

คู่มือ  
แนวการจัดการเรียนการสอน  
โดยใช้การสะท้อนคิด (**Reflection**)  
2557



ดร. ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี

แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด

**(Reflection)**

ดร.ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์

ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก

การจัดการความรู้ กลุ่มงานวิจัย

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี

ชื่อหนังสือ

แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด

(Reflection)

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2557

จัดพิมพ์โดย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี  
ถนน คทาธร อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี  
70000

ผู้อำนวยการผลิต ดร.เพลินตา พรหมบัวศรี

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี

คณะผู้เขียน ดร.ปวีณภัทร นิธินันท์วัฒน์

จัดรูปเล่มและพิสูจน์อักษร ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก

## คำนำ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลระดับอุดมศึกษาที่มีบทบาทหน้าที่ในการผลิต และพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุขมาเป็นระยะเวลายาวนาน ทั้งนี้ได้มีการพัฒนาการจัดการศึกษามาอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการและวิชาชีพ การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอน จึงมีบทบาทความสำคัญในการช่วยพัฒนาบัณฑิตพยาบาลให้มีคุณภาพอย่างที่สังคมต้องการ

การพัฒนาการจัดการศึกษา เพื่อให้บัณฑิตมีคุณภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี เห็นความสำคัญของการจัดการความรู้ขององค์กร โดยได้มีการเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่เดือน พฤษภาคม 2556 ถึง เดือน กรกฎาคม 2557 ซึ่งมีการรวบรวมองค์ความรู้ ที่มีอยู่ในบุคลากรในองค์กรมาพัฒนาให้เป็นระบบ เพื่อให้ทุกคนในองค์กรสามารถเข้าถึงความรู้ และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้รวมทั้งปฏิบัติงานด้านการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิทยาลัยฯ ได้จัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับคณาจารย์ของทางวิทยาลัย จำนวน 3 ครั้ง ในประเด็นการการเรียนการสอนโดยใช้การ

สะท้อนคิด นอกจากนี้ยังได้เชิญผู้เชี่ยวชาญจากภายนอกเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับคณาจารย์กลุ่มเดิมที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในวิทยาลัย จำนวน 1 ครั้ง จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดี และได้มีการนำความรู้นี้มาจัดเก็บอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งเผยแพร่แก่อาจารย์ในองค์กรในการนำไปพัฒนาคุณภาพบัณฑิตให้มีความคิดอย่างมีวิจรรณญาณต่อไป ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การจัดการความรู้เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่านที่อ่าน

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.เพลินตา พรหมบัวศรี เป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุน กำลังใจและคำแนะนำมาโดยตลอด และขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในแบ่งปันความรู้ครั้งนี้ มา ณ โอกาสนี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2557

## สารบัญ

|                                             | หน้า |
|---------------------------------------------|------|
| บทนำ                                        | 1    |
| ความหมาย                                    | 1    |
| ความสำคัญของการสะท้อนคิด                    | 2    |
| องค์ประกอบและหลักการการสะท้อนคิด            | 3    |
| ขั้นตอนของการสะท้อนคิด                      | 8    |
| วิธีการสะท้อนคิดและตัวอย่างคำถาม            | 8    |
| สรุป                                        | 13   |
| เอกสารอ้างอิง                               | 14   |
| รายนามคณาจารย์ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ | 15   |

บทนำ

การสะท้อนคิดเป็นรูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ แล้วมีการวางแผน หาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูด หรือ เขียน การสะท้อนคิดจึงเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับวิชาชีพพยาบาล เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ รวมทั้งมีการตัดสินใจเชิงจริยธรรมที่เหมาะสมในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ต่างๆ ได้ (อรพรรณ, 2553) โดยเฉพาะครูผู้สอนจะต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีแก่ผู้เรียน เพราะการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด ไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนากระบวนการคิด แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้เรียนด้วย

ความหมาย

การสะท้อนคิด หมายถึง กระบวนการคิดไตร่ตรองทวนสอบ

(Reflective Thinking) เป็นการพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบโดย

ใช้สติและมีสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ตัวเราได้ทบทวนและสะท้อน

การกระทำของตน (Reflective Practice) โดย สามารถแสดงออกได้

ทั้งการพูดและการเขียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้

จากประสบการณ์ แสวงหาคำตอบโดยใช้เหตุผล แก้ไขปัญหา

นำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเอง และปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพ

มากขึ้น (Johns, 2000)

การสะท้อนคิด หมายถึง การคิด พินิจพิเคราะห์ ตรึกตรอง โดย

พยายามเริ่มจากความสงสัย ตั้งคำถาม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

พยายามค้นหาคำตอบ หาเหตุผลและข้อมูลอ้างอิงมาแก้ไขปัญหาให้

เหมาะสม

ความสำคัญของการสะท้อนคิด



การสะท้อนคิดมีความสำคัญต่อการศึกษา เพราะทุกวันนี้มีความรู้ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นทุกวัน ทำให้ความรู้ที่มีอยู่เดิมๆ เริ่มล้าสมัยไม่เหมาะสมกับผู้เรียนในสภาพปัจจุบัน โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลที่ต้องพบกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดอยู่เสมอ และต้องหาทางแก้ไขเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา ต้องมีการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบสูง และต้องปฏิบัติตามจริยธรรมของวิชาชีพพยาบาล ดังนั้นการสะท้อนคิดจึงเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมสำหรับหลักสูตรพยาบาลศาสตร์

การที่ผู้ปฏิบัติมีโอกาสได้สะท้อนคิดด้วยตนเองนั้น เป็นการฝึกการสังเกต การคิดวิเคราะห์ จัดระบบความคิด เพื่อให้สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจ ต้องเป็นผู้ที่ช่างสังเกต เชื่อมโยงความรู้ เป็นนักคิดและมีการตั้งคำถามที่ดีโดยใช้เหตุผลในการอ้างอิงองค์ประกอบและหลักการการสะท้อนคิด

ควรประกอบด้วยด้านต่างๆ ที่ควรคำนึงถึง ดังนี้

## ด้านครูผู้สอน

1. ครูควรสร้างแรงจูงใจหรือกระตุ้นให้นักศึกษาสนใจการเรียน  
มีการใช้คำถามปลายเปิด กระตุ้นให้คิดเพื่อให้นักศึกษาได้แสดง  
ความคิดเห็นได้อย่างต่อเนื่อง
2. ครูควรจะสะท้อนคิดนักศึกษาได้ทั้งแบบบุคคลหรือแบบกลุ่ม  
ขึ้นอยู่กับหัวข้อ หรือ สถานการณ์ ที่ต้องการสะท้อน ตามความ  
เหมาะสม
3. ครูต้องเป็นผู้ฟังที่ดี เปิดใจ มีความเข้าใจและเป็นกันเองกับ  
นักศึกษา เป็นที่ปรึกษา ใจกว้างใจได้และแก้ปัญหาได้
4. ครูต้องมีความอดทน ควบคุมอารมณ์ได้ดี และพูดจาง่าย  
เชื่อถือ อบอุ่น ไม่ออกคำสั่ง พร้อมให้นักศึกษาเข้าหาได้ตลอดเวลา
5. ครูต้องเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ลดความขัดแย้ง สอนให้นักศึกษา  
กล้าและเก่ง กระตุ้นการเรียนรู้อยู่เสมอ

