

ภาคผนวก

PAYAP UNIVERSITY

ผนวก ก.

จดหมายติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษา
เพื่อเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม

PAYAP UNIVERSITY



มหาวิทยาลัยพายัพ

ปณช. เชียงใหม่ 101 เชียงใหม่ 50000

PAYAP UNIVERSITY

LPO. Chiang Mai 101, Chiang Mai 50000, THAILAND



Cable : PAYAPUNIV
CHIANG MAI



(053) 241255
(053) 245351-3

สิงหาคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการส่งข่าวสารถึงนักศึกษาในความดูแล

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษา รหัส 34.....

ด้วยโครงการฝึกอบรม "ทักษะการดำเนินชีวิต" จะ ได้จัดกิจกรรมกลุ่มขึ้น เพื่อช่วยให้นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยพายัพ ได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน การทำงาน การบริหารเวลา การตั้งเป้าหมายในชีวิต การพัฒนาความจำ เรียนรู้วิธีการคลายความเครียดเมื่อใกล้สอบหรือ เมื่อเผชิญกับปัญหา เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ เรียนรู้วิธีเตรียมคู่มือหนังสือสอบ เป็นต้น ตลอดจนเรียนรู้วิธีการรู้จักตนเองและบุคคลอื่น และการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมนักศึกษาให้ได้รับความสำเร็จอย่างสูงสุดเท่าที่ความสามารถของแต่ละคนจะทำได้ ทั้งในด้านการเรียนและการสังคม

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะจำกัดจำนวน เนื่องจากโครงการไม่สามารถตอบสนองความต้องการของนักศึกษาทั้งหมดได้ จึงใช้วิธีคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่าง และมีนักศึกษาในความดูแลของท่านจำนวนหนึ่งได้รับการคัดเลือกด้วย โครงการจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านโปรดประชาสัมพันธ์โดยการส่งรายละเอียดของโครงการถึงนักศึกษาในความดูแลของท่านเฉพาะรายชื่อที่ได้แนบมาพร้อมกับจดหมายนี้ ในวันที่ท่านนัดพบนักศึกษาก่อนลงทะเบียนภาคเรียนที่ 2/2533 เพื่อเป็นการส่งข่าวสารเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรม ให้นักศึกษา ได้พิจารณาข้อมูลต่าง ๆ และตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

หากนักศึกษาสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ก็ไปสมัครได้ที่ อาจารย์กัญญา วรณกุล
สำนักงานสาขาจิตวิทยา ชั้น 2 อาคารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ระหว่างวันที่
3 - 21 กันยายน 2534 กิจกรรมกลุ่มจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2534 เป็นต้นไป

โครงการฯ จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่านโปรดส่งรายละเอียดของโครงการ
ให้นักศึกษา และโปรดสนับสนุนให้นักศึกษาของท่านที่ได้รับการคัดเลือกไปสมัคร เข้าร่วมกิจกรรม
ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์กัญญา วรณกุล)

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยพายัพ

เชียงใหม่

หากนักศึกษาสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ก็ไปสมัครได้ที่ อาจารย์กัลยา วรรณกุล (เฟื่องเพียร) สำนักงานสาขาจิตวิทยา ชั้น 2 อาคารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ระหว่างวันที่ 3 - 21 กันยายน 2534 กิจกรรมกลุ่มจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2534 เป็นต้นไป

โครงการฯ จึงเรียงมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่านโปรดส่งรายละเอียดของโครงการให้นักศึกษา และ โปรดสนับสนุนให้นักศึกษาของท่านที่ได้รับการคัดเลือกไปสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์กัลยา วรรณกุล (เฟื่องเพียร))

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยพายัพ

เชียงใหม่



มหาวิทยาลัยพายัพ

ปณช. เชียงใหม่ 101 เชียงใหม่ 50000

PAYAP UNIVERSITY

LPO. Chiang Mai 101, Chiang Mai 50000, THAILAND



(053) 241255

(053) 245351-3

Cable : PAYAPUNIV
CHIANG MAI

สิงหาคม 2534

เรื่อง ขอเชิญ เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต

เรียน

โครงการ "ฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" มีความยินดีขอเชิญคุณ เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต โครงการนี้จะอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยพายัพ ได้พัฒนาตนเองในด้านทักษะและนิสัยทางการเรียน การทำงาน การบริหารเวลา การตั้งเป้าหมายในชีวิต การพัฒนาความจำ เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียดเมื่อใกล้สอบ หรือเมื่อเผชิญกับปัญหา เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้เตรียมคู่มือข้อสอบ ตลอดจนเรียนรู้วิธีการรู้จักตนเองและบุคคลอื่น และการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รับความสำเร็จอย่างสูงสุดเท่าที่ความสามารถของแต่ละคนจะทำได้ ทั้งในด้านการเรียนและการสังคม

โครงการมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะแจ้งให้คุณทราบว่า คุณเป็นคนหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างให้ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในโครงการนี้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ระยะเวลาในการอบรม ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง โดยจะเริ่มกิจกรรมตั้งแต่วันที่ 29 ตุลาคม 2534 เป็นต้นไป สถานที่ที่ใช้ในการอบรมคือ ห้อง S 205 ชั้น 2 อาคารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ เขตแม่คาว

โครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณจะเป็นผู้หนึ่งที่มีความสนใจและเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้ โครงการจึงขอเชิญชวนคุณสมัครเข้าร่วมกิจกรรมนี้ โดยเฝ้าจดหมายที่แนบมาพร้อมบัตรนักศึกษา ไปสมัครได้ที่ อาจารย์กัลยา วรณกุล สำนักงานสาขาจิตวิทยา ชั้น 2 อาคารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ระหว่างวันที่ 3 - 21 กันยายน 2534 โครงการจะรับสมัครเฉพาะผู้ที่ได้รับจดหมายนี้เท่านั้นในจำนวนจำกัด โปรดสมัครด่วน

โครงการขอขอบคุณ ที่คุณได้ให้ความสนใจ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมา ณ ที่นี้ด้วย

ด้วยความปรารถนาดี

(อาจารย์กัลยา วรณกุล)

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยพายัพ

เชียงใหม่

โครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณจะเป็นผู้หนึ่งที่มีความสนใจและ เห็นประโยชน์ของ
กิจกรรมนี้ โครงการจึงขอเชิญชวนคุณสมัครเข้าร่วมกิจกรรมนี้ โดยนำจดหมายที่แนบมาพร้อมบัตร
นักศึกษา ไปสมัครได้ที่ อาจารย์กัลยา วรรณกุล (เผื่องเพ็ชร) สำนักงานสาขาจิตวิทยา ชั้น 2
อาคารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ระหว่างวันที่ 3 - 21 กันยายน 2534 โครงการจะ
รับสมัครเฉพาะผู้ที่ได้รับจดหมายนี้เท่านั้นในจำนวนจำกัด โปรดสมัครด่วน

โครงการขอขอบคุณ ที่คุณได้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมา ณ ที่นี้ด้วย

ด้วยความปรารถนาดี

(อาจารย์กัลยา วรรณกุล (เผื่องเพ็ชร))

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยพายัพ

เชียงใหม่

แผนก ช.

ใบสมัคร ใบัดหมาย และ รายละเอียดของโครงการฝึกอบรม

PAYAP UNIVERSITY

สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยพายัพ

ใบสมัครผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม

ชื่อ นาย, นางสาว นามสกุล

รหัส วิชาเอก

คณะ อาจารย์ที่ปรึกษา

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

โทร

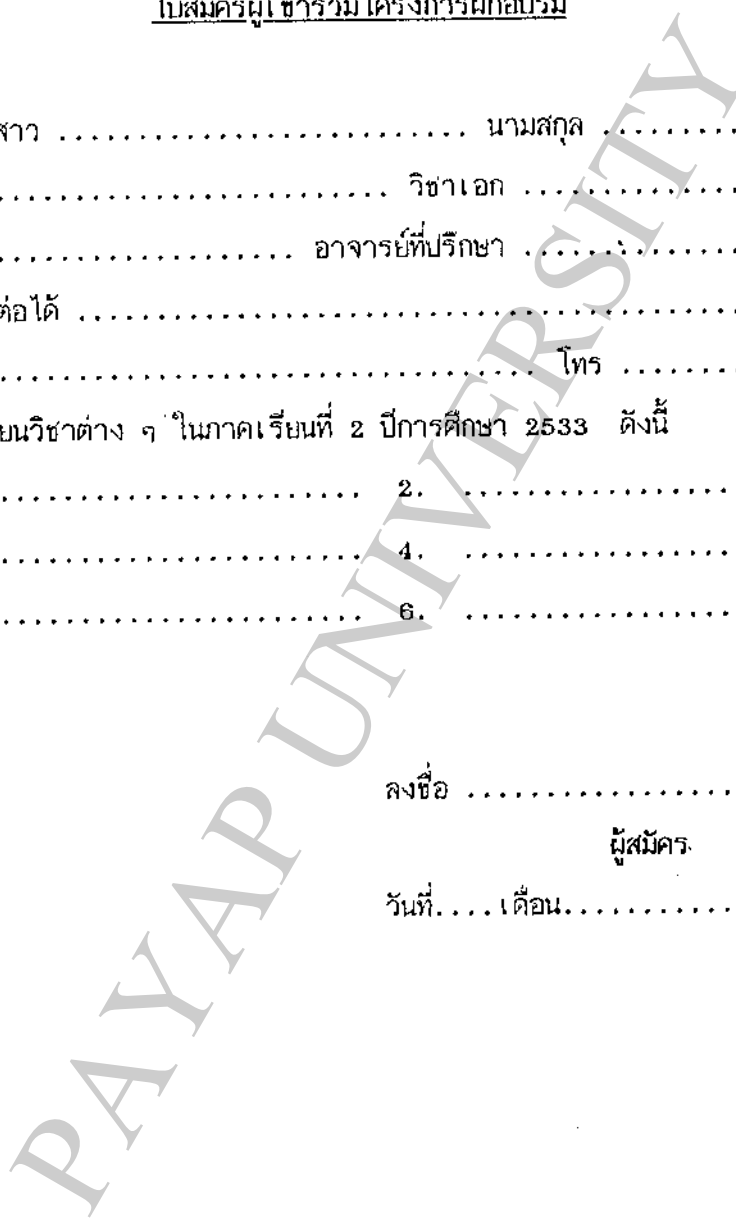
ได้ลงทะเบียนเรียนวิชาต่าง ๆ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 ดังนี้

1. 2.
3. 4.
5. 6.

ลงชื่อ

ผู้สมัคร

วันที่....เดือน.....พ.ศ.....



ใบนัดหมาย

ชื่อ นาย.นางสาว..... สกุล

ได้สมัคร เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต โดยมีระยะเวลาในการจัด ดังนี้

จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวัน เวลา

เริ่ม เข้ากลุ่มครั้งแรกวันที่

สถานที่จัดกลุ่มฝึกอบรม อาคารคณะสังคมศาสตร์ ชั้น ห้อง

ขอให้นักศึกษาเก็บใบนัดหมายนี้ไว้ เพื่อนำมาแสดงในวัน เข้ากลุ่มครั้งแรกตามกำหนดการดังกล่าว

โครงการขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้ให้ความสนใจในการร่วมกลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งท่านจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มเป็นอย่างมาก

ลงชื่อ

ผู้รับสมัคร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โครงการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต
เรื่อง "การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาด้วยวิธีการทางจิตวิทยา"

ทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่ง ดังนั้นบัณฑิตที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา
สร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติในอนาคต ควรจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุก ๆ ด้าน

โครงการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต เรื่อง "การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาด้วย
วิธีการทางจิตวิทยา" นับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น
ทักษะและนิสัยทางการเรียน การทำงาน การบริหารเวลา การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการทำให้
เป้าหมายนี้ประสบความสำเร็จ การพัฒนาความจำ เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ เรียนรู้วิธี
เตรียมคู่มือหนังสือสอบ เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด และเทคนิคในการเปลี่ยนนิสัย เป็นต้น
นอกจากนี้ จะทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม
ตลอดจนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างดี ซึ่งจะ เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี
ต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา 2 ด้าน คือ

1. ด้านทักษะทางการเรียน
2. ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ ชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่าง

เทคนิคที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. อภิปรายกลุ่ม
2. กลุ่มสัมพันธ์
3. กิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยา
4. บรรยายตามเนื้อหา
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

วิธีดำเนินการของโครงการ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจะดำเนินการโดยวิธีการฝึกอบรม ซึ่งเนื้อหาการฝึกอบรม มีดังนี้

1. ละลายพฤติกรรม
2. การสำรวจตนเองและปัญหา
3. การบริหารเวลา
4. การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการทำให้เป้าหมายนี้ประสบความสำเร็จ
5. การพัฒนาความจำ
6. การพัฒนาทักษะและนิสัยทางการเรียน และการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ
7. เทคนิคการผ่อนคลาย
8. การปรับเปลี่ยนนิสัย
9. การรู้จักและเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น
10. การรู้จักมองตนเองและผู้อื่นในด้านดี
11. แห่งความประทับใจ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการฝึกอบรม

นักศึกษาที่ได้ เข้าร่วมโครงการ จะได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี 2 ด้าน คือ

1. ด้านทักษะทางการเรียน
2. ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการ

มีการฝึกอบรมนักศึกษาตามเนื้อหาของโครงการฝึกอบรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1 1/2 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง

ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการฝึกอบรม

นักศึกษาไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้นในการเข้าร่วมโครงการ และในระหว่างการฝึกอบรมมีการเลี้ยงอาหารว่าง

แผนก ค.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
(ข้อมูลส่วนบุคคลและแบบทดสอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
(Self - Esteem))



Cable : PAYAPUNIV
CHIANG MAI

มหาวิทยาลัยพายัพ

ปณช. เชียงใหม่ 101 เชียงใหม่ 50000

PAYAP UNIVERSITY

LPO, Chiang Mai 101, Chiang Mai 50000, THAILAND



(053) 241255

(053) 245351-3

สิงหาคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

โครงการ "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" มีความประสงค์ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้ โดยขอให้ท่านตอบตามความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านที่เป็นความจริง ซึ่งทางโครงการ ขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับไม่นำไปเผยแพร่ ๗ ที่ใด นอกจากจะนำไปวิเคราะห์ทางสถิติเท่านั้น ดังนั้นคำตอบของท่านจึงไม่มีผลเสียหายหรือกระทบกระเทือนต่อท่านแต่อย่างใด โครงการฝึกอบรมนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางการเรียนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ขอความกรุณาส่งคืนที่อาจารย์ผู้ดำเนิน

โครงการฝึกอบรม ภายในวันเดียวกัน

โครงการฯ จึงใคร่ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาของท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี

(อาจารย์กัลยา วรรณกุล)

ผู้ดำเนินการ โครงการฝึกอบรมฯ

ตอนที่ 2.1 (ต่อ)

9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี	ใช่	ไม่ใช่
10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด	ใช่	ไม่ใช่
11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี	ใช่	ไม่ใช่
12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี	ใช่	ไม่ใช่
14. ฉันเป็นคนแข็งแรง	ใช่	ไม่ใช่
15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นเกมและการกีฬา	ใช่	ไม่ใช่
16. ฉันร้องไห้เก่ง	ใช่	ไม่ใช่
17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล	ใช่	ไม่ใช่
18. ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ	ใช่	ไม่ใช่
19. ฉันจะว่าภูมิใจเมื่อครูเรียกฉัน	ใช่	ไม่ใช่
20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ	ใช่	ไม่ใช่
21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมส์ต่าง ๆ	ใช่	ไม่ใช่
22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม	ใช่	ไม่ใช่
23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร	ใช่	ไม่ใช่
24. ฉันมีเพื่อนมาก	ใช่	ไม่ใช่
25. ฉันเป็นคนที่ถูกล้อ	ใช่	ไม่ใช่
26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
27. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้	ใช่	ไม่ใช่
29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้	ใช่	ไม่ใช่
30. ฉันเป็นคนร้ายจริง	ใช่	ไม่ใช่

ตอนที่ 2.2

โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ล้อมรอบ

ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่คุณเห็นว่าถูกต้องตามความรู้สึกของคุณมากที่สุด
เพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข. เห็นด้วย

ค. ไม่เห็นด้วย

ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น | ก | ข | ค | ง |
| 32. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง | ก | ข | ค | ง |
| 33. ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรไม่สำเร็จเลย | ก | ข | ค | ง |
| 34. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น | ก | ข | ค | ง |
| 35. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน | ก | ข | ค | ง |
| 36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี | ก | ข | ค | ง |
| 37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง | ก | ข | ค | ง |
| 38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตนเองได้มากกว่านี้ | ก | ข | ค | ง |
| 39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์ | ก | ข | ค | ง |
| 40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย | ก | ข | ค | ง |

ตอนที่ 2.3

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมายล้อมรอบตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ไม่เคยเลย 2. น้อยนัก 3. บางครั้ง
4. บ่อยครั้ง 5. ตลอดมา

41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน	1	2	3	4	5
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5
44. ฉันเป็นคนกล้า	1	2	3	4	5
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไวใจได้	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5
56. ฉันเป็นคนขี้ใจหนา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ต้องตั้ง	1	2	3	4	5
58. ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5

ตอนที่ 2.3 (ต่อ)

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 1. ไม่เคยเลย | 2. ไม่บ่อยนัก | 3. บางครั้ง |
| 4. บ่อยครั้ง | 5. ตลอดมา | |

59. ฉันเป็นคนขี้อาย	1	2	3	4	5
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

PAYAP UNIVERSITY

ผนวก ง.

แบบประเมินความรู้สึกร่วมของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม

PAYAP UNIVERSITY

3. ความรู้สึกของคุณหลังจากเสร็จสิ้นกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PAYAP UNIVERSITY

PAYAP UNIVERSITY

แผนก จ.
แบบประเมินความรู้สึกรและข้อคิดเห็น
ของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อ โครงการฝึกอบรม

แบบประเมินความรู้สึกร่วมและทัศนคติเห็นของสมาชิก
ที่มีต่อโครงการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต

ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีในหัวข้อต่อไปนี้

1. ลักษณะผู้นำกลุ่ม

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

2. ลักษณะกิจกรรม

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

3. เวลาและสถานที่

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

4. ข้อคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

PAYAP UNIVERSITY

แนวท ก.

