

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. (ม.ป.ท.), 2528.

กรองไธ อุณหสูต. การเรียนการสอนพยาบาลศาสตร์ : สภาพการณ์และแนวโน้ม.

วารสารพยาบาลศาสตร์. 14(มกราคม-มีนาคม 2539) : 35-42.

กองงานวิทยาลัยพยาบาล. แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล. เล่ม1. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535.

กุลวดี โจนีไพศาลกิจ. ผลของการเสริมแรงทางบวกในการสอนการคิดต่อความรู้และความสามารถนักศึกษาพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพมารดาและทารกแรกเกิดในชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

ชนิษฐา สุวรรณนิตย์. ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

จิตติมา รุมทอง. ผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

จินตนา ยูนิพันธุ์. การพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

จินตนา ยูนิพันธุ์. การจัดการเรียนการสอนพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาล
ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

ฐิติพัฒน์ สงบกาย. ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ทองสุข คำชนะ. ผลของการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลผู้สูงอายุ ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ทัศนาศ นุญทอง. “มโนคติของการพยาบาลแบบองค์รวม”. วารสารพยาบาล.

38 (มกราคม-มีนาคม 2532) : 27-40.

ทัศนีย์ นนทะสว. การพัฒนาพฤติกรรมช่วยเหลือทางการพยาบาล สำหรับนักศึกษา

พยาบาลตามแนวทฤษฎีปัญญาทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญา

ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

นันทนา น้ำฝน. เอกลักษณ์ของพยาบาลวิชาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. สงขลา : เหมการพิมพ์, 2538.

นิษฐิศา สันตะนางกูร. การวิเคราะห์การใช้กระบวนการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพ :

การศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ประกาย จิโรจน์กุล. ผลของปัจจัยนำเข้าบางประการและสภาพการเรียนการสอนต่อ

ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ของนักศึกษาในระบบการศึกษานักศึกษาระดับ

พยาบาลศาสตร์ที่เน้นชุมชน : กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัด

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535

ประทีป จินนี่. การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนและ

การเสริมแรงตนเองต่อผลการสอบย่อยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษา

ไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

พนารัตน์ วิศวะเทพนิมิตร. สมรรถนะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตทางพยาบาลศาสตร์ ใน พ.ศ.

2544 ถึง พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

พวงเพ็ญ ขุนทดปราน. การพัฒนารูปแบบการสอนในคลินิก เพื่อพัฒนาความสามารถใน

การแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

พวงรัตน์ บุญญานุกรักษ์. การวางแผนการพยาบาล : การปฏิบัติการพยาบาล

แนววิทยาศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยเกษม, 2522.

พวงรัตน์ บุญญานุกรักษ์. “บทวิเคราะห์เรื่องสภาวะการณ์ปัจจุบันของการศึกษาพยาบาลไทย :

ใกล้ถึงจุดวิกฤตจริงหรือ”. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.

5 (3) (กันยายน-ธันวาคม 2540) : 30-52.

เพ็ญศรี ระเบียบ. “กระบวนการพยาบาล”. กระบวนการพยาบาลผู้ป่วยในระยะวิกฤต.

กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, 2527.

เพ็ญภา แดงด้อมยุทธ์. ผลของการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1.

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ฟ้าริดา อิบราฮิม. คู่มือปฏิบัติการพยาบาลชั้นวิชาชีพ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองธรรม, 2525.

ภัทรอำไพ พิพัฒนานนท์. ทฤษฎีการพยาบาลและกรณีศึกษาผู้ป่วยจิตเวช.

กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2539.

ยุวดี ภาขา. ทักษะการแก้ปัญหาเบื้องต้น. ใน สุปราณี วตินอมร (บรรณาธิการ),

การพยาบาลพื้นฐาน : แนวคิดและการปฏิบัติ, หน้า 85-90. กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2529.

ลออ นุดางกูร. ข้อคิดในการจัดการศึกษาพยาบาลในทศวรรษหน้า. เอกสารประกอบการ
ประชุมพยาบาลแห่งชาติครั้งที่ 9 เรื่องการพยาบาลในทศวรรษหน้า.

(28 ตุลาคม-2 พฤศจิกายน 2534) : 9-38.

ลัดดา เชียงเห็น. การวิเคราะห์ความสามารถของพยาบาลวิชาชีพในการวินิจฉัยการพยาบาล.

วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ล้วน สายยศ. และ อังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์นการพิมพ์, 2538.

วิมลพรรณ ว่องไว. ศึกษาพฤติกรรมดูแลผู้ป่วยเด็ก ของนักศึกษาพยาบาล

สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

วิไล อาชวอาภรณ์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการใช้

การเสริมแรงทางบวกที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

ศิริพร ชัมภลจิต. กระบวนการพยาบาลมิติใหม่ทางการพยาบาล.

วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 9 (มกราคม-มีนาคม 2532) : 1-12.

- สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. **หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง) พ.ศ. 2538.** (ม.ป.ท.), 2538.
- สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. **ประมวลรายวิชาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง) พ.ศ. 2537.** เล่ม 2. (ม.ป.ท.), 2539.
- สมจิต หนูเจริญกุล. การแก้ปัญหาทางการพยาบาล. ใน **สุปรานี วศินอมร (บรรณาธิการ), การพยาบาลพื้นฐาน : แนวคิดและการปฏิบัติ,** หน้า 93-120. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2529.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. และ ทัศนีย์ บุญเติม. การสอนแบบ Research Based Learning. **วารสารวิธีวิทยาการวิจัย.** 6 (มกราคม - มิถุนายน 2537) : 1-14.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- อภรณ์ ชูดวง. **การสร้างแบบสอบเสริมอึดใจเพื่อวัดความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ภาษาอังกฤษ

- Ablard, K. E., and Lipschultz, R. E. Self-regulation learning in high-achieving students : Relations to advanced reasoning, achievement goals, and gender. **Journal of Educational Psychology.** 90 (1) (1998) : 94-101.
- Agras, W. S., Leitenberg, H., and Barlow, D. H. Social reinforcement in modification of agoraphobia. **Achieves of General Psychiatry.** 19 (1968) : 423-427.
- Ames, C. Classroom : Goals, structures, and student motivation. **Journal of Educational Psychology.** 84 (1992) : 261-271.
- Alao, S., and Guthrie, J. T. Predicting conceptual understanding with cognitive and motivational variables. **Journal of Educational Research.** 92 (4) (March/April 1999) : 243-254.

- Alfaro, R. **Application of nursing process : A step-by-step guide.** Philadelphia : J. B. Lippincott, 1986.
- American Association of Colleges of Nursing. Position statement in **Nursing Education's Agenda for the 21st Century.** 22 (March 1993) : 1-13.
- American Nurses Association. **Nursing : A social policy statement.** Vol.3. Kansas City : American Nurses Association, 1980.
- Bandura, A. **Aggression : A social learning analysis.** 1973, cited in A. Bandura. **Self-Efficacy : The exercise of control.** U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Bandura, A. **Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning.** **Educational Psychologist.** 28 (2) (1993) : 117-148.
- Bandura, A. **Self-efficacy determinations of anticipated fears and calamities.** **Journal of Personality and Social Psychology.** 45 (1983) : 464-469.
- Bandura, A. **Self-efficacy mechanism in human agency.** **American Journal Psychologist.** 37 (2) (1982) : 122-127.
- Bandura, A. **Self-efficacy : The exercise of control.** U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Bandura, A. **Social foundations of thought and action : A social cognitive theory.** Englewood Cliffs NJ : Prentice-Hall, 1986a.
- Bandura, A. **Social learning theory.** Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1977.
- Bandura, A., and Schunk, D. H. **Cultivating competence self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation.** **Journal of Personality and Social Psychology.** (1981) : 586-598.
- Baron, R. A. **Negative effects of destructive criticism : Impact on conflict, self-efficacy, and task performance.** **Journal of Applied Psychology.** 74 (1988) : 199-207.
- Baron, R. A., and Bryn, D. E. **Social psychology : Understanding human interaction.** 9 th ed. Boston : Allyn and Bacon, 1997.
- Beddome, G., Budgon, C., Hills, M. D., Lindsey, A., E., Duval, P. M., and Szalay, L. **Education and practice collaboration : A strategy for curriculum development.** **Journal of Nursing Education.** 34 (January 1995) : 11-15.

- Berry, J. M. A self-efficacy model of memory function in adulthood. 1989, cited in
A. Bandura. *Self-efficacy : The exercise of control*. U.S.A.:W.H. Freeman,1997.
- Bloom, C. P., Yates, B. T., and Brosvic, G. M. Self-efficacy reporting, sex-role
stereotyping, and sex differences in susceptibility to depression. 1984, cited in
A. Bandura. *Self-efficacy : The exercise of control*. U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Bouffard, T., Boisvert, J., Vezeau, C., and Larouche, C. The impact of goal orientation
on self-regulation and performance among college students.
British Journal of Educational Psychology. 65 (1995) : 317-329.
- Bozoian, S., Rejeski, W. J., and McAuley, E. Self-efficacy influences feeling states
associated with acute exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
16 (1994) : 326-333, cited in Darren C. Treasure., and David M. Newberry
Journal of Sport and Exercise Psychology. 20 (1998) : 1-11.
- Brackney, B. E., and Karaenick, S. A. Psychopathology and academic performance :
The role of motivation and learning strategies.
Journal of Counselling Psychology. 42 (4) (1995) : 456-465.
- Britton, B. K., and Tesser, A. Effects of time management practices on college grades.
Journal of Educational Psychology. 83 (1991) : 405-410.
- Brown, I. Jr., and Inouye, D. K. Learned helplessness through modeling : The role of
perceived similarity in competence.
Journal of Personality and Social Psychology. 36 (1978) : 900-908.
- Bulger, C. A., and Meller, S. Self-efficacy as a mediator of the relationship between
perceived union barriers and women's participation in union activities.
Journal of Applied Psychology. 82 (6) (1997) : 935-944.
- Butler, D. L. The strategic content learning approach to promoting self-regulated
learning : A report of three studies.
Journal of Educational Psychology. 90 (4) (1998) : 682-697.
- Butler, R., and Newman, O. Effects of task and ego achievement goals on help-seeking
behaviors and attitudes.
Journal of Educational Psychology. 87 (2) (1995) : 261-271.

- Carpenito, L. T. Altered thoughts or altered perceptions.
American Journal of Nursing. 85 (11) (1985) : 1283.
- Carpenito, L. T. Diagnostics : Actual, potential or possible ?
American Journal of Nursing. 85 (A) (1985) : 458.
- Carpenito, L. T. Diagnosing nutrition problems.
American Journal of Nursing. 85 (5) (1985) : 584.
- Carroll, A., Durkin, K., Hattie, J., and Houghton, S. Goal setting among adolescents : A comparison of diligent, at-risk and not at-risk youth.
Journal of Educational Psychology. 89 (3) (1997) : 441-450.
- Chako, S. B., and Huba, M. E. Academic achievement among undergraduated nursing students : The development and testing of a causal model.
Journal of Nursing Education. 30 (1991) : 267-273.
- Clift, R. T., Ghatala, E. S., Naus, M. M, and Poole, J. Exploring teachers' knowledge of strategic study activity. *Journal of Experimental Education*. 58 (1990) : 253- 263.
- Collins, J. L. Self-efficacy and ability in achievement behavior. 1982, cited in
 A. Bandura. *Self-efficacy : The exercise of control*. U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Congress for Nursing Practice. *Standard of nursing practice*. Kansas City :
 American Nurses' Association, 1973.
- Conn, V. S. Older adults and exercise : Path analysis of self-efficacy related constructs.
Nursing Research. 47 (3) (May/June 1998) : 180-190.
- Cornier, W. H., and Cornier, S. L. *Interviewing strategies for helpness : A guide to assessment, treatment, and evaluation*. California : Brooks/Cole, 1979.
- Davis, F. W., and Yates, B. T. Self-efficacy expectancies versus outcome expectancies as determinants of performance deficit and depressive affect. 1982, cited in
 A. Bandura. *Self-efficacy : The exercise of control*. U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Elliott, E. S., and Dweck, C. S. Goals : An approach to motivation and achievement
Journal of Personality and Social Psychology. 54 (1988) : 5-12.
- Evans, R. *Albert Bandura : The man and his ideas a dialogue*. 1989, Newyork : Praeger.
- ช้างถึงใน สมโภชน์ เขียมสุภาสิต. *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*.
 พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

- Fischer, J., and Gochros, H. **Planned behavior change : Behavior modification in Social Work.** Newyork : The Free Press. 1975, อ้างถึงใน สมโภชน์ เขียมสุภาภิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- Ford-Gilboe, M., Laschinger, H. S., Laforet-Fliesser, Y., Ward-Griffin, C., and Foran, S. **The effect of a clinical practicum on undergraduate nursing students' self-efficacy for community-based family nursing practice.** **Journal of Nursing Education.** 36 (5) (May 1997) : 212-219.
- Gamer, R. **When children and adults do not use learning strategies : Toward a theory of setting.** **Review of Educational Research.** 60 (1990) : 517-529.
- George, J. B. **Nursing theories : The base for professional nursing practice.** 2 nd ed. New Jersey : Prentice-Hall, 1985 : 14-33.
- Goethals, G. R., and Darley, J. M. **Social comparison theory : Attributional approach.** Washington : Hemisphere, 1977, cited in A. Bandura. **Self-efficacy : The exercise of control.** U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Goldenberg, D., and Iwasiw, C., MacMaster, E. **Self-efficacy of senior baccalaureate nursing students and preceptors.** **Nurse Education Today.** 17 (1997) : 303-310.
- Gordon, M. **Manual of nursing diagnosis.** New York : Macgraw-Hill, 1982.
- Gordon, M. **Nursing diagnosis and the diagnostic process.** **American Journal of Nursing.** 76 (1976) : 1298-1300.
- Gross, Y. T., Takazawa, E. S., and Rose, C. L. **Critical thinking and nursing education.** **Journal of Nursing Education.** 26 (October 1987) : 317-323.
- Gurin, P., and Brim, O. G. **Change in self in adulthood : The example of sense of control.** Newyork, 1984, cited in A. Bandura. **Self-efficacy : The exercise of control.** U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Heppner, M. J., Multon, K. D., Gysbers, N. C., Ellis, C. A., and Zook, C. E. **The relationship of trainee self-efficacy to the process and outcome of career counseling.** **Journal of Counseling Psychology.** 45 (4) (1998) : 393-402.

- Hergenhahn, B. R., and Olson, H. **An introduction to theories of learning**. 5th ed. Prentice-Hall International, 1997.
- Hill, F. W. **Learning : A survey of psychological interpretations**. 6th ed. New York : Longman, 1997.
- Iyer, P. W., Taptich, B. J., and Bemocchi-Losey, D. **Nursing process and nursing diagnosis**. 2nd ed. Philadelphia : W.B. Saunders, 1991.
- Johnmarshall Reeve. **Motivating others : Nurturing inner motivation resources**. Massachusetts : Allyn and Bacon, 1996.
- Johnson, S. M., and White, G. Self-observation as an agent of behavioral change. **Behavior Therapy**. 2 (1971) : 488-497.
- Kanfer, F. H. Self-regulation : Research, issues, and speculation. in C. Neuringer and J. L. Michael (eds.), **Behavior modification in clinical psychology**. New York Appletion-Century-Crofts, 1970 : 178-220.
- Kaplan, J. S. **Beyond behavior modification**. 2nd ed. 1991, Austin, TX : Pro Ed. cited in Woolfolk, A. E. **Educational psychology**. 6th ed. A Simon and Schuster, 1995.
- Kavanagh, D. H., and Bower, G. H. Mood and self-efficacy : Impact of joy and sadness on perceived capabilities. **Cognitive Therapy and Research**, 1985 : 507-525.
- Kazdin, A. E. Imagery elaboration and self-efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 47 (1979) : 725-733 , cited in A. Bandura. **Self-efficacy : the exercise of control**. U.S.A. W.H. Freeman, 1997.
- Kirsch, T. A. Early research on self-efficacy : What we already know without knowing we knew. **Journal of Social and Clinical Psychology**. (4) (1983) : 339-358.
- Kisschenbaum, D. S., and Karoly, P. When self-regulation fails : Tests of some preliminary hypothesis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 45 (1977) : 1116-1125.
- Kurlowicz, L. H. Perceived self-efficacy, functional ability, and depressive symptoms in older elective surgery patients. **Nursing Research**. 47 (July/August 1998) : 219-226.

- Lacey, H. M. Control, perceived control and the methodological role of cognitive constructs. Hillsdale, 1979a, cited in A. Bandura.
- Self-efficacy :The exercise of control.** U.S.A.: W.H. Freeman, 1997.
- Lan, W, Y. The effects of self-monitoring on students' course performance, use of learning strategies, attitude, self-judgment ability, and knowledge representation. *Journal of Experimental Education.* 64 (2) (1996) : 101-115.
- Lan, W. Y., and Bradley, L., Parr. G. The effects of a self-monitoring process on college students' learning in an introductory statistics course. *Journal of Experimental Education.* 62 (1) (1993) : 26-40.
- Larkin, Patricia, Dubbert, and Backer, Babara , A. **Problem oriented nursing assessment.** New York : McGraw-Hill Book, 1977.
- Lee, C. Accuracy of efficacy and outcome expectation in prediction performance in a simulated assertiveness task. *Cognitive Therapy and Research.* 8 (1984) : 509-516. .
- Leonard, J., and Redland, A. R. **Process in clinical nursing.** Englewood Cliffs. New Jersey Prentice-Hall, 1981.
- Lent, R. W., Brown, S. D., and Gore, P. A., Jr. Discriminant and predictive validity of academic self-concept, academic self-efficacy, and mathematics-specific self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology.* 44 (1) (1997) : 307-315.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., and Stoltenberg, C. D. Self-efficacy expectancy, outcome expectancy, and outcome value : Relative effects on behavioral intentions. *Journal of Personality and Social Psychology.* 51 (1986) : 783-789. cited in A. Bandura. **Self-efficacy : the exercise of control.** U.S.A. W.H. Freeman, 1997.
- Manuel, P., and Sorensen, L. Changing trends in health care : Implications for baccalaureate education, practice and employment. *Journal of Nursing Education.* 34 (September 1995) : 248-253. อ้างถึงใน วนารัตน์ วิศวะเทพนิมิตร. **สมรรถนะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตทางพยาบาลศาสตร์ ใน พ.ศ. 2544 ถึง พ.ศ. 2549.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

- Martocchio, J. J., and Judge, A. T. Relationship between conscientiousness and learning in employee training : Mediating influences of self-deception and self-efficacy. *Journal of Applied Psychology*. 82 (5) (1997) : 764-773.
- Mash, H. W. A multidimensional hierachical self-concept : Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*. 2 (1990) : 77-172.
- McAuley, E., and Courneya, K. S. Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise. *Journal of Applied Social Psychology*. 22 (1992) : 312-326. cited in Darren C. Treasure., and David M. Newberry *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1998) : 1-11.
- Midgley, C.,and .Machr, M. *Patterns of adaptive traning servey*. Ann Arbor, MI. University of Michigan, 1991.
- Morgan., and Clifford, T. Thinking and problem solving. in *A Brief Introduction to Psychology*. 2nd ed. NewDelhi : Tata McGraw-Hill, 1978.
- Moriarty, B., Douglas, G., Punch, K., and Hattie, J. The importance of self-efficacy as a mediating variable between learning environments and achievement. *British Journal of Educational Psychology*. 65 (1995) : 73-84.
- Munro., and Margaret, F. Analysis of problem solving strategies. in Handerson, M. S. (ed.), *Nursing Education*. Edinburgh : Churchill Livingstone, 1982.
- Nelson, R. O. Assessment and therapeutic functions of self-monitoring. in Hersen, M., Eisler, R. M., and Miller, P. M. (eds.), *Progress in behavior modification*. New York : Academic Press, 1977 : 263-308.
- Nelson, Le Gall, S., and Jones, E. Cognitive-motivational influences on the task-related help-seeking behavior of black children. *Child Development*. (61) (1985) : 581-589.
- Newman, M. A. Nursing diagnosis : Looking at the whole. *American Journal of Nursing*. 84 (12) (1984) : 1496-1499.
- Newman, R. S. Academic help seeking : A strategy of self-regulated learning. in D. H. Schuck., and B. J. Zimmerman. (eds.), *Self-regulation of learning and performance : Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

- Newman, R. S. Students' help seeking during problem solving : Influences of personal and contextual achievement goals.
Journal of Educational Psychology. 90 (4) (1998) : 644-658.
- Newman, R. S., and Schwager, M. T. Students' help seeking during problem solving : Effects of grade, goal, and prior achievement.
American Educational Research Journal. 32 (2) (Summer 1995) : 352-376.
- Nicholls, J. G. Conceptions of ability and achievement motivation. in R. Ames., and C. Ames. (eds.), *Research on motivation in education.* Vol. 1. San Diego, CA: Academic Press. 1984 : 39-73.
- O'Brien, V. and Martinez-Pons, M. Mathematics self-efficacy, ethnic identity, gender, and career interests related to mathematics and science.
The Journal of Educational Research. 92 (4) (1999) : 231-235.
- O'Brien, K. M. E., Heppner, M. J., Flores, L. Y., and Bikos, L. H. The career counseling self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology.* 44 (1) (1997) : 20-31.
- Pajares, F., and Miller, M. D. Mathematics self-efficacy and mathematics performances : The need for specificity of assessment.
Journal of Counselling Psychology. 42 (1995) : 190-198.
- Pajares, F., and Miller, M. D. Mathematics self-efficacy and mathematical problem solving : Implication of using different forms of assessment.
Journal of Experimental Education. 65 (3) (1997) : 213-228.
- Pajares, F., and Miller, M. D. The role of self- efficacy and self-concept belief in mathematical problem-solving : A path analysis.
Journal of Educational Psychology. 6 (1994) : 193-203.
- Perry, N. E. Young children's self-regulated learning and contexts that support it.
Journal of Educational Psychology. 90 (4) (1998) : 715-729.
- Pintrich, P. R., and DeGroot, E. V. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance.
Journal of Educational Psychology. 82 (1990) : 33-40.
- Purdie, N., Douglas, G., and Hattie, J. Student conceptions of learning and their use of self-regulated learning strategies : A cross cultural comparison.

- Journal of Educational Psychology*. 88 (1996) : 87-100.
- Rose, T. L. A survey of corporal punishment of mildly handicapped students.
Expectational Educational Quarterly. 4 (1983) : 9-19. อ้างถึงใน สมโภชน์
เยี่ยมสุภากษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- Ross, A. O. The sense of self : research and theory. in C. R. Snyder, and D. Forsyth,
(eds.), *Handbook of social and clinical psychology*. New York : Pergamon, 1992.
- Rudolph, D. L., and McAuley, E. Influence of exercise-related affect on post-exercise
self-efficacy. *Journal of Interdisciplinart Research in Physical Education*.
1 (1997) : 22-23. cited in Darren C. Treasure., and David M. Newberry
Journal of Sport and Exercise Psychology. 20 (1998) : 1-11.
- Ryan, A. M., and Pintrich, P. R. Should I ask for help ? The role of motivation and
attitudes in adolescents' help seeking in math class.
Journal of Educational Psychology. 89 (2) (1997) : 329-341.
- Sawyer, R. H., and Inyroeing, L.D. Students : Composition with story grammar strategy
training : A component analysis of story grammar strategy training.
Dissertation Abstracts International. 51 (1990) : 3702.
- Sawyer, R. J., Graham, S., and Harris, K. R. Direct teaching, strategy instruction, and
strategy instruction with explicit self-regulation : Effects on the composition
skills and self-efficacy of students with learning disabilities.
Journal of Educational Psychology. 84 (3) (1992) : 340-352.
- Schneider, W., and Pressley, M. *Memory development between a and 20*. New York :
Springer-Veriag, 1989.
- Schunk, D. H. Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy
and achievement. *Journal of Educational Psychology*. 74 (4) (1982) : 548-556.
- Schunk, D. H. Enhancing self-efficacy and achievement through rewards and goals :
motivational and information effect. *Journal of Educational Research*.
78 (1984a) : 29-34.
- Schunk, D. H. Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill
Leaning. *American Educational Research Journal*. 33 (1996a) : 359-382.

- Schunk, D. H. Introduction to the special section on motivation and efficacy. *Journal of Educational Psychology*. 82 (1990) : 3-6.
- Schunk, D. H. *Learning theories*. New Jersey : Prentice-Hall, 1996.
- Schunk, D. H. Modeling and attributional effects on children's achievement : A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*. 73 (January 1981) : 93-105.
- Schunk, D. H. Peer models and children's change. *Review of Educational Research*. 57 (1987) : 49-74.
- Schunk, D. H. Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*. 26 (3 and 4) (1991) : 207-231.
- Schunk, D. H. Self-efficacy and cognitive skill Learning. San Diego. 1989, cited in A. Bandura. *Self-efficacy : The exercise of control*. U.S.A.: W. H. Freeman, 1997.
- Schunk, D. H. Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychologist*. 19 (1984c) : 48-58.
- Schunk, D. H., and Hanson, A. R. Influence of peer-model attributes on children's beliefs and learning. *Journal of Educational Psychology*. 81 (September 1989b) :431-434.
- Schunk, D. H., and Rice, J. M. Strategy self-verbalization during remedial listening comprehension instruction. *The Journal of Experimental Educational*. 53 (fall 1984) : 49-54.
- Schunk, D. H., and Zimmerman, B. J. *Self-regulation of learning and performance : Issues and educational applications*. Hillsdale NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
- Schunk, D. H., and Zimmerman, B. J. Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*. 32 (1997) : 195-208.
- Schraw, G., Dunkle, M. E., and Roedel, T. D. Does a general monitoring skill exist ?. *Journal of Educational Psychology*. 87 (3) (1995) : 433-444.
- Schwartz, S. L., and Gredler, E. M. The effects of self-instructional materials on goal setting and self-efficacy. *Journal of Research and Development on Education*. 31 (2) (1998) : 83-89.

- Shell, D. F., Colvin, C., and Bruning, R. H. Self-efficacy, attribution, and outcome expectancy mechanisms in reading and writing achievement : Grade-level and achievement-level differences.
Journal of Educational Psychology. 87 (3) (1995) : 386-398.
- Shell, D. F., Murphy, C. C., and Bruning, R. H. Self-efficacy and outcome expectancy mechanisms in reading and writing achievement.
Journal of Educational Psychology. 81 (1989) : 91-100.
- Short, J. F., and Wolfgang, M. E. Collective violence. Chicago. 1972, cited in
 A. Bandura. **Self-efficacy : The exercise of control.** U.S.A.: W. H. Freeman, 1997.
- Solomon, D. S., and Maccoby, N. Communication as a model for health enhancement.
 Silver Spring. 1984, cited in A. Bandura.
Self-efficacy : The exercise of Control. U.S.A.: W. H. Freeman, 1997.
- Stollberg, R. J. Problem solving the precious gem in science teaching.
Science Teacher. 23 (September 1965) : 225-228.
- Supples, J. M. M. **Self-regulation within the nursing profession.** Unpublished Doctoral Dissertation's Thesis The University of Colorado Boulder. (287 p), 1988.
 [CD-ROM].
- Treasure, D. C., and Newberry, D. M. Relationship between self-efficacy, exercise intensity, and feeling states in a sedentary population during and following an acute bout of exercise.
Journal of Sport and Exercise Psychology. 20 (1998) :1-11.
- Turner, J. C., Thorpe, P. K., and Meyer, D. K. Students' reports of motivation and empirical analysis. **Journal of Educational Psychology.** 90 (4) (1998) : 758-771.
- Wade, S.E., Trathen,w.,and Schraw, G. An analysis of spontaneous study strategies.
Reading research Quarterly. 25 (2) (1990) : 147-166.
- Wahtera, S. L. **Differentiating nursing process performance by education, experience, domain-specific knowledge, strategic knowledge and self-efficacy.** Unpublished Doctoral Dissertation's Thesis The University of Michigan, 1991. [CD-ROM].
- Wilson, T. G., and O'leary, D. K. **Principle of behavior therapy.** Englewood Cliffs.
 New Jersey : Prentice-Hall, 1980.

