

# การอ่านจับใจความสำคัญด้วยการสรุปความ

เทคนิคการจับใจความด้วย 5W1H

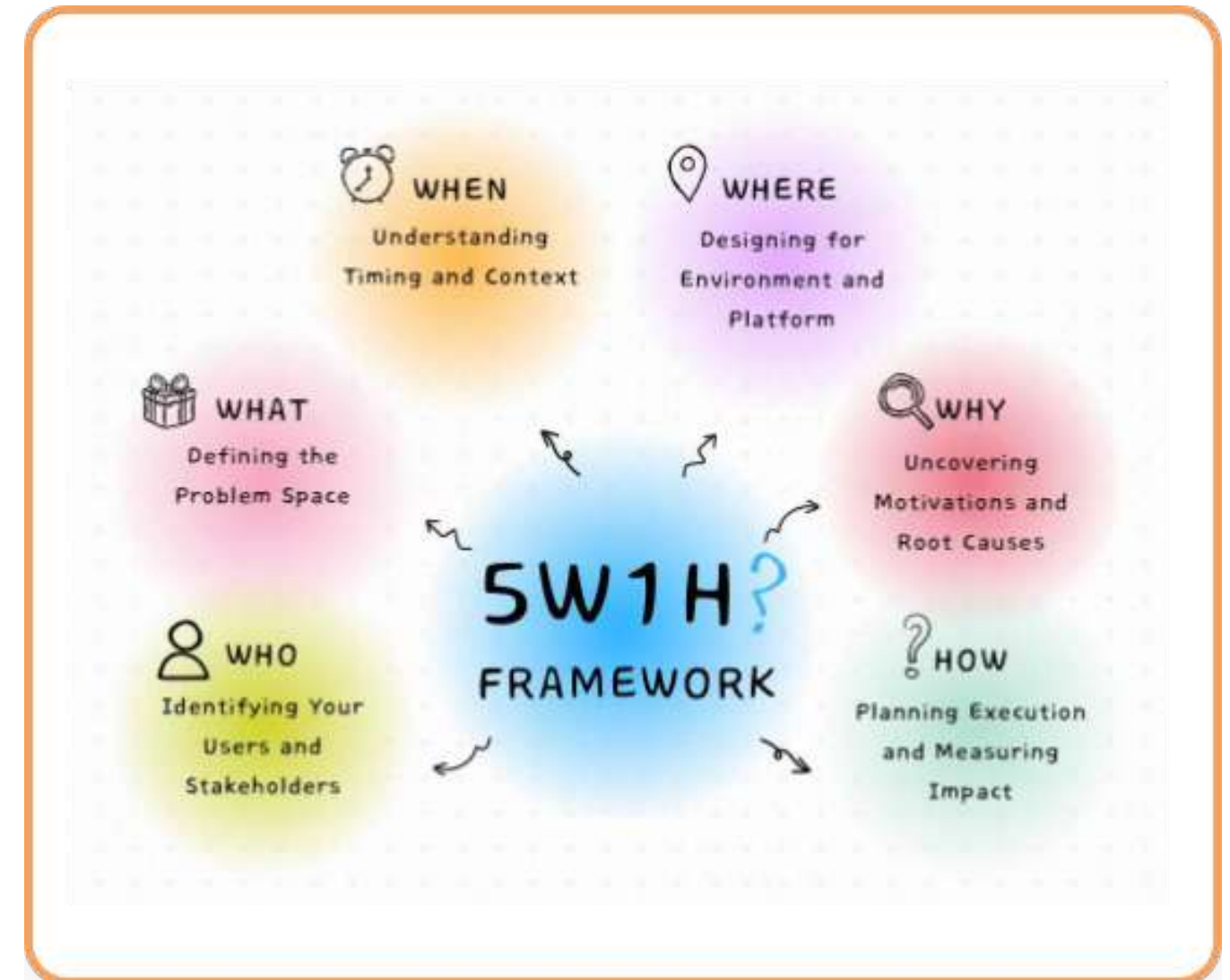
อ.อุภาวรรณ นามศิริ

# ความหมายของการอ่านด้วยเทคนิค 5W1H

การอ่านจับใจความสำคัญด้วยการสรุปความ เป็นการฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน เพื่อค้นหาสาระสำคัญและเจตนาของผู้เขียน

เทคนิค 5W1H พัฒนาโดย Kipling ช่วยให้เรที่ตั้งคำถามอย่างเป็นระบบ เพื่อแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น

- ▶ Who (ใคร) บุคคลหลักในเรื่อง
- ▶ What (อะไร) เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น
- ▶ Where (ที่ไหน) สถานที่เกิดเหตุ
- ▶ When (เมื่อไหร่) เวลาหรือช่วงเวลา
- ▶ Why (ทำไม) สาเหตุของปัญหา
- ▶ How (อย่างไร) ผลลัพธ์ หรือแนวทางแก้ไข



# เทคนิค 5W1H (ของ Kipling)

ใช้สำหรับการสรุปใจความที่ซ่อนอยู่ โดยตอบคำถาม 6 ข้อ

Who (ใคร) บุคคลที่เกี่ยวข้อง

What (อะไร) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

Where (ที่ไหน) สถานที่ ตำแหน่ง

When (เมื่อไร) ลำดับเหตุการณ์ วันที่ เวลา

Why (ทำไม) สาเหตุหรือความเคลื่อนไหว

How (อย่างไร) เหตุการณ์เกิดอย่างไร แก้ไขอย่างไร



# การปฏิบัติตนเพื่อการอ่านจับใจความ



## 1. ขั้นก่อนอ่าน

กำหนดจุดประสงค์ สำนรวจความรู้เดิม  
พิจารณาชื่อเรื่องเพื่อตั้งสมมติฐาน  
และกำหนดทิศทางการอ่าน



## 2. ขั้นอ่าน

อ่านชื่อเรื่อง อ่านแต่ละย่อหน้าอย่าง  
รอบคอบ จดบันทึกคำสำคัญ และอ่าน  
ทบทวนเรื่องทั้งหมดอีกครั้ง



## 3. ขั้นหลังอ่าน

สรุปประเด็น ตอบคำถามตรวจสอบ  
ความเข้าใจ และอ่านเพิ่มเติมหากยังมี  
ข้อสงสัย

# เทคนิคการอ่านจับใจความ ด้วย 5W1H



อุภาวรรณ นามศิริ

# ตัวอย่างที่ 1 สังคมวัยรุ่น

---

## 1. เด็กติดเกม

"เด็กชายอายุ 15 ปี ไม่ยอมไปโรงเรียนมา 2 สัปดาห์ เอาแต่หมกตัวอยู่ในห้องนอนเล่นเกมออนไลน์ทั้งวันทั้งคืน เพราะพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยจนไม่ยอมรับรู้โลกภายนอก ทำให้ผลการเรียนตกต่ำและร่างกายซูบผอม"

ใคร:  
ทำอะไร:  
ทำไม:  
ผล (How):

# ตัวอย่างที่ 1 สังคมวัยรุ่น

## 1. เด็กติดเกม

"เด็กชายอายุ 15 ปี ไม่ยอมไปโรงเรียนมา 2 สัปดาห์ เอาแต่หมกตัวอยู่ในห้องนอนเล่นเกมออนไลน์ทั้งวันทั้งคืน เพราะพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยจนไม่ยอมรับรู้โลกภายนอก ทำให้ผลการเรียนตกต่ำและร่างกายซูบผอม"

**ใคร:** เด็กชายเอ อายุ 15 ปี

**ทำอะไร:** ไม่ไปเรียน หมกตัวเล่นเกม

**ทำไม:** พ่อแม่ทะเลาะกัน หนีปัญหา

**ผล (How):** เรียนตก ร่างกายทรุดโทรม

# ตัวอย่างที่ 2 สังคมวัยรุ่น

## 2. บุลลี่ในโรงเรียน

"ด.ญ.บี ถูกเพื่อนกลุ่มใหญ่ในชั้น ม.1 ที่โรงเรียนล้อเลียนเรื่องรูปร่างอ้วน  
ทุกวันช่วงพักกลางวัน เธออายจนไม่อยากกินข้าวและร้องไห้คนเดียว  
ครูประจำชั้นจึงต้องเรียกผู้ปกครองของเด็กกลุ่มนั้นมาตักเตือน"

ใคร:

ทำอะไร:

เมื่อไหร่/ที่ไหน:

ผล (How):

# ตัวอย่างที่ 2 สังคมวัยรุ่น

## 2. บูลลี่ในโรงเรียน

"ด.ญ.บี ถูกเพื่อนกลุ่มใหญ่ในชั้น ม.1 ที่โรงเรียนล้อเลียนเรื่องรูปร่าง  
อ้วนทุกวันช่วงพักกลางวัน เธออายจนไม่อยากกินข้าวและร้องไห้คน  
เดียว ครูประจำชั้นจึงต้องเรียกผู้ปกครองของเด็กกลุ่มนั้นมาตักเตือน"

**ใคร:** ด.ญ.บี / เพื่อน / ครู

**ทำอะไร:** ถูกบูลลี่เรื่องรูปร่าง

**เมื่อไหร่/ที่ไหน:** พักกลางวัน / โรงเรียน

**ผล (How):** ครูเรียกผู้ปกครองมาเตือน

# ตัวอย่างที่ 3-4 ปากท้องประชาชน

---

## 3. สินค้าราคาแพง

"แม่ค้าตลาดสดบ่นอุบ ต้นปี 2567 ราคาหมูและไก่แพงขึ้นมาก เพราะต้นทุนอาหารสัตว์พุ่งสูง ประกอบกับอากาศร้อนสัตว์โตช้า ทำให้ลูกค้าซื้อของน้อยลง รายได้หดหาย"

อะไร:

ทำไม:

# ตัวอย่างที่ 3-4 ปากท้องประชาชน

---

## 3. สินค้าราคาแพง

"แม่ค้าตลาดสดบ่นอุบ ตั้งแต่ปี 2567 ราคาหมูและไก่แพงขึ้นมาก เพราะต้นทุนอาหารสัตว์พุ่งสูง ประกอบกับอากาศร้อนสัตว์โตช้า ทำให้ลูกค้าซื้อของน้อยลง รายได้หดหาย"

**อะไร:** เนื้อสัตว์ราคาแพง ลูกค้าซื้อน้อยลง

**ทำไม:** ต้นทุนอาหารสัตว์แพง อากาศร้อน

# ตัวอย่างที่ 4 ปากท้องประชาชน

## 4. หนี้ครัวเรือน

"ธนาคารแห่งประเทศไทยชี้ ไตรมาส 3 หนี้ครัวเรือนไทยพุ่ง  
แตะ 90% ของจีดีพี ประชาชนชั้นกลางถึงล่างกู้สินเชื่อบริษัท  
บุคคลมาหมุนเวียนค่าใช้จ่ายประจำวัน สะท้อนรายได้โตไม่ทัน  
รายจ่าย"

ใคร  
อะไร

# ตัวอย่างที่ 4 ปากท้องประชาชน

## 4. หนี้ครัวเรือน

"ธนาคารแห่งประเทศไทยชี้ ไตรมาส 3 หนี้ครัวเรือนไทยพุ่งแตะ 90% ของจีดีพี ประชาชนชั้นกลางถึงล่างกู้สินเชื่อบุคคลมาหมุนเวียนค่าใช้จ่ายประจำวัน สะท้อนรายได้โตไม่ทันรายจ่าย"

**ใคร** ประชาชนชั้นกลาง-ล่าง / ชนบท.

**อะไร** หนี้พุ่ง 90% เพราะรายได้ไม่พอกิน

# ตัวอย่างที่ 5 ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

---

## 5. เด็กหลุดระบบ

"ข้อมูลจาก กสศ. ระบุว่าช่วงเปิดเทอมปีการศึกษา 67 มีนักเรียนยากจนพิเศษกว่าหมื่นคนเสี่ยงหลุดระบบการศึกษาในพื้นที่ชนบทห่างไกล เนื่องจากผู้ปกครองตักงาน ไม่มีเงินจ่ายค่าเดินทางและค่าอุปกรณ์ ครูจึงต้องลงพื้นที่เยี่ยมบ้านช่วยเหลือ"

ใคร:  
เกิดอะไร:  
ทำไม:  
อย่างไร:

# ตัวอย่างที่ 5 ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

## 5. เด็กหลุดระบบ

"ข้อมูลจาก กสศ. ระบุว่าช่วงเปิดเทอมปีการศึกษา 67 มีนักเรียนยากจนพิเศษกว่าหมื่นคนเสี่ยงหลุดระบบการศึกษาในพื้นที่ชนบทห่างไกล เนื่องจากผู้ปกครองตกงาน ไม่มีเงินจ่ายค่าเดินทางและค่าอุปกรณ์ ครูจึงต้องลงพื้นที่เยี่ยมบ้านช่วยเหลือ"

- ใคร: เด็กยากจน / ผู้ปกครอง / ครู
- เกิดอะไร: เสี่ยงไม่ได้เรียนต่อ (หลุดระบบ)
- ทำไม: พ่อแม่ตกงาน ไม่มีเงินค่าเดินทาง
- อย่างไร: ครูต้องลงพื้นที่ช่วยเหลือ

# ตัวอย่างที่ 6 โครงสร้างความเหลื่อมล้ำ

"งานวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า โครงสร้างการศึกษาไทยในปัจจุบันไม่ได้ช่วยให้เกิดการ 'เลื่อนลำดับชั้นทางสังคม' ได้จริง เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมีโอกาสเข้าเรียนมหาวิทยาลัยชั้นนำเพียง 5% ในขณะที่เด็กจากครอบครัวร่ำรวยมีโอกาสเกือบ 100% สาเหตุเพราะระบบคัดเลือกเอื้อต่อคนที่มีทุนทรัพย์ในการกวดวิชา ทำให้ความยากจนถูกส่งทอดจากรุ่นสู่รุ่น"

## วิเคราะห์ 5W

- ▶ Who:
- ▶ What:
- ▶ Where:
- ▶ Why:

## ผลลัพธ์ (How) & ใจความสำคัญ

How:

# ตัวอย่างที่ 6 โครงสร้างความเหลื่อมล้ำ

"งานวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า โครงสร้างการศึกษาไทยในปัจจุบันไม่ได้ช่วยให้เกิดการ 'เลื่อนลำดับชั้นทางสังคม' ได้จริง เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมีโอกาสเข้าเรียนมหาวิทยาลัยชั้นนำเพียง 5% ในขณะที่เด็กจากครอบครัวร่ำรวยมีโอกาสเกือบ 100% สาเหตุเพราะระบบคัดเลือกเอื้อต่อคนที่มีทุนทรัพย์ในการกวดวิชา ทำให้ความยากจนถูกส่งทอดจากรุ่นสู่รุ่น"

## วิเคราะห์ 5W

- ▶ **Who:** เด็กยากจน vs เด็กฐานะดี
- ▶ **What:** ความเหลื่อมล้ำในการเข้ามหาวิทยาลัย
- ▶ **Where:** สังคมไทย / ระบบการศึกษา
- ▶ **Why:** ระบบคัดเลือกเอื้อคนมีเงินตัว

## ผลลัพธ์ (How) & ใจความสำคัญ

**How:** การศึกษาไม่ช่วยเลื่อนฐานะ ความจนถูกส่งต่อข้ามรุ่น

ระบบการศึกษาไทยปัจจุบันยังมีความเหลื่อมล้ำสูง เอื้อต่อผู้มีทุนทรัพย์ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนข้ามรุ่นได้

# ตัวอย่างที่ 7 นโยบายการเมืองและสวัสดิการ



"ในเวทีเสวนา Policy Watch ภาคประชาชนและนักวิชาการได้เรียกร้องให้พรรคการเมืองบรรจุนโยบาย 'รัฐสวัสดิการถ้วนหน้า' เป็นวาระเร่งด่วน โดยเฉพาะเงินอุดหนุนเด็กเล็ก 0-6 ปี แบบถ้วนหน้า เดือนละ 3,000 บาท เพื่อลดภาระครอบครัวและสร้างทุนมนุษย์ที่เข้มแข็งแต่แรกเกิด แทนการให้สวัสดิการแบบสงเคราะห์ที่ต้องพิสูจน์ความจนซึ่งมักมีคนตกหล่น"

ใคร/อะไร:

ทำไม:

# ตัวอย่างที่ 7 นโยบายการเมืองและสวัสดิการ



"ในเวทีเสวนา Policy Watch ภาคประชาชนและนักวิชาการได้เรียกร้องให้พรรคการเมืองบรรจุนโยบาย 'รัฐสวัสดิการถ้วนหน้า' เป็นวาระเร่งด่วน โดยเฉพาะเงินอุดหนุนเด็กเล็ก 0-6 ปี แบบถ้วนหน้า เดือนละ 3,000 บาท เพื่อลดภาระครอบครัวและสร้างทุนมนุษย์ที่เข้มแข็งแต่แรกเกิด แทนการให้สวัสดิการแบบสงเคราะห์ที่ต้องพิสูจน์ความจนซึ่งมักมีคนตกหล่น"

**ใคร/อะไร:** ปชช.เรียกร้องนโยบายสวัสดิการถ้วนหน้าเด็กเล็ก

**ทำไม:** เพื่อลดภาระ สร้างทุนมนุษย์ แก้ปัญหาคนตกหล่นจากการสงเคราะห์

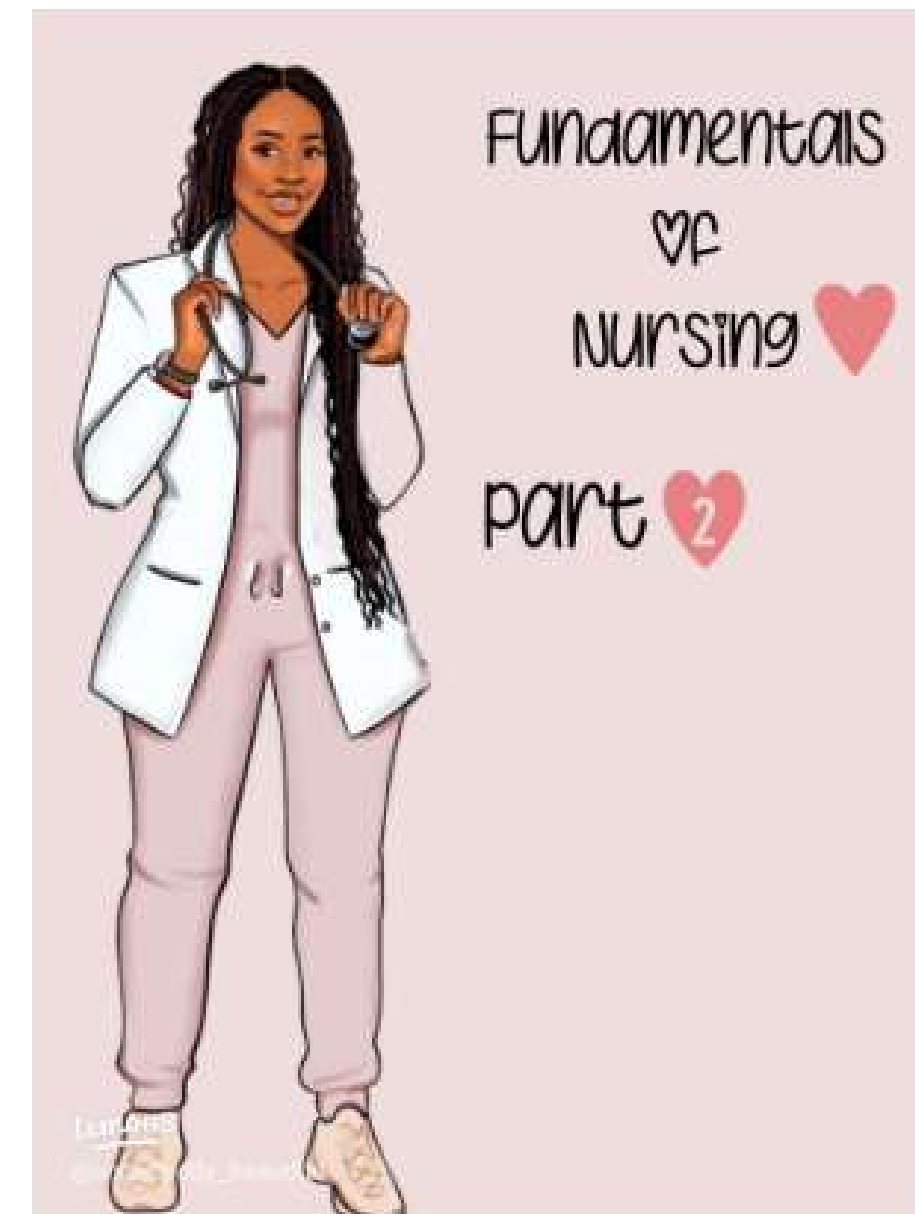
# ตัวอย่างที่ 8 สาธารณสุขและสิทธิพื้นฐาน

"แม้ประเทศไทยจะมีระบบบัตรทองที่ครอบคลุม แต่ความเหลื่อมล้ำด้านสาธารณสุขยังคงอยู่ ข้อมูลระบุว่าในกรุงเทพฯ มีสัดส่วนแพทย์ 1 คนต่อประชากร 700 คน ขณะที่จังหวัดบึงกาฬ แพทย์ 1 คนต้องดูแลประชากรถึง 5,900 คน ความต่างนี้ส่งผลโดยตรงต่อระยะเวลาในการรอคิวตรวจและคุณภาพการรักษาที่คนต่างจังหวัดได้รับ"

What:

Why:

How:



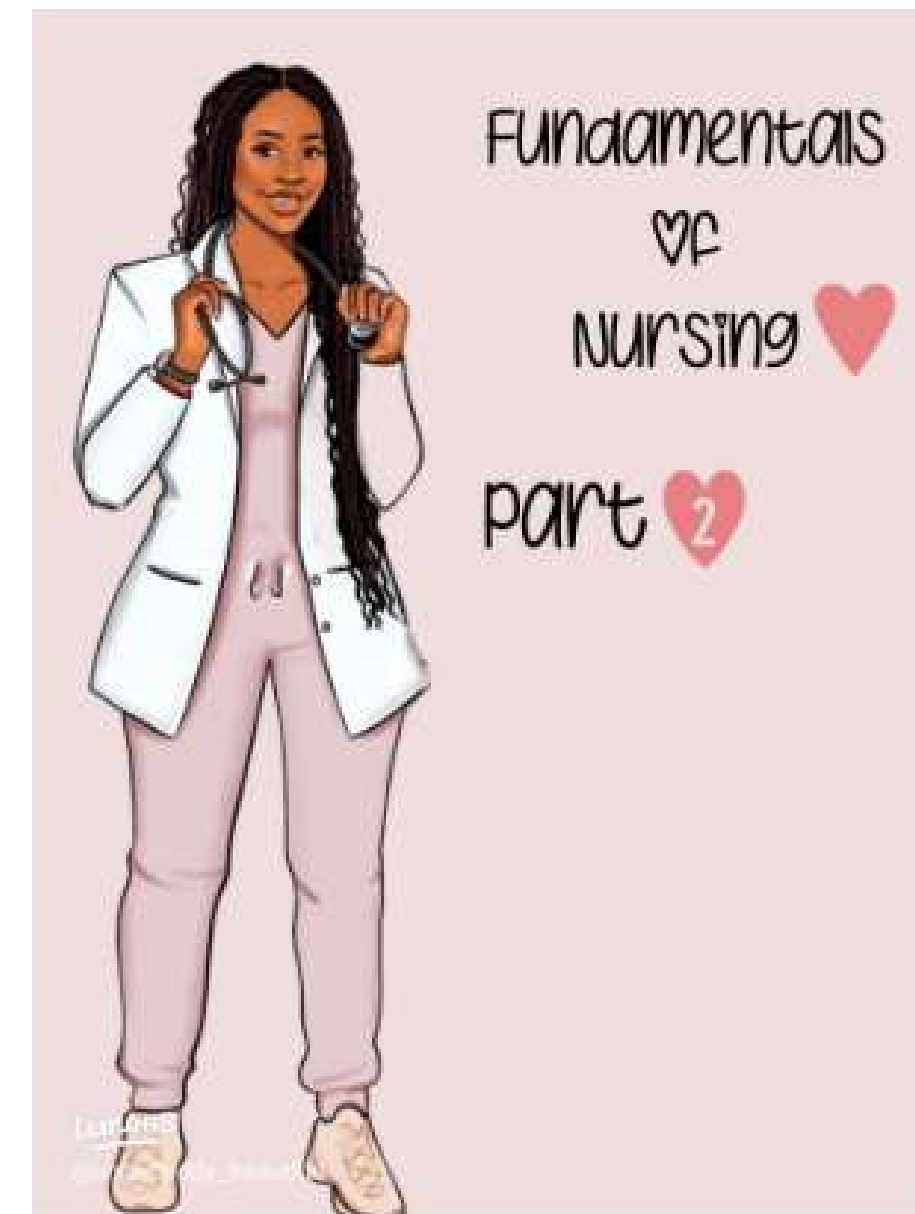
# ตัวอย่างที่ 8 สาธารณสุขและสิทธิพื้นฐาน

"แม้ประเทศไทยจะมีระบบบัตรทองที่ครอบคลุม แต่ความเหลื่อมล้ำด้านสาธารณสุขยังคงอยู่ ข้อมูลระบุว่าในกรุงเทพฯ มีสัดส่วนแพทย์ 1 คนต่อประชากร 700 คน ขณะที่จังหวัดบึงกาฬ แพทย์ 1 คนต้องดูแลประชากรถึง 5,900 คน ความต่างนี้ส่งผลโดยตรงต่อระยะเวลาในการรอคิวตรวจ และคุณภาพการรักษาที่คนต่างจังหวัดได้รับ"

What: ความเหลื่อมล้ำ  
สาธารณสุข

Why: กระจุกตัวของแพทย์  
(กทม. vs ตจว.)

How: รอคิวนาน  
คุณภาพไม่เท่าเทียม



# ตัวอย่างที่ 9 สิทธิแรงงานนอกระบบ



"ตัวแทนสหภาพแรงงานสะท้อนปัญหาว่า กฎหมายแรงงานไทยยังมีช่องโหว่ โดยเฉพาะ 'แรงงานนอกระบบ' (เช่น ไรเดอร์ แม่ค้า) ที่ไม่มีกองทุนประกันสังคมรองรับอย่างเต็มรูปแบบ เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยขาดรายได้ จะต้องพึ่งพาตนเองเป็นหลัก จึงเรียกร้องให้รัฐขยายการคุ้มครองและปรับปรุงระบบประกันสังคมให้ครอบคลุมแรงงานทุกกลุ่มเพื่อความมั่นคงในชีวิต"

ใคร:

อะไร:

ทำไม:

# ตัวอย่างที่ 9 สิทธิแรงงานนอกระบบ



"ตัวแทนสหภาพแรงงานสะท้อนปัญหาว่า กฎหมายแรงงานไทยยังมีช่องโหว่ โดยเฉพาะ 'แรงงานนอกระบบ' (เช่นไรเดอร์ แม่ค้า) ที่ไม่มีกองทุนประกันสังคมรองรับอย่างเต็มรูปแบบ เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยขาดรายได้ จะต้องพึ่งพาตนเองเป็นหลัก จึงเรียกร้องให้รัฐขยายการคุ้มครองและปรับปรุงระบบประกันสังคมให้ครอบคลุมแรงงานทุกกลุ่มเพื่อความมั่นคงในชีวิต"

**ใคร:** แรงงานนอกระบบ / ตัวแทนสหภาพฯ

**อะไร:** เรียกร้องขยายสิทธิประกันสังคม

**ทำไม:** ขาดสวัสดิการรองรับเมื่อป่วย/อุบัติเหตุ

# ตัวอย่างที่ 10 ประชากรกลุ่มเปราะบาง

"บทความ 'ความเหลื่อมล้ำ-ประชากรกลุ่มเปราะบาง' ชี้ว่า การแก้ปัญหาให้ผู้ด้อยโอกาส (เช่น คนพิการ ชนกลุ่มน้อย) ไม่ใช่แค่การแจกเงิน แต่ต้องทำสวัสดิการให้เป็น 'สิทธิ' ที่ทุกคนเข้าถึงได้เสมอหน้า พร้อมกับการใช้ระบบ 'ภาษีทรัพย์สินอัตราก้าวหน้า' เพื่อนำความมั่งคั่งส่วนเกินมากระจาย จัดสวัสดิการ และต้องกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น เพื่อให้ชุมชนออกแบบคุณภาพชีวิตตนเองได้"



Who & What



How (วิธีแก้)



ใจความสำคัญ

# ตัวอย่างที่ 10 ประชากรกลุ่มเปราะบาง

"บทความ 'ความเหลื่อมล้ำ-ประชากรกลุ่มเปราะบาง' ชี้ว่า การแก้ปัญหาให้ผู้ด้อยโอกาส (เช่น คนพิการ ชนกลุ่มน้อย) ไม่ใช่แค่การแจกเงิน แต่ต้องทำสวัสดิการให้เป็น 'สิทธิ' ที่ทุกคนเข้าถึงได้เสมอหน้า พร้อมกับการใช้ระบบ 'ภาษีทรัพย์สินอัตราก้าวหน้า' เพื่อนำความมั่งคั่งส่วนเกินมากระจาย จัดสวัสดิการ และต้องกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น เพื่อให้ชุมชนออกแบบคุณภาพชีวิตตนเองได้"



## Who & What

กลุ่มเปราะบาง เผชิญความไม่เสมอภาค  
ต้องการสิทธิสวัสดิการถ้วนหน้า



## How (วิธีแก้)

เก็บภาษีก้าวหน้า, สวัสดิการถ้วนหน้า,  
กระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น



## ใจความสำคัญ

การแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำต้องปรับ  
โครงสร้างภาษีและสิทธิ ไม่ใช่แค่  
สงเคราะห์

# ตัวอย่างที่ 11 รัฐสวัสดิการแบบครบวงจร 1

"การสร้างรัฐสวัสดิการแบบถ้วนหน้าครบวงจรในไทย เฝ้าระวังอุปสรรคสำคัญคือ ทักษะคติที่มองสวัสดิการเป็นการสงเคราะห์คนจน และโครงสร้างเศรษฐกิจที่ผูกขาด หากจะไปให้ถึงจุดนั้น รัฐต้องจัดลำดับนโยบายใหม่ เริ่มจากการกำหนดค่าจ้างขั้นต่ำที่เป็นธรรม ควบคู่กับการเก็บภาษีคนรวยมาสร้างโครงสร้างพื้นฐาน (การศึกษา สาธารณสุข) เพื่อเปลี่ยนสภาพ 'การดิ้นรนเอาตัวรอดรายบุคคล' ให้กลายเป็น 'ความมั่นคงร่วมกันของสังคม'"

What:

Why:

How:

ใจความสำคัญ: รัฐสวัสดิการที่แท้จริงต้องเปลี่ยนแนวคิดจากการสงเคราะห์เป็นการสร้างความมั่นคงร่วมกัน ผ่านการปรับโครงสร้างค่าจ้างและภาษี

# ตัวอย่างที่ 11 รัฐสวัสดิการแบบครบวงจร 1

"การสร้างรัฐสวัสดิการแบบถ้วนหน้าครบวงจรในไทย เจริญอุปสรรคสำคัญคือ ทักษะคติที่มองสวัสดิการเป็นการสงเคราะห์คนจน และโครงสร้างเศรษฐกิจที่ผูกขาด หากจะไปให้ถึงจุดนั้น รัฐต้องจัดลำดับนโยบายใหม่ เริ่มจากการกำหนดค่าจ้างขั้นต่ำที่เป็นธรรม ควบคู่กับการเก็บภาษีคนรวยมาสร้างโครงสร้างพื้นฐาน (การศึกษา สาธารณสุข) เพื่อเปลี่ยนสภาพ 'การดิ้นรนเอาตัวรอดรายบุคคล' ให้กลายเป็น 'ความมั่นคงร่วมกันของสังคม'"

**What:** การสร้างรัฐสวัสดิการถ้วนหน้า

**Why:** ทักษะคติผิด / โครงสร้างผูกขาด / คนต้องดิ้นรนเอง

**How:** ขึ้นค่าแรง, เก็บภาษีสร้างสวัสดิการ, เปลี่ยนวิธีคิด

ใจความสำคัญ: รัฐสวัสดิการที่แท้จริงต้องเปลี่ยนแนวคิดจากการสงเคราะห์เป็นการสร้างความมั่นคงร่วมกัน ผ่านการปรับโครงสร้างค่าจ้างและภาษี

# สรุป ทำไมต้อง 5W1H?

การตั้งคำถาม ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ทำไม อย่างไร ช่วยให้เรา...

- ▶ มองทะลุ "เปลือก" ของข่าวสาร ไปสู่ "แก่น" ของปัญหา
- ▶ เข้าใจปัญหา สังคม การเมือง และความเหลื่อมล้ำ อย่างเป็นระบบ
- ▶ พัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ในฐานะนักศึกษา ค.บ.

อ่านจับใจความได้ = เข้าใจโลกและสังคมได้ดีขึ้น

# บทสรุป

## บูรณาการสู่ความสำเร็จ

การอ่านจับใจความสำคัญ เป็นกระบวนการบูรณาการองค์ประกอบ  
ต่างๆ ทั้งประสบการณ์ ความรู้ และพื้นฐานภาษา

เมื่อผู้อ่านจับใจความสำคัญได้ จะช่วยให้สามารถเขียนเรียบเรียง  
หรือเล่ารายละเอียดให้ผู้ฟังได้ตรงประเด็นและมีประสิทธิภาพ  
มากที่สุด

