

# จิตวิทยาการเรียนรู้ที่ใช้ในการผลิตสื่อการเรียนการสอน

โดย ;เทวิน ศรีดาโคตร,รวบรวม

## ความหมายของจิตวิทยาการเรียนรู้

จิตวิทยา ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Psychology มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ Psyche แปลว่า วิญญาณ กับ Logos แปลว่า การศึกษา ตามรูปศัพท์ จิตวิทยาจึงแปลว่า วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับ วิญญาณ แต่ในปัจจุบันนี้ จิตวิทยาได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไป ความหมายของจิตวิทยาได้มีการ พัฒนาเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย นั่นคือ จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ และสัตว์

การเรียนรู้ (Learning) ตามความหมายทางจิตวิทยา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ บุคคลอย่างค่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากการฝึกฝนหรือการมีประสบการณ์ พฤติกรรม เปลี่ยนแปลงที่ไม่จัดว่าเกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ พฤติกรรมที่เป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราว และการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เนื่องมาจากวุฒิภาวะ

จากความหมายดังกล่าว พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการ เรียนรู้จะต้องมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวร จึงจะถือว่าเป็นการเรียนรู้ขึ้น หากเป็นการ เปลี่ยนแปลงชั่วคราวก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ เช่น นักศึกษาพยายามเรียนรู้การออก เสียงภาษาต่างประเทศ บางคำ หากนักศึกษาก่อนออกเสียงได้ถูกต้องเพียงครั้งหนึ่ง แต่ไม่สามารถออก เสียงซ้ำให้ถูกต้องได้อีก ก็ไม่นับว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้การออกเสียงภาษาต่างประเทศ ดังนั้นจะ ถือว่านักศึกษาก่อการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อออก เสียงคำ ดังกล่าวได้ถูกต้องหลายครั้ง ซึ่งก็คือเกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรนั่นเอง

2. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจะต้องเกิดจากการฝึกฝน หรือเคยมีประสบการณ์นั้น ๆ มาก่อน เช่น ความ สามารถในการใช้คอมพิวเตอร์ ต้องได้รับการฝึกฝน และถ้าสามารถใช้เป็นแสดงว่า เกิดการเรียนรู้ หรือความ สามารถในการขับรถ ซึ่งไม่มีใครขับรถเป็นมาแต่กำเนิดต้องได้รับการ ฝึกฝน หรือมีประสบการณ์ จึงจะขับรถเป็น ในประเด็นนี้มีพฤติกรรมบางอย่างที่เกิดขึ้น โดยที่เราไม่ ต้องฝึกฝนหรือมีประสบการณ์ ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเจริญเติบโต หรือการมี วุฒิภาวะ และพฤติกรรมที่เกิดจากแนวโน้มการตอบสนองของเผ่าพันธุ์ (โบเวอร์ และอัลการ์ด 1987, อ้างถึงใน ชีระพร อูวรรณ โน, 2532:285) ขอยกตัวอย่างแต่ละด้านดังนี้

ในด้านกระบวนการเจริญเติบโต หรือการมีวุฒิภาวะ ได้แก่ การที่เด็ก 2 ขวบสามารถเดินได้เอง ขณะที่ เด็ก 6 เดือน ไม่สามารถเดินได้จะนั่นการเดินจึงไม่จัดเป็นการเรียนรู้แต่เกิดเพราะมีวุฒิ

ภาวะ เป็นต้น ส่วนใน ด้านแนวโน้มการตอบสนองของเผ่าพันธุ์โบเวอร์ และฮิลการ์ด ใช้ใน ความหมาย ที่หมายถึงปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) เช่น กระพริบตาเมื่อฝุ่นเข้าตา ชักมือหนีเมื่อโดนของ ร้อน พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ แต่เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของ เผ่าพันธุ์มนุษย์

### ธรรมชาติของการเรียนรู้ มี 4 ขั้นตอน คือ

- 1 ความต้องการของผู้เรียน (Want) คือ ผู้เรียนอยากทราบอะไร เมื่อผู้เรียนมีความต้องการ อยากรู้อยากเห็นในสิ่งใดก็ตาม จะเป็นสิ่งที่ยั่วยู่ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้
- 2 สิ่งเร้าที่น่าสนใจ (Stimulus) ก่อนที่จะเรียนรู้ได้ จะต้องมสิ่งเร้าที่น่าสนใจ และน่าสัมผัส สำหรับมนุษย์ ทำให้มนุษย์ตื่นรนขวนขวาย และใส่ใจที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่น่าสนใจนั้น ๆ
- 3 การตอบสนอง (Response) เมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจและน่าสัมผัส มนุษย์จะทำการสัมผัสโดยใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ตาหู ฟัง ลิ้นชิม จมูกดม ผิวหนังสัมผัส และสัมผัสด้วยใจ เป็นต้น ทำให้มีการแปลความหมายจากการสัมผัสสิ่งเร้า เป็นการรับรู้ จำได้ ประสานความรู้เข้าด้วยกัน มีการ เปรียบเทียบ และคิดอย่างมีเหตุผล
- 4 การได้รับรางวัล (Reward) ภายหลังจากการตอบสนอง มนุษย์อาจเกิดความพึงพอใจ ซึ่ง เป็นกำไรชีวิตอย่างหนึ่ง จะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การได้เรียนรู้ ในวิชาชีพชั้นสูง จน สามารถออกไปประกอบอาชีพชั้นสูง (Professional) ได้ นอกจากจะ ได้รับรางวัลทางเศรษฐกิจเป็น เงินตราแล้ว ยังจะได้รับเกียรติยศจากสังคมเป็นศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจทางสังคมได้ประการ หนึ่งด้วย

### ลำดับขั้นของการเรียนรู้

ในกระบวนการเรียนรู้ของคนเรานั้น จะประกอบด้วยลำดับขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญ 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ (1) ประสบการณ์ (2) ความเข้าใจ และ (3) ความนึกคิด

1. ประสบการณ์ (experiences) ในบุคคลปกติทุกคนจะมีประสบการณ์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น ส่วน ใหญ่ที่เป็นที่เข้าใจก็คือ ประสบาสัมผัสทั้งห้า ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประสบาสัมผัส เหล่านี้จะเป็นเสมือนช่องประตูที่จะให้บุคคลได้รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ถ้าไม่มีประสบ าสัมผัสเหล่านี้แล้ว บุคคลจะไม่มีโอกาสรับรู้หรือมีประสบการณ์ใด ๆ เลย ซึ่งก็เท่ากับเขาไม่สามารถ เรียนรู้สิ่งใด ๆ ได้ด้วย

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับนั้นย่อมจะแตกต่างกัน บางชนิดก็เป็นประสบการณ์ตรง บางชนิดเป็นประสบการณ์แทน บางชนิดเป็นประสบการณ์รูปธรรม และบางชนิดเป็น ประสบการณ์นามธรรม หรือเป็นสัญลักษณ์

2. ความเข้าใจ (understanding) หลังจากบุคคลได้รับประสบการณ์แล้ว ขั้นต่อไปก็คือตีความหมายหรือสร้างมโนคติ (concept) ในประสบการณ์นั้น กระบวนการนี้เกิดขึ้นในสมองหรือจิตของบุคคล เพราะสมองจะเกิดสัญญาณ (percept) และมีความทรงจำ (retain) ขึ้น ซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่า "ความเข้าใจ"

ในการเรียนรู้นั้น บุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ที่เขาประสบได้ก็ต่อเมื่อเขาสามารถจัดระเบียบ (organize) วิเคราะห์ (analyze) และสังเคราะห์ (synthesis) ประสบการณ์ต่าง ๆ จนกระทั่งหาความหมายอันแท้จริงของประสบการณ์นั้นได้

3 ความนึกคิด (thinking) ความนึกคิดถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมอง Crow (1948) ได้กล่าวว่า ความนึกคิดที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องเป็นความนึกคิดที่สามารถจัดระเบียบ (organize) ประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับให้เข้ากันได้ สามารถที่จะค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทั้งเก่าและใหม่ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดบูรณาการการเรียนรู้อย่างแท้จริง

### จิตวิทยาและทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน

ในการออกแบบสื่อการสอนได้ใช้หลักจิตวิทยาของ

อเลสซี และทรอลลิป (Alessi and Trollip) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า แนวคิดทางด้านจิตวิทยาพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสื่อการสอน ได้แก่ ความสนใจ และการรับรู้อย่างถูกต้อง การจดจำ ความเข้าใจ ความกระตือรือร้นในการเรียน แรงจูงใจ การควบคุมการเรียน การถ่ายโอนความรู้ และการตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล

1.ความสนใจและการรับรู้อย่างถูกต้อง (Attention and Percertion) การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากการที่มนุษย์ให้ความสนใจกับสิ่งเร้า (Stimuli) และรับรู้ (Percertion) สิ่งเร้าต่าง ๆ นั้นอย่างถูกต้อง ซึ่งต้องออกแบบบทเรียนโดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เช่น รายละเอียดและความเหมือนจริงของบทเรียน การใช้สื่อประสม และการใช้เทคนิคพิเศษทางภาพ (Visual effects) เข้ามาเสริมบทเรียนเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ไม่ว่าจะเป็นเสียง ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการรับรู้ ได้แก่ คุณลักษณะต่างๆของผู้เรียน ความสนใจ ความรู้พื้นฐาน ความยากง่ายของบทเรียน ความคุ้นเคยกับคอมพิวเตอร์ช่วยสอน การรับรู้และการให้ความสนใจของผู้เรียนมีความสำคัญมาก จะเป็นสิ่งที่ชี้นำการออกแบบหน้าจอรูปแบบ การปฏิสัมพันธ์และการสร้างแรงจูงใจต่างๆ

2.การจดจำ (memory) สิ่งที่มีมนุษย์รับรู้จะเก็บเอาไว้ และเรียกกลับมาใช้ภายหลัง มนุษย์จะสามารถจดจำเรื่องต่างๆได้มาก ต้องมีเทคนิคการเรียนที่จะช่วยในการจัดเก็บหรือจดจำสิ่งต่างๆ นั้น

จึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่ต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์ที่จะช่วยในการจำได้ดี 2 ประการ คือ หลักในการจัดระเบียบและโครงสร้างเนื้อหา (Organization) และหลักในการทำซ้ำ (Repetition) การจัดโครงสร้างเนื้อหาให้เป็นระเบียบแสดงให้ผู้เรียนดู เป็นสิ่งง่ายและมีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการให้ผู้เรียนทำซ้ำๆ เพราะการจัดโครงสร้างเนื้อหาให้เป็นระเบียบจะช่วยในการดึงข้อมูลนั้นกลับมาใช้ภายหลัง หรือที่เรียกว่าระลึกได้ การจัดระบบเนื้อหาจึงแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ลักษณะเชิงเส้นตรง ลักษณะสาขา และลักษณะสื่อหลายมิติ

ผู้ออกแบบสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ใช้วิธีการจัดโครงสร้างเนื้อหาให้เป็นระเบียบ เลือกการจัดระบบเนื้อหาเป็นลักษณะสาขา (Branching) เป็นแนวคิดของทฤษฎีปัญญานิยม และเป็นการนำเสนอเนื้อหาในลักษณะแตกกิ่งก้านสาขา จากจุดหนึ่งแตกกิ่งก้าน ไปเป็นจุดย่อย เป็นความรู้ลักษณะการวางเงื่อนไข เกิดจากแนวคิดเกี่ยวกับความแตกต่างภายในมนุษย์ จะทำให้ผู้เรียนมีอิสระในการควบคุมการเรียนรู้ และการที่ผู้เรียนมีโอกาสฝึกปฏิบัติซ้ำๆ (Repetition) ถือว่าเป็นวิธีที่ช่วยในการจำได้ดี

3. ความเข้าใจ (Comprehension) การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์ที่เหมาะสมผู้ออกแบบสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน โดยให้ประเมินความรู้ก่อนการใช้บทเรียน และได้มีวัตถุประสงค์ของการเรียนเป็นตัวกำหนด และกิจกรรมต่างๆในบทเรียน

4. ความกระตือรือร้นในการเรียน (Active Learning) ผู้ออกแบบสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ออกแบบให้ผู้มีปฏิสัมพันธ์กับบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา และเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

5. แรงจูงใจ (Motivation) แรงจูงใจที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ คอมพิวเตอร์ช่วยสอนประเภทการจำลองและเกม เป็นบทเรียนที่มีประสิทธิภาพสูงในการสร้างแรงจูงใจ

5.1 ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก เลปเปอร์ (Lepper) เชื่อว่าแรงจูงใจที่ใช้ในบทเรียนเป็นแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งที่ผู้เรียนต้องการ ผู้ออกแบบสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ออกแบบใช้เทคนิคเกม มีกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนอยากรู้ อยากเห็น

5.2 ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจของมาโลน (Malone) ที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ มี

4 ประการ

- ความท้าทาย (Challenge) มีกิจกรรมที่ท้าทายที่ต้องมีเป้าหมายชัดเจนเหมาะสมกับผู้เรียน

- จินตนาการ (Fantasy) การที่ผู้เรียนเกิดจินตนาการต่างๆ ในขณะที่ศึกษาอยู่ได้

- ความอยากรู้อยากเห็น ( Curiosity ) เกิดความอยากรู้อยากเห็นทางความรู้สึกรู้สึก ถูกกระตุ้นจากโสต ( การได้ยิน ) และทัศน์ ( การเห็น ) มีสิ่งเร้าที่แปลกใหม่ และความอยากรู้อยากเห็นทางทางปัญญา ที่เกิดในลักษณะของความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่แปลกใหม่

- ความรู้สึกที่ได้ควบคุม ( control ) มีการออกแบบที่สามารถเห็นผลลัพธ์ที่แตกต่างกันได้จาก การเรียน

5.3 ทฤษฎีแบบจำลองของอาร์ค ( Arcs Model ) การเร้าความสนใจ ความรู้สึก เกี่ยวกันกับเนื้อหา ความมั่นใจ และความคิดเห็นของผู้เรียน

- การเร้าความสนใจ ( Arouse ) การเร้าความสนใจไม่จำกัดเฉพาะในช่วงเวลาของบทเรียน มีการออกแบบที่เร้าความสนใจตลอดบทเรียน

- ความรู้สึกเกี่ยวกับเนื้อหา ( Relevant ) ทำให้ผู้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เรียนมีความหมายต่อตนเองและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

- ความมั่นใจ ( Confidence ) มีความคาดหวัง และ โอกาสที่ทำให้เกิดความสำเร็กร่วมคำแนะนำที่เป็นประโยชน์

6. การควบคุมบทเรียน ( Learner Control ) มีการให้โปรแกรมเป็นผู้ควบคุม และให้ผู้เรียนควบคุม ผสมผสานระหว่างโปรแกรมกับผู้เรียน

7. การถ่ายโอนความรู้ ( Transfer of Learning ) เป็นการเรียนรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้จริง

8. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ( Individual Difference ) มีการออกแบบที่ยืดหยุ่นสนองตอบความต้องการแตกต่างของแต่ละบุคคล มีการประเมินผลก่อนเรียน มีคำแนะนำในการเรียนจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ ในการสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มของข้าพเจ้าได้ยึดหลักทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้นี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ( Behavioral theories ) พื้นฐานความคิดของทฤษฎี เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นจากการเรียนรู้สามารถสังเกตพฤติกรรมได้ในรูปแบบต่างๆกัน และเชื่อว่าการให้ตัวเสริมแรง ( Reinforcer ) จะช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมตามต้องการได้

Skinner นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เชื่อว่าตัวเสริมแรงเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของผู้เรียน เกี่ยวข้องกับความเร็ว ความอดทนในการทำงาน สามารถบังคับตนเองและช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การเสริมแรงอาจเป็นรูปแบบของการให้รางวัลที่เหมาะสมหรืออาจเป็นความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากความสำเร็จในการเรียนหรือการทำกิจกรรม

จากหลักการของ Skinner นี้เอง ได้นำมาใช้ในการออกแบบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องเส้นทางสีดำ ได้ดังนี้

1. แบ่งบทเรียนแต่ละบทออกเป็นส่วนย่อยเป็นขั้นๆ อาจเรียกว่าเฟรมในแต่ละเฟรมจะประกอบด้วยเนื้อหา ซึ่งมีความคิดรวบยอดที่ต้องการให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจ

2. ผู้เรียนต้องตอบคำถามทุกเฟรมให้ถูกต้อง ก่อนที่จะข้ามไปศึกษาเนื้อหาเฟรมต่อไป และ

จะมีเฟรม ช่วยเหลือเพื่อบอกว่าจะต้องทำอะไรเมื่อตอบถูกหรือตอบผิด

3. การเสริมแรงจะมีทุกครั้งที่คุณเรียนตอบคำถาม ผู้เรียนจะได้รับผลป้อนกลับว่าตอบถูกหรือผิดในทันทีทันใด

4. การศึกษาในแต่ละเฟรมจะไม่กำหนดเวลาด้วยตัว โปรแกรม แต่จะขึ้นอยู่กับผู้เรียนเป็นสำคัญในการศึกษาด้วยตนเอง

2. ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitivism) ทฤษฎีปัญญานิยมเกิดจากแนวคิดของ Chomsky เชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์เกิดขึ้นจากจิตใจ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่แตกต่างกัน ไป Piaget ได้สร้างทฤษฎีพัฒนาทางปัญญาโดยเชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับโครงสร้างสติปัญญาไม่ซับซ้อน และจะค่อยๆ มีการพัฒนาขึ้นตามลำดับเมื่อได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ผู้สอนควรจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้เรียนคิด ได้รู้จักวิธีการและให้เกิดการค้นพบด้วยตนเอง

Ausubel นักจิตวิทยาแนวปัญญานิยม ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับโครงสร้างทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของมนุษย์ แบ่งการรับรู้ออกเป็น 4 ประเภท

1. การเรียนรู้โดยเรียนรู้ที่มีความหมาย
2. การเรียนรู้โดยการท่องจำ
3. การเรียนรู้โดยการค้นพบที่มีความหมาย
4. การเรียนรู้โดยการค้นพบแบบท่องจำ

การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีปัญญานิยมมาออกแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่อง เส้นทางสีดำ

1. ใช้เทคนิคเพื่อสร้างความสนใจแก่ผู้เรียนก่อนเริ่มเรียน โดยการผสมผสานข้อมูลและการออก

แบบ Title ที่เร้าความสนใจ

2. การใช้ภาพและกราฟประกอบการสอน ที่คำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหา โดยนำเสนอ

เนื้อหาด้วยภาพ VDO เป็นหลัก

3. ผู้เรียนได้รับการชี้แนะในรูปของ Help ที่เหมาะสม หากเนื้อหาที่ศึกษาซับซ้อน หรือมีเนื้อหาที่เป็นหมวดหมู่และสัมพันธ์กัน

4. กิจกรรมการเรียนการสอน มีการผสมผสานการให้ความรู้ การให้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ หาคำตอบ

5. มีการบอกวัตถุประสงค์ก่อน ให้ผู้เรียนได้ปรับพื้นฐานความรู้ก่อน

6. เมื่อจบบทเรียนแล้วมีการสรุปบททวนอีกครั้ง