- Wolters, C. A. Self-regulated learning and college students' regulation of motivation.
Journal of Educational Psychology. 90 (2) (1998) : 224-235.
- Wood, E., Motz, M., and Willoughby, T. Examination students' retrospective memories of strategy development.
Journal of Educational Psychology. 90 (4) (1998) : 698-704.
- Wood, E., Willoughby, T., Reilley, S., Elliott, S., and Ducharme, M. Evaluating students' acquisition of factual material when studying independently or with a partner.
British Journal of Educational Psychology. 65 (1995) : 237-247.
- Wood, E; and Hewitt, K. Assessing the impact of elaborative strategy instruction relative to spontaneous strategy use in high achievers.
Exceptionality. 4 (2) (1993) : 65-80.
- Woolfolk, A. E. *Educational psychology*. 6th ed. A Simon and Schuster, 1995.
- Yura, H., and Walsh, M. *The nursing process*. New York : Appleton-Century-Crofts, 1978.
- Zimmerman, B. J. A social cognitive view of self-regulated academic learning.
Journal of Educational Psychology. 81 (1989) : 329-339.
- Zimmerman, B. J. Academic studying and the development of personal skill : A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*. 33 (1998) : 73-86.
- Zimmerman, B. J. Dimension of academic self-regulation ; A conceptual framework for education. 1994. In D. H. Schunk and B. J. Zimmerman (eds.), *Self-regulation of learning and performance : Issues and educational applications*. p. 3-21. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Zimmerman, B. J. Self-regulation involves more than metacognition : A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*. 30 (1995b) : 217-221.
- Zimmerman, B. J. Self-regulated learning and academic achievement : An overview.
Journal of Educational Psychology. 25 (1) (1990) : 3-17.
- Zimmerman, B. J., and Bandura, A. Impact of self-regulatory influences on writing course achievement.
American Educational Research Journal. 31(1994) : 845-862.

- Zimmerman, B. J., and Kitsantas, A. Development phases in self-regulation : Shifting from process goals to outcome goals.
Journal of Educational Psychology. 89 (1997) : 29-36.
- Zimmerman, B. J., and Martinez-Pons, M. Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning.
Journal of Educational Psychology. 80 (1988) : 284-290.
- Zimmerman, B. J., and Martinez-Pons, M. Development of a structure interview for assessing students' use of self-regulation learning strategies.
American Educational Research Journal. 23 (1986) : 614-628.
- Zimmerman, B. J., and Martinez-Pons, M. Student differences in self-regulated learning : Relating grade, sex, giftedness to self-efficacy and strategy use.
Journal of Educational Psychology. 82 (1990) : 284-290.
- Zimmerman, B. J., and Ringle, J. Effects of model persistence and statements of confidence on children's efficacy and problem solving.
Journal of Educational Psychology. 73 (1981) : 485-493.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., and Martinez-Pons, M. Self-motivation for academic attainment : The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting.
American Educational Research Journal. 29 (1992) : 663-676.
- Zimmerman, B. J., Greenberg, D., and Weinstein, C. E. Self-regulating academic study time : A strategy approach. in D. H. Schunk., and B. J. Zimmerman. (eds.), *Self-regulation of learning and performance : Issues and educational applications.* Hillsdale NJ : Lawrence Erlbaum, 1994.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ รองศาสตราจารย์คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชา
จิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. อาจารย์ ดร. หัตถ์นีย์ นนทะสร อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ ดร. เปรมวดี คฤหเดช อาจารย์ประจำภาควิชา การพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
4. อาจารย์นาวาอากาศโทหญิง ดร. ศิริกัญญา ฤทธิ์แปลง อาจารย์ประจำภาควิชา การพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
5. อาจารย์ เรณู สอนศรีอ อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
6. อาจารย์พันเอกหญิง ปราณีย์ วิเศษไชยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
7. อาจารย์ ศุภริใจ เจริญสุข อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
8. อาจารย์อรัญญา จิวาสักขณ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
9. อาจารย์เพ็ญภา แดงด้อมยุทธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี 1

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha of cronbach coefficient)

$$\text{สูตร} \quad \alpha = \frac{n}{n-1} \frac{[1 - \sum S^2 i]}{S^2 t}$$

α	=	ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ
n	=	จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบวัด
$\sum S^2 i$	=	ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
$S^2 t$	=	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทุกข้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยหรือมัธยฐานเลขคณิต (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของทุกคน}$$

$$N = \text{จำนวนคนทั้งหมด}$$

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2 - N\bar{X}^2}{N-1}}$$

$$S.D. = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ย หรือมัธยฐานเลขคณิตของคะแนน}$$

$$\sum X^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของคะแนนของแต่ละคน}$$

$$N = \text{จำนวนคนทั้งหมด}$$

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่า t-test

สูตรที่ใช้

$$t = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{\Sigma X^2 + \Sigma Y^2}{(n_x - 1) + (n_y - 1)} \left[\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y} \right]}}$$

$$df = n_x + n_y - 2$$

\bar{X} = ค่าเฉลี่ยหรือมัธยฐานเลขคณิตของคะแนนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม

\bar{Y} = ค่าเฉลี่ยหรือมัธยฐานเลขคณิตของคะแนนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง

ΣX^2 = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม

ΣY^2 = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง

n_x = จำนวนนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุม

n_y = จำนวนนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง

4. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย t-dependent test

สูตรที่ใช้

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ D = ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

ΣD = ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

n = จำนวนคู่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๙ คู่มือ ๘

ประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง

เรื่อง

กลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียน



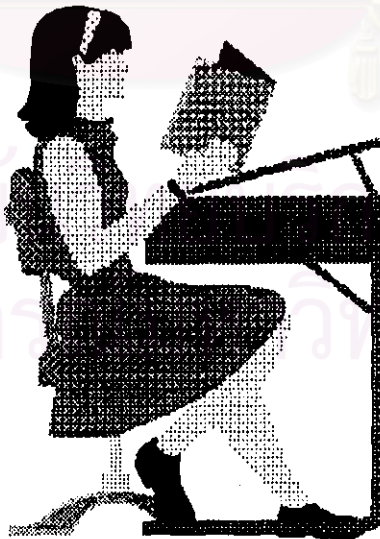
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดย ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น

คู่มือ ๒

ประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง เรื่อง กลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียน

1. การประเมินตนเอง
2. การจัดการและปรับเปลี่ยน
3. การตั้งเป้าหมายและการวางแผน
4. การหาข้อมูล
5. การบันทึกและการเตือนตนเอง
6. การจัดสิ่งแวดล้อม
7. การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเอง
8. การฝึกหัดและจดจำ
9. การขอความช่วยเหลือจากสังคม
10. การทบทวนเรื่องที่บ้านพัก
11. อื่น ๆ



คำนำ

การเรียนในปัจจุบันนั้นเป็นการเรียนเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม การพัฒนาจะเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิตก็ต่อเมื่อผู้เรียนมีนิสัยชอบศึกษาค้นคว้า อ่าน และหาสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ มาหล่อเลี้ยงความคิดให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น การเรียนในระดับมหาวิทยาลัยหรืออุดมศึกษานั้น นักศึกษาจะต้องมีความขยัน มุมานะ มุ่งมั่น หมั่นฝึก มีความหวัง และกำลังใจและเต็มใจที่จะทำงานหนัก และช่วยตนเองให้มากขึ้นกว่าสมัยเรียนชั้นมัธยมศึกษา เนื่องจากในการเรียนโดยใช้รูปแบบใหม่นี้เป็นการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ และนักศึกษาจะได้มีโอกาสฝึกกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน ทั้งในเรื่องเกี่ยวกับการศึกษาพยาบาล และหรือเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการรู้หลักการเรียนรู้และการฝึกกำกับตนเองในการเรียนจะเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมในการเรียนและการที่จะก้าวไปสู่วิชาชีพพยาบาล ตลอดจนการได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมายของตนเอง การกำกับตนเองในการเรียนเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนมีความคิด รู้สึก ตลอดจนกระทำการเรียนรู้ด้วยตนเองและประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของตนเอง จึงเป็นการเรียนรู้ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ต่อเนื่อง และสามารถนำไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

✍️ วัตถุประสงค์ของการใช้คู่มือ ✍️

คู่มือนี้สร้างขึ้นเพื่อให้นักศึกษาใช้เป็นแนวทางในการประกอบการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ซึ่งนักศึกษาควรที่จะปฏิบัติตามคู่มือที่ได้นำเสนอไว้ให้ครบถ้วนตลอดระยะเวลาที่ใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองในการเรียน ผู้วิจัยขอให้นักศึกษาทุกคนอ่านคำชี้แจงต่าง ๆ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติตามทุกครั้ง และหากมีข้อสงสัยประการใดหรือไม่สามารถทำได้ตลอดจนการไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยตนเอง โปรดสอบถามได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่านักศึกษาที่นำรักทุกคนคงจะโชคดี และยินดีที่จะเริ่มต้นพัฒนาการกำกับตนเองไปพร้อม ๆ กับคู่มือนี้ ขอให้โชคดี

🌸 คำแนะนำในการใช้คู่มือ 🌸

เมื่อนักศึกษาได้รับคู่มือเล่มนี้แล้ว ขอให้ศึกษาศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับกลยุทธ์ต่าง ๆ ให้เข้าใจ
2. ศึกษารายละเอียดของแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจน
3. ปฏิบัติตามขั้นตอนหรือกระบวนการต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจารย์จะเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำแก่นักศึกษาตลอดเวลา
4. หมั่นปฏิบัติและฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ และทำให้ติดเป็นนิสัยของตนเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๖ การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ๖

แสดงถึงการริเริ่มการประเมินตนเองด้านคุณภาพและความเข้าใจในการทำงาน หรือความพยายามในการทำงานให้เกิดความก้าวหน้าตามความต้องการของตนเอง

การประเมินตนเอง หมายถึง การพิจารณาตนเองเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ และ/หรือการตัดสินใจพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดขึ้นด้วยตนเองได้ตลอดเวลาที่กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

ในการประเมินตนเองของบุคคลนั้นสามารถที่จะช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการที่บุคคลสามารถตัดสินใจตนเองได้โดยไม่ปล่อยให้คนภายนอกมามีอิทธิพลต่อตนเองนั้นก็ จะช่วยสร้างพลังในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของตนเองนั้นบุคคลควรจะต้องหยุดพักและถามตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า

- ๑. ตนเองทำได้ดีเพียงใด สามารถทำอะไรสำเร็จแล้วบ้าง หรือมีจุดบกพร่องอะไรบ้าง
- ๒. สำรวจตนเองจากสิ่งสำคัญที่ได้จากการเรียน การอ่าน การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การจดเนื้อหาสำคัญต่าง ๆ พอดีจะช่วยให้ตนเองสามารถตอบคำถาม สำหรับการเรียนหรือการทำข้อสอบได้หรือยัง
- ๓. ประเมินตนเองว่าได้ใช้วิจยารณญาณที่ดีในขณะกระทำพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้หรือไม่
- ๔. เป้าหมายของตนเองที่ตั้งให้เป็นจริงบ้างหรือไม่

คุณสามารถปรับปรุงตนเองได้อย่างไร ? หากคุณยังไม่ทราบว่า你需要ปรับปรุงจุดใด ? และอย่างไร ?

๗ การพัฒนาตนเอง ๗

การประเมินตนเองจะช่วยทำให้คุณสนใจตนเอง สนใจการเรียนด้วยตนเองและคอยสังเกตผลการเรียนนั้นโดยดูจากการกระทำของตัวเอง ฉะนั้นในการประเมินตนเองจึงเป็นกลยุทธ์การกำกับตนเองที่จะทำหน้าที่ในการเริ่มต้นของคุณและต่อเนื่องไปจนถึงขั้นสุดท้ายของการกำกับตนเอง

ก. วิเคราะห์หาสิ่งที่จะควบคุมสิ่งเกี่ยวกับตนเอง

ระยะเริ่มต้นการประเมินตนเอง

ข. ประเมินสิ่งที่ต้องเสียและผลประโยชน์ที่ได้ของ
ทางเลือกที่ใช้กับเป้าหมายการกำกับตนเอง
เมื่อค้นหาสิ่งที่จะควบคุมได้แล้วให้พิจารณา
ผลได้ผลเสียโดยการคาดคะเน

1. วิเคราะห์สถานการณ์ของสิ่งที่เป็นปัญหา
 - 1.1 สิ่งใดเป็นสิ่งที่ปัญหาของตนเองในการเรียน
 - 1.2 สิ่งใดเป็นสิ่งที่ตนเองทำได้ดีที่สุดในการเรียน
2. ทำให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหากระจางชัดโดยการพิจารณาว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้เกิด
ปัญหาขึ้น ผลที่ได้รับจากปัญหา ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็น
ปัญหา
3. วิเคราะห์หาแรงจูงใจตนเอง โดยดูว่าสิ่งใด หรือเหตุการณ์ใดเป็นการให้รางวัลหรือ การลงโทษ
ตนเอง ตลอดจนดูว่าเมื่อสถานการณ์แวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปมีการหยิบนโยบายการให้รางวัลหรือ
การลงโทษตนเองอย่างไร
4. วิเคราะห์พัฒนาการของสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเอง โดยการรวบรวมข้อมูลจากข้อจำกัดทาง
เหตุผลที่อาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสรีรวิทยา สังคม วัฒนธรรม และการเปลี่ยนแปลงของ
สิ่งแวดล้อม
5. วิเคราะห์การกำกับตนเองโดยจะต้องวิเคราะห์ว่าตนเองทำได้ดีในสถานการณ์ใด
6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสังคม โดยพิจารณาว่าบุคคลใดบ้างที่ตนเองมีปฏิสัมพันธ์ด้วยและมี
ผลต่อการแสดงออกของตนเองอย่างไรในการเรียนรู้
7. วิเคราะห์สภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อตนเองในการเรียนรู้หรือการแสดงออกอย่างไร
เช่น การทำให้เกิดมากขึ้นหรือน้อยลงหรือการกำจัดการสิ่งนั้นออกไป หรือเป็นการแนะนำแก่ตนเอง

★ ระยะเวลาการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องจนเสร็จสิ้นการกำกับตนเอง ★ เป็นการที่ตนเองได้
ตัดสินใจด้วยตนเองโดยการเปรียบเทียบกับเป้าหมายในการทำงานแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นกับเป้าหมาย
ที่กำหนดไว้ การประเมินตนเองจะโดยการสังเกตตนเองและบันทึกตนเอง ซึ่งนักศึกษาอาจประเมิน
ตนเองด้วยการบันทึกเป็นรายวันหรือรายสัปดาห์ หรืออาจเขียนเป็นกราฟเพื่อแสดงความถี่
ระยะเวลา จำนวนหรือความเข้ม ที่ตนเองต้องการที่จะบรรลุด้วยการตอบสนองเป้าหมาย เพื่อ

เปรียบเทียบว่าการดำเนินการนั้นดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร โดยการประเมินที่เป้าหมายของกระบวนการที่เกิดขึ้นกับที่ตั้งไว้จะช่วยส่งเสริมการกระทำต่อเนื่องมากขึ้น ซึ่งถ้าพบว่าตนเองทำได้ก็จะนำไปสู่การเสริมแรงตนเอง ทำให้มีแรงจูงใจมากขึ้น แต่ถ้าทำไม่ประสบความสำเร็จก็จะนำไปสู่การปรับปรุงวิธีการที่ดีขึ้น หรือการวางแผนย่อย ๆ ใหม่ ให้ดียิ่งขึ้นได้

✦ นักศึกษาลองประเมินตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้

๑๖ ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในการวางแผน การเรียนรู้ด้วยตนเองได้หรือไม่ ?

๑๗ ข้าพเจ้าพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในสัปดาห์นี้หรือไม่ ?

✦ เมื่อนักศึกษาตอบคำถามและผลที่ได้รับยังเป็นที่ไม่พอใจตนเอง ก็ให้ถามตนเองว่าทำไม ? ลองปรับเปลี่ยนแผนของตนเองในแต่ละจุดที่ไม่พอใจใหม่ เช่น ไม่ได้อ่านหนังสือตามเวลาที่กำหนดของตนเอง เนื่องจากมีภาระอื่นที่สำคัญและจำเป็นกว่าก็อาจยืดหยุ่นเป็นเพิ่มระยะเวลาการอ่านให้มากขึ้นหรือขยายเวลาเพิ่มก็ได้ เพราะว่าการกำกับตนเองของคุณเป็นเรื่องของคุณ ความพร้อม ความยืดหยุ่น และตระหนักถึงคุณค่าด้วยตนเองของคุณ

● กิจกรรมที่ 1 ●

ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการประเมินตนเอง ในระยะเริ่มต้น

✦ แบบประเมินนิสัยในการเรียนหนังสือของตนเอง ✦

คำสั่ง ข้อความข้างล่างนี้เป็นสถานการณ์ นิสัย และการประพฤติตนของคุณ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อการใช้เวลาเรียนหนังสือของคุณ ขอให้คุณตอบคำถามนี้ตามความเป็นจริงที่คุณกำลังประพฤติปฏิบัติอยู่ไม่ใช่ตามที่คุณคิดว่าคุณควรจะทำ หรือไม่ควรจะทำ หรือคุณเห็นคนอื่นทำ โปรดตอบคำถามทุกข้อ

แต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ ขอให้คุณเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เป็นจริงที่สุดเกี่ยวกับตัวคุณเอง

ถ้าคุณรู้สึกว่าคำตอบใดที่คุณไม่เคยทำเช่นนั้นเลย หรือแทบจะไม่เคยเลย ก็ให้กาคำตอบลงในข้อสมมติที่ 1

ถ้าคุณรู้สึกว่าข้อความใดที่คุณทำเป็นบางครั้งบางคราว ก็ให้กาคำตอบลงในข้อสมมติที่ 2

ถ้าคุณรู้สึกว่าข้อความใดที่คุณทำอยู่เสมอ ก็ให้กาคำตอบลงในข้อสมมติที่ 3

	1. แทบจะไม่ หรือไม่เคย	2. บ้างครั้ง	3. บ่อย ๆ	คะแนน
การอ่านและการบันทึก				
1. ข้าพเจ้าต้องอ่านหนังสือซ้ำไปซ้ำมาหลายครั้งจึงจะรู้เรื่อง อ่านครั้งแรก ข้าพเจ้ายังจับความไม่ได้เลย.....
2. ข้าพเจ้าไม่ถนัดในการจับประเด็นสำคัญในเรื่องที่ข้าพเจ้าอ่าน เมื่อมาตรวจสอบอีกก็พบว่าข้าพเจ้ามักจะโน้ตในสิ่งที่ไม่สำคัญ.....
3. เวลาทอหนังสือ ข้าพเจ้าย้อนกลับไปดูใหม่ ตรวจสอบว่ามีตรงไหนที่ยังไม่เข้าใจชัดเจนบ้าง.....
4. ข้าพเจ้าทำปากกรูบริมบออกเสียงแผ่ว ๆ ไปด้วยในขณะที่อ่านหนังสือ.....
5. เวลาฟังคำบรรยาย ข้าพเจ้าจดตอนที่สำคัญ ๆ ไม่ทัน เพราะมีวาทะจะจดเรื่องที่อาจารย์พูดผ่านไปก่อนหยก ๆ
สมาธิในการเรียน				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวกว่าจะใจจดจ่อกับสิ่งที่ข้าพเจ้ากำลังท่อง และหนังสือที่ข้าพเจ้ากำลังดู เหมือนคนใจลอยผ่านไปหลายหน้าแล้วก็ไม่รู้เรื่อง.....
7. ข้าพเจ้ามัก "ฝันกลางวัน" เมื่อยามที่พยายามจะดูหนังสือ.....
8. ก่อนลงมือดูหนังสือที่ไรข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอุ่นเครื่องอยู่นาน.....
9. การที่ข้าพเจ้าจะดูหนังสือได้ข้าพเจ้าจะต้อง "มีอารมณ์" "มีแรงบันดาลใจ" หรือ "ความอยากรู้อยากเห็น" เสียก่อน ข้าพเจ้าจึงมักสูญเสียเวลาดูหนังสือไปมาก.....
การแบ่งเวลาและการสังคม				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าให้เวลากับการดูหนังสือน้อยไป.....
11. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาไม่ถูกต้อง ไม่ทราบว่ามีวาทะอะไรอยู่วัน ๆ ไม่เห็นได้อะไรเป็นชิ้นเป็นอัน.....

	1. แทบจะไม่ หรือไม่เคย	2. บางครั้ง	3. ป่อย ๆ	คะแนน
12. ในช่วงเวลาดูหนังสือของข้าพเจ้า จะมีสิ่งรบกวน อยู่เรื่อย เช่น มีโทรศัพท์มา แรกมาเขียนและเสียง รบกวน ฯ.....				
13. ข้าพเจ้าเป็นคนประเภทชอบ "กินแกงร้อน" มันยาก เหลือเกินที่ข้าพเจ้าจะบังคับตัวเองให้ทำงานเสร็จ ตามกำหนด พอยังมีไฟจนถึงก็ยิ่งลนลานจนทำงาน ไม่เสร็จหรือถึงเสร็จก็คุณภาพต่ำ.....				
14. ข้าพเจ้านักดูหนังสือกับเพื่อนมากกว่าคนเดียว.....				
15. การที่ข้าพเจ้าชอบทำตัวเรื่อย ๆ ความอารมณ์เป็น อุปสรรคต่อการดูหนังสือ.....				
16. ข้าพเจ้าใช้เวลามากเกินไปกับการอ่านนวนิยาย ดู ภาพยนตร์ และรายการบันเทิงอื่น ๆ จนทำให้เสีย การเรียน.....				
17. งานสังคม เช่น สังสรรค์ มีนัดกับเพื่อนต่างเทศ ตาม ใจเพื่อนแล้วแต่เราจะมาชวนไปไหน และท่องเที่ยว ต่างจังหวัด เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จใน การเรียนของข้าพเจ้า.....				
นิสัยทั่วไป และทัศนคติในการทำงาน				
18. ข้าพเจ้าเกิดอาการ "ตื่นเต้นตกใจ" "กลัว" "เกร็ง" หรือ "สรวลสวาย" ในช่วงสอบจนจำที่ท่องมาไม่ได้ และลงมือทำข้อสอบไม่ได้เลย				
19. ก่อนลงมือเขียนตอบข้อสอบ ข้าพเจ้าจะวางเค้าโครง คำตอบในใจ ทั้งข้อสอบที่เป็นปรนัย และอัตนัย.....				
20. ข้าพเจ้าทำข้อสอบเสร็จและส่งก่อนหมดเวลาสอบ.....				
21. เวลาทำข้อสอบ ข้าพเจ้าทำให้แน่ใจไปเลยในแต่ละ ข้อ มีการตรวจทานที่ละเอียดเมื่อทำเสร็จมากกว่าที่จะ ผ่านไปให้จบทั้งฉบับเสียก่อนแล้วค่อยย้อนมาตรวจ ข้อที่ไม่แน่ใจภายหลังเมื่อมีเวลาเหลือ.....				
22. ข้าพเจ้าพยายามคิดติดตามและเชื่อมโยงความรู้ที่ ได้จากวิชาหนึ่งไปสัมพันธ์กับอีกวิชาหนึ่ง.....				

	1. แทบจะไม่ หรือไม่เคย	2. บางครั้ง	3. บ่อย ๆ	คะแนน
23. ข้าพเจ้าพยายามสรุป จัดกลุ่มข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ เขียนมาให้เป็นระบบระเบียบ และมองให้เห็นความ สัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ.....
24. ข้าพเจ้าตระหนักอยู่เสมอถึงเรื่องที่ว่าข้าพเจ้าออก จากโรงเรียนมานาน และทิ้งวิชาพื้นฐานต่าง ๆ จน เลือนหาย.....
26. ข้าพเจ้าพยายามเขียนเรื่องเดียวจนแล้วจนเล่านาน เกินความจำเป็น ขนาดจำได้แล้วก็ยังท่องเรื่องนั้น อยู่อีก.....
26. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อย เพลียและง่วงจนเขียนหนังสือไม่ ได้ดี.....
27. ข้าพเจ้าต้องกินขนมอยู่เสมอ ดังนั้น จะท่องหนังสือ ได้เฉพาะที่ ๆ ข้าพเจ้าจะออกไปกินขนมได้ง่าย ๆ
28. ข้าพเจ้าเขียนไม่ได้ดีเพราะไม่ชอบบางวิชาและไม่ ชอบอาจารย์บางท่าน.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒. คู่มือการให้คะแนน ๕

แบบประเมินนิสัยในการเรียนหนังสือ

ข้อ	คอติมัน์			ข้อ	คอติมัน์		
	1	2	3		1	2	3
1.	6	-3	-7	15.	5	-3	0
2.	9	-7	0	16.	9	-7	-8
3.	-4	4	8	17.	5	-3	-5
4.	6	0	-7	18.	8	-10	-6
5.	10	-9	0	19.	-13	0	7
6.	8	-5	-7	20.	6	-2	-6
7.	5	-2	-5	21.	-4	-2	4
8.	5	-1	-5	22.	-5	1	0
9.	5	-3	-2	23.	-6	0	3
10.	5	-3	-6	24.	5	-7	0
11.	6	5	-11	25.	-4	0	8
12.	9	0	-5	26.	6	-5	0
13.	8	-5	-8	27.	7	-5	-7
14.	5	-4	0	28.	7	-6	-3

ตัวแบบเกี่ยวกับจุดอ่อน - จุดแข็งของตนเอง

😊 **จุดอ่อน**

- การจัดการไม่ดี
- ความซีเกียจ
- จิตว้าวุ่นง่าย
- ขาดสมาธิ
- หนีปัญหา
- เอาใจใส่ต่องานที่ทำในแต่ละวันต่ำที่สุด
- ขาดเป้าหมายที่แจ่มชัดในการทำงาน
- ขาดความมั่นใจในตนเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาอ่อนมาก ๆ
- ลายมือไม่ดี

☹️ **จุดแข็ง**

- ทำงานรวดเร็ว
- มุ่งมั่นในการทำงาน
- ลายมือสวย
- ใช้เวลาทำงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีผลงานสร้างสรรค์
- ความจำเป็นเลิศ

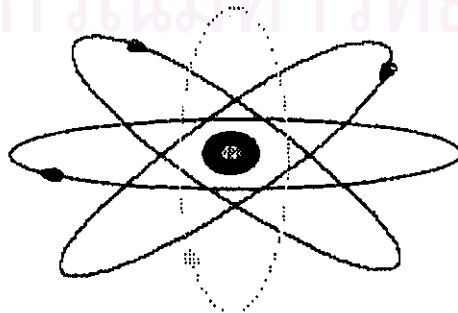
จุดอ่อน 😊 การไม่ได้นอนตอนกลางคืนถึง 7 ชม. แล้วจะทำให้คุณไม่สามารถทำงานได้

😊 ใครบกรวนคุณไม่ได้เวลาทำงาน

คุณควรทำ คือ "หาสถานที่สักแห่งที่เงียบสงบ ปราศจากเพื่อนฝูง"

จุดแข็ง ☹️ คุณมีความตื่นตัวตอนเช้า

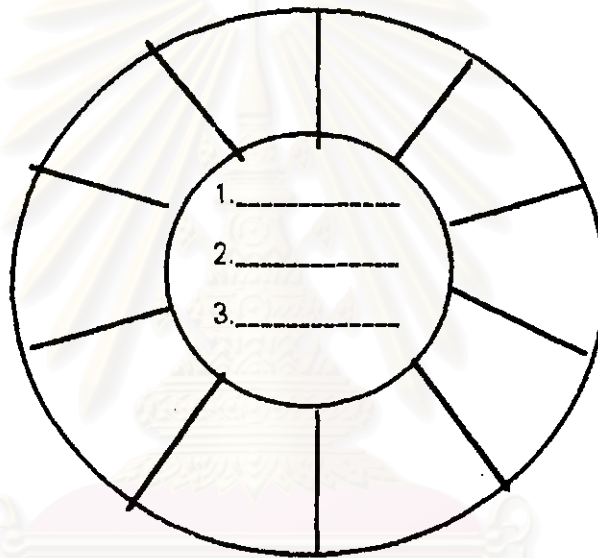
คุณควรทำ คือ "การวางแผนทำงานให้มากที่สุดตอนเช้า"



✂ กิจกรรมที่ 2 ✂

ลงมือปฏิบัติ

1. ให้นักศึกษาสำรวจจุดอ่อน จุดแข็งของตนเองแล้วเขียนปัจจัยต่าง ๆ ที่คิดว่าจะช่วยให้การเรียนประสบความสำเร็จลงในกรอบวงกลมด้านนอก
2. จากปัจจัยในข้อ 1. ให้เขียนปัจจัยที่นักศึกษาคิดว่ายังปฏิบัติได้ไม่ดีเท่าที่ควรลงในวงกลมใน
3. เขียนข้อความที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาตนเองไว้



เป้าหมายการพัฒนาของฉัน.....



