

บทที่ 5

ทักษะการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัย

เรียบเรียงโดย อาจารย์หวัน วงศ์แก่นท้าว
ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

สาระสำคัญการเรียนรู้

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ทั้งในด้านการเรียน การงานและด้านบุคลิกภาพ อันนำมาซึ่งการปรับตัวที่ดี การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งในทางตรงและทางอ้อม การเรียนรู้บางอย่างเกิดขึ้นได้เองโดยอัตโนมัติ เป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ แต่การเรียนรู้บางด้านต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจการเรียนรู้ได้ดีขึ้น จึงนำเสนอสาระสำคัญการเรียนรู้ไว้เป็นพื้นฐานสำคัญดังนี้ 1) ความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัย 2) องค์ประกอบของการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัยที่สำคัญ คือ ผู้เรียน กระบวนการเรียนรู้ และสภาพการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ สามารถจัดเป็นขั้นตอนที่ง่าย คือ การรับรู้ การบูรณาการความรู้ และการประยุกต์ความรู้ในทางสร้างสรรค์/เปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม ธรรมชาติของการเรียนรู้ และลักษณะการเรียนรู้ที่ดี 3) หลักการเรียนรู้ เช่น ชนิดของการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง หลักการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ หลักการเรียนรู้นอกชั้นเรียนในสังคมร่วมสมัย 4) เทคนิควิธีสำคัญในการเรียนรู้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาอธิบายความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้ได้
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาอธิบายองค์ประกอบของการเรียนรู้ได้
3. เพื่อให้ นักศึกษามีหลักการและเทคนิควิธีการเรียนรู้ สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้

5.1 ความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัย

การเรียนรู้เป็นกิจกรรมสำคัญที่มนุษย์ทุกคนทำตั้งแต่เกิดจนตาย มนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ทักษะทางกาย ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ภาษา หลักการและเหตุผล การแก้ปัญหาและตัดสินใจ และความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสภาพแวดล้อมรอบตนเอง การเรียนรู้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาคนให้มีความสามารถในการพัฒนาตนเอง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และปรับตัวเข้ากับสังคมได้

5.1.1 ความหมายของการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัย

มนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้ตลอดเวลา การให้คำจำกัดความของการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันได้มากขึ้นระหว่างเขียนกับผู้อ่านที่กำลังอธิบายถึงเรื่องอะไร ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงคำจำกัดความของการเรียนรู้ในการเรียนรู้รายวิชา ศท. 121 การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน โดยนำคำจำกัดความมาจากนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลาย

ท่าน เช่น กรมวิชาการ, 2543 : 4 ให้คำจำกัดความของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้หมายถึง การปรับเปลี่ยนทัศนคติ แนวคิด และพฤติกรรมอันเนื่องมาจากได้รับประสบการณ์ และเป็นการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงการตอบสนอง หรือการแสดงออกของพฤติกรรมแต่เพียงบางส่วนหรือทั้งหมด เป็นผลมาจากประสบการณ์ (วรรณิ ลิ้มอักษร, 2551 : 47 – 48 อ้างถึงใน กู้ด (Good, 1959 : 314) และสิริอร วิชชาวุธ อ้างถึงใน มาร์ซี พี ดริสโคล (Marcy p Driscoll, 2000) ให้คำจำกัดความของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมอย่างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก

จากความหมายของการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น อาจแยกเป็นรายละเอียดของการเรียนรู้ได้ดังนี้ (Hergenhahn, 1988 : 2)

1. การเรียนรู้เป็นการบ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้โดยตรงหรือสามารถใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกตหรือตรวจสอบได้ กล่าวคือ เมื่อบุคคลเรียนรู้แล้วจะต้องสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ ซึ่งก่อนการเรียนรู้ไม่สามารถทำได้มาก่อน เช่น คนที่ขับรถยนต์ไม่เป็นเมื่อไปเรียนรู้มาแล้วก็สามารถขับรถยนต์ได้ เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการเรียนรู้ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร หรือค่อนข้างถาวร เช่น บุคคลที่เรียนรู้วิธีการพูดจาสุภาพมาแล้ว ก็จะไปพูดจาสุภาพกับผู้อื่นทุกครั้งและสม่ำเสมอ

3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการเรียนรู้ว่าจะไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกหัด ซึ่งไม่ได้เป็นผลมาจากการเจริญเติบโตตามลำดับขั้น ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเหนื่อยอ่อน ฤทธิ์ของยาหรือสารเสพติดต่าง ๆ

5. การเสริมแรงมีความสำคัญมากสำหรับการจัดประสบการณ์หรือการฝึกฝน เพื่อให้มีการเรียนรู้เกิดขึ้น

สรุป การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของผู้เรียนสู่พฤติกรรมใหม่อย่างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการปฏิสัมพันธ์กับโลกสังคมสมัยใหม่ที่ถูกรอบ ๆ ตัว ที่ได้มีการฝึกฝนและฝึกหัด ไม่ใช่ผลจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น จากการมีวุฒิภาวะ จากการตอบสนองตามธรรมชาติ จากสัญชาตญาณ จากพิชยาต่าง ๆ จากสารบางชนิด หรือจากอุบัติเหตุ

5.1.2 ความสำคัญของการเรียนรู้ในสังคมสมัยใหม่

บุคคลมีการเรียนรู้เมื่อมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้นการเรียนรู้มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการตามทันต่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ในสังคมสมัยใหม่ ทำให้ตามทันการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยการเปิดใจให้ความสนใจ ติดตามข่าวสารความเป็นไปของโลกสมัยใหม่ในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านการแพทย์ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านวัฒนธรรม ด้านสังคม ด้านการเมือง และด้านประชาคมอาเซียน ฯลฯ

2. ด้านการปรับตัว การเรียนรู้ทำให้ปรับตัวทันกับเวลา เมื่อเปิดใจ สนใจในเรื่อง อินเทอร์เน็ต เราได้ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ จนเกิดความรู้และคิดวิเคราะห์ จนเกิดความเข้าใจว่าปัจจุบัน อินเทอร์เน็ตเป็นที่นิยมแพร่หลายอย่างมากทั่วโลก มีผู้ใช้บริการหลายร้อยล้านคน หากนำสินค้าลง โฆษณาในอินเทอร์เน็ต สินค้าจะเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย

3. ด้านการใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสาร การเรียนรู้ทำให้รู้จักใช้ประโยชน์จาก ข้อมูลข่าวสาร เมื่อติดตามข่าวสารให้ทุนการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ จะไม่พลาด โอกาสการได้รับทุน

4. ด้านการเลือกรับและปฏิเสธ การเรียนรู้ทำให้รู้จักเลือกรับและปฏิเสธ การรับ ข้อมูลข่าวสาร ต้องมีวิจารณญาณ สามารถคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองให้ดีในการเลือกรับข้อมูลที่มี คุณค่าและเป็นประโยชน์ไว้ และเลือกปฏิเสธข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องสมบูรณ์

5. ด้านการพัฒนาต่อยอดความรู้ การเรียนรู้ทำให้เกิดการพัฒนาต่อยอดความรู้ โดยการทุ่มเทศึกษาเรียนรู้สาขาวิทยาการที่ตนสนใจ หรือเกี่ยวข้องจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อสามารถต่อยอดความรู้ เรียนรู้จากประสบการณ์หรือความรู้ของผู้อื่น เพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิด ประโยชน์ต่อไป (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2539 : 39 - 47)