คู่มือการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต

PAYAP UNIVERSITY

การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต
(Life Skills Training)

บทนำ

แนวความคิด "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" ได้นำมาจากผลการวิจัยของ Botvin (1980, 1983) ซึ่งได้สร้างโครงการฝึกอบรมชื่อ "Life Skills Training" เพื่อใช้ในการฝึกอบรมป้องกันไม่ให้นักเรียนติดสารเสพติดต่าง ๆ เนื้อหาการฝึกอบรมประกอบด้วย การบริหารพฤติกรรมตนเอง (Behavioral Self Management) การบริหารความวิตกกังวล (Anxiety Management) การตัดสินใจ (Decision making) ทักษะการสื่อสารข้อความ (Communication Skills) ทักษะทางสังคม (Social Skills) ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills) และข้อสนเทศต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด เทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรมประกอบด้วย didactic instructional methods, group discussion และ role playing

"การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกอบรมที่อยู่ในรูปของการจัดเป็นกิจกรรมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะฝึกอบรมกลุ่มนักศึกษาเป้าหมายที่มีผลการเรียนต่ำ และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยคาดหวังว่าโครงการฝึกอบรมนี้จะช่วยทำให้ผลการเรียนของนักศึกษาดีขึ้นกว่าเดิม และช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาสูงขึ้นด้วย

จากการสำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น Weiten (1989), Branden (1983, 1987) เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมดังกล่าวข้างต้น โครงการฝึกอบรมจึงประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. ละลายพฤติกรรม
2. การสำรวจตนเองและปัญหา
3. การบริหารเวลา
4. การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการทำให้เป้าหมายในชีวิตประสบความสำเร็จ
5. การปรับปรุงความจำ
6. ทักษะทางการเรียน

7. การผ่อนคลาย
8. การปรับเปลี่ยนนิสัย
9. การรู้จักตนเองและผู้อื่น
10. การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
11. ด้วยรักและผูกพัน

รายละเอียดของการฝึกอบรมของแต่ละเนื้อหาได้กล่าวไว้ในหน้าถัดไป

PAYAP UNIVERSITY

การฝึกอบรม ครั้งที่ 1

ละลายพฤติกรรม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์ในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย และเพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น

วิธีการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองพร้อมทั้งกล่าวต้อนรับ และแสดงความยินดีที่ทุกคนเป็นผู้โชคดี ได้รับการคัดเลือกเข้ามาร่วมในโครงการฝึกอบรมครั้งนี้ และกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม ตลอดจนกำหนดระยะเวลาของการฝึกอบรม
2. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ที่สำคัญในการเข้ากลุ่ม โดยจะเน้นให้สมาชิกทุกคนควรจะต้องเล่าความจริงที่เป็นปัญหา หรืออุปสรรคของตนที่ละคน ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อการศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม และสมาชิกทุกคนจะต้องเก็บปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไว้เป็นความลับ
3. เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น มีการให้สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม 2 อย่าง ตามที่ระบุไว้ในกิจกรรมที่ 1 และ 2 หลังจากนั้นซักถามข้อคิดบางประการที่ได้จากกิจกรรมนี้
4. ให้ทุกคนแนะนำตนเอง

กิจกรรมที่ 1

การสร้างความคุ้นเคยกันในกลุ่มสมาชิกผู้เข้ารับการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการรู้จักซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน และกล้าแสดงออก
3. เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
4. เพื่อเตรียมความพร้อมและสร้างบรรยากาศของการเข้ากลุ่ม ในอันที่สมาชิกจะกล้าและเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองต่อไป

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. แบบการสัมภาษณ์

วิธีการ แบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง

1. แนะนำตนเอง ใช้เวลาคนละประมาณ 5 นาที
2. ปิงโกเกมส์ ให้สมาชิกแต่ละคนแข่งกันสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกที่ยังไม่รู้จัก หรือที่ยังรู้จักน้อย และผู้ที่สัมภาษณ์เสร็จเร็วที่สุดนับเป็นผู้ชนะปิงโก
3. สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงความรู้สึกที่ได้รับขณะนั้น

กิจกรรมที่ 2

กายสัมผัส (Physical Contact)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสนิทสนมกันยิ่งขึ้น
2. เพื่อเพิ่มการรู้เท่าทันตนเอง

วิธีการ แบ่งออกเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้

ก. แห่งความใกล้ชิด (Closeness - Farness) มีวิธีการดังนี้

1. ให้สมาชิกยืนล้อมวง เดินกอดหลัง และเดินหน้าตามคำบอกของผู้นำกลุ่ม
2. ให้สมาชิกประสานมือกันขึ้นเป็นวงกลม แล้วเดินกอดหลัง ให้ยืนห่างจากกันมากที่สุดเท่าที่มือยังยึดกันอยู่ และเดินกลับไปสู่ศูนย์กลางวงกลมให้ใกล้กันที่สุด โดยยังคงรักษาวงกลมไว้ ทำซ้ำ ๆ จากซ้ายไปเร็ว

หมายเหตุ ตลอดเวลาขณะทำกิจกรรมให้สมาชิกได้สำรวจและสังเกตความรู้สึกของตนเอง

ข. แห่งการรวมใจ (Breaking in and Breaking out)

ให้สมาชิกนั่งกำลังช่วยกันด้านทานการบุกรุกเข้าวงกลม และการบุกออกจาก

วงกลม

ค. แห่งความพยายาม (Two - foot Square) ให้สมาชิกทั้งหมดเข้าไปยืนในตารางสี่เหลี่ยม 2 ฟุต ให้ได้

3. อภิปราย แลกเปลี่ยนข้อคิด ความรู้สึกที่ได้รับ

การฝึกอบรม ครั้งที่ 2
การสำรวจตนเองและปัญหา

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก อารมณ์ และอุปสรรคต่าง ๆ ในการเรียนของแต่ละคน

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ในขณะที่เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัย ปัญหาเหล่านี้อาจจะเกิดจากตนเอง ระบบการเรียนการสอน สิ่งแวดล้อม และอาจารย์ผู้สอน
2. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มพร้อมใจกันร่วมอภิปรายถึงปัญหาในประเด็นต่าง ๆ และหาทางแก้ไขปัญหตามความคิดของตนเองแล้ว เขียนสรุปออกมา
3. ให้ตัวแทนของกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มออกมารายงานถึงปัญหาและการแก้ไขปัญหของกลุ่มให้สมาชิกฟัง
4. ผู้วิจัยสรุปและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างสมาชิก

การฝึกอบรม ครั้งที่ 3

การบริหารเวลา (Time Management)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเวลา และวิธีการทำให้มีเวลาเพิ่มมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีการเรียนรู้และฝึกทักษะการบริหารเวลา เพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและชีวิตประจำวัน

วิธีการ

1. บรรยายสรุปเกี่ยวกับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเวลาและวิธีการทำให้มีเวลาเพิ่มมากขึ้น
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
3. ให้สมาชิกนำกลับไปทำเป็นการบ้าน ในเรื่องของ
 - 3.1 การบันทึกเวลาในแต่ละกิจกรรมที่สมาชิกกระทำในแต่ละวัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงเวลา คือ
 - ช่วงตื่นนอนตอนเช้า ถึงเวลารับประทานอาหารกลางวัน
 - หลังจากรับประทานอาหารกลางวันถึงเวลารับประทานอาหารเย็น
 - หลังจากรับประทานอาหารเย็นถึงเข้านอน
 - 3.2 การทำตารางเวลา (Time Scheduling) โดยใช้ปฏิทินสำหรับการวางแผนเป็นรายเดือน และรายสัปดาห์
4. ให้สมาชิกนำการบ้านมารายงานให้กลุ่มทราบ
5. อภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ที่ได้รับเกี่ยวกับการบริหารเวลา และการประยุกต์ใช้ในการเรียน

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเวลา¹

1. เวลา คือ ชีวิต (Time is Life)
หลายสิ่ง หลายอย่างในโลกนี้ขึ้นอยู่กับเวลา
ความสุข ความทุกข์ ของคนเราก็มขึ้นอยู่กับเวลา เช่นกัน
2. เวลาเป็นของมีค่า/ เวลาเป็นเงิน เป็นทอง
3. เวลาเป็นทรัพยากรที่เมื่อสูญเสียไปแล้วไม่สามารถจะหามาใหม่หรือมาทดแทนได้
4. เวลาและวารี ไม่มีจะคอยใคร
5. ไม่ว่าจะเป็นครุษย์ หรือจาก ทุกคนใน 1 วัน มีเวลาเท่ากัน คือ 24 ชั่วโมง
6. วันเวลาล่วงไป เรากำลังทำอะไรอยู่
จงทำประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์
7. "เวลา" ไม่สามารถนำไปฝากธนาคาร แล้วเบิกถอนมาใช้ได้
"เวลา" มีแต่จะสูญเสียไป เราต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุดเท่าที่จะทำได้

วิธีการทำให้มีเวลาเพิ่มมากขึ้น¹

มีกฎอยู่ 4 ข้อ ที่จะ "ต้อง" ทำ ถ้าต้องการเวลาเพิ่มมากขึ้น คือ

1. หัดปฏิเสธให้เป็น
นั่นคือ งานหรือกิจกรรมบางอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับเราหรือเป้าหมายชีวิต
ของเรา หรือไม่ใช่หน้าที่โดยตรงของเราแล้ว เราควรปฏิเสธที่จะทำงาน
นั้น แต่งานใดก็ตามที่เจ้านายขอร้องให้ทำ ควรทำบ้าง ไม่ควรปฏิเสธ แต่ก็
ไม่แบกภาระ ไปเสียทุกอย่าง ควรชี้แจงเหตุผลให้เจ้านายทราบว่ามีภาระ
มากแล้ว
2. ให้ทำงานในรายการที่มีความสำคัญให้สำเร็จเสียก่อน แล้วจึงค่อยทำงานที่มีความ
สำคัญน้อยกว่าภายหลัง

- อ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวข้อง
 - ทำงานที่ไม่สำคัญ
 - การวิ่งออกไปนอกบ้านเพื่อรับประทานไอศกรีม หรืออาหารว่าง
7. ลดกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องลง เพราะต้องทำงานอย่างอื่นที่สำคัญกว่าก่อน
 8. จดหมาย หรือโฆษณาต่าง ๆ สามารถดูคร่าว ๆ ได้
 9. หยุดเป็นนักสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) หรือทำอะไรผิดพลาดไม่ได้ เพราะจะทำให้ไม่กล้าที่จะทำอะไร หรือทำอะไรไม่สำเร็จเพราะหวังผลดีเลิศมากเกินไป

¹ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง "การบริหารเวลา"
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มีนาคม, 2533.

แบบการบันทึกเวลา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

กิจกรรมที่ทำ	เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง - นาที)
ช่วงตื่นนอนตอนเช้า ถึง เวลารับประทานอาหารกลางวัน	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

กิจกรรมที่ทำ	เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง - นาที)
ช่วงหลังจากรับประทานอาหารเช้า ถึง บ้านนอน - - - -	- - - -

PAYAP UNIVERSITY

การบันทึกการมอบรางวัล

ชื่อ.....

ปี	1-27	8 - 7	7 - 8	6 - 7	7 - 8	6 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 20	20 - 21	21 - 22
รางวัล																			
เงินรางวัล																			
ชื่อ																			
ตำแหน่ง																			
ชื่อ																			
เลขที่																			
ชื่อ																			

ชื่อ.....

การฝึกอบรม ครั้งที่ 4

การตั้งเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง "การตั้งเป้าหมาย" และขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายในชีวิต และเรียงลำดับความสำคัญของเป้าหมาย
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจเป้าหมายในชีวิตของตน และพยายามทำให้เป้าหมายของตนประสบความสำเร็จ ซึ่งจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการศึกษา เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิธีการ

1. อธิบายให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ "เป้าหมาย" ชนิดของเป้าหมาย ลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดี และขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ
2. แจกเอกสาร "แอ่วเชียงใหม่" ให้สมาชิกอ่าน และอภิปรายร่วมกัน
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
4. ฝึกหัดให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายชีวิตของตนและกิจกรรมที่ทำ ซึ่งจะทำให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ
5. ให้สมาชิกรายงานให้กลุ่มทราบ
6. อภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
7. สรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงประโยชน์ที่ได้รับ และแนวทางการประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

การตั้งเป้าหมาย

"เป้าหมาย" เปรียบเสมือนเข็มทิศของชีวิต ที่ทำให้คนเราพยายามที่จะกระทำกรบางอย่างเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ถ้าชีวิตของคนเราไร้ซึ่งเป้าหมายแล้ว ชีวิตนั้นจะหาคุณค่าใด ๆ มิได้เลย

"เป้าหมาย" ยังเปรียบเสมือน "ความหวัง" ของคนเราอีกด้วย ถ้าเราหวังอะไร นั่นคือเป้าหมายในชีวิตของคนเรานั้นเอง ดังนั้น เรามาช่วยกันตั้งเป้าหมาย หรือสร้างความหวัง ในชีวิตของตัวเอง เพื่อให้ตัวของเราได้ลิ้มรสหรือสัมผัสกับความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมายนั้น

ชนิดของเป้าหมาย มี 3 ชนิด คือ

1. เป้าหมายระยะยาว : เป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลานาน
2. เป้าหมายระยะกลาง : เป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลาประมาณ 1 - 2 ปี
3. เป้าหมายระยะสั้นที่สุด : เป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลา 1 - 2 เดือน/สัปดาห์

ลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดี

1. มีความพึงพอใจที่จะทำ หรืออยากทำ (Desirable)
2. มีความเป็นไปได้ที่จะไปถึงเป้าหมาย (Possible)
3. เป้าหมายนั้นสามารถวัดความสำเร็จได้ (Measurable)
4. กำหนดระยะเวลาที่จะทำเป้าหมายให้ประสบผลสำเร็จ (Time Frame)

ขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

1. แบ่งเวลาเป็นช่วง ๆ สำหรับเป้าหมายที่สำคัญที่สุดก่อน
2. แต่ละวันควรมีผลงานออกมา
3. เน้นถึงผลที่ออกมา
4. พยายามทำเป็นขั้นตอน เริ่มจากจุดเล็ก ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่กว่า

เทคนิคการตั้งเป้าหมาย แบ่งออกเป็น

1. การใช้ "Daily to - do list"
2. Time Scheduling โดยใช้ ปฏิทิน

PAYAP UNIVERSITY

การตั้งเป้าหมาย

1. เป้าหมายชีวิตระยะยาว (Lifetime goals)

เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

1. เป้าหมายชีวิตระยะยาวที่สำคัญมาก (Top drawer items)
 - 1.1
 - 1.2
 - 1.3
2. เป้าหมายชีวิตระยะยาวที่สำคัญปานกลาง (Middle drawer items)
 - 2.1
 - 2.2
 - 2.3
3. เป้าหมายชีวิตระยะยาวที่สำคัญน้อย (Bottom drawer items)
 - 3.1
 - 3.2
 - 3.3

มีวิธีการอะไรบ้างที่คิดว่าจะทำเพื่อให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ

-
-
-
-
-

2. เป้าหมายชีวิตระยะกลาง (ประมาณ 1 - 2 ปี) (Medium - range goals)

เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

1. เป้าหมายชีวิตช่วงประมาณ 1 - 2 ปี ที่สำคัญที่สุด
 - 1.1
 - 1.2
 - 1.3
2. เป้าหมายชีวิตช่วงประมาณ 1 - 2 ปี ที่สำคัญปานกลาง
 - 2.1
 - 2.2
 - 2.3
3. เป้าหมายชีวิตช่วงประมาณ 1 - 2 ปี ที่สำคัญน้อย
 - 3.1
 - 3.2
 - 3.3

มีวิธีการอะไรบ้างที่จะทำเพื่อให้เป้าหมายชีวิตที่สำคัญช่วง 1 - 2 ปีนี้ประสบผลสำเร็จ

-
-
-
-
-

3. เป้าหมายชีวิตระยะสั้น (ประมาณ 1 - 2 เดือน หรือสัปดาห์) (Short - range goals)

เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

1. เป้าหมายในระยะสั้นที่สำคัญที่สุด
 - 1.1
 - 1.2
 - 1.3
2. เป้าหมายในระยะสั้นที่สำคัญปานกลาง
 - 2.1
 - 2.2
 - 2.3
3. เป้าหมายในระยะสั้นที่สำคัญน้อย
 - 3.1
 - 3.2
 - 3.3

มีวิธีการอะไรบ้างที่คิดว่าจะทำ เพื่อให้เป้าหมายในระยะสั้นนี้ประสบผลสำเร็จ

-
-
-
-
-

การใช้ "Daily to do list"

วัตถุประสงค์

1. แจกแบบ "Daily to do list"
2. ให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกสิ่งที่จะทำในวันนี้ และสิ่งที่จะทำในวันต่อไป โดยถ้าสมาชิกได้ทำในสิ่งที่ตนเองบันทึกไว้แล้วนั้น ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ข้างท้ายข้อความที่บันทึก แต่ถ้าไม่ได้ทำหรือทำไม่สำเร็จ ให้ยกยอดไปเป็นเป้าหมายหรือสิ่งที่จะต้องทำในวันต่อไป
3. ให้สมาชิกกลับมารายงานให้กลุ่มทราบ และสังเกตความรู้สึกของตนเมื่อทำสำเร็จ
4. อภิปราย และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน
5. ผู้วิจัยสรุป ประโยชน์ที่ได้รับ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียน เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

things to do list

date

finished

1		<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>

to be continued

1		<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT

PAYAP UNIVERSITY

การฝึกอบรม ครั้งที่ 5
การปรับปรุงความจำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจถึงวิธีการปรับปรุงความจำ
2. เพื่อฝึกทักษะการปรับปรุงความจำ โดยการจดหมวดหมู่ของสิ่งเร้า