๑๒ เทคนิคการแก้ปัญหาการปรับปฏิทิน (Organizational and Personalization)

เป็นการที่นักศึกษาริเริ่มด้วยตนเองในการจัดการสิ่งที่ได้จากการเรียน การสอนตาม วัตถุประสงค์ใหม่ ที่ซึ่งแสดงออกได้อย่างชัดเจนและไม่ชัดเจนเพื่อเป็นการปรับปรุงการเรียนรู้ของ ตนเอง

➔ การพัฒนาตนเอง ➔

การเรียนในระดับอุดมศึกษาหรือระดับมหาวิทยาลัยนั้นแตกต่างจากการเรียนระดับมัธยม มาก มีการแข่งขันสูง นักศึกษาจึงต้องเร่งตนเองและช่วยตนเองมากขึ้นกว่าเดิมมากมายหลายเท่า ซึ่งการสร้างนิสัยในการทำงานหรือการเรียนให้มีประสิทธิภาพนั้นจะเป็นตัวที่จะทำให้นักศึกษา สามารถเรียนรู้ และแสวงหาความรู้ได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพราะฉะนั้นการจัดการและการ ปรับเปลี่ยนนิสัยการเรียนและการทำงานของตนเองจึงควรที่จะเริ่มต้นได้นับตั้งแต่วินาทีนี้

“เริ่มต้นทันที ลงมือปฏิบัติอย่างรวดเร็ว กระทำทันทีที่ต้องเรียนรู้”

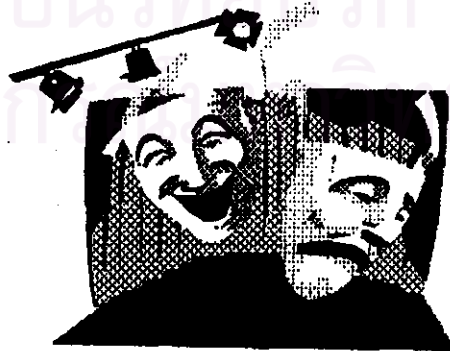
๑๒ สิ่งที่ต้องจัดการ คือ

1. มีวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ที่สอดคล้องกับหลักสูตร โดยการตรวจสอบ กับอาจารย์ประจำวิชาหรือตัวหลักสูตร
2. วางโครงร่างเรื่องที่ต้องเรียนรู้ก่อนการเริ่มต้น
3. หา “แก่น” สำคัญของการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ให้ได้ว่าเป็นอะไร เช่นในการอ่าน การฟัง การบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ (ที่สำคัญต้องสอดคล้องกับหลักสูตรด้วย)
4. ให้เทคนิคการเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะชี้ให้เห็นหลักหรือทฤษฎีสำคัญ ๆ หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างชัดเจนโดยการขีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมายแต่ละส่วนที่สำคัญในเอกสาร ของตนเอง หรือทำแผนภูมิ แผนภาพ ตลอดจนสรุปย่อสิ่งสำคัญลงในแผ่นบันทึก
5. ส่งเสริมตนเองในการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นในการเรียนเรื่องนั้น ๆ กับผู้รู้หรือ บุคคลอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ
6. พยายามสร้างคำถามในการเรียนรู้เรื่องใด ๆ ก็ตามด้วยตนเอง ที่น่าจะเป็นไปได้ และ พยายามตอบคำถามที่เกิดขึ้นด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด

7. เมื่อบันทึกสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้เรื่องใด ๆ ก็ตามด้วยตนเองให้พยายามที่จะทำรายการอ้างอิงเกี่ยวกับสิ่งที่บันทึกนั้นด้วยเสมอ ๆ เช่น ถ้อยคำ นิยาม สูตร คำศัพท์ คำจำกัดความ ตลอดจนวันเดือนปีที่ทำการศึกษานั้นทุก ๆ ครั้ง

การจัดการและการปรับเปลี่ยนเป็นการที่นักศึกษาได้เรียบเรียงสิ่งที่ได้เรียนรู้ออกมาเป็นความเข้าใจของตนเอง โดยการที่สามารถที่จะจำข้อมูลที่ได้รับมาแล้ว และสามารถที่จะใช้ออกไปตามความเข้าใจของตนเองได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นในระหว่างการเรียนรู้นักศึกษาดึงมีการจัดการและการปรับเปลี่ยนสิ่งที่จะเกิดความรู้ขึ้นมา ไม่ว่าจะโดยการอ่าน การฟัง การบันทึก การศึกษาจากสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ มาเป็นของตนเอง เช่น

- ★ การวางโครงสร้างในการเขียนบันทึก การอ่าน การฟัง อย่างคร่าว ๆ ตามความเข้าใจของตนเองในการเรียน
- ★ ในขณะอ่านหนังสือด้วยตนเอง นักศึกษาอาจจัดการหรือปรับเปลี่ยนมาเป็นความคิดของตนเองโดยการสรุปย่อตามความเข้าใจของตนเอง หรือขีดเส้นใต้หลักสำคัญ ๆ
- ★ หรือในระหว่างการฟังบรรยาย นักศึกษาควรจดย่อบันทึกตามความเข้าใจของตนเอง
- ★ หรือในระหว่างการศึกษาจากสื่อการสอนด้วยตนเองก็ควรบันทึกในประเด็นที่สำคัญ ๆ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* การตั้งเป้าหมายและการวางแผน (Goal Setting and Planning) *

เป็นการที่นักศึกษามีการตั้งเป้าหมายในการเรียน หรือการตั้งเป้าหมายย่อยต่าง ๆ และการวางแผนตามลำดับขั้น การกำหนดเวลาและกำหนดกิจกรรมที่ต้องเสร็จสมบูรณ์ให้สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเอง

➤ ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย ➤

☆ การตั้งเป้าหมาย ☆

ผู้เรียนที่มีระบบการศึกษาด้วยตนเองที่ดีนั้น จุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด คือ การตั้งเป้าหมายในการเรียน ซึ่งการตั้งเป้าหมายนั้นอาจกำหนดขึ้นด้วยตนเองหรือบุคคลอื่นกำหนดให้ แต่การตั้งเป้าหมายหรือการมีเป้าหมายด้วยตนเองนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและสามารถไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงขึ้นมากกว่า การตั้งเป้าหมายจะมีผลต่อตนเองในการเรียนรู้ ดังนี้ คือ

๘) มีผลต่อแรงจูงใจตนเอง การที่ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ มักจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น ซึ่งบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้นด้วย

๘) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีเป้าหมายของตนเองของบุคคลแล้วสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ของตนเองจะทำให้เกิดแนวโน้มที่จะมีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูงขึ้น

๘) มีผลต่อความสนใจเพิ่มขึ้น การมีเป้าหมายของตนเองที่มีลักษณะที่ท้าทายจะทำให้ตนเองมีความสนใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น

จากการที่การตั้งเป้าหมายมีผลต่อการเกิดแรงจูงใจตนเอง ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องรู้ว่าแรงจูงใจทำงานอย่างไร ? แรงจูงใจเกิดจากการเล็งผลตอบแทนของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์มักจะทำพฤติกรรมใด ๆ ก็เพราะเล็งไว้ก่อนว่าจะได้ผลตอบแทนในสิ่งที่ตนเองชอบยิ่งอยากได้และชอบสิ่งนั้นมากเท่าไร ก็จะมีมีมานะพยายามสูงขึ้นที่จะไขว่คว้า เอามาให้ได้ แม้จะมีความยากลำบากจะต้องใช้ระยะเวลาจนเท่าใดก็ยอม ในขณะที่บางทีในระหว่างกำลังพยายามอยู่นั้น ยังมองไม่เห็นผลตอบแทนโดยตรงเลย แต่ก็ยังคงดำเนินการกระทำนั้น ๆ ต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง เช่น การมีเป้าหมายที่การได้รับปริญญาเป็นรางวัลของผลบันปลายระยะยาวนานถึง 4 ปี แต่คนเราก็มีความอดทนอดทนได้ ทั้งนี้เพราะว่าเราทุกคนเล็งเห็นถึงผลลัพธ์ และมีการตั้งเป้าหมายไว้

ล่วงหน้าอย่างแน่วแน่ นั่นเอง จึงทำให้เราไม่หันเหพฤติกรรมของเราเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ได้ แม้ว่าเวลาจะยาวนานเป็นปี ๆ

ในการที่จะเพิ่มความสนใจตนเอง ก็คือ การพยายามทำงานให้เกิดความสำเร็จเป็นขั้น ๆ ไป โดยในการทำงานที่จะเกิดความสำเร็จเป็นขั้น ๆ ได้ทุกอย่าง ก็ควรตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอน (เป้าหมายย่อย ๆ) และพยายามทำงานนั้นให้สำเร็จเป็นขั้น ๆ ไป โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวกับการใช้เวลานาน เช่น การประสบผลสำเร็จในการศึกษาได้มันต้องใช้เวลาหลายปีจึงจะสำเร็จ ดังนั้นจึงควรที่จะตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอนในการทำงานย่อย ๆ ด้วย เช่น การตั้งเป้าหมายเป็นปี เป็นภาค การศึกษา เป็นรายวิชา เป็นบทเรียน เป็นเนื้อหาย่อย เพื่อที่ว่าเมื่อทำงานสำเร็จเป็นขั้น ๆ จะทำให้เกิดกำลังใจและรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็จะทำให้เกิดการเพิ่มความสนใจตนเองในการทำงาน และมีความพยายามในการทำงานเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับต่อไปได้

๘ สำรวจตนเองว่ามีเป้าหมายในการทำงานหรือไม่ ๘

⊕ กิจกรรมที่ ๑ ⊕

ให้ลงมือปฏิบัติการสำรวจตนเองว่านักศึกษามีเป้าหมายในการเรียนหรือไม่มากนัก เพียงใดและมีเป้าหมายเป็นอย่างไร ?

การมีเป้าหมายในการเรียนรู้

1. เป็นการเพิ่มความรู้
2. เป็นการจดจำ การสืบทอดและการแสวงหา
3. เป็นหนทางที่จะจบการศึกษา
4. ความเข้าใจ
5. เป็นการเห็นในวิถีทางที่แตกต่าง
6. เป็นการเติมเต็มความเป็นคน
7. เป็นหน้าที่
8. เป็นกระบวนการที่ไม่ได้จำกัดเวลา
9. เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

การมีเป้าหมายในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันจะทำให้มีพัฒนาการของการกำกับตนเองในการเรียนที่แตกต่างกันด้วย แต่การมีเป้าหมายในการเรียนก็จะเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้มากกว่าการไม่มีเป้าหมายการเรียนของตนเองเลย

เป้าหมายในการเรียนรู้จากข้างต้นที่เป็นรองนักศึกษาคือ.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๒ กิจกรรมที่ 2 ๒

1. ให้นักศึกษาตรวจสอบสำรวจเป้าหมายในชีวิตของตนเองออกมาว่ามีอะไรบ้าง ทั้งในแง่ของ

ก. เป้าหมายในอนาคตอันใกล้ (เช่น การทำงานในวิชาเคมีเกี่ยวกับการทดลองส่งในสัปดาห์หน้า การสอบได้คะแนนตั้งแต่ 60 % ขึ้นไปในวิชา ภายวิภาคศาสตร์)

เป้าหมายในอนาคตอันใกล้ของตนเองคือ.....

.....
.....

ข. เป้าหมายในอนาคตอันไกลในอีก 4 - 5 ปีข้างหน้า ซึ่งส่วนมากเกี่ยวกับการทำอาชีพ หลังจบการศึกษา คือ.....

.....
.....

ค. เป้าหมายที่เป็นปรัชญาชีวิตของตนเอง (อะไรที่ทำให้ตนเองเกิดคุณค่าแก่แวงนิยมนับยกย่อง) ซึ่งก็คือ.....

.....
.....

2. ภายหลังจากนักศึกษาค้นหาเป้าหมายของตนเองได้แล้วให้นักศึกษาใช้จินตนาการ โดยการนึกถึงภาพของตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นตลอดเวลา เพื่อเป็นเครื่องเตือนตนเอง ในใจอยู่ตลอดเวลาทุกวันนี้ กำลังทำเพื่ออะไรอยู่

3. ให้นักศึกษานำนั้นสำรวจประโยชน์ของการเรียนวิชาต่าง ๆ ด้วยตนเองตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความสนใจในชีวิตนั้นอยู่เสมอ เช่น เรียนวิชาคณิตศาสตร์ ประโยชน์ที่ได้รับกับตนเองคือ

.....

.....

.....

⊕ กิจกรรมที่ 3 ⊕

1. ให้นักศึกษาจัดทำตารางตามตัวแบบข้างล่างนี้ขึ้นมา 2 แผ่น โดยเติมข้อความลงในตารางให้สมบูรณ์ตามเป้าหมายของตนเอง และในตอนกลางเทอม (หรือผ่านไป 1 สัปดาห์) ให้เติมข้อความเป้าหมายของตนเองที่เกิดขึ้นเพื่อที่จะเปรียบเทียบดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นเพิ่มเติมภายหลังจากการเรียนผ่านไปได้ระยะหนึ่งแล้วนั้น และพยายามหาที่คิดไว้ในที่จะสามารถมองเห็นได้ง่าย ๆ และให้สำรวจดูอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้เป็นเครื่องเตือนตนเองในการปฏิบัติเป้าหมายการเรียน

ชื่อวิชา (ในเทอมนี้)	เป้าหมาย	
	ในภาคคณันโทส	ในภาคคณันโทส
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		
6. _____		
7. _____		
8. _____		
9. _____		
10. _____		

หมายเหตุ เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย

1. เป็นวัตถุประสงค์ที่เลือกหรือต้องเรียนวิชานี้เพราะอะไร

2. เป็นสิ่งที่มุ่งหวังที่จะได้จากวิชานั้น ๆ
 - ก. เป้าหมายในอนาคตอันใกล้ : เกี่ยวกับการเรียน เกี่ยวกับ
ความรู้สึกส่วนตัว
 - ข. เป้าหมายในอนาคตอันไกล (อีก 4 - 5 ปีข้างหน้า) : เกี่ยว
กับการเรียน เกี่ยวกับความรู้สึกส่วนตัว
3. ความสัมพันธ์ของวิชานั้น ๆ กับเป้าหมาย

★ การวางแผน (Planning) ★

การวางแผนนับเป็นขั้นตอนแรกของการทำงานทุกอย่าง การที่จะทำงานใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จนั้น จำเป็นต้องรู้จักการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การเรียนก็เช่นเดียวกัน การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จตามแผนที่วางไว้ นักศึกษาก็จะสามารถสำเร็จการศึกษาได้ในเวลาที่กำหนด ไม่ควรเรียนไปตามบุญตามกรรม เพราะจะต้องเสียทั้งเงินทองของพ่อแม่หรือของตนเอง ตลอดจนเสียเวลา และยังมีความเสี่ยงสูงต่อการไม่ประสบความสำเร็จในการศึกษาของตนเองอีกด้วย

สิ่งสำคัญที่ทุกคนจะต้องตระหนักในการวางแผนก็คือ การรู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า คนเรามีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันนั่นคือเวลา ในแต่ละวันทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันหมด แต่สิ่งที่ต่างกันก็คือการใช้เวลาของแต่ละคน บางคนใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดตลอดเวลา ในขณะที่คนบางคนกลับปล่อยเวลาผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ไม่มีความหมาย ผลัดวันประกันพรุ่ง การเรียนรู้ในการจัดสรรเวลาไม่ใช่เรื่องของนักธุรกิจที่ยุ่งยากอย่างที่บางคนคิดกัน แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และเริ่มต้นที่จะควบคุมเวลาไม่ให้เวลามาควบคุมเรา และควรที่จะปฏิบัติจนเกิดเป็นความเคยชินของตนเอง

☉ สำรวจการใช้เวลาของตนเอง ☉

ให้นักศึกษาสำรวจการใช้เวลาของตนเองว่าในหนึ่งสัปดาห์ใช้เวลาอย่างไร และใช้ไปกับกิจกรรมอะไรบ้างมาน้อยเพียงใด

แบบสำรวจการใช้เวลาของตนเอง

กิจกรรม	เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง / สัปดาห์)
เรียน	_____
ทำงานบ้าน	_____
ทำงานอดิเรกอื่น ๆ	_____
อ่านหนังสืออ่านเล่น	_____
ออกกำลัง	_____
นอน	_____
เตรียมรับประทานอาหาร	_____
สังสรรค์ (กับเพื่อน กับสมาชิกในหอพัก)	_____
ดูโทรทัศน์	_____
อื่น ๆ	_____
รวมเวลา	_____

จากแบบสำรวจเวลาทั้งหมดควรรวมได้ 168 ชั่วโมง ถ้ามากเกินไปแสดงว่านักศึกษาใช้เวลาในการทำกิจกรรมบางอย่างมากเกินไปจนความเป็นจริงและถ้ารวมได้น้อยกว่า 168 ชั่วโมง แสดงว่าทำเวลาหายไป ซึ่งจากการสำรวจก็จะทำให้นักศึกษาทราบว่าตนเองใช้เวลาส่วนใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

เมื่อนักศึกษาสำรวจการใช้เวลาของตนเองเรียบร้อยแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่จำเป็นอย่างมากในการวางแผนนั้นก็คือการจัดการเวลาของตนเองซึ่งนักศึกษาควรที่จะสำรวจการจัดการเวลาด้วยตนเองก่อนที่จะลงมือวางแผนการใช้เวลาจริง



แบบวัดพฤติกรรมการบริหารเวลา



ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้ว่า เป็นตัวรองนักศึกษาหรือไม่

	ใช่	ไม่ใช่
1. มีเวลาเล่นเหลือกับงานที่ไม่มีสาระ
2. มีการทำงานมากเกินไป
3. มีการประมาณเวลาต่ำไป
4. มีความรู้สึกว่าควบคุมเวลาได้

	ใช่	ไม่ใช่
5. การไม่สามารถพูดปฏิเสธได้
6. การควบคุมการนัดหมายและจดจำได้
7. ความไม่สำคัญรองงานทำให้เวลาสิ้นเปลืองไป
8. การละทิ้งการทำความสะอาดสถานที่ของตนเอง
9. การเกี่ยวข้องกับกิจกรรมในที่ทำงานหรือที่เรียนบ่อย ๆ ครั้ง
10. การเข้าไปเกี่ยวข้องกับรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ
11. การไม่สามารถบันทึกตารางเวลาได้
12. การชอบที่จะทำให้สถานที่ทำงานยุ่งเหยิงมากกว่า
13. การมีความรู้สึกเหนื่อยหน่าย
14. การกำหนดเป้าหมายระยะยาวไว้ในใจ
15. การทบทวนเป้าหมาย
16. การหยุดทำโครงการ
17. การกำหนดเป้าหมายระยะสั้น
18. การกำหนดเส้นตาย
19. การเพิ่มงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
20. การจัดลำดับงานก่อนหลังอย่างสมบูรณ์
21. การทบทวนกิจกรรมในแต่ละวัน
22. การประเมินผลตามตารางในแต่ละวัน
23. การกำหนดงานตามลำดับก่อนหลังของงานในแต่ละวัน
24. การพกสมุดบันทึก
25. การทำตารางเหตุการณ์ที่ก้าวหน้าขึ้นในแต่ละสัปดาห์
26. การเก็บบันทึกไว้
27. การจัดตารางในแต่ละวัน
28. การเขียนบันทึกเครื่องเตือนใจ
29. การลืมเกี่ยวกับสิ่งที่กำหนดว่าจะทำ
30. ทำกำหนดการแต่ละสิ่งต้องทำในแต่ละวัน
31. การพกสมุดนัดหมาย
32. การเก็บสถิติของกิจกรรมในแต่ละวัน
33. การทำตารางที่ต้องสูญเสียเวลาไป

	ใช่	ไม่ใช่
34. การตกแต่งเครื่องแต่งกายทุก ๆ เดือน
35. ในหลายวันนั้นไม่สามารถคาดเดาสิ่งที่จะเกิดได้
36. การจำแนกรายการในแต่ละวัน
37. การจัดการทำรายงาน
38. การหลีกเลี่ยงสิ่งที่มาขัดจังหวะการทำงาน
39. การใช้ประโยชน์จากเวลา
40. การกระทำก่อนคิด
41. การไม่เตรียมวางแผนงานมาก่อน
42. การไม่จัดลำดับงานต่าง ๆ ภายหลังจากการเลื่อนระยะเวลา

ค่าเฉลี่ยสำหรับคำตอบของนักศึกษาแต่ละคนคือ ตอบ ใช่ ในข้อต่อไปนี้ได้คะแนนศูนย์
ได้แก่

1 - 3 5 8 - 9 12 - 13 16 18 29 34 - 35 40 41 42

และถ้าตอบไม่ใช่ในข้อต่อไปนี้จะได้ศูนย์คะแนนได้แก่ข้อ

4 6 - 7 10 - 11 14 - 15 17 19 - 28 30 - 33 36 - 39

คุณมีการบริหารเวลาดังนี้

ถ้าได้คะแนน 1 - 14 การบริหารเวลาต่ำ

ถ้าได้คะแนน 15 - 28 การบริหารเวลาปานกลาง

ถ้าได้คะแนน 29 - 42 การบริหารเวลาสูง

หลังจากนักศึกษาทราบว่าตนเองมีพฤติกรรมการบริหารเวลาอย่างไรแล้วการกระทำต่อไปก็คือการเริ่มต้นพัฒนาตนเองในการทำงานโดยต้องมีการวางแผนการทำงานต่าง ๆ ให้รอบคอบและปฏิบัติตามแผนนั้นอย่างเคร่งครัด



การวางแผน คือ กระบวนการตัดสินใจล่วงหน้าที่มีความเป็นระบบ มีความละเอียดและมีความต่อเนื่อง โดยมีการกำหนดเป้าหมายและวิธีการที่จะทำให้เกิดการกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้

ในการวางแผนการเรียนนักศึกษาจำเป็นต้องมีการวางแผนทุกระยะ โดยการกำหนดเป้าหมายหลักก่อนคือ การสำเร็จการศึกษาในเวลาที่กำหนดซึ่งการวางแผนการเรียนก็ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ซึ่งการวางแผนการเรียนในระยะนี้จะเป็นแผนระยะยาว สำหรับแผนการเรียนระยะปานกลาง คือ การวางแผนการเรียนระดับภาคเรียน แต่ละภาคเพื่อรองรับกับแผนระยะยาว ซึ่งในแต่ละภาคเรียน เป้าหมายของนักศึกษาหลัก ๆ คือ สามารถสอบผ่านได้ทุกรายวิชา ส่วนการวางแผนระยะสั้น คือ การวางแผนการเรียนรายสัปดาห์ ซึ่งการวางแผนการเรียนในขั้นนี้จะกำหนดรายละเอียดมากขึ้น โดยกำหนดว่าภายใน 1 สัปดาห์ จันทร์ถึงอาทิตย์ จะต้องกำหนดกิจกรรมว่าจะทำอะไรบ้าง ในเวลาใด จัดแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางด้านการเรียน การพักผ่อน ตามความเหมาะสม

๖. กิจกรรม ๖

การเรียนแบบมีแผนการเรียนที่แน่นอน มีเป้าหมาย ย่อมส่งผลให้การเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ นักศึกษาลองเริ่มลงมือปฏิบัติโดยต้องตั้งใจว่าสามารถทำได้ทั้งนี้ให้นักศึกษากำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ลงในแผนเองให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อไม่ให้ฝืนตนเองจนเกินไปและจะได้ไม่เกิดความท้อถอย ให้นักศึกษาปฏิบัติดังนี้

1. ทำการวางแผนการเรียนรู้ (Learning Plan) สำหรับการเรียนของตนเองทุกคน
2. จัดทำแผนการเรียนตลอดเทอมนี้ว่ามีการเรียนวิชาใดบ้าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

❖ ตัวแบบแผนการเรียนตลอดเทอมของข้าพเจ้า ❖

เป้าหมายคือ.....

ข้าพเจ้าวางแผนการเรียนตามตารางดังนี้ คือ

ตารางเวลาเรียน

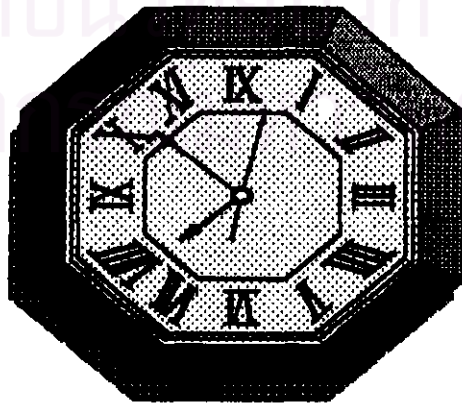
เวลา	วัน						
	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
05.00 - 6.00							
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
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							

ตารางกิจกรรม		
วันที่.....		
เป้าหมายสำคัญ ที่จะปฏิบัติในวันนี้	กิจกรรมพิเศษ	เป้าหมายย่อย ที่จะปฏิบัติในวันนี้
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....
3.....	3.....	3.....
4.....	4.....	4.....
5.....	5.....	5.....
กิจกรรมที่ปฏิบัติ	กิจกรรมที่ไม่บรรลุเป้าหมาย	ข้อคิดเห็น
6.00		
6.30		
7.00		
7.30		
8.00		
8.30		
9.00		
9.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		



 สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	กิจกรรมที่ไม่บรรลุเป้าหมาย	ข้อคิดเห็น
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
24.00		



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวางแผนนั้นนับเป็นขั้นตอนแรกของการทำงานทุกอย่าง ซึ่งนักปราชญ์ทางด้านการจัดการผู้หนึ่งกล่าวว่า “ถ้าคุณไม่ทราบว่าคุณกำลังจะไปที่ไหน คุณจะไม่ทราบได้อย่างไรว่าเมื่อไรคุณจะไปถึงที่นั่น” การที่จะทราบว่าตนเองกำลังอยู่ที่ใด ต้องการจะไปที่ไหนจะไปถึงที่นั่นด้วยวิธีใด และในระหว่างทางจะพบเห็นสิ่งใดบ้างเหล่านี้ล้วนเป็นหัวใจของการวางแผน ดังนั้น การที่จะทำงานใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จนั้นจำเป็นต้องรู้จักการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การเรียนก็เช่นเดียวกัน การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้นจำเป็นต้องมีการวางแผน การเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ นักศึกษาก็จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้

แต่ไม่ว่าคุณจะวางแผนสำหรับสิ่งใด ๆ ก็ตาม คุณต้องเริ่มต้นจากจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมายสูงสุดที่ตั้งใจไว้แล้ว มองย้อนกลับมาที่จุดตั้งต้นพร้อมกับถามตนเองว่า

- Ⓐ อะไรคือความสำเร็จสูงสุดที่คุณต้องการ
- Ⓑ จะต้องใช้เวลาเท่าใดเพื่อไปให้ถึงที่นั่น
- Ⓒ มีวิธีการอย่างไร
- Ⓓ ใครจะช่วยให้คุณได้
- Ⓔ จะเริ่มต้นอย่างไร เมื่อไรและที่ใด

การวางแผนและการจัดเวลามีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การจัดเวลาเป็นการจัดแบ่งเวลาสำหรับการกระทำกิจกรรมแต่ละช่วงในแต่ละวัน แต่สำหรับการวางแผนจะมีระยะเวลายาวนานกว่านั้น อาจเป็นสัปดาห์ เดือน หรือหลาย ๆ ปี ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า “การวางแผนเป็นเป้าหมายที่คุณตั้งความหวังว่าจะไปให้ถึง ส่วนการจัดเวลาเป็นวิธีการหนึ่งที่คุณใช้เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้น”

การวางแผนทำได้อย่างไร ?