เพราะฉะนั้น การเรียนรู้จึงเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต การเรียนรู้ด้วยตนเอง จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการเรียนรู้ที่ยอมรับสภาพความแตกต่างของบุคคล สนองต่อความต้องการและความสนใจของนักศึกษา ยอมรับในศักยภาพของนักศึกษาว่า นักศึกษาทุกคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เพื่อที่ตนเองสามารถที่จะ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสมัยใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างมีศักยภาพและมีความสุข

5.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ในสังคมสมัยใหม่

Lindgren, 1976 : 6 - 7 ได้กำหนดองค์ประกอบของการเรียนรู้ที่สำคัญ ดังนี้

1. ผู้เรียน (The Learner) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ หากจัดการเรียนรู้ ให้ดี แต่ไม่มีผู้เรียนก็ไม่มี การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การที่ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้มากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นกับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลในแต่ละด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน เช่น ความแตกต่างด้านเชาวน์ปัญญา และความสามารถ ความแตกต่างด้านความสนใจ ความแตกต่างระหว่างวัยและเพศ เป็นต้น

2. กระบวนการเรียนรู้ (The Learning Process) หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของ ผู้เรียนในขณะที่กำลังเรียน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ โดยการรับสัมผัส การรับรู้ การซักถาม การคิด การวิเคราะห์ การร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการทดลอง การกระทำ/พฤติกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวจะเป็นพฤติกรรมภายในหรือพฤติกรรมภายนอกก็ได้

3. สภาพการเรียนรู้ (The Learning Situation) หมายถึง สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องกับผู้เรียนในขณะที่กำลังเรียน เช่น ความหิว ความกลัว ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน ความเจ็บหรือเสียดัง แสงสว่าง ความมืด อุณหภูมิของอากาศ เป็นต้น สภาพการณ์ดังกล่าวมี ผลกระทบต่อผู้เรียนและกระบวนการเรียนรู้ เพราะทำให้ความตั้งใจ สมาธิ หรือความพร้อมในการ

เรียนรู้ของผู้เรียนแปรเปลี่ยนไปได้ จากกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว สามารถจัดเป็นขั้นตอนอย่างง่าย ดังนี้

1) การรับรู้ การเปิดใจรับข้อมูล บุคคลต้องสนใจ ตั้งใจที่จะรับและเห็นคุณค่า ความสำคัญของข้อมูล เห็นคุณค่าความสำคัญของความรู้ก็ถือว่าเป็นผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง มีความอดทนอดทน พากเพียร เป็นลักษณะนิสัยมีความถ่อมตนที่จะเรียนรู้จากผู้อื่น นั้น จะเป็นการเปิดใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี การรับรู้เป็นการรับข้อมูล ข้อความจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น การอ่านหนังสือ การชมวีดิทัศน์ การทดลองปฏิบัติ การฟังจากผู้อื่น การชิมรส การดมกลิ่น เป็นต้น

2) การบูรณาการความรู้ โดยการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองจนเข้าใจ เมื่อเปิดใจรับข้อมูลแล้วต้องคิดใคร่ครวญ แยกแยะ วิเคราะห์หาเหตุผลจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ หรือนำข้อมูล ข่าวสารความรู้ใหม่ที่ได้รับมาผสมผสานเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือโครงสร้างของความรู้เดิม เพื่อขยายหรือสร้างความรู้ใหม่ เช่น การอภิปรายการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสร้างแผนผังความคิด การเขียนบรรยายหรืออธิบายความรู้ เป็นต้น

3) การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วไปปรับใช้ในเชิงสร้างสรรค์/เปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม การนำความรู้มาใช้ในการดำรงชีวิต หรือการแก้ปัญหาในการทำงาน ซึ่งการปรับใช้ในทางสร้างสรรค์ นั้น การเรียนรู้ที่แท้จริงจะเกิดขึ้น เมื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ได้รับแล้วนำสิ่งที่รู้และเข้าใจมาใช้ประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ต่อตนเอง ต่อบุคคลที่รักหรือต่อสังคม ส่วนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม จากการเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารส่งผลให้เกิดขึ้นภายในใจ คือ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยมจากแง่มุมหนึ่งสู่อีกแง่มุมหนึ่งที่อาจจะแตกต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยมที่แท้จริง จะต้องสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรม

5.2.1 ธรรมชาติของการเรียนรู้

โดยธรรมชาติมนุษย์มีการเรียนรู้ตลอดเวลา ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งสิ้นชีวิต ดังจะกล่าวได้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นตลอดชีวิตของเรา การเรียนรู้บางอย่างเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่การเรียนรู้บางอย่างมีความยากและสลับซับซ้อนมาก จึงเรียนรู้ได้เฉพาะบุคคลที่มีความสามารถสูง ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติของการเรียนรู้ จึงเสนอแนวคิดธรรมชาติของการเรียนรู้ของ ครอนบาค (Cronbach) ที่ได้อธิบายถึงธรรมชาติของการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการชนิดหนึ่ง ประกอบด้วย (อ้างถึงใน อารี พันธมณี, 2534 : 85)

1. จุดมุ่งหมายของผู้เรียน (Goal) หมายถึง สิ่งที่ผู้เรียนต้องการหรือสิ่งที่ผู้เรียนมุ่งหวัง หากการเรียนรู้ไม่มีจุดมุ่งหมาย คือไม่ทราบว่าจะเรียนไปทำไมย่อมจะไม่เกิดผลดีขึ้นได้

2. ความพร้อม (Readiness) เป็นลักษณะเฉพาะตัวของผู้เรียนแต่ละคนหมายรวมถึงวุฒิภาวะของผู้เรียน คนที่มีความพร้อมจะเรียนได้ดีกว่าทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ดังนั้นควรสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้พร้อมที่จะเรียนได้

3. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระทำต่อผู้เรียน เช่น วิธีการเรียนการสอน สถานการณ์ต่าง ๆ ฯลฯ การเรียนรู้ได้ดีเมื่อได้เข้าไปมีประสบการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างแท้จริง

4. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการศึกษาลู่ทางในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อเข้าไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือการวางแผนการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย โดยพิจารณานำสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ การจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นอาจมีหลายวิธี และอาจจะมีวิธีหนึ่งที่ดีที่สุด การที่คนจะเลือกวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการแปลความหมายเป็นสำคัญ

5. ลงมือทำ (Action) เมื่อแปลสถานการณ์แล้ว ผู้เรียนจะลงมือตอบสนองสถานการณ์หรือสิ่งเร้าในทันที การกระทำนั้นผู้เรียนย่อมจะคาดหวังว่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

6. ผลที่ตามมา (Consequence) หลังจากตอบสนองสิ่งเร้าหรือสถานการณ์แล้ว ผลที่ตามมาคือ อาจประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย จะเกิดความพอใจ ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จย่อมไม่พอใจ ผิดหวัง ถ้าประสบผลสำเร็จก็จะเป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมอย่างเดิมอีก ถ้าไม่บรรลุจุดมุ่งหมายอาจหมดกำลังใจ ท้อแท้ที่จะตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมต่อไป

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Contradict) ซึ่งจะกระทำใน 2 ลักษณะ คือ ปรับปรุงการกระทำของตนใหม่เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย โดยย้อนไปพิจารณาหรือแปลสถานการณ์หรือสิ่งเร้าใหม่ แล้วหาวิธีแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางให้ได้ อีกประการหนึ่ง อาจเลิกไม่ทำกิจกรรมนั้นอีก หรืออาจจะกระทำซ้ำ ๆ อย่างเดิมโดยไม่เกิดผลอะไรเลยก็ได้

5.2.2 ประเภทของการเรียนรู้

เบนจามิน บลูม (Benjamin Bloom, 1913: 99) ได้แบ่งประเภทของการเรียนรู้ (Taxonomy of Learning Domain) ที่ควรพัฒนาบุคคลเป็น 3 ด้าน ดังนี้ (อ้างถึงใน สิริอร วิชชาวุธ, ๒๕๕๔ : ๑๓๒-๑๔๕)

1. พุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้และพัฒนาการทางทักษะด้านเชาวน์ปัญญา (Mental skills ; knowledge) เป็นความสามารถด้านการระลึกหรือสังเกตจดจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ ได้ ในการเรียนรู้ทางเชาวน์ปัญญามี 6 ลำดับขั้น ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นการจำสิ่งที่เคยเรียนมาแล้วในอดีต เมื่อจำได้ก็จะสามารถสังเกตได้และระลึกได้

1.2 ความเข้าใจความ (Comprehension) เป็นความสามารถหรือทักษะ 3 ระดับ คือ (1) การจับใจความและเข้าใจความหมายของสิ่งที่ได้เรียนรู้ (2) ความสามารถในการอธิบาย ตีความ หรือย่อความ และ (3) สามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต

1.3 การประยุกต์ (Application) เป็นความสามารถในการนำสิ่งที่เคยได้เรียนรู้ในอดีตมาใช้ใหม่ในสถานการณ์ใหม่ ทั้งนี้รวมถึงการใช้ กฎ วิธีการ คำจำกัดความ หลักการ และทฤษฎี

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถที่จะแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่ตนเรียนเป็นส่วน ๆ ได้ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ และสังเกตได้ว่ามีหลักการอะไรที่เกี่ยวข้องบ้าง การวิเคราะห์ต้องอาศัยความเข้าใจในเนื้อหาและโครงสร้างที่รวมตัวกันเป็นความรู้

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถที่จะนำชิ้นส่วนต่าง ๆ มารวมกันให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น เช่น ความสามารถในการเขียนเรียงความ สุนทรพจน์

1.6 การประเมิน (Evaluation) เป็นความสามารถที่จะประเมินตัดสินใจคุณค่าของสิ่งที่ได้เรียนรู้ เช่น บทความ นิยาย รายงานวิจัย

2. จิตพิสัยหรือการเรียนรู้ทางอารมณ์ (Affective Domain) เป็นการเรียนรู้ อารมณ์ และเจตคติ (growth in feeling or emotional areas ; attitude) บุคคลจะเรียนรู้ การแสดงอารมณ์ผ่านประสบการณ์ของตนเอง เจตคติ ความสนใจ ความตั้งใจ ความใส่ใจ และการให้คุณค่าเป็นสิ่งสำคัญแสดงออกมาด้วยพฤติกรรมทางอารมณ์ ซึ่งถูกจัดรูปแบบการเกิดเป็นลำดับ ขึ้นดังนี้

2.1 การรับรู้สี่ปรากฏการณ์ (Receiving Phenomena) บุคคลจะต้อง รับรู้ปรากฏการณ์มีความตั้งใจและปรารถนาที่จะฟัง ดู หรือสัมผัส เช่น ในขณะที่ผู้อื่นพูด จะฟังผู้อื่น ด้วยความเคารพ หรือฟังเพื่อจดจำ

2.2 การตอบสนองต่อปรากฏการณ์ (Responding to Phenomena) บุคคลจะมีความกระตือรือร้นที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ร่วมอภิปรายในชั้นเรียน การนำเสนอผลงาน การตั้งคำถามต่อความคิดใหม่ เพื่อจะเข้าใจใน ปรากฏการณ์และรู้กฎการปฏิบัติอย่างปลอดภัย

2.3 การให้คุณค่า (Valuing) บุคคลจะยึดติดสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่า รูปแบบของพฤติกรรมเริ่มจากการยอมรับจนถึงขั้นผูกพัน คุณค่าที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ รวมตัวกันเป็น กลุ่มกลายเป็นค่านิยมเฉพาะของตนในภายหลัง

2.4 การจัดระบบ (Organization) บุคคลจะจัดระบบสิ่งนั้นเป็นกลุ่มก้อน และเรียงลำดับก่อนหลังด้วยการนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างและความสำคัญต่อตัวเองและสร้าง ระบบค่านิยมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนขึ้นมา

2.5 ค่านิยมฝังลึกภายใน (Internalizing Values) ระบบค่านิยมเกิดขึ้น และควบคุมพฤติกรรมของตนเอง บุคคลจะทำพฤติกรรมในสถานการณ์ทุกสถานการณ์อย่างสม่ำเสมอ จนสามารถทำนายได้และกลายเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น

3. ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นการเรียนรู้ทักษะทางกาย (manual or physical skills ; skills) การพัฒนาพิสัยเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนปฏิบัติซึ่งมีขั้นตอนการพัฒนา 7 ขั้นตอนดังนี้

3.1 การรับรู้ (Perception) ความสามารถที่จะใช้สิ่งชี้แนะจากการรับรู้ และชี้แนะให้เกิดกิจกรรมทางการกระทำ ซึ่งกระบวนการนี้เริ่มตั้งแต่การได้รับการกระตุ้นทางการรู้สึก สิ่งชี้แนะในการเลือก และการแปลความ

3.2 การตั้งค่า (Set) หรือความพร้อมในการกระทำรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ปัญญา กาย และอารมณ์ ซึ่งเตรียมการไว้สำหรับการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ

3.3 การตอบสนองจากตัวชี้แนะ (Guided Response) เป็นขั้นเริ่มต้น ในการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อน ซึ่งรวมถึงการเลียนแบบและการลองผิดลองถูก พฤติกรรมที่ถูกต้องมาก ขึ้นจนต้องมีการฝึกฝน

3.4 กลไก (Mechanism) เป็นขั้นกลางในการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อน เมื่อพฤติกรรมตอบสนองที่ทำต่อสิ่งนั้น ๆ เริ่มชำนาญขึ้น ผู้เรียนเริ่มเคลื่อนไหวอวัยวะของตนเองด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

3.5 พฤติกรรมซับซ้อน (Complex Overt Response) ทักษะทางกายที่มีความซับซ้อนและเคลื่อนไหวได้ประสานกันอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว ถูกต้องและดีกว่าได้โดยอัตโนมัติ

3.6 การปรับเปลี่ยน (Adaptation) เป็นขั้นที่มีทักษะชำนาญจนสามารถปรับเปลี่ยนทำด้วยตนเอง

3.7 ต้นฉบับ (Origination) เป็นขั้นที่บุคคลสามารถสร้างทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือทักษะการคิดจนสามารถสร้างรูปแบบใหม่ ๆ ขึ้นมาได้

5.2.3 ลักษณะการเรียนรู้ที่ดี

1. เกิดจากกระบวนการที่สร้างความเข้าใจ และการให้ความหมายกับสิ่งที่รับรู้มา
2. ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่รู้ก่อนแล้ว และจะมีกระบวนการเชื่อมโยงระหว่างความรู้เดิมกับความรู้ใหม่
3. เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. ผู้เรียนสามารถกำหนดขั้นตอนการเรียนรู้ และวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง
5. ผู้เรียนมีความชัดเจนในเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการเรียน และเป้าหมายของการเรียนนั้นมีความหมายกับตนเอง
6. มีการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้กับชีวิตจริง

5.2.4 รูปแบบการเรียนรู้ของบุคคล

กระบวนการเรียนรู้ของบุคคล มีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามประสบการณ์และความสามารถพื้นฐานของบุคคลนั้น ๆ การเรียนรู้มีหลายรูปแบบซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 4 รูปแบบ (สุวิทย์ และอรทัย มูลคำ, 2544 : 59 – 66) คือ

1) นักทฤษฎี เรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อสิ่งที่เรียนเป็นส่วนหนึ่งของระบบ รูปแบบ แนวคิด หรือทฤษฎี วิธีเรียนจะโยงสิ่งที่ตนเองสังเกตหรือเรียนรู้ให้สัมพันธ์กับทฤษฎี คิดทุกอย่างอย่างเป็นระบบ

2) นักวิเคราะห์ เรียนรู้ได้ดีที่สุดจากกิจกรรมที่ให้โอกาสและระยะเวลาในการทบทวน ใคร่ครวญต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะใช้วิธีการเก็บข้อมูลแล้วพิจารณาอย่างถ่องแท้ก่อนจะสรุป

3) นักปฏิบัติ เรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหา กับปัญหาหรือโอกาสในงาน จะแสดงความคิดเห็นใหม่ ๆ และทดลองเพื่อจะดูว่าปฏิบัติได้จริง ชอบอภิปรายและแสวงหาวิธีการที่หลากหลาย

4) นักกิจกรรม เรียนรู้ได้ดีที่สุดจากกิจกรรมที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยตนเอง เช่น เกม กิจกรรมกลุ่ม มีการรับรู้ข้อมูลที่เป็นรูปธรรมและเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว

5.3 หลักการเรียนรู้

ในยุคแห่งความเป็นโลกาภิวัตน์ เป็นยุคแห่งการแข่งขันทางสังคม ส่งผลต่อการปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมรอบด้าน ดังนั้นการเสริมสร้างองค์ความรู้ ทักษะเฉพาะทาง ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และสมรรถนะของการรู้เท่าทัน จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ต้องเกิดขึ้นกับตนเองในการเรียนรู้ร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคมก่อให้เกิดวิวัฒนาการความก้าวหน้าในทุก ๆ มิติอย่างรวดเร็วและรุนแรง ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของสังคมอย่างทั่วถึง ดังนั้นการมีหลักการเรียนรู้จะส่งผลให้การเรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบที่เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต ที่บุคคลควรพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ การรู้จักเชื่อมโยงความรู้กับการปฏิบัติงาน และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อความอยู่รอดของตนเอง

5.3.1 ชนิดของการเรียนรู้

แบนดูราแยกการเรียนรู้ออกเป็น 2 ชนิด (สิริอร วิชาวุธ, 2554 : 93 – 99)

1. การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Enactive Learning) การเรียนรู้เงื่อนไขการเสริมแรง (reinforcement) จากการได้รับรางวัลและการลงโทษด้วยตนเองโดยตรง

2. การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้เงื่อนไขการเสริมแรง (reinforcement) จากการได้รับรางวัลและการลงโทษโดยการสังเกตจากตัวแบบ แต่ถ้าตัวแบบถูกลงโทษ เขาจะไม่ทำตัวให้เหมือนต้นแบบ การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกด้วยตนเอง เนื่องจากผู้เรียนจะทำตามตัวแบบที่มีสถานะทางสังคมสูงกว่าตัวแบบที่มีสถานะทางสังคมต่ำ การเรียนรู้จากการสังเกตมีกระบวนการทางปัญญา 4 ชั้น คือ

1) ช่วงความตั้งใจ(Attention Span) ความตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดในการเลือกรับรู้ ถ้าผู้เรียนตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งหนึ่ง ผู้เรียนจะรู้ว่าสิ่งนั้นปรากฏ ถ้าผู้เรียนไม่ตั้งใจรับรู้ ผู้เรียนจะไม่รู้ว่ามันปรากฏอยู่ในขณะนั้น ฉะนั้น

2) การเก็บข้อมูลไว้เป็นความจำ (Retention) เมื่อผู้เรียนรับรู้เหตุการณ์ว่าสถานการณ์ใด ใคร ทำอะไร ได้อะไรผู้เรียนจะเก็บข้อมูลที่ตนรับรู้ไว้เป็นความจำ

3) การทำพฤติกรรม (Motor Reproduction หรือ Behavioral Product) ผู้เรียนจะมีคำจำกัดความของสัญลักษณ์ที่แปลจากสิ่งที่ตนเองได้สังเกต แล้วนำมาสร้างรูปแบบในการกระทำที่เหมาะสมการจะเกิดพฤติกรรมได้

4) แรงจูงใจในการทำพฤติกรรม (Motivation) ความปรารถนาในการทำพฤติกรรมของผู้เรียน จะทำให้เขาทำพฤติกรรมที่ได้สังเกตเห็นไว้ ผู้เรียนจะไม่แสดงพฤติกรรมตามต้นแบบทุกพฤติกรรม

5.3.2 กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สังคมสมัยใหม่เป็นยุคแห่งการเรียนรู้ (Learning Society) ทุกคนจำเป็นต้องมีการจัดการความรู้ให้กับตนเอง เพื่อมุ่งสู่องค์การการเรียนรู้ โดยมีกระบวนการรวมความรู้ที่มีอยู่ภายในตนเองหรือความรู้ที่ได้รับจากองค์กรภายนอกมาจัดระบบ เพื่อให้ตนเองสามารถเข้าถึงองค์ความรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น ในการพัฒนาตนเองมีการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

1. การประเมินความต้องการของตนเอง (Assessing Needs)
2. การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Setting goals)
3. การกำหนดสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ (Specifying learning content) โดยกำหนดระดับความยากง่าย ชนิดของสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ เช่น ค่าใช้จ่าย ความจำเป็นในการเรียนรู้ ฯลฯ
4. การจัดการในการเรียนรู้ วางแผนการพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง โดยบริการจัดการเวลาให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน
5. การเลือกวิธีการเรียนรู้ รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้
6. การกำหนดวิธีการควบคุมสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางด้านอารมณ์
7. การกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเอง โดยกำหนดวิธีการรายงาน/บันทึกการสะท้อนตนเอง การให้โอกาสได้ฝึกฝนการตัดสินใจ การแก้ปัญหา

5.3.3 หลักการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ

ในสังคมปัจจุบัน การใช้ชีวิตของแต่ละกลุ่มคนมีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม ตัวอย่างเช่น สังคมการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย มีวิถีการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยค่อนข้างมีรูปแบบการใช้ชีวิตอย่างอิสระ และเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รวมถึงมีการเริ่มต้นชีวิตนักศึกษา กล่าวคือ การค้นคว้าที่ไม่มีที่สิ้นสุด การแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ ให้แก่ชีวิต ดังนั้น ชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นอีกส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่สำคัญต่ออนาคต เมื่อก้าวเข้าสู่สังคมมหาวิทยาลัย แต่ละคนต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่และจำเป็นต้องวางแผนการเรียนรู้ชีวิตจริง การใช้ชีวิตในสถาบันการศึกษาที่มีคุณค่านั้น ต้องมีการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ตลอดเวลา ต้องเป็นผู้เรียนรู้อย่างไม่สิ้นสุด เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญยิ่งตลอดชีวิตของมนุษย์ การเรียนรู้จะทำให้มนุษย์เจริญก้าวหน้าและสามารถพัฒนาตนเองและสังคม ดังนั้น ในการศึกษาเล่าเรียนต้องมีหลักในการพัฒนาตนเองเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิตการศึกษา

5.3.3.1 การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อ “ผู้เรียน”

1. รู้ว่าต้องทำอะไร
2. เข้าใจว่าเพราะเหตุใดต้องกระทำสิ่งนั้น
3. รู้ว่าเมื่อไรจะถูกประเมินและประเมินด้วยวิธีใด
4. มีโอกาสเข้าถึงสื่อที่สามารถเข้าใจได้
5. มีโอกาสในการพัฒนาทักษะทางด้านต่าง ๆ ที่ช่วยเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้
6. ได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมจากอาจารย์ เพื่อน และผู้เกี่ยวข้อง
7. ทำงานตามจังหวะเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง
8. สนใจในสิ่งที่กำลังทำ
9. ทำกิจกรรมอย่างหลากหลาย
10. มีโอกาสทบทวนความก้าวหน้าของตนเอง
11. มีความเป็นเจ้าของสิ่งที่กำลังทำ

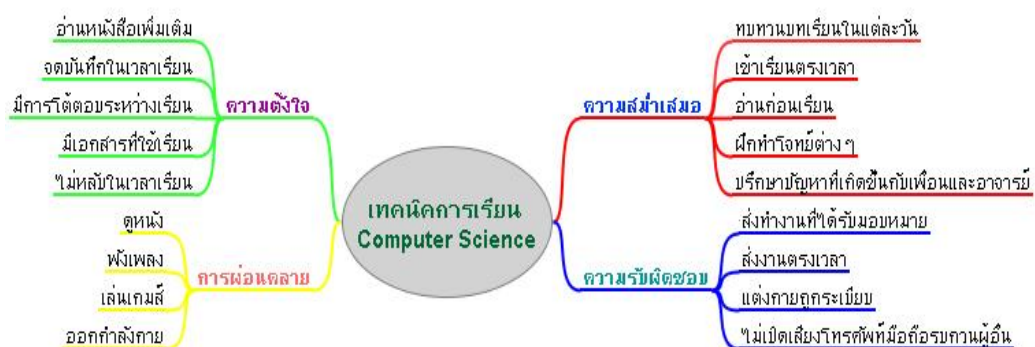
5.3.4 หลักการเรียนรู้นอกชั้นเรียนในสังคมร่วมสมัย

การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา เนื่องจากองค์ความรู้ต่าง ๆ นั้นมีอยู่ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แหล่งเรียนรู้ นอกชั้นเรียนไม่ว่าจะเป็นผู้คน ผู้รู้ รวมทั้งปราชญ์ชาวบ้าน สภาพจริงในชุมชนท้องถิ่น สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม การเมือง หรือสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มนุษย์สร้างขึ้น ในการเรียนรู้ นอกชั้นเรียน ผู้ปฏิบัติการเรียนรู้ ผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์ตรงและการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้จากวิถีชีวิตในสังคมเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เรียน ในขณะเดียวกันทั้งผู้คนที่แตกต่างกันด้วยช่วงวัยหลากหลายมิติเชิงประสบการณ์ย่อมทำให้สถานการณ์การเรียนรู้ในระบบสังคม การเมือง วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ เป็นเสมือนจดหมายการฝึกฝนทักษะสำคัญของผู้เรียนทั้งทักษะการคิด ทักษะชีวิต การสื่อสารและเสริมสร้างการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมร่วมแก้ปัญหาและสร้างสรรค์สังคมต่อไป การเรียนรู้ นอกชั้นเรียน ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะ/ความรู้ที่แตกต่างกัน รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อันกว้างใหญ่ ผ่านประสบการณ์ตรงจากสภาพจริงในวิถีชีวิต ในการเรียนรู้สามารถเรียนรู้ได้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น

- 1) สถาบัน/ชุมชน และสิ่งแวดล้อมเป็นห้องเรียนขนาดใหญ่ที่เต็มไปด้วยแหล่งเรียนรู้หลากหลายประเภท
- 2) บริเวณและสถานที่ต่าง ๆ ภูมิทัศน์ของสถาบัน ภายนอกสถาบัน แหล่งเรียนรู้ในสถาบัน เช่น ห้องสัมมนา สถานที่จัดกิจกรรมต่าง ๆ สนามกีฬาของสถาบัน ห้องสมุด ห้องปฏิบัติการต่าง ๆ ห้องอาหาร หอประชุม เป็นต้น
- 3) แหล่งเรียนรู้ในสถาบัน/นอกสถาบัน เช่น วัด ตลาด หอสมุด พิพิธภัณฑ์ โรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้า ทะเล ภูเขา น้ำตก เป็นต้น
- 4) ผู้รู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และปราชญ์ชาวบ้าน
- 5) เรื่องราว สถานการณ์ และเหตุการณ์สำคัญ
- 6) วัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่นและวันสำคัญทางราชการ

การเรียนรู้ได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วางแผน แบ่งงานหน้าที่รับผิดชอบ สืบค้น รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ นำเสนอแลกเปลี่ยน และสรุปข้อมูลจากการศึกษาโดยใช้ชุมชนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นแหล่งเรียนรู้ จะทำให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสภาพจริงของชีวิตหลากหลายมิติ สัมผัสกับธรรมชาติและได้ประสบการณ์ตรงกับการเรียนรู้กับผู้ที่แตกต่างกันหลายช่วงวัย มีส่วนร่วมในการถ่ายทอดประสบการณ์หลากหลายมิติ ร่วมดูแลและร่วมเรียนรู้ จึงเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายจริงต่อผู้เรียน

5.4 เทคนิควิธีสำคัญในการเรียนรู้



เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท 121 การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน

การศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้น นักศึกษาต้องค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองเป็นหลักสำคัญ การเข้าชั้นเรียนเป็นเพียงการฟังคำชี้แนะแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น อย่างไรก็ตาม นักศึกษาจำนวนมากยังหวังพึ่งพิงพาทความรู้จากคำบรรยายของอาจารย์เท่านั้น ซึ่งที่จริงแล้วยังไม่พอ เมื่อก้าวเข้ามาเป็นนักศึกษา ทุกคนต้องการความสำเร็จในการเรียน แต่มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ประสบความล้มเหลวทางการเรียน ทั้ง ๆ ที่มีได้มีสาเหตุมาจากสติปัญญา นักศึกษาเคยพิจารณา ทบทวนบ้างหรือไม่ว่า เป็นเพราะเหตุใด หรือ สาเหตุความล้มเหลวในการเรียนมาจากนักศึกษาขาด การจัดระบบ การวางแผนการเรียน การค้นคว้าหาความรู้ และการวางแผนการเรียนให้ได้ผล ฉะนั้นการที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในด้านการเรียนควรมีเทคนิคหรือกลวิธีในการเรียนที่เหมาะสม ในที่นี้จะนำเสนอบางส่วน คือ

5.4.1 เทคนิคตารางชีวิต

การเรียนในมหาวิทยาลัยให้ประสบความสำเร็จ จะต้องมีการจัดทำแผนผังชีวิตให้การเรียนของตนเองคาดคะเนหรือประเมินความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งการทำตารางชีวิตเป็นวิธีการเบื้องต้นที่นักศึกษาทุกคนสามารถสร้างขึ้นมำใช้กำหนดการพัฒนาความสามารถของตนเอง ตัวอย่างเช่น

การจัดการกิจการพัฒนาตนเองเพื่อการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษา

| ภารกิจ | เข้าใจ | เข้าถึง | พัฒนา |
|-------------|---|---|---|
| อาหาร | พยายามจัดหาอาหารให้มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง | เลือกอาหารที่ปลอดภัย ไม่จัดวางอยู่ที่ที่ไม่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษต่าง ๆ | รู้จักสังเกตอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนนอน |
| ออกกำลังกาย | ค้นหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสภาพของตนเอง | สถานที่ออกกำลังกายต้องปลอดภัย ไม่อันตรายต่อสุขภาพ | เริ่มออกกำลังกายทีละน้อยประมาณ 5-15 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่ม |
| อารมณ์ | วิเคราะห์อารมณ์ตนเอง | ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการหยุดนิ่ง ๆ | หากิจกรรมเสริมสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส |
| อ่านหนังสือ | รู้วิธีการอ่านหนังสือที่ช่วยพัฒนาตนเอง | เลือกอ่านหนังสือในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ทัศนีย์ ทัศนเหตุการณ์ | อ่านอย่างตั้งใจ เริ่มจากระยะเวลาน้อยประมาณ 10-15 นาที จึงค่อยเพิ่ม |

ที่มา : ภาณ ใจสมักร. ออกแบบเพื่อการเรียนการสอนรายวิชา ศท 121 : 2553

5.4.2 เทคนิควิธีหัวใจนักปราชญ์ สุ. จิ. ปุ. ลิ.

การเตรียมตัวก่อนเรียน นั้นนักศึกษาต้องทราบว่าชั่วโมงนั้นจะเรียนอะไร มีเอกสาร ตำรา หรือหนังสือที่อาจารย์สั่งให้ไปเตรียมอ่านมาก่อนหรือไม่ และวิธีการปฏิบัติตนในชั้นเรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จสูงสุดในการเรียนรู้อบรมกับอาจารย์ผู้สอน แนวทางที่ดีคือ การปฏิบัติตามหลัก “หัวใจนักปราชญ์” ประกอบด้วย

สุ คือ สุตะ แปลว่า ฟัง (รวมทั้งอ่านด้วย) ได้แก่ การแสวงหาความรู้ การฟังเป็นข้อสำคัญ คนที่จะเป็นปราชญ์ได้ก็ต้องได้ฟังมามาก ซึ่งเรียกว่า พหูสูต คือ ผู้ฟังมาก อ่านมาก ผู้ที่จะเป็นนักปราชญ์จะต้องฟังมากและอ่านมาก ฟังให้เข้าใจข้อความ ส่วนการอ่าน ในการเรียนจะต้องอ่านคู่ไปกับการฟัง ยิ่งเรียนสูงขึ้นยิ่งใช้การอ่านมากขึ้น และจะต้องใช้การคิดมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งการฟังที่ดีมีหลักสำคัญ คือ

1. ฟังให้ตรงตามความมุ่งหมาย โดยทั่วไปแล้วหลักการฟังมีความมุ่งหมายหลัก 3 ประการ 1) ฟังเพื่อความเพลิดเพลิน ได้แก่ การฟังเรื่องราวที่สนุกสนาน 2) ฟังเพื่อความรู้ ได้แก่ การฟังเรื่องราวทางวิชาการ ข่าวสารและข้อเสนอแนะต่าง ๆ 3) ฟังเพื่อให้ได้คติชีวิตหรือความจรรโลงใจ ได้แก่ การฟังที่ก่อให้เกิดสติปัญญา ความสุขุมและวิจารณ์ญาณเพื่อเชิดชูจิตใจให้สูงขึ้น ประณีตขึ้น

2. ฟังโดยมีความพร้อม ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ และความพร้อมทางสติปัญญา เช่น การมีสุขภาพทางร่างกายเป็นปกติ ไม่เหนื่อย การมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอ

3. ฟังโดยมีสมาธิ ฟังด้วยความตั้งใจมั่น จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ไม่ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปที่อื่น

4. ฟังด้วยความกระตือรือร้น การฟังด้วยความกระตือรือร้นจะทำให้ผู้ฟังมองเห็นประโยชน์หรือเห็นคุณค่าจึงสนใจเรื่องที่ตนจะฟัง

5. ฟังโดยไม่อคติ ฟังโดยการพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน ไม่เป็นโทษแก่ผู้อื่น

ส่วนการฟังอย่างพินิจพิเคราะห์ เป็นวิธีการฟังโดยมีจุดประสงค์พิเศษ ก่อนจะเข้าฟังคำบรรยายหรือเรียนบทเรียนใหม่ นักศึกษาสามารถเตรียมตัวด้วยการอ่านล่วงหน้า เช่น อ่านบทที่เกี่ยวข้องในตำราเรียนอย่างคร่าว ๆ หรือพูดคุยกับคนที่เคยเรียนวิชานั้นมาก่อน จากนั้นเขียนคำถามสำคัญๆ ที่นักศึกษาต้องการหาคำตอบ ในชั้นเรียนพยายามค้นหาคำตอบสำหรับคำถามนั้น ๆ เวลาฟังพยายามค้นหาแบบแผนของการบรรยายหรือของบทเรียนนั้นให้พบ

สรุป นักศึกษาควรใช้เทคนิคการฟังแบบพินิจพิเคราะห์เพื่อสร้างความสนใจในเรื่องที่ฟัง ด้วยการใส่ใจและพยายามตอบคำถามที่ได้เตรียมไว้แล้ว ตั้งคำถามในสิ่งที่ได้ยิน เช่น เรื่องนี้สำคัญหรือไม่ การฟังพยายามตั้งใจฟังและจับใจความประเด็นหลักที่สำคัญ ๆ ทบทวนสิ่งที่ได้ยินด้วยการอ่านบันทึกคำบรรยายภายในวันเดียวกันกับการอ่านหรือฟังบรรยายบทเรียนนั้น

จิ คือ จินตะ แปลว่า จินตนาการ ซึ่งหมายความว่า เมื่อฟังหรืออ่านแล้วต้องคิดตาม รู้จักไตร่ตรอง คิดใช้เหตุผลวิเคราะห์ ช่วยให้เกิดจินตนาการ และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ

ปู คือ ปุจฉา แปลว่า การถาม ต้องพยายามหาความรู้ในการถามเมื่อฟังหรืออ่าน ถ้าไม่เข้าใจก็ค้นคว้าหาความเข้าใจ ถ้ายังไม่เข้าใจต้องสอบถามผู้ที่เรามั่นใจว่าเขารู้ เมื่อได้ฟังหรือได้อ่านเรื่องต่าง ๆ มาแล้วควรเอาข้อความนั้นมาคิดตรึกตรองดู เมื่อเห็นว่อย่างไรที่ไม่แน่ใจจึงเอาข้อความนั้นมาถามดู เพื่อต้องการความรู้จริง ไม่ใช่ถามเพื่อขัดคอ

ลิ คือ ลิขิต แปลว่า การเขียน บันทึกข้อที่ควรรู้และ ควรจำไว้ การเขียนมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการแสดงผลของการฟัง การอ่าน เมื่อจดบันทึกแล้วก็ขยายเป็นการ

พิมพ์ การทำฐานข้อมูล ก็สามารถนำไปรวม ศึกษา วิเคราะห์ หรือสังเคราะห์ ให้เป็นผลงานที่มีประโยชน์ได้

5.4.3 เทคนิคการจดบันทึก/การจดโน้ต

การจดโน้ตช่วยให้

นักศึกษารู้ว่าเข้าใจเรื่องนั้นจริงๆ หรือไม่ หากไม่เข้าใจ ก็สามารถถามอาจารย์ได้ นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษาได้บรรจุข้อมูลในสมองในที่ที่เหมาะสมตั้งแต่แรก วิธีการจดโน้ตมีหลายวิธี เช่น การใช้สัญลักษณ์มาตรฐานแทนคำต่าง ๆ เช่น สัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในศาสตร์นั้น ๆ การใช้อักษรย่อ ซึ่งมีความหมายเป็นมาตรฐาน การสร้างสัญลักษณ์หรือคำย่อของตนเอง นอกจากนี้ยังมีรูปแบบการจดโน้ตเพื่อช่วยจำ ดังนี้



1. แผนภูมิต้นไม้ เหมาะสำหรับ

ข้อมูลที่มีรายละเอียดมากมายหลายชั้น และแบ่งแยกกันค่อนข้างชัดเจน

2. แผนผังทางความคิด Mind Map คือเทคนิคการจดบันทึกเป็นการเรียบเรียงข้อมูล และการจัดระเบียบข้อมูลตามธรรมชาติการทำงานของสมอง โดยมีการใช้งานสมองสองซีกพร้อมกัน คือสมองซีกขวาที่ใช้เพื่อการคิดสร้างสรรค์และจินตนาการส่วนสมองซีกซ้ายใช้เพื่อการคิดวิเคราะห์ คิดเป็นข้อมูลหรือคิดเป็นระบบ การจดบันทึกมีลักษณะเหมือนต้นไม้แตกกิ่งก้านสาขาออกไปเรื่อยๆ ทำให้สมองได้คิดและจินตนาการไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งการจำและฟื้นความจำ หรือการเรียกข้อมูลกลับมาใช้ในภายหลัง จะทำได้ง่ายและมีความถูกต้องแม่นยำกว่าการใช้เทคนิคจดบันทึกแบบเดิม เพราะฉะนั้น การนำแผนผังความคิดมาใช้จะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน เช่น การวางแผนงาน การบันทึกช่วยจำ การสรุปบทเรียนแผนผังความคิด เหมาะสำหรับเนื้อหาที่กระจายออกไปกว้าง ๆ ถ้าต้องการแสดงลำดับของหัวข้อที่อ่านหรือฟัง สามารถทำได้โดยการใส่หมายเลขไว้ที่หัวข้อต่าง ๆ

3. แบบโครงเรื่อง เป็นการจดประเด็นและหัวข้อสำคัญต่าง ๆ โดยใช้สำนวนภาษาของตนเอง แล้วจัดกลุ่มเรียงลำดับหัวข้อนั้น วิธีนี้จะทำให้เข้าใจเรื่องอย่างแท้จริง เพราะต้องแยกหัวข้อไหนเป็นประเด็นสำคัญก่อนจึงสามารถเขียนสรุปประเด็นได้

4. แบบการลำดับเวลา เหมาะสำหรับการจดโน้ตในวิชาที่เป็นเรื่องของพัฒนาการต่าง ๆ หรือภูมิหลังของเรื่องที่กำลังศึกษา ลำดับเวลาจะช่วยให้เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและต่อเนื่อง

5.4.4 การจับประเด็น

หลักการจับประเด็น ต้องอาศัยการฟังและดูเพื่อจับประเด็นและสรุปความนั้นออกมา สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะเบื้องต้น และหัวใจของการจับประเด็น คือ การฝึกหัดตั้งคำถามกับ

ตนเองทุกครั้งทีอ่านหนังสือ หรือเมื่อได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ **คำถามที่สำคัญ** ได้แก่ คำถามว่า “อะไรคือประเด็นสำคัญของเรื่องนี้” หรือ “หัวใจของเรื่องอยู่ที่ใด” หรือ “คนเขียนหนังสือเรื่องนี้ต้องการจะบอกอะไร” หรือ “สาระสำคัญของเรื่องอยู่ที่ใด” เป็นต้น ในการฝึกฝนการจับประเด็นให้แม่นยำยิ่งขึ้น ควรจะเรียนรู้วิธีการทำความเข้าใจและจดจำเนื้อหาให้คล่องแคล่วเสียก่อนหรือจะฝึกไปพร้อม ๆ กันก็ได้ พอจับประเด็นแล้ว ก็ให้จดโน้ตย่อประเด็นนั้นให้เป็นข้อความสั้น ๆ เก็บไว้ทบทวน แค่นี้ก็เพียงพอเพียงประโยคเดียว ความจำก็จะทำหน้าที่ขยาย แตกตัวออกเป็นความเข้าใจเนื้อหาได้ ดังนั้น การจับประเด็น จะต้องฟังเรื่องให้ดีให้ครบถ้วน จดบันทึกสาระสำคัญ ระวังหากไม่เข้าใจเนื้อหา ตรวจสอบความเข้าใจโดยการลองสรุปเรื่องราวดูก่อน ต้องมีความรู้เดิมและช่างคิดพิจารณา และอาศัยสื่อช่วยจดจำ เช่น บัตรคำ หรือ Mind mapping ข้างต้น

5.4.5 เทคนิคการอ่านแบบ SQ 3 R

ทักษะการอ่านนั้นเป็นทักษะที่จำเป็นกับเรามาก เพราะสื่อในการเรียนรู้ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของเอกสาร ดังนั้นเทคนิคในการอ่านเพื่อศึกษาเล่าเรียนมีหลายวิธี แต่วิธีที่มีผู้นิยมใช้กันมาก และเป็นวิธีการอ่านที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ วิธีอ่านแบบ “สูตร SQ 3 R” ประกอบด้วย

S = Survey การสำรวจ คือ การอ่านแบบสำรวจเป็นการอ่านผ่าน ๆ อย่างรวดเร็วว่าต้องเรียนอะไร โดยการกวาดสายตาไปยังหัวข้อ สรุปประเด็นสำคัญ ดูหัวเรื่องบท หัวข้อใหญ่ และหัวข้อย่อย คำสรุปได้ภาพ แผนภูมิ แผนที่ ตรวจสอบคำถามท้ายบท และอื่น ๆ อย่างคร่าว ๆ

Q = Question การตั้งคำถาม ได้แก่การนำหัวข้อย่อยต่าง ๆ มาทำเป็นคำถาม เช่น การเติมคำว่า “ทำไม?” “อย่างไร” หรือเมื่อนักศึกษาสำรวจหนังสือในเบื้องต้นโดยการดูอย่างรวดเร็ว คำถามที่เกิดขึ้นเป็นคำถามที่มีลักษณะทั่ว ๆ ไป เช่น ฉันจะเชื่อตำราเล่มนี้ได้มากน้อยแค่ไหน คำถามที่ปรากฏในหนังสือ ส่วนใหญ่เป็นคำถามที่ได้มาจากคำถามของผู้เขียนท้ายบท และคำถามในโปรแกรมการเรียน เป็นคำถามที่ผู้เขียนตั้งคำถามในรูปแบบต่างกัน คำถามมีจุดประสงค์เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้อ่านเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ผู้อ่านตอบคำถามซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นเกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ที่ดี

R 1 = Read การอ่าน อ่านซ้ำ ๆ เพื่อค้นหาคำตอบให้แก่คำถามต่าง ๆ ที่นักศึกษาตั้งไว้ ซึ่งในการอ่านหนังสือนักศึกษาต้องพยายามทำสิ่งต่าง ๆ คือ แสวงหาความคิดหลัก ดูว่า “อะไรคือความคิดหลัก” ในทุกระดับของหนังสือ การพิจารณาการวางแผนการเขียน ถ้า นักศึกษาพิจารณาให้ถ่องแท้แล้วจะเห็นว่าผู้เขียนได้วางแผนการ เขียนหนังสือเป็นระดับต่าง ๆ เช่น ระดับที่ 1 ชื่อเรื่อง ระดับที่ 2 ความคิดหลักในบทต่าง ๆ ระดับที่ 3 ความคิดหลักระดับตอน ระดับที่ 4 ความคิดหลักระดับย่อหน้า

R 2 = Recall การจำได้ ในการอ่านหนังสือแล้วจำได้นั้นผู้อ่านพยายามระลึกถึงสิ่งที่ตนอ่านไปอย่างสม่ำเสมอ เพราะการระลึกถึงเรื่องทีอ่านผ่านไปจะพัฒนาการเรียนรู้ได้ถึง 3 ประการ คือ การอ่านกระตุ้นให้เกิดความตั้งใจ เพราะนักศึกษาจะต้องทำการระลึกเรื่องทีอ่านผ่านไป การระลึกเรื่องทีอ่านไป ทำให้เกิดการแก้ไขความจำหรือความเข้าใจที่ไม่สมบูรณ์ และการ

อ่านจะทำให้จับประเด็นหลักได้ นักศึกษาต้องพยายามระลึกถึงประเด็นหลักเหล่านั้น และสรุปด้วยคำพูดของตนเอง