วิธีการ

1. แจกรายการคำสิ่งเร้าให้กับสมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกบันทึกคำลงในแผนภูมิรายการที่ 2 ที่แจกให้ แล้วให้สมาชิกจำคำในรายการแผนภูมิที่ 2 โดยใช้เวลา 1 นาที
3. ให้สมาชิกเขียนคำที่จำได้ โดยอาจจะไม่ต้องเรียงลำดับคำก็ได้ ลงในแบบฟอร์มการบันทึก
4. ตรวจสอบให้คะแนนคำที่จำได้ตรงกับคำในรายการแผนภูมิที่ 2
5. ให้สมาชิกบันทึกคำ (โดยดูจากคำในรายการคำสิ่งเร้า) ทำลงในแผนภูมิรายการที่ 1
6. ให้สมาชิกจำคำในแผนภูมิที่ 1 ให้เวลา 1 นาที เช่นกัน
7. ให้สมาชิกเขียนคำที่จำได้ลงในแบบฟอร์ม
8. ตรวจสอบให้คะแนน
9. เปรียบเทียบคะแนนในครั้งแรก และครั้งที่ 2
10. ผู้วิจัยสรุป

การปรับปรุงความจำ*

การจดจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คนเรารับรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เราจำชื่อตัวเอง จำบ้านที่อยู่ของตน จำญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง จำสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีตว่าถ้าทำอย่างนั้นแล้วจะเกิดผลอย่างไร จำความคิดและความตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ จำความต่อเนื่องกันของกิจวัตรประจำวัน และการรู้จักเลี่ยงสิ่งที่จะเป็นอันตรายแก่ตน สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยความจำทั้งสิ้น ความจำเป็นคุณสมบัติประจำตัวของเรา เองนี่จะใช้เมื่อไหร่และที่ไหนก็ย่อมกระทำได้โดยสะดวก หากเรามีความจำดี ย่อมจะอำนวยความสะดวกให้เราอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการสอบไล่ สอบแข่งขัน สอบคัดเลือกต่าง ๆ การตัดสินใจได้อย่างทันที่ การวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น นอกจากนี้การมีความจำดียังช่วยประหยัดเวลา ประหยัดทรัพย์สิน ทำให้เราฉวยโอกาสเหมาะได้ทันต่อเหตุการณ์ ช่วยให้เราล่วงพ้นเสียได้จากความหวัง ความยุ่งยาก ความหิวเสีย ตลอดจนความพยายามอันไร้ผล

ความจำของคนเราเป็นสิ่งที่อาจปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ หากได้รับการฝึกตามวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม ปัญหาของการพัฒนาความจำนั้นมีเพียงเรื่องของความพยายามและความตั้งใจจริง ถ้าหากมีความตั้งใจจริงและมานะพยายามแล้ว ก็สามารถพัฒนาความจำให้ดีขึ้นได้อย่างไม่สิ้นสุด วิธีการปรับปรุงความจำมีหลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวถึงเทคนิคที่ได้ทดลองใช้จนได้ผลดีมาแล้ว มีดังนี้คือ

1. การเลือกรบกวน หมายถึง อย่ำพยายามจดจำสิ่งต่าง ๆ หลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เพราะการจำหลาย ๆ สิ่งในขณะเดียวกันจะทำให้เกิดการรบกวนซึ่งกันและกันในความจำ เมื่อต้องการรื้อฟื้นออกมาใช้ก็จะเกิดการสับสน หากจำเป็นต้องจำหลาย ๆ อย่างก็พยายามหาเวลาพักระหว่างการจำสิ่งแรกกับการจำสิ่งต่อ ๆ ไป ในการดูหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบก็เช่นกัน ถ้า

*จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. การเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย
โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เป็นไปได้ควรดูครั้งละเพียง 1 วิชา หากดู 2 วิชาติดต่อกัน จะทำให้จำไม่ได้ดีทั้ง 2 วิชา การดูหนังสือตอนหัวค่ำเสร็จแล้วถ้านอนเลยหรือทำอย่างอื่นอีกเล็กน้อยแล้วเช้าอนจะได้ผลดี เพราะไม่มีสิ่งอื่นไปรบกวนสิ่งที่จำ ในทำนองเดียวกันการดูหนังสือตอนเช้ามีผลหลังตื่นนอนและอาบน้ำแปรงฟัน ร่างกายสดชื่นแล้ว ก็จะได้ผลดีเช่นกัน

2. การเรียนเกิน หมายถึง การศึกษาสิ่งใดซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้ความจำในสิ่งนั้นดีขึ้นและคงทนถาวร แม้เวลาจะผ่านไปนาน ๆ ก็ยังคงจำได้ดีอยู่ เช่น สูตรคูณ หรือบทอาขยานบางบท ที่เราเคยท่องเมื่อสมัยเป็นเด็ก หากลองนึกทบทวนดู เรายังสามารถจำบทอาขยานนั้น ๆ ได้ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทบทวนซ้ำบ่อย ๆ หลังจากที่จำสิ่งนั้นได้แล้ว หากทบทวนหรือเรียนเกินยิ่งมาก ความจำที่เหลือก็จะยิ่งมากตามไปด้วย

3. การทดสอบตนเอง ในการศึกษาสิ่งเรา เพื่อให้จำได้ดีนั้น หลังจากที่อ่านหนังสือจบ 1 บทแล้ว ก็เปิดหนังสือเพื่อระลึกทบทวนว่าสิ่งที่กล่าวไว้ในหนังสือมีอะไรบ้าง มีทฤษฎีว่าอย่างไร มีข้อมูลกฎเกณฑ์ มีข้อสรุปและข้อโต้แย้งอะไร ถ้าหากยังระลึกไม่ได้หมดก็อ่านซ้ำอีกและศึกษาเพิ่มเติมส่วนที่ยังจำไม่ได้ให้มากกว่าส่วนอื่น แล้วก็เปิดหนังสือระลึกทบทวนหรือทดสอบตนเองอีกจนจำได้หมด วิธีทดสอบตนเองนี้จะทำให้จำได้ดีกว่าการอ่านหนังสือไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการทดสอบความจำ เพราะในการทดสอบความจำนั้น ถ้าพบว่าส่วนใดยังจำไม่ได้ หรือไม่แน่ใจก็จะทบทวนส่วนนั้น ทำความเข้าใจอีกครั้งได้ทันที ส่วนการอ่านหนังสือหลายเที่ยว โดยไม่มีการเปิดหนังสือทดสอบตนเองย่อมไม่ช่วยให้ทราบว่าส่วนใดจำได้ดีแล้ว ส่วนใดยังจำไม่ได้ แม้ว่าขณะอ่านซ้ำจะรู้สึกจำได้แต่อาจจะระลึกไม่ได้ถ้าปิดหนังสือ

4. การจัดระเบียบ หมายถึง การจัดสิ่งเร้าหลาย ๆ สิ่งให้เป็นระเบียบเพื่อสะดวกในการจำและให้สามารถระลึกได้อย่างถูกต้อง อาจจะจัดโดยการรวมเป็นกลุ่มตามลักษณะและคุณสมบัติที่มีร่วมกัน เช่น กลุ่มผลไม้ กลุ่มเครื่องครัว กลุ่มเครื่องเรือน ฯลฯ

4.1 การจัดกลุ่มในการจำตัวเลข เป็นการแบ่งตัวเลขออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ เพื่อช่วยให้จำได้ง่ายและจำได้เป็นเวลานานขึ้น เช่น

25743	เป็น	25 - 743
2586795	เป็น	258 - 6795
23897924	เป็น	238 - 979 - 24

4.2 การจัดหมวดหมู่ เป็นการจัดสิ่งเร้าที่แตกต่างกันให้เป็นระเบียบ แบ่งเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะหรือคุณสมบัติของสิ่งเร้า แล้วจำชื่อหมวดหมู่ของสิ่งเร้านี้แทนการจํารายละเอียดปลีกย่อย

5. การจับหลักการ การจับหลักการหรือกฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ แล้วจำแต่เพียงหลักการเท่านั้น ทำให้เราสามารถลดปริมาณสิ่งเร้าที่จะต้องจำลงอย่างมากมาย เช่น ในการจําจำนวนวันในแต่ละเดือน ก็จำหลักการว่า

- เดือนที่ลงท้ายด้วยคมี 31 วัน
- เดือนที่ลงท้ายด้วยน มี 30 วัน
- เดือนกุมภาพันธ์ มี 28 หรือ 29 วัน
- (ถ้าปี ค.ศ.หารด้วย 4 ได้ลงตัวมี 29 วัน)

หากเราจับหลักการของสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ ก็ต้องจดจำสิ่งปลีกย่อยต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะจำไม่ได้ดีแล้ว ยังทำให้ชีวิตประจำวันต้องวุ่นวายมากขึ้นด้วย

6. การสร้างรหัส เป็นการกำหนดสัญลักษณ์แทนสิ่งที่ต้องการจำ ที่ใช้กันมาก คือ รหัสตัวย่อ เช่น กอ.รมน. ย่อมาจาก กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน เป็นต้น ในการสร้างรหัสถ้าพยายามหาตัวย่อที่สามารถรวมกันเป็นคำที่อ่านง่าย ๆ หรือส่านวนแปลก ๆ ก็จะทำให้จำได้ง่ายขึ้น และผู้สร้างรหัสจะต้องจำหลักการถอดรหัสของตนด้วยจึงจะสามารถระลึกได้อย่างถูกต้อง

7. การสร้างคำสัมผัส คือการนำสิ่งเร้าที่ต้องการจำมาเรียบเรียงเป็นคำสัมผัสกันให้คล้องจอง อาจจะสั้นหรือยาวเป็นบทกลอนก็ได้ เช่น ก เอ๋ย ก ไก่ ข ไข่ อยู่ในแล้ว ช ของเรา จนกระทั่งถึง ฮ นกฮูก ตาโต ก็เป็นเพลงที่ใช้ร้องในชั้นอนุบาล จนทำให้ฝังตัวเป็นความจำที่ถาวร แม้เวลาจะผ่านไปเป็นเวลานาน บางคนยังจำได้เป็นอย่างดี

8. การสร้างมโนภาพ คือ การนำเอาสิ่งที่ต้องการจำไปเชื่อมโยงกับสิ่งที่จำได้ดีอยู่แล้ว โดยการนึกภาพที่รวมเอาของทั้งสองสิ่งเข้าด้วยกัน เช่น สุนัขกับหมวก เป็นภาพสุนัขชิงคาบหมวก เป็นต้น และในการจำสิ่งของหลาย ๆ สิ่ง เราก็พยายามสร้างมโนภาพเชื่อมโยงสิ่งที่ต้องการจำกับสถานที่ที่เราคุ้นเคย เช่น จินตนาการว่ากำลังเดินทางจากประตูหน้ามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ไปยังประตูคณะ เกษตรศาสตร์ จะต้องผ่านสถานที่อะไรบ้าง เราก็เชื่อมโยงสิ่งที่ต้องการ

จำกับสถานที่เหล่านั้น เมื่อเราเดินทางผ่านที่ใดก็สามารถจำและระลึกได้อย่างถูกต้อง เรียงลำดับตามสถานที่ที่เราผ่านนั้น

การใช้เทคนิคการจำดังกล่าวจำเป็นต้องมีการฝึกฝนการใช้เทคนิคเหล่านี้จนคล่องแคล่ว เพื่อนำไปปรับปรุงความจำของตนเอง หากเรามีความตั้งใจฝึกฝน ความจำของเราก็จะดีขึ้นเรื่อย ๆ ความจำเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการเรียนวิชาทุกอย่าง ฉะนั้นหากเราหาเวลาฝึกความจำตามวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้น ก็จะทำให้การเรียนได้ผลดียิ่งขึ้น

เมื่อได้ฝึกความจำให้ดีขึ้นแล้ว เวลาทำข้อสอบ โดยเฉพาะในการสอบข้อเขียน ก็จะต้องมีความระมัดระวังในการตอบ ค่อย ๆ อ่านช้า ๆ ตลอดทุกข้อ ข้อไหนง่ายก็ทำเครื่องหมายไว้ และเลือกทำข้อง่ายไปหาข้อยากตามลำดับ ไม่จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ข้อ 1 ไปหาข้อสุดท้าย เพราะการตอบแบบเรียงตามลำดับเมื่อพบข้อยาก ๆ ก็อาจจะทำให้เสียขวัญ เสียเวลาในการคิดข้อนั้นนานเกินไป ทำให้สมองตื้อ แม้ข้อต่อ ๆ ไปจะง่าย ก็อาจทำไม่ได้หรือได้ก็ไม่ได้ ฉะนั้นควรเลือกทำข้อง่ายไปหาข้อยาก ซึ่งวิธีนี้จะทำให้มีกำลังใจเนื่องจากทำข้อง่าย ๆ ไว้ได้แล้ว เมื่อเจอข้อยากซึ่งเมื่ออ่านคร่าวแรกนึกว่าจะทำไม่ได้ พอถึงเวลาทำเข้าจริง ๆ บางครั้งก็กลับทำได้อย่างประหลาด เพราะขวัญดีขึ้น สมองก็หลอ่ยปลอดโปร่งไปด้วย

สิ่งที่สำคัญที่สุดของบทนี้ก็คือ "การลงมือกระทำ" "การตั้งใจฝึกฝน" ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของความจำหรือการทำข้อสอบ หากเรารู้เพียงทฤษฎีแต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ เราก็คงไม่ต่างอะไรกับทัฬหีที่อยู่ในหม้อแกง แต่ไม่รู้รสแกงฉันใดก็ฉันนั้น ดังนั้นจงอย่าละเลยโอกาสที่ดีนี้ ลงมือฝึกทันที แล้วสังเกตดูผลที่ตามมาในภายหลังว่าจะเป็นอย่างไร

การจัดหมวดหมู่กับความจำ¹
รายการคำสั่งเร้า

คำ ที่	คำ	คำ ที่	คำ	คำ ที่	คำ	คำ ที่	คำ	คำ ที่	คำ	คำ ที่	คำ
1	น้ำส้ม	21	สัตว์น้ำ	41	ส้มโอ	61	แกงเลียง	81	หอยแครง	101	ข้าวต้ม
2	ปืนใหญ่	22	กางเกง	42	นางรม	62	โผฉาย	82	แกงส้ม	102	ส้มตำ
3	จับแจง	23	หิ้งหอย	43	เต้าหู้	63	กะทิง	83	ผีเสื้อ	103	ผลไม้
4	แผนที่	24	ข้าว	44	หินอ่อน	64	กล้วยปิ้ง	84	มะม่วง	104	ปลาทอด
5	ดอกไม้	25	ภูเขา	45	นก	65	พุทรา	85	ต้มเค็ม	105	ช้อนกลืน
6	เนื้อ	26	มดแดง	46	อาหาร	66	เทโพ	86	ตะเกียง	106	ลอดช่อง
7	ผักดอง	27	เคี้ยวแมว	47	กระถิน	67	ผัดพริก	87	กระดาด	107	มุ้งลาว
8	กล้วยเชื่อม	28	เปิดย่าง	48	ไก่ฟ้า	68	นกกมาย	88	ลำไย	108	ตะไคร้
9	สิงโต	29	น้ำตาล	49	ไข่ต้ม	69	กวาง	89	ฝาชี	109	แกงป่า
10	เล็บมือ	30	ตะเพียน	50	ไส้กรอก	70	ของหวาน	90	พัดลม	110	กระสอบ
11	ผ้าห่ม	31	บานชื่น	51	หอย	71	เพดาน	91	ของดาว	111	จำปี
12	ปูแสม	32	ผักบุ้ง	52	เงาะก๊วย	72	ปูไข่	92	หนังสือ	112	ของร้อน
13	มะกรูด	33	นางนวล	53	กะทะ	73	ต้มยำ	93	ยางลบ	113	ลูกชิ้น
14	ปลาหมึก	34	คางคก	54	สัตว์บก	74	ตะขบ	94	ซาร์ออน	114	สำลี
15	ปลา	35	ชอด้าง	55	ผัด	75	เสือโคร่ง	95	ผ้าไหม	115	ผัดเผ็ด
16	ถั่วอก	36	ปู	56	จิ้งหรีด	76	แกง	96	ค้างดาว	116	ละมุด
17	ดาวเรือง	37	กัญแจ	57	ปูม้า	77	ตำลึง	97	ของเย็น	117	ต้ม
18	ตุ๋น	38	กล้วยหอม	58	แดงโม	78	หมู	98	ประตู	118	บันได
19	หน้าต่าง	39	สัตว์	59	มะเขือ	79	มังคุด	99	พู่กัน	119	ไอศกรีม
20	กระเทียม	40	เตารีด	60	เนื้ออ่อน	80	น้ำผึ้ง	100	ผัดขิง	120	มะลิ

ชัยพร วิชชาวุธ. จิตวิทยาฉบับประสบการณ์. แผนกวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2519. หน้า 157 - 163.

การฝึกอบรม ครั้งที่ ๘

ทักษะทางการเรียน (Learning Skills)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้ปรับปรุงเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางการเรียน ทั้งนี้ เพื่อช่วยสมาชิกเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน ซึ่งจะมีผลทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การฝึกอบรมนี้ประกอบด้วย หัวข้อเรื่อง การพัฒนานิสัยการเรียนที่ดี การดูหนังสือเพื่อสอบ การเตรียมตัวสอบ การพัฒนาความจำ การทำรายงานและเขียนรายงาน การรักษาสุขภาพ และการพักผ่อน การจัดสิ่งแวดล้อมในการดูหนังสือ การมีสมาธิในการดูหนังสือ และการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบ

วิธีการ

เพื่อที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม "ทางสู่ความสำเร็จ"
2. ผู้วิจัยจะฝึกอบรมสมาชิกให้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะทางการเรียน และให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อข้างล่างนี้
 - 2.1 หลักการดูหนังสือเพื่อสอบและเตรียมตัวสอบ
 - 2.2 การศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ
 - 2.3 การพัฒนาความจำ
 - 2.4 การทำรายงาน และการเขียนรายงาน
 - 2.5 การรักษาสุขภาพ และการพักผ่อน
 - 2.6 การจัดสิ่งแวดล้อมในการดูหนังสือ
 - 2.7 การมีสมาธิในการดูหนังสือ
 - 2.8 การลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบ
3. แจกเอกสารให้สมาชิกนำกลับไปอ่าน

เอกสารแจก

การตั้งจุดมุ่งหมาย และการบรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียน

การที่ผู้เรียนจำเป็นจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายก็เพื่อจะได้ทราบกระบวนการเรียนของตนเองว่าเป็นอย่างไร และจะดำเนินการไปได้อย่างไร เมื่อผู้เรียนทราบว่าต้องการจะประสบความสำเร็จในด้านใด ก็สามารถตั้งสมาธิทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้นได้โดยไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะสามารถทำคะแนนสูงในวิชานั้นได้หรือไม่ การตั้งจุดมุ่งหมายเป็นวิธีการจูงใจผู้เรียนให้เรียนตามความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้เรียนที่ไม่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะของตนเองไว้ มักจะเกิดความวิตกกังวลว่าจะเรียนวิชานั้นอย่างไร จะทำอย่างไรจึงจะสอบผ่านวิชานั้นได้ ถ้าหากผู้เรียนพิจารณาว่า ควรจะศึกษาวิชาอะไร และได้ทำตารางเรียนเพื่อจะได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ก็จะเป็นการดียิ่ง เพราะเท่ากับว่าผู้เรียนรู้ว่าจะศึกษาวิชานั้นอย่างไร

ก่อนอื่นผู้เรียนจะต้องทราบว่าแหล่งที่จะบอกผู้เรียนว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะสอบผ่านวิชานั้นได้ คือ "ตัวผู้สอน" งานที่ผู้สอนมอบหมายให้ทำหัวข้อที่ผู้สอนแจก ตารางเวลาที่ผู้เรียนสร้างขึ้น เพื่อนร่วมชั้น การอภิปรายกับเพื่อนในชั้น และคู่มือนักศึกษา

จากแหล่งเหล่านี้ ผู้เรียนจะสามารถทราบว่าจะต้องทำให้เสร็จ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ คือ สอบผ่านรายวิชา และเป็นคนเก่ง มีอะไรบ้าง

ผู้เรียนที่ประสงค์จะสอบผ่านรายวิชา อาจจะต้องทำงานต่อไปนี้ให้เสร็จ

1. สอบผ่านข้อสอบกลางภาค และข้อสอบไล่
2. สอบผ่านข้อสอบที่ให้ทันทีโดยไม่บอกล่วงหน้า (Quiz)
3. ส่งรายงานตามกำหนด
4. มีส่วนร่วมในการอภิปรายถกเถียง และการรายงานหน้าชั้นเรียน
5. ทำโครงการอื่น ๆ ครบ

การจัดรายการบันทึกความก้าวหน้า

วัตถุประสงค์ของการจัดรายการในการบันทึกความก้าวหน้างานที่ทำจนสำเร็จนั้น เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้งานก้าวหน้าบรรลุจุดหมาย จากการศึกษาพบว่า หลังจากทำตารางเวลาทำงานแล้ว ผู้เรียนจะมีความวิตกกังวลน้อยลงเกี่ยวกับว่าได้ศึกษาวิชาที่ลงทะเบียนเรียนมากหรือน้อยไป การจัดรายการบันทึกความก้าวหน้านี้เป็นวิธีการที่ดีที่สุดวิธีการหนึ่งซึ่งผู้เรียนสามารถจัดบันทึกความก้าวหน้าได้ การจัดรายการจะช่วยเตือนเกี่ยวกับความรับผิดชอบที่จะต้องทำงานนั้นให้เสร็จ และจะเตือนว่าวันนี้จะต้องทำงานอะไรหรือบอกว่าได้ทำงานเรื่องใดสำเร็จไปแล้ว

สำหรับในแต่ละรายการ การจัดบันทึกจะบอกผู้เรียนเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. มีงานอะไรบ้างที่จะต้องทำให้เสร็จ
2. เมื่อใดจะต้องทำงานแต่ละชิ้นให้สำเร็จ
3. วันที่กำหนดให้ส่งงานนั้น ๆ
4. ผู้เรียนควรกำหนดรางวัลที่จะให้ตัวเอง เมื่อทำงานเสร็จแต่ละชิ้น
5. ผู้เรียนสามารถที่จะบรรลุจุดหมายโดยทั่ว ๆ ไปหรือไม่

ขั้นตอนในการทำรายการ

1. ให้กำหนดลงไปว่า มีงานอะไรบ้างที่จะต้องทำให้เสร็จ เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย
2. จัดการทำงานให้เป็นระบบ และเรียงลำดับตามความสำคัญ หรือความยากง่าย
3. ต้องกำหนดระยะเวลาที่ใช้สำหรับงานชิ้นต่อไป โดยคาดหวังว่าจะต้องทำสำเร็จแน่นอนเมื่อใด
4. กำหนดรางวัลสำหรับงานชิ้นต่อไป
5. ควรบันทึกว่าได้ให้รางวัลตัวเองหรือไม่ เมื่อทำงานเสร็จตรงตามเวลา
6. ควรจัดบันทึกว่าได้ให้รางวัลตัวเองหรือไม่ เมื่องานทั้งหมดเสร็จเรียบร้อยแล้ว

รายการของของรางวัลที่ให้แก่นตนเองนี้จะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ผู้เรียนจะเลือกวัตถุประสงค์ของการจัดรางวัลให้ก็เพื่อจะได้เป็นแรงจูงใจในการทำงาน ผู้เรียนอาจคิดว่าเป็นการเสียเวลาในการทำรายการ สู้ใช้เวลาไปศึกษาไม่ดีกว่าหรือ แต่รายการที่ทำนี้ใช้เวลาทำประมาณ 15 นาที เมื่อทำรายการเสร็จแล้ว จะทราบว่า งานที่จะต้องทำต่อไปนี่คืออะไร หลังจากนั้นผู้เรียนจะไม่ต้องวิตกกังวลว่าทำถูกหรือทำผิด ทำเสร็จก่อนหรือหลังเวลา รายการที่เขียนไว้ เป็นเสมือนการลงทุนทางการศึกษาที่ดี ผู้เรียนอาจสร้างรายการการให้รางวัลในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

ประโยชน์ของการทำรายการ

1. ผู้เรียนที่ทำตามรายการที่กำหนดไว้ รายการจะช่วยให้ผู้เรียนมีคำถามคำตอบและข้อสรุปของแต่ละบทอยู่ในมือ
2. เป็นการตัดปัญหาที่ว่า ไม่ได้อ่านหนังสือเลย จนกระทั่งก่อนวันสอบ เพราะรายการจะทำให้ผู้เรียนใช้เวลาในการอ่านหนังสือติดต่อกัน และอ่านจนจบก่อนการสอบอย่างน้อย 1 สัปดาห์
3. จะทำให้ผู้เรียนสร้างคำถามและหาคำตอบได้ทันทีจากสมุดจดคำบรรยายและต้องหัดทำแบบฝึกหัด โดยไม่บอกล่วงหน้า เพื่อจะได้เข้าใจในคำบรรยายนั้น โดยท่องแท้
4. ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกหัดทำแบบฝึกหัดทุกบทก่อน ฝึกหัดทำข้อสอบรวม และได้เตรียมตัวก่อนสอบ นอกจากนี้แล้วยังใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการทบทวนขั้นสุดท้าย หากผู้เรียนไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนจะมีผลต่อด้านจิตใจและร่างกาย เป็นต้นว่า ปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย กระวนกระวาย เพราะอยากทราบว่า การสอบครั้งต่อไปจะเป็นอย่างไร
5. ได้ศึกษาข้อสอบกับเพื่อน ๆ
6. จากการศึกษาข้อสอบเก่า จะได้แนวความคิดว่า ข้อสอบของผู้สอนควรมีลักษณะอย่างไร

7. รายการจะเป็นเสมือนเครื่องคอยเตือนว่าได้ทำงานอะไรล่วงหน้าไปแล้ว มีงานอะไรที่กำลังทำและมีงานอะไรที่ยังไม่ได้ทำ
8. เป็นเสมือนการให้รางวัลตัวเอง เมื่อทำงานเสร็จแต่ละครั้ง
9. เป็นการกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียน

แนวทางในการทำรายการและให้รางวัล ทำได้ดังนี้

1. ตีตรายการที่ทำไว้ในที่เห็นได้ชัดเจน เพราะมันจะเป็นเครื่องช่วยเตือนว่าควรจะทำงานอะไร และทำงานได้ดีเพียงไร
2. รายการจะบอกว่าสามารถทำงานอะไรเสร็จทันตามเวลา และบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่

การทำตารางการทำงาน หรือรายการตามที่เสนอแนะนี้ จะทำให้ผู้เรียนไม่ต้องศึกษาทุกวิชารวมกันภายในเวลาสั้นที่กำหนดให้ และจะทำให้ผู้เรียนมีเวลาพักผ่อนก่อนที่จะทำข้อสอบหรือก่อนส่งรายงาน

3. จดรายการของรางวัลที่จะได้รับเมื่อทำงานเสร็จ อย่าโกงตนเอง

สรุป

การตั้งจุดมุ่งหมายก็เพื่อจะได้ทราบสภาพการเรียนของผู้เรียน และพยากรณ์การเรียนในอนาคต ตลอดจนสามารถวางแผนเพื่อจะสามารถแก้ไขปรับปรุง หรือวางแผนการเรียนเพื่อได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผู้เรียนเองจัดทำตารางการทำงาน และการจดยุทธการนั้นที่ความก้าวหน้าของการเรียนของตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนให้รางวัลตนเอง เมื่อทำงานได้บรรลุจุดมุ่งหมาย

แบบฟอร์มสำหรับผู้เรียนที่มีจุดมุ่งหมายจะสอบให้ผ่านในคราวต่อไป
ตารางรายงานบันทึกความก้าวหน้า

จุดมุ่งหมาย.....

วันสอบ.....

ความรับผิดชอบ.....

1.

2.

3.

4.

5.

พฤติกรรมการเรียน	วันส่ง	วันทำเสร็จ	รางวัล	ได้/ไม่

กิจกรรมทางสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบแนวทางปฏิบัติตนในการเรียน การดูหนังสือ และการเตรียมตัวสอบ
2. เพื่อให้สมาชิกทราบข้อบกพร่องของตนเองในการเรียน พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไขปรับปรุง
3. เพื่อให้สมาชิกนำวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพไปประยุกต์ใช้ในการศึกษา-เล่าเรียน

วิธีการ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังต่อไปนี้

ช่วงที่ 1 ใช้ภาพวันรับปริญญาติดหน้าชั้น แล้วถามความรู้สึกของสมาชิก โดยสมมติ--
ว่า ถ้านักศึกษาเป็นคนหนึ่งที่จบการศึกษาในวันรับปริญญา

ช่วงที่ 2 แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกัน
อภิปรายปัญหา 6 ข้อ ที่กำหนดให้ ใช้เวลาอภิปราย 20 นาที และให้
ผู้แทนกลุ่มรายงานผล

ปัญหาที่ 1 ถ้านักศึกษารู้สึกตัวว่าดูหนังสือแล้วจำไม่ได้ นักศึกษาจะมี
วิธีแก้ปัญหอย่างไร

ปัญหาที่ 2 มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถตั้งสมาธิในการ
เรียนและการทบทวนบทเรียน

ปัญหาที่ 3 มีนักศึกษาคนหนึ่ง ทบทวนหนังสือได้ไม่นานก็อ่อนเพลีย หลับ
ไป ตอนเช้าตื่นนอนเกือบ 7.00 น. ร่างกายก็ยังอ่อนเพลีย
อยู่ ถ้าเป็นตัวนักศึกษาเองจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง

ปัญหาที่ ๔ นักศึกษามีวิธีการเรียนวิชาต่าง ๆ อย่างไร จึงจะทำให้เกิดผลดีที่สุด

ปัญหาที่ ๕ นักศึกษามีวิธีการแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน ๆ อย่างไรบ้าง จงอภิปรายว่า การแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน ๆ ให้คุณหรือให้โทษ หรือไม่อย่างไร

ปัญหาที่ ๖ ให้ช่วยกันกำหนดตารางเรียนที่บ้านอย่างเหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้ (ให้สมาชิกทุกคนทำเป็นของตัวเอง)

ช่วงที่ 3 พิจารณาร่วมกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มในเรื่อง การจัดตารางดูหนังสือที่บ้านของแต่ละคน และการสร้างสมาธิในการดูหนังสือ

วิธีการ

1. ให้สมาชิกนำตารางดูหนังสือที่บ้านของแต่ละคน ขึ้นมาพิจารณา
2. สรุป (ตามเนื้อหา เอกสารที่แจกให้สมาชิก)
3. ให้สมาชิก "นั่งสมาธิ" อย่างง่าย ๆ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนอ่านหนังสือ
4. ทถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากนั่งสมาธิแล้ว
5. ผู้นำสรุปอีกครั้งทั้งหมด และให้สมาชิกช่วยกันสรุป

เอกสารแจก

หลักการอ่านหนังสือเพื่อสอบและเตรียมตัวสอบ

นักศึกษาหลายคน คงจะมีคำถามอยู่ในใจว่า จะต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือสอบอย่างไร เตรียมตัวสอบอย่างไร จึงจะสามารถสอบได้ในแต่ละวิชาตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งขอสรุปหลักการอ่านหนังสือเพื่อสอบไว้ คือ

หลักการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบให้ได้ผลดี มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ถ้าเป็นการทบทวน ครั้งที่ 2 หรือ 3 ควรใช้วิธีที่แปลกกว่าวิธีทบทวนในครั้งแรก ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์ไม่ชอบทำอะไรซ้ำซาก การทำอะไรซ้ำแบบเดียวกันหลายครั้ง มักจะทำให้เกิดการเบื่อหน่ายไม่ได้ผลดี การทบทวนบทเรียนซ้ำ ๆ กัน อาจพลิกเพลงใช้วิธีการต่าง ๆ กัน เช่น ครั้งที่ 1 ใช้วิธีอ่าน 1 จบ ครั้งที่ 2 ควรทำโน้ตย่อ ครั้งที่ 3 ควรทวนกับเพื่อน ผลัดกันถาม ผลัดกันตอบ เป็นต้น

2. ในการทบทวนควรทำเครื่องหมายเป็นที่สังเกตตอนสำคัญ ๆ เพื่อการทบทวนในตอนหลัง จะช่วยทบทวนเวลาได้มาก การพิจารณาทำเครื่องหมายเฉพาะตอนที่สำคัญ เช่น ส่วนที่ครูย้ำในเวลาที่สอน ส่วนที่เป็นสูตรหรือหัวข้อต้องจำ บทนิยามความหมาย ส่วนที่เข้าใจยากแต่จำเป็น ต้องรู้ เป็นต้น การทำเครื่องหมายเป็นที่สังเกตอาจทำได้โดยขีดเส้นใต้ เขียนหมายเหตุอธิบายเพิ่มเติม เขียนรูปดาวหรือดอกจันทน์ เป็นต้น

3. เมื่อทบทวนบทเรียนพอเข้าใจ และจดจำได้พอสมควรแล้ว ควรมีข้อซักถามกับเพื่อน ๆ เพื่อความแน่ใจว่า เราเข้าใจและจำได้จริง ๆ ในการซักซ้อมอาจมีการโต้แย้งถกเถียงกันในเนื้อหาวิชา ข้อสำคัญต้องติดตามด้วยการค้นคว้าหาข้อเท็จจริงเสมอ

4. ทดลองตั้งตัวเองเป็นครูหรือผู้ออกข้อสอบ โดยพยายามตั้งคำถามเอาเอง ขณะที่ทบทวนหรือนึกว่า ครูเป็นผู้ออกข้อสอบ อาจจะต้องตั้งคำถามอย่างไร (นึกคล้ายว่าเราเป็นผู้ออกข้อสอบ) และต้องพยายามตอบคำถามเหล่านั้นให้ได้ด้วย ในกรณีเช่นนี้อาจจะให้เพื่อนหลาย ๆ คนช่วยกันตั้งคำถามและช่วยกันตอบคำถามก็ได้ จะได้ทุนแรงและทุนเวลา อนึ่ง ในการตั้งคำถามหรือคำตอบนี้ ถ้าได้ใช้แนวข้อสอบปีที่ผ่านมาหลายปีหรือข้อสอบเก่า ๆ เป็นแนวจะดีมาก

5. การทบทวน ความเข้าใจ ข้อสรุป หรือหัวข้อสรุปต่าง ๆ ใหม่อีกครั้งหนึ่งเมื่อใกล้สอบจริง

หลักการเตรียมตัวสอบ ในการเตรียมตัวสอบ มีแนวปฏิบัติดังนี้

1. การเตรียมบทเรียน

ก่อนอื่นต้องสำรวจสมุดจดงานและการบ้านก่อนว่ายังมีข้อบกพร่องอยู่หรือไม่ ถ้ายังไม่ทัน หรือยังทำการบ้านไม่หมด ต้องรีบจัดการทันที ทั้งนี้เพราะงานทุกอย่างที่อาจารย์มอบหมายให้ นั้น อาจารย์ย่อมพิจารณาแล้วว่าเหมาะสม และจะทำให้ให้นักศึกษามีความเข้าใจในหลักสูตร เนื้อหาวิชาที่เรียนได้อย่างสมบูรณ์

2. การเตรียมทางกายและทางใจ

สุขภาพกายและใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ต้องคอยระวังอยู่เสมอก่อนสอบอย่างน้อย 1 เดือน นักศึกษาควรงดเที่ยวเตร่ งดออกจากบ้านในเวลากลางคืน เพราะถ้าหากว่านักศึกษาได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ในระยะใกล้จะสอบแล้ว ซึ่งมีผลต่อการสอบอย่างแน่นอน

ในด้านจิตใจของนักศึกษา ต้องพยายามสร้างสมาธิให้เกิดขึ้น อย่ากระวนกระวายใจ อย่าวิตกกังวล ให้นึกถึงแต่การเรียนและการสอบเท่านั้น นักศึกษาบางคนอาจมีเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องทุกข์ร้อนที่ยังแก้ไขไม่ได้ นักศึกษาคควรพยายามทำให้สงบ สัมผัสชั่วคราว หักห้ามความคิดฟุ้งซ่านทิ้งไปไว้ เพราะมีแต่จะทำให้จิตใจกระเจิดกระเจิง ยากที่จะหน่วงเหนี่ยวเอาไว้ได้

3. การเตรียมตัวสำหรับวันสอบ

ในวันสอบนักศึกษามักจะได้ยินเพื่อน ๆ พูดคุยกันก่อน เข้าห้องสอบว่า "ดูหนังสือไม่ทัน" "ใช่ไหม" เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงที่แก้ไขกันไม่ค่อยได้ บางคนทบทวนวิชาซึ่งจะสอบในวันรุ่งขึ้นตั้งก่อนคืนแล้วก็ยังไม่ค่อยหมดเล่มเลย เข้าวันสอบตื่นขึ้นด้วยความอ่อนเพลีย ก็ยังอุตส่าห์ทางตำราเล่มโต ๆ เปิดอ่านตอนโน้นบ้าง ตอนนี้บ้าง เอาเล่มไปหมด เปรียบเสมือนจับเสือมือยาก

เสื้อผ้าที่ขยับยื้อตอนนำออกมาใช้ฉนั้นใด วิชาการที่จับยึดเพียดใส่สมองก็จะไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ตอนเขียนใส่กระดาษคำตอบก็ฉนั้น

ถ้านักศึกษาได้ใช้วิธีการเรียนที่ฉตั้งที่กล่าวไว้ในตอนต้นแล้ว นักศึกษาจะเห็นว่า ความจริงแล้วนักศึกษาได้เตรียมตัวสอบกันตั้งแต่ต้นนั้นเอง การที่ได้เรียนอะไรในแต่ละวันแล้ว พอถึงบ้านในวันนั้นก็เอาวิชาที่ฉได้เรียนมาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง นั้นแหละคือการแก้ปัญหาฉนี้ ในแง่ที่อ่านหนังสือไม่ทันในวันสอบ

ในตอนอ่านบทเรียนหรือสมุดจดงานครั้งแรก ถ้านักศึกษาได้ขีดเส้นใต้ตอนที่สำคัญ ทำเครื่องหมายตอนที่ท่องหรือทำโน้ตย่อตอนที่อธิบายความหมาย เมื่อจะทบทวนภายหลัง นักศึกษาย่อมจะเข้าใจได้เร็วยิ่งขึ้น เช่น ครั้งแรกใช้เวลาอ่านเรื่องนั้น 10 นาที ครั้งหลังอาจใช้เวลาเพียง 3 นาทีก็ทำได้ บางครั้งพอได้เปิดหน้าของเรื่องนั้นแล้วก็จะเข้าใจและจำได้หมดสิ้น โดยไม่ต้องอ่านเลย ฉนี้แหละคือการเตรียมตัว มีใช้เฟิงมายืมหนังสือหรือตำราของเพื่อนมาอ่านคืนเดียวก่อนสอบหรือเริ่มอ่านเป็นปฐมฤกษ์ในคืนสอบ

การทำโน้ตย่อ จะช่วยท่นเวลาให้นักศึกษาได้มาก เพราะถ้านักศึกษาทำโน้ตย่อไว้ทุกวิชา นักศึกษาก็สามารถอ่านหนังสือเล่มหนา ๆ แต่ละเล่มได้จบภายในเวลา 15 นาที เท่านั้น คือ อ่านเฉพาะโน้ตย่อ อ่านเฉพาะหัวข้อแล้วฉก็รายละเอียดเอาเอง ถ้าฉไม่ได้ฉจึงค่อยเปิดตำราจริง ๆ

ถ้านักศึกษาสังเกตดูจะเห็นว่า นักศึกษาที่เรียนดี สอบได้คะแนนสูง เขาจะไม่เปิดตำราก่อนเข้าห้องสอบเลย แต่เขาจะสรุปทบทวนจากโน้ตย่อ การดูจากโน้ตย่อเท่านั้นที่จะช่วยให้นักศึกษาอ่านหนังสือจบทั้งเล่มภายในเวลา 10 - 15 นาทีได้ และขอยืนยันว่า วิธีฉนี้เป็นวิธีที่ฉผลจริง ๆ

ในวันสอบนักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

ปู เค็ม

1. ลดอาหารประเภท เบียร์วจัด เมื่อดจัด เค็มจัด ฯลฯ เช่น มะขมดอง ส้มตำใส่
2. ดื่มน้ำที่มีด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย อารมณ์ชื่นบาน ควบคุมเพลงเล็กน้อย
3. รับประทานอาหารส่วนตัว แล้วทบทวนวิชา ซึ่งจะต้องสอบพอสมควรแก่เวลา
4. สักรวจากกา ดินสอ ไม้บรรทัด ฯลฯ เตรียมเป็นอะไหล่ไปบ้าง
5. ไปสนามสอบตั้งแต่เช้า และต้องเช็กว่าปกติ เพื่อป้องกันความล่าช้าอันเกิดจากรถติด รถเสีย ฯลฯ อันจะทำให้เกิดความกระวนกระวายใจได้
6. เมื่อถึงสนามสอบแล้ว ควรสำรวจอาคารที่สอบ ห้องสอบ และเลขที่สอบให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันการย้ายห้องสอบ
7. ก่อนเข้าห้องสอบ ควรปลีกตัวไปนั่งเงียบ ๆ เพื่อทบทวนวิชาใหม่เป็นครั้งสุดท้าย การอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ จะทำให้เสียสมาธิ และอาจเกิดความไขว้เขวขึ้นได้ จากการสนทนาของเพื่อน ๆ
8. เวลาเพียงเล็กน้อยก่อนเข้าห้องสอบมีค่ามากที่สุด จงเอาโน้ตย่อที่เตรียมไว้มาเปิดทบทวนอีกครั้งเพื่อเตือนความจำ อย่าเอาตำราเล่มโต ๆ มาเปิดก่อนโดยไม่จำเป็น เพราะนักศึกษาคงไม่สามารถจะอ่านให้จบได้ และจะทำให้ตกใจได้ในที่สุด นักศึกษาอาจเสียเวลาเปิดหา หรืออาจอ่านไม่รู้เรื่องเลยก็ได้

ออกจากร่องสอบแล้วควรทำอย่างไร

1. อย่าเปิดตำราดูว่า ที่ตนตอบไปนั้นถูกหรือผิด เพราะถ้าบังเอิญผิดจะทำให้เราเสียกำลังใจ ไม่มีสมาธิพอที่จะสอบวิชาอื่น
2. อย่าร่วมกลุ่มโต้แย้งกับเพื่อน ๆ เกี่ยวกับข้อสอบที่สอบไปแล้ว เพราะจะทำให้เสียเวลาอ่านวิชาอื่น ๆ ที่จะสอบต่อไป
3. อย่าวิตกกังวลกับวิชาที่สอบไปแล้ว จงเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับวิชาที่ยังเหลืออยู่ และพยายามแก้ไขข้อบกพร่องเกี่ยวกับวิธีการสอบซึ่งอาจมีอยู่บ้าง จงรักษาสมาธิ ทำอารมณ์และจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ

เรียบเรียงจาก ก่อ สวัสดิพานิชย์. การสร้างประสิทธิภาพในการเรียน. กรุงเทพฯ :
คุรุสภา. 2524.

การศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถจำได้อย่างแม่นยำ และสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

องค์ประกอบของการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ อาจจำแนกได้เป็น 3 หัวข้อใหญ่ คือ

ก. หลักการเรียนที่ดี คนเราจะสามารถเรียนได้ดี หรือเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ผู้เรียนต้องมี เจตคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน มีนักศึกษาจำนวนมากที่เบื่อหน่ายและไม่ชอบเรียนบางวิชา นั่นอาจเป็นเพราะนักศึกษาเลือกแผนการศึกษาได้ไม่ตรงกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง อันอาจเนื่องมาจากการเป็นการตอบสนองความต้องการของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างเจตคติที่ดีต่อวิชานั้น โดยอาจหันไปชอบครูผู้สอนแทนก็ได้ จะทำให้เกิดความตั้งใจเรียน ความสนใจที่อยากจะเรียนตามมา ผลทำให้เรียนอย่างสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และไม่เบื่อหน่าย

2. ฟังให้เข้าใจ คือ เป็นนักฟังที่ดี ตั้งใจฟังและจับประเด็นสำคัญของเรื่องที่เรียนให้ได้ และพยายามจำให้ได้ในชั้นเรียน อันจะช่วยให้การอ่านหนังสือที่บ้านได้มาก

3. ทำแบบฝึกหัด หรือการบ้าน ที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการทำแบบฝึกหัดมาก ๆ ทำให้ได้แนว ได้กฎเกณฑ์ ได้ประสบการณ์มากและเป็นการฝึกทักษะ นอกจากนี้ยังเป็นการตรวจสอบความเข้าใจของเราอีกด้วย

4. ศึกษาแนวข้อสอบเก่าของปีที่ผ่านมา วิธีนี้จะช่วยทำให้รู้แนวข้อสอบมากขึ้น ได้ประสบการณ์ แนวทางหลักการมากขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจในการทำข้อสอบของปีต่อไป

5. ไต่ถามผู้สอน ในการเรียนถ้าหากเรียนไม่เข้าใจ ให้ไต่ถามอาจารย์ผู้สอนทันทีในชั้นเรียน หรือถ้าไม่มีโอกาสอาจถามเพื่อนที่เรียนในวิชานั้น หรือไปค้นคว้าพิเศษจากตำราในห้องสมุดก็ได้

ข. หลักการอ่านหนังสือที่ดี ในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพนั้น นอกจากจะมีหลักการที่ดีแล้ว จะต้องเรียนรู้วิธีอ่านหนังสือที่ดีด้วย ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติดังนี้ คือ

1. อ่านคร่าว ๆ อย่างรวดเร็วให้ผ่านไปเที่ยวหนึ่งก่อน
2. อ่านซ้ำอีกครั้งอย่างตั้งใจและเอาใจใส่ คราวนี้เมื่อพบจุดสำคัญ ๆ ที่จะต้องจำควรทำเครื่องหมายไว้ เช่น ชีดเส้นใต้ หรือทำรูปดาวไว้ หรือจะจดโน้ตย่อลงในสมุดไว้เลยก็ได้
3. ฝึกหัดทดสอบ โดยการตั้งคำถามถามตนเอง เพื่อทบทวนความเข้าใจ ความจำ สืบราชข้อบกพร่องของตนเอง จงจำไว้ว่า นักศึกษาที่ดีต้องหัดทดสอบตัวเองอยู่เสมอ
4. ฝึกความจำ การจำได้อย่างแม่นยำ เป็นหัวใจของการอ่านหนังสืออย่างไรจึงจะจำได้ดี มีข้อแนะนำอยู่ 4 ข้อ คือ

4.1 ต้องหมั่นทบทวนอย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องนี้นักจิตวิทยายอมรับว่า ผู้ที่อ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอจะจำได้ดีกว่าผู้ที่นาน ๆ จะอ่านครั้งหนึ่ง การทบทวนมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. ทบทวนอย่างตั้งใจหรือเอาใจใส่ ใจจดจ่อจริง ๆ คือ ต้องมีสมาธิในการทบทวนจริง

2. ทบทวนในเรื่องที่เห็นว่าสำคัญจริง ๆ และมีประโยชน์ มิใช่ทบทวนทุกเรื่องอย่างไม่มีจุดหมายที่แน่นอน

3. ในการช่วยความจำ อาจใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น

- การจัดระเบียบ
- การจัดกลุ่มในการจำตัวเลข
- การจัดหมวดหมู่
- การจับหลักการ
- การสร้างรหัส
- การสร้างคำสัมผัส

- การเลี้ยงสิ่งรบกวน
- การสร้างมโนภาพ

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในเอกสาร "การปรับปรุงความจำ")

- 4.2 ต้องมีความตั้งใจจริงที่จะจดจำให้ได้
- 4.3 บันทึกย่อ หรือจดโน้ต จะช่วยการจำให้เกิดขึ้นได้มาก
- 4.4 สิ่งสำคัญคือ ต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเอง

ซึ่งจะทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น

5. การจดโน้ต มีแนวปฏิบัติดังนี้

- จดด้วยความเข้าใจจริง
- การจดใช้ภาษาง่าย ๆ เป็นภาษาของเราเอง
- จดเฉพาะที่สำคัญ
- จดด้วยหมึกเข้ม ๆ
- สำหรับการจดโน้ตเพื่อการค้นคว้า ควรจดยละเอียดลงไปด้วยว่า นำมาจากหนังสืออะไร ใครแต่ง โรงพิมพ์ พ.ศ. ฉบับที่ ปีที่ เพื่อสะดวกในการอ้างอิงและการค้นคว้าในภายหลัง

6. การฝึกการสังเกต การสังเกตจะควบคู่ไปกับความจำ เพราะการสังเกตจะช่วยในการจำได้ดี ดังสุภาษิตที่ว่า "ลิปปากว่า ไม่เท่าตาเห็น" ขั้นตอนการสังเกตคือ ศึกษารายละเอียดอย่างถี่ถ้วนด้วยตัวเอง อย่าดูแต่ภายนอก ต้องพิจารณาถึงภายในด้วย (ถ้ามองเห็น) อย่าเชื่อหรือฟังผู้อื่น ต้องสังเกตด้วยตนเอง อย่าทำเป็นว่า ดูเหมือนจะเป็น.....

7. สมาธิ สมาธิเป็นความตั้งใจจริง ให้มีจิตใจมั่นคงจดจ่อแน่วแน่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งผู้เรียนหากทำใจให้เกิดสมาธิได้จะช่วยในการศึกษาเล่าเรียนได้มาก

(ขั้นตอนการสร้างสมาธิ ดูในเอกสาร "เทคนิคการทำสมาธิ")

8. สุขภาพ สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ หากเรียนดี แต่สุขภาพไม่สมบูรณ์ ก็ไม่สามารถเรียนให้ได้ดี ดังนั้นจึงพึงระมัดระวังรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ดังสุภาษิตที่ว่า "ร่างกายที่สมบูรณ์ ช่วยให้อัจฉริยะสดใส" มีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้ -

- หมั่นออกกำลังกายทุกวัน เช้าหรือเย็น หรือทั้งเช้าและเย็น เป็นต้น
- รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
- ไม่นอนดึกจนเกินไป เช่น นอน 5 ทุ่ม ตื่น ตี 5
นอน 6 ทุ่ม ตื่น 6 โมงเช้า
- สถานที่ ห้องนอน ห้องอ่านหนังสือ ควรมีอากาศถ่ายเท ปลอดโปร่ง มีลมพัดสะดวก
- หมั่นตรวจสุขภาพเสมอ ๆ หรือเป็นระยะ ๆ

9. การจัดตารางดูหนังสือ เพื่อฝึกนิสัยให้กระทำเป็นประจำทุกวัน และเป็นการสร้างนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน เป็นการบังคับตัวเองอีกด้วย ในการจัดตารางอ่านหนังสือที่บ้าน มีหลักดังนี้

- ดูแผนการเรียนของตัวเอง
- ใช้ตารางเรียนประจำวันเป็นหลัก จะช่วยให้สอดคล้องและช่วยในการจำได้มากขึ้น
- ดูว่าผู้เรียนแต่ละคนทำการบ้านหรือช่วยงานบ้านเสร็จประมาณกี่ทุ่ม และหลังจากรับประทานอาหารเย็น อ่านน้ำเรียบร้อยแล้ว ควรเป็นเวลาสำหรับการอ่านหนังสือ

ค. การเตรียมตัวสอบ ผู้เรียนต้องหมั่นถามตัวเองอยู่เสมอว่าจะเลือกเอาแบบใด สอบได้ หรือสอบให้ได้ดี หากเอาแต่สอบได้ก็คงแค่พอมาน แต่ถ้าเอาสอบให้ได้ก็คงต้องใช้เวลาดูหนังสือมากๆ เพราะจะได้คะแนนดี ๆ ด้วย ในการเตรียมตัวสอบ นับว่าสำคัญยิ่ง นักประพันธ์ชื่อ "ที. เซวันเคส" ชาวสเปน กล่าวไว้ว่า "ผู้ที่เตรียมพร้อม เท่ากับเป็นการชนะศึกไปครึ่งหนึ่งแล้ว" แนวปฏิบัติมีดังนี้ คือ

1. ผู้เรียนต้องรู้ขอบข่ายของเนื้อหาวิชาที่จะสอบ
2. หัดทำแบบฝึกหัด หรือแนวข้อสอบเก่า ๆ (ถ้ามี)
3. ให้กำลังใจตัวเองก่อนว่า ต้องทำข้อสอบให้ได้ดี
4. เตรียมตัวสอบแต่เนิ่น ๆ และพร้อมจะสอบเสมอ
5. ถ้าข้อสอบเป็นแบบปรนัย ควรปฏิบัติดังนี้
 - อ่านคำสั่งอย่างระมัดระวัง
 - อ่านคำถามให้ตลอดและครบทุกถ้อยคำ
 - คิดตามคำถามในแต่ละข้อ
 - แบ่งเวลาให้เหมาะสม
 - ข้อใดทำไม่ได้ให้ผ่านไปทำข้ออื่น ๆ ก่อน แล้วทำเครื่องหมายในข้อที่ยังไม่ได้ทำนั้นไว้
 - ทำข้อง่าย ๆ ก่อน ข้อที่ยากเอาไว้ทำทีหลัง
 - เหลือเวลาไว้สำหรับการทบทวน
6. หากเป็นข้อสอบแบบอัตนัย มีหลักปฏิบัติดังนี้ คือ
 - อ่านคำสั่งอย่างละเอียดรอบคอบ
 - อ่านคำถามให้ครบทุกถ้อยคำ
 - วางโครงการ เรื่องที่จะตอบทุกตอนอย่างรัดกุม และเป็นประเด็นใหญ่ ๆ ที่สำคัญ
 - ตรวจสอบดูว่า ตอบคำถามทุกคำถามแล้วหรือยัง
 - เขียนลายมือที่อ่านง่าย
 - ตอบให้ตรงประเด็น
 - ยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย
 - เหลือเวลาไว้สำหรับการทบทวน
7. อย่ารีบร้อนจนเกินไป ทำใจให้สบาย
8. อ่านคำสั่งอย่างดี ควรอ่าน 2 รอบ
9. อย่ากังวลกับข้อที่ทำผิดพลาดไปแล้ว

10. เตรียมอุปกรณ์การสอบให้ครบ
11. ไปถึงสถานที่สอบ ห้องสอบ ก่อนเวลาเล็กน้อย

อันตราย 4 อย่าง ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน คือ

1. ไม่อดทนต่อคำสั่งสอนของอาจารย์
2. เห็นแก่กิน แก่นอน มากเกินไป
3. รักสนุกมากเกินไป
4. รักเพื่อนต่างเพศ

ผลการเรียนที่ดี ส่งผลให้

1. ตัวเองภูมิใจ
2. พ่อแม่ชื่นใจ
3. อาจารย์รักใคร่
4. เพื่อนฝูงนับถือ
5. จบแล้วหางานทำได้ง่าย

ผลการเรียนไม่ดี ส่งผลให้

1. ตัวเองทุกข์ใจ
2. พ่อแม่กลุ้มใจ
3. อาจารย์เตือนร้อน
4. เพื่อนฝูงดูหมิ่นเหยียดหยาม
5. จบแล้วตกงานแน่นอน

เรียบเรียงจาก ก่อ สวัสดิพานิชย์. การสร้างประสิทธิภาพในการเรียน.

กรุงเทพฯ : คุรุสภา. 2524.

เรียนให้จำ

เคล็ดลับในการท่องให้จำได้แม่น ๆ

1. เวลาอ่านหนังสือ ต้องจดโน้ตสั้น ๆ ตามไปด้วย จดหัวข้อและคำอธิบายที่สั้นแต่ให้ได้ใจความ เมื่อจบแต่ละบทควรทำตารางสรุปหรือแผนภูมิสรุปที่ง่าย ๆ ไว้ การจดโน้ตนี้จะช่วยได้มากในการจำ แบบนี้ภาษาอังกฤษเรียกว่า "Muscle Memory"
2. เวลาจดโน้ตอย่าทิ้งใจความสำคัญของประโยค เช่น แม่สีมีทั้งหมด 3 สี คือ น้ำเงิน แดง เหลือง อย่าจดว่า "สี" น้ำเงิน แดง เหลือง ต้องจดว่า "แม่สี" น้ำเงิน แดง เหลือง เป็นต้น
3. การท่องหนังสือตอนกลางวันจะจำได้ดีกว่า เพราะสมองทำงานได้ดีที่สุด ท่องหนังสือตอนกลางวัน 1 ชั่วโมง ให้ผลเท่ากับตอนกลางคืน 1 ชั่วโมงครึ่ง
4. ท่องหนังสือสลับวิชา อย่าเลือกคู่มือหนังสือวิชาที่วนเวียนเดียวกันติด ๆ กัน เช่น ทำเลขแล้วอย่าทำเรขาคณิต ควรท่องประวัติศาสตร์แทน คุณจะทำทั้งสองวิชาได้ดีกว่า
5. การดูหนังสือแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 50 นาที ถ้าเป็นวิชาที่ต้องใช้ความจำมาก ๆ ก็ไม่ควรเกิน 20 - 30 นาที ควรจะพักสักครู่แล้วค่อยเริ่มต้นดูใหม่
6. ลองทำข้อสอบ หรือให้พี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ ช่วยตั้งคำถามให้ตอบ
7. สำหรับหนุ่ม ๆ สาว ๆ สมัยใหม่ ที่ต้องท่องหนังสือไป ฟังเพลงไป ไม่จั่งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ซึ่งต้องทำความเข้าใจกันใหม่แล้วว่า เสียงเพลงนั้นอันที่จริงเป็นตัวเบนความสนใจไปจากหนังสือตัวดวงอาทิตย์เดียว สองสิ่งเกิดดี ๆ ถ้าเพลงโปรดของคุณดังขึ้น ใจคุณไม่ได้อยู่ที่หนังสือแล้ว ต้องแวบไปจนกว่าจะจบเพลงนั้นแหละ เพราะฉะนั้นถ้าจำเป็นต้องฟังเพลงจริง ๆ เวลาท่องหนังสือ ก็ควรเลือกเพลงบรรเลง

พวกเราบางคนไม่ชอบท่องหนังสือคนเดียว อาจเป็นเพราะง่วงนอนง่าย หรือรู้สึกไม่จำเป็น ก็เสียชอบที่จะท่องหนังสือกับเพื่อนฝูง ช่วยกันคิด ช่วยกันดู ก็เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งขอแนะนำการเลือกเพื่อนที่เหมาะสมกับการท่องหนังสือ เพราะถ้าคุณเลือกเพื่อนที่ไม่ดีแล้ว การท่องหนังสือของคุณก็เปล่าประโยชน์ มีหน้าซ้ำยังให้ผลร้ายแก่คุณมากกว่าท่องหนังสือคนเดียว เสียอีก เพื่อนที่คุณแสวงหาไว้ช่วยเหลือเวลาใกล้สอบคือ

1. เพื่อนที่เรียนเก่ง และนิสัยดี คือไม่หวังวิชาบ้า เลือดยุคนเดียว
2. เพื่อนที่จะไม่คอยทำลายกำลังใจในการดูหนังสือของคุณ ประเภทที่ปากเสีย รู้ว่าคุณกลัว F วิชานี้เป็นที่สุด แล้วชอบมาบอกว่า "วิชานี้เนะ เทมที่แล้ว F ครึ่งห้อง" เพื่อประเพณีนี้ออกห่าง ๆ ไว้เวลาใกล้สอบ
3. เพื่อประเภทอวดรู้ แสดงภูมิ โดยคุณไม่ต้องการ แบบที่ท่องเป็นนกแก้ว นกขุนทอง พอเห็นคุณกำลังทำแบบฝึกหัดก็พูดแซวเล่น แบบนี้ควรห่าง ๆ ไว้
4. หาเพื่อนที่มีลักษณะเด่นๆ พอที่จะนำไปเชื่อมโยงกับวิชาของคุณได้ เช่น วิชาภาษาอังกฤษ เพื่อนของคุณในห้องมักทำผิดทุกทีที่ครูถามจนถึงเป็นจุดอ่อน แต่เป็นผลดีกับทุกคนในห้อง เพราะครูต้องคอยแก้ คอยทักท้วงให้ทุกครั้ง แบบนี้ละก็คุณสามารถจำได้จนตายเลยทีเดียว

เมื่อท่องหนังสือมาก ๆ คุณก็ต้องเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย วิธีคลายเครียดระหว่างท่องหนังสือมีดังนี้

1. การอาบน้ำ ควรอาบน้ำอุ่น ๆ จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และทำให้หัวสมองสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ขึ้นมาก
2. การหยุดพักทำอะไรก็ได้ที่คุณชอบ เวลาท่องหนังสือก็ท่องอย่างจริงจัง พอเวลาหยุดก็หยุดจริงจัง พอเวลาหยุดก็หยุดจริงเหมือนกัน หยุดไปทำอะไรก็ได้ที่คุณชอบ ที่เบา ๆ ให้รู้สึกว่าได้พักผ่อน
3. การรับประทานผลไม้ ซึ่งไม่ได้เสียเวลามากมายอะไรเลย แต่จะให้ผลดียิ่ง เพราะผลไม้ส่วนใหญ่จะให้น้ำตาลฟรุคโตส (Fructose) ซึ่งดูดซึมเข้าไปให้พลังงานแก่ร่างกายได้รวดเร็ว เพราะฉะนั้นเวลาใกล้สอบอย่าลืมซื้อผลไม้ เช่น ส้ม ติตไม้ติดมือไปกักตุนไว้บ้าง
4. ถ้าร่างกายเตือนคุณว่า รู้สึกเหนื่อยหรือง่วงนอน ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งนิ่ง ๆ นาน ๆ มาเป็นออกกำลังเบา ๆ เช่น โดดเชือก หรือ หัดกายบริหาร เสียชนิดน่อยก่อน ให้รู้สึกหายง่วง หายเพลีย แล้วค่อยตั้งต้นดูต่อไป

การฝึกอบรม ครั้งที่ 7 - 8

เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การผ่อนคลายเมื่อใกล้สอบหรือเมื่อเผชิญกับปัญหา ด้วยวิธีการผ่อนคลายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย การดูรูปภาพที่สวยงามแล้วให้จินตนาการ การฝึกสมาธิแบบง่าย การฝึกตัวเองให้อยู่เงียบ ๆ คนเดียว การใช้เทคนิคการผ่อนคลายชื่อ "Autogenics and Deepening Visualization"

วิธีการ

1. ผู้วิจัยบรรยายให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์การผ่อนคลาย และเทคนิคต่าง ๆ ของการผ่อนคลาย
2. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ของการผ่อนคลาย
3. แจกเอกสารให้สมาชิกนำไปอ่าน

การผ่อนคลาย¹
(Relaxation)

เหตุผลที่ต้องมีการผ่อนคลาย (Relaxation)

Relaxation ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งจะช่วยต่อต้านความเครียด หรือคลายความเครียด ผลของการทำ Relaxation อย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (Lowering of the heartbeat)
2. ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Lessening of Muscle Tension)
3. ลดความดันโลหิต (Lower Levels of blood pressure) ทำให้ความดันโลหิตปกติ
4. ลดปริมาณ Cholesterol ในเส้นเลือด
5. ลดอัตราของการหายใจ (Slow down of Breath)

ส่วนในด้านจิตใจนั้น Relaxation จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจ ทำให้จิตใจ
ร่าเริงแจ่มใส

การทำ Relaxation ทำให้เกิดพลังงาน

Relaxation = Energy

¹ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง "การบริหารความเครียด"
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มีนาคม 2533.

ระยะเวลาของการทำ Relaxation

การทำ Relaxation Exercises สม่ำเสมอทุกวัน ๆ ละ ประมาณ 30 นาที หรือ อาจจะต่ำกว่าก็ได้ ถ้าทำประมาณ 1 เดือน จะเริ่มเห็นผลออกมา ถ้าทำไปประมาณ 10 สัปดาห์ จะเห็นผลออกมาต่อชีวิตของคุณเกือบทุกด้าน คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย เป็นบุคคลที่ไม่ตึงเครียด มือและเท้าของคุณจะผ่อนคลาย ไม่เกร็ง กล้ามเนื้อ ใบหน้าจะผ่อนคลาย ผิวของคุณจะนุ่มมีน้ำมีนวล รอยเหี่ยวย่นต่าง ๆ จะลดลง เป็นการชลอความแก่ ยิ่งไปกว่านั้น คุณจะมึนตึ๊งภาพที่ผ่อนคลาย สงบ และเยือกเย็น ซึ่งเรียกว่า "Relaxation Personality" ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความมั่นใจ ในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และมีสุขภาพจิตที่ดี

เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques)

เทคนิคของการผ่อนคลายมีมากมายหลายชนิด คุณสามารถเลือกเทคนิคชนิดใดชนิดหนึ่งที่ ชอบ หรืออาจจะใช้ผสมผสานกันหลาย ๆ อย่างก็ได้

เทคนิคการผ่อนคลาย

1. การนึกถึงภาพที่สงบร่มรื่นที่สุดที่เคยเห็น ซึ่งอาจจะเคยเห็นมาในอดีตตอนเด็ก ๆ ก็ได้ ที่ทำให้คุณมีความสุขที่สุด
2. การฝึกตัวเองให้อยู่เงียบ ๆ
วิธีการคือ ให้นับถั่ว ถ้ามีความคิดแวบเข้ามา ก็ปล่อยให้มันผ่านไป ไม่ต้องนำมาปรุงแต่งต่อ
3. การดูภาพที่สงบร่มรื่น แล้วค่อย ๆ ปล่อยความคิดไปกับรูปภาพนั้น ซึ่งจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย จิตใจสดใสขึ้นมาก
4. การออกไปสัมผัสธรรมชาติ เช่น สายน้ำ สายลม แสงแดดอ่อน ๆ ภูเขา ทะเล ท้องทุ่ง ป่าเขา ลำเนาไพร เป็นต้น

5. Personal Quiet time ด้วยเสียงเพลง
6. การหายใจ (Breathing)
7. การทำสมาธิ (Meditation)
8. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)

PAYAP UNIVERSITY

เทคนิคการทำสมาธิ

ตามปกติ หลักการทำสมาธิที่คนส่วนมากใช้ได้แก่หลัก "พุท-โธ" คือ หายใจเข้าภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ"

วิธีการทำสมาธิวิธีต่อไปคือ "วิธีนับเลข" ซึ่งเป็นวิธีฝึกสติมิให้เผลอได้เป็นอย่างดี และเหมาะสำหรับคนที่นั่งสมาธิไม่ค่อยได้ ชอบคิดโน่นคิดนี่อยู่เรื่อย

หลักการคือ ในเบื้องต้นจะนับเลขโดยเริ่มตั้งแต่ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 พอในรอบที่สองให้นับ 1 ถึง 9 รอบที่สามให้นับ 1 ถึง 8 รอบที่สี่ให้นับถึง 7 รอบที่ห้าให้นับถึง 1 ถึง 6 รอบที่หกให้นับ 1 ถึง 5 แล้วก็เริ่มนับ 1 ถึง 10 ใหม่ ถ้าจะให้เข้าใจง่ายๆ เป็นดังนี้คือ

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10,

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

1 - 2 - 3 - 4 - 5

วิธีนี้คือ หายใจเข้า-หายใจออกครั้งหนึ่งก็นับทีหนึ่ง การนับต้องพยายามอย่าให้เผลออย่าให้หลงลืม ถ้าหลงลืมก็ให้เริ่มต้นใหม่

วิธีการนับแบบนี้ เป็นวิธีหนึ่งในหลาย ๆ วิธี ที่จะช่วยทำให้จิตใจมาจดจ่ออยู่กับเลขที่นับ และจะทำให้จิตใจสงบได้ดี

ข้อสำคัญของวิธีนี้คือ ระหว่างที่นับเลขอยู่นั้นใจต้องจดจ่ออยู่กับเลขที่นับจริง ๆ อย่าให้เผลอ อย่าให้พลาด และอย่าให้อารมณ์อื่นเข้ามาแทรกได้ ถ้าเผลอหรือลืม ไม่รู้ว่ำนับถึงไหนแล้วก็ต้องทำโทษตัวเอง โดยการให้ตั้งต้นใหม่

ก่อนที่จะเริ่มเราควรที่จะตั้งใจว่าในระหว่างที่นับในแต่ละรอบนั้น จะไม่ให้ใจแวบไปคิดถึงเรื่องอื่น พยายามระวังให้ดี ถ้าระวังรักษาอารมณ์ได้ดีจนไม่มีอารมณ์แทรกเข้ามาได้ ใจก็จะ เป็นสมาธิได้โดยไม่ยากเลย ซึ่งเป็นทางสร้างความสงบให้กับตนเอง

การฝึกอบรม ครั้งที่ ๑
การปรับเปลี่ยนนิสัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงนิสัยที่มีอยู่เดิมของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างนิสัยในทางบวกด้วยการกำจัดนิสัยในทางลบออกไป ซึ่งจะ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น แล้วนำไปสู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการพิจารณาและ เขียนลงในกระดาษ

1. ให้สมาชิกนั่งหลับตาอยู่ในความสงบ แล้วพิจารณาลักษณะนิสัยของตนเองที่ละอย่าง โดยพิจารณานิสัยในทางลบว่าอย่างไรในที่ทำมา มีความต้องการจะเปลี่ยนแปลง แล้วให้สมาชิกเขียนลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้
2. นิสัยในทางบวก หรือเจตนาธรรมอะไร ที่ท่านต้องการจะพัฒนาขึ้นมาแทนที่
3. ท่านจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อเป็นการแทนที่นิสัยในทางลบนั้น
4. อะไรคือวิธีที่ง่ายที่สุด และมีเหตุผลที่สุดที่จะทำ เช่นนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นการจินตนาการ

1. หลังจากที่สมาชิกได้ เขียนในขั้นที่ 1 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกหลับตาอยู่ในความสงบ และจินตนาการ โดยมองให้เห็นภาพในจินตนาการว่าตอนนี้ท่านประสบความสำเร็จในการปรับปรุงนิสัยใหม่

ของตนเองแล้ว และมองเห็นภาพตัวเองที่มีความสุขกับประโยชน์ที่ได้รับจากนิสัยในทางบวกที่ปรับปรุงขึ้นแล้ว

2. ผู้วิจัยพูดกระตุ้นให้สมาชิกเลือกและใช้การยอมรับในทางบวกที่จะเข้ากับสภาพในจินตนาการ ตัวอย่างเช่น "ฉันยอมรับว่า ฉันเป็นนักศึกษาที่สร้างสรรค์คนหนึ่ง ฉันมีความสามารถ มีศักยภาพ เช่นเดียวกับนักคิดคนอื่น ๆ เพียงแต่ว่าฉันยังไม่มีโอกาสที่จะแสดงความสามารถของฉันเท่านั้น แต่บัดนี้เป็นต้นไป ฉันจะต้องเริ่มต้นปรับปรุงตัวของตัวเอง โดยการใช้ความพยายามในการกำจัดนิสัยที่เลวออกไป และสร้างนิสัยที่ดีขึ้นมาแทนที่ ทุกสิ่งที่คุณสามารถจะเป็นไปได้นั้น เป็นส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึกของคุณ ฉันจะต้องสร้างตัวเองให้เป็นอย่างที่ต้องการจะเป็น เพื่อที่ว่าฉันจะได้พบกับความสำเร็จและความสุขอย่างที่คุณต้องการในจินตนาการของคุณ"

ขั้นที่ 3 ขั้นการสังเกตและปฏิบัติตาม

1. ให้สมาชิกได้สังเกตการกระทำของตนเองและบันทึกลงในสมุดไว้ทุกครั้ง ที่ตนเองได้กระทำนิสัยในทางบวกที่ตนเองต้องการสร้างขึ้นมาขึ้นสำเร็จ มีอะไรบ้าง
2. ให้สมาชิกสังเกตการกระทำของตนเองที่เป็นนิสัยในทางลบที่ตนเองต้องการกำจัดออกไป แต่ได้เผลอกระทำลงไป มีอะไรบ้าง

ขั้นที่ 4 ขั้นติดตามผล

ให้สมาชิกบันทึกทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น อย่างน้อย 21 วัน แล้วให้พิจารณาตัวเองใหม่อีกครั้งหนึ่ง

สรุป

ผู้วิจัยกล่าวสรุปให้สมาชิกฟัง

- ให้สมาชิกใช้วิธีการอีก 3 ขั้นตอนต่อไปนี้ เพื่อเป็นการตรวจสอบและแก้ไข คือ
 1. จงเลิกนิสัยทุกประการในชีวิตที่มีได้ทำให้ท่านดีขึ้นเลย
 2. จงดูว่า นิสัยอะไรที่เป็นสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับตนเอง และวางโปรแกรมนั้น เข้าไว้ในจิตได้สำนึก
 3. ผนวกสิ่งใหม่ ๆ ที่ท่านเห็นว่าน่าจะเป็นที่ต้องการและสามารถจะเป็นประโยชน์กับตนเองได้ เข้าไป

สมาชิกควรปฏิบัติตามคำแนะนำโดยตลอด แล้วจะได้พบว่า 'ชีวิตของตนเองเต็มไปด้วยประสบการณ์แห่งความสำเร็จ สมาชิกอาจจะให้สัญญาอะไรกับตนเองก็ได้ แต่จำไว้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ จงเริ่มลงมือใช้วิธีที่วางไว้ตั้งแต่บัดนี้ ถ้าสมาชิกทำได้ก็จะเริ่มได้รับประโยชน์ในความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยความรู้ที่ว่า สมาชิกได้กระทำในบางสิ่งที่เป็นการแก้ไขสถานการณ์ของตนเองแล้ว

การปฏิบัติด้วยการรักษาขั้นตอนดังกล่าวไว้เป็นเวลาอย่างน้อย 21 วัน จะช่วยในการสรรค์สร้างเจตนาารมณ์ได้อย่างมหัศจรรย์ที่สุด

จำไว้ว่า ความจริงอันสำคัญในการแก้ไขปรับปรุงนิสัยของตัวเองนั้น ประกอบด้วย

- การตระหนักและยอมรับในความเป็นจริงว่า ท่านมีนิสัยในทางลบและจงอย่าตัดสินใจในคุณค่าของตน
- ก่อนที่จะลงมือปรับปรุงนิสัยของตน ควรชั่งน้ำหนักระหว่างผลประโยชน์ที่จะได้รับกับสิ่งที่ท่านจะต้องชดเชย เพื่อแก้ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้น
- สมาชิกจะต้องมีความเชื่อว่าการปรับปรุงในครั้งนี้จะนำมาซึ่งความมีเสรีในการที่จะกระทำตามความต้องการและความปรารถนา
- เห็นสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น อย่าได้สร้างความรู้สึกละอายหรือตะขิดตะขวงใจให้เกิดขึ้น อย่าตำหนิหรือประนามตนเองกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพราะจนกระทั่งถึงเวลานี้ สิ่งที่ท่านได้กระทำลงไปนั้นขึ้นอยู่กับระดับของความรู้ที่ท่านมี

วิลเลียม เจมส์ ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การสร้างนิสัยใหม่ของคนเรานั้นเปรียบเสมือน การโยนกลุ่มเชือกออกไป ยิงโยนได้ไกลเท่าใด โดยที่กลุ่มเชือกนั้นไม่ตกลงสู่พื้น ก็จะเป็นการดี สำหรับตัวเราเท่านั้น ถ้าเราทำตกและมันกลิ้งไป เราก็ยังมีโอกาสที่จะลากมันกลับมาโยนได้ใหม่ เมื่อนิสัยที่เราสร้างขึ้นมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น เราก็จะยิ่งห่างไกลจากนิสัยเก่ามากขึ้นเท่านั้น แต่ถึงกระนั้นเราก็ยังจะต้องจำไว้ว่านิสัยเก่านั้นใช้ว่าจะถูกทำลายลงเสียทั้งหมดทีเดียว มันเป็นแต่เพียงจมหายไปชั่วคราวเท่านั้น ด้วยเหตุผลเช่นนี้ เราจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องระมัดระวัง ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำของตนเอง ขณะเดียวกันก็ต้องพยายามปลูกฝังนิสัยใหม่ให้ขึ้นมา อยู่เหนือนิสัยเก่าให้ได้

ดัดแปลงและเรียบเรียงจาก จิตวิศ. เคล็ดลับการสร้างความมั่นใจในตนเอง.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดีเตอร์ฟลายด์. 2533, 97 - 100.

แบบการบันทึกลักษณะนิสัยที่ได้จากการสังเกต

วัน/เดือน/ปี	ลักษณะนิสัยทางบวกที่สร้างให้มีขึ้น	สำเร็จ/ไม่	รางวัลที่ให้กับตนเอง

PAYAP UNIVERSITY

แบบการบันทึกลักษณะนิสัย

วัน/เดือน/ปี	ลักษณะนิสัยทางลบที่ต้องการกำจัดแต่แฝง แสดงออกมา	จำนวนครั้งที่ ที่แสดงออก	วิธีการลงโทษ

การฝึกอบรม ครั้งที่ 10 - 11
การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
(Raising Self Esteem)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เรียนรู้จักลักษณะของตน และรู้จักตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
2. เป็นการฝึกให้สมาชิกได้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี และพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำในเรื่องของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เราจะอยู่ในโลกด้วยการเป็นผู้ชนะหรือแพ้ และยกตัวอย่าง Case ให้สมาชิกฟัง
2. ผู้วิจัยจะให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ
 - 2.1 หน้าต่างใจของ โจแฮรี (Johari Window)
 - 2.2 บนถนนชีวิต
 - 2.3 How Many Squares
 - 2.4 Strength Bombardment Exercise
 - 2.5 I'm O.K. You're O.K.
3. ผู้วิจัยจะสรุปในทุกกิจกรรม
4. แจกเอกสารให้นำไปอ่านประกอบ

หน้าต่างใจของ โจอาร์

(Johari Window)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เรียนรู้จักลักษณะของตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเริ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกได้มองตนเองในแง่ดี
5. ฝึกให้สมาชิกได้มองผู้อื่นในแง่ดี

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจว่า ตนเองรับรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร โดยบันทึกข้อความใส่กระดาษให้มากที่สุด
2. ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตนเองว่า บุคคลอื่นที่รู้จักตน เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนผู้ร่วมงาน เป็นต้น รับรู้ว่าคุณเป็นคนอย่างไร โดยเขียนข้อความให้มากที่สุด เช่น : ฉันรับรู้ว่าคุณคนอื่นรับรู้ว่าคุณเป็นคนใจเย็น
3. ให้สมาชิกเขียนความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน (ในแง่ดี) คนละหนึ่ง หรือสองลักษณะ ว่าเขาเป็นคนอย่างไร
4. สมาชิกกลุ่มได้รับทราบว่าคุณสมาชิกรับรู้ว่าคุณเป็นคนอย่างไร
5. สมาชิกแบ่งปันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น อภิปรายถึงลักษณะการรับรู้ทั้งสามลักษณะ เปรียบเทียบสิ่งที่ตนและผู้อื่นรับรู้ตรงกัน สิ่งที่รับรู้ไม่ตรงกัน สิ่งที่คุณไม่เคยรู้จัก ไม่เคยรู้ว่าตนเป็นและสิ่งที่ตนรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายและสรุปความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามรูปรหน้าต่างใจ Johari

การสำรวจตนเองและการรู้จักตนเอง
เพื่อนำท่านไปสู่การทำงานที่ดีกับคนอื่น และมีความสุขกับการทำงาน

มีแนวคิดที่สำคัญอันหนึ่งเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง หรือการเข้าใจตนเอง หรือการมองเห็นตัวเองได้อย่างแท้จริง (Self-perception) นั่นก็คือ แนวคิดเกี่ยวกับหน้าต่างสี่บานของโจฮารี (Johari Window Concept) ซึ่งมีแนวคิดดังนี้ คือ

1 Public Area	2 Hidden Area
3 Blind Area	4 Unkown Area

จากหน้าต่างบานที่หนึ่ง (1) เรียกว่า พฤติกรรมเปิดเผย (Public Area) คือ พฤติกรรมที่ตัวเองรู้และในขณะเดียวกันผู้อื่นก็รู้ด้วย หมายความว่า เป็นพฤติกรรมเปิดเผย ซึ่งแสดงออกให้เป็นที่เข้าใจทั้งแก่ตนเองและทั้งคนอื่นด้วย เช่น เป็นคนไทยหรือคนฝรั่ง เป็นคนสูงต่ำ ดำขาว เป็นลูกชานา หรือลูกข้าราชการ เศรษฐี สิ่งเหล่านี้คนอื่นก็รู้อย่างที่เรารู้ นอกจากนี้ตัวเราเองก็รู้ว่าเราเป็นคนชอบสิ่ง ชอบอำนาจ และชอบใช้อารมณ์ และคนอื่น ๆ เขาก็รู้ความจริงเช่นนั้นด้วย อย่างนี้เรียกว่า เป็นพฤติกรรมเปิดเผยที่ตัวเองรู้เห็น เข้าใจ และคนอื่นก็รู้เห็น เข้าใจ เช่นกัน

จากหน้าต่างบานที่สอง (2) เรียกว่า พฤติกรรมซ่อนเร้น (Hidden Area) คือ พฤติกรรมที่ตัวเราเองรู้แต่ในขณะเดียวกันผู้อื่นไม่รู้ หมายความว่า เป็นพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เปิดเผย แต่ตัวเราเองต้องการหรืออยากจะปิดบังซ่อนเร้น หรืออำพรางเอาไว้มิให้ผู้อื่นได้เห็น และได้เข้าใจ ทั้งในสิ่งที่ปกปิดและในสิ่งที่ได้แสดงออกไป การที่คนต้องมีการปิดบังอำพรางหรือ

ซ่อนเร้นพฤติกรรมที่แท้จริงบางอย่างนั้นก็อาจจะเป็นเพราะว่าคนเรานั้นก็ย่อมมี เรื่องความลับส่วนตัวอะไรบางอย่างที่ไม่ต้องให้คนอื่นรู้ เพราะถ้าคนอื่นรู้อาจจะเป็นที่เสียหายยับยಾಯได้ หรืออาจเป็นเพราะว่าคนไม่มีความเชื่อใจหรือไว้ใจคนบางคน จึงไม่ยอมบอกกล่าวหรือแสดงให้รู้ให้เข้าใจ นอกเสียจากว่า ถ้าเป็นเพื่อนสนิทจริง ๆ แล้วตนจึงจะบอกกล่าวให้ฟังได้ (ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมที่เปิดเผยออกมา) การที่จะแก้ไขพฤติกรรมซ่อนเร้นให้เป็นพฤติกรรมเปิดเผยได้นั้น บุทธศาสตร์ที่ใช้ควรจะมุ่งเน้นที่การสร้างบรรยากาศของความศรัทธา (Trust) ความเปิดเผย (Openness) ความจริงใจ (Sincerity) และความเป็นผู้มีใจกว้างระหว่างกันและกัน (Broad-minded person) ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อคนเรามีความเปิดเผย-ความจริงใจ-ไว้วางใจต่อกันและกันแล้ว คนเหล่านั้นก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมียะไรปิดบังซ่อนเร้นกันมากนัก แม้บางอย่างที่เป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องความลับ เราก็อาจจะเล่าสู่กันฟังได้

จากหน้าต่างบานที่สาม (3) เรียกว่า พฤติกรรมจุดบอด (Blind Area) คือพฤติกรรมที่ตัวเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรู้ หมายความว่า เป็นพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ของเราที่แสดงออกไป และเราคิดว่าเรารู้เราเข้าใจ แต่ความจริงแล้วเราไม่รู้ หากแต่ผู้อื่น เขารู้เขาเข้าใจและเห็นได้ พฤติกรรมจุดบอดนี้เปรียบเสมือนกับม่านบังตาเรา การที่จะแก้ไขได้นั้นก็ต้องอาศัยความเป็นผู้มีใจกว้างของเราประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งก็คือ การที่เราพร้อมที่จะรับฟังคำวิจารณ์ที่มีเหตุมีผลของคนอื่น แล้วนำมาพิจารณาไตร่ตรองวิเคราะห์หาความจริง ถ้าหากเราเห็นว่าสิ่งที่คนอื่นวิจารณ์นั้นเป็นจริงแล้ว เราก็จะได้พิจารณาปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของเรา

จากหน้าต่างบานที่สี่ (4) เรียกว่าพฤติกรรมใต้สำนึก (Unknown or Unconscious Area) คือพฤติกรรมที่ทั้งตัวเองก็ไม่รู้และในขณะที่เดียวกันผู้อื่นก็ไม่รู้ด้วย เมื่อไม่มีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดรู้ ความเข้าใจใด ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย เช่น คนที่มีสติวิปลาส เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ถ้าหากคนเรามีพฤติกรรมที่เปิดเผย มีความจริงใจ มีความไว้วางใจกันมากขึ้น ก็จะสามารถช่วยทำให้การที่คนเราไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรกัน อยู่นั้นลดน้อยลงได้บ้าง

โดยธรรมชาติแล้ว คนเรามักจะนึกคิดและเชื่อตัวเองว่า "รู้จักตัวเองดีเพียงพอแล้ว" ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตัวเอง "โดยการประเมินค่าจากตนเอง" ซึ่งในบางอย่างอาจจะไม่เหมือนหรือตรงกับที่ผู้อื่นมองเรา

โดยส่วนใหญ่แล้วคนเราจะมองและเข้าใจอะไรที่มีแนวโน้มไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเข้าใจตัวเองก่อนอยู่เสมอ นอกจากนั้น คนเรารู้สึกยินดีและก็พร้อมที่จะ "อภัย" ให้ความไม่ดีของตัวเอง" อีกด้วย แต่ถ้าหากมีใครมาพูดหรือวิพากษ์วิจารณ์ในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเรา เราก็มักจะไม่พอใจ ยิ่งผู้ถูกวิจารณ์เป็นคนใจแคบหรือหลงตัวมากด้วยแล้ว ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง และแสดงออกซึ่งการป้องกันตนเองอย่างไร้เหตุผลมากยิ่งขึ้น

การที่คนเราจะสามารถมองเห็นและเข้าใจตัวเองได้อย่างแท้จริงนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ "คนอื่น" เขาทำการประเมินเกี่ยวกับตัวเรา การประเมินค่าของคนโดยการให้ข่าวสารย้อนกลับหรือ โดยการให้คำวิพากษ์วิจารณ์ตรงตามข้อเท็จจริงทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดี จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเพิ่มความเข้าใจ "ในส่วนที่เป็นภาพจริง" และขณะเดียวกันก็จะสามารถลด "ในส่วนที่เป็นภาพลวง" เกี่ยวกับตัวเองได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้นเชื่อว่าบุคคลที่ (1) มีความเปิดเผย (2) มีความจริงใจ (3) มีความใจกว้าง (4) มีความพร้อมที่จะรับการประเมินค่าทั้งในทางที่ดี (จุดแข็งของเรา) และไม่ดี (จุดอ่อนของเรา) จากผู้อื่น และ (5) มีความต้องการที่จะเจริญเติบโตจริง ๆ เท่านั้น จึงจะสามารถมีโอกาสมองเห็นและเข้าใจเกี่ยวกับตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง

Johari Window

<p>1</p> <p><u>พฤติกรรมเปิดเผย</u> : ตัวเองรู้. ผู้อื่นรู้ (Public area)</p>	<p>2</p> <p><u>พฤติกรรมซ่อนเร้น</u> : ตัวเองรู้. ผู้อื่นไม่รู้ (Hidden area)</p>
<p>3</p> <p><u>พฤติกรรมจุดบอด</u> : ตัวเองไม่รู้ ผู้อื่นรู้ (Blind area)</p>	<p>4</p> <p><u>พฤติกรรมใต้สำนึก</u> : ตัวเองไม่รู้ ผู้อื่นไม่รู้ (Unknown area)</p>

บนถนนชีวิต (Road of Life)

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ชีวิตของตน
2. ให้มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Assertive)
3. ให้มีความไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน
4. ให้มีความใส่ใจซึ่งกันและกัน
5. ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น
6. ผิภมองตนเองในแง่ดี เป็นการพัฒนาความรู้สึกาภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปถนน แสดงถึงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของตน และเขียนสัญลักษณ์แทนอุปสรรค หรือสิ่งที่กีดขวางทางไปสู่เป้าหมาย
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงถนนของตนเมื่อวาดเรียบร้อยแล้ว และเล่าประสบการณ์บนถนนชีวิตของตนก่อน หรือหลัง ตามความสมัครใจ
3. ให้สมาชิกได้ซักถาม และอภิปรายจากถนนที่เห็น พร้อมทั้งเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตน
4. ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกเห็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และความคล้ายคลึงของประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับว่า แต่ละคนจะพบกับสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีที่คล้ายคลึงกัน ให้สมาชิกหัดมองแต่สิ่งที่ดีพร้อมทั้งหาวิธีการจัดการกับสิ่งที่เป็นอุปสรรคของตน สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือเป็นบทเรียนเพื่อนำไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป

"How Many Squares"

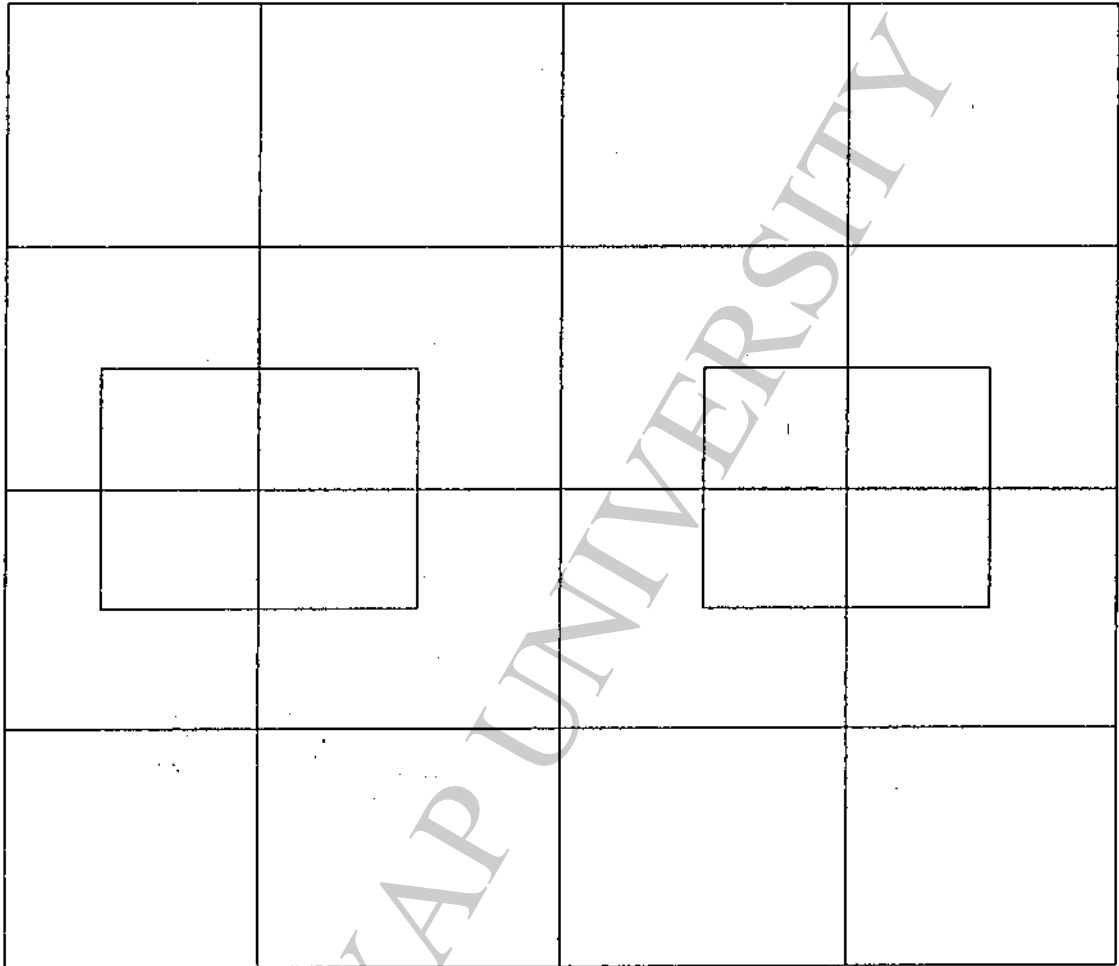
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้เป็นคนที่รู้จักมองหลายแง่หลายมุม
3. เพื่อเป็นการดึง Self - Esteem บางส่วนออกมา สำหรับสมาชิกที่คิดว่าตนเอง
ไม่มีความสามารถ หรือไม่มีความดีอะไรเลย แต่ความจริงแล้วทุกคนอาจจะมี
ความดีบางอย่างซึ่งซ่อนอยู่ภายใน โดยที่เขาไม่รู้จักค้นหามัน เปรียบเสมือน
สิ่งเหลี่ยมจตุรัสบางรูปที่เรามองไม่เห็นนั่นเอง

วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์ม "How Many Squares?"
2. ให้สมาชิกแต่ละคนนับดูว่า ในรูปนั้นมีสิ่งเหลี่ยมจตุรัสจำนวนกี่รูป ซึ่งคำตอบที่ถูกต้อง
คือ 40 รูป
3. สมาชิกแต่ละคนบอกคำตอบของตนเองที่ตนเองนับได้
4. ให้สมาชิกที่ตอบถูก เผลยให้เพื่อน ๆ สมาชิกดู ว่านับอย่างไร
5. อภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
6. ผู้วิจัยสรุป

HOW MANY SQUARES?



PAYYAP UNIVERSITY

การมองเห็นตนเองและผู้อื่นในแง่ดี
(Strength Bombardment Exercise)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกหัดมองเห็นตนเองและผู้อื่นในแง่ดี ชื่นนำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการ

1. ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนสิ่งที่ เป็นคุณงามความดีของตนเองมาสิบหัวข้อ แล้วเก็บไว้กับตัว
2. ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนสิ่งที่ เป็นคุณงามความดีของเพื่อนในกลุ่มคนละ 2 อย่าง โดย เขียนบอกเพื่อนถึงสิ่งที่ทำให้ตนได้รับความประทับใจจากเพื่อนมากที่สุด
3. ให้สมาชิกทุกคน เขียนถึงกัน แล้วนำไปให้เพื่อนแต่ละคนด้วยตนเอง
4. อภิปราย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกระหว่างสมาชิก

หมายเหตุ

ดัดแปลงจากเอกสารประกอบการบรรยาย "จิตวิทยาในการทำงาน" ของ
ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่

เอกสารประกอบการบรรยาย "จิตวิทยาในการทำงาน"

ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทร์นวล

สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบฝึกหัด STRENGTH BOMBARDMENT (1)

จงเขียนสิ่งที่ท่านคิดว่า "เป็นคุณงามความดีภายในตัวท่าน" มา 10 หัวข้อ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

PAYAP UNIVERSITY

เอกสารประกอบการบรรยาย "จิตวิทยาในการทำงาน"

ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล

สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบฝึกหัด STRENGTH BOMBARDMENT (2)

จงบอกเพื่อนของคุณ 2 อย่าง ที่คุณคิดว่า "เป็นคุณงามความดีเกี่ยวกับตัวของเขา"

1.

2.

PAYAP UNIVERSITY

การฝึกอบรม ครั้งที่ 12

ด้วยรักและผูกพัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ดังนี้
 - 2.1 ประสพการณ์ที่แต่ละคนได้รับจากกลุ่ม
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
 - 2.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
 - 2.4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติที่มีต่อการเรียน
3. เพื่อให้สมาชิกได้รู้และได้รับความสำเร็จจากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมนี้ โดยการแจกวุฒิบัตรให้

วิธีการ

1. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเล่าประสพการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้รับจากกลุ่ม ทั้งในแง่ดี และไม่ดี
2. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้
 - 2.1 การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
 - 2.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติที่มีต่อการเรียน
3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรม "แห่งความประทับใจ" เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันมากยิ่งขึ้น
4. ประเมินผลโครงการฝึกอบรม โดยแจกแบบประเมินให้แก่สมาชิก แสดงความคิดเห็น

5. มีพิธีมอบบัตรให้แก่สมาชิกที่เข้ารับการฝึกอบรมทุกครั้ง โดยไม่ขาด
6. ชั่วโมงสุขสันต์ ร้องเพลง บริการอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กิจกรรม

แห่งความประทับใจ (Impression Ground)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้สมาชิก เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่น.
3. เป็นการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการ

1. ให้สมาชิกทุกคนจับมือนั่งล้อมวงกัน
2. ให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครคนแรกออกไปนั่งกลางวง แล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกที่เป็นอาสาสมัคร
3. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกที่นั่งกลางวง โดยการจับมือ หรือสวมกอด (กรณีที่เป็นเพศเดียวกัน) และกล่าวแสดงความรู้สึกที่ดีของตนต่อสมาชิกผู้นั้น
4. ให้หมุนเวียนกันทำทุกคน
5. ผู้นำกลุ่มสรุป อภิปรายผลการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและความรู้สึกกับสมาชิก

หมวด ช.
คะแนนดิบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเองของสมาชิก

PAYAP UNIVERSITY

คะแนนดิบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิก

คนที่	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)				คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง			
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	2.00	2.12	2.00	2.65	94	98	94	171
2	2.00	2.03	1.77	1.85	94	90	90	168
3	2.00	2.25	1.59	1.61	94	88	90	165
4	1.63	1.81	1.63	1.91	90	88	93	159
5	1.81	1.75	1.77	1.79	91	85	90	181
6	1.73	1.59	1.80	2.05	91	90	94	176
7	1.61	1.59	1.95	2.30	93	93	91	166
8	1.60	1.61	1.61	1.77	87	93	91	173
9	1.60	1.59	2.00	2.36	86	88	91	175
10	1.63	1.79	2.00	2.32	90	90	90	165
11	1.81	1.60	1.83	2.25	90	91	89	161
12	1.95	1.85	1.83	1.91	93	95	94	182
13	2.00	1.81	1.81	2.35	89	88	86	159
14	1.83	1.80	1.91	2.50	90	86	91	165
15	1.60	1.70	1.93	2.61	91	90	92	163
16	1.75	1.61	1.60	1.95	92	90	92	161
17	1.78	1.70	1.60	1.80	94	98	93	175
18	1.60	1.71	1.59	1.51	88	85	90	166
19	1.63	1.60	1.71	2.00	86	86	85	169
20	1.61	1.62	1.78	2.12	94	90	92	178

คะแนนดิบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิก (ต่อ)

คนที่	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)				คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง			
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
21	1.95	2.00	1.65	1.93	94	95	91	173
22	1.90	2.10	1.83	2.01	93	95	90	175
23	2.00	2.03	1.87	2.04	90	99	94	183
24	1.98	1.77	1.91	2.40	88	110	86	165
25	2.00	1.80	1.75	1.95	92	111	86	165
26	1.61	1.65	1.71	2.01	92	110	90	178
27	1.59	1.55	2.00	2.53	91	85	91	171
28	1.55	1.65	2.00	2.61	90	86	91	163
29	1.59	1.61	2.00	2.03	90	91	93	169
30	1.73	1.60	1.57	1.61	85	88	92	177
31	1.68	1.77	2.00	2.25	89	91	84	179
32	1.73	1.66	1.68	1.73	86	85	94	182
33	1.75	1.75	1.95	1.90	94	85	85	161
34	2.00	1.72	1.60	2.10	94	99	94	168
35	1.61	1.60	1.75	1.78	94	112	94	175
	$\bar{X}=176.1429$	$\bar{X}=175.0571$	$\bar{X}=178.6000$	$\bar{X}=211.9714$	$\bar{X}=90.8286$	$\bar{X}=92.3714$	$\bar{X}=90.6571$	$\bar{X}=170.3429$
	SD=17.035	SD=18.067	SD=15.756	SD=32.980	SD=2.738	SD=7.252	SD=2.879	SD=7.149

ผนวก ซ.

ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อปัจจัยที่เป็นปัญหา
ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนและแนวทางการแก้ไข

PAYAP UNIVERSITY

ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อปัจจัยที่เป็นปัญหา ซึ่งมีผลกระทบต่อการศึกษา

ความคิดเห็นได้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ปัจจัยที่เป็นปัญหาที่เกิดจากตนเอง

- ชี้แจง
- โง่
- ไม่ชอบอ่านหนังสือ
- เรียนไม่ตรงกับความสามารถ
- ไม่ชอบวิชาที่เรียน
- ไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน ไม่ถูกชะตากัน
- ง่วงนอนในเวลาเรียน
- ไม่ชวนช่วยหาความรู้
- แบ่งเวลาไม่เป็น
- ไม่กล้าถามอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจ
- ภาระงานมากเกินไป ทำให้รู้สึกท้อแท้
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน
- เนื้อหาวิชายาก
- ไม่เข้าใจวิชาที่เรียน
- วิตกกังวล
- ความจำไม่ดี
- จับประเด็นสำคัญในการอ่านหนังสือไม่ได้
- จัด lecture ไม่ทัน
- ปรับตัวเข้ากับวิธีการสอนของอาจารย์ไม่ทัน
- เพื่อนชวนหนีเรียน
- หนีเรียนตามเพื่อน
- ขาดความตั้งใจเรียน

- ไม่มีความเสมอต้นเสมอปลาย
- ควบคุมตนเองไม่ได้
- มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าไม่มีความถนัดในด้านนั้น เลยไม่สนใจ
- ขาดความมั่นใจในตนเอง
- ไม่มีจุดมุ่งหมายในการเรียนที่แท้จริง
- ชอบปาดศีรษะ อยากรู้อาเจียน และไม่สามารถอ่านหนังสือต่อไปได้ (ทุกครั้ง)
- ไม่ถนัดข้อสอบบรรยาย
- ขาดความภูมิใจในสถาบัน เพราะยึดติดอยู่กับค่านิยม
- ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง
- ไม่มีสมาธิในการเรียน และอ่านหนังสือ
- ไม่ชอบออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

2. ปัจจัยที่เป็นปัญหาที่เกิดจากอาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่ปรึกษา

- อาจารย์ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา และทำให้นักศึกษามีอคติ
- อาจารย์อารมณ์ไม่ดีจากที่อื่น แล้วมาใส่อารมณ์กับนักศึกษา
(อาจารย์ปฏิบัติกับนักศึกษาแบบที่เป็นที่รองรับอารมณ์ของอาจารย์)
- อาจารย์ชอบบ่น และชอบด่า มากกว่าสอน
- อาจารย์ขาดสอนบ่อย
- อาจารย์เข้าสอนช้า และสอนเกินเวลา ทำให้กินเวลาในวิชาอื่น
- อาจารย์พูดเบาเกินไป
- อาจารย์ไม่ได้เตรียมการสอน
- อาจารย์บอกจิตทุกคำพูด ไม่ยกตัวอย่างเลย นำไปเป็น
- อาจารย์ลำเอียง สนใจเฉพาะนักศึกษาบางกลุ่ม - บางคน เท่านั้น
- อาจารย์สอนนอกเนื้อหา ที่ไม่มีใน Outline
- อาจารย์ให้คะแนนไม่เหมาะสม
- อาจารย์ยึดมั่นในกฎเกณฑ์มากเกินไป ไม่ยืดหยุ่น

- อาจารย์ไม่ซักถามถึงปัญหาของนักศึกษาว่านักศึกษาเข้าใจหรือไม่
- อาจารย์ชอบจัดฝึกนักศึกษาเป็นการส่วนตัว
- การแต่งตัวของอาจารย์ไม่ดึงดูดใจ และไม่เหมาะสม
- อาจารย์เก่งเกินไป สอนไม่รู้เรื่อง
- การสอนทวน ไม่มีสิ่งจูงใจในการเรียน
- อาจารย์ไม่สอน แต่เข้ามาเล่าเรื่องส่วนตัวในครอบครัวยุ่ให้นักศึกษาฟัง เมื่อ

ถึงเวลาใกล้สอบ อาจารย์ใช้วิธีสอนทดแทน (make up)

- อาจารย์ขาดความรับผิดชอบ ทั้งเวลาและการสอน
- อาจารย์ที่ปรึกษาไม่สนใจ ปล่อยปละเลยเหลยนักศึกษา
- อาจารย์บางท่านสอนเร็วเกินไป
- อาจารย์บางท่านสอนช้าเกินไป
- อาจารย์มีวิธีการสอนที่ไม่ดึงดูดใจนักศึกษา

3. ปัจจัยที่เป็นปัญหาที่เกิดจากระบบการเรียน - การสอน

- บางวิชาไม่เหมาะสมกับเวลา
- โสตทัศนูปกรณ์ไม่เพียงพอกับนักศึกษา
- บางวิชาคนเรียนมากเกินไป และน้อยเกินไป
- ลงทะเบียนเรียนไม่ทัน
- บางวิชาให้จดมากเกินไป และไม่มีการอธิบาย

4. ปัจจัยที่เป็นปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

- ห้องเรียนร้อน อับอ้าว ทำให้อยากหลับ
- เสียงพัดลมในห้องเรียนดัง รบกวนสมาธิ
- เสียงประทัดในเทศกาลต่าง ๆ ดังมาก
- อาคารเรียนไกลเกินไป
- เพื่อนชอบชวนหนีเรียน

- นักศึกษาที่อยู่หอพักได้รับการรบกวนจากเพื่อน roommate เปิดวิทยุ-โทรทัศน์เสียงดัง
- เข้าห้องเรียนสาย เช่น ต้องนั่งข้างหลังห้อง ซึ่งมีแต่คนที่คุยกันเสียงดัง
- แอบชอบเพื่อนต่างเพศ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน
- กลิ่นตัวของเพื่อนที่นั่งใกล้ กลิ่นบุหรี่ยี่ และเหงื่อ ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง
- หนังสือในห้องสมุดมีน้อยเกินไป ไม่เพียงพอแก่นักศึกษา
- เสียงตามสายของมหาวิทยาลัย เปิดเพลงระหว่างการเรียนรู้และการสอน

ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อแนวทางการแก้ไข้ปัญหา

- ชยันให้มากขึ้น
- เตือนตัวเองเสมอว่า มาเรียนเพื่ออะไร และ เพื่อใคร
- สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น
- มีความหนักแน่น อดทน
- พยายามตั้งใจ เรียนให้มากขึ้น
- อย่ากลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง กล้าคิด กล้าทำ และสร้างกำลังใจให้ตนเอง
- ขอคำปรึกษาจากผู้รู้
- แบ่งเวลาให้ถูกต้อง
- กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น
- พยายามเอาชนะใจตนเอง
- หมั่นทบทวนความรู้้อย่างสม่ำเสมอ
- ควรจดโน้ตย่อ หรือบันทึก ขณะที่กำลังอ่านหนังสือ
- ควบคุมตนเองให้ได้
- ไม่ฝันกลางวัน
- ควรตั้งเป้าหมายในชีวิตให้แน่นอน
- ไม่ห้อยใจในการเรียน

- ไม่ยึดวันประกันครู่ง
- ส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ตรงเวลา และสม่ำเสมอ
- เข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย
- ไม่มีอคติต่อวิชาที่เรียน และอาจารย์ผู้สอน
- จัดทำตารางเวลาอ่านหนังสือ
- จับกลุ่มติววิชากับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน
- ค้นหาความรู้จากสถานที่อื่น เช่น ห้องสมุด
- ทำใจให้สงบ สร้างสมาธิในการเรียน
- ปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และวิธีการสอนของอาจารย์
- รักษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ของตนเอง
- รู้จักเป็นทั้งผู้ให้ และผู้รับ
- ปลง

PAYAP UNIVERSITY