1. การวางแผนเป็นสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่จะเกิดผลดีมากถ้าทำความเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งก่อนตัดสินใจเขียนแผนของตนเอง และใช้การวางแผนเป็นเครื่องตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเอง

2. การวางแผน คือ การยึดหยุ่นต่อแผนการที่วางไว้ หลังจากปฏิบัติตามแผน ซึ่งอาจพบว่าไม่บางอย่างไม่เหมาะสมก็สามารถปรับเปลี่ยนรายละเอียดต่าง ๆ ได้ โดยวิธีการหลัก ๆ ยังไม่เปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงน้อยมาก และแผนนี้ก็จะเป็นเหมือนจุดเริ่มต้นให้รู้ว่าคุณกำลังเดินไปในทิศทางใด

3. การวางแผนเป็นโอกาสที่ดีในการสำรวจตนเองตามไปด้วย โดยนำแผนที่ได้วางไว้ก่อนล่วงหน้าหรือที่ปฏิบัติมาพิจารณาว่ามีเป้าหมายใดบ้างที่ปฏิบัติไม่สำเร็จ และทำไม เกิดจากปัจจัยใด จะแก้ไขอย่างไร

4. การวางแผนจะรวมถึงการกำหนดวิธีทางว่า คุณจะไปที่ไหน ต้องผ่านอะไรบ้าง มีทางอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ไปถึงเป้าหมายได้ก็ทาง มีกลยุทธ์ที่จะจัดการการเดินทางนั้น ซึ่งประกอบด้วย ศัพท์ที่คุณควรทราบคือ

เป้าหมายสูงสุด : จุดหมายใหญ่ ที่วางไว้กว้าง ๆ

เป้าหมายหลัก : เป็นวิธีการที่เฉพาะเจาะจงและวางไว้อย่างชัดเจน เพื่อ
เป้าหมายสูงสุด

เป้าหมายย่อย : เป็นการกระทำที่เป็นรายละเอียดเพื่อให้เป้าหมายหลักนั้น
สัมฤทธิ์ผลโดยที่แต่ละเป้าหมายย่อยนั้นสามารถทำให้สำเร็จได้
ภายในระยะเวลาสั้น ๆ

5. * การวางแผนนั้นควรจะแบ่งกระบวนการทั้งหมดออกเป็นขั้นตอน ควรเรียนรู้ที่จะจัดสรรเวลาให้เหมาะกับการสรรหาข้อมูลในแต่ละขั้นตอน สำหรับการเรียนเวลาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ดังนั้นคุณควรเริ่มต้นมองไปที่กำหนดเวลาสุดท้ายของงานแต่ละขั้นตอน

❑ คุณต้องการเวลานานเท่าใดจึงจะเขียนร่างสุดท้ายของรายงานเสร็จ

❑ คุณต้องการเวลานานเท่าใดที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงร่างรายงานนั้นจนได้
รายงานที่สมบูรณ์

❑ คุณต้องการเวลานานเท่าใดที่จะรวบรวมข้อมูลทั้งหมด

สรุป การวางแผนเป็นการเริ่มต้นมองจากกำหนดเวลาขั้นสุดท้ายที่งานนั้น ๆ จะต้องเสร็จ
สมบูรณ์

6. การวางแผนคือการเฉพาะเจาะจงลงไปว่า

✘ คุณต้องใช้เวลานานเท่าใดในการทำตามแผนใดแผนหนึ่งตั้งแต่ต้นจนจบ

✘ คุณต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

✘ คุณต้องการเครื่องมือมาสนับสนุนหรือไม่

✘ คุณจะเริ่มต้นแผนที่ใด

✘ แผนนี้จะเสร็จสิ้นเมื่อใด

✘ คุณได้เผื่อเวลาสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันหลีกเลี่ยงไม่ได้หรือไม่

● **ตัวแบบ** ●

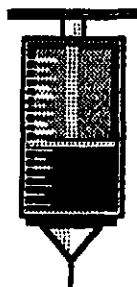
เป้าหมายสูงสุด โครงการวิจัยระยะยาว เรื่อง ผลกระทบของรายการโทรทัศน์ต่อเด็กก่อนวัยเรียน

- เป้าหมายหลัก**
1. อ่านข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้เสร็จจากสิ่งพิมพ์
 2. สุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน
 3. สังเกตพฤติกรรมของเด็ก 5 ราย ขณะอยู่ที่บ้าน
 4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตการรมาเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้
 5. ทำรายงานทั้งฉบับร่างและฉบับสมบูรณ์

เป้าหมายย่อย เป้าหมายหลักแต่ละข้อจะแตกเป็นเป้าหมายย่อยหลาย ๆ เป้าหมายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหลักนั้น เช่น เป้าหมายย่อยในการอ่านข้อมูลจากสิ่งพิมพ์และกำหนดที่ต้องอ่านให้เสร็จ

★ **ตัวอย่างจากตาราง** ★

สูตร	ตัวแบบ
เงื่อนไขที่ตั้งไว้	ให้เวลาวันละ 1 1/2 ชั่วโมง ตลอดสัปดาห์นี้
เป้าหมายย่อยที่ต้องบรรลุ	ฉันต้องอ่านหนังสือ 2 เล่มให้จบ
กิจกรรม	อ่านวันละ 2 บท และทำบันทึกย่อ
กำหนดเสร็จสิ้น	25 เมษายน 2542



☞ การหาข้อมูล (Seeking information) ☞

เป็นการที่นักศึกษาพยายามที่จะหาข้อมูลจากแหล่งที่มิใช่แหล่งทางสังคม ในการหาข้อมูลของนักศึกษาสิ่งที่นักศึกษาจะต้องฝึกฝนให้เกิดมีทักษะในการหาข้อมูลก็คือ ความสามารถในการอ่าน ฟัง การสังเกต ให้เกิดกับตนเองเสียก่อน

☞ การพัฒนาตนเอง ☞

⇨ เกี่ยวกับ การอ่าน การฟัง และการสังเกต ⇩

การอ่านหนังสือนับเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาชีวิต แต่คนเราทุกคนนั้นมีความสามารถในการอ่านที่แตกต่างกัน บางคนพอหยิบหนังสือมาอ่านได้เพียงเล็กน้อยก็ห้วน บางคนกว่าจะอ่านหนังสือจบแต่ละเล่มใช้เวลาานานมาก และเห็นบางคนพลิกหนังสือกลับไปกลับมารอบหลายรอบ แต่พอถูกถามว่าที่อ่านนั้นเป็นอย่างไรบ้าง ดีไหม ? เพื่อนก็จะตอบว่าไม่รู้เรื่องเลย แต่กับคนบางคน เห็นแล้วน่าฟังมาก ไม่ว่าจะอ่านหนังสือเล่มใดใช้เวลาในการอ่านไม่นานก็จบ แถมยังจับใจความมาเล่าให้ฟังได้เป็นอย่างดี กับบางเรื่องยังสามารถนำเอาไปวิเคราะห์เชื่อมโยงความสัมพันธ์กับเรื่องอื่น ๆ ที่เคยรู้เคยเห็นมาก่อนได้ด้วย

ความสามารถในการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพนี้สามารถพัฒนาได้โดยการฝึกหัดและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ แม้ว่าในการฝึกฝนจะนำมาซึ่งความน่าเบื่อหน่าย และอาจจะทำให้เกิดว่าเป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลามาก แต่ถ้านักศึกษาดังใจ อดทนยอมเสียเวลาในตอนนี่ซึ่งเป็นตอนเริ่มแรกเท่านั้น นักศึกษาจะพบว่าเกิดประโยชน์กับตนเองอย่างมากในการเรียนในระยะยาว

โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลจะต้องอยู่ในวิชาชีพพยาบาล การอ่านที่มีประสิทธิภาพนับว่าเป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นมากเพราะนอกจากว่านักศึกษาจะใช้การอ่านในการหาข้อมูลสำหรับตนเองแล้ว ยังใช้การอ่านในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ป่วย เพื่อนำมาประเมินปัญหาของผู้รับบริการ ดังนั้นถ้านักศึกษาต้องการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดี จึงควรที่จะต้องฝึกฝนทักษะการอ่านให้มีประสิทธิภาพ เพราะถ้านักศึกษาพยาบาลมีทักษะการอ่านที่ดี ย่อมทำให้ความสามารถในการประเมินผู้รับบริการได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ก่อนที่นักศึกษาจะศึกษาและฝึกฝนทักษะการอ่านด้วยตนเอง ให้นักศึกษาประเมินการอ่านของตนเองก่อน

การประเมินการอ่าน

ให้นักศึกษาตอบคำถามด้วยตนเองเกี่ยวกับการอ่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน □
ขวามือแต่ละคำถาม

	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 แผนภาพจะข้ามไปไม่ยอมอ่าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ชอบอ่านออกเสียง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. เวลาอ่านมักใช้นิ้วชี้ตัวหนังสือตามไปในแต่ละบรรทัด	<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"/>

๖. การที่คนบางคน

การอ่าน เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่ผู้อ่านรับรู้ตัวอักษร หรือสัญลักษณ์ ตลอดจนค้นหา ความหมาย ความเข้าใจ แล้วแปลความหมายสิ่งที่รับรู้มานั้นเป็นความคิด ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์เดิมและจินตนาการของผู้อ่านเองมาช่วยพิจารณาความหมายของสิ่งที่อ่านนั้น จนเกิดเป็นความเข้าใจในที่สุด การอ่านเป็นการสื่อความหมายระหว่างผู้เขียน และผู้อ่านโดยข้อเขียน เป็นสื่อกลาง หน้าที่ของผู้อ่านคือการค้นคว้าหาความหมายจากข้อเขียนนั้น ๆ

รูปแบบการที่จะฝึกฝนทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจ นักศึกษาต้องตระหนักในหลักการ ดังนี้คือ

ก. การตระหนักในเป้าหมายการอ่าน การวางแผน และกลยุทธ์ต่าง ๆ ในการอ่าน

1. จุดมุ่งหมายและมีทักษะต่าง ๆ ในการอ่าน

☉ การอ่านนั้นเป็นปริศนาอย่างหนึ่ง

2. กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อความเข้าใจ

☉ การอ่านต้องเต็มไปด้วยเทคนิค (กลเม็ดต่าง ๆ) ที่ใช้ในการอ่าน

3. การประเมินผลการทำงาน

เป็นการอ่านเพื่อค้นพบ (สืบหา)

4. การวางแผนรูปแบบต่าง ๆ

การวางแผนการอ่านของทุกคนเป็นเหมือนการเดินทาง

ข. ความเข้าใจและการรับรู้ความหมาย

1. เป้าหมายของการอ่านชนิดต่าง ๆ และชนิดของความหมาย

มีอะไรอยู่ในความหมายนั้น

2. การพิจารณาข้อมูลนามธรรม

การตามรอยแนวคิดหลัก

3. ความคลุมเครือในถ้อยคำ และความหมายนัยที่แฝงอยู่

หาความหมายที่แฝงอยู่ภายใน

4. การสรุปจุดสำคัญ ๆ

การรวบรวมแนวคิดของตนเอง

ค. การประเมินผลและการกำกับการอ่าน

1. การประเมินผลการอ่านอย่างพินิจพิจารณา

เป็นการตัดสินใจการอ่านของตนเอง

2. การเตือนความเข้าใจของคุณ

วิธีทางที่ทำให้การอ่านเกิดขึ้น

3. การแก้ปัญหาความเข้าใจที่ล้มเหลว

การซ่อมแซมวิธีทางการอ่าน

4. การเร่งความเร็วที่ต้องประจักษ์กับความถูกต้อง

การอ่านคร่าว ๆ ต่อไป

5. ข้อมูลนามธรรมและประเด็นหลัก (แนวทางหลัก) จากตำรา

ตั้งใจแน่วแน่และพัฒนา (สร้าง) ภาพขึ้นมาในใจ

6. การทบทวนสรุป (เป็นการทบทวนเพื่อให้ได้ข้อสรุป)

ในการอ่านแต่ละครั้งนักศึกษาควรมีการตระหนักและพิจารณาหลักการข้างต้นนี้ไปตลอดเวลาที่ต้องกำกับตนเองในการอ่าน และเนื่องจากความเข้าใจในการอ่านเป็นจุดหมายปลายทางของการอ่านทุกชนิด ดังนั้น ผู้ที่จะมีความสามารถในการอ่านจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถจดจำรายละเอียดที่สำคัญได้ ดังนั้นในขณะที่นักศึกษาอ่านโดยผ่านสายตาไปตาม

ตัวอักษรนั้น จะไม่มีความหมายเลยถ้านักศึกษาไม่มีความใส่ใจกับการอ่านอย่างจริงจัง หรือขาดความตั้งใจ

การตั้งสมาธิ เป็นการใส่ใจในการกระทำใด ๆ ก็ตาม โดยเอาตนเองวางไว้ในจุดศูนย์กลางของสิ่งนั้น เหมือนกับการใช้แว่นขยายวางให้แสงอาทิตย์ส่องผ่าน แสงนั้นก็รวมตัวกันเป็นจุดบนพื้น

📖 ประเภทการอ่าน 📖

การอ่านหนังสือแต่ละชนิดเราใช้อัตราเร็วในการอ่านต่างกัน ถ้าเป็นหนังสือพิมพ์ หรือนวนิยายเราอ่านได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นหนังสือวิชาการ เราต้องใช้เวลาในการอ่านมากขึ้น นักอ่านที่เชี่ยวชาญจะเลือกใช้วิธีการที่แตกต่างกันในการอ่านหนังสือแต่ละประเภท นักศึกษาจะสามารถเก็บหรือมูลความรู้ได้ดีมากขึ้น ถ้ามีความสามารถในการอ่านแบบต่าง ๆ ได้หลายแบบ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม การอ่านแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การอ่านแบบกวาด (Scanning) เป็นการมองหาประเด็นสำคัญอย่างรวดเร็ว เช่น หาหน้า หาชื่อเรื่อง หาคำสำคัญบางคำ ประเด็นสำคัญของการอ่านแบบนี้คือ นักศึกษาตั้งใจที่จะมองข้ามสิ่งอื่น ๆ นอกจากสิ่งที่นักศึกษาต้องการหา
2. การอ่านอย่างคร่าว ๆ (Skimming) คือการอ่านอย่างรวดเร็ว ๆ เพื่อดูว่ามีเนื้อหาสาระอะไรที่น่าสนใจบ้าง โดยไม่ตั้งใจค้นหาสิ่งที่เฉพาะเจาะจงเหมือนอย่างการอ่านกวาด เช่น นักศึกษาหยิบหนังสือเกี่ยวกับสังคมขึ้นมาเล่มหนึ่งแล้วพลิกอ่าน มองหาแนวคิดสำคัญ ๆ ในแต่ละย่อหน้า มองดูชื่อบท และอื่น ๆ เพื่อสำรวจว่าหนังสือเล่มนี้น่าสนใจหรือมีประโยชน์ที่นักศึกษาจะใช้ได้หรือไม่
3. การอ่านแบบสบาย ๆ เป็นวิธีที่คนส่วนใหญ่อ่านหนังสือกัน เช่น การอ่านนิยาย การ์ตูน วารสารเพื่อความบันเทิง บ่อยครั้งเป็นการอ่านเพื่อหลบหนีจากโลกจริงที่มีแต่ปัญหา และความยุ่งยากใจไปสู่อีกโลกหนึ่ง เราไม่มีความจำเป็นต้องย่อยเนื้อหาเหล่านี้ ไม่จำเป็นต้องอ่านอย่างพิถีพิถัน การอ่านวิธีนี้จะอ่านได้อย่างรวดเร็วและผิวเผิน การอ่านเช่นนี้มีคุณค่าที่สำคัญคือ อ่านเพื่อความบันเทิง ทำให้เกิดความสุข ความโล่งใจ ทำให้คนผ่อนคลายความตึงเครียดได้
4. การอ่านเพื่อการศึกษา การอ่านหนังสือประเภทตำราวิชาการต่าง ๆ จุดมุ่งหมายก็คือต้องการที่จะทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชาอย่างแท้จริง การอ่านแบบนี้ต้องอ่านอย่างตั้งใจจับประเด็นใจความสำคัญที่อ่านให้ได้ สามารถโยงความสัมพันธ์ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกันได้ การอ่านเพื่อการศึกษาควรจดบันทึกย่อใจความ หรือหัวข้อสำคัญที่ได้อ่านมาด้วย

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

✪ กิจกรรม ✪

ให้นักศึกษาเลือกวิธีการอ่านที่เหมาะสมกับกิจกรรมในการอ่านหนังสือ ในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน
2. เมื่อไปดูหนังสือเล่มหนึ่งที่ร้านขายหนังสือ แล้วตัดสินใจว่าจะซื้อดีหรือไม่
3. แปลประโยคภาษาต่างประเทศ
4. อ่านการ์ตูน
5. ค้นหาความหมายของคำว่า แรงปฏิกริยา จากสารานุกรม
6. อ่านหนังสือวิทยาศาสตร์

★ แนวตอบ ★

นักศึกษาอาจจะเลือกใช้วิธีอ่านแตกต่างกันไปได้ เพราะแต่ละจุดประสงค์มีความเป็นไปได้ในการเลือกอ่านได้หลายวิธี แต่สำหรับแนวคิดทั่วไปแล้วน่าจะเลือกวิธีตามนี้

1. อ่านแบบกวาดเพื่อค้นหาเรื่องที่น่าสนใจ แล้วอ่านแบบสบาย ๆ
2. อ่านแบบคร่าว ๆ
3. อ่านแบบคำต่อคำ
4. อ่านแบบสบาย ๆ
5. อ่านแบบกวาดแล้วอ่านเพื่อการศึกษา
6. อ่านแบบเพื่อการศึกษา

วิธีการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้ที่พยายามหารูปแบบหรือวิธีการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ และได้รูปแบบหลายอย่าง วิธีอ่านที่มีประสิทธิภาพรูปแบบหนึ่งที่มีผู้วิจัยแล้วพบว่าได้ผลดีคือ วิธีที่เรียกว่า OK4R ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 6 ขั้นตอนดังนี้

1. อ่านสำรวจ (Overview)

ก่อนการอ่านเรื่องใด ๆ ควรอ่านอย่างคร่าว ๆ ในสิ่งที่จะอ่านนั้นก่อนเป็นการสำรวจภาพรวมของหนังสือ ถ้าเป็นหนังสือทั่วไปก็เป็นการสำรวจคำนำ สารบัญ และบทสรุป ถ้าเป็นหนังสือเรียนก็เป็นการสำรวจว่ามีกี่บท แต่ละบทมีอะไรบ้าง แบ่งเป็นหัวเรื่องอะไรบ้าง การอ่านในขั้นนี้ เพื่อพิจารณาว่าอะไรคือหัวใจสำคัญของเนื้อหาที่จะอ่าน

2. ความคิดสำคัญ (Key ideas)

ให้พิจารณาว่าความคิดสำคัญ หรือเนื้อหาที่เป็นหัวใจของเรื่องคืออะไร เนื้อหาสำคัญของลงมา หรือเนื้อหาสำคัญประกอบคืออะไร

3. การอ่าน (Reading)

อ่านอย่างกระตือรือร้น ไม่ใช่อ่านไปเรื่อย ๆ เหมือนอ่านนวนิยาย อ่านเพื่อตอบคำถาม และอ่านเพื่อหาคำตอบ การอ่านแบบมีวัตถุประสงค์เช่นนี้ ต้องฝึกและพยายามทำให้ได้ เพื่อให้การอ่านมีประสิทธิภาพ เมื่อ่านพบตาราง ภาพ หรือกราฟ อย่าได้ข้ามผ่านไป เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น

4. การระลึก (Recall)

หลังอ่านจบแล้ว ให้ระลึกถึงสิ่งที่อ่านจบไปแล้วนั้น ว่าอ่านไปแล้วจำอะไรได้บ้าง หรือเข้าใจมากน้อยเพียงใด สรุปเรื่องที่อ่านได้ว่าอย่างไร พยายามตอบคำถามโดยใช้ภาษาของนักศึกษาเอง การระลึกถึงสิ่งที่อ่านในขั้นนี้เป็นขั้นรวบรวมความรู้เข้าไปเก็บไว้ในสมองอย่างถาวร

5. การคิดไตร่ตรอง (Reflect)

ให้คิดไตร่ตรองว่าเท่าที่อ่านไปแล้ว จะขยายความคิดออกไปยังความรู้เดิมได้อย่างไร นับว่าเป็นขั้นสำคัญสำหรับนักศึกษาที่จะทำให้ได้ความรู้ที่องกวมมากกว่าเป็นเพียงการรับรู้เท่านั้น

6. การทบทวน (Review)

ให้ทบทวนความเข้าใจในเรื่องที่อ่านผ่านมา โดยตอบคำถามตามที่ได้กำหนดไว้ในชั้นที่ 2 ว่าความคิดสำคัญของเรื่องคืออะไร และให้ทบทวนเป็นครั้งคราว การทบทวนแต่ละครั้งจะช่วยให้จำเพิ่มขึ้นได้อีก

๘ กิจกรรม ๘

ให้นักศึกษาเลือกหนังสือเรียนที่สนใจจะอ่าน เลือกเรื่อง que คิดว่าสามารถอ่านจบได้ใน 30 นาที ให้นักศึกษาอ่านโดยใช้วิธี OK4R

1. สำรวจเรื่อง 2 นาที ในเรื่องที่จะอ่าน
2. จุดความคิดสำคัญที่นักศึกษาคาดหวังว่าจะสามารถพบได้ หลังจากทีอ่านเรื่องนี้จบแล้ว
3. อ่านเรื่องจนจบ
4. ปิดหนังสือ นึกย้อนประเด็นสำคัญแล้วจดบันทึกไว้
5. ให้คิดไตร่ตรองในเรื่องที่อ่านว่าสามารถขยายความคิดออกไปยังความรู้เดิม ในเรื่องใดได้บ้าง แล้วจดบันทึกไว้
6. ทบทวนตรวจสอบสิ่งที่นักศึกษাজดบันทึกไว้

วิชา.....

เรื่องที่อ่าน.....

ความคิดสำคัญที่คาดหวังว่าจะสามารถพบได้ หลังจากทีอ่านจบเรื่องแล้ว

.....

.....

.....

ประเด็นสำคัญที่สามารถระลึกนึกถึงได้หลังจากการอ่าน

.....

.....

.....

ส่วนที่ขยายความคิดออกไปยังความรู้เดิม

.....

.....

.....

ทบทวนตรวจสอบสิ่งที่ได้จดบันทึกไว้

.....

.....

.....

* การฟัง *

การฟังนับว่าเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นพื้นฐานที่สุดไม่ว่าจะเป็นนักเรียนชั้นเด็กเล็กหรือเป็นนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องใช้การฟังในการรวบรวมข้อมูลความรู้เพื่อการศึกษาทั้งสิ้น นักศึกษาส่วนใหญ่เข้าใจผิดคิดว่า การฟังและการถามที่มีประสิทธิภาพนั้นคือการตั้งใจฟังและไม่หลับในระหว่างการฟังเท่านั้น จริง ๆ แล้วการฟังยังรวมถึงการรับรู้ การตีความหมายจากเสียงพูดที่รับฟังเข้ามา ตลอดจนรับรู้เกี่ยวกับปฏิกิริยาผู้พูดที่สื่อความหมายออกมาด้วยการฟังที่มีประสิทธิภาพนั้นผู้ฟังจะต้องสามารถจับประเด็นสำคัญ สารการบรรยาย สามารถสร้างคำถามจากเรื่องที่ฟังได้ ในการฟังการพูดแต่ละครั้ง นักศึกษาจะต้องรู้จุดประสงค์ในการฟัง หรือจุดประสงค์ในการเรียน และอะไรเป็นเรื่องสำคัญในการเรียนที่นักศึกษาจะต้องค้นหาให้ได้ในการฟังครั้งนั้น

ในการฟังบรรยายหรือการพูดแต่ละครั้ง มีผู้ฟังจำนวนน้อยที่สามารถจดจำเรื่องราวที่ได้รับฟังทั้งหมดไว้ในสมองได้ ดังนั้น "การฟังด้วยกระดาษและดินสอ" จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฟัง การฟังด้วยกระดาษและดินสอไม่ใช่จดทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ยินลงไป แต่จะกลั่นกรองเฉพาะส่วนสำคัญเพื่อให้สามารถระลึกถึงสิ่งสำคัญที่ได้ฟังมาได้ การฟังคำบรรยายแต่ละครั้งนั้นผู้ฟังอาจจะทำเค้าโครงเรื่องที่ฟัง จดบันทึกความคิดหลัก หรือถ้อยคำสำคัญลงในแผ่นผังที่บันทึก และในการฟังแต่ละครั้งเพื่อให้การฟังมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ฟังอาจตั้งคำถามถามในใจ โดยมีคำถามสำคัญ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไร เพราะเหตุใด อย่างไร เป็นต้น เพราะจะทำให้การฟังมีความหมายมากขึ้น

นักศึกษาที่ประสบกับความสำเร็จในการเรียนนั้นได้มีการฝึกหัดการฟังตามนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองในการฟัง
2. เดาจุดมุ่งหมายของผู้พูด
3. ติดตามการแนะนำของผู้พูด
4. เดาแผนเค้าโครงการพูดของผู้พูด
5. จดบันทึกคำเชื่อมหรือวลีเชื่อม
6. ใช้โครงร่าง หรือแนวการเรียนที่จัดหามาให้
7. ระลึกถึงจุดสำคัญของเรื่องที่ผู้พูดพูด
8. บันทึกรายละเอียดและตัวอย่างที่ผู้พูดพูด
9. ติดตามลำดับความคิด
10. เก็บแนวประเด็นสำคัญของเรื่องโดยการจดบันทึกหรือสรุปความขณะดำเนินการพูด

11. จำแนกระหว่างส่วนเก่ากับใหม่ ส่วนที่เข้าประเด็นกับไม่เข้าประเด็น
12. จุดบันทึกความละเอียดของผู้พูด
13. จุดบันทึกอารมณ์ที่ผู้พูดแสดงออกมา
14. จำแนกระหว่างความจริงกับความคิดเห็นที่กล่าวออกมาของผู้พูด
15. คาดคะเนคำถามที่จะใช้ทดสอบ
16. ระลึกถึงการอ้างอิงของผู้พูด
17. ร่างภาพสรุปจากการพูด
18. ตั้งคำถามด้วยตนเองขณะที่อยู่ในระหว่างการพูด
19. สรุปประเด็นสำคัญของเรื่องหลังจากจบการพูด
20. โยงความสัมพันธ์ในความคิดของผู้พูดกับชีวิตของเราเอง

❧ เทคนิคการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ❧

ปัญหาสำคัญในการฟังของคนทั่วไปคืออัตราเร็วในการคิดและการพูดต่างกันมาก ความเร็วโดยเฉลี่ยในการพูดประมาณ 125 คำต่อนาที แต่ความคิดของคนโดยทั่วไปคาดว่าสามารถคิดได้ถึงนาทีละ 60,000 คำ นั่นคือเราคิดขณะที่เราฟังผู้พูดหรือผู้บรรยายพูด นอกเสียจากเราสามารถควบคุมความคิดของเราได้ ประสบการณ์ทั้งหมดของเราได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับความคิดของเราทำให้คิดนอกเหนือออกไปจากเรื่องที่เราฟัง ดังนั้นการฟังอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องควบคุมความคิดในขณะฟังได้ มีเทคนิคที่ช่วยให้การฟังมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ คือ เทคนิคการฟัง TQLR

๕ เทคนิคฟังอย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้เทคนิคการฟัง TQLR ๕

❖ T. Tune in (ปรับความพร้อม)

ขั้นตอนแรกที่เกี่ยวข้องกับการฟังก็คือ การเตรียมตัวของเราเองให้รู้ว่าผู้พูดจะพูดเรื่องอะไร ผู้บรรยายที่ดีจะช่วยผู้ฟังในขั้นตอนนี้ได้โดยบอกว่าจะพูดเกี่ยวกับเรื่องอะไร โดยทั่วไปแล้วผู้ฟังจะรู้บางอย่างเกี่ยวกับหัวข้อที่ผู้บรรยายจะพูด การคิดล่วงหน้าว่าอะไรที่เราจะทำให้พร้อมที่จะรับข้อมูลความรู้ใหม่จากผู้บรรยายได้ การปรับความพร้อมรวมถึง จัดที่นั่งให้พอเหมาะ มองดูที่ผู้บรรยาย และพร้อมที่จะรับฟังผู้พูดอย่างตั้งใจได้

❖ Q. Question (ถามคำถาม)

ขั้นตอนที่สองของเทคนิคนี้คือการตั้งคำถาม คำถามสั้น ๆ ที่ผู้ฟังควรจะถามคือจุดประสงค์เฉพาะในการฟังครั้งนี้คืออะไร สิ่งที่จะพูดนั้นนำมาเชื่อมต่อสัมพันธ์กับสิ่งที่เรารู้อยู่แล้วได้อย่างไร อะไรเป็นหลักฐานสำหรับประเด็นที่กล่าวเฉพาะนั้น และอื่น ๆ คำถามเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะว่าการคิดถามคำถามนั้นเกี่ยวข้องกับตัวเราเอง และสิ่งนี้ทำให้เราต้องฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามคำถามกับตัวเองจะช่วยให้เรารักษาความคิดให้อยู่เฉพาะเรื่องที่ผู้พูดพูด ซึ่งโดยปกติแล้วความคิดจะท่องเทียวไปอย่างรวดเร็วมากกว่าคำพูดของผู้พูด

❖ L. Listen (ฟัง)

เป็นที่น่าสังเกตว่าขั้นตอนการฟังเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งในเทคนิคการฟัง TQLR บางทีเราอาจจะคิดว่าการฟังนั้นเหมือนกับการได้ยิน แต่ที่จริงแล้วการฟังแตกต่างจากการได้ยินในกระบวนการที่แสดงออก ถ้าเราคาดหมายว่าผู้พูดจะพูดอะไรต่อไปแล้วความคิดของเราจะต้องคิดอะไรบางอย่างแทน สิ่งนี้ได้กล่าวจบไปแล้ว ดังนั้นสิ่งที่จะกล่าวต่อไปควรเป็นอย่างไร ดังนั้น การฟังจะตรวจสอบความคาดหมายว่าเราคาดไว้ถูกหรือไม่

❖ R. Review (ทบทวน)

ขั้นตอนการทบทวนนี้เกี่ยวข้องกับกำย่นกลับ สรุปว่าผู้พูดได้พูดอะไรไปเปรียบเทียบกับสิ่งนั้นกับความคิดของเราที่คิดว่าจะพูดอะไร และประเมินว่าถูกต้องเพียงไร นักพูดหรือนักบรรยายที่ดีจะช่วยในขั้นตอนนี้โดยการสรุป งานของเราที่เพียงแต่ประเมินว่าสิ่งที่เราได้เรียนรู้มานั้นตรงกับสิ่งที่เรารู้มาก่อนแล้วหรือไม่

⊙ ลักษณะการฟังที่ดี ⊙

1. มีสมาธิในการฟัง
2. ฟังอย่างมีจุดมุ่งหมาย
3. สนใจในเรื่องที่ฟัง
4. จับเจตนาผู้พูดให้ได้
5. ทำใจให้เป็นกลาง ไม่มีอคติ
6. ฟังด้วยความพยายามและตั้งใจ
7. จับประเด็นให้ได้
8. ไม่มุ่งจับผิดผู้พูด

9. ให้เกียรติผู้พูด

10. ฟังอย่างสำรวม

ทิพาวดี เอมะวรรณะ ได้กล่าวถึงการฟังคำบรรยายว่า ควรตั้งใจฟังโดยใช้ความคิดไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้จำได้มากและเร็ว การฟังต้องฟังอย่างตั้งใจ อ่านทั้งภาษาและท่าทางของผู้บรรยายด้วยและการเลือกนั่งฟังใกล้ผู้บรรยายและการदानคำ พบว่าแถวหน้ามักทำคะแนนได้ดีกว่าผู้ที่นั่งแถวหลัง

◆ กิจกรรม ◆

ให้นักศึกษาจับคู่กับเพื่อนเลือกเรื่องที่คิดว่าสามารถอ่านได้จบประมาณ 20 นาที อ่านให้เพื่อนฟังโดยใช้เทคนิคการฟังแบบ TQLR แล้วให้นักศึกษาเล่าให้เพื่อนฟังว่านักศึกษาคิดอย่างไรในขั้น Q, L และสรุปได้อย่างไรบ้างในขั้น R แล้วสลับกันอ่านให้ฟัง

▼ แนวตอบ ▼

ขั้น Q.....

