



รายงานการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง (Independent Study : IS)

ชื่อโครงงานวิจัย

ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือ

คณะผู้จัดทำ

นายอดิศักดิ์ สงกรานเสงี่ยม เลขที่ 4

นางสาวปรียฉัตร จาระนุ่น เลขที่ 20

นางสาวอัญชลี ลากแก้ว เลขที่ 28

นางสาวสุภัทสร สุขแสงจันทร์ เลขที่ 32

นางสาวภักษา ธนิตาคงภัก เลขที่ 34

ครูที่ปรึกษา

คุณครูณฤมล ชักนำ

บทคัดย่อ

ปัจจุบันปัญหาการไม่อ่านหนังสือเป็นหนึ่งในปัญหาสังคมที่คนไทยให้ความสนใจการศึกษา พฤติกรรมเนื่องจากในปัจจุบันมีสิ่งดึงดูดความสนใจหลายอย่าง เช่น Social Media, Game addiction เป็นต้น ทางกลุ่มผู้จัดทำจึงได้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดการหมดpassionในการอ่านหนังสือโดยทางกลุ่มผู้จัดทำได้ใช้ข้อมูลจากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านตนเอง ด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านSocial Media ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของนักเรียนโรงเรียนสตรีอ่างทอง งานวิจัยเล่มนี้เป็นงานที่จัดทำขึ้นเพื่อต้องการให้ผู้สนใจในเรื่องทำไมถึงหมดpassionในการอ่านหนังสือในงานวิจัยเล่มนี้จะบอกสาเหตุในด้านต่างๆซึ่งสาเหตุเหล่านี้เป็นสาเหตุที่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดีในชีวิตประจำวันแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ทำขึ้นมาได้รับความสนใจเป็นอย่างมากผู้วิจัยหวังว่าวิจัยนี้จะได้ประโยชน์กับผู้ที่เข้ามาศึกษาวิจัยเล่มนี้

คำนำ

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษาค้นคว้าIS โดยมีหัวข้อเรื่อง ปัญหาการหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในรายงานเล่มนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับ นิยามของคำว่าหมด passion สาเหตุที่ทำให้หมด passion มาจากอะไร มีปัจจัยหรือปัญหาอะไรที่ทำให้สามารถหมด passion ในการอ่านหนังสือได้บ้าง โดยคณะผู้จัดทำได้ทำการรวบรวมแบบสอบถามเรื่องปัญหาการหมด passion สำหรับนักเรียนชั้นม.6 มาเป็นแนวทางในการศึกษา ว่าส่วนใหญ่สาเหตุที่หมด passion มาจากอะไรบ้าง เป็นต้น คณะผู้จัดทำหวังว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านหรือผู้ที่กำลังหมด passion ไม่มากก็น้อย หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

กิตติกรรมประกาศ

การทำกรวิจัยเรื่องการหมตpassionในการอ่านหนังสือ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสตรีอ่างทอง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6/2โรงเรียนสตรีอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความร่วมมือจากคณะผู้จัดทำวิจัยและขอกราบขอบพระคุณครู นฤมล ชักนำ อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยที่ให้คำปรึกษาจนรายงานเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง-จ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญ	
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	
1.3 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	
1.5 ระยะเวลา	
1.6 ขอบเขตของการศึกษา	
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	2-7
2.1 Passion หมายถึงอะไร	
2.2 ที่มาของ passion	
2.3 Harmonious passion (พีฮาร์) มันมีดียังไงบ้าง	
2.4 เพราะอะไรถึงต้องมี Passion	
2.5 วิธีตามหา Passion	
2.6 การหมด passion คืออะไร	
2.7 วิธีปลุกไปเมื่อหมด passion	
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน	8
3.1 ประชากรตัวอย่าง	
3.2 กลุ่มตัวอย่าง	
3.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	
3.3.1 ตัวแปรอิสระ	
3.3.2 ตัวแปรตาม	

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	9-12
4.1สถานภาพของนักเรียนที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม	
4.2ค่าเฉลี่ย ร้อยละ	
4.2.1ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านสภาพแวดล้อม	
4.2.2ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านตนเอง	
4.2.3ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านเศรษฐกิจ	
4.2.4ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านครอบครัว	
4.2.5ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านสังคม	
4.2.6ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านSocial media	
บทที่ 5 สรุปอภิปรายและข้อเสนอแนะ	13-14
5.1สรุปผลการศึกษาข้อเสนอแนะ	
บรรณานุกรม	15
ภาคผนวก	

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 4.1 สถานภาพของนักเรียนที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม	9
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ	9
4.2.1 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านสภาพแวดล้อม	9
4.2.2 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านตนเอง	10
4.2.3 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านเศรษฐกิจ	10
4.2.4 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านครอบครัว	11
4.2.5 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านสังคม	11
4.2.6 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้าน Social media	12

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ในช่วงกำลังจะเข้าศึกษาต่อมหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะต้องอ่านหนังสือจำนวนมาก เพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ตนเองสนใจอยากเข้าเรียนต่อ การอ่านหนังสือจำนวนมากนั้น อาจทำให้เกิดการสับสนไม่เข้าใจในเนื้อหา ทำให้เกิดการหมดแรงผลักดันในการหนังสือต่อหรือเรียกว่าการหมด passion ในการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของการหมด passion ในการหนังสือของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสตรีอ่างทอง
2. เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาของการหมด passion ในการอ่านหนังสือ
3. เพื่อสามารถวางแผนในการอ่านหนังสือให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดได้

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. เด็กนักเรียนที่มีปัญหาต่างๆ
2. สภาพแวดล้อม
3. เศรษฐกิจ
4. ครอบครัว
5. สังคม
6. โห้เชื้อลมีเดีย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถแก้ไขปัญหการหมด passion ในการอ่านหนังสือได้
2. สามารถอ่านหนังสือได้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น
3. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อไป

ระยะเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม

ถามครู!!

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

Passion หมายถึงอะไร?

Passion (แพชชั่น) เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Pati ซึ่งมีความหมายว่า To Suffer, Pain แปลความหมายได้หลายอย่างขึ้นอยู่กับบริบทที่จะนำไปใช้แต่หลักๆ ก็คือความเจ็บปวด ความทุกข์ ดังนั้นจึงแปลเป็นไทยได้ว่า ความกระตือรือร้นจากความเจ็บปวดหรือความเกลียด กลายเป็นแรงผลักดันจากภายในให้เราทำบางสิ่งบางอย่างหรือในความหมายว่า ความหลงใหล Passion ก็คือ แรงผลักดันจากภายในให้เราทำบางอย่าง เพื่อให้สิ่งที่เราต้องการหรือปรารถนาเกิดขึ้น ถ้าใช้ในเรื่องเกี่ยวกับการทำงาน การมุ่งสู่ความสำเร็จ Passion ก็จะหมายถึงความกระตือรือร้นที่จะทำให้สำเร็จ

ที่มาของ passion

รากศัพท์ละติน passion มาจาก passionem หรือ passio ซึ่งมีความหมายว่า ความเจ็บปวดซึ่งต้องอดทน หรือ ประสบการณ์ผ่านความเจ็บปวด ตามรากศัพท์แล้ว passion จึงมิใช่ความลุ่มหลงที่เกิดขึ้นลอยๆ หากคือพลังแห่งความต้องการผ่านพ้นความเจ็บปวดนั่นเอง

คำว่า passion ถูกใช้สำหรับการพูดถึงใน romantic passion เป็นส่วนใหญ่ หรือพูดง่ายคือความหลงใหล ในแนวรักรๆ ใครๆ โยงไปในสมัยยุคกลาง ได้อธิบายตามหลักศาสนาว่าหมายถึงความทุกข์ ในมุมมองของศาสนาลัทธิๆ ตัวกิเลส ที่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้ ในมุมมองของนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส ในศตวรรษที่ 18 ชื่อ Denis Diderot กล่าวถึง Passion ว่า เป็นส่วนผสมอันคลุมเครือระหว่างความปิติสุข (Pleasure) กับความทุกข์ทรมาน (Pain) ซึ่งเป็นความเข้มข้นอย่างรุนแรงทางความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใต้เลือดเนื้อและจิตวิญญาณ คอยขับเคลื่อนและผลักดันให้คนสามารถทำสิ่งเหนือธรรมดา หรือรู้จักในนาม “ความหลงใหล (Passion)” อาจโน้มน้าวให้คนมองเห็นสิ่งที่ดึงดูดหรือชั่วร้าย กระตุ้นให้ใครเข้มแข็งหรืออ่อนแอได้ในเวลาเดียวกัน

passion ถูกมองในเชิงจิตวิทยาว่าเป็นแรงกระตุ้น (motivator) ตัวหนึ่งในชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นที่ค่อนข้างมีพลังเพราะมาจากความชอบจากข้างในแต่ละคนจริงๆ (internal motivator) ซึ่งแน่นอนว่าต้องเป็นแรงกระตุ้นที่ดีกว่า แรงกระตุ้นที่มาจากภายนอกอยู่แล้ว (external motivator)

Robert J. Vallerand (2003) เป็นผู้วิจัยเรื่อง passion คนหนึ่งและได้เสนอโมเดล ที่ชื่อว่า ADualistic Model of Passion ขึ้น และแบ่ง passion ได้ 2 แบบ คือ

1. Obsessive passion (แบบหมกมุ่น)

เป็น passion ความสนใจในกิจกรรมนั้นหรือสิ่งนั้น มีความสนใจมาก มั่นใจใ้ใจมาก อดใจไม่ไหว หรือบางครั้งมันเกิดจากแรงกดดันทางสังคมซึ่งเรามักจะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ (controlled internalization) และต้องกระโดดเข้าไปทำกิจกรรมนั้น

ยกตัวอย่าง เช่น คนที่ชอบเล่นเกมส์ (สาวกเกมส์) คนที่ชอบดูหนังดูซีรีส์ (สาวกซีรีส์) คือดูหรือเล่นจนลืมวันลืมคืน ไม่กินข้าวก็ยังได้ ไม่สนใจที่จะทำสิ่งอื่น จะหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ดูอย่างต่อเนื่อง หรือขาดช่วงขาดตอน หรือนักสะสมสิ่งต่างๆ หรือคนที่หมกหมุ่นกับสิ่งนั้นนานๆ ใช้นเวลากับสิ่งนั้นนานๆ เหมือนมีแรงดึงดูดทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล บางกรณีเพื่อนเราได้ซีรีส์เกาหลีสมาใหม่ แล้วก็พูดแต่เรื่องนี้ เราไม่ดูก็ไม่ได้ เตียวพูดกับเพื่อนไม่รู้เรื่อง เมื่อดูแล้วก็ลืมวันลืมคืน ลืมทุกสิ่ง ตกอยู่ในภวังค์ เป็นต้น คนลักษณะแบบนี้ผู้เชี่ยวชาญเรียกว่า ลักษณะแบบ (พี้อบ/พีOb) สายฮาร์ดคอ ก็แล้วกันจะได้จำง่าย

2. Harmonious passion (แบบสอดคล้อง)

จะเป็น passion ที่เรายอมรับว่าเราชอบกิจกรรมนี้ มันสำคัญกับตัวเรา มันแสดงความเป็นตัวตนของเรา เวลาเราทำกิจกรรมดังกล่าวเราจะมีอิสระในการเลือก คือ เราเลือกเองว่าจะทำมันหรือไม่ทำมัน กิจกรรมมีความสำคัญแต่เราเลือกที่เราจะทำมันหรือไม่ทำมันตอนไหน ตัวกิจกรรมไม่มีผลเหนือตัวเรา (autonomous internalization) เช่น วาดรูป เล่นดนตรี ออกกำลังกาย ลักษณะการใช้ชีวิตหรือกิจกรรมที่เราเลือกทำได้และควบคุมได้ เป็นต้น คนลักษณะแบบนี้ผู้เชี่ยวชาญเรียกว่า ลักษณะแบบ (พีฮาร์/พีHar)

Vallerand ได้เสนอสมมติฐาน และทำการตรวจสอบสมมติฐานทั้งสองแบบ พบว่าผู้ที่มี Obsessive passion (พี้อบ) มีโอกาสจะเกิดผลเสียต่อตัวเองได้ เนื่องจากในบางสถานการณ์ที่ใช้เวลานาน ไม่ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่น อาจทำให้เราสูญเสียกิจกรรมบางอย่างของชีวิต ผลลัพธ์โดยรวมอาจมีความสุขน้อยลง และอาจส่งผลต่อความสำเร็จในระยะยาวได้

ยกตัวอย่าง เช่น ศิลปินคนหนึ่งมี passion เรื่องการวาดรูปมาก วันวันไม่ทำอะไรเอาแต่วาดรูปอย่างเดียวกลายเป็น Obsessive passion (พี้อบ) เกิดขึ้น เพราะอยากวาดรูปให้ได้ดี อยากสำเร็จ มีความกดดันจากแรงขับภายนอกว่า ต้องทำให้ดี ต้องทำให้สำเร็จ ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้อยู่เหนือ passion ได้ ซึ่งทำให้เกิดผลลบในเรื่องครอบครัวหรือความสัมพันธ์ สุดท้ายแล้วกิจกรรมอื่นของชีวิตแย่หมด และส่งผลกลับมายังตัวเองที่มีความสุขน้อยลงด้วย ที่เป็นแบบนี้เพราะลักษณะสำคัญของ Obsessive passion (พี้อบ) คือ มีคงทนอยู่อย่างหนักแน่น (rigid persistence) ซึ่งจริงๆ ก็ดี แต่บางครั้งกลายเป็นว่า เรายึดติดกับตัวเองมากเกินไป (ego invested) ทำให้ขาดการควบคุมตน (integrative self-process) ในขณะที่ Harmonious passion (พีฮาร์) จะให้ผลที่ยืดหยุ่นมากกว่ามาก โดยจะมีการบังคับจิตใจตัวเองมากกว่า

Vallerand ยกตัวอย่างว่าถ้าคุณเป็นนักฟุตบอลที่มี passion แบบ Obsessive passion (พี้อบ) เวลาเล่นแล้วเกิดบาดเจ็บแต่ก็ยังฝืนเล่นต่อ อยากเล่นต่อ มุ่งมั่นมุทะลุ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ คุณก็อาจจะเจ็บหนักกว่าเดิม แต่ถ้าคุณเป็น Harmonious passion (พีฮาร์) คุณจะผ่านกระบวนการคิดและบังคับจิตใจได้ รู้ว่าเวลาไหนควรพัก ว่าเวลาไหนควรเล่น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด แต่ไม่ใช่ว่า Obsessive passion (พี้อบ) เป็นสิ่งไม่ดี อย่างน้อยมันก็ดีกว่าการที่ไม่มีแรงกระตุ้นอะไรเลยในตัวเอง (non-motivated) มีแรงส่งถึงความมุ่งมั่น ความอดทน แคววิธีการและผลลัพธ์มันอาจจะสุดโต่งไปหน่อยเท่านั้นเอง

Harmonious passion (พีฮาร์) มันมีดียังไงบ้าง

การทดลองทางจิตวิทยาของ Vallerand ก็พบว่า Harmonious passion (พีฮาร์) มีความสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดี โดยให้คำอธิบายว่า คนที่เป็น obsessive passion (พีฮอบ) จะมีโอกาสเข้าไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงได้สูงกว่า เช่น คนที่ชอบจักรยานมากๆ ซึ่งทุกวัน วันฝนตกก็ยังมี passion อยากออกไปขี่จักรยานโดยไม่คำนึงชีวิตตัวเอง จึงมีโอกาสบาดเจ็บหรือตายได้ หรือคนที่ทำงานมากๆ ก็กลายเป็น office syndrome มีอาการปวดไหล่ ปวดหลัง เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

นอกจากนี้ Harmonious passion (พีฮาร์) ยังมีความสัมพันธ์ทางบวก กับ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) ได้ดีกว่าพีฮอบ เพราะคนที่มี obsessive passion จะลืมทุกอย่าง ไม่แคร์อะไร นอกจากสิ่งที่ตัวเองทำ เช่น คนติดเกมส์ เล่นเพลนมากจนไม่กินข้าวปลา ไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่สนใจอะไรทั้งนั้น ขอเล่นเกมอย่างเดียว แต่ถ้าเป็น Harmonious passion จะมีการจัดการเรื่อง balance ได้ดีกว่า passion มีทั้งสายมืดและสายสว่าง ซึ่งมีคนได้กล่าวไว้ว่า Passion สายมืด คือ Obsessive passion ถ้าหมกหมุ่นกับสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำมากไป ก็ทำให้ชีวิตด้านอื่นเสียสมดุล passion สายสว่าง คือ Harmonious passion ทำให้คนนั้นมีความสุข มีความหมายกับชีวิตและมีสมดุล

เพราะอะไรถึงต้องมี Passion?

ส่วนใหญ่คนที่ประสบความสำเร็จ จะใช้คำว่า PASSION เป็นตัวขับเคลื่อนให้มีความพยายาม และค้นพบความสำเร็จของชีวิตในแบบที่ตัวเองต้องการ อย่าง Passion is an intense emotion compelling feeling, enthusiasm, or desire for something หมายถึง ความปรารถนาอันแรงกล้าของคนๆ หนึ่งเพื่อต้องการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นสิ่งที่ทำให้เราตื่นเช้าขึ้นมาอย่างมีพลังในหัวใจพร้อมจะทำสิ่งนั้น (ไม่ใช่ตื่นมาแล้วไร้ซึ่งจุดหมาย) เพราะเรารักที่จะทำมัน และทำต่อไปอย่างไม่เหน็ดเหนื่อยจนกว่าความฝันของเราจะเป็นจริง สิ่งที่สำคัญ คือ ถ้าข้างในหัวใจมี Passion หรือเรียกว่าเป็นสิ่งที่เรารักแล้ว ไม่ว่าจะเจออะไรก็จะผ่านไปได้ เพราะหัวใจที่รักและหลงใหลในสิ่งนั้น

วิธีตามหา Passion

1. ค้นหาว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น
2. ความฝันอะไรบ้าง และเลือกความฝันที่ใช่จริงๆ
3. เรียนรู้ ทาน และลงมือทำ
4. กำจัดความกลัวทิ้งไป

การหมด Passion คืออะไร

การหมด Passion คือ การสูญเสียซึ่งแรงขับเคลื่อนภายใน เป็นการสูญเสียพลังใจ หมดความกระตือรือร้น ไร้ซึ่งความมุ่งมั่น เหมือนรถที่น้ำมันหมดและไม่สามารถขับเคลื่อนต่อไปได้

วิธีปลุกไฟเมื่อหมด Passion

1. เมื่อหมด passion เราต้องชัดเจนว่าต้องการอะไรจริง ๆ

ทุกกระบวนการในการสร้างความสำเร็จจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าหากคุณไม่ชัดเจนที่สุด ๆ ว่า คุณต้องการอะไร คุณต้องการสิ่งนั้นเพื่ออะไร สิ่งนั้นจะให้อะไรกับคุณบ้าง และคุณต้องการมันมากแค่ไหน

คราวนี้ความชัดเจนแค่ไหนถึงจะเรียกว่า “ชัดเจนสุด ๆ” ละ ? ถ้าบอกว่าอยากมีตั้ง บอกว่าอยากหุ่นดี ทุกคนก็น่าจะมีความต้องการแบบนี้อยู่แล้ว แต่ทำไมความต้องการระดับนี้ไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ให้กับทุกคนได้ ?

คำตอบก็คือ คำว่า “ชัดเจนสุด ๆ” คือคุณจะต้องสามารถบอกได้ว่า ที่คุณบอกว่าคุณอยากหุ่นดี คุณอยากจะทำหุ่นดีไปเพื่ออะไร ? คุณอยากจะทำให้ตัวเองน่าดึงดูด หรือคุณอยากจะทำให้ตัวเองมีความมั่นใจมากขึ้น ? แล้วถ้าคุณบอกว่าคุณอยากจะทำหุ่นดีมากขึ้น ความน่าดึงดูดนี้จะให้อะไรกับคุณบ้าง ? คุณจะรู้สึกดีเวลาที่มีคนมาชื่นชมตัวคุณ หรือคุณจะรู้สึกดีถ้าเกิดว่าคุณตกหลุมรักหันมาสนใจความเปลี่ยนแปลงของคุณ ? แล้วที่คุณบอกว่าอยากจะทำหุ่นดีมากขึ้น ความมั่นใจนั้นจะให้อะไรกับคุณ ความมั่นใจทำให้คุณกล้าแสดงออกมากขึ้น แล้วคุณจะมีโอกาสในหน้าที่การงานมากขึ้น ? หรือความมั่นใจจะทำให้คุณกล้าเข้าสังคมมากขึ้น กล้าสู้หน้ากล้าสื่อสารกับคนมากขึ้น ? หรือความมั่นใจนั้นจะทำให้คุณสามารถแต่งตัวในแบบที่คุณต้องการได้ ? แล้วถ้าคุณแต่งตัวตามความต้องการได้จะให้อะไรกับคุณ ฯลฯ

ถ้าคุณสามารถตอบคำถามที่ผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ ว่า ถ้าได้แบบนั้นแล้วดีอย่างไร หรือ ถ้าเกิดเรื่องแบบนี้จะได้อะไร จนคุณเจอคำตอบที่ทำให้คุณรู้สึกว่ามีเหตุผล สิ่งที่ทำให้คุณอยากจะทำหุ่นดีมากขึ้น นั่นจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ลองคิดสภาพว่าคุณไปพบแพทย์แล้วถูกสั่งมาว่า ถ้าคุณไม่ออกกำลังกายอย่างจริงจัง คุณจะมีชีวิตได้ไม่เกินปีนี้ เชื่อเลยว่ามีแรงขับเคลื่อนระดับนี้คุณสามารถหันมาออกกำลังกายเอาเป็นเอาตายแบบไม่มีเงื่อนไขแน่นอน ดังนั้นจงหาคำตอบของตัวเองให้เจอว่าคุณอยากได้สิ่งนี้เพื่ออะไร

2. มองหาข้อผิดพลาดของตัวเอง Spot the error เมื่อหมด passion

เมื่อคุณได้ความชัดเจนกับตัวเองแล้ว เชื่อว่าคุณจะสามารถหาขั้นตอนหรือเส้นทางการเดินทางของคุณเพื่อเป้าหมายของคุณได้แน่นอน ถ้าเป้าหมายของคุณเป็นการลดน้ำหนัก คุณจะหาโปรแกรมการออกกำลังกาย หรือวิธีการทานอาหารที่เหมาะสมได้แน่นอน และแน่นอนว่าทุกวิธีทางและทุกเส้นทางจะเกิดปัญหาแน่นอน ซึ่งนี่จะเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของคุณในการบรรลุเป้าหมายเพราะเมื่อเกิดปัญหาแล้ว สิ่งที่จะตามมาคือ “ไฟมอด” นั่นเอง อย่างแรกเลย ตั้งสติตั้งตัวเองเอาไว้ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นมีข้อความเพียงอย่างเดียวที่จะบอกคุณก็คือ “คุณมีเรื่องที่สามารถปรับปรุงได้” ปัญหาไม่ได้มีหน้าที่บอกว่าคุณทำไม่ได้ ปัญหาแค่บอกว่าคุณต้องแก้อะไรบางอย่างแค่นั้น และสิ่งที่ต้องตั้งสติอีกอย่างหนึ่งก็คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้หมายความว่าวิธีการของคุณจะผิดตั้งแต่ต้นจนจบปัญหาที่เกิดขึ้นบอกคุณว่ามีบางจุดที่คุณจำเป็นต้องแก้ไขเท่านั้น ลองเปรียบเทียบกับเวลาที่รถเสียดู เมื่อรถของคุณมีอาการไม่ปกติ คุณก็จะเริ่มมองหาจุดบกพร่องว่าเกิดอะไรขึ้น ยางรั่วหรือเปล่า หรือน้ำมันเครื่องใกล้ได้เวลาเปลี่ยนแล้ว หรือถ้าคุณไม่สามารถระบุปัญหาเองได้คุณก็จะพาตัวเองไปปรึกษาคนที่มีความรู้เฉพาะทาง และเมื่อคุณได้ข้อสรุปแล้วว่าปัญหาคืออะไร สิ่งที่คุณทำต่อไปก็คือ คุณแค่แก้ปัญหานั้นในจุดที่เกิดขึ้นเท่านั้น ถึงยากก็ช่างแต่คุณก็เปลี่ยนยาง หรือถ้าเกิดว่าผ้าเบรคคุณเริ่มเสื่อมคุณก็จะเปลี่ยนแค่จุดนั้น คงจะไม่มีใครที่รถยางแตกแล้วบอกว่ารถคันนี้ไม่เวิร์คแล้ว และซื้อคันใหม่ทั้งคันหรอก จริงไหม ?

3. ตัด Error ออกจากชีวิต หากคุณรู้สึก หมด passion

เมื่อคุณมองหาปัญหาเจอแล้ว ตอนนี้เป็นส่วนที่คุณจะต้องปรับเปลี่ยนหรือวางแผนแล้วว่า ด้วยทรัพยากรที่คุณมีอยู่คุณสามารถปรับเปลี่ยนอะไรได้บ้าง ถ้าคุณรู้สึกว่าค้นหาเวลามาดูแลรูปร่างตัวเองยากเหลือเกิน คุณควรจะต้องตัดสินใจว่าคุณจะแบ่งเวลาส่วนไหนมาให้การดูแลรูปร่างตัวเอง คุณอาจจะลดเวลาในการดูซีรีส์ของคุณลงสักวันละ 30 นาที หรือคุณอาจจะลดความถี่ในการออกไปสร้างสรรค์สัปดาห์น้อยเพื่อเพิ่มความสม่ำเสมอให้การดูแลตัวเองของคุณ ? สำคัญคือคุณจะต้องซื่อสัตย์กับตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่คุณควรจะต้องจริงจัง ๆ ไม่ใช่ว่าคุณรู้ทั้งรู้ว่าอะไรที่ดีกับเป้าหมายของคุณ และอะไรที่ไม่ดีกับเป้าหมายของคุณ ซึ่งถ้าคุณนี่ย้อนไปถึงตอนที่คุณชัดเจนกับตัวเองในข้อแรกแล้ว เชื่อว่าคุณจะไม่มีปัญหาในการตัด error หรือข้อบกพร่องนี้ออกไปเลย

4. ใช้เครื่องมือช่วย

เชื่อว่าหลาย ๆ คนมีเรื่องที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวันแบบนับไม่ถ้วน จนบางครั้งคุณอาจจะกำลังจذبกับสิ่งที่คุณกำลังรับผิดชอบอย่างอื่นจนลืมจัดสรรเวลา เพราะบางคนมีอาการแบบนี้จริง ๆ เวลาจذبกับอะไรบางสิ่งบางอย่างอยู่ก็จะเหมือนอยู่ในโซนจมไปกับกิจกรรมนั้น ๆ โดยที่ลืมดูเวลาไปเลย เคยเห็นหลายคนอยู่เหมือนกันที่เวลาสมองแล่น เครื่องติดแล้วก็จะ่วนอยู่กับการทำงานขนาดที่ว่าน้ำไม่ดื่ม หรือไม่เข้าห้องน้ำเลยทีเดียว

ดังนั้นวิธีง่าย ๆ ก็คือการใช้เครื่องมือช่วย ตอนนี้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้ามีเครื่องมือให้คุณเลือกอยู่นับไม่ถ้วน และหนึ่งในเครื่องมือที่เข้าถึงและใช้ง่ายที่สุดก็คือฟังก์ชันนาฬิกาปลุกใน Smartphone ของคุณนั่นแหละ ตั้งไว้เลยว่าคุณมี Action ไหนตอนเวลาเท่าไร คุณจะได้ไม่โดนดุดกับอะไรบางอย่างมากเกินไปจนลืมเป้าหมายของคุณไป เช่น การสะกดจิตบำบัดอารมณ์ เป็นต้น

5. สร้าง / เข้าร่วม community

ถ้าเครื่องมือในหัวข้อก่อนหน้านี้เป็นเครื่องมือเชิงเทคโนโลยี กลุ่มสังคมจะเป็นเครื่องมือเชิงเพื่อนร่วมทางที่จะช่วยให้คุณอยู่ในร่องในรอยที่คุณตั้งใจไว้ได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ถ้าคุณอยากดูแลรูปร่างตัวเองก็ควรจะต้องหากกลุ่มเพื่อนที่มีเป้าหมายเดียวกัน และเดินทางไปด้วยกัน ซึ่งเพื่อนร่วมทางของคุณจะช่วยคุณแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งคอยจี้คุณให้ลุกขึ้นมาในวันที่คุณเนือยลงไปด้วย และในทางกลับกันตัวคุณเองก็จะเป็นคนที่คอยกระตุ้นเพื่อนของคุณ เป็นกลุ่มสังคมที่คอยช่วยเหลือกัน และเป็นเพื่อนร่วมทางที่มีเป้าหมายเดียวกันที่พร้อมจะเดินไปกับคุณ หรือถ้าเกิดว่าคุณสนใจเรื่องการเพิ่มรายได้ด้วย NFT หรือ Crypto คุณก็ควรจะต้องเข้าหาสังคมที่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร หรือแสดงความคิดเห็นกัน

พยายามสร้างสภาพแวดล้อมให้มีแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของคุณอยู่รอบตัวคุณอยู่ตลอดเวลา แล้วคุณจะพบว่ามันเป็นเรื่องยากเหลือเกินที่จะออกนอกกลุ่มนอกรทาง คุณจะอยู่ในสถานะที่คุณกำลัง “ อิน “ กับเรื่องบางเรื่องอยู่ตลอดเวลา และความดีงามของคุณก็คือ เรื่องที่คุณกำลัง “ อิน “ อยู่ นั่นจะสร้างผลลัพธ์ที่คุณต้องการได้

6. สร้าง Milestone ในทุก ๆ วัน

แน่นอนว่าเป้าหมายยิ่งใหญ่แค่ไหน เส้นทางที่จะต้องเดินก็ยาวขึ้นและยากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นถ้าเราเอาแต่มองว่าเมื่อไหร่จะถึงเป้าหมายสักที คุณก็อาจจะรู้สึกว่าคุณกำลังเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา คุณจะเห็นแต่เส้นทางที่ไม่ว่าจะชะงัดดูแค่นั้นก็ยังไม่เห็นเส้นชัยเสียที

ดังนั้นเทคนิคง่าย ๆ ก็คือการตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ให้คุณได้เห็นพัฒนาการของตัวเองทีละเล็กละน้อย ถ้าสมมติว่าคุณอยากจะลดน้ำหนักสัก 20 กิโล นั้นอาจจะเป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลาหลายเดือน และในระหว่างทางมันก็คงจะไม่แปลกใจอะไรถ้าคุณจะรู้สึกท้อเหลือเกิน แต่ถ้าคุณเริ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้นทีละเล็กละน้อย เช่น คุณอาจจะคาดหวังว่าคุณจะค่อย ๆ ลดได้อาทิตย์ละ 0.5 กิโล คุณก็จะเอาตัวเองออกมาจากภาพที่เห็นว่า 20 กิโลมันไกลเสียเหลือเกิน แล้วหันมียินดีกับความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สะสมไปจนกลายเป็นความสำเร็จที่คุณคาดหวังไว้ตามเป้าหมายของคุณได้

ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของเทคนิคข้อนี้คือ คุณจะสร้างนิสัยการวัดผลให้กับตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าตอนนี้คุณพัฒนาขึ้นมาแค่ไหน มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นระหว่างทางไหม เพราะบางครั้งเป้าหมายที่ใหญ่ก็มักจะมากับกรอบเวลายาวนาน สัมพันธ์กับเป้าหมายของคุณ และคุณอาจจะเผลอหยุดนิ่งและปลอบใจตัวเองว่า “ ยังเหลือเวลาอีกเยอะ ” เพราะฉะนั้นการติดตามผลลัพธ์ระยะสั้นจะช่วยลดการชะล่าใจลักษณะนี้ได้อีกด้วย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสาเหตุของการหมด passion ในการอ่านหนังสือซึ่งเป็นวิจัยเชิงปริมาณและใช้รูปแบบการสำรวจ (Survey Research) ได้แบ่งวิธีการดำเนินการศึกษาดังนี้

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล |
| 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา | 5. การวิเคราะห์ข้อมูล |
| 3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา | |

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง รวม 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทองรวมจำนวน 250 คน โดยใช้การสุ่มถ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาประเมินสาเหตุของการหมด passion ในการอ่านหนังสือสำหรับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนโดยแบ่งออกเป็น

- 1.1 เพศ
- 1.2 อายุ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สาเหตุของการหมด passion ในการอ่านหนังสือ

- 2.1 สภาพแวดล้อม
- 2.2 ตัวเอง
- 2.3 เศรษฐกิจ
- 2.4 ครอบครัว
- 2.5 สังคม
- 2.6 Social Media

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษา เรื่อง หมดpassionในการอ่านหนังสือ ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสตรีอ่างทอง ได้ผลดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 สถานภาพของนักเรียนที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ		
เพศชาย	132	52.8
เพศหญิง	118	47.2
รวม	250	100

จากตาราง 4.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด250 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 เป็นเพศหญิงจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2

ตอนที่ 2 ทำไม่ถึงหมดpassion ในการอ่านหนังสือ ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนของโรงเรียนสตรีอ่างทอง

ตารางที่ 4.2.1 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านสภาพแวดล้อม

ลำดับที่	สาเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1	เสียงรบกวนจากสิ่งแวดล้อมทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือ	149	51.20
2	อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบเดิมๆทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือ	142	48.79
	รวม	291	100

จากตาราง 4.2.1 พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านสิ่งแวดล้อม สาเหตุจากมากไปถึน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

1.เสียงรบกวนจากสิ่งแวดล้อมทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 51.20

2.อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมๆทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 48.79

ตารางที่ 4.2.2 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านตนเอง

ลำดับที่	สาเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1	มีโรคประจำตัว(ภูมิแพ้,ไมเกรน, ฯลฯ)ทำให้ไม่อยากอ่านหนังสือ	155	52.90
2	สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยทำให้ไม่อยากอ่านหนังสือ	137	46.75
รวม		293	100

จากตาราง 4.2.2 พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านตนเอง สาเหตุจากมากไปถึน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.มีโรคประจำตัว(ภูมิแพ้,ไมเกรน, ฯลฯ)ทำให้ไม่อยากอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 52.90
2. สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยทำให้ไม่อยากอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 46.75

ตารางที่ 4.2.3 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านเศรษฐกิจ

ลำดับที่	สาเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1	ไม่มีทุนในการซื้อหนังสือ	142	52.20
2	รายรับและรายจ่ายในครอบครัวไม่เพียงพอ	130	47.79
รวม		272	100

จากตาราง 4.2.3 พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านเศรษฐกิจ สาเหตุจากมากไปถึน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.ไม่มีทุนในการซื้อหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 52.20
- 2.รายรับและรายจ่ายในครอบครัวไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.79

ตารางที่ 4.2.4 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านครอบครัว

ลำดับที่	สาเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1	ครอบครัวขัดแย้งกัน	155	55.35
2	คนครอบครัวมีปัญหาด้านสุขภาพ	125	44.64
รวม		280	100

จากตาราง 4.2.4 พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านครอบครัว สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

1.ครอบครัวขัดแย้งกัน คิดเป็นร้อยละ 55.35

2.คนครอบครัวมีปัญหาด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.64

ตารางที่ 4.2.5 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมดpassionในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้านสังคม

ลำดับที่	สาเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1	มีปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้าง	149	53.79
2	ชอบเล่นเกม,เล่นกีฬา, ฯลฯ กับเพื่อน	128	46.20
รวม		277	100

จากตาราง 4.2.5 พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านสังคม สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

1.มีปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ 53.79

2.ชอบเล่นเกม,เล่นกีฬา, ฯลฯ กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 46..20

ตารางที่ 4.2.6 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือของนักเรียนในด้าน Social media

ลำดับที่	สาเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1	ชอบเล่นเกม	117	56.25
2	ติดพนันออนไลน์	91	43.75
รวม		208	100

จากตาราง 4.2.6 พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้าน social media สาเหตุจากมากไปถึน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.ชอบเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 56.25
- 2.ติดพนันออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 43.75

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาสาเหตุสำคัญในการหมด passion อ่านหนังสือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง

กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสตรีอ่างทอง จำนวน 250 คน ได้มาโดยคัดเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามปัญหาสาเหตุสำคัญในการหมด passion อ่านหนังสือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาปัญหาสาเหตุสำคัญในการหมด passion อ่านหนังสือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง โดยภาพรวมเป็นดังนี้

1.ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านสิ่งแวดล้อม สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.เสียงรบกวนจากสิ่งแวดล้อมทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 51.20
- 2.อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมนานๆทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 48.79

2.ด้านตนเอง พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านตนเอง สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.มีโรคประจำตัว(ภูมิแพ้,ไมเกรน, ฯลฯ)ทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 52.90
2. สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยทำให้ไม่ยอมอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 46.75

3.ด้านเศรษฐกิจ พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านเศรษฐกิจ สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.ไม่มีทุนในการซื้อหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 52.20
- 2.รายรับและรายจ่ายในครอบครัวไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.79

4.ด้านครอบครัว พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านครอบครัว สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.ครอบครัวขัดแย้งกัน คิดเป็นร้อยละ 55.35
- 2.คนครอบครัวมีปัญหาด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.64

5.ด้านสังคม พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้านสังคม สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.มีปัญหากับคนรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ 53.79
- 2.ชอบเล่นเกม,เล่นกีฬา, ฯลฯ กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 46.20

6.ด้านsocial media พบว่าสาเหตุของปัญหาหมด passion ในการอ่านหนังสือ ในด้าน social media สาเหตุจากมากไปถึงน้อยได้ 2 อันดับ ดังนี้

- 1.ชอบเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 56.25
- 2.ติดพันออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 43.75

ข้อเสนอแนะ

- 1.ไม่ได้ติดเกมมากเกินไปจนไม่สามารถแบ่งเวลาอ่านหนังสือได้
- 2.คำถามค่อนข้างยยะทำให้ไม่ยากตอบ
- 3.ควรกำหนดกลุ่มเป้าหมายในการสำรวจให้มีความหลากหลายและกว้างมากยิ่งขึ้น
- 4.ควรเพิ่มช่องทางในการแจ้งข่าวสารและการสำรวจ ในหลากหลายช่องทางมากยิ่งขึ้น เช่น แปะคิวอาร์โค้ดตามป้ายบอร์ดแจ้งข่าว ลงผ่านเพจโรงเรียน เป็นต้น
- 5.ระยะเวลาในการสำรวจไม่เพียงพอต่อความแม่นยำในข้อมูล

บรรณานุกรม

ชลิตา สารโจนน์.(No data).รู้จัก Passion รู้ทันความสำเร็จ.(ออนไลน์).แหล่งที่มา:<https://citly.me/UJlyA>
(สืบค้นวันที่ 9 ธันวาคม 2566)

LifeEnricher.(No data).6 วิธีปลุกไฟเมื่อหมด passion.(ออนไลน์).แหล่งที่มา:<https://citly.me/BPfAm>
(สืบค้นวันที่ 9 ธันวาคม 2566)