

Improving Learning Skills by Being A Reflective Learner¹

Sittipong Wattananonsakul²

Received: April 21, 2014

Accepted: May 20, 2014

Abstract

This article aims to present an effective learning strategies appropriate to the current social context. Based on the idea that the process of learning skills required to develop and to improve continuously, enhancing the learner skills and promoting the learner to be a reflective learner who engages in active processing are needed in the 21st century. The present strategies for promoting the reflective learner are as follows: First, improving learning in class effectively by using LISAN techniques- lead, ideas, signal words, actively listen, and note taking. Second, Setting the learning process by engaging the active processing reflective SQ4R method. Third, improving study habits a few more things. Fourth, changing passive studying into reflective by using self-regulated learning. Finally, overcoming the procrastination by using time management, goal setting, and make learning an adventure. In conclusion, all strategies can be applied more efficiently and effectively by being a reflective learner who engages in active processing. The implications of LISAN and SQ4R techniques are discussed.

Keywords: Learning skills, Reflective Learner, LISAN, SQ4R

¹ Research of Psychology Department Humanities Faculty Srinakharinwirot University

² Department of Psychology, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University, Thailand.

Email: sittipongw@swu.ac.th: 0851772201

การพัฒนาทักษะการเรียนรู้โดยการเป็นผู้เรียนแบบรีเฟล็กทีฟ¹

สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล²

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเทคนิควิธีการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟ (reflective learning) โดยเน้นที่ผู้เรียนเป็นผู้จัดกระทำในกระบวนการการเรียนรู้ของตนด้วยตนเอง การเรียนรู้ในรูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบัน โดยอยู่บนฐานความคิดที่ว่ากระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนจำเป็นต้องมีการพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเทคนิควิธีการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟยังมีความจำเป็นต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้วยเช่นกัน กระบวนการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟ โดยเน้นผู้เรียนเป็นผู้กระทำ มีดังนี้ 1) การพัฒนาการเรียนรู้ในชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการใช้เทคนิค LISAN 2) การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยกระบวนการที่ผู้เรียนเป็นผู้กระทำ หรือแบบรีเฟล็กทีฟด้วยเทคนิค SQ4R 3) การปรับปรุงนิสัยในการเรียนของผู้เรียน 4) การเปลี่ยนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นผู้รับเป็นผู้เรียนเป็นผู้กระทำด้วยการเรียนรู้กำกับตนเอง 5) การเอาชนะนิสัยการผัดวันประกันพรุ่งด้วยวิธีการบริหารจัดการเวลา การตั้งเป้าหมาย และการทำให้การเรียนสนุกสนาน ทำทนายชวนค้นหา ทั้งนี้ เทคนิควิธีที่นำเสนอสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยผู้เรียนแบบรีเฟล็กทีฟ นั่นคือต้องเป็นผู้เรียนแบบเชิงรุกในกระบวนการการเรียนรู้ของตนเอง ทั้งนี้ยังมีการอภิปรายการประยุกต์ใช้เทคนิค LISAN และ SQ4R ด้วย

คำสำคัญ: ทักษะการเรียนรู้ ผู้เรียนแบบรีเฟล็กทีฟ LISAN SQ4R

¹ งานวิจัยภาคการศึกษาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² ภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 0851772201

บทนำ

ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ควรมีความเข้าใจและจดจำเนื้อหาที่เรียนไม่เพียงแต่เพื่อสอบให้ผ่านหรือเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดีเท่านั้น แต่ต้องมีการจดจำเนื้อหาให้ยาวนานมากพอที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ (Kay, 2010; Coon & Mitterer, 2013)

ผู้เรียนที่มีความสามารถทางด้านการเรียนส่วนใหญ่มีทักษะและความสามารถในการทำงานหรือทำชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีคุณภาพเช่นกัน โดยเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของเนื้อหา พบว่าชิ้นงานมีความน่าสนใจและมีความยาก กว่ากลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำกว่า (Santrock & Halonen, 2007) บ่งชี้ให้เห็นถึงระยะเวลาที่ใช้ในการทำชิ้นงานซึ่งสะท้อนถึงความอดทนต่อการทำงานด้วย

แม้ว่าผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูงจะมีคุณลักษณะการทำงานตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น แต่ทักษะกระบวนการของการเรียนรู้ส่วนบุคคลยังคงต้องมีการพัฒนาและเพิ่มพูนอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากปัญหาการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา เช่น ปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน ปัญหาเกี่ยวกับการสอนให้ผู้เรียนเป็นผู้เรียนที่มี คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ปัญหาการอ่านหนังสือตลอดจนความทันสมัยของเนื้อหาที่อาจารย์สอน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากบทบาทของผู้เรียนที่มีลักษณะเป็นผู้รับ (passive learner) ทำให้บทบาทสำคัญตกอยู่ที่ผู้สอน

บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอเทคนิควิธีการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นผู้กระทำ (active learning) หรือผู้เรียนแบบรีเฟล็กทีฟ (reflective learner) คือผู้เรียนเป็นผู้จัดกระทำในกระบวนการการเรียนรู้ของตนเอง (Coon & Mitterer, 2013) ซึ่ง

แตกต่างจากอดีตที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้รับ (passive learner) โดยผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้ให้การสนับสนุน อำนวยความสะดวก และร่วมอภิปรายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการต่อยอดทางปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้วย (Kay, 2010)

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟ โดยเน้นผู้เรียนเป็นผู้กระทำ แบ่งออกเป็น 5 ตอน โดยเริ่มจาก 1) การพัฒนาการเรียนรู้ในชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการใช้เทคนิค LISAN มีองค์ประกอบ 5 ประการ ที่มุ่งเน้นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มศึกษาบทเรียนก่อนเข้าเรียนในชั้นเรียนเพื่อค้นหาใจความสำคัญก่อนฟังบรรยาย จนกระทั่งเมื่อฟังบรรยายแล้วสามารถจับประเด็นที่ฟังบรรยายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากนั้นนำเข้าสู่กระบวนการ 2) การจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนแบบรีเฟล็กทีฟหรือผู้เรียนเป็นผู้กระทำ ด้วยเทคนิค SQ4R เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเชิงรุก (engages in active processing) ที่เน้นเทคนิคการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟ (reflective learning) นั่นคือเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ปัญญา การรู้คิดเชื่อมโยงเนื้อหาที่เรียนกับประสบการณ์ตรงของตน แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบแรก การสอนให้เกิดความคิดที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เรียน (experiential cognition) รูปแบบที่สอง การคิดเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอนาคตของผู้เรียน โดยมี การค้นคว้าเพิ่มเติม เป็นลักษณะของการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ (reflective cognition) ในบทความนี้ได้นำเสนอการประยุกต์เทคนิคที่นิยมใช้ในการอ่านและการเรียนรู้ในชั้นเรียนตามกรอบแนวคิด SQ4R หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อของ reflective SQ4R ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับวิชาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาใน

สาขาจิตวิทยา จากนั้นเป็นการนำเสนอ 3) การปรับปรุงนิสัยในการเรียนของผู้เรียน 4) การเปลี่ยนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นผู้รับเป็นผู้เรียนเป็นผู้กระทำ ด้วยการเรียนรู้การกำกับตนเอง รวมถึงมีเกณฑ์อย่างง่ายในการกำกับตนเองในชั้นเรียน หรือการทำงาน เพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปใช้ประโยชน์ได้ และ 5) การเอาชนะนิสัยการผัดวันประกันพรุ่งด้วยวิธีการบริหารจัดการเวลา การตั้งเป้าหมาย และการทำให้การเรียนสนุกสนาน ทำทนายชวนค้นหา รายละเอียดในแต่ละหัวข้อมีดังนี้

1. การพัฒนาการเรียนรู้ในชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการใช้เทคนิค LISAN

รายวิชาเรียนส่วนใหญ่มักมอบหมายให้ผู้เรียนได้อ่านหนังสือหรือตำราที่เกี่ยวข้องกับรายวิชานั้นๆ โดยผู้สอนมีการคัดเลือกหนังสือเรียนต่างประเทศ (text book) ที่มีคุณภาพเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาประกอบ ปัญหาสำคัญอยู่ที่การอ่านของผู้เรียนที่มักอ่านโดยขาดความเข้าใจ และไม่สามารถแยกการอ่าน (reading) บทเรียนออกจากการศึกษา (studying) บทเรียนได้ นั่นคือการศึกษาบทเรียนมีความลุ่มลึก ลงรายละเอียด รวมถึงมีการเชื่อมโยงประเด็นต่างๆ ที่มีขอบข่ายมากกว่าการอ่านเอาความ (Coon & Mitterer, 2013) ดังนั้นจึงต้องมีการอาศัยทักษะการเรียนรู้หลายๆ อย่างมาช่วยในการศึกษาบทเรียน ได้แก่ การอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ การจดบันทึก เนื้อหาและค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (active listening) โดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่มาถึงความสนใจจากการฟังบรรยาย และจับประเด็นสำคัญของการบรรยาย หลักการฟังและการวางแผนจดบันทึกหลักการสำคัญที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

เทคนิค LISAN (อ่านออกเสียงคล้าย listen) (Coon & Mitterer, 2013) เป็นเทคนิคที่ทำให้การเรียนการสอนในชั้นเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดย LISAN เป็นคำย่อของคำศัพท์สำคัญ 5 คำ คือ Lead, Ideas Signal words, Active listen และ Note taking ความหมายคือ 1) ให้ผู้เรียนเป็นผู้นำในการเรียน (lead) 2) ให้ผู้เรียนค้นหาใจความสำคัญของเรื่องที่สอน (ideas) 3) สอนโดยใช้คำที่มีลักษณะบ่งชี้ซึ่งทำให้เกิดข้อสรุป (signal words) 4) การให้ผู้เรียนฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (actively listen) และ 5) การสอนให้ผู้เรียนจด บันทึก สารสำคัญที่ได้จากการเรียน (note taking) รายละเอียดของเทคนิคมีดังนี้

1.1 ให้ผู้เรียนเป็นผู้นำ (L = Lead) มิใช่ผู้ตามในการเรียน (Don't follow) วิธีการนี้ดำเนินการโดยให้ผู้เรียนได้อ่าน ศึกษาบทเรียนมาก่อนล่วงหน้า พยายามให้ผู้เรียนได้คาดการณ์ว่าวันนี้ อาจารย์จะพูดเรื่องอะไร หากอาจารย์แจกเนื้อหาการสอนหรือเอกสารพาวเวอร์พอยต์ที่ใช้สอนให้ผู้เรียนล่วงหน้า ก็ควรมอบหมายให้ผู้เรียนศึกษา สำนวน บทเรียนมาก่อนล่วงหน้า โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนศึกษาด้วยความกระตือรือร้นและอยากรู้ อยากเห็น รวมทั้งอาจกำหนดให้ผู้เรียนคิดข้อคำถามมาก่อนล่วงหน้า เพื่ออภิปรายร่วมกันในชั้นเรียนด้วย