ขั้น L.....

ขั้น R.....

◇ การสังเกต ◇

เป็นความสนใจต่อลักษณะที่จำเพาะในสิ่งต่าง ๆ ของบุคคลอย่างพินิจพิจารณา การสังเกตเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาได้ข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบการพิจารณาในการเรียนรู้ โดยเฉพาะวิชาชีพการพยาบาลการใช้การสังเกตที่มีประสิทธิภาพจะสามารถรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการและสามารถให้การช่วยเหลือได้ทันที

ให้นักศึกษาฝึกสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักศึกษาเริ่มตั้งแต่ ภายในห้องพัก ห้องเรียน ภายในวิทยาลัย และภายในโรงพยาบาลแล้วบันทึกการสังเกตไว้

แบบฝึกหัดการสังเกต

เรื่อง.....

วันที่.....

ผลที่ได้จากการสังเกตพบว่า.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1992						
			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	

ศูนย์พัฒนาการเรียนการสอน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การบันทึกและการเตือนตนเอง (Keeping record and Monitoring)

เป็นการที่นักศึกษาร่วมความพยายามของตนเองเพื่อบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือผลลัพธ์ต่าง ๆ ไว้ เนื่องจากความจำของมนุษย์นั้นมีขีดจำกัด แม้แต่คนที่เรียนเก่งที่สุดก็ยังไม่สามารถที่จะจำทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้เห็น ได้ยิน หรือได้อ่านมาทั้งหมด เพราะมีข้อมูลใหม่จำนวนมากทยอยเหลือเกินที่เข้าสู่สมอง จึงเป็นไปได้ที่นักศึกษาจะจำได้ ดังนั้นนักศึกษาดังกล่าวต้องทำบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยในการจดจำในระหว่างทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน การฟังบรรยาย หรือการเรียนจากสื่อการสอน ซึ่งก็คือการบันทึก อันเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในการเรียน ที่นักศึกษาคควรฝึกให้เป็นนิสัย เพื่อช่วยในการเรียนรู้ การจดจำ และเป็นเครื่องมือในการเตือนตนเองได้ด้วย จากการวิจัยเรื่องการได้เห็น การได้ยิน การใช้กล้ามเนื้อในการเขียนเป็นการรบกวนสมาธิจดจ่ออยู่ที่การฟัง คำบรรยาย ซึ่งพบว่า คนที่บันทึกคำบรรยายไปด้วยการฟังจะทำข้อสอบได้ดีกว่าคนที่นั่งฟังเฉย ๆ

การบันทึกนั้นมีวิธีการที่แตกต่างกันมากมายหลายวิธีการ เช่น การทำสรุปย่อ การขีดเส้นใต้ การทำตาราง การเขียนโครงเรื่องย่อ การเขียนแผนภูมิหรือแผนภาพ แต่จากการวิจัยก็พบว่าไม่มีวิธีการบันทึกแบบใดแบบหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากกว่าแบบอื่น ๆ แต่การลงมือปฏิบัติแบบใดแบบหนึ่งย่อมดีกว่าไม่มีการบันทึกเลย

☐ บันทึกอย่างไรจึงจะมีประสิทธิภาพ? ☐

1. บันทึกทุกครั้งที่อ่านหรือฟังบรรยาย
2. ทำความเข้าใจด้วยความคิดและคำพูดของตนเองแล้วจึงบันทึก
3. วางรูปแบบการบันทึกให้สามารถมองดูปราศเดี๋ยวก็สามารถนึกเรื่องได้โดยตลอด
4. การบันทึกควรสั้นและกระชับข้อความ
5. เก็บใจความสำคัญและเครื่องหมาย หรือตัวอย่างที่ถูกเน้นว่าสำคัญไว้ใน
การบันทึก
6. ลงบันทึกเป็นคำเดียวหรือวลีที่ตนเองเข้าใจ
7. ให้คำจำกัดความของถ้อยคำ ศัพท์ นิยาม และคำใหม่ที่เพิ่งรู้จักไว้ในบันทึก
8. ใช้สัญลักษณ์ที่ตนเองเข้าใจช่วยในการบันทึก
9. ถ้ามีเรื่องหรือคำใดที่ไม่เข้าใจรีบบันทึกไว้ทันที
10. เว้นเนื้อที่ว่างไว้ด้านซ้ายมือ เพื่อบันทึกความคิดเห็นของตนเองเพิ่มเติม
หรือประเด็นสำคัญ ตลอดจนคำวิจารณ์เพิ่มเติม

๘ การบันทึกจากตาราง ๘

แนวทางการปฏิบัติสำหรับตนเองในการจดบันทึกจากคำรามีดังต่อไปนี้

1. ตำราจเนื้อหาองค์คำอย่างคร่าว ๆ ก่อนลงมืออ่าน
2. หากคำอธิบายศัพท์หรือคำยากให้เข้าใจความหมายเสียก่อน
3. เดือนตนเองตลอดเวลากำสั่งอ่านตำราประเภทใด เพื่อวิเคราะห์เนื้อความได้ถึงแก่นนี้

๙ การจดบันทึกด้วยรูปแบบต่าง ๆ ๙

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

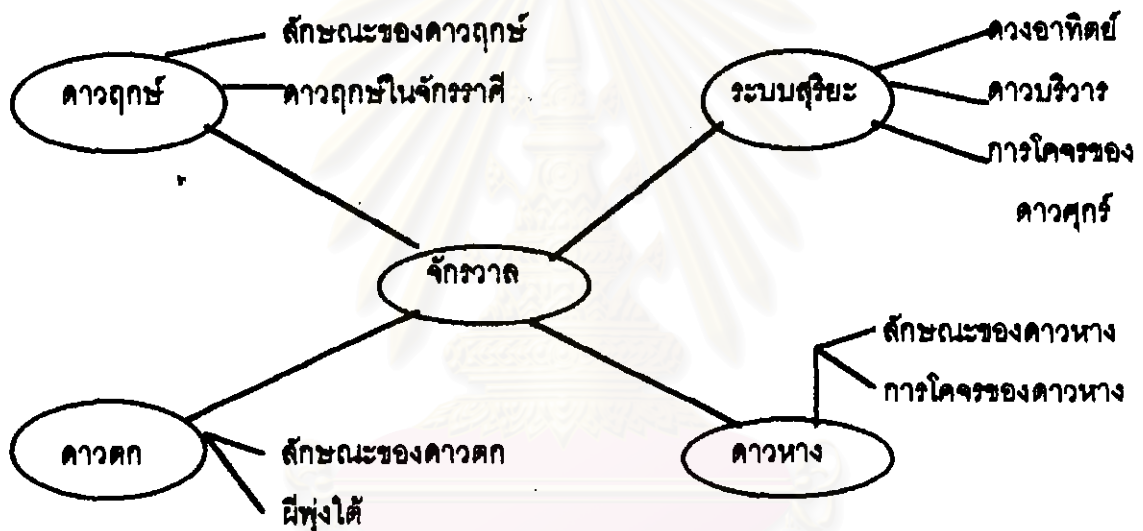
(1) หัวข้อย่อย

(2)

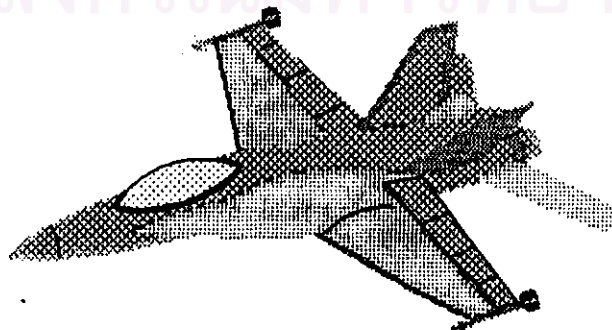
การบันทึกแบบเรียงลำดับหัวข้อแบบนี้ ทำให้สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายว่าเรื่องที่ศึกษานั้นประกอบไปด้วยเรื่องต่าง ๆ อะไรบ้าง และขณะเดียวกันก็ทราบได้ว่าประเด็นสำคัญใดอยู่ในเรื่องใด เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อใด

(2) การจดบันทึกแบบเชื่อมโยงกับจุดศูนย์กลาง การจดบันทึกแบบนี้เหมาะสำหรับการแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังศึกษา โดยการเขียนชื่อหัวข้อที่ศึกษาไว้กลางหน้าแล้วลากเส้นเชื่อมโยงความคิดสำคัญ ประเด็นต่าง ๆ ไปตามทิศทางต่าง ๆ ของประเด็นเหล่านั้นโดยอาจจะแบ่งขอยแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงไม่ได้เรื่อย ๆ ดังตัวอย่างการจดบันทึกแบบนี้

→ จักรวาลและอวกาศ →



(3) การจดบันทึกแบบลำดับเหตุการณ์ การจดบันทึกแบบนี้เหมาะสำหรับจัดเรียงลำดับเวลาของเหตุการณ์ และบันทึกประเด็นสำคัญในแต่ละลำดับนั้น เพื่อความสะดวกในการพิจารณา ทบทวน และเน้นพัฒนาการ ตัวอย่างในการบันทึกแบบนี้



ประวัติศาสตร์สมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี ราชวงศ์ต่าง ๆ สมัยกรุงศรีอยุธยา
และกรุงธนบุรี

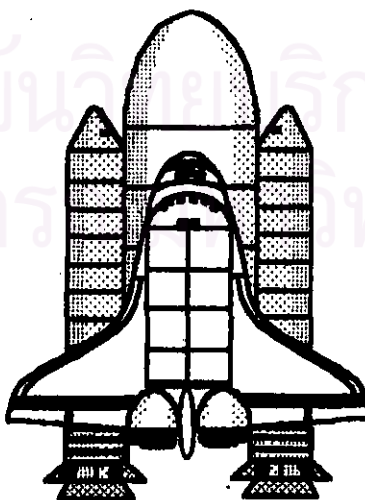
อาณาจักรศรีอยุธยา

พ.ศ. 1893 - 1952	ราชวงศ์อู่ทอง
พ.ศ. 1952 - 2112	ราชวงศ์สุพรรณภูมิ
พ.ศ. 2112 - 2172	ราชวงศ์สุโขทัย
พ.ศ. 2172 - 2231	ราชวงศ์ประสพาทอง
พ.ศ. 2231 - 2310	ราชวงศ์บ้านพลูหลวง

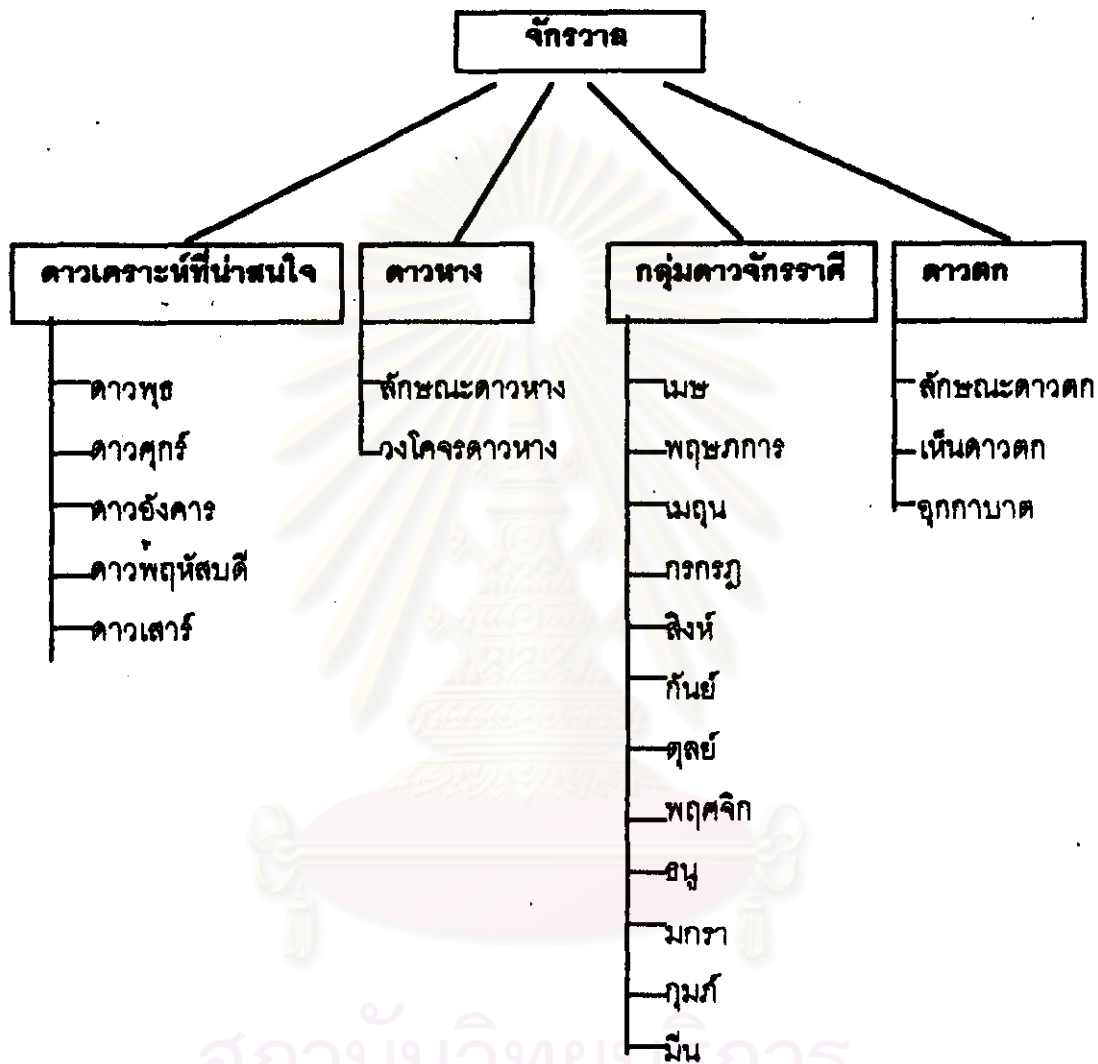
อาณาจักรธนบุรี

พ.ศ. 2310 - 2325	สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช
------------------	---------------------------

(4) การจดบันทึกแบบแผนผังเส้นตรง การจดบันทึกแบบนี้ผู้จดจะแตกข้อเรื่องย่อยออกเป็นหัวข้อย่อย และลักษณะหรือตัวอย่างของหัวข้อจะเรียงเป็นแนวตรงกับหัวข้อนั้น ๆ ตัวอย่างการจดบันทึกแบบนี้



→ จักรวาลและอวกาศ →



การจดบันทึกแบบต่าง ๆ ที่เสนอเป็นตัวอย่างนี้ แต่ละอย่างมีความเหมาะสมสำหรับเนื้อหาที่แตกต่างกัน การที่นักศึกษาจะเลือกรูปแบบใดในการจดบันทึกนั้น ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่ศึกษา และความถนัดของนักศึกษาประกอบ ทั้งนี้ยังมีรูปแบบอื่น ๆ โดยที่นักศึกษาสามารถคิดได้เองตามความเหมาะสมของนักศึกษาเอง ขอให้การจดบันทึกนั้นสะดวกต่อการทบทวน และทำความเข้าใจได้ง่าย สิ่งนั้นเป็นวัตถุประสงค์สำคัญ นักศึกษาอาจจัดทำเป็นแผนภาพ ทำเป็นตาราง หรืออาจจะวาดภาพประกอบอย่างง่าย เพื่อความเข้าใจของนักศึกษา

⇒ การหึงคำบรรยายควรปฏิบัติดังนี้ คือ
ตั้งใจ จับประเด็นสำคัญ คิดตาม เอาใจใส่ อ่านภาษาและท่าทางของผู้บรรยาย เลือกที่
นั่งฟังให้ชัดเจน

 ควรบันทึกการฟังบรรยายอย่างไร

- ✎ บันทึกเฉพาะเนื้อหาที่ควรต้องรู้เพิ่มจากที่รู้มาแล้ว หรือเนื้อหาที่มีอยู่ในตำราอยู่
แล้ว
- ✎ บันทึกให้ได้เนื้อความมากที่สุด
- ✎ เนื้อหาช่วงไหนเข้าใจยากควรบันทึกให้เต็มที่แล้วนำมาแยกทำความเข้าใจ
ภายหลัง
- ✎ เนื้อหาที่บันทึกควรเป็นประเด็นสำคัญ การหาหลักฐานอ้างอิง การแสดงหลักฐาน
ที่ขัดแย้งกับทฤษฎีการสรุปวิจารณ์ความเป็นไปได้ทางทฤษฎี

การบันทึกให้เร็วขึ้นนั้นมีวิธีการช่วยลดเวลาการบันทึกให้สั้นลงได้โดยการใช้ตัวย่อ กับ
สัญลักษณ์แทนคำหรือข้อความต่าง ๆ เข้าช่วยได้ ตัวอย่าง ตัวย่อ และสัญลักษณ์ต่าง ๆ มีดังนี้

= เท่ากับ	Eg ตัวอย่าง	C ปราศจาก
≠ ไม่เท่ากับ	Ex แบบฝึกหัด	⊙ อย่างละ ชนิดละ อันละ
> มากกว่า	ปย. ประโยชน์	≡ เหมือนกันว่า
< น้อยกว่า	→ ไปสู่ หรือติดตามมาด้วย	
∴ เพราะฉะนั้น หรือดังนั้น	กก. เกี่ยวกับ	
∵ เพราะ	↑ เพิ่มขึ้น	
/ ต่อ	↓ ลดลง	
~ ประมาณ	∞ มากมายนับไม่ถ้วน	

หรืออาจใช้คำย่ออื่น ๆ เช่น ร.ร. โรงเรียน รพ. โรงพยาบาล บป. เปลี่ยนแปลง
ปชก ประชากร ทล ทดลอง กขก เกี่ยวข้องกับ
หรืออาจเป็นคำหรือความหมายที่นักศึกษาสามารถเข้าใจได้
ด้วยตนเอง

ลงมือปฏิบัติ

ให้นักศึกษาฝึกจดบันทึกการฟังบรรยายในรายวิชาที่เรียนอยู่

ชื่อเรื่องที่ฟังบรรยาย.....	วันที่.....เวลา.....
<p>ความคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p>คำวิจารณ์หรือสรุปประเด็นสำคัญ</p>	<p>บันทึกคำบรรยาย</p>

การเตือนตนเอง (Self - Monitoring)

การเตือนตนเองสามารถใช้เป็นเทคนิคในการกำกับตนเอง หรือใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในการกำกับตนเองได้ การเตือนตนเองสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมภายนอกหรือพฤติกรรมภายใน ทั้งยังใช้การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วย เช่น การเพิ่มระดับความสนใจในการเรียน การทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การลดพฤติกรรมการกินเหล้า สูบบุหรี่ การกวดขันตนเอง เป็นต้น

การเตือนตนเองสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ เพราะการเตือนตนเองเป็นการที่บุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองขณะที่เห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกนั้น ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า

“เราเป็นคนดี หรือเราทำได้สำเร็จทุกวันนี้ตอน หรือเราทำได้บรรลุเป้าหมาย”

“เราเข้าใจสิ่งที่อ่านดีพอนหรือยัง”

“คำตอบที่ได้จากการอ่านของเราถูกต้องหรือไม่”

“เราควรทำงานต่อไปหรือไม่”

การเตือนตนเอง เป็นการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นเป้าหมาย
ขึ้นด้วยตนเอง ซึ่งในการเตือนตนเองเกี่ยวกับการทบทวนสิ่งที่บันทึก
นั้นควรกระทำเป็นระยะ ๆ

- การทบทวนครั้งที่ 1 - ทบทวนทันทีที่หึ่งบรรยายเสร็จ (10 นาที)
การทบทวนครั้งที่ 2 - ทบทวนเมื่อหึ่งบรรยายไปแล้ว 1 วัน (2 - 4 นาที)
การทบทวนครั้งที่ 3 - ทบทวนเมื่อเวลาผ่านไป 1 สัปดาห์ (2 นาที)
การทบทวนครั้งที่ 4 - ทบทวนเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน (2 นาที)

หึ่งเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามจนเป็นนิสัย และกระทำอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาโดยอาจ
ทำเป็นตารางในการเตือนตนเองให้ทบทวนสิ่งที่บันทึกหรือดูหนังสือดังนี้

วัน	เป้าหมาย	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			

การเสริมแรงตนเองคือ.....

๕. ลงมือปฏิบัติกิจกรรมในการเตือนตนเอง

- ให้นักศึกษาวางแผนการดูหนังสือด้วยตนเอง โดยกำหนดเวลาดูหนังสือให้เหมาะสม
ในแต่ละวัน โดยกำหนดลงในตารางแผนการเรียนรายวันข้างล่างนี้
- ให้การเตือนตนเองจากแบบฟอร์มการเตือนตนเองช่วยเตือนความจำของตนเอง
ตลอดเวลา
- ให้การเสริมแรงตนเองเมื่อปฏิบัติกิจกรรมได้ตามแผนที่วางไว้สำเร็จ เช่น
 - ดูภาพยนตร์ในเรื่องที่ชอบ (ระบุ.....)
 - รับประทานอาหารในร้านที่ชอบ (ระบุ.....)
 - อื่น ๆ

4. จัดทำตารางสำหรับเตือนตนเองในการดูหนังสือ หรือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นรายสัปดาห์

5. ให้นักศึกษาคิดถึงงานที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผน 5 อย่างที่ผ่านมาเร็ว ๆ นี้ แล้ววิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถเริ่มต้นทำงานชิ้นนั้น ๆ ได้ และให้คิดต่อไปว่า แต่ละสาเหตุนั้นมีหรืออ้างอะไรมีเหตุผลหรือไม่



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Studies)

เป็นการที่นักศึกษาพยายามที่จะริเริ่มตนเองในการจัดการเกี่ยวกับองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้การเรียนรู้ง่ายขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับจัดการสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ/หรือสิ่งแวดล้อมทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาของตนเอง

● การศึกษานตนเอง ●

การจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้เป็นการควบคุมการเรียนรู้ของตนเองให้เกิดขึ้นโดยการควบคุมสิ่งแวดล้อมที่จะมามีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เช่น ทำให้ขาดสมาธิในการเรียนรู้ วิธีจัดการสิ่งแวดล้อมกายภาพภายนอกตนเองของนักศึกษา สามารถเลือกปฏิบัติได้ดังนี้

วิธีปฏิบัติในการจัดการสิ่งแวดล้อม ได้แก่

1. นักศึกษาควรเลือกสถานที่ที่ห้องหรือมีสัดส่วนปลอดจากสิ่งรบกวนความสนใจ เช่น ห้องสมุด ห้องศึกษาด้วยตนเอง หรือสถานที่ที่เงียบสงบและเป็นส่วนตัวที่นักศึกษาจัดขึ้นเอง
2. เป็นสถานที่ที่มีอากาศปลอดโปร่งแสงสว่างเพียงพอในการอ่านหนังสือ หรือทำงาน
3. สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในการเรียน ควรปราศจากเสียงรบกวน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หรือ โทรศัพท์
4. จัดโต๊ะทำงานของคุณให้มีระเบียบและมีความพร้อมที่จะหยิบอุปกรณ์ใช้งานได้อย่างสะดวกรวดเร็ว
5. คุณอาจเลือกอุปกรณ์ที่ช่วยในการเรียนที่คุณคุ้นเคย
6. เตรียมความพร้อมของตัวคุณในการเรียนรู้ เช่น รับประทานอาหารให้อิ่มพอดี นอนหลับให้เพียงพอ สุขภาพกายและจิตใจที่สดชื่น เข้มแข็ง ไม่วิตกกังวล
7. พยายามขจัดสิ่งทีรบกวนจิตใจออกจางานก่อน เช่น หากมีบางอย่างที่คุณจะต้องทำ และสำคัญ “จงรีบทำสิ่งนั้นก่อนที่คุณจะเริ่มค้นเรียน และอย่าได้พยายามใช้งานเล็ก ๆ น้อย ๆ มาเป็นข้อแก้ตัวในการหยุดทำสิ่งที่กำหนดไว้ หรือกำลังทำอยู่”
8. การหาสถานที่ในการทำงานที่เหมาะสมกับตัวของคุณ แต่ไม่ควรใช้สภาพแวดล้อมของสถานที่นั้นมาเป็นข้ออ้างในการไม่ทำงานของคุณเด็ดขาด

การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเอง (Self-Consequence)

เป็นการที่นักศึกษาคัดการหรือจินตนาการถึงรางวัลสำหรับความสำเร็จหรือการลงโทษตนเอง สำหรับการไม่ประสบความสำเร็จ

III พัฒนาการของ III

การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาของตนเองตามลำดับนั้น เป็นการที่นักศึกษาคำนึกถึงสิ่งเหล่านั้นอยู่ภายในความคิดอยู่ตลอดเวลา การนึกถึงผลงานที่เกิดขึ้นมาตามลำดับของตนเอง จะช่วยให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายและรักษาเป้าหมายนั้น ๆ อยู่ในใจได้ตลอดเวลา แม้จะเป็นเวลาที่ไม่ได้คิดถึงผลงานที่ผ่านมาของตนเอง จะช่วยให้คุณจะสามารถบรรลุความสำเร็จได้

ในการเริ่มต้นการทำงานสิ่งใด ๆ ก็ตามควรจะให้สัญญากับตนเองว่า หากทำการบ้านหรืองานต่าง ๆ เสร็จตามที่ได้วางแผนไว้หรือการดูหนังสือจนจบตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ แล้วให้รางวัลหรือเสริมแรงตนเองได้อย่างไรนั้น นักศึกษาก็นั้นที่จะจินตนาการถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นจิตใจให้มีพลังด้วยตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ด้วยตนเอง