R 3 = Reviews การทบทวน เป็นการตรวจสอบความถูกต้องในการจำสิ่งที่อ่านไปแล้ว ถ้านักศึกษาสามารถจำทุกสิ่งทุกอย่างที่อ่านผ่านไปได้หมดสิ้นและถูกต้อง ฉะนั้นการทบทวนอีกครั้งหนึ่งจะทำให้ศึกษามั่นใจในเรื่องที่อ่าน การทบทวนนักศึกษาคงต้องปฏิบัติ 4 ขั้นตอนข้างต้นอีกครั้งหนึ่ง คือ สืบหาโครงสร้างของบท ตอน ย่อหน้า หัวเรื่อง ระดับต่าง ๆ

5.4.6 เทคนิคการจำ

สาระสำคัญของการจำ คือ การเชื่อมต่อระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิมให้อยู่ในโครงสร้างเดียวกันที่มีอยู่แล้ว เทคนิคการจำจะต้องมีความเข้าใจก่อนจึงจะสามารถทำให้การจำนั้นมีคุณภาพและเป็นประโยชน์ต่อการเรียน เทคนิคการจำจึงไม่ใช่การท่องจำ เทคนิคการจำเป็นเครื่องมือช่วยในการเรียนมีหลายวิธี เช่น

1. เป็นคำกลอน
2. จำจังหวะทำนองเพลง หรือการแบ่งกลุ่มเนื้อหา
3. การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับข้อมูลหรือความรู้เดิมที่มีอยู่แล้ว
4. อักษรซ้ำ
5. ชุดคำ การสร้างคำใหม่จากอักษรตัวแรกและเรียงเป็นกลุ่มให้จำง่าย
6. การใช้อักษรมาสร้างเป็นคำแล้วผูกเรื่อง เช่น ไก่จิกเด็กตายบนปากโอ่ง

5.4.7 การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร



มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แก่นักศึกษา โดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ศึกษาในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษา การเรียนรู้จากกิจกรรมเสริมหลักสูตร จากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย และการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์จากเครือข่ายของมหาวิทยาลัย ซึ่งสามารถเชื่อมโยงเครือข่ายไปได้ทุกมุมโลกเพื่อขยายโอกาสการเรียนรู้แก่นักศึกษาให้เพิ่มขึ้น จึงเห็นได้ว่ารูปแบบการพัฒนาการศึกษาของมหาวิทยาลัยมิได้เน้นการเรียนรู้จากภายในชั้นเรียนแต่เพียงอย่างเดียว แต่เน้นการสร้างโอกาสการเรียนรู้ทั้งภายในชั้นเรียนและภายนอกชั้นเรียนซึ่งมหาวิทยาลัยกำหนดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเป็น 5 ด้าน คือ ด้านวิชาการที่ส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ด้านกีฬาหรือการส่งเสริมสุขภาพ ด้านบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีงแวดล้อม ด้านส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม และด้านส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม

ซึ่งกิจกรรมทั้ง 5 ด้าน นักศึกษาสามารถศึกษาข้อมูลได้ทางเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย คือ <http://www.kbu.ac.th> และ <http://qa.kbu.ac.th> การเข้าร่วมกิจกรรมให้นักศึกษาขอหลักฐาน การเข้าร่วมกิจกรรมเก็บไว้เป็นหลักฐาน เมื่อสำเร็จการศึกษานักศึกษาสามารถขอใบรับรอง ประสพการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรได้ ที่ฝ่ายกิจการนักศึกษา อาคาร 3 ชั้น 2 วิทยาเขตพัฒนาการ

สรุปท้ายบท

การเรียนรู้ เป็นการสร้างเสถียรภาพให้กับชีวิต เพราะการเรียนรู้ช่วยให้เกิดการปรับตัวได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ สามารถใช้ประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดปัญญาอันเป็นเหตุให้เกิดการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในอนาคตได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมมากขึ้น นำไปสู่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จของบุคคล และนำไปสู่ความอยู่รอดอย่างสร้างสรรค์ของมนุษยชาติ ฉะนั้นหลักการเรียนรู้ นักศึกษาต้องเป็นผู้ควบคุมตนเอง รู้จักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และเรียนด้วยแรงจูงใจของตนเอง เพราะเป็นการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้กับงาน โดยมีความสำเร็จ คือรางวัล เป็นสิ่งจูงใจที่ประเมินคุณค่าด้วยตนเอง และไม่เพียงแต่จะเรียนรู้ด้านวิชาการและทักษะ ยังสามารถพัฒนาจิตใจตนเองและผู้อื่นด้วย ดังนั้นการเรียนรู้จึงเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งของการศึกษาที่นักศึกษาต้องเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนด้วยตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน การวางแผนการเรียน การแสวงหาแหล่งวิทยาการ และการประเมินผลในการเรียนรู้ด้วยตนเอง เมื่อนักศึกษามีหลักการ มีเทคนิคการใช้ชีวิตในการเรียนรู้ที่ถูกต้อง จะทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในทุก ๆ ด้าน ซึ่งเป็นความปรารถนาของทุกคน ดังนั้น นักศึกษาจะต้องพัฒนาตนเองโดยเป็นผู้ที่ใส่ใจในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผลที่ได้จะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในชีวิตมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. (2543) รายงานการวิจัยเรื่องรูปแบบหรือแนวทางการจัดกระบวนการเรียนที่เสริมสร้างคุณลักษณะ ดี เก่ง มีสุข ระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2539). **เรียนรู้ : วิธีสู่ความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซัคเซ สมีเดีย.
- เกษมศรี อัครศรีพงศ์ธร. (2551). **จิตวิทยาการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ.จันทระเกษม
- นลินี กิติเวชกุล และคณะ. (2539). **ทักษะการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในสถาบันอุดมศึกษา** มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ปริญญา ปราชญานุพร. (2551). **เทคนิคเรียนเก่ง**. กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2549). **คู่มือ กิจกรรมเสริมหลักสูตร**. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2551). **จิตวิทยาการศึกษา**. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุวิทย์ และอรทัย มูลคำ. (2544). **เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ** (พิมพ์ครั้งที่ 6) กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงกมลสมัย.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2554). **จิตวิทยาการเรียนรู้**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อารี พันธมณี. (2534). **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นอ่อน.
- Lindgren, Henry Clay. (1976). **Educational Psychology in Classroom**. New york ; John willey & soms.

เว็บไซต์

- แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (2551). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : http://gotoknow.org/blog/kmanamai_srivpa/3853.
- ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสร้างความรู้ด้วยตนเอง. (2549). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.thaikids.org/brai/brain.4.html>
<http://qwer.dek-d.com/board/view.php?id=1016172>
www.oknation.net/blog/lifepineapple

www.stou.ac.th

www.thaigoodview.com

www.eduzones.com

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5
เรื่อง ทักษะการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัย

1. โปรดให้ความหมายของการเรียนรู้ตามที่นักศึกษาเข้าใจ พร้อมยกตัวอย่างการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้มา 3 ตัวอย่าง

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

2. การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในสังคมร่วมสมัยมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

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

3. สภาพการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้มากที่สุดคือสภาพการณ์ใด และสภาพการณ์นั้น นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้าง โปรดยกตัวอย่างมา 5 ตัวอย่าง

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

4. นักศึกษาคิดว่าองค์ประกอบของการเรียนรู้ในข้อใดสำคัญที่สุด เพราะอะไร

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

5. นักศึกษามีหลักในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพอย่างไรบ้าง โปรดยกตัวอย่างมา 3 ตัวอย่าง

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

เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท 121 การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน