

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กมล กล้าหาญ. "การศึกษาสาเหตุการออกกลางคันของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- เกษม สุวรรณกุล. "วิกฤตการณ์ของการอุดมศึกษาไทย ปัญหาและทางออก". ใน หมายเหตุวิชาการ. เอกสารฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (กันยายน) 2530. (อัดสำเนา)
- จิรรัตน์ แยมกลิ่นฟุ้ง. และคณะ. สภาพปัญหาและความต้องการของนักศึกษาที่มีต่อการสอนเสริม. รายงานการวิจัยสถาบัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช., 2532.
- จำเนียร แสงสว่าง. "ทัศนคติต่อการเมืองและปัญหาสังคม เศรษฐกิจ ศึกษาเปรียบเทียบนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะรัฐศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. "การพัฒนาระบบการสอนทางไกล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช". ใน 10 ปี มสธ. หน้า 50-75. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. "สภาพปัจจุบันและแนวโน้มการศึกษาทางไกล". ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาทางไกล หน่วยที่ 1-7. หน้า 281-332. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534.
- ถวิล ธราโภชน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์. 2526.
- ธีรยุทธ์ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา และ เรวดีฉวี สุธรรม. "การบริการการศึกษาทางไกล". ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาทางไกล หน่วยที่ 8-15, หน้า 556-559. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534.
- ประกอบ คูปรัตน์. "นิสิตนักศึกษา". ใน ความเป็นผู้นำ เป้าหมาย และอำนาจในสถาบันอุดมศึกษา. หน้า 181-202. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ประกอบ คูปรัตน์. "การศึกษาไทยกับการท้าทายของโลกยุคข้อมูล". รายงานการประชุมวิชาการวันคล้ายวันสถาปนาคณะครุศาสตร์ 10-12 กรกฎาคม 2532. เรื่อง นวัตกรรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน, 2532.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ฉบับปรับปรุงแก้ไข. ปทุมธานี : บริษัท ศูนย์หนังสือ ดร. ศรีสง่า จำกัด, 2528.

- ประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล. "แบบการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2525.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน. เรียนดี-เรียนเก่ง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์น้องใหม่, 2535.
- พรรณวิภา ธัญญะคุปต์. "วิถีชีวิตนักศึกษาแพทย์ กรณีศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น". วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เจริญผล, 2531.
- เพ็ญศรี ทวีสุวรรณ และ อาชญญา สิริยานนท์. "โครงสร้างทางวิชาการของการศึกษาทางไกล". ใน มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษากทางไกล หน่วยที่ 8-15, หน้า 333-389. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- มนต์ผกา เกียรติภักติกุล. "การเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอนประเภทต่าง ๆ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน". วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- เมธี ปิยะคุณ. "การติดตามผลบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2525". วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, 2537.
- ราชพร บำรุงศรี. "การวิเคราะห์แบบการเรียนของนิสิตนักศึกษาต่างสาขาวิชาตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- วัลลภา เทพหัสดิน-ณ ออยุธยา. งานนุคลาการนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราและเอกสาร ทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วานิช มาลัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง ลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ ประชากร และวิถีศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนของนักศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช". วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- วิจิตร ศรีสอ้าน. การศึกษาทางไกล. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- วิจิตร ศรีสอ้าน. "ปรัชญาและพัฒนาการของการศึกษาไทย". ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์. เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษากทางไกล หน่วยที่ 1-7, หน้า 1-40. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.

- วิจิตร ศรีสอ้าน. "การพัฒนาทรัพยากรบุคคลไทยสำหรับศตวรรษที่ 21". คำบรรยายพิเศษในโอกาสงาน "สัมมนาพัฒนาไทย" ของสมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่น ระหว่างวันที่ 26-27 กุมภาพันธ์ 2537 ณ อาคารองค์การเยาวชนญี่ปุ่น กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น., อัดสำเนา.
- วิจิตร ศรีสอ้าน, ประยูร ศรีประสาธน์ และ ประจวบจิตร คำจตุรัส. "ภารกิจและความสัมพันธ์ของการศึกษาทางไกลกับการศึกษารูปแบบต่าง ๆ". ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาทางไกล หน่วยที่ 1-8, หน้า 41-77. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- วิรุทธ บุญยะไวโรจน์. "ความคิดเห็นของบัณฑิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ที่มีต่อสื่อเสริมในระบบการศึกษาทางไกลของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วีรสิทธิ์ ลิทธิไตรย์ และ โยธิน แสงดี. การสนทนากลุ่ม : เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ศิริชัย กาญจนวาลี, ทวีรัตน์ ปิตยานนท์ และ ดิเรก ศรีสุโข. การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ศรีรัตน์ ศรีกรองแก้ว. "รูปแบบการใช้ชีวิตนิสิตบัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สมบูรณ์ คาลยาณีวิน. จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์, 2526.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. "สาเหตุการออกจากมหาวิทยาลัยกลางคัน". วารสารสภาการศึกษาแห่งชาติ. 4 (เมษายน-พฤษภาคม 2523) : 68-83.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. ครบรอบ 16 ปี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 5 กันยายน 2537. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2537(ก).
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. ครบรอบ 18 ปี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 5 กันยายน 2539. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2539.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. คู่มือนักศึกษา ปีการศึกษา 2537. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2537(ข).
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. ระเบียบการสมัครเป็นนักศึกษาและลงทะเบียนเรียน ปีการศึกษา 2538. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช, 2538.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. กองแผนงาน. ข้อมูลสารสนเทศ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ประจำปีการศึกษา 2536. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2537.

- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. กองแผนงาน, หน่วยวิจัยสถาบันและสารสนเทศ และ สำนักบริการการศึกษา, ฝ่ายแนะแนวการศึกษา. การศึกษาภูมิหลัง สภาพปัจจุบัน และวิธีการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชประเภทที่สมัครในรอบ 2. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532. (อัดสำเนา).
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. ฝ่ายแนะแนวการศึกษา. คู่มือวิทยากรปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2536.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. ฝ่ายแนะแนวการศึกษา. เอกสารแนะแนวการศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2537.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. ฝ่ายแนะแนวการศึกษา. เอกสารแนะแนวการศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2540.
- สุจิตรา จันทร์สว่าง. "การเปรียบเทียบภูมิหลังและวิธีการศึกษาของบัณฑิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชระหว่างกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกับกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ". วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สุชาติ มัสโอติ. "การสำรวจแนวบทบาทนักศึกษาตามการรับรู้ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง". วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สุนันท์ นิลบุตร. "การศึกษาลักษณะการใช้สื่อสิ่งพิมพ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช". วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2533.
- สุรงค์ ไคว์ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุนทร สุนันท์ชัย. "หลักและปรัชญาของการศึกษาตลอดชีวิต". ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาตลอดชีวิต. หน้าที่ 1-7. นนทบุรี. 2532.
- อติวัฒน์ พรหมาสา. "แนวทางสู่ความสำเร็จในการเรียน". ใน จุลสารแนะแนวการศึกษา (กรกฎาคม 2533).
- อติวัฒน์ พรหมาสา. "การเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียนด้วยตนเอง". ฝ่ายแนะแนวการศึกษา สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2534 (อัดสำเนา)
- อรนุช ศรีสะอาด. "การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวัดผลโดยผู้เชี่ยวชาญ". ใน วารสารการวัดผลการศึกษา. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (กรกฎาคม) 2538 : 45-49.
- อัญชลี สารัตนะ. "การศึกษาลักษณะและการปฏิบัติของผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง". วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

### ภาษาอังกฤษ

- Brookfield, S.D. *Understanding and Facilitating Adult Learning*. San Francisco : Jossey-Bass, 1986.
- Burge, E.V., and Frewin, C.C. "Self-Directed in Distance Learning" in Husen Torstin. *The International Encyclopedia of Education*. New York : Pergamon Press Inc., 1985.
- Caffarella, R.S., and O'Donnell, J.M. *Self-Directed Learning*. Nottingham, England : Department of Adult Education, University of Nottingham, 1989.
- Campbell, M.D., Wilson, L. G., and Hanson, G.R. *The Invisible Minority : A Study of Adult University Students*. University of Texas, 1980.
- Candy, Philip C. *Self-Direction for Lifelong Learning : A Comprehensive Guide to Theory and Practice*. San Francisco : Jossey-Bass, 1991.
- Hammond, Merrly., and Collins, Rob. *Self-Directed Learning*. New York : Nichols/GP Publishing, 1991.
- Horlock, J.H. "A University Without Wall". *Media in Education*. no 44, July 1987, pp 46-54.
- Houle, C.O. *Pattern of Learning : New Perspectives on Life-Span Education*. San Francisco : Jossey-Bass, 1984.
- Knowles, M.S. *Self-Directed Learning*. New York : Association Press, 1975.
- Lowenthal, M.F., Thurnher, M., and Chiriboga, D. *Four stages of Life : A Comparative Study of Men and Women Facing Transition*. San Francisco : Jossey-Bass, 1975.
- Mancuso, Susan Karen. *Self-Directedness, Age, and Nontraditional Higher Education*. Dissertation Abstract, 1988. pp. 164.
- Merriam, S.B., and Caffarella, R.S. *Learning in Adulthood : A Comprehensive Guide*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1991.
- Osborne, Avril. *Distance Learning in Social Work Education*. London : Central Council for Education and Training in Social Work, 1985.
- Page, T., and Thomas, J.B. *International Dictionary of Education*. London : Kogan Page, 1977.
- Rowntree, Derek. *A Dictionary of Education*. New York : Harper References, 1981.
- Tough, A. *The Adult's Learning Projects : A Fresh Approach to Theory and Practice in Adult Learning*. 2nd ed. Toronto : Ontario Institute for Studies in Education, 1979.

Willen, B. Self-Directed Learning and Distance Education : Can Distance Education Be a Good Alternative for The Self-Directed Learners? . Sweden : Uppsals University, 1984.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

-แบบประเมินแบบสอบถาม



**แบบประเมินแบบสอบถาม**  
เรื่อง **วิธีการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช**

---

**คำชี้แจง**

ขอให้ท่านพิจารณาว่า

- แบบสอบถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับตัวแปรหรือไม่
- ตัวเลือกแต่ละตัวมีความเหมาะสมกับข้อความหรือไม่

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ดังนี้

- |    |                            |                                   |
|----|----------------------------|-----------------------------------|
| +1 | ถ้าท่าน <b>แน่ใจว่า</b>    | ข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงกับตัวแปร    |
| 0  | ถ้าท่าน <b>ไม่แน่ใจว่า</b> | ข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงกับตัวแปร    |
| -1 | ถ้าท่าน <b>แน่ใจว่า</b>    | ข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่ตรงกับตัวแปร |

**หมายเหตุ**

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษากับกิจกรรมประจำวัน
- ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาด้วยตนเอง

(ตัวอย่าง)

## ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อความ	ตัวเลือก	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1					
	1				
	2				
2					
	1				
	2				
3					
	1				
	1.1				
	1.2				
	1.3				
	1.4				
	1.5				
	2				
	2.1				
	2.2				
	2.3				
	2.4				
	2.5				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
4					
	1				
	2				

(ตัวอย่าง)

## ตอนที่ 2 การศึกษาด้วยตนเองจากสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้

ใช้วัดการศึกษาด้วยตนเองจากสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้ โดยมีข้อคำถามที่ใช้วัดแยกตามสื่อ ดังนี้

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. เอกสารการสอนและแบบฝึกปฏิบัติ             | ข้อที่ 1-8     |
| 2. วิद्यุกระจายเสียง                        | ข้อที่ 10-15   |
| 3. วิद्यุโทรทัศน์                           | ข้อที่ 16-21   |
| 4. การสอนเสริม                              | ข้อที่ 22-24   |
| 5. การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ณ มุม มสธ.      | ข้อที่ 9,25-27 |
| 6. การฝึกเสริมทักษะหรือประชุมเชิงปฏิบัติการ | ข้อที่ 28-29   |

ข้อคำถาม	ตัวเลือก	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1					
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
2					
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
3					
	1				
	2				
	3				
	4				

(ตัวอย่าง)

### ตอนที่ 3.1 การใช้เวลาสำหรับการศึกษา

แบบสอบถามตอนที่ 3.1 ขอให้ท่านพิจารณาถึงความเหมาะสมของแบบสอบถามซึ่งใช้สอบถามเรื่องการใช้เวลาสำหรับการศึกษา แยกเป็นวันธรรมดาและวันหยุด โดยพิจารณาดังนี้

1. รูปแบบของฟอร์มคำถามเหมาะสมหรือไม่
2. การใช้คำว่า "วันธรรมดา (หรือวันจันทร์-ศุกร์)" และคำว่า "วันหยุด (หรือวันเสาร์-อาทิตย์)" เหมาะสมหรือไม่
3. การกำหนดช่วงเวลาการทำกิจกรรมเหมาะสมหรือไม่

(ตัวอย่าง)

## ตอนที่ 3.2 การศึกษากับกิจกรรมประจำวัน

ข้อคำถาม	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				

(ตัวอย่าง)

**ตอนที่ 3.3 การศึกษาด้วยตนเอง**

แบบสอบถามการศึกษาด้วยตนเอง มีข้อคำถามใช้วัดดังนี้

1. กระบวนการศึกษาด้วยตนเอง
  - 1.1 การตั้งเป้าหมาย ข้อที่ 1-3
  - 1.2 การวางแผนการศึกษา ข้อที่ 4-6
  - 1.3 การดำเนินการ ข้อที่ 7-9
  - 1.4 การจัดสภาพแวดล้อม ข้อที่ 10-12
  - 1.5 การประเมิน ข้อที่ 13-15
2. กลวิธีการศึกษาด้วยตนเอง ข้อที่ 16-35

ข้อคำถาม	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

ที่ ทม 1304/ว 449



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี

12 ตุลาคม 2538

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม  
เรียน นักศึกษา

เนื่องด้วย นางจรีพร พูลสงวน ตำแหน่งนักวิชาการการศึกษา ระดับ 4 ประจำศูนย์บริการการศึกษาประจำ  
ภูมิภาค สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และเป็นนิสิตระดับปริญญาโท ภาควิชาอุดมศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยให้ทำวิจัยเรื่อง "วิธีการศึกษาด้วยตนเองของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช" นั้น

การวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อมูลซึ่งคำตอบของท่านจะใช้  
เป็นแนวทางในการจัดบริการการศึกษา การให้คำปรึกษา และการแนะแนวการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป ดัง  
นั้น มหาวิทยาลัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตอบแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้ และเมื่อตอบแบบสอบ  
ถามสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ได้โปรดส่งกลับคืนผู้วิจัยตามชื่อ-ที่อยู่ในหน้าสุดท้ายของแบบสอบถาม ภายในวันที่ 21  
พฤศจิกายน 2538 นี้ โดยท่านไม่ต้องติดดวงตราไปรษณียากร และหากท่านไม่ประสงค์จะตอบแบบสอบถาม กรุณา  
ระบุความประสงค์ของท่านในหน้าแรกของแบบสอบถามและส่งกลับคืนผู้วิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่า จะรักษาคำ  
ตอบของท่านไว้เป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของท่านแต่อย่างใด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จุมพล หนิมพานิช

(รองศาสตราจารย์ ดร.จุมพล หนิมพานิช)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

สำนักบริการการศึกษา

โทร. 5032121-3 ต่อ 4600



ภาคผนวก ค

แบบแสดงความจำนงตอบแบบสอบถาม

**แบบแสดงความจำนงตอบแบบสอบถาม**

โครงการนี้เป็นการวิจัยเรื่อง "วิถีการศึกษาด้วยตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช" โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อทราบวิถีการศึกษาและแนวทางการพัฒนาการศึกษาด้วยตนเองของนักศึกษาโดยคำตอบของท่านจะนำมาสรุปรวมเพื่อเป็นแนวทางบริการการศึกษา การให้คำปรึกษา และการแนะแนวการศึกษาให้มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ท่านคือหนึ่งในจำนวนนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการศึกษาทางไกล ซึ่งมหาวิทยาลัยสุโขทัยฯ ให้ท่านเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

ดังนั้น จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์แล้วส่งกลับคืนผู้วิจัย ภายในวันที่ 21 พฤศจิกายน 2538 นี้

- ยินดีตอบแบบสอบถาม (โปรดพลิกหน้าถัดไป)
- ไม่ยินดีตอบแบบสอบถาม เหตุผล.....

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างแบบสอบถาม

### แบบสอบถาม

เรื่อง วิถีการศึกษาด้วยตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับวิถีการศึกษาด้วยตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาตามสื่อการศึกษาที่มหาวิทยาลัยจัดให้

**ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาด้วยตนเอง

ทั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบและตรงกับความเป็นจริง โดยข้อมูลที่ท่านตอบมานี้ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางจรีพร พูลสงวน

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมค่าลงในช่องว่างที่เว้นไว้

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| 1. เพศ                                   | <input type="checkbox"/> 1. หญิง                  | <input type="checkbox"/> 2. ชาย      |
| 2. อายุ                                  | <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 20 ปี         | <input type="checkbox"/> 2. 20-24 ปี |
|  | <input type="checkbox"/> 4. 30-34 ปี              | <input type="checkbox"/> 3. 25-29 ปี |
|  | <input type="checkbox"/> 7. 45-49 ปี              | <input type="checkbox"/> 6. 40-44 ปี |
|  | <input type="checkbox"/> 10. 60 ปีขึ้นไป          | <input type="checkbox"/> 9. 55-59 ปี |
| 3. ภูมิลำเนาปัจจุบัน อาศัยอยู่ที่จังหวัด | <input type="checkbox"/> 1. กรุงเทพมหานคร         |                                      |
|  | <input type="checkbox"/> 2. ต่างจังหวัด ระบุ..... |                                      |

สำหรับเจ้าหน้าที่	
1	1-4,5
6	
7-8	
9-10	



<b>ตอนที่ 2</b>	<b>การศึกษาด้วยตนเองจากสื่อการศึกษาที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราชจัดให้</b>
<b>คำชี้แจง</b>	โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน <input type="checkbox"/> หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- ท่านมักจะอ่านเอกสารการสอนในในเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. เช้า	<input type="checkbox"/> 2. เที่ยง	<input type="checkbox"/> 3. เย็น
<input type="checkbox"/> 4. หัวค่ำ	<input type="checkbox"/> 5. กลางคืนก่อนนอน	<input type="checkbox"/> 6. ช่วงอื่น ๆ ระบุ.....
- ในแต่ละชุดวิชา ท่านมักใช้เวลาในการอ่านเอกสารการสอนโดยเฉลี่ยประมาณสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

<input type="checkbox"/> 1. ไม่เกิน 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 2. 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 3. 2 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> 4. 3 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 5. 4 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 6. 5 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> 7. 6 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 8. 7 ชั่วโมงขึ้นไป	
- ท่านอ่านเอกสารการสอนกับใครบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. อ่านคนเดียวตลอด	<input type="checkbox"/> 2. อ่านกับเพื่อน
<input type="checkbox"/> 3. อ่านกับคนในครอบครัว	<input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ ระบุ.....
- สถานที่ที่ท่านใช้อ่านเอกสารการสอนเป็นประจำที่ใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. ที่บ้าน	<input type="checkbox"/> 2. ที่ทำงาน	<input type="checkbox"/> 3. ที่สวนสาธารณะ
<input type="checkbox"/> 4. ที่ห้องสมุด	<input type="checkbox"/> 5. ที่บ้านเพื่อนหรือคนรู้จัก	<input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ ระบุ.....
- ท่านอ่านเอกสารการสอนของท่านในขณะที่ใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. รับประทานอาหาร	<input type="checkbox"/> 2. เดินทาง	<input type="checkbox"/> 3. ทำธุระส่วนตัวในห้องน้ำ
<input type="checkbox"/> 4. ฟังเพลงหรือฟังวิทยุ	<input type="checkbox"/> 5. ดูโทรทัศน์	<input type="checkbox"/> 6. ทำงาน
<input type="checkbox"/> 7. ไม่ทำกิจกรรมใดเลย นอกจากอ่านเอกสารการสอน		
<input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ ระบุ.....		
- ท่านอ่านเอกสารการสอนบ่อยเพียงใด

<input type="checkbox"/> 1. อ่านเป็นประจำสม่ำเสมอ	<input type="checkbox"/> 2. อ่านเฉพาะช่วงเวลาใกล้สอบ
<input type="checkbox"/> 3. อ่านไม่แน่นอน แล้วแต่โอกาส	<input type="checkbox"/> 4. ไม่ได้อ่านเลย
- ท่านอ่านเอกสารการสอนแต่ละชุดวิชาครบทั้ง 15 หน่วย ก่อนการสอบหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. อ่านครบทุกชุดวิชา	<input type="checkbox"/> 2. อ่านครบเป็นบางชุดวิชา	<input type="checkbox"/> 3. อ่านไม่ครบทุกชุดวิชา
---	---	--
- ท่านทำแบบฝึกปฏิบัติประจำชุดวิชาหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. ทำครบทุกชุดวิชา	<input type="checkbox"/> 2. ทำเป็นบางชุดวิชา	<input type="checkbox"/> 3. ไม่เคยทำ (ข้ามไปข้อ 10)
---	--	---
- ท่านทำแบบฝึกปฏิบัติประจำชุดวิชาอย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน	<input type="checkbox"/> 2. ตอบคำถามกิจกรรมท้ายเรื่อง, ตอน
<input type="checkbox"/> 3. บันทึกสาระสำคัญ	<input type="checkbox"/> 4. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน

สำหรับเจ้าหน้าที่	
	2: 1-4,5
	6-8
	9-11
	12
	13-14
	15-16
	17-19
	20-22
	23-25
	26-28
	29
	30
	31
	32
	33
	34-35
	36-37

10. ท่านรับฟังรายการวิทยุกระจายเสียงประจำซูดิซาหรือไม่
1. ฟังทุกรายการ  2. ฟังบ้างเป็นบางรายการที่สนใจ
3. ฟังบ้างเป็นบางรายการเมื่อมีโอกาสฟัง  4. ไม่ได้ฟังเลย (ข้ามไปตอบข้อ 15)
11. ท่านรับฟังรายการวิทยุกระจายเสียงประจำซูดิซาโดยเฉลี่ยซูดิซาละกี่รายการ
1. 1-2 รายการ  2. 3-4 รายการ  3. 5-6 รายการ
4. 7-8 รายการ  5. 9-10 รายการ  6. 11 รายการขึ้นไป
12. โดยส่วนใหญ่ในขณะที่ท่านฟังรายการวิทยุกระจายเสียงประจำซูดิซา ท่านร่วมฟังกับบุคคลใดมากที่สุด
1. ส่วนใหญ่ฟังคนเดียว  2. ร่วมฟังกับบุคคลในครอบครัว
3. ร่วมฟังกับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน  4. อื่น ๆ ระบุ.....
13. สถานที่ที่ท่านรับฟังรายการวิทยุกระจายเสียงของ มสธ. (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ที่บ้าน  2. ในยานพาหนะ ขณะเดินทาง
3. ที่ทำงาน  4. อื่น ๆ ระบุ.....
14. ถ้าท่านไม่ได้ฟังรายการวิทยุประจำซูดิซา ท่านติดตามฟังซูดิซาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ขอยืมเทปรายการวิทยุกระจายเสียงจาก มุม มสธ.
2. ติดตามฟังโดยให้บุคคลอื่นบันทึกเทปไว้แล้วมาฟังภายหลัง
3. ไม่ได้ติดตามรับฟังเลย  4. อื่น ๆ ระบุ.....
15. นอกจากรายการวิทยุกระจายเสียงประจำซูดิซาแล้ว ท่านรับฟังรายการวิทยุกระจายเสียงของ มสธ. รายการอื่น ๆ หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. รายการบริการเพื่อสังคม  2. รายการ เวลา มสธ.  3. รายการพบอธิการบดี
4. รายการแนะแนวการศึกษา  5. ไม่ได้ฟังเลย
16. ท่านดูรายการโทรทัศน์ประจำซูดิซาหรือไม่
1. ดูทุกรายการ  2. ดูบ้างเป็นบางรายการที่สนใจ
3. ดูบ้างเป็นบางรายการเมื่อมีโอกาส  4. ไม่ได้ดูเลย (ข้ามไปตอบข้อ 21)
17. ท่านดูรายการโทรทัศน์ประจำซูดิซาโดยเฉลี่ยประมาณ ซูดิซาละกี่รายการ
1. 1 รายการ  2. 2 รายการ  3. 3 รายการ
18. โดยส่วนใหญ่ในขณะที่ท่านดูรายการโทรทัศน์ ประจำซูดิซา ท่านร่วมดูกับบุคคลใดมากที่สุด
1. ดูคนเดียว  2. ร่วมดูกับบุคคลในครอบครัว
3. ร่วมดูกับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน  4. อื่น ๆ ระบุ.....
19. สถานที่ที่ท่านดูรายการโทรทัศน์ของ มสธ. (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ที่บ้าน  2. ที่ทำงาน  3. ที่อื่น ๆ ระบุ.....
20. ถ้าท่านไม่ได้ดูรายการโทรทัศน์ประจำซูดิซา ท่านติดตามดูซูดิซาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ไม่ได้ดูเลย
2. ให้บุคคลอื่นบันทึกวิดีโอไว้แล้วมาดูภายหลัง
3. ขอยืมเทปวิดีโอรายการโทรทัศน์จาก มุม มสธ. มาเปิดดู
4. อื่น ๆ ระบุ.....

38

39

40

41-42

43-44

45

46

47-48

49-51

52-53

54

55

56

57-59

60

61

62

63

21. นอกจากรายการโทรทัศน์ประจำซูดวิชาแล้ว ท่านดูรายการโทรทัศน์ของ มสธ. รายการอื่น ๆ หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. รายการบริการเพื่อสังคม  2. รายการ เวลา มสธ.  
 3. รายการแนะนำวงการ  4. ไม่ได้ดูเลย  
 ศึกษา
22. ท่านเคยเข้ารับการสอนเสริมหรือไม่
1. เคย  2. ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 25)
23. ท่านเคยเข้ารับการสอนเสริมโดยเฉลี่ย ก็ครั้งต่อ 1 ซูดวิชา
1. 1 ครั้ง  2. 2 ครั้ง  3. 3 ครั้ง
24. ก่อนไปเข้ารับการสอนเสริม ท่านเตรียมตัวศึกษาล่วงหน้าอย่างไร
1. ศึกษาเอกสารการสอนล่วงหน้า โดยเตรียมคำถามหรือประเด็นสำคัญไปซักถามอาจารย์  
 2. ศึกษาเอกสารการสอนล่วงหน้า โดยไม่ได้เตรียมคำถามหรือประเด็นสำคัญไปซักถามอาจารย์  
 3. ไม่ได้ศึกษาเอกสารการสอนล่วงหน้า  
 4. อื่น ๆ ระบุ.....
25. ท่านเคยไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ณ มุม มสธ. หรือไม่
1. เคย  2. ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 28)
26. ในแต่ละภาคการศึกษา ท่านไปค้นคว้าเพิ่มเติมที่ มุม มสธ. โดยเฉลี่ยประมาณกี่ครั้ง
1. 1-2 ครั้ง  2. 3-4 ครั้ง  
 3. 5-6 ครั้ง  4. 7 ครั้งขึ้นไป
27. ในการไปค้นคว้าเพิ่มเติมที่ มุม มสธ. ท่านใช้เวลาค้นคว้าเฉลี่ยประมาณครั้งละกี่ชั่วโมง
1. ไม่เกิน 1 ชั่วโมง  2. 1 ชั่วโมง  3. 2 ชั่วโมง  
 4. 3 ชั่วโมง  5. 4 ชั่วโมงขึ้นไป
28. ท่านเคยไปเข้ารับการฝึกเสริมทักษะหรือเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการหรือไม่ (ถ้าเคย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. เคยเข้ารับการฝึกทักษะซูดวิชา  
 2. เคยเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการซูดวิชาประสบการณ์วิชาชีพ  
 3. ยังไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 29)
29. ก่อนที่ท่านไปเข้ารับการฝึกเสริมทักษะหรือประชุมเชิงปฏิบัติการ ท่านเตรียมตัวอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ไม่มีเตรียมตัวใด ๆ  
 2. อ่านเอกสารการสอนล่วงหน้า  
 3. ทำกิจกรรม, ศึกษากรณีศึกษาที่อาจารย์มอบหมายล่วงหน้า  
 4. อื่น ๆ ระบุ.....

64-65

66-67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80



ตอนที่ 3	แบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาด้วยตนเอง
ตอนที่ 3.1	การใช้เวลาสำหรับการศึกษา
คำชี้แจง	แบบสอบถามตอนนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาสำหรับการศึกษา โดยแยกเป็น วันทำงาน และ วันหยุด ขอให้ท่านให้ข้อมูลว่า ในสัปดาห์หนึ่ง ๆ ท่านทำงานหรือปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในวันใด และมีวันหยุดในวันใด และท่านได้ใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมทางการศึกษาในช่วงเวลาใดบ้าง โดย ทำเครื่องหมาย <input checked="" type="checkbox"/> ลงใน <input type="checkbox"/> ที่ตรงกับช่วงเวลาที่ท่านทำการศึกษายเป็นประจำ

★ สำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพแล้ว โปรดระบุ วันทำงานและวันหยุดในแต่ละสัปดาห์

วันทำงาน คือวันที่ใช้ในการประกอบอาชีพ  จันทร์-ศุกร์  อื่น ๆ ระบุ.....

วันหยุด คือวันหยุดพักผ่อนประจำสัปดาห์  เสาร์-อาทิตย์  อื่น ๆ ระบุ.....

★ สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ โปรดระบุ วันทำงานและวันหยุดในแต่ละสัปดาห์

วันทำงาน คือวันที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ  จันทร์-ศุกร์  อื่น ๆ ระบุ.....

ประจำวัน

วันหยุด คือวันหยุดพักผ่อนประจำสัปดาห์  เสาร์-อาทิตย์  อื่น ๆ ระบุ.....

ช่วงเวลา	วันทำงาน	วันหยุด
เช้ามืด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เช้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เที่ยง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บ่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เย็น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ค่ำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ดึก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
หลังเที่ยงคืน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สำหรับเจ้าหน้าที่

3:1-4,5

6-7

8

32

9

33

10

34

11

35

12

36

13

37

14

38

15

39

16

40

17

41

18

42

19

43

20

44

21

45

22

46

23

47

24

48

25

49

26

50

27

51

28

52

29

53

30

54

31

55

**ตอนที่ 3.2 การปฏิบัติกิจกรรมในระหว่างการศึกษา**

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับวิถีการศึกษาของนักศึกษา ขอให้ท่านพิจารณาว่า การที่ท่านศึกษากับ มสธ. ทำให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างไปจากสภาพก่อนเข้าศึกษากับ มสธ. มากขึ้นหรือน้อยลงมากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับระดับการปฏิบัติกิจกรรมของท่าน ซึ่งในแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1 หมายถึง ปฏิบัติ น้อยลงอย่างมาก      4 หมายถึง ปฏิบัติเพิ่มขึ้น  
 2 หมายถึง ปฏิบัติ น้อยลง                      5 หมายถึง ปฏิบัติเพิ่มขึ้นอย่างมาก  
 3 หมายถึง ปฏิบัติได้เท่าเดิม

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับเจ้าหน้าที่	
	น้อยลง ←		→ เพิ่มขึ้น				
	1	2	3	4	5		
1. การอ่านหนังสือวิชาการ						4	1-4, 5
2. การอ่านหนังสือประเภทนิตยสาร บันเทิง						6	
3. การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุเพื่อการศึกษา						7	
4. การติดตามข่าวสารต่าง ๆ						8	
5. การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น						9	
6. การไปหาแหล่งวิทยากรเพื่อเพิ่มพูนความรู้						10	
7. การปฏิบัติภารกิจประจำวันต่อบุคคลในครอบครัว						11	
8. การสนทนากับบุคคลในครอบครัว						12	
9. การทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลในครอบครัว						13	
10. การร่วมปรึกษาและแก้ไขปัญหาในครอบครัว						14	
11. การใช้เวลาในการทำงาน						15	
12. การปฏิบัติงาน						16	
13. เวลาว่างระหว่างการทำงาน						17	
14. การคิดเตรียมวางแผนทำงาน						18	
15. การไปร่วมสังสรรค์กับเพื่อน						19	
16. การไปเที่ยวกับเพื่อน						20	
17. การไปงานเลี้ยงหรืองานสมาคม						21	
18. การไปทำบุญหรือร่วมพิธีทางศาสนา						22	
19. การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม						23	
20. การนอนหรือการพักผ่อน						24	
21. การดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุเพื่อความบันเทิง						25	
22. การไปเที่ยว ณ สถานที่ต่าง ๆ						26	
23. การปฏิบัติภารกิจส่วนตัว						27	
24. การนำงานที่ทำงานมาทำต่อที่บ้าน						28	
25. อื่น ๆ โปรดระบุ.....						29	
						30	

**ตอนที่ 3.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาด้วยตนเอง**

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับวิธีการศึกษาด้วยตนเอง โดยในข้อที่ 1-35 ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย  ลงใน  ที่อยู่ท้ายข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น ซึ่งในแต่ละข้อมีความหมายของการปฏิบัติ ดังนี้

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด | 4 หมายถึง ปฏิบัติมาก       |
| 2 หมายถึง ปฏิบัติน้อย       | 5 หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด |
| 3 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง    |                            |

ส่วนข้อ 36 ขอให้ท่านเขียนอธิบายข้อความลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน

การปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับเจ้าหน้าที่
	1	2	3	4	5	
<b>กระบวนการศึกษาด้วยตนเอง</b>						5
1. ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษาไว้ว่า จะสำเร็จการศึกษาภายในระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด						6
2. ในแต่ละภาคการศึกษา ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายไว้ว่า ข้าพเจ้าจะสอบให้ผ่านครบทุกชุดวิชาตามที่ข้าพเจ้าลงทะเบียนเรียน						7
3. ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายไว้ว่า จะศึกษาเอกสารการสอนให้ครบทุกหน่วยก่อนการสอบ						8
4. ข้าพเจ้าจัดตารางเวลาเรียนล่วงหน้าว่า จะอ่านเอกสารการสอนในวันและเวลาใดบ้าง						9
5. ข้าพเจ้าวางแผนเวลาสำหรับฟังรายการวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ และเข้ารับการสอนเสริม โดยดูจากตารางออกอากาศและตารางสอนเสริมของ มสธ.						10
6. ข้าพเจ้าได้บันทึกโครงสร้างของหลักสูตรที่ข้าพเจ้าจะต้องศึกษาไว้ในทะเบียนชุดวิชาที่ลงทะเบียนเรียน (มสธ. 17)						11
7. ข้าพเจ้าลงทะเบียนเรียนตามที่กำหนดไว้ในแบบ มสธ. 17						12
8. ข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอนอย่างต่อเนื่องตามเวลาที่กำหนด						13
9. ข้าพเจ้าศึกษาเอกสารการสอนโดยปฏิบัติตามคำแนะนำและวิธีการศึกษาในเอกสารการสอนทุกขั้นตอน						14
10. ข้าพเจ้าจัดเก็บเอกสาร หลักฐานการลงทะเบียน หลักสูตรการศึกษา รวมทั้งใบแจ้งผลสอบไว้เป็นระเบียบเพื่อสามารถค้นหรือตรวจสอบได้สะดวก						15
11. ข้าพเจ้าจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้อง โต๊ะ แสงสว่าง สำหรับศึกษาเอกสารการสอนไว้เป็นการเฉพาะ						16
12. ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สมุดสำหรับจดบันทึกย่อ และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้พร้อมสำหรับการเรียนอยู่เสมอ						17
13. ข้าพเจ้าทำการบันทึกผลการสอบลงในแบบ มสธ. 17 และตรวจสอบความก้าวหน้าการเรียนเสมอ						18
14. ข้าพเจ้าตรวจสอบตนเองว่าข้าพเจ้าได้ศึกษาเอกสารการสอนตามตารางเวลาที่ที่กำหนดไว้หรือไม่						19
15. ข้าพเจ้าทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียนเพื่อให้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนของข้าพเจ้าเสมอ						20

การปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับเจ้าหน้าที่
	1	2	3	4	5	
กลวิธีการศึกษาด้วยตนเอง						
16. ข้าพเจ้าทำสมาธิก่อนศึกษาเอกสารการสอน						21
17. ข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอนเมื่อคิดว่าพร้อม						22
18. ข้าพเจ้าจะทำใจให้มีความสุขขณะศึกษาเอกสารการสอน โดยคิดว่าถ้าไม่อ่านแล้วจะเป็นทุกข์						23
19. ข้าพเจ้าจะหาเวลาว่างในแต่ละวันให้ได้เท่ากับจำนวนชั่วโมงที่ มสธ. กำหนด แล้วอ่านให้ได้ไม่น้อยกว่ากำหนด						24
20. ข้าพเจ้าจะทำภารกิจประจำวันให้เสร็จโดยเร็ว แล้วจึงศึกษาเอกสารการสอนเพื่อคลายความกังวลเรื่องงาน						25
21. ขณะที่ศึกษาเอกสารการสอนข้าพเจ้าพยายามหาส่วนที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน						26
22. เมื่อข้าพเจ้าศึกษาครบแต่ละหน่วยแล้ว จะปิดหนังสือแล้วพยายามทบทวนเรื่องทั้งหมด						27
23. ข้าพเจ้าจะศึกษาตามหัวเรื่องแล้วหาคำตอบที่เป็นคำอธิบายหัวข้อเรื่อง						28
24. ข้าพเจ้าตั้งคำถามสำหรับตนเอง แล้วหาคำตอบให้ได้ในขณะที่ศึกษาเอกสารการสอน						29
25. ข้าพเจ้าจะหาคำจำกัดความหรือใจความสำคัญในแต่ละย่อหน้า						30
26. ข้าพเจ้าจะหาคำจำกัดความหรือใจความสำคัญในแต่ละย่อหน้าแล้วจดบันทึกหรือขีดเส้นใต้ไว้						31
27. ข้าพเจ้าจะจับคู่กับเพื่อนนักศึกษา โดยทำบทสรุปเพื่อตอบคำถามในเอกสารการสอนร่วมกัน						32
28. ข้าพเจ้าจัดกลุ่มเพื่อนเพื่ออภิปรายประเด็นต่าง ๆ ตามเอกสารการสอน						33
29. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นผู้ทบทวน (ติวเตอร์) ให้เพื่อนเพื่อเป็นการทดสอบความรู้ตนเอง						34
30. ข้าพเจ้าจะเอาจำนวนหน้าทั้งหมดของเอกสารการสอนมารวมกันแล้วเฉลี่ยหาจำนวนหน้าที่จะอ่านในแต่ละวันที่เหลืออยู่						3 5
31. ข้าพเจ้าศึกษาเอกสารการสอนเฉพาะส่วนที่เป็นแนวตอบกิจกรรม						36
32. ก่อนการสอบ ข้าพเจ้าหยุดทำงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อทบทวนเอกสารการสอน						37
33. ข้าพเจ้าทบทวนเอกสารการสอนช่วงก่อนสอบโดยอ่านเฉพาะที่จดบันทึกย่อหรือขีดเส้นใต้ไว้						38
34. ข้าพเจ้าทบทวนเอกสารการสอนช่วงก่อนสอบเฉพาะแนวคิดและวัตถุประสงค์ในแผนการสอน						39
35. ข้าพเจ้าทบทวนเอกสารการสอนโดยให้เพื่อนหรือผู้รู้ทบทวนให้						40

36. ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการศึกษาด้วยตนเอง ท่านคิดว่า การศึกษาด้วยตนเองให้ประสบผลสำเร็จ นัก ศึกษาคจะปฏิบัติตนในการเรียน ในประเด็นต่อไปนี้อย่างไรบ้าง

1) การศึกษาตามสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้

.....

.....

.....

.....

2) การใช้เวลาในการศึกษา

.....

.....

.....

.....

3) การดำเนินกิจกรรมประจำวัน

.....

.....

.....

.....

4) กลวิธีหรือเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก จ

ประเด็นการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาเพื่อผลสำเร็จในการเรียน

ประเด็นการพัฒนาวิธีการศึกษด้วยตนเองเพื่อผลสำเร็จในการศึกษา

การติดตามสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้		
1.	ติดตามสื่อทุกอย่างให้ครบและติดตามอย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน	275
2.	ติดตามสื่อทุกอย่างให้มากที่สุด และติดตามอย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน	237
3.	ศึกษาเอกสารการสอนและทำความเข้าใจเฉพาะวัตถุประสงค์เป็นหลัก	154
4.	ศึกษาเฉพาะสื่อหลักเท่านั้น และทำตามที่มหาวิทยาลัยแนะนำอย่างน้อย 1 รอบ	80
5.	ศึกษาสื่อหลักและสื่อการสอนเสริม	36
6.	ศึกษาสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้ครบพร้อมทั้งติดตามข่าวสารเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งปรึกษาญาติ, เพื่อน ฯลฯ ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง	24
7.	ศึกษาเฉพาะสื่อหลักคือเอกสารการสอนและหาเอกสารประกอบมาศึกษาเพิ่มเติม	8
8.	ศึกษาสื่อหลักคือเอกสารการสอนก่อน ถ้าไม่เข้าใจให้ศึกษาจากสื่อเสริมเพื่อความกระจ่าง	7
9.	ศึกษาสื่อหลักและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจาก มุม มสธ.	3
10.	ศึกษาสื่อหลักและติดตามสื่อวิทยุโทรทัศน์เพื่อการศึกษาอย่างสม่ำเสมอ	1
<b>รวม</b>		<b>825</b>

---

**การใช้เวลาในการศึกษา**


---

1.	ศึกษาเอกสารการสอนโดยวางแผนการศึกษา จัดแบ่งเวลาให้เป็นระบบ โดยจัดทำเป็นตารางการศึกษา และปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ	408
2.	ศึกษาเอกสารการสอนทุกเมื่อที่มีโอกาส และมีเวลาว่าง	271
3.	ศึกษาอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง จะเป็นเวลาใดก็ได้	133
4.	ใช้เวลาช่วงก่อนนอนศึกษาเอกสารการสอน	75
5.	ศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง จะเป็นเวลาใดก็ได้	70
6.	ศึกษาตามเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด	60
7.	ใช้เวลาช่วงเข้านัดศึกษาเอกสารการสอน เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายพร้อม	43
8.	ศึกษาช่วงหัวค่ำหรือหลังจากกลับทำงาน	36
9.	แบ่งเวลาให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ไม่หมกมุ่นเกินไป	33
10.	ต้องอ่านเอกสารการสอนเป็นประจำทุกวันจนเคยชินเป็นนิสัย	29
11.	ศึกษาเฉพาะวันหยุดอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง หรือทั้งวัน	26
12.	ศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 หน่วย	10
13.	ศึกษาอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง จะเป็นเวลาใดก็ได้	10
14.	ใช้เวลาช่วงพักรับประทานอาหารศึกษาเอกสารการสอน	9
15.	ศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 ตอน หรือ สัปดาห์ละ 1 หน่วย	7
16.	แบ่งเวลาในแต่ละวันเป็น 3 ช่วง คือ ทำงาน พักผ่อน และศึกษา ให้เท่า ๆ กัน	3
17.	ศึกษาชุดวิชาละ 1 เดือน	1
<b>รวม</b>		<b>1,224</b>

---



<b>การดำเนินกิจกรรมประจำวัน</b>	
1. ต้องแบ่งเวลาส่วนหนึ่งในกิจกรรมประจำวันให้กับการศึกษา	214
2. ต้องเร่งรีบทำกิจกรรมประจำวันให้เสร็จแล้วจึงศึกษาเอกสารการสอน	160
3. ต้องลดกิจกรรมประจำวันที่ไม่จำเป็นลง เช่น บันเทิง สวรรค์ เพื่อใช้เวลาในการศึกษาแทน	136
4. ต้องลดเวลาพักผ่อนให้น้อยลงเพื่อใช้เวลาในการศึกษาแทน	33
5. ขอความร่วมมือกับคนในครอบครัวช่วยสนับสนุนในการศึกษา เช่น ห้ามส่งเสียงดังรบกวน	2
<b>รวม</b>	<b>545</b>

---

**กลวิธีหรือเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง**


---

1.	อ่านแล้วจดบันทึกสาระสำคัญไว้	229
2.	ทำเครื่องหมายหรือขีดข้อความสำคัญขณะอ่านเอกสารการสอน	131
3.	ไม่ท้อแท้เมื่อสอบตก พร้อมทั้งประเมินตนเอง เพื่อหาจุดบกพร่อง	110
4.	หาขอบเขตของเนื้อหาก่อนเรียนจากการทำแบบฝึกปฏิบัติก่อนเรียน ถ้าทำผิดให้เริ่มอ่านเอกสารแล้วทบทวนคำตอบใหม่	103
5.	ศึกษาตามขั้นตอนที่ระบุไว้ในเอกสารการสอน	94
6.	มีความมุ่งมั่นและตั้งใจในสิ่งที่ทำ	83
7.	มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร	83
8.	อ่านแบบวิเคราะห์ จับใจความ จำเฉพาะประเด็นที่สำคัญ	77
9.	อ่านเน้นจับใจความให้เข้าใจมากกว่าความจำ	71
10.	อ่านวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยหรือตอนแล้วหาคำตอบให้ได้หากไม่ได้ต้องทบทวนใหม่โดยละเอียด	64
11.	หาหนังสือหรือติดตามข่าวสารต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเอกสารการสอนมาอ่านเพิ่มเติม	56
12.	ทำจิตให้ว่าง ผิกสมาธิ ก่อนการศึกษา	55
13.	อ่านเอกสารการสอนทันทีที่ได้รับ โดยอ่านต่อเนื่องให้ครบทุกหน่วยอย่างสม่ำเสมอ	53
14.	เข้ารับการสอนเสริมทุกครั้ง	50
15.	ตั้งเป้าหมายในการอ่านเพื่อให้ได้ความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม	47
16.	มีความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง	44
17.	ตั้งเป้าหมายในการเรียนหรืออ่าน แล้วปฏิบัติตนให้ได้ และให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำตามเป้าหมายหรือสอบได้	41
18.	ทบทวนบทเรียนเสมอ ๆ	37
19.	อ่านแนวคิดของเรื่องแล้วทำความเข้าใจในหน่วยที่อ่านเพื่อขยายความเข้าใจในแนวคิดนั้น	37
20.	พยายามอ่านให้มากและนึกว่าได้อะไรจากการอ่าน	35
21.	สอบถามผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	35
22.	รู้จักควบคุมตนเอง	34
23.	หาความรู้เพิ่มเติมโดยการไปมูม มสธ.	34
24.	แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมเรียนวิชาเดียวกัน	30
25.	ทำตนให้มีความสุข ไม่วิตกกังวล	27

---

---

**กลวิธีหรือเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง**


---

26.	ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้ร่าเริง	25
27.	นำประสบการณ์ในชีวิตประจำวันมาใช้ในการเรียน	18
28.	ตั้งคำถามกับตนเองหลังจากอ่านแล้ว ถ้าตอบไม่ได้ให้ทบทวนใหม่	15
29.	สอบถามรุ่นพี่	15
30.	วางแผนการทำกิจกรรมล่วงหน้า	12
31.	มีความอยากรู้อยากเรียน สร้างความกระหายในวิชา ทำให้อยากเรียน	12
32.	ชมรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาเพิ่มเติม	12
33.	จัดวางหนังสือไว้ให้ใกล้ตัวมากที่สุดเพื่อความพร้อมในการอ่านได้ทันที	12
34.	อ่านเมื่อใกล้สอบ เพราะจำแม่นกว่า	11
35.	มีความใฝ่ฝันและความทะเยอทะยานอยู่เสมอ	11
36.	ทบทวนความรู้ก่อนสอบโดยดูหัวข้อเรื่อง หากนึกไม่ออกให้อ่านทบทวนใหม่	10
37.	มีความรักและเห็นความสำคัญในสาขาวิชาที่เรียน	9
38.	อ่านแบบแข็งข้อสอบเพื่อหาหัวข้อสำคัญ	8
39.	อ่านเอกสารการสอนในที่เงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน	8
40.	ทำตนให้มีนิสัยรักการอ่านเสมอ -	7
41.	บันทึกย่อแนวคิด	7
42.	ให้กำลังใจแก่ตนเองอยู่เสมอ	7
43.	อ่านแล้วคิดรวบยอดเป็นตอน หากไม่เข้าใจให้ทบทวนใหม่	6
44.	ศึกษาหาความสัมพันธ์ของเนื้อหาในชุดวิชา	6
45.	หยุดอ่านเมื่อรู้สึกเครียดแล้วหันไปทำกิจกรรมอื่นแทนเมื่อหายแล้วกลับมาอ่านใหม่	6
46.	อย่าอ่อนไหวในสิ่งที่เป็นอบายมุขหรือกิเลส	6
47.	อ่านเอกสารโดยอ่านออกเสียงและบันทึกเทปไว้เปิดฟังในขณะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ขับรถ นอน	5
48.	เลือกอ่านหน่วยที่สนใจก่อน	4
49.	ใช้บัตรคำบันทึกย่อหลังการอ่านเพื่อพกติดตัว	4
50.	เรียนกับสถาบันอื่นด้วย โดยเรียนวิชาที่คล้ายคลึงกันจะได้ง่ายในการสอบ	4
51.	อ่านเฉพาะคำตอบในแบบฝึกปฏิบัติตนเอง และอ่านคำถามและแนวตอบท้ายบทจากเอกสารการสอน เท่านั้น	4
52.	อ่านโดยพยายามถ่ายทอดเนื้อหาให้ผู้อื่นได้	3
53.	ลงทะเบียนเรียนครั้งละ 3 ชุดวิชา โดยอ่านเพื่อให้สอบได้ 2 ชุดวิชาและเผื่อไว้ซ่อม 1 ชุดวิชา	3
54.	ตั้งเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการ ตรวจสอบ และประเมินผลการเรียนของตนเอง	3
55.	เป็นสมาชิกชมรมนักศึกษา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ต่าง ๆ กับเพื่อน	2

---

---

**กลวิธีหรือเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง**


---

56. เลือกเรียนในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับตนเองหรือครอบครัว	2
57. สวดมนต์ไหว้พระก่อนการศึกษา แล้วเริ่มอ่านเอกสารการสอนที่หน้าพระ โดยถือว่าการศึกษาเป็นการบูชาคุณพระรัตนตรัย บิฑามารดา ครูบาอาจารย์	1
58. ลงทะเบียนเรียนในชุดวิชาที่เป็นพื้นฐานของหลักสูตรก่อนเพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในวิชาเฉพาะ	1
59. ประเมินความสามารถของตนเองแล้วปรับตนเองให้เข้ากับแผนการเรียนของ มสธ.	1
60. จัดทำเนื้อหาการเรียนโดยเขียนให้เป็นทำนองเพลงแล้วร้อง	1
61. เมื่อรู้สึกว้าจืดใจฟุ้งซ่าน ให้หยิบเอกสารการสอนมาอ่านทันที	1
62. จำเฉพาะส่วนที่อ่านแล้วเข้าใจ ส่วนที่อ่านแล้วไม่เข้าใจให้ผ่านไปไม่ต้องจำ	1
63. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง	1
64. จัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาที่ศึกษา	1
65. รู้จักปรับตนเองอยู่เสมอ	1
66. ใช้วิชาอ่านย้อนตารางสอบเป็นรายวิชา	1
67. หมั่นกระตุ้นตนเองให้ตื่นตัวอยู่เสมอที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ	1
68. ทำตารางการอ่านเอกสารการสอน	1
69. ตั้งคิดประจำใจไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน	125
1) อ่านมากรู้มาก	21
2) จัดจำให้ขึ้นใจ ทบทวนให้บ่อยครั้ง	19
3) คนอื่นเรียนจบได้เราก็ต้องเรียนจบได้	15
4) อ่านวันละนิด ดีกว่าไม่ได้อ่านเลย	9
5) การอ่านเอกสารการสอนเหมือนการอ่านนวนิยายหรือนิตยสารบันเทิง	8
6) มีอิทธิบาท 4	5
7) วางเมื่อไร ศึกษาเมื่อนั้น	5
8) ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง	5
9) มีความภูมิใจว่าการศึกษาใน มสธ. มีความภาคภูมิใจกว่าศึกษาในมหาวิทยาลัยปิด เพราะเรียนยากต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง	4
10) เวลาผ่านไปทำอะไรอยู่ต้องรู้คุณค่าของเวลา	4
11) อัดตาทิต อัดตโน นาโถ ช่วยตัวเองให้มากที่สุด	4
12) ตั้งใจ มุ่งมั่น แน่วแน่ บากบั่น	4
13) การศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ขาดไม่ได้ ต้องอ่าน	3
14) การศึกษาคือชีวิต การอ่านคือปัญญา รู้จักบริหารเวลาเท่าที่ทำได้	3
15) การเปิดโอกาสทางการศึกษาของ มสธ. ถือเป็นโอกาสทองที่ต้องรีบศึกษาให้สำเร็จ	2

---

---

 กลวิธีหรือเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง
 

---

16. รักเรียน เพียรอ่าน ใฝ่ใจ ไตร่ตรอง	2
17) อ่านทีละย่อหน้า ค้นหาความหมาย ชิดเส้นใต้ไว้ เพื่อใช้เตือนความจำ	2
18) หนังสือคือเพื่อนแก้เหงา	2
19) เดินไปข้างหน้า ดีกว่ายืนตะเทาอยู่ข้างหลัง	1
20) ขยันมันเข้าไป รักตัวเองให้มาก ๆ หน่อย ถ้าไม่เรียนก็ไม่เจริญ จะซีเกียจหรือประมาทไม่ได้	1
21) หนังสือคืออาหารว่าง	1
22) ทำวันนี้ให้ดีที่สุด	1
23) การเรียนทำให้สมองไม่ฝ่อ ได้ทำงานตลอดเวลา ทำให้ตื่นเต้นในชีวิต	1
24) อ่านบ่อยย่อมจำได้ อ่านให้เข้าใจต้องมีสมาธิ	1
25) เรียนรู้เพื่อการศึกษา ปฏิบัติเพื่อความชำนาญ	1
26) ด ดู=ความพยายามอ่านเอกสารการสอน	1
จ จด=จดสิ่งที่สนใจของหน่วยการเรียนนั้น ๆ	
จ จำ=พยายามจำสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่	
ว วิเคราะห์=วิเคราะห์สิ่งที่อ่านให้เข้าใจ	
ส สังเคราะห์=สังเคราะห์เรื่องราวที่อ่าน	
70. แบ่งระยะการอ่านออกเป็นช่วง ๆ	79
1) รอบแรกอ่านจับใจความสำคัญแล้วขีดเส้นใต้ไว้ รอบสองจดใจความสำคัญย่อไว้ในสมุด รอบสามตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของหน่วยหรือตอน	56
2) รอบแรกอ่านคร่าว ๆ รอบสองอ่านโดยละเอียด รอบสามอ่านทบทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ	17
3) อ่านให้จบเดือนละ 1 ชุดวิชาและเหลือเดือนสุดท้ายให้อ่านทบทวนทั้งหมด	6

---

ภาคผนวก ฉ

- รายชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

## รายชื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มสนทนาแยกตามภูมิภาค

## กลุ่มภูมิภาคในกรุงเทพมหานคร

	ชื่อ - สกุล	สาขาวิชาที่ศึกษา
1.	นางสาววิรัช ศรีสิงห์	วิทยาการจัดการ
2.	นางสาวอารณ์ สุขมาก	ส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์
3.	นางสาวอำนวยการ ก้อนบุญไสย	ส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์
4.	นางณัฐหทัย ชาติทอง	วิทยาการจัดการ
5.	นางนิสา ฤทธิ์เดชะ	วิทยาการจัดการ
6.	นางสาวชุลีพร ปาละกะวงศ์	วิทยาการจัดการ
7.	นายณรงค์ฤทธิ์ บุญมี	นิเทศศาสตร์
8.	นายพยอม พวงทอง	วิทยาการจัดการ
9.	นางพรรณณี เพิ่มสวัสดิ์	วิทยาการจัดการ
10.	นางพรพิมล โกลิภาพ	ศึกษาศาสตร์

## กลุ่มภูมิภาคต่างจังหวัด

	ชื่อ - สกุล	จังหวัด	สาขาวิชาที่ศึกษา
1.	นางสาวนวลน้อย นนท์ศิริ	อุบลราชธานี	นิเทศศาสตร์
2.	นางสาวณัฐนันท์ ทอมวิเศษวงศา	นครราชสีมา	วิทยาการจัดการ
3.	นางสาวทิพากร สันป่าแก้ว	ปทุมธานี	วิทยาการจัดการ
4.	นางพยศ วุฒิโสภณ	สงขลา	ศึกษาศาสตร์
5.	นายหาญชัย บุญเกียรติ	กระบี่	นิติศาสตร์
6.	นายจรงค์ศักดิ์ โกศลญวงค์	สงขลา	ส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์
7.	นางนลินรัตน์ โกศลญวงค์	สงขลา	นิเทศศาสตร์
8.	นางสาวนพนุช พรหมเนตร	ปทุมธานี	นิเทศศาสตร์
9.	นายธราดล กวนศักดิ์	สมุทรปราการ	วิทยาการจัดการ
10.	นายสมนึก พาโอกาส	นครศรีธรรมราช	นิติศาสตร์

ภาคผนวก ช

แนวการสนทนากลุ่ม



### แนวการสนทนากลุ่ม

#### ก. บทเริ่มต้น

1. แนะนำตัว
2. อธิบายจุดประสงค์ของการสนทนา
3. ขอให้แสดงความคิดเห็นเต็มที่
4. ขออนุญาตจดบันทึกและบันทึกเทปการสนทนา พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลของการจดบันทึกและบันทึกเทป
5. ทำความรู้จักผู้ร่วมสนทนาด้วยการทักทาย พูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนาผ่อนคลายความตึงเครียด และให้คุ้นเคยหน้าตาและสำเนียงของผู้ดำเนินการสนทนา

#### ข. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาตามสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้

1. ท่านได้ใช้สื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้ครบทุกอย่างหรือไม่
2. ท่านคิดว่าควรศึกษาสื่อทุกอย่างให้ครบหรือไม่

#### ค. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาในการศึกษา

1. ท่านศึกษาเวลาได้บ้าง
2. ท่านคิดว่าควรกำหนดการใช้เวลาในการศึกษาให้เหมาะสมอย่างไร

#### ง. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมประจำวันระหว่างการศึกษา

1. ท่านคิดว่ากิจกรรมประจำวันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือไม่ อย่างไร
2. ท่านคิดว่าควรปรับกิจกรรมประจำวันสำหรับการศึกษด้วยตนเองหรือไม่ อย่างไร

#### จ. ความคิดเห็นเกี่ยวกับกลวิธีการศึกษาด้วยตนเอง

1. ท่านมีกลวิธีการศึกษาด้วยตนเองอย่างไร
2. ท่านคิดว่าควรมีแนวทางพัฒนาการศึกษาอย่างไร

ภาคผนวก ช

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

## การสนทนากลุ่มภูมิลำนายอยู่ในกรุงเทพมหานคร

### ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาตามสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้

#### 1.1 ท่านได้ใช้สื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้อย่างไร

- นิสา :** ใช้สื่อหลักอย่างเดียวโดยไม่ได้ใช้สื่อเสริมเลย ซึ่งบางวิชาที่สอบผ่านบางวิชาที่สอบไม่ผ่าน ส่วนสื่อเสริมอื่น ๆ ไม่ได้ใช้เลยเนื่องจากมีเวลาว่างไม่ตรงกับที่มหาวิทยาลัยจัดให้
- อำนาจ :** เมื่อก่อนเคยเข้ารับการสอนเสริมอยู่ครั้งหนึ่ง แต่พอไปแล้วพบว่าไม่ได้อะไรเลย เนื่องจากอาจารย์สอนตามเอกสารโสตทัศนที่มีให้จึงไม่ประทับใจ และคิดว่าการสอนเสริม ซึ่งเป็นสื่อเสริมไม่จำเป็นจึงไม่ไปอีกคงศึกษาจากสื่อหลัก คือ เอกสารการสอน อย่างเดียว
- วิรัช :** ศึกษาจากเอกสารการสอนและเข้าเรียนการสอนเสริมเป็นประจำ เพราะไปพบกับอาจารย์ที่สอนเสริมได้ตรงประเด็นที่ตนเองไม่เข้าใจจึงไปทุกครั้ง และประสบความสำเร็จทุกครั้ง จึงไปเข้ารับการสอนเสริมเป็นประจำไม่เคยขาดเลย
- อาภรณ์ :** อ่านเอกสารการสอนอย่างเดียวไม่เคยเข้ารับการสอนเสริมเลย โดยอ่านจากเอกสารการสอน และขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญไว้
- พรรณี :** อ่านเอกสารการสอนอย่างเดียวโดยอ่านอย่างไม่ละเอียดแล้วไปสอบ พอสอบผลก็ตกบ่อย
- ชวลีพร :** ศึกษาอยู่ 2 สถาบัน คือ สถาบันราชภัฏด้วย จึงไม่ค่อยมีเวลาอ่านหนังสือของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชจึงใช้วิธีการใช้สื่อจากเอกสารการสอนอย่างเดียวและใช้เอกสารจากที่เรียนมาช่วยขยายใจความของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชอีกที
- พยอม :** อ่านเอกสารการสอนเป็นหลัก ใช้สื่อเสริมบ้างในบางชุดวิชาที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชมีให้โดยเฉพาะสื่อทางวิทยุกระจายเสียงจะเปิดฟังตามที่มีโอกาส
- ณรงค์ฤทธิ์ :** ใช้เอกสารการสอนเป็นหลัก ส่วนสื่ออย่างอื่นไม่ได้ใช้เลย
- ณัฐหทัย :** อ่านเอกสารการสอนอย่างเดียว แต่คิดว่าถ้าหากได้รับสื่อเสริม เช่น การเข้ารับการสอนเสริมคงจะทำให้เข้าใจยิ่งขึ้น
- พรพิมล :** ใช้ทั้งสื่อหลักและสื่อเสริม โดยเฉพาะการเข้ารับการสอนเสริมจะทำให้เข้าใจยิ่งขึ้น โดยเฉพาะตนเองหากว่างและมีเวลาพอจะอ่านเอกสารการสอนพร้อมทั้งเตรียมประเด็นไปถามอาจารย์สอนเสริม แต่ถ้ามีเวลาน้อยก็จะอ่านเอกสารการสอนคร่าว ๆ และเข้ารับการสอนเสริมทุกครั้ง และขอเพิ่มเติมว่าเนื่องจากตนเองเรียนที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชนี้เป็นปริญญาฉบับที่สองแล้ว และขณะนี้กำลังศึกษาต่อปริญญาโทด้วย จึงเห็นว่าถ้าคิดที่จะศึกษาต่อในชั้นที่สูงกว่าปริญญาตรีแล้ว การอ่านหรือการศึกษา จะต้องให้กว้างและลึก คือ น่าจะศึกษาสื่อทุก ๆ สื่อให้ครบและโดยละเอียดเพื่อที่จะนำมาใช้ได้ในการศึกษาต่อ ดังที่ตนเองได้ใช้อยู่ในขณะนี้

## 1.2 ท่านคิดว่าสื่อหลักและสื่อเสริมมีความจำเป็นหรือไม่ และจำเป็นหรือไม่ที่จะใช้สื่อทุกอย่าง

- พยอม :** คิดว่าสื่อทุกอย่างมีความจำเป็นแต่ต้องดูว่าในแต่ละชุดวิชามีสื่อเสริมจัดให้หรือไม่ดูลักษณะของเนื้อหาวิชาว่าเข้าใจหรือไม่ หากไม่เข้าใจก็ควรจะศึกษาสื่อเสริมด้วย
- วิรัช :** คิดว่าไม่จำเป็นที่จะรับสื่อทุกอย่าง แต่สื่อที่จำเป็น คือ เอกสารการสอน
- นิสา :** คิดว่าถ้ามีเวลาควรรับสื่อทุกอย่าง หากสื่อเสริมบางครั้งเราไม่สะดวกก็เว้นไว้บ้าง
- พรรณี :** คิดด้วยเหมือนกันว่าสื่อหลักสำคัญกว่า ส่วนสื่อเสริมควรดูเวลาของเราหากเราไม่ว่างก็ไม่จำเป็นต้องไปใช้ก็ได้ แต่ถ้ามีเวลาเราควรศึกษาให้ครบ
- พรพิมล :** ควรจะศึกษาให้ครบทั้งสื่อหลักและสื่อเสริม และควรจะศึกษาเพิ่มเติมต่างหากอีกด้วยเพื่อขยายความรู้ให้กว้างไกลออกไปด้วย
- อำนาจ :** สื่อหลักมีความจำเป็นอย่างยิ่ง วนสื่อเสริมจะใช้หรือไม่ก็ได้แล้วแต่ละบุคคล สำหรับตนเองนั้นแค่สื่อหลักก็เพียงพอแล้ว
- อารรณ์ :** คิดเช่นเดียวกับคุณอำนาจ
- ชูลีพร :** สำหรับตนเองแล้วเวลามีน้อยมากสำหรับการศึกษา ฉะนั้น แค่ศึกษาสื่อหลักอย่างเดียวก็เพียงพอ แต่ถ้าจะศึกษาเพื่อให้เข้าใจกว้างและลึกซึ่งคิดว่าควรจะศึกษาสื่อทุกอย่างให้ครบ
- ณรงค์ฤทธิ์ :** สื่อหลักมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเราเข้าใจสื่อหลักแล้วคิดว่าสื่อเสริมไม่จำเป็นต้องใช้ก็ได้ แต่ถ้าชุดวิชาใดเข้าใจยาก สื่อเสริมก็มีความจำเป็นต้องใช้
- ณัฐหทัย :** เห็นด้วยกับคุณณรงค์ฤทธิ์ แต่ถ้าจะให้ดีแล้วควรศึกษาทั้งสื่อหลักและสื่อเสริม

## ประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาในการศึกษา

### 2.1 ท่านศึกษาเวลาใดบ้าง และควรกำหนดการใช้เวลาในการศึกษาอย่างไร

- วิรัช :** ส่วนใหญ่ศึกษาช่วงพักเที่ยงราวครึ่งชั่วโมงและช่วงก่อนนอนเป็นประจำ แล้วแต่ว่าวันไหนจะอ่านได้มากน้อยเท่าใด ขึ้นอยู่กับว่าเหนื่อยมากกับงานมากหรือไม่ ส่วนการรับฟังรายการวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์เพื่อการศึกษาจะฟังและชมตามที่ตนเองว่าง แล้วบางครั้งก็ฟังและชมรายการบันเทิงบ้าง
- ณรงค์ฤทธิ์ :** ส่วนใหญ่จะใช้เวลาศึกษาหลังสี่ทุ่มแล้ว เนื่องจากเป็นคนที่มีสมาธิน้อยในระหว่างอ่าน เอกสารการสอนจะไม่เปิดวิทยุหรือชมโทรทัศน์เลย จะอ่านอย่างเดียวและจะจัดมุมอ่านหนังสือเฉพาะไว้ในห้องนอนตนเองเพื่อไม่ให้มีใครมารบกวน จะอ่านถึงเที่ยงคืนเป็นประจำ
- อำนาจ :** จะกำหนดเวลาการศึกษาไว้แน่นอน คือ หลังจากกลับจากทำงานแล้วอาบน้ำทานข้าว จะเริ่มอ่านหนังสือราวหนึ่งทุ่มถึงสามทุ่มแล้วจะผ่อนคลายเล็กน้อยและจะอ่านต่อจนถึงเที่ยงคืน ระหว่างการศึกษาจะไม่มิกิจกรรมอื่นใดมาแทรกเลย
- นิสา :** จะศึกษาได้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมของครอบครัวก่อน เช่น ดูแลอาหารการกินของสามีและบุตร ดูแลบุตรจนเข้านอนเรียบร้อยแล้วจึงมีโอกาสศึกษา และจะศึกษาอีกครึ่งก่อนเข้างานตอนเช้า

- รวม 1 ชั่วโมง
- ชูลีพร :** เนื่องจากว่าตนเองศึกษาอยู่ที่สถาบันราชภัฏด้วย จึงไม่ค่อยมีเวลาศึกษา จะใช้เวลาศึกษาจริง ๆ ช่วงใกล้สอบโดยตะลุยอ่านทั้งวัน และก่อนสอบจะอ่านช่วงเช้าทุกวัน
- พยอม :** ส่วนใหญ่งานจะไม่มีเวลาศึกษาเลย พอหลังเลิกงานส่วนใหญ่เพื่อนจะชวนไปดื่มเหล้า ซึ่งจะไม่เคยปฏิเสธเพื่อนเลย จึงใช้เวลาในการศึกษาจริง ๆ ช่วงเช้า คือ จะตื่นเร็วและเริ่มอ่านเอกสารการสอนราวตีห้า จะอ่านถึง 7 โมงเช้าทุกวัน แล้วอาบน้ำแต่งตัวไปทำงาน แต่ในระหว่างการทำงานหากไม่มีงานทำหรือว่างและไม่มีเพื่อนมาชวนคุยก็จะอ่านบ้างสำหรับตอนเย็นก็เหมือนกันหากวันไหนเพื่อนไม่ชวนไปดื่มเหล้า ก็จะอ่านเอกสารหลังจากอาบน้ำทานข้าวเรียบร้อยแล้ว
- พรณี :** จะศึกษาช่วงเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์เท่านั้นเพราะวันธรรมดาจะต้องดูแลบุตรทำการบ้านดูแลสามีทานอาหาร จึงไม่มีเวลาศึกษา จะอ่านเฉพาะที่โน้ตไว้จากการตะลุยอ่านในวันหยุดเท่านั้น คือ วันหยุดจะอ่านและโน้ตไว้ พอวันทำงานจะมีเวลาน้อยก็จะอ่านเฉพาะที่โน้ตไว้
- อาภรณ์ :** เวลาที่ศึกษาจะไม่แน่นอนเลย ว่างเมื่อไรอ่านเมื่อไร เมื่อรวมแล้วควรได้ 3 ชั่วโมง
- พรณี :** ขอเพิ่มเติม คือ จะอ่านเงียบ ๆ คนเดียวตอนก่อนนอน เพราะต้องดูแลครอบครัว
- พรพิมล :** จะใช้เวลาหลังเที่ยงคืนเนื่องจากเป็นช่วงที่ปลอดเสียงรบกวน และหลังเสร็จภารกิจจากครอบครัวที่จะต้องดูแลลูก ๆ ให้เข้านอนให้เรียบร้อยก่อน โดยทำตารางการอ่านไว้โดยกำหนดตารางอ่านให้ครอบคลุมทุกชุดวิชาที่ลงทะเบียนเรียน และกำหนดไว้ว่าจะอ่านให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง ถ้าอ่านไม่ครบจะต้องหาเวลาชดเชยให้ครบ โดยชดเชยในวันหยุดแทน โดยจะอ่านจนถึงตีสองหรือตีสามบ้าง ส่วนรายการวิทยุจะให้สามีช่วยอัดเทปไว้บ้าง ถ้าตนเองไม่ว่างแต่จะพยายามควบคุมเวลาดูหนังสือ ถ้าวันไหนครบจะโน้ตไว้ว่าครบ ถ้าวันไหนไม่ครบจะโน้ตไว้แล้วพยายามหาวันหยุดมาชดเชยเวลาอ่านให้ได้ครบ โดยถือเป็นการทำโทษตนเองที่อ่านไม่ครบก็ไม่ต้องไปเที่ยวในวันหยุด กล่าวโดยสรุปก็คือ จะเอาตารางมาเป็นตัวกำหนดหรือบังคับตนเอง
- ณรงค์ฤทธิ์ :** ขอเพิ่มเติมช่วงเวลาอ่าน คือ จะอ่านอีกช่วงคือช่วงพักเที่ยง ได้แก่ ช่วงว่างก่อนทำงานล่วงหน้า (โอเวอร์ทาม)

## 2.2 ท่านคิดว่าการใช้เวลาในการศึกษาที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

- พรณี :** ถ้าทำได้อย่างที่คุณพรพิมลกล่าว คือ กำหนดตารางสอนเสริมปฏิบัติตามก็จะเป็นผลดีต่อการเรียนยิ่งขึ้น
- วิรัช :** ถ้าทำตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดหรือแนะนำไว้ก็จะดี ซึ่งดูข้อปฏิบัตินี้ได้จากหน้าแรก ๆ ของเอกสารการสอน แต่ทั้งนี้หากทำไม่ได้ก็ให้ทำเท่าที่ตนทำได้จะดีกว่า
- อำนาจ :** ถ้าทำได้มากกว่าที่กำหนดไว้ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชก็จะดี
- อาภรณ์ :** คิดว่าแล้วแต่บุคคลจะดีกว่า คือ ใครถนัดแบบไหน ว่างอย่างไร ทำอย่างไรก็ตาม ที่ตนเองอยากจะศึกษาดีกว่า เพียงแต่ขอให้เพิ่มเติมความมุ่งมั่น แน่วแน่ และตั้งใจจริงที่จะศึกษา

- พอแล้ว
- พรพิมล :** เวลาที่เหมาะสมนั้นคิดว่าแล้วแต่บุคคลมากกว่า อย่างตนเองเวลาที่เหมาะสม คือ หลังหมดภาระทุกอย่าง คือ ช่วงหลังเที่ยงคืน บางคนอาจจะอยู่ไม่ได้เหมือนตนเองเพราะง่วง ฉะนั้น เวลาที่เหมาะสมที่จะศึกษาน่าจะเป็นเวลาที่ว่าง ปลอดภัยต่าง ๆ และร่างกายพร้อมจะศึกษาด้วย
- นิสา :** ช่วงก่อนนอนตอนกลางคืนหลังจากดูแลลูก ๆ เข้านอนเรียบร้อยแล้ว คิดว่าเหมาะสม และอีกครั้งคือช่วงเช้านอนเช้างาน
- ชูลีพร :** น่าจะเป็นช่วงเช้ามืดหลังจากนอนมาอย่างเต็มที่แล้ว
- พยอม :** ช่วงเช้า คือ เช้ามืดราว ๆ สักตีห้าถึงหกโมงเช้าจะดี เพราะจะรู้สึกสดชื่น ร่างกายกระชุ่มกระชวย
- ณรงค์ฤทธิ์ :** ช่วงเวลาว่างเมื่อใดก็ได้ที่ว่าง จะดีที่สุด
- ณัฐหทัย :** เห็นด้วยกับณรงค์ฤทธิ์

### ประเด็นที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมประจำวันระหว่างการศึกษา

#### 3.1 ท่านคิดว่ากิจกรรมประจำวันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือไม่ อย่างไร

- พรพิมล :** สำหรับตนเองแล้วกิจกรรมประจำวันไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนเลย เพราะจะตัดช่วงเวลาเรียนแล้วว่าหลังเที่ยงคืนไปแล้ว ซึ่งภารกิจต่าง ๆ ก็ได้จบหรือสิ้นสุดไปแล้ว จึงอาจจะกระทบแค่เวลาพักผ่อนหรือนอนน้อยลงเท่านั้นเอง ระหว่างเวลางานก็จะไม่เอาหนังสือมาอ่านเลย
- พรรณี :** กิจกรรมประจำวันไม่มีผลกระทบเลยหรือแม้แต่การร่วมสังสรรค์กับเพื่อนก็ตาม เพราะจะใช้เวลาที่มีเหลือว่างเท่านั้นในการศึกษา
- ณรงค์ฤทธิ์ :** กิจกรรมสาระสังสรรค์จะมีผลกระทบกับการอ่านเอกสารการสอนมาก โดยเฉพาะตนเองซึ่งมีสมาธิน้อย หากนั่งอ่านหนังสืออยู่แล้วเพื่อนมาชวนคุยหรือมาคุยใกล้ ๆ จะไม่มีสมาธิในการอ่านและจะหยุดอ่านทันที และโดยเฉพาะช่วงใกล้สอบจะไม่ไปเที่ยวเตร่กับเพื่อนเลย งานหรือกิจกรรมใดไม่จำเป็นก็จะไม่ไป การทำงานปกติก็จะหยุดเพื่ออ่านหนังสืออย่างเดียว
- พยอม :** เนื่องจากตนเองจะตั้งเป้าหมายในการอ่านไว้แต่เนิ่น ๆ และจะอ่านให้หมดก่อนจะสอบเพราะฉะนั้นเมื่อใกล้สอบตนจะสบายจะไม่อ่านหนังสือเลยจะไปเที่ยวเตร่ให้สบายใจก่อนสอบเสมอ
- อำนาจ :** คิดว่าการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวันที่ต้องกระทำทุกวันอยู่แล้ว จึงคิดว่าไม่น่าจะกระทบกับกิจกรรมอื่น ๆ เพราะจะแบ่งเวลาไว้ให้แล้ว
- วิรัช :** กิจกรรมประจำวันไม่มีผลกระทบต่อการเรียนเช่นเดียวกับคุณอำนาจ จะมีผลกระทบแน่เมื่อวันใดไม่ได้อ่านจะรู้สึกที่เราทำกิจกรรมไปขาดหายไป จะรู้สึกแปลก ๆ
- ชูลีพร :** ไม่มีปัญหาเช่นเดียวกัน
- นิสา :** มีผลเหมือนกัน คือ จะต้องดูแลลูกและสามีให้เรียบร้อยก่อน จึงจะมีเวลามาศึกษาได้
- อาภรณ์ :** ไม่มีผลกระทบเลยคงทำงานได้ตามปกติ เพียงแต่ใช้เวลาว่างที่มีอยู่มาศึกษาแทน

**ณัฐหทัย :** มีปัญหาด้านครอบครัวมากเพราะมีบุตรและสามีที่ต้องดูแล งานบ้านก็มาก และทำงานนอกบ้านด้วย เวลาที่มีว่างจึงเหลือน้อย ส่วนใหญ่จะเหนื่อยซะก่อน คงมีเวลาเหลือน้อย

### 3.2 ท่านคิดว่าควรจะปรับกิจกรรมประจำวันสำหรับการศึกษาด้วยตนเองหรือไม่ อย่างไร

- พรพิมล :** ไม่ต้องปรับเพราะใช้เวลาหลังเสร็จภารกิจไปแล้วคือหลังเที่ยงคืน เพียงแต่นอนดึกขึ้นกว่าเดิม
- ณรงค์ฤทธิ์ :** คิดว่าต้องลดเวลาพักผ่อนลงเพื่อใช้เป็นเวลาในการศึกษาแทน
- วิรัช :** จะมีการนัดเพื่อนมาตีวและนอนคุยกันเรื่องเรียนบ้างในบางชุดวิชาที่ยากต่อการเข้าใจด้วยตนเอง จึงเป็นการเพิ่มกิจกรรมสาระสร้างสรรค์เข้ามาแต่ให้ความรู้เรื่องเรียนเพิ่มขึ้น
- นิสา :** ต้องปรับบ้างโดยเฉพาะงานบ้าน ต้องปรับทำให้เสร็จจะได้มีเวลามาศึกษา
- อำนาจ :** ไม่ได้ปรับอะไรเลยเพราะส่วนใหญ่ถึงแม้ไม่ได้ศึกษากับ มสธ. ก็จะมีเวลาไว้ให้กับการอ่านหนังสืออื่น ๆ อยู่แล้ว เพียงแต่พอมาศึกษา มสธ. หนังสืออ่านเล่นเช่นนิยาย ก็งดไป คงอ่านหนังสือมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชแทน
- อาภรณ์ :** ไม่ได้ปรับอะไรเลย แกมวัน ๆ รู้สึกใช้ไปอย่างคุ้มค่า เพราะเวลาวางนมาใช้ในการศึกษาแทน
- พรรณิ :** ไม่ได้ปรับอะไร
- ชวลีพร :** ไม่ได้ปรับอะไรเช่นเดียวกัน เพียงแต่ช่วงใกล้สอบราว 1-2 วัน จะหยุดงานมาอ่านหนังสือโดยเฉพาะ
- พยอม :** ไม่ได้ปรับกิจกรรมประจำวัน เพราะได้ใช้ในช่วงที่ว่างงานหรือว่างจากภารกิจมาอ่าน
- ณัฐหทัย :** คิดว่าตนเองควรปรับกิจกรรมประจำวันเช่นเดียวกับคุณนิสาเพราะต้องดูแลครอบครัวด้วย งานด้วย คงต้องเร่งทำงานให้เสร็จเร็วขึ้นกว่าปกติ หรืองานใดยังไม่จำเป็นต้องทำขณะนี้ก็งดเสีย

## ประเด็นที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง

### 4.1 ท่านมีเทคนิคหรือกลวิธีในการศึกษาด้วยตนเองอย่างไร

- อำนาจ :** ก่อนอ่านจะประเมินความรู้ตนเองก่อนจากแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน แล้วต่อไปจะอ่านเอกสารการสอนโดยอ่านไปเรื่อย ๆ ไม่นัด อ่านคร่าว ๆ โดยกำหนดไว้ว่าจากชั่วโมงไหนต้องอ่านบทนั้น ๆ ให้จบ หรืออาจจะกำหนดไว้ว่า 1 เล่ม อ่านให้จบภายใน 10 วัน หลังจากอ่านแล้ว ก็จะทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน โดยพิจารณาถึงคะแนนที่ได้ว่าถ้าหากสูงกว่าก็จะอ่านในบทต่อไป แต่ถ้าน้อยกว่าก็จะผ่านไปก่อนแล้วโน้ตไว้ว่าเราต้องทบทวนบทนั้นใหม่ หลังจากนั้นจึงอ่านโดยละเอียดโดยขีดเส้นใต้ไว้แล้วทบทวนก่อนสอบโดยอ่านเฉพาะที่ขีดเส้นใต้ไว้เท่านั้น
- อาภรณ์ :** จะอ่านโดยขีดเส้นใต้ไว้จนจบหน่วยแล้วจึงค่อยทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนไปพร้อม ๆ กัน ขณะที่อ่านก็จะโน้ตย่อ ๆ ไว้ หลังจากนั้นก็จะอ่านเฉพาะที่โน้ตย่อไว้ หากอ่านแล้วไม่ค่อยเข้าใจก็จะเปิดอ่านในเอกสารการสอนอย่างละเอียดใหม่อีกครั้ง
- วิรัช :** จะมีสมุดสำหรับจดบันทึกที่อ่านไว้โดยเฉพาะแยกออกมา โดยมี 1 เล่ม เป็นการรวมทุก

ชุดวิชาไว้ในเล่มนี้ โดยอ่านเอกสารไปก็จะจดบันทึกไป โดยเน้นที่วัตถุประสงค์และกิจกรรม เป็นกรอบความคิดในการอ่าน แล้วก็จัดตารางที่จะไปเรียนสอนเสริมก็จะเอาสมุดโน้ตไปด้วยว่า อาจารย์ได้สอนเพิ่มเติมอะไรบ้างนอกเหนือจากที่เราจดไว้ ส่วนแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนจะยังไม่ทำในช่วงนี้ จะหยิบมาทำช่วงใกล้สอบ โดยถือเสมือนเป็นข้อทดสอบก่อนการสอบจริง พอใกล้สอบจะทบทวนเฉพาะที่จดไว้ในสมุดเท่านั้น ส่วนในหนังสือหากอ่านแล้วสำคัญมาก ๆ ก็จะทำสัญลักษณ์ไว้ เช่น ดาวบ้างหรือรูปอย่างอื่นบ้าง โดยสรุปกรอบแรกการอ่านจะอ่านไปจดบันทึกไป ในรอบที่สองจะอ่านเฉพาะที่จดบันทึกเท่านั้น

**พรรณิ :**

จะทำเช่นเดียวกันก็อ่านแล้วจดบันทึกไว้ แล้วจะอ่านเฉพาะที่โน้ตไว้เท่านั้น แต่มีเพิ่มเติมคือเมื่อเข้าสอบแล้วจะจำข้อสอบไว้แล้วมาโน้ตลงในสมุดว่ามีสอบตรงกับที่เราโน้ตไว้หรือไม่ จะจดข้อสอบไว้เผื่อว่าจะต้องซ่อมชุดวิชานี้จะได้จำได้ว่าข้อสอบออกอะไรไปบ้าง

**พรพิมล :**

จะอ่านแตกต่างจากคนอื่น คือ การอ่านเอกสารจะอ่านโดยคิดว่าหรือเดาว่าข้อสอบจะออกอะไร เป็นเหมือนอ่านแบบเก็งข้อสอบ ฉะนั้น จะเน้นเฉพาะส่วนที่เราคิดว่าเขาจะเอามาออกสอบ โดยจะขีดเส้นใต้ในเนื้อหาที่เราเก็งไว้ว่าต้องออกสอบแน่ ๆ ซึ่งขณะอ่าน จะคิดว่าถ้าเราเป็นครูผู้ออกข้อสอบเราจะออกข้อสอบตรงไหน เมื่อนึกได้ก็จะอ่านเฉพาะจุดนั้น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วที่ตนเก็งไว้จะออกข้อสอบประมาณ 80% หลังจากอ่านเสร็จแล้วจะย้อนกลับมาดูแนวคิดวัตถุประสงค์ ว่าเขาต้องการให้เรารู้อะไรก็จะทำการตอบแนวคิดและวัตถุประสงค์นั้น ๆ ลงในแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน ทั้งนี้ ตนเองจะตัดแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนออกมาเป็นบท ๆ แล้วจะเย็บเอกสารแยกเป็นบท ๆ โดยขณะอ่านเอกสารการสอนจะดึงข้อความที่สำคัญ ๆ มาเขียนลงในกระดาษที่ตัดเย็บไว้เป็นบท ๆ ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้ไม่ต้องอ่านเอกสารการสอนหลายครั้ง จะอ่านเอกสารการสอนแค่ครั้งเดียวเท่านั้น กล่าวโดยสรุปก็คือ กระดาษโน้ตนี้จะใช้โน้ตย่อ 2 จำพวก คือ ช่วงแรกจะโน้ตย่อเฉพาะการตอบแนวคิดวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นเมื่ออ่านจบแล้วจะลอกที่โน้ตย่อไว้บนหัวกระดาษเอกสารการสอนลงในกระดาษนี้อีกที แล้วจะหึงเอกสารการสอนไม่จับอีกเลย จะอ่านและทบทวนเฉพาะในกระดาษที่เราได้เย็บแยกไว้เป็นบท ๆ เท่านั้น แต่ทั้งนี้เราจะต้องดูอย่างละเอียดและเก็งข้อสอบให้ดี ฉะนั้น เวลาสอบก็จะพกเฉพาะโน้ตย่อนี้เท่านั้น และขอเพิ่มเติมอีก คือ การทำแบบประเมินผลจะดีมาก เพราะถือเป็นการที่จะได้รู้แนวข้อสอบด้วย

**พยอม :**

สำหรับตนเองก่อนอ่านเอกสารการสอนจะดูตั้งแต่หน้าแรกก่อนว่า คณะบรรณาธิการหรือกลุ่มผู้ผลิตหนังสือเป็นใครบ้าง ถนัดด้านใด แล้วก่อนจะศึกษาแต่ละหน่วยก็จะดูว่า หน่วยนี้ใครเป็นคนแต่ง จบอะไรมา ทำงานอะไรอยู่ ถ้าพอรู้จักก็จะทราบว่าอาจารย์ผู้แต่งมีแนวคิดอะไรบ้าง ทำให้การอ่านเอกสารการสอนจับทางได้ถูก จะรู้ว่าแนวคิดของผู้สอนเป็นอย่างไร ขณะอ่านจะขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญไว้ หลังจากอ่านจบแต่ละตอน แต่ละหน่วย จะนั่งหลับตาแล้วนึกว่าเราได้รู้อะไรบ้างในตอนนั้น บทนั้น ถ้านึกไม่ออก ก็จะอ่านทบทวนใหม่อีกทีจะทำอย่างนี้จนจบเล่ม โดยเฉพาะแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน จะมาทำพร้อมกันหรือ



- หลังจากที่อ่านจบแล้วในแต่ละบท ถ้าผลไม่ดีก็จะกลับไปอ่านใหม่ หลังจากนั้นแล้วจะทำข้อทดสอบพร้อมด้วยคำตอบของแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนทั้ง 20 ข้อ มาเขียนลงในเอกสารการสอนเพื่อสะดวกในการทบทวนก่อนสอบ โดยจะทิ้งหนังสือแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนไปเลย จะใช้แต่เอกสารการสอนโดยเปิดอ่านเฉพาะที่ขีดเส้นใต้และที่จดข้อสอบไว้เท่านั้น ซึ่งทำในวิธีกลับกันกับของคุณพรพิมล ช่วงใกล้ ๆ สอบจะทบทวนอย่างหนักและจะต้องทบทวนให้จบก่อนสอบ โดยเว้นวันว่างก่อนวันสอบหนึ่งวันเพื่อใช้พักผ่อนให้เต็มที่โดยไม่จับเอกสารการสอนเลย ซึ่งผลการสอบของตนเองก็จะดี
- ณรงค์ฤทธิ์ :** สำหรับตนเองจะอ่านเอกสารไปแล้วขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญไว้ พออ่านจบแล้วมีเวลาเหลือจึงค่อยอ่านทบทวนโดยการจดบันทึกย่อสิ่งที่อ่านไว้ ที่ทำเช่นนี้เพราะถ้าอ่านไปแล้วจดบันทึกไปจะทำให้เสียเวลา บางที่อ่านไม่จบก่อนสอบก็มี จึงคิดว่าอ่านวิธีนี้ ดีกว่า
- พยอม :** ขอเพิ่มเติมอีก คือว่า ถ้าอ่านหน่วยไหนแล้วยากจะทำดาวไว้หลาย ๆ ดวง หลังจากอ่านจบแล้วจะย้อนกลับมาอ่านใหม่ที่ดาวไว้อย่างละเอียดอีกครั้ง
- ณัฐหทัย :** จะอ่านแบบตะลุ่ยไปเรื่อย ๆ ก่อน จุดใดสำคัญก็จะขีดเส้นใต้ไว้ ถ้าพอมีเวลาก็จะมีสมุดอยู่เล่มหนึ่งจะจดบันทึกที่ได้ขีดเส้นใต้ไว้ ก็คิดว่าเราได้อะไรจากหน่วยที่อ่านบ้าง แล้วก็จดบันทึกไว้ สำหรับถ้าทำแบบประเมินผลแล้วถ้าคะแนนไม่ดีเท่าไรก็จะกลับไปอ่านทบทวนอีกครั้ง พอใกล้สอบก็จะเอาเฉพาะที่จดไว้ในสมุดมาอ่านเท่านั้น
- นิสา :** จะอ่านคล้าย ๆ กัน คือ อ่านแล้วขีดเส้นใต้ไว้ พอใกล้สอบก็จะอ่านเฉพาะที่ขีดเส้นใต้ไว้
- ชุลีพร :** เนื่องจากเรียนที่อื่นด้วยจึงไม่ค่อยมีเวลาอ่านหนังสือมากนัก จึงอ่านจับหลักโดยดูจากแนวคิดและวัตถุประสงค์ อ่านไปขีดเส้นใต้ไปบ้าง พอใกล้สอบจึงจะมาดูแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน แต่ทั้งนี้อ่านอย่างคร่าว ๆ ว่ามีเรื่องใดบ้างโดยจะใช้ความรู้จากที่เรียนอีกแห่งหนึ่งมาจับหลักและมาช่วยเสริมตรงนี้

#### 4.2 ท่านคิดว่าควรมีแนวทางการพัฒนาการศึกษาด้วยตนเองอย่างไร

- พรพิมล :** การศึกษาด้วยตนเองนั้นเป็นเรื่องยากหากเราไม่รู้จักการบังคับหรือควบคุมตนเอง เนื่องจากเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว หากปล่อยวัน ๆ หนึ่งให้ผ่านไปโดยไม่เตือนตนเองถึงเรื่องเรียน จะหวังให้ใครมาเตือนหรือบังคับเราคงไม่มี การเรียนนี้จะไม่ประสบความสำเร็จ จึงคิดว่าเราควรจะต้องสั่งตัวเองโดยการกำหนดตารางการปฏิบัติว่าจะศึกษาอย่างไร ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องลงโทษตนเองโดยงดไปเที่ยวต้องมาอ่านชดเชย ตรงนี้บังคับเราได้ และคิดว่าเวลาที่ดีที่สุดที่จะศึกษาคือเวลาที่ไม่มีใครมาเกี่ยวข้องกับเรา แต่ละคนจะมีเวลาตรงนี้แตกต่างกันไป สำหรับตนเองคิดว่าเวลาที่ดีที่สุดเป็นเวลาหลังเที่ยงคืนไปแล้ว คือ ไม่มีรายการทีวีหรือคนในครอบครัวมารบกวน จะก่อให้เกิดสมาธิในการเรียนเต็มที่ และขอเสนอแนะว่า โดยเฉพาะในระหว่างเวลาว่างแล้ว ไม่น่าจะเอาเอกสารการสอนมาอ่าน เพราะเราจะออกแวกเสียสมาธิ เดียวเพื่อนมาคุยเดี่ยวโทรศัพท์มาติดต่องานเราจะได้แค่ผ่านตาแต่ไม่ผ่านสมอง คือ สมองเราจะไม่จำหรือติด

ตาม เป็นแค่การได้อ่านโดยผ่านหรือกวาดสายตาไปเท่านั้น ซึ่งตนเองเคยทำเช่นนั้นแล้วไม่ได้ประโยชน์เลย แถมเวลาสูญเปล่าไปอีก ทั้งเสียภาพพจน์ตนเองที่เอาเวลางานมาใช้ในกิจส่วนตัวไป และขอเพิ่มเติมว่า การเข้ารับการสอนเสริมเป็นเรื่องที่ดีมาก เป็นเวลาทองที่เราจะต้องใช้ให้เต็มที่ เพราะว่าถ้าเราอ่านแล้วไม่เข้าใจเราจะได้ซักถามอาจารย์ให้เข้าใจได้ หรือถ้าเราเข้าใจแล้วเราสามารถซักถามเนื้อหาเพิ่มเติมเพื่อเป็นการขยายเนื้อหาออกไปอีก และโดยเฉพาะอาจารย์ที่เราเคยไปเข้ารับการสอนเสริมแล้ว สอนได้ดีมาก เราก็ควรจะจดชื่อไว้แล้วติดตามว่าอาจารย์ได้สอนชุดวิชาอื่นด้วยหรือไม่ หรือจะไปสอนครั้งต่อไปที่ใด โดยการโทรศัพท์ไปสอบถามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรณีวิทยา สำนักบริการการศึกษา ซึ่งเจ้าหน้าที่เขาจะยินดีตอบและจะตรวจสอบได้ว่า อาจารย์ท่านนี้ ต่อไปจะสอนที่ใดบ้างเราก็ติดตามไปได้ ซึ่งตนเองแล้วจะตามไปฟัง บางครั้งนครปฐม สระบุรี ออยุธยาบ้าง จนอาจารย์จำหน้าได้ก็มี ส่วนรายการโทรทัศน์วิทยุเพื่อการศึกษา นั้น ตนเองให้แ่งคิดว่า ที่เวลาเราดูละครฟังเพลงเรื่อยเปื่อยไปเรื่อยๆ ให้ความรู้เราก็ควรจะใช้เวลาด้วย เปิดทีวีหรือฟังรายการวิทยุเพื่อการศึกษาบ้าง อย่างน้อยถือเป็นการผ่อนคลายตนเองจากการอ่าน ซึ่งส่วนนี้จะดีมากเวลาทำข้อสอบจะทำให้เรานึกได้ทันทีว่าส่วนนี้เราเคยไปฟังสอนเสริมมา ส่วนนี้เราเคยฟังจากรายการวิทยุเคยดูจากรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา เป็นต้น

- พยอม :** ของตนเองนั้นคิดว่าการพัฒนาการศึกษาด้วยตนเองให้ได้ดีนั้นอยู่ที่สมาธิ จึงคิดว่า ถ้าเราทำได้ทำให้สงบก่อนการอ่านจะทำให้การอ่านนั้นดี เช่น ถ้าตนเองยังมีเรื่องกุ่มใจหรือมีปัญหาอยู่จะไม่หยิบเอกสารการสอนเลย จะยอมเสียเวลาทำให้สบายก่อน จะโดยวิธีไหนก็ได้ เช่น เทียว คุย หรือนั่งสมาธิก็ได้แล้วแต่ใครจะถนัด เมื่อจิตสงบ มีสมาธิแน่นแล้วจึงค่อยมาอ่าน จะทำให้จำได้ดีและง่ายต่อการเข้าใจบทเรียน ค่อยเตือนตนเองอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น เวลาที่ดีที่สุดจึงควรจะอ่านหลังจากได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว ได้แก่ ช่วงเช้ามืด ซึ่งดีหลายแง่ คือ ทำให้เราตื่นเช้า ไม่มีสิ่งใดรบกวน เงียบสงบ เรามีสมาธิดี จึงทำให้อ่านได้ดี โดยสรุปก็คือ ศึกษาเมื่อจิตว่างและพร้อมเท่านั้น
- อาภรณ์ :** คิดว่าอ่านแล้วจดบันทึกย่อไว้จะเป็นหนทางที่ดีที่สุด
- อำนาจ :** การอ่านเอกสารการสอน กำหนดตารางการอ่าน และการเข้ารับการสอนเสริม ถือว่าดีที่สุดแล้ว
- พรพิมล :** ขอเน้นว่าการเข้ารับการสอนเสริมจะดีที่สุดนอกเหนือจากการศึกษาเอกสารการสอนอย่างเต็มที่แล้ว จะช่วยย่นระยะทางการอ่านเอกสารการสอนไปมาก และที่สำคัญควรมีการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการสอนเสริม คือ อ่านล่วงหน้าและเตรียมประเด็นไปถามด้วย
- พรรณิ :** คิดว่าควรหาผู้ที่เชี่ยวชาญโดยเฉพาะการคิดคำนวณสถิติมาเป็นผู้ที่ติวเราด้วย เช่น อาจจ้างครูมาติวให้
- พรพิมล :** คิดว่าในส่วนนี้เราไม่น่าจะไปเสียเงินตรงนั้น เพราะมหาวิทยาลัยได้จัดการสอนเสริม ซึ่งจะมีอาจารย์ที่เชี่ยวชาญอยู่แล้ว เราควรใช้โอกาสนี้มาซักถามจะดีกว่าและตรงประเด็นตรงเป้า

หมายมากกว่า และขอเพิ่มเติมว่า ถ้าเราไม่ได้อ่านหนังสือมาจริง ๆ เพราะความจำเป็น เช่นตนเองตอนนั้นลูกป่วยมากจึงไม่ได้อ่านหนังสือไปสอบเลย พอไปสอบก่อนเข้าห้องสอบจะนั่งสมาธิอยู่นิ่ง ๆ สักพัก ทำใจให้สงบ แล้วขออนุญาตที่เราเคยสร้างมาขอให้ช่วยเราด้วย เจ้าหน้าที่ที่เราที่นั่งอยู่นี้ขอให้ช่วยเราด้วย โดยขอให้เราเดาให้ถูก และขอย่าให้ได้มานั่งสอบซ่อมเลย ซึ่งเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราสบายใจ ถ้าเราสอบไม่ได้ถือว่าบุญทำมาไม่ถึง ให้ตั้งใจอ่านหนังสือและทำจิตให้ว่าง คราวนี้สอบได้แน่ แต่ที่สำคัญเราต้องอ่านหนังสือให้ครบอย่างน้อยเราจะเชื่อมั่นในตนเองว่าเราอ่านจบแล้ว ถ้าพยายามคิดให้ออกว่ามีอะไรบ้างก็จะนึกได้แน่ และจะทำข้อสอบได้แน่

- นิสา :** ถ้าทำได้คิดว่าตามที่มหาวิทยาลัยแนะนำ คือ ศึกษาทุกเมื่อเมื่อมีเวลาว่าง โดยเราจะต้องรู้จักการควบคุมตนเอง ทั้งในด้านเวลา พฤติกรรม จิตใจ ให้พร้อมที่จะไม่รู้ ไม่เรียนเสมอ
- วิรัช :** คิดว่าการรู้จักควบคุมตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการศึกษาด้วยตนเอง และขอเพิ่มเติมในส่วนของความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยในการที่จะต้องทำการศึกษาให้ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และควรจะพัฒนาความคิดวิเคราะห์ให้คิดได้คิดเป็น โดยมีกระบวนการพัฒนานี้จากแนวคิดและวัตถุประสงค์ของเอกสารการสอน และการได้พูดคุยกับเพื่อนที่ เรียน มสธ. ด้วยการเข้าชมรมนักศึกษาหรือเข้ารับการสอนเสริม ส่วนนี้จะทำให้เรารู้กว้างไกลว่า ใครเขาเรียนกันอย่างไรถึงจะสำเร็จ เพื่อน ๆ และพี่ ๆ อาจจะช่วยเราได้ด้วย ถ้ามีเวลาแล้วควรใช้กิจกรรมนี้ด้วย
- สุลีพร :** คิดว่าการได้ศึกษาและนำไปใช้ในชีวิตจริงจะมีส่วนช่วยเสริมให้เรา รู้กว้าง รู้จริง
- ณรงค์ฤทธิ์ :** การศึกษาในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธราชั้นนั้นต่างจากที่อื่น ๆ นักศึกษาต้องรู้จักการควบคุมตนเอง ต้องเป็นผู้ใหญ่พอสมควร รู้จักเตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา ต้องขยัน โดยเฉพาะการขยันอ่านให้มาก ๆ คิดวิเคราะห์ได้ ขยันจด ขยันจำ เท่านั้นก็จะสำเร็จ
- ณัฐหทัย :** คิดว่าถ้าทำอย่างที่คุณพรพิมลบอกกล่าวว่าจะดี โดยต้องรู้จักควบคุมตนเอง ขยัน มีสมาธิ ช่างจดช่างจำ คิดเป็น เขียนเป็น โดยการฝึกฝนตนเอง เข้ากลุ่มชมรมนักศึกษาหรือเพื่อนร่วมเรียน จะทำให้พัฒนาตนเองได้ดีขึ้น

## การสนทนากลุ่มที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด

### ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาตามสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้

#### 1.1 ท่านได้ใช้สื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้ครบทุกอย่างหรือไม่

- นวนลน้อย :** จะใช้เอกสารการสอนเป็นหลัก จะเข้ารับการสอนเสริมบ้างเป็นบางครั้ง นอกนั้นไม่ได้ใช้สื่อเสริมสอนอื่นเลย
- สมนึก :** ส่วนตัวเองแล้วจะใช้สื่อทุกอย่าง ทั้งสื่อหลักและสื่อเสริม เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เพื่อการศึกษา เข้าห้องสมุด มุม มสธ. บ้าง
- ณัฐนันท์ :** ศึกษาไม่ครบเนื่องจากเวลาไม่ตรงกัน สื่อเสริมที่มหาวิทยาลัยจัดให้ คือ สื่อโทรทัศน์ จะดูได้เมื่อช่วงว่างและตรงกับตาราง ส่วนสื่อวิทยุจะใช้เป็นประจำเพราะสามารถพกวิทยุไปที่ทำงานได้ ด้าน มุม มสธ. เคยไปบ้างและยืมเทปเสียงมาฟัง แต่โดยหลักแล้วจะใช้เอกสารการสอนเป็นหลัก
- ทิพากร :** ใช้เอกสารการสอนเป็นหลัก รองลงมาจะไปที่ มุม มสธ. ซึ่งชมรมนักศึกษาจะอยู่ตรงนั้นด้วย จึงไปที่นั่นเพื่อศึกษาเพิ่มเติมและพบเพื่อนร่วมชมรม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
- หาญชัย :** ใช้เอกสารการสอนเป็นหลักจะมีบ้างคือไปร้านหนังสือเพื่อซื้อประมวลกฎหมายหรือหนังสือที่มีเนื้อหาใกล้เคียงเพื่ออ่านเสริม และไปเข้ารับการสอนเสริมเป็นประจำ
- พบบศ :** ใช้เอกสารการสอนเป็นหลัก จะมีบ้างที่ไปเข้ารับการสอนเสริม
- นพนุช :** ส่วนใหญ่จะใช้เอกสารการสอนเป็นหลัก
- นลินรัตน์ :** จะอ่านเอกสารการสอนเป็นหลักและจะอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารบ้าง สารคดีบ้าง ประกอบการเรียน ส่วนสื่อเสริมที่ใช้บ่อยก็คือ การเข้ารับการสอนเสริมและไปที่ มุม มสธ.
- ธราดล :** ใช้เอกสารการสอนอย่างเดียว เพราะมีงานมาก ทั้งงานประจำและงานอดิเรก จึงสะดวกที่จะใช้เอกสารการสอนมากกว่า เนื่องจากไม่มีรถยนต์เป็นของตนเองต้องใช้รถเมล์ไม่ค่อยมีเวลารว่างขณะนั่งรถจึงใช้อ่านได้
- จรงค์ศักดิ์ :** ใช้สื่อครบทุกอย่าง แต่ส่วนใหญ่ภรรยาจัดการให้โดยอ่านเอกสารการสอนและขีดเส้นใต้ที่สำคัญไว้ ระหว่างงานก็จะเปิดทีวีทิ้งไว้เลย อาจจะได้ดูบ้างไม่ได้ดูบ้างแล้วแต่จังหวะ แต่จะได้ยินเสียงเสมอ ๆ ทางวิทยุก็เช่นเดียวกันอาศัยภรรยาบันทึกเทปไว้ให้ ส่วน มุม มสธ. จะไปในวันหยุดพร้อมกับครอบครัว ซึ่งจะไปดูหนังสืออื่น ๆ ด้วย

#### 1.2 ท่านคิดว่าควรศึกษาสื่อทุกอย่างให้ครบหรือไม่

- สมนึก :** ส่วนตัวเองแล้วคิดว่าถ้าศึกษาให้ครบทุกสื่อจะเป็นประโยชน์อย่างมาก จะทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ลึกกว่าและผลการสอบที่ออกมาจะดี เช่นตัวเองจะได้ H อยู่บ่อย ๆ ถ้าวิชาใดทำได้ครบทุกสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้
- นวนลน้อย :** คิดว่าเอกสารการสอนและการเข้ารับการสอนเสริมก็น่าจะเพียงพอแล้ว

- จรรยาวัตร :** ถ้ามีเวลามีคนช่วยบันทึกเทปให้จะดีมากยิ่งศึกษาให้ครบทุกอย่างเท่ากับเราเก็บข้อมูลทุกอย่างได้หมด เวลาไปสอบก็จะตอบได้เพราะเรารู้ข้อมูลทุกอย่าง อย่างภาซิดว่า รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง
- ณัฐนันท์ :** ถ้าทำได้ตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำหนดให้ก็คิดว่าดีที่สุด แต่ถ้าไม่ได้จริง ๆ คิดว่าแค่เอกสารการสอนและแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนก็น่าจะพอแล้ว
- ธราดล :** คิดว่าเอกสารการสอนอย่างเดียวก็น่าจะครอบคลุมนะ เพราะเอกสารการสอนของ มสธ. ใช้ผู้แต่งเป็นคนนะ จึงคิดว่าน่าจะเต็มร้อยแล้ว
- ทิพากร :** เอกสารการสอนก็สำคัญ แต่ถ้าได้เสริมด้วยการไป มุม มสธ. ซึ่งจะมีเทปเสียงและเทปวีดิโอของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชให้ยืมดู ถ้ามีเวลาได้ฟังหรือดูคิดว่าน่าจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- นพนุช :** ทุกอย่างที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชจัดให้คิดว่าดีที่สุด ถ้ารับได้ควรรับให้หมดจะดีกว่า
- หาญชัย :** สื่อทุกอย่างถ้ารับได้ก็คิดว่าดีที่สุด
- พบยศ :** เอกสารการสอนถ้าศึกษาให้ละเอียดและครบคิดว่าดีพอแล้ว
- นรินรัตน์ :** สื่อทุกอย่างมีคุณค่าทั้งสิ้น เมื่อมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชผลิตให้แล้วจึงคิดว่าน่ามีข้อสังเกต ถ้าเขาไม่ต้องการขยายหรืออธิบายเนื้อหาที่คิดว่านักศึกษาอ่านแล้วไม่เข้าใจ เขาก็คงไม่ลงทุนผลิตแน่นอน จึงน่าจะใช้สื่อทุกอย่างให้ครบจะดีกว่า แต่ถ้าหากตามศึกษาไม่ได้ขอยืมขอให้ศึกษาเอกสารการสอน เข้ารับการสอนเสริม ไป มุม มสธ. ในวันที่ตนเองว่างเพื่อขอยืมเทปหรือชมวีดิโอชุดเขยจะดีที่สุด

## ประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาในการศึกษา

### 2.1 ท่านศึกษาเวลาใดบ้าง

- สมนึก :** ส่วนใหญ่จะศึกษาช่วงเช้ามีด คือ จะตื่นตีสี่และจะอ่านจนถึงหกโมงเช้าทุกวัน เพราะการได้นอนหลับอย่างเต็มที่แล้วลุกขึ้นมาอ่าน จะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และจำได้ดี ในระหว่างเวลางานจะไม่อ่านเลยจะอ่านอีกที่ช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันจะรีบทานแล้วมาอ่าน เนื่องจากอยากใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด นอกนั้นจะอ่านอีกครั้งราวสี่ทุ่ม อ่านจนรู้สึกง่วงแล้วจึงนอน
- นवलน้อย :** ศึกษาตอนสามทุ่มทุกวัน จนกระทั่งง่วงนอนและในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ทั้งวัน
- ทิพากร :** ประมาณตีห้าถึงหกโมงเช้า ถ้าว่างในระหว่างวันก็จะหยิบหนังสือมาอ่าน ไม่นานนอนว่างเมื่อใดก็จะอ่านเพิ่มเติม เพราะเอกสารการสอนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชมีมาก ถ้าไม่ขยันอ่านตลอดเวลาจะอ่านไม่ทัน
- ธราดล :** ส่วนใหญ่จะอ่านช่วงขณะเดินทางไปทำงานและก่อนเข้างาน ถ้าไปถึงที่ทำงานเร็ว และอีกครั้งคือ ก่อนนอนทุกวัน
- หาญชัย :** อ่านเป็นประจำทั้งเช้าและก่อนนอน แตมตลอดวันจะพกประมวลกฎหมายไว้ท่องตลอดเวลา
- พบยศ :** คงศึกษาได้ก็ต่อเมื่อเสร็จจากดูแลลูก ๆ แล้ว ก็คือ เวลาช่วงตอนบ่าย ๆ แต่ก็ศึกษาได้ไม่เต็ม

- ที่ เพราะตอนบ่ายก็มักจะว่างเพราะเหนื่อยมาจากงานบ้าน
- จรุงศักดิ์ :** ตนเองยุ่งมากเนื่องจากทำงานหลายอย่าง ตั้งแต่เกษตรกรรมกระทั่งถึงพนักงานขับรถ ส่งคนงาน จึงมีเวลาน้อยมาก ตอนกลางวันก็ต้องดูแลสหกรณ์อีก จึงมีเวลาศึกษาไม่แน่นอน แต่จะใช้วิธีเปิดทีวีและวิทยุทิ้งไว้ ถ้าน่าสนใจก็จะหับกลับมาดูด้วย หรือ แม้แต่เวลาขับรถรับ-ส่งพนักงาน ก็จะเปิดเทปที่อัดด้วยเสียงของตนเองไว้ฟังขณะทำงานด้วย
- นลินรัตน์ :** อย่างที่ว่าเพราะต้องเป็นกำลังสำคัญของสามี (คุณจรุงศักดิ์) จึงศึกษาแทบจะตลอดเวลาที่ว่าง เพราะต้องอ่านเอกสารและสรุปประเด็นสำคัญให้สามีอ่าน
- นพนุช :** ไม่แน่นอน แล้วแต่เวลาว่างและโอกาส
- ณัฐนันท์ :** จะทำตารางการอ่านและจะอ่านตามตาราง คือส่วนใหญ่จะเป็นช่วงก่อนนอนและตอนเช้า คงมีบ้างที่จะเป็นเวลาพักเที่ยง

## 2.2 ท่านคิดว่าควรกำหนดการใช้เวลาในการศึกษาให้เหมาะสมอย่างไร

- สมนึก :** ควรกำหนดเป็นเวลาที่แน่นอนโดยทำเป็นตารางการอ่าน ซึ่งจะช่วยให้เรามีวินัยในตนเองตามเวลาที่แต่ละคนสะดวก ซึ่งตนเองจะกำหนดไว้ คือ ดีห้าและก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน
- ณัฐนันท์ :** ตารางการอ่านก็ดี แต่ถ้าว่างเมื่อใดศึกษาไปด้วยจะดี
- นวนน้อย :** เวลาใดก็ได้แล้วแต่ใครจะสะดวก อย่างน้อยรวมแล้วน่าจะสามชั่วโมง โดยขอให้อ่านทุกวัน วันละเท่า ๆ กัน
- จรุงศักดิ์ :** คิดว่าทั้งนี้แล้วแต่บุคคล ใครมีรูปแบบใดก็ได้ แต่ขออย่างเดียวต้องตั้งใจจริง มีสมาธิแน่วแน่และไม่วอกแวก
- หาญชัย :** สำหรับตนเองแล้วเวลาค่อนข้างสำคัญ เนื้อหาที่เรียนก็มากต้องท่องตีบทด้วยการกำหนดเวลาให้แน่นอนดีกว่า ตนเองจะกำหนดไม่เหมือนกันทุกวัน แต่อย่างน้อย ถ้าวันใดกำหนดไว้แล้วในตอนเช้าจะไม่เปลี่ยนแปลงโปรแกรมเลย
- พบยศ :** เนื่องจากเมื่อก่อนเป็นครูอยู่ เวลาส่วนใหญ่จึงใช้ในช่งเย็น แต่ตอนนี้ลาออกมาเป็นแม่บ้านแล้ว เวลาที่จะว่างช่วงบ่ายจะใช้เวลาช่วงนั้น แต่ถ้าหากมีธุระก็จะอ่านชดเชยในวันอื่น
- ธราดล :** ถือเป็นเวลาที่เราร่วมจะดีกว่า พร้อมเมื่อใดก็ศึกษาเมื่อนั้น
- นพนุช :** ก่อนนอนและตอนเช้าก็ดี แต่ตนเองแล้วจะสะดวกช่วงก่อนนอน เพราะเป็นเวลาที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนจากคนในครอบครัว
- ทิพากร :** ระบบของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราชนั้นเอื้อต่อนักศึกษามากที่สุด เราศึกษาด้วยตนเอง ฉะนั้นดูตนเองว่าว่างเมื่อใด มีสมาธิเมื่อใดจะดีกว่า
- นลินรัตน์ :** เวลาที่ว่าง เมื่อใดก็ได้ที่พร้อม

### ประเด็นที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมประจำวันระหว่างการศึกษา

#### 3.1 ท่านคิดว่ากิจกรรมประจำวันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือไม่ อย่างไร

- นวน้อย :** มีบางครั้งที่เป็นอุปสรรค เช่น งานมีภาระมาก ต้องทำล่วงหน้า โดยตนเองนั้นรับผิดชอบงาน ด้านการจัดสัมมนาและฝึกอบรม ทำให้ไม่ค่อยได้อยู่กับที่พักประจำมีผลต่อการเรียนอยู่บ่อย ๆ
- ทิพากร :** ไม่เป็นอุปสรรคเลย เพราะกำหนดเวลาอ่านช่วงเช้าตรู่ซึ่งยังไม่มีกิจกรรมใด นอกนั้นจะอ่าน ช่วงว่าง
- หาญชัย :** ไม่กระทบหรือเป็นอุปสรรค เพราะการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมที่กำหนดไว้แล้ว
- สมนึก :** เป็นบ้างในบางครั้ง เพราะมีครอบครัวแล้วและมีลูก ๆ ที่จะต้องดูแล แต่มีแม่บ้านดี ซึ่งคอย ช่วยภาระด้านนี้ ตอนนี่จึงฝากภาระให้ภรรยาแทน จึงคิดว่าถ้าไม่มีคนช่วย คงเป็นอุปสรรค อย่างแน่นอน
- ณัฐนันท์ :** ไม่เป็นอุปสรรคเลย แถมยังช่วยให้กิจกรรมประจำวันมีชีวิตชีวา เพราะแทนที่เวลางาน จะ นิ่ง ๆ นอน ๆ ไร้สาระ แต่ตอนนี้เวลาเรามีประโยชน์มากและไม่เคยทำให้การเรียนมากกระทบ กิจกรรมที่เคยปฏิบัติเลย
- ธราดล :** ไม่เป็นอุปสรรค เพราะจัดการเรียนไว้ในช่วงที่ตนเองว่างและพร้อมเท่านั้น
- จรงค์ศักดิ์ :** เป็นอุปสรรคอย่างมาก แต่เราต้องคิดว่าการศึกษาจะทำให้เราเจริญขึ้น จึงมาคิดว่าเมื่อ ต้องการผลเราก็ต้องลงทุน จึงอาศัยหลักการบริหารเวลาอย่างยิง อย่างกิจกรรมครอบครัว เช่น พาครอบครัวไปเที่ยวหรือทานอาหารนอกบ้าน บางครั้งต้องตัดทิ้งไปเพื่อมาใช้กับการ ศึกษา หรือแม้แต่ภรรยาก็ต้องมาช่วยศึกษาด้วย แต่มีผลดีทำให้เราสนิทกันมากขึ้น มีสาระ มากขึ้น
- พบบศ :** เมื่อก่อน ก่อนที่จะลาออกจากงานครั้งนั้น กิจกรรมประจำวันมีผลกระทบต่อตนเอง อย่างมาก เพราะในเวลางาน งานสอนก็หนักมาก เลิกงานต้องตรวจงานนักเรียน พอเช้าตรู่ ต้องตรวจการบ้านนักเรียน กลับจากงานต้องดูแลครอบครัว ทำกับข้าวเช็ดถูบ้าน เช้ามีดต้อง ตื่นขึ้นมาซักผ้า หุงข้าวอีก วันหนึ่ง ๆ หมดไปโดยไม่ได้ศึกษาเลย แต่ปัจจุบันได้ลาออกจาก งานมาเป็นแม่บ้านเต็มตัวแล้ว ทำให้อุปสรรค เหล่านี้พอนคลายไปและมีเวลาให้การศึกษา มาก ขึ้น
- นพนุช :** มีอุปสรรคโดยเฉพาะกิจกรรมสาระสังสรรค์ เช่น การพบปะเพื่อน การไปดูหนัง ฟังเพลง เหล่านี้ต้องหยุดหมด เพราะขณะนี้เรียนสองสถาบันศึกษา คือ เรียนผู้ช่วยพยาบาลด้วย ทำ ให้เป็นอุปสรรคอย่างมาก ต้องงดกิจกรรมหลาย ๆ อย่างเพื่อการศึกษา
- นลินรัตน์ :** มีบ้างเป็นบางครั้ง เช่น ก่อนสอบจะหาเวลามาทบทวนยากมาก ต้องงดกิจกรรมบางอย่างลง ไป โดยเฉพาะการพบปะเพื่อนฝูง

### 3.2 ท่านคิดว่าควรปรับกิจกรรมประจำวันสำหรับการศึกษาด้วยตนเองหรือไม่ อย่างไร

- พบบศ :** ควรปรับอย่างมาก เฉพาะอาชีพตนเองจึงตัดสินใจลาออกจกงานเป็นแม่บ้านอย่างเดียว แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ลาออกจกงานเพื่อการเรียนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช แต่เพื่อครอบครัวและลูก แต่ผลของการลาออกจึงทำให้มีเวลาเรียนมากขึ้น
- นพบุษ :** ควรปรับกิจกรรม เช่น งดกิจกรรมที่ไม่จำเป็นลงไปบ้าง เช่น ดูหนัง ไปเที่ยวกับเพื่อน เราอดทนไม่กี่ปีแต่จะสบายในภายหลัง
- นวลน้อย :** สำหรับตนเองแก้ไขโดยการปรับปฏิบัติกิจกรรมประจำวันให้เสร็จเร็วขึ้น เช่น เคยใช้เวลาทำความสะอาดบ้าน 2 ชั่วโมง ก็ต้องรีบทำให้เสร็จภายใน 1 ชั่วโมง แล้วเอาชั่วโมงที่เหลือมาอ่านหนังสือแทน เวลาทำงานที่ทำงานก็ปฏิบัติเช่นกัน เป็นต้น
- ณัฐนันท์ :** ไม่ต้องปรับกิจกรรมประจำวัน เพียงแต่เราจะต้องรู้จักการควบคุมตนเอง คือ ถ้ามีเวลาว่างก็คอยเตือนตนให้ใช้เวลาไปในการเรียนเท่านั้นเอง ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ก็คงไว้ได้
- หาญชัย :** ไม่ต้องปรับกิจกรรมเลย เพราะการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว
- สมานึก :** คิดว่าสำหรับพวกเราซึ่งส่วนใหญ่อยู่ต่างจังหวัดกันหมดเวลาจึงมีมากกว่าคนกรุงเทพฯ ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง ตรงส่วนนี้ตนเองเคยมีประสบการณ์มาแล้ว คือ เคยทำงานในกรุงเทพฯ วันหนึ่ง ๆ เสียเวลากับการเดินทางเป็นอย่างมากเพราะปัญหาติดต่องานสองชั่วโมง เย็นอีกสองชั่วโมง รวมแล้ววันหนึ่งชั่วโมงเสียไปโดยสูญเปล่า แต่เป็นโชคดีที่เราได้อยู่ต่างจังหวัด ปัญหาและอุปสรรคนั้นจึงหมดไป ทำให้เวลาในการศึกษาจึงมีมาก ฉะนั้น กิจกรรมประจำวันจึงมีผลกระทบน้อย
- จรงค์ศักดิ์ :** อย่างที่ว่าไว้ก็ถูก แลดูว่าคนต่างจังหวัดจะมีเวลาเหลือเฟือ แต่สำหรับตนเองแล้วเวลา มีน้อยมากเพราะทำงานหลายอย่างต้องบริหารเวลาอย่างมาก ทั้งเป็นเกษตรกร ทั้งเป็นพนักงานขับรถ แล้วยังต้องบริหารสหกรณ์ การบริหารกิจกรรมประจำวันจึงจำเป็นมาก เวลาทุกนาทีที่ใช้ไปอย่างคุ้มค่าที่สุด การไปนั่งกินเหล้า ฟังเพลง เที่ยวเตร่ จึงต้องลดลงหรือบางครั้งงดไปเลย กิจกรรมวิชาการเข้ามาแทรกตอนช่วงเวลาที่ว่างที่มีขึ้นมา หรือแม้กระทั่งเวลางานก็ต้องแทรกกิจกรรมการเรียน เช่น ตอนขึ้นรถก็จะเปิดเทปที่อัดเสียงเราเวลาอ่านหนังสือไว้ เป็นต้น
- ธราดล :** กิจกรรมประจำวันไม่เคยปรับเลย เพราะใช้เวลาการศึกษากับเวลาอื่น ๆ เป็นประจำจนชินจนไม่รู้สึกรู้ว่าต้องปรับอะไรอีก
- นลินรัตน์ :** บางทีก็ต้องงดไปบ้างกิจกรรมที่ไร้สาระ เช่น พบปะเพื่อนฝูง
- ทิพากร :** ไม่ค่อยปรับอะไรเลย



## ประเด็นที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิคการศึกษาด้วยตนเอง

### 4.1 ท่านมีเทคนิคการศึกษาด้วยตนเองอย่างไร

- นวน้อย :** อ่านตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราชแนะนำไว้ อ่านแล้วขีดเส้นใต้เลยและจะจดโน้ตตามภาษาของตนเองไว้ด้านข้างหนังสือที่มีเนื้อที่อยู่ จะได้เอามาอ่านตอนใกล้สอบ และจะอ่านเฉพาะที่ขีดเส้นใต้หรือจดบันทึกไว้เท่านั้น จะได้ไม่เสียเวลา
- สมนึก :** แบ่งการอ่านออกเป็น 3 รอบ คือ รอบแรกจะอ่านแบบไม่สนใจรายละเอียด จะดูแต่ว่าเขาเขียนเรื่องอะไรบ้างจนจบเล่ม พอรอบที่สองจะอ่านอย่างละเอียดพร้อมทั้งขีดเส้นใต้และจดบันทึกย่อไปด้วย รอบสามจะอ่านเฉพาะแนวคิดวัตถุประสงค์และขีดเส้นใต้หรือบันทึกย่อไว้เท่านั้น ซึ่งรอบนี้จะหาคำตอบให้กับวัตถุประสงค์ของหน่วยหรือตอน โดยจดบันทึกลงในแบบประเมินผลตนเองก่อน-หลังเรียน พร้อมทั้งทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนไว้ คือ จะเอามาทำช่วงที่อ่านสามรอบแล้ว ส่วนแบบประเมินผลหลังเรียนจะนำมาใช้ตอนใกล้สอบ โดยสมมุติว่าเป็นข้อสอบและจับเวลาจริง ถ้าทำได้ผ่านร้อยละ 70 ถือว่าเราแน่นแล้ว แต่ถ้าไม่ถึงจะอ่านทบทวนใหม่
- ณัฐนันท์ :** ส่วนตัวแล้วจะทำใจให้สบายก่อนอ่าน เช่น ไปวิ่ง ว่ายน้ำบ้าง หลังจากนั้นจะอาบน้ำให้สดชื่นแล้วขึ้นไปบนดาดฟ้าชั้นบนสุดไปนั่งอ่านหนังสือ ซึ่งลมเย็นสบาย จะอ่านได้มากครั้งละ 2-3 ชั่วโมง ส่วนการอ่านจะอ่านตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราชแนะนำ คือ ศึกษาจากแนวคิดวัตถุประสงค์ และศึกษาตามเนื้อหา ทำแบบประเมินผลตามคำแนะนำทุกอย่าง และที่สำคัญคือ จะเข้ารับการสอนเสริมทุกครั้ง โดยจะอ่านเอกสารการสอนไปล่วงหน้าแล้วจดประเด็นหรือคำถามไปซักถามอาจารย์ ซึ่งตรงนี้จะมีผลดีมาก เพราะอาจารย์จะตอบให้จนเราเข้าใจ บางครั้งไปเข้ารับการสอนเสริมจะมีนักศึกษาเพียง 1-2 คน ก็มี ซึ่งจะซักถามอาจารย์ได้อย่างละเอียดที่สุด
- จรงค์ศักดิ์ :** เวลาอยู่ที่ทำงานจะเปิดทีวีทิ้งไว้ทั้งวันโดยเปิดช่อง 11 ซึ่งจะมีรายการของ มสธ. ด้วย ถ้าช่วงไหนเป็นรายการมหาวิทยาลัย มีเนื้อหาวิชาตรงกับตนเองก็จะดูโดยไม่พลาดรายการเลย ส่วนการอ่านเอกสารการสอนนั้น จะไม่ได้อ่านในรายละเอียดของเอกสารการสอน แต่จะให้ภรรยาเป็นคนอ่านแล้วขีดเส้นใต้และทำสรุปย่อให้ ตนเองก็จะอ่านเฉพาะที่สรุปย่อและที่ขีดเส้นใต้ไว้เท่านั้น และที่สำคัญขณะที่อ่านจะเตรียมเครื่องอัดเทปโดยอ่านเสียงดังแล้วบันทึกเทปไว้ แล้วใช้ฟังขณะทำงานบ้าง ขับรถบ้าง ซึ่งจะทำให้ได้ฟังซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนจำได้
- นลินรัตน์ :** เนื่องจากสามีมุ่งมากอย่างที่บอกไป ตนเองจึงต้องรับคึกหนักในการอ่านเอกสารการสอน จะอ่านอย่างละเอียดและสรุปย่อไว้แบ่งให้สามีดู และจะลงทะเบียนชุดวิชาเดียวกันจะได้ประหยัดเวลาในการอ่าน โดยขณะอ่านนั้นจะเน้นที่วัตถุประสงค์ โดยจะอ่านแบบตอบวัตถุประสงค์และหาใจความหลักให้เจอ แล้วจึงจดบันทึกย่อไว้
- พบยศ :** จะใช้วิชาครูมาช่วยตรงนี้โดยอ่านแบบจับใจความสำคัญ และใช้หลักของการออกข้อสอบมาเดาข้อสอบให้ตนเอง

- นพบุษ :** ศึกษาตามปกติตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชแนะนำ แต่อาศัยเพื่อนที่เรียนด้วยกัน มาช่วยติวกันเอง โดยวันเสาร์ - อาทิตย์จะพบเพื่อนแล้วนัดคุยกันว่า แต่ละคนอ่านแล้วได้อะไร เห็นอะไรหลัก ๆ บ้าง สำคัญตรงไหนบ้าง แล้วเล่าให้กันฟัง ซึ่งตรงนี้จะทำให้เรารู้ว่าเราอ่านไปแล้วข้ามตอนสำคัญไหนไปบ้าง และแถมยังซ่อมความจำโดยการพูด-อธิบายให้เพื่อนฟังได้ ทำให้เราทำข้อสอบได้ โดยตรงนั้นะเพื่อนเราพูดไว้ เราจะอ้อขึ้นมาทันที
- ธราดล :** ในที่ทำงานจะมีเพื่อนร่วมเรียนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชอยู่หลายคนด้วยกัน จึงได้เปรียบ โดยถ้าช่วงงานว่างก็จะคุยกันเรื่องเนื้อหาบ้าง เรื่องไม่เข้าใจบ้าง ตนเองจะมีวิธีผ่อนคลายสมองโดยการอ่านนิยายจีนที่ชื่นชอบ สลับกับหนังสือมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ซึ่งจะทำให้ตาสว่าง เวลาที่อ่านหนังสือมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทำให้อ่านได้นาน บางครั้งก็ตีสองหรือตีสามก็มี
- หาญชัย :** เหมือนคุณณัฐนันท์ คือ ก่อนจะอ่านหนังสือจะออกกำลังกายบ้าง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระปรี้กระเปร่า แล้วอาบน้ำ ทานอาหาร พักผ่อนเล็กน้อย ราวสองทุ่มจึงเริ่มอ่านหนังสือ ถ้าง่วงหรือเบื่อก็จะลุกไปฟังเพลงเป็นช่วง ๆ แต่จะไม่เปิดเพลงขณะอ่าน ถ้าหากไม่เข้าใจเนื้อหาจะโทรศัพท์ไปปรึกษากับเพื่อนหรือญาติที่รู้เรื่องนี้ หรือถ้าวิชาคำนวณแล้วจะนัดญาติให้มาติวให้เลย
- ทิพากร :** จะอ่านเรื่องที่ตนเองสนใจและอยากรู้ก่อน แล้วค่อยย้อนไปอ่านเรื่องที่ตนสนใจรองลงมา ขณะอ่านจะอ่านไปจับประเด็นไป มีเพื่อนเคยแนะนำไว้เหมือนกันว่าให้ทำสมาธิก่อนอ่าน บางครั้งเคยลองทำก็ประสบความสำเร็จบ้าง แต่จะพลิกเพลงโดยจะนั่งสมาธิเมื่อรู้สึกเบื่อกหรือง่วง โดยยืนแบบจงกรมรู้สึกจะดีกว่า

#### 4.2 ท่านคิดว่าควรมีแนวทางพัฒนาการเรียนอย่างไร

- ทิพากร :** อย่างที่ว่าไว้และตนเองทำแล้วได้ผล ก็คือ นั่งสมาธิทำจิตให้สงบก่อนศึกษา แล้วลงมือศึกษา ถ้าช่วงใดง่วง ท้อแท้ เบื่อ ให้เดินจงกรมซ้ำ อย่างนี้ถ้าทำได้จะช่วยเสริมการเรียนได้อย่างมาก
- พบบศ :** เห็นด้วยกับคุณทิพากร แต่ขอเพิ่มอีกว่า การอ่านแบบมีหลักก็สำคัญ เราควรหัดจับประเด็นให้ได้ ในหนึ่งย่อหน้าเราต้องอ่านและรู้ให้ได้ว่ามีข้อความสำคัญอยู่ตรงไหนบ้าง อันนี้จะช่วยได้มากขึ้น
- นวลน้อย :** คำว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มีบางส่วนที่จะยังเขียนไม่ได้ คือ เคยชินกับข้อสอบปรนัยเสียส่วนใหญ่ แต่สำหรับตนเองสาขาวิชาวิทยาศาสตร์มีทั้งข้อสอบปรนัยและอัตนัย การอ่านหนังสือไปแล้วจดสรุปย่อความเข้าใจของเรา ตรงนี้จะเป็นการช่วยฝึกการเขียนได้เป็นอย่างดี
- ณัฐนันท์ :** ร่างกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การพัฒนาการเรียนได้ควรเริ่มต้นที่สภาพความพร้อมของร่างกายด้วย จึงคิดว่าควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ว่าง แล้วตั้งใจศึกษา รู้จักควบคุมตนเอง คือ เตือนตนเองอยู่เสมอเรื่องไม่เรียนไม่รู้ แค่นี้ก็คิดว่าการเรียนน่าจะดีขึ้นแน่
- นพบุษ :** เห็นด้วยกับที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชแนะนำไว้ ถ้าเราทำได้อย่างที่มหาวิทยาลัยแนะนำ

- นลินรัตน์ :** น่าจะดีที่สุด แต่ถ้าไม่เข้าใจถามผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญให้กระจ่างจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น  
 ลือทุก ๆ ลือมีส่วนช่วยการเรียนให้เข้าใจยิ่งขึ้น ถ้าเราศึกษาสื่อให้ครบตามที่มหาวิทยาลัย  
 สุโขทัยธรรมมาธิราชจัดให้ แค่นี้ก็สมบูรณ์แบบแล้ว ตามจริงมหาวิทยาลัยเขาจะอะไรดี ๆ ไว้ให้  
 เรานะ แต่เราต่างหากที่ทำไม่ได้อย่างที่มหาวิทยาลัยแนะนำ เคยลองทำดูแล้วได้ผลจริง รู้จริง  
 ผลการเรียนดีขึ้นมาก
- สมนึก :** ส่วนตัวเองมีแนวความคิดว่า คนที่เรียนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชมาได้ ส่วนใหญ่จะ  
 เป็นผู้ใหญ่มาก ไม่ใช่อายุมากนะ คือมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง ฉะนั้น การเรียนเพื่อให้เกิด  
 ผลดี ความรับผิดชอบต่อตนเองสำคัญยิ่ง การฝึกฝนตนเองให้รู้จักควบคุมตนเองถือว่ามีส่วน  
 สำคัญต่อการเรียน เราควรเริ่มตั้งแต่การรู้จักตั้งเป้าหมายให้ตนเอง แล้วทำให้ได้ตามเป้า  
 หมายนั้น การตั้งเป้าหมายควรตั้งในสิ่งที่เราสามารถทำได้ เช่น ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้  
 อย่างน้อยชั่วโมงละครึ่งหน่วย อย่างนี้มีโอกาสเป็นไปได้สูง ฉะนั้น การรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จัก  
 ตั้งเป้าหมาย และดำเนินไปให้ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้จะดียิ่งขึ้น
- จรงค์ศักดิ์ :** ส่วนตัวเองคิดว่า การได้ทำอะไรซ้ำ ๆ จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น เช่น อ่านออกเสียงดังแล้วบันทึก  
 เทปไว้ มาเปิดที่หลังจะช่วยได้เยอะมาก
- ธราดล :** การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กันระหว่างเพื่อน คิดว่าน่าจะช่วยการเรียนได้เยอะ เช่น ไป  
 เข้าชมรมนักศึกษาข้าง พบเพื่อนบ้าง จะช่วยเสริมการเรียนได้
- หาญชัย :** การบังคับตนเองให้ศึกษาและศึกษาโดยอาศัยตนเองเป็นหลักนั้นจะดีมาก โดยรู้จักแบ่งเวลา  
 จัดกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องเหมาะสม ตั้งใจดำเนินและควบคุมกิจกรรมตามที่ตั้ง  
 เป้าไว้ จะดีมาก

ภาคผนวก ฉ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา จากสูตร

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ $\alpha$	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
$k$	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ
$S^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด

2. ค่าเฉลี่ย

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

เมื่อ $\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
$\sum X$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
$N$	แทน	จำนวนคะแนนทั้งหมด

3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ $SD$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนน
$N$	แทน	จำนวนคะแนนทั้งหมด

## 4. ค่าไคสแควร์

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

เมื่อ	$\chi^2$	แทน	ค่าไคสแควร์
	$O_i$	แทน	ค่าสังเกตในเซลล์ i
	$E_i$	แทน	ค่าคาดหวังในเซลล์ i

โดยมีค่าองศาความเป็นอิสระ (df) เท่ากับ  $(r-1)(c-1)$

เมื่อ r แทนจำนวนแถวและ c แทนจำนวนคอลัมน์

## 5. ค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติแสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม
	$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	$s_1^2, s_2^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	$n_1, n_2$	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2

6. ค่าเอฟ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ  $F$  แทน ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป  
 $MS_b$  แทน ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม  
 $MS_w$  แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

7. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของเซฟเฟ

$$q = \frac{|\bar{T}_i - \bar{T}_j|}{\sqrt{MS_b \left( \frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}}$$

เมื่อ  $q$  แทน ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่  
 $\bar{T}_i, \bar{T}_j$  แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่  $i$  และกลุ่มที่  $j$   
 $n_i, n_j$  แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่  $i$  และกลุ่มที่  $j$   
 $MS_b$  แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

8. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของตู่ก็ บี

$$q = \frac{|\bar{T}_i - \bar{T}_j|}{\sqrt{MS_b \left( \frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}}$$

เมื่อ $q$	แทน	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่
$\bar{T}_i, \bar{T}_j$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ $i$ และกลุ่มที่ $j$
$n_i, n_j$	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ $i$ และกลุ่มที่ $j$
$MS_b$	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม
$q_\alpha$		ได้จากตารางการกระจายของค่าสถิติ Studentized Range



ภาคผนวก ญ

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

## ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
น้อยกว่า 20 ปี	17	1.3
20-24 ปี	267	19.8
25-29 ปี	458	34.0
30-34 ปี	301	22.3
35-39 ปี	148	11.0
40-44 ปี	90	6.7
45-49 ปี	44	3.3
50-54 ปี	15	1.1
55-59 ปี	4	0.3
60 ปีขึ้นไป	3	0.2
รวม	1,347	100.00
<b>** ผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษา</b>		
ตนเอง	1,270	94.3
บิดา	76	5.6
มารดา	68	5.0
คู่สมรส	111	8.2
ญาติ พี่น้อง	35	2.6
รวม*	1,560	115.7
<b>การศึกษาในสถานศึกษาอื่น</b>		
ได้ศึกษาในสถานศึกษาอื่น	1,153	85.6
ศึกษาที่อื่นด้วย	185	13.7
ไม่ระบุ	9	0.7
รวม	1,347	100.00

\* ผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

**ประวัติผู้เขียน**

นางจรีพร พูลสงวน เกิดวันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2507 ที่จังหวัดยะลา สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชในปี พ.ศ. 2531 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2536 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งนักวิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