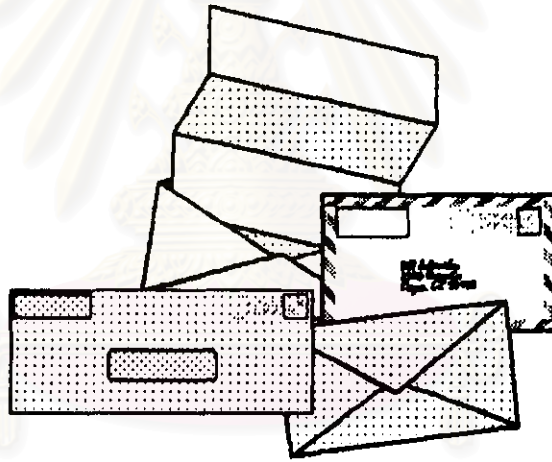
สำหรับการจินตนาการถึงความล้มเหลว ถ้าปฏิบัติไม่ได้ตามนั้นก็ช่วยในการปรับเปลี่ยนแผนการของตนเองหรือการทำงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายได้มากขึ้น และยังช่วยให้มีความพยายามมากขึ้นในการทำงานนั้น ๆ

สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเองคือ การเสริมแรงหรือการให้รางวัลตนเอง และการลงโทษตนเองหรือการงดการเสริมแรงตนเอง

การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) หมายถึงการเสริมแรงที่บุคคลให้แก่ตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้ควบคุมการให้ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงแก่ตนเอง เมื่อบุคคลได้กระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันจะมีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำ หรือเพิ่มความถี่ขึ้นอีก การนึกถึงผลงานของตนเองที่เป็นการเสริมแรงตนเองก็จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นได้อย่างเหมาะสม

◆ **กิจกรรมในการจินตนาการถึงผลที่จะเกิดตามมาของตนเอง** ◆

ให้นักศึกษาจินตนาการว่าคุณต้องการเป็นพยาบาลที่ดีใช่ไหม ลองนึกถึงภาพตนเองเป็นพยาบาลที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้การดูแลผู้รับบริการด้วยความมั่นใจ ได้รับคำชมเชยจากผู้รับบริการและบุคคลอื่น ๆ ตลอดเวลา นักศึกษาจงวาดภาพถึงเป้าหมายในอนาคตเช่นนี้บ่อยจนกว่ามันจะกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณหรือไม่ก็นักศึกษาอาจจินตนาการถึงรางวัลที่ตนเองจะได้รับจากตนเองได้การทำงานได้ตามที่วางแผนไว้



สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การฝึกฝนและจดจำ (Rehearsing and Memorizing)

เป็นการริเริ่มของนักศึกษาในการที่เคยจดจำวัตถุประสงค์ของการเขียนไว้ภายในตนเอง หรือบันทึกไว้ในแผ่นบันทึกหรือพยายามที่จะท่องจำบทเรียนขั้นต้นในการฝึกหัด

ในการเรียนรู้นั้นเมื่อนักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องใดก็ตาม นักศึกษาต้องเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้นั้น และจำในสิ่งที่เรียนรู้นั้นได้ และถ้านักศึกษาต้องแสดงออกถึงความรู้ที่ได้ศึกษาได้นั้น นักศึกษาต้องจำในสิ่งนั้นได้ดีด้วย ปัญหาที่พบอยู่เสมอคือทำไมคนเราจึงฟังและดูเรื่องบางเรื่องเข้าใจดีแล้ว แต่ประเดี๋ยวเดียวก็ลืม นักจิตวิทยาได้ศึกษาจนได้ข้อสังเกตว่าในการรับรู้เรื่องให้จำได้ของคนเราจะต้องผ่านประสาทรับ จำพวกใหญ่ 3 ทางคือ จากการเห็น จากการได้ยิน และจากการสัมผัส นอกจากนี้การเพิ่มการจำให้เพิ่มมากขึ้นนั้นผู้จำจะต้องรู้จักจักระเบียบวิธีบันทึกเรื่องราวลงในสมอง

* การฝึกฝนตนเอง *

การที่คนเราจะหาวิธีทำให้ตนเองสามารถจำได้ดีนั้น จะต้องรู้สาเหตุที่ทำให้เราลืมไว้ก่อน ถ้าเรารู้สาเหตุแล้วเราสามารถแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เราลืมเหล่านั้นได้ ก็จะส่งผลให้เราสามารถจำได้ดีขึ้น สาเหตุที่ทำให้คนเราลืมมีดังนี้คือ

1. รอยประทับใจไม่เข้มข้นพอ → การเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นจะทิ้งร่องรอยตามธรรมชาติไว้ในโครงสร้างของระบบสมองของเรา
2. การไม่ได้ถูกนำมาใช้ → คนเราลืมเพราะการล่วงเลยของเวลาโดยไม่ได้เรียกความจำสิ่งนั้นมาใช้ใหม่
3. การตามระงับ → เป็นการทำให้ความจำที่เราต้องการจดจำสิ่งใหม่ลดน้อยลง เพราะการถูกความจำเดิมเข้ามาระงับหรือแทรกแซงความจำใหม่
4. การยื้อนระงับ → เป็นการทำให้ความจำที่เราจำไว้เดิมลดน้อยลง เพราะถูกความจำใหม่เข้ามาระงับหรือแทรกแซงความจำเดิม

สำหรับสาเหตุการลืมในข้อ 3 และ 4 จะมีผลมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้นั้น สิ่งใหม่หรือประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับมีความคล้ายคลึงกับความจำเดิมที่มีอยู่มากน้อยเพียงใด ถ้าคล้ายกันมากก็มีผลมาก

📌 การเพิ่มความจำโดยการแก้สาเหตุของการลืม 📌

1. การทำให้รอยประทับใจเพิ่มความเข้มข้นมากขึ้น โดยการมีสมาธิในการรับประสบการณ์ควรกระทำดังนี้คือ

- ❖ ตั้งความคิดของตนเองกลับมาทุกครั้งที่อยู่ตัวว่าความคิดของตนเองไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ต้องการรับรู้นั้นทันที
- ❖ พยายามเพิ่มความสนใจในสิ่งที่กำลังทำ หรือกำลังศึกษาให้มากขึ้น
- ❖ พยายามแก้ปัญหาทางอารมณ์ที่ทำให้ความสนใจของเราหันเหออกไปทันที

2. การทำความจำของตนเองให้ใหม่หรือสดอยู่เสมอ โดยการเรียกความจำมาใช้บ่อย ๆ การกระทำซ้ำ ๆ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

- ❖ พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังทำซ้ำ ๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ
- ❖ การทำซ้ำเพียงไม่กี่นาที แต่พยายามกระทำทุกวันจะดีกว่าการทำซ้ำครั้งละนาน ๆ แต่ไม่นาน ๆ ครั้งจึงทำซ้ำ เช่น การอ่านบททวนหนังสือเรียนทุก ๆ วัน
- ❖ จงทำซ้ำในสิ่งที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วเท่านั้น
- ❖ จงหยุดการทำซ้ำก่อนที่จะรู้สึกเบื่อหรือหมดความสนใจ

3. การลดการตามระงับและการย້อนระงับความจำ ควรปฏิบัติดังนี้

- ❖ การทบทวนเนื้อหาเรื่องราวต่าง ๆ ในตอนเช้าหรือก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมอื่น ๆ ในตอนต่อไป
- ❖ การจัดเวลาในตารางเรียนในช่วงเวลาที่ติดกัน ควรจัดวิชาที่มีเนื้อหาหรือวิชาที่มีเนื้อหาหรือวิธีการศึกษาที่แตกต่างกันได้ติดกัน
- ❖ ควรพักเวลาสั้น ๆ ก่อนที่จะศึกษาบทเรียนหรือเนื้อหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน
- ❖ การทบทวนบทเรียน ตำรา เมื่อทบทวนเสร็จควรจะนอนพักผ่อนทันทีดีกว่าจะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปอีก

♥ เทคนิควิธีเพิ่มความจำของตนเอง ♥

1. ต้องเข้าใจเรื่องที่จะจำก่อน ควรจำหลักการสำคัญก่อนจึงค่อยจดจำเป็นสูตรสำเร็จ
2. ต้องเรียนอย่างตั้งใจที่จะจำ มีสมาธิตลอดเวลาในเรื่องนั้น ๆ
3. ช่วยการจำโดยการจัดประเภทของเรื่องแต่ละอย่างไว้ด้วยกัน
4. เลือกใช้ประโยชน์จากวิธีการที่ช่วยให้ตนเองมีความจำดีขึ้น เช่น การอ่าน ทำให้บางคนจำดี การฟังอาจเหมาะสมสำหรับคนบางคน ก็แล้วแต่ตนเองจะถนัด ควรเลือกใช้ให้ถูก

5. ใช้วิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแต่ละเรื่อง que ที่ศึกษา เช่น การจดจำสูตรอาจใช้การจำทุกตัวอักษรและการจัดหมวดหมู่ช่วยการท่องเนื้อหา ควรฝึกทำซ้ำบ่อย ๆ
6. การท่องจำที่สั้นบ่อย ใช้การท่องจำในเรื่องนั้น ๆ ไม่เกินครั้งละ 20 นาที
7. การใช้บัตรคำช่วยความจำ พกติดตัวได้ทุกหนทุกแห่งช่วยในการจำ
8. สร้างคำสั้นที่มีความหมายแทนเรื่องที่จะจำ เป็นคำหรือพยางค์โดด ๆ ที่จะสื่อความหมายให้ निकออกได้เป็นจาก ๆ
9. จำโดยการอิงคำซ้ำชั้น
10. ทำตัวเลขให้มีความหมาย
11. สนใจที่จะจำ
12. ใช้ระบบเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับสิ่งที่ท่านรู้มาก่อน
13. การทบทวนอยู่เสมอ ๆ

❖ กลวิธีต่าง ๆ ในการจำ ❖

1. การฝึกซ้ำ ๆ เป็นการเรียนเกิน เป็นการศึกษาคือเพิ่มเติมอีก ทั้ง ๆ ที่จำได้แล้วในสิ่งที่เรียนนั้น เช่น การท่องสูตรคูณ หรือบทอาขยานที่สมัยนักเรียนท่องจำทุก ๆ เย็นก่อนกลับบ้าน ซึ่งการจำโดยเรียนเกินนั้นอ่านไม่ใช้การท่องเสมอไป อาจเป็นการศึกษาในเรื่องที่เรียนนั้นบ่อย ๆ เช่น การอ่านบ่อย ๆ การฟังบ่อย ๆ ดูบ่อย ๆ หรือการกระทำซ้ำบ่อย ๆ ครั้ง ก็จะทำให้จำได้นานขึ้น
2. การทบทวน เป็นการตรวจสอบว่าสิ่งที่ตนเองเรียนรู้นั้นยังสามารถจำได้อยู่หรือไม่ เช่น เมื่ออ่านหนังสือจบแล้วให้ระลึกถึงสิ่งที่ได้อ่านหรือศึกษามาแล้วในบทนั้น โดยอาจตั้งคำถามกับตนเองว่า

- บทเรียนนี้สรุปเนื้อหาสาระได้อะไรบ้าง ?
- ประเด็นสำคัญมีอะไรบ้าง ?
- มีข้อมูลหรือข้อโต้แย้งอะไรบ้าง ?

ถ้าหากยังจำไม่ได้ก็ให้ศึกษาในส่วนที่ยังจำไม่ได้มากกว่าส่วนอื่น ๆ แล้วปิดหนังสือทบทวนจนกว่าจะจำได้

3. การจัดระเบียบเพื่อการจำ เป็นการจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ เพื่อการจำให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่ เป็นกลุ่มโดยกำหนดเกณฑ์ในการจัดกลุ่มหรือหมวดหมู่ เช่น ลักษณะคล้ายกัน คุณสมบัติเหมือนกัน

การจัดแบบจับกลุ่ม ใช้ในการจำตัวเลข เช่น หมายเลขโทรศัพท์ 7 ตัว กรุงเทพฯ 6 ตัว ต่างจังหวัด ในการตัวเลขมากกว่า 4 ตัวควรจัดเป็นกลุ่ม เช่น 2823913 แบ่งเป็น 282 - 3913

การจัดแบบการจัดหมวดหมู่ ในสิ่งที่ต้องการจำเป็นหมวดหมู่ตามเกณฑ์ เช่น
ต้องการซื้อของในตลาด 8 อย่าง ได้แก่ ส้ม มะม่วง มะละกอ ขาสีฟัน ไข่ไก่ กล้วย ยาสระผม
และแปรงสีฟัน แบ่งเป็นผลไม้ 3 อย่าง ของใช้ในท้องถิ่น 5 อย่าง

4. การจับหลัก เป็นการจำสิ่งที่ต้องการจำโดยหาหลักการมาจับ โดยหลักการต้อง
สามารถเชื่อมกับสิ่งที่ต้องการจำได้เช่น

- จำนวนวันใน 12 เดือน มีเท่าไรบ้าง ควรมีหลักเชื่อมโยงว่า
- เดือนที่ลงท้ายด้วยคมี 31 วัน
- เดือนที่ลงท้ายด้วยยน มี 30 วัน

ยกเว้น เดือนกุมภาพันธ์ มี 28 วัน ถ้าหาร ค.ค. ด้วย 4 ไม่ลงตัว ถ้าลงตัวมี 29 วัน

5. การสร้างรหัสต่าง ๆ ในการจำ เป็นการกำหนดสัญลักษณ์หรือความหมายแทนสิ่งที่เรา
ต้องการจำ

- รหัสย่อ เช่น LASER มาจาก Light Amplification by Stimulated Emission
Radiation
- การสร้างคำสัมผัสคล้องจอง
- การสร้างประโยคที่มีความหมายช่วยความจำ

๕๖ กิจกรรม ๕๖

ให้นักศึกษาพิจารณาว่าในการเรียน กลยุทธ์การกำกับตนเองมีเนื้อหาอะไรบ้างที่นักศึกษา
ต้องจำแล้วให้หาเทคนิควิธีการจำในเนื้อหาเหล่านี้

เนื้อหาที่ต้องการจำ.....

เทคนิคที่ใช้เลือกจำ.....

ข้อความเฉพาะสิ่งที่จำ.....

* การขอความช่วยเหลือทางสังคม (Seeking Social Assistance) *

เป็นการพยายามที่จะริเริ่มตนเองในการขอความช่วยเหลือจากกลุ่มสังคม เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มครู และกลุ่มผู้ใหญ่มากกว่าในการเรียนรู้

* ทัศนคติตนเอง *

นักศึกษาที่มีวิธีการขอความช่วยเหลือทางสังคมจะเป็นผู้ที่มีการกำกับตนเองด้วยปัญญา เพื่อขอความช่วยเหลือจากสิ่งแวดล้อมโดยอาศัยกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือผู้ใหญ่กว่าในสถาบันการศึกษาหรือนอกสถาบันการศึกษาได้ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือทางตรง ถึงแม้ว่านักศึกษาที่มีการกำกับตนเองในการเรียนด้วยตนเองจะมีแหล่งช่วยเหลือทางอ้อม เช่น หนังสือ สมุดจดบันทึก คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นแหล่งช่วยเหลือทางอ้อม เนื่องจากว่า ความช่วยเหลือจากสังคมเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะสามารถแบ่งเบาอุปสรรคทางการเรียนของตนเองที่เกิดขึ้นได้ และสามารถสะท้อนผลย้อนกลับให้สามารถนำวิธีการที่ได้รับความช่วยเหลือจากสังคมมาย้อนกลับในการช่วยเหลือตนเองในการเรียนได้ภายหลัง ดังนั้น นักศึกษาจึงควรที่จะต้องฝึกฝนในการขอความช่วยเหลือจากทางสังคม เมื่อตนเองต้องการหรือมีความจำเป็นตามสถานการณ์นั้น ๆ อย่างแท้จริง โดยการขอความช่วยเหลือ ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียนมากกว่าการที่ปล่อยให้นักศึกษาต้องรอคอยกับความล้มเหลวโดยไม่มีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือตนเองอีกต่อไป

ประเมินตนเองเกี่ยวกับความตั้งใจในการขอความช่วยเหลือ ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้ว่าใช่หรือไม่ใช่ตนเองของนักศึกษาเกี่ยวกับความตั้งใจในการขอความช่วยเหลือ

☞ แบบสอบถามความตั้งใจในการขอความช่วยเหลือ ☞

คุณชอบที่จะถามอาจารย์เพื่อให้ความช่วยเหลือ เมื่อ	ใช่	ไม่ใช่
1. คุณไม่เข้าใจว่าจะแก้ปัญหาได้อย่างไร
2. คุณไม่เข้าใจวิธีการแก้ปัญหา
3. คุณต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างซึ่งอาจารย์ได้อธิบายถึงการแก้ปัญหาไปแล้วว่าจะต้องทำอย่างไร
4. เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้เข้าใจว่าจะแก้ปัญหาได้อย่างไรนั้นคุณ จะถามครู

คุณชอบที่จะถามอาจารย์เพื่อให้ความช่วยเหลือ เมื่อ	ใช่	ไม่ใช่
5. เมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่คุณไม่เข้าใจและคุณไม่สามารถแสดงภาพออกมาได้ด้วยตัวคุณเอง คุณจะขอความช่วยเหลือจากครู
6. คุณต้องทำเกี่ยวกับการแก้ปัญหานี้ แต่คุณไม่แน่ใจในคำตอบ
7. คุณไม่สามารถจดจำบางสิ่งบางอย่างที่ซึ่งคุณรู้ว่ามีจำเป็นต้องการในการที่จะแก้ปัญหานี้

ถ้าตอบว่าใช่มากกว่า 5 ข้อ แสดงว่าคุณต้องการความช่วยเหลือทางสังคมมาก

☆ เทคนิคการถามขอความช่วยเหลือจากสังคม ☆

1. การถามเกี่ยวกับกระบวนการในการแก้ปัญหานี้ เช่น การถามถึงวิธีการ กระบวนการหรือขั้นตอนในการแก้ปัญหานี้
2. การถามเกี่ยวกับคำตอบของปัญหาเพื่อการยืนยัน และเพื่อต้องการทราบคำตอบ
3. การถามขอความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหานี้



ให้นักศึกษาฝึกการถามขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษาของแต่ละคนเกี่ยวกับการเรียนแล้วบันทึกลงในคู่มือ

เรื่องที่ต้องการขอความช่วยเหลือคือ.....

คำถามที่ใช้.....

คำแนะนำที่ได้รับคือ.....

☆ การทบทวนเรื่องที่บ้านทีก (Review Record) ☆

เป็นการพยายามที่จะริเริ่มตนเองของนักศึกษาในการอ่าน การบ้านทีก

การทบทวน หมายถึง การนำสิ่งที่เรียนผ่านไปแล้วกลับมาอ่านและทำความเข้าใจใหม่ อย่างสม่ำเสมอ แต่สำหรับหลาย ๆ คนแล้ว การทบทวนไม่ใช่การอ่านและการทำความเข้าใจด้วยตนเองในสิ่งที่เรียนผ่านไป แต่เป็นการอ่านและการทำความเข้าใจครั้งแรกของเราในช่วงก่อนสอบ เท่านั้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้ไม่ใช่เรียกว่าการทบทวนอย่างแน่นอน

นักศึกษาส่วนใหญ่จะมองข้ามการทบทวนไปเวลาทำข้อสอบไม่ได้ก็มักจะพากันโทษว่า ข้อสอบนั้นว่ายากเกินไป ซึ่งจริง ๆ แล้วความสำคัญไม่ได้อยู่ที่ข้อสอบยากหรือง่าย แต่ขึ้นอยู่กับ การทบทวนบทเรียนที่ละเล็กละน้อยตลอดเวลาไม่ใช่การทำโดยดูหนังสือก่อนสอบครั้งเดียว ซึ่ง สมองมักจะจดจำไม่ไหว

วัตถุประสงค์

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทบทวนที่คุณจำเป็นต้องทราบมีดังนี้

- ⊗ การทบทวนคือ การที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
- ⊗ การทบทวนเป็นกุญแจสำคัญในการเรียน
- ⊗ การทบทวนคือกระบวนการที่ต่อเนื่อง การทบทวนในระยะก่อนสอบนั้นเป็นเพียง จุดสิ้นสุดของกระบวนการเท่านั้นไม่ใช่กระบวนการทั้งหมด

ในการทบทวนประกอบด้วยกฎเกณฑ์ 3 ประการที่คุณจะนำมาใช้ประสานกับแผน ระยะยาวและแผนประจำวันของคุณนั่นเอง

๑ กฎข้อที่ 1

“การทบทวนคือสิ่งที่ต้องปฏิบัติทุกวัน”

หลักสำคัญคือ คุณต้องสามารถคิดวิเคราะห์พิจารณาและบันทึกจุดสำคัญของ กระบวนการเรียนที่ผ่านไปแล้ว (เช่น คำบรรยาย การอ่าน การประชุมเชิงปฏิบัติการต่าง ๆ การอภิปราย) ให้เร็วที่สุดภายในวันเดียวกันนั้น

๔๒ กฎข้อที่ 2 ๔๒

“บททวนเรื่องที่เรียนมาให้หมดในปลายสัปดาห์”

ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากสำหรับคุณ ถ้าคุณมีการทบทวนงานในแต่ละวัน วันละ 10 - 20 นาทีอยู่ แล้ว การทบทวนในปลายสัปดาห์สามารถใช้เวลาเพียง 20 - 30 นาที เท่านั้น

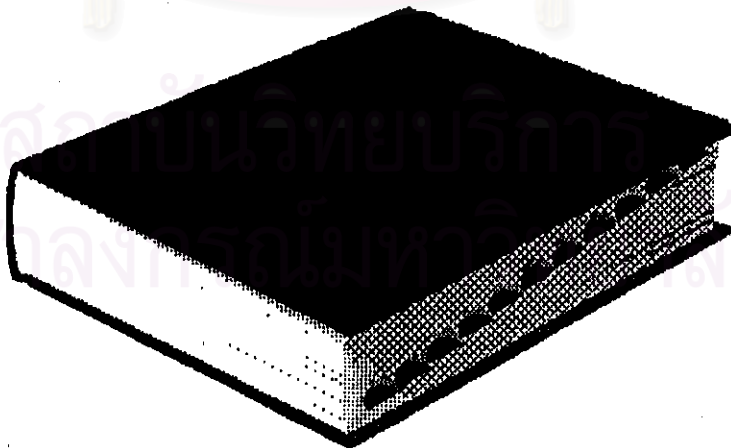
๔๓ กฎข้อที่ 3 ๔๓

“บททวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่คุณได้วางแผนบันทึกช่วยเรียน ตลอดจนแผนการของคุณที่วางไว้ในตอนปลายเดือน”

ใช้เวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนในแต่ละวัน ไม่ใช่หมายถึงการกลับไปอ่านเนื้อหาใหม่ทั้งหมด แต่เป็นการทบทวนเนื้อเรื่องย่อที่จดไว้

การทบทวนคือ สิ่งที่คุณต้องสำนึกตลอดเวลา และฝึกหัดให้เป็นนิสัยว่าคุณมีภาระหน้าที่ จะต้องทบทวนเรื่องราวที่ได้เรียนมาตลอดวัน สัปดาห์ เดือน อยู่เสมอ

การร่างโครงเรื่องทั้งหมดที่ได้เรียน นำมาประกอบกับแผนการ ตารางเวลา บันทึกช่วยการเรียน และการทบทวนประจำ ตลอดจนมีการประเมินตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้คือส่วนประกอบของการทบทวนจนเป็นนิสัย ซึ่งหัวใจของการทบทวนคือ การศึกษาสิ่งใดเป็นประจำ สม่ำเสมอ เพื่อให้สิ่งนั้นติดแน่นอยู่ในความทรงจำตลอดเวลา



บรรณานุกรม

- กาวิธ กวิน. การสร้างพลังการเรียนรู้. แปลโดย นิตยา หัตถสโนโยธิน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปัญญา พับลิเคชั่น, 2521.
- ชินชฎา กระแจะจันทร์. ผลของการจัดการตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำกาบ้าน และการแผ่ขยายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ทิพาวดี เอมะวรรณะ และสุรพล พยอมแย้ม. เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เดลฟี, ม.ป.ป.
- ทวีศักดิ์ จินดาบุรุษย์. การวิเคราะห์ตัวแปรจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษากับไม่สำเร็จ การศึกษาตามเวลาของหลักสูตรระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พรเพ็ญ จารุกิตติยนต์. ผลของการฝึกขอความช่วยเหลือทางการเรียนที่เหมาะสม มีต่อผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- มิเชล บราวน์. เทคนิคการเรียนได้เก่งสอบได้ดี. แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ชยสมหมาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เดลฟี, ม.ป.ป.
- วรรณพร ทองแสงจันทร์. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการอ่าน และทักษะการฟัง สถานการณ์การพยาบาลต่อความสามารถในการสรุปประเด็นปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สำนักทดสอบทางการศึกษา. คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา : การนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการเรียนรู้ "กระบวนการทักษะการเรียน" พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร, 2539.
- อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- Zimmerman, B.J. Academic Studying and The Development of Personal Skill : A Self - Regulatory Perspective. *Educational Psychologist*. 33 (1998) : 73 - 86.

Zimmerman, B.J., and Martinez - pons, M. Development of a Structure Interview for Assessing Student use of Self - Regulation Learning Strategies. **American Educational Research Journal**. 23 (1986) : 614 - 628.

Zimmerman, B.J., Bandura, A., and Martinez - Pons, M. Self - Motivation for Academic Attainment : The Role of Self - Efficacy Beliefs and Personal Goal Setting. **American Educational Research Journal**. 29 (1992) : 663 - 676.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัด

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถของนักศึกษาพยาบาลในการที่จัดการในการใช้กระบวนการพยาบาล ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อหาทางด้านซ้ายมือแล้วพิจารณาว่าในสถานการณ์ที่กำหนดท่านมีความมั่นใจในความสามารถของตัวเองท่านว่าจะจัดการในการใช้กระบวนการพยาบาลได้มากน้อยเพียงใด จากนั้นขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มีความมั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถจัดการในการใช้กระบวนการพยาบาลได้อย่างแน่นอน
มีความมั่นใจมาก	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถจัดการในการใช้กระบวนการพยาบาลได้ในระดับมาก
มีความมั่นใจปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถจัดการในการใช้กระบวนการพยาบาลได้ในระดับปานกลาง
มีความมั่นใจน้อย	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถจัดการในการใช้กระบวนการพยาบาลได้ในระดับน้อย
ไม่มีความมั่นใจเลย	หมายถึง	ท่านไม่มีความมั่นใจเลยว่าจะสามารถจัดการในการใช้กระบวนการพยาบาลได้

สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
ท่านมีความมั่นใจเป็นอย่างไรว่าท่านจะสามารถ...					
1. รวบรวมและค้นหาข้อมูลได้อย่าง มีเป้าหมาย ได้ครบถ้วน.....					
2. ศึกษาข้อมูลของผู้ป่วยจริงก่อนให้ การพยาบาล.....					
3. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและ จัดการปรับเปลี่ยนให้เป็นระบบ.....					
4. ประเมินข้อมูลที่ครอบคลุมประวัติสุขภาพ ของผู้รับบริการ จัดระบบข้อมูล และการจัด ข้อมูลลงแบบบันทึกได้ถูกต้อง.....					
5. รวบรวมข้อมูล โดยใช้ทักษะการสังเกต การรับฟัง การอ่าน การสัมภาษณ์ การตรวจสอบทางการพยาบาลได้อย่าง เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาของผู้ป่วย.....					
6. จัดการในการเลือกใช้ข้อมูลตรงตามปัญหา ของผู้ป่วย.....					
7. รายงานสิ่งผิดปกติและปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ ผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม.....					
8. ให้ประสาทสัมผัสในการสังเกตเพื่อให้เข้าใจ ถึงปัญหาอย่างถูกต้อง.....					
9. บันทึกข้อมูลและสิ่งที่สังเกตได้อย่างถูกต้อง ตลอดระยะเวลาที่ต้องดูแลผู้ป่วย.....					
10. ประเมินข้อมูลที่รวบรวมและมีการ ปรับเปลี่ยนปัญหาทางการพยาบาลตาม ความเหมาะสมของผู้ป่วย.....					
11. วินิจฉัยทางการพยาบาลผู้ป่วยทุกรายจาก ข้อมูลที่ค้นหาได้ก่อนให้การพยาบาล.....					

