

2. การบริหารจัดการการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ชนิดากา ยั่งยืน

นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ชำนาญการ

การเรียนรู้ใน มสช. เป็นการเรียนรู้ทางไกลที่นักศึกษาจะต้องพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นการเรียนที่เน้นตัวผู้เรียน นักศึกษาจะเป็นศูนย์กลางของการเรียน เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนมากตั้งแต่เป็นผู้ริเริ่มการเรียน มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนและประเมินการเรียนด้วยตนเองเป็นการเรียนที่อิสระ สบาย ไม่มีใครมาควบคุมบังคับ สามารถเลือกเรียนได้อย่างสะดวกตามเวลา สถานที่ และเนื้อหาวิชาที่สนใจ การที่จะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นักศึกษาจึงควรต้องมีการบริหารจัดการการเรียนรู้ที่ดีในด้านการใช้เวลา การวางแผนและการมีวินัยในตนเอง

นักศึกษาต้องพยายามใช้เวลาทุกนาทีให้มีค่าเหมาะสมกับภารกิจ และการดำเนินชีวิตที่ต้องมีทั้งการทำงานอาชีพ การศึกษาเล่าเรียน การพักผ่อน งานส่วนตัวและงานเพื่อสังคม วิธีการในการจัดการเวลาเพื่อให้สามารถใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

1. วิเคราะห์การใช้เวลา นักศึกษาต้องสำรวจการใช้เวลาที่ผ่านมาของนักศึกษาในแต่ละวัน ตั้งแต่เช้าตื่นนอนจนถึงเข้านอนว่าได้ใช้เวลาทำอะไรบ้าง ลองเขียนจนครบ 1 สัปดาห์ แล้วนำมาพิจารณาวิเคราะห์ดูก็จะพบว่าเวลาของเราสูญเปล่าไปกับการกระทำบางอย่างมากเกินไป เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกม การพูดคุยกับเพื่อน การนอน เป็นต้น นักศึกษาก็ต้องมาปรับการใช้เวลาใหม่ให้เพิ่มเวลาที่เป็นภารกิจของเรา เช่น ใช้เวลาในการอ่านการเรียน เอกสารการสอนเพิ่มมากขึ้น

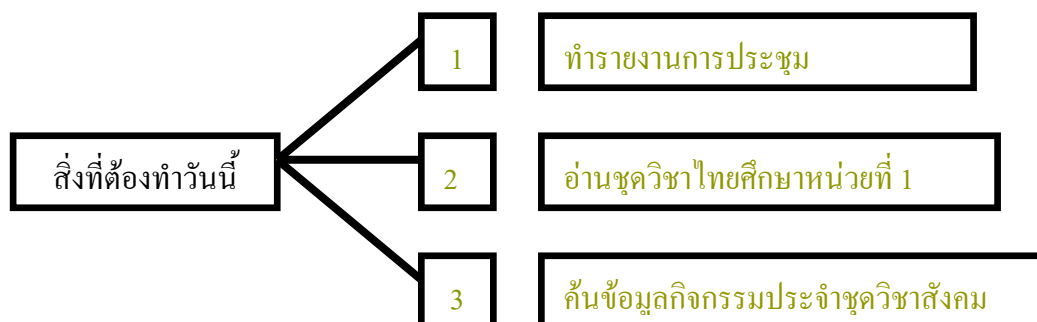
2. จัดลำดับสิ่งที่ต้องทำ นักศึกษาควรจัดลำดับสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันตามลำดับความสำคัญเร่งด่วน โดยจะต้องไม่ลืมใช้ความสำคัญกับการเรียนด้วยว่ามีความสำคัญและต้องเรียนทุกวัน อาจจัดโดยใช้ระบบ ABC เป็น 3 กลุ่ม

A – มีความสำคัญเร่งด่วน ⇨ ต้องทำวันนี้

B – มีความสำคัญเร่งด่วนรองลงมา ⇨ ควรทำวันนี้

C – มีความสำคัญเร่งด่วนน้อยที่สุด ⇨ รอทำวันอื่นได้

เมื่อจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำได้ 3 กลุ่มแล้วให้นำสื่อที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันมาจัดลำดับอีกครั้งหนึ่ง เช่น กลุ่ม A ⇨ A1, A2, A3



เมื่อจัดได้แล้วจึงลงมือทำไปตามลำดับ

3. **กำหนดกิจกรรม** นักศึกษาควรกำหนดรายละเอียดของสิ่งที่เราต้องทำให้เฉพาะเจาะจง อาจเป็นตารางกิจกรรม ตารางเรียน บัญชีรายการที่ต้องทำหลังพยายามทำให้ได้ตามที่กำหนด

4. **ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง** นักศึกษาควรที่จะหลีกเลี่ยงการไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่กำหนดและไม่คิดผัดวันประกันพรุ่ง เช่น ยังมีเวลาอีกหลายวันไว้ทำวันหลังก็ได้ งานนี้ยาก ซับซ้อนเก็บไว้ก่อนต้องใช้เวลามาก วิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษาไม่ผัดวันประกันพรุ่งแบ่งงานใหญ่ ๆ ออกงานย่อย ๆ แล้วเริ่มลงมือทำจากงานย่อยนั้นทันที อีกวิธีหนึ่งคือกำหนดเส้นตายหรือเวลาที่ต้องทำเสร็จในกิจกรรมแต่ละอย่างแล้วพยายามทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

แบบสำรวจการใช้เวลา

ที่	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง/สัปดาห์)
1	การเรียน	
2	การทำงาน	
3	การนอน	
4	การเล่นอินเทอร์เน็ต	
5	การพูดโทรศัพท์	
6	การออกกำลังกาย	
7	การรับประทานอาหาร	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
	รวม	168 ชั่วโมง/สัปดาห์

การวางแผนสู่ความสำเร็จทางการเรียน

การวางแผนเป็นกระบวนการตัดสินใจล่วงหน้าที่มีความเป็นระบบและต้องกระทำอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ในการวางแผนการเรียนนักศึกษาสามารถทำได้ โดยกำหนดเป้าหมายทางการเรียนของตนเองก่อน แล้วคิดถึงวิธีการว่าจะทำอะไรจึงจะไปได้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยจะต้องใช้เวลาเป็นตัวกำกับ

การวางแผนการเรียนที่ดีนั้น นักศึกษาควรจัดทำโดยแบ่งเป็น 3 แผน ตามระยะเวลา ดังนี้

1. แผนการเรียนตลอดหลักสูตร เป็นแผนการเรียนระยะยาว ช่วงเวลา 1-5 ปี แผนนี้จะวางไว้จนกว่าจะเรียนสำเร็จ สิ่งนี้นักศึกษาควรดำเนินการ

กำหนดเป้าหมายหลักของการเรียน นักศึกษาต้องการสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรในสาขาวิชาที่เรียนเมื่อไร

ตัวอย่าง สุโขทัยเป็นนักศึกษาในปีการศึกษา 2552 เรียนหลักสูตรปริญญาตรี นิติศาสตร์ 4 ปี ต้องการจะเรียนสำเร็จภายใน 4 ปี ระยะเวลาสำเร็จ คือ ภายในปีการศึกษา 2555

หาวิธีที่จะทำให้เรียนสำเร็จ เช่น

- ☞ การจัดวิชาที่จะลงทะเบียนเรียนในแต่ละภาคการศึกษาจนครบหลักสูตร
- ☞ ทำกิจกรรมการเรียนตรงเวลา สม่่าเสมอตามปฏิทินการศึกษา
- ☞ พัฒนาวิธีการเรียนของตนให้มีประสิทธิภาพ

ฯลฯ

2. แผนการเรียนประจำภาคการศึกษา เป็นการวางแผนในช่วงเวลา 3-6 เดือน อาจจะเรียกว่าแผนระยะปานกลาง สิ่งนี้นักศึกษาควรดำเนินการ

กำหนดจุดประสงค์การเรียนของตน ในภาคการศึกษานั้น ๆ เช่น

- ☞ สามารถสอบผ่านได้ทุกวิชาที่ลงทะเบียนเรียน

วางแผนทางที่จะต้องทำ เพื่อให้สามารถสอบผ่าน เช่น

- ☞ ศึกษาเอกสารการสอนอย่างจริงจัง
- ☞ เข้ารับการสอนฟังการบรรยายทุกครั้ง
- ☞ จัดบันทึกย่อสาระสำคัญ
- ☞ ทบทวนการเรียนสม่ำเสมอ

ฯลฯ

3. แผนการเรียนประจำสัปดาห์ เป็นแผนการเรียนระยะสั้นที่วางไว้ในช่วงรายวัน รายสัปดาห์ แต่แผนนี้จะมีมีความสำคัญมากสำหรับนักศึกษา เป็นเสมือนด่านแรกที่จะต้องทำให้ได้ เมื่อทำได้ตามแผนระยะปานกลาง และแผนระยะยาวด้วย มีสิ่งนี้นักศึกษาควรระวังในการวางแผนการเรียนประจำสัปดาห์ ดังนี้

กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ในแต่ละสัปดาห์ เช่น

- ☞ สัปดาห์ที่ 1 สามารถศึกษาเอกสารการสอนและทำบันทึกย่อเอกสารการสอนประจำวิชาที่ลงทะเบียนไว้ในหน่วยที่ 1 ได้ทุกวิชา

วิธีการที่จะทำให้ได้ตามเป้าหมาย

- ☞ การจัดการเรียนด้วยตนเองประจำวัน ประจำสัปดาห์
- ☞ เลือกช่วงเวลาศึกษาเอกสารการสอนที่เหมาะสมกับตนเอง ให้เป็นช่วงที่ผู้เรียนมีความพร้อม สดชื่น ตื่นตัวที่จะเรียนรู้ รับรู้ให้มากที่สุด เช่น บางคนอาจจะชอบอ่านตอนเช้ามีด บางคนชอบอ่านตอนค่ำ ๆ
- ☞ กิจกรรมที่จะเรียนมีหลากหลาย ไม่น่าเบื่อในแต่ละวัน
- ☞ มีความยืดหยุ่น เมื่อลองทำแล้วยังไม่ดีก็สามารถปรับแผนให้ดีขึ้นได้
- ☞ ทำแผนการเรียนรายสัปดาห์ครบ 16 สัปดาห์ ตลอดภาคการศึกษา จัดแผนไว้ในสมุดบันทึก เพื่อช่วยเตือนให้ปฏิบัติตามแผน และเขียนเป็นตารางเรียนรายสัปดาห์ติดไว้ให้เห็นเด่นชัดที่มุมเรียนของเรา

ประเมินและติดตามผลตนเอง

จากแผนที่ได้วางไว้ผู้เรียนสามารถทำได้ตามแผนที่กำหนด มีความพอใจในการทำกิจกรรมการเรียนตามแผนในแต่ละช่วงเวลาเพียงใด ประเมินทุกสัปดาห์ ตรวจสอบและจดผลการประเมินไว้ในสมุดบันทึก ควรทำทุกแผน

การจัดระบบการเรียนของตนเองด้วยการวางแผนการเรียนทั้ง 3 ระยะ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนได้ สิ่งที่สำคัญคุณค่าของแผนการเรียนอยู่ที่การได้ลงมือกระทำให้เป็นไปตามที่กำหนดด้วยการควบคุมตนเอง สร้างวินัยในตนเองใส่ใจรักการเรียน นักศึกษาอาจจะรู้สึกลำบากในช่วงแรกที่ยังไม่เคยชิน แต่หากมีความอดทน พากเพียรทำให้ได้จะเป็นการสร้างนิสัยการเรียนที่ดีเพิ่มขึ้นในตนเองให้เป็นผู้มีวินัย มีความรับผิดชอบแน่นอนว่าท่านย่อมจะได้รับผลสัมฤทธิ์เป็นบัณฑิตที่มีปัญญา

1. แผนการเรียนตลอดหลักสูตรของ

เป้าหมายหลักการเรียนรู้ของ จะสำเร็จการศึกษาภายใน.....

ระยะเวลาที่สำเร็จคือมีการศึกษา

แผนการลงทะเบียนเรียนตลอดหลักสูตรของ

ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1
1. ชุติวิชา.....	1. ชุติวิชา.....
2. ชุติวิชา.....	2. ชุติวิชา.....
3. ชุติวิชา.....	3. ชุติวิชา.....
ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2
1. ชุติวิชา.....	1. ชุติวิชา.....
2. ชุติวิชา.....	2. ชุติวิชา.....
3. ชุติวิชา.....	3. ชุติวิชา.....
ปีที่ 1 ภาคการศึกษาพิเศษ	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2
ชุติวิชา.....	ชุติวิชา.....
ปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1
1. ชุติวิชา.....	1. ชุติวิชา.....
2. ชุติวิชา.....	2. ชุติวิชา.....
3. ชุติวิชา.....	3. ชุติวิชา.....
ปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2	
1. ชุติวิชา.....	
2. ชุติวิชา.....	
3. ชุติวิชา.....	
ปีที่ 3 ภาคการศึกษาพิเศษ	
ชุติวิชา.....	