1.2 ให้ผู้เรียนค้นหาใจความสำคัญของเรื่องที่สอน (I = Ideas) ในเนื้อหาแต่ละบทเรียนบรรจุเนื้อหาหลักการที่สำคัญ โดยในแต่ละเนื้อหาจะมีตัวอย่าง กรณีศึกษา หรือคำอธิบายพยายามให้ผู้เรียนค้นหาใจความสำคัญ (main idea) และเนื้อความที่มาสืบสนุน

1.3 ผู้สอนอาจใช้คำที่มีการบ่งบอก เน้นย้ำ ที่เป็นสัญญาณ (S = Signal words) ซึ่งผู้เรียนควรจับคำ ศัพท์ที่บอกทิศทางของการสอน เช่น

“สิ่งที่สำคัญ ก็คือ” บ่งชี้ถึง ความคิดหลักของเนื้อหา

“ในทางตรงกันข้าม” บ่งชี้ถึง ใจความตรงข้าม

“โดยสรุปก็คือ.....” บ่งชี้ถึง การสรุปความคิดหลัก

1.4 ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (A = Actively listen) พยายามสร้างสถานการณ์ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในชั้นเรียน เช่น การให้นักเรียนยกมือตอบคำถาม กระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น อภิปรายร่วมกัน รวมไปถึงการทำในสิ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกกระตือรือร้น ตื่นตัว และมีส่วนร่วมตลอดช่วงเวลาเรียนในชั้นเรียน

1.5 การจดใจความสำคัญ การฝึกการจดบันทึก (N = Note taking) ควรให้ผู้เรียนหลีกเลี่ยงการบันทึก เสียง แต่ให้รู้จักจดเฉพาะประเด็นที่สำคัญ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ในชั้นเรียนพบว่า ทักษะการจดใจความสำคัญสัมพันธ์กับผลการเรียนของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่มีความสามารถในการจดใจความสำคัญและเรียบเรียงเนื้อหาได้ดี มีความสามารถในการทำคะแนนข้อสอบได้ดีด้วยเช่นเดียวกัน (Williams & Eggert, 2002)

ปัญหาในการจดบันทึกพบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่จดบันทึกตามอาจารย์สอนตลอดภาคการศึกษา จากนั้นทบทวนเพียงช่วงระยะเวลาสั้นช่วงสุดท้ายก่อนสอบ หรือช่วงปลายเทอม การกระทำดังกล่าวส่งผลต่อการจดจำด้วย เนื่องจากข้อมูลมีมากเกินไปไม่สามารถจดจำได้ในระยะเวลาจำกัด ดังนั้นวิธีการแก้ไข คือ ผู้เรียนต้องมีการทบทวนบทเรียนและบันทึกรายวิชาของตนเองอย่างสม่ำเสมอ วันต่อวัน (Ellis, 2011) การที่ผู้เรียนได้มีการทบทวนบันทึกของตนเองทำให้ผู้เรียนได้ทบทวน แก้ไข เพิ่มเติมประเด็นต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นด้วย

นอกจากนี้ การที่ผู้เรียนจดประเด็นที่สำคัญๆ ช่วยทำให้ผู้เรียนรู้สึกเหมือนเป็นผู้สื่อข่าวที่ต้องไล่เรียงเรื่องราวจากประเด็นสำคัญด้วย (Ryan, 2001; Wong, 2011)

โดยสรุปทักษะสำคัญทั้ง 5 ประการของเทคนิค LISAN เป็นการส่งเสริมผู้เรียนทั้งในด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การจดบันทึกที่ดี อย่างไรก็ตามผู้เรียนต้องมีการทบทวน จัดระเบียบ สะท้อนแนวคิด คิดต่อ ขยายความ และคิดถึงแนวคิดใหม่ๆ ด้วย (Van Blerkom, 2011) ผู้สอนควรส่งเสริมให้เกิด LISAN ในผู้เรียน โดยในแต่ละทักษะต่างมีการศึกษาก่อนหน้าสนับสนุนแนวคิดที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนแบบรีเฟล็กทีฟหรือผู้เรียนเป็นผู้กระทำ ด้วยเทคนิค SQ4R

เทคนิคการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟ (reflective learning) เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ปัญญา หรือการรู้คิด (cognition) เชื่อมโยงเนื้อหาที่เรียนกับประสบการณ์ตรงของตน แบ่งเป็น 2 รูปแบบ (Coon & Mitterer, 2013) ได้แก่

2.1 การสอนผู้เรียนให้เกิดความคิดที่เชื่อมโยงเนื้อหาที่เรียนกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เรียน (experiential cognition)

2.2 การสอนผู้เรียนให้เกิดการคิดโดยการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอนาคตของผู้เรียน โดยมี การค้นคว้าเพิ่มเติมหรืออาจเรียกว่าการรู้คิดแบบสะท้อนประสบการณ์ หรือการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ (reflective cognition) ตัวอย่างของรูปแบบการคิดแบบรีเฟล็กทีฟ ตัวอย่างดังนี้

“ขณะที่นายเอ กำลังดูโทรทัศน์ รายการที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโลกร้อน (global warming) นายเอ ก็นึกภาพตามว่า ภาวะโลกร้อนนี้จะส่งผลกระทบอย่างไรกับตัวเองในอนาคต นายเอ อาจมีข้อสงสัยหรือข้อคำถามที่เกี่ยวกับข้อมูลภาวะโลกร้อนที่รายการโทรทัศน์ให้ข้อมูลมา นายเออาจไปค้นคว้าเพิ่มเติมใน google จนได้ข้อมูล สารสนเทศที่มากกว่าได้รับจากรายการโทรทัศน์”

การที่ผู้สอนฝึกผู้เรียนให้มีทักษะการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ (reflective cognition) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ค้นคว้า สืบเสาะข้อมูลมากกว่าข้อมูลที่ได้เรียนรู้ในชั้นเรียน คิดมากกว่าที่ประสบการณ์มีอยู่ จินตนาการเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้เรียนได้อ่าน หรือได้เรียนรู้ โดยเฉพาะการอ่านหนังสือหรือตำราเรียน การคิดรูปแบบรีเฟล็กทีฟนี้ยังช่วยทำให้ผู้เรียนเข้าใจและจดจำรายละเอียด ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ดีด้วย (Norman, 1993)

นอกจากนี้ผู้เรียนยังสามารถเชื่อมโยงข้อเท็จจริง มโนทัศน์ คำศัพท์ที่สำคัญกับประสบการณ์ตรงของตนเอง หรือเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ตนมีอยู่แล้ว การฝึกให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการคิดรูปแบบดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ความหมายของเนื้อหาและสร้างเนื้อหาให้ง่ายต่อการจดจำ

ในกระบวนการเรียนรู้การรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟนี้ยังสามารถสอดแทรกเนื้อหาของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) ควบคู่ไปได้ด้วยเช่นกัน โดยให้ผู้เรียนได้ฝึกการประเมิน เปรียบเทียบ วิเคราะห์ วิพากษ์ สังเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศที่รับมา (Chaffee, 2010) ไม่ว่าจะได้รับข้อมูลด้วยการอ่าน การเรียน การได้ยิน เป็นต้น ซึ่งการคิดอย่างมี

วิจารณญาณนี้ ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟเพิ่มมากขึ้นด้วย

วิธีการลัดที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ (reflective cognition) คือการสอนต้องสอนให้ผู้เรียนเกิดการอ้างอิงตนเอง (self-reference) นั่นคือ ให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับเหตุ การณ์ใหม่ๆ รูปคำ หรือมโนทัศน์ รวมถึงข้อมูลสารสนเทศที่ตนเองมีอยู่ก่อนแล้วเป็นอย่างดี กระบวนการดังกล่าวจะทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดใหม่ๆ ที่มีความเป็นส่วนบุคคล และจดจำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ได้ง่ายขึ้น

ในการพัฒนาการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟมีกระบวนการผสมผสานเทคนิคต่างๆ ของการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ เรียกชื่อว่าวิธีการ “Reflective SQ4R” (Pauk, 1984) ซึ่ง SQ4R ย่อมาจากคำว่า สำรวจ (Survey) คำถาม (Question) และคำว่า 4R คือ อ่าน (Read) ท่อง (Recite) สะท้อน (Reflect) ทบทวน (Review) โดยกระบวนการทั้ง 6 ขั้นตอนช่วยให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Coon & Mitterer, 2013)

งานวิจัยของ Taraban, Rynearson, และ Kerr (2000) พบว่า เทคนิควิธีการอ่านโดยใช้การรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ (reflective cognition) โดยเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนกับประสบการณ์ ช่วยพัฒนาผลการเรียนรู้และผลการเรียนของผู้เรียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การอ่านแบบธรรมดาเป็นรายบท เป็นเพียงการอ่านแบบไม่มีการย่อในสิ่งที่ได้รับเข้ามา สิ่ง que ผู้เรียนควรพัฒนาคือต้องมีการสำรวจ ตั้งคำถาม ท่องจำ (Recite) สะท้อน (Reflect) ทบทวน (Review) และย่อข้อมูลที่อ่านเพื่อจัดระบบสังเคราะห์ข้อมูลที่จำเป็นด้วย นอกจากนี้ความสนใจของผู้เรียนยังมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ด้วย โดยผู้เรียนที่มีความสนใจในเรื่องที่อ่านมาก การเรียนรู้

เรื่องนั้นๆ จะเกิดขึ้นมากเช่นกัน (Hartlep & Forsyth, 2000)

ตาราง 1 สรุปเทคนิคการเรียนรู้ด้วยการรู้คิดแบบรีเฟล็กทีฟ ที่มีการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนกับ

ประสบการณ์ หรือ “Reflective SQ4R Method” โดยขั้นที่สำคัญที่สุดคือ R3 การสะท้อนความคิด (reflect)

ตาราง 1 เทคนิคการเรียนรู้ด้วย Reflective SQ4R Method (Coon & Mitterer, 2013)

ลำดับ	เทคนิค	คำอธิบาย
1.	Survey	การสำรวจ ผู้เรียนควรได้สำรวจบทเรียนมาล่วงหน้า ก่อนที่จะจัดให้มีการเรียนการสอน การอ่านควรอ่านแบบเร็ว (skim) พิจารณาหัวเรื่อง รูปภาพประกอบและบทสรุป พยายามมองเห็นภาพรวมของเนื้อหา
2.	Question	การตั้งคำถาม ในแต่ละหัวข้อที่สอนผู้เรียนต้องตั้งคำถาม 1 ข้อ หรือมากกว่า การฝึกตั้งคำถามจะทำให้การเรียนดูมีเป้าหมาย เกิดกระบวนการการอ่านอย่างมีวัตถุประสงค์
3.	R1: Read	การอ่าน อ่านสาระสำคัญ ในหนังสือเรียน หรือ text book ต่างประเทศจะมีคำศัพท์เฉพาะพร้อมความหมาย การค้นหาคำตอบ เพื่อตอบคำถามด้วยการอ่าน
4.	R2 Recite	การท่อง เป็นวิธีการที่ผู้เรียนทบทวนเรื่องเดิมอีกรอบหากไม่สามารถสรุปใจความหลักได้ จนกระทั่งเกิดความเข้าใจและจดจำเรื่องที่เรียนหรืออ่าน ดังนั้นผู้เรียนควรต้องมีการจัดทำสรุปย่อ โน้ตย่อ เมื่อทบทวนสิ่งที่ตนเองบันทึกจะทำให้ทราบว่าคุณเองรู้หรือไม่รู้ในเรื่องดังกล่าว ผู้เรียนสามารถเพิ่มเติมรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไปได้ สิ่งนี้ทำให้เกิดกระบวนการซึมสู่ความจำ (Peverly et al., 2003)
5.	R3 Reflect	การสะท้อนความคิด โดยเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนกับประสบการณ์ หลักการสำคัญ 2 ประการ 1) self-reference คือการเชื่อมโยงสิ่งใหม่ที่เรียนรู้ กับประสบการณ์เดิมของตนเอง 2) การคิดแบบมีวิจารณ์ญาณ (critical thinking) ขั้นตอน R3 Reflect สำคัญมากที่สุดของเทคนิค Reflective SQ4R
6.	R4 Review	การทบทวน เมื่ออ่านหนังสือ หรือตำราจบ ให้กลับไปอ่านโน้ตย่อ สรุปบทเรียนที่บันทึกด้วยตนเองอีกครั้ง และตรวจสอบความจำ ด้วยการท่อง และทดสอบตนเอง ทำอย่างสม่ำเสมอ ทบทวนให้เป็นนิสัย

3. การปรับปรุงนิสัยในการเรียนของผู้เรียน

ผู้เรียนที่ดีต้องเน้นที่คุณภาพของการเรียน ศึกษาเอกสาร ตำราอย่างมีทักษะ เข้าเรียนสม่ำเสมอ ผลการวิจัยพบว่าอิทธิพลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในความสำเร็จ มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนด้วย (Perry et al., 2001) ผู้สอนควรพิจารณาการเป็นผู้เรียนที่ดีซึ่งต้องมีกลวิธี การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพไม่ใช่เพียงแต่เรียนอย่างหนัก พฤติกรรมบางอย่างของผู้เรียนที่ขัดขวางการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) เช่น การลอกบันทึกคำสอนของเพื่อน อ่านเฉพาะสิ่งที่ได้มาจากชั้นเรียน โดยไม่ได้ศึกษาตำราเรียนหลัก ศึกษาเฉพาะโครงร่าง

เนื้อหา ตอบคำถามโดยเปิดหนังสือ รวมถึงมีการทบทวนบทเรียนหรืออ่านหนังสือกันเป็นกลุ่ม ซึ่งบ่อยครั้งบรรยายภาคการอ่านกลับกลายเป็นการสังสรรค์มากกว่าการอ่านหนังสือ เป็นต้น

ดังนั้นสิ่งที่ต้องพิจารณาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนเชิงรุก มีประเด็นหลักในการพิจารณา ดังนี้

3.1 **สถานที่เรียน** หรือสถานที่ที่ผู้เรียนเลือกที่จะอ่านหนังสือหรือเรียนรู้จากสื่อ ต้องไม่ได้รับการรบกวนจากสภาพแวดล้อม สิ่งรบกวนอื่น ๆ ที่ดึงดูดความสนใจของผู้เรียนออกจากเนื้อหาบทเรียน ผู้เรียนควรต้องหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีสิ่งรบกวนอื่น ๆ มารบกวนด้วย

เช่นกัน เช่น เสียง โทรศัพท์มือถือ iPhone Smart Phone คู่รัก เป็นต้น

3.2 ผู้สอนไม่ควรให้ผู้เรียนเรียนรู้สิ่งใหม่ในเวลาที่ย่ำแย่ เช่นเดียวกับทำให้การบ้าน หรืองานมอบหมาย ในด้านผู้เรียนเองก็เช่นเดียวกัน ผู้เรียนไม่ควรอ่าน หรือทบทวนเนื้อหาบทเรียนวินาทีสุดท้ายก่อนสอบ การทำเช่นนี้ทำให้ประสิทธิภาพการจำลดน้อยลง เนื่องจากการใส่ข้อมูลมากเกินไปในเวลาที่ย่ำแย่ (Coon & Mitterer, 2013) ดังนั้นจึงควรใช้วิธีแบ่งเนื้อหา ย่อยๆ ทบทวนรายวันแบบเล็กๆ ซึ่งดีกว่า การที่เรียนทั้งหมดก่อนสอบ

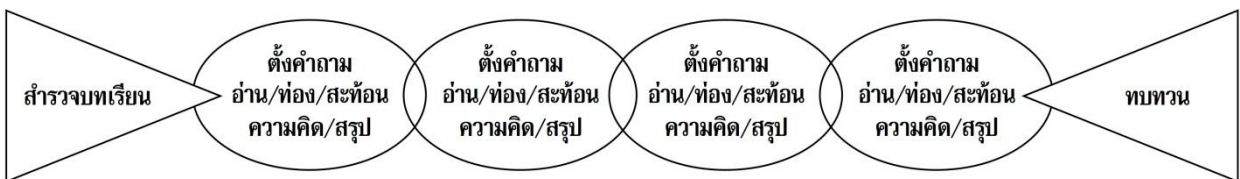
3.3 ให้ผู้เรียนใช้ทักษะการเชื่อมโยงข้อมูลใหม่กับภาพ หรือเชื่อมโยงข้อมูลกับความคิดที่ง่ายต่อการจดจำ เทคนิคการจำ (Mnemonics) ตัวอย่าง หากต้องการเรียนรู้ภาษาสเปน คำว่า เป็ด คือ

“Pato” อาจเชื่อมโยงกับคำว่า “Pot” และจำว่าเปิดลอยในหม้อ เป็นต้น (Coon & Mitterer, 2013)

3.4 การทำแบบทดสอบก่อนทำข้อสอบจริง ผู้เรียนควรมีการฝึกทำแบบทดสอบจริงก่อน มีลักษณะเป็นการทดสอบความรู้ตนเอง (self-testing)

3.5 การเรียนรู้ ค้นคว้า สืบเสาะข้อมูลในประเด็นที่ตนเองสนใจ จนกระทั่งมีความรู้สึกว่าผู้เรียนเองมีความเชี่ยวชาญในหัวข้อนั้นเป็นพิเศษ (overlearn)

แนวคิดสำคัญคือผู้สอนควรปรับวิธีการเรียนรู้จากเดิมที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายรับ (passive studying) ให้ผู้เรียนเป็นฝ่ายรุก (active studying) ที่ลักษณะของการเรียนรู้ด้วยปัญญา การรู้คิดของตนเอง (reflective) กับเนื้อหาที่เรียน รวมถึงการเรียนรู้แบบมีเป้าหมายด้วย



ภาพที่ 1 กระบวนการเทคนิค “Reflective SQ4R Method”

4. การเปลี่ยนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นผู้รับเป็นผู้เรียนเป็นผู้กระทำด้วยการเรียนรู้การกำกับตนเอง

ผู้เรียนควรกำกับตนเองให้เรียนรู้เนื้อหาด้วยความอยากรู้ กระตือรือร้นของตนเองเป็นหลัก ผู้สอนควรเริ่มจากเทคนิคที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ จูงใจให้ผู้เรียนเกิดความชอบ เกิดเจตคติที่ดีกับรายวิชา ก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน ลักษณะดังกล่าวคล้ายกับกิจกรรมยามว่าง หรืองานอดิเรกของบุคคลซึ่งมีหลากหลายประเภทแตกต่างกัน เช่น กีฬา แฟชั่น อาหาร ดนตรี การเมือง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว

บุคคลจะชวนชววย สืบเสาะ ข้อมูล โดยอัตโนมัติด้วยตนเอง เมื่อนำมาเทียบกับวิชาเรียน พบเช่นกันว่า หากผู้เรียนสนใจเนื้อหาวิชาที่เรียน เหมือนกับกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกดังกล่าว ผู้เรียนจะทำการศึกษาค้นคว้า ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยอัตโนมัติด้วยตนเอง (Hofer & Yu, 2003; Kaplan, 2008) กำหนดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ เป็นอย่างดี กลไกนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (self-regulated learning) ขั้นตอนของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ มีดังนี้

4.1 กำหนดเป้าประสงค์ของการเรียนรู้ในการเรียนรู้แต่ละบทเรียน ผู้เรียนควรมีเป้าหมายของการศึกษาอยู่ในใจว่าการเรียนรู้เนื้อหาในคราวนั้นๆ จะทำให้ผู้เรียนได้ความรู้ เนื้อหาหรือทักษะอะไร รวมทั้งความคาดหวังของผู้เรียนหวังว่าจะได้รับอะไร (Burka & Yuen, 2008)

4.2 วางแผนกลยุทธ์ในการเรียนรู้ โดยจะมีแผนอย่างไรที่จะทำให้สำเร็จคล่องตามเป้าประสงค์ วางแผนการเรียนรู้รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน และปฏิบัติให้ได้ตามแผนที่ตั้งไว้

4.3 ฝึกให้นักเรียนเป็นครูตนเอง ด้วยการฝึกตั้งคำถาม ตัวอย่างเช่น

“อะไรเป็นเนื้อความสำคัญของเรื่องที่เรียน”

“จดจำอะไรได้บ้าง”

“มีความเข้าใจบ้างหรือไม่”

“อะไรที่ขาดต้องทบทวน”

“ต้องทำอะไรต่อไป”

4.4 กำกับติดตามความก้าวหน้าของตนเอง เช่น จำนวนหน้าที่อ่าน เวลาที่ใช้ในการเรียน การทบทวนบทเรียน การทำงานตามที่อาจารย์มอบหมาย รวมทั้งทำแบบติดตาม “Reflective SQ4R”

4.5 การให้รางวัล เสริมแรงตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น คำชม ให้กำลังใจแก่ตนเองเมื่อตนเองทำตามกิจกรรมต่างๆ สำเร็จ

4.6 ประเมินผลและนำผลการประเมิน มาปรับปรุงเมื่อผู้เรียนประเมินผลตามเนื้อหาที่ได้กล่าวมา จะพบว่าขั้นตอนใด ประเด็นใด ที่ผู้เรียนยังไม่ได้ทำหรือทำแล้วไม่เกิดประสิทธิภาพ นำประเด็นมาพิจารณาในการปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป

4.7 หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่หันเหความสนใจบทเรียน ผู้เรียนอาจเปลี่ยนสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในการจัดการกับสิ่งเร้าที่มาหันเหความสนใจ

เช่น การดูรายการโทรทัศน์ ฝนกลางวัน คุยกับเพื่อน หรือฟังเพลง เป็นต้น

นอกจากนี้ Van Blerkom (2011) แนะนำว่า หากผู้เรียนพบว่าตนเองขาดความรู้หรือทักษะใด ให้หาความช่วยเหลือ สนับสนุนจากผู้รู้ ตัวต่อ สืบค้นข้อมูลด้วยตนเองจากสิ่งที่เรียน ตำราเรียน รู้วิธีกำกับหรือควบคุมการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการเสริมสร้างพลัง (empowerment) ในตนเองด้วย

ตัวอย่างแบบประเมินตนเอง สรุปรจากเทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

แบบประเมินตนเอง

1) การบริหารจัดการด้านเวลา

มีการทำกำหนดการ/ ตารางการทำงาน

มีการวางแผนเป้าหมายในการทบทวน

บทเรียนในแต่ละสัปดาห์

2) พฤติกรรมทั่วไปด้านการเรียน

ได้เรียนในบทเรียนที่มีเนื้อหาเฉพาะ/ลงลึก

มีการเรียนรู้และทบทวน

มีการใช้วิธีในการช่วยจำ

มีการทดสอบตนเอง

มีการค้นคว้าเพิ่มเติมภายหลัง (จนมีความรู้เรื่องนั้นๆ อย่างมาก)

3) การอ่าน

ใช้เทคนิคการอ่าน SQ4R

มีการติดตามระหว่างการเรียนรู้และการอ่าน

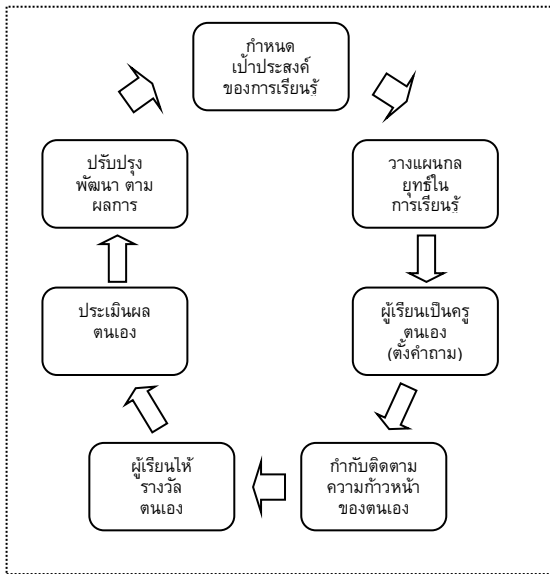
ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

4) การจดบันทึก

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

ใช้ LISAN Method

ทบทวนสรุปบันทึกย่อของตนอยู่เสมอ



ภาพที่ 2 กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้กระทำ ด้วยการเรียนรู้การกำกับตนเอง

5. การเอาชนะนิสัยการผัดวันประกันพรุ่งด้วยวิธีการบริหารจัดการเวลา การตั้งเป้าหมายและการทำให้การเรียนสนุกสนาน ทำทนายชวนค้นหา

นอกจากการส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นผู้กระทำในกระบวนการการเรียนรู้ มีการใช้การรู้คิดแบบรีเฟล็กซ์เกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน โดยเทคนิคต่างๆ แล้ว ยังมีสิ่งที่จะต้องพิจารณาที่สำคัญได้แก่ การเอาชนะนิสัยการผัดวันประกันพรุ่งด้วยวิธีการบริหารจัดการเวลา การตั้งเป้าหมาย และการทำให้การเรียนสนุกสนาน ทำทนายชวนค้นหา รายละเอียดมีดังนี้

5.1 การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) พฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเกิดขึ้นกับบุคคลโดยทั่วไป จากการศึกษาประเด็นพฤติกรรมดังกล่าวพบว่าลักษณะนิสัยดังกล่าวก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แม้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ได้นำไปสู่ความล้มเหลวก็ตาม (Coon & Mitterer, 2013) ผู้ที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งมีการทำงานภายใต้ความกดดัน

อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมไม่เข้าชั้นเรียน การอ้างเหตุผลที่ไม่สมเหตุสมผลในการส่งงานช้ากว่ากำหนด และอาจรู้สึกผิดที่ส่งงานในวันสุดท้าย บุคคลดังกล่าวจะรู้สึกสับสน เปื่อหน่าย รู้สึกผิดอยู่เสมอด้วย (Blunt & Pychyl, 2005) นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับผลการเรียน โดยเห็นว่าเป็นคุณค่าส่วนบุคคล (personal worth) นั่นคือผลการเรียนบ่งชี้ถึงความสำเร็จ บ่งบอกแนวโน้มความสำเร็จในชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีนิสัยผัดวันประกัน พรุ่ง ไม่ได้แปลว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ แต่จะผลิตงานที่มีคุณภาพงานต่ำกว่ามาตรฐาน ส่งงานวินาทีสุดท้าย หรือส่งงานช้ากว่ากำหนด (Beck, Keen, & Milgrim, 2000)

5.2 การบริหารจัดการเวลา (Time Management) ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด นอกจากการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ แล้วบุคคลต้องมีการบริหารจัดการเวลา ตารางเวลารายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน โดยบันทึกกิจกรรมที่จะต้องทำ ได้แก่ เวลาเข้าเรียน เวลาทำงาน กิจกรรมยามว่าง งานอดิเรก นัดหมายต่างๆ เป็นต้น การจัดตารางควรรนำเสนอสาระที่แสดงให้เห็นว่าในแต่ละชั่วโมงในแต่ละวันได้ทำอะไรบ้าง รวมถึงเวลาการทบทวนบทเรียน และช่วงเวลาที่เหลืออยู่

Burka & Yuen (2008) แนะนำว่าในแต่ละวันผู้เรียนควรได้มีการทำตารางตรวจสอบ (checklist) เพื่อให้ทราบว่าจะงานใดได้ทำแล้ว รวมถึงลำดับความสำคัญในการจัดการกับงานก่อนหรือหลัง แผนควรมีระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา เพื่อให้ทราบกำหนดการต่างๆ การทดสอบย่อยวิชาต่างๆ กำหนดส่งแบบทดสอบ รายงาน รวมถึงกำหนดส่งงานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียน

5.3 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นผู้เรียนรู้เชิงรุก (active learning) จะตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป้าหมายที่ตั้งขึ้นต้องชัดเจนและวัดได้ (Burka & Yuen, 2008) ผู้ที่ขาดทักษะการตั้งเป้าหมาย อาจเริ่มจากการตั้ง เป้าหมายในระยะสั้น แต่ละภาคการศึกษา สัปดาห์ รายวัน หรือแม้กระทั่งในระดับรายวิชาต่าง ๆ สิ่งที่คุณเรียนต้องตระหนักคือ ยิ่งบุคคลมีความพยายามทำงานปริมาณมากในระยะแรกของวิชาจะช่วยลดความตึงเครียด (stress) และปริมาณงานที่จะต้องเผชิญในระยะต่อมาด้วย (Coon & Mitterer, 2013)

ส่วนงานที่ได้รับมอบหมายเป็นโครงการใหญ่ ผู้เรียนต้องสามารถแบ่งงานใหญ่ออกเป็นส่วนเล็กๆ และประเมินได้ว่าสามารถทำสำเร็จได้เป็นขั้นๆ (Ariely & Wertenbroch, 2002) ตัวอย่างการอ่านหนังสือ เช่น ตั้งเป้าหมายอ่านหนังสือไว้ทั้งหมด 40 หน้า แบ่งอ่านและทบทวน วันละ 8 หน้า ดังนั้นควรทำให้สำเร็จภายใน 5 วัน เป็นต้น

5.4 การทำให้การเรียนรู้สนุกสนาน/น่าค้นหา พฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งมักเกิดขึ้นกับงานที่บุคคลไม่ค่อยพอใจ มีความยากต่อการเรียนรู้ เป็นต้น อย่างไรก็ตามมีนักเรียนจำนวนหนึ่งทำให้การบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมายน่าสนใจและสนุกกับงาน โดยผลจากการวิจัยพบว่าการเรียนรู้ทำให้การบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมายมีความสุข ทำท่ายเหมือนกับการเล่นเกม การเล่นเกม การท่องเที่ยว ผจญภัย การศึกษาจะมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นด้วย (Ferrari & Scher, 2000; Santrock & Halonen, 2007)

โดยสรุปการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้โดยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยกำหนดให้ตนเองมีการเรียนรู้เชิงรุก และเป็นผู้เรียนแบบรีเฟล็ก

ทีฟที่มีความสนุกสนานในการเรียนมากกว่ารู้สึกว่าการเรียนเป็นหน้าที่ ซึ่งผลสำเร็จของการเรียนรู้แบบรีเฟล็กทีฟคือการที่เนื้อหาที่เรียนรู้คงอยู่กับผู้เรียนยาวนาน บรรลุอยู่ในความจำระยะยาวและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้

อ้างอิง

- สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดการควบคุมตนเอง: การศึกษาแยกภาวะสันนิษฐาน. *วารสารศรีนครินทร์วาริโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์)*, 4(8), 153-167.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224.
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 3-13.
- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality & Individual Differences*, 38(8), 1771-1780.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you do it, what to do about it*. Cambridge, MA: Perseus.

- Chaffee, J. (2010). *Thinking critically* (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2013) *Gateways to Psychology: An Introduction to Mind and Behavior* (13th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/ Wadsworth.
- Ellis, D. (2011). *Becoming a master student: Concise* (13th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/ Wadsworth.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and non-academic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools, 37*(4), 359-366.
- Hartlep, K. L., & Forsyth, G. A. (2000). The effect of self-reference on learning and retention. *Teaching of Psychology, 27*(4), 269-271.
- Hofer, B. K., & Yu, S. L. (2003). Teaching self-regulated learning through a "Learning to Learn" course. *Teaching of Psychology, 30*(1), 30-33.
- Kaplan, A. (2008). Clarifying metacognition, self-regulation and self-regulated learning: What's the purpose? *Educational Psychology Review, 20*(4), 477-484.
- Kay, K. (2010). 21st Century skills: Why they matter, what they are, and how we get there. In J. A. Bellanca & R. S. Brandt (Eds.), *21st Century skills: rethinking how students learn* (pp.xiii-xxxi). Bloomington, IN: Solution tree press.
- Norman, D. A. (1993)*Things that make us smart*. Menlo Park, CA: Addison-Wesley.
- Pauk, W. (1984). The new SQ4R. *Reading World, 23*, 274-275.
- Perry, R. P. (2003). Perceived (academic) control and causal thinking in achievement settings. *Canadian Psychology, 44*(4), 312-331.
- Perry, R. P., Hladkyj, S., Pekrun, R. H., & Pelletier, S. T. (2001). Academic control and action control in the achievement of college students: A longitudinal field study. *Journal of Educational Psychology, 93*(4), 776-789.
- Rau, W., & Durand, A. (2000). The academic ethic and college grades: Does hard work help students to "make the grade"? *Sociology of Education, 73*(1), 19-38.
- Ryan, M. P. (2001). Conceptual models of lecture learning. *Reading Psychology, 22*(4), 289-312.
- Santrock, J. W., & Halonen, J. S. (2007). *Connections to college success*. Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.

- Taraban, R., Rynearson, K., & Kerr, M. (2000). College students' academic performance and self-reports of comprehension strategy use. *Reading Psychology, 21*(4), 283-308.
- Van Blerkom, D. L. (2011). *College study skills: Becoming a strategic learner* (7th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.
- Wong, W. (2011). *Essential study skills* (7th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.
- Williams, R. L., & Eggert, A. (2002). Note-taking predictors of test performance. *Teaching of Psychology, 29*(3), 234-237.