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
12. ค้นคว้าหาเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มาใช้กับการพยาบาลได้อย่างลึกซึ้งถูกต้อง.....
13. นำเอาวิชาการด้านต่าง ๆ มาเป็นข้อมูลเพื่อประยุกต์ใช้ในการวางแผนการพยาบาลได้อย่างเหมาะสม.....
14. จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างเหมาะสม.....
15. กำหนดแผนกิจกรรมพยาบาลได้ ตรงตามปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย.....
16. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการประยุกต์ใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมพยาบาลได้อย่างเหมาะสม.....
17. วางแผนจัดการหลักเกณฑ์ในการประเมินกิจกรรมพยาบาลได้ตรงตามปัญหาของผู้ป่วย.....
18. มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยรอบคอบในการเขียนรายงานวางแผนการพยาบาล.....
19. กำหนดวัตถุประสงค์ในการให้การพยาบาลได้อย่างชัดเจน.....
20. ใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และการพยาบาลเป็นพื้นฐานในการฝึกสังเกตผู้รับบริการ.....
21. รวบรวมข้อมูลที่สำคัญต่อการจัดการพยาบาลได้ครบถ้วนสอดคล้องกับเป้าหมายของผู้ป่วย.....
22. ใช้แหล่งในการหาข้อมูลอย่างเพียงพอ.....

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
23. ตั้งเป้าหมายและวางแผนในการ สัมภาษณ์ผู้ป่วย ครอบครัวและผู้เกี่ยวข้อง อย่างถูกต้องตามระเบียบวิธี.....					
24. ให้ข้อสรุปปัญหาจากข้อมูลที่มีอยู่ได้อย่าง เที่ยงตรง.....					
25. ระบุประเด็นปัญหา สาเหตุที่สำคัญใน การวินิจฉัยการพยาบาลได้ครอบคลุมทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม.....					
26. พิจารณาข้อมูลที่ได้ก่อนลงสรุปการ วินิจฉัยการพยาบาลผู้ป่วยทุกคน.....					
27. เปรียบเทียบข้อมูลจริงของผู้ป่วย กับข้อมูลมาตรฐานหรือปกติวิสัย(Norm) ก่อนการวินิจฉัยภาวะสุขภาพทุกครั้ง.....					
28. วางแผนก่อนให้การพยาบาลตาม เป้าหมายได้อย่างเหมาะสม.....					
29. เขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลที่น่าไปสู่ กิจกรรมการพยาบาลอย่างเจาะเจาะจง สำหรับผู้ป่วยรายบุคคล.....					
30. จัดลำดับความสำคัญของปัญหาและ ความต้องการการพยาบาลของผู้ป่วยได้ อย่างถูกต้องตามสภาวะของโรคและ ลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล.....					
31. วิเคราะห์ข้อมูลทางการพยาบาลอย่าง ลึกซึ้งและครอบคลุมขอบเขตของ การพยาบาล.....					
32. กำหนดกิจกรรมการพยาบาลในแต่ละ ปัญหาโดยการบันทึกให้เป็นลายลักษณ์ อักษรอย่างครบถ้วน.....					

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
33. วินิจฉัยการพยาบาลตั้งแต่รับผู้ป่วยไว้ใน การดูแลจนกระทั่งถึงการวางแผนการ จำหน่ายผู้ป่วย.....
34. ทบทวน ปรับปรุง เพิ่มเติมข้อวินิจฉัย การพยาบาล โดยที่ทันต่อการ เปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย.....
35. พิจารณาการวางแผนกิจกรรมการ พยาบาลโดยมุ่งให้ผู้ป่วยได้มีส่วนช่วยใน การดูแลตนเองมากที่สุดตามขอบเขต ความสามารถของผู้ป่วย.....
36. วางแผนกิจกรรมการพยาบาลที่กำหนด ขึ้นในแต่ละปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ทางการพยาบาลทั้งระยะสั้น และระยะยาว.....
37. วางแผนการพยาบาล เพื่อแก้ปัญหา สุขภาพและตอบสนองความต้องการของ ผู้ป่วยได้.....
38. สามารถกำหนดเป้าหมายของกิจกรรม การพยาบาลเพื่อแก้ปัญหาของผู้ป่วยทุก รายก่อนให้การพยาบาล.....
39. ให้การพิจารณากิจกรรมการพยาบาลโดย การร่วมมือกับผู้ป่วยและผู้ร่วมทีม สุขภาพก่อนให้การพยาบาล.....
40. พิจารณาเหตุผลและความเป็นไปได้ใน ทางปฏิบัติก่อนการวางแผนให้การ พยาบาลผู้ป่วย.....

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
41. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงขั้นตอนและเหตุผลของการพยาบาลได้.....
42. ปฏิบัติการพยาบาลด้วยความมีทักษะตามเหตุผลทางวิชาการ.....
43. ปฏิบัติการพยาบาลโดยการตัดสินใจหรือร่วมตัดสินใจกับผู้ป่วยในแนวทางการปฏิบัติที่คาดหวังว่าจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ตามที่ได้วางแผนการพยาบาลให้อย่างดี.....
44. ปฏิบัติการพยาบาลโดยเป็นไปเพื่อป้องกัน ส่งเสริม รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้รับบริการ.....
45. ให้การพยาบาลผู้ป่วยทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน.....
46. ตอบคำถามของผู้ป่วยและญาติได้.....
47. พุจฉี้แจงให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามเหตุผลของการพยาบาลได้อย่างถูกต้อง.....
48. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ป่วยทุกรายและ/หรือบุคคลทั่วไปในการขอความร่วมมือเรื่องต่าง ๆ ได้.....
49. ขณะที่ปฏิบัติการพยาบาลได้ใช้การสังเกตภายใต้พื้นฐานความรู้ทางวิทยาศาสตร์การพยาบาล.....
50. ปรับปรุงการพยาบาลแต่ละอย่างให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละบุคคล โดยรักษาหลักการให้อย่างถูกต้อง.....

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
51. บันทึกการปฏิบัติการพยาบาลที่ให้แก่ผู้ป่วยไว้อย่างถูกต้องและครบถ้วนทุกครั้ง.....
52. บันทึกและรายงานความก้าวหน้าของอาการตลอดจนการดูแลรักษาได้อย่างต่อเนื่องและสื่อความหมายต่อทีมการพยาบาลได้ชัดเจน.....
53. ให้การปฏิบัติการพยาบาลเพื่อเป็นที่พอใจของผู้ป่วยและตัวท่านเอง.....
54. นำวัตถุประสงค์ทางการพยาบาลมาเป็นหลักในการประเมินผล.....
55. กำหนดวิธีการประเมินผลและระยะเวลาในการประเมินผลการพยาบาลแต่ละอย่างไว้อย่างชัดเจนในเป้าหมาย.....
56. ปฏิบัติการประเมินผลการพยาบาลอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ.....
57. รวบรวมข้อมูลจากหลาย ๆ แหล่ง อย่างครบถ้วนเพื่อการประเมินผลการพยาบาล.....
58. ใช้ผลจากการประเมินผลการพยาบาลเพื่อปรับปรุงคุณภาพการพยาบาล.....
59. ติดตามผลหลังให้การพยาบาลกับผู้ป่วยทุกครั้ง.....
60. มีความสามารถในการติดตามประเมินผลตามเกณฑ์เป้าหมายที่กำหนดไว้ทุกครั้ง.....
61. นำการประเมินผลการพยาบาลมาใช้ประโยชน์ในการให้การพยาบาลครั้งต่อไป.....

สถานการณ์สมมติ

คำชี้แจง เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น เพื่อต้องการประเมินการใช้กลยุทธ์การกำกับตนเองของนักศึกษาทุกคนในภาพรวม ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอให้ นักศึกษาตอบคำถามตามสถานการณ์สมมติด้วยความเป็นจริงที่ตนเองทำหรือ คิดที่จะกระทำลงในกระดาษคำตอบที่แนบมาด้วยกันนี้ให้ครบทั้ง 6 สถานการณ์

ให้นักศึกษาพยายามตอบคำถามต่อไปนี้

1. สมมติว่าในขณะที่เรียนวิชา "สังคมศึกษา" สมัยมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาต้องฟังบรรยายในหัวข้อเรื่อง สังคมไทย โดยที่ก่อนการบรรยาย อาจารย์ได้แจ้งว่าจะทำการทดสอบเรื่องที่ยบรรยายภายหลังจบการบรรยาย นักศึกษามีวิธีการอย่างไรบ้างที่ได้กระทำผ่านมาที่จะช่วยให้ นักศึกษาเรียนได้เข้าใจและจดจำเนื้อเรื่องเพื่อทำการทดสอบได้
2. สมมติว่านักศึกษาได้รับมอบหมายให้ค้นคว้ารายงานในวิชาภาษาไทยเพื่อมาส่งอาจารย์ ซึ่งคะแนนที่ได้จากการทำรายงานจะทำให้ นักศึกษาสามารถเรียนจบในวิชานี้ได้ นักศึกษา คิดว่าจะมีวิธีการในการที่จะไปค้นคว้า และมีวิธีการที่จะทำรายงานได้ถูกต้องครบถ้วน โดยมีเป้าหมายว่าจะต้องทำให้ได้คะแนนที่ดีที่สุดและต้องเสร็จตามกำหนดเวลา
3. สมมติว่า อาจารย์สอนวิชา "ภาษาอังกฤษ" ในวันจันทร์แล้วบอกนักศึกษาว่าจะสอบในสัปดาห์หน้า นักศึกษามีวิธีการอย่างไรบ้างในการวางแผนและการเตรียมตัวที่จะทำให้สามารถผ่านการสอบได้
4. จากสถานการณ์ในข้อ 3 เมื่อนักศึกษาเรียนวิชา "ชีววิทยา" อาจารย์ก็แจ้งกับ นักศึกษาว่าจะสอบในวันเดียวกันกับสถานการณ์ที่ 3 นักศึกษามีวิธีการเตรียมตัวอย่างไรบ้างในการเตรียมความพร้อมของตนเองที่จะวางแผนบริหารเวลาในการสอบในสัปดาห์หน้าทั้ง 2 วิชา
5. จากสถานการณ์ในข้อที่ 3 และข้อที่ 4 ถ้านักศึกษาเกิดมีความจำเป็นเรื่องอื่น ๆ เข้ามาแทรก ตัวอย่าง เช่น
 - 5.1 วันอังคาร นัดเพื่อน ๆ จะไปงานวันเกิดของนุชจรรย์
 - 5.2 วันพฤหัสบดี คุณพ่อบอกว่าจะพาไปเยี่ยมคุณย่าที่ป่วยอยู่ในโรงพยาบาล
 - 5.3 วันศุกร์ รุ่นพี่โรงเรียนนัดพบเพื่อพาไปเลี้ยงฉลองความสำเร็จ
 - 5.4 วันเสาร์ ต้องจัดงานกีฬาของโรงเรียน

นักศึกษามีวิธีการอย่างไรที่จะเตรียมตัวให้พร้อมกับการสอบและต้องไม่พลาดกับกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

6. เมื่อท่านได้รับมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน โดยที่อาจารย์มักคาดหวังว่านักศึกษาจะทำงานนั้นได้ถูกต้องเรียบร้อย นักศึกษาคิดว่าจะมีวิธีการใดบ้างที่จะตรวจสอบการทำงานที่มอบหมายให้ และถ้านักศึกษามีปัญหาจากการทำการบ้านนักศึกษาได้รับการช่วยเหลือจากใครบ้าง

คำตอบในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนด

1) คำตอบ _____

2) คำตอบ _____

สถาบันเวทียบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

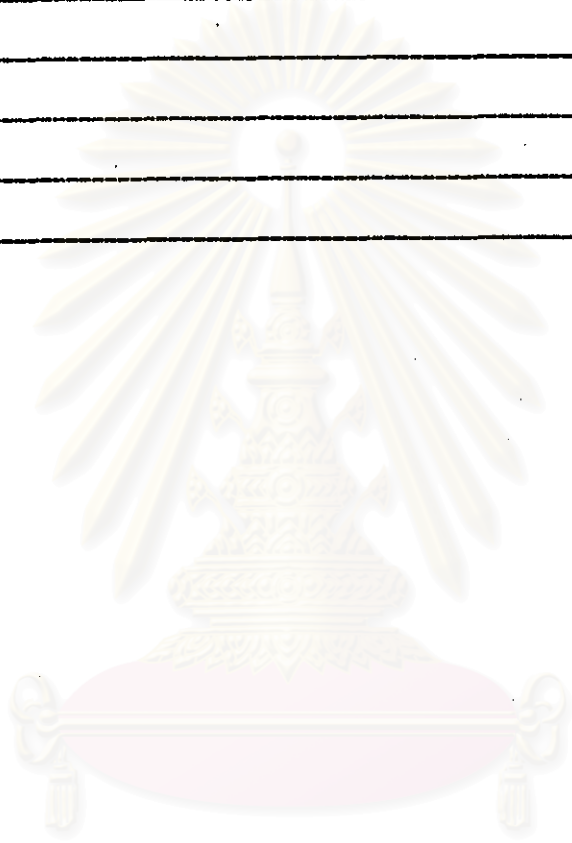
3) คำตอบ

4) คำตอบ

5) คำตอบ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๘) คำตอบ _____



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มบันทึกคำตอบตามสถานการณ์สมมติของทุกคน

นักศึกษา (ทุกคน)	การตอบคำถามที่ 1	การตอบคำถามที่ 2	การตอบคำถามที่ 3	การตอบคำถามที่ 4	การตอบคำถามที่ 5	การตอบคำถามที่ 6
ชื่อ - นามสกุล						
1.....						
2.....						
3.....						
4.....						
5.....						
6.....						
7.....						
8.....						
9.....						
10.....						
11.....						
12.....						
13.....						
14.....						
15.....						

นักศึกษา (ทุกคน)	การตอบคำถามที่ 1	การตอบคำถามที่ 2	การตอบคำถามที่ 3	การตอบคำถามที่ 4	การตอบคำถามที่ 5	การตอบคำถามที่ 6
ชื่อ - นามสกุล						
16.....						
17.....						
18.....						
19.....						
20.....						
21.....						
22.....						

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**คำถามนำรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้การพยาบาล
ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1**

คำชี้แจง คำถามนำรู้ชุดนี้ใช้สำหรับประเมินภาพรวมในการมีเป้าหมายในการเรียนรู้ของนักศึกษา เพื่อที่จะทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจของตนเองในการเรียนรู้เกี่ยวกับวิชาชีพการพยาบาลและตระหนักถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายในการเรียนรู้หรือการทำงานใด ๆ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักศึกษาทุกคนในการตอบคำถามตามความเป็นจริงที่นักศึกษารับรู้ด้วยตัวของตนเองมากที่สุด คำถามมีทั้งหมด 5 ข้อ ขอให้นักศึกษาตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ ซึ่งข้อมูลที่ได้ใช้ในการมองภาพรวมของการตั้งเป้าหมายเท่านั้น

ให้นักศึกษาพยาบาลทุกท่านตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. นักศึกษาต้องการเรียนวิชาชีพการพยาบาลเพื่ออะไร ?

ตอบ _____

2. นักศึกษามีการรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีต่อการเรียนวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษา
ว่าอย่างไร ?

ตอบ _____

3. นักศึกษามีการรับรู้การคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเรียนวิชาชีพการพยาบาลอย่างไร ?

ตอบ _____

4. นักศึกษามีการรับรู้เป้าหมายและความคาดหวังของอาจารย์ในวิทยาลัยพยาบาลที่มีต่อการเรียนวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาว่าอย่างไร ?

ตอบ _____

5. นักศึกษามีการรับรู้ตนเองว่าการเรียนวิชาชีพการพยาบาลที่ถือว่าประสบความสำเร็จในการเรียนเป็นอย่างไร ?

ตอบ _____

สถาบันวิทยาลัยการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มบันทึกคำตอบเกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้วิชาชีวการพยาบาล

คำตอบของนักศึกษา (จำนวน.....คน)	คำตอบข้อที่ 1	คำตอบข้อที่ 2	คำตอบข้อที่ 3	คำตอบข้อที่ 4	คำตอบข้อที่ 5
ชื่อ - นามสกุล (ตนเอง)					
1.....					
ชื่อ - นามสกุล (เพื่อน)					
2.....					
3.....					
4.....					
5.....					
6.....					
7.....					
8.....					
9.....					
10.....					
11.....					
12.....					

คำตอบรอนักศึกษา (จำนวน.....คน)	คำตอบข้อที่ 1	คำตอบข้อที่ 2	คำตอบข้อที่ 3	คำตอบข้อที่ 4	คำตอบข้อที่ 5
ชื่อ - นามสกุล (เพื่อน)					
13.....					
14.....					
15.....					
16.....					
17.....					
18.....					
19.....					
20.....					
21.....					
22.....					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**กลยุทธ์เกี่ยวกับตนเองที่ทำให้ได้รับผลตอบแทนเป้าหมายโดยวางแผนว่าจะใช้การปฏิบัติ
กลยุทธ์เกี่ยวกับตนเองดังนี้คือ**

กลยุทธ์การประเมินตนเองอันได้แก่ _____

กลยุทธ์การเตือนตนเอง อันได้แก่ _____

กลยุทธ์การจัดการและการปรับเปลี่ยนอันได้แก่ _____

กลยุทธ์การหาข้อมูล อันได้แก่ _____

กลยุทธ์การบันทึกและการเตือนตนเอง อันได้แก่ _____



กลยุทธ์การจัดสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ _____

กลยุทธ์การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเอง อันได้แก่ _____

กลยุทธ์การฝึกหัดและจดจำ อันได้แก่ _____

กลยุทธ์การขอความช่วยเหลือจากสังคม อันได้แก่ _____

กลยุทธ์การทบทวนเรื่องที่บ้านพัก อันได้แก่ _____

กลยุทธ์อื่น ๆ อันได้แก่ _____

๒๖. แบบฟอร์มการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

ชื่อ - นามสกุล _____ ครั้งที่ _____ GPA _____

หัวข้อเรื่อง _____

ผลงานที่ปฏิบัติ ได้แก่ _____

รายละเอียดของการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยเน้นการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง 11 กลยุทธ์ _____

Blank lined area for writing details of activities and strategies.



การปรับเปลี่ยนผลการปฏิบัติของตนเอง (อาจเป็นแนวทางการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง หรือการ
เปลี่ยนกลยุทธ์ทำกับตนเอง เพื่อให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายของตนเอง) คือ _____

ผลงานการปฏิบัติทั้งหมดของตนเอง (ให้แนบผลงานที่มีมาด้วยทุกครั้ง) ได้แก่ _____

หมายเหตุ แนบการประเมินตนเองตอนที่ 2 มาด้วยทุกครั้ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มการประเมินตนเอง

ชื่อ - นามสกุล _____ วันที่ _____

คำชี้แจง แบบการประเมินชุดนี้ใช้เพื่อประเมินตนเองก่อนการวางแผนการเรียนรู้และเมื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แล้วทุกครั้ง ซึ่งประกอบด้วยการประเมินตนเอง 2 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 เป็นการประเมินตนเองเพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเองและมีความสนใจที่จะพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการกำกับตนเองให้มากขึ้นก่อนการวางแผนการเรียนรู้

ตอนที่ 2 เป็นการประเมินตนเองในการทำงานแต่ละครั้งที่นักศึกษาได้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเองและได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในแบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การประเมินตนเอง (ให้แนบมาก่อนแบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง)

1. คุณมีนิสัยในการเรียนหนังสือคือ _____

2. คุณคิดว่าปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการเรียนของคุณ (อธิบายเฉพาะปัจจัยที่มีผลต่อคุณ

ปัจจัยภายในของคุณ (ความเชื่อ ความคิด และความรู้สึก ตลอดจนค่านิยมในการเรียน
อื่น ๆ ของคุณ) คือ _____

ปัจจัยพฤติกรรมของคุณ (เมื่อง่าย ที่เกียจ ขยัน และพฤติกรรมอื่น ๆ ของคุณ) คือ _____

ปัจจัยสิ่งแวดล้อมของคุณ (บรรยากาศในการเรียนรู้ เพื่อน สภาพแวดล้อม และการจัด
การเรียนการสอนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณ) คือ _____

3. กลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียนที่คุณชอบปฏิบัติเป็นประจำและ/หรือ ปฏิบัติได้บ่อยครั้ง ได้แก่

4. กลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียนที่คุณไม่เคยปฏิบัติเลย ได้แก่ _____

ตอนที่ 2 การประเมินตนเอง (ให้แนบมาท้ายแบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง)

1. ผลการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับบรรลุผลตามเป้าหมาย ได้แก่ _____

2. ผลการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ได้บรรลุผลตามเป้าหมาย ได้แก่ _____

สาเหตุ และ/หรือเหตุผลของคนที่ไม่ได้ผลบรรลุตามเป้าหมายคือ _____

3. สรุปผลงานครั้งนี้ของตนเอง (โดยให้พิจารณาว่าตนเองปฏิบัติกลยุทธ์หรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเพียงใด และพิจารณาเหตุและผลเพื่อสังเกตตนเองดูว่าสิ่งที่ได้ปฏิบัตินั้นเพียงพอสำหรับการเรียนรู้ของตนเองหรือไม่) คือ _____

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ - นามสกุล.....เลขที่.....วันที่.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้ทุกข้อตามความจริง โดยในแต่ละข้อให้นักศึกษาเขียนเรียงลำดับสิ่งของที่นักศึกษาชอบมากที่สุดไปถึงน้อยที่สุด 5 อันดับแรก

1. านนหรือเครื่องคีมที่นักศึกษาชอบมากที่สุด คือ.....
 - อันดับ 1.....
 - อันดับ 2.....
 - อันดับ 3.....
 - อันดับ 4.....
 - อันดับ 5.....
2. อุปกรณ์การเขียนที่นักศึกษาชอบมากที่สุด คือ.....
 - อันดับ 1.....
 - อันดับ 2.....
 - อันดับ 3.....
 - อันดับ 4.....
 - อันดับ 5.....
3. หนังสือการพยาบาลที่นักศึกษาชอบอ่านมากที่สุด คือ.....
 - อันดับ 1.....
 - อันดับ 2.....
 - อันดับ 3.....
 - อันดับ 4.....
 - อันดับ 5.....
4. ของสะสมที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ.....
 - อันดับ 1.....
 - อันดับ 2.....
 - อันดับ 3.....
 - อันดับ 4.....
 - อันดับ 5.....

5. สิ่งอื่น ๆ นอกจาก 4 ข้อ ข้างต้นที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ.....

อันดับ 1.....

อันดับ 2.....

อันดับ 3.....

อันดับ 4.....

อันดับ 5.....



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกผลการเรียนหรือความก้าวหน้าทางปฏิบัติวิชาใดวิชาหนึ่ง

ชื่อ - นามสกุล _____ ครั้งที่ _____ GPA _____

ถ้านักศึกษาปฏิบัติกลยุทธ์ตามการวางแผนการเรียนรู้ได้บรรลุเป้าหมายก็ให้นักศึกษาเขียน
ข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกดังนี้

วันที่ _____

ข้าพเจ้า _____ ตั้งเป้าหมายในการวางแผนการเรียนรู้

โดยใช้กลยุทธ์กำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายไว้ร้อยละ _____ ของเป้าหมาย

ข้าพเจ้าปฏิบัติตามเป้าหมายโดยใช้กลยุทธ์กำกับตนเองได้ร้อยละ _____ ซึ่งเท่ากับหรือ
สูงกว่าเป้าหมาย

ข้าพเจ้ารู้สึก _____

ครั้งต่อไปข้าพเจ้าจะพยายามทำคะแนนให้เพิ่มมากขึ้น

ถ้านักศึกษาปฏิบัติกลยุทธ์ตามการวางแผนการเรียนรู้ไม่บรรลุเป้าหมายหรือต่ำกว่า ก็ให้นักศึกษา
เขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ดังนี้

วันที่ _____

ข้าพเจ้า _____ ตั้งเป้าหมายในการวางแผนการเรียนรู้โดยใช้

กลยุทธ์กำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายไว้ร้อยละ _____ ของเป้าหมาย

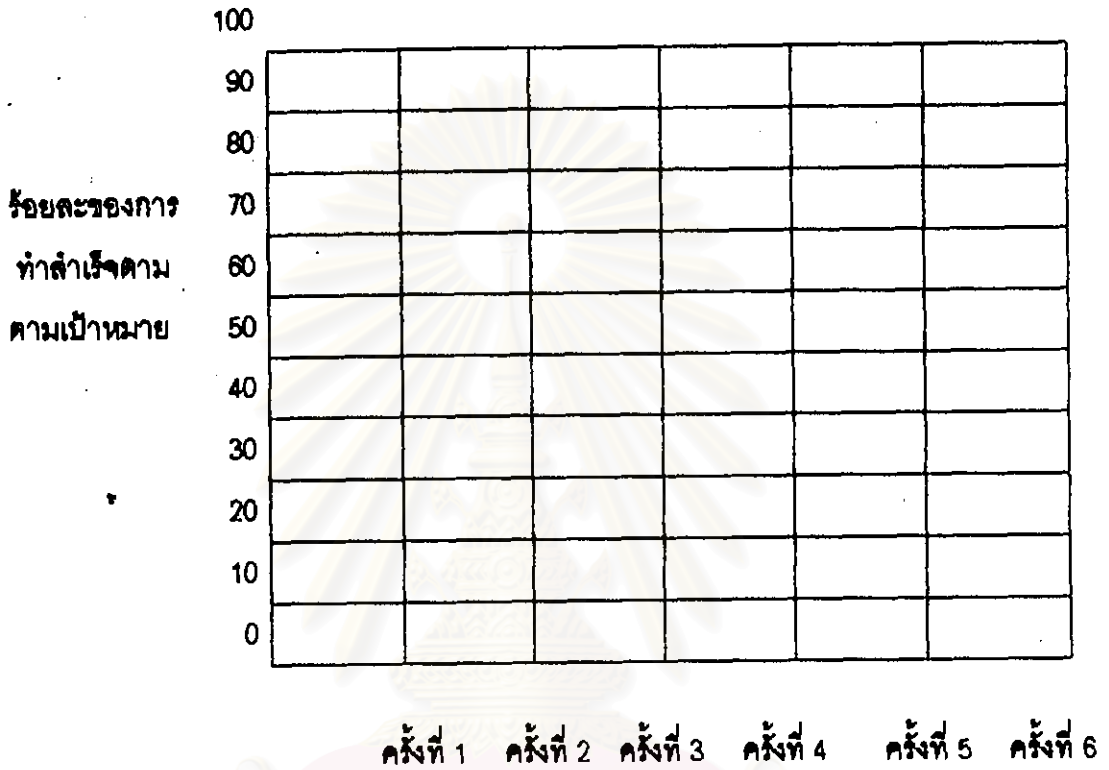
ข้าพเจ้าปฏิบัติตามเป้าหมายโดยใช้กลยุทธ์กำกับตนเองได้ร้อยละ _____ ซึ่งต่ำกว่าหรือไม่ได้
ตามเป้าหมายเพราะ _____

ฉะนั้นข้าพเจ้ารู้สึก _____

และจะดำเนินการแก้ไขโดย _____

แบบฝึกหัดที่ ๑๐๖ การเขียนกราฟ

ชื่อ - นามสกุล _____ วันที่ _____



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกการประเมินปริมาณการดำเนินงาน

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ครั้งที่วางแผนการเรียนรู้และ บรรลุเป้าหมาย						ค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งที่ บรรลุเป้าหมาย
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกการใช้กลยุทธีก่ากับตนเอง

ชื่อ - นามสกุล _____

1. จำนวนกลยุทธที่ใช้กับสถานการณ์สมมติ _____ กลยุทธ แบ่งออกเป็นกลยุทธดังนี้
 กลยุทธก่ากับปัจจัยภายในบุคคล (P.) _____ กลยุทธ
 กลยุทธก่ากับปัจจัยพฤติกรรม (B) _____ กลยุทธ
 กลยุทธก่ากับสภาพแวดล้อม (E) _____ กลยุทธ

2. จำนวนกลยุทธที่ใช้ในการวางแผนการเรียนรู้

ครั้งที่ 1 จำนวน _____ กลยุทธ ก่ากับ B _____ กลยุทธ
 E _____ กลยุทธ

ครั้งที่ 2 จำนวน _____ กลยุทธ ก่ากับ B _____ กลยุทธ
 E _____ กลยุทธ

ครั้งที่ 3 จำนวน _____ กลยุทธ ก่ากับ B _____ กลยุทธ
 E _____ กลยุทธ

ครั้งที่ 4 จำนวน _____ กลยุทธ ก่ากับ B _____ กลยุทธ
 E _____ กลยุทธ

ครั้งที่ 5 จำนวน _____ กลยุทธ ก่ากับ B _____ กลยุทธ
 E _____ กลยุทธ

ครั้งที่ 6 จำนวน _____ กลยุทธ ก่ากับ B _____ กลยุทธ
 E _____ กลยุทธ

3. จำนวนกลยุทธ์ที่ปฏิบัติตามบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง

- ครั้งที่ 1 จำนวน _____ กลยุทธ์ คำกับ P _____ กลยุทธ์
B _____ กลยุทธ์
E _____ กลยุทธ์
- ครั้งที่ 2 จำนวน _____ กลยุทธ์ คำกับ P _____ กลยุทธ์
B _____ กลยุทธ์
E _____ กลยุทธ์
- ครั้งที่ 3 จำนวน _____ กลยุทธ์ คำกับ P _____ กลยุทธ์
B _____ กลยุทธ์
E _____ กลยุทธ์
- ครั้งที่ 4 จำนวน _____ กลยุทธ์ คำกับ P _____ กลยุทธ์
B _____ กลยุทธ์
E _____ กลยุทธ์
- ครั้งที่ 5 จำนวน _____ กลยุทธ์ คำกับ P _____ กลยุทธ์
B _____ กลยุทธ์
E _____ กลยุทธ์
- ครั้งที่ 6 จำนวน _____ กลยุทธ์ คำกับ P _____ กลยุทธ์
B _____ กลยุทธ์
E _____ กลยุทธ์

ตัวแบบ กลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียน

ปรับเปลี่ยนมาจากกลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียนของ Zimmerman and Martinez - Pons (1989, 1998) ซึ่งประกอบด้วยกลยุทธ์ดังต่อไปนี้

1. การประเมินตนเอง (Self - Evaluation) แสดงถึง การที่นักศึกษาเริ่มการประเมินตนเองด้านคุณภาพและความเข้าใจในการทำงานหรือความพยายามในการทำงานให้เกิดความก้าวหน้าตามความต้องการของตนเอง เช่น
 - “ฉันตรวจสอบการทำงานของฉัน เช่น งานที่ได้รับมอบหมาย รายงาน การวางแผน การพยาบาล บันทึกย่อเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าทำถูกต้อง”
 - “ฉันถามเพื่อน รุ่นพี่เกี่ยวกับรายงาน งานที่ได้รับมอบหมาย การวางแผนการพยาบาล เพื่อทดสอบให้รู้ว่า ฉันทำถูกต้องหรือไม่”
 - “ฉันสอบถามเกี่ยวกับการวางแผนการพยาบาลของฉันที่ทำส่งอาจารย์ประจำวิชาที่ฉันฝึกปฏิบัติงาน เพื่อตรวจสอบให้เกิดความแน่ใจว่าฉันวางแผนการพยาบาลได้ถูกต้อง”
 - “ฉันตั้งคำถามในการสนองตอบการกระทำของตนเองเสมอว่า ทำไมฉันทำงานไม่สำเร็จ และพยายามที่จะทำงานต่อไปจนประสบความสำเร็จ”
2. การจัดการและการปรับเปลี่ยน (Organization and Transformation) แสดงถึงการที่นักศึกษาเริ่มตนเองในการจัดการสิ่งที่ได้รับจากการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์ใหม่ของตนเองที่ซึ่งอาจจะแสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนหรือไม่ชัดเจนก็ได้ เช่น
 - “ฉันวางโครงร่างก่อนเขียนรายงาน แผนการพยาบาลในแต่ละส่วนก่อนที่จะลงมือเขียนรายงานหรือแผนการพยาบาล”
 - “ฉันขีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมายแต่ละส่วนที่สำคัญที่สุดลงในสมุดบันทึกในวิชาที่เรียนผ่านมาเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้ การเขียนรายงาน การวางแผนการพยาบาล โดยใช้กระบวนการพยาบาลของฉัน”
 - “ฉันสรุปย่อสิ่งสำคัญต่าง ๆ ลงในแผ่นบันทึก สมุดบันทึก”

3. การตั้งเป้าหมายและการวางแผน (Goal Setting and Planning) แสดงถึงการที่นักศึกษามีการตั้งเป้าหมายของการเรียนรู้ หรือมีการตั้งเป้าหมายย่อยในการเรียนรู้หรือทำงานใด ๆ และมี การวางแผนตามลำดับขั้น มีการกำหนดเวลา และกำหนดกิจกรรมที่ต้องเสร็จสมบูรณ์ให้ สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเอง เช่น

“ฉันตั้งเป้าหมายในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ของฉันว่า ฉันจะ ต้องสอบได้เกรด A B⁺ B”

(เป้าหมายที่ตั้งต้องเหมาะสมสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน)

“ฉันพบว่าในสิ่งที่ฉันทำเช่น การอ่านตำรา การทำข้อสอบ การวางแผนการทำงานนั้นมี จุดใดที่ยากหรือฉันไม่เข้าใจ ฉันจะผ่านไปก่อนจนกระทั่งจบก็จะกลับมาทบทวนและทำ ความเข้าใจใหม่”

“ฉันจะเริ่มทบทวนตำราต่าง ๆ 2 สัปดาห์ก่อนสอบและจะกระทำอย่างสม่ำเสมอ”

4. การหาข้อมูล (Seeking Information) แสดงถึงการที่นักศึกษาพยายามที่จะหาข้อมูลต่าง ๆ จาก แหล่งที่ไม่ใช่แหล่งทางสังคม เช่น

“ฉันจะยืมหนังสือจากห้องสมุดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวิชาชีพการพยาบาล หลักการพยาบาล กระบวนการพยาบาลอย่างน้อย 1 - 3 เล่มที่ฉันต้องเรียนรู้”

“ฉันอ่านตำราอย่างมากมายหลายเล่มในส่วนที่ฉันสามารถหาได้ในแต่ละรายวิชาที่ ฉันต้องเรียนรู้”

5. การบันทึกและการเตือนตนเอง (Keeping Record and Monitoring) แสดงถึงการที่นักศึกษา ริเริ่มความพยายามเพื่อบันทึกเหตุการณ์หรือผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้ไว้ เช่น

“ฉันจดบันทึกการอภิปรายการนำกระบวนการพยาบาลไปใช้ในการสำรวจปัญหาและ ความต้องการของบุคคลหลังการอภิปรายเสร็จสิ้นแล้ว”

“ฉันทำรายการบัตรคำเกี่ยวกับการพยาบาลที่ฉันยังไม่รู้ความหมายหรือคำศัพท์ นั้นตอน วิธีการสำคัญที่ฉันยังไม่เคยรู้มาก่อน”

6. การจัดสิ่งแวดล้อม (Environment Structuring) แสดงถึงการที่นักศึกษาพยายามที่จะริเริ่มการจัดการเกี่ยวกับองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยทำให้การเรียนรู้ของตนเองให้ง่ายขึ้น ซึ่งอาจจะเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและหรือสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับด้านจิตวิทยา เช่น

“ฉันทำความสะอาดโต๊ะและจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และวางสมุด ตำราไว้ใกล้ ๆ ที่ซึ่งฉันจะหยิบใช้ได้ตลอดเวลา”

“ฉันอาบน้ำ ทำกิจวัตรส่วนตัวก่อนที่ฉันจะเริ่มทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย”

“ฉันอ่านหนังสือบริเวณมุมที่เงียบสงบส่วนตัวของฉัน”

7. การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเอง (Self - Consequence) แสดงถึงการที่นักศึกษาจัดการในการจินตนาการถึงรางวัลสำหรับความสำเร็จหรือการลงโทษตนเองสำหรับการไม่ประสบความสำเร็จ เช่น

“ฉันให้รางวัลตนเองในระหว่างการหยุดพักจากการเรียนรู้หรือการทำงานเสร็จตามแผน ด้วยการดูทีวี รับประทานอาหาร ดื่มเครื่องดื่มที่ตนเองชอบ”

“ฉันจะคิดทบทวนเกี่ยวกับผลของความล้มเหลวเมื่อทำงานไม่บรรลุเป้าหมาย เพื่อให้ฉันเกิดความพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จได้”

8. การฝึกหัดและการจดจำ (Rehearsing and Memorizing) แสดงถึงการริเริ่มของนักศึกษาในการที่จะจดจำวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ไว้ภายในตนเองหรือการบันทึกไว้ในแผ่นบันทึกช่วยจำ หรือการพยายามที่จะท่องจำบทเรียนขึ้นต้นในการฝึกหัด หรือซักซ้อมบ่อย ๆ ครั้ง เช่น

“ฉันจะเขียนสิ่งที่สำคัญทุก ๆ เรื่องหลาย ๆ ครั้ง จนกว่าฉันจะสามารถจดจำได้หมด”

“ฉันฝึกทำแบบฝึกหัดการใช้กระบวนการพยายามจากสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่เหมือน ๆ กันให้มากและทำจนกว่าจะสามารถจำหรือทำได้คล่อง เพื่อที่จะรู้วิธีการทำที่อาจจะคล้ายกับแบบทดสอบ”

9. การขอความช่วยเหลือ (Seeking Social Assistance) แสดงถึงการพยายามของนักศึกษาที่จะริเริ่มในการขอความช่วยเหลือจากกลุ่มสังคม อันได้แก่ กลุ่มเพื่อน ๆ กลุ่มครู และกลุ่มผู้ใหญ่กว่า เช่น

“ฉันอภิปรายงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำกับเพื่อนจนถึงวิธีการปฏิบัติในการทำแบบฝึกหัดที่ห่อปก”

“ฉันมีปัญหาที่ไม่เข้าใจฉันจะไปพบอาจารย์ที่ฉันสามารถปรึกษาได้หลังเลิกเรียน”

“ฉันจะถามรุ่นพี่พยาบาลเพื่ออธิบายวิธีการว่าควรทำอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่จะต้องเรียนรู้”

10. การทบทวนเรื่องที่บ้านทัก (Review Records) แสดงถึงการพยายามของนักศึกษาที่จะริเริ่มในการอ่านบันทึกย่อ แบบทดสอบหรือตำราต่าง ๆ ที่เรียนผ่านไปแล้วย่านกลับมาอ่านและทำความเข้าใจใหม่อย่างสม่ำเสมอ เช่น

“ฉันพิจารณารายละเอียดการจดบันทึกของฉันแต่ละหัวข้อ”

“ฉันพิจารณากระดาษหรืออย่างอื่นที่เกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมายทั้งหมด แบบทดสอบต่าง ๆ ที่ฉันเคยทำมาก่อนแล้วโดยฉันพยายามอ่านทบทวนตำราใหม่หลาย ๆ ครั้ง”

11. การกระทำอย่างอื่น แสดงถึงการที่เกิดการเรียนรู้โดยการริเริ่มจากรูปแบบอื่น ๆ หรือคนอื่น ๆ โดยเป็นไปเพื่อที่จะกำกับปัจจัยภายในบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมที่นอกเหนือจากกลยุทธ์ที่หึงสืบทักกล่าวมาแล้วข้างต้น เช่น

“ฉันพยายามทำอะไรก็ตามที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ครู เพื่อน หรือบุคคลอื่นคิดว่าดีและมีประโยชน์ในการเรียนรู้”

“ฉันมักหลงลืมเกี่ยวกับวัน เวลา และพยายามที่จะจดจำด้วยตนเอง และพยายามที่จะทำอะไรก็ตามที่ควรต้องทำให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด”

“ฉันถามเพื่อนเพื่อให้เขาบอกคำตอบของเราด้วยกัน”

“ฉันยืมสมุดจดบันทึกของรุ่นพี่ เพื่อนสนิทมาอ่านทบทวน”

“ฉันถ่ายเอกสารเรื่องที่เพื่อนได้รับมอบหมายงานเพื่อนำมาฝึกหัดตามนั้น”

ตัวแบบ
แบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้

ชื่อ-นามสกุล ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ

หัวข้อย่อย ค้นคว้าหัวข้อย่อยเกี่ยวกับบทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ

กำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษาในแต่ละหัวข้อย่อย

เป้าหมายสูงสุดและระยะเวลาที่บรรลุเป้าหมาย

มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและสามารถให้การส่งเสริมสุขภาพ

กำหนด 3 วัน

เป้าหมายย่อย ขั้นตอนการทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายและระยะเวลา มีรายละเอียดดังนี้คือ

วิธีการที่จะทำการศึกษา : อ่านจากตำราเกี่ยวกับบทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ

: จัดทำรายการหัวข้อย่อยที่ต้องอ่าน

: ฟังบรรยายจากอาจารย์ เกี่ยวกับบทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ

: ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาลชลบุรี

แหล่งที่จะค้นคว้าหาข้อมูล : ห้องสมุด วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

ห้องสมุดโรงพยาบาลชลบุรี สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยบูรพา

: ปรึกษากับนักศึกษาพยาบาลที่เป็นรุ่นพี่ เพื่อน

: ปรึกษากับพยาบาลวิชาชีพ

วันเวลาที่จะค้นคว้าข้อมูล : ช่วงพักเที่ยงหลังรับประทานอาหารกลางวันแล้วไปค้นคว้าตำรา

เกี่ยวกับ บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพเพื่อยืมจากห้องสมุด และ/หรือถ่ายเอกสาร

: ช่วงบ่าย และ/หรือ ช่วงพักระหว่างชั่วโมง พบอาจารย์เพื่อขอ

คำปรึกษา

กำหนดวันและเวลาที่จะทำการศึกษา : อ่านภายในคืนนี้ภายหลังจากค้นคว้าได้จากห้องสมุด

โดยอ่าน หลังจากดูรายการทีวีข่าวประจำวันจบ

ประมาณ 20.30 น. หรือช่วงเวลาที่ตนเองพึงพอใจ

- ระยะเวลาที่จะทำการอ่าน : ใช้เวลาประมาณ 1 ชม. / วัน
- สถานที่ที่จะใช้อ่าน : หอพัก โดยอ่านที่มุมใดมุมหนึ่งที่ปราศจากสิ่งรบกวน
นอนอ่านบนเตียงนอนพร้อมเปิดเพลงฟังเบา ๆ อ่านที่
ห้องอ่านหนังสือของหอพัก ห้องพักเพื่อน หรือสถานที่
อื่น ๆ ที่ตนเองต้องการ

**กลยุทธ์กำกับตนเองที่ทำให้ได้รับผลบรรลุตามเป้าหมายโดยวางแผนว่าจะใช้การปฏิบัติ
กลยุทธ์กำกับตนเองดังนี้คือ**

กลยุทธ์การประเมินตนเองอันได้แก่

ประเมินหาจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองพบว่าชอบอ่านหนังสือตอนเช้ามีดและไม่ชอบบันทึกย่อ

การประเมินผลงาน

- : ตรวจสอบดูว่า ค้นคว้าตำราในหัวข้อที่ต้องการครบถ้วนหรือไม่ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่บันทึกกับตำราอีกครั้ง เมื่ออ่านแล้วมีความเข้าใจในเนื้อหาและหลักการครบทุกข้อหรือไม่ สามารถตอบคำถามในหัวข้อที่ไม่เข้าใจได้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และควรทำอย่างไร
- : ถ้าอ่านยังไม่ครบทุกหัวข้อ หรืออ่านได้ไม่ครบตามเวลา ค้นหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร และจะแก้ไขได้อย่างไร
- : ตรวจสอบวิธีการอ่าน การจัดบันทึก การท่องจำว่าเหมาะสมหรือไม่ และ/หรือ มีวิธีการอื่น ๆ ที่มีประสิทธิภาพ มากกว่านี้หรือไม่

กลยุทธ์การเตือนตนเองอันได้แก่

กลยุทธ์ในการเตือนตนเอง

- : เตือนตนเองโดยมีสมุดบันทึกการเตือน แผ่นบันทึกการเตือนตนเองในการทำงาน เช่น “วันนี้คุณให้รางวัลกับตนเองในการเรียนด้วยการอ่านหนังสือหรือยัง” ทำรายการย่อยเรื่องที่ต้องอ่าน
- ค้นคว้า

กลยุทธ์การจัดการและการปรับเปลี่ยนอันได้แก่

เขียนโครงร่างย่อยการทำงานและคำถามกับตนเองว่าควรจะศึกษาอะไร ทำไม อย่างไร
เรียงลำดับก่อนหลัง

กลยุทธ์การหาข้อมูล อันได้แก่

กลยุทธ์ในการอ่าน

- : อ่านสำรวจเนื้อหาจนครบ
- : อ่านให้ได้แนวคิดหลัก
- : ตั้งคำถามกับตนเองขณะอ่านว่า อะไร ทำไม อย่างไร
- : ชีดเส้นใต้และ/หรือเขียนบันทึก ในกรณีตำราตนเองอาจ
ขีดเส้นใต้ ถ้าเป็นตำราที่ยืมมาอาจใช้การจัดบันทึก
- : อ่านซ้ำ ๆ ในเรื่องนั้น ๆ อย่างน้อย 2 ครั้ง
- : อ่านทบทวนซ้ำ ๆ ในแนวคิดหรือหลักการหลัก
- : ในขณะที่อ่านหนังสือควรต้องคิดและทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับเรื่องที่อ่านนั้น ๆ ตลอดเวลา
- : เมื่ออ่านแล้วพบ คำ ความหมาย หรือหลักการที่ไม่
เข้าใจให้กลับไปทบทวนเนื้อหาเพื่อตรวจสอบ และ/หรือ
จัดบันทึกเพื่อปรึกษาอาจารย์ เพื่อน รุ่นพี่ หรือผู้รู้เรื่องนั้น

กลยุทธ์ในการบันทึก

- : ควรทำการบันทึกทันทีที่อ่านจบ โดยจัดบันทึกตามความ
เข้าใจ จัดบันทึกเฉพาะหัวข้อหลักที่สำคัญเพื่อความทรงจำ

กลยุทธ์ในการจดจำ

- : ใช้จินตนาการนึกถึงเนื้อหาที่ได้อ่านและทำความเข้าใจ
แล้ว ท่องจำโดยการพูดกับตนเองเบา ๆ หรือท่องจำโดย
การพูดกับตนเองดัง ๆ จัดบันทึกข้อมูลโดยการเขียน
ซ้ำ ๆ อ่านบันทึกซ้ำ ๆ ในหัวข้อนั้น ๆ พูดซ้ำ ๆ ในหัวข้อนั้น ๆ

กลยุทธ์ในการฟังบรรยาย

- : เตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสมในการฟังบรรยาย
เช่น ปากกา ยางลบ เทปบันทึกเสียง หรืออื่น ๆ
- : ให้ขีดเส้นใต้หน้าข้อหลัก และหัวข้อย่อยในกรณี
ที่มีเอกสารประกอบการบรรยาย
- : ทำจิตใจให้แน่วแน่ตั้งใจฟังบรรยายโดยการเลือก
ที่นั่งให้เหมาะสม เช่น แถวที่ 1 หรือแถวที่ 2 และ
แถวกลาง ไม่ควรนั่งให้ใกล้กับเพื่อนที่สนิทกัน
ควรแยกสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับคำบรรยายออก เตรียม
ความพร้อมของสภาพจิตใจร่างกาย เชื่อมโยง
คำบรรยายกับหนังสือที่อ่าน

กลยุทธ์การบันทึกและการเตือนตนเอง อันได้แก่

กลยุทธ์การเตือนการบันทึกตนเอง : บันทึกรายละเอียดการปฏิบัติงานประจำวันตามที่วางแผนไว้

- : ปัญหาและอุปสรรคที่พบ สาเหตุของปัญหา
- : บันทึกทุกครั้งที่มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย และ/หรือ กลยุทธ์จะต้องบันทึกไว้เสมอ
- : วิธีการแก้ไขปัญหา
- : รายละเอียดทั้งหมดในการที่ได้รับผลจากการวางแผนและการฝึกการกำกับตนเองให้บันทึกลงในแบบฟอร์มการกำกับตนเอง

กลยุทธ์การจัดสิ่งแวดล้อม อันได้แก่

กลยุทธ์การจัดสิ่งแวดล้อม : ทำความสะอาดโต๊ะและจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อยก่อนอาบน้ำก่อนอ่าน และ/หรือ อื่น ๆ

กลยุทธ์การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเองอันได้แก่

กลยุทธ์ในการเสริมแรงตนเอง : พักดื่มกาแฟ เครื่องดื่มที่ชอบ หรือขนม เมื่ออ่านได้ตามหัวข้อที่กำหนดหรือครบ 1 ชั่วโมง พักดูทีวี ฟังเพลง ลงหาไปโทรศัพท์หาเพื่อนภายหลังอ่านเสร็จ และ/หรือ บันทึกย่อเสร็จ พูดชมเชยตนเองว่า “ฉันนี่เยี่ยมจริง ๆ” “เราสามารถทำได้แล้ว” “ยินดีด้วยนะคะคุณ ที่คุณทำสำเร็จ” หรือ “คุณพยายามได้ดีเยี่ยม”

กลยุทธ์การฝึกหัดและจดจำ อันได้แก่ อ่านซ้ำ ๆ เขียนบันทึกหลาย ๆ ครั้ง

กลยุทธ์การขอความช่วยเหลือจากสังคม อันได้แก่

บุคคลที่จะช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา

ในขณะที่ค้นคว้าข้อมูล

- : ปรึกษาบรณารักษ์ประจำห้องสมุด
- : ปรึกษาเพื่อน นักศึกษาพยาบาลรุ่นพี่

ในขณะที่อ่านหนังสือ

- : ปรึกษาเพื่อน หรือนักศึกษารุ่นพี่ บันทึกปัญหาตลอดจนข้อสงสัยเพื่อนำไปสอบถามอาจารย์ในวันถัดไป

กฤษฎีกาการทบทวนเรื่องที่ดินที่กั้นอันได้แก่ : ตรวจสอบสิ่งที่ดินที่กั้นทบทวนซ้ำ ๆ เช่น ตอนเช้า
ก่อนไปเรียน ช่วงพักเที่ยงของวันถัดไป ทบทวน
ในห้องสมุดเกี่ยวกับเรื่องที่ดินที่กั้น

กฤษฎีกาอื่น ๆ อันได้แก่ : ยืมสมุดจากเพื่อนอ่าน ถ่ายเอกสารจากเอกสารประกอบการ
การสอนของอาจารย์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวแบบ บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ

- ประกอบด้วย
1. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
 2. การสอนสุขภาพ

ควรเป็นคำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพเรื่อง

1. หลักและวิธีปฏิบัติตนของหญิงในระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด
(ค้นคว้าหนังสือเกี่ยวกับเรื่อง หลักและวิธีปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ระยะคลอดและหลังคลอด มาศึกษาด้วยตนเอง ปริญญาจารย์ในภาควิชาสูติศาสตร์ รขอคำแนะนำจากศูนย์ในหอพัก)
2. หลักและวิธีการบริหารทารกแรกเกิดจากการเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน
(ค้นคว้าหาตำราที่เกี่ยวกับหลักและวิธีการบริหารทารกแรกเกิดและการเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนจากห้องสมุด ปริญญาจารย์ในภาควิชาการพยาบาลเด็ก สังเกตการดูแลเด็กจากสถานรับเลี้ยงเด็กเล็กของวิทยาลัย)
3. วิธีปฏิบัติของสามีและภรรยาในการวางแผนครอบครัว
(ค้นคว้าตำราเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาและแนวคิด สังเกตและดูงานเกี่ยวกับการให้คำแนะนำการวางแผนครอบครัวของพยาบาลวิชาชีพ แผนกสูติศาสตร์ที่เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว)
4. การรอนามัยของเด็กในวัยเรียน
(ค้นคว้าตำราเอกสารเกี่ยวกับการรอนามัยของเด็กวัยเรียน อ่านตำราและนิกย้อนและจินตนาการถึงอาจารย์ที่อยู่โรงเรียนมัธยม หรือประถม ให้ความรู้เรื่องการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเรื่องใดบ้าง และควรทำอย่างไร พยายามเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับตำราที่อ่านให้ได้เป็นเรื่องราวเดียวกัน)
5. หลักการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย
(สำรวจจากตนเองว่าแต่ละวันของคนปกติควรรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับอะไรบ้าง เช่น ข้าว น้ำดื่ม ผักผลไม้ ธนม และสิ่งที่เรารับประทานทุกวัน และประเมินดูว่าแต่ละอย่างมีสารอาหารหลักครบ 5 หมู่หรือไม่ สังเกตและบันทึกว่า อาหารที่รับประทานแต่ละมื้อในแต่ละวันมีสารอาหารครบหรือไม่ แล้วบันทึกย่อ เช่น ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อหมู ประกอบด้วย แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) เนื้อหมู (โปรตีน) น้ำก๋วยเตี๋ยว (มีไขมันจากน้ำมันและกระเทียมเจียวและจากน้ำซุ๊ปพอสมควร) ผักที่ประกอบมา (มีวิตามินเกลือแร่บางตัวเท่านั้น)

6. หลักการอนามัยปากและฟัน

(ศึกษาคำราและสังเกตการดูแลปากและฟันของตนเองให้สอดคล้องกับคำรารอสอบตามอาจารย์ เมื่อฟังบรรยายในชั้นเรียนเพิ่มเติมเรื่องศรวทยาเกี่ยวกับปากและฟัน ปรัชษาอาจารย์ในภาควิชษาพื้นฐานการพยาบาล)

7. หลักและวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

(สังเกตจากตนเอง เพื่อนรอบข้าง รุ่นพี่พยาบาลชั้นปีอื่น ๆ อาจารย์พยาบาล ว่าบุคคลใดมีลักษณะของการมีสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับคำรา จากนั้นก็สอบถามวิธีปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพจิตตนเองจากบุคคลเหล่านั้น บันทึกย่อไว้และศึกษาเพิ่มเติมจากคำรา

2. การสอนศรวศึกษา (ค้นคว้าคำราเกี่ยวกับการสอนศรวศึกษา สังเกตและรอรายละเอียดการสอนศรวศึกษาที่แผนกศรวศึกษาของโรงพยาบาลชลบุรี เพื่อขอเอกสารการสอนศรวศึกษาเรื่องต่าง ๆ มาอ่าน รอคำแนะนำการสอนและเลือกเรื่องที่จะสอนผู้รับบริการ)

สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบแสดงเงื่อนไขข้อกำหนดการเสริมแรง

ถ้านักศึกษามีการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองในการวางแผนการเรียนรู้แล้วสามารถปฏิบัติตามใน
บันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้สำเร็จตามเป้าหมาย นักศึกษาจะได้รับตัวเสริมแรงดังนี้

การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 3 กลยุทธ์ได้รับ ยางลบ 1 ก้อน
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 4 กลยุทธ์ได้รับ ไม้บรรทัด 1 อัน
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 5 กลยุทธ์ได้รับ ดินสอ 1 แท่ง
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 6 กลยุทธ์ได้รับ ปากกา 1 ด้าม
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 7 กลยุทธ์ได้รับ สมุดโน้ตบันทึกตนเอง
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 8 กลยุทธ์ได้รับ แฟ้มกระดาษ
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 9 กลยุทธ์ได้รับ แฟ้มพลาสติก
การกำกับตนเองโดยใช้กลยุทธ์ จำนวน 10 กลยุทธ์ได้รับ สมุดจดรายงาน
การกำกับตนเองตั้งแต่ 11 กลยุทธ์ขึ้นไป ดำเนินเรื่อง กระบวนการพยาบาล
(ฉบับถ่ายเอกสาร)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย GPA ของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คู่ที่	GPA	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	2.35	2.36
2	2.22	2.22
3	2.08	2.38
4	2.43	2.42
5	2.54	2.54
6	2.67	2.67
7	2.72	2.72
8	2.88	2.88
9	2.80	2.84
10	2.53	2.50
11	2.97	2.95
12	2.90	2.94
13	2.58	2.60
14	2.77	2.71
15	2.64	2.64
16	2.66	2.69
17	3.06	3.08
18	3.17	3.16
19	3.50	3.45
20	3.38	3.44
21	3.03	3.02
22	3.33	3.24
X	2.78	2.79

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น เกิดวันที่ 10 กรกฎาคม 2513 ณ ตำบลหนองปลิง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร สำเร็จการศึกษานิติศาสตรบัณฑิต (เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ เมื่อปีการศึกษา 2536 ศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ในปีการศึกษา 2540 ประวัติการทำงานบรรจุเป็นพยาบาลวิชาชีพในปี 2536 ตำแหน่งวิทยากรระดับ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลบุรี ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพระดับ 5 ภาควิชา พื้นฐานการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลบุรี



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย