การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ปริญญานิพนธ์

ของ

อมรรักษ์ สวนชูผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่

มีนาคม 2554

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ปริญญานิพนธ์

ของ

อมรรักษ์ สวนชูผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่

มีนาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

บทคัดย่อ

ของ

อมรรักษ์ สวนชูผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่
มีนาคม 2554

อมรรักษ์ สวนชูผล. (2554). *การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์, รองศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและวิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายในและเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ตลอดจนเพื่อศึกษาพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน

การพัฒนาชุดการเรียนเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้หาประสิทธิภาพกับผู้เรียน 1 คน และ 10 คน พบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่สร้างมีประสิทธิภาพเท่ากับ 64.96/64.00 และ 80.44/81.55

จากนั้น ผู้วิจัยได้ทดลองใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับกลุ่มตัวอย่าง ร่วมกับแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต แบบวัดแรงจูงใจภายในแบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสังเกต และแบบสัมภาษณ์ แล้วจึงได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปผล ดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.74/81.86

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายในสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายในต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก

5. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ชัดเจน โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำและมีปัญหาทางการเรียนจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ต่ำ โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเช่นเดียวกัน

DEVELOPMENT OF SELF-DIRECTED LEARNING PROCESS ON QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT FOR ADULT LEARNERS IN A NON FORMAL VOCATIONAL CERTIFICATE PROGRAM

AN ABSTRACT

BY

AMONLUX SHANCHUPON

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Doctor of Education Degree in Adult Education

at Srinakharinwirot University

March 2011

Amonlux Shanchupon. (2011). *Development of Self-directed Learning Process on Quality of Life Development for Adult Learners in a Non formal Vocational Certificate Program*. Dissertation, Ed.D. (Adult Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Sauwanee Lewan, Assoc. Prof. Dr. Suwat Watanawong, Assoc. Prof. Dr. Kowit Wongsurawat.

The purposes of this research were : to develop a self-directed learning package on quality of life for adult learners in a non formal vocational certificate program, to compare learning achievement of adult learners in a non formal vocational certificate program between pre-test and post-test ,and to analyze the future orientation and intrinsic motivation, then to study satisfaction of adult learners in a non formal vocational certificate program in self-directed learning package and finally to analyze the self-directed learning process of adult learners in a non formal vocational certificate program.

The purposive sampling of sample were 30 student adult learners in a non formal vocational certificate program of business computer at non formal education and in formal education center, bang yai district , Nonthaburi province.

The efficiency of the self-directed learning package on quality of life development for adult learners in a non formal vocational certificate program were experimented with 1 and 10 persons. The result indicated in order that, by using the self-directed learning package, had efficiency equivalent to 64.96/64.00 and 80.44/81.55

Then, using the self-directed learning package on quality of life development for adult learners in a non formal vocational certificate program and test forms :self-directed learning characteristic form, future orientation form, intrinsic motivation form, satisfaction form, observation form, and interview form with sample learners. The result were as followed.

1. The self-directed learning package on quality of life development for adult learners in a non formal vocational certificate program had efficiency equal to 80.74/81.86

2. Post-test score on learning achievement of adult learners in a non formal vocational certificate program was higher than that of the pre-test score, statistical significantly at the level 0.1

3. The adult learners who had high future orientation and high intrinsic motivation had learning achievement higher than a adult learners who had low future orientation and intrinsic motivation, statistical significantly at the level 0.1

4. Satisfaction of adult learners in a non formal vocational certificate program on the self-directed learning package were at high level.

5. The adult learner in a non formal vocational certificate program with high self-directed learning character had clearly indicate directed- learning through the respective steps to learn specified on self-directed learning package but the one with low self-directed learning character and a learning problem had lowly present directed- learning through the respective steps to learn in the same one.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต
สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ของ

อมรรักษ์ สวนชูผล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. เสาวนีย์ เลวัลย์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัฒน์ วัฒนวงศ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. โกวิท วงศ์สุรวัฒน์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร. วัฒนีย์ โรจน์สัมฤทธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. เสาวนีย์ เลวัลย์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัฒน์ วัฒนวงศ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. โกวิท วงศ์สุรวัฒน์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. วิภาวรรณ สุขสถิตย์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความเอ็นดู เอาใจใส่ ตรวจสอบ แก้ไข แนะนำ ตลอดจนให้ความรู้ในการดำเนินการวิจัยที่ประเสริฐยิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ทั้งสามท่านมอบให้และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วัฒนีย์ โรจนสัมฤทธิ์ ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร.วิภาวรรณ สุขสถิตย์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำชี้แนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ดร.สมศักดิ์ ลิลา ดร.รุ่งอรุณ ไสยโสภณ และรองศาสตราจารย์ นรินทร์ บุญชู ที่ได้กรุณาสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจความความถูกต้องและให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอบพระคุณ คุณพี่ประภาวดี เผ่าภูรี ผู้อำนวยการ กอบแก้ว จริงจิตร อาจารย์อัญชรี สุทธิพันธ์ อาจารย์ทรงชัย สุทธิพันธ์ อาจารย์รัตน์สุดา พ่อโคตร อาจารย์ชลธิชา สอนสิงห์ อาจารย์พลกร มาตรสุโลก และอาจารย์สุรัตน์ เรืองศรี แห่งศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอ บางใหญ่ ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือในทุกด้านตั้งแต่เริ่มต้นด้วยไมตรีจิตที่ดีเสมอมา

ขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวพิชชา ประสิทธิธัญกิจ ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยกรุณาแนะนำให้ความช่วยเหลือและเป็นที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขที่ดีของผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อสวรรค์ คุณแม่อำพิน คุณสัคคะพงศ์และคุณวงศ์อัปสร สวนชูผล ที่คอยเป็นแรงผลักดันและกำลังใจที่มีค่าที่สุด จนทำให้ผู้วิจัยมีพลังสามารถทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและเรียนจบการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตในที่สุด

อมรรักษ์ สวนชูผล

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย

จาก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
	ความสำคัญของการวิจัย	7
	ขอบเขตของการวิจัย	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ	8
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	12
	หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้	12
	หลักการแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาชุดการเรียน	16
	แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	37
	แนวคิดและทฤษฎีการเรียนของผู้ใหญ่	59
	แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับการจัดการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน	
	หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ	67
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	81
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	98
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	98
	การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	98
	การหาประสิทธิภาพ	111
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	112
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	115
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	116

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	119
	ตอนที่ 1 ผลการประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ	120
	ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ	134
	ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	137
	ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน	139
	ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	146
	ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ	149
5	**สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	154
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	154
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	154
	วิธีดำเนินการวิจัย	155
	สรุปผลการวิจัย	157
	อภิปรายผล	161
	ข้อเสนอแนะ	169

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

บรรณานุกรม 171

ภาคผนวก 188

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและรายชื่อนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 189

ภาคผนวก ข เอกสารประสานงานเพื่อการวิจัย 191

ภาคผนวก ค แบบประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญ 196

ภาคผนวก ง แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน 206

ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบก่อนและหลังเรียน 275

ภาคผนวก ฉ เครื่องมือการวิจัย 279

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 280

แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง 297

แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 301

แบบวัดแรงจูงใจภายใน 304

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 308

แบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 311

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 312

ภาคผนวก ช ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 315

ภาคผนวก ซ ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 318

ประวัติย่อผู้วิจัย 558

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน 47

2 ประเภทวิชา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546) 71

3 แผนการทดลองใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 114

4 ผลการประเมินความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 120

5 ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 124

6 ผลการประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 127

7 ผลการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 129

8 ผลการประเมินแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 131

9 ผลการประเมินแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 132

10 ผลการประเมินแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 133

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

11 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับจำนวนผู้เรียน 1 คน 134

12 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับจำนวนผู้เรียน 10 คน 135

13 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับจำนวนผู้เรียน 30 คน 136

14 ผลคะแนนก่อนและหลังการเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 137

15 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้
ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 139

16 ผลคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 139

17 ผลการวิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 140

18 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคต
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 142

19 ผลคะแนนแรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 143

20 ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 144

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

21 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิเคราะห์ตามแรงจูงใจภายใน
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 146

22 ความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต 146

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 11

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การมีชีวิตที่ดีนั้น เริ่มมาตั้งแต่สมัยแรกของการมีมนุษยชาติในโลก นับแต่เกิดมาธรรมชาติก็สอนให้มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้กับสภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่รอดของตนเองและพยายามแสวงหาความสุขสมบูรณ์ในชีวิต นักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงในสมัยกรีกโบราณ เช่น โสเครตีส (Socratis) พลาโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวถึงปรัชญาของการมีชีวิตที่ดีว่า ขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เองที่จะพัฒนาชีวิตตนเองให้เป็นไปตามธรรมชาติภายใต้การสนับสนุนของระบบการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เมคอน (Megone. 1994: 28-41) ทั้งนี้ การศึกษาถือเป็นกระบวนการที่ใช้กันมาตั้งแต่อดีตเกี่ยวกับการสนับสนุนให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ ค่านิยมและพัฒนาความสามารถในการปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมอย่างเป็นระบบ ซึ่งการศึกษายังถือเป็นตัวเร่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในด้านสุขภาพอนามัย การประกอบอาชีพ คุณธรรม รวมถึงการใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น การจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องทำให้ผู้เรียนสามารถนำวิชาความรู้ที่ได้เรียนไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเสมอภาค ทั่วถึงและทันต่อเหตุการณ์

จากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทำให้การผลิตกำลังคนระดับฝีมือที่มีความรู้ ความชำนาญในทักษะวิชาชีพ มีคุณธรรม วินัย เจตคติ บุคลิกภาพ ที่เหมาะสมจนสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพได้ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงานถือเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่ง สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549) ได้ศึกษารายงานผลการศึกษาความต้องการกำลังคนของกลุ่มอุตสาหกรรม โดยผลการสำรวจและการศึกษาความต้องการกำลังคนของกลุ่มอุตสาหกรรม สรุปผลการศึกษาภาพรวมได้ว่า ผู้ประกอบการมีปัญหาการขาดแคลนกำลังคนระดับกลางหรือระดับปฏิบัติการค่อนข้างมาก โดยเฉพาะผู้จบระดับ ปวช. – ปวส. ซึ่งจากข้อมูล พบว่า กว่าร้อยละ 80 ของผู้จบการศึกษาระดับนี้ มักจะศึกษาต่อระดับปริญญาตรี นอกจากนี้ผู้จบการศึกษาไม่สามารถปฏิบัติงานได้หรือไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของการจัดการศึกษาประการหนึ่ง คือ ผู้เรียนต้องสามารถนำผลการเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ให้สอดคล้องกับความต้องการใช้กำลังคนของประเทศ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพด้านวิชาชีพควบคู่กับการพัฒนาความรู้ทางด้านวิชาการ

การจัดการศึกษานอกโรงเรียน ถือเป็นหน่วยงานที่สำคัญและจำเป็นมากหน่วยงานหนึ่งในประเทศที่กำลังพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบริการให้แก่กลุ่มเป้าหมายที่เป็นประชากรนอกโรงเรียน ได้แก่ ประชากรก่อนวัยเรียน ประชากรที่อยู่ในวัยเรียนแต่พลาดโอกาสเข้าศึกษาในระดับต่าง ๆ ตลอดจนประชากรที่พ้นอายุวัยเรียนในระบบโรงเรียนจนถึงผู้สูงอายุ มีกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ยืดหยุ่นในเรื่องหลักสูตร เวลาเรียน สถานที่เรียน วิธีเรียนให้กับผู้เรียน โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องอายุ อาชีพพื้นฐานการศึกษา เน้นการเรียนเรื่องที่เป็นสภาพปัจจุบันเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและหนึ่งหลักสูตรที่การศึกษานอกโรงเรียนจัดขึ้น คือหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง 2546) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อยกระดับความรู้และพัฒนาคนให้มีประสบการณ์ในการทำงานให้มีความรู้ความสามารถ ตลอดจนปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีจรรยาบรรณในวิชาชีพสอดคล้องกับความต้องการของสถานประกอบการ หน่วยงานต่าง ๆ โดยสถานประกอบการ หน่วยงานและสถานศึกษาร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้ตามที่หลักสูตรกำหนด และผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนรู้ของตนให้สอดคล้องกับสภาพการทำงาน เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมให้ดีขึ้น

ปัจจุบันคอมพิวเตอร์เข้ามาที่บทบาทอย่างมากต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมทุกเพศทุกวัย ด้วยคุณสมบัติที่สามารถเก็บข้อมูลได้มาก การเรียกข้อมูลออกมาใช้ได้ง่าย ตลอดจนมีการจัดเรียงลำดับข้อมูลและประมวลผลอย่างเป็นระบบ และรวดเร็ว จึงส่งผลให้คอมพิวเตอร์ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตอย่างกว้างขวาง ซึ่งสอดคล้องกับ กุลยา นิ่มสกุล (สมพร นาดี. 2541: 50-54; อ้างอิงจาก กุลยา นิ่มสกุล. 2536: 20-26) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของคอมพิวเตอร์ไว้หลายด้าน เช่น ประโยชน์ในเชิงธุรกิจ ประโยชน์ในเชิงการวิจัยหรือเชิงวิทยาศาสตร์ การประยุกต์คอมพิวเตอร์ใช้ในงานสังคม ทั้งในภาครัฐและเอกชน การใช้คอมพิวเตอร์ในวงการธนาคาร การใช้คอมพิวเตอร์กับ ธุรกิจโรงแรม การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านการแพทย์ การใช้คอมพิวเตอร์กับงานด้านการศึกษา การใช้คอมพิวเตอร์ กับอุตสาหกรรมทั่วไป การใช้คอมพิวเตอร์กับธุรกิจสายการบิน รวมถึงการใช้คอมพิวเตอร์กับการบันเทิง ซึ่งจากประโยชน์ดังกล่าว พอสรุปได้ว่า คอมพิวเตอร์ถือเป็นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา เพื่อช่วยในการทำงานเก็บข้อมูลจำนวนมากที่มีความซับซ้อนยุ่งยากและต้องทำซ้ำ ๆ ด้วยการรับข้อมูล ประมวลผลข้อมูลและแสดงผลออกมาอย่างถูกต้องและรวดเร็ว โดยอาศัยโปรแกรมคำสั่งที่เรากำหนดขึ้นเฉพาะงาน อันจะนำมาซึ่งความสะดวกสบายและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของคนในยุคปัจจุบัน

เนื่องจากบทบาทของคอมพิวเตอร์และเครือข่าย Internet ได้เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก กิดานันท์ มลิทอง (2548: 9-10) ได้อธิบายว่า การเชื่อมโยงคอมพิวเตอร์ เข้าเป็นระบบเครือข่าย ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ส่งผลให้การติดต่อสื่อสารข้อมูลสารสนเทศ สามารถส่งข้อมูลข่าวสารถึงกันได้อย่างไม่มีข้อจำกัด ระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์กลายเป็นแหล่งทรัพยากร ที่ช่วยตอบสนองความต้องการเรียนรู้ของบุคคลได้เป็นอย่างมาก เพราะมีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารทั่วโลก ได้อย่างรวดเร็ว จากการใช้บริการต่าง ๆ บนเครือข่าย ได้แก่ การสืบค้นข้อมูล การใช้บริการไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ การสนทนาบนเครือข่ายคอมพิวเตอร์ การรวมกลุ่มอภิปราย แสดงความคิดเห็น การถ่ายโอนแฟ้มข้อมูลรวมทั้งการสั่งซื้อสินค้า เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2541: 5) ที่ได้อธิบายไว้พอสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีล้วนก่อให้เกิดความรู้ใหม่ อาชีพใหม่ นวัตกรรมใหม่ รวมถึงรูปแบบการแสวงหาความรู้ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เกิดหลักสูตรการเรียนการสอนใหม่ ๆ วิธีการจัดการเรียนการสอนมีรูปแบบเปลี่ยนไป ดังนั้นความต้องการตลาดแรงงานและการประกอบอาชีพอิสระเกี่ยวกับธุรกิจคอมพิวเตอร์ จึงเพิ่มสูงขึ้นเป็นผลสืบเนื่องตามมา ด้วยเหตุนี้ สาขางานด้านคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จึงได้ถูกกำหนดเป็น 1 ใน 65 สาขางานของการเรียนการสอนในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) เพื่อผลิตกำลังคนระดับฝีมือที่มีความรู้ ความชำนาญในทักษะวิชาชีพจนสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพ อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมที่ดี โดยจัดให้มีการเรียนการสอนจำนวน 17 แห่ง และหนึ่งในนั้น ก็ได้มีการจัดการเรียนการสอน ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

ผู้วิจัยได้สำรวจความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางใหญ่เบื้องต้น โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิดเป็นเครื่องมือ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้ 1)สำรวจผู้เรียนโดยแจกแบบสอบถามไปทั้งสิ้น 125 ฉบับ ซึ่งได้รับกลับคืนมา 125 ฉบับ และมีผู้ไม่ตอบ 8 ฉบับ คิดเป็น 93.6% เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2552 และ 2)สำรวจผู้สอน โดยแจกแบบสอบถามไปทั้งสิ้น 6 ฉบับ โดยได้รับกลับคืนมา 6 ฉบับ คิดเป็น 100% เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2552 จากนั้นจึงนำมาประมวลผล ด้วยวิธีจัดกลุ่มข้อมูลคำตอบที่ได้รับ ซึ่งผลของข้อมูลคำตอบส่วนใหญ่ พบว่า 1)ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน คือ สื่อการเรียนการสอน เช่น หนังสือเรียนและเครื่องคอมพิวเตอร์

ไม่เพียงพอ และผู้เรียนไม่มีเวลาในการเข้าพบกลุ่มและทบทวนบทเรียน 2) ความต้องการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ การนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ 3) ลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ การเรียนรู้จากบุคคลโดยตรง การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และการทดลองฝึกปฏิบัติ จากนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลของคำตอบส่วนใหญ่นี้ ไปสอบถามผู้สอนเกี่ยวกับเรื่องความต้องการและประโยชน์ที่ได้รับจากเรียนของผู้เรียน จำนวน 6 คน เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2552 พบว่า ผู้สอน 3 ใน 6 คน มีความเห็นว่า ควรมีการจัดทำสื่อการเรียนรู้ วิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยให้เหตุผลพอสรุปได้ว่า 1)เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของผู้เรียนตามข้อมูลที่ได้สำรวจ 2)เพื่อแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนเดิมเป็นการสอนแบบบรรยาย โดยเนื้อหาสาระรายวิชานี้มีจำนวนมากและไม่สอดคล้องกับเวลาของการเรียนการสอนที่เรียนจำนวน 5 ครั้ง ซึ่งควรจัดทำเป็นสื่อการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถทบทวนเนื้อหาและเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ 3) ผู้เรียนสามารถได้รับประโยชน์จากรายวิชานี้สำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย ไม่ว่าผู้เรียนนั้น จะมีอายุ อาชีพหรือเพศใดก็ตาม พร้อมกันนี้ได้ให้เหตุผลที่ไม่เลือกรายวิชาคอมพิวเตอร์ พอสรุปได้ว่า การเรียนการสอนเกี่ยวกับเรื่องคอมพิวเตอร์นั้นมีข้อจำกัดหลายด้าน อาทิ เป็นวิชาที่เน้นทักษะและการปฏิบัติจริงซึ่งจำเป็นต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการเรียนการสอน หากจะจัดหามาให้เพียงพอกับจำนวนผู้เรียนก็เป็นเรื่องที่ต้องใช้งบประมาณมาก

การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื่องจากสื่อเป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก เพิ่มพูนประสบการณ์และสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทางความคิด ได้แก่ การคิดไตร่ตรอง การคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมให้แก่ผู้เรียน การนำสื่อการเรียนรู้มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการกระทรวงศึกษาธิการ. 2545: 6) ซึ่งชุดการเรียนถือเป็นสื่อการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้กระทำกิจกรรมการเรียนด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ เรียนได้ตามความสามารถ ความสนใจ หรือความต้องการของตนเองและช่วยสร้างเสริมการเรียนแบบต่อเนื่องหรือการศึกษานอกระบบ เนื่องจากชุดการเรียนผู้เรียนสามารถนำไปเรียนรู้ได้ทุกสถานที่ทุกเวลา สอดคล้องกับหลักการ จัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ของผู้เรียนโดยมุ่งหมายให้ผู้เรียนสามารถกำหนด ความต้องการการเรียนรู้ มีกระบวนการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้เพื่อให้เกิดความรู้อย่างแท้จริงในวิชานั้น ๆ ตามมาตรฐานของหลักสูตรจนสามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี (กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. 2550: 2)

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเมื่อมีการนำชุดการเรียนไปใช้ในการเรียนการสอน ของ วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2545: 57-73), พงษ์ศิลปะ แก้วรัตนศรีโพธิ์ (2549: 39-46) และ กวี ประเคนรี (2551: บทคัดย่อ) พอสรุปได้ว่า ชุดการเรียนมีผลทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่สูงขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเรียน และจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลการเรียนรู้และความพึงพอใจระหว่างการเรียนด้วยชุดการเรียนกับการเรียนด้วยการบรรยายปกติ ของ อาร์มสตรอง (Armstrong. 1972: 5669-A), บรูช (Bruce. 1972: 429-A), วิลสัน (Wilson. 1989) และสุภาวดี ด่านธำรงกุล, นงลักษณ์ เชษฐภักดีจิต, ศุกร์ใจ เจริญสุข (2543: 194-203) พอสรุปได้ว่า ผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนมีผลการเรียนและความพึงพอใจมากกว่าการเรียนด้วยการบรรยายปกติ ซึ่งผู้เรียนสามารถดำเนินการเรียนรู้ได้โดยไม่ต้องเสียเวลาคอยผู้อื่น ถือเป็นการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ควบคู่ไปกับเนื้อหาด้วยตนเอง

สมคิด อิสระวัฒน์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ลักษณะการอบรมและเลี้ยงดูของเด็กไทยซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมาจาก 2 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และการจัดระบบการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่ง โบริช (Borich. 1992: 286) ได้อธิบายว่า วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีเหตุผล สามารถแก้ปัญหาและวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มทักษะความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง ความสามารถในการการจัดการ และวางเป้าหมายทางการเรียนของตนเองส่งผลให้เรียนรู้ได้ดีขึ้นและเกิดเป็นพฤติกรรมที่สังคมให้การยอมรับซึ่งสอดคล้องกับ พื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ที่ มัลคัม โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2544: 225-226; อ้างอิงจาก Malcolm S. Knowles. 1978 .The Adult Learner : A Neglected Species.) ได้ทำการศึกษาและสรุปไว้ว่า ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากว่าการเรียนรู้นั้นตรงกับความความสนใจและมีการถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน (Life-Centered) ซึ่งในส่วนลึกแล้วผู้ใหญ่มีความรู้สึกต้องการเป็นผู้นำตนเอง (Self Directing)

เพราะฉะนั้นบทบาทของผู้สอนจึงควรอยู่ในกระบวนการณ์ค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน (Mutual Inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านความรู้แล้วให้ผู้เรียนคล้อยตาม โดยการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้น จะเน้นถึงความรับผิดชอบของบุคคลเป็นหลักและเชื่อว่าศักยภาพของมนุษย์ไม่มีวันหมดลง จะต้องมีอยู่ และพัฒนาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) ที่มีจุดหมายเพื่อผู้เรียนเกิดปัญญา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่เรียนรู้ อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการประกอบอาชีพ สามารถสร้างอาชีพมีทักษะในการจัดการและพัฒนาอาชีพให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ โดยเน้นให้ผู้เรียนศึกษาจากสื่อและวางแผนการเรียนด้วยตนเอง นอกเหนือจากการพบกลุ่ม การสอนเสริม กิจกรรมเสริมหลักสูตรและการจัดทำโครงการ โดยมีเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานและครูประจำกลุ่มให้ความช่วยเหลือแนะนำการเรียน

จากแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยมุ่งหวังเพื่อที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง รวมถึงเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมาย ดังนี้

1) เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

5) เพื่อศึกษาพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีประสิทธิภาพและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยใช้ชุดการเรียนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ตามหลักของการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Leaning) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียน โดยมุ่งหมายให้ผู้เรียนสามารถกำหนดความต้องการการเรียนรู้ มีกระบวนการที่หลากหลายใน การแสวงหาความรู้เพื่อให้เกิดความรู้อย่างแท้จริงในวิชานั้น ๆ จนสามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงผลการวิจัยยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชุดการเรียนรู้รายวิชาอื่น ๆ ทำให้ผู้เรียนมีทางเลือกในการเรียนรู้ที่จะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 196 คน และกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาที่บรรจุในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 หน่วยการเรียน คือ

หน่วยการเรียนที่ 1 ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

หน่วยการเรียนที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนที่ 3 อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

หน่วยการเรียนที่ 4 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

หน่วยการเรียนที่ 5 ยาเสพติดและโรคเอดส์

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ

1.1 ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1.2 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1.3 ลักษณะแรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2. ตัวแปรตาม คือ

2.1 ประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังจากการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

2.3 ความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

2.4 พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง หมายถึง การส่งเสริมวิธีการหรือขั้นตอนการดำเนินการเรียนรู้การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง สื่อการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด โดยการรวบรวมเป็นชุดและให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และประเมินผลการเรียนด้วยตนเองตามลำดับขั้นที่ได้ระบุไว้ ซึ่งสามารถแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ 1) ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ 2) การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร 4) การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และ 5) ยาเสพติดและโรคเอดส์ ทั้งนี้ ภายในประกอบด้วย คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเอง แผนจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน กระดาษคำตอบก่อนและหลังเรียน แบบฝึกหัดประจำหน่วย เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ แบบประเมินตนเอง และเอกสารอ้างอิง

3. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ หมายถึง บุคคลที่ลงทะเบียนเรียนเพื่อรับการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

4. ประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง หมายถึง ผลที่ได้จากการเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคุณภาพ เกณฑ์ คือ 80/80 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2525: 247-253) “80 แรก” หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ของคำตอบที่ผู้เรียนทำได้ถูกต้องในแบบฝึกหัดท้ายชุดการเรียน แต่ละหน่วยการเรียน “80 หลัง” หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละ 80 ของคำตอบที่ผู้เรียนทำได้ถูกต้องในแบบทดสอบหลังเรียน เมื่อการเรียนรู้เสร็จสิ้น

5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ หมายถึง ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งวัดโดยการใช้แบบทดสอบ เพื่อประเมินผู้เรียนว่าได้รับความรู้มากน้อยเพียงใด

6. ความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียน หมายถึง ความรู้สึกในทางที่ดีของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินหลังการเรียนรู้เสร็จสิ้น โดยการใช้แบบสอบถาม

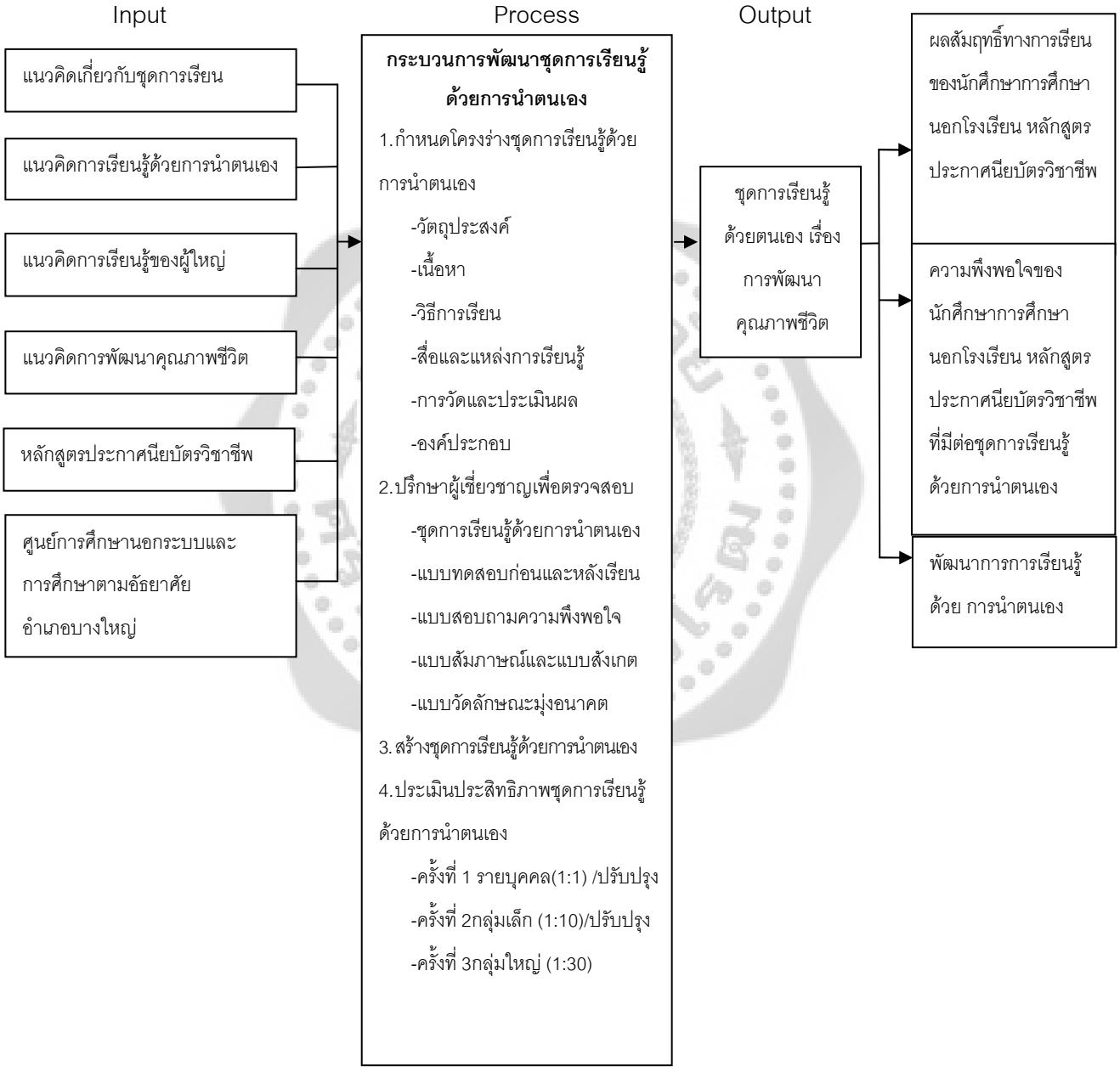
7. ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลที่จะเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การวางแผน การรู้จักเลือกที่จะกระทำและรอคอยและความเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการทางด้านการศึกษาและอาชีพที่ต้องการ ซึ่งวัดได้จากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

8. แรงจูงใจภายใน หมายถึง ความต้องการและความพึงพอใจของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเสาะแสวงหาของตนเอง โดยปัจจัยที่ซ่อนเร้นอยู่ในงาน (เช่น งานที่น่าสนใจ แปลกใหม่ ท้าทาย) เป็นแรงผลักดัน ไม่ต้องอาศัยรางวัลภายนอกเป็นข้อบังคับ ซึ่งวัดได้จากแบบวัดแรงจูงใจภายในฉบับนักเรียน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164)

9. พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่สนับสนุนต่อวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุปและนำมาแสดงเป็นกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบการวิจัยตลอดจนแนวทางในการสรุปและอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ โดยได้จัดเรียงเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้
2. หลักการแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาชุดการเรียน
3. แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
4. แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
5. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับการจัดการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้

สื่อเป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองเป็น สิ่งสำคัญ เนื่องจากในยุคปัจจุบันข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางกระบวนการคิด ซึ่งได้แก่ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างมีเหตุผลและการคิดให้หลากหลาย ดังนั้น สื่อที่ดีจึงควรเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

1. **ความสำคัญของสื่อการเรียนรู้**

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545: 6) ได้กล่าวถึงความสำคัญสื่อการเรียนรู้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื่องจากสื่อเป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก เพิ่มพูนประสบการณ์และสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทางความคิด ได้แก่ การคิดไตร่ตรอง การคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมให้แก่ผู้เรียน การนำสื่อการเรียนรู้มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จึงเป็นทิศทางสำคัญในการพัฒนาสื่อการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

2. **ความหมายของสื่อการเรียนรู้**

กิดานันท์ มลิทอง (2540) ได้ให้คำจำกัดความของสื่อการสอนว่าหมายถึง สื่อชนิดใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็น เทปบันทึกเสียง สไลด์ วิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ แผนภูมิ ภาพนิ่ง เป็นต้น ซึ่งบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน สิ่งเหล่านี้เป็นวัสดุทางกายภาพที่นำมาใช้ในเทคโนโลยีการศึกษา เป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือหรือช่องทางสำหรับทำให้การสอนของผู้สอนส่งไปถึงผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่ผู้สอนวางไว้เป็นอย่างดี

3. **ประเภทของสื่อการเรียนรู้**

สื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษานอกโรงเรียนควรมีความหลากหมายทั้งในด้านรูปแบบเนื้อหาสาระการนำไปใช้ให้ตรงตามความต้องการของบุคคล สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนการศึกษานอกโรงเรียนที่ควรนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน มีดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2546: 1-2)

3.1 สื่อสิ่งพิมพ์ หมายถึง สื่อการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นเพื่อสนองการเรียนรู้ตามหลักสูตร ประกอบด้วย สาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน เช่น หนังสือเรียน คู่มือครู ชุดวิชา หนังสืออ้างอิง หนังสืออ่านเพิ่มเติม แผนการสอน ใบงาน แบบฝึกกิจกรรม ฯลฯ และสื่อสิ่งพิมพ์ทั่วไป เช่น หนังสือพิมพ์ จุลสาร วารสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ แผ่นภาพ เป็นต้น

3.2 สื่อบุคคล หมายถึง บุคคลที่มีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียน เช่น ครูในระบบโรงเรียน ครู ศรช. บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น แพทย์ พยาบาล นักกฎหมาย ฯลฯ ปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ความสามารถ ผู้มีประสบการณ์และประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ เป็นต้น

3.3 สื่ออีเล็กทรอนิกส์ หมายถึง สื่อที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ควบคู่กับเครื่องมือโสตทัศน์วัสดุหรือเครื่องมือที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ แถบบันทึกเสียง สไลด์ สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน การใช้อินเตอร์เน็ตในการเรียนการสอน การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียน เป็นต้น

3.4 สื่อกิจกรรม หมายถึง สื่อประเภทวิธีการที่ใช้ในการฝึกทักษะ ฝึกปฏิบัติ ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิด การปฏิบัติ และการประยุกต์ความรู้ของผู้เรียน เช่น สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ ทัศนศึกษา เกม การทำโครงงาน การจัดนิทรรศการ การสาธิต เป็นต้น

4. การพัฒนาสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้สถานศึกษาจัดการเรียนรู้ให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการสร้าง/เลือกสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ในการดำเนินการสอนผู้สอนจะต้องจัดทำแผนการสอน ซึ่งจะต้องใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมโดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหา วุฒิภาวะ และความสนใจของผู้เรียน หลังจากที่นำไปใช้แล้ว ต้องประเมินประสิทธิภาพของสื่อและมีการพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อใช้ในการสอนครั้งต่อไป สำหรับการพัฒนาสื่อการเรียนรู้มาใช้สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนมีแนวทางดังนี้ (กระทรวง ศึกษาธิการ กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2546: 4-5)

4.1 เพิ่มเติมหรือปรับปรุงสื่อการเรียนรู้บางส่วน สื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้วสามารถจะพัฒนาให้สมบูรณ์และสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และสภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนได้มากยิ่งขึ้น สาระของเนื้อหาในสื่อบางเรื่องอาจไม่สมบูรณ์ ผู้สอนเป็นผู้พิจารณา หากเห็นสมควรจะต้องเสริมเติมสาระความรู้ ก็อาจทำเป็นเอกสารเสริมความรู้หรือแผ่นปลิวเพิ่มเติมได้

4.2 ผลิตสื่อขึ้นมาใหม่ การผลิตสื่อขึ้นมาใหม่เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาผู้สอนอาจดำเนินการได้ตามความพร้อมและความเหมาะสม โดยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.2.1) สำรวจปัญหาและความต้องการของสังคมและจัดลำดับความสำคัญ

4.2.2) ศึกษาและกำหนดคุณสมบัติของผู้เรียน

4.2.3) วิเคราะห์จุดประสงค์/เนื้อหาตามหลักสูตร

4.2.4) กำหนดวัตถุประสงค์และขอบเขตเนื้อหาของสื่อ

4.2.5) กำหนดรูปแบบสื่อ

4.2.6) สร้างสื่อตามรูปแบบที่กำหนด

4.2.7) นำสื่อไปทดลอง

4.2.8) วิเคราะห์ผล/ปรับปรุงแก้ไข

4.2.9) นำสื่อไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

4.2.10) ติดตามผลและประเมินผล

4.3 เลือกซื้อสื่อจากแหล่งจำหน่าย ควรมีคณะกรรมการสถานศึกษาร่วมกันพิจารณาเลือกสื่อการเรียนรู้ไว้ใช้ในสถานศึกษา คณะกรรมการควรคำนึงถึงคุณภาพของสื่อและรวมกันวิเคราะห์ว่าสื่อนั้น ๆ เหมาะสมสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเพียงไร และควรพิจารณาความเหมาะสมของราคาจำหน่ายด้วย เนื่องจากผู้เรียนนอกโรงเรียนเป็นกลุ่มผู้ด้อยโอกาส อาจมีปัญหาถ้าสื่อที่นำมาใช้มีราคาแพงเกินไป

4.4 ค้นคว้าจากแหล่งการเรียนรู้ ผู้สอนต้องชี้แนะให้ผู้เรียนกลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียนไปศึกษาค้นคว้าจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ เช่น ห้องสมุดประชาชน พิพิธภัณฑ์ สวนพฤกษศาสตร์ อุทยานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถานที่ทางประวัติศาสตร์ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เป็นต้น

5. การใช้สื่อการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ

สื่อการเรียนรู้แต่ละประเภทมีลักษณะแตกต่างกันไป สื่อการเรียนรู้ประเภทหนึ่ง ๆ อาจจะเหมาะกับเนื้อหาสาระเฉพาะเรื่อง หรืออาจใช้ในการเรียนการสอนทั่วไป สื่อบางอย่างอาจจัดทำขึ้นใช้เฉพาะตามความต้องการของผู้สอนในท้องถิ่น เพื่อให้การจัดประสบการณ์การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ผู้สอน อาจดำเนินการดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2546: 7)

5.1 เตรียมการก่อนใช้สื่อ โดยศึกษารายละเอียดจากสื่อที่จะนำไปใช้กับผู้เรียนก่อนล่วงหน้า ซึ่งได้แก่ การศึกษาเนื้อหาของสื่อว่าถูกต้อง เนื้อหาครบถ้วนหรือไม่ เนื้อหาเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เรียนเพียงไร ตลอดจนศึกษาวิธีการใช้สื่อก่อนจะนำไปใช้จริง

5.2 จัดสภาพแวดล้อมในการใช้สื่อ เช่น สถานที่ที่ตั้งสื่อ แสงสว่าง ระยะที่ฟังของผู้เรียน เป็นต้น หากต้องใช้สื่อเทคโนโลยี ต้องเตรียมความพร้อมให้ดี เช่น ตรวจสอบอุปกรณ์ที่นำไป ใช้พื้นที่ที่จะนำสื่อไปใช้มีไฟฟ้าหรือไม่ มิฉะนั้นอุปกรณ์ที่มีราคาใช้ประโยชน์ไม่คุ้มค่า

5.3 เตรียมความพร้อมของผู้เรียน ผู้สอนเข้าใจลักษณะเฉพาะของสื่อชนิดต่าง ๆ และบอกผู้เรียนให้ทราบถึงจุดประสงค์ของการใช้สื่อชนิดนั้น ๆ ตลอดจนบอกกิจกรรมที่ผู้เรียนจะต้องทำจึงจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีได้

5.4 ใช้สื่อการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ ในขณะที่ใช้สื่อผู้สอนจะต้องสังเกตว่า ผู้เรียนมีปฏิกิริยาอย่างไร ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความสนใจ ตั้งใจหรือไม่ ปฏิกิริยาของผู้เรียนที่มีต่อสื่อการเรียนรู้จะเป็นเครื่องชี้วัดว่าสื่อการเรียนรู้นั้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียนเพียงใด

5.5 ประเมินการใช้สื่อการเรียนรู้ นำข้อมูลที่ได้จากการใช้สื่อมาวิเคราะห์ว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายหรือไม่อย่างไร โดยพิจารณาลักษณะทางกายภาพของสื่อและสาระเนื้อหาที่จะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย การประเมินจะช่วยในการตัดสินใจเลือกและใช้สื่อการเรียนรู้สำหรับการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไปให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

พอสรุปได้ว่า สื่อเป็นเครื่องมือสำคัญของการเรียนรู้ที่มีการนำวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการมาเป็นตัวกลางให้ผู้สอนสามารถส่งหรือถ่ายทอดความรู้ เจตคติ และทักษะในการเรียนการสอนไปยังผู้เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อบุคคล สื่ออีเล็กทรอนิกส์ และสื่อกิจกรรม ทั้งนี้ การพัฒนาสื่อ การเรียนรู้สามารถกระทำได้ในหลากหลายลักษณะ ไม่ว่าจะเป็น การเพิ่มเติมหรือปรับปรุงสื่อการเรียนรู้บางส่วน การผลิตสื่อขึ้นมาใหม่ การเลือกซื้อสื่อจากแหล่งจำหน่าย และการค้นคว้าจากแหล่งการเรียนรู้ โดยวิธีการเลือกใช้สื่อการเรียนรู้นั้น ไม่มีสูตรสำเร็จที่แน่นอนตายตัว ขึ้นอยู่กับผู้สอนจะเป็นผู้พิจารณา ในการเลือกใช้สื่อ จัดเตรียมสื่อ และรู้จักนำมาใช้เพื่อเพิ่มพูนประสิทธิผลของการเรียนการสอนโดยตระหนักว่าสื่อการเรียนรู้ ที่นำมาใช้อำนวยประโยชน์ต่อผู้เรียนได้มากที่สุด และอยู่ในวิสัยที่ผู้สอนจะสามารถนำมาใช้ได้ดีที่สุด

หลักการแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาชุดการเรียน

1. ความหมายของชุดการเรียน

ชุดการสอนและชุดการเรียน (Instructional Package and Learning Package) ทั้งสองคำนี้ หมายถึง ระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับเนื้อหามาส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามจุดประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความแตกต่างของคำว่า ชุดการสอน (Instructional Package) กับชุดการเรียน (Learning Package) คือ ชุดการสอนเป็นคำที่ใช้มาดั้งเดิม แต่การใช้คำว่า ชุดการสอนทำให้ครูเกิดแนวคิดว่า สื่อการเรียนทั้งหลายที่จัดรวบรวมไว้เพื่อครู เป็นคนลงมือใช้ ดังนั้นผู้ทำกิจกรรมก็คือครู ผู้เรียนเป็นฝ่ายฟังและสังเกตในปัจจุบันนักการศึกษาจึงเห็นว่าใช้คำว่าชุดการเรียน (Learning Package) เพื่อย้ำถึงแนวการสอนยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางให้ผู้เรียนมีโอกาสใช้สื่อต่าง ๆ ในชุดการเรียนเพื่อการศึกษาด้วยตัวเอง จึงจะช่วยให้ครูลดบทบาทในการบอกลง (กาญจนา เกียรติประวัติ. 2524: 60-61) ซึ่งสอดคล้องกับ บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542: 91) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการเรียนรู้ที่ดีควรให้ผู้เรียนได้เรียนเอง จึงมีผู้นิยมเรียกชุดการเรียนมากขึ้น บางคนอาจเรียกรวมกันว่า ชุดการเรียนการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งสำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “ชุดการเรียน” โดยได้รวบรวมผู้ที่ให้ความหมายไว้ดังนี้

ฮุลตัน และคณะ (Houston; el at. 1972: 10-15) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึง ชุดของประสบการณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ผู้เรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

แคปเฟอร์ และแคปเฟอร์ (Kapfer; & Kapfer. 1972: 3-10) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึง รูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ประกอบด้วยคำแนะนำให้ผู้เรียน ทำกิจกรรมการเรียนรู้ จนบรรลุพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้ การรวบรวมเนื้อหาที่นำมาสร้างเป็นชุดการสอนได้มาจากขอบข่ายของ ความรู้ ตามหลักสูตรที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และเนื้อหาจะต้องตรงและชัดเจนพอที่จะสื่อความหมายให้ผู้เรียนได้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมาย

ดวน (Duane. 1973: 169) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึงการเรียนแบบรายบุคคล เป็นวิธีการเรียนรู้รูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ตามเป้าหมาย ผู้เรียนจะเรียนได้ตามอัตราความสามารถและความต้องการของตนเอง

กู๊ด (Good. 1973: 136) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึง โปรแกรมทางการเรียนที่ทุกอย่างจัดไว้โดยเฉพาะ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ที่ใช้ในการเรียน คู่มือ เนื้อหาแบบทดสอบและมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ครบถ้วน

บุญชม ศรีสะอาด (2541: 95) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึง สื่อที่นำมาใช้ในการเรียนหลายอย่างประกอบกัน จัดกันเข้าไว้เป็นชุด เรียกว่า สื่อประสม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542: 91) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึง สื่อการสอนที่มีลักษณะเป็นชุดสื่อประสม เป็นการนำสื่อการสอน ตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป นำมาใช้ร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ตามต้องการ สื่อที่นำมาใช้ร่วมกันจะช่วยเสริมประสบการณ์ซึ่งกันและกันตามลำดับขั้นที่จัดไว้ตามหน่วยแต่ละหน่วยการเรียน โดยจัดเอาไว้เป็นชุด ๆ บรรจุอยู่ในซอง กล่องหรือกระเป๋า

สิริมา สาระพล (2547: 13) ได้ให้ความหมายชุดการเรียนว่าหมายถึง สื่อการเรียนการสอนหลาย ๆ อย่างมาใช้ร่วมกัน ให้มีความสอดคล้องกับหน่วยวิชา หัวเรื่อง เนื้อหา วัตถุประสงค์ และประสบการณ์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถหรือทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

จากการศึกษาความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดการเรียน หมายถึง ชุดของประสบการณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ผู้เรียน ซึ่งเป็นการนำเอาสื่อหลาย ๆ อย่างมาใช้ร่วมกัน โดยให้สอดคล้องกับวิชา เนื้อหา วัตถุประสงค์ ที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้เรียนได้ศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยให้คำแนะนำปรึกษาและกระตุ้น จนกระทั่งผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2. แนวคิดและหลักการของชุดการเรียน

เคมพ์ และเดย์ตัน (Kemp; & Dayton. 1985: 13-15) ได้อธิบายแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ไว้เป็นแนวทางในการสร้างชุดการเรียนไว้ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) นักจิตวิทยากลุ่มนี้สนใจศึกษาพฤติกรรม ของมนุษย์ว่าพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้ สังเกตได้ และทดสอบได้ แนวคิดกลุ่มนี้ ถือว่าสิ่งแวดล้อมหรือประสบการณ์จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีการเชื่อมโยงสิ่งเร้านั้นและมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น การแสดงพฤติกรรมจะมีความถี่มากขึ้น ถ้าได้รับการเสริมแรงสำหรับสิ่งเร้า

“สิ่งเร้า” ในที่นี้หมายถึง ข่าวสารหรือเนื้อหาวิชาที่ส่งไปให้ผู้เรียนโดยผ่านกระบวน การเรียนรู้ กลุ่มพฤติกรรมนิยมเห็นว่า ควรจัดแบ่งเนื้อหาสาระของการเรียนรู้ออกเป็นหน่วยย่อย ศึกษาจากง่ายไปหายาก มีการทดสอบและผู้เรียนสามารถทราบผลการเรียนรู้ได้ทันทีว่าเกิดการเรียนรู้หรือไม่ ถ้าเกิดผลการทดสอบถูกต้องจะช่วยเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้ต่อไปแนวทางการพัฒนาชุดการเรียนส่วนมากจะอ้างถึงทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม ได้แก่ การเรียนจากชุดการเรียนด้วยตนเอง ผู้เรียนมีอิสระที่จะตัดสินใจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถทราบผลการเรียนของตนได้อย่างทันท่วงที เท่ากับเป็นการเสริมแรง และชุดการเรียนจะมีการจัดเนื้อหาความรู้อย่างเป็นระบบระเบียบ โดยจัดเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยการเรียน จัดเรียงตามลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก เป็นต้น

2. กลุ่มพุทธินิยม (Cognitive) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เห็นว่า การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์อย่างเดียวไม่เพียงพอ ควรศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการให้ความรู้ ความเข้าใจ หรือการรู้คิด แก่ผู้เรียน ได้แก่ ฝึกการรับรู้อย่างมีความหมาย ความเข้าใจ และความสามารถในการจัดกระทำ อันเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีกลุ่มนี้ถือว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติปัญญา และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ การนำแนวคิดกลุ่มพุทธินิยมมาใช้ในการเรียนการสอน ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่มีลักษณะเป็นกันเอง ให้ผู้เรียนมีความรู้สึกมีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น

การสร้างบรรยากาศที่ดีในการจัดกิจกรรมการเรียน เช่น การอภิปรายแบบมีโครงสร้างเพื่อเสนอข้อคำถาม เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการหยั่งรู้ แนวคิดกลุ่มพุทธินิยมให้ความสำคัญต่อการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์ ผู้สอนที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียน การพัฒนาชุดการเรียนทั่วไปส่วนมากใช้หลักการแนวคิดของกลุ่มพุทธินิยม เพราะเชื่อว่า การจัดเนื้อหาบทเรียนแบบมีโครงสร้างช่วยให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจต่อความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ลักษณะที่สำคัญของชุดการเรียน จึงถูกนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนแสวงหาคำตอบได้ด้วยตนเอง การทำชุดการเรียน อย่างเป็นระบบ ต้องอาศัยหลักการของกลุ่มพุทธินิยมที่ว่าด้วย การจัดบทเรียนแบบมีโครงสร้างจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความสัมพันธ์ของเนื้อหาในแต่ละหน่วย ได้อย่างต่อเนื่องและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจากชุดการสอนเรียนควรมีการทดสอบก่อนเรียน และจบลงด้วยการทดสอบหลังเรียน เป็นต้น

3. กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่า มนุษย์มีความดีติดตัวมาแต่เกิด มนุษย์เป็นผู้มีอิสระที่จะนำตนเอง และพึ่งพาตนเองได้ มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน รวมทั้งตนเอง มองเห็นว่า มนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบ และสร้างสรรค์สังคม นอกจากนั้น ยังเน้นถึง การรับรู้ตนเองในด้านบวกและเชื่อว่า บุคคลต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเองอยู่เสมอ การนำ-แนวความคิดของกลุ่มมนุษยนิยมมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจเลือกเรียนสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองเท่าที่จะเป็นไปได้ สร้างบรรยากาศในการเรียนที่มีลักษณะอบอุ่นให้เป็นการยอมรับและพยายามอย่างดีที่สุดที่จะสื่อความรู้สึกของผู้เรียนที่ผู้สอนเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนได้ ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กำลังใจผู้เรียน ตลอดจนเป็น ผู้ช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ พยายามทำอย่างดีที่สุดที่จะช่วยผู้เรียนได้พัฒนาความรู้สึกนึกคิดกับตัวเองในด้านบวก

ทฤษฎีทั้ง 3 กลุ่มต่างมีความคล้ายคลึงกัน หรือจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบและการใช้สื่อการเรียนการสอนดังนี้

1. แรงจูงใจ (Motivation) หากผู้เรียนมีความต้องการ ความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ โดยการเสนอสื่อการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ คือ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมในการเรียนรู้ซึ่งมีความหมายหรือน่าสนใจสำหรับผู้เรียน

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) ผู้เรียนแต่ละคน ต่างมีอัตตาและวิธีการเรียนรู้ต่างกัน ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอน จะต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ด้วย

3. วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ (Learning Objectives) ในการจัดการเรียนการสอน หากผู้เรียนทราบจุดประสงค์ในการเรียนรู้ ก็จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสบรรลุจุดประสงค์ได้มากกว่าที่ไม่ทราบ นอกจากนี้วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอนซึ่งจะทำให้ทราบว่าควรจะบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อ

4. การจัดเนื้อหา (Organization of Content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้เป็นลำดับขั้นตอนและสมเหตุสมผล

5. การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มาก่อน (Pre-learning Preparation) บางครั้ง การเรียนรู้สาระหนึ่ง ๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มาก่อน เพื่อจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

6. อารมณ์ (Emotion) การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลพอกับความสามารถของสติปัญญา ดังนั้นการสร้างชุดการเรียน ควรตอบสนองอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

7. การมีส่วนร่วม (Participation) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็ว และคงทน หากให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งทางสติปัญญาและทางกายภาพ และควรจัดเป็นเวลายาวนานกว่าการเรียนรู้ โดยการฟังหรือการดู

8. การสะท้อนกลับ (Feedback) การเรียนรู้เพิ่มขึ้น หากผู้เรียนไม่ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจ

9. การเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อผู้เรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้ว จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้นี้เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกแก่ผู้เรียน

10. การฝึกปฏิบัติและการกระทำซ้ำ (Practice and Repetition) บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของความรู้และทักษะได้ จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนในการเรียนรู้

11. การนำไปประยุกต์ใช้ (Application) ผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาของการเรียนรู้ คือ การเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคล ในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสภาพการณ์ใหม่ได้

ส่วน โสภณ นุ่มทอง (2540: 82-86) ได้สรุปหลักการและทฤษฎีสำคัญ สำหรับการสร้างชุดการเรียนไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล จากการที่ผู้เรียนแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ของตนเองแตกต่างกันไป ใช้เวลาในการเรียนรู้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้เป็นผลมาจากความแตกต่างทางด้วยสติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคม จากการที่คนเรามีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรพยายามหาวิธีการที่เหมาะสมต่อผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์การเรียนที่กำหนดไว้ในชุดการเรียน

2. การนำสื่อประสมมาใช้ เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้ร่วมกัน โดยจัดให้สื่อแต่ละชนิดมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนแทนการสอนจากรูปแบบเดิมที่เป็นการเรียนการสอบแบบบรรยาย ปรับเปลี่ยนวิธีการสอนจากการบรรยายมาเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในลักษณะที่ช่วยสร้างเสริมความรู้ให้ผู้เรียนได้มีความรู้ทักษะเพิ่มขึ้นจากการใช้แหล่งความรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ การสร้างชุดการเรียนได้นำหลักการทฤษฎีการเรียนรู้ ได้แก่ กลุ่มพฤติกรรมนิยม กลุ่มพุทธินิยม และกลุ่มมนุษยนิยม เป็นฐานในการสร้างชุดการเรียน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอน

4. วิธีการวิเคราะห์ระบบ การสร้างชุดการเรียน ได้นำวิธีการวิเคราะห์ระบบมาใช้ โดยจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพความพร้อมและวัยของผู้เรียน การสร้างชุดการเรียนอย่างมีระบบมีขั้นตอน ได้แก่ การกำหนดโครงร่างเนื้อหาสาระชุดการเรียน การทดลองใช้ ปรับปรุง จนชุดการเรียนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นที่น่าเชื่อถือได้ สำหรับวิธีการวิเคราะห์ระบบมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

4.1 กำหนดความต้องการของการเรียน เพื่อใช้กำหนดขอบเขตจุดมุ่งหมายการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เลือกเนื้อหาบทเรียนและระดับความรู้ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับ

4.2 กำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะ เป็นจุดมุ่งหมายชัดเจนที่จะช่วยให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนได้รู้ถึงขอบข่ายของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

4.3 กำหนดและจัดลำดับเนื้อหากิจกรรม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ให้มากที่สุด

4.4 กำหนดยุทธวิธีการจัดกิจกรรมการเรียน การจัดกิจกรรมกลุ่ม จัดแบ่งช่วงเวลาและกำหนดแหล่งความรู้ สื่อที่นำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียน ขั้นตอนนี้จะสอดคล้องกับความต้องการของการเรียน จุดมุ่งหมายของการมาเรียน รวมทั้งมีความสอดคล้องกับข้อมูลพฤติกรรมของผู้เรียน

5. วัดผลสัมฤทธิ์ เป็นขั้นกำหนดลักษณะวิธีการวัดผลและประเมินผล โดยคำนึงถึงบทบาทหน้าที่ของการวัดผลและประเมินผล คือ มุ่งพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและกระบวนการจัดการเรียนรู้

สิริมา สาระพล (2547: 28) ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวทฤษฎีในการสร้างชุดการเรียนเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่จะถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนนั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักการจากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สำคัญ ดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นผู้กับความสามารถสติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์และสังคม ดังนั้นสื่อการเรียนรู้ต้องเหมาะสมกับวุฒิภาวะและความสามารถของผู้เรียน

2. ทฤษฎีการเรียนรู้จิตวิทยาเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จาก

2.1 สื่อการเรียนรู้ต้องเร้าความสนใจและผู้เรียนสามารถตอบสนองได้ทันที

2.2 สื่อการเรียนรู้ต้องให้ความรู้แก่ผู้เรียนเป็นขั้นตอนที่ละน้อยจากง่ายไปยาก

2.3 สื่อการเรียนรู้ต้องให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์โดยตรง

2.4 สื่อการเรียนรู้ต้องให้ผู้เรียนทราบผลได้ทันที

2.5 ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง

2.6 มีการเสริมแรง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจ ดีใจที่ตนเองทำได้ถูกต้องเป็นการให้กำลังใจที่จะเรียนต่อไป ถ้าทำไม่ถูกจะได้แก้ไขข้อบกพร่อง ทำให้ไม่เกิดความท้อถอยในการเรียนต่อไป

3. การใช้วิธีวิเคราะห์ระบบ เป็นการนำวิธีการวิเคราะห์มาใช้ในการจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวัยของผู้เรียน ทุกอย่างถูกจัดไว้ในชุดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบมีการปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นที่เชื่อถือได้

จากการศึกษาหลักการ แนวคิด และแนวทฤษฎีในการสร้างชุดการเรียนจากนักการศึกษาข้างต้น พอสรุปว่าการผลิตชุดการเรียนเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลที่จะถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนนั้น จำเป็นต้องยึดเอาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีในการสร้างชุดการเรียนดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตตาและวิธีการเรียนรู้ต่างกัน ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนจะต้องคำนึงถึงประเด็นนี้เป็นสำคัญ เพราะการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์และสังคม ดังนั้นสื่อการเรียนรู้ต้องเหมาะสมกับวุฒิภาวะและความสามารถของผู้เรียน

2. การนำสื่อประสมมาใช้ (Multi-Media Approach) เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้สัมพันธ์กันอย่างมีระบบความพยายามอันนี้ก็เพื่อจะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากเดิมที่เคยยึด ครูเป็นแหล่งให้ความรู้หลักมาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ

3. การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสนใจและสามารถตอบสนองได้ทันที การเรียนรู้ที่เป็นขั้นเป็นตอนที่ละน้อยจากง่ายไปยากและเน้นการดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง รวมถึงมีการเสริมแรงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจและมีกำลังใจที่จะเรียนต่อไป

4. การใช้วิธีวิเคราะห์ระบบ (Systems Analysis) โดยจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวัยของผู้เรียน ทุกสิ่งทุกอย่างที่จัดไว้ในชุดการเรียนจะสร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีการตรวจเช็ดทุกขั้นตอน และทุกอย่างจะต้องสัมพันธ์สอดคล้องกันอย่างดีมีการทดลองพัฒนาปรับปรุง มีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่เชื่อถือได้จึงจะนำออกมาใช้

3. ประเภทของชุดการเรียน

ก่อนที่จะสร้างชุดการเรียน ผู้สร้างจะต้องศึกษาประเภทของชุดการเรียนก่อนว่าชุดการเรียนในแต่ละประเภทนั้นมีจุดมุ่งหมายในการใช้แตกต่างกันอย่างไร ซึ่งได้มีนักการศึกษาได้แบ่งประเภทของชุดการเรียนไว้ ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2523: 118) ได้แบ่งชุดการเรียน ออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. ชุดการเรียนประเภทการบรรยาย เป็นชุดการเรียนที่มุ่งช่วยขยายเนื้อหาสาระการสอน แบบบรรยายให้ชัดเจนขึ้น ช่วยให้ผู้สอนพูดน้อยลงและให้สื่อการเรียนทำหน้าที่แทน ชุดการเรียนแบบบรรยายนิยมใช้กับการฝึกอบรมและการสอนในอุดมศึกษาที่ยังถือว่าการสอนแบบบรรยายยังมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียน

2. ชุดการเรียนแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดการเรียนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ประกอบกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน เช่น ในการสอนแบบศูนย์การเรียนหรือกลุ่มกิจกรรม การสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

3. ชุดการเรียนแบบเอกัตภาพหรือชุดการเรียนแบบรายบุคคล เป็นชุดการเรียนที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคลอาจเป็นการเรียนที่โรงเรียน หรือที่บ้านก็ได้ เพื่อให้ผู้เรียนก้าวไปข้างหน้าตามความสามารถ ความสนใจและความพร้อมของผู้เรียน ชุดการเรียนรายบุคคลอาจออกมาในรูปของหน่วยการเรียนย่อยหรือโมดูล

4. ชุดการเรียนทางไกล เป็นชุดการเรียนที่ผู้สอนกับผู้เรียนอยู่ต่างถิ่นต่างเวลากัน มุ่งสอนให้ผู้เรียนศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียน ประกอบด้วยสื่อประเภทสิ่งพิมพ์ รายการวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ภาพยนตร์ และการส่งเสริมตามศูนย์บริการทางการศึกษา เช่น ชุดการเรียนทางไกลมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นอกจากนี้ยังมีชุดการฝึกอบรม ชุดการเรียนของผู้ปกครอง ชุดการเรียนทางไปรษณีย์ เป็นต้น

ส่วน คณะอนุกรรมการพัฒนาการสอนและผลิตอุปกรณ์การสอนคณิตศาสตร์ (2524: 250-251) ได้แบ่งประเภทชุดการเรียนออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ชุดการเรียนสำหรับครู เป็นชุดสำหรับจัดให้ครูโดยเฉพาะ มีคู่มือและเครื่องมือสำหรับครู ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้สอนให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่คาดหวัง ครูเป็นผู้ดำเนินการและควบคุมกิจกรรมไว้ทั้งหมด ผู้เรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมภายใต้การดูแลของครู

2. ชุดการเรียนสำหรับผู้เรียน เป็นชุดที่จัดให้สำหรับผู้เรียนเรียนด้วยตนเอง ครูมีหน้าที่เพียงจัดอุปกรณ์และมอบชุดการเรียนให้ แล้วคอยรับรายงานผลเป็นระยะ ๆ ให้คำแนะนำ เมื่อมีปัญหาและประเมินผลชุดการเรียนนี้จะฝึกการเรียนด้วยตนเอง เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาจากโรงเรียนไปแล้วก็สามารถเรียนรู้หรือศึกษาสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

3. ชุดการเรียนที่ครูและผู้เรียนใช้รวมกัน ชุดนี้มีลักษณะผสมระหว่างชุดแบบที่ 1 และชุดแบบที่ 2 ครูเป็นผู้คอยดูแล และกิจกรรมบางอย่างครูต้องเป็นผู้แสดงนำให้ผู้เรียนดูและกิจกรรมบางอย่างผู้เรียนต้องทำด้วยตนเอง ชุดการเรียนแบบนี้เหมาะอย่างยิ่งที่จะใช้กับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งจะเริ่มฝึกให้รู้จัดการเรียนด้วยตนเองภายใต้การดูแลของครู

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525: 174-175) ได้แบ่งชุดการเรียนตามลักษณะของการใช้ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ชุดการเรียนสำหรับการบรรยาย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชุดการเรียนสำหรับ ครู คือ ชุดการเรียนสำหรับกำหนดกิจกรรมและสื่อการเรียนให้ครูใช้ประกอบคำบรรยาย เพื่อเปลี่ยนบทบาทการพูดของครูให้ลดน้อยลง และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนร่วมกิจกรรมการเรียนมากยิ่งขึ้น ชุดการเรียนนี้จะมีเนื้อหาเพียงหน่วยเดียวและใช้กับผู้เรียนทั้งชั้น

2. ชุดการเรียนสำหรับกิจกรรมแบบกลุ่ม ชุดการเรียนนี้มุ่งเน้นที่ตัวผู้เรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน และอาจจัดการเรียนการสอนในรูปศูนย์การเรียน ชุดการเรียนแบบกลุ่ม จะประกอบด้วยชุดการเรียนย่อยที่มีจำนวนเท่ากับจำนวนศูนย์การเรียนที่แบ่งไว้ในแต่ละหน่วย ในแต่ละศูนย์มีสื่อการเรียนหรือบทเรียนครบชุดตามจำนวนผู้เรียนในศูนย์กิจกรรมนั้น สื่อการเรียนอาจจัดอยู่ในรูปของการเรียนการสอนรายบุคคลหรือผู้เรียนทั้งศูนย์ใช้ร่วมกัน ผู้เรียนที่เรียนจากชุดการเรียนแบบกิจกรรมกลุ่มอาจจะต้องของความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อย ในระยะเริ่มต้นเท่านั้น หลังจากเคยชินกับวิธีการใช้แล้วผู้เรียนสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้เอง ในขณะทำกิจกรรมการเรียนหากมีปัญหาผู้เรียนสามารถซักถามครูได้เสมอ เมื่อจบการเรียนแต่ละศูนย์แล้ว ผู้เรียนอาจจะสนในการเรียนเสริม เพื่อเจาะลึกถึงสิ่งที่เรียนรู้ได้อีกจากศูนย์สำรองที่ครูจัดเตรียมไว้เพื่อเป็นการไม่เสียเวลาที่จะต้องรอคอยคนอื่น

3. ชุดการเรียนรายบุคคล เป็นชุดการเรียนที่จัดระบบขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียน ใช้เรียนด้วยตนเองตามลำดับขั้น ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เมื่อศึกษาครบแล้ว จะทำการทดสอบประเมินผลความก้าวหน้าและศึกษาชุดการเรียนชุดอื่นต่อไปตามลำดับ เมื่อมีปัญหาผู้เรียนจะปรึกษากันได้ในระหว่างผู้เรียน และผู้สอนพร้อมจะให้ความช่วยเหลือทันที ในฐานะผู้ประสานงานหรือผู้ชี้แนะแนวทาง การเรียนด้วยชุดการเรียนนี้จัดทำเพื่อส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของตนเองไปจนเต็มสุดขีดความสามารถ โดยไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้อื่น ชุดการเรียนการสอนแบบนี้ บางครั้งเรียกว่าบทเรียนโมดูล

วีระ ตันตระกูล และปรีชา นิพนธ์พิทยา (2533: 92-94) ได้แบ่งชุดการเรียนไว้ 3 ประเภท

1. ชุดการเรียนสำหรับครู เป็นชุดการเรียนประกอบการบรรยายของครู เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ครูในการสอน

2. ชุดการเรียนแบบศูนย์การเรียน เป็นชุดการเรียนใช้สำหรับการเรียนแบบกิจกรรมกลุ่ม นอกจากจะให้ประสบการณ์เรียนรู้โดยการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองแล้ว ยังส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ สามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในหมู่คณะ ตลอดจนเสริมสร้างวินัยและประชาธิปไตยในระบบกลุ่มด้วย

3. ชุดการเรียนรายบุคคล เป็นชุดการเรียนสำหรับผู้เรียนใช้ศึกษาค้นคว้าเป็นรายบุคคล

ทั้งนี้ สุภาภรณ์ ทิพย์สุวรรณ (2543: 12) ได้สรุปไว้ว่า ชุดการเรียนแต่ละประเภทนั้น เป็นตัวกำหนดบทบาทของครูและผู้เรียนแตกต่างกัน ดังนั้นรูปแบบการสร้างชุดการเรียนจะเน้นที่ตัวผู้เรียน ๆ เป็นผู้ทำการศึกษาเนื้อหาจากชุดการเรียนด้วยตนเอง โดยมีการปรึกษาหารือกันเป็นคู่ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ครูผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้ชี้แนะหรือเป็นที่ปรึกษาเมื่อผู้เรียนพบปัญหาหรือมีข้อสงสัย ขณะที่ทำการศึกษาชุดการเรียนนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ สิริมา สาระพล (2547: 16) ที่ได้อธิบายว่าชุดการเรียนนั้น สามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ซึ่งครูและผู้เรียนมีบทบาทที่แตกต่างกันไป แต่ละประเภท ดังนั้น การเลือกสรรแต่ละประเภท ครูควรเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อหาและวัยของผู้เรียน เพื่อช่วยให้การเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตรให้มากที่สุด การสร้างชุดการเรียนการสอน ที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง และในบางครั้งก็จะมีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยมีครูเป็นผู้คอยให้คำชี้แนะและดูแลอย่างใกล้ชิด เป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมบางกิจกรรมร่วมกับผู้เรียน

4. **องค์ประกอบของชุดการเรียน**

ตามแนวคิดของ คาร์ดาเรลลี่ (Cardarelli. 1973: 150), บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542: 95-97) ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์ (สิริมา สาระพล. 2547: 29-30; อ้างอิงจาก ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์. 2528: 190-200), ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (พรสวรรค์ จรัลรุ่งชัยสกุล. 2547: 25-30; อ้างอิงจาก ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2523: 123) พบว่าการพัฒนาชุดการเรียนให้มีประสิทธิภาพ ควรจัดทำในลักษณะที่เป็นสื่อประสม อาจเป็นวัสดุ อุปกรณ์และวิธีการต่าง ๆ โดยใช้วิธีระบบ เพื่อให้ชุดการเรียนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ ซึ่งควรประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ดังนี้

4.1 คู่มือการใช้ชุดการเรียน จัดทำเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาคู่มือการใช้ชุดการเรียนก่อนที่จะนำชุดการเรียนไปใช้ ภายในคู่มือได้มีการชี้แจงวิธีการใช้ชุดการเรียนให้ผู้เรียนเข้าใจขั้นตอนการเรียนจากชุดการเรียนด้วยตัวเองได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด จัดทำเป็นรูปเล่มโดยมีส่วนสำคัญ ดังนี้

4.1.1 คำนำ เป็นส่วนที่ผู้พัฒนาชุดการเรียน ได้แสดงความคิดเห็นในการพัฒนาเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของชุดการเรียนและทราบถึงประสิทธิภาพของชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้น ซึ่งผ่านกระบวนการทดลองใช้และปรับปรุงมาแล้ว

4.1.2 ส่วนประกอบของชุดการเรียนเป็นส่วนที่ใช้ในการบอกรายละเอียดว่าภายในชุดการเรียนประกอบด้วยอะไรบ้าง เพื่อให้ผู้เรียนตรวจสอบก่อนนำไปใช้ และหากชำรุด สูญหาย ผู้สร้างชุดการเรียนจะได้สามารถจัดหาเพิ่มเติม

4.1.2.1 คำชี้แจงสำหรับผู้เรียน ภายในคู่มือการใช้ชุดการเรียน ต้องเขียนคำชี้แจงต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนที่สร้างขึ้น จะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง จึงจะทำให้การใช้ชุดการเรียนเกิดประสิทธิภาพ

4.1.2.2 สิ่งที่ผู้เรียนต้องเตรียม เป็นส่วนที่ใช้กำหนดรายละเอียดที่ผู้เรียนต้องจัดหาเตรียมไว้ล่วงหน้า ก่อนใช้ชุดการเรียน ซึ่งอาจจะเป็นวัสดุ สื่อ หรืออุปกรณ์ จำเป็นจะต้องใช้ในการทำกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ผู้พัฒนาชุดการเรียนไม่สามารถจัดหาหรือบรรจุไว้ในชุดการเรียนได้ เช่น วัสดุของจริง สิ่งของหรืออุปกรณ์ ที่ใหญ่โต หรือเล็กเกินไป เป็นต้น

4.1.2.3 บทบาทของผู้เรียน เป็นการเขียนชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทตนเองในขณะใช้ชุดการเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

4.1.3 แผนการเรียน การพัฒนาชุดการเรียน ผู้สร้างชุดการเรียนต้องจัดทำแผนการเรียนแต่ละหน่วยการเรียนเอาไว้ให้ละเอียด เพื่อผู้เรียนได้ศึกษาจากชุดการเรียนเป็นไปตามลำดับขั้นที่วางเอาไว้ได้ถูกต้อง

4.1.4 เนื้อหาสาระ และสื่อ เป็นการจัดลำดับของเนื้อหาของชุดการเรียน ซึ่งอยู่ในรูปลักษณะต่าง ๆ เช่น การจัดเนื้อหาสาระในชุดการเรียน จำเป็นต้องจัดเอกสารเนื้อหาสาระ วิธีการจัดกิจกรรมการเรียน ได้แก่

4.1.4.1 แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน เป็นเอกสารที่จะใช้ประกอบกิจกรรมในชุดการเรียน สำหรับให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนและทดสอบความเข้าใจในหน่วยการเรียน

4.1.4.2 แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ก่อนการเรียนจากชุดการเรียน ผู้เรียนต้องทำการทดสอบก่อนเรียนด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อจะได้ทราบว่าผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาบทเรียนมากน้อยเพียงใด ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนจากคู่มือการใช้ชุดการเรียน เมื่อเรียนจากชุดการเรียนเสร็จสิ้นแล้ว ผู้เรียนต้องทำการทดสอบหลังเรียนทันที เพื่อผู้เรียนได้ทราบถึงความก้าวหน้าของตนเองจากการเรียนจากชุดการเรียน

4.1.4.3 กระดาษคำตอบและเฉลย ในชุดการเรียน ต้องจัดเตรียมกระดาษคำตอบไว้ให้ผู้เรียน สำหรับทำการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนจากชุดการเรียน และมีแบบเฉลยคำตอบเพื่อให้ผู้เรียนสามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง

4.2 เนื้อหาสาระและสื่อการเรียนชุดการเรียน จัดเนื้อหาสาระต้องการนำเสนอให้อยู่ในรูปของสื่อประสม มีสื่อหมายชนิดที่จะเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาบทเรียนได้ชัดเจน จัดกิจกรรมในลักษณะที่เป็นรายบุคคลตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของชุดการเรียนที่ได้วางแผนไว้

4.3 การประเมินผล เป็นการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากชุดการเรียน ปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนจากคู่มือการใช้ชุดการเรียน กำหนดเกณฑ์ประเมินผล สามารถประเมินผลผู้เรียนได้ทั้งก่อนเรียน ระหว่างเรียน ได้แก่ การทำแบบฝึกหัด รายงานการค้นคว้าผลการทดลองและการทดสอบ และหลังเรียนจากการเรียนจากชุดการเรียน

จากการศึกษาองค์ประกอบของชุดการเรียน พอสรุปได้ว่าการพัฒนาชุดการเรียน ผู้พัฒนาชุดการเรียนต้องจัดเตรียมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุดการเรียนและดำเนินการจัดทำองค์ประกอบทั้งหมดให้ครบ จัดหาแฟ้มหรือกระเป๋า เพื่อจัดเก็บองค์ประกอบของชุดการเรียนที่ได้จัดทำขึ้นอย่างมีระเบียบ เพื่อสะดวกต่อการนำไปใช้

5. ขั้นตอนการพัฒนาชุดการเรียน

ชุดการเรียนการประกอบด้วยสื่อประสมในรูปแบบของสื่อ วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป นำมาบูรณาการโดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดการเรียนแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์เบ็ดเสร็จในตัวเอง จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการพัฒนาชุดการเรียนตามแนวคิดของ คาร์ดาเรลลี่ (Cardarelli. 1973: 150), บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542: 95-97) สิริมา สาระพล (2547: 29-30; อ้างอิงจาก ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์ 2528: 190-200), ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (พรสวรรค์ จรัลรุ่งชัยสกุล. 2547: 25-30; อ้างอิงจาก ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2523: 123) และเปรมวดี คฤหเดช (2540: 55-56) พอสรุปได้ ดังนี้

5.1 วางแผนดำเนินการ

5.1.1 นำความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียนมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของชุดการเรียน

5.1.2 เนื้อหาสาระที่นำมาทำชุดการเรียน มุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง นำเนื้อหาสาระที่วิเคราะห์เนื้อหาแล้ว นำมาจัดแบ่งเป็นหน่วยการเรียนในแต่ละหน่วย แบ่งออกเป็นหัวเรื่องย่อย ๆ จัดเรียงลำดับเนื้อหาสาระตามลำดับก่อน-หลัง

5.1.3 พิจารณาว่าจะทำชุดการเรียนแบบใด โดยคำนึงถึงว่ากลุ่มเป้าหมาย คือใคร ผู้เรียน จะได้อะไร สิ่งเหล่นี้ จะเป็นเกณฑ์ในการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้

5.1.4 กำหนดหน่วยการเรียน โดยประมาณเนื้อหาสาระที่เราสามารถถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียนได้ตามชั่วโมงที่กำหนด

5.1.5 กำหนดหลักการ แนวคิด และหลักเกณฑ์ให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้อง

5.1.6 กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับหลักการ แนวคิดและหลักเกณฑ์ที่สำคัญตามที่กำหนดไว้ โดยกำหนดเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งหมายถึง ความสามารถของผู้เรียน ที่แสดงออกมาให้เห็นได้ภายหลังจากที่ได้ผ่านการเรียนจากชุดการเรียน ในแต่ละหน่วยการเรียนแล้วสามารถวัดได้

5.1.7 นำจุดประสงค์ของการเรียนรู้แต่ละข้อมาวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระรายวิชา และจัดลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

5.1.8 เลือก จัดเตรียมและผลิตสื่อต่าง ๆ ที่นำมาใช้ประกอบในชุดการเรียน

5.1.9 ทดลองใช้ชุดการเรียนที่สร้างขึ้น การทดลองมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ การทดลองเป็นรายบุคคล การทดลองเป็นกลุ่ม เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้น เป็นการตรวจสอบหาข้อบกพร่อง และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงต่อไป

5.2 ดำเนินการผลิต เป็นขั้นตอนการสร้างชุดการเรียนตามที่ได้วางแผนไว้ โดยผู้สร้างชุดการเรียนต้องตรวจสอบความสอดคล้อง และความเหมาะสมของทุกขั้นตอนและควบคุมระยะเวลาในการผลิตให้ดำเนินไปตามแผนที่วางไว้

5.3 ทดสอบประเมินผล เป็นขั้นตอนการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนที่สร้างขึ้น เพื่อเป็นหลักประกันว่าชุดการเรียนนั้นมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ โดยมีลำดับขั้นในการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียน ดังนี้

5.3.1 ทดลองกับผู้เรียนเป็นรายบุคคล (1:1) เป็นการทดลองใช้กับผู้เรียน 1 คน ซึ่งมีระดับความรู้ปานกลาง เพื่อทดลองใช้ชุดการเรียนที่สร้างในลักษณะเป็นรายบุคคลแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

5.3.2 ทดลองกับผู้เรียนเป็นกลุ่ม (1:10) เป็นการทดลองใช้กับผู้เรียน 5-10 คน ทั้งเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน เพื่อคำนวณหาประสิทธิภาพของสื่อ แล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

5.3.3 ทดลองใช้จริงเป็นการทดลองภาคสนาม (1:30) เป็นการทดลอง กลุ่มใหญ่ คำนวณหาประสิทธิภาพของสื่อ แล้วปรับปรุง ผลลัพธ์ที่ได้ควรมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80

เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เกณฑ์ E1/E2 โดยกำหนดค่า เท่ากับ 80/80 ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนที่สร้างขึ้น

6. การหาประสิทธิภาพของชุดการเรียน

การประเมินสื่อเป็นการพิจารณาประสิทธิภาพและคุณภาพของสื่อการเรียนการสอน สื่อที่ได้จะต้องได้รับการประเมินประสิทธิภาพส่วนใหญ่จะเป็นสื่อที่ผลิตขึ้นมาตามหลักการสอน การประเมินสื่อโดยวิธีนี้จำต้องคำนึงจุดมุ่งหมายของสื่อการเรียนการสอนและวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ภายหลังจากที่เรียนจบสื่อนั้นแล้ว (ไชยยศ เรืองสุวรรณ. 2526: 127-129)

รวมถึง เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (2538: 290-291) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า การสร้างสื่อก่อนที่จะนำไปใช้ควรจะได้ทดลองแก้ไขปรับปรุงให้ได้มาตรฐานเสียก่อน เพื่อให้ทราบว่าสื่อนั้นมีคุณภาพเพียงใด มีสิ่งที่ยังบกพร่องอยู่ ซึ่งการประเมินนี้ไม่ใช่การประเมินผลผู้เรียนแต่เป็นการประเมินผลสื่อ โดยการนำสื่อไปทดลองใช้กับหลาย ๆ คน หลาย ๆ กลุ่ม แล้วจึงเผยแพร่นำออกไปใช้จริง เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของสื่อนั้น อาจจะกำหนดเป็น 90/90 หรือ 85/85 หรือ 80/80 ขึ้นอยู่กับลักษณะวิชา การที่จะกำหนดเกณฑ์เท่าใดนั้นไม่ได้กำหนดขึ้นเองตามใจชอบ แต่ควรจะเป็นผลจากการทดลองใช้ก่อนในกรณีการศึกษาแบบสมรรถฐาน ถือเกณฑ์ 90/90 จึงจะถือว่าใช้ได้ ความหมายของตัวเลข 90/90 หมายความว่า 90 ตัวแรก เป็นคะแนนที่ได้จากการทำกิจกรรมการเรียนหรือแบบฝึกหัดโดยเฉลี่ยร้อยละ 90 ส่วน 90 ตัวหลังเป็นคะแนนที่ได้จากการทำแบบประเมินผลการเรียน โดยเฉลี่ยร้อยละ 90

ทั้งนี้ เมื่อผู้สร้างจัดทำบทเรียนเป็นต้นฉบับเสร็จสมบูรณ์แล้ว ควรนำบทเรียนที่จัดทำไปทดลองโดยกำหนดขั้นตอนการตรวจสอบและหาประสิทธิภาพของบทเรียนเป็น 3 ครั้ง ตามข้อเสนอแนะของ ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์ (2528: 214-216) คือ

1. การทดลองเป็นรายบุคคล เป็นการทดลองใช้บทเรียน ครั้งที่ 1 เพื่อตรวจสอบหาข้อบกพร่องของบทเรียนในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ความเหมาะสมของภาษา ความยากง่ายของเนื้อหา กิจกรรม ที่ให้ปฏิบัติเวลาที่ใช่ในการเรียน และอื่น ๆ

2. การทดลองกลุ่มย่อย เป็นการทดลองใช้กับผู้เรียน 10 คน ที่ยังไม่เคยเรียนบทเรียนดังกล่าว ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบหาข้อบกพร่องของบทเรียนในด้านต่าง ๆ และหาประสิทธิภาพของบทเรียน เช่นเดียวกับครั้งที่ 1

3. การทดลองภาคสนาม เป็นการทดลองใช้บทเรียนครั้งที่ 3 มีจุดมุ่งหมาย เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของบทเรียน โดยทดลองกับผู้เรียนทั้งชั้นเรียน ผลลัพธ์ที่ได้ควรใกล้เคียงกันกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้หากต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 2.5 ยอมรับได้ ถ้าแตกต่างกันมากต้องกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของบทเรียนใหม่ โดยยึดหลักความเป็นจริง

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525: 491) ได้กำหนดสูตรการหาค่าไว้ดังนี้

สูตรที่ 1 $$E_1 = \frac{\left[\frac{\sum X}{n}\right]}{A} \times 100$$

เมื่อ E_1 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการ

$\sum x$ แทน คะแนนรวมของแบบฝึกหัดท้ายหรืองาน

A แทน คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดทุกชิ้นรวมกัน

n แทน จำนวนผู้เข้าเรียน

สูตรที่ 2 $$E_2 = \frac{\left[\frac{\sum f}{n}\right]}{B} \times 100$$

เมื่อ E_2 แทน ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

$\sum f$ แทน คะแนนรวมของผลลัพธ์หลังเรียบจบบทเรียน

B แทน คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียน

n แทน จำนวนผู้เข้าเรียน

ทั้งนี้ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521: 134) ยังได้อธิบายถึงเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องมีการหาประสิทธิภาพของบทเรียนหรือชุดการเรียนที่สร้างขึ้นไว้ 3 ประการ ดังนี้

1) เพื่อเป็นการประกันคุณภาพของชุดการสอนว่าอยู่ในขั้นสูงเหมาะที่จะลงทุนผลิตเป็นจำนวนมาก

2) ช่วยทำให้ผู้ที่นำชุดการเรียนไปใช้ เกิดความมั่นใจว่าชุดการเรียนนั้นมีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จริง

3) ช่วยให้ผู้ผลิตมีความมั่นใจว่าเนื้อหาสาระที่บรรจุลงในชุดการเรียนเหมาะสมง่ายต่อการเข้าใจ อันจะช่วยให้ผู้ผลิตมีความชำนาญสูงขึ้น เป็นการประหยัดแรงงาน เวลา และงบประมาณในการเตรียมต้นแบบ

จากการศึกษาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนนั้นเป็นขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพของชุดการเรียน โดยการนำชุดการเรียนที่สร้างขึ้นนั้น ไปทดลองแก้ไขปรับปรุงให้ได้มาตรฐานเสียก่อน เพื่อให้ทราบและมั่นใจว่าชุดการเรียนที่สร้างขึ้นมานั้นมีคุณภาพเพียงใด ซึ่งการประเมินนี้ไม่ใช่การประเมินผู้เรียน แต่เป็นการประเมินผลชุดการเรียน โดยการนำชุดการเรียนไปทดลองใช้กับหลาย คนหลายกลุ่มแล้วนำผลมาประมวลและสรุปว่า ได้มาตรฐานที่กำหนดหรือไม่ ก่อนที่จะนำไปเผยแพร่ และใช้จริงต่อไป

7. ประโยชน์ของชุดการเรียน

วาสนา ชาวหา (2525: 139-140) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการเรียนไว้ดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถเรียนได้ตามลำพังเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลโดยไม่ต้องอาศัยครูผู้สอน และเป็นไปตามความสามารถของผู้เรียนในอัตราความเร็วของแต่ละคน โดยไม่ต้องกังวลว่าจะตามเพื่อนไม่ทันหรือต้องเสียเวลาคอยเพื่อน

2. ผู้เรียนสามารถนำไปเรียนที่ใดก็ได้ตามความสะดวก

3. แก้ปัญหาการขาดแคลนครูได้เป็นบางโอกาส อาจใจชุดการเรียนนี้กับนักเรียนเนื่องจากครูไม่เพียงพอ หรือมีความจำเป็นมาสอนแทนไม่ได้

4. ฝึกผู้เรียนให้เรียนรู้ โดยการกระทำที่นอกเหนือไปจากสถานการณ์ในชั้นเรียนปกติที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เป็นการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนอย่างกว้างขวาง และเป็นการเน้นกระบวนการเรียนรู้ (Process) มากกว่าเนื้อหา

สันทัด ภิบาลสุข และพิมพ์ใจ ภิบาลสุข (2525: 199) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการเรียนไว้ดังนี้

1. ช่วยเร้าความสนใจของผู้เรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่ เพราะชุดการเรียนจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนมากที่สุด

2. ผู้เรียนเป็นผู้กระทำกิจกรรมการเรียนด้วยตนเอง และเรียนได้ตามความสามารถ ความสนใจ หรือความต้องการของตนเอง

3. เปิดโอกาสในผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

4. ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากรับความรู้แนวเดียวกัน

5. ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์ของครู ชุดการเรียนสามารถทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ตลอด ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพหรือคับข้องทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด

6. ช่วยให้การเรียนเป็นอิสรภาพจากบุคลิกภาพของครู เนื่องจากชุดการเรียนช่วยถ่ายทอดเนื้อหาได้ ดังนั้น ครูที่พูดไม่เก่งก็สามารถสอนให้มีประสิทธิภาพได้

7. ช่วยให้ครูวัดผลผู้เรียนได้ตรงตามจุดมุ่งหมาย

8. ช่วยลดภาระและสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้แก่ครูเพราะชุดการเรียนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่ สามารถนำไปใช้ได้ทันที

9. ช่วยขจัดปัญหาขาดแคลนครูผู้ชำนาญการ เพราะชุดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนด้วยตนเอง หรือต้องการความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อย

10. ช่วยสร้างเสริมการเรียนแบบต่อเนื่องหรือการศึกษานอกระบบ เพราะชุดการเรียนสามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ทุกสถานที่ทุกเวลา

11. แก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุดการเรียนสามารถทำให้ผู้เรียนได้เรียนตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจตามเวลาและโอกาสที่เอื้ออำนวยแก้ผู้เรียนซึ่งแตกต่างกัน

ธีระศักดิ์ แสงสัมฤทธิ์ (2531: 25) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการเรียนไว้ดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเองสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล คือ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลาที่ต้องการเรียน และก้าวหน้าไปตามความสามารถของตนเรื่อย ๆ

2. รักษามาตรฐานของการเรียนรู้ เพราะผู้ที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะได้รับความรู้ในมาตรฐานเดียวกัน ผิดกับการเรียนกับครูที่ต่างคนต่างสอน

3. ประหยัดทั้งเวลาและเงิน เพราะผู้เรียนสามารถเรียนได้เอง โดยไม่ต้องมาเรียนในห้องเรียน และไม่ต้องเรียนซ้ำในเรื่องที่ตนรู้แล้ว ชุดการเรียนด้วยตนเองสามารถใช้ได้เรื่อย ๆ

บุญเกื้อ ควรเวหาเวช (2542: 110-111) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการเรียนไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมการเรียนแบบรายบุคคล ผู้เรียนเรียนได้ตามความสามารถ ความสนใจ ตามเวลาและโอกาสที่เหมาะสมของแต่ละคน

2. ช่วยขจัดปัญหาการขาดแคลนครู เพราะชุดการเรียนช่วยให้ผู้เรียนเรียนได้ด้วยตนเอง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้สอนได้เพียงเล็กน้อย

3. ช่วยในการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะผู้เรียนสามารถนำเอาชุดการเรียนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่ สามารถนำไปใช้ได้ทันที

4. ช่วยลดภาระและช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ครูเพราะชุดการเรียนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่ สามารถนำไปใช้ได้ทันที

5. เป็นประโยชน์ในการสอนแบบศูนย์การเรียน

6. ช่วยให้ครูวัดผลผู้เรียนได้ตรงความมุ่งหมาย

7. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความเห็น ฝึกการตัดสินใจ แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

8. ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากได้รับรู้แนวเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ

9. ช่วยฝึกให้ผู้เรียนรู้จักเคารพนับถือความคิดเห็นของผู้อื่น

จากการศึกษาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ชุดการเรียนมีประโยชน์ต่อการจัดการและส่งเสริมการเรียนรู้ 5 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น

2. ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มความสามารถ

3. ให้ผู้เรียนได้รับความรู้ โดยอยู่บนพื้นฐานในมาตรฐานเดียวกัน

4. ช่วยให้ครูผู้สอนมีความสะดวกในการสอน มีความมั่นใจและมีความพร้อมในการสอนยิ่งขึ้น

5. สามารถช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนครู เพราะผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง

8. การใช้ชุดการเรียน

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525: 192) ได้เสนอแนะว่าการใช้ชุดการเรียนจะประสบความสำเร็จก็ต่อเมื่อได้มีการจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างแท้จริง

2. ให้ผู้เรียนมีโอกาสทราบผลการกระทำทันทีจากกิจกรรมการเรียนการสอน

3. มีการเสริมแรงผู้เรียนจากประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จอย่างถูกจุดตามขั้นตอนของการเรียนรู้

4. คอยชี้แนะแนวทางตามขั้นตอนในการเรียนรู้ตามทิศทางที่ผู้สอนได้วิเคราะห์และกำหนดความสามารถพื้นฐานของผู้เรียน

รุ่งทิวา จักร์กร (2527: 91-92) ได้กล่าวถึงการใช้ชุดการเรียนไว้ดังนี้

1. การทดสอบก่อนเรียน เพื่อดูพฤติกรรมเบื้องต้นอันเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ของผู้เรียน

2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน เนื่องจากการนำเข้าสู่บทเรียนเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเรียน ซึ่งขึ้นอยู่กันเทคนิคของผู้สอนด้วย ในการที่จะนำเข้าสู่บทเรียนให้เข้าใจ

3. ขั้นประกอบกิจกรรม ผู้สอนต้องอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจในการทำกิจกรรมก่อนลงมือทำการสอน

4. สรุปบทเรียน ผู้สอนนำในการสรุปบทเรียน ซึ่งอาจทำได้โดยการถามหรือให้ผู้เรียนสรุปความเข้าใจ หรือทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้แน่ใจว่า ผู้เรียนได้เรียนรู้มโนมติหรือหลักการตามที่กำหนด

5. ประเมินผลการเรียน โดยทำข้อสอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อประเมินดูว่าผู้เรียนบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียนในกรณีที่ไม่ผ่านจุดประสงค์ที่กำหนดข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าผู้เรียนผ่านจุดประสงค์หมดทุกข้อก็ให้เรียนก้าวต่อไป

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542: 109-110) ได้กล่าวถึงการใช้ชุดการเรียนไว้ดังนี้

การใช้ชุดการเรียนเป็นกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียนแบบศูนย์การเรียนนั้น แต่ละศูนย์อาจจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ซึ่งอาจจะแบ่งเวลาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ผู้เรียนอ่านบัตรคำสั่ง (1 นาที)
2. อ่านบัตรสรุปเนื้อหาและบัตรเนื้อหา (3-4 นาที)

3. ประกอบกิจกรรม เช่น เกมสาธิต ฯลฯ (4-6 นาที)

4. ร่วมกันอภิปรายและตอนคำถาม (2-4 นาที)

5. แต่ละคนตอบคำถามในการฝึกปฏิบัติหรือกระดาษคำตอบ (2-3 นาที)

6. ตรวจคำตอบจากแผ่นเฉลยที่ครูเตรียมไว้ให้โดยเปลี่ยนกันตรวจและให้คะแนน (2 นาที)

จากการศึกษาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การใช้ชุดการเรียนให้มีประสิทธิภาพในการจัดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์นั้น จะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และเหมาะสมกับบทเรียนในแต่ละหน่วย

2. ศึกษาเนื้อหาและชุดการเรียนโดยละเอียดรอบคอบพอสมควร

3. ก่อนสอนผู้เรียนต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre – test) ก่อน

4. การสอนแบ่งออกเป็น 3 ขั้น คือ

4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อผู้เรียนให้พร้อมจะเรียนรู้บทเรียนใหม่ ผู้สอนต้องสร้างบรรยากาศเป็นกันเองกับผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจะทำให้เข้าใจสิ่งที่จะเรียนได้ดีขึ้น

4.2 ขั้นประกอบกิจกรรม การจัดกิจกรรมการเรียนมีความสำคัญมาก ถ้าจัดได้ดีสนองจุดประสงค์ของผู้เรียน ก็จะมีประโยชน์ให้การเรียนการสอนได้ผลดี

4.3 ขั้นสรุปบทเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปมโนมติและหลักการที่สำคัญ

5. ขณะที่ประกอบกิจกรรม ผู้สอนต้องเดินดูการทำงานของแต่ละกลุ่มอย่างใกล้ชิด หากกลุ่มใดมีปัญหาผู้สอนจะคอยให้คำชี้แนะช่วยเหลือ

6. หลังจากเรียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินดูว่าผู้เรียนบรรลุตามจุดประสงค์และดูว่าผู้เรียนได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่ และเพื่อแก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่อง

แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

1. ความสำคัญและความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

โบริช (Borich. 1992: 286) ได้อธิบายไว้ว่า วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้น สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีเหตุผล สามารถแก้ปัญหาและวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มทักษะความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง ความสามารถในการการจัดการและวางเป้าหมายทางการเรียนของตนเอง ส่งผลให้เรียนรู้ได้ดีขึ้นและเกิดเป็นพฤติกรรมที่สังคมให้การยอมรับ ซึ่งสอดคล้องกับ ลาริสซี (Larisey. 1994: 9) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญและตระหนักถึงมากนัก เพราะเท่าที่ผ่านมาไม่ได้ใช้รูปแบบการเรียนรู้ในลักษณะนี้ในชั้นเรียน แต่ในปัจจุบันและอนาคตผู้เรียนจะต้องรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกให้ผู้เรียนให้มีรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและสามารถจะประเมินความพร้อมในการเรียนของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่ความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนมากขึ้น

ทั้งนี้ โนลส์ (Knowles. 1975: 15) และ สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2541: 4-5) ได้อธิบายเกี่ยวกับ ความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเองในทำนองเดียวกันไว้รวมได้ 5 ประการ ดังนี้

1. การเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มการเรียน ทำให้มีเป้าหมาย มีแรงจูงใจสูง เป็นการเรียนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักวิธีการเรียนด้วยตนเอง และผู้เรียนมักจะนำผลที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ได้คุ้มค่าและยาวนานกว่าผู้เรียนที่รอรับคำสอนอย่างเดียว

2. กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นวิธีการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพและกระบวนการพัฒนาการทางจิตวิทยาและกระบวนการทางธรรมชาติ มนุษย์เกิดมายังช่วยตัวเองไม่ได้ต้องพึ่งพาพ่อแม่และอาศัยคนอื่นตลอดเวลา เมื่อเติบโตขึ้นค่อย ๆ พัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นอิสระ มีความรับผิดชอบในชีวิตของตนเอง ไม่พึ่งคนอื่น การพัฒนาเป็นไปในสภาพที่เพิ่มความเป็นตัวของตัวเอง และชี้นำตนเองได้มากขึ้น

3. ความรู้ในอดีตจะล้าสมัยในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้จุดมุ่งหมายของการศึกษา จึงจำเป็นจะต้องเน้นในเรื่องการพัฒนาทักษะของการแสวงหาความรู้ใหม่ รู้จักการเรียนรู้ เพื่อว่าผู้เรียนนอกจากจะได้ความรู้ที่เป็นปัจจุบันแล้ว ยังจะต้องมีทักษะและความสามารถที่จะแสวงหาความรู้ใหม่ สำหรับอนาคตอีกด้วย จึงควรเป็นผู้มีทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. การพัฒนาทางการศึกษา มีหลักสูตรใหม่ การเรียนเปิดกว้างแบบไร้พรมแดน มีศูนย์บริการทางวิชาการ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ด้วยตนเองที่จัดในสถาบันต่าง ๆ เป็นโปรแกรมการศึกษาอย่างอิสระจัดให้แก่บุคคลทั่วไป รูปแบบของการศึกษาล้วนผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้เรียนต้องเรียนด้วยตนเอง

5. การเรียนแบบนำตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนรู้ที่ยอมรับสภาพความแตกต่างของแต่ละบุคคล เป็นความรู้ที่เคารพในศักยภาพของผู้เรียน และเป็นการเรียนรู้ที่สนองตอบต่อความต้องการและความสนใจของผู้เรียน โดยที่ยอมรับว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ เพื่อที่จะให้ตนเองสามารถดำรงอยู่ในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข จึงต้องเป็นกระบวนการเรียนที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต

หากกล่าวไปแล้วการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองถือเป็นแนวคิดที่มาจากพื้นฐานทฤษฎีของกลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งมีความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นอิสระ และความเป็นตัวเองของมนุษย์แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองได้รับความสนใจอย่างมากจากนักวิชาการทั่วโลกตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน (Himstra; & Brockett. 1994: 5395) โดยใช้คำภาษาอังกฤษว่า “Self-directed Learning” แต่ก็ยังมีคำบางคำที่มีความหมายในลักษณะใกล้เคียงกับคำดังกล่าว เช่น Self-Education, Independent Study, Independent Learning, Self-Teaching, Individual Learning, Self-Education, Autonomous Learning , Self-directed inquiry, Self-Initiated Learning, Andragogical Learning (สมคิด อิสระวัฒน์. 2538: 7) รวมถึง Discovery Learning The inquiry Method, Open Learning และ Self-Planning Learning (คณาพร คมสัน. 2540: 175) ซึ่ง โนลล์ (Knowles. 1975: 18) ถือว่าเป็นผู้เริ่มใช้คำนี้เป็นครั้งแรก โดยได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning) ว่าหมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการสร้างความต้องการในการเรียนรู้ การตั้งจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ การทำกิจกรรมเพื่อค้นหาความรู้ เช่น การค้นคว้าเอกสารและแหล่งความรู้ต่าง ๆ การพบปะบุคคล การเลือกและการกำหนดแผนการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้กิจกรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะได้รับหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม หลังจากนั้นได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

สกาเจอร์ (Skager. 1978: 13) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง การพัฒนาการเรียนรู้และประสบการณ์การเรียน ตลอดจนความสามารถในการวางแผนการปฏิบัติและการประเมินผลกิจกรรมการเรียนทั้งในลักษณะที่เป็นเฉพาะบุคคล และในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่มการเรียนที่ร่วมมือกัน

ทัฟ (Tough. 1979: 114) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง การเรียนรู้โดยเจตนา จงใจ ที่จะให้ได้รับความรู้หรือทักษะอย่างหนึ่งอย่างใดตามที่ตนเองต้องการ

เบาวด์ (Boud. 1982: 27) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง วิธีการที่ผู้เรียนกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้จากความต้องการของตนเอง กำหนดทิศทางและความรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ และไม่คำนึงถึงระดับอายุของผู้เรียน

กิฟฟินท์ (Griffin. 1983: 153) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้เฉพาะของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โดยมีเป้าหมายไปสู่การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของตน ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติการ และประเมินผลการเรียนรู้

บรู๊คฟิลด์ (Brookfie. 1984: 59-71) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง การเป็นตัวของตัวเอง ควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง มีความเป็นอิสระโดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด

ดิกสัน (Dixon. 1992: 1789) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนแต่ละคนได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือไม่ก็ได้ โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ระบุบุคคลที่เกี่ยวข้อง แหล่งความรู้ สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้เรียนรู้ และประเมินผลการเรียนรู้

สำหรับประเทศไทย ได้มีนักการศึกษาที่สนใจและให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน (2526: 262) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง การเรียนในลักษณะที่ผู้เรียนเป็นผู้ที่เสาะแสวงหา ขวนขวายศึกษาด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้ใดบังคับเป็นการเรียนที่เกิดจากความพึงพอใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนเป็นแรงจูงใจภายในบุคคล

สมคิด อิสระวัฒน์ (2538: 4) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง การเรียนที่ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่ม โดยอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ ผู้เรียนจะวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ กำหนดเป้าหมายในการเรียน แจกแจงแหล่งข้อมูลในการเรียนรู้ คัดเลือกวิธีการเรียนที่เหมาะสมและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2541: 7) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าหมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนรู้ที่ยอมรับสภาพความแตกต่างของแต่ละบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เคารพในศักยภาพของผู้เรียน ซึ่งจะตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน โดยการยอมรับว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงอยู่ในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning) ถือเป็นกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล โดยการริเริ่มด้วยตนเอง ตั้งแต่การวิเคราะห์และกำหนดความต้องการ กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียน การวางแผนการเรียน การเลือกหาแหล่งข้อมูล การเลือกวิธีการเรียนและกิจกรรมการเรียน รวมถึงการประเมินผลการเรียน ซึ่งอาจจะได้รับหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม

2. คุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

โนลส์ (Knowles. 1975: 11-12) ได้อธิบายว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. ความเข้าใจในความแตกต่างด้านความคิดเกี่ยวกับผู้เรียนและทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้นั่นคือ ความแตกต่างระหว่างการสอนที่ครูเป็นผู้ชี้นำกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองไม่ขึ้นกับใคร และเป็นคนที่สามารถนำตนเองได้สามารถที่จะสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลอื่นได้ เพื่อที่จะให้บุคคลเหล่านั้นช่วยเหลือในการเรียนรู้ของตนเอง

2. ความสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ อาจจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ตาม

3. ความสามารถในแปลความต้องการในการเรียนรู้ของตนเองออกมาเป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนในรูปแบบที่อาจจะทำให้การประเมินผลสำเร็จและมีความเป็นไปได้

4. ความสามารถในการโยงความสัมพันธ์กับผู้สอนใช้ประโยชน์จากผู้สอนในการทำเรื่องยากให้ง่ายขึ้นและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา

5. ความสามารถในการแสวงหาบุคคลและแหล่งเอกสาร วิทยาการที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน

6. ความสามารถเลือกแผนการเรียนที่มีประสิทธิภาพใช้แหล่งวิทยาการเป็นแนวทางในการพิจารณาเลือกแผนการเรียน มีทักษะคิด ริเริ่มในการวางแผน มีความสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลและนำผลของข้อค้นพบต่าง ๆ ไปใช้อย่างเหมาะสม

ซึ่งต่อมา กูกลิเอลมิโน (Guglieimino. 1977: 34) ได้ทำการศึกษาลักษณะของผู้เรียนด้วยการนำตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 8 ประการ ดังนี้

1. การเปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) มีลักษณะเป็นผู้รักความก้าวหน้า ใฝ่สร้างอนาคต สามารถบังคับตนให้กระทำสิ่งที่ควรกระทำ ยินดีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น มีความสนใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ มีความรับผิดชอบ และมีความภูมิใจเมื่อเรียนสำเร็จ ชอบการศึกษาค้นคว้าจากห้องสมุด และมีความพยายามในการทำความเข้าใจเรื่องที่ยาก ๆ ถือว่าเป็น การเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำหรับการดำเนินชีวิต และคิดว่าผู้ใฝ่เรียนอยู่เสมอ

2. มโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as and Effective Learner) คือ เป็นผู้ต้องการเรียนรู้ มีความสามารถที่จะเรียน เมื่อต้องการจะเรียนหรือตัดสินใจเรียนแล้วสามารถแบ่งเวลาให้กับการเรียนได้ แม้จะมีงานอื่นมากก็ตาม โดยรู้ว่าเมื่อใดที่จะเรียนเรื่องใด สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ สามารถหาวิธีการเรียนรู้หัวข้อใหม่ได้ อย่างเหมาะสม มีความสุขสนุกสนานกับการแก้ปัญหาที่ยาก ชอบทดลองเรียน สิ่งใหม่ ชอบสำรวจปัญหา และรู้ว่าเมื่อต้องการข้อมูลจะหาได้จากที่ไหน

3. การมีความคิดริเริ่มและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning) คือ ผู้ที่สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ดี ไม่ท้อถอย สามารถคิดค้นวิธีการต่าง ๆ ได้หลายแบบสำหรับการเรียนรู้ในเรื่องใหม่ ๆ ยอมรับในความผิดพลาดของตนเองเป็นผู้นำกลุ่มในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ สามารถทำงานด้วยตนเองได้อย่างดี

4. การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) คือ เป็นผู้ที่ทราบดีว่า ตนเองต้องการเรียนอะไร ถ้ามีสิ่งที่ต้องการเรียนจะหาทางเรียนรู้ให้ได้ การยอมรับตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้และมีความเชื่อว่าการคิดอยู่เสมอว่าตนเองเป็นใคร กำลังทำอะไร เป็นสิ่งสำคัญต่อการศึกษาของตนเอง

5. มีความรักในการเรียน (Love of Learning) คือ เป็นผู้ที่กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ใฝ่รู้ใฝ่เรียนอยู่เสมอ มีความชื่นชมต่อบุคคลที่รักการเรียน ชอบศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ มีความต้องการที่จะเรียน และปรารถนาให้มีเวลามากขึ้นและเห็นว่าการสอบไม่ใช่ประเด็นสำคัญหากแต่ความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษามีความสำคัญมากกว่า

6. มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) คือ เป็นผู้ที่รู้จักตนเองดีพอในการเรียนไม่ต้องการให้ผู้สอนบอกทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อประสบปัญหาที่ไม่เข้าใจจะไม่หลีกเลี่ยงไปจากสิ่งนั้น สามารถทำงานได้ตามลำพังและมีความคิดที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี และนำความคิดไปปฏิบัติให้เกิดผลดี

7. มองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) คือ เป็นผู้ที่ชอบสถานการณ์การเรียนที่ท้าทาย ชอบแก้ปัญหาที่มีคำตอบถูกมากกว่าหนึ่งคำตอบ มีความพยายามเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ และคิดว่าห้องสมุดเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญต่อการศึกษา

8. สามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skill and Problem-Solving Skills) คือ เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจในการศึกษาเรื่องใหม่ ๆ ทราบแหล่งข้อมูลที่ต้องการค้นหา มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ มีทักษะในการอ่าน การเขียน การฟังและการจำ มีความสนุกกับการแก้ปัญหา โดยเห็นว่าเป็นสิ่งท้าทาย

สเคเจอร์ (Skager. 1978: 24-25) ได้สรุปและอธิบายคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนว่าควรมีคุณลักษณะ 6 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้ยอมรับตนเอง (Self-acceptance) คือ มีความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง

2. มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจในการเรียนอยู่ในตัวเองจะสามารถเรียนรู้โดยปราศจากสิ่งที่ควบคุมภายนอก เช่น รางวัล การถูกตำหนิ การถูกลงโทษ การได้รับตำแหน่งหรือวุฒิบัตร

3. มีความสามารถในด้านการวางแผนการเรียน (Plan fullness) ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ

3.1 สามารถวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง

3.2 วางจุดมุ่งหมายที่เหมาะสมกับตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการที่ตั้งไว้

3.3 มีความสามารถในการใช้กลยุทธ์เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียน

3.4 การประเมินผลตนเอง (Internalized Evaluation) สามารถที่จะประเมินตนเองได้ว่า จะเรียนได้ระดับใด อาจขอให้บุคคลอื่นเป็นผู้ประเมินให้ก็ได้ ผู้เรียนต้องยอมรับผลการประเมิน ผู้ประเมินมีความคิดอย่างอิสระ และการประเมินสอดคล้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏเป็นจริงในขณะนั้น

4. การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ผู้เรียนที่ดูแลตนเองได้ เลือกที่จะผูกพันกับรูปแบบของการเรียนรู้แบบใดแบบหนึ่ง โดยพิจารณาลักษณะการเรียนแบบใดที่มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับได้

5. การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) เป็นผู้ที่เปิดโอกาสให้ตนเองในการเข้าไปทำกิจกรรมชนิดใหม่ ๆ ความใคร่รู้ ความอดทนต่อความคลุมเครือ การชอบสิ่งที่ยุ่งยากสับสน และการเรียนรู้อย่างสนุก จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมใหม่ ๆ อีกด้วย

6. การยืดหยุ่นในการเรียนรู้ (Flexibility) เป็นความยืดหยุ่นในการเปลี่ยนแปลงเป้าหมาย วิธีการเรียน เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคในการแสวงหาความรู้ตามเป้าหมาย สามารถปรับแนวทางการเข้าถึงปัญหา และปรับปรุงวิธีการเรียน เพื่อการบรรลุถึงเป้าหมายมากกว่าที่จะยอมแพ้หรือยกเลิก

บาวด์ (Boud. 1982: 22; citing Dearden. 1975) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองได้ว่า ต้องเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งสังเกตได้จากการเป็นบุคคลช่างสงสัย และชอบถาม มีความรู้สึกว่าตนมีสิทธิที่จะถาม จะไม่รับข้อตกลงหรือข้อเสนอที่ผู้อื่นหยิบยื่นให้โดยไม่ได้วิเคราะห์พิจารณา สามารถบอกสิ่งที่ตนสนใจได้ มีเป้าหมาย หลักการ และสามารถวางแผนการเรียนของตนได้จากจุดมุ่งหมาย และความต้องการของตนได้อย่างอิสระ สามารถเลือกการแสดงออกทางความคิด หรือจุดหมายของตนอย่างอิสระ สามารถสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ตนสนใจได้ และควบคุมดูแลการกระทำและเจตคติของตนเองได้

ไรแดล (Rydell. 1983: 62) ได้อธิบายเกี่ยวกับ บุคคลที่มีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ว่าจะต้องเป็นผู้ที่มีความอยากรู้อยากเห็นมีระเบียบวินัยในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะเรียนรู้ และเห็นว่า อุปสรรคเป็นเรื่อง ท้าทาย ให้ค้นหาเรียนรู้ จัดแบ่งเวลาเรียนได้อย่างเหมาะสม วางแผนการทำงานอย่างมีระบบ มีความพอใจที่จะเรียนรู้ และชอบที่จะกำหนดเป้าหมายใน การเรียนรู้มีความตั้งใจที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมาย พยายามทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้ความรู้และทักษะของตนผลคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง

ต่อมา บรอคเคท และฮีมสตรา (Brockett; & Hiemstra. 1991: 11) ได้ศึกษาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง พอสรุปได้ว่า คุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เป็นบุคลิกลักษณะที่มีอยู่ในบุคคลทุกคน ซึ่งจะมีอยู่ในระดับมากหรือน้อยแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เรียนรู้ของบุคคลสามารถช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลมีศักยภาพในการนำตนเองเพิ่มขึ้นได้

แคนดี้ (Candy. 1991: 418) ได้อธิบายเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าเป็นบุคลิกลักษณะส่วนตัวของผู้เรียนที่ผู้จัดการศึกษาต้องการให้เกิดขึ้นในตัวของผู้เรียน ควรประกอบด้วย การมีทักษะการอ่าน การแสวงหาข้อมูล และการนำไปใช้การตั้งเป้าหมายการเรียน ความสามารถในการบริหารเวลา พฤติกรรมการตั้งคำถาม มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และสามารถตรวจสอบความเข้าใจและประเมินตนเองได้

ยู (Yu. 1998: Abstract) ได้อธิบายเกี่ยวกับคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ว่าควรประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา การเปิดรับความคิดใหม่ การริเริ่มการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และพบว่า ผู้เรียนที่มีความพร้อมต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองชอบที่จะมีส่วนร่วมในการเลือกความต้องการเรียน วางแผนและปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

รวมถึง บลัมเบริกส์ (Blumberg. 2000: 211) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าบุคคลนั้นควรมีทักษะในการตัดสินใจ เลือกสิ่งที่ต้องการเรียนได้ด้วยตนเอง สามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้การเรียนรู้ของตนดำเนินไปตามลำดับขั้นตอนที่วางแผนไว้ มีทักษะการบริหารเวลาให้เหมาะสมกับตนเอง รู้จักแสวงหาแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อผู้เรียนเป็นผู้ตัดสินใจ ผู้สอนแนะนำให้ผู้เรียนได้รู้จัก และเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อผู้เรียนเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแหล่งเรียนรู้ที่มีความเหมะสมต่อสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ถือได้ว่าเป็นทักษะองค์รวมของการจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถจัดได้หลายวิธี เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มย่อย เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแต่ละรายได้มีโอกาสอธิบาย ถึงวิธีการเลือกแหล่งเรียนรู้ ที่ตนได้ตัดสินใจเลือกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนได้รับความรู้จากการสรุปอภิปรายเป็นต้น กระบวนการเหล่านี้จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ใหม่ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย โดยที่ผู้เรียนสามารถประเมินสมรรถภาพของตนเองและการได้รับการประเมินจากกลุ่มเพื่อนได้

สำหรับนักการศึกษาไทย ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ผู้วิจัยได้รวบรวมได้ดังนี้

คณาพร คมสัน (2540: 176-177) อธิบายถึง คุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของบุคคลยังก่อให้เกิดมิติ 2 ด้าน ให้กับบุคคลได้แก่

1. มิติที่เป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพเป็นส่วนประกอบสำคัญในการเรียนรู้ มีอยู่ในผู้เรียนทุกคนในระดับที่ไม่เท่ากันในทุกสถานการณ์ที่เรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้แก่ผู้เรียน กลูลิเอลมิโน (Guglielmino) ได้จำแนกคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของบุคคล ไว้ 8 ด้าน ได้แก่ การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ มโนภาพต่อตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ ความคิดริเริ่มและมีอิสระใน การเรียนรู้ ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน ความรักการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถ ในการใช้ทักษะทางการศึกษา ความรู้และทักษะทางการแก้ปัญหา และ การมองอนาคตในแง่ดี ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2. มิติที่เป็นกระบวนการ ได้แก่ มิติที่เป็นวิธีการเรียนการสอน ที่มีศูนย์กลางอยู่ที่กิจกรรมที่เป็นความต้องการ ความจำเป็นของผู้เรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ของตนเอง โดยเน้นที่ความเป็นอิสระภายใต้ขอบเขตของหลักสูตร การมีเป้าหมาย ในการเรียน การรับรู้ความสามารถทางการเรียน และวิธีการเรียนรู้ การกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรับผิดชองของผู้เรียนในการที่จะควบคุมกิจกรรมการเรียนให้บรรลุผลตามเป้าหมาย ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเรียนแยกจากผู้อื่น

สมคิด อิสระวัฒน์ (2541: 35) ได้แสดงความคิดเห็นว่า คุณลักษณะของบุคคลที่สามารถเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้น ควรเป็นบุคคลที่เปิดโอกาสต่อการที่จะเรียนรู้ มีความสนใจในการเรียน ชอบศึกษาค้นคว้า มีความพยายามทำความเข้าใจในเรื่องที่ยาก จัดเวลาที่จะใช้ในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง รู้วิธีการเรียนและรู้แหล่งข้อมูลที่ต้องการ มีความคิดริเริ่ม และเรียนรู้ได้อิสระ มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง รักที่จะเรียน มีความสนุกในการค้นคว้า ปรารถนาที่จะเรียนรู้และมีความคิดสร้างสรรค์ มองอนาคตในแง่ดี มีความต้องการที่จะเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต มองเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งท้าทายและรู้ตนเองว่าต้องการที่จะเรียนรู้อะไรเพิ่มเติม สามารถใช้ทักษะหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

วิภาภรณ์ บุญทา, ประนอม โอทกานนท์ และสุชาดา รัชชุกุล (2542: 34) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง สรุปว่า ผู้ที่สามารถเรียนรู้ด้วยการนำตนเองได้ควรเป็นบุคคลที่สามารถวางแผนงาน กำหนดเป้าหมายการเรียนล่วงหน้าได้อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานตามแผนได้ มีการพัฒนาปรับแผนการเรียนให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เป็นผู้มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะพัฒนาปรับแผนการเรียนให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เป็นผู้มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง สามารถจัดการกับวิถีชีวิตของตนเองให้สอดคล้องกับแผนงานที่วางไว้ได้ จัดการเรื่องเวลาที่จะใช้ในการเรียนรู้ได้ มีความสุขกับการเรียนรู้ของตนเอง ใจกว้าง อดทน มีความพร้อมที่จะรับความรู้ใหม่เสมอ มีความเพียรพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงสามารถทำกิจกรรมในลักษณะที่เรียนรู้ด้วยการนำตนเองได้ ไม่กลัวที่จะแตกต่างจากคนอื่น ชอบตั้งคำถาม ชอบทดสอบ ชอบวิเคราะห์ มีความมั่นใจในตนเอง ชองสร้างความรู้ ค้นหาหลักการ และแนวคิดของตนเอง ในการเรียน และเป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีดับเพื่อน เป็นต้น

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2546: 100-103) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ ได้ชี้เฉพาะถึงองค์ประกอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้สอนด้านอาชีพสามารถปรับปรุงการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมการเรียนให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของผู้เรียนด้านสายอาชีพ ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เกิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ได้แก่ ความรักและต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ความสามารถในการเลือกทักษะ เพื่อการเรียนรู้ การแสวงหาคำตอบ เพื่อการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ และมีขั้นตอนเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย การมีวินัยในตนเองและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ การทุ่มเทเพื่อการเรียนด้วยความพยายามอย่างเหมาะสม การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ ความสามารถริเริ่มการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ความสามารถตั้งคำถามเพื่อการนำไปสู่ความรู้ที่ต้องการประเมินผลตนเองได้อย่างถูกต้องและความอดทนในการเสาะแสวงหาความรู้

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า คุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ถือเป็นบุคลิกภาพส่วนตัวของผู้เรียนที่สอดคล้องและสนับสนุนต่อกระบวนการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เช่น การมีวินัย มีความมุ่งมั่น มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนด้วยตนเอง เป็นต้น อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีความสามารถในการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ แสวงหาแหล่งทรัพยากรสำหรับการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ที่และประเมินผลการเรียนรู้ให้กับตนเองได้เป็นอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3. **ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน**

เมื่อพิจารณาการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและการจัดการเรียนการสอนโดยครูเป็นผู้สอนพบว่า มีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังที่ สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2541: 9) ได้สรุปความแตกต่างของวิธีการเรียนรู้ทั้ง 2 วิธี ดังนี้

ตาราง 1 ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน

การเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน (Teacher Directed Learning)	**การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง** (Self Directed Learning)
1.ยอมรับว่าผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่ยังต้องพึ่งพาผู้อื่น	1.ยอมรับว่าผู้เรียนมีบุคลิกภาพและมีความสามารถที่จะพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นความสามารถดังกล่าวควรได้รับการพัฒนา
2.มองเห็นว่าประสบการณ์ที่ผู้เรียนมีอยู่ไม่มีค่าที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนและไม่เทียบเท่าประสบการณ์ของครูหรือของผู้เขียนตำรา ผู้ผลิตอุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะเลือกเอาประสบการณ์ไปถ่ายทอดให้กับผู้เรียน	2.มองเห็นว่า ประสบการณ์ของผู้เรียนมีคุณค่าอย่างยิ่งในการเรียนการสอนเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแหล่งวิทยาการและผู้เรียนมีความสามารถในเรื่องนั้น
3.มองเห็นว่าผู้เรียนมีระดับความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันสามารถจัดเป็นกลุ่มได้ ดังนั้นในการเรียนการสอนผู้เรียนจะถูกจัดรวมเป็นกลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนรู้สิ่งเดียวกัน โดยถือว่าผู้เรียนมีระดับความพร้อมเท่ากัน	3.มองเห็นว่าแต่ละคนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันและแต่ละคนมีระดับความพร้อมไม่เหมือนกัน ดังนั้นการเรียนรู้จึงพิจารณาที่เอกัตบุคคล
4.มองเห็นว่าผู้เรียนเข้ามาอยู่ในระบบการเรียนการสอนเพราะมุ่งหวังที่จะได้รับความรู้ที่เป็นเนื้อหา และเข้าใจว่าการเรียนรู้ก็คือ การสะสมเนื้อหาและสะสมความรู้ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจึงแบ่งออกเป็นหน่วย ๆ ตามลักษณะของเนื้อหา	4.มองว่าผู้เรียนเข้ามาเรียนด้วยความพอใจที่จะทำกิจกรรม ดังนั้น การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จึงมุ่งที่การแก้ปัญหาการทำงานให้สำเร็จ
5.มองว่าผู้เรียนเข้ามาเรียนโดยมีแรงจูงใจภายนอกที่เป็นรางวัล เช่น คะแนนใบปริญญาบัตร รางวัลดีเด่น และการลงโทษ	5.มองว่าผู้เรียนเข้ามาเรียนด้วยแรงจูงใจภายในเช่น ความพอใจ ความต้องการที่จะประกอบกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและต้องการเรียนตามความสนใจ รวมทั้งความอยากรู้อยากเห็นของตนเอง

พอสรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเน้นการยอมรับความสามารถของผู้เรียนว่าสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งได้เอง รวมถึงความพร้อมทางการเรียนและแรงจูงใจภายในของผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมีความแตกต่างทั้งแนวคิดและแนวทางในการจัดการการเรียนการสอนกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน

4. หลักการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

บรอคเคทท์ และฮีมสตรา (Brockett; & Hiemstra. 1991: 11-16) ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. การนำตนเองเป็นลักษณะที่มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน และในสถานการณ์การเรียนรู้ทั้งหมดอาจจะมีระดับการชี้นำตนเองมาก หรือน้อยต่างกัน

2. ผู้เรียนมีความรับผิดชอบเป็นหลัก จะเป็นผู้ที่ตัดสินใจจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง เกี่ยวกับการวางแผน เพื่อการนำไปสู่การปฏิบัติและประเมินผล การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอาจเกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง ตามลำพังหรือในกลุ่มผู้เรียนกลุ่มใหญ่ หรือกลุ่มเล็กที่รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ร่วมกัน

3. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจะเน้นถึงความรับผิดชอบของบุคคลและ เชื่อว่าศักยภาพของมนุษย์ไม่มีวันหมดลงจะต้องมีอยู่และพัฒนาต่อไป

4. ผู้เรียนมีความเชื่อว่า ผลการเรียนที่ได้มาจากการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เช่นจดจำได้เพิ่มขึ้นสนใจการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีความสนใจในวิชาการมากขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้สอน เป็นต้น

5. กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มีหลายรูปแบบ เช่น อ่าน อภิปราย สืบสวน สัมภาษณ์ การเข้าร่วมการศึกษาเป็นกลุ่มทัศนะศึกษา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญ การใช้คอมพิวเตอร์ การเรียนด้วยตนเอง เป็นต้น

6. ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน เป็นผู้มีบทบาทต่อการประสบความสำเร็จในการเรียนเพราะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาหารือ และแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นเป็นแหล่งความรู้ ที่จำเป็นและเชื่อถือได้ นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้เรียน มีส่วนร่วมในการถ่ายโอนการเรียนรู้การสอนและมีส่วนสนับสนุนให้ผู้เรียนมีความคิดแบบวิจารณ์

7. ผู้เรียนมีความเชื่อว่าการชี้นำตนเองเป็นสิ่งที่มีคุณค่าเป็นวิธีที่ผู้เรียนมีอิสระในการแก้ปัญหากลุ่มคนหลายรูปแบบสามารถชี้นำตนเอง ในการเรียนรู้ได้ หากผู้สอนให้ความไว้วางใจแก่ผู้เรียนส่วนใหญ่จะทำงานอย่างเต็มที่ และแสวงหาประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองไม่สามารถแก้ปัญหาการเรียนได้ทั้งหมด

ส่วน แคนดี้ (Candy. 1991: 22) กล่าวว่าการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสามารถจำแนกออกเป็น 2 มิติ คือ 1) มิติที่เน้นคุณลักษณะของผู้เรียน ได้แก่ ความรับผิดชอบและความสามารถในการจัดการตนเอง และ 2) มิติที่เน้นกระบวนการความรู้ความเข้าใจและกระบวนการคิดวิเคราะห์

นอกจากนี้ โบชาร์ด (Bouchard. 1994: 131) ยังได้สรุปหลักการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองไว้ว่าเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ที่มีขั้นตอนประกอบด้วยการวางแผนและการดำเนินตามแผน จะทำให้ผู้เรียนได้ประโยชน์จากการเรียนรู้มากขึ้น การจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งในด้านการเรียนการสอน ส่วนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เน้นแรงจูงใจของผู้เรียน แต่ละคน ที่จะนำตนเองไปสู่การเรียนรู้นั้น ผู้ที่เรียนด้วยวิธีนี้ได้ดีต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพในการนำตนเองได้เป็นอย่างดีด้วย

วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2545: 50-51) ได้อธิบายหลักการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. ศึกษาผู้เรียนเป็นรายบุคคล เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความสามารถในการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ เจตคติ ฯลฯ ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความสามารถในการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้ (Learning Styles) โดยการจัดการเรียนรู้ เนื้อหา และสื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้ รายบุคคล รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้นำเอาความรู้ของตนหรือประสบการณ์ของตนมาใช้ในการเรียนรู้ด้วย

2. จัดให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการเรียน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง ดังนั้น การจัดการเรียนรู้จึงควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีบทบาทตั้งแต่ การวางแผนกำหนดเป้าหมายการเรียนที่สอดคล้องกับความต้องการของตนหรือกลุ่ม การกำหนดกิจกรรม การเรียนรู้ สื่อการเรียน การเลือกใช้วิธีการเรียนรู้ การใช้แหล่งข้อมูล ตลอดจนถึงการประเมินผลการเรียนของตน

3. พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนจะต้องได้รับการฝึกให้มีทักษะและยุทธศาสตร์การเรียนรู้ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการตัดสินใจ แก้ปัญหา กำหนดแนวทางการเรียนรู้และเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง

4. พัฒนาทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองผู้เรียนจะได้ทำงานร่วมกับเพื่อนกับครูและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น จึงต้องพัฒนาทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นให้กับผู้เรียนเพื่อให้รู้จักการทำงานเป็นทีมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อนที่มีความรู้ความสามารถ ทักษะ เจตคติที่แตกต่างกัน เพื่อให้สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้

5. พัฒนาทักษะการประเมินตนเอง และการร่วมมือกันประเมิน การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประเมินการเรียนรู้ ดังนั้น จึงต้องพัฒนาทักษะการประเมินให้แก่ผู้เรียน

6. จัดปัจจัยสนับสนุนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียน สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนั้น บริเวณในโรงเรียนจึงต้องจัดให้เป็นแหล่งความรู้ที่นักเรียนจะค้นคว้าด้วยตนเองได้ เช่น ศูนย์วิทยาการ บทเรียนสำเร็จรูป ชุดการสอน ฯลฯ รวมทั้งบุคลากรเช่น ครูประจำศูนย์วิทยาการที่ช่วยอำนวยความสะดวดและแนะนำเมื่อผู้เรียนต้องการ

จากแนวคิดข้างต้น พอสรุปได้ว่า หลักการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้น เป็นการเรียนรู้เรื่องใด เรื่องหนึ่งที่มุ่งเน้นผู้เรียนต้องดำเนินการและรับผิดชอบต่อการเรียนด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของการเรียนรู้ที่วางไว้ ทั้งนี้ผู้เรียนอาจเป็นผู้วางแผนการเรียนเองทั้งหมด หรืออาศัยปัจจัยที่สนับสนุนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองก็ได้ เช่น ศูนย์การเรียนชุดการเรียนและชุดฝึกอบรม เป็นต้น

5. ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ทัฟ (Tough. 1979: 95-96) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ไว้ 13 ขั้นตอน ดังนี้

1. ในการตัดสินใจว่า ในกระบวนการเรียนรู้นั้น อะไรเป็นความรู้และทักษะที่จะเรียนรู้ ผู้เรียนอาจจะมองหาข้อผิดพลาด และจุดอ่อนของความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยพิจารณาทั้งด้านทักษะและรูปแบบการเรียนรู้ในปัจจุบัน

2. การตัดสินใจว่าจะเรียนรู้กิจกรรมเฉพาะอย่างไร วิธีการ แหล่งวิชาการ หรือ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนมีอะไรบ้าง ในข้อนี้ผู้เรียนควรศึกษาว่าตนเองมีความต้องการเฉพาะในเรื่องอะไร เกณฑ์ที่ใช้ในการเลือกแหล่งวิทยาการการเรียนรู้เฉพาะอย่าง การรวบรวมความรู้ ข้อเท็จจริง ข้อได้เปรียบเสียเปรียบ วิธีเรียน ระดับความเหมาะสมกับแหล่งวิทยาการ หรือกิจกรรมเฉพาะด้านผู้เรียนอาจศึกษา จากหนังสือ หรือบทความ ในห้องสมุดหรือร้านขายหนังสือ ก่อนการเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ในกรณี เป็นแหล่งวิทยาการ บุคคล อาจตัดสินใจแหล่งใดหรือบุคคลประเภทใดที่จะให้เนื้อหาวิชาที่ต้องการได้ และพยายามหาบุคคลเหล่านั้นซึ่งเลือกสรรแล้วว่าเหมาะสมที่สุด

3. ตัดสินใจว่าจะเรียนที่ใด ผู้เรียนอาจจะเลือกบริเวณที่เงียบสงบ สะดวก สบาย และไม่มีผู้ใดมารบกวนหรืออาจจะต้องการสถานที่ซึ่งมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก หรือแหล่งวิทยาการที่ใช้ได้สะดวก

4. วางเป้าหมาย หรือกำหนดระยะเวลาการทำงานที่แน่นอน

5. ตัดสินใจว่าจะเริ่มเรียนเรื่องใด เมื่อใด

6. ตัดสินใจว่าช่วงระยะเวลาใด เนื้อหาจะก้าวไปเท่าใด

7. พยายามหามูลเหตุที่เป็นอุปสรรคที่จะทำให้การเรียนรู้ไม่ประสบความสำเร็จ หรือหาขั้นตอนส่วนที่ทำให้กระบวนการเรียนรู้ในปัจจุบันไม่มีประสิทธิภาพ

8. การหาเวลาสำหรับการเรียนรู้ ขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับการลดเวลาหรือจัดเวลาให้เหมาะสมกับการทำงาน กิจกรรมในครอบครัวหรือการพักผ่อน โดยอาจขอร้องไม่ให้บุคคลอื่นมารบกวน ในเวลาที่กำลังศึกษา หรือขอร้องให้ผู้อื่นมาทำงานแทนเป็นครั้งคราว

9. คำนวณระดับความรู้และทักษะหรือความก้าวหน้าของตนในด้านความรู้หรือทักษะที่ต้องการ

10. การศึกษาจากแหล่งวิทยาการที่เหมาะสม หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสม ในขั้นตอนนี้ผู้เรียนอาจหาเวลาว่างไปศึกษาค้นคว้าในที่ต่าง ๆ พยายามหาหนังสือที่เหมาะสมในห้องสมุด ตลอดจนการเข้าพบบุคคลสำคัญที่เอื้อต่อการเรียน

11. การสะสมหรือหาเงินที่จำเป็นสำหรับประโยชน์ในการหาแหล่งวิทยาการ การซื้อหนังสือ การเช่าอุปกรณ์บางอย่าง ตลอดจนค่าใช้จ่ายในการศึกษา

12. เตรียมสถานที่หรือดัดแปลงห้องเรียนที่เหมาะสมสำหรับการเรียน โดยคำนึงระดับอุณหภูมิที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้ดี และแสงสว่างพอเพียง

13. เพิ่มขั้นตอนที่จะเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ ผู้เรียนอาจหาวิธีเพิ่มแรงจูงใจเพื่อที่จะเพิ่มความก้าวหน้าในการเรียนหรือเพิ่มความพึงพอใจ พยายามเน้นความสำคัญของการเรียน ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

13.1 หาสาเหตุของการขาดแรงจูงใจ

13.2 พยายามเพิ่มความสุขและความยินดีในการเรียนรู้ หรือเพิ่มความสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้

13.3 จัดการกับการขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะเรียนรู้ หรือจัดการกับความสงสัยในความสำเร็จของโครงการที่จะเรียนรู้

13.4 การเอาชนะความรู้สึกผิดหวังท้อแท้ ที่มีสาเหตุมาจากความยากลำบาก

13.5 บอกกล่าวผู้อื่นถึงความสำเร็จของตน

จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้น ถือเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้เรียนต้องเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย รายละเอียด ดำเนินการ พร้อมทั้งกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจในการเรียนด้วยตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการแสวงหาความรู้ให้เกิดประโยชน์ด้วยตนเอง และยังทำให้เป็นบุคคลที่รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และเทคโนโลยีที่ทวีความสำคัญมากขึ้นในสังคมปัจจุบันและอนาคตอีกด้วย

6. บทบาทของผู้เรียนและผู้สอนต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

บทบาทของผู้เรียนต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง คือ บุคคลที่มีความพร้อม ความรับผิดชอบและความสามารถจัดการดำเนินการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองในระดับหนึ่ง ซึ่ง โนลส์ (Knowles. 1975: 18), บล็อกเคทท์ และฮีมสตรา (Brockett; & Hiemstra. 1991) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้เรียนต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง พอสรุปได้ว่า ควรมีบทบาทต่อการเรียนรู้ของตนเอง ดังนี้

1) วินิจฉัยความต้องการในการเรียนของตนเอง

2) ตั้งคำถามตามความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งจะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบ

3) กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการเรียนของตนเอง

4) ยอมรับมุมมองสะท้อนกลับจากผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่ต้องปรับปรุงของตนเอง

5) วางแผนการเรียนรู้ของตนเอง สามารถร่วมมือกับผู้อื่น เพื่อวางแผนการเรียนร่วมกันกับผู้อื่นได้

6) เลือกแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการเรียน

7) เลือกใช้วิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง

8) จัดการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่ถูกต้อง

9) ดำเนินการเรียนตามแผนที่วางไว้อย่างเป็นระบบและเป็นลำดับขั้นตอน

10) ตรวจสอบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของการเรียน

11) ประเมินผลการเรียนของตนเอง

ทั้งนี้ บทบาทดังกล่าว ผู้เรียนสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ด้วยตนเอง หรือผู้อื่นให้ความช่วยเหลือก็ได้ ซึ่ง เมซิโรว์ (Mezirow. 1981: 21-22) ได้อธิบายแนวทางการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีบทบาทในการเป็นผู้เรียนรู้ ด้วยการนำตนเองที่ดีไว้ 12 ประการ ดังนี้

1. ลดการให้ผู้เรียนพึ่งพาผู้สอน หรือผู้อำนวยความสะดวก

2. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงแหล่งวิทยาการต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์จากผู้อื่นรวมทั้งครูหรือผู้อำนวยความสะดวก ซึ่งต้องใช้ความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

3. ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักถึงความจำเป็นในการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการรับรู้ความต้องการของตัวเองอันเป็นผลมาจากอิทธิพลของวัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง

4. ช่วยให้ผู้เรียนเพิ่มความรับผิดชอบในการหาเป้าหมายของการเรียนรู้ การวางแผนและการประเมินผลการเรียนด้วยตนเอง

5. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากปัญหาของผู้เรียนแต่ละคน

6. ช่วยให้ผู้เรียนตัดสินใจ ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่มีผู้เสนอทางเลือกให้ผู้เรียนซึ่งจะเกิดการเรียนรู้ต่อไป

7. กระตุ้นให้ผู้เรียนใช้เกณฑ์หรือมาตรฐานในการตัดสินใจ หรือการพินิจพิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ทั้งหมดที่ผ่านมา

8. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าไปสู่การเรียนรู้ด้วยการมองตนเองอย่างถูกต้อง

9. ชี้ปัญหาและทำความเข้าใจในการแก้ปัญหาให้เข้าใจโดยง่าย ซึ่งต้องตระหนักถึงความสัมพันธ์ของปัญหาส่วนบุคคลและส่วนรวมด้วย

10. เสริมแรงมโนคติของผู้เรียนว่าต้องเป็นผู้เรียนรู้และจัดการชีวิตด้วยตนเอง โดยจัดบรรยากาศที่น่าสนับสนุนและรับปฏิบัติย้อนกลับของผู้เรียน เพื่อเป็นการกระตุ้นความสามารถของผู้เรียนให้ปรากฏ

11. เน้นประสบการณ์ การมีส่วนร่วมและวิธีการสร้างโครงการอย่างเป็นระบบ โดยทำในลักษณะสัญญาการเรียน (Learning Contract)

12. การช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจทางเลือกหรือการตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นวิธีการที่จะปรับปรุงวิธีการเลือกและกระตุ้นให้ผู้เรียนเฟ้นสิ่งที่ดีที่สุด

บทบาทของผู้สอนต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง คือ บุคคลที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามเป้าหมาย ซึ่งผู้สอนจะทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) โดยการจัดกิจกรรมการเรียน ให้คำปรึกษา กระตุ้น จูงใจ รวมถึงส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการศึกษาบทบาทหน้าที่ของผู้สอนด้วยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองตามแนวคิดของ สเคเจอร์ และเดฟ (Skager; & Dave. 1977), โนลส์ (Knowles. 1980: 18), คณาพร คมสัน (2540: 63), สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2541: 7) และพจนา ทรัพย์สมาน (2549: 25-35) สามารถสรุปหน้าที่ของผู้สอน ได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์และกำหนดความต้องการของผู้เรียน พร้อมด้วยการศึกษาพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เมื่อพบว่าผู้เรียนมีพื้นความรู้ไม่พอ ผู้สอนจะทำการสอนพื้นความรู้เพิ่มเติมให้ก่อนที่เข้าเรียนต่อไปเป็นการเตรียมตัวให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเข้าเรียนมากขึ้น รวมทั้งสร้างความตระหนักให้ผู้เรียนให้เห็นคุณค่า ประโยชน์ของการมาเข้าการเรียนเพื่อการเรียนรู้ของตนเองให้มากขึ้น

2. การวางแผนการเรียนรู้ โดยผู้สอนจัดเตรียมแบบบันทึกแผนการเรียนรู้ของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนแต่ละรายบุคคลได้บันทึกแผนการเรียนของตนเอง นำมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินการตามกิจกรรม การเรียนรู้ตามแผนที่ได้วางไว้ตามลำดับขั้นตอน เช่น เนื้อหา แหล่งวิทยาการ วิธีการเรียน กิจกรรมการเรียน และการประเมินผล เป็นต้น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ผู้สอนและผู้เรียนต้องวางแผนร่วมกันจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งนี้ต้องมีความสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ตลอดหลักสูตร

3. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนตามแผนการเรียนของตนเองที่ได้เขียนไว้ ผู้สอนมีหน้าที่อำนวยความสะดวกต่อผู้เรียน จัดเตรียมสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง หากผู้เรียนพบปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในขณะร่วมกิจกรรมให้ผู้เรียนเขียนปัญหาเหล่านั้น ลงในบันทึกส่วนท้ายของแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ ผู้เรียนมีความสุข เพราะได้เรียนรู้ตามที่ตนได้วางแผนไว้ นับว่าเป็นประสบการณ์ตรง เพราะผู้เรียน มีทักษะในการคิด แสวงหาความรู้ และมีโอกาสได้ปฏิบัติจริง

4. การประเมินผลการเรียนรู้ โดยผู้สอนมีหน้าที่ในการกำหนดเกณฑ์ตัดสินใจ และนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ไปสร้างเป็นความคิดรวบยอดให้แก่ผู้เรียน

ทั้งนี้การจัดรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้สอนให้กับผู้เรียน จะต้องพิจารณาถึงความสำคัญ หลักการจัดขั้นตอน และลักษณะของผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยตนเองให้เหมาะสมและธรรมชาติ ของผู้เรียนให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนนั้นสามารถดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างอิสระตามความถนัดและความสนใจของตน ซึ่ง เชาวลิต ตนานนท์ชัย (2547: 65) ได้อธิบายสิ่งที่ควรคำนึงในการจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ไว้ 3 ประการ คือ

1. การเสนอเนื้อหาที่หลากหลายและตรงกับความต้องการของผู้เรียน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการวิเคราะห์วิจัย เพื่อการกำหนดโครงสร้างหลักสูตรและเนื้อหาอย่างเหมาะสม โดยควรคำนึงถึงประโยชน์และความสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของกลุ่มเป้าหมาย

2. การเสนอวิธีเรียนและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยคำนึงถึงสภาพของกลุ่มเป้าหมายทั้งเพศ วัย หรือภูมิหลังอื่น ๆ ที่จะส่งผลต่อลักษณะของการเรียนรู้ เนื่องจากกลุ่มคนในวัยทำงานนั้น จะมีข้อจำกัด และความพร้อมต่อการเรียนรู้ที่แตกต่างกันไป

3. การกำหนดวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม และสามารถวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และสภาพของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งควรมุ่งที่จะเป็นการประเมินความก้าวหน้า หรือประสิทธิภาพของการเรียนรู้มากกว่าการประเมินผลสัมฤทธิ์วิชาการเพียงอย่างเดียว

จากการอธิบายข้างต้นพอสรุปได้ว่า รูปแบบในการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มีหลายรูปแบบ ซึ่งผู้สอนสามารถเลือกรูปแบบต่าง ๆ ได้โดยคำนึงถึงความเหมาะสมในการเรียนรู้และสามารถเลือกรูปแบบการสอนได้แก่ การเรียนเอกัตบุคคล การใช้สัญญาการเรียน การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอนสำเร็จรูป การใช้โครงการเรียน และการใช้ชุดการเรียน ซึ่งแต่ละรูปแบบมีลักษณะ เฉพาะและมีความแตกต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง สามารถกำหนดและวางแผนการเรียนรู้ และเรียนรู้อย่างอิสระ

7. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับลักษณะมุ่งอนาคต

คุณลักษณะของบุคคลที่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง คือ บุคคลนั้นต้องมีความสามารถในการกำหนดและเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ดี ตลอดจนสามารถรับผิดชอบและดำเนินการเรียนรู้ให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการเล็งเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อันนำไปสู่การวางแผนและควบคุมพฤติกรรมในปัจจุบันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในอนาคตของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ มาลี วิทยาธรรัตน์ (2540: 14) ได้อธิบายถึง

ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตว่ามีส่วนสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลที่มีจิตลักษณะนี้สูง มีการวางเป้าหมายของอนาคต มีความพยายามที่มุ่งความสำเร็จสูง โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ในระยะยาว และปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น ลักษณะมุ่งอนาคต จึงถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของแต่ละบุคคลในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และดำเนินการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมาย ลักษณะมุ่งอนาคต ไว้ดังนี้

มีค (Mead. 1971: 175) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลเป็นการคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคต

มิสเชล (Mischel. 1974: 287) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่า หรือมากกว่าผลที่จะเกิดในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นไปตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต

เซกูร่า (เนตรชนก พุ่มพวง. 2546: 8; อ้างอิงจาก Segura. 1975. Underground movements. 5823-B) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการมองอนาคตการวางแผน และการจัดการเกี่ยวกับอนาคต

มาลี วิทยาธรรัตน์ (2540: 12) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละบุคคล ในการคาดการณ์อนาคตข้างหน้าโดยเล็งเห็นผลดีผลเสีย ในอนาคตที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบันของตนเอง มีการวางแผน และการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้เพื่อผลที่ดีและยิ่งใหญ่กว่า ตลอดจนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในอนาคต

ธิดา ชูอินทร์ (2540: 12) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล เป็นการดำเนินถึงอนาคตและสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเพราะเล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นตลอดจนสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรอรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถอดได้รอได้ รู้จักห้ามใจตนเองควบคุมตนเอง เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางของความสำเร็จ ตลอดจนมีความเพียรพยายามต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อความเจริญแห่งตนในอนาคต

สุพิชชา กลิ่นบุหงา (2540: 14) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล มีการควบคุมตนเองเพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคต มีการวางแผน และสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พรทิพย์ เจนจริยานนท์ (2542: 15) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ลักษณะการมองอนาคตของบุคคล ซึ่งผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตนั้นสามารถคาดการณ์ไกล วางแผน เพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกกระทำได้ อย่างเหมาะสม มีความเพียรพยายามและอดได้รอได้เพื่อความสำเร็จในอนาคต

เกรียงศักดิ์ ศรีสมบัติ (2544: 9) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์อนาคตของบุคคล สามารถตัดสินใจเลือกกระทำได้อย่างเหมาะสม ในปัจจุบันเพราะเล็งเห็นผลดีที่จะตามมาในอนาคต และหลีกเลี่ยงไม่กระทำสิ่งที่จะส่งผลเสียแก่ตนเอง และผู้อื่นในอนาคตสามารถแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคตของตนเองได้ รู้จักรอคอยผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และมีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อประสบความสำเร็จใน ชีวิตอนาคต

เนตรชนก พุ่มพวง (2546: 10) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง การมองอนาคตของบุคคล ซึ่งผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตนั้นจะเป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ไกล วางแผน เพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกกระทำได้ อย่างเหมาะสม มีความเพียรพยายามและอดได้รอได้ เพื่อความสำเร็จในอนาคต

ชาตรี ลักษณะศิริ (2546: 22) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคาดการณ์ไกล เน้นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรอรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่เกิดขึ้นในอนาคต แม้จะเผชิญกับอุปสรรค ต่าง ๆ ก็ไม่ย่อท้อ มีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งมวลโดยมุ่งที่จะให้เกิดผลสำเร็จในชีวิต ตลอดจนความสามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของ ตนเอง เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในภายหลัง

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการมองอนาคตของบุคคล ซึ่งสามารถคาดการณ์ไกลและวางแผน เพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต มีแนวทางการแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจเลือกกระทำได้อย่างเหมาะสม มีความเพียรพยายามและอดได้รอได้ เพื่อความสำเร็จ ในอนาคต ซึ่ง เนอร์มี่ (Nurmi. 1991: 1-59) ได้อธิบายว่าลักษณะมุ่งอนาคตประกอบด้วยกระบวนการ ทางจิตวิทยา 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นแรงจูงใจ บุคคลจะตั้งเป้าหมาย ขั้นต้นโดยเปรียบเทียบจากแรงจูงใจค่านิยม และความคาดหวังในอนาคตของตนเองเป็นพื้นฐานสำหรับเป้าหมายในอนาคต

2. ขั้นวางแผน บุคคลจะกระทำเพื่อให้เป้าหมายเป็นจริง โดยการวางแผนการทำงาน และวิธีการแก้ปัญหาจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จในอนาคตของตน

3. ขั้นประเมินผลบุคคลจะประเมินผลถึงความเป็นไปได้ของความสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมายและความสมบูรณ์ของแผนงาน ที่บุคคลวางไว้และตัดสินใจเลือกแนวทาง เพื่อความสำเร็จในอนาคตของตน

ด้วยเหตุนี้ ลักษณะมุ่งอนาคต จึงมีลักษณะสอดคล้องและสัมพันธ์กับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของบุคล เนื่องจากการที่บุคคลจะกำหนดเป้าหมายหรือความต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องใดนั้น การเล็งเห็นประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตถือเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจและจูงใจให้บุคคลนั้นดำเนินการเรียนรู้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนด ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวแปรหนึ่งเพื่อศึกษาความสัมพันธ์กับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียน สำหรับการวิจัยในครั้งนี้

8. **การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับแรงจูงใจภายใน**

การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนจะเกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นต้องมีความรู้สึกภายในว่าตนเป็นผู้มีความสามารถและเป็นผู้ลิขิตตนเอง ความรู้สึกนี้จะเป็นพลังผลักดันให้บุคคลมีความสนใจและใช้ความเพียรพยายามทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง หรือเรียกอีกอย่างว่า ต้องเกิดจากแรงจูงใจภายใน ซึ่ง เดซี่ และไรอัน (Deci; & Ryan. 1990: 32-35) ได้อธิบายความหมาย ของ แรงจูงใจภายในว่าหมายถึง ความต้องการแสดงความสามารถแห่งตน และการตัดสินใจด้วยตนเอง ที่กระตุ้นชี้นำริเริ่มให้บุคคลแสดงแบบพฤติกรรมมุ่งไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

แรงจูงใจภายใน ถือเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ แรงขับ แรงผลักดัน สิ่งจูงใจ รางวัล เป้าหมาย และความคาดหวัง โดยทั่วไปแรงจูงใจจะประกอบด้วยกระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กำหนดทิศทางของการกระทำ และมุ่งมั่นในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ พฤติกรรมที่เกิดการจูงใจภายใน เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกแล้วทำให้ผูกพันกับความรู้สึกถึงความสามารถ แห่งตนและการกำหนดด้วยตนเองที่ได้รับการกระตุ้นจากสมองส่วนกลาง โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนเป็น รางวัลภายนอก ซึ่งหากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แล้ว ก็จะเห็นได้ว่าลักษณะ

ดังกล่าวมีสัมพันธ์กับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองผู้เรียนอย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ สเคเจอร์ (Skager. 1978: 24-25) ที่ได้อธิบายว่า แรงจูงใจภายในคือลักษณะ 1 ใน 6 ประการ ของผู้ที่มีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนด แรงจูงใจภายใน เป็นตัวแปรหนึ่งเพื่อศึกษาความสัมพันธ์กับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดแรงจูงใจภายในฉบับนักเรียน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) ซึ่งเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อวัดพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกถึงลักษณะของการที่บุคคลมีแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความต้องการสิ่งท้าท้าย 2) ความสนใจเพลิดเพลิน 3) ความเป็นตัวของตัวเอง 4) ความต้องการมีความสามารถ และ 5) ความมุ่งมั่น จำนวน 45 ข้อ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

คาร์ส โรเจอร์ (ขนิษฐา จิตรอรุณ. 2540: 37-38; อ้างอิงจาก Carl Roger. 1951: 388-399) นักจิตวิทยาบำบัด ได้เสนอแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ไว้ 5 ประการ

1) เราไม่สามารถจะสอนผู้อื่นให้เรียนรู้ได้โดยตรง เราเพียงแต่เป็นผู้อำนวยความสะดวกเพื่อให้เขาได้เรียนรู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ทั้งนี้ เพราะคนทุกคนจะอยู่ในแวดวงของประสบการณ์ของตนอยู่ตลอดเวลานั่นเอง

2) ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้มาก ถ้าหากเขารับรู้ว่าสิ่งที่เขาเรียนรู้นั้นจะมีส่วนช่วยรักษาไว้ หรือช่วยเสริมสร้างโครงสร้างภายในตัวของเขาเอง นั่นก็คือ ทำอย่างไรที่จะให้การเรียนรู้นั้นเกี่ยวข้องกับผู้เรียนโดยตรงให้มากที่สุด

3) กิจกรรมหรือประสมการณ์ใดที่จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในของผู้ใหญ่ก็จะมีแนวโน้มที่จะต่อต้านโดยการปฏิเสธหรือการบิดเบือนกิจกรรมหรือประสบการณ์นั้น ๆ

4) หากผู้ใหญ่ตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ถูกข่มขู่ เขาก็คงยืนหยัดไม่ยอมยืดหยุ่นและจะต่อต้านสถานการณ์นั้น หรือจะไม่ยอมปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ แต่ถ้าหากเขารู้สึกว่าเขาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากการข่มขู่หรือที่เขารู้สึกปลอดภัย เขาก็จะยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ได้

5) จากข้อที่ 3 และข้อที่ 4 ในการจัดสถานการณ์การศึกษาให้ผู้ใหญ่ที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างมากนั้น จะต้องมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สภาพการข่มขู่ที่มีต่อผู้เรียนจะต้องมีให้น้อยที่สุด หรือมีการอำนวยความสะดวกและยอมรับความแตกต่างในความสามารถในการรับรู้

มัลคัม โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2544: 225-226; อ้างอิงจาก Malcolm S. Knowles. 1978) ได้ทำการศึกษาและสรุปพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ความต้องการและความสนใจ (Need and Interests)ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากว่าการเรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมาและจะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นชักจูงอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมทั้งหลายเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ที่ดี

2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (Life Situations) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดี ถ้าหากถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน (Life-Centered) ดังนั้น การจัดหน่วยการเรียนที่เหมาะสม เพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ควรจะยึดถือเอาสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นหลักสำคัญในการจัดการเรียนการสอน

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analysis of Experience) เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้นหลักสำคัญการศึกษาผู้ใหญ่ ก็คือการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนอย่างละเอียดว่า มีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง (Self Directing) ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของผู้สอน จึงความอยู่ในกระบวนการณ์สืบหาหรือค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน (Mutual Inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านหรือเป็นสื่อสำหรับความรู้ แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่า ผู้เรียนคล้อยตามหรือไม่เพียงเท่านั้น

4. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความแตกต่างระหว่างบุคคลจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละบุคคลเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนนักศึกษาผู้ใหญ่จะต้องมีการจัดเตรียมการในด้านนี้อย่างดีพอ เช่น รูปแบบของการเรียนการสอน (Style) เวลาที่ได้ทำการสอน สถานที่สอนและประการสำคัญคือ ความสามารถในการเรียนรู้ในแต่ละขั้นของผู้ใหญ่ย่อมเป็นไปตามความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน (Pace of Learning)

ต่อมา เมอร์เรียม และคาฟฟาเรลลา (Merriam; & Caffarella. 1991: 249) ได้จัดแบ่งทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ทฤษฎีที่ยึดลักษณะของผู้เรียนเป็นหลัก (Adult Learner's Characteristices) ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) ตามแนวคิดของโนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2547: 245-246; อ้างอิงจาก Knowles. 1978: 55-59) ซึ่งได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ ดังนี้

1.1 การสร้างมโนภาพแห่งตน จะอาศัยหรือพึ่งพาบุคคลอื่นในวัยเด็ก และพึ่งพาตนเองมากขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น

1.2 บทบาทของประสบการณ์จากข้อตกลงเบื้องต้น ที่เชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะมีการสะสมประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญนำไปสู่ การขยายโลกทัศน์เพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้มากขึ้น

1.3 ความพร้อมในการเรียน จากข้อตกลงเบื้องต้นที่เชื่อว่าบุคคลจะมีความพร้อมต่อการเรียนรู้อันเป็นผลที่เกิดจากความสนใจ และต้องการที่จะเรียนรู้ที่สิ่งที่ตนสนใจ ทั้งนี้ ความพร้อมที่มีมากขึ้นเป็นผลมาจากความรับผิดชอบตามหน้าที่ภาระในสังคม

1.4 การทำให้การเรียนรู้มีความเหมาะสมเป็นความแตกต่างของเงื่อนไข ที่วางไว้ระหว่างวัยกับการเรียน หมายความว่า เมื่ออยู่ในวัยเด็กการเรียนการสอนต้องยึดเนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลางของการเรียน ในขณะที่ผู้ใหญ่กลับมาเรียน เพราะต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นปัญหาต้องการเรียนแล้วสามารถนำผลการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ปัญหาทันที

ทั้งนี้โนลส์ ถือเป็นผู้ที่ได้บัญญัติทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ขึ้นเมื่อครั้งดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการศูนย์ YMCA ในเมือง Boston ประเทศสหรัฐอเมริกา ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ตามความเห็นของโนลส์ นั้น ได้กล่าวถึงอายุ หรือวัยของผู้เรียนว่า มีความสำคัญต้องคำนึงถึงในการเลือกใช้เทคนิคการเรียน ทั้งนี้ เพราะธรรมชาติของการเรียนรู้ของเด็กแตกต่างจากธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ วิธีการ กิจกรรม โสตทัศนูปกรณ์ และเทคนิคการเรียนจะต้องแตกต่างกันไปด้วย การเรียนรู้และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้ใหญ่จะต้องให้เป็นประโยชน์และจะต้องสอดคล้องกับความแตกต่างกันดังกล่าว

แนวคิดทฤษฎีในกลุ่มนี้ยังมี แนวคิดของครอสส์ (Cross. 1981: 234) ที่ได้เสนอทฤษฎีลักษณะของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ โดยยึดลักษณะความแตกต่างระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่โดยใช้ตัวแปร 2 ชุด เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาได้แก่ ตัวแปรที่เป็นลักษณะเกี่ยวกับบุคคลที่ประกอบด้วยมิติทางกายภาพ มิติด้านจิตวิทยา และมิติทางสังคมและวัฒนธรรมกับตัวแปรที่เป็นลักษณะเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ประกอบด้วยตัวแปรเฉพาะของผู้เรียนเช่น การเรียนแบบเต็มเวลาหรือแบบบางส่วนของเวลา การเรียนแบบสมัครใจหรือการเรียนแบบบังคับ

2. ทฤษฎีที่ยึดสถานการณ์ในชีวิตของผู้เรียนเป็นหลัก (Adult's Life Situation) ได้แก่ ทฤษฎีพลังงานสำรอง (Theory of Margin) ของแมคคลัสดี (Merriam; & Caffarella. 1991: 254; อ้างอิงจาก Mc Clusky. 1970: 84) ที่กล่าวว่า ภารกิจของชีวิตประกอบด้วยความต้องการที่เกิดจากตนเองและสังคม ซึ่งล้วนเป็นผลที่เกิดขึ้นจากตัวแปรภายนอก ได้แก่ ภาระหน้าที่ ความจำเป็นของชีวิต ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ต่องานในหน้าที่ ตัวแปรภายใน ได้แก่ ความหวังของชีวิตความอดทนต่อเป้าหมาย อุดมคติ และค่านิยมต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นวัยผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง โดยทฤษฎีนี้ได้จัดระดับความต้องการของผู้ใหญ่ที่มีอยู่ในตัวบุคคลมาเข้ากับความเป็นจริง เพื่อให้เกิดเป็นพลังงานชีวิตส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญต่อหน้าที่ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันได้ โดยเรียกพลังงานที่เหลือจากการถูกดึงไปใช้ว่า "พลังงานสำรองของชีวิต"

3. ทฤษฎีที่ยึดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกนึกคิดเป็นหลัก (Changes in Consciousness) เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการเกิดขึ้นทางความคิดของประสบการณ์ที่เป็นอิสระตามแนวคิด มิซิโรว์ (Mezirow. 1981: 13) ซึ่งเชื่อว่า ความรู้ ความเข้าใจของบุคคลสามารถแยกแยะ บูรณาการความคิดได้มากขึ้น จะเป็นความรู้ ความเข้าใจ ที่สำคัญที่สุดจะเป็นความรู้ใหม่ โดยเชื่อว่า การปล่อยให้บุคคลมีอิสระในการเรียนรู้ ผลที่ได้สูงสุด คือ การทำให้บุคคลนั้นเกิดความตระหนัก เกิดเป็นสมมุติฐานทางวัฒนธรรม ได้แก่ กฎ บทบาท จารีตประเพณี ความคาดหวังทางสังคม

2. หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

ดันน์ และดันน์ (Dunn; & Dunn. 1998: 8-10) ได้อธิบายถึง หลักการเรียนรู้ที่สำคัญของผู้ใหญ่ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ผู้ใหญ่เป็นผู้มีประสบการณ์ สามารถที่จะนำประสบการณ์เหล่านั้นมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งกันและกัน ในการฝึกเรียนควรคำนึงถึงความรู้เดิม และประสบการณ์ของผู้เรียนเสริมสร้างการทำงานอย่างมีส่วนร่วม

2. การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ผู้ใหญ่มักไม่สนใจในเรื่องที่มีเนื้อหามาก หรือจดจำข้อเท็จจริงที่เป็นแต่ความรู้ทางทฤษฎีอย่างเดียว ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง เพื่อสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในหน้าที่ต่อไป

3. ผู้ใหญ่เรียนรู้ได้ดี เมื่ออยู่ในสภาพที่พร้อมและพอใจที่จะเรียน

4. การเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ได้ค้นพบตัวเองและเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นกิจกรรมที่รับผิดชอบได้ด้วยตนเอง จะช่วยทำให้ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

5. การจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่ ควรจัดเวลาให้อย่างพอเพียง เพื่อการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ รวมทั้งเป็นการฝึกทักษะใหม่ เป็นต้น

3. **อิทธิพลที่มีต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่**

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547: 68-70) ได้สรุปอิทธิพลที่มีต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ไว้เป็นที่น่าสนใจ ได้แก่

1. ผู้ใหญ่ส่วนมากมักประเมินความสามารถของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง โดยเฉพาะการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ทั้งนี้เป็นเพราะพะวงกับประสบการณ์เดิม ดังนั้น การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ถ้าสามารถจัดได้อย่างเหมาะสม ผู้ใหญ่ก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้เช่นกัน

2. ประสบการณ์ในการเรียนที่ผ่านมาของผู้ใหญ่ สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ได้ โดยช่วยให้ผู้ใหญ่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะมีกรอบความคิดในการแก้ปัญหาและสามารถนำไปผสมผสานความรู้ใหม่เข้ากับความรู้เดิมได้ดียิ่งขึ้น

3. การศึกษาและพื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจ นับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อทัศนคติและแรงจูงใจของผู้ใหญ่ต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

4. แนวทางในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของผู้ใหญ่ จะมีผลต่อการแปลความหมายไปยังบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5. การฝึกอบรมผู้ใหญ่ควรใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้เกิดความน่าสนใจ เช่น การฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม การฝึกอบรมเป็นรายบุคคล การฝึกภาคปฏิบัติ เป็นต้น

4. ขั้นตอนและวิธีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

จากการศึกษาค้นคว้าของ สมคิด อิสระวัฒน์ (ศักรินทร์ ชนประชา. 2550: 103-105; อ้างอิงจาก สมคิด อิสระวัฒน์. 2543: 97-101) เกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ พบว่า ขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มี 2 ลักษณะ คือ

1. เมื่อผู้ใหญ่เรียนรู้ด้วยความสนใจ ขั้นตอนการเรียนรู้มี 2 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 (ความสนใจยังมีอยู่) เริ่มต้นจาก

1. เริ่มต้น (สนใจ ตื่นเต้น ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกในทางบวก)
2. เมื่อเผชิญกับปัญหาความยุ่งยาก (สันสน ท้อถอย)
3. การดำเนินการที่จะคลายความยุ่งยาก (ท้าทาย)
4. เมื่อคลี่คลายความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ (มีความรู้สึกที่ดี ความพอใจ รู้สึกว่าได้รับความสำเร็จ มีความรู้สึกว่าได้เรียนอะไร ต้องการจะรู้มากขึ้น)

รูปแบบที่ 2 (ความสนใจยังมีอยู่) เริ่มต้นจาก

1. เริ่มต้น (สนใจ ตื่นเต้น ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกในทางบวก)
2. เมื่อเผชิญกับปัญหาความยุ่งยาก (สันสน ท้อถอย)
3. การดำเนินการที่จะคลายความยุ่งยาก (ท้าทาย)
4. เมื่อคลี่คลายความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ (มีความรู้สึกที่ดี ความพอใจ รู้สึกว่าได้รับความสำเร็จ มีความรู้สึกว่าได้เรียนอะไร ต้องการจะรู้มากขึ้น)
5. การผสมผสานความรู้เก่าและความรู้ใหม่ (ตื่นเต้น ภาคภูมิใจ)

รูปแบบทั้งสองจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนเรียนด้วยความสนใจไม่ว่าจะเป็นการเรียนด้วยตนเองหรือเรียนในระบบโรงเรียน ทั้งสองรูปแบบส่วนใหญ่ จะมีความคล้ายคลึงกัน ยกเว้นขั้นที่ 5 ของรูปแบบที่ 2 การผสมผสานความรู้เก่าและความรู้ใหม่ ซึ่งไม่มีในรูปแบบที่ 1

2. เมื่อผู้ใหญ่เรียนรู้ด้วยความจำใจหรือถูกบังคับ

ในกรณีที่ผู้ใหญ่เรียนเพราะถูกบังคับหรือความจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนด้วยตนเองหรือเรียนในระบบโรงเรียน พบว่าผู้เรียนจะมีประสบการณ์อยู่ 4 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 (ความไม่สนใจยังมีอยู่) เริ่มต้นจาก

1. เริ่มต้น (ไม่สนใจ ไม่อยากทำ รู้สึกเสียเวลา)
2. เมื่อเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ (โกธรแค้น ไม่พอใจ ท้อถอย)
3. การดำเนินการที่คลี่คลายความยุ่งยาก (ต้องการทำให้จบสิ้นโดยเร็ว ทำพอพ้นตัว ทำพอผ่านเกณฑ์ต่ำสุดที่กำหนดไว้)
4. เมื่อคลี่คลายความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ (โล่งใจ ดีใจที่ทุกอย่างจบสิ้นลง)

รูปแบบที่ 2 (ความไม่สนใจเปลี่ยนเป็นความสนใจ) เริ่มต้นจาก

1. เริ่มต้น (ไม่สนใจ ไม่อยากทำ รู้สึกเสียเวลา ความรู้สึกในทางลบ)
2. เมื่อเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ (สับสน เครียด ท้อถอย วุ่นวายใจ ไม่แน่ใจ ท้าทาย)
3. การดำเนินการที่คลี่คลายความยุ่งยากต่างๆ (บังคับให้ตนเองพยายามมาก)
4. เมื่อคลี่คลายความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ (มีความรู้สึกที่ดี สำเร็จ มีความสุข)
5. การผสมผสานความรู้เก่าและความรู้ใหม่ (ภูมิใจ ตื่นเต้น)

รูปแบบที่ 3 (ความไม่สนใจยังมีอยู่ต่อไป) เริ่มต้นจาก

1. เริ่มต้นจาก (ไม่สนใจ เบื่อหน่าย เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่ต้องการเรียน ไม่กังวล ว่าจะเป็นอย่างไร)
2. เมื่อเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ (สับสน ท้อถอย วุ่นวายใจ)
3. การดำเนินการที่คลี่คลายความยุ่งยากต่าง ๆ (คิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ)
4. เมื่อคลี่คลายความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ (โล่งใจ ดีใจที่ทุกอย่างจบสิ้นลง)

รูปแบบที่ 4 (ความไม่สนใจยังมีอยู่) เริ่มต้นจาก

1. เริ่มต้นจาก (ไม่สนใจ โกรธ เกลียด เบื่อหน่าย)
2. เมื่อเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ (โกรธมากขึ้น ท้อถอย เบื่อหน่าย)
3. เลิกหยุดกระทำ

โดยสรุปจะเห็นได้ว่ารูปแบบที่ 1 และรูปแบบที่ 3 จะมีประสบการณ์การเรียนรู้ 4 ขั้นตอน รูปแบบที่ 2 มี 5 ขั้นตอน และรูปแบบที่ 4 มี 3 ขั้นตอน และเมื่อวิเคราะห์ดูการเรียนรู้ทั้ง 4 รูปแบบ จะพบว่า เมื่อผู้เรียนได้เรียนสิ่งที่ตนเองมีความสนใจ ความรู้สึกสนใจ ความอยากรู้ อยากเรียน ก็ยังคงมีอยู่ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเรียนทั้งในระบบโรงเรียนหรือเรียนด้วยตนเอง ในกรณีที่ผู้เรียนเริ่มต้นเรียนด้วยความรู้สึกที่ไม่สนใจในสิ่งที่ตนเรียน ความรู้สึกไม่สนใจก็ยังคงอยู่ ยกเว้นแต่ในกรณีที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ตนเรียนนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับผู้เรียน

รูปแบบทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนั้น ผู้เรียนทุกคนไม่ว่าจะเป็น นิสิต นักศึกษา หรือประชาชนทั่วไป โดยไม่จำกัดว่าจะเรียนในสถาบันการศึกษาหรือเรียนด้วยตนเอง ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่ารูปแบบดังกล่าว จะไม่มีความแตกต่างกันไม่ว่าผู้เรียนจะมีอายุ ระดับการศึกษาหรือเพศ ต่างกัน ความแตกต่างของรูปแบบอยู่ ที่ความสนใจและไม่สนใจของผู้เรียน ซึ่งความแตกต่างนั้นมีทั้งด้านความรู้สึก (Affective) และแรงจูงใจ (Motivation)

สมิต สัชฌุกร (2547: 68) ได้กล่าวถึงวิธีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ใหญ่ไม่ต้องการจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะมีสิ่งที่เข้ามาสู่ความสนใจและมีความต้องการในหลายเรื่อง จึงไม่อยู่ในสถานภาพเหมือนเด็กในวัยเรียน ที่ขวนขวายใฝ่รู้ในทุกเรื่อง ผู้ใหญ่จะมีจะมุ่งหมายบางอย่างในการเรียนรู้ เช่น เรียนเพื่อจะนำไปใช้งานบางเรื่องเท่านั้น

2. เมื่อผู้ใหญ่ต้องการจะรู้สิ่งใดก็จะมุ่งความสนใจไปในเรื่องที่ตนให้ลำดับความสำคัญมากกว่าเรื่องอื่น ๆ

3. เมื่อสอนหลักการหรือทฤษฎีจบแล้ว ผู้สอนจะต้องสอนภาคปฏิบัติทันที เพื่อให้เกิดการรวมเข้าด้วยกันเป็นหน่วยเดียวกัน

4. ผู้ใหญ่มีการเลือกการรับรู้ตามที่ตนต้องการจะรู้ ซึ่งต่างจากเด็กในวัยเรียนที่จะรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาสู่การรับรู้ทั้งหมด

5. ผู้ใหญ่มีการเลือกสิ่งเร้าที่นำไปลอกเลียนแบบ อันเป็นผลจากการรับรู้ตามแรงจูงใจและเงื่อนไขที่ต่างกัน

จากการศึกษาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ จะมีลักษณะแตกต่างจากเด็ก เช่น ความต้องการ ความสนใจ ประสบการณ์ส่วนตัว ความต้องการนำตนเอง และความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นผู้สอนควรมีความเข้าใจและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับลักษณะตามธรรมชาติของผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น จัดเนื้อหาความต้องการ ความสนใจ ที่กำหนดไว้ และสอดคล้องกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างต่อเนื่องและสร้างบรรยากาศทางการเรียนที่เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำเนินการเรียนรู้ ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับการจัดการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. **ความหมายของคุณภาพชีวิต**

การมีชีวิตที่ดีนั้น เริ่มมาตั้งแต่สมัยเริ่มแรกของการมีมนุษยชาติในโลก นับตั้งแต่เกิดมา ธรรมชาติก็สอนให้มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้กับสภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่รอดของตนเองและพยายามแสวงหาความสุขสมบูรณ์ในชีวิต นักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงในสมัยกรีกโบราณ เช่น โสเครตีส (Socratis) พลาโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวถึงปรัชญาของการมีชีวิตที่ดีนั้นว่าขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เองที่จะพัฒนาชีวิตตนเองให้เป็นไปตามธรรมชาติภายใต้การสนับสนุนของระบบการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เมคอน (Megone. 1994: 28-41) โดยได้มีผู้ให้ความหมาย คำว่า คุณภาพชีวิต ไว้หลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ ดังนี้

วอลเลส (Wallace. 1974: 6) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (Satisfied) แก่บุคคล ทั้งทางร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ

ชามา (Shama. 1975: 11) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ความพึงพอใจที่เกิดมาจากการได้รับการสนองตอบต่อความต้องการทางจิตใจและสังคมทั้งในระดับจุลภาค และมหภาค และเกี่ยวข้องกับความสามารถของสังคม ในการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของสมาชิกในสังคม

ฮอร์นควิช (Hornquist. 1982: 57-61) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ระดับของความพึงพอใจ (Degree of Satisfaction)ในความต้องการของชีวิต ทั้งโดยมาตรฐานที่มองเห็นได้ภายนอกและโดยการรับรู้ของแต่ละบุคคล

เฟอร์รานส์ (Ferrans. 1990: 15-19) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ความรู้สึกในความผาสุกของบุคคลที่มาจากความพึงพอใจหรือความไม่พึงพอใจในชีวิต

ชูแมคเคอร์, อัลชีวสคิ และชัลเจน (Schumacher; Olschewski; & Schulgen. 1991: 1915-1930) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ความพึงพอใจทั้งหมดของบุคคลที่มีต่อชีวิตของตนเองและความรู้สึกโดยรวมในเรื่องของความผาสุกของบุคคล

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคนอื่น ๆ (2540: 24) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม เป็นการประสานการรับรู้ของบุคคล ในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

นิศารัตน์ ศิลปเดช (2540: 65) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่บุคคลเกิดความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างพอเพียงและเหมาะสม สำหรับด้านความสุขทางกายที่ก่อให้เกิดความพอใจ คือ ลักษณะที่บุคคลมีสิ่งต่าง ๆ สนองความต้องการทางด้านร่างกายอย่างเหมาะสมกับสภาพและฐานะของตน ซึ่งได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนความสุขทางจิตใจที่จะช่วยให้บุคคลพอใจนั้น คือ ลักษณะที่บุคคลมีความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงในจิตใจ ได้รับการยอมรับและยกย่องจากผู้อื่น เกิดความภูมิใจ และการนับถือตนเองคิดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

ผาสุก ยุทธเมธา (2540: 72-73) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพอยู่ในกรอบและระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมที่ดีงามตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป พร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม

ไกรวุฒิ ช่วยสถิตย์ (2541: 17) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและปัญหาที่สลับซับซ้อนได้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรม เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่

คำตัน บุญมณี (2545: 14) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพกาย และจิตทีดี อ้นเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ โดยความต้องการทางร่างกายได้แก่ การมีอาหารบริโภคในจำนวนที่เพียงพอทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีที่อยู่อาศัยที่คงทนแข็งแรงถูกสุขลักษณะ มีเครื่องนุ่งห่มตลอดปี (โดยเฉพาะฤดูกาล) มีการศึกษาสำหรับด้านจิตใจ ได้แก่ การมีอาชีพมั่นคง มีรายได้พอเพียง มีบริการด้านสาธารณูปโภค มีโอกาสสร้างสรรค์ พัฒนาตนเอง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการคมนาคมที่สะดวก มีอิสระ (ในกรอบของกฎหมายและเป็นธรรม) มีนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

สวัสดิ์ ภู่ทอง (2546: 65) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง สภาวะของการมีระดับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง โดยสามารถปรับตัว ให้อยู่ร่วมกับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ร่างกายและจิตใจ

จากข้างต้นพอสรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตหมายถึง ความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตของตนอันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการ ตามความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และทางด้านสังคม ดังนั้น อาจสรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง กระบวนการวางแผนและกระทำเพื่อให้สมาชิกในสังคมได้รับการตอนสนองความต้องการตามความจำเป็น สำหรับการครองชีพขั้นพื้นฐาน ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และทางด้านสังคม เพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขหรือความพึงพอใจพอสมควร

2. หลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545(ปรับปรุง พ.ศ.2546) กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.1 แนวคิดที่มา (กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. 2550:1-2)

การที่สมาชิกในสังคมจะได้รับการตอบสนองความต้องการ ตามความจำเป็นสำหรับครองชีพขั้นพื้นฐาน อันจะนำมาซึ่งชีวิตความเป็นอยู่อย่างปกติสุขพอสมควรนั้น การให้การศึกษาถือเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับกระบวนการพัฒนาประการหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ความปลอดภัยในชีวิตของตนเองและครอบครัว รวมถึงความรู้และทักษะพื้นฐานสำหรับการประกอบอาชีพที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของสังคมปัจจุบัน ทั้งนี้ จากทิศทางการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศไทยปัจจุบันมุ่งไปในทิศทางของการเข้าสู่เวทีของการแข่งขันในระบบนานาชาติ ควบคู่ไปกับการสร้างรากฐานที่มั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศนอกเหนือจากการพัฒนาคนไทยให้มีความรู้ในระดับการศึกษาพื้นฐาน การพัฒนาศักยภาพทางด้านวิชาชีพให้กับกำลังคนในส่วนที่เป็นกลไกสำคัญทางการผลิต ดังนั้น การผลิตกำลังคนจึงมีความสัมพันธ์ กับความต้องการในกระบวนการพัฒนานั้น การจัดการศึกษาให้ตอบสนองความต้องการในการใช้กำลังคนของประเทศ จึงเป็นการจัดการศึกษาที่จะเกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด ซึ่งการพัฒนาศักยภาพของแรงงาน ที่มีงานทำให้มีระดับการศึกษาสูงขึ้นถึงประกาศนียบัตรวิชาชีพควรเป็นการพัฒนาคนที่ตอบสนองความต้องการของประเทศ โดยกำลังแรงงานนั้นสามารถใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการทำงานให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ในรูปแบบการศึกษานอกระบบที่สามารถพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพของกลุ่มเป้าหมายที่ใช้แรงงานและเป็นไปตามความต้องการของประเทศ ทั้งนี้ จะเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ความสำคัญกับการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมุ่งหมายให้ผู้เรียนสามารถกำหนด ความต้องการการเรียนรู้ มีกระบวนการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้เพื่อให้เกิดความรู้อย่างแท้จริงในวิชานั้น ๆ จนสามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี การวัดและประเมินผลจะวัดจากผลที่เกิดขึ้นจริงในตัวผู้เรียนแต่ละคน ทั้งด้านเจตคติ ความรู้ และทักษะโดยบรรลุมาตรฐานของหลักสูตร ซึ่งทางการศึกษานอกโรงเรียนแบ่งประเภทวิชาออกเป็น 8 ประเภทวิชา 20 สาขาวิชา 65 สาขางาน ดังนี้ (กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. 2550: 22-24)

ตาราง 2 ประเภทวิชา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546)

ที่	ประเภทวิชา	สาขาวิชา	สาขางาน
1	อุตสาหกรรม	1 เครื่องกล	1 ยานยนต์
			2 เครื่องกลอุตสาหกรรม
			3 เครื่องกลเรือ
			4 เครื่องกลเกษตร
			5 ตัวถังและสีรถยนต์
		2 เครื่องมือกลและซ่อมบำรุง	1 เครื่องมือกล
			2 ซ่อมบำรุงเครื่องจักรกล
			3 เขียนแบบเครื่องกล
			4 ชิ้นส่วนเครื่องจักรกลเกษตร
			5 แม่พิมพ์พลาสติก
			6 แม่พิมพ์โลหะ
		3 โลหะการ	-เชื่อมโลหะ
		4 ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์	1 ไฟฟ้ากำลัง
			2 อิเล็กทรอนิกส์
			3 โทรคมนาคม
			4 แมคคาทรอนิกส์
		5 การก่อสร้าง	1 ก่อสร้าง
			2 โยธา
			3 สถาปัตยกรรม
			4เครื่องเรือนและการตกแต่ง
			5 งานสำรวจ
		6 การต่อเรือ	1 ต่อเรือโลหะ
			2 ต่อเรือไม้
			3 ต่อเรือไฟเบอร์กล๊าส
			4 นาวาสถาปัตย์
			5 ซ่อมบำรุงเรือ
		7 แว่นตาและเลนส์	-
		8 การพิมพ์	-

ตาราง 2 (ต่อ)

ที่	ประเภทวิชา	สาขาวิชา	สาขางาน
2	พาณิชยกรรม	9 พาณิชยการ	1 การบัญชี
			2 การขาย
			3 การเลขานุการ
			4 คอมพิวเตอร์ธุรกิจ
			5 ธุรกิจค้าปลีก
			6 ธุรกิจสถานพยาบาล
			7 การประชาสัมพันธ์
			8 ภาษาต่างประเทศ
			9 สำนักงานสำหรับผู้พิการทางสายตา
3	ศิลปกรรม	10 ศิลปกรรม	1 วิจิตรศิลป์
			2 เครื่องประดับอัญมณี
			3 การออกแบบ
			4 ช่างทองหลวง
			5 ศิลปหัตถกรรม
			6 เทคโนโลยีศิลปกรรม
			7 อุตสาหกรรมเครื่องหนัง
			8 การพิมพ์สกรีน
			9 เครื่องปั้นดินเผา
			10 คอมพิวเตอร์กราฟิค
			11 เทคโนโลยีการถ่ายภาพและวีดีทัศน์
			12 ศิลปหัตถกรรมโลหะพรรณและเครื่องประดับ
4	คหกรรม	11 ผ้าและเครื่องแต่งกาย	1 การผลิตและตกแต่งสิ่งทอ
			2 ออกแบบเสื้อผ้า
			3 ตัดเย็บเสื้อผ้า
			4 อุตสาหกรรมเสื้อผ้า
			5 ธุรกิจเสื้อผ้า
		12 อาหารและโภชนาการ	1 อาหารและโภชนาการ
			2 แปรรูปอาหาร
			3 ธุรกิจอาหาร

ตาราง 2 (ต่อ)

ที่	ประเภทวิชา	สาขาวิชา	สาขางาน
		13 คหกรรมศาสตร์	1 คหกรรมการผลิต
			2 คหกรรมการบริการ
			3 ธุรกิจคหกรรม
5	เกษตรกรรม	14 เกษตรศาสตร์	1 พืชศาสตร์
			2 สัตวศาสตร์
			3 อุตสาหกรรมเกษตร
			4 ช่างเกษตร
			5 เกษตรทั่วไป
6	ประมง	15 เพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ	-
		16 แปรรูปสัตว์น้ำ	-
7	อุตสาหกรรมท่องเที่ยว	17 การโรงแรมและการท่องเที่ยว	1 การท่องเที่ยว
			2 การโรงแรม
8	อุตสาหกรรมสิ่งทอ	18 เทคโนโลยีสิ่งทอ	-
		19 เคมีสิ่งทอ	-
		20 อุตสาหกรรมเสื้อผ้าสำเร็จรูป	-

2.2 โครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546)หลักการ (กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. 2550: 15-17)

1. เป็นหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนากำลังคนระดับฝีมือให้มีความชำนาญเฉพาะด้าน มีคุณธรรม บุคลิกภาพ และเจตคติที่เหมาะสม สามารถประกอบอาชีพได้ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน และการประกอบอาชีพอิสระสอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจ และสังคมทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ

2. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้เลือกเรียนได้อย่างกว้างขวาง เพื่อเน้นความชำนาญเฉพาะด้านด้วยการปฏิบัติจริง สามารถเลือกวิธีการเรียนตามศักยภาพและโอกาสของผู้เรียน ถ่ายโอนผลการเรียน สะสมผลการเรียนเทียบโอนความรู้และประสบการณ์จากแหล่งวิทยาการ สถานประกอบการ และสถานประกอบอาชีพอิสระได้

3. เป็นหลักสูตรที่สนับสนุนการประสานความร่วมมือในการจัดการศึกษาร่วมกันระหว่างหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทั้งภารรัฐและเอกชน

4. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสในสถานศึกษา ชุมชน และท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรให้ตรงตามความต้องการและสอดคล้องกับสภาพของชุมชนและท้องถิ่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้มีความรู้ ทักษะ และประกอบการณ์ศึกษาในงานอาชีพตรงตามมาตรฐานวิชาชีพ นำไปปฏิบัติงานอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกวิธีการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง สร้างสรรค์ ความเจริญต่อชุมชน ท้องถิ่น และประเทศชาติ

2. เพื่อให้เป็นผู้มีปัญญา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่เรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการประกอบอาชีพ สามารถสร้างอาชีพ มีทักษะในการจัดการ และพัฒนาอาชีพให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ

3. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในวิชาชีพที่เรียน รักงาน รักหน่วยงาน สามารถทำงานเป็นหมู่คณะได้ดี โดยมีความเคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น

4. เพื่อให้เป็นผู้มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีงาม ทั่งในการทำงาน การอยู่ร่วมกัน มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน่วยงาน ท้องถิ่น และประเทศชาติ อุทิศตนเพื่อสังคม เข้าใจและเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น รู้จักใช้และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี

5. เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ มีคุณธรรม จริยธรรม และวินัยในตนเอง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เหมาะสมกับงานอาชีพนั้น ๆ

6. เพื่อให้ตระหนักและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองของประเทศและโลกปัจจุบัน มีความรักชาติ สำนึกในความเป็นไทย เสียสละเพื่อส่วนร่วม ดำรงรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546) แบ่งเป็น 3 หมวดวิชา ฝึกงานและกิจกรรมเสริมหลักสูตรดังนี้

1. หมวดวิชาสามัญ

1.1วิชาสามัญทั่วไป เป็นวิชาที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต

1.2วิชาสามัญพื้นฐานวิชาชีพ เป็นวิชาที่เป็นพื้นฐานสัมพันธ์กับวิชาชีพ

2. หมวดวิชาชีพ แบ่งเป็น

2.1 วิชาพื้นฐาน เป็นกลุ่มวิชาชีพสัมพันธ์ที่เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในประเภทวิชา

2.2 วิชาสาขาวิชา เป็นกลุ่มวิชาชีพหลักในสาขาวิชานั้น ๆ

2.3 วิชาสาขางาน เป็นกลุ่มวิชาชีพที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะเฉพาะด้านในงานอาชีพ ตามความถนัดและความสนใจ

2.4 โครงการ

3. หมวดวิชาเลือกเสรี

4. ฝึกงาน

5. กิจกรรมเสริมหลักสูตร

โครงการ

1. สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนจัดทำโครงการในภาคเรียนสุดท้าย ไม่น้อยกว่า 160 ชั่วโมง กำหนดให้มีค่า 4 หน่วยกิต

2. การตัดสินผลการเรียนและในระดับผลการเรียน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับรายวิชาอื่น

ฝึกงาน

ผู้เรียนที่ไม่มีประสบการณ์การทำงาน สถานศึกษาจะต้องจัดให้มีการฝึกงานดังนี้

1. ให้สถานศึกษานำรายวิชาในหมวดวิชาชีพไปจัดฝึกในสถานประกอบการ อย่างน้อย 1 ภาคเรียน หรือ

2. จัดให้ผู้เรียนลงทะเบียนฝึกงานในสถานประกอบการเป็นรายวิชาหนึ่งในหมวดวิชาชีพ โดยใช้รหัส 2000-7001 จำนวน 4 หน่วยกิต ไม่น้อยกว่า 320 ชั่วโมง โดยผ่านการเรียนในหมวดวิชาชีพของสาขาวิชา/สาขางานมาแล้วไม่น้อยกว่า 40 หน่วยกิต

3. การตัดสินผลการเรียนและให้ระดับผลการเรียน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับรายวิชาอื่น

การประเมินผลการเรียน

ให้เป็นไปตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2547

กิจกรรมเสริมหลักสูตร

สถานศึกษาต้องจัดให้มีกิจกรรมเพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ระเบียบ วินัยของตนเอง และส่งเสริมการทำงาน ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำประโยชน์ต่อชุมชน ทำนุบำรุงขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม โดยการวางแผน ลงมือปฏิบัติ ประเมินผล และปรับปรุงการทำงาน

กางลงทะเบียนกิจกรรมเสริมหลักสูตร สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนลงทะเบียนตามรายวิชาที่มีกำหนดไว้ในโครงสร้างหลักสูตร โดยใช้รหัส 2002-0001-2002-0012 ซึ่งกำหนดให้ 1 รายวิชา มีค่าเท่ากับ 40 ชั่วโมง

เวลาเรียน

ผู้เรียนต้องใช้เวลาเรียนตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 6 ภาคเรียน ๆ ละ 20 สัปดาห์ ยกเว้นกรณีที่มีการเทียบโอนผลการเรียนรู้ แต่ต้องมีเวลาเรียนในหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 1 ภาคเรียน

หน่วยกิต

ให้มีจำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 102 หน่วยกิต การคิดหน่วยกิตถือเกณฑ์ดังนี้

1. รายวิชาภาคทฤษฎีตลอดภาคเรียน ไม่น้อยกว่า 20 ชั่วโมง มีค่า 1 หน่วยกิต
2. รายวิชาที่ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ให้บูรณาการการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่า 40-60 ชั่วโมง มีค่า 1 หน่วยกิต
3. การทำโครงการให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน, 2550:13-14)

สถานศึกษามีหน้าที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมอบหมายให้เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานและครูประจำกลุ่มดูแลรับผิดชอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546) ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีรูปแบบดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนต้องศึกษาจากสื่อและวางแผนการเรียนด้วยตนเองจากเวลาที่เหลือจากการทำงาน การเข้ารับฟังหรือสอนเสริม และจากการพบกลุ่ม ซึ่งการศึกษาด้วยตนเองทำได้หลายวิธี คือ

1.1 ศึกษาจากสื่อเอกสาร เช่น หนังสือ ตำรา วารสารต่าง ๆ

1.2 ศึกษาจากสื่ออีเล็คทรอนิกส์ต่าง ๆ

1.3 การเรียนรู้ควบคู่ไปกับการทำงาน เรียนโดยการฝึกปฏิบัติจริงจากงานที่ทำอยู่และศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้ครอบคลุมตามที่หลักสูตรกำหนด

2. กิจกรรมการพบกลุ่ม ผู้เรียนจะต้องพบกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ กัน

2.1 วางแผนการเรียนและจัดตารางพบกลุ่ม

2.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

2.3 ฟังคำแนะนำ บรรยาย หรือทบทวนบทเรียน

2.4 รับมอบหมายงาน

2.5 รับการวัดผลประเมินผลระหว่างเรียน

3. กิจกรรมสอนเสริม ให้มีการสอนเสริมในเนื้อหาวิชาที่ยาก เหมาะที่จะให้วิทยากรผู้รู้ผู้ชำนาญในเนื้อหานั้น ๆ เป็นผู้อธิบายจึงจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจดีขึ้น ๆ โดยสถานศึกษาจะต้องให้ความเห็นชอบในการพิจารณาคัดเลือกวิทยากรที่เหมาะสมในการจัดสอนเสริมแต่ละครั้ง

4. กิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการพบกลุ่มและเป็นเงื่อนไขของการจบหลักสูตรเป็นกิจกรรมที่เน้นการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างมีความสุข ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 200 ชั่วโมง ในภาคเรียนใดภาคเรียนหนึ่ง หรือทำสะสมทุกภาคเรียนก็ได้หรือให้มีการเทียบโอนได้ในกรณีที่มีหลักฐานและสอดคล้องกับรายวิชา ในกิจกรรมเสริมหลักสูตร

5. การจัดทำโครงการ ให้มีการจัดทำโครงการโดยเจ้าหน้าที่สถานศึกษาและผู้เรียนร่วมกันวางแผนและกำหนดการจัดทำโครงการ เมื่อลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนสุดท้ายของหลักสูตรโดยบูรณาการการดำรงชีวิตกับการประกอบอาชีพ

การวัดผลประเมินผล

สถานศึกษาจัดให้มีการวัดผลประเมินผลเป็นรายวิชา โดยมีการวัดผลดังนี้

5.1 การวัดผลประเมินผลก่อนเรียน

5.2 การวัดผลประเมินผลระหว่างภาคเรียน

5.3 การวัดผลประเมินผลปลายภาคเรียน

5.4 การประเมินผลคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546)

การประเมินมาตรฐานวิชาชีพ

ผู้เรียนต้องเข้ารับการประเมินมาตรฐานวิชาชีพ เมื่อได้ลงทะเบียนเรียนครบทุกรายวิชาตามโครงสร้างหลักสูตรแต่ละประเภทวิชา สาขาวิชาและสาขางาน หรือตามระยะเวลาที่คณะกรรมการประเมินมาตรฐานวิชาชีพเห็นสมควร

การจบหลักสูตร

ผู้เรียนจะจบหลักสูตรได้ต้องการผ่านเกณฑ์ ดังนี้

1. ลงทะเบียนเรียนและสอบผ่านรายวิชาต่าง ๆ ตามโครงสร้างหลักสูตรของแต่ละสาขา
2. ได้จำนวนหน่วยกิตสะสมตามโครงสร้างของหลักสูตรแต่ละประเภทวิชา สาขาวิชาและสาขางาน
3. ได้ค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม ไม่ต่ำกว่า 2.00
4. ต้องผ่านกระบวนการประเมินกิจกรรมเสริมหลักสูตร 200 ชั่วโมง

การออกหลักฐานการศึกษา

สถานศึกษาจะต้องออกหลักฐานการศึกษาให้กับผู้สำเร็จการศึกษา ซึ่งมีเอกสารดังต่อไปนี้

1. เอกสารหลักฐานการศึกษาควบคุมและบังคับแบบ ได้แก่
    1.1 ระเบียบแสดงผลการเรียน (กศน. 1-ปวช.)
    1.2 แบบรายงายผู้สำเร็จการศึกษา (กศน. 3-ปวช.)
    1.3 ประกาศนียบัตรใช้ตามแบบที่ กระทรวงศึกษาธิการกำหนด
2. เอกสารหลักฐานที่สถานศึกษาดำเนินการเอง เพื่อใช้บันทึก ตรวจสอบรายงานและรับรองข้อมูลผลการเรียนในการประเมินผลการเรียนของสถานศึกษาในลักษณะต่าง ๆ เช่น แบบประเมินผลการเรียนวิชาสามัญและวิชาชีพ

2.3 รายละเอียดรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)

จุดประสงค์รายวิชา (สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์ ,2546).

2.3.1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพอนามัย/สมรรถภาพและการป้องกันโรค

2.3.2 เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ และความปลอดภัยในชีวิตของตนเองและครอบครัว

2.3.3 เพื่อให้สามารถนำกิจกรรม เกม กีฬาไทย กีฬาสากล ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยในชีวิตประจำวันได้

มาตรฐานรายวิชา

1. เลือกวิธีการวางแผนดูแลส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อน และสังคม ตามวัฒนธรรมไทย
3. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ สม่ำเสมอ
4. ให้ความร่วมมือในกิจกรรมการแข่งขันเกม กีฬาไทย หรือกีฬาสากลในสถานศึกษาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
5. มีสรรถภาพทางการตามเกณฑ์มาตรฐาน
6. สามารถเลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้
7. ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและฝึกปฏิบัติการดำเนินชีวิตเรื่องหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษา สุขอนามัยในวัยรุ่น วัฒนธรรมไทยกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น อาหารและโภชนาการในการป้องกันโรค การใช้ยาการป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติด คุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมกีฬา การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่มเกม กีฬาไทย หรือกีฬาสากล การประยุกต์หลักการรุกและการป้องกันของเกมกีฬาต่าง ๆ เข้ากับการดำเนินชีวิต

ข้อมูลพื้นฐานของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางใหญ่

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางใหญ่ ตั้งอยู่ที่หมู่ 4 ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ถือเป็นสถานศึกษาในราชการบริหารส่วนกลาง สังกัดสำนักส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดนนทบุรี สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีอาณาเขตมีอาณาเขตทิศเหนือติดต่ออำเภอไทรน้อย ทิศตะวันออกติดต่ออำเภอเมืองนนทบุรี ทิศใต้ติดต่ออำเภอบางกรวย และทิศตะวันออกติดต่ออำเภอพุทธมณฑล

วิสัยทัศน์

มุ่งมั่นบริการ บริหารอย่างเป็นระบบ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างทั่วถึง บนวิถีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญา

จัดการศึกษา พัฒนาผู้เรียน ปรับเปลี่ยนวิถีสู่ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

พันธกิจ

1. จัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

2. ส่งเสริม สนับสนุนและประสานภาคีเครือข่าย เพื่อการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

3. ดำเนินการตามนโยบายพิเศษของรัฐบาลและงานเสริมสร้างความมั่งคงของชาติ

4. จัดส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานการจัดการศึกษาตามโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริในพื้นที่

5. จัดส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น

6. วิจัยพัฒนาคุณภาพหลักสูตร สื่อ กระบวนการเรียนรู้ และมาตรฐานการศึกษานอกระบบ

7. ดำเนินการเทียบโอนผลการเรียน การเทียบโอนความรู้และประสบการณ์

8. กำกับ ดูแล ตรวจสอบ นิเทศภายใน ติดตามประเมินผลและรายงานผลการดำเนินการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

9. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

10. ระดมทรัพยากรเพื่อใช้ในการจัดและพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

11. ดำเนินการประกันคุณภาพภายในให้สอดคล้องกับระบบ หลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด

12. ปฏิบัติงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย

กลยุทธ์

การดำเนินงานของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอใหญ่ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการจัดการศึกษานอกระบบให้กับประชาชนให้มีประสิทธิภาพ มีกลยุทธ์ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 ลุยถึงที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

กลยุทธ์ที่ 2 จัดกิจกรรมที่หลากหลาย โดนใจผู้เรียน

กลยุทธ์ที่ 3 ขยายแหล่งเรียนรู้และเทคโนโลยี

กลยุทธ์ที่ 4 ผนึกกำลังภาคีเครือข่ายและกระจายบริการ

กลยุทธ์ที่ 5 พัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการ

การจัดการศึกษา

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางใหญ่ ได้จัดการศึกษาแบ่งออกได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. การจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2. การจัดการศึกษาต่อเนื่อง

2.1 กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละตำบล จำนวน 6 ตำบล

2.2 กิจกรรมจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ เช่น หลักสูตรการทำเทียนหอม หลักสูตรการทำน้ำยาเอนกประสงค์ กลุ่มพัฒนาอาชีพน้ำยาเอนกประสงค์และเครื่องอุปโภคและหลักสูตรนวดแผนไทย

2.3 กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เช่น อบรมปลูกป่าตามรอยพ่อ อบรมส่งเสริมเยาวชนเรียนรู้ทักษะชีวิต และอบรมคุณธรรมจริยธรรม เน้นคุณธรรม 8 ประการ

2.4 กิจกรรมพัฒนาสังคมและชุมชน เช่น อบรมสุขภาพสุขกายสุขใจในวัยงาม อบรมคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตเบื้องต้น และอบรมการสานสัมพันธ์สายใยรัก

2.5 โครงการพิเศษตามนโยบายรัฐบาล เช่น อบรมรับฟังธรรมะ จัดรายการวิทยุชุมชน จัดทำวารสาร กศน.อำเภอบางใหญ่ และจัดนิทรรศการในศูนย์การเรียนชุมชน 11 แห่ง

2.6 กิจกรรมจัดการศึกษาตามอัธยาศัย เช่น บริการห้องสมุดประชาชน กิจกรรมวันเด็ก กิจกรรมภาคฤดูร้อน และกิจกรรมวันแม่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจนปัจจนึก (2520: 102-109) ได้ทำการศึกษาเรื่อง จริยธรรมของเยาวชนไทยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลและนิสิตทั้งชายและหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร และเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 3, 5 และมหาวิทยาลัยปีที่ 2 ซึ่งมีอายุระหว่าง 11 – 25 ปี และมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม 3 ระดับ จำนวน 1,400 คน พบว่า

1. ลักษณะมุ่งอนาคตแปรปรวนไปตามลักษณะทางสังคม 3 ประการ คือ เพศ ชั้นเรียน และสถานที่เกิด โดยผู้หญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ชาย ผู้ที่มีอายุน้อย จะมีลักษณะมุ่งอนาคตมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยมุ่งอนาคตต่ำที่สุด และนักเรียนที่เกิดในกรุงเทพมหานครมีลักษณะมุ่งอนาคตมากกว่าสูงกว่านักเรียนที่เกิดต่างจังหวัด

2. ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ คือ การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก แบบใช้เหตุผล และแบบลงโทษทางจิต

3. ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับจริยธรรม

มาลี วิทยาธรรัตน์ (2540: 70-75) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกการมุ่งอนาคตแก่เด็กในสถานสงเคราะห์บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 126 คน มีอายุระหว่าง 9 – 18 ปี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกมุ่งอนาคต มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก และในกลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นนั้นพบว่า กลุ่มวัยรุ่นตอนกลางมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มวัยเด็กตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชลดา ส่องแสง (2540: 71) ได้ทำการวิจัยสร้างชุดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เรื่อง การบวก การลบ ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง การบวก การลบ ของผู้เรียนภายหลังได้รับการสอนด้วยชุดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เรื่อง การบวก การลบสูงกว่าก่อนได้รับการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิติพงษ์ ส่งศรีโรจน์ (2540: 37) ได้ทำการศึกษาเรื่อง องค์กรธุรกิจเอกชน กับการพัฒนารายได้และคุณภาพชีวิตของชาวชนบท ศึกษากรณี โครงการเกษตรผสมผสานตามแนวพระราชดำริของกลุ่มบริษัทในเครือเจริญโภคภัณฑ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการ ให้ความสำคัญกับดัชนีที่ใช้วัดคุณภาพชีวิต ดังนี้ คือ สุขภาพ การออม การศึกษา ที่อยู่อาศัย หนี้สิน สิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร และยานพาหนะ โดยส่วนใหญ่แล้ว รายได้ของผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มขึ้น และผู้เข้าร่วมโครงการจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปเพื่อสุขภาพ การออม และการศึกษา

พิเศษ ภัทรพงษ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนด้วยตนเองวิชากีตาร์เบื้องต้นสำหรับผู้เรียนกลุ่มสนใจ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดนครสวรรค์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้น ตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 และศึกษา ความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้น พบว่า ชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้น ผู้เรียนสามารถนำไปศึกษาด้วยตนเองได้และมีประสิทธิภาพ 90.10/93.75 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนจากชุดการเรียนด้วยตนเอง

อภิชาต บังคมเนตร (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนการอ่านคำที่มีตัวสะกดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ชุดการเรียนการอ่านคำที่มีตัวสะกดที่พัฒนาขึ้น มีลักษณะเป็นชุดการเรียนที่มีแผนการสอนจำนวน 24 แผนการสอนใช้เวลาในการสอนแผน ละ 3 คาบ รวม 72 คาบและในแต่ละแผนการสอนประกอบด้วย จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม กิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อการเรียนการสอน แบบฝึกหัด และการวัดผลประเมินผล เมื่อนำไปใช้สอนแล้วพบว่า นักเรียนให้ความสนใจในกิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อการเรียนการสอนมีความกระตือรือร้น และเอาใจใส่ต่อการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี คะแนนเฉลี่ยทางการเรียนของกลุ่มที่เรียนโดยใช้ชุดการเรียน ที่พัฒนาขึ้น สูงกว่ากลุ่มที่เรียนโดยใช้คู่มือปกติ ทักษะการอ่านคำที่มีตัวสะกดของนักเรียนกลุ่มที่เรียน โดยใช้ชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้นสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่เรียนโดยใช้คู่มือครูตามปกติ และเมื่อเทียบกับเกณฑ์ 60/60 ที่ตั้งไว้พบว่ากลุ่มที่เรียนโดยใช้ชุดการเรียนที่พัฒนาขึ้นมีจำนวนนักเรียนและคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ คือสามารถทำได้ 84.62/81.15

ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กล่าวคือ นักเรียนที่มีการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติตนทางการเรียนได้ นักเรียนที่เห็นถึงความสำคัญทางการเรียนเห็นประโยชน์และโทษของการตั้งใจเรียน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และสามารถนำไปใช้ในการศึกษาต่อและสามารถนำไปประกอบอาชีพที่มีความมั่นคงและเหมาะสมได้ และสามารถวางแผนในการปฏิบัติคนทางด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

ฉวีวรรณ ศรศรีสังข์ (2541: 95) ได้ทำการศึกษาวิจัยการสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนซ่อมเสริมวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง ทศนิยม ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซ่อมเสริมวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง ทศนิยมภายหลังได้รับการสอนด้วยชุดการเรียนซ่อมเสริมสูงกว่าก่อนได้รับการสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรทิพย์ เจนจริยานนท์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตรัง พบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ บรรยากาศในการเรียนการสอน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพศ บุคลิกภาพ ระดับการศึกษาของบิดาซึ่งสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 53.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กมลรัตน์ วงศ์ถามาตย์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองเพื่อช่วยเสริมการเรียนคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่าชุดการเรียนด้วยตนเองที่ใช้ในการทดลองจำนวน 4 ชุด มีประสิทธิภาพดังนี้ เรื่อง การบวกเศษส่วน 98.71/98.50 การลบเศษส่วน 98.73/97.70 การคูณเศษส่วน 99.12/98.10 และการหารเศษส่วน 99.02/97.91 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนด้วยตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนด้วยตนเอง เพื่อซ่อมเสริมการเรียนคณิตศาสตร์อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

กิ่งกาญจน์ ตั้งศรีไพร (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยวิธีการรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนปลายวิธีการเรียนทางไกลในจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีวิธีการเรียนรู้ด้วยการอ่าน ฟัง สอบถาม ดูและสังเกต และการปฏิบัติในระดับปานกลาง มีความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีระดับสูงและคะแนน ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีความสัมพันธ์กับคะแนนวิธีการเรียนรู้ทุกวิธี นอกจากนั้นนักศึกษาที่ให้เหตุผลในการเข้ามาเรียนต่างกัน มีระดับคะแนนเฉลี่ย วิธีการเรียนรู้ด้วยการฟัง สอบถาม และลงมือปฏิบัติต่างกัน ส่วนเพศ อายุ การประกอบอาชีพขณะศึกษาไม่มีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยวิธีการเรียนรู้แต่ละวิธีการต่างกัน

สมคิด อิสระวัฒน์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยลักษณะการอบรม และเลี้ยงดูของเด็กไทย ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งมีความพร้อม ที่จะเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของบิดา มารดา จะให้การเลี้ยงดูแบบความรัก ความอบอุ่น ความใกล้ชิด สอนให้เป็นคนมีเหตุผล ฝึกลูกให้รู้จักทำอะไรด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้ลูกได้ตัดสินใจด้วยตนเอง พ่อแม่ มีบทบาทเป็นผู้ให้คำแนะนำ ปรึกษา พ่อแม่จะไม่ตามใจหรือเข้มงวดกวดขัน ยอมให้บุตรแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งได้ บิดา มารดาฟังลูก และเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก เมื่อทำความผิด ใช้วิธีตักเตือน ถ้าทำถูกให้ชมเชย การเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา ซึ่งลูกไม่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จะเลี้ยงลูกแบบตามใจ อยากได้อะไรก็ยอม เข้าข้างลูก ไม่เคยเห็นว่าลูกผิด พ่อแม่บางคนเน้นเด็กต้องเชื่อฟัง เด็กไม่มีโอกาสตัดสินใจเองต้องทำตามที่บิดามารดาบอกหรือคาดหวัง การเลี้ยงเด็กใช้วิธีการวางกรอบให้ลูกเดิน พ่อแม่จะเป็นผู้ทำทุกอย่าง ไม่มีการมอบหมายงานและภาระความรับผิดชอบ การอบรมใช้วิธีดุ บังคับให้ปฏิบัติตามหรือปล่อยให้เด็กทำตามใจชอบปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และการจัดระบบการเรียนการสอนในโรงเรียน สิ่งที่ได้รับ จากการวิจัยคือ บิดา มารดา และอาจารย์ เป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาลักษณะการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเองของเด็กไทย

สุภาวดี ด่านธำรงกูล, นงลักษณ์ เชษฐภักดีจิต และศุกร์ใจ เจริญสุข (2543: 194-203) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนการสอนทางการพยาบาล ที่เน้นการคิด อย่างมีวิจารณญาณจุดมุ่งหมาย เพื่อประเมินคุณภาพของชุดการเรียนการสอน ทางการพยาบาลที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดำเนินงาน 2 ขั้นตอน คือ สร้างชุดการเรียนการสอน และประเมินคุณภาพชุดการเรียนการสอนที่สร้างขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ 60/60 นักศึกษามีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักศึกษาที่เรียนแบบเดิมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนการคิดอย่างมีวิจารณญาณมากกว่านักศึกษาที่เรียนแบบเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจด้านอาจารย์ผู้สอน ด้านวิธีการเรียน การสอน และด้านสื่อการสอนมากกว่าการเรียนแบบเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความพึงพอใจด้านสถานที่ไม่แตกต่างกัน

สุภาพร บุญหนัก (2544: 73) ได้ทำการศึกษาวิจัยในการสร้างชุดการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์โดยวิธีการแก้ปัญหา เรื่อง ความเท่ากันทุกประการ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์โดยวิธีการแก้ปัญหา เรื่อง ความเท่ากันทุกประการ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุมาลี นาคเสน (2544: 83) ได้ทำการศึกษาวิจัยและพัฒนาชุดการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โดยใช้รูปแบบการสอน Group Investigation เรื่อง วงกลมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนด้วยชุดการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โดยรูปแบบการสอน Group Investigation มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์หลังการสอนด้วยชุดการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการสอน

ภาธิตา สมิง (2545: 88) ได้ศึกษาดัชนีจำแนกตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบทตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบบันทึกประกอบการสังเกตและสัมภาษณ์หัวหน้าครัวเรือน/ผู้แทนครัวเรือน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 296 ครัวเรือน ใน 6 อำเภอของจังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลในการจำแนกคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบท ของหมู่บ้านก้าวหน้าและหมู่บ้านล้าหลัง มีทั้งหมด 7 ตัว เรียงลำดับความสำคัญ จากมากไปหาน้อย คือ ครัวเรือนมีการใช้ส้วมถูกหลักสุขาภิบาล ครัวเรือนมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ ครัวเรือนมีความรู้ในการใช้ยาที่ถูกต้อง ครัวเรือนไม่กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทำไม่สุกด้วยความร้อน ครัวเรือนปฏิบัติกิจทางศาสนา สัปดาห์ละครั้ง คนในครัวเรือนไม่ติดบุหรี่ และคนในครัวเรือนร่วมกิจกรรมตามประเพณีศิลปวัฒนธรรม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ดาโนนิคอล เท่ากับ 0.680

วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2545: 57-73) ได้ทำการศึกษาเรื่องการสร้างชุดพัฒนาตนเองเรื่องการวิจัยใน ชั้นเรียน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพชุดพัฒนาตนเองที่สร้างขึ้นโดยวิธีวิจัยและพัฒนา เพื่อศึกษาสาระสำคัญของสมรรถภาพหลัก และสมรรถภาพย่อยของการวิจัยในชั้นเรียน ประกอบด้วยการวิเคราะห์จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการวิจัยในชั้นเรียน ผลการวิจัยจากการทดลองหาประสิทธิภาพของชุดพัฒนาตนเอง 3 ครั้ง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นครูประจำการ จำนวน 2 คน 4 คน และ 30 คน ตามลำดับ พบว่า ชุดพัฒนาตนเอง มีประสิทธิภาพ 68.18/71.00 , 77.92/81.50 และ 80.30/80.80 ตามลำดับ และผลการทดลองผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า คะแนนหลังการศึกษาชุดพัฒนาตนเองสูงกว่าคะแนนก่อนการศึกษา ชุดพัฒนาตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาตรี ลักษณะศิริ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1– 3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – 6) โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างเป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด การเผชิญความเครียด ปัญหาและการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด การเผชิญความเครียด ปัญหาและการปรับตัวในระดับปานกลาง และความเครียด แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดและปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาพ หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจและจัดการกับปัญหาโดยตรง

เนตรชนก พุ่มพวง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2546 จำนวน 318 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุ่งอนาคตของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีตัวแปร 8 ตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ ทัศนคติต่อการเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะมุ่งอนาคตของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีตัวแปร 1 ตัวแปร คือ ระดับชั้นที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 1 ตัวแปร คือ การศึกษาของมารดาระดับมัธยมศึกษา

ตัวแปรที่ส่งผลต่อลักษณะ มุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเรียงลำดับ จากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปหาตัวแปรที่ส่งผลน้อยที่สุด มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ทัศนคติต่อการเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางการเรียน ซึ่งตัวแปรทั้ง 5 ตัว สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน ได้ร้อยละ 71.5

ธงชัย เจริญชัยชนะ (2546: 92) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตพื้นฐานของประชากรไทยในชนบท เป็นการศึกษาจากข้อมูลทุติยภูมิ โดยศึกษาในขอบข่ายของการจัดเก็บข้อมูล จปฐ. ทุกจังหวัดภายในอาณาเขตประเทศไทย ยกเว้นกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะภาคตัดขวาง (Cross-sectional data) โดยแบ่งออกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลของปี พ.ศ. 2539 และ ปี พ.ศ. 2543 ซึ่งนำมาใช้เป็นตัวแทนของข้อมูลในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 และฉบับที่ 8 ตามลำดับ โดยข้อมูล จปฐ. ของแต่ละจังหวัด เพื่อมาสร้างดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากรไทยในชนบท และในการวิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะของคุณลักษณะของประชากรที่ทำการศึกษาได้ทำการแบ่งระดับคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำตามช่วงของค่าดัชนีที่คำนวณได้ ผลการศึกษาพบว่า ภาคเหนือเป็นภาคที่มีระดับคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานในระดับที่ต่ำกว่าภาคอื่น ๆ เมื่อเทียมกับทั้งประเทศ โดยจังหวัดส่วนใหญ่ในเขตภาคเหนือ มีคุณภาพชีวิตพื้นฐานในระดับปานกลางในขณะที่จังหวัดในเขตภาคอื่น มีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานในระดับสูง เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่กำหนดคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากรไทย ในภาคเหนือ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2546: 98) มีปัจจัยกำหนด อยู่ 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านการใช้ที่ดินและปัจจัยทางด้านการศึกษา ส่วนผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่กำหนดคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากรไทยในภาคเหนือ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พบว่า มีปัจจัยที่กำหนด 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านการกระจายรายได้ ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านทรัพยากรป่าไม้และปัจจัยด้านทรัยพากรน้ำ

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียน การศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ ซึ่งวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ และ 2) พัฒนาแบบวัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

โดยวิธีการวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) ให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 14 คน ตอบแบบสอบถามด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) เมื่อได้ข้อสรุปแล้วนำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ ของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร จำนวน 184 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ 2) นำแบบวัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบแล้ว ไปเก็บข้อมูลกับผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ ของศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานครและเขตภาคกลาง จำนวน 496 คน และนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ เพื่อใช้สำหรับผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ

ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมี 11 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความรักและความต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ 2) ความสามารถในการเลือกทักษะเพื่อการเรียนรู้ 3) การแสวงหาคำตอบเพื่อการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง 4) ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้และมีขั้นตอนเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย 5) การมีวินัยในตนเองและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ 6) การทุ่มเทเพื่อการเรียนรู้ด้วยความพยายามอย่างเหมาะสม 7) การจัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ 8) ความสามารถริเริ่มการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง 9) ความสามารถตั้งคำถาม เพื่อการนำไปสู่ความต้องการ 10) การประเมินผลตนเองได้อย่างถูกต้องยุติธรรม และ 11) ความอดทนในการเสาะแสวงหาความรู้ ทั้งนี้ การพัฒนาแบบวัดได้ครอบคลุมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จากการวิเคราะห์ผลในขั้นตอนที่ 1 ทั้ง 11 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จำนวน 39 ข้อ โดยได้ยึดหลักการสร้างเครื่องมือที่มีคุณภาพ 3 ประการ ได้แก่ 1) ค่าความเที่ยงตรง (Validity) 2) ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และ 3) ความสามารถในการจำแนก (Discrimination power)

คำโง่น เขียนทิลม (2547: 43) ได้ทำการศึกษาวิจัยสร้างและหาประสิทธิภาพชุดการเรียนการสอน เรื่อง สมการเชิงอนุพันธ์อันดับที่หนึ่งสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว ผลการวิจัยพบว่าประสิทธิภาพของชุดการเรียนมีค่าเป็น 72.19/71.15 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาวสามารถสอบผ่านเกณฑ์ที่การเรียน เรื่องสมการเชิงอนุพันธ์อันดับที่หนึ่งมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความพึงพอใจของผู้เรียนในการเรียนด้วยชุดการเรียนการสอน เรื่อง สมการเชิงอนุพันธ์อันดับที่หนึ่งสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รังสรรค์ ทองสุกนอก (2547: 82) ได้ทำการศึกษาวิจัยสร้างชุดการเรียน ที่ใช้ปัญหาเป็นฐานในการเรียนรู้ เรื่อง ทฤษฎีจำนวนเบื้องต้น ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่าผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนเรื่อง ทฤษฎีจำนวนเบื้องต้น โดยใช้ชุดการเรียนการสอนที่ใช้ปัญหาเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลการเรียนผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ ร้อยละ 60 ขึ้นไปของคะแนนเต็มเป็นจำนวนมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนผู้เรียนทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หทัยกาญจน์ อินบุญมา (2547: 62) ได้ทำการศึกษาวิจัยสร้างชุดการเรียนคณิตศาสตร์เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเชิงจำนวน เรื่อง การประมาณค่า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนด้วยชุดการเรียนคณิตศาสตร์ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเชิงจำนวน เรื่อง การประมาณค่า หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วีระศักดิ์ มโนวรรณ (2547: 66) ได้ศึกษา เรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนตอนกลางลุ่มแม่น้ำอิงด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิตครอบครัวและชุมชนกรณีศึกษา:อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตด้านการดำเนินชีวิตในครอบครัวอยู่ในระดับดี แต่ตัวชี้วัดอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจ ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างที่ทำการศึกษาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม รายได้ส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาทต่อเดือน สถานะทางการเงินของครอบครัวมีรายรับพอ ๆ กับรายจ่าย ส่วนคุณภาพชีวิตด้านการดำเนินชีวิตภายในชุมชนโดยรวมอยู่ในระดับสูง แต่การศึกษาตัวชี้วัดแสดงความสัมพันธ์ภายในชุมชน ในส่วนของการเข้าร่วมแก้ไขปัญหา และการพัฒนาของชุมชน เช่น ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมวางแผน และการช่วยเหลือเพื่อนบ้าน และชุมชนอยู่ในระดับต่ำ

สมหวัง เจียสินเจริญ (2549: บทคัดย่อ) การพัฒนาชุดการเรียนวิชางานบำรุงรักษารถยนต์สำหรับห้องเรียนแบบศูนย์การเรียนหลักสูตรวิทยาลัยชุมชนตามแนวทางการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย ผลการวิจัยพบว่า ชุดการเรียนวิชางานบำรุงรักษารถยนต์ที่ใช้ในการทดลองจำนวน 4 ชุดพบว่านักเรียนที่ทำการเรียนผ่านชุดการเรียนรู้ในวิชางานบำรุงรักษารถยนต์ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 89.06/90.64 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

พงษ์ศิลปะ แก้วรัตนศรีโพธิ์ (2549: 39-46) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างชุดการเรียนด้วยตนเอง เรื่อง การควบคุมระบบนิวแมติกส์ไฟฟ้าด้วยเครื่องควบคุมแบบโปรแกรม จุดมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพชุดการเรียนด้วยตนเอง และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของชุดการเรียนด้วยตนเอง เรื่อง การควบคุมระบบนิวแมติกส์ไฟฟ้าด้วยเครื่องควบคุมแบบโปรแกรม ตามหลักสูตร วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำชุดการสอนไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลักสูตรวิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต ในการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 18 คน ทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดความรู้ก่อนเรียนด้วยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากนั้น 6 สัปดาห์ ทำ การทดลองระหว่างทดลองให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัด เมื่อเรียนจบทุกบทเรียนแล้วให้นักศึกษา ทำแบบทดสอบแล้วนำคะแนนจากแบบทดสอบที่ได้หาประสิทธิภาพ และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่าชุดการเรียนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.98/82.78 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน แตกต่างกันโดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมชาย เรืองมณีชัชวาล (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดี ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อ 1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง 2) ศึกษาผลการเรียนรู้เรื่อง แนวทางการผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดี 3) ศึกษาผลการเรียนรู้เรื่อง แนวทางการผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดี ของกลุ่มที่มีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงและต่ำ 4) ศึกษาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยผู้วิจัยได้ทดลองใช้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม 1 คน และ 6 คน พบว่าชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.95/84.17 และ 82.20/83.47 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ และการหาประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมนั้น ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 48 คน ได้เรียนรู้ด้วย การนำตนเองจากชุดฝึกอบรม โดยจัดให้มีการพบกลุ่มและวิทยากรเป็นผู้อำนายความสะดวกคอยให้คำแนะนำ จากนั้นผู้เรียนได้ทำแบบฝึกหัดหลักการฝึกอบรมและแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ สรุปผลได้ดังนี้ 1) ชุดฝึกอบรม การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดี มีประสิทธิภาพ 88.39/83.18 2) ผลสัมฤทธิ์การฝึกอบรม

จากชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ผลสัมฤทธิ์การฝึกอบรมจากชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง กลุ่มที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมากสูงกว่ากลุ่มที่มีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) คุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้รับการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรมจากชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเองสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กวี ประเคนรี (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดการสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหินสำหรับนายทหารชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดการสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหินสำหรับนายทหารชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหม 2) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนายทหารชั้นสัญญาบัตรจากการใช้ชุดการสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหิน 3) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนายทหารชั้นสัญญาบัตร จากการใช้ชุด การสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหิน และ 4) ศึกษาความพึงพอใจของนายทหารชั้นสัญญาบัตรจากการใช้ชุดการสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหิน โดยผู้วิจัย ได้ทำการหาประสิทธิภาพชุดการสอนรายบุคคลกับผู้เรียน 5 คน และ 30 คน พบว่า ชุดการสอนรายบุคคลมีประสิทธิภาพ 80.86/80.33 และ 84.47/82.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ และผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1)ชุดการสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทน ในชั้นถ่านหิน สำหรับนายทหาร ชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) นายทหารชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหม ที่มีเพศ อายุ วุฒิการศึกษา ระดับชั้นยศ ต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจาก การทดสอบหลังเรียนของนายทหารชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหม สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นายทหารชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหมมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดการสอนรายบุคคลเกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหิน อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ดำรงศักดิ์ ทรัพย์เขื่อนขันธ์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างชุดการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย 2) เพื่อประเมินหาค่าประสิทธิภาพของชุดการเรียนเรื่องการนวดไทย ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสัมภาษณ์ความต้องการการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย จำนวน 60 คน 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการทดลองแบ่งเป็น 3 กลุ่มใช้วิธีเลือกแบบเจาะจงโดยกลุ่มที่ไม่เคยเรียนนวดไทย จำนวน 5 ,10 และ 30 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่า การประเมินหาค่าประสิทธิภาพชุดการเรียนด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย ทั้ง 3 ครั้ง มีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์ 80/80 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการสังเกตความรู้ทักษะการนวดไทยอยู่ในระดับมากและความพึงพอใจของผู้เรียนนวดอยู่ในระดับมาก

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

แมค โดนอลด์ (Mc Donald. 1971: 432-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาและประเมินชุดการสื่อประสม แบบกิจกรรมรายบุคคล สำหรับใช้สอนซ่อมเสริมในวิทยาลัยชุมชนชานเมือง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนสอบหลังการสอนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งด้วยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเจตคติ

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1972: 5669-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ภาษาฝรั่งเศสของผู้เริ่มเรียนในระดับวิทยาลัยด้วยการสอนวิธีบรรยาย และเรียนจากชุดการเรียนการสอนรายบุคคลชนิดสื่อประสม (Multi-Media Self Instruction Package) ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้เรียนที่เรียนจากชุดการเรียนการสอนมีผลสัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบบรรยายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บรูช (Bruce. 1972: 429-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบวิธีสอนโดยใช้ชุดการเรียนการสอนกับการสอนแบบธรรมดาที่มหาวิทยาลัยไอโอวา ผลการวิจัยปรากฏว่า การสอนโดยใช้ชุดการเรียนการสอนได้ผลดีกว่าการสอนแบบธรรมดา

แลงสตาฟ (Langstaff. 1972: 1566 A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาและประเมินชุดการสอนเพื่อการเรียนด้วยตนเอง สำหรับการฝึกหัดครูของนักศึกษาและครูประจำมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้พบว่า การเรียนจากชุดการสอนทำให้ผลการเรียนดีขึ้นช่วยส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และทำให้กระบวนการเรียนเป็นระบบกว่าเดิม

บรอว์เลย์ (Brawley. 1975: 4260) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพการใช้ชุดการเรียนแบบสื่อประสมสอน เรื่อง การบอกเวลากับเด็กเรียนช้า กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มเด็กเรียนช้าโดยใช้แบบทดสอบ Time Appreciation Test ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดการเรียนบอกเวลาต่อเนื่องของ บรอว์เลย์ (Brawley's Experimental Sequence on Time Telling) ซึ่งประกอบด้วยชุดอุปกรณ์และสื่อการสอน 12 ชุด ใช้เวลาสอน 15 วัน มีผลการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ชุดการเรียน

ไบรอัน และ สมิท (Bryan; & Smith. 1975: 24-25) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดการสอนด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัย เซาแคโรไลน่า ในวิชาประวัติศาสตร์ศิลป์ ใช้เวลาทดลอง 3 ภาคเรียน พบว่า ผู้เรียนรู้ด้วยตนเองร้อยละ 60 มีผลการเรียนที่สูงขึ้นกว่าร้อยละ 96 มีความพึงพอใจ ในการเรียนเพิ่มขึ้น และร้อยละ 74 ชอบที่เรียนรู้ด้วยชุดการเรียนมากกว่าการเรียนแบบปกติ

เกรเกอรี่ (Gregory. 1975) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้ชุดการสอนในโปรแกรมการอบรมครูประถมศึกษาระดับ 1 โดยใช้ชุดการสอบอบรมครู เพื่อให้ครูนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้สร้างชุด การสอนเพื่อสอนนักเรียนในชั้นประถมศึกษาระดับ 1 ครูเข้าอบรมทั้งหมด 66 คน แบ่งกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 26 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า คะแนนของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของครูอบรมโดยใช้ชุดการสอนสามารถนำเอาความรู้ไปใช้สร้างชุดการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอดเวิดส์ (Edward. 1975: 43) ได้ทำการศึกษาที่ มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนในเรื่อง "ประสบการณ์ ในการสอนแบบจุลภาค" โดยใช้ชุดการเรียนด้วยตนเอง และได้รับคำแนะนำจากครูกับการใช้ชุดการเรียนด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีผู้แนะนำ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัย จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 25 คน ผลการทดลองปรากฏว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีผลการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การเรียนด้วยตนเองไม่จำเป็นต้องอาศัยผู้แนะนำ ถ้าชุดการเรียนนั้นได้สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามกระบวนการ ผู้เรียนจะสามารถเรียนด้วยตนเองได้ผลดีเช่นกัน

ฟิชเชอร์ (Fisher. 1978: 279) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกว่าตนเอง มีความสามารถและแรงจูงใจภายในเพื่อสถานการณ์ต่าง ๆ คือ สถานการณ์ที่สามารถกำหนดด้วยตนเอง และสถานการณ์ที่ถูกบังคับ (Constrain) พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกว่าตนมีความสามารถกับแรงจูงใจภายในเพื่อสถานการณ์ที่บุคคลสามารถกำหนดความรับผิดชอบด้วยตนเอง

แต่ไม่พบความสัมพันธ์ในสถานการณ์ที่ถูกบังคับให้ทำ ผลงานวิจัยนี้ยืนยันว่าแรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตนมีความสามารถและการกำหนดด้วยตนเองต่อมาได้มีการวิจัยกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าข้อมูลป้อนกลับทางบวกที่มาจากความสำเร็จของตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดผลสำเร็จที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนมีความสามารถและทำให้มีแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้น

ชอร์ทเตอร์ (Shorter. 1982) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างชุดการสอนให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง เพื่อหาประสิทธิภาพด้านวิชาชีพเกษตรกรรม เรื่อง การใช้จ่ายของนักศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้ชุดการเรียนที่เรียนด้วยตนเองกับการสอนปกติ พบว่า ผลการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่เรียนด้วย ชุดการสอนกับการสอนปกติไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ซิงกาเรลลา (Singarell.1982) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนด้วยตนเอง ระหว่างชุดการเรียนด้วยตนเองกับการเรียนด้วยตนเอง โดยใช้สไลด์ เทป สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการศึกษาพิเศษ พบว่า ชุดการเรียนด้วยตนเองมีราคาถูกกว่าการเรียนด้วยตนเองโดยใช้สไลด์ เทป แต่ผลการเรียนด้วยตนเองทั้งสองรูปแบบมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน

เอนิไอเยจุ (Eniaiyeju. 1983: 795-801) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการสอน โดยครูสาธิต กับการสอนโดยศึกษาเอกสาร และทักษะในการแก้ปัญหาในวิชาเคมีระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ๆ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกสอนโดยให้นักศึกษาด้วยชุดการเรียนด้วยตนเอง กลุ่มที่สองสอนโดยครู พบว่า การสอนโดยศึกษาด้วยชุดการเรียน ด้วยตนเองส่งผลต่อมโนมติและทักษาในการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนส่วนมากชอบชุดการเรียนด้วยตนเองมากกว่าการสอนโดยครูสาธิต

วีวาส (Vivas. 1985: 603) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การออกแบบพัฒนาและประเมินค่าของการรับรู้ทางความคิดของผู้เรียนในเกรด 1 ในประเทศเวเนซูเอล่า โดยใช้ชุดการเรียนการสอนจากการศึกษาเกี่ยวกับความเข้าใจในการพัฒนาทักษะทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านความพร้อมในการเรียนด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านเชาว์ปัญญาและด้านการปรับตัวทางสังคม หลังจากได้รับการสอนด้วยชุดการเรียนการสอนสูงกว่าผู้เรียนในการสอนแบบปกติ

วิลสัน (Wilson. 1989) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ผลการใช้ชุดการเรียนการสอนของครู เพื่อแก้ปัญหาในการเรียนของเด็กเรียนช้า ด้านคณิตศาสตร์เกี่ยวกับการบวก การลบ ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนยอมรับว่าการใช้ชุดการเรียนการสอน มีผลดีมากกว่าการสอนปกติ อันเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ครูสามารถใช้แก้ปัญหาการสอนที่อยู่ในหลักสูตรคณิตศาสตร์สำหรับเด็กเรียนช้า

แลง (Lang. 1996) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างชุดการเรียนด้วยตนเอง สำหรับการจัดการด้านการเงิน ให้กับคณะทำงานพยาบาลในห้องฉุกเฉินเด็กแรกเกิด โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในด้านการเงิน การพัฒนาคณะทำงานพยาบาลในห้องฉุกเฉินเด็กแรกเกิด โดยมีขอบเขตการวิจัย ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนของผู้ใหญ่ของ โนลส์ มีจุดประสงค์เพื่อลดค่าใช้จ่าย ระยะเวลาและการปรับปรุงผลการปฏิบัติงานของพยาบาล จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลระดับ 3 จำนวน 71 คน พบว่า ก่อนทดลองและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มในด้านการเตรียมตัวเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองด้านจำนวนปีของประสบการณ์ในการทำงานและด้านประสบการณ์ในการบริหารงาน

ทอมสัน (Thompson. 1996: 38) ได้ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการสอนโดยใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองแบบหน่วยการเรียนแยกเป็นหน่วยย่อย ๆ กับวิธีการบรรยายและถกแถลง เพื่อประเมินผลความชอบและระดับความรู้ที่ได้รับจากวิธีสอนทั้งสองโดยแบ่งนักศึกษา 22 คนออกเป็น 2 กลุ่ม ใช้วิธีสอนแต่ละวิธีในเนื้อหาเดียวกันในการปฐมนิเทศพยาบาล พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างวิธีสอนทั้งสองในด้านความชอบในวิธีสอนก็ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลันด์-ไชล์ ครุคส์ และเอลลิส (Lunyk-Child; Crooks; & Ellis. 2001: 116-123) ได้ทำการวิจัย การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การรับรู้ของคณะนักศึกษาโดยศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ 4 ปี ในมหาวิทยาลัย McMaster ประเทศแคนนาดา ผลการวิจัยพบว่า

1. การพิจารณาหรือการมอบหมายในการกำหนดให้ผู้เรียนและคณะเป็นไปเพื่อการดำเนินการสร้างความเข้าใจในคุณค่าของการเสริมพลังอำนาจของผู้เรียนต่อการเพิ่มความรับผิดชอบ ของนักศึกษาและคณะในการตัดสินใจที่เชื่อมโยงสัมพันธ์เพื่อการเรียนรู้

2. การเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาภายใต้การเปลี่ยนแปลงจากจุดเริ่มต้นซึ่งผู้เรียนมีความรู้สึกในทางลบ (Negative Feelings) เช่น ความสับสน (Confusion) ความคับข้องใจ (Frustration) และความไม่พอใจ (Dissatisfaction) ต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองไปสู่การจบลงด้วยการมีความเชื่อมั่นและมีทักษะต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. การพัฒนาอาจารย์เป็นสิ่งสำคัญที่สุดต่อการสร้างความมั่นใจในสมรรถนะในการอำนวยความสะดวกต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ มาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า การพัฒนาชุดการเรียนเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ในลักษณะของการบูรณาการ มีการใช้สื่อการสอนชนิดต่าง ๆ และกลุ่มกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถทำให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดการเรียนเพื่อให้นักศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพได้มีความรู้และทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยตนเองต่อไป

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นการวิจัยลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การหาประสิทธิภาพ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 196 คน และกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน

2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 8 ชิ้น คือ 1) ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่องการพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 2) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน 3) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 4) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 5) แบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 6) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 7) แบบวัดแรงจูงใจภายใน และ 8) แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

เครื่องมือชิ้นที่ 1 ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการเรียน การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ รวมถึงบริบทและข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2. การสร้างชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียน

2.2 กำหนดเนื้อหาของการเรียน

2.3 กำหนดกิจกรรม

2.4 กำหนดสื่อและแหล่งการเรียนรู้

2.5 กำหนดการวัดและประเมินผล

2.6 กำหนดองค์ประกอบของชุดการเรียน

3. การหาคุณภาพชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

3.1 นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.2 นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินความสอดคล้องและเหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้

สำหรับประเมินความสอดคล้องและเหมาะสมสามารถแบ่งออกได้ 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การประเมินความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความเห็น ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย การพิจารณาแบบประมาณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) นั้น โดยการนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้

มีความเห็นว่า เห็นด้วย กำหนดคะแนนเป็น +1

มีความเห็นว่า ไม่แน่ใจ กำหนดคะแนนเป็น 0

มีความเห็นว่า ไม่เห็นด้วย กำหนดคะแนนเป็น -1

จากนั้นจึงนำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตรและประมาณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้งนี้ ค่าดัชนีมีความสอดคล้องที่ได้ต้องเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป จึงถือว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้น มีความสอดคล้องกันและสามารถนำไปใช้ได้

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จัดทำเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และในแต่ละระดับคะแนนมีความหมาย ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเหมาะสมมาก

คะแนน 3 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเหมาะสมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง สามารถแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอยู่ในระดับเหมาะสมน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอยู่ในระดับเหมาะสมน้อยที่สุด

ทั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสม โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงถือว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพเหมาะสม ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย

เครื่องมือชิ้นที่ 2 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาวัตถุประสงค์และเนื้อหาของการเรียนรู้ในภาพรวมและแต่ละหน่วยการเรียน
2. สร้างแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) ชนิด 4 ตัวเลือก
3. การหาคุณภาพแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

3.1 นำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน ไปขอคำแนะนำจากประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.2 นำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน พร้อมแบบประเมินความสอดคล้องไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยการให้แสดงความเห็น ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย จากนั้นนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญมาแปลงเป็นคะแนนค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ดังนี้

มีความเห็นว่า	เห็นด้วย	กำหนดคะแนนเป็น +1
มีความเห็นว่า	ไม่แน่ใจ	กำหนดคะแนนเป็น 0
มีความเห็นว่า	ไม่เห็นด้วย	กำหนดคะแนนเป็น -1

จากนั้นจึงนำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตรและประเมินหาดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน ทั้งนี้ ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ได้ ต้องเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป จึงถือว่าแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนนั้น มีความสอดคล้องกันและสามารถนำไปใช้ได้

3.3 นำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนที่ผ่านการพิจารณาความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองกับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try Out)

3.4 นำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนที่ผ่านการทดลองกับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try Out) มาวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยการใช้สูตร KR-20 ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ จากนั้นจึงคัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความยากง่าย (p) ระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 และ ค่าอำนาจจำแนก(r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป เพื่อนำไปใช้จริงโดยได้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบทดสอบทั้งฉบับ เท่ากับ 0.87 (ภาคผนวก จ)

เครื่องมือชิ้นที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อเป็นแนวทางกำหนดทั้งข้อหลักและรายละเอียดของแบบสอบถาม

2. สร้างแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

คะแนน 3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

คะแนน 1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ นำมาเปรียบเทียบโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยแต่ละข้อ ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

3. การหาคุณภาพแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

3.1 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.2 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นพร้อม แบบประเมินความเหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษา ที่ใช้โดยจัดทำเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งในแต่ละระดับคะแนนมีความหมาย ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจมีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจมีความเหมาะสมมาก

คะแนน 3 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจมีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจมีความเหมาะสมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สามารถแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในระดับเหมาะสมน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง แบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในระดับเหมาะสมน้อยที่สุด

ทั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสม โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงถือว่า แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่สร้างขึ้นที่คุณภาพเหมาะสม ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย

เครื่องมือชิ้นที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์และการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการใช้สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
2. สร้างแบบสัมภาษณ์ในลักษณะปลายเปิด ซึ่งยึดหลักของ กูกลิเอลมิโน (Guglieimino. 1977: 34) เพื่อให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพสามารถแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยผู้วิจัยใช้แนวคำถามแบบมีโครงสร้าง อันประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ส่วนที่ 2 พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

3. การหาคุณภาพแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

3.1 นำแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.2 นำแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินความเหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยจัดทำเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งในแต่ละระดับคะแนนมีความหมาย ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง แบบสัมภาษณ์มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง แบบสัมภาษณ์มีความเหมาะสมมาก

คะแนน 3 หมายถึง แบบสัมภาษณ์มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง แบบสัมภาษณ์มีความเหมาะสมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง แบบสัมภาษณ์มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการประเมินความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สามารถแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง แบบสัมภาษณ์อยู่ในระดับ เหมาะสมมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง แบบสัมภาษณ์อยู่ในระดับ เหมาะสมมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง แบบสัมภาษณ์อยู่ในระดับ เหมาะสมปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง แบบสัมภาษณ์อยู่ในระดับ เหมาะสมน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง แบบสัมภาษณ์อยู่ในระดับ เหมาะสมน้อยที่สุด

ทั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสม โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงถือว่า แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่สร้างขึ้นที่คุณภาพเหมาะสม ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย

เครื่องมือชิ้นที่ 5 แบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสร้างแบบสังเกต และการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการใช้สร้างแบบสังเกต ที่มีโครงสร้าง (Structured Observation Form) เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2. สร้างแบบสังเกตในลักษณะการตรวจสอบรายการ โดยการกำหนดประเด็นที่จะทำการสังเกตไว้ล่วงหน้า ซึ่งประกอบด้วย มีความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียนด้วยตนเองที่ชัดเจน มีการตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบ มีการแสดงออกที่จะวางแผนและรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองที่ชัดเจน

3. การหาคุณภาพแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

3.1 นำแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.2 นำแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินความเหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยจัดทำเป็นแบบประมาณ ค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และในแต่ละระดับคะแนนมีความหมาย ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง แบบสังเกตมีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง แบบสังเกตมีความเหมาะสมมาก

คะแนน 3 หมายถึง แบบสังเกตมีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง แบบสังเกตมีความเหมาะสมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง แบบสังเกตมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการประเมินความเหมาะสมของแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สามารถแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง แบบสังเกตอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง แบบสังเกตอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง แบบสังเกตอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง แบบสังเกตอยู่ในระดับเหมาะสมน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง แบบสังเกตอยู่ในระดับเหมาะสมน้อยที่สุด

ทั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสม โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงถือว่า แบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่สร้างขึ้นที่คุณภาพเหมาะสม ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย

เครื่องมือชิ้นที่ 6 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดและลักษณะมุ่งอนาคต เพื่อเป็นแนวทางกำหนดทั้งข้อหลักและรายละเอียดของแบบวัด

2. สร้างแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ชื่อ-สกุล

ส่วนที่ 2 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 20 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

คะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

คะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการตอบแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สามารถนำมาเปรียบเทียบโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย แต่ละข้อ ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด

3.50 – 4.49 หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะมุ่งอนาคตสูง

2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้ตอบมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำที่สุด

3. การหาคุณภาพแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

3.1 นำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่สร้างขึ้นไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.2 นำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินความเหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยจัดทำเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งในแต่ละระดับคะแนนมีความหมาย ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต มีความเหมาะสมมาก

คะแนน 3 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต มีความเหมาะสมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการประเมินความเหมาะสมของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สามารถแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต อยู่ในระดับเหมาะสมน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต อยู่ในระดับเหมาะสมน้อยที่สุด

ทั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสม โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงถือว่า แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่สร้างขึ้นที่คุณภาพเหมาะสม ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย

เครื่องมือชิ้นที่ 7 แบบวัดแรงจูงใจภายใน

ในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดแรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยใช้แบบวัดแรงจูงใจภายในฉบับนักเรียน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) ซึ่งเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อวัดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกถึงลักษณะของการที่บุคคลมีแรงจูงใจภายในประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ จำนวน 45 ข้อ

เกณฑ์ในการพิจารณาระดับแรงจูงใจภายในเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) โดยนำคำตอบของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคนให้ค่าน้ำหนักเป็นคะแนน ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง จริง

คะแนน 4 หมายถึง ค่อนข้างจริง

คะแนน 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ

คะแนน 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง

คะแนน 1 หมายถึง ไม่จริง

ทั้งนี้ แบบวัดฉบับนี้มีข้อคำถามเชิงนิเสธ จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 5, 12, 14, 15, 16, 19, 24, 27, 31, 33, 37 ,38 ,39 ,43 ,44 และ 45 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนตรงกันข้ามกับข้อคำถามเชิงนิมาน

คะแนนที่ได้รับสามารถแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง ผู้ตอบมีแรงจูงใจภายในสูงที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง ผู้ตอบมีแรงจูงใจภายในสูง

2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้ตอบมีแรงจูงใจภายในปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้ตอบมีแรงจูงใจภายในต่ำ

1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้ตอบมีแรงจูงใจภายในต่ำที่สุด

เครื่องมือชิ้นที่ 8 แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยใช้แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2548: 133-137) ซึ่งเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในสภาพบริบทสังคมไทย มีองค์ประกอบของคุณลักษณะ 11 องค์ประกอบ จำนวน 39 ข้อ

เกณฑ์ในการพิจารณาระดับคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยนำคำตอบของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคนให้ค่าน้ำหนักเป็นคะแนน ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง มาก

คะแนน 3 หมายถึง ปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง น้อย

คะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ทั้งนี้ แบบวัดฉบับนี้มีข้อคำถามเชิงนิเสธ จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 8, 11, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31, 33, 34 และ 36 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนตรงกันข้ามกับข้อคำถามเชิงนิมาน

คะแนนที่ได้รับสามารถแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง ผู้ตอบมีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง ผู้ตอบมีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้ตอบมีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้ตอบมีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้ตอบมีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองน้อยที่สุด

3. การหาประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยนำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่ได้รับการเสนอแนะจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และการตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมาดำเนินการหาประสิทธิภาพ ดังนี้

3.1 นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ไปทดลองใช้แบบ 1:1 กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน โดยเลือกจากผู้ที่มีความสนใจที่จะเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ด้านเนื้อหา ภาษา และการทำกิจกรรม จากนั้นจึงเก็บรวบรวมข้อมูลและข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองครั้งต่อไป

3.2 นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ปรับปรุงจากการทดลองครั้งแรก ไปใช้กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มเล็ก จำนวน 10 คน โดยเลือกจากผู้ที่เรียนที่เรียนเก่ง เรียนปานกลาง และเรียนอ่อนให้คละกัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายและวิธีการทดลองเช่นเดียวกับการทดลองครั้งแรก จากนั้นจึงเก็บรวบรวมข้อมูลและข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองครั้งต่อไป

3.2 นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่ปรับปรุงจากการทดลองครั้งที่สอง ไปใช้กับผู้เรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 80/80 และนำผลที่ได้มาทำการปรับปรุงให้มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้จริงต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

4.2 รวบรวมข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พร้อมด้วยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข

4.3 รวบรวมข้อมูลจากการประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบวัดมุ่งอนาคตจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข

4.4 รวบรวมข้อมูลจากการประเมินประสิทธิภาพชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ทั้ง 3 ครั้ง

4.5 รวบรวมข้อมูลจากการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) เพื่อทราบคะแนนก่อนการเรียนชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

4.6 รวบรวมข้อมูลจากการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการเรียนชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

4.7 รวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ เพื่อรวบรวมระดับความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

4.8 รวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.9 รวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพื่อจำแนกผู้เรียน ที่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงและต่ำ และเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ภาคผนวก ช)

4.10 รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสังเกตนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จำนวน 6 คน โดยแบ่งเป็นผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูง 2 คน ผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำ 2 คน และผู้มีปัญหาทางการเรียน 2 คน เพื่อทราบพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แบบแผนการทดลอง

ในการทดลองหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนด้วยตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้ใช้แผนการทดลองแบบ One group Pretest-Posttest design ดังแสดงในแผนการทดลอง ดังนี้

ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

X แทน การจัดกระทำการทดลอง

T_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

T_2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง

ตาราง 3 แผนการทดลองใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ครั้งที่ / ช่วงเวลา	ชุดการเรียน	เนื้อหาการเรียนรู้	ผู้รับผิดชอบ
ครั้งที่ 1 / 09.00 – 10.00น.		พบกลุ่มก่อนเรียน -ปฐมนิเทศ -แนะนำการเรียน -ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) -ทำแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (ก่อนเรียน) -ทำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน	ผู้วิจัย
10.00-13.00 น	หน่วยการเรียนที่ 1	ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ	ผู้เรียน
ครั้งที่ 2 / 09.00 – 12.00น.	หน่วยการเรียนที่ 2	การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ผู้เรียน
ครั้งที่ 3 / 09.00 – 12.00น.	หน่วยการเรียนที่ 3	อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร	ผู้เรียน
ครั้งที่ 4 / 09.00 – 12.00น.	หน่วยการเรียนที่ 4	การปฐมพยาบาลและการใช้ยา	ผู้เรียน
ครั้งที่ 5 / 09.00 – 12.00น.	หน่วยการเรียนที่ 5	ยาเสพติดและโรคเอดส์	ผู้เรียน
12.00-13.00 น		-ทดสอบหลังเรียน (Post-test) -ทำแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (หลังเรียน) -ทำแบบสอบถามความพึงพอใจ	ผู้วิจัย

5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การประเมินความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ คือ

5.1.1 การประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสัมภาษณ์และสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยใช้ค่าเฉลี่ย

5.1.2 การประเมินค่าความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พร้อมด้วยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน โดยการใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

5.2 การประเมินค่าความยากง่าย (P) ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น โดยการใช้สูตร KR-20 ของแบบทดสอบ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

5.3 การหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยนำข้อมูลจากการทดลองมาวิเคราะห์ตามเกณฑ์ 80/80 คือ 80 แรก หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ของคำตอบที่ผู้เรียนทำได้ถูกต้องในแบบฝึกหัดท้ายชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แต่ละหน่วยการเรียน และ 80 หลัง หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ของคำตอบที่ผู้เรียนทำได้ถูกต้องในแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อการเรียนรู้เสร็จสิ้น

5.4 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งวิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน โดยการใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

5.5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$ ผลการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยการใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

5.6 การวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต แรงจูงใจภายใน และคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยการนำคะแนนที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามมาแปลความหมาย ตามเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนดไว้

5.7 การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสังเกตแบบมีโครงสร้างที่ได้รับมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแยกประเด็น

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

6.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC)

สูตร $$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

6.2 ค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r)

สูตร $$p = \frac{(R_H + R_L)}{(n_H + n_L)}$$

เมื่อ p แทน ค่าความยากง่ายของคำถามแต่ละข้อ

R_H แทน จำนวนผู้สอบกลุ่มสูงที่ตอบถูกในแต่ละข้อ

R_L แทน จำนวนกลุ่มผู้สอบกลุ่มต่ำที่ตอบถูกในแต่ละข้อ

n_H แทน จำนวนผู้สอบกลุ่มสูงที่ทำข้อสอบนั้นทั้งหมด

n_L แทน จำนวนผู้สอบกลุ่มต่ำที่ทำข้อสอบนั้นทั้งหมด

สูตร $r = \frac{R_H + R_L}{n_H}$

เมื่อ r แทน ค่าอำนาจจำแนก

R_H แทน จำนวนผู้สอบกลุ่มสูงที่ตอบถูกในแต่ละข้อ

R_L แทน จำนวนผู้สอบกลุ่มต่ำที่ตอบถูกในแต่ละข้อ

n_H แทน จำนวนผู้สอบกลุ่มสูงที่ทำข้อสอบนั้นทั้งหมด

6.3 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตร KR-20 ของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson)

สูตร $r_{tt} = \frac{k}{k-1}\left[1 - \frac{\sum pq}{s_1^2}\right]$

เมื่อ r_{tt} แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

k แทน จำนวนค่าในแบบทดสอบ

p แทน สัดส่วนของคนที่ตอบถูก

q แทน สัดส่วนของคนที่ตอบผิด (1-P)

s_1^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

6.4 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent

สูตร $t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$

เมื่อ $\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

6.5 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน โดยใช้ t-test

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

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

6.6 การตรวจหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2525: 491)

สูตร $E_1 = \frac{\left[\frac{\sum x}{n}\right]}{A} X\ 100$

$E_2 = \frac{\left[\frac{\sum f}{n}\right]}{B} X\ 100$

เมื่อ E_1 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการ

E_2 แทน ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

$\sum x$ แทน คะแนนรวมของแบบฝึกหัดท้ายหรืองาน

$\sum f$ แทน คะแนนรวมของผลลัพธ์หลังเรียนจบบทเรียน

n แทน จำนวนผู้เข้าเรียน

A แทน คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดทุกชิ้นรวมกัน

B แทน คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียน

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แบบสอบถามความพึงพอใจแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ตอนที่ 1 ผลการประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ

1. ผลการประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ระหว่างวันที่ 29 มีนาคม – 30 เมษายน 2553 ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 4 ผลการประเมินความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	**ความถี่ของความคิดเห็น** (N=3)			**ดัชนีความสอดคล้อง**
	สอดคล้อง +1	**ไม่แน่ใจ** 0	**ไม่สอดคล้อง** -1	
ด้านลักษณะรูปเล่ม				
1 การใช้ภาษาชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
2 ขนาดของรูปเล่มเหมาะสมต่อการใช้งาน	3	0	0	1.00
3 รูปแบบการนำเสนอเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
4 ภาพประกอบชัดเจนเข้าใจง่าย	2	1	0	0.66
5 ความสะดวกต่อการนำไปใช้เรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	3	0	0	1.00
รวม				0.93
ด้านวัตถุประสงค์				
6 หลักการและเหตุผลที่ชัดเจน	3	0	0	1.00
7 จุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนที่ชัดเจน	3	0	0	1.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความถี่ของความคิดเห็น (N=3)			ดัชนีความสอดคล้อง
	สอดคล้อง +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง -1	
8 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	3	0	0	1.00
9 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางเรียนของผู้เรียน	2	1	0	0.66
10 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับการประเมินผล	3	0	0	1.00
รวม				0.93
ด้านเนื้อหา				
11 การนำเข้าสู่เนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
12 เนื้อหาครบถ้วนตามวัตถุประสงค์	3	0	0	1.00
13 การจัดลำดับเนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
14 ขอบเขตของเนื้อหามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนรู้ของผู้เรียน	3	0	0	1.00
15 เนื้อหามีความต่อเนื่องชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
16 ความยากง่ายของเนื้อหามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนรู้ของผู้เรียน	3	0	0	1.00
17 ภาษาของเนื้อหาที่นำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
18 เนื้อหามีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	3	0	0	1.00
รวม				1.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความถี่ของความคิดเห็น (N=3)			ดัชนีความสอดคล้อง
	สอดคล้อง +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง -1	
ด้านสื่อ				
19 คู่มือการใช้อ่านเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
20 แผนจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
21 ใบความรู้มีความชัดเจนทั้งภาพและเนื้อหา	3	0	0	1.00
22 แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
23 แบบประเมินตนเองชัดเจนเข้าใจง่าย	3	0	0	1.00
รวม				1.00
ด้านการวัดประเมินผล				
24 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเป็นแบบคู่ขนานไม่ง่ายหรือยากเกินไป	3	0	0	1.00
25 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีจำนวนข้อไม่มากหรือน้อยเกินไป	3	0	0	1.00
26 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	3	0	0	1.00
27 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์	3	0	0	1.00
28 แบบฝึกหัดประจำหน่วยไม่ยากหรือง่ายเกินไป	3	0	0	1.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความถี่ของความคิดเห็น (N=3)			ดัชนีความสอดคล้อง
	สอดคล้อง +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง -1	
29 แบบฝึกหัดประจำหน่วยมีจำนวนข้อไม่มากหรือน้อยเกินไป	3	0	0	1.00
30 แบบฝึกหัดประจำหน่วยมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	3	0	0	1.00
รวม				1.00
ค่าความสอดคล้อง				0.97

จากตาราง 4 ผลการประเมินความสอดคล้องของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ด้านลักษณะรูปเล่ม ด้านวัตถุประสงค์ ด้านเนื้อหา ด้านสื่อ และด้านการวัดประเมินผลของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องกันในภาพรวมเท่ากับ 0.97 ซึ่งพิจารณาความสอดคล้องของแต่ละด้าน คือ ด้านลักษณะรูปเล่มมีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ด้านวัตถุประสงค์มีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ด้านเนื้อหามีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ด้านสื่อมีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และด้านการวัดประเมินผลมีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ถือได้ว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

ตาราง 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (N=3)	ระดับความเหมาะสม
ด้านลักษณะรูปเล่ม		
1 การใช้ภาษาชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
2 ขนาดของรูปเล่มเหมาะสมต่อการใช้งาน	4.00	มาก
3 รูปแบบการนำเสนอเข้าใจง่าย	4.00	มาก
4 ภาพประกอบชัดเจนเข้าใจง่าย	3.33	ปานกลาง
5 ความสะดวกต่อการนำไปใช้เรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	4.00	มาก
รวม	3.86	มาก
ด้านวัตถุประสงค์		
6 หลักการและเหตุผลที่ชัดเจน	4.33	มาก
7 จุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนที่ชัดเจน	4.33	มาก
8 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	4.33	มาก
9 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนของผู้เรียน	3.66	มาก
10 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับการประเมินผล	4.33	มาก
รวม	4.19	มาก
ด้านเนื้อหา		
11 การนำเข้าสู่เนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย	3.66	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (N=3)	ระดับความเหมาะสม
12 เนื้อหาครบถ้วนตามวัตถุประสงค์	3.66	มาก
13 การจัดลำดับเนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
14 ขอบเขตของเนื้อหามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนรู้ของผู้เรียน	4.33	มาก
15 เนื้อหามีความต่อเนื่องชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
16 ความยากง่ายของเนื้อหามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนรู้ของผู้เรียน	4.33	มาก
17 ภาษาของเนื้อหาที่นำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
18 เนื้อหามีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	4.33	มาก
รวม	4.16	มาก
ด้านสื่อ		
19 คู่มือการใช้อ่านเข้าใจง่าย	3.66	มาก
20 แผนจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
21 ใบความรู้มีความชัดเจนทั้งภาพและเนื้อหา	4.00	มาก
22 แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
23 แบบประเมินตนเองชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
รวม	3.99	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (N=3)	ระดับความเหมาะสม
ด้านการวัดประเมินผล		
24 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเป็นแบบคู่ขนานไม่ง่ายหรือยากเกินไป	3.66	มาก
25 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีจำนวนข้อไม่มากหรือน้อยเกินไป	4.00	มาก
26 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	4.33	มาก
27 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์	4.33	มาก
28 แบบฝึกหัดประจำหน่วยไม่ยากหรือง่ายเกินไป	4.33	มาก
29 แบบฝึกหัดประจำหน่วยมีจำนวนข้อไม่มากหรือน้อยเกินไป	4.33	มาก
30 แบบฝึกหัดประจำหน่วยมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	4.33	มาก
รวม	4.18	มาก
รวมทั้งหมด	4.09	มาก

จากตาราง 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ด้านลักษณะรูปเล่ม ด้านวัตถุประสงค์ ด้านเนื้อหา ด้านสื่อ และด้านการวัดประเมินผลของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09) โดยพิจารณาความเหมาะสมของแต่ละด้านว่าอยู่ในระดับมากซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านลักษณะรูปเล่มมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.86) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ยกเว้นข้อที่ว่า ภาพประกอบชัดเจนเข้าใจง่าย ที่อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนด้านวัตถุประสงค์มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.19) ด้านเนื้อหามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.16) ด้านสื่อมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.99) และด้านการวัดประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเหมาะสมของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

ถือได้ว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

ตาราง 6 ผลการประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	ความถี่ของความคิดเห็น (N=3)			ดัชนีความสอดคล้อง
	สอดคล้อง +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง -1	
1 รูปแบบและขนาดของตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน สอดคล้องกับผู้เรียน	3	0	0	1.00
2 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	3	0	0	1.00
3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการเรียน	3	0	0	1.00

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความถี่ของความคิดเห็น (N=3)			ดัชนีความสอดคล้อง
	สอดคล้อง +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง -1	
4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับความสามารถทางการเรียนของผู้เรียน	3	0	0	1.00
5 คำถามมีความสอดคล้องกับคำตอบ	3	0	0	1.00
6 ความยากง่ายของแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน มีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน	3	0	0	1.00
7 คำถามของแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน	3	0	0	1.00
8 การใช้ภาษาที่ง่ายชัดเจนมีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน	3	0	0	1.00
9 การจัดลำดับเนื้อหามีความสอดคล้องกับขอบข่ายของเนื้อหา	3	0	0	1.00
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินผลการเรียน	3	0	0	1.00
รวม				1.00

จากตาราง 6 ผลการประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องกันในภาพรวมเท่ากับ 1.00 โดยถือได้ว่าแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

2. การประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน

ตาราง 7 ผลการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	**ค่าเฉลี่ย** (N=3)	**ระดับความเหมาะสม**
1 รูปแบบและขนาดของตัวอักษรชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
2 รูปแบบการนำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
3 ข้อคำถามชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
4 ข้อคำถามแต่ละข้อไม่สั้นหรือยาวเกินไป	4.33	มาก
5 ภาษาที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4.00	มาก
6 การจัดลำดับของข้อคำถามมีความต่อเนื่อง	3.66	มาก
7 ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถาม	4.00	มาก
8 คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (N=3)	ระดับความเหมาะสม
9 การเก็บข้อมูลทั่วไปผู้ให้ข้อมูลมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4.00	มาก
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการวิจัย	4.00	มาก
รวม	4.06	มาก

จากตาราง 7 ผลการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเองเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า แบบสอบถามความพึงพอใจที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.06) โดยถือได้ว่าแบบสอบถามความพึงพอใจที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

3. การประเมินแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน

ตาราง 8 ผลการประเมินแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (N=3)	ระดับความเหมาะสม
1 ความเหมาะสมของแนวคิดที่ใช้	4.33	มาก
2 ความเหมาะสมกับความมุ่งหมายของการวิจัย	4.33	มาก
3 รูปแบบการนำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
4 ข้อคำถามชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
5 ข้อคำถามแต่ละข้อไม่สั้นหรือยาวเกินไป	4.00	มาก
6 ภาษาที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4.33	มาก
7 การจัดลำดับของข้อคำถามมีความต่อเนื่อง	4.33	มาก
8 การเปิดโอกาสให้ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ	4.33	มาก
9 ความเหมาะสมของการเก็บข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์	4.00	มาก
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ต่อการวิจัย	4.00	มาก
รวม	4.16	มาก

จากตาราง 8 ผลการประเมินแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า แบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.16) โดยถือได้ว่าแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

4. การประเมินแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน

ตาราง 9 ผลการประเมินแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (N=3)	ระดับความเหมาะสม
1 ความเหมาะสมของแนวทางการสังเกต	3.66	มาก
2 ความเหมาะสมกับความมุ่งหมายของการวิจัย	4.00	มาก
3 ความเหมาะสมกับจำนวนผู้ถูกสังเกต	4.00	มาก
4 ความเหมาะของเกณฑ์ระดับคะแนน	4.00	มาก
5 ความเหมาะสมของจำนวนประเด็นการสังเกต	3.66	มาก
6 ความยากง่ายของประเด็นการสังเกต	3.66	มาก
7 การจัดลำดับเนื้อหาและความต่อเนื่องของการสังเกต	4.00	มาก
8 ความเป็นอิสระของผู้ถูกสังเกต	4.00	มาก
9 ความเหมาะสมของการเก็บข้อมูลผู้ถูกสังเกต	4.00	มาก
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากการสังเกตต่อการวิจัย	4.00	มาก
รวม	3.89	มาก

จากตาราง 9 ผลการประเมินแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า แบบสังเกตที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.89) โดยถือได้ว่าแบบสังเกตที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

5. การประเมินแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน

ตาราง 10 ผลการประเมินแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายการประเมิน	**ค่าเฉลี่ย** (N=3)	**ระดับความเหมาะสม**
1 รูปแบบและขนาดของตัวอักษรชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
2 รูปแบบการนำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย	4.00	มาก
3 ข้อคำถามชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
4 ข้อคำถามแต่ละข้อไม่สั้นหรือยาวมากเกินไป	4.33	มาก
5 ภาษาที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4.00	มาก
6 การจัดลำดับของข้อคำถามมีความต่อเนื่อง	4.00	มาก
7 ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถาม	4.33	มาก
8 คำชี้แจงการตอบแบบแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตชัดเจนเข้าใจง่าย	4.33	มาก
9 การเก็บข้อมูลทั่วไปผู้ให้ข้อมูลมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4.00	มาก
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตต่อการวิจัย	4.00	มาก
รวม	4.13	มาก

จากตาราง 10 ผลการประเมินแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.13) โดยถือได้ว่าแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมที่กำหนด คือ ค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ต่อได้

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผลจากการทดลองครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้ทดลองใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แบบ 1:1 จำนวน 1 คน ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม – 20 มิถุนายน 2553 โดยใช้เวลาเรียนหลังการเรียนปกติ ซึ่งปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 11 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับจำนวนผู้เรียน 1 คน

n=1

หน่วยการเรียน	คะแนนระหว่างเรียน		คะแนนหลังเรียน		E_1	E_2
	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้		
1	40	21	20	9	52.50	45.00
2	30	19	20	9	63.33	45.00
3	65	44	20	17	67.69	85.00
4	65	38	20	13	58.46	65.00
5	35	29	20	16	82.85	80.00
เฉลี่ย	47	30.20	20	12.80	64.96	64.00

จากตาราง 11 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับผู้เรียน จำนวน 1 คน ปรากฏว่า ผู้เรียนที่ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้ง 5 หน่วยการเรียน มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 30.20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 64.96 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 12.80 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 64.00 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 64.96/64.00

จากการทดลองพบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีประสิทธิภาพต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ 80/80 โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อบกพร่องและข้อเสนอแนะของผู้เรียนที่ได้ทำการทดลองครั้งนี้ไว้ คือ

1. เนื้อหาสาระในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีมากเกินไป

2. ข้อความในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พิมพ์ผิดหรือตกหล่นอยู่หลายจุด

จากนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการนำข้อบกพร่องและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการทดลองมาปรับปรุงแก้ไข โดยการปรับเนื้อหาในชุดการเรียนให้มีความกระชับขึ้นและตรวจสอบแก้ไขข้อความที่พิมพ์ผิดหรือตกหล่น แล้วจึงนำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ได้แก้ไขนี้ไปทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มเล็ก เพื่อหาประสิทธิภาพต่อไป

ผลจากการทดลองครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ทดลองใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับผู้เรียน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แบบกลุ่มเล็ก จำนวน 10 คน ระหว่างวันที่ 27 มิถุนายน – 25 กรกฎาคม 2553 โดยใช้เวลาเรียนหลังการเรียนปกติ ซึ่งปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 12 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับจำนวนผู้เรียน 10 คน

n=10

หน่วยการเรียน	คะแนนระหว่างเรียน		คะแนนหลังเรียน		E_1	E_2
	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้		
1	40	29.93	20	14.83	74.82	74.15
2	30	24.61	20	16.67	82.03	83.35
3	65	53.26	20	16.81	81.93	84.05
4	65	50.12	20	15.82	77.10	79.10
5	35	30.21	20	17.42	86.31	87.10
เฉลี่ย	47	37.62	20	16.31	80.44	81.55

จากตาราง 12 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับผู้เรียน จำนวน 10 คน ปรากฏว่า ผู้เรียนที่ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้ง 5 หน่วยการเรียน มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 37.62 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80.44 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 16.31 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 81.55 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.44/81.55

จากการทดลองพบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ 80/80 แต่ยังคงมีในบางหน่วยการเรียน ได้แก่ หน่วยการเรียนที่ 1 ที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 29.93 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 74.82 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 14.83 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 74.15 และหน่วยการเรียนที่ 4 ที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 50.12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 77.10 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 15.82 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 79.10 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับเนื้อหาในหน่วยการเรียนดังกล่าวให้มีความกระชับขึ้น จากนั้นจึงนำชุด การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ได้แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มใหญ่ เพื่อหาประสิทธิภาพต่อไป

ผลจากการทดลองครั้งที่ 3 ผู้วิจัยได้ทดลองใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ กับผู้เรียนกลุ่มตัวอย่าง แบบกลุ่มใหญ่ จำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 1 – 29 สิงหาคม 2553 โดยใช้เวลาการเรียนปกติ ซึ่งปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 13 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับจำนวนผู้เรียน 30 คน

n=30

หน่วยการเรียน	คะแนนระหว่างเรียน		คะแนนหลังเรียน		E_1	E_2
	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้		
1	40	31.27	20	16.12	78.17	80.60
2	30	24.18	20	16.21	80.60	81.05
3	65	53.41	20	16.53	82.16	82.65
4	65	52.12	20	16.32	80.18	81.60
5	35	28.91	20	16.68	82.60	83.40
เฉลี่ย	47	37.97	20	16.37	80.74	81.86

จากตาราง 13 ผลการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับผู้เรียน จำนวน 30 คน ปรากฏว่า ผู้เรียนที่ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้ง 5 หน่วยการเรียน มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 37.97 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80.74 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 16.37 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 81.86 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.74/81.86

จากการทดลองพบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อบกพร่องและแก้ไขเป็นระยะจนสามารถนำชุดการเรียนที่สร้างขึ้นไปใช้จริงกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพได้ต่อไป

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ผู้วิจัยได้นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้น ไปให้ผู้เรียนศึกษาด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 – 29 สิงหาคม 2553 จำนวน 30 คน ซึ่งได้แสดงผลการเปรียบเทียบผลการเรียน ไว้ดังนี้

ตาราง 14 ผลคะแนนก่อนและหลังการเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เรียน	**ก่อนเรียน** คะแนนเต็ม 100 คะแนน **คะแนนที่ได้**	**หลังเรียน** คะแนนเต็ม 100 คะแนน **คะแนนที่ได้**	**ผลต่าง**
1	51	83	32
2	53	79	26
3	37	84	47
4	25	84	59
5	41	81	40
6	48	86	38
7	36	80	44
8	33	87	54

ตาราง 14 (ต่อ)

ผู้เรียน	ก่อนเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน คะแนนที่ได้	หลังเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน คะแนนที่ได้	ผลต่าง
9	61	81	20
10	51	80	29
11	40	86	46
12	27	75	48
13	31	86	55
14	37	81	44
15	22	79	57
16	61	87	26
17	44	81	37
18	42	79	37
19	29	80	51
20	51	82	31
21	38	88	50
22	53	76	23
23	24	79	55
24	37	81	44
25	46	84	38
26	68	81	13
27	23	85	62
28	35	84	49
29	54	75	21
30	49	82	33
ผลรวม	1,247	2,456	1,209
$\bar{X}$	41.56	81.86	40.30

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 30 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน ($\bar{X}$ = 41.56) และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน ($\bar{X}$ = 81.86)

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผลการทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
คะแนนก่อนเรียน	30	41.57	12.14	29	17.753**	.000
คะแนนหลังเรียน	30	81.86	3.46			

จากตาราง 15 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

ผู้วิจัยได้วัดระดับลักษณะมุ่งอนาคต โดยการแจกแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตกับผู้เรียนหลังจาก ที่ได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้น ซึ่งได้แสดงผลคะแนน ไว้ดังนี้

ตาราง 16 ผลคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เรียน	**คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต**	**ผู้เรียน**	**คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต**
1	4.10	10	3.90
2	3.10	11	3.75
3	3.50	12	3.80
4	3.60	13	4.05
5	3.40	14	3.80
6	3.50	15	3.10
7	3.10	16	4.20
8	4.00	17	3.60
9	4.15	18	3.75

ตาราง 16 (ต่อ)

ผู้เรียน	คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต	ผู้เรียน	คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต
19	3.65	25	3.75
20	4.00	26	4.00
21	3.80	27	3.20
22	3.90	28	4.10
23	3.55	29	4.05
24	3.45	30	3.95
ผลรวม			111.80
$\bar{X}$			3.72

จากตาราง 16 พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 30 คน มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคต ($\bar{X}$ = 3.72)

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำเอาผลคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมาแยกออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง และกลุ่มผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ จากผลการวัดลักษณะมุ่งอนาคต พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ใน 2 ระดับ คือ ระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.50 – 4.49) และระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.50 – 3.49) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้แยกกลุ่มโดยการให้กลุ่มที่มีระดับลักษณะมุ่งอนาคตมากจัดให้เป็นกลุ่มสูง และกลุ่มที่มีระดับลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางจัดให้เป็นกลุ่มต่ำ

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เรียน	ก่อนเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	หลังเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	ผลต่าง	คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต
กลุ่มสูง				
1	53	76	23	4.20

ตาราง 17 (ต่อ)

ผู้เรียน	ก่อนเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	หลังเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	ผลต่าง	คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต
2	36	83	47	4.15
3	51	83	32	4.10
4	22	82	60	4.10
5	54	77	23	4.05
6	31	86	55	4.05
7	33	87	54	4.00
8	51	82	31	4.00
9	68	91	23	4.00
10	49	82	33	3.95
11	51	80	29	3.90
12	61	87	26	3.90
13	53	79	26	3.80
14	37	81	44	3.80
15	38	88	50	3.80
16	40	86	46	3.75
17	42	79	37	3.75
18	46	84	38	3.75
19	29	80	51	3.65
20	25	87	62	3.60
21	44	81	37	3.60
22	24	83	59	3.55
23	37	84	47	3.50
24	48	86	38	3.50
ผลรวม	1,023	1,994	971	92.45
$\bar{X}$	40.63	83.08	40.46	3.85

ตาราง 17 (ต่อ)

ผู้เรียน	ก่อนเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	หลังเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	ผลต่าง	คะแนนลักษณะมุ่งอนาคต
กลุ่มต่ำ				
1	37	81	44	3.45
2	41	81	40	3.40
3	23	85	62	3.20
4	27	78	51	3.10
5	35	84	49	3.10
6	61	81	20	3.10
ผลรวม	224	490	226	19.35
$\bar{X}$	37.33	81.67	44.33	3.23

จากตาราง 17 พบว่า กลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง จำนวน 24 คน มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะ มุ่งอนาคต ($\bar{X}$ = 3.85) และ กลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ จำนวน 6 คน มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคต ($\bar{X}$ = 3.22)

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผลการทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
ผลการเรียนมุ่งอนาคตสูง	24	83.08	4.21	28	6.732**	.000
ผลการเรียนมุ่งอนาคตต่ำ	6	81.67	5.16			

** p < .01

จากตาราง 18 พบว่า กลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สูงกว่ากลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้วัดแรงจูงใจภายใน โดยการแจกแบบวัดแรงจูงใจภายใน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และอัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) กับผู้เรียนหลังจากที่ได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้น ซึ่งได้แสดงผลคะแนน ไว้ดังนี้

ตาราง 19 ผลคะแนนแรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เรียน	คะแนนแรงจูงใจภายใน	ผู้เรียน	คะแนนแรงจูงใจภายในแรงจูงใจ
1	3.73	16	4.13
2	3.09	17	3.22
3	3.51	18	3.84
4	3.78	19	3.44
5	3.04	20	3.49
6	3.67	21	3.31
7	3.29	22	3.56
8	3.82	23	3.69
9	4.04	24	3.16
10	3.36	25	3.64
11	3.64	26	3.02
12	3.33	27	3.67
13	3.73	28	3.04
14	3.18	29	4.20
15	3.11	30	3.16
ผลรวม			104.91
$\bar{X}$			3.49

จากตาราง 19 พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 30 คน มีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายใน ($\bar{X}$ = 3.49)

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำเอาผลคะแนนแรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมาแยกออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ที่มีแรงจูงใจภายในสูงและกลุ่มผู้ที่มีแรงจูงใจภายในต่ำ จากผลการวัดแรงจูงใจภายใน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับแรงจูงใจภายในอยู่ใน 2 ระดับ คือ ระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.50 – 4.49) และระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.50 – 3.49) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้แยกกลุ่ม โดยการให้กลุ่มที่มีระดับแรงจูงใจภายในมากจัดให้เป็นกลุ่มสูง และกลุ่มที่มีระดับแรงจูงใจภายในปานกลางจัดให้เป็นกลุ่มต่ำ

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เรียน	**ก่อนเรียน** คะแนนเต็ม 100 คะแนน	**หลังเรียน** คะแนนเต็ม 100 คะแนน	**ผลต่าง**	**คะแนนแรงจูงใจภายใน**
กลุ่มสูง				
1	54	77	23	4.20
2	68	91	23	4.13
3	49	82	33	4.04
4	42	79	37	3.84
5	33	87	54	3.82
6	25	87	62	3.78
7	51	83	32	3.73
8	31	86	55	3.73
9	53	79	26	3.69
10	22	82	60	3.67
11	48	86	38	3.67
12	46	84	38	3.64
13	37	81	44	3.64
14	53	76	23	3.56
15	37	84	47	3.51
ผลรวม	649	1,244	595	56.65
$\bar{X}$	43.27	82.93	39.67	3.78

ตาราง 20 (ต่อ)

ผู้เรียน	ก่อนเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	หลังเรียน คะแนนเต็ม 100 คะแนน	ผลต่าง	คะแนนแรงจูงใจภายใน
กลุ่มต่ำ				
1	51	82	31	3.49
2	29	80	51	3.44
3	51	80	29	3.36
4	27	78	51	3.33
5	38	88	50	3.31
6	36	83	47	3.29
7	44	81	37	3.22
8	40	86	46	3.18
9	61	81	20	3.16
10	37	81	44	3.16
11	23	85	62	3.11
12	24	83	59	3.09
13	41	81	40	3.04
14	35	84	49	3.04
15	61	87	26	3.02
ผลรวม	598	1,240	642	48.24
$\bar{X}$	39.87	82.67	42.80	3.22

จากตาราง 20 พบว่า กลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในสูง จำนวน 15 คน มีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายใน ($\bar{X}$ = 3.78) และ กลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในต่ำ จำนวน 15 คน มีคะแนนแรงจูงใจภายใน ($\bar{X}$ = 3.22)

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิเคราะห์ตามแรงจูงใจภายในของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผลการทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
ระดับแรงจูงใจภายในสูง	15	82.93	6.20	28	8.667**	.000
ระดับแรงจูงใจภายในต่ำ	15	82.67	4.14			

** p < .01

จากตาราง 21 พบว่า กลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในสูงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

การศึกษาผลของความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านจุดประสงค์ ด้านเนื้อหา ด้านสื่อ ด้านการวัดประเมินผลและด้านวิธีการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของผู้เรียน มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 22 ความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	**ระดับความพึงพอใจ**
ด้านลักษณะทางกายภาพ			
1 ภาพประกอบมีขนาดใหญ่ชัดเจนและสอดคล้องกับเนื้อหาในชุดการเรียน	3.57	.85	มาก
2 ตัวอักษรในชุดการเรียนมีรูปแบบและขนาดที่อ่านเข้าใจง่าย	4.17	.87	มาก

ตาราง 22 (ต่อ)

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
3 รูปเล่มมีลักษณะที่สะดวกต่อการนำไปใช้งาน	4.07	.86	มาก
รวม	3.94	.86	มาก
ด้านจุดประสงค์			
4 จุดประสงค์การเรียนรู้ในชุดการเรียนชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	3.97	.76	มาก
5 จุดประสงค์การเรียนรู้ในชุดการเรียนสอดคล้องกับเนื้อหา	4.10	.75	มาก
รวม	4.04	.76	มาก
ด้านเนื้อหา			
6 เนื้อหาในชุดการเรียนมีการจัดลำดับอย่างต่อเนื่องเข้าใจง่าย	4.17	.69	มาก
7 เนื้อหาในชุดการเรียนมีความสอดคล้องกับผู้เรียน	3.93	.73	มาก
8 เนื้อหาในชุดการเรียนชัดเจนเข้าใจง่าย	4.13	.50	มาก
9 ภาษาที่ใช้นำเสนอเนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย	4.10	.71	มาก
10 เนื้อหาในชุดการเรียนมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	4.13	.76	มาก
รวม	4.09	.68	มาก
ด้านสื่อ			
11 คู่มือการใช้ชุดการเรียนชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	3.87	.73	มาก
12 แผนจัดการเรียนรู้ในชุดการเรียนชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	3.77	.62	มาก
13 ใบความรู้ในชุดการเรียนมีความชัดเจนทั้งภาพและเนื้อหา	3.90	.48	มาก

ตาราง 22 (ต่อ)

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
14 แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ชัดเจนเข้าใจง่าย	4.07	.44	มาก
15 แบบประเมินตนเองชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	4.43	.50	มาก
16 ภาพรวมของคู่มือการใช้ แผนจัดการเรียนรู้ ใบความรู้ แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ และแบบประเมินตนเอง มีความเหมาะสม	4.07	.50	มาก
รวม	4.02	.55	มาก
ด้านการวัดประเมินผล			
17 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับเนื้อหาเข้าใจง่าย	3.83	.64	มาก
18 แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียนมีความสอดคล้องกับเนื้อหาเข้าใจง่าย	3.90	.54	มาก
19 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนไม่ยากหรือง่ายเกินไป	4.03	.49	มาก
20 แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียนไม่ยากหรือง่ายเกินไป	4.33	.47	มาก
รวม	4.02	.54	มาก
ด้านวิธีการจัดการเรียนรู้			
21 การพบกลุ่มก่อนและหลังเรียนช่วยให้การเรียนรู้จากชุดการเรียนง่ายขึ้น	4.03	.49	มาก
22 การเรียนจากชุดการเรียนช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมากขึ้น	4.17	.46	มาก

ตาราง 22 (ต่อ)

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
รวม	4.10	.47	มาก
รวมทั้งสิ้น	4.03	.63	มาก

จากตาราง 22 พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรวมและรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.03 ,3.94 - 4.10) ซึ่งมีความพึงพอใจของแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านลักษณะทางกายภาพนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.94)

2. ด้านจุดประสงค์นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.04)

3. ด้านเนื้อหานักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09)

4. ด้านสื่อนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02)

5. ด้านการวัดประเมินผลนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02)

6. ด้านวิธีการจัดการเรียนรู้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.10)

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่พัฒนาขึ้น จำนวน 6 คน โดยแบ่งออกเป็น ผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูง 2 คน ผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำ 2 คน และผู้มีปัญหาทางการเรียน 2 คน โดยการใช้แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2548: 133-137) เป็นเครื่องมือในการจำแนกผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงและต่ำ และการสอบถามกับผู้สอนเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้เรียน เช่น ไม่มีเวลาเข้าพบกลุ่ม ไม่ส่งงาน และไม่ใส่ใจการเรียน ในการจำแนกผู้มีปัญหาทางการเรียน จากนั้นจึงสังเกตและสัมภาษณ์กับผู้เรียนกลุ่มดังกล่าวเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูง จากการสังเกต พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกลุ่มนี้ มีความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียนด้วยตนเองที่ชัดเจน มีการตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบพอสมควร และมีการแสดงออกที่จะวางแผนและรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองที่ชัดเจน รวมถึงจากการสัมภาษณ์ที่ยึดหลักของ กูกลิเอลมิโน (Guglieimino. 1977: 34) ที่ได้ทำการศึกษาลักษณะของผู้เรียนด้วยการนำตนเอง 8 ประการ พบว่า 1) ด้านการเปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) ผู้เรียนมีความสนใจที่จะเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่พัฒนาขึ้นเพราะสามารถดำเนินการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองเข้าใจง่าย เนื้อหามีความสอดคล้อง และใช้ประโยชน์กับชีวิตประจำวันได้ทันที 2)ด้านมโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as and Effective Learner) ผู้เรียนได้ตั้งใจกับการเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดพอสมควร เพราะต้องการทราบผลจากการประเมินคะแนนท้ายหน่วยการเรียน 3) ด้านความคิดริเริ่มและเรียนรู้ได้ ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning) ผู้เรียนไม่มีการแสวงหาแหล่งความรู้เพิ่มเติม นอกเหนือจากที่มีอยู่ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้น เพราะผู้เรียนคิดว่าเนื้อหาที่บรรจุในชุดการเรียนนั้นมีความครบถ้วนสมบูรณ์ 4)ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) ผู้เรียนจะเน้นการอ่านคู่มือ การทำแบบทดสอบก่อนเรียน การศึกษาเนื้อหาสาระจากใบความรู้ในแต่ละหน่วยการเรียน การทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ การทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย รวมถึงการทำแบบประเมินตนเอง เพราะชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่พัฒนาขึ้นได้มีการกำหนดลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ไว้ชัดเจน

และง่ายต่อการเรียนรู้ 5)ด้านความรักในการเรียน (Love of Learning) ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนพอสมควร เพราะเนื้อหาเข้าใจง่ายและสามารถรู้ผลการเรียนของตนได้ทันที 6) ด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ผู้เรียนคิดว่าควรมีการทำเป็นรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และขยายผลไปทำกับรายวิชาอื่นต่อไป 7) ด้านการมองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) ผู้เรียนได้นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและเพิ่มทักษะการทำแบบฝึกหัดและการแสวงหาความรู้ ด้วยตนเอง และ 8) ด้านความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skill and Problem-Solving Skills) ผู้เรียนได้ทักษะการหาคำตอบจากใบความรู้เพื่อทำแบบฝึกหัดและการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

กลุ่มที่ 2 ผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำ จากการสังเกต พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกลุ่มนี้ มีความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียนด้วยตนเอง การตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบ รวมถึงการแสดงออกที่จะวางแผนและรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองที่ค่อนข้างน้อยและจากการสัมภาษณ์ ที่ยึดหลักของ กูกลิเอลมิโน (Guglieimino. 1977: 34) ที่ได้ทำการศึกษาลักษณะของผู้เรียนด้วยการนำตนเอง 8 ประการ พบว่า 1) ด้านการเปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) ผู้เรียนมีความสนใจที่จะเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่พัฒนาขึ้นน้อย เพราะเนื้อหาที่บรรจุเป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้ได้จากชีวิตประจำวันและอุปนิสัยส่วนตัวไม่ชอบการอ่าน 2) ด้านมโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as and Effective Learner) ผู้เรียนได้ตั้งใจกับการเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดปานกลาง เพราะเนื้อหาสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงได้จึงทำให้ขาดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เท่าที่ควร 3) ด้านความคิดริเริ่มและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning) ผู้เรียนไม่มีการแสวงหาแหล่งความรู้เพิ่มเติม นอกเหนือจากที่มีอยู่ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้น เพราะผู้เรียนคิดว่าเนื้อหาที่บรรจุในชุดการเรียนนั้นมีความครบถ้วนสมบูรณ์และความจำเป็นที่ต้องเรียนเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากตำรามีน้อย 4) ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) ผู้เรียนจะเน้นการทำตามขั้นตอนการเรียนรู้ที่กำหนดเพราะง่ายและคาดหวังว่าหากทำตามแล้วจะเกิดความเข้าใจ 5) ด้านความรักในการเรียน (Love of Learning) ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนน้อย

เพราะผู้เรียนมีอุปนิสัยไม่ชอบการอ่านและรูปแบบการเรียนรู้ผ่านสื่อประเภทตำรา 6) ด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ผู้เรียนคิดว่าควรเน้นการทำกิจกรรมที่ได้มีการลงมือปฏิบัติจริง 7) ด้านการมองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) ผู้เรียนได้นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 8) ด้านความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skill and Problem-Solving Skills) ผู้เรียนได้ทักษะการอ่านและแนวทางการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

กลุ่มที่ 3 ผู้มีปัญหาทางการเรียน จากการสังเกต พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกลุ่มนี้ มีความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียนด้วยตนเองและการตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบค่อนข้างน้อย แต่มีการแสดงออกที่จะวางแผนและรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองพอสมควร และจากการสัมภาษณ์ที่ยึดหลักของ กูกลิเอลมิโน (Guglieimino. 1977: 34) ที่ได้ทำการศึกษาลักษณะของผู้เรียนด้วยการนำตนเอง 8 ประการ พบว่า 1) ด้านการเปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) ผู้เรียนมีความสนใจที่จะเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่พัฒนาขึ้นน้อย เพราะ มีงานประจำและภาระทางบ้านที่ต้องรับผิดชอบจนทำให้ไม่มีเวลาและเหนื่อยล้าร่างกาย 2) ด้านมโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as and Effective Learner) ผู้เรียนได้ตั้งใจกับการเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดปานกลาง เพราะเนื้อหาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน 3) ด้านความคิดริเริ่มและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning) ผู้เรียนไม่มีการแสวงหาแหล่งความรู้เพิ่มเติม นอกเหนือจากที่มีอยู่ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้น เพราะผู้เรียนมีงานประจำและภาระทางบ้านที่ต้องรับผิดชอบ 4) ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) ผู้เรียนจะเน้นการทำตามขั้นตอนการเรียนรู้ที่กำหนดเพราะคาดหวังว่าหากทำตามแล้วจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี 5) ด้านความรักในการเรียน (Love of Learning) ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนน้อย เพราะ ผู้เรียนไม่มีเวลาและความเหนื่อยล้าทางร่างกายจากการทำงาน 6) ด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ผู้เรียนคิดว่าควรลดเนื้อหาและแบบฝึกหัดให้สั้นและกระชับมากขึ้น 7) ด้านการมองอนาคต ในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) ผู้เรียนได้นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 8) ด้านความสามารถใช้ทักษะ

การศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skill and Problem-Solving Skills) ผู้เรียนได้แนวทางการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสำหรับการเรียนรู้เรื่องอื่นๆ เช่น ทักษะการหาคำตอบ แนวทางการประเมินตนเอง

สรุปได้ว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ชัดเจน เช่น ความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียน การตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบ รวมถึงการวางแผนและรับผิดชอบการเรียน โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นหลัก เพราะคิดว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่สร้างขึ้นนั้นมีเนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์และสะดวกต่อการเรียนรู้ของตน ส่วนนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำและมีปัญหาทางการเรียนจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ต่ำ ไม่ว่าจะเป็นความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียน การตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบ รวมถึงการวางแผนและรับผิดชอบการเรียน โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นหลัก เนื่องจากผู้เรียนมีงานประจำ ภาระทางบ้านที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ชอบการอ่านและรูปแบบการเรียนรู้ผ่านสื่อประเภทตำรา รวมถึงต้องการทำกิจกรรมที่ได้มีการลงมือปฏิบัติจริง

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นการวิจัยลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปสาระสำคัญของการวิจัย ดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมาย ดังนี้

1) เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

5) เพื่อศึกษาพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 196 คน และกลุ่มตัวอย่างได้มา โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัย เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการเรียน การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ รวมถึงบริบทและข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และนำไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ จากนั้นจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้อง

2. นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ผ่านการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้วไปทดลองหาประสิทธิภาพตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ทดลองแบบ 1:1 กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน โดยเลือกจากผู้ที่มีความสนในที่จะเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จากนั้น จึงเก็บรวบรวม ข้อมูลและข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองครั้งต่อไป

2.2 ทดลองแบบกลุ่มเล็ก จำนวน 10 คน โดยเลือกจากผู้ที่เรียนที่เรียนเก่ง เรียนปานกลาง และเรียนอ่อนให้คละกัน จากนั้น จึงเก็บรวบรวมข้อมูอและข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองครั้งต่อไป

2.3 ทดลองกลุ่มใหญ่กับผู้เรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 80/80

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ผู้วิจัยได้นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นไปทดลองกับผู้เรียน ระหว่างวันที่ 1 – 29 สิงหาคม 2553 จำนวน 30 คน จากนั้น จึงนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมาวิเคราะห์ เปรียบเทียบโดยการใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตที่สร้างขึ้นและแบบวัดแรงจูงใจภายใน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) ไปวัดกับผู้เรียนที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้น เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2553 จำนวน 30 คน จากนั้น จึงนำผลคะแนนมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 4 การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วจึงสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจและนำไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและนำข้อเสนแนะมาปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมและนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ต่อจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่สร้างขึ้นไปสอบถามกับผู้เรียน จำนวน 30 คน หลังเสร็จสิ้นจากการเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์โดยการนำคะแนนที่ได้รับมาแปลความหมายตามเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนดไว้

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) และแบบสังเกต ที่มีโครงสร้าง (Structured Observation Form) เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพและนำไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสม หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตที่สร้างขึ้น พร้อมด้วยแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2548: 133-137) ไปใช้กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้น จำนวน 6 คน ได้แก่ ผู้มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูง 2 คน ผู้มีลักษณะ การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำ 2 คน และผู้มีปัญหาทางการเรียน 2 คน แล้วจึงนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1.1 จากศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการเรียน การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ รวมถึงบริบทและข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่า ผู้เรียนไม่มีเวลาในการเข้าพบกลุ่มและทบทวนบทเรียน เนื่องจากต้องทำงานประจำและมีภาระทางบ้าน มีความต้องการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ต้องการสื่อการเรียนที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนเดิมที่เป็นการสอนแบบบรรยาย โดยเนื้อหาสาระรายวิชานี้มีจำนวนมากและไม่สอดคล้องกับเวลาของการเรียนการสอน จากนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แล้วนำไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้อง ระหว่างวันที่ 29

มีนาคม – 30 เมษายน 2553 ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09) โดยด้านลักษณะรูปเล่มมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.86) ยกเว้นข้อที่ว่า ภาพประกอบชัดเจนเข้าใจง่ายที่อยู่ในระดับปานกลาง ด้านวัตถุประสงค์มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.19) ด้านเนื้อหามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.16) ด้านสื่อมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.99) และด้านการวัดประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.18) ส่วนด้านความสอดคล้องนั้น ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่ามี ความสอดคล้องกันในภาพรวมเท่ากับ 0.97 โดยด้านลักษณะรูปเล่มมี ความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ด้านวัตถุประสงค์มีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ด้านเนื้อหามีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ด้านสื่อมีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และด้านการวัดประเมินผลมีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.06) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.13) แบบสัมภาษณ์มีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.16) และแบบสังเกตมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.89) ซึ่งผลของเครื่องมือทุกชิ้นที่สร้างขึ้นผ่านเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนดและสามารถนำไปใช้ต่อได้

1.2 ผู้วิจัยได้นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ผ่านการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองเพื่อหาประสิทธิภาพ ซึ่งปรากฏผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1.2.1 ผ ลการทดลองแบบ 1:1 กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม – 20 มิถุนายน 2553 โดยใช้เวลาเรียนหลังการเรียนปกติ พบว่า ผู้เรียนที่ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้ง 5 หน่วยการเรียน มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 30.20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 64.96 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 12.80 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 64.00 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 64.96/64.00 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อบกพร่องและข้อเสนอแนะด้วยการปรับเนื้อหาในชุดการเรียนให้มีความกระชับขึ้นและตรวจสอบแก้ไขข้อความที่พิมพ์ผิดหรือ ตกหล่น แล้วจึงนำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ได้แก้ไขนี้ไปทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มเล็กต่อไป

1.2.2 ผลการทดลองแบบกลุ่มเล็ก กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ระหว่างวันที่ 27 มิถุนายน – 25 กรกฎาคม 2553 โดยใช้เวลาเรียนหลังการเรียนปกติ พบว่า ผู้เรียนที่ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้ง 5 หน่วยการเรียน มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 37.62 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80.44 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 16.31 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 81.55 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.44/81.55 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 แต่ยังคงมีในบางหน่วยการเรียน ได้แก่ หน่วยการเรียนที่ 1 ที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 29.93 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 74.82 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 14.83 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 74.15 และหน่วยการเรียนที่ 4 ที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 50.12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 77.10 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 15.82 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 79.10 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยได้ทำการปรับเนื้อหาในหน่วยการเรียนดังกล่าวให้มีความกระชับขึ้น จากนั้นจึงนำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ได้แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มใหญ่ต่อไป

1.2.3 ผลการทดลองกลุ่มใหญ่ กับผู้เรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 1 – 29 สิงหาคม 2553 โดยใช้เวลาการเรียนปกติ พบว่า ผู้เรียนที่ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทั้ง 5 หน่วยการเรียน มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน (E_1) 37.97 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80.74 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน (E_2) 16.37 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 81.86 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.74/81.86 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ผู้วิจัยได้นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นไปทดลองกับผู้เรียน ระหว่างวันที่ 1 – 29 สิงหาคม 2553 จำนวน 30 คน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

3. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตที่สร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ว่ามีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.13) และแบบวัดแรงจูงใจภายใน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) ไปวัดกับผู้เรียนที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้น เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2553 จำนวน 30 คน ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบปรากฏ พบว่า

3.1 กลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

3.2 กลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ไปสอบถามกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังจากการเรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.03) โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านลักษณะทางกายภาพมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.94) ด้านจุดประสงค์มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.04) ด้านเนื้อหามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09) ด้านสื่อมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02) ด้านการวัดประเมินผลมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02) และด้านวิธีการจัดการเรียนรู้มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.10)

5. ผลการศึกษาพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญแล้วพร้อมด้วยแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2548: 133-137) ไปใช้กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตร

วิชาชีพที่พัฒนาขึ้น พบว่า ผู้เรียนที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ชัดเจน โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นหลัก เพราะคิดว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่สร้างขึ้นนั้น มีเนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์และสะดวกต่อการเรียนรู้ของตน ส่วนผู้เรียนที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำและมีปัญหาทางการเรียนจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ต่ำ โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเช่นเดียวกัน เนื่องจากผู้เรียนมีงานประจำ ภาระทางบ้านที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ชอบการอ่านและรูปแบบการเรียนรู้ผ่านสื่อประเภทตำรา รวมถึงต้องการทำกิจกรรมที่ได้มีการลงมือปฏิบัติจริง

อภิปรายผล

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการเรียน การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ รวมถึงบริบทและข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่า ผู้เรียนไม่มีเวลาในการเข้าพบกลุ่มและทบทวนบทเรียน เนื่องจากต้องทำงานประจำและมีภาระทางบ้านมีความต้องการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ต้องการสื่อการเรียนที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนเดิมที่เป็นการสอนแบบบรรยาย รวมถึงเนื้อหาสาระรายวิชานี้มีจำนวนมากและไม่สอดคล้องกับเวลาของการเรียนการสอน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้เรียนอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่จึงมีบทบาททางสังคมมากกว่าผู้เรียนที่เป็นเด็ก ทั้งบทบาทด้านครอบครัวหรือที่ทำงาน ซึ่งล้วนมีผลต่อเวลาการเข้าพบกลุ่มและทบทวนบทเรียน รวมถึงผู้เรียนวัยนี้จะมีความคาดหวังว่าผลที่ได้รับจากการเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ทันทีและเชื่อมั่นว่าตนสามารถเป็นผู้นำตนเองได้จึงทำให้ต้องการสื่อการเรียนที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงบรรยากาศการเรียนรู้ของการพึ่งพาหรือการขู่บังคับที่อาจเกิดขึ้นได้ในการเรียนการสอนแบบบรรยาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ โนลล์ (Knowles. 1978: 55-59) ที่ได้อธิบายข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการสอนผู้ใหญ่ พอสรุปได้ว่า ลักษณะทางจิตวิทยาของผู้ใหญ่ ถ้าหากเขาเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้รับการยอมรับในสถานการณ์ต่างๆ เลยเขาจะเกิดความเครียดและอาจจะต่อต้าน รวมถึงบทบาททางสังคมและ

ภาระหน้าที่มีผลต่อความต้องการและความพร้อมในการเรียนรู้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของกลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน (2551: 166-168) ที่ทำการวิจัย เรื่อง การประเมินการดำเนินงานจัดการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตามหลักสูตร ปวช. สามารถแบ่งออกได้ 2 ด้าน คือ 1) ด้านปัจจัย อาทิเช่น การขาดหนังสือเรียน อุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอน ครูมีน้อย ต้องรับผิดชอบหลายวิชา ขาดครูที่มีความรู้เฉพาะสาขา ทำให้การเรียนการสอนไม่มีคุณภาพเท่าที่ควรและครูได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่อื่น ๆ มากเกินไป และ 2) ด้านกระบวนการ อาทิเช่น นักศึกษามีเวลาพบกลุ่มน้อย ไม่สามารถพบกลุ่มได้ทุกอาทิตย์ เพราะ ติดงานเวลาเรียนมีน้อย ทำให้ได้รับความรู้น้อย เนื้อหาบางส่วนอาจไม่แน่น ชั่วโมงภาคปฏิบัติมีน้อย ระยะเวลาเรียนไม่เหมาะสมกับเนื้อหา รวมถึงกฎเกณฑ์และข้อบังคับในการพบกลุ่มไม่เข้มงวดเท่าที่ควรทำให้ครูผู้สอนไม่ค่อยเคร่งครัด โดยได้เสนอแนะให้มีการจัดหาสื่อ เอกสาร ตำรา หรือจัดทำสื่อแบบเรียนให้สอดคล้องและตรงกับรายวิชาในหลักสูตรและควรให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมเสริมหลักสูตรมากกว่าเดิม

หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างและนำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นไปขอคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ โดยมุ่งหวังเพื่อที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ช่วยขจัดปัญหาการขาดแคลนครู ช่วยให้เกิดความพัฒนาศักยภาพทางความคิด รวมถึงเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่ง โบริช (Borich. 1992: 286) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองไว้ว่า เป็นวิธีการเรียนรู้ที่สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีเหตุผล สามารถแก้ปัญหาและวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มทักษะความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง ความสามารถในการการจัดการและวางเป้าหมายทางการเรียนของตนเอง ส่งผลให้เรียนรู้ได้ดีขึ้นและเกิดเป็นพฤติกรรมที่สังคมให้การยอมรับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไบรอัน และ สมิท (Bryan; & Smith. 1975: 24-25) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดการสอนด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัย เซาแคโรไลน่า พบว่า ผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง ร้อยละ 60 มีผลการเรียน ที่สูงขึ้น ร้อยละ 96 มีความพึงพอใจ ในการเรียนเพิ่มขึ้น และร้อยละ 74 ชอบที่เรียนรู้ด้วยชุดการเรียนมากกว่าการเรียนแบบปกติ จากนั้นจึงนำชุดการเรียนรู้

ด้วยการนำตนเองที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้อง พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09)

ผู้วิจัยได้นำชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นไปหาประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีความเหมาะสมและช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้จริง ซึ่ง ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521: 134) ได้อธิบายถึงเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องมีการหาประสิทธิภาพของบทเรียนหรือชุดการเรียนที่สร้างขึ้นไว้ 3 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อเป็นการประกันคุณภาพ ของชุดการสอนว่าอยู่ในขั้นสูงเหมาะที่จะลงทุนผลิตเป็นจำนวนมาก 2) ช่วยทำให้ผู้ที่นำชุดการเรียนไปใช้เกิดความมั่นใจว่าชุดการเรียนนั้นมีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จริง และ 3) ช่วยให้ผู้ผลิตมีความมั่นใจว่าเนื้อหาสาระที่บรรจุลงในชุดการเรียนเหมาะสมง่ายต่อการเข้าใจ อันจะช่วยให้ผู้ผลิตมีความชำนาญสูงขึ้น เป็นการประหยัดแรงงาน เวลา และงบประมาณในการเตรียมต้นแบบ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ครั้ง ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 การทดลองแบบ 1:1 ครั้งที่ 2 การทดลองแบบกลุ่มเล็ก จำนวน 10 คน และครั้งที่ 3 การทดลองกลุ่มใหญ่ จำนวน 30 คน ซึ่งผลการหาประสิทธิภาพพบว่า ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.74/81.86 โดยผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้วิจัยได้มีการรวบรวมข้อบกพร่องและดำเนินการแก้ไขอย่างเป็นระบบตั้งแต่การปรับภาพประกอบให้มีความชัดเจนเข้าใจง่ายขึ้นตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำในขั้นตอนของการประเมินความเหมาะสม การปรับเนื้อหาในชุดการเรียนให้มีความกระชับขึ้นและตรวจสอบแก้ไขข้อความที่พิมพ์ผิดหรือตกหล่นตามข้อเสนอแนะของผู้เรียนในขั้นตอนของการทดลองแบบ 1:1 และการปรับเนื้อหาในหน่วยการเรียนที่ 1 และ 4 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ให้มีความกระชับขึ้นในขั้นตอนของการการทดลองแบบกลุ่มเล็ก จำนวน 10 คน จนในที่สุดชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้จริงกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงษ์ศิลปะ แก้วรัตนศรีโพธิ์ (2549: 39-46) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างชุดการเรียนด้วยตนเอง เรื่อง การควบคุมระบบนิวแมติกส์ไฟฟ้าด้วยเครื่องควบคุมแบบโปรแกรม พบว่า ชุดการเรียนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.98/82.78 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดำรงศักดิ์ ทรัพย์เขื่อนขันธ์ (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนรู้

ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย พบว่า การประเมินหาค่าประสิทธิภาพชุดการเรียนด้วยตนเองเรื่อง การนวดไทยทั้ง 3 ครั้ง มีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์ 80/80

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

พบว่า การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เนื้อหาในชุดการเรียนสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือการถ่ายโยงการเรียนรู้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้เรียนได้ง่าย มีการกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้ ดำเนินการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนได้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ มีการฝึกปฏิบัติและการกระทำซ้ำในเรื่องของ การแสวงหาความรู้และทบทวนเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง มีการช่วยให้ผู้สอนลดบทบาทในการบอกลงโดยผู้สอนเป็นผู้คอยให้คำแนะนำปรึกษาและกระตุ้นจนกระทั่งผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งถือเป็นการส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของตนเองไปจนเต็มสุดขีดความสามารถโดยไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้อื่นในการดำเนินการเรียนรู้ สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้ใหญ่ที่จะเรียนรู้ได้มาก ถ้าหากสิ่งนั้นมีส่วนช่วยรักษาหรือเสริมสร้างความเป็นตัวตนของเขาไว้ โดยผู้ใหญ่มีความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกที่จะเป็นผู้นำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลรัตน์ วงศ์ถามาตย์ (2542: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองเพื่อช่วยเสริม การเรียนคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงษ์ศิลปะ แก้วรัตนศรีโพธิ์ (2549: 39-46) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างชุดการเรียนด้วยตนเอง เรื่อง การควบคุมระบบนิวแมติกส์ไฟฟ้าด้วยเครื่องควบคุมแบบโปรแกรม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน แตกต่างกันโดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชาย เรืองมณีชัชวาล (2550: บทคัดย่อ)

ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดี พบว่า ผลสัมฤทธิ์การฝึกอบรมจากชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอนิไอเยจุ (Eniaiyeju. 1983: 795-801) ที่ได้ทำ การศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการสอนโดยครูสาธิตกับการสอนโดยศึกษาเอกสาร และทักษะในการแก้ปัญหาในวิชาเคมีระดับวิทยาลัย พบว่า การสอนโดยศึกษาด้วยชุดการเรียนด้วยตนเองส่งผลต่อ มโนมติ และทักษะในการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนส่วนมากชอบชุดการเรียนด้วยตนเองมากกว่าการสอนโดยครูสาธิต รวมถึง สอดคล้องกับแนวคิดของ โนลส์ (Knowles. 1990:31) ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีต้องตรงกับความต้องการและความสนใจและการเรียนรู้จะได้ผลดีต้องเป็นการเรียนที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้ใหญ่

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิเคราะห์ตามลักษณะมุ่งอนาคตและแรงจูงใจภายใน

จากการนำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต และแบบวัดแรงจูงใจภายในของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และอัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) ไปวัดกับผู้เรียนที่เรียนจาก ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้น พบว่า

1. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกับกลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ พบว่า กลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะมีความสามารถในการคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีความเพียรพยายามและรู้จักการอดทนรอคอย มีการวางเป้าหมายของอนาคต มีความพยายามที่มุ่งความสำเร็จสูงมีการปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะเพื่อความสำเร็จในอนาคตของตน ซึ่งเนื้อหาในชุดการเรียนมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เรียน และถือเอาตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการเรียนรู้อย่างเป็นระบบทำให้ผู้เรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงนี้ได้เปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้และพยายามเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ อันนำไปสู่การยอมรับและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองจนทำให้ผู้ที่มีลักษณะ

มุ่งอนาคตสูงนี้ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตที่ต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียนมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่มีการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจะมีความสามารถวางแผนในการปฏิบัติตนทาง ด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิ่งกาญจน์ ปานทอง (2545: 84) ที่ได้ทำ การศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาตามโครงการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ที่พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางการเรียนของนักศึกษามากที่สุด รวมถึงสอดคล้องกับ เฮฟวิกเฮิร์ทและนิวกาเทน (ปอแก้ว ศิริจันทร์. 2546: 48; อ้างอิงจาก Harvinghurst; & Neugarten. 1969: 159) ที่พบว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองหรือระดับความมุ่งหวังในอนาคตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่เป็นตัวตัดสินระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในสูงกับกลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในต่ำ พบว่า กลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีแรงจูงใจภายในต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีแรงจูงใจภายในสูงจะมีความต้องการแสดงความสามารถ และการตัดสินใจด้วยตนเองที่จะกระตุ้น ชี้นำ ริเริ่ม รวมถึงมุ่งมั่นในการกระทำและรับผิดชอบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ด้วยตนเอง ซึ่งชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่สร้างขึ้นได้เน้นส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการให้ผู้เรียนอ่านคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเองการให้ผู้เรียนศึกษาทีละหน่วยการเรียนตามลำดับ โดยเริ่มจากการทำแบบทดสอบ ก่อนเรียน การศึกษาเนื้อหาสาระจากใบความรู้ การทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับ แบบเฉลยแนวคำตอบ การประเมินผลการเรียนรู้ในภาพรวมว่าตนได้ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ใน แต่ละหน่วยการเรียนหรือไม่ และการทำแบบประเมินตนเองเพื่อเป็นการสำรวจว่าได้การนำความรู้ใน แต่ละ หน่วยการเรียนไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในระดับใดและมีแนวทางในการปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไร จนทำให้ผู้ที่มีแรงจูงใจภายในสูงนี้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงกว่าผู้ที่มีแรงจูงในภายในที่ต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ ฟิชเชอร์ (Fisher. 1978: 279) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกว่าตนเองมี

ความสามารถและแรงจูงใจภายในเพื่อสถานการณ์ต่าง ๆ คือ สถานการณ์ที่สามารถกำหนดด้วยตนเอง และสถานการณ์ที่ถูกบังคับ (Constrain) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกว่าตน มีความสามารถกับแรงจูงใจภายในเพื่อสถานการณ์ที่บุคคลสามารถกำหนดความรับผิดชอบด้วยตนเอง แต่ไม่พบความสัมพันธ์ในสถานการณ์ที่ถูกบังคับให้ทำผลงานวิจัยนี้ยืนยันว่าแรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตนมีความสามารถและการกำหนดด้วยตนเอง ต่อมาได้มีการวิจัยกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าข้อมูลป้อนกลับทางบวกที่มาจากความสำเร็จของตนเอง โดยที่บุคคลเป็น ผู้กำหนดผลสำเร็จที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนมีความสามารถและทำให้มีแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทีเซย์ (Tsay. 1999) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความชอบของผู้เรียนเกี่ยวกับวิธีเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการศึกษาทางไกลในประเทศไต้หวัน พบว่า ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองระดับสูง มีความชอบมากต่อกลวิธีการสนับสนุนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
ซึ่ง ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1989: 329-339) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะการเรียนแบบนำตนเองว่าสามารถทำนายได้จากระดับแรงจูงใจของผู้เรียนความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง การมีความคิดริเริ่มและความพยายามให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะด้วยตนเองมากกว่าที่จะได้มาโดยผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้นี้ต้องใช้ยุทธวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายการเรียน และ คลอโน (Corno. 1993: 14-22) ก็ได้กล่าวในทางสอดคล้องกันว่า อำนาจในใจคือกุญแจต่อความสำเร็จการศึกษาหน้าที่ของมันคือแรงจูงใจที่มีทิศทาง และประกอบด้วยความพยายามในการไปสู่เป้าหมายการเรียน แรงจูงใจเป็นกลไกที่จำเป็นถ้าผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อความสำเร็จในการศึกษา

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.03) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้เรียนซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ไม่ชอบบรรยากาศของการข่มขู่บังคับและการถูกเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวของตัวเอง โดยมีความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง ต้องการเรียนรู้เนื้อหาหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน ซึ่งชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่สร้างขึ้นได้เน้นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นพบศักยภาพในการเรียนรู้ของตนด้วยตนเอง

มีการทำกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีเนื้อหาที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนได้ รวมถึงมีการปรับบทบาทผู้สอนจากผู้ชี้นำสั่งการเป็นการแนะนำ กระตุ้นและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ มัลคัม โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2544: 225-226; อ้างอิงจาก Malcolm S. Knowles. 1978. The Adult Learner : A Neglected Species.) ที่ได้ทำการศึกษาและสรุปพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ที่ได้อธิบายว่า ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากว่า การเรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมาและจะเกิดความพึงพอใจตามมา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไบรแอน และ สมิท (Bryan; & Smith. 1975: 24-25) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดการสอนด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัย เซาแคโรไลน่า ในวิชาประวัติศาสตร์ศิลป์ พบว่า ผู้เรียนร้อยละ 96 มีความพึงพอใจในการเรียนเพิ่มขึ้นและร้อยละ 74 ชอบที่เรียนรู้ด้วยชุดการเรียนมากกว่าการเรียนแบบปกติ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดำรงศักดิ์ ทรัพย์เขื่อนขันธ์ (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจในชุดการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทยอยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

พบว่า ผู้เรียนที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ชัดเจน โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนผู้เรียนที่มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำและมีปัญหาทางการเรียนจะมีการแสดงออกถึงการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ต่ำ โดยจะมุ่งเน้นวิธีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เรียนทำงานประจำหรือมีภาระทางบ้านจึงส่งผลให้ขาดความพร้อมในการเรียน เช่น ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย และการไม่มีเวลาทุ่มเทหรือทบทวนการเรียน เป็นต้น การเคยชินกับการเป็นผู้รับความรู้จากการถ่ายทอดของผู้สอน การเรียนรู้ที่ต้องพึ่งพาและดำเนินไปพร้อมกับเพื่อนร่วมชั้น การขาดการเห็นความสำคัญของการแสวงหาความรู้และดำเนินการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง การขาดโอกาสในการแสดงออกทางความคิด จุดหมายและวิธีการเรียนของตนได้อย่างอิสระ การขาดความมั่นใจในตนเอง การขาดแหล่งความรู้ และสื่อการเรียนการสอนที่ส่งเสริมหรือฝึกเพิ่มทักษะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

รวมถึงการที่ผู้สอน ต้องรับผิดชอบภาระงานหลายด้านและหลายวิชาทำให้ไม่มีเวลาให้คำปรึกษาหรือช่วยอำนวยความสะดวกแนะนำการเรียนรู้ได้เท่าที่ควร ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน (2551: 166-167) ที่ได้ศึกษา การประเมินการดำเนินงานจัดการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ คือ การขาดหนังสือเรียน อุปกรณ์และสื่อการเรียน การสอน นักศึกษาขาดความพร้อมและมีเวลาพบกลุ่มน้อย ไม่สามารถพบกลุ่มได้ทุกอาทิตย์ เพราะติดงานเวลาเรียนมีน้อย ทำให้ได้รับความรู้น้อย เนื้อหาบางส่วนอาจไม่แน่น ครูมีน้อยต้องรับผิดชอบ หลายวิชา ขาดครูที่มีความรู้เฉพาะสาขา ทำให้การเรียนการสอนไม่มีคุณภาพเท่าที่ควรและครูได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่อื่น ๆ มากเกินไป และสอดคล้องกับ เฮอร์เซย์ และ บลานชาร์ด (Hersey; & Blanchard. 1996) ที่ได้อธิบายว่า ลักษณะการเรียนแบบนำตนเองเกิดขึ้นกับผู้เรียนได้เมื่อผู้เรียน ต้องปฏิบัติกระบวนการเรียนด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเรียนได้ รวมทั้งการทำงานทุกอย่างในการเรียนด้วยตนเอง ซึ่งการจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้สอนควรเป็นผู้แนะนำช่วยเหลือ และจัดหาแหล่งความรู้สนับสนุน ให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยการช่วยผู้เรียนกำหนดความต้องการเรียนรู้ จัดการเนื้อหาความรู้ที่ผู้เรียนต้องการเรียนให้สัมพันธ์กับปัญหาและระดับการเรียนรู้ของผู้เรียน รวมถึงการช่วยให้ผู้เรียนในการพัฒนาความรับผิดชอบในการดำเนินการเรียนรู้และประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย เรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. **ข้อเสนอแนะทั่วไป**

1.1 ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางใหญ่ ควรมีการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างต่อเนื่อง เช่น การสร้างชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองหรือการจัดแหล่งการเรียนรู้ อาทิ ห้องสมุด การสืบค้นข้อมูลเครือข่าย Internet เพื่อเพิ่มทักษะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน

1.2 ผู้สอนควรมีการแนะนำลำดับขั้นตอนในการศึกษาและรายละเอียดของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพอย่างชัดเจน รวมถึงกระตุ้นให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

1.3 ผู้สอนควรส่งเสริม จูงใจ และกระตุ้นการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนด้วยการประยุกต์เข้าเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนการสอน อาทิ การใช้แบบสัญญาการเรียนรู้ (Learning Contracts) โดยผู้เรียนเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร รวมทั้งวิธีการวัดและประเมินผลซึ่งจะมีการตรวจสอบความถูกต้องของผลงานกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสัญญาการเรียนจากผู้สอน การเรียนแบบร่วมมือกันประเมิน (Collaborative Assessment) โดยให้ผู้เรียนร่วมมือกันกำหนดเกณฑ์ในการประเมินและตัดสินผู้เรียนด้วยกัน รวมถึงการเลือกใช้พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เช่น เรียนรู้โดยการสังเกต การฟังหรือการสัมผัสด้วยมือ เป็นต้น

2. **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

2.1 ควรมีการศึกษากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพเป็นรายบุคคลเมื่ออยู่ในบรรยากาศการเรียนการสอนปกติ โดยเริ่มตั้งแต่แรกเข้าจนสำเร็จการศึกษา

2.2 ควรมีการสำรวจและพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ในรายวิชาอื่นที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความสนใจและต้องการเรียนรู้

2.3 ควรมีศึกษาปัญหาและปัจจัยที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2.4 ควรมีการศึกษารูปแบบและกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่เหมาะสมกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2.5 ควรมีการศึกษากระบวนการเรียนหรือชุดการเรียนที่ส่งเสริมสำหรับกลุ่มผู้เรียนที่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต และแรงจูงใจภายในต่ำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กระทรวงศึกษาธิการ กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (2546). *หลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรการศึกษาพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.

กมลรัตน์ วงศ์ถามาตย์. (2542). *การใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองเพื่อซ่อมเสริมการเรียนคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ประถมศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

กวี ประเคนรี. (2551). *การพัฒนาชุดการสอนรายบุคคล เกี่ยวกับการบริหารจัดการก๊าซมีเทนในชั้นถ่านหินสำหรับนายทหารชั้นสัญญาบัตร กรมการพลังงานทหาร กระทรวงกลาโหม*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. (2551). *การประเมินการดำเนินงานจัดการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ.

กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2550). *คู่มือการจัดการศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ.2546) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กาญจนา เกียรติประวัติ. (2524). *นวัตกรรมทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กิดานันท์ มลิทอง. (2540). *เทคโนโลยีการศึกษาและนวัตกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กิ่งกาญจน์ ตั้งศรีไพร. (2542). *วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย วิธีการเรียนทางไกลในจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

กิ่งกาญจน์ ปานทอง. (2545). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาตามโครงการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) คณะวิทยาการจัดการ โปรแกรมวิชานิเทศศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เกรียงศักดิ์ ศรีสมบัติ. (2544). *ผลของการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนเขตชนบทยากจน จังหวัดอำนาจเจริญ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ไกรวุฒิ ช่วยสถิตย์. (2541). *คุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและชุมชนชาวไทยมุสลิมในชุมชนเมือง: ศึกษากรณีชุมชนบ้านหัวสะพานสะเตงและชุมชนกำปงบาโงย*. ภาคนิพนธ์ พบ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ขนิษฐา จิตรอรุณ. (2540). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: มณฑลการพิมพ์.

คณะอนุกรรมการการพัฒนาการสอนและผลิตอุปกรณ์การสอนคณิตศาสตร์. (2524). *ชุดการเรียนการสอนสำหรับครูคณิตศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.

คณาพร คมสัน. (2540). *การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

คำโง่น เขียนทิลม. (2547). *การสร้างชุดการเรียนการสอนเรื่องสมการเชิงอนุพันธ์อันดับที่หนึ่ง สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (คณิตศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

คำตัน บุญมณี. (2545). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในกำแพงนครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์. (2528). *การเลือกและการใช้สื่อการสอน.* กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ฉวีวรรณ *ศรศรีสังข์*. (2541). *การสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดการสอนซ่อมเสริมวิชาคณิตศาสตร์เรื่องทศนิยม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์; และคนอื่น ๆ. (2523). *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อการศึกษา หน่วยที่ 11-15.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2521). *นวกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับอนุบาล.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพาณิชย์.

----------. (2523). *นวัตกรรมทางการศึกษา.* ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, หน่วยที่ 11-15, หน้า 12-13. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

----------. (2525). *ชุดการสอนระดับประถมศึกษา เอกสารการสอนชุดวิชา สื่อการสอนระดับประเทศไทย.* นนทบุรี: ฝ่ายการพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ชาตรี ลักษณะศิริ. (2546). *การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2526). *การเลือกและการใช้สื่อการสอน.* กรุงเทพฯ: วัฒนาพาณิชย์.

เชาวลิต ตนานนท์ชัย. (2547, 17 มีนาคม). *การเรียนรู้ด้วยตนเอง:การเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับสังคมปัจจุบัน.* กรุงเทพฯ: สยามรัฐ. หน้า 7.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และ เพ็ญแข ประจนปัจจนึก. (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย.* รายงานการวิจัย ฉบับที่ 21. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.

ดำรงศักดิ์ ทรัพย์เขื่อนขันธ์. (2553). *การพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการนวดไทย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธงชัย เจริญชัยชนะ. (2546). *การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชาชนไทยในชนบท.* วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ธิดา ชูอินทร์. (2540). *ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธีระศักดิ์ แสงสัมฤทธิ์. (2531). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคงทนในการเรียนรู้ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนด้วยบทเรียนสื่อประสมกับการสอนตามคู่มือครู สสวท.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิติพงษ์ ส่งศรีโรจน์. (2540). *องค์กรธุรกิจเอกชนกับการพัฒนารายได้และคุณภาพชีวิตของชาวชนบท ศึกษากรณีโครงการเกษตรผสมผสานตามแนวพระราชดำริของกลุ่มบริษัท เครือเจริญโภคภัณฑ์ ณ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์.* ภาคนิพนธ์ ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

นิศารัตน์ ศิลปเดช. (2540). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี.

นุชลดา ส่องแสง. (2540). *การสร้างชุดการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องการบวก การลบในระดับประถมศึกษาปีที่ 1*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เนตรชนก พุ่มพวง. (2546). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2542). *นวัตกรรมทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญชม ศรีสะอาด. (2541). *การพัฒนาการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.

ปอแก้ว ศิริจันทร์. (2546). *ผลของการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เปรมวดี กฤษเดช. (2540). *การพัฒนาชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมสำหรับนักศึกษาพยาบาล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ผาสุก ยุทธเมธา. (2540). *คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พริ้น.

พงษ์ศิลปะ แก้วรัตนศรีโพธิ์. (2549, พฤษภาคม). การสร้างชุดการเรียนด้วยตนเอง เรื่อง การควบคุมระบบนิวแมติกส์ไฟฟ้า ด้วยเครื่องควบคุมแบบโปรแกรม. *วารสาร RSU JET วิศวกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยรังสิต*. 9(2): 39-46.

พจนา ทรัพย์สมาน. (2549). *การจัดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนแสวงหาและค้นพบความรู้ด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรทิพย์ เจนจริยานนท์. (2542). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดตรัง.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พรสวรรค์ จรัสรุ่งชัยสกุล. (2547). *การพัฒนาชุดการเรียน เรื่อง เมทริกซ์ และดีเทอร์มินันต์ โดยใช้หลักการเรียนเพื่อรอบรู้เพื่อส่งเสริมทักษะการสื่อสารทางคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พิเศษ ภัทรพงษ์. (2540). *การพัฒนาชุดการเรียนด้วยตนเอง วิชากีตาร์เบื้องต้นสำหรับผู้เรียนกลุ่มสนใจศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดนครสวรรค์.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกโรงเรียน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ภาธิตา สมิง. (2545). *ดัชนีจำแนกตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบทตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน(จปฐ.).* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.

มาลี วิทยาธรรัตน์. (2540). *ผลของการฝึกการมุ่งอนาคตแก่เด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รังสรรค์ ทอกสุกนอก. (2547). *ชุดการเรียนการสอนที่ใช้ปัญหาเป็นฐาน ในการเรียนรู้ (Problem-Based Learning) เรื่องทฤษฎีจำนวนเบื้องต้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (คณิตศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รุ่งทิวา จักรกร. (2527). *วิธีการสอนทั่วไป.* กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.

วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2545). *เทคนิคและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ: ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544.* กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2545, มกราคม – เมษายน). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างชุดพัฒนาตนเอง เรื่อง การวิจัย ในชั้นเรียน. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.* 13(1): 57 – 73.

วาสนา ชาวหา. (2525). *เทคโนโลยีทางการศึกษา.* กรุงเทพฯ: กราฟฟิคอาร์ต.

วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). *พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิภาภรณ์ บุญทา; ประนอม โอทกานนท์; และสุชาดา รัชชุกุล. (2542, กรกฎาคม-ธันวาคม). การเรียนรู้ด้วยตนเอง :การจัดการศึกษาพยาบาลในยุด 2000. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีราชบุรี.* 11(2): 32-36.

วีระ ตันตระกูล; และ ปรีชา นิพนธ์พิทยา. (2533). *บันไดสู่ความก้าวหน้าของข้าราชการครู กทม.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

วีรศักดิ์ มโนวรรณ์. (2547). *คุณภาพชีวิตของประชาชนตอนกลางลุ่มแม่น้ำอิงด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและชุมชน. กรณีศึกษา อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ศักรินทร์ ชนประชา. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการศึกษานอกระบบ สำหรับครูผู้สอนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 2.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมคิด อิสระวัฒน์. (2538*). รายงานการวิจัยเรื่อง ลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของคนไทย.* นครปฐม: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

----------. (2541, กรกฎาคม – ตุลาคม). การเรียนรู้ด้วยตนเอง : กลวิธีสู่การศึกษาเพื่อความสมดุล. *วารสารครุศาสตร์.* 27(1): 35-38.

----------. (2542). *ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็กของไทยซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

----------. (2543). *การสอนผู้ใหญ่.* กรุงเทพฯ: จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.

สมชาย เรืองมณีชัชวาล. (2550). *การพัฒนาชุดฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง แนวทางการผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมชาย สุพันธุ์วณิช; และสมจิตร เกิดปรางค์. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. (2541). *เทคนิคการสอนแนวใหม่.* กรุงเทพฯ: กรมศึกษานอกโรงเรียน.

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. (2526). *จิตวิทยาการเรียนการสอน.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สมพร นาดี. (2541). *ความคิดเห็นของผู้ปกครอง นักเรียน ครูผู้สอนและผู้บริหารเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนคอมพิวเตอร์พื้นฐานในระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนประถมศึกษาที่ดำเนินงานตามแผนปฏิรูปการศึกษาจังหวัดยโสธร ปีการศึกษา 2540.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

สมหวัง เจียสินเจริญ. (2549). *การพัฒนาชุดการเรียนรู้วิชางานบำรุงรักษารถยนต์สำหรับห้องเรียนแบบศูนย์การเรียนหลักสูตรวิทยาลัยชุมชนตามแนวทางการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมิต สัชฌุกร. (2547). *เทคนิคการสอนงาน.* กรุงเทพฯ: สายธาร.

สวัสดิ์ ภู่ทอง. (2546). *การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ.* วิทยานิพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สันทัด ภิบาลสุข; และพิมพ์ใจ ภิบาลสุข. (2525). *การใช้สื่อการสอน.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พีระพัธนา.

สิริมา สาระพล. (2547). *การพัฒนาชุดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยการใช้ตัวแทน เรื่อง อัตราส่วนและร้อยละระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (คณิตศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุพิชชา กลิ่นบุหงา. (2540). *ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยที่มีต่อการตระหนักในอนาคตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุภาพร บุญหนัก. (2544). *การพัฒนาชุดการเรียนวิชาคณิตศาสตร์โดยวิธีการแก้ปัญหา เรื่อง ความเท่ากันทุกประการ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุภาภรณ์ ทิพย์สุวรรณ. (2543). *การพัฒนาชุดการเรียนคณิตศาสตร์แบบเรียนเป็นคู่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุภาวดี ด่านธำรงกุล; นงลักษณ์ เชษฐภักดีจิต; และศุกร์ใจ เจริญสุข. (2543, กรกฎาคม-กันยายน). การพัฒนาชุดการเรียนการสอนทางการพยาบาลที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ. *วารสารการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้านสุขภาพ.* 2(3): 194-203.

สุมาลี นาคเสน. (2544). *การพัฒนาชุดการเรียนคณิตศาสตร์โดยใช้รูปแบบการสอน Group Investigation เรื่อง วงกลม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2544). *จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่.* กรุงเทพฯ: ธีระป้อมวรรณกรรม.

----------. (2546). *การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องสายอาชีพ.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (อาชีวศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

----------. (2547). *จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

----------. (2548). *รวมบทความแนวคิดอาชีวศึกษาและการศึกษาผู้ใหญ่.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล; และคนอื่น ๆ. (2540). *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด.* รายงานวิจัย. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2549). *รายงานผลการศึกษาความต้องการกำลังคนของกลุ่มอุตสาหกรรม*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. (2538). *เทคโนโลยีทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี โรงพิมพ์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

โสภณ นุ่มทอง. (2540, มิถุนายน). การสอนด้วยสื่อ. *วารสารวิทยาจารย์*. 96(6): 82-86.

หทัยกาญจน์ อินบุญมา. (2547). *ชุดการเรียนคณิตศาสตร์เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเชิงจำนวน เรื่อง การประมาณค่า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อภิชาต บังคมเนตร. (2540). *การพัฒนาชุดการเรียนการอ่านคำที่มีตัวสะกดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อรพินทร์ ชูชม; วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี; และ อัจฉรา สุขารมณ์. (2542). *การพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจภายใน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Armstrong, Jane. (1972, April). The Development and Evaluation of a Multi-Media Self-Instructional Package in Beginning French at Tarrant Country Junior College. *Dissertation Abstracts International*. 32: 5669-A.

Blumberg, P. (2000). *Evaluating the Evidence the Problem-based Learners are Self-directed Learner A Review of the Literature*. In D.H. Evensen ; & C.E. Hmelo (Eds.), Problem-based Learning. A Research Perspective on Learning Interaction. Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

Borich, D. (1992). *Effective Teaching Methods*. 2nd ed. New York: Macmilland Publishing Company.

Bouchard, Paul. (1994). *Self-Directed Learning and Autodidactic Choice, in Huey Long and Associates, New Ideas About Self-Directed Learning*. Oklahoma University Press.

Boud,D. (1982). *Developing Study Autonomy in Learning*. New York: Nichols Publishing Company.

Brawley, Olethe Daniels. (1975, January). *A Study of Evaluating the Evaluating the Effects of Using Multi-Media Instructional Modules to Teacher Time-Telling to Retarded Learner. Dissertation Abstracts International.* 35: 4280-A.

Brockett, R.G.; & R. Hiemstra. (1991). *Self-directed in Adult Learning: Perspective on Theory, Research, and Practice.* New York: Routledge.

Brookfield, S. (1984). *Self-Directed Adult Learning : A Critical Paradigm*. Adult Education Quarterly. 35 (Winter 1984): 59-69.

Bruce, Meeks Elija. (1972, February). Learning Package Versus Conventional Methods of Instruction. *Dissertation Abstracts International.* 32: 429-A.

Bryan, J.M.; & Smith, Jay C. (1975,November). A Self Paced Art History Learning Center at the University at South Carolina. *Audiovisual Instruction.* 20(9).

Candy, C. (1991). *Self - direction for Lifelong Learning*. San Francisco: Jossey- Bass Publishers.

Cardarelli, Sally M. (1973). *Individualized Instruction Programmed and Meterial*. New York: McGraw-Hill.

Cross,K.P. (1981). *Adults as Learners : Increasing Participation and Facilitating Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.

Deci, E.L.; & Ryan,R.M. (1990). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. 3rd ed. New York: Plenum Press.

Dixon, Wills Barrington. (1992). *An Exploratory Study of Self Directed Learning Readiness and Pedagogical Expectation about Learning among Adult Inmate Learners in Michigan. Doctoral Dissertation*, Michigan State University, Dissertation Abstracts.

Corno, L. (1993). The Bes-laid Plans: Modem Conception of Volition and Educational Research. *Educational Research*. 22(2): 14-22.

Duane, Jane E. (1973). *Individualized Instruction Programs and Materials.* New Jersey: Englewood Cliffs, Educational Technology.

Dunn, Rita; & Dunn, Kenneth. (1998). *Practical Approach to Individualizing Staff Development for Adults Westport*: Praeger Publishers.

Edward, Clifford H. (1975, February). Changing Teacher Behavior Through Self- Instruction And Supervised Micro Teaching in a Competency Based Program. *The Journal of Education Research*. p.43.

Eniaiyeju, Paul A. (1983, November). The Comparative Effects of Teacher-Denomstration and Self-Paced Instruction of Concept Acquisition and Problem-Solving Skills of College Level Chemistry Student. *Journal of Research in Science Teaching*. New York: John Wiley & Sons. Edited by James A. Shymansky. 20(8): 795-801.

Ferrans,C.E. (1990). Development of A Quality of Life Index for Patients with Cancer. *Oncology Nursing Forum.* 17(3): 15-19.

Fisher, C.D. (1978). The Effect of Personal Control, Competence and Extrinsic Rewards and Subjects' Locus of Control. *Organizational Behavior and Human Performance.* 21: 273 – 288.

Good, C.V. (1973). *Dictionary of Education.* 3rd ed. New York: McGraw-Hill Book Company.

Gregory, F.J. (1975, November). Effect of Systematic In-service Training Model on Teaching Performance and Still of Group of First Grade Teacher. *Dissertation Abstract International.* 36: 2589-A.

Griffin, C. (1983). *Curriculum Theory in Adult Lifelong Education.* London: Croom Helm.

Guglielmino, L.M. (1977). Development of The Self-directed Learning Readiness Scale. Doctoral Dissertation. University of Georgia. *Dissertation Abstracts International.* 38: 6467A.

Hiemstra, Roger; & Brockett, Ralph G. (1994). *From Behaviorism to Humanism. Incorporating Self-Direction in Learning Concepts into the Instructional Design Process*. In Long, Huery B. and Associates. New Ideas about Self-Directed Learning. Oklahoma : Research Center for Continuing Professional and Higher Education of the University of Oklahoma.

Hersey, Paul; & Blanchard, Kenneth. (1996). *In Defense of the Staged Self-Directed Learning*. Retrieved December 8, 2008 , from http: ii 168,223.23/STRNGA/ggrow ISSD>/LISSDL Reply. Html,

Hornquist, J.O. (1982). The Concept of Quality of Life. *Scandinavian Journal of Social Medicine.* 10: 57-61.

Houston, Robert W.; et al. (1972). *Developing Instruction Modules a Modules a Modulate System for Writing Modules*, Texas: University of Houston.

Kapfer, Phillip G.; & Kapfer, Mirian B. (1972). *Learning Package in American Education.* New York: Englewood Cliffs, Education Technology Publication.

Kemp, j.E.; & Dayton. D.K. (1985). *Planning and Producing Instructional Media.* 5th ed. New York: Harper & Row.

Knowles M.S. (1975). *Self-Directed Learning: A Guide for Learner and Teachers*. Chicago: Association Press.

----------. (1980). *The Modern Practice of Adult Education*: From Pedagogy to Andragogy. Engwood Cliff, New Jersey: Prentice Hall Regents.

----------. (1990). *The Adult Learner: A Neglected Species*. Houston Gulf Publishing Company

Lang,Alica Jane. (1996). *A Self-directed Learning Module for Financial Management: Neonatal ICU Stall Nurse Development [CD-ROM]*. Abstract form: Proquest: *Dissertation Abstract*. AAC1383470.

Langstaff, Anne Louise. (1972). Development and Evaluation of an Auto-instruction Media Package for Teacher Education. *Dissertation Abstracts International.* 33(4): 1556-A

Larisey, Marian M. (1994, July-August). Student Self- Assessment : A Tool for Learning. *Adult Learning.* 5(6): 9-10.

Lunyk-Child,Ola I., Crooks,Daunj, Ellis, Patrica. J. (2001). Self-directed Learning: Faculty and Student Perceptions. *Journal of Nursing Education.* 40.3: 116-123.

Mc Donald, E.J. (1971,May). The Development and Evaluation of a Set of Multi-Media Self Instructional Learning Package for Use in Remedial English at Urban Community College. *Dissertation Abstracts International.* 34: 432 - A.

Mead. Robert D. (1971). *Future Time Perspective of College Students in America and India*. Journal of Social Psychology.

Merriam, Sharan B.; & Caffarella, Rosemary S. (1991). *Learning as a Self-directed Activity: Learning In Adulthood.* Sanfrancisco: Jossey-Bass Publishers.

Megone, C. (1994). *The Quality of Life: Starting from Aristotle. In Quality of Life*: Perspectives and Policies.Baldwin, S;& Godfrey, C ; & Preoer C. Edutirs. Oo.28-41. London and New York: Routledge.

Mezirow, J.D. (1981, January). A Critical Theory of Adult Learning and Education. *Adult Education.* 31: 3 - 24.

Mischel. W. (1974). *Process in Delay of Gratification.*: in L. Berkowitz (ed) Advance in Experimental Social Psychology. Vol. 7 p. 249 - 293. New York: Academic Press.

Nurmi J.E. (1991). *How Do Adolesents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning.* : Development Review.

Rydell, S. T. (1983). *Educational Materials Development and Use with Self-directed Learners. In Wilson, J.P. (Ed), Materials for Teaching Adults: Selection, Development and Use*. San Francisco: Jossey –Bass.

Shama,R.C. (1975). *Population and Socio-Economic Development. Population Trends Resource and Environment : Handbook on Population Education.* New York: McGraw-Hill, Inc.

Schumacher, M.; Olschewski, M.; & Schulgen, G. (1991). *A*ssessment of Quality of Life in Clinical Trials. *Statistics Medicine.* 10: 1915-1930.

Shorther,G.S. (1982). Effect of Supervisor Occupational Experience Instructional Package on Vocational Agriculture Student Economic Involvement. *Dissertation Abstracts International*. 42(11): 4692-A.

Singarella, T.A. (1982). The Study of Two Forms of Mediated Instruction. *Dissertation Abstracts International*. 42(11): 4695-4369–A.

Skager, Rodney. (1978). *Lifelong Education and Evaluation Practice*. New York: Unesco Institute for Education, Hambury and Pergamon Press.

Skager, R.; & Dave, H. (1977). *Curriculum Evaluation for Lifelong Education*. Oxford: Pergamon Press.

Thompson, Rebecca R. (1996). *A Comparison of Teaching and Evaluation Methods in a Nursing Orientation Program (Self-Learning Modules, Adult Learning)[CD-ROM].* Abstract From: Proquest File:Dissertation Abstract AAC 138333100.

Tough, Allen. (1979). *The Adult's Learning Projects*. Toronto, Ontario: The Ontario Institute for Studies in Education.

Tsay, Mei-Huei. (1999). *Students' Preferences for Strategies to Facilitate Self-Directed Learning in Distance Education in Taiwan*. School of Education Colorado State University

Vivas, David, A. (1985, September). The Design and Evaluation of a Course in "Thinking Operation" for First Grades in Venezuela. *Dissertation Abstracts International.* 46(3): 603-A.

Wallace, S.A. (1974). *Identifying Quality of Life Indicators for Use in Family Planning Programs in Developing Countries*. M.A. Thesis University of Pennsylvania.

Wilson, Cynthia Louise. (1989, August). An Analysis of a Direct Instruction Produce In Teaching Word Problem-solving to Learning Disabled Students. *Dissertation Abstracts International.* 50(02A): 416.

Yu,Chien. (1998). *A Study of the Relationships between The Self-directed Learning Readiness and Job Performance for High Principal.* Dissertation, Ph. D. Ohio: The Ohio State University. Photocopie.

Zimmerman,B.J. (1989). *A Social Cognitive of Self-regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*. 81(3): 329-339.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และรายชื่อนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เชี่ยวชาญ

ดร. สมศักดิ์ ลิลา	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร. รุ่งอรุณ ไสยโสภณ	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
รศ. นรินทร์ บุญชู	โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1.	นางอุไรวรรณ	ขำภักดิ์	16.	นางสาวปิยะนุช	เพ็งดำเนิน
2.	นางสาวฐิติมา	ทองทา	17.	นางสาวปิยะรัตน์	สุธรรม
3.	นางชาดา	พงษ์เผ่าทอง	18.	นางสาวณัฐนิต	อกตั้น
4.	นางสาวบังอร	รื่นรมย์	19.	นายธวัชชัย	วงศ์คิ้ว
5.	นางสาวดลยา	เรือนทอง	20.	นายชาญยุทธ์	สืบสาย
6.	นายธีรเดช	โลหะบรรยงกุล	21.	นางสาววรนุช	สุดที่ระลึก
7.	นายนพรัตน์	อ่อนปรางค์	22.	นางสาวนริศรา	แซ่โก
8.	นางสาววิรัชนีพร	พุฒจาด	23.	นางสาวเย็นจิตร	สิงคาร
9.	นายปัญญา	เสนภักดี	24.	นางสาวศรีวรา	ระพิสุวรรณ
10.	นายพงศกร	ชูกลิ่น	25.	นางสาวเมธินี	แห่งลาภ
11.	นายเจษฎา	ไม้สัก	26.	นายสุรัตน์	นามคำ
12.	นางสาวจินตนา	ชมพูพวง	27.	นายสิทธิโชค	ศรีแก่นทราย
13.	นางสาวรัตนา	คำปาน	28.	นายณัชพล	บัวงาม
14.	นางสมร	เจริญสุข	29.	นางสาวลาวัลย์	รอตะเคียน
15.	นางสาววิจิตรา	ทองตัน	30.	นางสาวนัฏฐาพร	ประดับพลอย

ภาคผนวก ข

เอกสารประสานงานเพื่อการวิจัย

- เอกสารขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย
- เอกสารเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ที่ ศธ 0519.10.05 /093

ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอบางใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เนื่องด้วย นายอมรรักษ์ สวนชูผล นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์จะทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมี รองศาสตราจารย์เสาวนีย์ เลวัลย์ รองศาสตราจารย์สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ และรองศาสตราจารย์โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยเบื้องต้น โดยให้ผู้สอนและนักศึกษานอกนอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มาใช้บริการการศึกษานอกโรงเรียน อำเภอบางใหญ่ กรอกแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์พิจารณาให้ นายอมรรักษ์ สวนชูผล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

เสาวนีย์ เลวัลย์

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่

ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ โทร./โทรสาร 02-649-5000 ต่อ 5574

ที่ ศธ 0519.12/๑๐๓๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.รุ่งอรุณ ไสยโสภณ

เนื่องด้วย นายอมรรักษ์ สวนชูผล นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน / แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบสังเกตเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอมรรักษ์ สวนชูผล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5067, 0-2649-5070 กด 110
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087-106-2583, 085-118-9382

ที่ ศธ 0519.12/๑๐๒๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เนื่องด้วย นายอมรรักษ์ สวนชูผล นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ ลิลา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน / แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบสังเกตเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นายอมรรักษ์ สวนชูผล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5067, 0-2649-5070 กด 110
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087-106-2583, 085-118-9382

ที่ ศธ 0519.12/๒๐๓๐

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย นายอมรรักษ์ สวนชูผล นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์นรินทร์ บุญชู เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน / แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ / แบบสังเกตเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นายอมรรักษ์ สวนชูผล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5067, 0-2649-5070 กด 110
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087-106-2583, 085-118-9382

ภาคผนวก ค

แบบประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินฉบับนี้ สร้างขึ้นเพื่อประเมินเครื่องมือในการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมุ่งหวังที่จะใช้ผลจากการประเมินเพื่อเป็นแนวแนวในการปรับปรุงและพัฒนาให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป อันประกอบด้วยการประเมินเครื่องมือ 6 ชิ้น ได้แก่

1) แบบประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

2) แบบประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

3) แบบประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

4) แบบประเมินแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

5) แบบประเมินแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

6) แบบประเมินแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านได้สละเวลาอันมีค่ายิ่ง ในการพิจารณาแบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญมา ณ โอกาสนี้

(นายอมรรักษ์ สวนชูผล)
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ กับข้อความที่กำหนดว่ามีความสอดคล้องและความเหมาะสมกับคำนิยามที่กำหนดไว้หรือไม่ จากนั้นขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความสอดคล้องว่า เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และลงในช่องระดับความเหมาะสมว่า มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	ความสอดคล้อง			ระดับความเหมาะสม				
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านลักษณะรูปเล่ม								
1 การใช้ภาษาชัดเจนเข้าใจง่าย								
2 ขนาดของรูปเล่มเหมาะสมต่อการใช้งาน								
3 รูปแบบการนำเสนอเข้าใจง่าย								
4 ภาพประกอบชัดเจนเข้าใจง่าย								
5 ความสะดวกต่อการนำไปใช้เรียนรู้ด้วยการนำตนเอง								
ด้านวัตถุประสงค์								
6 หลักการและเหตุผลที่ชัดเจน								
7 จุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนที่ชัดเจน								
8 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา								
9 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางเรียนของผู้เรียน								

ข้อความ	ความสอดคล้อง			ระดับความเหมาะสม				
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 จุดประสงค์การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับการประเมินผล								
ด้านเนื้อหา 11 การนำเข้าสู่เนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย								
12 เนื้อหาครบถ้วนตามวัตถุประสงค์								
13 การจัดลำดับเนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย								
14 ขอบเขตของเนื้อหามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนรู้ของผู้เรียน								
15 เนื้อหามีความต่อเนื่องชัดเจนเข้าใจง่าย								
16 ความยากง่ายของเนื้อหามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนรู้ของผู้เรียน								
17 ภาษาของเนื้อหาที่นำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย								
18 เนื้อหามีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน								
ด้านสื่อ 19 คู่มือการใช้อ่านเข้าใจง่าย								
20 แผนจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยชัดเจนเข้าใจง่าย								
21 ใบความรู้มีความชัดเจนทั้งภาพและเนื้อหา								
22 แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ชัดเจนเข้าใจง่าย								
23 แบบประเมินตนเองชัดเจนเข้าใจง่าย								

ข้อความ	ความสอดคล้อง			ระดับความเหมาะสม				
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการวัดประเมินผล								
24 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเป็นแบบคู่ขนานไม่ง่ายหรือยากเกินไป								
25 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีจำนวนข้อไม่มากหรือน้อยเกินไป								
26 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา								
27 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์								
28 แบบฝึกหัดประจำหน่วยไม่ยากหรือง่ายเกินไป								
29 แบบฝึกหัดประจำหน่วยมีจำนวนข้อไม่มากหรือน้อยเกินไป								
30 แบบฝึกหัดประจำหน่วยมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา								

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนกับข้อความที่กำหนดมีความสอดคล้องกันระดับใด จากนั้นขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓)ลงในช่องระดับความสอดคล้องว่า เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ข้อความ	ความสอดคล้อง		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1 รูปแบบและขนาดของตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจนสอดคล้องกับผู้เรียน			
2 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้			
3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการเรียน			
4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับความสามารถทางการเรียนของผู้เรียน			
5 คำถามมีความสอดคล้องกับคำตอบ			
6 ความยากง่ายของแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน			
7 คำถามของแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน			
8 การใช้ภาษาที่ง่ายชัดเจนมีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน			
9 การจัดลำดับเนื้อหามีความสอดคล้องกับขอบข่ายของเนื้อหา			
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินผลการเรียน			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ กับข้อความที่กำหนดว่ามีความเหมาะสมระดับใด จากนั้นขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความเหมาะสมว่า มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 รูปแบบและขนาดของตัวอักษรชัดเจนเข้าใจง่าย					
2 รูปแบบการนำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย					
3 ข้อคำถามชัดเจนเข้าใจง่าย					
4 ข้อคำถามแต่ละข้อไม่สั้นหรือยาวเกินไป					
5 ภาษาที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมกับผู้เรียน					
6 การจัดลำดับของข้อคำถามมีความต่อเนื่อง					
7 ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถาม					
8 คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจชัดเจนเข้าใจง่าย					
9 การเก็บข้อมูลทั่วไปผู้ให้ข้อมูลมีความเหมาะสมกับผู้เรียน					
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการวิจัย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับข้อความที่กำหนดว่ามีความเหมาะสมระดับใด จากนั้นขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความเหมาะสมว่า มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 ความเหมาะสมของแนวคิดที่ใช้					
2 ความเหมาะสมกับความมุ่งหมายของการวิจัย					
3 รูปแบบการนำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย					
4 ข้อคำถามชัดเจนเข้าใจง่าย					
5 ข้อคำถามแต่ละข้อไม่สั้นหรือยาวเกินไป					
6 ภาษาที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมกับผู้เรียน					
7 การจัดลำดับของข้อคำถามมีความต่อเนื่อง					
8 การเปิดโอกาสให้ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ					
9 ความเหมาะสมของการเก็บข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์					
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ต่อการวิจัย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับข้อความที่กำหนดว่ามีความเหมาะสมระดับใด จากนั้นขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความเหมาะสมว่า มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 ความเหมาะสมของแนวทางการสังเกต					
2 ความเหมาะสมกับความมุ่งหมายของการวิจัย					
3 ความเหมาะสมกับจำนวนผู้ถูกสังเกต					
4 ความเหมาะของเกณฑ์ระดับคะแนน					
5 ความเหมาะสมของจำนวนประเด็นการสังเกต					
6 ความยากง่ายของประเด็นการสังเกต					
7 การจัดลำดับเนื้อหาและความต่อเนื่องของการสังเกต					
8 ความเป็นอิสระของผู้ถูกสังเกต					
9 ความเหมาะสมของการเก็บข้อมูลผู้ถูกสังเกต					
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากการสังเกตต่อการวิจัย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกับข้อความที่กำหนดว่ามีความเหมาะสมระดับใด จากนั้นขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความเหมาะสมว่า มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 รูปแบบและขนาดของตัวอักษรชัดเจนเข้าใจง่าย					
2 รูปแบบการนำเสนอชัดเจนเข้าใจง่าย					
3 ข้อคำถามชัดเจนเข้าใจง่าย					
4 ข้อคำถามแต่ละข้อไม่สั้นหรือยาวมากเกินไป					
5 ภาษาที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมกับผู้เรียน					
6 การจัดลำดับของข้อคำถามมีความต่อเนื่อง					
7 ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถาม					
8 คำชี้แจงการตอบแบบแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตชัดเจนเข้าใจง่าย					
9 การเก็บข้อมูลทั่วไปผู้ให้ข้อมูลมีความเหมาะสมกับผู้เรียน					
10 ประโยชน์ที่ได้รับจากแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตต่อการวิจัย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้ประเมิน

ภาคผนวก ง

แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบความรู้ของผู้เรียนก่อนเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง

ให้ผู้เรียนตอบคำถามจากแบบทดสอบก่อนเรียน โดยเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วกาเครื่องหมาย x ในช่องที่ตรงกับตัวอักษร

ตัวอย่างคำตอบ

ในกรณีข้อที่ 00 ท่านเลือก ก เป็นข้อที่ถูกต้อง

กระดาษคำตอบ

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
00	x			
01				
02				

หน่วยการเรียนที่ 1 ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง ชีวิตครอบครัว

1 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** หน้าที่ของครอบครัว

ก การผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม

ข การบำบัดความต้องการทางเพศ

ค การช่วยทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

ง การอบรมดูแลและให้ความรักความอบอุ่นซึ่งกันและกันแก่สมาชิก

2 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** ความหมายของคำว่า “ครอบครัว”

ก การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยความรักความอบอุ่น และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

ข การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิต และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

ค การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

ง การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงาน และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

3 “ความพึงพอใจและความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก ความพร้อมส่วนบุคคล

ข ความรัก

ค บุคลิกภาพ

ง พื้นฐานเดิม

4 หลักการเลือกคู่ครอง 6 ประการ คือข้อใด

ก ความรัก ความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกาย ความมั่งคั่งทางการเงิน สติปัญญาและการศึกษา การสนับสนุนจากคนรองข้าง และบุคลิกภาพ

ข ความรัก บุคลิกภาพ วัย ความมั่งคั่งทางการเงิน พื้นฐานเดิม และความพร้อมส่วนบุคคล

ค ความรัก บุคลิกภาพ วัย สติปัญญาและการศึกษา พื้นฐานเดิม และการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

ง ความรัก บุคลิกภาพ วัย สติปัญญาและการศึกษา พื้นฐานเดิม และความพร้อมส่วนบุคคล

5 “การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรส” คู่แต่งงานควรมีการเตรียมตัวในด้านใดบ้าง

ก ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

ข ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

ค ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ง ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

6 ข้อใด **มิใช่** วัตถุประสงค์หลักของการตรวจสุขภาพก่อนการสมรส

ก เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของทั้งคู่สมบูรณ์แข็งแรง

ข เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของทั้งคู่ไม่เป็นโรคทางเพศสัมพันธ์

ค เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ง เพื่อยอมรับในความเป็นตัวตนของกันและกัน

7 ข้อใดแสดงความเป็นสามีภรรยาที่ถูกต้องตามกฎหมาย

ก การบรรลุนิติภาวะทั้งคู่

ข การจดทะเบียนสมรส

ค การทำพิธีแต่งงาน

ง การมีบุตรด้วยกัน

8 “การปรับตัวในชีวิตสมรส” คู่สามีภรรยาควรมีการปรับตัวเข้าหากันในด้านใดบ้าง

ก ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

ข ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

ค ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ง ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

9 “การมีความจริงใจให้เกียรติกันและยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงามทั้งต่อหน้าและลับหลัง” ถือเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาครอบครัวในเรื่องใด

ก ปัญหาเศรษฐกิจ

ข ปัญหาความไม่ซื่อตรงต่อกัน

ค ปัญหาการขาดความรับผิดชอบ

ง ปัญหาบุคลิกภาพที่เข้ากันไม่ได้

10 ข้อใดคือ สาเหตุพื้นฐานที่ทำให้ครอบครัวแตกแยก

ก ความร่ำรวย

ข ความยากจน

ค การมีลูกหลายคน

ง การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

11 ข้อใดคือ สาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดอุบัติภัยในการประกอบอาชีพ

ก บุคคล

ข เครื่องมือ

ค สารเคมี

ง สิ่งแวดล้อม

12 “การกระตุ้นให้บุคลากรเกิดจิตสำนึกแห่งการรักษาความปลอดภัยในตนเอง” ถือเป็นการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ ในข้อใด

ก ด้านอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรกล

ข ด้านตัวบุคคล

ค ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ง ด้านกฎระเบียบ

13 ข้อใดจัดว่าเป็นภัยจากการประกอบอาชีพ

ก. คนงานตกงาน

ข. คนงานได้รับอุบัติเหตุ

ค. คนงานลาหยุดงานบ่อย

ง. การส่งเสริมสุขภาพอนามัยของคนงาน

14 “หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่นำเงินส่งเข้ากองทุนทดแทนและกองทุนประกันสังคม” ต้องมีผู้ปฏิบัติงานจำนวนเท่าไรขึ้นไป

ก ตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป

ข ตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป

ค ตั้งแต่ 10 คน ขึ้นไป

ง ตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไป

15 “ผู้ที่มีสิทธิได้เงินจากกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก *ลูกจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“เนื่องจากการทำงาน”*

ข *ลูกจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“โดยมิได้มาจากการทำงาน”*

ค *นายจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“เนื่องจากการทำงาน”*

ง *นายจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“โดยมิได้มาจากการทำงาน”*

16 “เงินทดแทน จากกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

ข เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

ค เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

ง เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

17 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าทดแทนรายเดือน และค่าทำศพ

ข ค่าชดเชยการชราภาพ ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าว่างงาน และค่าทำศพ

ค ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าทดแทนรายเดือน และค่าสงเคราะห์บุตร

ง ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าสงเคราะห์บุตร และค่าทำศพ

18 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ข เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย ทดแทนรายเดือน ชราภาพ และว่างงาน

ค เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ง เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย ทดแทนรายเดือน ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน และว่างงาน

19 “เงินสมทบ จากกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ข เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ค เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ง เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

20 ข้อใด **มิใช่** ผู้มีสิทธิได้เงินจากกองทุนเงินประกันสังคม

ก บุคคลที่ทำงานอยู่ในสถานประกอบการที่มีลูกจ้าง ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป

ข บุคคลที่พ้นสภาพการเป็นลูกจ้างแต่ได้สมัครเป็นผู้ประกันตนต่อ

ค บุคคลที่ประกอบอาชีพอิสระที่สมัครเป็นผู้ประกันตน

ง บุคคลที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท/เดือน

หน่วยการเรียนที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

21 การพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด คือข้อใด

ก การนอนหลับ

ข การทำงานอดิเรก

ค การอ่านหนังสือพิมพ์

ง การดูโทรทัศน์

22 สุขภาพ หมายถึง อะไร

ก สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและบุคลิกภาพ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ข สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ค สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*บุคลิกภาพและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและอารมณ์*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

23 ข้อใดคือ การดูแลสุขภาพตนเองขั้นเบื้องต้น

ก การกินยาป้องกันโรคหวัด

ข การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ

ค การได้รับการรักษาจากแพทย์

ง การทำกายภาพบำบัด

24 หัวใจของหลักการการดูแลสุขภาพ คือข้อใด

ก การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ข การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ค การไม่ประพฤติปฏิบัติตนที่ทำให้เกิดโรคหรือร่างกายเสื่อมก่อนวัย

ง การมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสเสมอ

25 “การมีจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ข การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ค การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

26 “การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ข การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ค การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

27 “การออกกำลังกายสม่ำเสมอและการตรวจสุขภาพประจำปี” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ข การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ค การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

28 “การใส่เสื้อผ้าชนิดที่สวมใส่สบายและหลวมพอสมควร” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ข การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ค การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

29 “การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของหมักดอง” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ข การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ค การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

30 “การป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

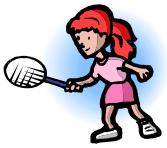
ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ข การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ค การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



31 ข้อใดคือ ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ก เน้นการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นหลัก โดยมิได้มุ่งเน้นเรื่องของผลแพ้ชนะ

ข เน้นการทำงานประสานของร่างกายเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรคสูง

ค เน้นการช่วยคลายความเครียดจากในชีวิตประจำวัน

ง เน้นการเรียนรู้พฤติกรรมการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม

32 การออกกำลังกาย หมายถึง อะไร

ก การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ข การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ค การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

33 “ความเบิกบาน ไม่หุนหันพลันแล่น และช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน” ถือเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในข้อใด

ก ด้านร่างกาย

ข ด้านจิตใจและอารมณ์

ค ด้านสติปัญญา

ง ด้านสังคม

34 วัตถุประสงค์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา คือข้อใด

ก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

ข เพื่อให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

ค เพื่อข่มขวัญผู้ต่อสู้

ง เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งเกรงมากขึ้น

35 ความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีระยะเวลาเท่าไร

ก อย่างน้อย 15 นาที

ข อย่างน้อย 20 นาที

ค อย่างน้อย 25 นาที

ง อย่างน้อย 30 นาที

36 จงเรียงลำดับ ขั้นตอนของการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ถูกต้อง

ก การอบอุ่นร่างกาย การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ข การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการอบอุ่นร่างกาย

ค การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

37 ข้อใดคือ ขั้นตอนที่ควรใช้เวลาบริหารร่างกาย อย่างน้อย 10 นาที

ก การอบอุ่นร่างกาย และการลดภาวะร่างกาย

ข การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการอบอุ่นร่างกาย

ค การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการลดภาวะร่างกาย

38 “หากเกิดอาการผิดปกติขึ้นขณะออกกำลังกาย เช่น การหายใจขัดหรือเจ็บบริเวณหน้าอก” เราควรทำอย่างไร ต่อไปนี้

ก ควรออกกำลังกายต่อไปตามปกติ ห้ามหยุดพักเด็ดขาด

ข ควรออกกำลังกายต่อไป แต่ค่อยๆช้าลง อย่างค่อยเป็นค่อยไป

ค ควรออกกำลังกายต่อไป สลับกับการหยุดพัก

ง ควรหยุดพักทันที

39 “การเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ โดยควรใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที” คือขั้นตอนใดของการออกกำลังกาย

ก การอบอุ่นร่างกาย

ข การลดภาวะร่างกาย

ค การออกกำลังกาย

ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

40 “เพื่อป้องกันการแตกของกระเพาะอาหารขณะออกกำลังกาย” เราควรงดอาหารก่อนเริ่มออกกำลังกาย เป็นเวลาเท่าใด

ก ก่อนออกกำลังกาย 4 ชั่วโมง

ข ก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

ค ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

ง ก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนที่ 3 อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

41 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน

ก ตัวบ้านไม่มั่นคงแข็งแรง

ข ความประมาทเลินเล่อของคนในบ้าน

ค การอาศัยอยู่ในบ้านเช่าราคาถูก

ง สภาพภายนอกตัวบ้านไม่ปลอดภัย เช่น ทางเดินทำให้เป็นหลุมเป็นบ่อ

42 ข้อใดคือ สาเหตุที่ไม่ควรวางผ้าเช็ดเท้าไว้ทางขึ้นลงบันได

ก เพราะทำให้ยากต่อการทำความสะอาดพื้นบริเวณบันได

ข เพราะเป็นการกีดขวาง ทำให้ขึ้นลงบันไดไม่สะดวก

ค เพราะเป็นที่กักเก็บเชื้อโรค ซึ่งมีผลต่อสุขภาพของคนในบ้าน

ง เพราะอาจทำให้ลื่นล้มตกบันได

43 ข้อใดคือ หลักการป้องกันอุบัติภัยจากไฟฟ้า

ก การใช้หลอดไฟดวงเล็ก

ข การใช้หลอดไฟนีออน

ค การใช้ฟิวส์ขนาดใหญ่เพื่อความทนทาน

ง การใช้สายไฟที่ได้มาตรฐาน

44 “การใช้วัสดุที่ลื่นล้มง่าย การจัดระดับพื้นไม่ราบเรียบ และการสร้างลูกกรงเหล็กปิดกั้นทางออกหรือไม่มีทางหนีไฟ” ถือเป็นอุบัติภัยในเคหสถานประเภทใด

ก อัคคีภัย

ข พฤติกรรมของมนุษย์

ค ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ง สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

45 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน

ก ก่อสร้างและจัดระเบียบความเรียบร้อยของบ้านโดยให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย

ข ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีราคาแพง

ค ปฏิบัติตนในทุกๆ เรื่องด้วยความระมัดระวัง

ง เตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขเหตุการณ์ทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

46 ข้อใดคือ ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน

ก ไฟฟ้า อัคคีภัย และสารพิษ

ข ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ และพฤติกรรมของมนุษย์

ค ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ และลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ง ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมของเคหสถาน

47 ข้อใดคือ การป้องกันสัตว์พิษไม่ให้มาอาศัยอยู่ในบ้าน

ก วางกับดักไว้หลายๆจุด

ข ใช้สารเคมีขับไล่เป็นประจำ

ค เลี้ยงสุนัขและแมวไว้หลายๆตัว

ง จัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

48 เหตุผลที่ไม่ควรนำต้นไม้ไว้ในห้องนอน คือข้อใด

ก เพราะในดินมีเชื้อโรคที่เป็นโทษต่อมนุษย์หลายชนิด

ข เพราะเวลากลางคืนต้นไม้จะแย่งใช้ก๊าซออกซิเจน แล้วปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา

ค เพราะสัตว์พวกแมลงสาบ และตะขาบชอบอาศัยอยู่ใต้กระถางต้นไม้

ง เพราะต้นไม้จะเป็นตัวล่อผึ้งให้เข้ามาในห้องนอน

49 อุบัติภัยที่มักเกิดขึ้นบ่อยในห้องน้ำ คือข้อใด

ก การลื่นหกล้ม

ข ถูกแมลงกัดต่อย

ค น้ำยาขัดพื้นกัด

ง พยาธิไชเข้าเท้า

50 การทำปล่องระบายควัน คือสิ่งที่ควรมีในห้องใด

ก ห้องนอน

ข ห้องน้ำ

ค ห้องเก็บของ

ง ห้องครัว

ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

51 ประเภทของการจราจร คือข้อใด

ก ทางบก และทางน้ำ

ข ทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ

ค ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ และทางราง

ง ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ ทางราง และทางใต้ดิน

52 ข้อใดคือ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาการจราจรติดขัดและอุบัติเหตุ

ก การที่ถนนมีสี่แยกมากเกินไป

ข การที่จำนวนถนนมีไม่เพียงพอกับปริมาณยานพาหนะ

ค การที่อนุญาตให้รถที่มีสภาพเก่าสามารถนำมาวิ่งสัญจรบนถนนได้

ง การไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร

53 อุบัติภัยจากการจราจรทางใดมีโอกาสเกิดได้มากที่สุด

ก ทางบก

ข ทางน้ำ

ค ทางอากาศ

ง ทางใต้ดิน

54 พฤติกรรมของผู้ขับขี่ยานพาหนะข้อใดที่มักจะมีโอกาสประสบอุบัติเหตุได้มากที่สุด

ก การไม่คุ้นเคยกับสภาพเส้นทาง

ข การขับขี่ไม่ชำนาญ

ค การโทรศัพท์ขณะขับขี่

ง การดื่มสุรามาก่อน

55 ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์เสียชีวิต เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น คือข้อใด

ก ขับขี่เร็วเกินไป

ข สภาพร่างกายไม่พร้อม

ค ไม่สวมหมวกกันน็อก

ง สภาพรถเก่าเกินไป

56 การจราจร หมายถึง อะไร

ก การติดต่อระหว่างกันและกัน

ข การขนส่งสินค้าระหว่างกันและกัน

ค การเคลื่อนย้ายคนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

ง การสัญจรหรือเดินทางไปมาด้วยยานพาหนะ

57 ข้อใดต่อไปนี้ **<u>มิใช่</u>** ป้ายจราจร

ก

ข

ค

ง

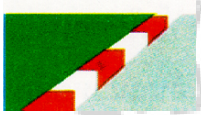
58 ป้ายจราจรประเภทป้ายบังคับนี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ก ห้ามจอดรถ

ข ห้ามหยุดรถ

ค ห้ามเข้า

ง ห้ามใช้เสียง

59  เครื่องหมายจราจรบนพื้นทางนี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ก ห้ามหยุดหรือห้ามจอดเด็ดขาด

ข ห้ามจอด แต่สามารถหยุดรับ-ส่งชั่วขณะได้

ค ห้ามจอด ยกเว้นรถประจำทาง

ง ทางข้างหน้าเป็นทางโค้ง

60 ข้อใดคือ ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือน ที่บอกว่าข้างหน้าจะมี "สะพานแคบ"

ก

ข

ค

ง

หน่วยการเรียนที่ 4 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง การปฐมพยาบาล

61 หลักการเบื้องต้นของการปฐมพยาบาล คือข้อใด

ก การติดต่อโรงพยาบาล

ข ทำการปฐมพยาบาลทันที

ค การขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่ใกล้

ง การตั้งสติให้ดีก่อน

62 สิ่งที่ต้องคำนึงมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ คือข้อใด

ก ความสะดวก

ข ความปลอดภัย

ค ความรวดเร็ว

ง ความมั่นใจ

63 ข้อใดคือ หลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง

ก พยายามช่วยเหลือหลายๆวิธี

ข รีบส่งผู้บาดเจ็บไปพบแพทย์โดยเร็ว

ค ช่วยเหลือเท่าที่ตนรู้และทำได้เท่านั้น

ง ให้กำลังใจผู้บาดเจ็บตลอดเวลา

64 "หลักการปฐมพยาบาลบาดแผลลวกหรือถูกความร้อน" ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรใช้*น้ำเย็นราด*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ข ควรใช้*ยาสีฟันทา*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ค ควรใช้*น้ำปลาราด*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ง ควรใช้*น้ำแข็งประคบ*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

65 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

ก การช่วยชีวิต

ข การป้องกัน การบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

ค การบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน

ง การให้ความช่วยเหลือที่รวดเร็ว

66 “หลักการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำ เช่น การถูกของแข็งกระแทก” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*<u>ความเย็นก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความร้อน</u>*

ข ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*<u>ความร้อนก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความเย็น</u>*

ค ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*<u>ความเย็นก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความเย็น</u>*

ง ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*<u>ความร้อนก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความร้อน</u>*

67 การปฐมพยาบาล หมายถึง อะไร

ก การให้การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บขั้นเบื้องต้น ก่อนนำส่งถึงแพทย์ผู้รักษา

ข การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บแทนแพทย์

ค การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บเพื่อป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้น

ง การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บตามความรู้ความสามารถของตน

68 ”หลักการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัด” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ล้างแผลด้วย*<u>น้ำเกลือเจือจาง</u>* *<u>ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค</u>* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ข ล้างแผลด้วย*<u>น้ำสบู่</u>* *<u>ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค</u>* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ค ล้างแผลด้วย*<u>น้ำเกลือเจือจาง</u>* *<u>น้ำแข็งประคบ</u>* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ง ล้างแผลด้วย*<u>น้ำสบู่</u>* *<u>น้ำแข็งประคบ</u>* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

69 "หลักการปฐมพยาบาลอาการเป็นลม" ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก นำเข้าที่ร่ม *นอนยกหัวให้สูง* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ดมแอมโมเนีย*

ข นำเข้าที่ร่ม *นอนราบ* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ดมแอมโมเนีย*

ค นำเข้าที่ร่ม *นอนยกหัวให้สูง* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ*

ง นำเข้าที่ร่ม *นอนราบ* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ*

70 สิ่งที่ผู้ช่วยเหลือปฐมพยาบาล ควรปฏิบัติขณะที่ส่งผู้บาดเจ็บแก่แพทย์ คือข้อใด

ก ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้บาดเจ็บ

ข ติดต่อญาติผู้บาดเจ็บ

ค หมั่นมาเยี่ยมเยียนผู้บาดเจ็บ

ง รับเป็นเจ้าของไข้

ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่อง การใช้ยา

71 ข้อใดหมายถึง "วันหมดอายุของยา" ทั้งหมด

ก "Exp. Date" "Expiry Date" "Mfd Date" และ "Used before"

ข "Expiry Date" "Expiration Date" "Exp. Date" และ "Used before"

ค "Mfg Date" "Manufacturing Date" "Exp. Date" และ "Used before"

ง "Expiry Date" "Expiration Date" "Exp. Date" และ "Manufacturing Date"

72 "ยาที่ต้องมีการเคี้ยวก่อนกลืนเพื่อประโยชน์ในการกระจายตัวของยา" คือข้อใด

ก ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด

ข ยาเตตราซัยคลิน

ค ยาพวกซัลฟา

ง ยาแก้อาเจียน

73 “สำหรับยาบางชนิดที่มีอายุการใช้งานนานหรือเสื่อมช้า ระยะเวลาที่มีเหมาะกับการใช้งาน” ควรเก็บไว้นานไม่เกินกี่ปี

ก นับจากวันผลิต ไม่เกิน 3 ปี

ข นับจากวันผลิต ไม่เกิน 4 ปี

ค นับจากวันผลิต ไม่เกิน 5 ปี

ง นับจากวันผลิต ไม่เกิน 6 ปี

74 ยา หมายถึง อะไร

ก สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

ข สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันเชื้อโรค*ในคนหรือสัตว์

ค สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ตอบสนองความต้องการทางร่างกาย*ในคนหรือสัตว์

ง สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันความเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

75 หลักการใช้ยา 5 ประการที่ถูกต้อง คือข้อใด

ก ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

ข ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ค ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

ง ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

76 “การศึกษาก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใดและควรใช้ยาขนานใด” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกโรค

ข ถูกคน

ค ถูกเวลา

ง ถูกวิธี

77 “เนื่องจากปฏิกิริยาการตอบสนองต่อยาในแต่ละบุคคลจะต่างกัน โดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัย ดังนั้น จึงไม่ควรนำยาของบุคคลหนึ่งมาใช้กับอีกบุคคลหนึ่ง” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกโรค

ข ถูกคน

ค ถูกเวลา

ง ถูกวิธี

78 “ยาก่อนนอน” ควรรับประทานเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานไม่เกินเวลา 20.00 น. (2 ทุ่ม)

ข ควรรับประทานไม่เกินเวลา 21.00 น. (3 ทุ่ม)

ค ควรรับประทานไม่เกินเวลา 22.00 น. (4 ทุ่ม)

ง ควรรับประทานไม่เกินเวลา 23.00 น. (5 ทุ่ม)

79 “ยาก่อนอาหาร” ควรรับประทานก่อนอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานก่อนอาหาร 15 – 30 นาที

ข ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที – 1 ชั่วโมง

ค ควรรับประทานก่อนอาหาร 1 – 2 ชั่วโมง

ง ควรรับประทานก่อนอาหาร 2 – 3 ชั่วโมง

80 “ยาหลังอาหาร” ควรรับประทานหลังอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานหลังอาหาร ทันที – 15 นาที

ข ควรรับประทานหลังอาหาร 15 – 30 นาที

ค ควรรับประทานหลังอาหาร 30 – 45 นาที

ง ควรรับประทานหลังอาหาร 45 – 60 นาที

หน่วยการเรียนที่ 5 ยาเสพติดและโรคเอดส์

ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง ยาเสพติด

81 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** ลักษณะของการติดยาเสพติด

ก ต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น

ข เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้จะเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง

ค การมีจินตนาการสร้างสรรค์ในการทำงานศิลปะมากขึ้น

ง สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

82 ยาเสพติด หมายถึง อะไร

ก สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *<u>และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น</u>*

ข สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *<u>แต่ใช้สารนั้นในปริมาณเท่าเดิม จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น</u>*

ค สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *<u>และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็ทำให้ร่างกายของผู้นั้นสามารถทำงานได้มากขึ้น</u>*

ง สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *<u>แต่ใช้สารนั้นในปริมาณเท่าเดิม จนในที่สุดก็ทำให้ร่างกายของผู้นั้นสามารถทำงานได้มากขึ้น</u>*

83 “ผู้ที่ติดยาเสพติดเป็นนิสัย เนื่องจากจิตใจคิดอยากเสพเพียงอย่างเดียว ไม่ถึงกับเป็นทาสทางร่างกาย เช่น การติดบุหรี่ และกาแฟ” ถือว่าผู้นั้นมีลักษณะของการติดยาเสพติดในข้อใด

ก การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ข การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

ค การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

ง การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

84 “ผู้ติดยาเสพติด สามารถมีลักษณะของการติดยาเสพติด” ได้กี่ลักษณะ

ก การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ข การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

ค การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

ง การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

85 ข้อใด **มิใช่** อาการของผู้ขาดยาเมื่อมีลักษณะการติดยาทางกาย

ก คลื่นไส้ อาเจียน หาวบ่อย น้ำมูกน้ำตาไหล

ข นอนไม่หลับ ตาพร่าไม่สู้แดด กระสับกระส่าย

ค ฟันเหลือง มีรังแค กลิ่นปากแรง

ง ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดเสียวในกระดูก

86 “การป้องกันยาเสพติดที่ได้ผลดีที่สุด” คือข้อใด

ก การให้ความรู้ความเข้าใจ

ข การกำหนดกฎหมายที่รุนแรง

ค การทำลายแหล่งผลิต

ง การแจ้งเบาะแสผู้ผลิตและจำหน่ายแก่เจ้าหน้าที่รัฐ

87 “ยาที่ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ เนื่องจากอาจนำไปสู่อาการติดยาได้” คือข้อใด

ก ยาแก้อาเจียน

ข ยาขับปัสสาวะ

ค ยาแก้ปวด แก้ไอ

ง ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด

88 “การสมัครขอเข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติด ก่อนที่ความผิดจะปรากฏต่อเจ้าหน้าที่ทางการนั้น” ถือว่ามีความผิดทางกฎหมายหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบุคคลที่กระทำผิดและต้องถูกกุมขัง

ข ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ

ค ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า จะเอาผิดแต่ผู้จำหน่ายเท่านั้น

ง ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ทางการแพทย์ผู้ติดยาเสพติด คือผู้ป่วยและสามารถรักษาให้หายได้

89 “วิธีการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดในครอบครัวที่ดีที่สุด” คือข้อใด

ก การห้ามออกจากบ้าน

ข การห้ามเสพต่อไปโดยเด็ดขาด

ค การยอมรับและให้กำลังใจในการเลิก

ง การไม่ให้เงินใช้จ่ายก่อนได้รับอนุญาต

90 จงเรียงลำดับ กระบวนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกต้อง

ก ขั้นติดตามดูแล ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

ข ขั้นติดตามดูแล ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา

ค ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นติดตามดูแล ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

ง ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นติดตามดูแล

ใบความรู้ที่ 5.2 เรื่อง โรคเอดส์

91 คนกลุ่มแรกที่แพร่เชื้อไวรัสเอดส์ คือข้อใด

ก หญิงรักร่วมเพศ

ข ชายรักร่วมเพศ

ค หญิงขายบริการทางเพศ

ง ชายขายบริการทางเพศ

92 “โรคเอดส์” หรือเรียกอีกอย่างว่า “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม”นั้น มีลักษณะเป็นอย่างไร

ก คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*เม็ดเลือดขาว* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

ข คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*เม็ดเลือดแดง* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

ค คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*ระบบประสาท* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

ง คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*ชั้นผิวหนัง* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

93 ช่องทางการรับเชื้อเอดส์ คือข้อใด

ก รับประทานอาหารร่วมกัน ใช้ของมีคมร่วมกัน

ข ร่วมเพศ ร่วมเลือด ร่วมครรภ์

ค ว่ายน้ำสระเดียวกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน

ง โอบกอดกัน ถูกกัดจากยุงตัวเดียวกัน

94 ทารกที่เกิดจากมารดาที่เป็นโรคเอดส์ จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์กี่เปอร์เซ็นต์

ก 5-15 เปอร์เซ็นต์

ข 15-30 เปอร์เซ็นต์

ค 30-50 เปอร์เซ็นต์

ง 50-70 เปอร์เซ็นต์

95 ข้อใด **มิใช่** การป้องกันการติดเชื้อเอดส์

ก การงดเที่ยวตามแหล่งบริการต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

ข การก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดทั้งสองฝ่าย

ค การทายากันยุง เพื่อป้องกันยุงที่อาจมีเชื้อเอดส์มากัด

ง การงดดื่มสุราและของมึนเมา เพราะจะทำให้ขาดสติและอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยหรือใช้อย่างไม่ถูกต้อง

96 “ยาสำหรับป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก ของผู้ติดเชื้อที่กำลังตั้งครรภ์” คือข้อใด

ก ยา บี-ที-วี (BTV)

ข ยา บี-จี-จี (BGG)

ค ยา เอ-แซด –ที (AZT)

ง ยา เอ-วี-วี (AVV)

97 ข้อใด **มิใช่** โรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่มักเกิดกับผู้ป่วยในระยะโรคเอดส์

ก วัณโรค

ข ปอดบวม

ค เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ง ลิ้นเป็นฝ้า

98 ระยะของการเป็นโรคเอดส์ หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย สามารถแบ่งออกได้เป็นกี่ระยะ

ก 2 ระยะ

ข 3 ระยะ

ค 4 ระยะ

ง 5 ระยะ

99 หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายและนับต่อไป 6 สัปดาห์ คือระยะใด

ก ระยะไม่ปรากฏอาการ

ข ระยะปรากฏอาการ

ค ระยะโรคเอดส์

ง ระยะฉวยโอกาส

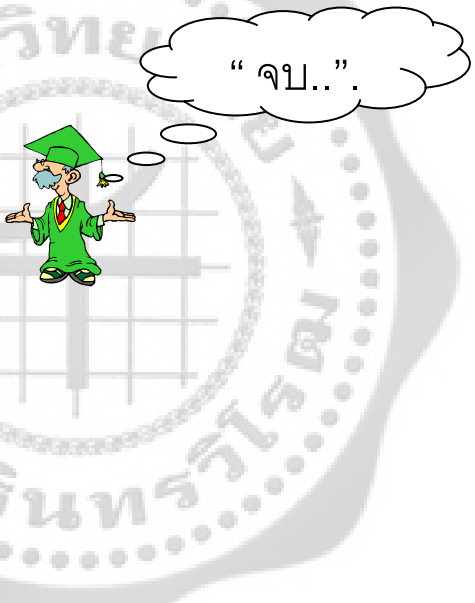
100 “การเริ่มมีอาการเป็นงูสวัด มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด และมีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง” คืออาการของระยะใด

ก ระยะไม่ปรากฏอาการ

ข ระยะปรากฏอาการ

ค ระยะโรคเอดส์

ง ระยะฉวยโอกาส


“ จบ..”.

แบบเฉลย แบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
01			x	
02	x			
03		x		
04				x
05	x			
06				x
07		x		
08		x		
09		x		
10				x
11	x			
12		x		
13		x		
14	x			
15	x			
16	x			
17	x			
18			x	
19		x		
20				x
21	x			
22		x		
23		x		
24	x			
25			x	
26			x	
27	x			
28		x		
29		x		
30	x			

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
31	x			
32		x		
33		x		
34	x			
35		x		
36				x
37	x			
38				x
39	x			
40		x		
41			x	
42				x
43				x
44			x	
45		x		
46				x
47				x
48		x		
49	x			
50				x
51			x	
52				x
53	x			
54				x
55			x	
56				x
57		x		
58	x			
59	x			
60				x

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
61				x
62		x		
63			x	
64	x			
65				x
66	x			
67	x			
68		x		
69		x		
70	x			
71		x		
72	x			
73			x	
74	x			
75			x	
76	x			
77		x		
78		x		
79		x		
80	x			

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
81			x	
82	x			
83		x		
84				x
85			x	
86	x			
87			x	
88				x
89			x	
90				x
91		x		
92	x			
93		x		
94			x	
95			x	
96			x	
97				x
98	x			
99	x			
100		x		

กระดาษคำตอบก่อนเรียน

เต็ม 100 คะแนน

ชื่อ-สกุล.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบความรู้ของผู้เรียนหลังเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง

ให้ผู้เรียนตอบคำถามจากแบบทดสอบหลังเรียน โดยเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วกาเครื่องหมาย x ในช่องที่ตรงกับตัวอักษร

ตัวอย่างคำตอบ

ในกรณีข้อที่ 00 ท่านเลือก ก เป็นข้อที่ถูกต้อง

กระดาษคำตอบ

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
00	x			
01				
02				

หน่วยการเรียนที่ 1 ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง ชีวิตครอบครัว

1 ข้อใด มิใช่ ความหมายของคำว่า “ครอบครัว”

ก การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

ข การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิต และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

ค การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยความรักความอบอุ่น และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

ง การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงาน และอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน

2 ข้อใด **มิใช่** หน้าที่ของครอบครัว

ก การช่วยทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

ข การอบรมดูแลและให้ความรักความอบอุ่นซึ่งกันและกัน

ค การบำบัดความต้องการทางเพศ

ง การผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม

3 หลักการเลือกคู่ครอง 6 ประการ คือข้อใด

ก ความรัก บุคลิกภาพ วัย ความมั่งคั่งทางการเงิน พื้นฐานเดิม และความพร้อมส่วนบุคคล

ข ความรัก ความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกาย ความมั่งคั่งทางการเงิน สติปัญญาและการศึกษา การสนับสนุนจากคนรองข้าง และบุคลิกภาพ

ค ความรัก บุคลิกภาพ วัย สติปัญญาและการศึกษา พื้นฐานเดิม และความพร้อมส่วนบุคคล

ง ความรัก บุคลิกภาพ วัย สติปัญญาและการศึกษา พื้นฐานเดิม และการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

4 “ความพึงพอใจและกันและความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก ความรัก

ข ความพร้อมส่วนบุคคล

ค พื้นฐานเดิม

ง บุคลิกภาพ

5 “การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรส” คู่แต่งงานควรมีการเตรียมตัวในด้านใดบ้าง

ก ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

ข ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

ค ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ง ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

6 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** วัตถุประสงค์หลักของการตรวจสุขภาพก่อนการแต่งงาน

ก เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของทั้งคู่ไม่เป็นโรคทางเพศสัมพันธ์

ข เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของทั้งคู่สมบูรณ์แข็งแรง

ค เพื่อยอมรับในความเป็นตัวตนของกันและกัน

ง เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจาการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

7 ข้อใดแสดงความเป็นสามีภรรยาที่ถูกต้องตามกฎหมาย

ก การมีบุตรด้วยกัน

ข การบรรลุนิติภาวะทั้งคู่

ค การทำพิธีแต่งงาน

ง การจดทะเบียนสมรส

8 “การปรับตัวในชีวิตสมรส” คู่สามีภรรยาควรมีการปรับตัวเข้าหากันในด้านใดบ้าง

ก ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ข ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

ค ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

ง ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

9 ข้อใดคือ สาเหตุพื้นฐานที่ทำให้ครอบครัวแตกแยก

ก การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ข ความยากจน

ค ความร่ำรวย

ง การมีลูกหลายคน

10 “การมีความจริงใจให้เกียรติกันและยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงามทั้งต่อหน้าและลับหลัง” ถือเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาครอบครัวในเรื่องใด

ก ปัญหาความไม่ซื่อตรงต่อกัน

ข ปัญหาเศรษฐกิจ

ค ปัญหาบุคลิกภาพที่เข้ากันไม่ได้

ง ปัญหาการขาดความรับผิดชอบ

ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

11 ข้อใดจัดว่าเป็นภัยจากการประกอบอาชีพ

ก. คนงานลาหยุดงานบ่อย

ข คนงานตกงาน

ค. การส่งเสริมสุขภาพอนามัยของคนงาน

ง. คนงานได้รับอุบัติเหตุ

12 “การกระตุ้นให้บุคลากรเกิดจิตสำนึกแห่งการรักษาความปลอดภัยในตนเอง” ถือเป็นการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ ในข้อใด

ก ด้านอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรกล

ข ด้านกฎระเบียบ

ค ด้านตัวบุคคล

ง ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน

13 ข้อใดคือ สาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดอุบัติภัยในการประกอบอาชีพ

ก เครื่องมือ

ข สิ่งแวดล้อม

ค สารเคมี

ง บุคคล

14 “หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่นำเงินส่งเข้ากองทุนทดแทนและกองทุนประกันสังคม” ต้องมีผู้ปฏิบัติงานจำนวนเท่าไรขึ้นไป

ก ตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไป

ข ตั้งแต่ 10 คน ขึ้นไป

ค ตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป

ง ตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป

15 “เงินทดแทน จากกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

ข เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

ค เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

ง เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

16 “ผู้ที่มีสิทธิได้เงินจากกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก *ลูกจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“โดยมิได้มาจากการทำงาน”*

ข *ลูกจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“เนื่องจากการทำงาน”*

ค *นายจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“โดยมิได้มาจากการทำงาน”*

ง *นายจ้าง*ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย *“เนื่องจากการทำงาน”*

17 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก ค่าชดเชยการชราภาพ ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าว่างงาน และค่าทำศพ

ข ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าทดแทนรายเดือน และค่าสงเคราะห์บุตร

ค ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าทดแทนรายเดือน และค่าทำศพ

ง ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าสงเคราะห์บุตร และค่าทำศพ

18 “เงินสมทบ จากกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ข เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ค เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ง เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

19 ข้อใด **มิใช่** ผู้มีสิทธิได้เงินจากกองทุนเงินประกันสังคม

ก บุคคลที่ทำงานอยู่ในสถานประกอบการที่มีลูกจ้าง ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป

ข บุคคลที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท/เดือน

ค บุคคลที่พ้นสภาพการเป็นลูกจ้างแต่ได้สมัครเป็นผู้ประกันตนต่อ

ง บุคคลที่ประกอบอาชีพอิสระที่สมัครเป็นผู้ประกันตน

20 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ข เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ค เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย ทดแทนรายเดือน ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน และว่างงาน

ง เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย ทดแทนรายเดือน ชราภาพ และว่างงาน

หน่วยการเรียนที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

21 ข้อใดคือ การดูแลสุขภาพตนเองขั้นเบื้องต้น

ก การได้รับการรักษาจากแพทย์

ข การทำกายภาพบำบัด

ค การกินยาป้องกันโรคหวัด

ง การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ

22 การพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด คือข้อใด

ก การทำงานอดิเรก

ข การอ่านหนังสือพิมพ์

ค การนอนหลับ

ง การดูโทรทัศน์

23 สุขภาพ หมายถึง อะไร

ก สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและอารมณ์*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ข สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและบุคลิกภาพ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ค สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*บุคลิกภาพและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

24 หัวใจของหลักการการดูแลสุขภาพ คือข้อใด

ก การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ข การมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสเสมอ

ค การไม่ประพฤติปฏิบัติตนที่ทำให้เกิดโรคหรือร่างกายเสื่อมก่อนวัย

ง การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

25 “การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

26 “การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของหมักดอง” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

27 “การออกกำลังกายสม่ำเสมอและการตรวจสุขภาพประจำปี” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

28 “การใส่เสื้อผ้าชนิดที่สวมใส่สบายและหลวมพอสมควร” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

29 “การป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

30 “การมีจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

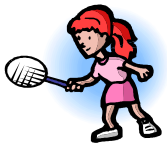
ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



31 การออกกำลังกาย หมายถึง อะไร

ก การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ข การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ค การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

32 ข้อใดคือ ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ก เน้นการทำงานประสานของร่างกายเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรคสูง

ข เน้นการเรียนรู้พฤติกรรมการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม

ค เน้นการช่วยคลายความเครียดจากในชีวิตประจำวัน

ง เน้นการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นหลัก โดย*มิได้*มุ่งเน้นเรื่องของผลแพ้ชนะ

33 “ความเบิกบาน ไม่หุนหันพลันแล่น และช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน” ถือเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในข้อใด

ก ด้านร่างกาย

ข ด้านสติปัญญา

ค ด้านสังคม

ง ด้านจิตใจและอารมณ์

34 วัตถุประสงค์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา คือข้อใด

ก เพื่อข่มขวัญผู้ต่อสู้

ข เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งเกรงมากขึ้น

ค เพื่อให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

35 จงเรียงลำดับ ขั้นตอนของการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ถูกต้อง

ก การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ข การอบอุ่นร่างกาย การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ค การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการอบอุ่นร่างกาย

ง การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

36 ความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีระยะเวลาเท่าไร

ก อย่างน้อย 30 นาที

ข อย่างน้อย 25 นาที

ค อย่างน้อย 20 นาที

ง อย่างน้อย 15 นาที

37 ข้อใดคือ ขั้นตอนที่ควรใช้เวลาบริหารร่างกาย อย่างน้อย 10 นาที

ก การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ข การอบอุ่นร่างกาย และการลดภาวะร่างกาย

ค การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการอบอุ่นร่างกาย

ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการลดภาวะร่างกาย

38 “การเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ โดยควรใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที” คือขั้นตอนใดของการออกกำลังกาย

ก การลดภาวะร่างกาย

ข การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ค การออกกำลังกาย

ง การอบอุ่นร่างกาย

39 “เพื่อป้องกันการแตกของกระเพาะอาหารขณะออกกำลังกาย” เราควรงดอาหารก่อนเริ่มออกกำลังกาย เป็นเวลาเท่าใด

ก ก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง

ข ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

ค ก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

ง ก่อนออกกำลังกาย 4 ชั่วโมง

40 “หากเกิดอาการผิดปกติขึ้นขณะออกกำลังกาย เช่น การหายใจขัดหรือเจ็บบริเวณหน้าอก” เราควรทำอย่างไร ต่อไปนี้

ก ควรหยุดพักทันที

ข ควรออกกำลังกายต่อไปตามปกติ ห้ามหยุดพักเด็ดขาด

ค ควรออกกำลังกายต่อไป แต่ค่อยๆช้าลง อย่างค่อยเป็นค่อยไป

ง ควรออกกำลังกายต่อไป สลับกับการหยุดพัก

หน่วยการเรียนที่ 3 อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

41 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน

ก การอาศัยอยู่ในบ้านเช่าราคาถูก

ข ความประมาทเลินเล่อของคนในบ้าน

ค สภาพภายนอกตัวบ้านไม่ปลอดภัย เช่น ทางเดินทำให้เป็นหลุมเป็นบ่อ

ง ตัวบ้านไม่มั่นคงแข็งแรง

42 ข้อใดคือ ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน

ก ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ข ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ และลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ค ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ และพฤติกรรมของมนุษย์

ง ไฟฟ้า อัคคีภัย และสารพิษ

43 ข้อใดคือ หลักการป้องกันอุบัติภัยจากไฟฟ้า

ก การใช้สายไฟที่ได้มาตรฐาน

ข การใช้หลอดไฟนีออน

ค การใช้ฟิวส์ขนาดใหญ่เพื่อความทนทาน

ง การใช้หลอดไฟดวงเล็ก

44 “การใช้วัสดุที่ลื่นล้มง่าย การจัดระดับพื้นไม่ราบเรียบ และการสร้างลูกกรงเหล็กปิดกั้นทางออกหรือไม่มีทางหนีไฟ” ถือเป็นอุบัติภัยในเคหสถานประเภทใด

ก อัคคีภัย

ข พฤติกรรมของมนุษย์

ค สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ง ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

45 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน

ก ก่อสร้างและจัดระเบียบความเรียบร้อยของบ้านโดยให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย

ข ปฏิบัติตนในทุกๆ เรื่องด้วยความระมัดระวัง

ค ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีราคาแพง

ง เตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขเหตุการณ์ทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

46 ข้อใดคือ การป้องกันสัตว์พิษไม่ให้มาอาศัยอยู่ในบ้าน

ก จัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

ข ใช้สารเคมีขับไล่เป็นประจำ

ค วางกับดักไว้หลายๆจุด

ง เลี้ยงสุนัขและแมวไว้หลายๆตัว

47 อุบัติภัยที่มักเกิดขึ้นบ่อยในห้องน้ำ คือข้อใด

ก ถูกแมลงกัดต่อย

ข น้ำยาขัดพื้นกัด

ค พยาธิไชเข้าเท้า

ง การลื่นหกล้ม

48 เหตุผลที่ไม่ควรนำต้นไม้ไว้ในห้องนอน คือข้อใด

ก เพราะเวลากลางคืนต้นไม้จะแย่งใช้ก๊าซออกซิเจน แล้วปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา

ข เพราะในดินมีเชื้อโรคที่เป็นโทษต่อมนุษย์หลายชนิด

ค เพราะต้นไม้จะเป็นตัวล่อผึ้งให้เข้ามาในห้องนอน

ง เพราะสัตว์พวกแมลงสาบ และตะขาบชอบอาศัยอยู่ใต้กระถางต้นไม้

49 การทำปล่องระบายควัน คือสิ่งที่ควรมีในห้องใด

ก ห้องนอน

ข ห้องเก็บของ

ค ห้องครัว

ง ห้องน้ำ

50 ข้อใดคือ สาเหตุที่ไม่ควรวางผ้าเช็ดเท้าไว้ทางขึ้นลงบันได

ก เพราะอาจทำให้ลื่นล้มตกบันได

ข เพราะเป็นการกีดขวาง ทำให้ขึ้นลงบันไดไม่สะดวก

ค เพราะทำให้ยากต่อการทำความสะอาดพื้นบริเวณบันได

ง เพราะเป็นที่กักเก็บเชื้อโรค ซึ่งมีผลต่อสุขภาพของคนในบ้าน

ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

51 การจราจร หมายถึง อะไร

ก การติดต่อระหว่างกันและกัน

ข การสัญจรหรือเดินทางไปมาด้วยยานพาหนะ

ค การขนส่งสินค้าระหว่างกันและกัน

ง การเคลื่อนย้ายคนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

52 ประเภทของการจราจร คือข้อใด

ก ทางบก และทางน้ำ

ข ทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ

ค ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ ทางราง และทางใต้ดิน

ง ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ และทางราง

53 อุบัติภัยจากการจราจรทางใดมีโอกาสเกิดได้มากที่สุด

ก ทางใต้ดิน

ข ทางบก

ค ทางน้ำ

ง ทางอากาศ

54 พฤติกรรมของผู้ขับขี่ยานพาหนะข้อใดที่มักจะมีโอกาสประสบอุบัติเหตุได้มากที่สุด

ก การไม่คุ้นเคยกับสภาพเส้นทาง

ข การดื่มสุรามาก่อน

ค การขับขี่ไม่ชำนาญ

ง การโทรศัพท์ขณะขับขี่

55 ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์เสียชีวิต เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น คือข้อใด

ก สภาพร่างกายไม่พร้อม

ข ไม่สวมหมวกกันน็อก

ค ขับขี่เร็วเกินไป

ง สภาพรถเก่าเกินไป

56 ข้อใดคือ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาการจราจรติดขัดและอุบัติเหตุ

ก การไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร

ข การที่จำนวนถนนมีไม่เพียงพอกับปริมาณยานพาหนะ

ค การที่ถนนมีสี่แยกมากเกินไป

ง การที่อนุญาตให้รถที่มีสภาพเก่าสามารถนำมาวิ่งสัญจรบนถนนได้

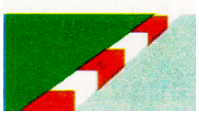
57 ป้ายจราจรประเภทป้ายบังคับนี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ก ห้ามหยุดรถ

ข ห้ามเข้า

ค ห้ามใช้เสียง

ง ห้ามจอดรถ

58  เครื่องหมายจราจรบนพื้นทางนี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ก ห้ามจอด แต่สามารถหยุดรับ-ส่งชั่วขณะได้

ข ห้ามจอด ยกเว้นรถประจำทาง

ค ทางข้างหน้าเป็นทางโค้ง

ง ห้ามหยุดหรือห้ามจอดเด็ดขาด

59 ข้อใดคือ ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือน ที่บอกว่าข้างหน้าจะมี "สะพานแคบ"

ก

ข

ค

ง

60 ข้อใดต่อไปนี้ **<u>มิใช่</u>** ป้ายจราจร

ก

ข

ค

ง

หน่วยการเรียนที่ 4 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง การปฐมพยาบาล

61 การปฐมพยาบาล หมายถึง อะไร

ก การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บแทนแพทย์

ข การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บเพื่อป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้น

ค การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บตามความรู้ความสามารถของตน

ง การให้การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บขั้นเบื้องต้น ก่อนนำส่งถึงแพทย์ผู้รักษา

62 หลักการเบื้องต้นของการปฐมพยาบาล คือข้อใด

ก ทำการปฐมพยาบาลทันที

ข การตั้งสติให้ดีก่อน

ค การติดต่อโรงพยาบาล

ง การขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่ใกล้

63 สิ่งที่ต้องคำนึงมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ คือข้อใด

ก ความสะดวก

ข ความรวดเร็ว

ค ความมั่นใจ

ง ความปลอดภัย

64 ข้อใดคือ หลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง

ก รีบส่งผู้บาดเจ็บไปพบแพทย์โดยเร็ว

ข พยายามช่วยเหลือหลายๆวิธี

ค ให้กำลังใจผู้บาดเจ็บตลอดเวลา

ง ช่วยเหลือเท่าที่ตนรู้และทำได้เท่านั้น

65 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

ก การช่วยชีวิต

ข การบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน

ค การให้ความช่วยเหลือที่รวดเร็ว

ง การป้องกัน การบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

66 “หลักการปฐมพยาบาลการเกิดแผลซ้ำ เช่น การถูกของแข็งกระแทก” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรประคบบริเวณซ้ำด้วย*<u>ความร้อนก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความเย็น</u>*

ข ควรประคบบริเวณซ้ำด้วย*<u>ความเย็นก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความร้อน</u>*

ค ควรประคบบริเวณซ้ำด้วย*<u>ความร้อนก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความร้อน</u>*

ง ควรประคบบริเวณซ้ำด้วย*<u>ความเย็นก่อน</u>* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*<u>ความเย็น</u>*

67 ”หลักการปฐมพยาบาลอาการเป็นลม” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนราบ</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ดมแอมโมเนีย</u>*

ข นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนยกหัวให้สูง</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ดมแอมโมเนีย</u>*

ค นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนราบ</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ</u>*

ง นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนยกหัวให้สูง</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ</u>*

68 ”หลักการปฐมพยาบาลบาดแผลลวกหรือถูกความร้อน” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรใช้*<u>ยาสีฟันทา</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ข ควรใช้*<u>น้ำปลาราด</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ค ควรใช้*<u>น้ำแข็งประคบ</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ง ควรใช้*<u>น้ำเย็นราด</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

69 "หลักการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัด" ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ล้างแผลด้วย*น้ำสบู่ ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ข ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือเจือจาง ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ค ล้างแผลด้วย*น้ำสบู่ น้ำแข็งประคบ* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ง ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือเจือจาง น้ำแข็งประคบ* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

70 สิ่งที่ผู้ช่วยเหลือปฐมพยาบาล ควรปฏิบัติขณะที่ส่งผู้บาดเจ็บแก่แพทย์ คือข้อใด

ก ติดต่อญาติผู้บาดเจ็บ

ข หมั่นมาเยี่ยมเยียนผู้บาดเจ็บ

ค รับเป็นเจ้าของไข้

ง ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้บาดเจ็บ

ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่อง การใช้ยา

71 ยา หมายถึง อะไร

ก สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันเชื้อโรค*ในคนหรือสัตว์

ข สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ตอบสนองความต้องการทางร่างกาย*ในคนหรือสัตว์

ค สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันความเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

ง สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

72 ข้อใดหมายถึง "วันหมดอายุของยา" ทั้งหมด

ก "Exp. Date" "Expiry Date" "Mfd Date" และ "Used before"

ข "Mfg Date" "Manufacturing Date" "Exp. Date" และ "Used before"

ค "Expiry Date" "Expiration Date" "Exp. Date" และ "Manufacturing Date"

ง "Expiry Date" "Expiration Date" "Exp. Date" และ "Used before"

73 “สำหรับยาบางชนิดที่มีอายุการใช้งานนานหรือเสื่อมช้า ระยะเวลาที่มีเหมาะกับการใช้งาน” ควรเก็บไว้นานไม่เกินกี่ปี

ก นับจากวันผลิต ไม่เกิน 6 ปี

ข นับจากวันผลิต ไม่เกิน 5 ปี

ค นับจากวันผลิต ไม่เกิน 4 ปี

ง นับจากวันผลิต ไม่เกิน 3 ปี

74 หลักการใช้ยา 5 ประการที่ถูกต้อง คือข้อใด

ก ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

ข ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ค ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ง ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

75 “การศึกษาก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใดและควรใช้ยาขนานใด” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกคน

ข ถูกเวลา

ค ถูกโรค

ง ถูกวิธี

76 “เนื่องจากปฏิกิริยาการตอบสนองต่อยาในแต่ละบุคคลจะต่างกัน โดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัย ดังนั้น จึงไม่ควรนำยาของบุคคลหนึ่งมาใช้กับอีกบุคคลหนึ่ง” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกโรค

ข ถูกเวลา

ค ถูกวิธี

ง ถูกคน

77 “ยาก่อนอาหาร” ควรรับประทานก่อนอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานก่อนอาหาร 2 – 3 ชั่วโมง

ข ควรรับประทานก่อนอาหาร 1 – 2 ชั่วโมง

ค ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที – 1 ชั่วโมง

ง ควรรับประทานก่อนอาหาร 15 – 30 นาที

78 “ยาหลังอาหาร” ควรรับประทานหลังอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานหลังอาหาร 45 – 60 นาที

ข ควรรับประทานหลังอาหาร 30 – 45 นาที

ค ควรรับประทานหลังอาหาร 15 – 30 นาที

ง ควรรับประทานหลังอาหาร ทันที – 15 นาที

79 “ยาก่อนนอน” ควรรับประทานเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานไม่เกินเวลา 23.00 น. (5 ทุ่ม)

ข ควรรับประทานไม่เกินเวลา 22.00 น. (4 ทุ่ม)

ค ควรรับประทานไม่เกินเวลา 21.00 น. (3 ทุ่ม)

ง ควรรับประทานไม่เกินเวลา 20.00 น. (2 ทุ่ม)

80 “ยาที่ต้องมีการเคี้ยวก่อนกลืนเพื่อประโยชน์ในการกระจายตัวของยา” คือข้อใด

ก ยาเตตราซัยคลิน

ข ยาพวกซัลฟา

ค ยาแก้อาเจียน

ง ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด

หน่วยการเรียนที่ 5 ยาเสพติดและโรคเอดส์

ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง ยาเสพติด

81 ยาเสพติด หมายถึง อะไร

ก สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *แต่ใช้สารนั้นในปริมาณเท่าเดิม จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น*

ข สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น*

ค สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *แต่ใช้สารนั้นในปริมาณเท่าเดิม จนในที่สุดก็ทำให้ร่างกายของผู้นั้นสามารถทำงานได้มากขึ้น*

ง สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่สามารถหยุดเสพได้ *และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็ทำให้ร่างกายของผู้นั้นสามารถทำงานได้มากขึ้น*

82 ข้อใด **มิใช่** ลักษณะของการติดยาเสพติด

ก ต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น

ข เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้จะเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง

ค สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

ง การมีจินตนาการสร้างสรรค์ในการทำงานศิลปะมากขึ้น

83 “ผู้ติดยาเสพติด สามารถมีลักษณะของการติดยาเสพติด” ได้กี่ลักษณะ

ก การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ข การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ค การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

ง การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

84 “ผู้ที่ติดยาเสพติดเป็นนิสัย เนื่องจากจิตใจคิดอยากเสพเพียงอย่างเดียว ไม่ถึงกับเป็นทาสทางร่างกาย เช่น การติดบุหรี่ และกาแฟ” ถือว่าผู้นั้นมีลักษณะของการติดยาเสพติดในข้อใด

ก การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ข การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ค การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

ง การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

85 ข้อใด **มิใช่** อาการของผู้ขาดยาเมื่อมีลักษณะการติดยาทางกาย

ก คลื่นไส้ อาเจียน หาวบ่อย น้ำมูกน้ำตาไหล

ข นอนไม่หลับ ตาพร่าไม่สู้แดด กระสับกระส่าย

ค ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดเสียวในกระดูก

ง ฟันเหลือง มีรังแค กลิ่นปากแรง

86 “ยาที่ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ เนื่องจากอาจนำไปสู่อาการติดยาได้” คือข้อใด

ก ยาแก้อาเจียน

ข ยาขับปัสสาวะ

ค ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด

ง ยาแก้ปวด แก้ไอ

87 “การสมัครขอเข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติด ก่อนที่ความผิดจะปรากฏต่อเจ้าหน้าที่ทางการนั้น” ถือว่ามีความผิดทางกฎหมายหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ

ข ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบุคคลที่กระทำผิดและต้องถูกกุมขัง

ค ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ทางการแพทย์ผู้ติดยาเสพติด คือผู้ป่วยและสามารถรักษาให้หายได้

ง ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า จะเอาผิดแต่ผู้จำหน่ายเท่านั้น

88 จงเรียงลำดับ กระบวนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกต้อง

ก ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นติดตามดูแล

ข ขั้นติดตามดูแล ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา

ค ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นติดตามดูแล ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

ง ขั้นติดตามดูแล ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

89 “วิธีการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดในครอบครัวที่ดีที่สุด” คือข้อใด

ก การห้ามออกจากบ้าน

ข การห้ามเสพต่อไปโดยเด็ดขาด

ค การไม่ให้เงินใช้จ่ายก่อนได้รับอนุญาต

ง การยอมรับและให้กำลังใจในการเลิก

90 “การป้องกันยาเสพติดที่ได้ผลดีที่สุด” คือข้อใด

ก การกำหนดกฎหมายที่รุนแรง

ข การทำลายแหล่งผลิต

ค การให้ความรู้ความเข้าใจ

ง การแจ้งเบาะแสผู้ผลิตและจำหน่ายแก่เจ้าหน้าที่รัฐ

ใบความรู้ที่ 5.2 เรื่อง โรคเอดส์

91 “โรคเอดส์” หรือเรียกอีกอย่างว่า “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม”นั้น มีลักษณะเป็นอย่างไร

ก คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*เม็ดเลือดแดง* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

ข คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*เม็ดเลือดขาว* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

ค คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*ระบบประสาท* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

ง คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลาย*ระบบกระดูก* จนทำให้ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค หรือปอดบวมได้ง่าย รุนแรงและรวดเร็วกว่าคนปกติ

92 คนกลุ่มแรกที่แพร่เชื้อไวรัสเอดส์ คือข้อใด

ก ชายรักร่วมเพศ

ข หญิงรักร่วมเพศ

ค หญิงขายบริการทางเพศ

ง ชายขายบริการทางเพศ

93 ช่องทางการรับเชื้อเอดส์ คือข้อใด

ก รับประทานอาหารร่วมกัน ใช้ของมีคมร่วมกัน

ข ว่ายน้ำสระเดียวกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน

ค โอบกอดกัน ถูกกัดจากยุงตัวเดียวกัน

ง ร่วมเพศ ร่วมเลือด ร่วมครรภ์

94 ทารกที่เกิดจากมารดาที่เป็นโรคเอดส์ จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์กี่เปอร์เซ็นต์

ก 50-70 เปอร์เซ็นต์

ข 30-50 เปอร์เซ็นต์

ค 15-30 เปอร์เซ็นต์

ง 5-15 เปอร์เซ็นต์

95 “ยาสำหรับป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก ของผู้ติดเชื้อที่กำลังตั้งครรภ์” คือข้อใด

ก ยา บี-ที-วี (BTV)

ข ยา บี-จี-จี (BGG)

ค ยา เอ-วี-วี (AVV)

ง ยา เอ-แซด –ที (AZT)

96 ระยะของการเป็นโรคเอดส์ หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย สามารถแบ่งออกได้เป็นกี่ระยะ

ก 5 ระยะ

ข 4 ระยะ

ค 3 ระยะ

ง 2 ระยะ

97 หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายและนับต่อไป 6 สัปดาห์ คือระยะใด

ก ระยะฉวยโอกาส

ข ระยะโรคเอดส์

ค ระยะปรากฏอาการ

ง ระยะไม่ปรากฏอาการ

98 “การเริ่มมีอาการเป็นงูสวัด มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด และมีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง” คืออาการของระยะใด

ก ระยะฉวยโอกาส

ข ระยะโรคเอดส์

ค ระยะปรากฏอาการ

ง ระยะไม่ปรากฏอาการ

99 ข้อใด **มิใช่** โรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่มักเกิดกับผู้ป่วยในระยะโรคเอดส์

ก วัณโรค

ข ลิ้นเป็นฝ้า

ค ปอดบวม

ง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

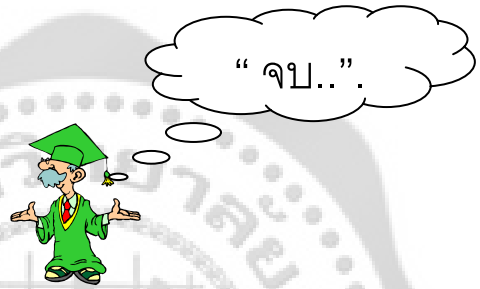
100 ข้อใด **มิใช่** การป้องกันการติดเชื้อเอดส์

ก การก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดทั้งสองฝ่าย

ข การงดเที่ยวตามแหล่งบริการต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

ค การงดดื่มสุราและของมึนเมา เพราะจะทำให้ขาดสติและอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยหรือใช้อย่างไม่ถูกต้อง

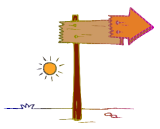
ง การทายากันยุง เพื่อป้องกันยุงที่อาจมีเชื้อเอดส์มากัด


“ จบ..”.

แบบเฉลย แบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
01			x	
02	x			
03			x	
04	x			
05				x
06			x	
07				x
08				x
09	x			
10	x			
11				x
12			x	
13				x
14				x
15		x		
16		x		
17			x	
18	x			
19		x		
20	x			
21				x
22			x	
23				x
24				x
25	x			
26			x	
27		x		
28			x	
29		x		
30	x			

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
31	x			
32				x
33				x
34				x
35	x			
36			x	
37		x		
38				x
39			x	
40	x			
41	x			
42	x			
43	x			
44				x
45			x	
46	x			
47				x
48	x			
49			x	
50	x			
51		x		
52				x
53		x		
54		x		
55		x		
56	x			
57				x
58				x
59	x			
60	x			



ข้อที่	ก	ข	ค	ง
61				x
62		x		
63				x
64				x
65			x	
66		x		
67	x			
68				x
69	x			
70				x
71				x
72				x
73		x		
74				x
75			x	
76				x
77			x	
78				x
79		x		
80				x

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
81		x		
82				x
83	x			
84			x	
85				x
86				x
87			x	
88	x			
89				x
90			x	
91		x		
92	x			
93				x
94		x		
95				x
96				x
97				x
98			x	
99		x		
100				x

กระดาษคำตอบหลังเรียน

เต็ม 100 คะแนน

ชื่อ-สกุล.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบก่อนและหลังเรียน

****** Method 1 (space saver) will be used for this analysis ******

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00001	50.1000	171.3345	.0803	.8714
VAR00002	50.3000	167.9414	.3728	.8683
VAR00003	50.0667	170.2023	.1663	.8704
VAR00004	49.9333	172.1333	.0238	.8719
VAR00005	50.2667	166.9609	.4416	.8676
VAR00006	50.0333	168.1713	.3241	.8687
VAR00007	50.0000	174.4828	-.1572	.8738
VAR00008	50.2333	166.9437	.4325	.8676
VAR00009	49.8667	176.0506	-.3008	.8748
VAR00010	49.8667	171.5678	.0757	.8712
VAR00011	50.0333	171.0678	.1017	.8711
VAR00012	50.1333	170.3264	.1569	.8705
VAR00013	50.0667	168.1333	.3246	.8687
VAR00014	50.2667	169.5126	.2338	.8697
VAR00015	50.1667	169.5920	.2145	.8699
VAR00016	49.9667	170.7230	.1326	.8708
VAR00017	50.2000	166.8552	.4318	.8676
VAR00018	50.0000	168.0000	.3417	.8686
VAR00019	50.0333	168.9299	.2655	.8694
VAR00020	50.1667	174.9713	-.1922	.8742
VAR00021	49.9000	173.7483	-.1061	.8731
VAR00022	49.8000	175.8207	-.3081	.8744
VAR00023	50.0000	168.4138	.3093	.8689
VAR00024	50.3000	169.8034	.2174	.8699
VAR00025	50.1667	166.6264	.4443	.8674
VAR00026	50.3667	167.8264	.4172	.8680
VAR00027	50.0667	173.5816	-.0880	.8732
VAR00028	50.3333	168.2299	.3625	.8685
VAR00029	50.0000	172.2759	.0105	.8721
VAR00030	50.2333	167.8402	.3608	.8684
VAR00031	49.9333	169.0989	.2673	.8694
VAR00032	50.0333	169.2747	.2389	.8697
VAR00033	50.1000	166.2310	.4707	.8671
VAR00034	49.8333	167.3161	.4637	.8676
VAR00035	50.2000	169.0621	.2587	.8694
VAR00036	50.1333	168.3954	.3044	.8689
VAR00037	50.2333	171.2885	.0883	.8712
VAR00038	50.2000	173.4759	-.0809	.8730
VAR00039	50.3667	169.7575	.2426	.8696
VAR00040	50.1333	175.4299	-.2251	.8746
VAR00041	50.1333	167.5678	.3682	.8682

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00042	49.9667	171.6195	.0625	.8715
VAR00043	49.8000	168.6483	.3642	.8686
VAR00044	50.1667	166.3506	.4659	.8672
VAR00045	49.9667	165.9644	.5113	.8668
VAR00046	49.8000	168.8552	.3444	.8688
VAR00047	49.9000	166.9207	.4587	.8675
VAR00048	49.8333	166.4195	.5458	.8668
VAR00049	49.8000	169.9586	.2393	.8697
VAR00050	50.1000	170.6448	.1324	.8708
VAR00051	49.9000	168.7138	.3081	.8690
VAR00052	50.3333	166.9195	.4767	.8674
VAR00053	50.1000	170.7828	.1219	.8709
VAR00054	49.9333	169.4437	.2394	.8697
VAR00055	49.9000	171.8862	.0457	.8716
VAR00056	50.1000	165.8172	.5029	.8668
VAR00057	49.9333	167.1678	.4246	.8677
VAR00058	50.1667	171.3851	.0775	.8714
VAR00059	50.1667	176.2816	-.2894	.8752
VAR00060	50.0667	167.1678	.3991	.8679
VAR00061	50.0333	166.2402	.4746	.8671
VAR00062	50.2667	169.3057	.2506	.8695
VAR00063	50.0667	169.7885	.1978	.8701
VAR00064	50.1000	172.5759	-.0129	.8724
VAR00065	50.3000	170.2172	.1832	.8702
VAR00066	50.1667	168.8333	.2729	.8693
VAR00067	49.8667	169.8437	.2232	.8698
VAR00068	50.2667	168.2023	.3401	.8686
VAR00069	50.0333	169.3437	.2336	.8697
VAR00070	50.2667	167.0299	.4359	.8676
VAR00071	50.2000	167.6828	.3666	.8683
VAR00072	50.2333	167.8402	.3608	.8684
VAR00073	50.3000	171.1138	.1092	.8710
VAR00074	50.0667	166.3402	.4633	.8672
VAR00075	50.0000	169.9310	.1911	.8702
VAR00076	50.1667	168.4885	.2996	.8690
VAR00077	50.1667	172.2816	.0096	.8721
VAR00078	50.0000	166.7586	.4394	.8675
VAR00079	50.1667	168.9713	.2623	.8694
VAR00080	50.0000	165.9310	.5050	.8668
VAR00081	50.1000	172.4379	-.0026	.8723
VAR00082	50.1333	165.5678	.5236	.8665

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00083	50.1667	171.9368	.0357	.8718
VAR00084	50.1667	173.5230	-.0840	.8731
VAR00085	50.1000	168.4379	.3004	.8690
VAR00086	50.2333	168.3230	.3223	.8688
VAR00087	49.9667	170.3782	.1597	.8705
VAR00088	50.1667	171.3851	.0775	.8714
VAR00089	50.0667	165.3747	.5387	.8664
VAR00090	50.0000	166.6897	.4449	.8674
VAR00091	50.1667	166.2126	.4767	.8671
VAR00092	50.2000	168.5793	.2964	.8690
VAR00093	50.1333	167.7747	.3522	.8684
VAR00094	50.1000	169.4034	.2266	.8698
VAR00095	50.0333	168.4471	.3028	.8690
VAR00096	50.3333	169.3333	.2671	.8694
VAR00097	50.1667	166.9713	.4174	.8677
VAR00098	50.0333	175.4126	-.2251	.8746
VAR00099	50.3000	170.7690	.1376	.8707
VAR00100	50.0667	165.0989	.5603	.8661

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0 N of Items =100

Alpha = .8708

ภาคผนวก ฉ

เครื่องมือการวิจัย

- แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
- แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
- แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
- แบบวัดแรงจูงใจภายใน
- แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
- แบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
- แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

(ผู้สอน)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้

ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ สำรวจความคิดเห็นของผู้สอนที่มีต่อความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่าน ผู้วิจัยจะถือเป็นข้อมูลสำคัญยิ่งในการสร้างชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองให้มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และ 3) ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ ขอความกรุณาให้ท่านได้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ โดยเลือกคำตอบและให้ข้อมูลที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1 ชื่อผู้สอน.....

2 ตำแหน่ง ( ) ครูประจำกลุ่ม ( ) ครูปวช.

3 อายุ ( ) น้อยกว่า 25 ปี ( ) 25-35 ปี ( ) 36-50 ปี ( ) มากกว่า 50 ปี

4 เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

5 สถานภาพการสมรส ( ) โสด ( ) สมรส ( ) ม่าย / หย่าร้าง

6 วุฒิการศึกษา

( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

สาขาวิชา..... สถาบัน.....

7 ประสบการณ์การทำงาน

( ) น้อยกว่า 5 ปี ( ) 5 -10 ปี ( ) มากกว่า 10 ปี

ส่วนที่ 2. ความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องว่าง

1. ท่านคิดว่า ที่ผ่านมา**ท่านมีปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับการสอน**นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช. ด้านใดบ้าง

1 .....

2 .....

3 .....

2. ท่านคิดว่า ที่ผ่านมา**นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช**.ที่ท่านสอนมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนด้านใดบ้าง

1 .....

2 .....

3 .....

3. ท่านคิดว่า ท่าน**มีวิธีแก้ปัญหา**เกี่ยวกับการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช.ที่ท่านสอนอย่างไร

1 .....

2 .....

3 .....

4. ท่านคิดว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช.ที่ท่านสอนมีความต้องการเรียนรู้หรือเพิ่มทักษะในเรื่องหรือประเด็นใดบ้าง ที่**นอกเหนือจาก**รายวิชาที่กำหนดในหลักสูตร (*ตามเอกสารแนบด้านท้าย*)

1. .....

2 .....

3 .....

5. ท่านคิดว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช.ที่ท่านสอนมีความต้องการเรียนรู้หรือเพิ่มทักษะในเรื่องหรือประเด็นใดบ้าง ที่**เป็นส่วนหนึ่งของ**รายวิชาที่กำหนดในหลักสูตร (*ตามเอกสารแนบด้านท้าย*)

1 .....

2 .....

3 .....

6. ท่านคิดว่า**การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง**มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช. หรือไม่

( ) มี เพราะ.....

( ) ไม่มี เพราะ.....

*<u>*หมายเหตุ*</u> การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลโดยการริเริ่มด้วยตนเองตั้งแต่การวิเคราะห์ และกำหนดความต้องการ กำหนดจุดมุ่งหมาย การวางแผนการเรียน จนกระทั่งถึงการประเมินผลการเรียน ทั้งนี้อาจจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้

7. ท่านคิดว่า**ชุดการเรียน**มีความสำคัญต่อการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช.หรือไม่

( ) มี เพราะ.....

( ) ไม่มี เพราะ.....

8. ท่านเคยใช้ชุดการเรียนกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช.หรือไม่

( ) เคย เมื่อใด.....

( ) ไม่เคย

9. ท่านคิดว่า**ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง**จะมีส่วนช่วยส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกเรียน หลักสูตร ปวช. หรือไม่

( ) มีส่วน เพราะ.....

( ) ไม่มีส่วน เพราะ.....

10. ถ้าท่านคือผู้รับผิดชอบในการกำหนดเรื่อง/ประเด็นของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช. **ต้องการเรียนรู้มากที่สุด** ท่านคิดว่า คือ เรื่อง/ประเด็นใด และขอให้ท่านเสนอรายละเอียดของเนื้อหาที่ควรนำเสนอในแต่ละหน่วย

ชื่อเรื่อง/ประเด็น ที่ท่านเสนอ คือ .....

หน่วยที่ 1เสนอ เรื่อง .....

หน่วยที่ 2 เสนอเรื่อง .....

หน่วยที่ 3 เสนอเรื่อง .....

หน่วยที่ 4 เสนอเรื่อง .....

หน่วยที่ 5 เสนอเรื่อง .....

หน่วยที่ 6 เสนอเรื่อง .....

11. ท่านคิดว่า**วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้**ตามข้อที่ 10 ควรเป็นอย่างไร

1. เพื่อ.....
2. เพื่อ.....
3. เพื่อ.....

12. ท่านคิดว่าแหล่งการเรียนรู้ใดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช. (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) บุคคลโดยตรง เช่น วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงประสบการณ์ต่างๆที่อยู่ในตัวบุคคล เพราะ.....

( ) หนังสือหรือเอกสาร เพราะ.....

( ) คอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) เพราะ.....

( ) อินเตอร์เน็ต เพราะ.....

( ) ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพราะ.....

13. ท่านคิดว่าสื่อการเรียนรู้ใด ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช. (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพราะ.....

( ) เอกสารเสริมหรือใบความรู้ เพราะ.....

( ) แผ่นใส่ประกอบคำบรรยาย เพราะ.....

( ) ซีดี หรือ สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) เพราะ.....

( ) แผ่นภาพ เพราะ.....

( ) วีดิทัศน์ เพราะ.....

( ) อื่นๆ.....เพราะ.....

14. ท่านคิดว่ากิจกรรมการเรียนรู้ใด ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช. (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) การบรรยาย เพราะ.....

( ) การอภิปรายกลุ่ม เพราะ.....

( ) การทดลองฝึกปฏิบัติ เพราะ.....

( ) การพบกลุ่ม เพราะ.....

( ) การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพราะ.....

( ) ทัศนศึกษา เพราะ.....

( ) อื่นๆ.....เพราะ.....

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ด้านความต้องการการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตร ปวช.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ข้อมูล

เอกสารแนบ

โครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

(ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สาขาวิชาพาณิชยการ สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ)

1 วิชาสามัญทั่วไป

- 1.1 ภาษาไทยเพื่ออาชีพ 1
- 1.2 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 1
- 1.3 วิถีธรรมวิถีไทย
- 1.4 คณิตศาสตร์ประยุกต์ 1
- 1.5 ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร
- 1.6 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 2
- 1.7 การดำรงชาติไทย
- 1.8 การพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 1.9 วิทยาศาสตร์พื้นฐาน

2 วิชาสามัญพื้นฐานวิชาชีพ

- 2.1 ภาษาอังกฤษธุรกิจ
- 2.2 คณิตศาสตร์ประยุกต์ 2
- 2.3 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในงานอาชีพ
- 2.4 ภาษาอังกฤษสำหรับสถานประกอบการ
- 2.5 วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม
- 2.6 ภาษาอังกฤษจากหนังสือพิมพ์

3 วิชาชีพพื้นฐาน

- 3.1 ธุรกิจทั่วไป
- 3.2 คอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพ
- 3.3 การจัดการธุรกิจเบื้องต้น
- 3.4 ธุรกิจประกอบการ
- 3.5 การจัดการสิ่งแวดล้อมเบื้องต้น

4 วิชาชีพสาขาวิชา

4.1 พิมพ์ดีดไทย 1

4.2 พิมพ์ดีดไทย 2

4.3 มารยาทและการสมาคม

4.4 เศรษฐศาสตร์เบื้องต้น

4.5 การใช้โปรแกรมประมวลคำ

4.6 การขาย 1

4.7 เศรษฐศาสตร์ผู้บริโภค

4.8 ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป

5 วิชาชีพสาขางานคอมพิวเตอร์

5.1 จริยธรรมในอาชีพคอมพิวเตอร์

5.2 คอมพิวเตอร์และระบบปฏิบัติการฯ

5.3 คณิตศาสตร์คอมพิวเตอร์

5.4 โปรแกรมประมวลคำประยุกต์

5.5 การใช้โปรแกรมตารางาน

5.6 การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์

5.7 การประยุกต์งานคอมพิวเตอร์กับงานสถิติ

5.8 ระบบเครือข่ายเบื้องต้น

5.9 ฮาร์ดแวร์และระบบยูทิลิตี้เบื้องต้น

5.10 การใช้โปรแกรมฐานข้อมูล

5.11 การใช้โปรแกรมนำเสนอข้อมูล

5.12 การประมวลผลข้อมูลอิเลคทรอนิกส์

5.13 หลักการเขียนโปรแกรม

5.14 การสร้างเว็บเพจ

5.15 ปฏิบัติงานบริการคอมพิวเตอร์

5.16 เทคโนโลยีสำนักงาน

5.17 การใช้โปรแกรมกราฟฟิกส์

5.18 ภาษาอังกฤษเพื่องานคอมพิวเตอร์

6 เลือกเสรี

6.1 พิมพ์ไทยด้วยคอมพิวเตอร์ 1

6.2 พิมพ์ไทยด้วยคอมพิวเตอร์ 2

6.3 ศัพท์เทคนิคภาษาอังกฤษ

6.4 ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต

6.5 ศิลปะการพูด

6.6 กฎหมายพานิชย์

6.7 พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

(ผู้เรียน)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้

ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ สำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่าน ผู้วิจัยจะถือเป็นข้อมูลสำคัญยิ่งในการสร้างชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองให้มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และ 3) ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ ขอความกรุณาให้ท่านได้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ โดยเลือกคำตอบและให้ข้อมูลที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่โอกาสนี้

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

   ( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ..... ปี

3. สถานภาพการสมรส

   ( ) โสด ( ) สมรส ( ) ม่าย/ หย่าร้าง

4. ท่านเรียนจบระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นจาก

   ( ) สถานศึกษาในระบบ ที่.....

   ( ) สถานศึกษานอกระบบ ที่.....

   ( ) อื่นๆ ระบุ.....

5. อาชีพ

   ( ) ว่างงาน ( ) ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว ( ) เกษตรกร

   ( ) รับจ้าง (บริษัท/โรงงาน/รับจ้างทั่วไป) ( ) ราชการ /พนักงานรัฐวิสาหกิจ

   ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

6. รายได้ต่อเดือน

   ( ) น้อยกว่า 5,000 บาท ( ) 5,000 – 10,000 บาท ( ) มากกว่า 10,000 บาท

ส่วนที่ 2. ความต้องการและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องว่าง

1. ท่านคิดว่าที่ผ่านมา **ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน**ในหลักสูตร ปวช. นี้ในด้านใดบ้าง

   1 .....

   2 .....

   3 .....

2. ท่านคิดว่า ท่าน**มีวิธีแก้ปัญหา**เกี่ยวกับการเรียนในหลักสูตร ปวช.นี้อย่างไร

   1 .....

   2 .....

   3 .....

3. ท่านคิดว่า**การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง**มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของท่านหรือไม่

   ( ) มี เพราะ.....

   ( ) ไม่มี เพราะ.....

*<u>*หมายเหตุ*</u> การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลโดยการริเริ่มด้วยตนเองตั้งแต่การวิเคราะห์ และกำหนดความต้องการ กำหนดจุดมุ่งหมาย การวางแผนการเรียน จนกระทั่งถึงการประเมินผลการเรียน ทั้งนี้อาจจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้

4. ท่านคิดว่า**ชุดการเรียน** มีความสำคัญต่อการเรียนของท่านหรือไม่

   ( ) มี เพราะเหตุใด.....

   ( ) ไม่มี เพราะเหตุใด.....

5. ท่านเคยเรียนจาก**ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง**หรือไม่

   ( ) เคย เมื่อใด.....

   ( ) ไม่เคย

6. ท่านคิดว่า**ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง**จะมีส่วนช่วยส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของท่านให้ดีขึ้นหรือไม่

( ) มีส่วน เพราะ.....

( ) ไม่มีส่วน เพราะ.....

7. โปรดระบุ ประเด็นหรือเรื่องที่ท่านต้องการเรียนรู้และให้ทำเป็นชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมากที่สุด

1.....

2.....

3.....

8. ท่านคิดว่า วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ของท่าน ตามข้อที่ 7 คืออะไร (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) สร้างความรู้ใหม่หรือเพิ่มความรู้เดิม เพราะ.....

( ) ปรับทัศนคติให้เหมาะสมกับหลักวิชาการเพราะ.....

( ) สร้างทักษะความชำนาญ เพราะ.....

9. ท่านคิดว่าแหล่งการเรียนรู้ใดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของท่าน (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพราะ.....

( ) บุคคลโดยตรง เช่น วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่อยู่ในตัวบุคคล เพราะ.....

( ) หนังสือหรือเอกสาร เพราะ.....

( ) คอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) เพราะ.....

( ) อินเตอร์เน็ต เพราะ.....

( ) อื่น ๆ เพราะ.....

10. ท่านคิดว่าสื่อการเรียนรู้ใด ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของท่าน (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพราะ.....

( ) เอกสารเสริมหรือใบความรู้ เพราะ.....

( ) แผ่นใส่ประกอบคำบรรยาย เพราะ.....

( ) ซีดี หรือ สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) เพราะ.....

( ) แผ่นภาพ เพราะ.....

( ) วีดิทัศน์ เพราะ.....

( ) อื่นๆ.....เพราะ.....

11. ท่านคิดว่ากิจกรรมการเรียนรู้ใด ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของท่าน (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เพราะ.....

( ) การบรรยาย เพราะ.....

( ) การอภิปรายกลุ่ม เพราะ.....

( ) การทดลองปฏิบัติ เพราะ.....

( ) การพบกลุ่ม เพราะ.....

( ) ทัศนศึกษา เพราะ.....

( ) อื่นๆ.....เพราะ.....

12 ท่านคิดว่าสถานที่ใด ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของท่าน (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) ที่ทำงาน เพราะ.....

( ) บ้าน เพราะ.....

( ) ห้องสมุด เพราะ.....

( ) สถานที่ที่มีการจัดการเรียนการสอน เพราะ.....

( ) ทุกสถานที่แล้วแต่สะดวกและเหมาะสม เพราะ.....

( ) อื่น ๆ .....เพราะ.....

13. ท่านคิดว่าเวลาใด ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของท่านมากที่สุด (*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ*)

( ) เวลาทำงาน เพราะ.....

( ) ระหว่างพักจากการทำงาน เพราะ.....

( ) เวลาเลิกงาน เพราะ.....

( ) ตามเวลาที่มีการจัดการเรียนการสอน เพราะ.....

( ) ทุกเวลาแล้วแต่สะดวกและเหมาะสม เพราะ.....

( ) อื่น ๆ .....เพราะ.....

14. ถ้าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่ท่านเสนอ ตามข้อที่ 7 ช่วยให้ท่านมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่ท่านต้องการสูงมากขึ้น ท่านต้องการหรือไม่

( ) ต้องการ เพราะ.....

( ) ไม่ต้องการ เพราะ.....

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ด้านความต้องการการเรียนรู้.....

.....

.....

.....

.....

ด้านลักษณะการเรียนรู้.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ข้อมูล

แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

แบบวัดฉบับนี้เป็นการวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งได้ใช้แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2548 : 133-137) ที่พัฒนาขึ้นเพื่อวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในสภาพบริบทสังคมไทย อันประกอบด้วยคุณลักษณะ 11 องค์ประกอบ โดยมุ่งหวังเพื่อต้องการทราบว่านักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ว่ามีคุณสมบัติด้านการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอยู่ในระดับใด ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ชื่อ-สกุล

ส่วนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จำนวน 39 ข้อ

ทั้งนี้ ขอความกรุณาให้ท่านได้ตอบแบบวัดฉบับนี้ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่ท่านประพฤติปฏิบัติและความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่โอกาสนี้

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ส่วนที่ 1 ชื่อ.....นามสกุล.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ในช่องว่างขวามือให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน ว่าท่านมีลักษณะสอดคล้องกับข้อความในแต่ละข้อในระดับมากที่สุด – น้อยที่สุดเพียงใด

การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	ระดับความพร้อม				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ทุ่มเทต่อการเรียนและมุ่งสู่เป้าหมายที่คาดหวังอย่างแน่วแน่					
2. ข้าพเจ้ามีความต้องการได้รับความรู้มากกว่าต้องการประกาศนียบัตร					
3. ข้าพเจ้ามีความตระหนักในการมีชีวิตอยู่และรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง					
4. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่เคยทำอะไรผิดพลาด					
5. ข้าพเจ้ามีความรักในการเรียนรู้อยู่เสมอ มองเห็นความจำเป็นของการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต					
6. เมื่อต้องการเรียนรู้สิ่งใดย่อมมีเหตุผลและเล็งเห็นผลของการเรียนรู้นั้นอยู่ด้วย					
7. ข้าพเจ้าเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างตั้งใจ มุ่งมั่นในผล คือความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ					
8. ข้าพเจ้ายึดตัวเองเป็นสำคัญในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ					
9. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าตนเองมีความรู้น้อย ต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มขึ้นอีก					
10.ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าทุกเรื่องที่ตนยังไม่รู้เป็นเรื่องที่น่าสนใจ					
11.การแสวงหาความรู้ไม่สำคัญเท่ากับการประกอบอาชีพของตนเอง					
12.ข้าพเจ้ารักความก้าวหน้าและมุ่งสร้างอนาคต					
13.ข้าพเจ้าสามารถบังคับตนเองให้กระทำในสิ่งที่สมควร					
14.ข้าพเจ้ามีความปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่					
15. ข้าพเจ้ามีความเชื่อว่า “ไม่มีใครแก่เกินเรียน”					
16.เมื่อตัดสินใจว่าจะเรียนอะไรแล้วก็สามารถแสวงหาเวลาเรียนจนได้					

การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	ระดับความพร้อม				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
17.ข้าพเจ้าไม่สนใจการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าควรจะเรียนอะไร					
18.ข้าพเจ้ามีทักษะที่จำเป็นต่อการเรียน เช่น ความสามารถในการอ่าน การเขียน การสรุปความ					
19.ข้าพเจ้าไม่ชอบที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ					
20.ข้าพเจ้ามีความสามารถคิดค้นวิธีต่าง ๆ ได้หลายแบบสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่					
21.ข้าพเจ้าสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสม					
22.ข้าพเจ้าต้องการให้ผู้อื่นช่วยวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของข้าพเจ้า					
23.ข้าพเจ้าเป็นคนช่างสังเกตและชอบบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ					
24.ในการเรียนภาคปฏิบัตินั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยการวิเคราะห์และจินตนาการ					
25.ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่รักการอ่าน และมีวิจารณญาณที่ดี					
26.ข้าพเจ้าไม่ถนัดในการตั้งคำถามและการแสวงหาคำตอบได้ด้วยตนเอง					
27.ข้าพเจ้าสามารถแสวงหาความร่วมมือจากบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง					
28.ข้าพเจ้ารู้จักให้กำลังใจตนเองโดยชื่นชมกับความสำเร็จที่สร้างขึ้น					
29.ข้าพเจ้าไม่ทราบถึงขั้นตอนของการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมาย					
30.ข้าพเจ้ามีความสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้ดี					
31.การเรียนรู้ด้วยตนเองจะยากกว่าการมีผู้สอนช่วยแนะแนวทางให้					
32.ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีวินัยในตนเองเป็นอย่างดี					
33.ข้าพเจ้าขาดความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์					
34.ข้าพเจ้าทุ่มเททุกอย่างในการเรียนในบางเรื่องที่ต้องการเท่านั้น					
35.ข้าพเจ้ามีความสามารถในการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมได้เอง					

การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง	ระดับความพร้อม				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
36.การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องริเริ่มด้วยตัวผู้เรียนเอง					
37.ข้าพเจ้ามีความสามารถในการตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ความรู้ที่ต้องการ					
38.ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่สามารถประเมินตนเองได้โดยไม่ลำเอียง					
39. ข้าพเจ้ามีความอดทนต่อเรื่องที่ยังเป็นปัญหา					

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ข้อมูล

แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจเกี่ยวกับความสามารถในการคาดการณ์ไกลที่จะเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และการรู้จักเลือกที่จะรอคอยและความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการทางด้านการศึกษาหรืออาชีพที่ต้องการของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยได้แบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ชื่อ-สกุล

ส่วนที่ 2 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 20 ข้อ

ทั้งนี้ ขอความกรุณาให้ท่านได้ตอบแบบวัดทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของท่านมากที่สุด พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่โอกาสนี้

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ส่วนที่ 1. ชื่อ.....นามสกุล.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของท่านมากที่สุด โดยที่

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างบางครั้ง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย

เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับ				
		เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1	ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้าจะคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต					
2	ข้าพเจ้าคิดไว้แล้วว่า ข้าพเจ้าควรจะประกอบอาชีพอะไรในอนาคต					
3	ข้าพเจ้าถือคติในการดำเนินชีวิตที่ว่า"ทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตที่ดี"					
4	ข้าพเจ้าจะอดทนและตั้งใจเรียนรู้ให้มากที่สุดเพื่ออาชีพที่ข้าพเจ้ามุ่งหวังในอนาคต					
5	ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะเรียนต่อให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อจะได้มีงานที่ดีและมั่นคงในอนาคต					
6	ถ้าข้าพเจ้าพบบทเรียนที่ยาก ข้าพเจ้าจะพยายามทำความเข้าใจโดยการอ่านทบทวนหลายๆครั้งจนเข้าใจ					
7	ข้าพเจ้าคิดว่าการเรียนหนังสือมีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จในอนาคต					
8	ถ้าข้าพเจ้าเรียนไม่เข้าใจหรือไม่ถนัดวิชาใด ข้าพเจ้าจะให้อาจารย์หรือเพื่อนๆช่วยอธิบาย					
9	แม้จะพบอุปสรรค ข้าพเจ้าก็จะพยายามฝ่าฟันไปให้ได้					
10	เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายงานจากอาจารย์จะมีวางแผนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับ				
		เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
11	ก่อนจะลงมือทำงานตามที่อาจารย์มอบหมาย ข้าพเจ้าจะเรียบเรียงและแยกประเภทของแต่ละวิชาก่อนเสมอ					
12	แม้ว่าข้าพเจ้าจะไม่ชอบเรียนในบางวิชา แต่ข้าพเจ้าก็ตั้งใจเรียนเพื่อสอบให้ได้คะแนนดี					
13	ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้และตั้งใจเรียน เพื่อจะได้นำความรู้นั้นมาเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพที่มุ่งหวัง					
14	ข้าพเจ้าจะพยายามและตั้งใจเรียนไม่ว่าจะพบอุปสรรคใดๆเพื่อความสำเร็จในอนาคต					
15	ถ้าข้าพเจ้ามีปัญหาในการทำงาน ข้าพเจ้าจะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					
16	ข้าพเจ้าตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในทุกๆด้าน					
17	ถ้าข้าพเจ้าเรียนอ่อนวิชาใด ข้าพเจ้าจะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในวิชานั้น					
18	ข้าพเจ้ายอมเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน เพื่อจะได้มีงานที่ดีทำในอนาคต					
19	ความตั้งใจในการเรียนจะช่วยให้ข้าพเจ้าได้ในสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ					
20	ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับสุภาษิตที่ว่า “ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”					

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ข้อมูล

แบบวัดแรงจูงใจภายใน

แบบวัดฉบับนี้ เป็นการวัดแรงจูงใจภายใน ซึ่งได้ใช้แบบวัดแรงจูงใจภายในฉบับนักเรียน ของ อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2542: 161-164) ที่พัฒนาขึ้นเพื่อวัดพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกถึงลักษณะของการที่บุคคลมีแรงจูงใจภายใน อันประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ โดยมุ่งหวังเพื่อต้องการทราบว่านักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพมีแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับใด ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ชื่อสกุล

ส่วนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจภายใน จำนวน 45 ข้อ

ทั้งนี้ ขอความกรุณาให้ท่านได้ตอบแบบวัดฉบับนี้ให้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และสิ่งจูงใจในการทำงานของท่านมากที่สุด พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่โอกาสนี้

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ส่วนที่ 1. ชื่อ.....นามสกุล.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจภายใน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ในช่องว่างขวามือให้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และสิ่งจูงใจในการทำงานของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง				
	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1.การได้ทำสิ่งที่ข้าพเจ้าสนใจไม่สำคัญเท่ากับการได้ทำสิ่งที่อาจารย์ต้องการ.....					
2. ความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จจากการทำงานที่คุณค่าต่อข้าพเจ้ามากกว่าการได้รับรางวัลเกียรติยศ.....					
3. ข้าพเจ้าชอบทำงานต่าง ๆ ด้วยตนเองมากกว่าที่จะอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น.....					
4. ข้าพเจ้าต้องการในการคิดและการทำ.....					
5. ข้าพเจ้าต้องการทำงานที่ง่ายมากกว่างานที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่.					
6. ข้าพเจ้าชอบงานที่ยากเพราะว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ.....					
7. ข้าพเจ้าพอใจในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน.....					
8. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่แปลกใหม่อยู่เสมอมากกว่างานที่ซ้ำ ๆ..					
9. ข้าพเจ้าอยากเรียนรู้วิชาต่าง ๆ อย่างเต็มที่.....					
10.ข้าพเจ้าจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบกับเพื่อนหรืออาจารย์ เพื่อทราบว่าทำงานถูกหรือไม่.....					
11. ข้าพเจ้าต้องการทำงานที่ให้โอกาสเพิ่มพูนความรู้หรือทักษะ...					
12. ในการเรียนข้าพเจ้าเรียนเพื่อให้ผ่านพ้นไปวัน ๆ หนึ่ง.....					
13. ข้าพเจ้าชอบค้นหาคำตอบของสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง.....					
14. โดยปกติข้าพเจ้าไม่มีการวางแผนอะไร เพราะว่าเป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะทำตามแผนนั้น.....					
15.ข้าพเจ้าเชื่อว่าการทำงานให้ได้ดีจะปราศจากความหมายถ้าไม่มีใครชื่นชมยกย่อง.....					
16. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเองถ้าสิ่งนั้นไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง.....					

ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง				
	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
17. ข้าพเจ้าสามารถเรียนรู้ได้เกือบทุกสิ่ง ถ้าข้าพเจ้ามีความสนใจ.....					
18. ข้าพเจ้าวางแผนการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง.....					
19. ข้าพเจ้าชอบงานที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก.....					
20. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกพอใจมาก หากข้าพเจ้าเป็นคนตัดสินใจริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง.....					
21. งานที่ข้าพเจ้าพอใจจะทำอย่างยิ่ง คือ งานที่ข้าพเจ้าได้รับผิดชอบอย่างเต็มที่.....					
22. ข้าพเจ้าเพลิดเพลินกับงานที่ต้องใช้ความสามารถเต็มที่.....					
23. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ.....					
24.สำหรับข้าพเจ้าแล้วความสำเร็จ หมายถึง การทำสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น ๆ.....					
25. ความอยากรู้อยากเห็นเป็นตัวกระตุ้นในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำส่วนใหญ่					
26. ข้าพเจ้าต้องการค้นหาว่าจริง ๆ แล้วข้าพเจ้าทำงานได้ดีเพียงใด					
27. ข้าพเจ้าแสดงความกระตือรือร้นในการทำงาน เพื่อให้เป็นที่ชื่นชอบของครูอาจารย์.....					
28. ข้าพเจ้ามักสนใจศึกษาดูว่าสิ่งต่าง ๆ มันทำงานได้อย่างไร.....					
29. ข้าพเจ้าชอบงานที่เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าแสดงความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ.....					
30. ข้าพเจ้ามักมีข้อสงสัยอยากรู้ต่อสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ยิน เห็น หรืออ่านอยู่เสมอ.....					
31. ความสำเร็จของข้าพเจ้ามักเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ.....					
32. เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานข้าพเจ้ามักจะเริ่มทำทันที.....					
33. การทำให้ครูอาจารย์พอใจเป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญในการทำงานของข้าพเจ้า.....					
34. ข้าพเจ้าเพลิดเพลินและจดจ่อในการค้นหาสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการรู้.....					
35. บางครั้งข้าพเจ้าสนุกกับการทำงานจนกระทั่งลืมเวลา.....					
36. ข้าพเจ้าชอบเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสนใจ.....					

ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง				
	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
37. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ง่าย ๆ.....					
38. ข้าพเจ้าต้องการทำงานที่ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะทำสำเร็จมากกว่างานที่ท้าทายความสามารถ.....					
39. ข้าพเจ้าต้องการให้ครูอาจารย์บอกถึงขั้นตอนทุกอย่างในการทำงาน.....					
40. ข้าพเจ้าชอบทำงานด้วยความคิดของตัวเอง.....					
41. ตราบเท่าที่ข้าพเจ้ายังเพลิดเพลินกับวิชาที่เรียน ข้าพเจ้าไม่คำนึงถึงคะแนนที่ได้รับ.....					
42. ข้าพเจ้าพอใจมากที่จะเสาะแสวงหาคำตอบในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ถึงแม้จะใช้เวลานาน.....					
43. ในการเรียน ข้าพเจ้ามักคิดถึงเรื่องคะแนนที่ได้รับเป็นสิ่งสำคัญ.					
44. ข้าพเจ้าจะเรียนรู้เฉพาะสิ่งที่ครูอาจารย์กำหนดไว้.....					
45. ข้าพเจ้าพอใจงานที่มีคนตั้งเป้าหมายหรือกำหนดวิธีการทำไว้ให้.....					

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ หลังจากการเรียนรู้โดยใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ทั้งนี้ ประเด็นคำถามผู้วิจัยได้ยึดหลักของ กูกลิเอลมิโน (Guglieimino. 1977: 34) ที่ได้ทำการศึกษาลักษณะของผู้เรียนด้วยการนำตนเอง อันประกอบด้วยลักษณะ 8 ประการ คือ 1) การเปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) 2) มโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as and Effective Learner) 3) การมีความคิดริเริ่มและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning) 4) การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) 5) มีความรักในการเรียน (Love of Learning) 6) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) 7) มองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) และ 8)สามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skill and Problem-Solving Skills) โดยได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1ข้อมูลพื้นฐาน จำนวน 7ประเด็น และส่วนที่ 2 พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 8 ประเด็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

เพศ.....

อายุ.....

อาชีพ.....

รายได้.....

สัมภาษณ์โดย..... วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 2 พัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. การเปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities)

-.ท่านได้ให้ความสนใจกับการเรียนชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด

2. มโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as and Effective Learner)

- ท่านคิดว่าท่านได้ทุ่มเทกับการเรียนชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้มากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด

3. การมีความคิดริเริ่มและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning)

- ท่านคิดว่าท่านได้มีการหาความรู้เพิ่มเติม เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกเหนือจากเนื้อหาที่มีอยู่ในชุดการเรียนนี้หรือไม่ อย่างไร

4. การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning)

- ท่านมีวิธีการรับผิดชอบการเรียนรู้จากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ อย่างไร

5. มีความรักในการเรียน (Love of Learning)

- ท่านคิดว่าท่านมีความกระตือรือร้นในการเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ มากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด

6. มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

- ท่านคิดว่าชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ ควรปรับปรุงหรือเพิ่มเติมด้านใดบ้าง และเพราะเหตุใด

7. มองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future)

- ท่านจะนำผลจากการเรียนไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับอนาคตของท่านอย่างไร

8. สามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skill and Problem-Solving Skills)

- หลังจากการที่ได้เรียนรู้จากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนี้แล้ว ท่านคิดว่ามีส่วนช่วยเพิ่มทักษะในเรื่องการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของท่านหรือไม่ อย่างไรบ้าง

แบบสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

พฤติกรรม / รายชื่อ		มีความกระตือรือร้นหรือสนใจที่จะเรียนด้วยตนเองที่ชัดเจน			มีการตั้งคำถามหรือแสดงความอยากรู้อยากเห็นที่จะนำไปสู่ความต้องการค้นหาคำตอบ			มีการแสดงออกที่จะวางแผนและรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองที่ชัดเจน		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1
ผู้ที่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูง	1									
	2									
ผู้ที่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่ำ	3									
	4									
ผู้ที่มีปัญหาทางการเรียน	5									
	6									

เกณฑ์ระดับคะแนน ระดับ 3 ผู้เรียนมีพฤติกรรมนั้นสูง

ระดับ 2 ผู้เรียนมีพฤติกรรมนั้นปานกลาง

ระดับ 1 ผู้เรียนมีพฤติกรรมนั้นต่ำ

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

(.....)

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความพึงพอใจของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต หลังจากการเรียนเสร็จสิ้นแล้ว โดยแบ่งออกเป็นข้อคำถาม จำนวน 22 ข้อ

ทั้งนี้ ขอความกรุณาให้ท่านได้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่โอกาสนี้

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องว่างที่ท่านมีความพึงพอใจต่อชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ตรงกับความเป็นจริง โดยที่

ระดับ 5 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อที่	ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
	ด้านลักษณะทางกายภาพ					
1	ภาพประกอบมีขนาดใหญ่ชัดเจนและสอดคล้องกับเนื้อหาในชุดการเรียน					
2	ตัวอักษรในชุดการเรียนมีรูปแบบและขนาดที่อ่านเข้าใจง่าย					
3	รูปเล่มมีลักษณะที่สะดวกต่อการนำไปใช้งาน					
	ด้านจุดประสงค์					
4	จุดประสงค์การเรียนรู้ในชุดการเรียนชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย					
5	จุดประสงค์การเรียนรู้ในชุดการเรียนสอดคล้องกับเนื้อหา					
	ด้านเนื้อหา					
6	เนื้อหาในชุดการเรียนมีการจัดลำดับอย่างต่อเนื่องเข้าใจง่าย					
7	เนื้อหาในชุดการเรียนมีความสอดคล้องกับผู้เรียน					
8	เนื้อหาในชุดการเรียนชัดเจนเข้าใจง่าย					
9	ภาษาที่ใช้นำเสนอเนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย					
10	เนื้อหาในชุดการเรียนมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน					
	ด้านสื่อ					
11	คู่มือการใช้ชุดการเรียนชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย					
12	แผนจัดการเรียนรู้ในชุดการเรียนชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย					

ข้อที่	ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
13	ใบความรู้ในชุดการเรียนมีความชัดเจนทั้งภาพและเนื้อหา					
14	แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ชัดเจนเข้าใจง่าย					
15	แบบประเมินตนเองชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย					
16	ภาพรวมของคู่มือการใช้ แผนจัดการเรียนรู้ ใบความรู้ แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ และแบบประเมินตนเอง มีความเหมาะสม					
17	**ด้านการวัดประเมินผล** แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนมีความสอดคล้องกับเนื้อหา เข้าใจง่าย					
18	แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียนมีความสอดคล้องกับเนื้อหา เข้าใจง่าย					
19	แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน ไม่ยากหรือง่ายเกินไป					
20	แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน ไม่ยากหรือง่ายเกินไป					
	ด้านวิธีการจัดการเรียนรู้					
21	การพบกลุ่มก่อนและหลังเรียนช่วยให้การเรียนรู้จากชุดการเรียนง่ายขึ้น					
22	การเรียนจากชุดการเรียนช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมากขึ้น					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ข้อมูล

ภาคผนวก ช

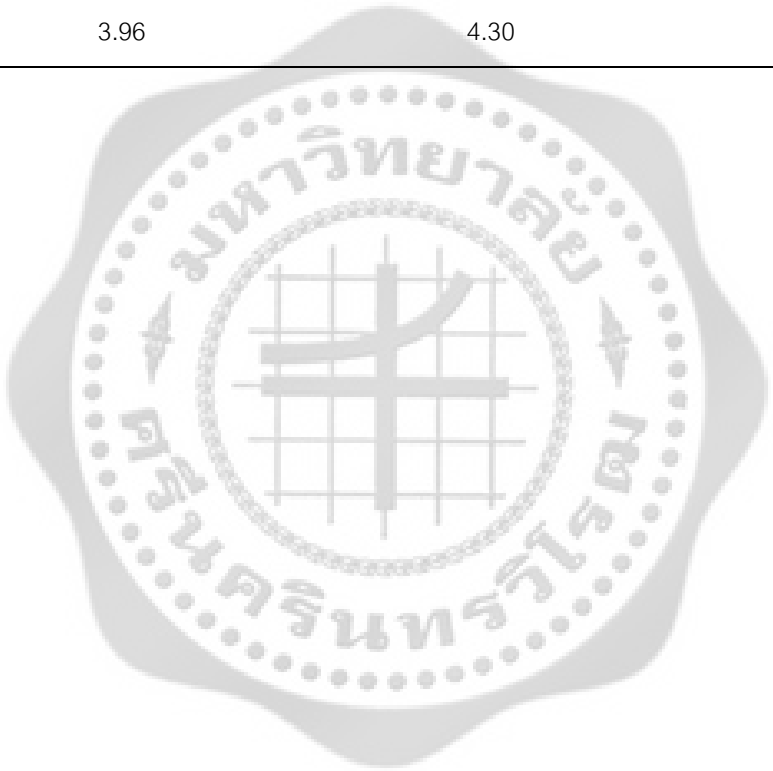
ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ก่อนและหลังการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้เรียน	ก่อนเรียน	หลังเรียน	ผลต่าง
1	3.77	3.92	0.15
2	3.36	3.85	0.49
3	3.64	4.10	0.46
4	4.41	4.69	0.28
5	4.00	4.28	0.28
6	3.95	4.36	0.41
7	3.79	4.08	0.28
8	3.56	4.15	0.59
9	4.64	4.95	0.31
10	3.90	4.28	0.38
11	4.03	4.41	0.38
12	3.85	4.28	0.44
13	3.72	3.85	0.13
14	3.49	3.92	0.44
15	3.28	3.74	0.46
16	4.64	4.90	0.26
17	4.36	4.59	0.23
18	4.08	4.28	0.21
19	4.15	4.56	0.41
20	4.10	4.44	0.33
21	4.33	4.54	0.21
22	4.38	4.77	0.38
23	3.54	3.77	0.23
24	4.05	4.28	0.23
25	4.41	4.72	0.31

ตาราง (ต่อ)

ผู้เรียน	ก่อนเรียน	หลังเรียน	ผลต่าง
26	4.21	4.56	0.36
27	3.90	4.33	0.44
28	3.67	4.00	0.33
29	3.54	3.92	0.38
30	4.15	4.41	0.26
ผลรวม	118.90	128.95	10.05
$\bar{X}$	3.96	4.30	0.34

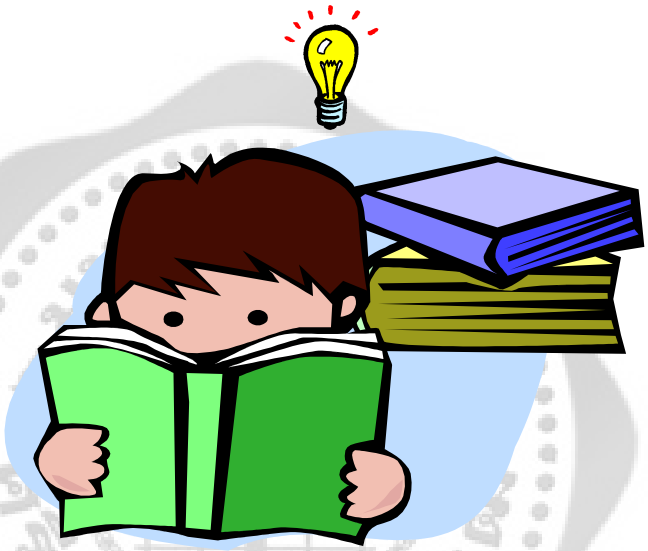


ภาคผนวก ซ

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต
สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ



โดย

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำนำ

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพนี้ เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล ซึ่งได้อธิบายหลักการและเหตุผล จุดประสงค์การเรียนรู้ องค์ประกอบ การจัดกิจกรรม ขั้นตอนการศึกษาด้วยตนเองของผู้เรียน และการศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้อื่น โดยมุ่งหวังที่จะให้ผู้เรียนได้ศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ หน่วยการเรียนที่ 1 ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ หน่วยการเรียนที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หน่วยการเรียนที่ 3 อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร หน่วยการเรียนที่ 4 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และหน่วยการเรียนที่ 5 ยาเสพติดและโรคเอดส์ต่อไป

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สารบัญ

หน้า

หลักการและเหตุผล 322
จุดประสงค์การเรียนรู้..... 322
องค์ประกอบ..... 323
การจัดกิจกรรม..... 323
ขั้นตอนการศึกษาด้วยตนเองของผู้เรียน..... 325
การศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้อื่น 326

หลักการและเหตุผล

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพคือสื่อการเรียนรู้ที่ได้พัฒนามาจากรายวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล โดยมุ่งหวังที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาทักษะทางการเรียนของผู้เรียนในการดำเนินการและรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อผู้เรียนศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพจบแล้วผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว เช่น ความหมายของครอบครัว หลักการเลือกคู่ครอง การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส การปรับตัวในชีวิตสมรส และปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว
2. อธิบายเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ เช่น การป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ และการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย
3. อธิบายเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย
4. อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น และข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย
5. อธิบายเกี่ยวกับอุบัติภัยภายในเคหสถาน เช่น สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน รวมถึงการป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน
6. อธิบายเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร เช่น แนวคิดเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร หลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย หลักพื้นฐานการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย รวมถึงสัญญาณและเครื่องหมายจราจร

7. อธิบายเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล เช่น หลักการปฐมพยาบาลและการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่พบบ่อย

8. อธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาและหลักการใช้ยา

9. อธิบายเกี่ยวกับยาเสพติด เช่น แนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด ลักษณะของการติดยาเสพติด และวิธีป้องกันการติดยาเสพติด

10. อธิบายเกี่ยวกับโรคเอดส์ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์ ช่องทางการติดเชื้อเอดส์ ระยะการเป็นโรคเอดส์ และการป้องกันการติดเชื้อเอดส์

องค์ประกอบ

ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ไว้ดังนี้

1.1 คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1.2 ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 5 หน่วยการเรียน อันประกอบด้วย

1.2.1 แผนจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย หัวเรื่อง หลักการและเหตุผล จุดประสงค์การเรียนรู้ การประเมินตนเองก่อนเรียน กิจกรรมการเรียน การประเมินตนเองหลังเรียน และสื่อการเรียน

1.2.2 แบบทดสอบก่อนเรียนและเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

1.2.3 เนื้อหา สามารถแบ่งได้เป็น 5 เนื้อหา โดยแยกออกเป็นหน่วยการเรียน ดังนี้

หน่วยการเรียนที่ 1 ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

1.1 เรื่อง ชีวิตครอบครัว เกี่ยวกับความหมายของครอบครัว หลักการเลือกคู่ครอง การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส การปรับตัวในชีวิตสมรส และปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว

1.2 เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ เกี่ยวกับการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ และการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย

หน่วยการเรียนที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย

2.2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เกี่ยวกับแนวคิดการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น และข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย

หน่วยการเรียนที่ 3 อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

3.1 เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน รวมถึงการป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน

3.2 เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร หลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย หลักพื้นฐานการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย รวมถึงสัญญาณและเครื่องหมายจราจร

หน่วยการเรียนที่ 4 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

4.1 เรื่อง การปฐมพยาบาล เกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลและการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่พบบ่อย

4.2 เรื่อง การใช้ยา เกี่ยวกับการใช้ยาและหลักการใช้ยา

หน่วยการเรียนที่ 5 ยาเสพติดและโรคเอดส์

5.1 เรื่อง ยาเสพติด เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด ลักษณะของการติดยาเสพติด และวิธีป้องกันการติดยาเสพติด

5.2 เรื่อง โรคเอดส์ เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์ ช่องทางการติดเชื้อเอดส์ ระยะการเป็นโรคเอดส์ และการป้องกันการติดเชื้อเอดส์

1.2.4 แบบฝึกหัดประจำหน่วย

1.2.5 เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน

1.2.6 แบบทดสอบหลังเรียนและเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1.2.7 แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้

1.2.8 แบบประเมินตนเอง

1.2.9 เอกสารอ้างอิง

การจัดกิจกรรม

ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่กำหนดให้หน่วยการเรียนที่ 1-5 ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการศึกษาด้วยตนเองของผู้เรียน

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการศึกษาด้วยตนเองของผู้เรียนไว้ ดังนี้

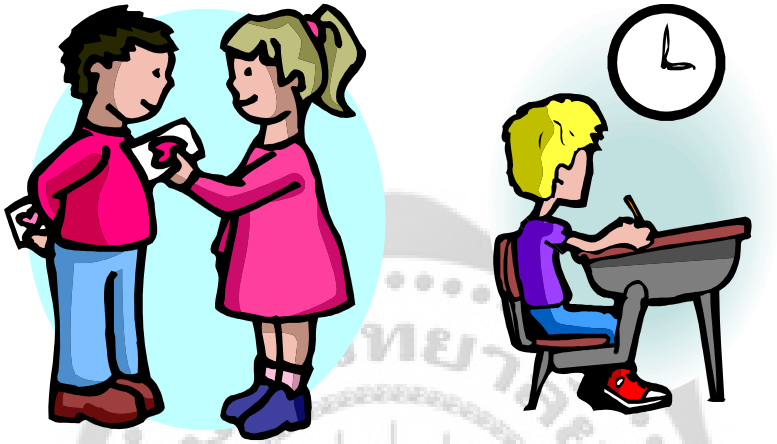
1. ให้ผู้เรียนอ่านคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ก่อนเริ่มศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในหน่วยที่ 1-5 ตามลำดับ
2. ให้ผู้เรียนศึกษาทีละหน่วยการเรียนตามลำดับ โดยเริ่มจากการอ่านแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ทราบขอบข่ายของแต่ละหน่วยการเรียนซึ่งประกอบด้วย หัวเรื่อง หลักการและเหตุผล จุดประสงค์การเรียน การประเมินตนเองก่อนเรียน กิจกรรมการเรียน การประเมินตนเองหลังเรียน และสื่อการเรียน
3. ให้ผู้เรียนประเมินความรู้ก่อนเรียนโดยการทำแบบทดสอบก่อนเรียน
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาสาระจากใบความรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนด้วยตนเองไปตามลำดับ
5. ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้โดยการทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนด้วยตนเอง
6. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนหลังจากการเรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยการทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยด้วยตนเอง
7. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ในภาพรวม โดยพิจารณาจากคะแนนที่กรอกในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ว่าผู้เรียนได้ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละหน่วยการเรียนหรือไม่
8. ทำแบบประเมินตนเองเพื่อเป็นการสำรวจว่าได้การนำความรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในระดับใดและมีแนวทางในการปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไร

การศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้อื่น

นอกจากศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่กำหนดในหน่วยการเรียนรู้แล้วผู้เรียนอาจศึกษาเพิ่มเติมจากแหลงการเรียนรู้อื่น ๆ ได้แก่ การศึกษาจากหนังสือ วารสาร หนังสือพิมพ์ เว็บไซต์และสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หรือศึกษาดูงานเพื่อการค้นคว้า หรือพูดคุยกับผู้รู้หรือครูผู้สอน

หน่วยการเรียนที่ 1

เรื่อง ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ



โดย

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำนำ

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากรายวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล โดยมุ่งหวังที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ 1) ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ 2) การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร 4) การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และ 5) ยาเสพติดและโรคเอดส์

ทั้งนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาจากคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แผนจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน เนื้อหาสาระประจำหน่วย แบบฝึกหัดประจำหน่วย รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาทักษะและส่งเสริมให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างเป็นระบบ ตามหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning)

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สารบัญ

หน้า

แผนจัดการเรียนรู้ 331

หัวเรื่อง..... 331

หลักการและเหตุผล..... 331

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 332

การประเมินตนเองก่อนเรียน..... 332

กิจกรรมการเรียน..... 332

การประเมินตนเองหลังเรียน..... 332

สื่อการเรียน..... 333

แบบทดสอบก่อนเรียน..... 334

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน..... 340

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง ชีวิตครอบครัว 341

คำแนะนำ..... 341

หัวเรื่อง..... 341

สาระสำคัญประจำหน่วย..... 342

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 342

แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว..... 342

หลักการเลือกคู่ครอง..... 343

การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรส..... 344

การปรับตัวในชีวิตสมรส..... 344

ปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว..... 346

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง ชีวิตครอบครัว..... 347

ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ..... 348

คำแนะนำ..... 348

หัวเรื่อง..... 348

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

สาระสำคัญประจำหน่วย..... 349

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 349

แนวคิดเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ..... 349

การป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ..... 349

การได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย..... 350

กองทุนเงินทดแทน..... 350

กองทุนเงินประกันสังคม..... 351

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ..... 355

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน..... 356

เรื่อง ชีวิตครอบครัว..... 356

เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ..... 359

แบบทดสอบหลังเรียน..... 362

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน..... 368

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้..... 369

แบบประเมินตนเอง..... 370

เรื่อง ชีวิตครอบครัว..... 371

เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ..... 372

เอกสารอ้างอิง..... 373

แผนจัดการเรียนรู้
เรื่อง ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

หัวเรื่อง ประกอบด้วย

1. ชีวิตครอบครัว
    - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว
    - 1.2 หลักการเลือกคู่ครอง
    - 1.3 การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส
    - 1.4 การปรับตัวในชีวิตสมรส
    - 1.5 ปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว
2. สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ
    - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ
    - 2.2 การป้องกันอันตรายจาการประกอบอาชีพ
    - 2.3 การได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย

หลักการและเหตุผล

การมีชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นและการประกอบอาชีพที่มั่นคงนั้น ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มีสุข ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดชีวิตครอบครัว หลักการเลือกคู่ครอง การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส การปรับตัวในชีวิตสมรส ปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว แนวคิดเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ การป้องกันอันตรายจาการประกอบอาชีพ และการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย เพื่อเป็นแนวทางปรับตัวในการดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถป้องกันอันตรายและทราบสิทธิที่ตนพึงจะได้รับจาการประกอบอาชีพต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนที่ 1 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว เช่น ความหมายของครอบครัว หลักการเลือกคู่ครอง การเตรียมความพร้อมก่อนสมรสการปรับตัวในชีวิตสมรส และปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว

2. อธิบายเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ เช่น การป้องกันอันตรายจาการประกอบอาชีพ และการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย

การประเมินตนเองก่อนเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนที่ 1 จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

กิจกรรมการเรียน

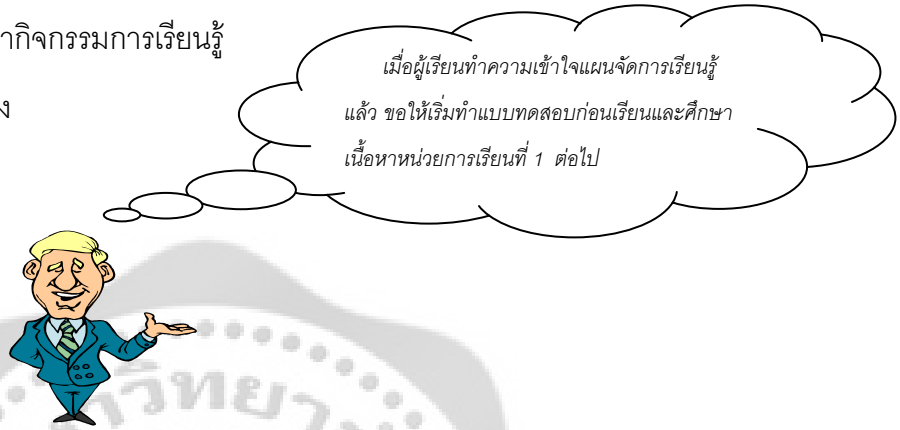
1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนที่ 1
2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหน่วยการเรียนที่ 1 ตามลำดับ
3. ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
5. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนจากคะแนนที่ได้ในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ว่าได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่
6. ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินตนเอง

การประเมินตนเองหลังเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนที่ 1 ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียนแต่มีการสลับข้อ และตรวจคำเฉลยจากในหน่วยการเรียน ถ้าผู้เรียนทำได้ 16 ข้อขึ้นไป จากจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ถือว่าผ่านเกณฑ์ในหน่วยนี้

สื่อการเรียน

1. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน พร้อมแบบเฉลย
2. ใบความรู้ที่ 1.1 และ 1.2
3. แบบฝึกหัดประจำหน่วย พร้อมแบบเฉลย
4. แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
5. แบบประเมินตนเอง



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ชีวิตครอบครัว

1. สถาบันแห่งแรกของมนุษย์ คือสถาบันอะไร

ก. สถาบันโรงเรียน ข. สถาบันครอบครัว

ค. สถาบันศาสนา ง. สถาบันการศึกษา

2 “ เชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ และขนบธรรมเนียมประเพณี ” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก บุคลิกภาพ

ข สติปัญญาและระดับการศึกษา

ค พื้นฐานเดิม

ง ความพร้อมส่วนบุคคล

3 “ ฐานะทางการเงิน ” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก บุคลิกภาพ

ข สติปัญญาและระดับการศึกษา

ค พื้นฐานเดิม

ง ความพร้อมส่วนบุคคล

4 “ การที่ชายหญิงควรมีกระบวนการคิดและมุมมองในสิ่งต่างๆที่ใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกัน ” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก บุคลิกภาพ

ข สติปัญญาและระดับการศึกษา

ค พื้นฐานเดิม

ง ความพร้อมส่วนบุคคล

5 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** หน้าที่ของครอบครัว

ก การช่วยทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

ข การอบรมดูแลและให้ความรักความอบอุ่นซึ่งกันและกัน

ค การบำบัดความต้องการทางเพศ

ง การผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม

6 “การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรส” คู่แต่งงานควรมีการเตรียมตัวในด้านใดบ้าง

ก ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

ข ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

ค ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ง ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

7 “ การพยายามทำความเข้าใจและยอมรับในความเป็นตัวตนของคนรอบข้าง รวมถึงการรู้จักเหตุผล ให้อภัยและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน” คือส่วนหนึ่งของหลักการเตรียมความพร้อมก่อนสมรส ในข้อใด

ก ด้านอารมณ์

ข ด้านความรัก

ค ด้านบุคลิกภาพ

ง ความสัมพันธ์ของครอบครัว

8 “การปรับตัวในชีวิตสมรส” คู่สามีภรรยาควรมีการปรับตัวเข้าหากันในด้านใดบ้าง

ก ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ข ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

ค ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

ง ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

9 “การแสดงความสนใจต่อกันอยู่เสมอ การไม่มีทิฐิเข้าหากัน การมีความเห็นอกเห็นใจ รวมถึงการให้เกียรติยกย่องซึ่งกันและกัน ” คือส่วนหนึ่งของหลักการปรับตัวในชีวิตสมรส ในข้อใด

ก ด้านอารมณ์

ข ด้านความรัก

ค ด้านบุคลิกภาพ

ง ความสัมพันธ์ของครอบครัว

เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

10 “การที่คู่สมรสมีความขยันหมั่นเพียรหารายได้ รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด และหลีกเลี่ยงอบายมุข” ถือเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาครอบครัวในเรื่องใด

ก ปัญหาความไม่ซื่อตรงต่อกัน

ข ปัญหาเศรษฐกิจ

ค ปัญหาบุคลิกภาพที่เข้ากันไม่ได้

ง ปัญหาการขาดความรับผิดชอบ

11 เหตุใดจึงต้องส่งเสริมสวัสดิการของผู้ประกอบอาชีพ

ก. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพมีความสะดวกสบาย

ข. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพทำงานให้เร็วขึ้น

ค. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพได้ทำงานปลอดภัยขึ้น

ง. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพได้รับเงินเดือนเพิ่มขึ้น

12 ข้อใด**ไม่ใช่**หลักในการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ

ก. การให้ความรู้และกระตุ้นจิตสำนึกแห่งการรักษาความปลอดภัยในตนเอง

ข .การตรวจคุณภาพของงาน

ค. การเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับประเภทของงาน

ง. การจัดเครื่องอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน

13 ข้อใดคือ สาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดอุบัติภัยในการประกอบอาชีพ

ก เครื่องมือ

ข สิ่งแวดล้อม

ค สารเคมี

ง บุคคล

14 “เงินทดแทน จากกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

ข เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

ค เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

ง เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

15 นายจ้างไม่ต้องจ่ายค่าชดเชยแก่ลูกจ้างในกรณีใด

ก. ถูกกลั่นแกล้งจนเกิดอุบัติเหตุ

ข. เจ็บป่วยไม่สามารถมาทำงานได้สามวันติดต่อกัน

ค. ยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนประสบอันตราย

ง. ชักชวนให้ลูกจ้างอื่นประท้วงหยุดงาน

16 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก ค่าชดเชยการชราภาพ ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าว่างงาน และค่าทำศพ

ข ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าทดแทนรายเดือน และค่าสงเคราะห์บุตร

ค ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าทดแทนรายเดือน และค่าทำศพ

ง ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าสงเคราะห์บุตร และค่าทำศพ

17 “เงินสมทบ จากกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ข เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ค เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ง เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

18 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ข เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ค เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย ทดแทนรายเดือน ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน และว่างงาน

ง เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย ทดแทนรายเดือน ชราภาพ และว่างงาน

19 ข้อใด **มิใช่** ผู้มีสิทธิได้เงินจากกองทุนเงินประกันสังคม

ก บุคคลที่ทำงานอยู่ในสถานประกอบการที่มีลูกจ้าง ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป

ข บุคคลที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท/เดือน

ค บุคคลที่พ้นสภาพการเป็นลูกจ้างแต่ได้สมัครเป็นผู้ประกันตนต่อ

ง บุคคลที่ประกอบอาชีพอิสระที่สมัครเป็นผู้ประกันตน

20 “หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่นำเงินส่งเข้ากองทุนทดแทนและกองทุนประกันสังคม” ต้องมีผู้ปฏิบัติงานจำนวนเท่าไรขึ้นไป

ก ตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไป

ข ตั้งแต่ 10 คน ขึ้นไป

ค ตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป

ง ตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป

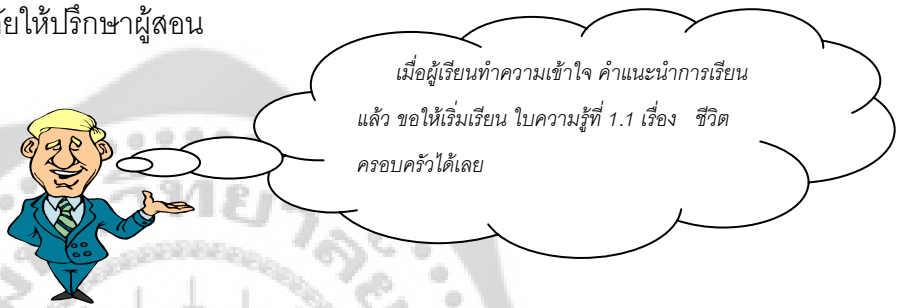
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1		x		
2			x	
3				x
4		x		
5	x			
6				x
7	x			
8				x
9				x
10		x		
11			x	
12		x		
13				x
14		x		
15			x	
16			x	
17	x			
18	x			
19		x		
20				x

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง ชีวิตครอบครัว

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้ที่ 1.1 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว
2. หลักการเลือกคู่ครอง
3. การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส
4. การปรับตัวในชีวิตสมรส
5. ปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว

สาระสำคัญประจำหน่วย

การดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างราบรื่นนั้น สมาชิกในครอบครัวควรต้องมี การเตรียมการและวางแผนที่ดี เพื่อให้สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว เพื่อให้รู้จักการปรับตัวและดำเนินชีวิตครอบครัวของตนอย่างมีความสุขต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ที่ 1.1 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของครอบครัว
2. อธิบายหลักการเลือกคู่ครอง
3. อธิบายการเตรียมความพร้อมก่อนสมรส
4. อธิบายการปรับตัวตัวในชีวิตสมรส
5. อธิบายปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว

1. **แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว**

ครอบครัว ถือเป็นสถาบันแรกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูและอบรมสมาชิกให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ซึ่งครอบครัว หมายถึง “การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงานหรือมีความผูกพันทางสายโลหิตหรือด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ภายใต้ครัวเรือนเดียวกัน” (จำนงค์ อดิวัฒนสิทธิ์; และคณะ. 2548) โดยมีหน้าที่สำคัญในการผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม การอบรมดูแลและให้ความรักความอบอุ่นซึ่งกันและกันแก่สมาชิก รวมถึงการบำบัดความต้องการทางเพศ

2 หลักการเลือกคู่ครอง

จุดเริ่มต้นของการสร้างชีวิตครอบครัว คือ การที่ชายและหญิงได้ตกลงปลงใจเลือกบุคคลที่จะมาใช้ชีวิตร่วมกับตน โดยหลักการพิจารณาเลือกคู่ครองนั้น ควรประกอบด้วย 6 ประการ คือ

1) ความรัก หมายถึง ความพึงพอใจซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ ความเชื่อมั่น ความเสียสละและมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน

2) บุคลิกภาพ หมายถึง รูปร่าง ท่าทาง อุปนิสัยใจคอ ค่านิยม ความสนใจ หากมีความพอใจซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานแล้วจะช่วยให้ชีวิตแต่งงานราบรื่น

3) วัยของคู่สมรส หมายถึง อายุของชายและหญิงที่จะแต่งงานกันนั้น ควรมีวัยใกล้เคียงกันเนื่องจากจะได้มีความสนใจที่คล้ายกัน

4) สติปัญญาและระดับการศึกษา หมายถึง กระบวนการคิด และมุมมองในสิ่งต่างๆ ควรใกล้เคียงกัน เนื่องจากจะได้ง่ายต่อการปรับตัวเข้าหากัน

5) พื้นฐานเดิม หมายถึง เชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ และขนบธรรมเนียมประเพณี ควรใกล้เคียงกัน เนื่องจากทั้งหมดนี้ล้วนมีผลต่อการปรับตัวเข้าหากัน

6) ความพร้อมส่วนบุคคล หมายถึง ฐานะทางการเงินและปัจจัยที่เป็นพื้นฐานสำหรับการใช้ชีวิตครอบครัว ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตคู่ราบรื่น

หลักการเลือคู่ 6 ประการ คือ 1)ความรัก 2)บุคลิกภาพ 3)วัยของคู่สมรส 4)สติปัญญาและระดับการศึกษา 5)พื้นฐานเดิม และ6)ความพร้อมส่วนบุคคล

3 การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส

หลังจากที่ชายและหญิงได้เลือกบุคคลที่จะตกลงปลงใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกันแล้ว ก่อนที่จะถึงการแต่งงานทำตามประเพณีและจดทะเบียนสมรสตามกฎหมายนั้น ควรมีการเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะสมรสใน 3 ประการ คือ

1) ด้านอารมณ์ คือ การพยายามทำความเข้าใจและยอมรับในความเป็นตัวตนของคนรอบข้างให้มากขึ้น รวมถึงการรู้จักเหตุผล ให้อภัยและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน

2) ด้านเศรษฐกิจ คือ การที่มีรายได้ที่มั่นคงและเพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตคู่ของตน

3) ด้านสุขภาพ คือ การตรวจสุขภาพของตนและคู่สมรสก่อนการแต่งงาน เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของทั้งคู่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคทางเพศสัมพันธ์รวมถึงค้นหาและป้องกันโรคที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

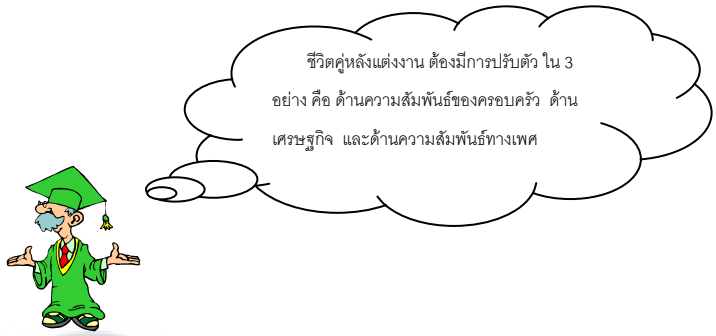
4. การปรับตัวในชีวิตสมรส

หลังจากผ่านการแต่งงานแล้ว เพื่อให้การใช้ชีวิตคู่ราบรื่นและเป็นสุข ชายและหญิงควรมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตคู่ 3 ประการ คือ

1) **ด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว** หมายถึง การแสดงความสนใจต่อกันอยู่เสมอ การมีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พึงพอใจ การไม่มีทิฐิเข้าหากัน การรู้จักจัดหาสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ การมีความสุภาพอ่อนโยนต่อกัน การมีความเห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีความซื่อสัตย์ต่อกัน การให้เกียรติยกย่องและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนต่อครอบครัว

2) **ด้านเศรษฐกิจ** หมายถึง การมีความรับผิดชอบร่วมกันเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว การปรับปรุงวิธีการหารายได้ให้ดีขึ้น และการรู้จักใช้เงินให้ได้ผลคุ้มค่า

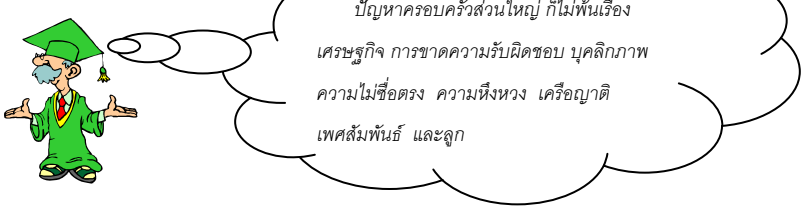
3) **ด้านความสัมพันธ์ทางเพศ** หมายถึง การแสดงออกถึงท่าที กิริยาและวาจาที่บอกถึงการมีความรักต่อกัน การพยายามทำให้จิตใจของคู่สมรสอิ่มเอิบด้วยความรัก การมีเวลาส่วนตัวของคู่สมรส



5. ปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว

การดำเนินชีวิตครอบครัวนั้น บางครั้งอาจมีปัญหาเกิดขึ้นได้บ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว สามารถพอสรุปได้ 8 ประการ คือ

ลำดับ	ปัญหา	การแก้ไข
1	เศรษฐกิจ →	ควรมีความขยันหมั่นเพียรหารายได้ แล้วรู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด และหลีกเลี่ยงสิ่งอบายมุขต่าง ๆ
2	การขาดความรับผิดชอบ →	ควรมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนอยู่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย
3	การมีบุคลิกภาพที่เข้ากันไม่ได้ →	ควรบอกกล่าวและพยายามปรับเข้าหากัน
4	ความไม่ซื่อตรงต่อกัน →	ควรมีความจริงใจให้เกียรติต่อกัน และจะต้องยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงาม ไม่ประพฤติผิดทั้งต่อหน้าและลับหลัง
5	ความหึงหวง →	ควรเป็นคนหนักแน่น พิจารณาให้สมเหตุสมผล อย่าวู่วาม และมีความจริงใจต่อกัน
6	เครือญาติ →	ควรการแยกครอบครัวออกมาอยู่ต่างหาก หรือมิฉะนั้นก็ต้องปรับตัว มีความอดทน อดกลั้น และช่วยเหลือสงเคราะห์ญาติของคู่สมรสตามสมควร
7	เพศสัมพันธ์ →	ควรบอกกล่าวปรึกษาหารือกัน แล้วพยายามแก้ไข หรือพากันไปขอคำแนะนำจากแพทย์
8	ลูก →	- ถ้าต้องการมีลูกก็ควรพากันไปปรึกษาแพทย์ และควรมีในจำนวนที่เหมาะสม - ควรตกลงกันให้ดีว่าจะเลี้ยงลูกไปในทางใด และใครควรจะมีความรับผิดชอบในเรื่องใด



แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง ชีวิตครอบครัว

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” ว่าหมายถึงอะไร และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร?

.....

.....

.....

2. ให้สรุปสาระสำคัญของการเลือกคู่ครอง มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3. ให้สรุปสาระสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนสมรส มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

4. ให้สรุปสาระสำคัญของการปรับตัวในชีวิตสมรส มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

5. ให้สรุปสาระสำคัญของปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว และแนวทางแก้ไข มาพอสังเขป?

.....

.....

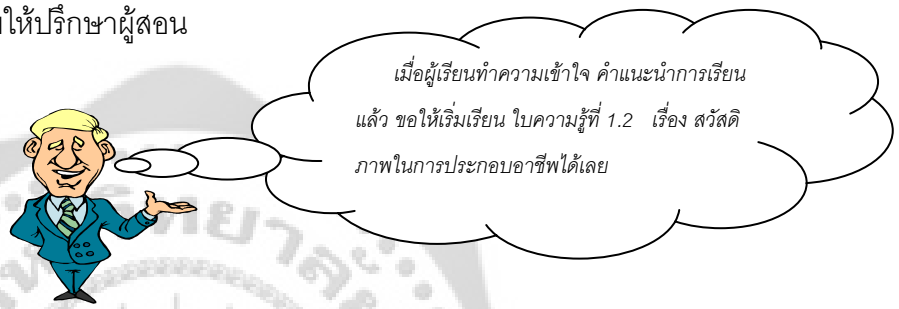
.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้ที่ 1.2 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ
2. การป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ
3. การได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย

สาระสำคัญประจำหน่วย

การประกอบอาชีพแต่ละอาชีพนั้น ล้วนมีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานไม่มากก็น้อยแตกต่างกัน ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพและกฎหมายที่คุ้มครองความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อช่วยให้เกิดความปลอดภัยและทราบสิทธิที่ตนพึงจะได้รับจากการประกอบอาชีพต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ที่ 1.2 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ
2. อธิบายการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย

1. แนวคิดเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

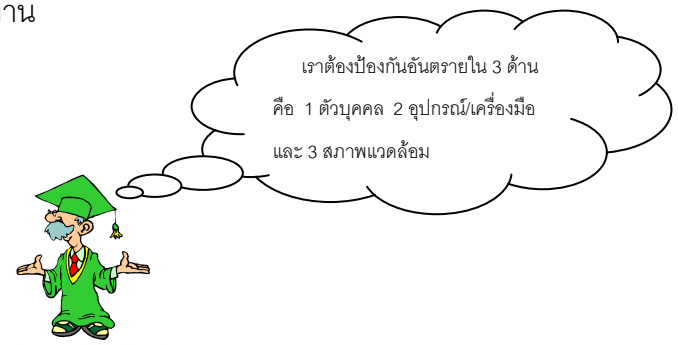
การประกอบอาชีพนั้น ถือเป็นกิจวัตรสำคัญสำหรับการดำรงชีพของคนเรา โดยแต่ละอาชีพอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงานได้ยากง่ายต่างกัน ซึ่งพอสรุปสาเหตุของการเกิดอันตรายได้หลายประการ เช่น การที่บุคคลผู้ปฏิบัติงานขาดความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการทำงาน การมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน รวมถึงสภาพเครื่องจักรหรือเครื่องมือในการทำงานไม่ได้มาตรฐาน ดังนั้น การป้องกันอันตรายและการส่งเสริมความรู้บุคคลให้ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง เพื่อเป็นการลดอันตรายและผลกระทบจากภัยในการประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดี

2. การป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ

การป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ ควรมีมาตรการป้องกันใน 3 ประการ คือ

1. **ด้านตัวบุคคล** เช่น การคัดเลือกบุคคลให้เหมาะสมกับงาน การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของบุคลากรให้ทันสมัยอยู่เสมอ การกระตุ้นให้บุคลากรเกิดจิตสำนึกแห่งการรักษาความปลอดภัยให้แก่ตนเอง และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของบุคลากรอย่างต่อเนื่อง
2. **ด้านอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรกล และเคมีภัณฑ์ต่าง ๆ** เช่น การเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับประเภทของงาน การตรวจตราซ่อมบำรุงอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ และการติดป้ายแสดงวิธีใช้งานอุปกรณ์แต่ละประเภท

3. **ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน** เช่น การจัดห้องทำงานให้มีช่องทางระบายถ่ายเทอากาศได้ดี มีแสงสว่างเพียงพอ อุณหภูมิเหมาะสมกับการทำงาน และการจัดเครื่องอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน



3. การได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมาย

กรณีบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วย หรือเสียชีวิตจากการประกอบอาชีพในหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่มีผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป หรือบุคคลนั้นมีการนำส่งเงินเข้ากองทุนประกันสังคมจะมีสิทธิได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย ซึ่งในที่นี้จะอธิบายรายละเอียดและสิทธิที่ได้รับจากกองทุนเงินทดแทนและกองทุนประกันสังคม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้เข้าใจและทราบสิทธิที่ตนพึงจะได้รับ คือ

3.1 กองทุนเงินทดแทน

เงินทดแทน คือ เงินที่นายจ้างจ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็นรายปี

1. ผู้มีสิทธิ คือ ลูกจ้างที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย สูญหาย ***"เนื่องจากการทำงาน"*** ทั้งนี้ จะต้องเป็นลูกจ้างที่ทำงานให้นายจ้างโดยได้รับค่าจ้าง แต่ไม่รวมถึงลูกจ้างซึ่งทำงานบ้านที่มิได้ประกอบธุรกิจ

2. การได้รับสิทธิ แบ่งออกเป็น 4 กรณี

2.1 ค่ารักษาพยาบาล จ่ายเงินไม่เกิน 45,000 บาท / ครั้ง

2.2 ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน จ่ายเงินไม่เกิน 40,000 บาท

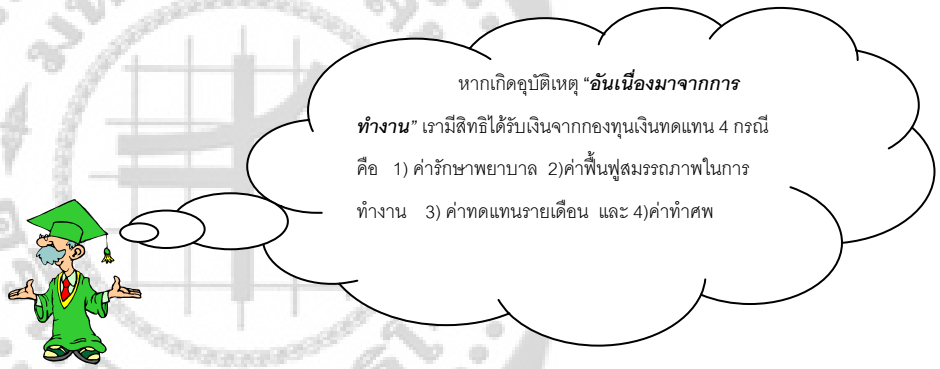
2.3 ค่าทดแทนรายเดือน จ่ายเงินร้อยละ 60 ของค่าจ้าง (ไม่ต่ำกว่า 2,000 บาท แต่ไม่เกิน 9,000 บาท)

2.4 ค่าทำศพ จ่ายเงิน 16,500.-บาท

3. ลูกจ้างไม่มีสิทธิได้รับเงิน มี 2 กรณี คือ

3.1 บุคคลที่เสพของมึนเมาหรือยาเสพติดจนไม่สามารถครองสติได้

3.2 บุคคลที่มีความจงใจหรือยินยอมให้ตนได้รับอุบัติเหตุ



3.2 กองทุนประกันสังคม

เงินสมทบ คือ เงินที่นายจ้างและลูกจ้าง จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคมทุกเดือน ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ โดยฐานค่าจ้างต่ำสุดเดือนละ 1,650 บาท และสูงสุดไม่เกินเดือนละ 15,000 บาท *(เงินสมทบขั้นต่ำเดือนละ 83 บาท และไม่เกินเดือนละ 750 บาท)* ซึ่งรัฐบาลจะออกเงินสมทบเข้ากองทุนอีกส่วนหนึ่ง

1. ผู้มีสิทธิ คือ บุคคลที่ประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย *"โดยมิได้มาจากการทำงาน" ซึ่งแบ่งออก* 3 ประเภท คือ

1.1 บุคคลที่ทำงานอยู่ในสถานประกอบการที่มีลูกจ้าง ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป หรือเรียกว่า ผู้ประกันตนตามมาตรา 33

1.2 บุคคลที่พ้นสภาพการเป็นลูกจ้างแต่ได้สมัครเป็นผู้ประกันตนต่อ หรือเรียกว่า ผู้ประกันตนตามมาตรา 33

1.3 บุคคลที่ประกอบอาชีพอิสระที่สมัครเป็นผู้ประกันตน หรือเรียกว่า ผู้ประกันตนตามมาตรา 40

2. **การได้รับสิทธิ** แบ่งออกเป็น 7 กรณี คือ 1) กรณีเจ็บป่วยหรือประสบอันตราย 2) กรณีคลอดบุตร 3) กรณีทุพพลภาพ 4) กรณีตาย 5) กรณีสงเคราะห์บุตร 6) กรณีชราภาพ และ 7) กรณีว่างงาน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 **กรณีเจ็บป่วยหรือประสบอันตราย** (บุคคลต้องส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือนในระยะเวลา 15 เดือน)

- เจ็บป่วย หากเข้ารับรักษาตามสถานพยาบาลที่ระบุไว้ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น
- เจ็บป่วยฉุกเฉิน หากไม่เข้ารักษาตามสถานพยาบาลที่ระบุไว้ ผู้ประกันตนสามารถเบิกค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องภายในเวลาไม่เกิน 72 ชั่วโมง และไม่เกิน 2 ครั้ง / ปี
- อุบัติเหตุ หากไม่เข้ารักษาตามสถานพยาบาลที่ระบุไว้ ผู้ประกันตนสามารถเบิกค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องภายในเวลาไม่เกิน 72 ชั่วโมง โดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง ซึ่งหากเข้ารักษาในสถานพยาบาลของรัฐ จะยกเว้นค่าห้องและค่าอาหาร ที่จ่ายให้ไม่เกินวันละ 700 บาท
- ทันตกรรม จะมีสิทธิใน 2 กรณี คือ 1) การอุดฟัน การถอนฟัน และการขูดหินปูน ซึ่งจะจ่ายให้ไม่เกิน 250 บาท/ครั้ง และไม่เกิน 500 บาท / ปี และ 2) การใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ฐาน อคริลิก ซึ่งจะจ่ายให้ไม่เกิน 1,400 บาท ภายในระยะเวลา 5 ปี นับแต่วันที่ใส่ฟันเทียม
- การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม กรณีที่เป็นโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งจะจ่ายให้ไม่เกิน 1,500 บาท / ครั้ง และไม่เกิน 3,000 บาท / สัปดาห์

2.2 **คลอดบุตร** (บุคคลต้องส่งเงินสมทบมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 7 เดือน ในระยะเวลา 15 เดือน)

1.กรณีผู้ประกันตนหญิง

- ได้รับเงินค่าคลอดบุตรเหมาจ่าย 12,000 บาท /ครั้ง
- ได้รับเงินส่งเคราะห์การหยุดงาน เมื่อมาคลอดบุตรเป็นร้อยละ 50 ของค่าจ้าง เป็นเวลา 90 วัน

2.กรณีผู้ประกันตนชาย

- ได้รับเงินค่าคลอดบุตรเหมาจ่าย 12,000 บาท / ครั้ง

<u>หมายเหตุ</u> หากสามีและภรรยาเป็นผู้ประกันตนทั้งคู่สามารถใช้สิทธิได้ไม่เกิน คนละ 2 ครั้ง

2.3 **ทุพพลภาพ** (บุคคลต้องส่งเงินสมทบ ไม่น้อยกว่า 3 เดือน ภายใน ระยะเวลา 15 เดือน)

- ได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้ร้อยละ 50 ของค่าจ้าง เป็นรายเดือน ตลอดชีวิต
- ได้รับค่ารักษาพยาบาล เท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 2,000 บาท / เดือน ตลอดชีวิต

2.4 **ตาย** (บุคคลต้องส่งเงินสมทบ ไม่น้อยกว่า 1 เดือน ภายในระยะเวลา 6 เดือน)

- ได้รับค่าทำศพ 40,000 บาท

2.5 **สงเคราะห์บุตร** (บุคคลต้องส่งเงินสมทบแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน ภายในระยะเวลา 36 เดือน)

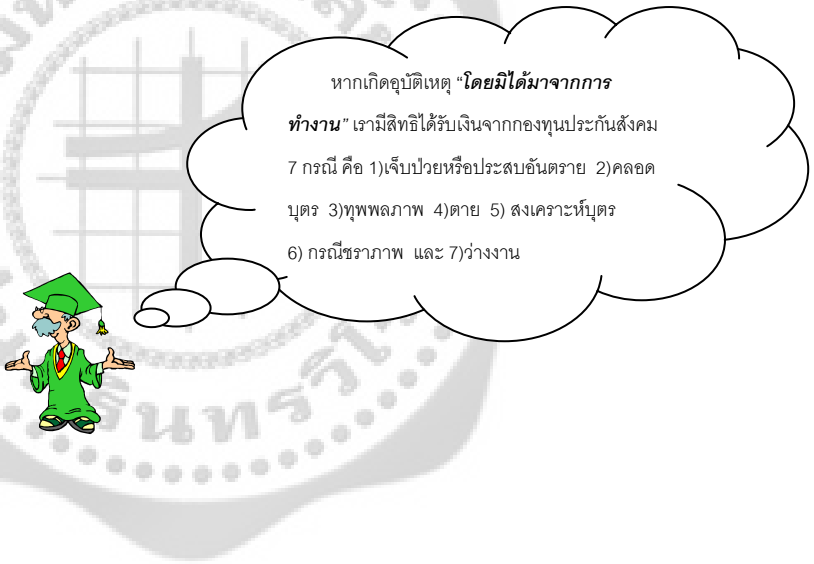
- ได้รับเงินเดือนละ 350 บาท / บุตร 1 คน (สำหรับบุตรที่มีอายุ ไม่เกิน 6 ขวบได้คราวละไม่เกิน 2 คน

2.6 **ชราภาพ** (บุคคลต้องส่งเงินสมทบแล้วไม่น้อยกว่า 180 เดือน ไม่ว่าจะติดต่อกันหรือไม่ก็ตาม)

- เมื่ออายุ 55 ปีบริบูรณ์จะได้รับเงิน

2.7 **ว่างงาน** (บุคคลต้องส่งเงินสมบทแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือนก่อนว่างงาน)

- ให้ไปแจ้งขึ้นทะเบียนที่สำนักจัดหางานของรัฐ ภายใน 30 วันนับแต่วันเลิกจ้าง โดยต้องไปรายงานตัวต่อสำนักจัดหางาน เดือนละครั้ง
- ได้รับเงินค่าว่างงานร้อยละ 50 ของเงินเดือน (สูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท) เป็น ครั้งละไม่เกิน 180 วัน หรือ ร้อยละ 30 ของเงินเดือน ครั้งละไม่เกิน 90 วัน ระยะเวลา 6 เดือน



แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้สรุปสาระสำคัญของการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

2. ให้สรุปสาระสำคัญของการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมายจากกองทุนเงินทดแทนและกองทุนประกันสังคมต่อไปนี้ มาพอสังเขป?

2.1 เงินจากกองทุนเงินทดแทนคืออะไร และผู้มีสิทธิจะได้รับเงินเมื่อใดและกรณีใดบ้าง?

....

.....

.....

2.2 เงินกองทุนประกันสังคมคืออะไร และผู้มีสิทธิจะได้รับเงินเมื่อใดและกรณีใดบ้าง?

.....

.....

.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน

หน่วยการเรียนที่ 1 ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

เรื่อง ชีวิตครอบครัว

1. ให้อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” ว่าหมายถึงอะไรและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร?

แนวคำตอบ ครอบครัว หมายถึง “คนกลุ่มหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิตหรือมีความสนิทสนมกัน ทั้งนี้อาจมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มหรือแม้อยู่ห่างไกลกันก็จะมีความรู้สึกที่ผูกพันในความเป็นสัมพันธ์เดียวกัน” ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา เช่น การผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม การอบรมดูแลและให้ความรักความอบอุ่นซึ่งกันและกันแก่สมาชิก รวมถึงการบำบัดความต้องการทางเพศ เป็นต้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ถูกต้องชัดเจนได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ครอบครัว” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการเลือกคู่ครอง มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ หลักการเลือกคู่ครอง ควรประกอบด้วยพื้นฐาน 6 ประการ คือ 1)ความรัก 2)บุคลิกภาพ 3)วัย 4)สติปัญญาและระดับการศึกษา 5)พื้นฐานเดิม และ 6)ความพร้อมส่วนบุคคล ที่เหมาะสม สอดคล้องซึ่งกันและกัน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายหลักการเลือกคู่ครองได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายหลักการเลือกคู่ครองได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายหลักการเลือกคู่ครองได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายหลักการเลือกคู่ครองได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายหลักการเลือกคู่ครองไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนสมรส มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ ก่อนการแต่งงาน คู่สมรสควรมีการเตรียมความพร้อมใน 3 ประการ คือ 1)ด้านอารมณ์ 2)ด้านเศรษฐกิจ และ3)ด้านสุขภาพของทั้งคู่ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมกับการเผชิญกับบทบาทของการเป็นสามีและภรรยาที่ดี

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายหลักการเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายหลักการเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายหลักการเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายหลักการเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายหลักการเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4 ให้สรุปสาระสำคัญของการปรับตัวในชีวิตสมรส มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ หลักการปรับตัวในชีวิตสมรส ควรประกอบด้วยการปรับตัวเข้าหากันใน 3 ประการ คือ 1)ด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว 2)ด้านเศรษฐกิจ และ3)ด้านความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตคู่ที่ราบรื่นและเป็นสุข

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายหลักการปรับตัวในชีวิตสมรสได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายหลักการปรับตัวในชีวิตสมรสได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายหลักการปรับตัวในชีวิตสมรสได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายหลักการปรับตัวในชีวิตสมรสได้แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายหลักการปรับตัวในชีวิตสมรสไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

5 ให้สรุปสาระสำคัญปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว และแนวทางแก้ไข มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ ปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัว พอสรุปได้ 8 ประการ คือ ปัญหาเศรษฐกิจ การขาดความรับผิดชอบ บุคลิกภาพที่เข้ากันไม่ได้ ความไม่ซื่อตรง ความหึงหวง เครือญาติ เพศสัมพันธ์ และลูก ซึ่งทั้งหมดล้วนแก้ไขได้หากสมาชิกในครอบครัวมีการปรับตัวเข้าหากัน มีความรับผิดชอบในของตน มีความขยันหมั่นเพียร รวมถึงมีความจริงใจให้เกียรติต่อกันซึ่งกันและกัน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัวและแนวทางแก้ไขได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัวและแนวทางแก้ไขได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัวและแนวทางแก้ไขได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัวและแนวทางแก้ไขได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับปัญหาที่มักพบในชีวิตครอบครัวและแนวทางแก้ไขไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

1 ให้สรุปสาระสำคัญของการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ การป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ ควรประกอบด้วยมาตรการในป้องกัน 3 ประการ คือ 1)ด้านตัวบุคคล 2)ด้านอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรกล และเคมีภัณฑ์ต่าง ๆ 3)ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการปฏิบัติงานเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายในการประกอบอาชีพ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายหลักการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายหลักการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพได้ ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายหลักการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายหลักการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายหลักการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการได้รับสิทธิคุ้มครองตามกฎหมายจากกองทุนทดแทนและกองทุนประกันสังคมต่อไปนี้ มาพอสังเขป?

2.1 เงินจากกองทุนทดแทนคืออะไร และผู้มีสิทธิจะได้รับเงินเมื่อใดและกรณีใดบ้าง?

แนวคำตอบ เงินจากกองทุนทดแทน คือ เงินที่นายจ้างจ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็นรายปี โดยลูกจ้างมีสิทธิจะได้รับเงินนี้ก็ต่อเมื่อประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย และสูญหาย ***"อันเนื่องมาจากการทำงาน"*** ให้แก่นายจ้าง ทั้งนี้ สิทธิการได้เงินนั้นสามารถแบ่งเป็นเงินที่จ่ายให้ใน 4 กรณี คือ ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าทดแทนรายเดือน และค่าทำศพ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองทุนทดแทน การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองทุนทดแทน การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองทุนทดแทน การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองทุนทดแทน การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองทุนทดแทน การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2.2 เงินกองทุนประกันสังคมคืออะไร และผู้มีสิทธิจะได้รับเงินเมื่อใดและกรณีใดบ้าง?

แนวคำตอบ เงินกองทุนประกันสังคม คือ เงินที่นายจ้างและลูกจ้าง จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคมทุกเดือน ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ โดยลูกจ้างมีสิทธิจะได้รับเงินนี้ก็ต่อเมื่อประสบอันตราย เจ็บป่วยเป็นโรค ตาย **"โดยมิได้มาจากการทำงาน"** และอยู่ในสถานภาพที่มิเอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพ หรือมีรายได้ ทั้งนี้ สิทธิการได้รับเงินนี้ สามารถแบ่งได้ 7 กรณี คือ 1) เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย 2) คลอดบุตร 3)ทุพพลภาพ 4)ตาย 5)สงเคราะห์บุตร 6)ชราภาพ และ 7)ว่างงาน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองประกันสังคม การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองประกันสังคม การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองประกันสังคม การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองประกันสังคม การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของเงินจากกองประกันสังคม การได้รับเงินของผู้มีสิทธิ และแบ่งเป็นกี่กรณีไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ชีวิตครอบครัว

1 “ เชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ และขนบธรรมเนียมประเพณี ” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก พื้นฐานเดิม

ข สติปัญญาและระดับการศึกษา

ค บุคลิกภาพ

ง ความพร้อมส่วนบุคคล

2 “การที่คู่สมรสมีความขยันหมั่นเพียรหารายได้ รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด และหลีกเลี่ยงอบายมุข” ถือเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาครอบครัวในเรื่องใด

ก ปัญหาความไม่ซื่อตรงต่อกัน

ข ปัญหาบุคลิกภาพที่เข้ากันไม่ได้

ค ปัญหาการขาดความรับผิดชอบ

ง ปัญหาเศรษฐกิจ

3 “การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรส” คู่แต่งงานควรมีการเตรียมตัวในด้านใดบ้าง

ก ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

ข ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

ค ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

ง ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

4 “ ฐานะทางการเงิน ” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก พื้นฐานเดิม

ข สติปัญญาและระดับการศึกษา

ค ความพร้อมส่วนบุคคล

ง บุคลิกภาพ

5 “ การที่ชายหญิงควรมีกระบวนการคิดและมุมมองในสิ่งต่างๆที่ใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกัน ” คือส่วนหนึ่งของหลักการเลือกคู่ครอง ในข้อใด

ก ความพร้อมส่วนบุคคล

ข บุคลิกภาพ

ค พื้นฐานเดิม

ง สติปัญญาและระดับการศึกษา

6 “การแสดงความสนใจต่อกันอยู่เสมอ การไม่มีทิฐิเข้าหากัน การมีความเห็นอกเห็นใจ รวมถึงการให้เกียรติยกย่องซึ่งกันและกัน ” คือส่วนหนึ่งของหลักการปรับตัวในชีวิตสมรส ในข้อใด

ก ด้านบุคลิกภาพ

ข ความสัมพันธ์ของครอบครัว

ค ด้านความรัก

ง ด้านอารมณ์

7 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** หน้าที่ของครอบครัว

ก การบำบัดความต้องการทางเพศ

ข การอบรมดูแลและให้ความรักความอบอุ่นซึ่งกันและกัน

ค การช่วยทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

ง การผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม

8 สถาบันแห่งแรกของมนุษย์ คือสถาบันอะไร

ก. สถาบันครอบครัว ข. สถาบันศาสนา

ค. สถาบันโรงเรียน ง. สถาบันการศึกษา

9 “ การพยายามทำความเข้าใจและยอมรับในความเป็นตัวตนของคนรอบข้าง รวมถึงการรู้จักเหตุผล ให้อภัยและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน” คือส่วนหนึ่งของหลักการเตรียมความพร้อมก่อนสมรส ในข้อใด

ก ความสัมพันธ์ของครอบครัว

ข ด้านอารมณ์

ค ด้านบุคลิกภาพ

ง ด้านความรัก

10 “การปรับตัวในชีวิตสมรส” คู่สามีภรรยาควรมีการปรับตัวเข้าหากันในด้านใดบ้าง

ก ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

ข ความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านเพศสัมพันธ์

ค ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านสุขภาพ

ง ด้านความรัก ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ

เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

11 ข้อใด**ไม่ใช่**หลักในการป้องกันอันตรายจากการประกอบอาชีพ

ก. การให้ความรู้และกระตุ้นจิตสำนึกแห่งการรักษาความปลอดภัยในตนเอง

ข .การจัดเครื่องอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน

ค. การตรวจคุณภาพของงาน

ง. การเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับประเภทของงาน

12 ข้อใดคือ สาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดอุบัติภัยในการประกอบอาชีพ

ก สิ่งแวดล้อม

ข บุคคล

ค สารเคมี

ง เครื่องมือ

13 “หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่นำเงินส่งเข้ากองทุนทดแทนและกองทุนประกันสังคม” ต้องมีผู้ปฏิบัติงานจำนวนเท่าไรขึ้นไป

ก ตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป

ข ตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป

ค ตั้งแต่ 10 คน ขึ้นไป

ง ตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไป

14 “เงินทดแทน จากกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

ข เงินที่*นายจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

ค เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายปี*

ง เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จ่ายสมบทเข้ากองทุนเงินทดแทน โดยจะทำการเรียกเก็บจากนายจ้างเป็น*รายเดือน*

15 “เงินสมทบ จากกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ข เงินที่*นายจ้างและลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ค เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกปี* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

ง เงินที่*ลูกจ้าง* จะต้องนำมาส่งเข้ากองทุนประกันสังคม*ทุกเดือน* ในอัตราร้อยละ 5 ของค่าจ้างที่ลูกจ้างได้รับ

16 นายจ้างไม่ต้องจ่ายค่าชดเชยแก่ลูกจ้างในกรณีใด

ก. ยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนประสบอันตราย

ข. เจ็บป่วยไม่สามารถมาทำงานได้สามวันติดต่อกัน

ค. ถูกกลั่นแกล้งจนเกิดอุบัติเหตุ

ง. ชักชวนให้ลูกจ้างอื่นประท้วงหยุดงาน

17 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนเงินทดแทน” คือข้อใด

ก ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าทดแทนรายเดือน และค่าทำศพ

ข ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าทดแทนรายเดือน และค่าสงเคราะห์บุตร

ค ค่าชดเชยการชราภาพ ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ค่าว่างงาน และค่าทำศพ

ง ค่ารักษาพยาบาล ค่าคลอดบุตร ค่าสงเคราะห์บุตร และค่าทำศพ

18 เหตุใดจึงต้องส่งเสริมสวัสดิการของผู้ประกอบอาชีพ

ก. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพได้รับเงินเดือนเพิ่มขึ้น

ข. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพทำงานให้เร็วขึ้น

ค. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพมีความสะดวกสบาย

ง. เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพได้ทำงานปลอดภัยขึ้น

19 “สิทธิที่ได้รับจากเงินกองทุนประกันสังคม” คือข้อใด

ก เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย ทดแทนรายเดือน ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน และว่างงาน

ข เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ค เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และว่างงาน

ง เจ็บป่วยหรือประสบอันตราย คลอดบุตร ทุพพลภาพ ตาย ทดแทนรายเดือน ชราภาพ และว่างงาน

20 ข้อใด **มิใช่** ผู้มีสิทธิได้เงินจากกองทุนเงินประกันสังคม

ก บุคคลที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท/เดือน

ข บุคคลที่ทำงานอยู่ในสถานประกอบการที่มีลูกจ้าง ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป

ค บุคคลที่พ้นสภาพการเป็นลูกจ้างแต่ได้สมัครเป็นผู้ประกันตนต่อ

ง บุคคลที่ประกอบอาชีพอิสระที่สมัครเป็นผู้ประกันตน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1	x			
2				x
3	x			
4			x	
5				x
6		x		
7			x	
8	x			
9		x		
10		x		
11			x	
12		x		
13	x			
14	x			
15		x		
16	x			
17	x			
18				x
19			x	
20	x			

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

คำอธิบาย

1 ให้ผู้เรียนกรอกคะแนนที่ทำได้จากการทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและแบบทดสอบหลังเรียน โดยการตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบ

2 เปรียบเทียบคะแนนที่ทำได้กับคะแนนผ่าน

3 ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือ ไม่ผ่าน

4 กรณีที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนผ่านในส่วนของแบบทดสอบหลังเรียน ขอให้ท่านทบทวนเนื้อหาในหน่วยการเรียนอีกรอบ

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง ชีวิตครอบครัว

ข้อที่	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			
4	5	3			
5	5	3			

ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

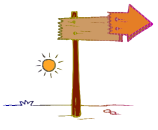
ข้อที่	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	-	-	-	-	-
2.1	5	3			
2.2	5	3			

แบบทดสอบหลังเรียน

คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
20	16			

แบบประเมินตนเอง

เรื่อง ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ



1. เรื่อง ชีวิตครอบครัว

1.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่าชีวิตครอบครัวของตนในแต่ละข้อ อยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	มีความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียว						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	มีความเชื่อมั่นซึ่งกันและกัน						
3	มีรายได้ที่มั่นคงและเพียงพอ						
4	มีกระบวนการคิดและมุมมองในเรื่องต่างๆ ที่ใกล้เคียงกัน						
5	มีการยอมรับในความเป็นตัวตนของกันและกัน						
6	มีการพูดคุยสื่อสารกันเสมอ						
7	มีการแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน						
8	มีการให้เกียรติและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน						
9	มีความรับผิดชอบหน้าที่ของตนที่พึงมีต่อครอบครัว						
10	มีความพยายามในการปรับตัวเข้าหากัน						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

1.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางในการปรับปรุงชีวิตครอบครัวของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

2. เรื่อง สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ

2.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่าสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพของตนในแต่ละข้อ อยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	มีจิตสำนึกในการรักษาความปลอดภัยในตนเอง						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	มีจิตใจจดจ่อขณะที่ปฏิบัติงานเสมอ						
3	ปฏิบัติตามขั้นตอนกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ อย่างเคร่งครัด						
4	มีความพร้อมทั้งกายและใจขณะที่ปฏิบัติงานเสมอ						
5	หากพบความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายจะหยุดทำงานต่อหรือแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องทันที						
6	มีการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการได้รับสิทธิคุ้มครองการทำงานตามกฎหมายเสมอ						
7	มีการปฏิบัติตามเงื่อนไขของกฎหมายประกันสังคมอย่างเคร่งครัด						
8	ใส่เสื้อผ้าที่รัดกุมหรือเหมาะสมกับการทำงาน						
9	มีการตรวจสอบและบำรุงรักษาอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเสมอ						
10	มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการทำงานที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัยเสมอ						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

2.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

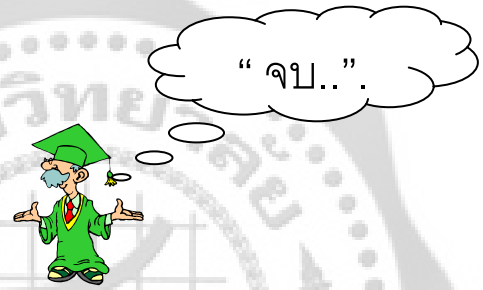
เอกสารอ้างอิง

จำนงค์ อดิวัฒนสิทธิ์ และคณะ. (2548). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศูนย์สารนิเทศ สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม. (2543). *ความรู้เบื้องต้นของกองทุนเงินทดแทน และกองทุนประกันสังคม*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศ สำนักงานประกันสังคม.

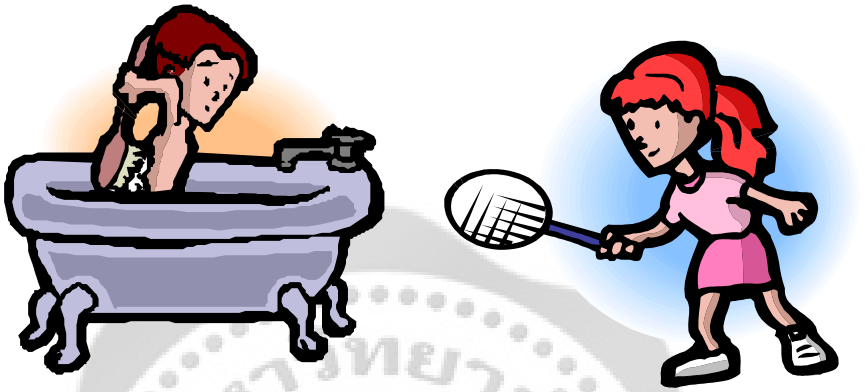
สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2549). *ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.


“ จบ..”.

หน่วยการเรียนที่ 2

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



โดย

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำนำ

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากราย วิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล โดยมุ่งหวังที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ 1) ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ 2) การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร 4) การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และ 5) ยาเสพติดและโรคเอดส์

ทั้งนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาจากคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ศึกษาแผนจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน เนื้อหาสาระประจำหน่วย แบบฝึกหัดประจำหน่วย รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาทักษะและส่งเสริมให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างเป็นระบบ ตามหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning)

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สารบัญ

หน้า

แผนจัดการเรียนรู้ 379

หัวเรื่อง..... 379

หลักการและเหตุผล..... 379

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 379

การประเมินตนเองก่อนเรียน..... 380

กิจกรรมการเรียน..... 380

การประเมินตนเองหลังเรียน..... 380

สื่อการเรียน..... 380

แบบทดสอบก่อนเรียน..... 381

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน..... 386

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ..... 387

คำแนะนำ..... 387

หัวเรื่อง..... 387

สาระสำคัญประจำหน่วย..... 388

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 388

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ..... 388

การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ..... 388

การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย..... 390

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ..... 391

ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 392

คำแนะนำ..... 392

หัวเรื่อง..... 392

สาระสำคัญประจำหน่วย..... 393

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 393

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย..... 393

ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น..... 394

ข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย..... 395

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 396

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน..... 397

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ..... 397

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 400

แบบทดสอบหลังเรียน..... 403

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน..... 408

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้..... 409

แบบประเมินตนเอง..... 410

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ..... 411

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 412

เอกสารอ้างอิง..... 413

แผนจัดการเรียนรู้
เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หัวเรื่อง ประกอบด้วย

1. การดูแลรักษาสุขภาพ
    1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
    1.2 การดูแลสุขภาพตนเองในสภาพปกติ
    1.3 การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
    2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
    2.2 ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น
    2.3 ข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย

หลักการและเหตุผล

การรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายนั้น ถือเป็นวิธีการดูแลร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงอันเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้นและข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพและลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนที่ 2 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย

2. อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น และข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย

การประเมินตนเองก่อนเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนที่ 2 จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

กิจกรรมการเรียน

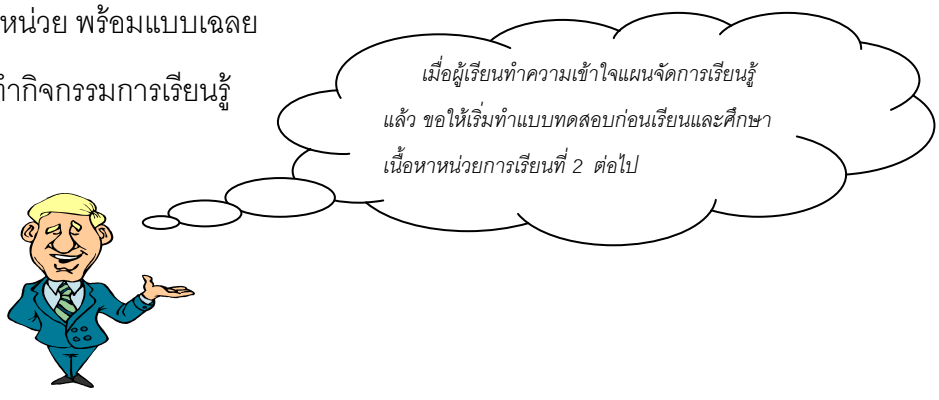
1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนที่ 2
2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหน่วยการเรียนที่ 2 ตามลำดับ
3. ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
5. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนจากคะแนนที่ได้ในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ว่าได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่
6. ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินตนเอง

การประเมินตนเองหลังเรียน

ให้ผู้เรียนใช้แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนที่ 2 ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียนแต่มีการสลับข้อ และตรวจคำเฉลยจากในหน่วยการเรียน ถ้าผู้เรียนทำได้ 16 ข้อขึ้นไป จากจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ถือว่าผ่าเกณฑ์ในหน่วยนี้

สื่อการเรียน

1. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน พร้อมแบบเฉลย
2. ใบความรู้ที่ 2.1 และ 2.2
3. แบบฝึกหัดประจำหน่วย พร้อมแบบเฉลย
4. แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
5. แบบประเมิน



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

1. หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น คือข้อใด

ก. การดูแลสุขภาพจิตใจ ข. การดูแลสุขภาพร่างกาย

ค. การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ง. การดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติ

2 “การใส่เสื้อผ้าชนิดที่สวมใส่สบายและหลวมพอสมควร” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

3 สุขภาพ หมายถึง อะไร

ก สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและอารมณ์*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ข สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและบุคลิกภาพ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ค สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*บุคลิกภาพและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

4 วิธีรักษาความสะอาดร่างกาย ควรทำอย่างไร

ก. ใส่เสื้อผ้าสะอาด ข. ตัดเล็บมือเล็บเท้า

ค. สระผมทุกวัน ง. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง

5 คนปกติควรดื่มน้ำสะอาดวันละกี่แก้ว

ก. 2-3 แก้ว ข. 3-4 แก้ว

ค. 4-5 แก้ว ง. 6-8 แก้ว

6 ถ้าเราจะให้ความหมายของคำว่า **อาหารถูกหลัก** ควรเป็นไปตามข้อใด

ก. อาหารที่มีรสดีและสีสวย

ข. อาหารที่ปรุงอย่างถูกวิธี

ค. อาหารที่มีสารอาหารที่จำเป็นไว้อย่างน้อย 2 ชนิด

ง. มีจำนวนสารอาหารที่จำเป็นและให้พลังงานเพียงพอ

7 หัวใจของหลักการการดูแลสุขภาพ คือข้อใด

ก. การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ข. การมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสเสมอ

ค. การไม่ประพฤติปฏิบัติตนที่ทำให้เกิดโรคหรือร่างกายเสื่อมก่อนวัย

ง. การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

8 ถ้าท่านเป็นผู้พยาบาลผู้ป่วย ท่านควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างไร

ก. พูดปลอบใจให้ผู้ป่วยมีความหวังว่ารักษาโรคหายหรือทุเลาได้

ข. พูดให้ผู้ป่วยปลง เพราะความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ค. พูดแสดงความเห็นอกเห็นใจ ในชะตากรรมนั้น

ง. แสดงความไม่สนใจต่ออาการเจ็บป่วยนั้น

9 ข้อใดคือ การดูแลสุขภาพตนเองขั้นเบื้องต้น

ก. การได้รับการรักษาจากแพทย์

ข. การทำกายภาพบำบัด

ค. การกินยาป้องกันโรคหวัด

ง. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ

10 “การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

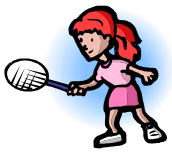
ก. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง. ไม่มีข้อถูก

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



11 การออกกำลังกาย หมายถึง อะไร

ก การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ข การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ค การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก*น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

12 “ความเบิกบาน ไม่หุนหันพลันแล่น และช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน” ถือเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในข้อใด

ก ด้านร่างกาย

ข ด้านสติปัญญา

ค ด้านสังคม

ง ด้านจิตใจและอารมณ์

13 วัตถุประสงค์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา คือข้อใด

ก เพื่อข่มขวัญผู้ต่อสู้

ข เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแกร่งมากขึ้น

ค เพื่อให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

14 จงเรียงลำดับ ขั้นตอนของการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ถูกต้อง

ก การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ข การอบอุ่นร่างกาย การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ค การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการอบอุ่นร่างกาย

ง การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

15 ความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีระยะเวลาเท่าไร

ก อย่างน้อย 30 นาที

ข อย่างน้อย 25 นาที

ค อย่างน้อย 20 นาที

ง อย่างน้อย 15 นาที

16 ข้อใดคือ ขั้นตอนที่ควรใช้เวลาบริหารร่างกาย อย่างน้อย 10 นาที

ก การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ข การอบอุ่นร่างกาย และการลดภาวะร่างกาย

ค การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการอบอุ่นร่างกาย

ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการลดภาวะร่างกาย

17 ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ตามหลักการออกกำลังกาย

ก. อารมณ์เยือกเย็นลง ข. ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง

ค. เป็นหัวหน้างานที่ดี ง. ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานได้

18 “ การทำให้ร่างกายค่อยๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ” คือขั้นตอนใดของการออกกำลังกาย

ก การลดภาวะร่างกาย

ข การอบอุ่นร่างกาย

ค การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ง การออกกำลังกาย

19 “ การพิจารณาสภาพร่างกายของตนว่าเหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทใด ” คือข้อควรคำนึงถึงการออกกำลังกายข้อใด

ก การประมาณตน

ข สภาพกระเพาะอาหาร

ค ความเจ็บป่วย

ง ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย

20 “ การที่ผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี ”ถือเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในข้อใด

ก ด้านร่างกาย

ข ด้านจิตใจและอารมณ์

ค ด้านสังคม

ง ด้านสติปัญญา

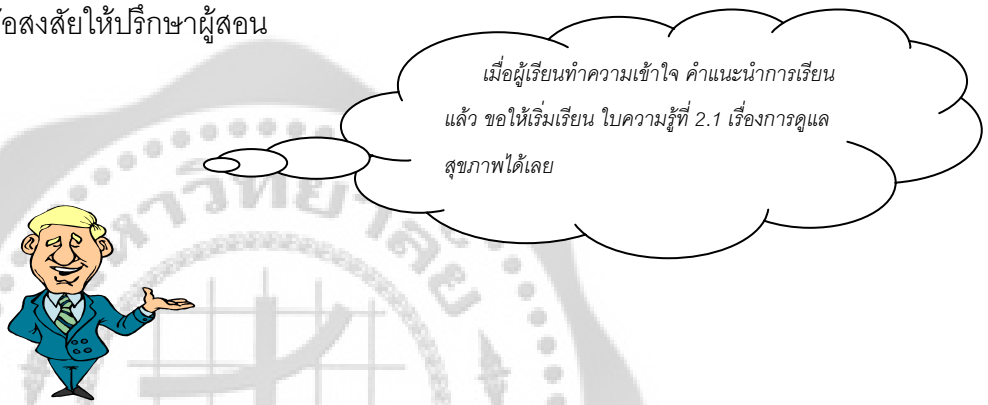
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1			x	
2			x	
3				x
4				x
5				x
6				x
7				x
8	x			
9				x
10	x			
11	x			
12				x
13				x
14	x			
15			x	
16		x		
17			x	
18	x			
19	x			
20			x	

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้ที่ 2.1 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
2. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ
3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

สาระสำคัญประจำหน่วย

คนที่มีสุขภาพดีมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและจิตใจเบิกบาน จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเหมาะสม ดังนั้น บุคคลควรได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการรักษาสุขภาพทั้งในสภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 2.1 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง
2. อธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ
3. อธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

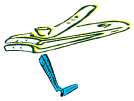
การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขนั้น แสดงถึงความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากการรักษาสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำจิตใจให้เบิกบาน ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพ หมายถึง “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจโดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองจึงถือเป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนควรยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยอาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเองได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ
2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

2. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

สุขภาพของคนเราจะดีหรือเสื่อมนั้น ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรงของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนัง ตา หู จมูก และฟัน ซึ่งเราควรดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี ดังนั้น การรักษาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สะอาด ตลอดจนการออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ ทั้งนี้ สามารถปฏิบัติได้โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
เช่น ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
ควรสระผมอย่าน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ควรรักษาอนามัยของดวงตา หู จมูก
และตัดเล็บมือเล็บเท้าเสมอ เป็นต้น



2. รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อน
รับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

4. รับประทานอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพย์ติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

หากเรารู้สึกมีอาการไม่สบายหรือเจ็บป่วยควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยและรักษาทันที โดยจะต้องปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ สามารถพอสรุปหลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่ควรปฏิบัติได้ 5 ประการ คือ

1. ควรใส่เสื้อผ้าชนิดที่สวมใส่สบายและหลวมพอสมควร
2. ควรทำความสะอาดร่างกายโดยการเช็ดตัวอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งและทำความสะอาดช่องปากและฟันหลังอาหารและก่อนนอน
3. ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
4. ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของหมักดอง
5. ควรทำจิตใจให้เบิกบาน รับประทานและปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง การดูแลสุขภาพ

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้สรุปขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเอง มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

2. ให้สรุปสาระสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3. ให้สรุปสาระสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย มาพอสังเขป?

.....

.....

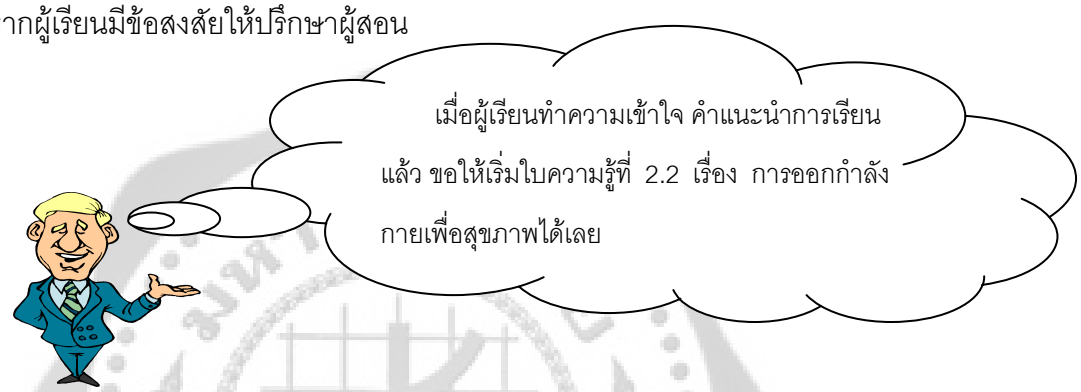
.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้น ให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้ที่ 2.2 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น
3. ข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย

สาระสำคัญประจำหน่วย

การออกกำลังกายนับได้ว่าเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตและสมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงสามารถช่วยชะลอการเสื่อมโทรมต่อวัยวะของร่างกาย แต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก็อาจส่งผลให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บได้เช่นกัน ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี เพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บและเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

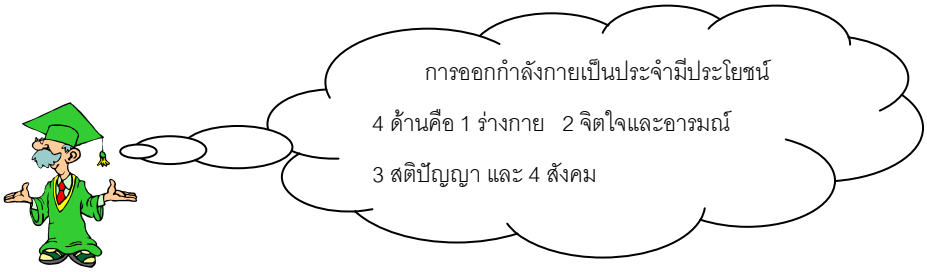
จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 2.2 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น
2. อธิบายข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (physical exercise) หมายถึง “การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย” (เจษฎา เจียระนัย; และบรรเทิง เกิดปรางค์. 2546) ซึ่งในที่นี้ จะเน้นเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ *“โดยมิได้มุ่งเน้นกับเรื่องของผลแพ้ชนะ”* ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนั้น จะมีผลต่อพัฒนาการที่สมบูรณ์ใน 4 ประการ คือ

1. **ทางด้านร่างกาย** หมายถึง อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายจะทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี มีภูมิต้านทานโรคสูง
2. **ทางด้านจิตใจและอารมณ์** หมายถึง ผู้ที่ออกกำลังกายนั้นจะมีความแจ่มใส เบิกบาน ไม่หุนหันพลันแล่น ซึ่งถือเป็นการช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันได้
3. **ทางด้านสติปัญญา** หมายถึง ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบปฏิภาณดี เนื่องจากขณะออกกำลังกายต้องอาศัยทักษะและการประสานงานของร่างกายและสมองควบคู่กัน
4. **ทางด้านสังคม** หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี เนื่องจากการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มากจะทำให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม

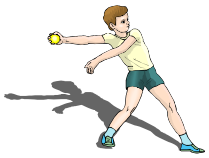


2. ขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น

การออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ ดังนั้น หลักการออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะช่วยลดโอกาสบาดเจ็บในขณะออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งขั้นตอนของการออกกำลังกายเบื้องต้น จะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

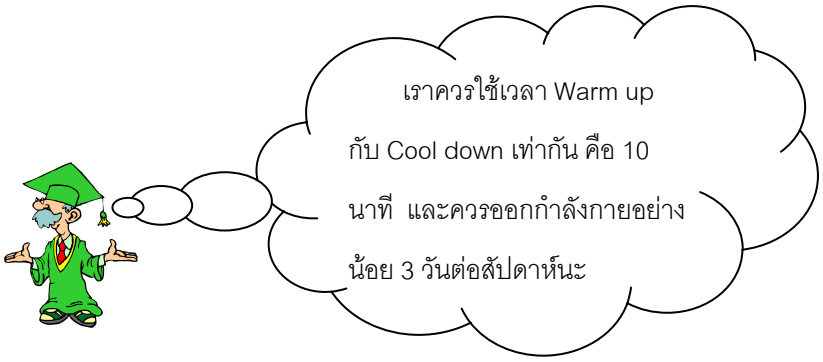
1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (static stretching) เช่น การยืดแขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะและค้างไว้จนกระทั่งรู้สึกดึงบริเวณแขนทั้งสองข้าง โดยให้ใช้เวลาในระหว่างนี้ประมาณ 5 นาที

2. อบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยการเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ



3. ออกกำลังกาย (exercise exercise) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง โดยเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตน

4. การลดภาวะร่างกาย (cool down) คือ การทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ภายหลังการออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดภาวะร่างกายพอ ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย คือ อย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งอาจยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่ออยู่กับที่ด้วย



3 **ข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย**

เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นได้ผลดีเต็มที่และไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้น ผู้ออกกำลังกายควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย 10 ประการ คือ

1. **การประมาณตน** โดยพิจารณาสภาพร่างกายของตนว่าเหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทใด

2. **การแต่งกาย** ควรให้กระฉับกระเฉง รัดกุม และเหมาะสมกับลักษณะของการออกกำลังกาย

3. **การเลือกเวลาและดินฟ้าอากาศ** เวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย คือ เวลาเช้าตรู่และตอนเย็น ซึ่งมีอากาศที่ไม่ร้อนมากนัก และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุก ๆ วัน

4. **สภาพของกระเพาะอาหาร** ควรให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง เนื่องจากกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง อย่างไรก็ตามกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอนและจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การให้ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหาร ที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. **การดื่มน้ำ** ควรดื่มน้ำระหว่างออกกำลังเป็นระยะ ๆ ในจำนวนที่ไม่มากนัก เพื่อเป็นการชดเชยการเสียน้ำและระบายความร้อนที่เกิดจากการออกกำลังกาย

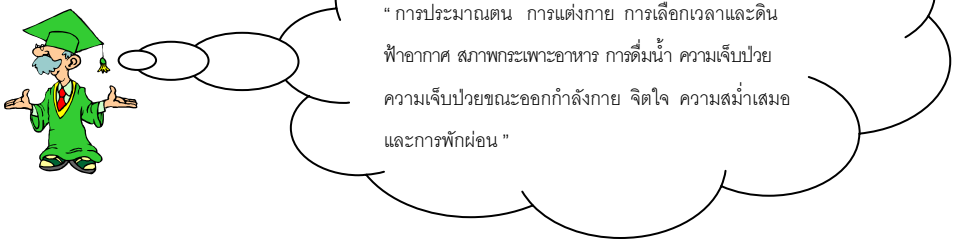
6. **ความเจ็บป่วย** หากรู้สึกว่าร่างกายไม่พร้อมหรือเจ็บป่วย ควรงดการออกกำลังกาย เนื่องจากจะส่งผลให้อาการที่เป็นอยู่รุนแรงกว่าเดิมและอาจอันตรายถึงชีวิตได้

7. **ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย** ควรคำนึงถึงความปลอดภัยในขณะที่ตนออกกำลังลายอยู่เสมอ ไม่ควรทำอะไรที่เป็นการเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือหากมีสัญญาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตน เช่น การหายใจขัดหรือเจ็บบริเวณหน้าอก ควรหยุดพักทันทีเพราะหากฝืนต่อไปอาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. **ด้านจิตใจ** ผู้ออกกำลังกายควรมีสมาธิและทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ตนออกกำลังกายเพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุและผ่อนคลายความตึงเครียดจากชีวิตประจำวัน

9. **ความสม่ำเสมอ** ผู้ออกกำลังกายควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนและต่อเนื่อง แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย

10. **การพักผ่อน** หลังการออกกำลังกายควรมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เนื่องจากในขณะที่พักผ่อนร่างกายจะเข้าสู่กระบวนการซ่อมแซมและสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในร่างกาย



แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” ว่าคืออะไรและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร ?

.....

.....

.....

2. ให้สรุปสาระสำคัญของขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้น มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3. ให้สรุปสาระสำคัญของข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน

หน่วยการเรียนที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

1 ให้สรุปสาระสำคัญขอบเขตของการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ ขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองมี 2 ลักษณะ คือ 1) การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ และ 2) การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ หลักการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ ควรประกอบด้วย การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด การรับประทานอาหารสุกสะอาด การมีสติและป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับตนด้วยความไม่ประมาท การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ รวมถึงการงดอบายมุก เช่น บุหรี่ สุรา สารเสพย์ติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติได้ถูกต้องชัดเจนได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติได้ถูกต้องชัดเจนแต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติไม่ชัดเจนต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ หลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ควรประกอบด้วย การใส่เสื้อผ้าชนิดที่สวมใส่สบายและหลวมพอสมควร การทำความสะอาดร่างกายโดยการเช็ดตัวอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำความสะอาดช่องปากและฟันหลังอาหารและก่อนนอน การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของหมักดอง และการทำจิตใจให้เบิกบาน รับประทานและปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1 ให้อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” ว่าคืออะไรและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร?

แนวคำตอบ การออกกำลังกาย (physical exercise) หมายถึง “การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย” ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีพัฒนาที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมที่เอื้ออำนวยและเป็นส่วนหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การออกกำลังกาย” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการออกกำลังกายเบื้องต้น มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ การออกกำลังกายเบื้องต้น ควรประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (static stretching) 2) การอบอุ่นร่างกาย (warm up) 3) การออกกำลังกาย (exercise exercise) และ4) การลดภาวะร่างกาย (cool down)

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้นได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้นได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้นได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้นได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายเบื้องต้นไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ ข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกาย ควรประกอบด้วย 10 ประการ คือ การประมาณตน การแต่งกาย การเลือกเวลาและดินฟ้าอากาศ สภาพกระเพาะอาหาร การดื่มน้ำ ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยขณะออกกำลังกาย จิตใจ ความสม่ำเสมอ และการพักผ่อน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกายได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกายได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกายได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกายได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับข้อควรคำนึงสำหรับการออกกำลังกายไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

1 หัวใจของหลักการการดูแลสุขภาพ คือข้อใด

ก การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ข การมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสเสมอ

ค การไม่ประพฤติปฏิบัติตนที่ทำให้เกิดโรคหรือร่างกายเสื่อมก่อนวัย

ง การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

2 “การใส่เสื้อผ้าชนิดที่สวมใส่สบายและหลวมพอสมควร” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

3 ถ้าท่านเป็นผู้พยาบาลผู้ป่วย ท่านควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างไร

ก. พูดปลอบใจให้ผู้ป่วยมีความหวังว่ารักษาโรคหายหรือทุเลาได้

ข. พูดให้ผู้ป่วยปลง เพราะความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ค. พูดแสดงความเห็นอกเห็นใจ ในชะตากรรมนั้น

ง. แสดงความไม่สนใจต่ออาการเจ็บป่วยนั้น

4 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น คือข้อใด

ก. การดูแลสุขภาพจิตใจ ข. การดูแลสุขภาพร่างกาย

ค. การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ง. การดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติ

5 สุขภาพ หมายถึง อะไร

ก สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและอารมณ์*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ข สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและบุคลิกภาพ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ค สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*บุคลิกภาพและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง*ร่างกายและจิตใจ*โดยอยู่ร่วมในสังคมได้ดี ซึ่งมิเพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

6 วิธีรักษาความสะอาดร่างกาย ควรทำอย่างไร

ก. ใส่เสื้อผ้าสะอาด ข. ตัดเล็บมือเล็บเท้า

ค. สระผมทุกวัน ง. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง

7 “การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ” ถือเป็นหลักการสำคัญของข้อใด

ก การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

ข การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

ค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ง ไม่มีข้อถูก

8 ถ้าเราจะให้ความหมายของคำว่า **อาหารถูกหลัก** ควรเป็นไปตามข้อใด

ก. อาหารที่มีรสดีและสีสวย

ข. อาหารที่ปรุงอย่างถูกวิธี

ค. อาหารที่มีสารอาหารที่จำเป็นไว้อย่างน้อย 2 ชนิด

ง. มีจำนวนสารอาหารที่จำเป็นและให้พลังงานเพียงพอ

9 คนปกติควรดื่มน้ำสะอาดวันละกี่แก้ว

ก. 2-3 แก้ว ข. 3-4 แก้ว

ค. 4-5 แก้ว ง. 6-8 แก้ว

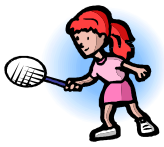
10 ข้อใดคือ การดูแลสุขภาพตนเองขั้นเบื้องต้น

ก การได้รับการรักษาจากแพทย์

ข การทำกายภาพบำบัด

ค การกินยาป้องกันโรคหวัด

ง การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ



เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

11 วัตถุประสงค์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา คือข้อใด

ก เพื่อให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

ข เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

ค เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น

ง เพื่อข่มขวัญผู้ต่อสู้

12 จงเรียงลำดับ ขั้นตอนของการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ถูกต้อง

ก การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

ข การอบอุ่นร่างกาย การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ค การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การลดภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย และการอบอุ่นร่างกาย

ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

13 “ การทำให้ร่างกายค่อยๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ” คือขั้นตอนใดของการออกกำลังกาย

ก การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

ข การอบอุ่นร่างกาย

ค การออกกำลังกาย

ง การลดภาวะร่างกาย

14 “ การที่ผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี ”ถือเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในข้อใด

ก ด้านสติปัญญา

ข ด้านสังคม

ค ด้านร่างกาย

ง ด้านจิตใจและอารมณ์

15 ความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีระยะเวลาเท่าไร

ก อย่างน้อย 15 นาที

ข อย่างน้อย 20 นาที

ค อย่างน้อย 25 นาที

ง อย่างน้อย 30 นาที

16 ข้อใดคือ ขั้นตอนที่ควรใช้เวลาบริหารร่างกาย อย่างน้อย 10 นาที

ก การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการอบอุ่นร่างกาย

ข การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ และการลดภาวะร่างกาย

ค การอบอุ่นร่างกาย และการลดภาวะร่างกาย

ง การออกกำลังกาย และการลดภาวะร่างกาย

17 ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ตามหลักการออกกำลังกาย

ก. ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานได้ ข. เป็นหัวหน้างานที่ดี

ค. อารมณ์เยือกเย็นลง ง. ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง

18 การออกกำลังกาย หมายถึง อะไร

ก การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก *มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ข การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก *น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ค การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายนอกร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก *น้อยลง* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ *ภายในร่างกาย*ที่ต้องทำงานหนัก *มากขึ้น* แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

19 “ความเบิกบาน ไม่หุนหันพลันแล่น และช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน” ถือเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในข้อใด

ก ด้านจิตใจและอารมณ์

ข ด้านร่างกาย

ค ด้านสังคม

ง ด้านสติปัญญา

20 “ การพิจารณาสภาพร่างกายของตนว่าเหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทใด ” คือข้อควรคำนึงถึงการออกกำลังกายข้อใด

ก ความเจ็บป่วย

ข ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย

ค การประมาณตน

ง สภาพกระเพาะอาหาร

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1				x
2			x	
3	x			
4			x	
5				x
6				x
7	x			
8				x
9				x
10				x
11		x		
12				x
13				x
14		x		
15		x		
16			x	
17		x		
18				x
19	x			
20			x	

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำอธิบาย

1 ให้ผู้เรียนกรอกคะแนนที่ทำได้จากการทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและแบบทดสอบหลังเรียน โดยการตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบ

2 เปรียบเทียบคะแนนที่ทำได้กับคะแนนผ่าน

3 ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือ ไม่ผ่าน

4 กรณีที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนผ่านในส่วนของแบบทดสอบหลังเรียน ขอให้ท่านทบทวนเนื้อหาในหน่วยการเรียนอีกรอบ

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			

ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

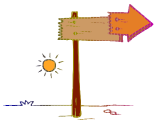
ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			

แบบทดสอบหลังเรียน

คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
20	16			

แบบประเมินตนเอง

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



1. เรื่อง การดูแลสุขภาพ

1.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่า การดูแลสุขภาพในสภาวะปกติของตนตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการในแต่ละข้อ อยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	ดูแลรักษาร่างกายและเครื่องใช้ให้สะอาด						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง						
3	ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย						
4	รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด						
5	ไม่สูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ						
6	สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น						
7	ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท						
8	ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี						
9	ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ						
10	มีสำนึกต่อส่วนร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

1.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการดูแลสุขภาพในสภาวะปกติของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

2. เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนในแต่ละข้อ อยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	ออกกำลังกาย มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	ทุกครั้งที่ออกกำลังกายจะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่(Static Stretching)การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และการลดภาวะร่างกาย(Cool down)เสมอ						
3	ช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จะมีความต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีเสมอ						
4	พิจารณาสภาพร่างกายตนเองว่าเหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทใด						
5	ใส่เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่รัดกุม กระฉับ กระแฉง						
6	ไม่รับประทานอาหารหนักก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมง						
7	เลือกเวลาออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง						
8	หากรู้สึกหรือไม่สบาย จะงดออกกำลังกายในวันนั้นทันที						
9	มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใสขณะออกกำลังกายเสมอ						
10	หากรู้สึกผิดปกติระหว่างออกกำลังกาย เช่น การหายใจขัดหรือเจ็บหน้าอก จะหยุดพักทันที						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

2.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขอตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร

.....

.....

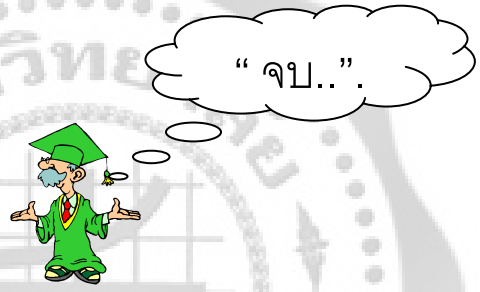
.....

เอกสารอ้างอิง

เจษฎา เจียระนัย และบรรเทิง เกิดปรางค์. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

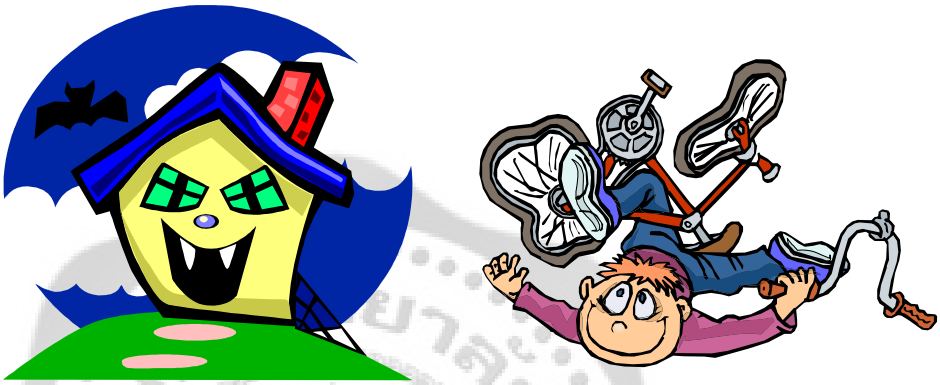
สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2549). *ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.


“ จบ..”.

หน่วยการเรียนที่ 3

เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร



โดย

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำนำ

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากรายวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล โดยมุ่งหวัง ที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ 1) ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ 2) การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร 4) การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และ 5) ยาเสพติดและโรคเอดส์

ทั้งนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาจากคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แผนจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน เนื้อหาสาระประจำหน่วย แบบฝึกหัดประจำหน่วย รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาทักษะและส่งเสริมให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างเป็นระบบ ตามหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning)

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สารบัญ

	หน้า
แผนจัดการเรียนรู้	419
หัวเรื่อง	419
หลักการและเหตุผล	419
จุดประสงค์การเรียนรู้	420
การประเมินตนเองก่อนเรียน	420
กิจกรรมการเรียน	420
การประเมินตนเองหลังเรียน	421
สื่อการเรียน	421
แบบทดสอบก่อนเรียน	422
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	427
ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน	428
คำแนะนำ	428
หัวเรื่อง	428
สาระสำคัญประจำหน่วย	429
จุดประสงค์การเรียนรู้	429
สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน	429
ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน	429
หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน	431
การป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน	432
แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน	435
ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร	437
คำแนะนำ	437

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หัวเรื่อง	437
สาระสำคัญประจำหน่วย	438
จุดประสงค์การเรียนรู้	438
แนวคิดอุบัติภัยในการจราจร	438
หลักการพื้นฐานการขับขี่รถยนต์อย่างปลอดภัย	439
หลักพื้นฐานการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย	442
สัญญาณและเครื่องหมายจราจร	442
แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร	448
เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน	449
เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน	449
เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร	455
แบบทดสอบหลังเรียน	459
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	465
แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้	466
แบบประเมินตนเอง	468
เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน	469
เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร	470
เอกสารอ้างอิง	471

แผนจัดการเรียนรู้
เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

หัวเรื่อง ประกอบด้วย

1. อุบัติภัยภายในเคหสถาน
    1.1 สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน
    1.2 ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน
    1.3 หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน
    1.4 การป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน
2. อุบัติภัยในการจราจร
    2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร
    2.2 หลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย
    2.3 หลักพื้นฐานการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย
    2.4 สัญญาณและเครื่องหมายจราจร

หลักการและเหตุผล

อุบัติภัยภายในเคหสถานและการจราจรนั้น ถือเป็นภัยที่จะนำมาซึ่งความสูญเสียทางร่างกายและทรัพย์สินที่ใกล้ตัว ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน การป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน แนวคิดเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร หลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย หลักพื้นฐาน การขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย รวมถึงสัญญาณและเครื่องหมายจราจร เพื่อเป็นการลดและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนที่ 3 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับอุบัติภัยภายในเคหสถาน เช่น สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน รวมถึงการป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน

2. อธิบายเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร เช่น แนวคิดเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจร หลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย หลักพื้นฐานการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย รวมถึงสัญญาณและเครื่องหมายจราจร

การประเมินตนเองก่อนเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนที่ 3 จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

กิจกรรมการเรียน

1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนที่ 3 และตรวจสอบคำเฉลย
2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหน่วยการเรียนที่ 3 ตามลำดับ
3. ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
5. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนจากคะแนนที่ได้ในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ว่าได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่
6. ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินตนเอง

การประเมินตนเองหลังเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนที่ 3 ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียน แต่มีการสลับข้อ และตรวจคำเฉลยจากในหน่วยการเรียน ถ้าผู้เรียนทำได้ 16 ข้อขึ้นไป จากจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ถือว่าผ่านเกณฑ์ในหน่วยนี้

สื่อการเรียน

1. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน พร้อมแบบเฉลย
2. ใบความรู้ที่ 3.1 และ 3.2
3. แบบฝึกหัดประจำหน่วย พร้อมแบบเฉลย
4. แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
5. แบบประเมินตนเอง

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

1 ข้อใดคือ ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน

ก ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ข ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ และลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ค ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ และพฤติกรรมของมนุษย์

ง ไฟฟ้า อัคคีภัย และสารพิษ

2 “การใช้วัสดุที่ลื่นล้มง่าย การจัดระดับพื้นไม่ราบเรียบ และการสร้างลูกกรงเหล็กปิดกั้นทางออกหรือไม่มีทางหนีไฟ” ถือเป็นอุบัติภัยในเคหสถานประเภทใด

ก อัคคีภัย

ข พฤติกรรมของมนุษย์

ค สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ง ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

3 ข้อใด **มิใช่** หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน

ก การก่อสร้างและจัดระเบียบความเรียบร้อยของบ้านโดยให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย

ข การปฏิบัติตนในทุกๆ เรื่องด้วยความระมัดระวัง

ค การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีราคาแพง

ง การเตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขเหตุการณ์ทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

4 ข้อใดคือ การป้องกันสัตว์พิษไม่ให้มาอาศัยอยู่ในบ้าน

ก การจัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

ข การใช้สารเคมีขับไล่เป็นประจำ

ค การวางกับดักไว้หลายๆจุด

ง การเลี้ยงสุนัขและแมวไว้หลายๆตัว

5 อุบัติภัยที่มักเกิดขึ้นบ่อยในห้องน้ำ คือข้อใด

ก ถูกแมลงกัดต่อย

ข น้ำยาขัดพื้นกัด

ค พยาธิไชเข้าเท้า

ง ลื่นหกล้ม

6 เหตุผลที่ไม่ควรนำต้นไม้ไว้ในห้องนอน คือข้อใด

ก เพราะเวลากลางคืนต้นไม้จะแย่งใช้ก๊าซออกซิเจน แล้วปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา

ข เพราะในดินมีเชื้อโรคที่เป็นโทษต่อมนุษย์หลายชนิด

ค เพราะต้นไม้จะเป็นตัวล่อผึ้งให้เข้ามาในห้องนอน

ง เพราะสัตว์พวกแมลงสาบ และตะขาบชอบอาศัยอยู่ใต้กระถางต้นไม้

7 “ การพลัดหกล้ม การถูกน้ำร้อนหรือไฟลวก การถูกของมีคมบาด และก้างติดคอ ” ถือเป็นภัยในเคหสถานประเภทใด

ก อัคคีภัย

ข พฤติกรรมของมนุษย์

ค สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ง ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

8 “ การไม่ปิดวาล์วที่หัวถังให้สนิทเรียบร้อย หรือการเปิดพัดลมหรือเสียบเตารีดนานเกินไป ” ถือสาเหตุของภัยในเคหสถานประเภทใด

ก อัคคีภัย

ข พฤติกรรมของมนุษย์

ค สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ง ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

9 “ การใช้กระแสไฟฟ้ามากเกินขนาดของสายไฟ จนทำให้ฉนวนหุ้มสายไฟหลอมละลาย” คือสาเหตุของอุบัติภัยจากไฟฟ้าใน ข้อใด

ก ไฟรั่วและไฟดูด

ข ไฟเกินและไฟลัดวงจร

ค ไฟรั่วและไฟลัดวงจร

ง ไฟเกินและไฟดูด

10 “ ถ้าห้องนอนไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศ” สิ่งที่ควรทำคือข้อใด

ก จัดห้องให้มีหน้าต่างหรือช่องระบายลม

ข ปลูกต้นไม้ไว้ในห้องนอน

ค ทำปล่องระบายควัน

ง นำอ่างเลี้ยงปลาไว้ในห้อง

เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

11 การป้องกันอุบัติเหตุจราจรนั้น วิธีที่ดีที่สุดควรป้องกันที่สาเหตุซึ่งควรทำอย่างไร

ก .จำกัดการสร้างถนนหนทางให้ลดน้อยลง

ข. จำกัดการเพิ่มรถให้ลดน้อยลง

ค. ผู้ที่ชำนาญการจริง เท่านั้น จึงควรจะได้รับใบอนุญาตในการขับขี่

ง. ให้มีความรู้กับประชาชนทุกคนโดยเฉพาะผู้ขับขี่และผู้ใช้รถใช้ถนน

12 อุบัติภัยจากการจราจรทางใดมีโอกาสเกิดได้มากที่สุด

ก ทางใต้ดิน

ข ทางบก

ค ทางน้ำ

ง ทางอากาศ

13 ผู้กินยาแก้ไข้หวัดไม่ควรขับรถยนต์เพราะเหตุใด

ก. ร่างกายไม่พร้อม

ข. สายตาไม่ปกติเพราะอาการหวัด

ค. ประสาทอ่อนเพลีย

ง. ยาแก้ไข้หวัดมักมียานอนหลับผสมอยู่

14 แนวทางในการแก้ปัญหาจราจรสามารถกระทำได้โดยวิธีใดซึ่งเป็นไปได้ง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ

ก. ให้การศึกษาแก่ผู้ใช้ยานพาหนะเกี่ยวกับกฎจราจร

ข. ลดจำนวนรถยนต์ในประเทศให้น้อยลง

ค. เพิ่มโทษแก่ผู้กระทำผิดให้มากขึ้น

ง. สร้างถนนให้เพียงพอแก่จำนวนรถยนต์

15 ผู้ขับขี่ยานยนต์ทุกประเภทต้องทำอย่างใดในการขับขี่ยวดยานนั้น ๆ ให้ถูกกฎจราจร

ก. มีใบอนุญาตขับขี่ยานยนต์ติดตัว

ข .ขับรถทางขวามือ

ค. เปิดไฟสูงบริเวณทางแยกหรือเมื่อมีรถ

ง. เมื่อถึงทางร่วมต้องให้รถทางขวามือขับไปก่อน

16 ข้อใดคือ ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือน ที่บอกว่าข้างหน้าจะมี ”สะพานแคบ”

ก

ข

ค

ง

17 การจราจร หมายถึง อะไร

ก การติดต่อระหว่างกันและกัน

ข การสัญจรหรือเดินทางไปมาด้วยยานพาหนะ

ค การขนส่งสินค้าระหว่างกันและกัน

ง การเคลื่อนย้ายคนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

18 ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**

ก. ห้ามนำรถที่มีสภาพไม่มั่นคงมาใช้ในทางเดินรถ

ข. การใช้เสียงแตรสัญญาณผู้ขับขี่ควรใช้เฉพาะเมื่อจำเป็น

ค. เมื่อรถกำลังขึ้นทางชัน ขึ้นสะพาน หรือขึ้นทางโค้ง อนุญาตให้ขับแซงได้

ง. รถที่บรรทุกของเกินความยาวของตัวรถต้องมีไฟสัญญาณสีแดงติดไว้ที่ปลายสุดของสิ่งของ

19 เครื่องหมายจราจรควรติดไว้ที่ใด

ก .ที่สูง

ข. ตามทางแยก

ค .ทางโค้ง

ง. ที่มองเห็นชัด

20 พฤติกรรมของผู้ขับขี่ยานพาหนะข้อใดที่มักจะมีโอกาสประสบอุบัติเหตุได้มากที่สุด

ก การไม่คุ้นเคยกับสภาพเส้นทาง

ข การดื่มสุรามาก่อน

ค การขับขี่ไม่ชำนาญ

ง การโทรศัพท์ขณะขับขี่

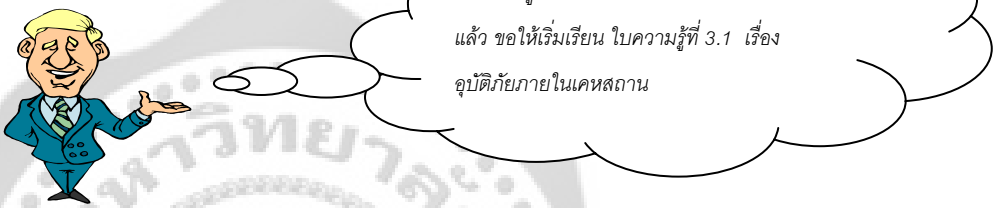
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1	x			
2				x
3			x	
4	x			
5				x
6	x			
7		x		
8	x			
9		x		
10	x			
11				x
12		x		
13				x
14	x			
15	x			
16	x			
17		x		
18			x	
19				x
20		x		

ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาใน จากใบความรู้ที่ 3.1 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน
2. ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน
3. หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน
4. การป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน

สาระสำคัญประจำหน่วย

อุบัติภัยภายในเคหสถานหรือบ้านเรือนนั้น ถือเป็นภัยที่จะนำมาซึ่งความสูญเสียทางร่างกายและทรัพย์สินที่ใกล้ตัว ซึ่งมีโอกาสเกิดได้กับทุกคนและทุกเวลาไม่ว่าจะเป็นอันตรายจากไฟฟ้าดูด เพลิงไหม้ น้ำร้อนลวกและตะขาบกัด เป็นต้น ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติภัยภายในเคหสถาน เพื่อให้รู้เท่าทันและป้องกันภัยที่อาจจะเกิดขึ้นได้ต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 3.1 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน
2. อธิบายประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน
3. อธิบายหลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน
4. อธิบายการป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน

1. **สาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน**

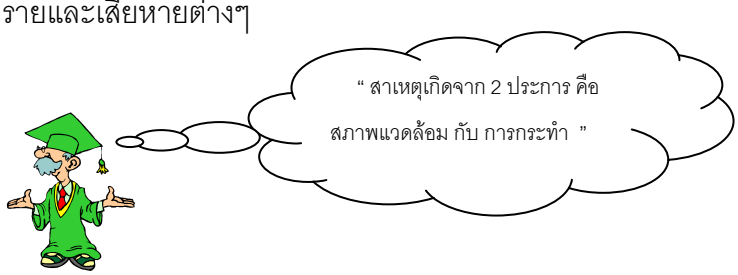
การเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน สามารถจำแนกออกได้ 2 สาเหตุ คือ

1. เกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1.1 ตัวบ้าน หมายถึง การก่อสร้างที่ไม่มั่นคงแข็งแรงถาวรหรือเหมาะสมกับการใช้งาน การขาดการดูแลรักษา ซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์และเครื่องใช้ต่างๆให้คงสภาพที่ปลอดภัยอยู่เสมอ

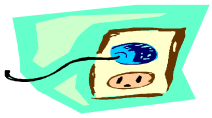
1.2 บริเวณบ้าน หมายถึง สภาพภายนอกตัวบ้านที่ไม่ปลอดภัย เช่น ทางเดินทำให้เป็นหลุมเป็นบ่อ ฝาท่อเก็บสิ่งปฏิกูลไม่มิดชิดส่งกลิ่นรบกวนและแพร่เชื้อโรค

2. เกิดจากการกระทำ หมายถึง ความไม่รู้และประมาทเลินเล่อของคนในบ้าน เช่น การขาดความรู้หรือเร่งรีบทำงาน จนทำให้เกิดอันตรายและเสียหายต่างๆ



2. **ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน**

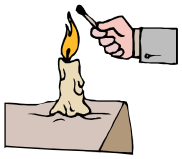
คณะกรรมการการป้องกันอุบัติภัยในเคหสถาน สำนักงานคณะกรรมการอุบัติภัยแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี แบ่งอุบัติภัยในเคหสถาน ออกเป็น 6 ประเภท คือ



1. **อุบัติภัยจากไฟฟ้า** มีอยู่ 2 ประการ คือ

1.1 ไฟรั่วและไฟดูด เป็นสภาพการณ์ที่อุปกรณ์ไฟฟ้าเก่าหรือมีการชำรุด เกิดมีกระแสไฟรั่ว เมื่อคนไปสัมผัสอุปกรณ์ไฟฟ้าเหล่านี้เข้าจะถูกไฟฟ้าดูด

1.2 ไฟเกินและไฟลัดวงจร เป็นสภาพการณ์ที่มีการใช้กระแสไฟฟ้ามากเกินขนาดของสายไฟ ทำให้สายไฟหรือฉนวนหุ้มสายไฟหลอมละลาย ถ้ามีวัสดุติดไฟง่ายหรือเชื้อเพลิงอยู่ในบริเวณใกล้เคียงจะเกิดไฟไหม้ได้



2. **อุบัติภัยจากอัคคีภัย**

เช่น การไม่ปิดวาล์วที่หัวถังให้สนิทเรียบร้อย การเปิดพัดลมหรือเสียบเตารีดนานเกินไป และการจุดธูป-เทียนทิ้งไว้ในบ้าน เป็นต้น

3. **อุบัติภัยจากสารมีพิษ**

เช่น การสัมผัสหรือใช้สารฆ่าแมลง สารกำจัดวัชพืช ยาที่หมดอายุ อาหาร และพืชผักที่มีสารพิษเจือปน เป็นต้น

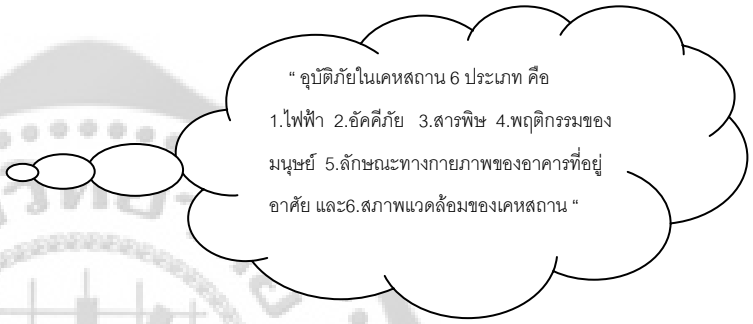
4. **อุบัติภัยจากพฤติกรรมของมนุษย์**

เกิดจากความประมาท ขาดความระมัดระวัง เช่น การพลัดตกหกล้ม การถูกน้ำร้อนหรือไฟลวก การถูกของมีคมบาด และก้างติดคอ เป็นต้น

5. **อุบัติภัยที่เกิดจากลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย**

เกิดจากการสร้างบ้านเรือนไม่ถูกลักษณะหรือไม่ได้มาตรฐาน เช่น การใช้วัสดุที่ลื่นล้มง่าย การจัดระดับพื้นไม่ราบเรียบ การใช้วัตถุที่ติดไฟง่าย และการสร้างลูกกรงเหล็กปิดกั้นทางออกหรือไม่มีทางหนีไฟ เป็นต้น

6. **อุบัติภัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมของเคหสถาน** เช่น บ้านรกรุงรังเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ หรือมีบ่อน้ำที่ปราศจากรั้วกั้น เป็นต้น



3. **หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน**

การรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน ประกอบด้วยหลักการ 3 ประการ คือ

1. ก่อสร้างและจัดระเบียบความเรียบร้อยของบ้านโดยให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย
2. ปฏิบัติตนในทุกๆ เรื่องด้วยความระมัดระวัง
3. เตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขเหตุการณ์ทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

4. **การป้องกันอุบัติภัยภายในเคหสถาน** สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. ห้องนอน

- จัดสิ่งของในห้องนอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- ไม่ควรทิ้งก้นบุหรี่ จุดตะเกียง หรือเทียนไว้ในห้องนอน
- ไม่ควรนำต้นไม้เข้าไปไว้ในห้องนอน เพราะเวลากลางคืนต้นไม้จะแย่งใช้ก๊าซออกซิเจน แล้วปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา
- ระวังอย่างให้กิ่งไม้หรือวัตถุอื่นใดยื่นเข้ามาใกล้หน้าต่าง หรือเข้ามาทางหน้าต่าง เพราะอาจจะเป็นทางเดินของสัตว์ เช่น งู เข้ามาในห้องนอนได้
- เตียงนอนสำหรับเด็กเล็ก ควรมีราวกั้นให้แข็งแรงและสูงพอเพื่อกันเด็กตกเตียง
- จัดห้องให้มีหน้าต่างหรือช่องระบายลม เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี (ถ้าไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศ)

2. ห้องนั่งเล่น

- ระดับพื้นไม่ควรยกให้ต่างระดับกันและพื้นไม่ควรใช้วัสดุที่มันลื่น
- จัดสิ่งของภายในห้องนั่งเล่นให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- ไม่ติดม่านใกล้กับเครื่องใช้ที่มีความร้อนสูง เช่น หลังตู้เย็น
- โต๊ะ เก้าอี้และสิ่งใช้สอยอื่น ๆ ควรอยู่ในสภาพที่ดี ถ้าชำรุดให้รีบซ่อมแซมให้เรียบร้อย
- จัดห้องให้มีหน้าต่างหรือช่องระบาย เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี

3. ห้องครัว

- รักษาพื้นห้องให้สะอาด อย่าให้เลอะ ลื่น
- จัดสิ่งของภายในห้องครัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- ดับไฟในเตาให้สนิททุกครั้ง เมื่อเลิกทำครัวแล้ว
- ถ้าใช้เตาแก๊สต้องปิดก๊าซให้สนิท หรือต้องไม่ลืมปิดเมื่อเลิกใช้แล้ว เพราะก๊าซหุงต้มอาจรั่วทำให้เกิดอันตรายถึงตายได้
- ไม่เก็บวัสดุไว้ใกล้เตาไฟ
- เก็บไม่ขีดไฟและของมีคมให้พ้นจากมือเด็กเล็ก
- ควรทำปล่องให้ควันไฟระบายออกไปจากห้องครัวได้ดี

4. ห้องน้ำ

- พื้นห้องไม่ควรปูด้วยวัสดุที่ลื่นและหมั่นขัดถูทำความสะอาดเสมอ
- จัดสิ่งของภายในห้องให้เป็นระเบียบเรียนร้อย เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นที่อาศัยของสัตว์มีพิษ เช่น งู แมงป่องหรือตะขาบ เป็นต้น
- ระวังการตั้งและการใช้ไฟฟ้าในห้องน้ำ เช่น เครื่องทำน้ำร้อน เครื่องโกนหนวดไฟฟ้า เพราะอาจรั่ว ปลั๊กไฟเปียกน้ำ ทำให้เกิดไฟดูดได้
- สบู่ น้ำยาเคมีทำความสะอาดพื้น ควรเก็บให้พ้นจากเด็กเล็ก
- จัดให้มีช่องระบายลม เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี

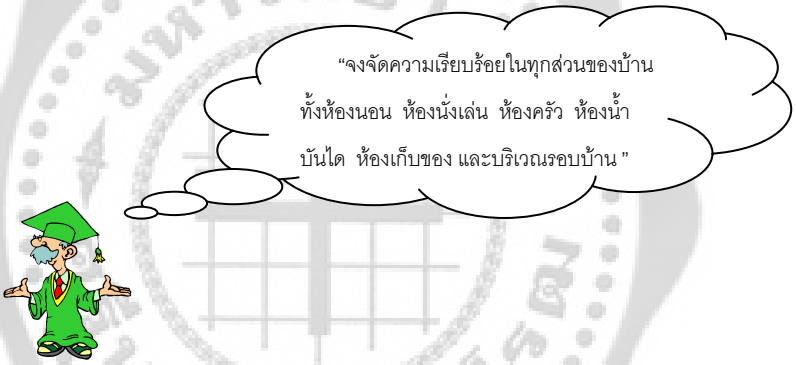
5. บริเวณบันได

- บริเวณบันไดควรมีแสงสว่างเพียงพอ และควรมีสวิตซ์ปิดเปิดไฟฟ้าอยู่ใกล้บริเวณบันไดที่ทางขึ้นและทางลงที่สะดวกต่อการใช้
- ต้องไม่วางสิ่งของให้กีดขวางทางขึ้นลงบันได
- บันไดและราวบันไดต้องแข็งแรงมั่นคง
- ขั้นบันไดไม่ชันมาก หน้ากว้างเพียงพอและไม่ลื่นมาก

- อย่าวางผ้าเช็ดเท้าไว้ตรงทางขึ้นและลงบันได เพราะอาจทำให้ลื่นล้ม ตกบันได
- ถ้ามีเด็กเล็ก ควรทำประตูที่แข็งแรงและสูงพอกั้นทางขึ้นลง

6. ห้องเก็บเครื่องมือและบริเวณรอบบ้าน

- เก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- ไม่เก็บวัตถุไวไฟในห้องเก็บของ
- ของมีคมและแหลมควรห่อหุ้มให้มิดชิดก่อนเก็บและจัดวางให้เป็นระเบียบ
- หมั่นดูแลทำความสะอาดและความเรียบร้อยบริเวณบ้านเป็นประจำ เพื่อป้องกันแมลงมีพิษ หรืองูพิษอาศัยอยู่ได้
- ไม่ทิ้งขยะ สิ่งของมีคม ลงพื้นภายในบริเวณบ้าน เช่น แก้วแตก ขวดแตก เป็นต้น



แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1 ให้สรุปสาระสำคัญของสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

2 ให้สรุปสาระสำคัญของประเภทอุบัติภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3 ให้สรุปสาระสำคัญของการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

4 ให้สรุปสาระสำคัญของแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในเคหสถานดังต่อไปนี้ มาพอสังเขป ?

4.1 ห้องนอน สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย .....

.....

4.2 ห้องนั่งเล่น สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย .....

.....

4.3 ห้องครัว สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย .....

.....

4.4 ห้องน้ำ สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย.....

.....

4.5 บริเวณบันได สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย .....

.....

4.6 บริเวณรอบบ้าน สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย .....

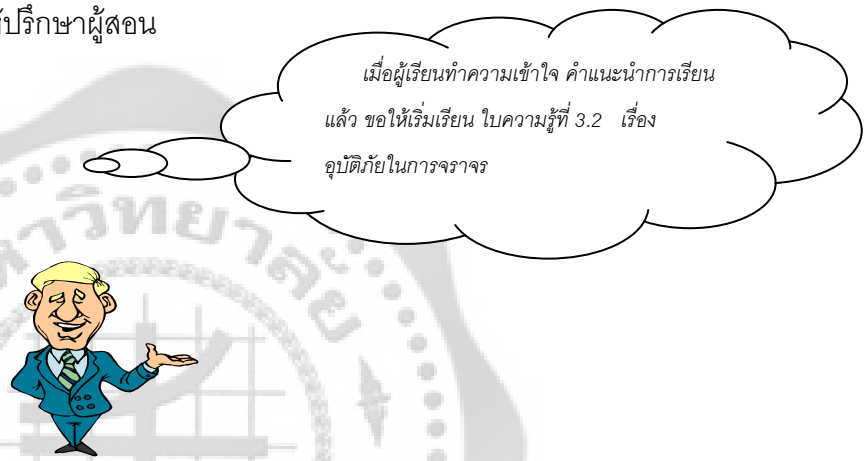
.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้น ให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้ที่ 3.2 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดอุบัติภัยในการจราจร
2. หลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย
3. หลักพื้นฐานการขับขี่จักรยานยนต์อย่างปลอดภัย
4. สัญญาณและเครื่องหมายจราจร

สาระสำคัญประจำหน่วย

มนุษย์ได้ใช้ประโยชน์จากยานพาหนะ เช่น รถยนต์ รถไฟ เรือ และเครื่องบิน ในการอำนวยความสะดวกในแง่ของการเดินทางและขนส่งตั้งแต่อดีตกาล แต่ในทางกลับกัน ระหว่างการเดินทางและขนส่งนั้นก็อาจมีอุบัติเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บและเสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สินได้เช่นกัน ดังนั้น บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติภัยในการจราจรและการขับขี่ยานพาหนะอย่างปลอดภัย เพื่อเป็นการลดและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 3.2 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายแนวคิดอุบัติภัยในการจราจร
2. อธิบายหลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย
3. อธิบายหลักพื้นฐานการขับขี่จักรยานยนต์อย่างปลอดภัย
4. อธิบายสัญญาณและเครื่องหมายจราจร

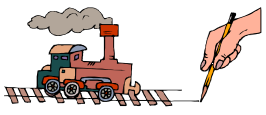
1. แนวคิดอุบัติภัยในการจราจร

การจราจร หมายถึง การสัญจรหรือเดินทางไปมาด้วยยานพาหนะ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในเรื่องของการติดต่อและขนส่งสินค้าระหว่างกัน โดยสามารถแบ่งออกได้ 4 ประเภท คือ

1. **การจราจรทางบก** หมายถึง การสัญจรไปมาด้วยยานพาหนะทางบกทุกชนิด (ยกเว้นรถที่เดินบนราง) เดินเท้า ขี่สัตว์ หรือใช้ล้อเลื่อนและลากเข็น เป็นต้น

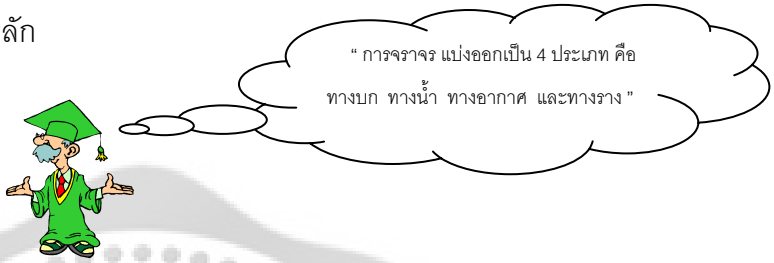
2. **การจราจรทางน้ำ** หมายถึง การสัญจรไปมาด้วยยานพาหนะทางน้ำ เช่น เรือ หรือแพ เป็นต้น

3. **การจราจรทางอากาศ** หมายถึง การสัญจรไปมาด้วยยานพาหนะทางอากาศ เช่น เครื่องบินหรือบอลลูน เป็นต้น



4. **การจราจรทางราง** หมายถึง การสัญจรไปมาด้วยยานพาหนะบนราง เช่น รถไฟ รถไฟฟ้า และรถไฟใต้ดิน เป็นต้น

สิ่งที่ตามมาจากการเดินทางแต่ละครั้งคือ อุบัติภัยหรือสิ่งที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายอันจะนำมาซึ่งความเสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นจากทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ หรือทางราง หากผู้เดินทางหรือผู้ขับขี่อยู่ในความประมาท ซึ่งอุบัติเหตุทางบกจะพบและมีโอกาสเกิดขึ้นกับคนในยุคสมัยนี้ ได้มากที่สุด เนื่องจากได้มีการใช้ยานพาหนะประเภทรถยนต์และรถจักรยานยนต์ในการเดินทางเป็นหลัก ดังนั้น ในหน่วยนี้ จึงเน้นเรื่อง การอธิบายหลักการขับขี่พื้นฐานและกฎการจราจรทางบก เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียนเป็นหลัก



2. หลักการพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย

1. ผู้ขับขี่จะต้องใช้ความระมัดระวังไม่ให้รถชนหรือเฉี่ยวชนคนดินเท้า ไม่ว่าจะอยู่ในส่วนใดของทาง และต้องให้สัญญาณเตือนคนเดินเท้า ให้รู้ตัวเมื่อจำเป็น โดยเฉพาะเด็ก คนชราหรือคนพิการที่กำลังใช้ทาง ผู้ขับขี่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการควบคุมรถของตน

2. ในการขับรถ ต้องขับรถในทางเดินรถด้านซ้าย และต้องไม่ล้ำเส้น กึ่งกลางของทางเดินรถ เว้นแต่กรณีต่อไปนี้ ให้เดินทางขวาหรือล้ำเส้น กึ่งกลางของทางเดินรถได้

(1) ด้านซ้ายของทางเดินรถมีสิ่งกีดขวางหรือถูกปิดกั้นการจราจร

(2) การเดินรถนั้นกำหนดให้เป็นทางเดินรถทางเดียว

(3) ทางเดินรถกว้างไม่ถึง 6 เมตร

3. ในการใช้ทางที่แบ่งช่องเดินรถในทิศทางเดียวกันไว้ตั้งแต่ 2 ช่อง ขึ้นไป หรือที่ได้จัดช่องเดินรถประจำทางไว้ในช่องเดินรถซ้ายสุดผู้ขับขี่ ต้องขับรถในช่องซ้ายสุด หรือใกล้กับช่องเดินรถประจำทาง เว้นแต่ ในกรณีดังต่อไปนี้ให้เดินรถทางขวาของทางเดินรถได้

(1) ในช่องเดินรถนั้นมีสิ่งกีดขวางหรือถูกปิดการจราจร

(2) ทางเดินรถนั้นเจ้าพนักงานจราจรกำหนดให้เป็นทางเดินรถ ทางเดียว

(3) จะต้องเข้าช่องทางให้ถูกต้องเมื่อเข้าบริเวณใกล้ทางร่วม ทางแยก

(4) เมื่อจะแซงขึ้นหน้าคันอื่น

4. รถบรรทุก รถบรรทุกคนโดยสาร รถจักรยานยนต์ รถที่มีความเร็วช้า หรือรถที่ใช้ความเร็วต่ำกว่าความเร็วของรถคันอื่นที่ขับไปในทาง เดียวกันผู้ขับขี่ต้องขับรถให้ใกล้ช่องทางเดินรถด้านซ้ายเท่าที่ทำได้ ถ้าทางรถนั้นได้แบ่งช่องเดินรถในทางเดียวกันไว้ตั้งแต่ 2 ช่องขึ้นไป หรือได้จัดช่องเดินรถประจำทางด้านซ้ายไว้ ต้องขับรถในช่องเดินรถ ด้านซ้ายสุด หรือใกล้กับช่องทางเดินรถประจำทาง

5. ผู้ขับขี่ซึ่งจะเลี้ยวรถ ให้รถคันอื่นผ่านหรือแซงขึ้นหน้าไปก่อน เปลี่ยนช่องเดินรถ และลดความเร็ว จอดรถหรือหยุดรถต้องใช้สัญญาณ มือ และ/ หรือสัญญาณไฟ เป็นระยะทางไม่น้อยกว่า 30 เมตร ก่อนถึงทางเลี้ยว

6. เมื่อขับรถสวนกัน ให้ขับรถชิดด้านซ้ายของทางเดินรถ โดยให้ถือ เส้นกึ่งกลางของทางรถเป็นหลัก หรือเส้นแนวที่แบ่งเป็นช่องเดินรถ เป็นหลัก

7. ในทางเดินรถที่แคบ เมื่อขับรถสวนกันผู้ขับขี่แต่ละฝ่ายต้องลดความ เร็วของรถเพื่อให้รถสวนกันได้โดยปลอดภัย

8. ในทางเดินรถที่แคบ ซึ่งไม่อาจขับสวนกันได้โดยปลอดภัย เมื่อขับรถ สวนกัน ผู้ขับขี่ซึ่งขับรถคันที่ใหญ่กว่า ต้องหยุดรถให้ชิดของทางเดินรถ ด้านซ้าย ให้ผู้ขับขี่ซึ่งขับรถคันที่เล็กกว่าผ่านไปก่อน

9. ในทางเดินรถที่มีสิ่งกีดขวาง ผู้ขับขี่ต้องลดความเร็วหรือหยุดรถ เพื่อ ให้รถที่สวนมาผ่านไปได้ก่อน

10. ผู้ขับขี่ต้องขับรถให้ห่างจากรถคันหน้าพอสมควร ในระยะที่หยุดรถ ได้โดยปลอดภัยในเมื่อจำเป็นต้องหยุดรถ

11. ผู้ขับขี่ซึ่งขับรถขึ้นสะพาน หรือทางลาดชัน ต้องใช้ความระมัดระวัง ไม่ให้รถถอยหลังไปโดนรถคันอื่น

12. ทางเดินรถใดที่มีเครื่องหมายจราจรแบ่งทางเดินรถออกเป็นสองทาง สำหรับรถเดินได้ทางหนึ่งล่องทางหนึ่ง โดยมีช่องว่างคั่นกลาง หรือ ทำเครื่องหมายจราจรกีดกั้น แสดงว่าทางเดินรถนั้นมีการแบ่งออกเป็นสองทางดังกล่าวให้ผู้ขับขี่รถชิดซ้ายของทางเดินรถ

13. ห้ามมิให้ขับขี่รถยนต์ในกรณีดังต่อไปนี้

(1) ในขณะหย่อนความสามารถในอันที่จะเกิดอันตรายขึ้นได้

(2) ขณะเมาสุราหรือเมาอย่างอื่น, หรือเสพยาบ้า

(3) ในลักษณะกีดขวางการจราจร

(4) โดยประมาทหรือน่าหวาดเสียวอันอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลหรือ ทรัพย์สิน

(5) ในลักษณะผิดปกติวิสัยของการขับรถตามธรรมดา หรือไม่อาจแล เห็นทางด้านหน้าหรือด้านหลังด้านในด้านหนึ่งหรือ ทั้งสองด้านซึ่งไม่พอ แก่ความปลอดภัย

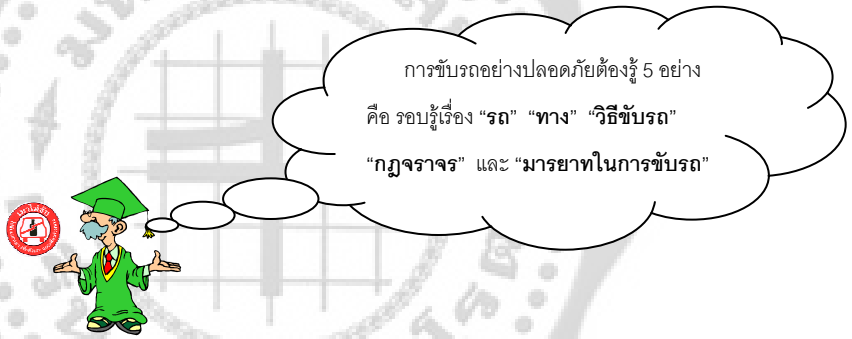
(6) คร่อมหรือทับเส้นแนวแบ่งช่องทางเดินรถ เว้นแต่เมื่อเปลี่ยนช่องทางเดินรถ เลี้ยวรถหรือกลับรถ

(7) บนทางเดินเท้าโดยไม่มีเหตุอันสมควร เว้นแต่รถลากเข็นสำหรับ ทารก คนป่วย หรือคนพิการ

(8) โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัย หรือความเดือดร้อนของผู้อื่น

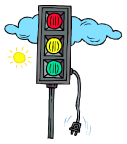
14. ขณะขับรถต้องนำใบอนุญาตขับขี่ติดตัวไปด้วย และใบอนุญาตนั้น จะต้องถูกต้องตามชนิดและประเภทของรถ พร้อมนำภาพถ่ายสำเนา คู่มือจดทะเบียนรถติดตัวไปด้วย อย่าเก็บภาพถ่ายสำเนาคู่มือจดทะเบียนไว้ในลิ้นชักรถ เพราะภาพถ่ายสำเนาคู่มือทะเบียนรถนั้น เจ้าของหรือ ผู้ขับ จะไว้ใช้แสดงต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อป้องกันการโจรกรรมรถ หากเป็นคนร้ายขโมยรถไป ก็ไม่สามารถแสดงภาพถ่ายสำเนาคู่มือ จดทะเบียนได้ เจ้าหน้าที่ตำรวจก็จะยึดรถไว้เพื่อให้เจ้าของจำหลักฐาน มาขอรับรถ

15. ผู้ขับขี่ต้องมีความรู้เกี่ยวกับความหมายเครื่องหมายสัญญาณ การจราจรต่าง ๆ และแผ่นป้ายเครื่องหมายจราจรที่ติดตั้งตามถนน สายต่าง ๆ และให้ปฏิบัติตามด้วย



3. หลักพื้นฐานการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย

1. สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
2. หมั่นตรวจระบบเบรก ยาง และระบบส่องสว่างให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์พร้อมใช้งานอยู่เสมอ
3. มองดูด้านหลังและให้สัญญาณไฟทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนช่องทาง
4. สัญญาณจราจรที่สำคัญและควรจดจำ
5. อย่าขับขี่รถจักรยานยนต์ สวนทางหรือข้ามช่องทางวิ่ง
6. โปรดระมัดระวัง และลดความเร็วทุกครั้ง เมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระ เป็นหลุมทรายที่ถนนเปียกลื่น
7. อย่าขับรถเร็วกว่าที่กฎหมายกำหนด
8. ห้ามเสพหรือดื่มของมึนเมาขณะขับขี่รถจักรยานยนต์
9. การขับขี่รถจักรยานยนต์ผ่านบริเวณสี่แยก ควรหยุดรถหรือชะลอความเร็วของรถ
10. การขับขี่รถจักรยานยนต์บนถนนที่ไม่มีไฟส่องสว่าง ควรขับโดยใช้ความเร็วต่ำกว่าเวลากลางวัน



4. สัญญาณและเครื่องหมายจราจร

การใช้รถใช้ถนนอย่างปลอดภัยนั้น ผู้ขับขี่จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง กฎจราจร พอสมควร ทั้งนี้สัญญาณและเครื่องหมายจราจร ถือเป็นสิ่งที่สามารถพบได้บ่อยบนท้องถนน ซึ่งผู้ขับขี่จำเป็นที่ต้องมีความเข้าใจและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยในหน่วยนี้ได้อธิบายสัญญาณและเครื่องหมายจราจร 5 ประเภท คือ

1. สัญญาณจราจร
2. เครื่องหมายจราจรบนพื้นทาง
3. ป้ายจราจรประเภทป้ายบังคับ
4. ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือน
5. ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือนในงานก่อสร้าง

สัญญาณจราจร

สัญญาณจราจรที่พนักงานเจ้าหน้าที่แสดงด้วยเสียงสัญญาณนกหวีด

- เสียงสัญญาณนกหวีดยาวหนึ่งครั้ง ให้ผู้ขับขี่หยุดรถทันที
- เสียงสัญญาณนกหวีดสั้นสองครั้งติดต่อกัน ให้ผู้ขับขี่ขับรถผ่านไปได้

สัญญาณจราจรที่พนักงานเจ้าหน้าที่แสดง

ห้าม...รถทางด้านหน้า

ห้าม...รถทางด้านขวา

ห้าม...รถทางด้านหลัง

ห้าม...รถทางด้านซ้าย

ห้าม...รถทั้งด้านหน้าและหลัง

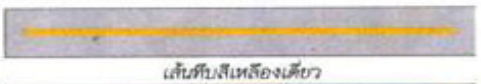
ห้าม...รถจากทางด้านซ้ายและขวา

เครื่องหมายจราจรบนพื้นทาง

เครื่องหมายจราจรบนพื้นทางประเภทบังคับ

เส้นแบ่งทิศทางจราจรปกติ

เส้นแบ่งทิศทางจราจรห้ามแซง



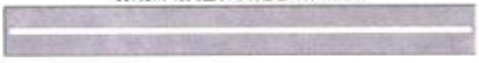
เส้นทึบสีเหลืองเดี่ยว

เส้นทึบสีเหลืองคู่

เส้นแบ่งทิศทางจราจรห้ามแซงเฉพาะด้าน

เส้นแบ่งช่องจราจรหรือเส้นช่องเดินรถปกติ

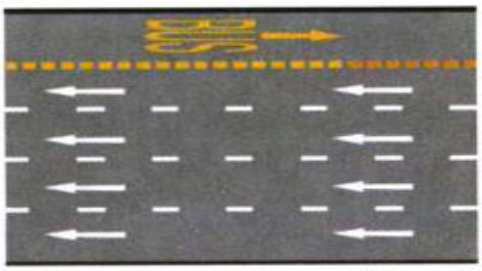
เส้นห้ามเปลี่ยนช่องจราจรหรือ
เส้นห้ามเปลี่ยนช่องเดินรถ

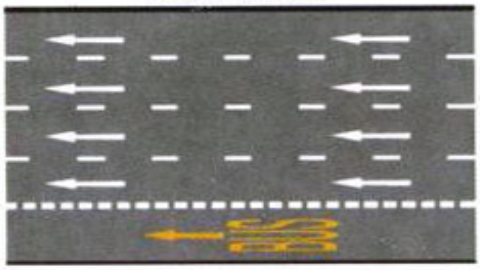


เส้นแบ่งช่องเดินรถประจำทาง

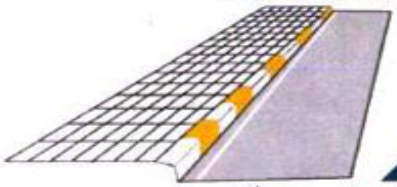
เส้นประสีเหลือง กว้างและถี่ กรณีสวนกระแสการจราจรปกติ

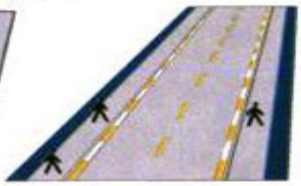
เส้นประสีขาว กว้างและถี่ กรณีทิศทางเดียวกับ
กระแสการจราจรปกติ



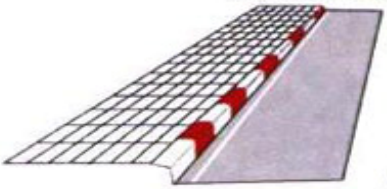


เครื่องหมายห้ามจอดรถ

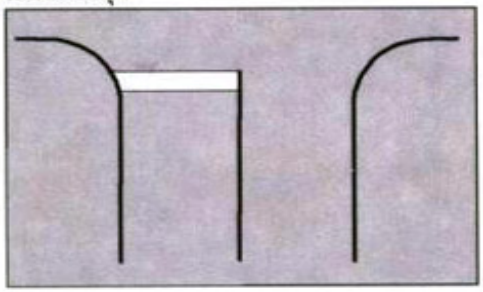




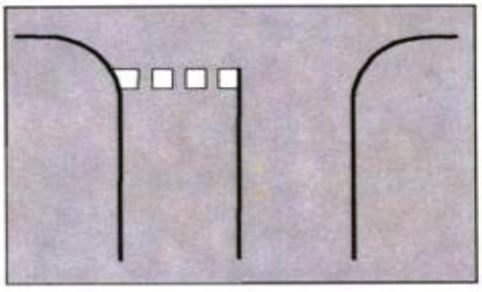
เครื่องหมายห้ามหยุดรถ



เส้นแนวหยุด



เส้นให้ทาง



ป้ายจราจรประเภทป้ายบังคับ

หยุด | ให้ทาง | ให้รถสวนทางมาก่อน | ห้ามแซง | ห้ามเข้า

ห้ามกลับรถไปทางขวา | ห้ามกลับรถไปทางซ้าย | ห้ามเลี้ยวซ้าย | ห้ามเลี้ยวขวา | ห้ามเปลี่ยนช่องเดินรถไปทางซ้าย

ห้ามเปลี่ยนช่องเดินรถไปทางขวา | ห้ามเลี้ยวขวาหรือกลับรถ | ห้ามเลี้ยวซ้ายหรือกลับรถ | ห้ามรถยนต์ | ห้ามรถบรรทุก

ห้ามรถจักรยานยนต์ | ห้ามรถพ่วง | ห้ามรถยนต์สามล้อ | ห้ามรถสามล้อ | ห้ามรถจักรยาน

ห้ามล้อเลื่อนลากเข็น | ห้ามรถยนต์ที่ใช้ในการเกษตร | ห้ามเกวียน | ห้ามรถจักรยานยนต์และรถยนต์ | ห้ามรถจักรยาน รถสามล้อ และล้อเลื่อนลากเข็น

ห้ามรถจักรยานยนต์ และรถยนต์สามล้อ | ห้ามใช้เสียง | ห้ามคน | ห้ามจอดรถ | ห้ามหยุดรถ

ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือน

ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือนในงานก่อสร้าง

สำรวจทาง

งานก่อสร้าง

คนทำงาน

เครื่องจักรกำลังทำงาน

ทางเบี่ยงซ้าย

ทางเบี่ยงขวา

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เบี่ยงเบนจราจร

เตือนแนวทางต่าง ๆ

เตือนแนวทางต่าง ๆ

แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1 ให้อธิบายความหมายและประเภทของ “การจราจร” มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

2 ให้สรุปสาระสำคัญของพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3 ให้สรุปสาระสำคัญของพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

4 ให้อธิบายว่าสัญญาณและเครื่องหมายจราจรนั้นมีความสำคัญต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์อย่างไร มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบและกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน

หน่วยการเรียนที่ 3 อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

1 ให้สรุปสาระสำคัญของสาเหตุการเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ การเกิดอุบัติภัยในเคหสถาน สามารถจำแนกออกได้ 2 สาเหตุ คือ 1) เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น ตัวบ้านที่ก่อสร้างไม่ได้มาตรฐานหรือบริเวณบ้านที่เป็นหลุมเป็นบ่อ และ 2) เกิดจากการกระทำ เช่น ความประมาทเลินเล่อ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถานได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถานได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถานได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถานได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายสาเหตุของการเกิดอุบัติภัยในเคหสถานไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของประเภทอุบัติภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ อุบัติภัยในเคหสถาน แบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ 1)อุบัติภัยจากไฟฟ้า 2)อุบัติภัยจากอัคคีภัย 3)อุบัติภัยจากสารมีพิษ 4)อุบัติภัยจากพฤติกรรมของมนุษย์ 5)อุบัติภัยที่เกิดจากลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย และ 6)อุบัติภัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมของเคหสถาน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายประเภทของอุบัติภัยในเคหสถานได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายประเภทของอุบัติภัยในเคหสถานได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายประเภทของอุบัติภัยในเคหสถานได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายประเภทของอุบัติภัยในเคหสถานได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายประเภทของอุบัติภัยในเคหสถานไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ การรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน ควรประกอบด้วย 3 ประการ คือ 1) ก่อสร้างและจัดระเบียบความเรียบร้อยของบ้านโดยให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย 2) ปฏิบัติตนในทุกๆ เรื่องด้วยความระมัดระวัง และ 3) เตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขเหตุการณ์ ทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายหลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถานได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายหลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถานได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายหลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถานได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายหลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถานได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายหลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถานไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4 ให้สรุปสาระสำคัญของแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในเคหสถาน มาพอสังเขป ?

4.1 ห้องนอน สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย

แนวคำตอบ การจัดสิ่งของในห้องนอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ทิ้งก้นบุหรี่ จุดตะเกียงหรือเทียนไว้ในห้องนอน ไม่ควรนำต้นไม้เข้าไปไว้ในห้องนอน การจัดห้องให้มีหน้าต่างหรือช่องระบายลมเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี (ถ้าไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศ) หากมีเตียงนอนสำหรับเด็กเล็ก ควรมีราวกั้นให้แข็งแรงและสูงพอเพื่อกันเด็กตกเตียง รวมถึงระวังอย่างให้กิ่งไม้หรือวัตถุอื่นใดยื่นเข้ามาใกล้หน้าต่างหรือเข้ามาทางหน้าต่าง เพราะอาจจะเป็นทางเดินของสัตว์ เช่น งู เข้ามาในห้องนอนได้

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนอนได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนอนได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนอนได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนอนได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนอนได้ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4.2 ห้องนั่งเล่น สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย

แนวคำตอบ การจัดสิ่งของภายในห้องนั่งเล่นให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ระดับพื้นไม่ควรยกให้ต่างระดับกันหรือใช้วัสดุที่มันลื่น ไม่ติดม่านใกล้กับเครื่องใช้ที่มีความร้อนสูง เช่น หลังตู้เย็น จัดห้องให้มีหน้าต่างหรือช่องระบาย เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี รวมถึง โต๊ะ เก้าอี้และสิ่งใช้สอยอื่น ๆ ควรอยู่ในสภาพที่ดี ถ้าชำรุดให้รีบซ่อมแซมให้เรียบร้อย

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนั่งเล่นได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนั่งเล่นได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนั่งเล่นได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนั่งเล่นได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องนั่งเล่นไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4.3 ห้องครัว สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย

แนวคำตอบ การจัดสิ่งของภายในห้องครัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และสะอาดอยู่เสมอ ไม่เก็บวัสดุไว้ใกล้เตาไฟ เก็บไม้ขีดไฟและของมีคมให้พ้นจากมือเด็กเล็ก ควรทำปล่องให้ควันไฟระบายออกไปจากห้องครัวได้ดี รวมถึงการดับไฟในเตาให้สนิททุกครั้ง เมื่อเลิกทำครัวแล้ว

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องครัวได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องครัวได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องครัวได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องครัวได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องครัวไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4.4 ห้องน้ำ สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย

แนวคำตอบ การจัดสิ่งของภายในห้องให้เป็นระเบียบเรียนร้อย พื้นห้องไม่ควรปูด้วยวัสดุที่ลื่นและหมั่นขัดถูทำความสะอาดเสมอ ระวังการตั้งและการใช้ไฟฟ้าในห้องน้ำ เช่น เครื่องทำน้ำอุ่น เพราะอาจรั่วหรือชำรุดจนทำให้เกิดไฟดูดได้ รวมถึงการจัดเก็บ สบู่ น้ำยาเคมีทำความสะอาดพื้น ให้พ้นจากเด็กเล็ก

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องน้ำได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องน้ำได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องน้ำได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องน้ำได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยในห้องน้ำไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4.5 บริเวณบันได สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย

แนวคำตอบ การให้แสงสว่างที่เพียงพอ ไม่วางสิ่งของให้กีดขวางทางขึ้นลงบันได และอย่าวางผ้าเช็ดเท้าไว้ตรงทางขึ้นและลงบันได เพราะอาจทำให้ลื่นล้ม ตกบันได

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณบันไดได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณบันไดได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณบันไดได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณบันไดได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณบันไดไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4.6 บริเวณรอบบ้าน สามารถป้องกันอุบัติภัยได้โดย

แนวคำตอบ การเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย หมั่นดูแลทำความสะอาดและความเรียบร้อยบริเวณบ้านเป็นประจำเพื่อป้องกันแมลงมีพิษ หรืองูพิษอาศัยอยู่ได้ รวมถึงไม่ทิ้งขยะสิ่งของมีคม ลงพื้นภายในบริเวณบ้าน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณรอบบ้านได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณรอบบ้านได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณรอบบ้านได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณรอบบ้านได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติภัยบริเวณรอบบ้านไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

1 ให้อธิบายความหมายและประเภทของ “การจราจร” มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ การจราจร หมายถึง การสัญจรหรือเดินทางไปมาด้วยยานพาหนะ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในเรื่องของการติดต่อและขนส่งสินค้าระหว่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 4 ประเภท คือ ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ และทางราง

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การจราจร” และสามารถแบ่งประเภทได้ถูกต้องชัดเจนได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การจราจร” และสามารถแบ่งประเภทได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การจราจร” และสามารถแบ่งประเภทได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การจราจร” และสามารถแบ่งประเภทได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
1 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การจราจร” และสามารถแบ่งประเภทไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ ผู้ขับขี่จะต้องมีทักษะและความชำนาญในการควบคุมยานพาหนะของตนพอสมควร มีสติและ ขับขี่รถด้วยความระมัดระวัง รวมถึงมีการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัยได้ถูกต้องชัดเจนได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัยได้ถูกต้องชัดเจนแต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัยได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัยได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถยนต์อย่างปลอดภัยไม่ชัดเจนต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งเวลาขับขี่เสมอ . หมั่นตรวจสภาพรถ ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน มองดูด้านหลังและให้สัญญาณไฟทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนช่องทาง . จดจำสัญญาณจราจรที่สำคัญ อย่าขับขี่รถจักรยานยนต์ สวนทางหรือข้ามช่องทางวิ่ง ลดความเร็วทุกครั้งเมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระ อย่าขับรถเร็วกว่าที่กฎหมายกำหนด ห้ามเสพหรือดื่มของมึนเมาขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ การขับขี่รถจักรยานยนต์ผ่านบริเวณสี่แยกควรหยุดรถหรือชะลอความเร็วของรถ และการขับขี่รถจักรยานยนต์บนถนนที่ไม่มีไฟส่องสว่าง

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยได้ถูกต้อง ชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยได้ถูกต้อง ชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักพื้นฐานการขับรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4 ให้อธิบายว่าสัญญาณและเครื่องหมายจราจรนั้นมีความสำคัญต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์อย่างไร มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ เพื่อเป็นการจัดระเบียบและสร้างมาตรการรักษาความปลอดภัยของการใช้ยานพาหนะที่เดินทางไปมาบนท้องถนน ทั้งนี้ ผู้ขับขี่ต้องมีความเข้าใจและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความสำคัญของสัญญาณและเครื่องหมายจราจรที่มีต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์ได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความสำคัญของสัญญาณและเครื่องหมายจราจรที่มีต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์ได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความสำคัญของสัญญาณและเครื่องหมายจราจรที่มีต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์ได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความสำคัญของสัญญาณและเครื่องหมายจราจรที่มีต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์ได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความสำคัญของสัญญาณและเครื่องหมายจราจรที่มีต่อผู้ขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

1 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** หลักการรักษาความปลอดภัยในเคหสถาน

ก การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีราคาแพง

ข การก่อสร้างและจัดระเบียบความเรียบร้อยของบ้านโดยให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย

ค การเตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขเหตุการณ์ทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

ง การปฏิบัติตนในทุกๆ เรื่องด้วยความระมัดระวัง

2 ข้อใดคือ ประเภทของอุบัติภัยในเคหสถาน

ก ไฟฟ้า อัคคีภัย และสารพิษ

ข ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ และลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ค ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ และพฤติกรรมของมนุษย์

ง ไฟฟ้า อัคคีภัย สารพิษ พฤติกรรมของมนุษย์ ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมของเคหสถาน

3 “ การพลัดหกล้ม การถูกน้ำร้อนหรือไฟลวก การถูกของมีคมบาด และก้างติดคอ ” ถือเป็นภัยในเคหสถานประเภทใด

ก ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ข สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ค อัคคีภัย

ง พฤติกรรมของมนุษย์

4 ข้อใดคือ การป้องกันสัตว์พิษไม่ให้มาอาศัยอยู่ในบ้าน

ก การเลี้ยงสุนัขและแมวไว้หลายๆตัว

ข การจัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

ค การใช้สารเคมีขับไล่เป็นประจำ

ง การวางกับดักไว้หลายๆจุด

5 “การใช้วัสดุที่ลื่นล้มง่าย การจัดระดับพื้นไม่ราบเรียบ และการสร้างลูกกรงเหล็กปิดกั้นทางออกหรือไม่มีทางหนีไฟ” ถือเป็นอุบัติภัยในเคหสถานประเภทใด

ก พฤติกรรมของมนุษย์

ข ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ค สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ง อัคคีภัย

6 “ ถ้าห้องนอนไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศ” สิ่งที่ควรทำคือข้อใด

ก ปลูกต้นไม้ไว้ในห้องนอน

ข ทำปล่องระบายควัน

ค จัดห้องให้มีหน้าต่างหรือช่องระบายลม

ง นำอ่างเลี้ยงปลาไว้ในห้อง

7 “ การไม่ปิดวาล์วที่หัวถังให้สนิทเรียบร้อย หรือการเปิดพัดลมหรือเสียบเตารีดนานเกินไป ” ถือสาเหตุของภัยในเคหสถานประเภทใด

ก สภาพแวดล้อมของเคหสถาน

ข พฤติกรรมของมนุษย์

ค ลักษณะทางกายภาพของอาคารที่อยู่อาศัย

ง อัคคีภัย

8 เหตุผลที่ไม่ควรนำต้นไม้ไว้ในห้องนอน คือข้อใด

ก เพราะสัตว์พวกแมลงสาบ และตะขาบชอบอาศัยอยู่ใต้กระถางต้นไม้

ข เพราะในดินมีเชื้อโรคที่เป็นโทษต่อมนุษย์หลายชนิด

ค เพราะเวลากลางคืนต้นไม้จะแย่งใช้ก๊าซออกซิเจน แล้วปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา

ง เพราะต้นไม้จะเป็นตัวล่อผึ้งให้เข้ามาในห้องนอน

9 อุบัติภัยที่มักเกิดขึ้นบ่อยในห้องน้ำ คือข้อใด

ก พยาธิไชเข้าเท้า

ข ลื่นหกล้ม

ค น้ำยาขัดพื้นกัด

ง ถูกแมลงกัดต่อย

10 “ การใช้กระแสไฟฟ้ามากเกินขนาดของสายไฟ จนทำให้ฉนวนหุ้มสายไฟหลอมละลาย” คือ สาเหตุของอุบัติภัยจากไฟฟ้าใน ข้อใด

ก ไฟรั่วและไฟดูด

ข ไฟเกินและไฟดูด

ค ไฟเกินและไฟลัดวงจร

ง ไฟรั่วและไฟลัดวงจร

เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

11 การป้องกันอุบัติเหตุจราจรนั้น วิธีที่ดีที่สุดควรป้องกันที่สาเหตุซึ่งควรทำอย่างไร

ก . ให้มีความรู้กับประชาชนทุกคนโดยเฉพาะผู้ขับขี่และผู้ใช้รถใช้ถนน

ข. จำกัดการสร้างถนนหนทางให้ลดน้อยลง

ค. ผู้ที่ชำนาญการจริง เท่านั้น จึงควรจะได้รับใบอนุญาตในการขับขี่

ง. จำกัดการเพิ่มรถให้ลดน้อยลง

12 ผู้ขับขี่ยานยนต์ทุกประเภทต้องทำอย่างใดในการขับขี่ยวดยานนั้น ๆ ให้ถูกกฎจราจร

ก. เมื่อถึงทางร่วมต้องให้รถทางขวามือขับไปก่อน

ข .ขับรถทางขวามือ

ค. มีใบอนุญาตขับขี่ยานยนต์ติดตัว

ง. เปิดไฟสูงบริเวณทางแยกหรือเมื่อมีรถ

13 อุบัติภัยจากการจราจรทางใดมีโอกาสเกิดได้มากที่สุด

ก ทางน้ำ

ข ทางอากาศ

ค ทางบก

ง ทางใต้ดิน

14 แนวทางในการแก้ปัญหาจราจรสามารถกระทำได้โดยวิธีใดซึ่งเป็นไปได้ง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ

ก. เพิ่มโทษแก่ผู้กระทำผิดให้มากขึ้น

ข. ลดจำนวนรถยนต์ในประเทศให้น้อยลง

ค. สร้างถนนให้เพียงพอแก่จำนวนรถยนต์

ง. ให้การศึกษาแก่ผู้ใช้ยานพาหนะนเกี่ยวกับกฎจราจร

15 พฤติกรรมของผู้ขับขี่ยานพาหนะข้อใดที่มักจะมีโอกาสประสบอุบัติเหตุได้มากที่สุด

ก การโทรศัพท์ขณะขับขี่

ข การไม่คุ้นเคยกับสภาพเส้นทาง

ค การขับขี่ไม่ชำนาญ

ง การดื่มสุรามาก่อน

16 การจราจร หมายถึง อะไร

ก การเคลื่อนย้ายคนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

ข การขนส่งสินค้าระหว่างกันและกัน

ค การสัญจรหรือเดินทางไปมาด้วยยานพาหนะ

ง การติดต่อระหว่างกันและกัน

17 เครื่องหมายจราจรควรติดไว้ที่ใด

ก .ตามทางแยก

ข. ที่มองเห็นชัด

ค .ทางโค้ง

ง. ที่สูง

18 ข้อใด**<u>ไม่ถูกต้อง</u>**

ก. เมื่อรถกำลังขึ้นทางชัน ขึ้นสะพาน หรือขึ้นทางโค้ง อนุญาตให้ขับแซงได้

ข. การใช้เสียงแตรสัญญาณผู้ขับขี่ควรใช้เฉพาะเมื่อจำเป็น

ค. รถที่บรรทุกของเกินความยาวของตัวรถต้องมีไฟสัญญาณสีแดงติดไว้ที่ปลายสุดของสิ่งของ

ง. ห้ามนำรถที่มีสภาพไม่มั่นคงมาใช้ในทางเดินรถ

19 ข้อใดคือ ป้ายจราจรประเภทป้ายเตือน ที่บอกว่าข้างหน้าจะมี "สะพานแคบ"

ก

ข

ค

ง

20 ผู้กินยาแก้ไข้หวัดไม่ควรขับรถยนต์เพราะเหตุใด

ก. ยาแก้ไข้หวัดมักมียานอนหลับผสมอยู่

ข. ร่างกายไม่พร้อม

ค. ประสาทอ่อนเพลีย

ง. สายตาไม่ปกติเพราะอาการหวัด

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1	x			
2				x
3				x
4		x		
5		x		
6			x	
7				x
8			x	
9		x		
10			x	
11	x			
12			x	
13			x	
14				x
15				x
16			x	
17		x		
18	x			
19				x
20	x			

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร

คำอธิบาย

1. ให้ผู้เรียนกรอกคะแนนที่ทำได้จากการทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและแบบทดสอบหลังเรียน โดยการตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบ

2. เปรียบเทียบคะแนนที่ทำได้กับคะแนนผ่าน

3. ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือ ไม่ผ่าน

4. กรณีที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนผ่านในส่วนของแบบทดสอบหลังเรียน ขอให้ท่านทบทวนเนื้อหาในหน่วยการเรียนอีกรอบ

ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			
4	-	-	-	-	-
4.1	5	3			
4.2	5	3			
4.3	5	3			
4.4	5	3			
4.5	5	3			
4.6	5	3			

ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

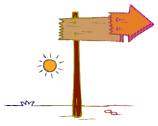
ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			
4	5	3			

แบบทดสอบหลังเรียน

คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
20	16			

แบบประเมินตนเอง

เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร



1. เรื่อง อุบัติภัยภายในเคหสถาน

1.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องคะแนะว่า ความปลอดภัยในเคหสถานของตนในแต่ละข้อ อยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	สภาพตัวบ้านมีความมั่นคงและแข็งแรง						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	สายไฟ สวิตซ์และปลั๊กไฟมีสภาพไม่ชำรุด						
3	อุปกรณ์หุงต้ม เช่น เตาแก๊ส วาล์วที่ถังแก๊สหรือกระทะไฟฟ้า มีสภาพไม่ชำรุด						
4	มีการเก็บสารมีพิษ เช่น ยาฆ่าแมลง อย่างเรียบร้อยมิดชิดและพ้นมือเด็ก						
5	มีการจัดบ้านเรือนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย						
6	พื้นห้องน้ำไม่ลื่นหรือง่ายต่อการหกล้ม						
7	ของมีคมในห้องครัวมีการเก็บอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยและพ้นมือเด็ก						
8	ถังขยะมีการปิดมิดชิดไม่ส่งกลิ่นรบกวนและแพร่เชื้อโรค						
9	บริเวณภายในและนอกบ้านมีแสงสว่างเพียงพอในเวลากลางคืน						
10	อุปกรณ์ที่ทำให้เกิดความร้อน เช่น เตารีด เตาแก๊ส ธูป-เทียน ไม่อยู่ใกล้วัตถุที่ติดไฟ						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

1.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการรักษาความปลอดภัยในเคหสถานของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

2. เรื่อง อุบัติภัยในการจราจร

2.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนว่า หากท่านอยู่ในฐานะผู้ขับขี่รถยนต์หรือรถจักรยายนต์ การป้องกันอุบัติภัยในการจราจรของท่านในแต่ละข้อจะอยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	มีการเรียนรู้วิธีขับรถและฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ						เกณฑ์ประเมิน 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	เรียนรู้กฎและเครื่องหมายจราจรอย่างถ่องแท้						
3	นำใบอนุญาตขับขี่ติดตัวไว้เสมอ						
4	ไม่ขับรถขณะมึนเมาหรืออยู่ในอาการง่วงนอน						
5	มีการตรวจสภาพรถก่อนออกเดินทางเสมอ						
6	คาดเข็มขัดนิรภัย/สวมหมวกกันน็อคก่อนขับขี่เสมอ						
7	หลีกเลี่ยงการบรรทุกของที่มีน้ำหนักมากเกินไป						
8	ให้สัญญาณเมื่อมีการชะลอ เลี้ยว และจอดเสมอ						
9	มีการศึกษาเส้นทางก่อนออกเดินทาง						
10	มีการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

2.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการป้องกันอุบัติภัยในการจราจรของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2549). *ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

“ จบ..”.

หน่วยการเรียนที่ 4

เรื่อง การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

โดย

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำนำ

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากรายวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล โดยมุ่งหวังที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ 1) ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ 2) การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร 4) การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และ 5) ยาเสพติดและโรคเอดส์

ทั้งนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาจากคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แผนจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน เนื้อหาสาระประจำหน่วย แบบฝึกหัดประจำหน่วย รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาทักษะและส่งเสริมให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างเป็นระบบ ตามหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning)

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สารบัญ

หน้า

แผนจัดการเรียนรู้ 477

หัวเรื่อง..... 477

หลักการและเหตุผล..... 477

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 478

การประเมินตนเองก่อนเรียน..... 478

กิจกรรมการเรียน..... 478

การประเมินตนเองหลังเรียน..... 478

สื่อการเรียน..... 479

แบบทดสอบก่อนเรียน..... 480

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน..... 485

ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง การปฐมพยาบาล..... 486

คำแนะนำ..... 486

หัวเรื่อง..... 486

สาระสำคัญประจำหน่วย..... 487

จุดประสงค์การเรียนรู้..... 487

แนวคิดเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล..... 487

หลักการปฐมพยาบาล..... 488

การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย..... 488

การเกิดบาดแผล..... 489

การหมดสติ..... 490

การเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อน..... 491

การถูกสัตว์มีพิษกัด..... 492

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง การปฐมพยาบาล	493
ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การใช้ยา	495
คำแนะนำ	495
หัวเรื่อง	495
สาระสำคัญประจำหน่วย	496
จุดประสงค์การเรียนรู้	496
แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ยา	496
หลักการใช้ยา	497
แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง การใช้ยา	499
เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน	500
เรื่อง การปฐมพยาบาล	500
เรื่อง การใช้ยา	508
แบบทดสอบหลังเรียน	510
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	515
แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้	516
แบบประเมินตนเอง	518
เรื่อง การปฐมพยาบาล	519
เรื่อง การใช้ยา	520
เอกสารอ้างอิง	521

แผนจัดการเรียนรู้
เรื่อง การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

หัวเรื่อง ประกอบด้วย

1. การปฐมพยาบาล
    - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
    - 1.2 หลักการปฐมพยาบาล
    - 1.3 การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่พบบ่อย
        - 1.3.1 การเกิดบาดแผล
        - 1.3.2 การหมดสติ
        - 1.3.3 การเกิดแผลลวกและถูกความร้อน
        - 1.3.4 การถูกสัตว์มีพิษกัด
2. การใช้ยา
    - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ยา
    - 2.2 หลักการใช้ยา

หลักการและเหตุผล

การปฐมพยาบาลและการใช้ยา ถือเป็นแนวการรักษาและบรรเทาอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายที่สามารถเกิดกับทุกคนได้ตลอดเวลา ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หลักการปฐมพยาบาล การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ยาและหลักการใช้ยา เพื่อช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บและผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนที่ 4 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล เช่น หลักการปฐมพยาบาลและการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่พบบ่อย
2. อธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาและหลักการใช้ยา

การประเมินตนเองก่อนเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนที่ 4 จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

กิจกรรมการเรียน

1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนที่ 4
2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหน่วยการเรียนที่ 4 ตามลำดับ
3. ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลง ในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้
5. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนจากคะแนนที่ได้ในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ว่าได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่
6. ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินตนเอง

การประเมินตนเองหลังเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนที่ 4 ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียน แต่มีการสลับข้อ และตรวจคำเฉลยจากในหน่วยการเรียน ถ้าผู้เรียนทำได้ 16 ข้อขึ้นไป จากจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ถือว่าผ่านเกณฑ์ในหน่วยนี้

สื่อการเรียน

1. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน พร้อมแบบเฉลย
2. ใบความรู้ที่ 4.1 และ 4.2
3. แบบฝึกหัดประจำหน่วย พร้อมแบบเฉลย
4. แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
5. แบบประเมินตนเอง

เมื่อผู้เรียนทำความเข้าใจแผนจัดการเรียนรู้
แล้ว ขอให้เริ่มทำแบบทดสอบก่อนเรียนและศึกษา
เนื้อหาหน่วยการเรียนที่ 4 ต่อไป

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การปฐมพยาบาล

1 หลักการเบื้องต้นของการปฐมพยาบาล คือข้อใด

ก การติดต่อโรงพยาบาล

ข ทำการปฐมพยาบาลทันที

ค การตั้งสติให้ดีก่อน

ง การขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่ใกล้

2 การปฐมพยาบาล คือ

ก. การพยาบาลผู้ป่วย ข. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้ถูกวิธี

ค. การรักษาขั้นแรกก่อนส่งแพทย์ ง. การรักษาให้หายจากการเจ็บป่วย

3 สิ่งที่ต้องคำนึงมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ คือข้อใด

ก ความปลอดภัย

ข ความมั่นใจ

ค ความสะดวก

ง ความรวดเร็ว

4 “หลักการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำ เช่น การถูกของแข็งกระแทก” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความร้อนก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความร้อน*

ข ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความเย็นก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความเย็น*

ค ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความเย็นก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความร้อน*

ง ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความร้อนก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความเย็น*

5 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

ก การให้ความช่วยเหลือที่รวดเร็ว

ข การบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน

ค การป้องกัน การบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

ง การช่วยชีวิต

6 "หลักการปฐมพยาบาลบาดแผลลวกหรือถูกความร้อน" ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรใช้*<u>น้ำเย็นราด</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ข ควรใช้*<u>ยาสีฟันทา</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ค ควรใช้*<u>น้ำแข็งประคบ</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ง ควรใช้*<u>น้ำปลาราด</u>*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

7 สิ่งที่ผู้ช่วยเหลือปฐมพยาบาล ควรปฏิบัติขณะที่ส่งผู้บาดเจ็บแก่แพทย์ คือข้อใด

ก รับเป็นเจ้าของไข้

ข ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้บาดเจ็บ

ค หมั่นมาเยี่ยมเยียนผู้บาดเจ็บ

ง ติดต่อญาติผู้บาดเจ็บ

8 "หลักการปฐมพยาบาลอาการเป็นลม" ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนราบ</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ</u>*

ข นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนยกหัวให้สูง</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ดมแอมโมเนีย</u>*

ค นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนยกหัวให้สูง</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ</u>*

ง นำเข้าที่ร่ม *<u>นอนราบ</u>* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *<u>ดมแอมโมเนีย</u>*

9 ”หลักการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัด” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ล้างแผลด้วย*น้ำสบู่* *น้ำแข็งประคบ* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ข ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือเจือจาง* *ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ค ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือเจือจาง* *น้ำแข็งประคบ* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ง ล้างแผลด้วย*น้ำสบู่* *ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

10 ข้อใดคือ หลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง

ก รีบส่งผู้บาดเจ็บไปพบแพทย์โดยเร็ว

ข ช่วยเหลือเท่าที่ตนรู้และทำได้เท่านั้น

ค พยายามช่วยเหลือหลายๆวิธี

ง ให้กำลังใจผู้บาดเจ็บตลอดเวลา

เรื่อง การใช้ยา

11 บุคคลใดที่ปฏิบัติตน**ไม่ถูกต้อง**ในการใช้ยา

ก . สมัครลืมทานยามื้อเช้าจึงนำไปทานร่วมกับมื้อกลางวัน

ข. สมัยรับประทานยาหลังอาหาร 15 นาที

ค. สมานรับประทานยาแอสไพรินหลังอาหารทันที

ง. สมรอ่านฉลากยาโดยละเอียดก่อนใช้ทุกครั้ง

12 “เนื่องจากปฏิกิริยาการตอบสนองต่อยาในแต่ละบุคคลจะต่างกัน โดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัย ดังนั้น จึงไม่ควรนำยาของบุคคลหนึ่งมาใช้กับอีกบุคคลหนึ่ง” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกเวลา

ข ถูกคน

ค ถูกวิธี

ง ถูกโรค

13 ยา หมายถึง อะไร

ก สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ตอบสนองความต้องการทางร่างกาย*ในคนหรือสัตว์

ข สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

ค สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันความเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

ง สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันเชื้อโรค*ในคนหรือสัตว์

14 การกินยาควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะปลอดภัยที่สุด

ก . ตามแพทย์สั่ง ข. ตามสลากยาที่แนะนำ

ค. ตามผู้ขายยาแนะนำ ง. กินยาต่อไปจนหมด

15 หลักการใช้ยา 5 ประการที่ถูกต้อง คือข้อใด

ก ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ข ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ค ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

ง ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

16 “ยาก่อนนอน” ควรรับประทานเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานไม่เกินเวลา 23.00 น. (5 ทุ่ม)

ข ควรรับประทานไม่เกินเวลา 22.00 น. (4 ทุ่ม)

ค ควรรับประทานไม่เกินเวลา 21.00 น. (3 ทุ่ม)

ง ควรรับประทานไม่เกินเวลา 20.00 น. (2 ทุ่ม

17 “ยาก่อนอาหาร” ควรรับประทานก่อนอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานก่อนอาหาร 2 – 3 ชั่วโมง

ข ควรรับประทานก่อนอาหาร 1 – 2 ชั่วโมง

ค ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที – 1 ชั่วโมง

ง ควรรับประทานก่อนอาหาร 15 – 30 นาที

18 ข้อใดหมายถึง “วันหมดอายุของยา” ทั้งหมด

ก “Expiry Date” “Expiration Date” “Exp. Date” และ “Used before”

ข “Mfg Date” “Manufacturing Date” “Exp. Date” และ “Used before”

ค “Expiry Date” “Expiration Date” “Exp. Date” และ “Manufacturing Date”

ง “Exp. Date” “Expiry Date” “Mfd Date” และ “Used before”

19 “ยาหลังอาหาร” ควรรับประทานหลังอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานหลังอาหาร 45 – 60 นาที

ข ควรรับประทานหลังอาหาร 30 – 45 นาที

ค ควรรับประทานหลังอาหาร 15 – 30 นาที

ง ควรรับประทานหลังอาหาร ทันที – 15 นาที

20 “การศึกษาก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใดและควรใช้ยาขนานใด” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกคน

ข ถูกโรค

ค ถูกวิธี

ง ถูกเวลา

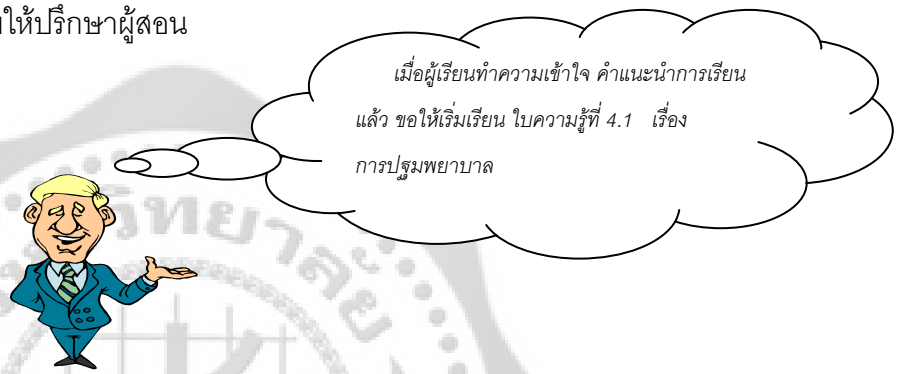
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1			x	
2			x	
3	x			
4			x	
5	x			
6	x			
7		x		
8				x
9				x
10		x		
11	x			
12		x		
13		x		
14	x			
15			x	
16		x		
17			x	
18	x			
19				x
20		x		

ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง การปฐมพยาบาล

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาใน จากใบความรู้ที่ 4.1 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
2. หลักการปฐมพยาบาล
3. การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย
   - 3.1 การเกิดบาดแผล
   - 3.2 การหมดสติ
   - 3.3 การเกิดแผลลวกและถูกความร้อน
   - 3.4 การถูกสัตว์มีพิษกัด

สาระสำคัญประจำหน่วย

การบาดเจ็บนั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคนตลอดเวลา ดังนั้น การที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องก่อนนำส่งแพทย์จะสามารถช่วยลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บนั้น ๆ ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 4.1 ผู้เรียนสามารถ

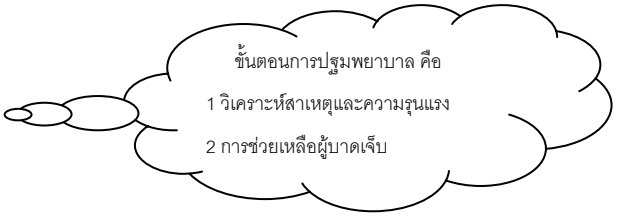
1. อธิบายหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาล
2. อธิบายหลักการปฐมพยาบาล
3. อธิบายการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

การบาดเจ็บนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะนำมาซึ่งความเจ็บปวดทรมานและอาจรุนแรงถึงขั้นสามารถทำให้ร่างกายพิการหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้น การปฐมพยาบาลซึ่งถือเป็นการให้การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บขั้นเบื้องต้นที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บได้เป็นอย่างดี โดยหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลจะเป็นเพียงผู้บรรเทาและป้องกันความรุนแรงของอาการ มิให้เกิดขึ้นกับผู้บาดเจ็บก่อนนำส่งถึงแพทย์ผู้รักษาเพียงเท่านั้น ซึ่งโดยทั่วไปจะมีการดำเนินการช่วยเหลือเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การวิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง เช่น การซักประวัติจากตัวผู้บาดเจ็บเองหรือผู้เห็นเหตุการณ์ การซักถามอาการผิดปกติหลังได้รับบาดเจ็บ และการตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล เป็นต้น

2. การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ เช่น ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน การตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ การช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น อาทิ ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อนเพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อมากขึ้น หรือถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาดเพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ เป็นต้น



2 หลักการปฐมพยาบาล

1. ไม่ควรเปลี่ยนท่าหรือขยับเขยื้อนตัวผู้บาดเจ็บ จนกว่าจะแน่ใจว่าสามารถเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บได้อย่างปลอดภัยที่สุด

2. ให้คำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาลตามลำดับ ความสำคัญ คือ 1) การช่วยชีวิต 2) การป้องกัน การบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น 3) การบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน

3. ให้การปฐมพยาบาลตามขอบเขตความรู้ความสามารถของตน ถ้าไม่แน่ใจว่าจะช่วยเหลือด้วยตนเองได้ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความรู้ความสามารถมากกว่า

4. ให้การปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

5. ให้การปฐมพยาบาลเฉพาะอาการที่ปรากฏเห็นชัดเจนและแสดงให้เห็นถึงอันตรายต่อผู้บาดเจ็บในขณะนั้นเท่านั้น

6. ไม่ให้การรักษาพยาบาลที่ลึกซึ้งเกินไปกว่าการปฐมพยาบาล

7. อย่าถอดเสื้อผ้าของผู้บาดเจ็บออกโดยไม่จำเป็นถ้าจำเป็น ควรใช้มีดหรือกรรไกรตัด

8. อย่าให้ผู้บาดเจ็บกินหรือดื่มยา หรือเครื่องดื่มใด ๆ ทางปาก เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการรักษาในขั้นต่อไป

9. ไม่ควรบอกกล่าวอาการหรือความรุนแรงให้ผู้บาดเจ็บทราบในระยะแรก

10. ควรพิจารณาถึงการให้ความช่วยเหลือนั้น จะต้องปลอดภัยทั้งผู้บาดเจ็บและผู้ให้ความช่วยเหลือ

จุดมุงหมายของปฐมพยาบาล คือ

1. การช่วยชีวิต
2. การป้องกันการบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

3 การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย

3.1 การเกิดบาดแผล

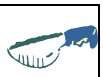
3.2 การหมดสติ

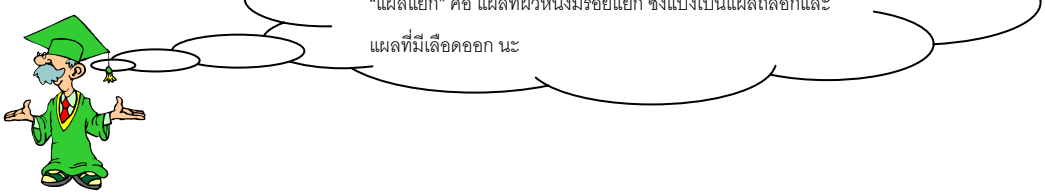
3.3 การเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อน

3.4 การถูกสัตว์มีพิษกัด

3.1 การเกิดบาดแผล

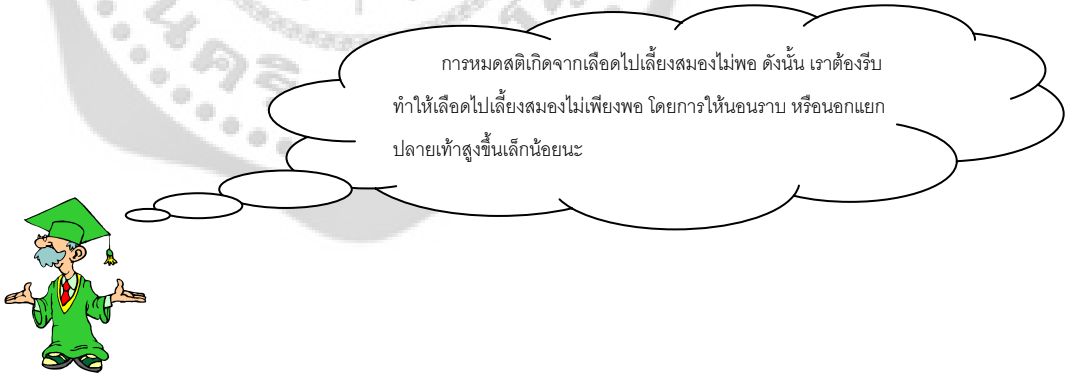
บาดแผล หมายถึง รอยฉีกขาดของผิวหนังหรือเนื้อเยื่อ และส่วนที่ลึกกว่าชั้นผิวหนังถูกทำลาย ทำให้แยกจากกัน ชนิดของบาดแผล แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ แผลช้ำ และแผลแยก

1 แผลช้ำ	2 แผลแยก 
คือ แผลที่ไม่มีรอยแยกของผิวหนัง เกิดจากการถูกของแข็งไม่มีคมกระแทก แต่อาจมีอาการฉีกขาดของเนื้อเยื่อและ เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ทำให้เกิดอาการเลือดคั่งใต้ผิวหนัง ทำให้มีอาการบวมได้	คือ แผลที่มีรอยแยกของผิวหนัง ซึ่งทำให้มีเลือดออกมาได้ แผลบางประเภทมีเลือดออกมาก บางประเภทมีเลือดออกน้อย
การปฐมพยาบาล 1 ควรประคบบริเวณช้ำด้วยความเย็น เพื่อทำให้เส้นเลือดตีบไม่มีเลือดไหลออกมาอีก 2 ไม่ควรเคลื่อนไหวบริเวณที่มีแผลช้ำ เพราะการเคลื่อนไหวมาก ๆ จะทำให้เลือดออกอีกได้ 3 อีก 24 ชั่วโมง ให้ใช้ความร้อนประคบเพื่อให้เส้นเลือดขยายตัว ช่วยลดอาการช้ำ	การปฐมพยาบาล 1 ในกรณีมีบาดแผลผิวหนังถลอกควรปฏิบัติ ดังนี้ 1.1 ใช้น้ำสะอาดล้างแผลแล้วซับให้แห้ง 1.2 ใช้ยาทาแผลสดทาให้ทั่วบริเวณที่ถลอก 1.3 ไม่ต้องปิดบาดแผล ถ้าแผลนั้นไม่อยู่ในตำแหน่งที่สกปรกหรือถูกน้ำได้ง่าย
	2 ในกรณีมีบาดแผลเปิดมีเลือดออกมาก ควรปฏิบัติ ดังนี้ 2.1 ถ้ามีการเลือดออกมากจะต้องห้ามเลือดเสียก่อน แล้วตรวจดูชนิดของบาดแผล 2.2ถ้ามีอาการช็อคหรือเป็นลม ควรรักษาอาการช็อคหรือเป็นลมเสียก่อน 2.3ถ้าบาดแผลมีเลือดแข็งตัวอุดปากแผลอยู่อย่าดึงหรือแกะออกเพราะจะทำให้เลือดออกมาอีกได้ 2.4 ไม่ควรล้างแผลด้วยตนเอง เพราะเลือดจะออกมากขึ้น และแผลอาจติดเชื้อได้ง่าย 2.5 แล้วรีบนำส่งแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป
<u>ข้อควรจำ</u> เมื่อเกิดบาดแผลทุกชนิด เราควรต้องไปรับการฉีดยาป้องกันบาดทะยักทุกครั้ง	

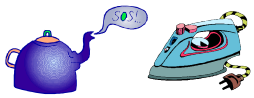


3.2 **การหมดสติ** การหมดสติที่พบส่วนมากคือ อาการเป็นลมและอาการช็อค

อาการเป็นลม	**อาการช็อค**
คือ อาการหมดสติเพียงชั่วคราว เนื่องจากการที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เหนื่อยหรือร้อนจัด, หิวหรือเครียด	สภาวะที่เลือดไม่สามารถนำออกซิเจน ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกายให้เพียงพอได้ ส่วนใหญ่การเสียเลือดจะเป็นสาเหตุสำคัญ
การปฐมพยาบาล 1 นำเข้าพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก 2 ให้นอนราบและคลายเสื้อผ้าให้หลวม 3 ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดเหงื่อที่หน้าผาก มือ และเท้า 4 ให้ผู้ป่วยดมแอมโมเนีย	การปฐมพยาบาล 1 นำเข้าพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก 2 ให้นอนราบไม่ต้องหนุนศีรษะ และควรนอนยกปลายเท้าสูง ในช่วง 30 นาทีแรกเท่านั้น 3 คลายเสื้อผ้าให้หลวม และทำการห้ามเลือดในกรณีที่มีบาดแผลเลือดออก 4 ห้ามให้อาหารและน้ำทางปาก ควรสังเกตการหายใจเป็นระยะๆ 5 รีบนำส่งแพทย์โดยด่วน
ข้อสังเกต ถ้าใบหน้าผู้ที่เป็นลมขาวซีด ให้นอนศีรษะต่ำ ถ้าใบหน้ามีสีแดงให้นอนศีรษะสูง	



3.3 การเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อน



บาดแผลลวกหรือถูกความร้อน คือ แผลที่เกิดจากความร้อน เช่น ความร้อนจากเปลวไฟหรือไฟไหม้ ความร้อนจากไอน้ำเดือดหรือของเหลวร้อน

การปฐมพยาบาล

1 ถอดหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก

2 แต่ถ้าบางส่วนติดแน่นกับผิวหนังไม่ควรดึงออก

3 ควรใช้น้ำเย็นราดบริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

4 ถ้าปวดแสบปวดร้อนให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งวางประคบตรงบริเวณแผลหรือ

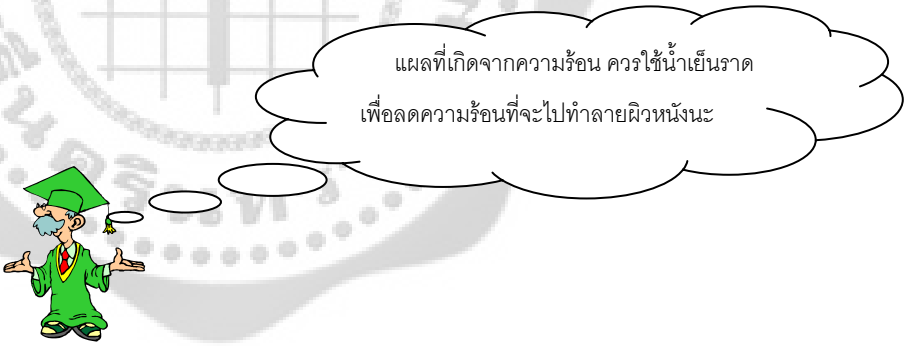
5 ปิดด้วยผ้าก๊อสเพื่อป้องกันมิให้ถูกอากาศภายนอก

6 ใช้ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก หรือ ขี้ผึ้ง วาสลิน ทาบนผ้าก๊อสปิดบริเวณแผล

7 ถ้าถูกสารเคมีต้องรีบล้างสารเคมีนั้นออกจากผิวหนังด้วยน้ำสะอาดโดยเร็วที่สุด

8 ถ้ากระหายน้ำให้ดื่มน้ำเล็กน้อย และไม่ควรให้น้ำเย็นจัด

9 ถ้ามีอาการมากต้องรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว



3.4 การถูกสัตว์มีพิษกัด

1. งูกัด

ความรุนแรงของอันตรายขึ้นอยู่กับชนิดและพิษของงู ดังนั้น ก่อนที่ผู้ป่วยจะไปถึงมือแพทย์ ควรได้รับการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องและตรวจดูรอยเขี้ยวงูเสียก่อนว่าเป็นงูชนิดใด ซึ่งในกรณีที่ถูกงูมีพิษกัด จะพบรอยเขี้ยวจะมีลักษณะเป็นแผลลึก 2 รอย และบาดแผลมีลักษณะเขียวช้ำ

การปฐมพยาบาล

1 ใช้เชือก ผ้า หรือสายยางรัดบริเวณเหนือแผล ระหว่างแผลกับหัวใจ

2 บีบหรือคัดเลือดบริเวณบาดแผลออกเพื่อให้พิษงูออกมาทางบาดแผล

3 ห้ามให้ดื่มสุราหรือใช้ยากระตุ้นหัวใจเป็นอันขาด เพราะจะทำให้พิษงูเข้าสู่หัวใจเร็วขึ้น

4 พยายามอย่าให้ผู้ป่วยหลับ ควรปลุกให้รู้สึกตัวเป็นระยะ ๆ

5 ล้างแผลด้วยด่างทับทิมแก่ ๆ หรือจะใช้ด่างทับทิมปิดที่ปากแผลก็ได้

6 รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที หากทราบชนิดของงูที่กัดได้จะเป็นการสะดวกในการฉีดเซรุ่ม

2 สุนัขกัด

ถ้ายังไม่แน่ใจว่าสุนัขที่กัดนั้นเป็นบ้าหรือไม่ ควรนำสุนัขนั้นขังไว้ประมาณ 10 วัน เพื่อสังเกตอาการ

การปฐมพยาบาล

1 ใช้น้ำสะอาดล้างบาดแผลมาก ๆ และฟอกสบู่เพื่อล้างน้ำลายของสุนัขออกให้หมด

2 ใช้ยาฆ่าเชื้อโรคเช็ดและทำแผลให้เรียบร้อย

3 รีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

3 แมงป่องหรือตะขาบกัด

ความรุนแรงของอันตรายขึ้นอยู่กับชนิด โดยอาการของผู้ถูกกัดจะมีอาการบวมแดง อักเสบและปวดมาก อาจมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและเกิดอาการชักได้

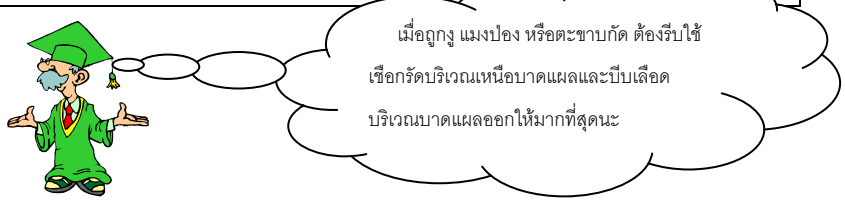
การปฐมพยาบาล

1 ใช้เชือกรัดบริเวณเหนือบาดแผล เพื่อป้องกันไม่ให้พิษซึมเข้าสู่กระแสเลือด

2 บีบเลือดออกจากบาดแผลพอประมาณ เพื่อช่วยรีดพิษออกจากร่างกายได้

3 ใช้สำลีชุบแอมโมเนียหอมทาที่แผล และถ้ามีอาการปวดให้ยาแก้ปวดได้

4 ถ้าแผลบวมใช้ถุงน้ำแข็งประคบ เพื่อบรรเทาอาการได้



แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน เรื่อง การปฐมพยาบาล

ให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ตอบคำถามต่อไปนี้

1 ให้อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” ว่าคืออะไรและมีขั้นตอนการช่วยเหลืออย่างไร มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการปฐมพยาบาล มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3 ให้สรุปสาระสำคัญของการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย ต่อไปนี้ มาพอสังเขป ?

3.1 การเกิดบาดแผล

3.1.1 แผลช้ำ ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.1.2 แผลแยก

3.1.2.1 บาดแผลผิวหนังถลอก ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.1.2.2 บาดแผลเปิดมีเลือดออก ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.2 การเกิดอาการหมดสติ

3.2.1 อาการเป็นลม ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.2.2 อาการช๊อค ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.3 การเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อน ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

.....

3.4 การถูกสัตว์มีพิษกัด

3.4.1 งูกัด ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.4.2 สุนัขกัด ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย.....

.....

3.4.3 แมงป่องหรือตะขาบกัด ควรปฐมพยาบาลโดย.....

.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

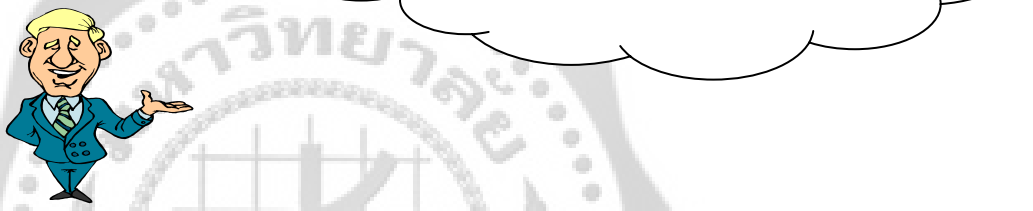
ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่อง การใช้ยา

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาใน จากใบความรู้ที่ 4.2 ไปตามลำดับ

2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ยา

2 หลักการใช้ยา

สาระสำคัญประจำหน่วย

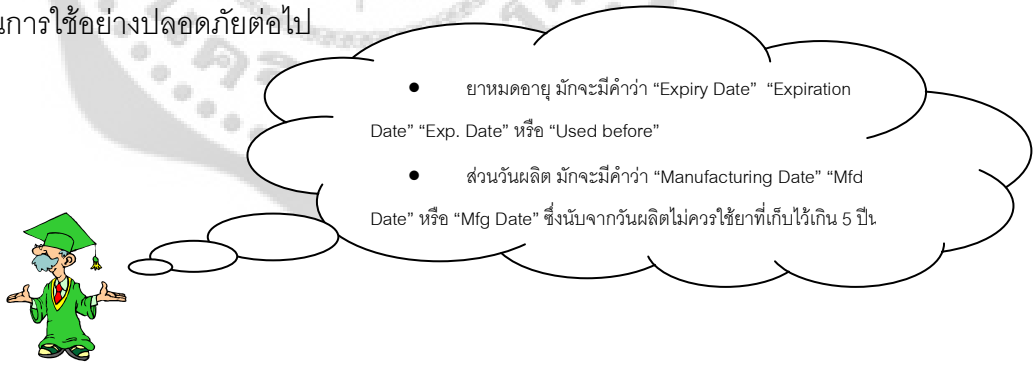
มนุษย์ใช้ยาในการบำบัดรักษาโรคและรักษาอาการบาดเจ็บมาตั้งแต่อดีตกาล ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกต้อง เพื่อลดอันตรายจากผลข้างเคียงและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการรักษาทั้งกับตนเองและผู้อื่นต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการที่ 4.2 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของยา
2. อธิบายลักษณะการใช้ยา

1. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ยา

ยา คือ “สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวดในคนหรือสัตว์” ซึ่งถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะยามเจ็บป่วย ทั้งนี้ ผลจากการใช้ยานั้น สามารถให้ได้ทั้งคุณและโทษอยู่ต่อผู้ใช้หากมีการใช้ที่ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ยารักษาเบาหวานเกินขนาดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปจนผู้ป่วยหมดสติ หรือการใช้ยาแก้ปวดแก้อักเสบไม่ถูกวิธีจนทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกต้องเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการใช้อย่างปลอดภัยต่อไป



2. หลักการใช้ยา

ยาทุกชนิดมีอันตรายและผลข้างเคียง ดังนั้น บุคคลควรจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา เพื่อให้ได้ผลในการรักษาและเกิดผลข้างเคียงน้อยที่สุด ซึ่งหลักการใช้ยามี 5 ประการ คือ ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1. **ถูกโรค** หมายถึง ผู้ใช้ยาควรศึกษาก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใด และควรใช้ยาขนานใดนั้น เช่น ปวดท้อง เป็นเพราะท้องผูกหรือท้องเสีย หรืออาหารไม่ย่อย เพื่อจะได้เลือกใช้ยาได้ถูกกับโรคที่เป็นอย่างแท้จริง

2.2. **ถูกคน** หมายถึง ผู้ใช้ยาควรคำนึงถึงปฏิกิริยาการตอบสนองต่อยาโดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัยว่าจะมีผลแตกต่างกัน ดังนั้น จึงไม่ควรนำยาของบุคคลหนึ่งมาใช้กับอีกบุคคลหนึ่งที่ต่างเพศต่างวัยกัน

2.3. **ถูกเวลา** หมายถึง การรับประทานยาแต่ละชนิดควรทานตามเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด อาทิเช่น

2.3.1 ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร ครึ่ง – 1 ชั่วโมง เพราะยาจะออกฤทธิ์ดีในขณะท้องว่างแต่ถ้าลืมกิน ให้กินเมื่ออาหารมื้อนั้นผ่านไปแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

2.3.2 ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที – 15 นาที เพราะยานี้ถ้ากินขณะท้องว่าง อาจเกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาการ เช่น ยาแก้ปวดทุกชนิด

2.3.3 ยาก่อนนอน ควรรับประทานไม่เกินเวลา 22.00 น. (4 ทุ่ม)

2.3.4 ยาเคลือบผนังกระเพาะอาหารหรือยาลดกรด ควรรับประทานหลังอาหารไปแล้วประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง หรือก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยานี้ทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีอาหารเป็นเครื่องกีดขวาง

2.3.5 ยาระบายแก้ท้องผูก ควรรับประทานก่อนนอนถ้าต้องการให้เกิดการถ่ายอุจจาระในตอนเช้าหรือรับประทานตอนเช้าถ้าต้องการถ่ายอุจจาระตอนค่ำ เนื่องจากยาชนิดนี้จะออกฤทธิ์หลังจากรับประทานเข้าไปแล้ว 6 - 8 ชั่วโมง

2.3.6 ยาแก้อาเจียน แก้ปวดท้อง ควรรับประทานก่อนอาหารเป็นเวลาประมาณ 20 - 30 นาที เพื่อมิให้เกิดอาการเมื่อเริ่มรับประทานอาหารเข้าไป

2.3.7 ยาขับปัสสาวะ ควรรับประทานช่วงมื้อเช้าหรือกลางวันเท่านั้น เนื่องจากถ้าให้มื้อเย็นจะทำให้คนไข้ต้องตื่นกลางดึกเพื่อลุกขึ้นมาปัสสาวะ ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เต็มที่

2.4 ถูกวิธี หมายถึง การรับประทานยาแต่ละชนิดควรปฏิบัติตามวิธีที่กำหนดอย่างเคร่งครัด อาทิเช่น

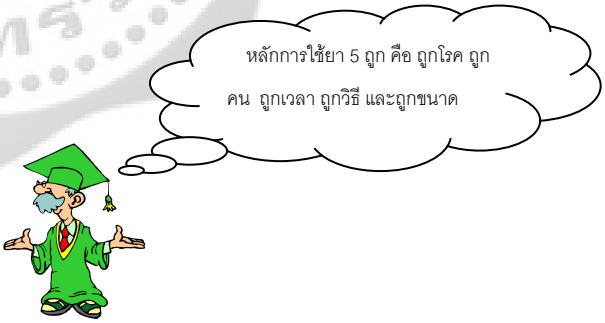
2.4.1. ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด ให้เคี้ยวก่อนกลืน เพื่อช่วยให้การกระจายตัวของยาในกระเพาะอาหาร

2.4.2. ยาน้ำที่มีตะกอน ให้เขย่าขวดก่อนกินยา เพื่อให้ตะกอนกระจายตัวเข้ากันทั้งขวด

2.4.3. ยาเตตราซัยคลิน ห้ามกินพร้อมกับนม เพราะยาจะจับกับแคลเซียมในนม ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้น้อยลง

2.4.4 ยาพวกซัลฟา เมื่อกินแล้วให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันการตกตะกอนในทางเดินปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้เกิดนิ่วได้

2.5 ถูกขนาด หมายถึง การรับประทานยาแต่ละชนิดควรทานตามขนาดที่กำหนดอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะ การใช้ยาน้ำรับประทาน ควรใช้ช้อนตวงมาตรฐานที่ได้มากับยาเท่านั้น ซึ่งหน่วยตวงวัดที่ควรรู้จัก อาทิเช่น 1 ช้อนโต๊ะ = 15 ซีซี. , ช้อนชา = 5 ซีซี ดังนั้น 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา หรือโดยทั่วไปแล้ว 2 ช้อนคาว = 1 ช้อนโต๊ะ



แบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน เรื่อง การใช้ยา

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้อธิบายความหมายของ “ยา” ว่าคืออะไรและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร ?

.....

.....

.....

2. ให้สรุปสาระสำคัญของการใช้ยา มาพอสังเขป ?.

.....

.....

.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน

หน่วยการเรียนที่ 4 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

เรื่อง การปฐมพยาบาล

1 ให้อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” ว่าคืออะไรและมีขั้นตอนการช่วยเหลืออย่างไร มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ การบาดเจ็บนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะนำมาซึ่งความเจ็บปวดทรมานและอาจรุนแรงถึงขั้นสามารถทำให้ร่างกายพิการหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้น การปฐมพยาบาล คือ การให้การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บขั้นเบื้องต้น เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและป้องกันความรุนแรงของอาการที่อาจเกิดขึ้น โดยหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลจะเป็นเพียงผู้บรรเทาอาการของผู้บาดเจ็บ ก่อนนำส่งถึงแพทย์ผู้รักษาเพียงเท่านั้น ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือเป็น 2 ขั้นตอน หรือถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาดเพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ คือ 1). การวิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงที่เกิดขึ้น และ 2) การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ เช่น การช่วยคลุมบาดแผลของผู้บาดเจ็บด้วยผ้าสะอาดเพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ เป็นต้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” และขั้นตอนการช่วยเหลือได้ถูกต้องชัดเจนได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” และขั้นตอนการช่วยเหลือได้ถูกต้องชัดเจนแต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” และขั้นตอนการช่วยเหลือได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” และขั้นตอนการช่วยเหลือได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของ “การปฐมพยาบาล” และขั้นตอนการช่วยเหลือไม่ชัดเจนต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการปฐมพยาบาล มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ หลักการปฐมพยาบาล ควรประกอบด้วย

1 ไม่ควรเปลี่ยนท่าหรือขยับเขยื้อนตัวผู้บาดเจ็บ จนกว่าจะแน่ใจว่าสามารถเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บได้อย่างปลอดภัยที่สุด

2 ให้คำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาลตามลำดับความสำคัญ คือ 1) การช่วยชีวิต 2) การป้องกัน การบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น 3) การบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน

3 ให้การปฐมพยาบาลตามขอบเขตความรู้ความสามารถของตน ถ้าไม่แน่ใจว่าจะช่วยเหลือด้วยตนเองได้ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความรู้ความสามารถมากกว่า

4 ให้การปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

5 ให้การปฐมพยาบาลเฉพาะอาการที่ปรากฏเห็นชัดเจนและแสดงให้เห็นถึงอันตรายต่อผู้บาดเจ็บในขณะนั้นเท่านั้น

6 ไม่ให้การรักษาพยาบาลที่ลึกซึ้งเกินไปกว่าการปฐมพยาบาล

7 อย่าถอดเสื้อผ้าของผู้บาดเจ็บออกโดยไม่จำเป็นถ้าจำเป็น ควรใช้มีดหรือกรรไกรตัด

8 อย่าให้ผู้บาดเจ็บกินหรือดื่มยา หรือเครื่องดื่มใด ๆ ทางปาก เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการรักษาในขั้นต่อไป

9 ไม่ควรบอกกล่าวอาการหรือความรุนแรงให้ผู้บาดเจ็บทราบในระยะแรก

10 ควรพิจารณาถึงการให้ความช่วยเหลือนั้น จะต้องปลอดภัยทั้งผู้บาดเจ็บและผู้ให้ความช่วยเหลือ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อย ต่อไปนี้ มาพอสังเขป ?

3.1 การเกิดบาดแผล

3.1.1 แผลช้ำ ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ การประคบบริเวณช้ำด้วยความเย็น ไม่ควรเคลื่อนไหวบริเวณที่มีแผลช้ำ และต่อจากนั้นอีก 24 ชั่วโมง ให้ใช้ความร้อนประคบเพื่อให้เส้นเลือดขยายตัว ช่วยลดอาการช้ำ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.1.2 แผลแยก

3.1.2.1 บาดแผลถลอก ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ ใช้น้ำสะอาดล้างแผลแล้วซับให้แห้ง และใช้ยาทาแผลสดทาให้ทั่วบริเวณที่ถลอก ซึ่งอาจไม่ต้องปิดบาดแผล ถ้าแผลนั้นไม่อยู่ในตำแหน่งที่สกปรกหรือถูกน้ำได้ง่าย

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลถลอกได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลถลอกได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลถลอกได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลถลอกได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลถลอกไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.1.2.2 บาดแผลเปิดมีเลือดออก ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ ถ้ามีการเลือดออกมากจะต้องห้ามเลือดเสียก่อน แล้วตรวจดูชนิดของบาดแผล หรือถ้ามีอาการช็อคหรือเป็นลม ควรรักษาอาการช็อคหรือเป็นลมเสียก่อน หรือถ้าบาดแผลมีเลือดแข็งตัวอุดปากแผลอยู่อย่าดึงหรือแกะออกเพราะจะทำให้เลือดออกมาอีกได้ ทั้งนี้ ไม่ควรล้างแผลด้วยตนเอง เพราะเลือดจะออกมากขึ้นและแผลอาจติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งควรรีบนำผู้บาดเจ็บส่งแพทย์เพื่อทำการรักษาโดยเร็ว

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลเปิดมีเลือดออกได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลเปิดมีเลือดออกได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลเปิดมีเลือดออกได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลเปิดมีเลือดออกได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดบาดแผลเปิดมีเลือดออกไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.2 การเกิดอาการหมดสติ

3.2.1 อาการเป็นลม ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ การนำผู้ป่วยเข้าพักในร่มที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก จากนั้นจึงให้นอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดเหงื่อที่หน้าผาก มือ และเท้า พร้อมกับการให้ดมแอมโมเนีย

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.2.2 อาการช๊อค ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ การนำผู้ป่วยเข้าพักในร่มที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก จากนั้นจึงให้นอนราบโดยไม่ต้องหนุนศีรษะและให้ยกปลายเท้าสูง ในช่วง 30 นาทีแรก พร้อมกับคลายเสื้อผ้าให้หลวมและรีบนำส่งแพทย์โดยด่วน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการช๊อคได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการช๊อคได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการช๊อคได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการช๊อคได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอาการช๊อคไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.3 การเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อน ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย .

แนวคำตอบ การถอดหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก แต่ถ้ามีบางส่วนที่ติดแน่นกับผิวหนังไม่ควรดึงออก จากนั้นให้ใช้น้ำเย็นราดบริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง และปิดด้วยผ้าก๊อตเพื่อป้องกันมิให้ถูกอากาศภายนอกโดยให้ใช้ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก หรือ ขี้ผึ้ง วาสลิน ทาบนผ้าก๊อตปิดบริเวณแผล ทั้งนี้ ถ้ามีอาการมากต้องรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อนได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อนได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อนได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อนได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการเกิดแผลลวกหรือถูกความร้อนไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.4 การถูกสัตว์มีพิษกัด

3.4.1 งูกัด ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ การใช้เชือก ผ้า หรือสายยางรัดบริเวณเหนือแผล ระหว่างแผลกับหัวใจ จากนั้นจึงให้ บีบหรือคัดเลือดบริเวณบาดแผลออกเพื่อให้พิษงูออกมาทางบาดแผล ล้างแผลด้วยด่างทับทิมแก่ ๆ หรือจะใช้ด่างทับทิมปิดที่ปากแผลก็ได้ โดยพยายามอย่าให้ผู้ป่วยหลับซึ่งควรมีการปลุกให้รู้สึกตัวเป็นระยะ ๆ และรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที ทั้งนี้ ห้ามให้ดื่มสุราหรือใช้ยากระตุ้นหัวใจเป็นอันขาด เพราะจะทำให้พิษงูเข้าสู่หัวใจเร็วขึ้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกงูกัดได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกงูกัดได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกงูกัดได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกงูกัดได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกงูกัดไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.4.2 สุนัขกัด ควรดำเนินการปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ การใช้น้ำสะอาดล้างบาดแผลมาก ๆ และฟอกสบู่เพื่อล้างน้ำลายของสุนัขออกให้หมด จากนั้นจึง ใช้ยาฆ่าเชื้อโรคเช็ดและทำแผลให้เรียบร้อยแล้ว รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที เพื่อรับการฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัดได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัดได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัดได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัดได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัดไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3.4.3 แมงป่องหรือตะขาบกัด ควรปฐมพยาบาลโดย

แนวคำตอบ การใช้เชือกรัดบริเวณเหนือบาดแผล เพื่อป้องกันไม่ให้พิษซึมเข้าสู่กระแสเลือด จากนั้นจึงให้บีบเลือดออกจากบาดแผลพอประมาณ เพื่อช่วยรีดพิษออกจากร่างกายได้ และใช้สำลีชุบแอมโมเนียหอมทาที่แผล ทั้งนี้ หากมีอาการปวดให้ยาแก้ปวด หรือมีอาการแผลบวมใช้ถุงน้ำแข็งประคบ เพื่อบรรเทาอาการ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกแมงป่องหรือตะขาบกัดได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกแมงป่องหรือตะขาบกัดได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกแมงป่องหรือตะขาบกัดได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกแมงป่องหรือตะขาบกัดได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลการถูกแมงป่องหรือตะขาบกัดไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

เรื่อง การใช้ยา

1 ให้อธิบายความหมายของ “ยา” ว่าคืออะไรและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร?

แนวคำตอบ ยา คือ “สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวดในคนหรือสัตว์” ซึ่งถือเป็นสิ่ง ที่ช่วยให้คนเราบรรเทาหรือหายจากอาการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยา” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ถูกต้อง ชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยา” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ถูกต้อง ชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยา” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยา” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยา” และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการใช้ยา มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ หลักการใช้ยา ควรประกอบด้วย 5 ประการ คือ 1) ถูกโรค 2) ถูกคน 3) ถูกเวลา 4) ถูกวิธี และ 5).ถูกขนาด เพื่อให้ได้ผลในการรักษาและลดการเกิดผลข้างเคียงมากที่สุด

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายหลักการใช้ยาได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายหลักการใช้ยาได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายหลักการใช้ยาได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายหลักการใช้ยาได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายหลักการใช้ยาไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การปฐมพยาบาล

1 สิ่งที่ต้องคำนึงมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ คือข้อใด

ก ความสะดวก

ข ความปลอดภัย

ค ความมั่นใจ

ง ความรวดเร็ว

2 การปฐมพยาบาล คือ

ก.การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้ถูกวิธี ข. การรักษาขั้นแรกก่อนส่งแพทย์

ค.การพยาบาลผู้ป่วย ง. การรักษาให้หายจากการเจ็บป่วย

3 "หลักการปฐมพยาบาลบาดแผลลวกหรือถูกความร้อน" ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรใช้*น้ำแข็งประคบ*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ข ควรใช้*ยาสีฟันทา*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ค ควรใช้*น้ำปลาราด*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

ง ควรใช้*น้ำเย็นราด*บริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน เพื่อลดความร้อนที่จะไปทำลายผิวหนัง

4 หลักการเบื้องต้นของการปฐมพยาบาล คือข้อใด

ก การตั้งสติให้ดีก่อน

ข ทำการปฐมพยาบาลทันที

ค การขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่ใกล้

ง การติดต่อโรงพยาบาล

5 “หลักการปฐมพยาบาลการเกิดแผลช้ำ เช่น การถูกของแข็งกระแทก” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความเย็นก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความร้อน*

ข ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความเย็นก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความเย็น*

ค ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความร้อนก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความเย็น*

ง ควรประคบบริเวณช้ำด้วย*ความร้อนก่อน* และจากนั้นอีก 24 ชั่วโมงให้ประคบด้วย*ความร้อน*

6 ”หลักการปฐมพยาบาลการถูกสุนัขกัด” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือเจือจาง* *ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ข ล้างแผลด้วย*น้ำสบู่* *ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ค ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือเจือจาง* *น้ำแข็งประคบ* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

ง ล้างแผลด้วย*น้ำสบู่* *น้ำแข็งประคบ* รีบพบแพทย์เพื่อฉีดยาป้องกันบาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า

7 ”หลักการปฐมพยาบาลอาการเป็นลม” ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก นำเข้าที่ร่ม *นอนยกหัวให้สูง* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ*

ข นำเข้าที่ร่ม *นอนราบ* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ดมแอมโมเนีย*

ค นำเข้าที่ร่ม *นอนยกหัวให้สูง* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ดมแอมโมเนีย*

ง นำเข้าที่ร่ม *นอนราบ* คลายเสื้อผ้าให้หลวม ผ้าเย็นเช็ดหน้าผาก *ให้ดื่มน้ำเป็นระยะ*

8 ข้อใด **มิใช่** จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

ก การป้องกัน การบาดเจ็บที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

ข การบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน

ค การช่วยชีวิต

ง การให้ความช่วยเหลือที่รวดเร็ว

9 สิ่งที่ผู้ช่วยเหลือปฐมพยาบาล ควรปฏิบัติขณะที่ส่งผู้บาดเจ็บแก่แพทย์ คือข้อใด

ก ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้บาดเจ็บ

ข ติดต่อญาติผู้บาดเจ็บ

ค หมั่นมาเยี่ยมเยียนผู้บาดเจ็บ

ง รับเป็นเจ้าของไข้

10 ข้อใดคือ หลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง

ก พยายามช่วยเหลือหลายๆวิธี

ข ให้กำลังใจผู้บาดเจ็บตลอดเวลา

ค ช่วยเหลือเท่าที่ตนรู้และทำได้เท่านั้น

ง รีบส่งผู้บาดเจ็บไปพบแพทย์โดยเร็ว

เรื่อง การใช้ยา

11 หลักการใช้ยา 5 ประการที่ถูกต้อง คือข้อใด

ก ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

ข ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ค ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกราคา

ง ถูกโรค ถูกใจ ถูกเวลา ถูกวิธี และถูกขนาด

12 “เนื่องจากปฏิกิริยาการตอบสนองต่อยาในแต่ละบุคคลจะต่างกัน โดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัย ดังนั้น จึงไม่ควรนำยาของบุคคลหนึ่งมาใช้กับอีกบุคคลหนึ่ง” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกคน

ข ถูกโรค

ค ถูกวิธี

ง ถูกเวลา

13 ข้อใดหมายถึง “วันหมดอายุของยา” ทั้งหมด

ก “Expiry Date” “Expiration Date” “Exp. Date” และ “Manufacturing Date”

ข “Expiry Date” “Expiration Date” “Exp. Date” และ “Used before”

ค “Exp. Date” “Expiry Date” “Mfd Date” และ “Used before”

ง “Mfg Date” “Manufacturing Date” “Exp. Date” และ “Used before”

14 ยา หมายถึง อะไร

ก สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันความเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

ข สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ป้องกันเชื้อโรค*ในคนหรือสัตว์

ค สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*บำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวด*ในคนหรือสัตว์

ง สารเคมีหรือสารอื่นที่ใช้*ตอบสนองความต้องการทางร่างกาย*ในคนหรือสัตว์

15 บุคคลใดที่ปฏิบัติตน**ไม่ถูกต้อง**ในการใช้ยา

ก . สมทรงรับประทานยาหลังอาหาร 15 นาที

ข. สมพรอ่านฉลากยาโดยละเอียดก่อนใช้ทุกครั้ง

ค. สมศรีลืมทานยามื้อเช้าจึงนำไปทานร่วมกับมื้อกลางวัน

ง. สมศักดิ์รับประทานยาแอสไพรินหลังอาหารทันที

16 “ยาก่อนนอน” ควรรับประทานเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานไม่เกินเวลา 20.00 น. (2 ทุ่ม

ข ควรรับประทานไม่เกินเวลา 21.00 น. (3 ทุ่ม)

ค ควรรับประทานไม่เกินเวลา 22.00 น. (4 ทุ่ม)

ง ควรรับประทานไม่เกินเวลา 23.00 น. (5 ทุ่ม)

17 การกินยาควรปฏิบัตอย่างไรจึงจะปลอดภัยที่สุด

ก . ตามผู้ขายยาแนะนำ ข. กินยาต่อไปจนหมด

ค. ตามสลากยาที่แนะนำ ง. ตามแพทย์สั่ง

18 “การศึกษาก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใดและควรใช้ยาขนานใด” คือหลักการใช้ยาในข้อใด

ก ถูกเวลา

ข ถูกวิธี

ค ถูกคน

ง ถูกโรค

19 “ยาก่อนอาหาร” ควรรับประทานก่อนอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานก่อนอาหาร 15 – 30 นาที

ข ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที – 1 ชั่วโมง

ค ควรรับประทานก่อนอาหาร 1 – 2 ชั่วโมง

ง ควรรับประทานก่อนอาหาร 2 – 3 ชั่วโมง

20 “ยาหลังอาหาร” ควรรับประทานหลังอาหารเป็นเวลาเท่าใด

ก ควรรับประทานหลังอาหาร ทันที – 15 นาที

ข ควรรับประทานหลังอาหาร 15 – 30 นาที

ค ควรรับประทานหลังอาหาร 30 – 45 นาที

ง ควรรับประทานหลังอาหาร 45 – 60 นาที

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1		x		
2		x		
3				x
4	x			
5	x			
6		x		
7		x		
8				x
9	x			
10			x	
11	x			
12	x			
13		x		
14			x	
15			x	
16			x	
17				x
18				x
19		x		
20	x			

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
เรื่อง การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

คำอธิบาย

1. ให้ผู้เรียนกรอกคะแนนที่ทำได้จากการทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและแบบทดสอบหลังเรียน โดยการตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบ

2. เปรียบเทียบคะแนนที่ทำได้กับคะแนนผ่าน

3. ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือ ไม่ผ่าน

4. กรณีที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนผ่านในส่วนของแบบทดสอบหลังเรียน ขอให้ท่านทบทวนเนื้อหาในหน่วยการเรียนอีกรอบ

ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง การปฐมพยาบาล

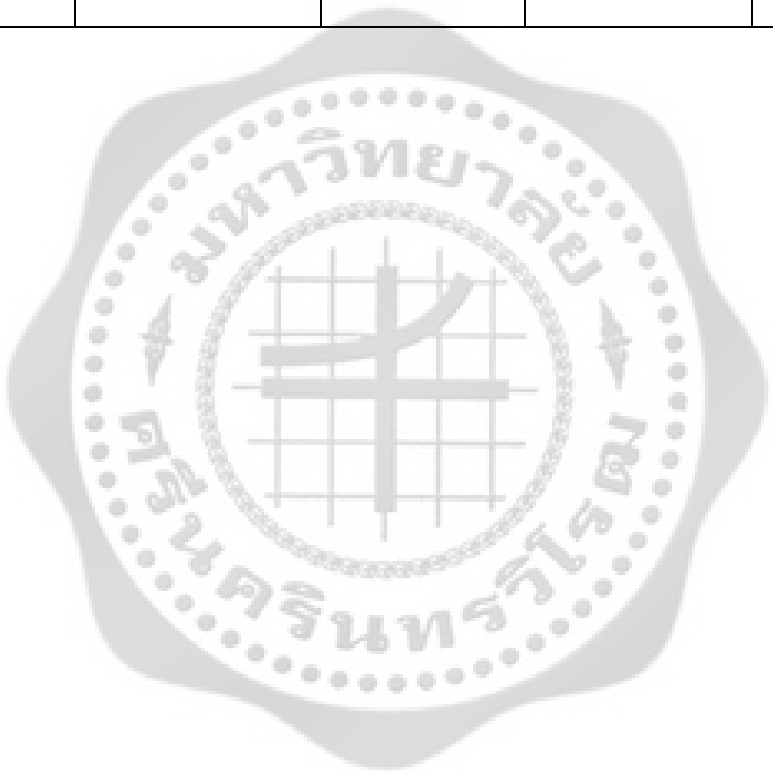
ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	-	-	-	-	-
3.1	-	-	-	-	-
3.1.1	5	3			
3.1.2	-	-	-	-	-
3.1.2.1	5	3			
3.1.2.2	5	3			
3.2	-	-	-	-	-
3.2.1	5	3			
3.2.2	5	3			
3.3	5	3			
3.4	-	-	-	-	-
3.4.1	5	3			
3.4.2	5	3			
3.4.3	5	3			

ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่อง การใช้ยา

ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			

แบบทดสอบหลังเรียน

คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
20	16			



แบบประเมินตนเอง

เรื่อง การปฐมพยาบาลและการใช้ยา

1. เรื่อง การปฐมพยาบาล

1.2 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนว่า หากอยู่ในฐานะที่ต้องเป็นผู้ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ การปฐมพยาบาลของท่านในแต่ละข้อจะอยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	ให้การช่วยเหลือตามขอบเขตความรู้ความสามารถของตนเท่านั้น						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	ไม่เปลี่ยนท่าหรือขยับเขยื้อนตัวผู้บาดเจ็บ ถ้าไม่แน่ใจความรุนแรงของอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น						
3	ซักถามอาการผิดปกติหลังได้รับบาดเจ็บ เช่น ปวดศีรษะหรือคลื่นไส้อาเจียน						
4	ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การช่วยเหลือ เช่น อาการบวมและลักษณะบาดแผล						
5	ให้การช่วยเหลือเฉพาะอาการที่ปรากฏชัดเจนและแสดงให้เห็นถึงอันตรายต่อผู้บาดเจ็บในขณะนั้นเท่านั้น						
6	ไม่ถอดเสื้อผ้าของผู้บาดเจ็บออก แต่ถ้าจำเป็นจะใช้มีดหรือกรรไกรตัดแทน						
7	ไม่บอกอาการหรือความรุนแรงให้ผู้บาดเจ็บทราบในระยะแรก						
8	ถ้าไม่แน่ใจว่าจะให้การช่วยเหลือด้วยตนเองได้จะขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความรู้ความสามารถมากกว่า						
9	ซักถามหรือค้นหาสาเหตุของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับผู้บาดเจ็บ						
10	รีบแจ้งหรือนำผู้บาดเจ็บส่งแพทย์โดยด่วน						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

2.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปฐมพยาบาลของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

2. เรื่อง การใช้ยา

2.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่า การใช้ยาของตนในแต่ละข้ออยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	ค้นหาสาเหตุของอาการที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้เลือกยารักษาได้ถูก						เกณฑ์ประเมิน 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	ไม่ขอยืมหรือทานยาของผู้อื่น โดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัย						
3	อ่านฉลากหรือรายละเอียดยาก่อนใช้เสมอ						
4	ถ้าเป็นยาก่อนอาหาร จะรับประทานก่อนอาหาร ครึ่ง – 1 ชั่วโมง						
5	ถ้าเป็นยาหลังอาหาร จะรับประทานหลังอาหารทันที – 15 นาที						
6	ถ้าเป็นยาก่อนนอน จะรับประทาน ก่อนนอน หรือก่อน 22.00 น.(4ทุ่ม)						
7	หากใช้ยาแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการผิดปกติ จะหยุดใช้ยา หรือรีบไปพบแพทย์ทันที						
8	รับประทานหรือใช้ยาให้ครบตามขนาดที่ระบุอย่างเคร่งครัด						
9	ไม่ใช้ยาที่เก็บนานเกิน 5 ปี นับจากวันผลิต						
10	รับประทานยาต่อเนื่องให้ครบตามจำนวนที่แพทย์กำหนดถึงแม้จะมีอาการหายดีแล้วก็ตาม						
	รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)						

2.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการใช้ยาของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง

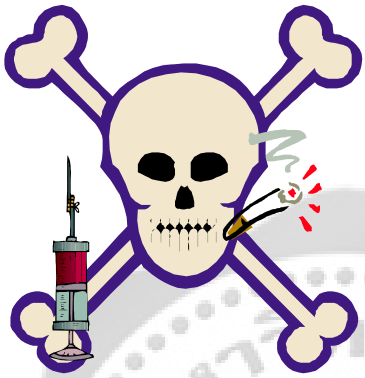
สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2549). *ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

“ จบ..”.

หน่วยการเรียนที่ 5

เรื่อง ยาเสพติดและโรคเอดส์



โดย

นายอมรรักษ์ สวนชูผล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำนำ

ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากรายวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมาตรฐานหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และแนวคิดการพัฒนาชุดการเรียนรายบุคคล โดยมุ่งหวังที่จะพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หน่วยการเรียน ได้แก่ 1) ชีวิตครอบครัวและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ 2) การดูแลรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) อุบัติภัยภายในเคหสถานและอุบัติภัยในการจราจร 4) การปฐมพยาบาลและการใช้ยา และ 5) ยาเสพติดและโรคเอดส์

ทั้งนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาจากคู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แผนจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน เนื้อหาสาระประจำหน่วย แบบฝึกหัดประจำหน่วย รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาทักษะและส่งเสริมให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างเป็นระบบ ตามหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning)

นายอมรรักษ์ สวนชูผล
นิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สารบัญ

	หน้า
แผนจัดการเรียนรู้	527
หัวเรื่อง	527
หลักการและเหตุผล	527
จุดประสงค์การเรียนรู้	528
การประเมินตนเองก่อนเรียน	528
กิจกรรมการเรียน	528
การประเมินตนเองหลังเรียน	528
สื่อการเรียน	529
แบบทดสอบก่อนเรียน	530
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	535
ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง ยาเสพติด	536
คำแนะนำ	536
หัวเรื่อง	536
สาระสำคัญประจำหน่วย	537
จุดประสงค์การเรียนรู้	537
แนวคิดของยาเสพติด	537
ลักษณะของการติดยาเสพติด	537
วิธีป้องกันการติดยาเสพติด	538
สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด	540
แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง ยาเสพติด	541
ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง โรคเอดส์	542
คำแนะนำ	542
หัวเรื่อง	542
สาระสำคัญประจำหน่วย	543

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

จุดประสงค์การเรียนรู้ 543

แนวคิดของโรคเอดส์ 543

ช่องทางการติดเชื้อเอดส์ 544

ระยะการเป็นโรคเอดส์ 545

การป้องกันการติดเชื้อเอดส์ 546

คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ 547

เขตกรุงเทพมหานคร 547

เขตต่างจังหวัด 547

ศูนย์ปรึกษาทางโทรศัพท์ 548

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง โรคเอดส์ 549

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน 550

เรื่อง ยาเสพติด 550

เรื่อง โรคเอดส์ 552

แบบทดสอบหลังเรียน 555

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน 560

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ 561

แบบประเมินตนเอง 562

เรื่อง ยาเสพติด 563

เรื่อง โรคเอดส์ 564

เอกสารอ้างอิง 565

แผนจัดการเรียนรู้
เรื่อง ยาเสพติดและโรคเอดส์

หัวเรื่อง ประกอบด้วย

1. **ยาเสพติด**
    - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด
    - 1.2 ลักษณะของการติดยาเสพติด
    - 1.3 วิธีป้องกันการติดยาเสพติด
    - 1.4 สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด
2. **โรคเอดส์**
    - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์
    - 2.2 ช่องทางการติดเชื้อเอดส์
    - 2.3 ระยะการเป็นโรคเอดส์
    - 2.4 การป้องกังการติดเชื้อเอดส์
    - 2.5 คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ
        - 2.5.1 เขตกรุงเทพมหานคร
        - 2.5.2 เขตต่างจังหวัด
        - 2.5.3 ศูนย์ปรึกษาทางโทรศัพท์

หลักการและเหตุผล

ยาเสพติดและโรคเอดส์นั้น ถือเป็นสิ่งที่บั่นทอนการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกี่ยวข้อง ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด ลักษณะของการติดยาเสพติด วิธีป้องกันการติดยาเสพติด แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์ ช่องทางการติดเชื้อเอดส์ ระยะการเป็นโรคเอดส์ และการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ เพื่อความรู้เท่าทันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างต้องเข้าไปข้องเกี่ยวต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนที่ 5 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับยาเสพติด เช่น แนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด ลักษณะของการติดยาเสพติด และวิธีป้องกันการติดยาเสพติด

2. อธิบายเกี่ยวกับโรคเอดส์ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์ ช่องทางการติดเชื้อเอดส์ ระยะการเป็นโรคเอดส์ และการป้องกันการติดเชื้อเอดส์

การประเมินตนเองก่อนเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนที่ 5 จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

กิจกรรมการเรียน

1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนที่ 5

2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหน่วยการเรียนที่ 5 ตามลำดับ

3. ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้

4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจสอบคำเฉลย จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้

5. ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนจากคะแนนที่ได้ในแบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ว่าได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่

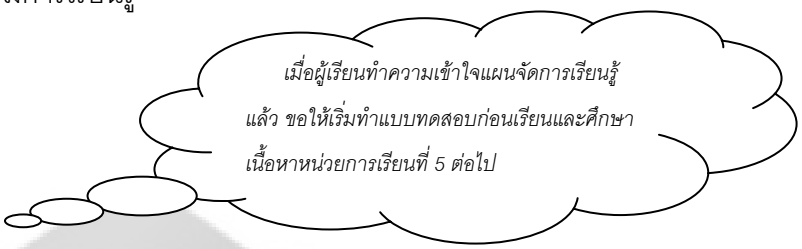
6. ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินตนเอง

การประเมินตนเองหลังเรียน

ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนที่ 5 ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียน แต่มีการสลับข้อ และตรวจคำเฉลยจากในหน่วยการเรียน ถ้าผู้เรียนทำได้ 16 ข้อขึ้นไป จากจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ถือว่าผ่านเกณฑ์ในหน่วยนี้

สื่อการเรียน

1. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน พร้อมแบบเฉลย
2. ใบความรู้ที่ 5.1 และ 5.2
3. แบบฝึกหัดประจำหน่วย พร้อมแบบเฉลย
4. แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้
5. แบบประเมินตนเอง



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ยาเสพติด

1. ข้อใด**<u>ไม่ใช่</u>**คุณสมบัติของยาเสพติดให้โทษ

   ก. เกิดความต้องการยาทั้งร่างกายและจิตใจ

   ข. ร่างกายทรุดโทรม

   ค เพิ่มปริมาณการเสพ

   ง. เพิ่มความแรงของฤทธิ์ยาสม่ำเสมอ

2 “ยาที่ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ เนื่องจากอาจนำไปสู่อาการติดยาได้” คือข้อใด

   ก ยาขับปัสสาวะ

   ข ยาแก้ปวด แก้ไอ

   ค ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด

   ง ยาแก้อาเจียน

3 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** อาการของผู้ขาดยาเมื่อมีลักษณะการติดยาทางกาย

   ก ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดเสียวในกระดูก

   ข ฟันเหลือง มีรังแค กลิ่นปากแรง

   ค นอนไม่หลับ ตาพร่าไม่สู้แดด กระสับกระส่าย

   ง คลื่นไส้ อาเจียน หาวบ่อย น้ำมูกน้ำตาไหล

4 จงเรียงลำดับ กระบวนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกต้อง

   ก ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นติดตามดูแล ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

   ข ขั้นติดตามดูแล ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา

   ค ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นติดตามดูแล

   ง ขั้นติดตามดูแล ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

5 “การสมัครขอเข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติด ก่อนที่ความผิดจะปรากฏต่อเจ้าหน้าที่ทางการนั้น” ถือว่ามีความผิดทางกฎหมายหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ

ข ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ทางการแพทย์ผู้ติดยาเสพติด คือผู้ป่วยและสามารถรักษาให้หายได้

ค ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบุคคลที่กระทำผิดและต้องถูกกุมขัง

ง ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า จะเอาผิดแต่ผู้จำหน่ายเท่านั้น

6 “ผู้ติดยาเสพติด สามารถมีลักษณะของการติดยาเสพติด” ได้กี่ลักษณะ

ก การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ข การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

ค การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ง การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

7 ข้อใด **มิใช่** ลักษณะของการติดยาเสพติด

ก ต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น

ข การมีจินตนาการสร้างสรรค์ในการทำงานศิลปะมากขึ้น

ค สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

ง เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้จะเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง

8 บุคคลต่อไปนี้ใครจะเป็นผู้ติดยาเสพติดได้ยาก

ก. ผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติด ข. ผู้ที่มีปัญหาในครอบครัว

ค. ผู้ที่ชอบรักษาตนเอง ง. ผู้ที่รู้สึกว่าตนมีคุณค่าต่อคนรอบข้าง

9 “วิธีการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดในครอบครัวที่ดีที่สุด” คือข้อใด

ก การห้ามออกจากบ้าน

ข การยอมรับและให้กำลังใจในการเลิก

ค การห้ามเสพต่อไปโดยเด็ดขาด

ง การไม่ให้เงินใช้จ่ายก่อนได้รับอนุญาต

10 “ผู้ที่ติดยาเสพติดเป็นนิสัย เนื่องจากจิตใจคิดอยากเสพเพียงอย่างเดียว ไม่ถึงกับเป็นทาสทางร่างกาย เช่น การติดบุหรี่ และกาแฟ” ถือว่าผู้นั้นมีลักษณะของการติดยาเสพติดในข้อใด

ก การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

ข การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ค การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ง การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

เรื่อง โรคเอดส์

11 บุคคลใดต่อไปนี้มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้มากที่สุด

ก. แพทย์ ข. บุคคลที่อยู่บ้านเดียวกับผู้ป่วย

ค. ผู้บริจาคโลหิต ง. ผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

12 “ยาสำหรับป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก ของผู้ติดเชื้อที่กำลังตั้งครรภ์” คือข้อใด

ก ยา บี-จี-จี (BGG)

ข ยา เอ-แซด –ที (AZT)

ค ยา เอ-วี-วี (AVV)

ง ยา บี-ที-วี (BTV)

13 ช่องทางการรับเชื้อเอดส์ คือข้อใด

ก ร่วมเพศ ร่วมเลือด ร่วมครรภ์

ข รับประทานอาหารร่วมกัน ใช้ของมีคมร่วมกัน

ค โอบกอดกัน ถูกกัดจากยุงตัวเดียวกัน

ง ว่ายน้ำสระเดียวกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน

14 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** การป้องกันการติดเชื้อเอดส์

ก การงดเที่ยวตามแหล่งบริการต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

ข การทายากันยุง เพื่อป้องกันยุงที่อาจมีเชื้อเอดส์มากัด

ค การก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดทั้งสองฝ่าย

ง การงดดื่มสุราและของมึนเมา เพราะจะทำให้ขาดสติและอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยหรือใช้อย่างไม่ถูกต้อง

15 ใครเป็นผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อเอดส์ **<u>น้อยที่สุด</u>**

ก. ขาว ชอบเที่ยวโสเภณี

ข. เขียว คอยดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์

ค. แดง เป็นทารกที่เพิ่งคลอดจากแม่เป็นโรคเอดส์

ง. ดำ ชอบรักร่วมเพศ

16 “การเริ่มมีอาการเป็นงูสวัด มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด และมีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง” คืออาการของระยะใด

ก ระยะปรากฏอาการ

ข ระยะฉวยโอกาส

ค ระยะโรคเอดส์

ง ระยะไม่ปรากฏอาการ

17 ทารกที่เกิดจากมารดาที่เป็นโรคเอดส์ จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์กี่เปอร์เซ็นต์

ก 15-30 เปอร์เซ็นต์

ข 50-70 เปอร์เซ็นต์

ค 30-50 เปอร์เซ็นต์

ง 5-15 เปอร์เซ็นต์

18 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** โรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่มักเกิดกับผู้ป่วยในระยะโรคเอดส์

ก วัณโรค

ข เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ค ลิ้นเป็นฝ้า

ง ปอดบวม

19 คนกลุ่มแรกที่แพร่เชื้อไวรัสเอดส์ คือข้อใด

ก หญิงขายบริการทางเพศ

ข หญิงรักร่วมเพศ

ค ชายรักร่วมเพศ

ง ชายขายบริการทางเพศ

20 หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายและนับต่อไป 6 สัปดาห์ คือระยะใด

ก ระยะไม่ปรากฏอาการ

ข ระยะฉวยโอกาส

ค ระยะปรากฏอาการ

ง ระยะโรคเอดส์

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1				x
2		x		
3		x		
4			x	
5		x		
6			x	
7		x		
8				x
9		x		
10				x
11				x
12		x		
13	x			
14		x		
15		x		
16	x			
17			x	
18			x	
19			x	
20	x			

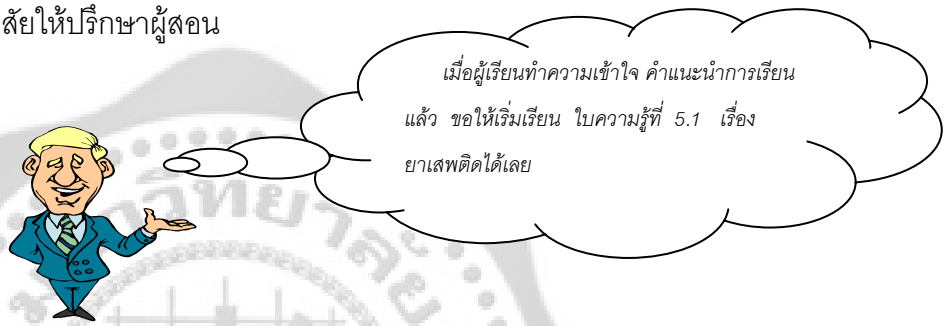
ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง ยาเสพติด

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ที่ 5.1 ไปตามลำดับ

2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด
2. ลักษณะของการติดการยาเสพติด
3. วิธีป้องกันการติดยาเสพติด
4. สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

สาระสำคัญประจำหน่วย

ยาเสพติดถือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายและจิตใจของผู้เสพและคนรอบข้างอย่างมหาศาล ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดเพื่อความรู้เท่าทันและป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากพิษภัยของยาเสพติด

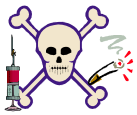
จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 5.1 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของยาเสพติด
2. อธิบายลักษณะการติดยาเสพติด
3. อธิบายวิธีป้องกันการติดยาเสพติด

1. แนวคิดของยาเสพติด

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization or WHO) ได้ให้ความหมายของยาเสพติดว่า หมายถึง “สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น” ซึ่งลักษณะ เช่น การเกิดอาการดื้อยาและต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น การเกิดอาการขาดยาหรืออยากยาเมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้ การมีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลาและสุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง เป็นต้น

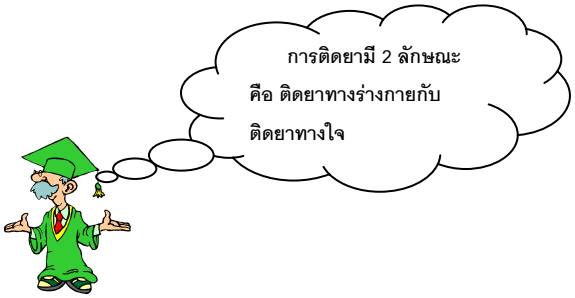
2. ลักษณะของการติดยาเสพติด



อาการของผู้ติดยาเสพติดสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ การติดยาทางร่างกายและการติดยาทางใจ ซึ่งอาจปรากฏอาการติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือติดทางด้านจิตใจแต่เพียงอย่างเดียวก็ได้

1. **การติดยาทางร่างกาย** อาจมีผู้เรียกว่า การติดยาเสพติดให้โทษ การติดยาเสพติดที่ผู้เสพมีความต้องการเสพอย่างรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจจะหยุดเสพไม่ได้ เมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพจะเกิดอาการผิดปกติ (อาการขาดยา) อย่างมากทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การติดฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอิน เมื่อขาดยาจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หาว น้ำมูกน้ำตาไหล นอนไม่หลับ เจ็บปวดทั้งร่างกายและกระสับกระส่าย เป็นต้น

2. **การติดยาทางจิตใจ** อาจมีผู้เรียกว่า การติดยาเสพติดเป็นนิสัย การติดยาเสพติดที่ผู้เสพมีความต้องการเสพ เพราะจิตใจคิดอยากเสพเพียงอย่างเดียว ไม่ถึงกับเป็นทาสทางร่างกาย เมื่อถึงเวลาอยากเสพจะเกิดอาการทางจิตใจเท่านั้น ส่วนทางร่างกายไม่ปรากฏอาการผิดปกติ เช่น การติดบุหรี่ และกาแฟ เป็นต้น



3. **วิธีป้องกันการติดยาเสพติด**

ยาเสพติดทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพ ครอบครัว และสังคม ดังนั้น เราทุกคนจึงควรป้องกันตัวเองและผู้คนรอบข้าง ให้ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งพอสรุปได้ 8 วิธี คือ

1. ไม่ใช้ยารักษาตนเองจนพร่ำเพรื่อ เช่น ยาแก้ปวด แก้ไอ เป็นต้น
2. ไม่ทดลองหรือเสพ
3. ไม่เชื่อคำยั่วยุที่เกี่ยวกับยาเสพติด
4. มีความรู้เรื่องยาเสพติดในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อไม่ให้ถูกหลอกให้ใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น ไม่รู้ว่าเฮโรอินที่ยัดไส้บุหรี่เมื่อจุดสูบแล้วจะทำให้ขี้เถ้าเป็นสีดำ หรือไม่รู้ว่าผงขาวและไอระเหยเป็นชื่อของเฮโลอินอีกด้วย เป็นต้น
5. ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีและสอดส่องดูแลคนในบ้านในปกครองโดยเฉพาะเด็ก
6. เมื่อมีปัญหาใด ๆ ถ้าคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองได้ ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่เป็นคนดีหรือพึ่งบริการของสังคมสงเคราะห์
7. หากทราบว่าผู้ผลิต นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่ายยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทางการที่มีหน้าที่ในการปราบปรามยาเสพติด เช่น ตำรวจ โดยผู้แจ้งสามารถเลือกวิธีแจ้งได้ 2 วิธี คือ

7.1 แจ้งข่าวสารโดยไม่เปิดเผยตนเอง เช่น การทำเป็นจดหมาย ไม่ต้องระบุชื่อผู้แจ้ง

7.2. แจ้งข่าวสารโดยแสดงตัวผู้แจ้ง เพื่อขอความคุ้มครองจากเจ้าหน้าที่ กรณีถูกคุกคามจากกลุ่มอิทธิพลของผู้ถูกจับกุม

8. ถ้าพบว่าตนเองติดยาเสพคิด ควรหาทางเลิกหรือรับเข้ารับการบำบัดรักษาและถ้าพบผู้เสพติดอื่นควรช่วยเหลือให้เขาเลิกหรือให้เขาได้รับการบำบัดรักษาเช่นกัน

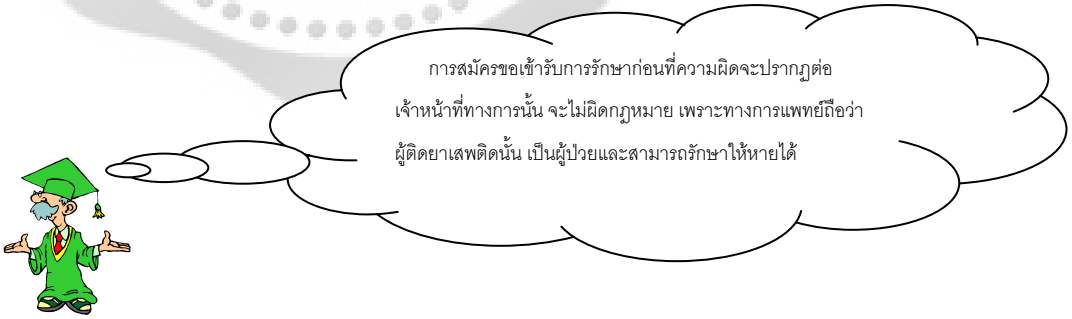
กระบวนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอน คือ

8.1 ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา (Pre - admission) เพื่อศึกษาประวัติภูมิหลังของผู้ติดยาเสพติดทั้งจากผู้ขอรับการรักษาและครอบครัว

8.2 ขั้นถอนพิษยา (Detoxification) เป็นการบำบัดรักษาอาการทางกายที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด โดยผู้ขอรับการรักษาสามารถเลือกใช้บริการแบบผู้ป่วยนอก หรือผู้ป่วยใน ก็ได้ตามสะดวก

8.3 ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) เป็นการบำบัดรักษาเพื่อปรับเปลี่ยน ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ พฤติกรรม เพื่อให้รู้จักตนเองและมีความเข้มแข็งในจิตใจ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความเชื่อมั่นในการกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ โดยไม่หวนกลับไปเสพซ้ำอีก

8.4 ขั้นติดตามดูแล (After - case) เป็นการติดตามดูแลผู้เลิกยาเสพติดที่ได้ผ่านการบำบัดครบทั้ง 3 ขั้นตอนข้างต้นแล้ว เพื่อให้คำแนะนำ แก้ไขปัญหาและให้กำลังใจผู้เลิกยาเสพติดให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมได้ยิ่งขึ้น



4. สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

1. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
2. ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย (ศูนย์วิปัสสนา อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา)
3. โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลจิตเวชต่าง ๆ ทั่วประเทศ
4. แผนกจิตเวช โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร
5. แผนกจิตเวช โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร
6. วชิรพยาบาล สามเสน กรุงเทพมหานคร
7. โรงพยาบาลตากสิน กรุงเทพมหานคร
8. โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรุงเทพมหานคร
9. โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร
10. ศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ กรุงเทพมหานคร
11. โรงพยาบาลสังกัดกรมแพทย์ทหารบก ทหารเรือ และทหารอากาศ ทั่วประเทศ
12. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
13. โรงพยาบาลศิริราช ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
14. โรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ
15. สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดของเอกชนทั่วประเทศ

แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง ยาเสพติด

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1 ให้อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด” มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการติดยาเสพติด มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3 ให้สรุปสาระสำคัญของวิธีการป้องกันยาเสพติด มาพอสังเขป ?

.....

.....

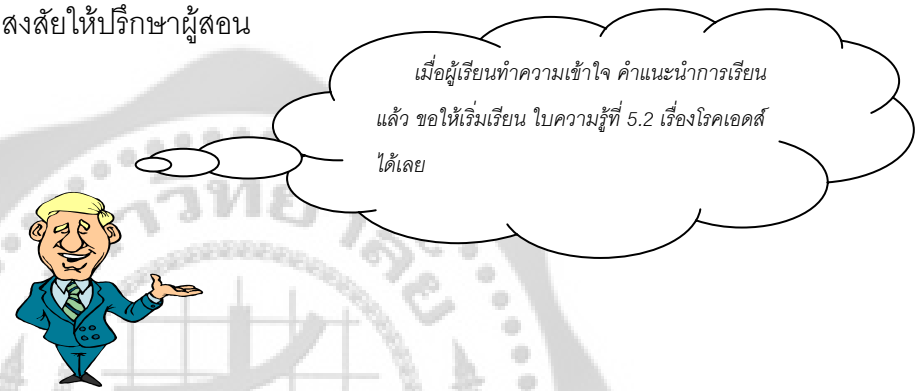
.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

ใบความรู้ที่ 5.2 เรื่อง โรคเอดส์

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้ที่ 5.2 ไปตามลำดับ
2. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและตรวจสอบกับแบบเฉลยแนวคำตอบ จากนั้นให้กรอกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. หากผู้เรียนมีข้อสงสัยให้ปรึกษาผู้สอน



หัวเรื่อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์
2. ช่องทางการติดเชื้อเอดส์
3. ระยะการเป็นโรคเอดส์
4. การป้องกันการติดเชื้อเอดส์
5. คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ
   - 5.1 เขตกรุงเทพมหานคร
   - 5.2 เขตต่างจังหวัด
   - 5.3 ศูนย์ปรึกษาทางโทรศัพท์

สาระสำคัญประจำหน่วย

โรคเอดส์ ถือเป็นโรคติดต่อที่ปัจจุบันยังไม่มีการรักษาให้หายขาดและบุคคลมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดโรคนี้ได้ไม่ยาก ดังนั้น บุคคลควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเอดส์เพื่อความรู้เท่าทัน ป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้

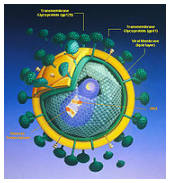
จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนที่ 5.2 ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะของโรคเอดส์
2. อธิบายช่องทางการติดเชื้อเอดส์
3. อธิบายระยะการเป็นโรคเอดส์
4. อธิบายการป้องกันการติดเชื้อเอดส์

1. แนวคิดของโรคเอดส์

โรคเอดส์พบครั้งแรกในโลกเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ.2524 ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยผู้ป่วยเป็นชายรักร่วมเพศ ซึ่งป่วยเป็นปอดบวมจากเชื้อ Pneumocystis Carinii ทั้งที่เป็นคนแข็งแรงมาก่อน และไม่เคยใช้ยาภูมิต้านทานผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่าเซลล์ที่มีหน้าที่ผลิตภูมิต้านทานโรคเสียไป

โรคเอดส์ (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndromes) นั้นอาจมีชื่อเรียกโรคอีกอย่างว่า “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ถือเป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว อันเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดบวม หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าปกติ อาการจะรุนแรงและเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว



โครงสร้างของเชื้อ HIV

2. ช่องทางการติดเชื้อเอดส์

เชื้อไวรัสเอดส์ สามารถพบมากที่สุดในร่างกายของมนุษย์ คือ ในเลือด น้ำเหลืองและเนื้อเยื่อต่าง ๆ รองลงมาคือ น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด ส่วนในน้ำลาย เสมหะ และน้ำนม มีปริมาณเชื้อไวรัสเอดส์น้อย สำหรับเหงื่อ ปัสสาวะ และอุจจาระแทบไม่พบเลย

แม้ว่าเชื้อไวรัสเอดส์จะปนในของเหลวที่ออกมาจากร่างกาย แต่พบว่า โอกาสแพร่โรคมีเฉพาะทางเลือด น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอดเท่านั้น ซึ่งช่องทางการติดต่อเชื้อสามารถแบ่งออกได้ 3 ทาง คือ

1. การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าชายกับชาย ชายกับหญิง ซึ่งพบว่ากว่าร้อยละ 80 ของผู้ป่วยเอดส์ได้รับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์

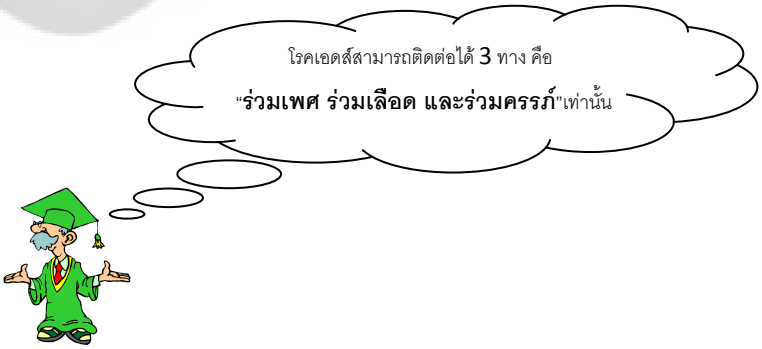
2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อขึ้นกับปริมาณไวรัสในเลือดพบได้ 2 กรณี คือ

2.1 ใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ติดสารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด

2.2 รับเลือดในขณะผ่าตัดหรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด ในปัจจุบันเลือดที่ได้รับบริจาคทุกขวดต้องผ่านการตรวจหาการติดเชื้อเอดส์ และจะปลอดภัยเกือบ 100%

3. การรับเชื้อจากมารดาสู่ทารก โดยทารกมีโอกาสรับเชื้อได้หลายระยะ ได้แก่ การติดเชื้อตามเลือดสายสะดือในครรภ์ การติดเชื้อขณะคลอด การติดเชื้อในระยะเลี้ยงดูโดยได้รับเชื้อจากน้ำนม ซึ่งโอกาสที่ทารกจะได้รับเชื้อจากแม่มีประมาณ ร้อยละ 30 – 50

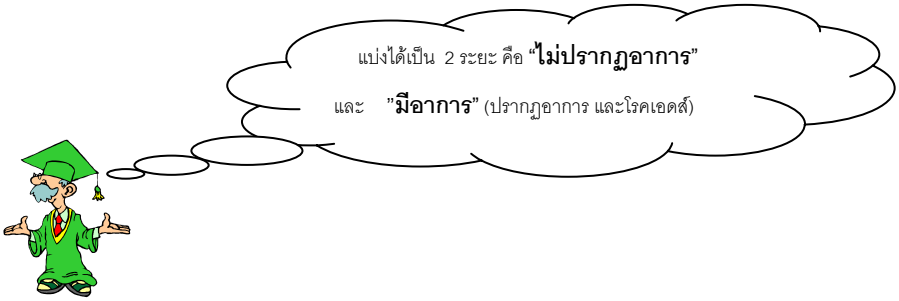
ขณะนี้มีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูกได้โดยให้หญิงตั้งครรภ์กินยาเอ-แซด-ที (AZT) ในช่วงอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ไปจนคลอด ซึ่งสามารถช่วยให้ทารกปลอดภัยจากการติดเชื้อเอดส์จากแม่ได้มากกว่า ร้อยละ 50



3. ระยะการเป็นโรคเอดส์

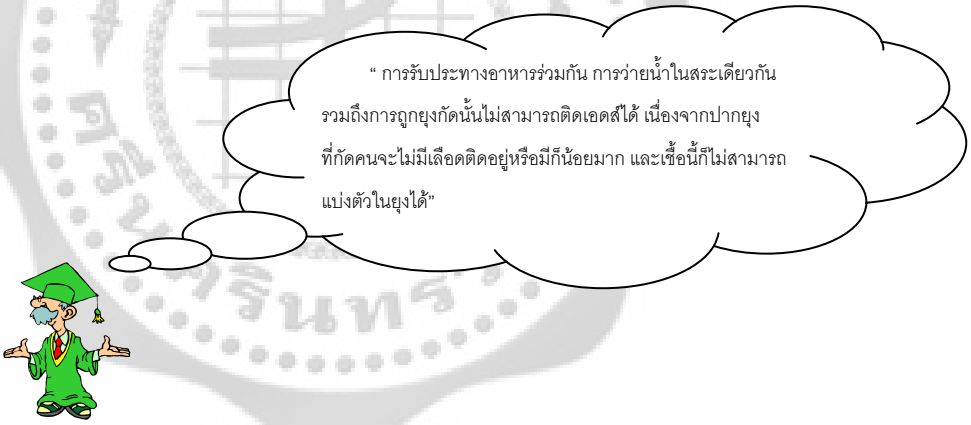
เมื่อได้รับเชื้อเอดส์เข้าสู่ร่างกายแล้ว จะเกิดอาการต่าง ๆ ของโรค ซึ่งมี 2 ระยะ คือ ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic state) และระยะที่มีอาการ (Symptomatic stage)

ระยะไม่ปรากฏอาการ (ก่อน 6 สัปดาห์)	**ระยะที่มีอาการ** (ตั้งแต่ 6 สัปดาห์ขึ้นไป)
ผู้ติดเชื้ออาจจะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ระหว่างนี้สุขภาพจะแข็งแรงเหมือนคนปกติ เลือดจะให้ผลบวกหลังรับเชื้อประมาณ 6 สัปดาห์ขึ้นไป ซึ่งผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะอยู่ในระยะนี้ และบางคนไม่ทราบว่า ตัวเองติดเชื้อ จึงอาจแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้	ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะเริ่มแสดงอาการ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 2 ระยะ 1 ระยะที่ปรากฏอาการ (Symptomatic HIV infection) ในระยะนี้นอกจากเลือดจะให้ผลบวกแล้ว ซึ่งจะปรากฏอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต งูสวัด มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง ลิ้นเป็นฝ้า 2 ระยะโรคเอดส์ (AIDS) เป็นระยะที่มีภูมิต้านทานลดลงมาก ทำให้ติดโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น



4. การป้องกันการติดเชื้อเอดส์

1. งดการเที่ยวตามแหล่งบริการต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
2. หากจะมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม ควรทราบแน่นอนว่าผู้นั้นไม่มีเลือดบวกเอดส์ แต่ถ้าไม่แน่ใจควรมีการป้องกันที่ปลอดภัย เช่น การใส่ถุงยางอนามัย
3. หยุดฉีดยาเสพติด หากเลิกไม่ได้ควรใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่สะอาดของตนเอง
4. ก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดทั้งสองฝ่าย
5. ถ้าจะมีบุตรควรตรวจเลือดทั้งสามีและภรรยา เพราะบุตรอาจจะติดเชื้อเอดส์จากมารดาได้ ซึ่งจะเป็นภาระทั้งตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ
6. งดดื่มสุราและของมึนเมา เพราะจะทำให้ขาดสติและอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยหรือใช้อย่างไม่ถูกต้อง
7. ถ้าพบอุบัติเหตุที่มีเลือดออกกระจายเวลาจะช่วยเหลือ ควรใส่ถุงมือหรือถุงพลาสติกทุกครั้ง



5 คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ

5.1 เขตกรุงเทพมหานคร

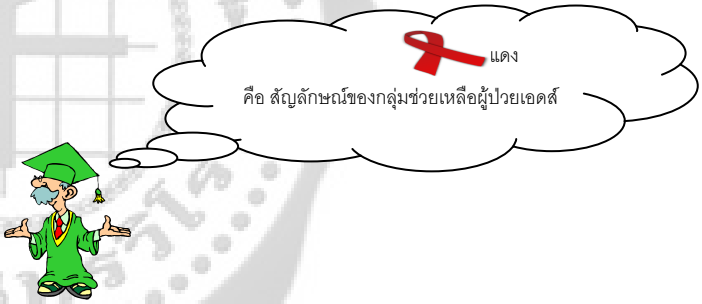
คลินิกนิรนาม	หมายเลขโทรศัพท์
1 สถานกามโรคบางรัก	02-287-0752
2 หน่วยกามโรคและโรคเอดส์	
2.1 นางเลิ้ง	02-281-7398 , 02-281-0561
2.2 บ้านชีวี	02-245-7194
2.3 พระปิ่นเกล้า	02-460-1449
2.4 ภาษีเจริญ	02-467-4345
2.5 ท่าเรือ	02-249-2141 , 02-249-7574
2.6 วชิระ	02-243-0151 ต่อ 2631
2.7 บางเขน	02-512-0819 , 02-521-1668 ต่อ 30
3 คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ โรงพยาบาลบำราศนราดูร	02-590-3737, 02-590-3509
4 คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย	02-256-4107 – 9
4 โรงพยาบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุขของรัฐบาลทุกแห่ง	

5.2 เขตต่างจังหวัด

คลินิกนิรนาม	หมายเลขโทรศัพท์
1 ศูนย์การโรคและโรคเอดส์ สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต	-
2 หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต	-
3 หน่วยโรคเอดส์และกามโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด	-
4 โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป (โรงพยาบาลประจำจังหวัด)	-
5 โรงพยาบาลชุมชน (โรงพยาบาลประจำอำเภอ)	-

5.3 ศูนย์ปรึกษาทางโทรศัพท์

ศูนย์บริการ	วันเปิดบริการ	เวลาทำการ	หมายเลขโทรศัพท์
1 มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์	จันทร์ – ศุกร์ เสาร์ – อาทิตย์	08.30 – 22.00 น. 09.00 – 18.00 น.	02-277-7699 02-277-8811 (ฟรี) 02-276-2950 - 1
2 ศูนย์ปรึกษาปัญหาวัยรุ่นสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย	จันทร์ – ศุกร์	09.00 – 17.00 น.	02-245-7382 - 5
3 สายด่วนโรงพยาบาลบำราศนราดูร	จันทร์ –เสาร์	08.30 – 16.30 น.	02-590-3737 02-590-3509
4 โครงการเข้าถึงเอดส์	ทุกวัน	16.00 – 21.00 น,	02-245-0004 - 5



แบบฝึกหัดประจำหน่วย เรื่อง โรคเอดส์

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1 ให้สรุปสาระสำคัญของโรคเอดส์" หรือ "กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม" มาพอสังเขป ?

.....

.....

.....

2 ให้สรุปสาระสำคัญของช่องทางการติดเชื้อเอดส์ มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

3 ให้สรุปสาระสำคัญของระยะการเป็นโรคเอดส์ มาพอสังเขป?.

.....

.....

.....

4 ให้สรุปสาระสำคัญของ การป้องกันการติดเชื้อเอดส์ มาพอสังเขป?

.....

.....

.....

โปรดตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน จากนั้นให้ประเมินคำตอบ และกรอกคะแนนที่ได้ลงในแบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกหัดประจำหน่วยการเรียน

หน่วยการเรียนที่ 5 ยาเสพติดและโรคเอดส์

เรื่อง ยาเสพติด

1 ให้อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด” มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ ยาเสพติดว่า หมายถึง “สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น” ซึ่งลักษณะ เช่น การเกิดอาการดื้อยาและต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น การเกิดอาการขาดยาหรืออยากยาเมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้ การมีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลาและสุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง เป็นต้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด”ได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด”ได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด”ได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด”ได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายความหมายของ “ยาเสพติด”ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของการติดยาเสพติด มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ อาการของผู้ติดยาเสพติดสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ 1) การติดยาทางร่างกาย หมายถึง ผู้เสพมีความต้องการเสพอย่างรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจจะหยุดเสพไม่ได้ เมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพจะเกิบอาการผิดปกติ (อาการขาดยา) อย่างมากทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การติดฝิ่น มอร์ฟีน และ 2)การติดยาทางจิตใจ หมายถึง ผู้เสพมีความต้องการเสพ เพราะจิตใจคิดอยากเสพเพียงอย่างเดียว ไม่ถึงกับเป็นทาสทางร่างกาย เมื่อถึงเวลาอยากเสพจะเกิดอาการทางจิตใจเท่านั้น ส่วนทางร่างกายไม่ปรากฏอาการผิดปกติ เช่น การติดบุหรี่ และกาแฟ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายลักษณะของการติดยาเสพติดได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายลักษณะของการติดยาเสพติดได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายลักษณะของการติดยาเสพติดได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายลักษณะของการติดยาเสพติดได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายลักษณะของการติดยาเสพติดไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของวิธีการป้องกันยาเสพติด มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ วิธีการป้องกันยาเสพติด สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การไม่ใช้ยารักษาตนเองจนพร่ำเพรื่อ การไม่ทดลองหรือเสพ การไม่เชื่อคำยั่วยุที่เกี่ยวกับยาเสพติด การมีความรู้เรื่องยาเสพติดในแง่มุมต่าง ๆ การทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีและสอดส่องดูแลคนในบ้านในปกครองโดยเฉพาะเด็ก ทั้งนี้ หากทราบว่าผู้ผลิต นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่ายยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทางการที่มีหน้าที่ในการปราบปรามยาเสพติด เช่น ตำรวจ หรือหากพบว่าตนเองมีปัญหาที่คิดว่าไม่สามารถแก้ไข ได้ด้วยตนเอง ก็ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่เป็นคนดีหรือพึ่งบริการของสังคมสงเคราะห์ก็ได้

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับวิธีการป้องกันยาเสพติดได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับวิธีการป้องกันยาเสพติดได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับวิธีการป้องกันยาเสพติดได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับวิธีการป้องกันยาเสพติดได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับวิธีการป้องกันยาเสพติดไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

เรื่อง โรคเอดส์

1 ให้สรุปสาระสำคัญของ“โรคเอดส์” หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” มาพอสังเขป ?

แนวคำตอบ โรคเอดส์ (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndromes) หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ถือเป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำสายเม็ดเลือกขาว อันเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ ติดเชื้อโรคชนิดฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดบวม หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าปกติ อาการจะรุนแรงและเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับลักษณะของโรคเอดส์” หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับลักษณะของโรคเอดส์” หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับลักษณะของโรคเอดส์” หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ได้แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับลักษณะของโรคเอดส์” หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ได้แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับลักษณะของโรคเอดส์” หรือ “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

2 ให้สรุปสาระสำคัญของช่องทางการติดเชื้อเอดส์ มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ ช่องทางการติดต่อเชื้อสามารถแบ่งออกได้ 3 ทาง คือ 1) การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย 2) การรับเชื้อทางเลือด และ 3)การรับเชื้อจากมารดาสู่ทารก ได้แก่ การติดเชื้อตามเลือดสายสะดือในครรภ์ การติดเชื้อขณะคลอด รวมถึงการติดเชื้อในระยะเลี้ยงดูโดยได้รับเชื้อจากน้ำนม

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายช่องทางการติดเชื้อเอดส์ได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายช่องทางการติดเชื้อเอดส์ได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายช่องทางการติดเชื้อเอดส์ได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายช่องทางการติดเชื้อเอดส์ได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายช่องทางการติดเชื้อเอดส์ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

3 ให้สรุปสาระสำคัญของระยะการเป็นโรคเอดส์ มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ โรคเอดส์สามารถ แบ่งอาการออกได้เป็น 2 ระยะ คือ

1) ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic state) หมายถึง ช่วงเวลาตั้งแต่รับเชื้อถึง 6 สัปดาห์ ซึ่งผู้ติดเชื้ออาจจะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ระหว่างนี้สุขภาพจะแข็งแรงเหมือนคนปกติ

2) ระยะที่มีอาการ (Symptomatic stage) หมายถึง ช่วงเวลาตั้งแต่ 6 สัปดาห์ขึ้นไปหลังจากรับเชื้อ ซึ่งระยะนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ปรากฏอาการ (Symptomatic HIV infection) ซึ่งจะปรากฏอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโตงูสวัด มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง และ ระยะโรคเอดส์ (AIDS) ซึ่งถือเป็นระยะที่มีภูมิต้านทานลดลงมาก ทำให้ติดโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายระยะการเป็นโรคเอดส์ได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายระยะการเป็นโรคเอดส์ได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายระยะการเป็นโรคเอดส์ได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
2 คะแนน	อธิบายระยะการเป็นโรคเอดส์ได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายระยะการเป็นโรคเอดส์ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

4 ให้สรุปสาระสำคัญของการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ มาพอสังเขป?

แนวคำตอบ การป้องกันการติดเชื้อเอดส์ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การงดการเที่ยวตามแหล่งบริการต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การตรวจเลือดก่อนการแต่งงานก่อนทั้งสองฝ่าย การงดดื่มสุราและของมึนเมาเพราะจะทำให้ขาดสติและอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดผู้อื่นโดยตรง การตรวจเลือดทั้งสามีและภรรยาก่อนมีบุตร รวมถึง หากจะมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม แต่ถ้าไม่แน่ใจว่าผู้นั้นมีเชื้อเอดส์หรือไม่ควรมีการป้องกันที่ปลอดภัย เช่น การใส่ถุงยางอนามัย

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 5 คะแนน

เกณฑ์ที่ได้	รายละเอียด
5 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ถูกต้องชัดเจน ได้ครบถ้วนมากที่สุด
4 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ถูกต้องชัดเจน แต่ไม่สรุปรายละเอียดหรือสรุปได้ไม่ครบ
3 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ แต่ขาดรายละเอียดประเด็นสำคัญอันนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้อง
2 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ แต่ยังไม่ได้คำตอบ
1 คะแนน	อธิบายพอสังเขปเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ไม่ชัดเจน ต้องปรับปรุง

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ยาเสพติด

1 จงเรียงลำดับ กระบวนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกต้อง

ก ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นติดตามดูแล

ข ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นติดตามดูแล ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

ค ขั้นติดตามดูแล ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา

ง ขั้นติดตามดูแล ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา ขั้นถอนพิษยา ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

2 “ยาที่ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ เนื่องจากอาจนำไปสู่อาการติดยาได้” คือข้อใด

ก ยาแก้ปวด แก้ไอ

ข ยารักษาโรคกระเพาะอาหารชนิดเม็ด

ค ยาขับปัสสาวะ

ง ยาแก้อาเจียน

3 “การสมัครขอเข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติด ก่อนที่ความผิดจะปรากฏต่อเจ้าหน้าที่ทางการนั้น” ถือว่ามีความผิดทางกฎหมายหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ทางการแพทย์ผู้ติดยาเสพติด คือผู้ป่วยและสามารถรักษาให้หายได้

ข ไม่ผิด เพราะกฎหมายถือว่า จะเอาผิดแต่ผู้จำหน่ายเท่านั้น

ค ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบุคคลที่กระทำผิดและต้องถูกกุมขัง

ง ผิด เพราะกฎหมายถือว่า ผู้เสพคือบ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ

4 บุคคลต่อไปนี้ใครจะเป็นผู้ติดยาเสพติดได้ยาก

ก. ผู้ที่รู้สึกว่าตนมีคุณค่าต่อคนรอบข้าง ข. ผู้ที่มีปัญหาในครอบครัว

ค. ผู้ที่ชอบรักษาตนเอง ง. ผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติด

5 ข้อใด**ไม่ใช่**คุณสมบัติของยาเสพติดให้โทษ

ก. ร่างกายทรุดโทรม

ข. เพิ่มความแรงของฤทธิ์ยาสม่ำเสมอ

ค เพิ่มปริมาณการเสพ

ง. เกิดความต้องการยาทั้งร่างกายและจิตใจ

6 ข้อใด **มิใช่** ลักษณะของการติดยาเสพติด

ก การมีจินตนาการสร้างสรรค์ในการทำงานศิลปะมากขึ้น

ข เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้จะเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง

ค สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

ง ต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น

7 “ผู้ที่ติดยาเสพติดเป็นนิสัย เนื่องจากจิตใจคิดอยากเสพเพียงอย่างเดียว ไม่ถึงกับเป็นทาสทางร่างกาย เช่น การติดบุหรี่ และกาแฟ” ถือว่าผู้นั้นมีลักษณะของการติดยาเสพติดในข้อใด

ก การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ข การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

ค การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ง การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

8 ข้อใด **มิใช่** อาการของผู้ขาดยาเมื่อมีลักษณะการติดยาทางกาย

ก นอนไม่หลับ ตาพร่าไม่สู้แดด กระสับกระส่าย

ข คลื่นไส้ อาเจียน หาวบ่อย น้ำมูกน้ำตาไหล

ค ฟันเหลือง มีรังแค กลิ่นปากแรง

ง ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดเสียวในกระดูก

9 “วิธีการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดในครอบครัวที่ดีที่สุด” คือข้อใด

ก การห้ามเสพต่อไปโดยเด็ดขาด

ข การห้ามออกจากบ้าน

ค การไม่ให้เงินใช้จ่ายก่อนได้รับอนุญาต

ง การยอมรับและให้กำลังใจในการเลิก

10 “ผู้ติดยาเสพติด สามารถมีลักษณะของการติดยาเสพติด” ได้กี่ลักษณะ

ก การติดยาทางร่างกายเท่านั้น

ข การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการติดยาทางด้านจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ค การติดยาทางจิตใจเท่านั้น

ง การติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น

เรื่อง โรคเอดส์

11 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** การป้องกันการติดเชื้อเอดส์

ก การทายากันยุง เพื่อป้องกันยุงที่อาจมีเชื้อเอดส์มากัด

ข การก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดทั้งสองฝ่าย

ค การงดเที่ยวตามแหล่งบริการต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

ง การงดดื่มสุราและของมึนเมา เพราะจะทำให้ขาดสติและอาจพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยหรือใช้อย่างไม่ถูกต้อง

12 “ยาสำหรับป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก ของผู้ติดเชื้อที่กำลังตั้งครรภ์” คือข้อใด

ก ยา เอ-แซด –ที (AZT)

ข ยา บี-ที-วี (BTV)

ค ยา เอ-วี-วี (AVV)

ง ยา บี-จี-จี (BGG)

13 ช่องทางการรับเชื้อเอดส์ คือข้อใด

ก ว่ายน้ำสระเดียวกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน

ข รับประทานอาหารร่วมกัน ใช้ของมีคมร่วมกัน

ค ร่วมเพศ ร่วมเลือด ร่วมครรภ์

ง โอบกอดกัน ถูกกัดจากยุงตัวเดียวกัน

14 หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายและนับต่อไป 6 สัปดาห์ คือระยะใด

ก ระยะโรคเอดส์

ข ระยะฉวยโอกาส

ค ระยะไม่ปรากฏอาการ

ง ระยะปรากฏอาการ

15 “การเริ่มมีอาการเป็นงูสวัด มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด และมีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง” คืออาการของระยะใด

ก ระยะไม่ปรากฏอาการ

ข ระยะปรากฏอาการ

ค ระยะโรคเอดส์

ง ระยะฉวยโอกาส

16 ทารกที่เกิดจากมารดาที่เป็นโรคเอดส์ จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์กี่เปอร์เซ็นต์

ก 15-30 เปอร์เซ็นต์

ข 50-70 เปอร์เซ็นต์

ค 30-50 เปอร์เซ็นต์

ง 5-15 เปอร์เซ็นต์

17 บุคคลใดต่อไปนี้มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้มากที่สุด

ก. ผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น ข. บุคคลที่อยู่บ้านเดียวกับผู้ป่วย

ค.แพทย์ ง. ผู้บริจาคโลหิต

18 คนกลุ่มแรกที่แพร่เชื้อไวรัสเอดส์ คือข้อใด

ก หญิงรักร่วมเพศ

ข ชายรักร่วมเพศ

ค หญิงขายบริการทางเพศ

ง ชายขายบริการทางเพศ

19 ข้อใด **<u>มิใช่</u>** โรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่มักเกิดกับผู้ป่วยในระยะโรคเอดส์

ก ลิ้นเป็นฝ้า

ข เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ค ปอดบวม

ง วัณโรค

20 ใครเป็นผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อเอดส์ **<u>น้อยที่สุด</u>**

ก. อู๊ด ชอบรักร่วมเพศ

ข. แอ็ด เป็นทารกที่เพิ่งคลอดจากแม่เป็นโรคเอดส์

ค. อ๊อด ชอบเที่ยวโสเภณี

ง. อี๊ด คอยดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1	x			
2	x			
3	x			
4	x			
5		x		
6	x			
7		x		
8			x	
9				x
10		x		
11	x			
12	x			
13			x	
14			x	
15		x		
16			x	
17	x			
18		x		
19	x			
20				x

แบบประเมินการทำกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง ยาเสพติดและโรคเอดส์

คำอธิบาย

1. ให้ผู้เรียนกรอกคะแนนที่ทำได้จากการทำแบบฝึกหัดประจำหน่วยและแบบทดสอบหลังเรียน โดยการตรวจคำตอบจากเฉลยแนวคำตอบ
2. เปรียบเทียบคะแนนที่ทำได้กับคะแนนผ่าน
3. ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือ ไม่ผ่าน
4. กรณีที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนผ่านในส่วนของแบบทดสอบหลังเรียน ขอให้ท่านทบทวนเนื้อหาในหน่วยการเรียนอีกรอบ

ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง ยาเสพติด

ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			

ใบความรู้ที่ 5.2 เรื่อง โรคเอดส์

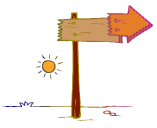
ข้อ	คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	5	3			
2	5	3			
3	5	3			
4	5	3			

แบบทดสอบหลังเรียน

คะแนนเต็ม	คะแนนผ่าน	ได้คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
20	16			

แบบประเมินตนเอง

เรื่อง ยาเสพติดและโรคเอดส์



1. เรื่อง ยาเสพติด

1.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่าการป้องกันการติดยาเสพติดของตนในแต่ละข้ออยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	ไม่ใช้ยาพร่ำเพรื่อ เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ						เกณฑ์ประเมิน
2	หาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อความรู้เท่าทันและไม่ให้ถูกหลอก						35 – 50 คะแนน = ดี
3	ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรอบข้าง						18 – 34 คะแนน = ปานกลาง
4	สอดส่องดูแลคนในครอบครัวให้ห่างไกลยาเสพติด						1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
5	แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ หากทราบผู้ผลิตหรือค้ายาเสพติด						
6	หากพบว่าคนรอบข้างติดยาเสพติดจะรีบช่วยเหลือหรือแนะนำให้เลิกทันที						
7	ไม่ทดลองหรือเชื่อคำยั่วยุเกี่ยวกับยาเสพติด						
8	เมื่อตกอยู่ในสภาวะเครียดหรือกดดันจะไม่เลือกใช้ยาเสพติดเป็นที่พึ่ง						
9	ไม่ใช้วิธีการหารายได้โดยการข้องเกี่ยวกับยาเสพติด						
10	หากพบว่าตนเองติดยาเสพติดจะรีบหาทางเลิกทันที						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

1.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการป้องกันยาเสพติดของตนให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

....

.....

.....

2. เรื่อง โรคเอดส์

2.1 ให้ผู้เรียนสำรวจและประเมิน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนว่า การป้องกันตนเองและคนรอบข้างจากการติดเชื้อเอดส์ในแต่ละข้ออยู่ในระดับใด

ลำดับ	ลักษณะ	คะแนน					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	ไม่เที่ยวตามแหล่งบริการหรือมีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ						<u>เกณฑ์ประเมิน</u> 35 – 50 คะแนน = ดี 18 – 34 คะแนน = ปานกลาง 1 - 17 คะแนน = ควรปรับปรุง
2	หากจะมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม ถ้าไม่แน่ใจว่าผู้นั้นมีเชื้อเอดส์หรือไม่จะมีการป้องกัน เช่น การใส่ถุงยางอนามัยเสมอ						
3	หากพบผู้ใช้เข็มฉีดยาเสพติดจะแนะนำให้ใช้เข็มฉีดยาที่สะอาดและเป็นของตนเองเท่านั้น						
4	หากพบคู่รักที่เตรียมแต่งงานจะแนะนำให้ไปตรวจเลือดก่อนแต่งงานทั้งสองฝ่าย						
5	หากพบคู่สามีภรรยาที่ต้องการมีบุตรจะแนะนำให้ไปตรวจเลือดก่อนมีบุตรทั้งสองฝ่าย						
6	ไม่ดื่มสุราและของมึนเมา เพราะจะทำให้ควบคุมสติตนเองไม่ได้						
7	หากต้องไปสัมผัสเลือดผู้อื่นจะสวมถุงมือหรือถุงพลาสติกทุกครั้งก่อนเสมอ						
8	ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น เช่น มีดโกน กรรไกรตัดเล็บ						
9	หลีกเลี่ยงการรับบริการที่จะสามารถแพร่เชื้อได้ เช่น การสักผิวหนังและการเจาะหูที่ไม่สะอาด						
10	รักษาระยะห่างในการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น คนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย หรือคนที่ติดยาเสพติด						
รวม (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)							

2.2 ท่านมีระดับคะแนนน้อยที่สุดในข้อใด และจะมีแนวทางการปรับปรุงการป้องกันตนเองและคนรอบข้างจากการติดเชื้อเอดส์ให้ดีขึ้นในข้อนั้นได้อย่างไร ?

.....

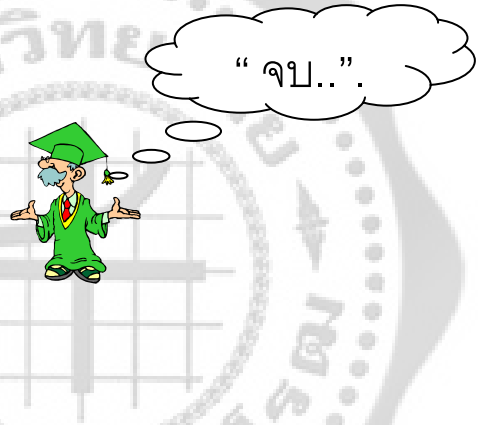
.....

.....

เอกสารอ้างอิง

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมชาย สุพันธุ์วณิช และสมจิตร เกิดปรางค์. (2549). *ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.


“ จบ..”.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายอมรรักษ์ สวนชูผล
วันเดือนปีเกิด	4 ธันวาคม พ.ศ.2523
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	53/769 ซอย 4/5 หมู่บ้านพฤกษา 20 ถนนเสมาฟ้าคราม ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ ถนนรามคำแหง 21 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพ 10310

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2544	ศิลปศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2548	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนสังคมศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2554	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาผู้ใหญ่) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