6. ครูควรให้ความร่วมมือกันทุกคนอย่างพร้อมเพียง ไม่ปิด  
ภาระให้ใครคนใดคนหนึ่ง
7. ครูควรมีการเสริมแรงโดยการชมเชยเมื่อนักศึกษาทำได้
8. ครูควรเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
9. ครูต้องสามารถเชื่อมโยงความรู้และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม
10. ครูควรมีหน้าที่ที่ยึดแน่นแจ่มใส ไม่ตำหนินักศึกษา ต้องนิ่ง  
ไม่ชี้หน้าแต่ควรตั้งคำถามที่เป็นเหตุเป็นผล
11. ครูควรมีการมอบหมายงานล่วงหน้าเพื่อให้ศึกษามีเวลา  
เตรียมตัวและคิดวิเคราะห์ และติดตามการสะท้อนคิดอย่าง  
สม่ำเสมอ ครูต้องระบุเป้าหมาย หัวข้อการสอน วัตถุประสงค์และ  
requirement ที่ชัดเจน
12. ครูควรเป็นคนช่างสังเกต เปิดใจให้นักศึกษาได้ระบายความ  
รู้สึก ควรไวต่อความรู้สึก

## ด้านนักศึกษา

1. จะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ ต้องเข้าใจในลักษณะวิธีการเรียนการสอนโดยการสะท้อนคิด และมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนรู้
2. ต้องฝึกการคิดวิเคราะห์ ต้องมีการวางแผนที่ดี แบ่งเวลาในการเขียนให้เหมาะสม
3. ต้องเข้าใจ สรุปประเด็นและเขียนสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้
4. มีอิสระในการเขียน มีความกระตือรือร้น และมีทักษะการตั้งคำถามที่ดี
5. มีการเรียนรู้จากสภาพการจริง เรียนรู้ตรงกับความต้องการ ความสนใจและความถนัดของตน
6. นำสื่อต่างๆมาใช้ในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม
7. กล้าแสดงความคิดเห็น มีการสังเกตที่ดี มีความรับผิดชอบ มีวินัย และตรงต่อเวลา

8. มีการใช้ความคิด ความสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้

9. มีความสุขในการเรียนการสอน

ด้านวิธีการจัดการเรียนการสอน

1. ใช้การวิเคราะห์กรณีศึกษา การประชุมกลุ่ม การสนทนา

เป็นรายบุคคล

2. ใช้บันทึกการเรียนรู้ในการจัดการเรียนการสอน เช่น Journal

writing หรือ Learning log สามารถนำไป ใช้ในการสะท้อนความคิด

นักศึกษาทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ การสะท้อนการคิดโดยการ

เขียนบันทึก ควรให้เวลาในการสะท้อนคิดอย่างเหมาะสม ไม่สั้น

จนเกินไป เช่น ควรให้นักศึกษาลองฝึกเขียนในสัปดาห์แรก จากนั้น

ควรสะท้อนการคิดในสัปดาห์ถัดไป

3. ในการสะท้อนคิดสามารถทำในช่วง การทำ pre-post

conference จะช่วยให้นักศึกษาได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนการ

เรียนการสอน

4. การสะท้อนคิดทำบางครั้งต่อหน้าผู้ปวยเราก็ไม่สามารถสะท้อนได้ทันที แต่สามารถมีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ภายหลัง เช่น กรณีที่ต้องดูแลผู้ปวยฉุกเฉิน เมื่อเสร็จการปฏิบัติการพยาบาลครูสามารถซักถามถึงเหตุผลการปฏิบัติได้ภายหลัง

5. การเรียนการสอนต้องมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

1. ควรใช้ Authentic assessment ในการประเมิน แต่ควรมีการทำข้อตกลงระหว่างครูและนักศึกษา ซึ่งจะต้องมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการวัดให้ชัดเจน

2. ประเมินจากการเขียนสะท้อนผลการเรียนรู้ โดยให้เขียนภายหลังการเรียนรู้ในแต่ละวัน หรือ สัปดาห์ ว่าต้องการเรียนรู้อะไรเพิ่มเติม มีปัญหาด้านใดบ้าง ต้องการอะไร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป

ขั้นตอนของการสะท้อนคิด

การสะท้อนคิดที่ Gibbs ได้เสนอไว้ ประกอบไปด้วย 6

ขั้นตอน คือ

1. การบรรยายที่เกิดจากความรู้สึกที่กำลังเผชิญกับ  
สถานการณ์นั้นๆ
  2. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน โดยการสะท้อนการคิด  
จากการสังเกต ความรู้สึก และการรับรู้
  3. การประเมินวิเคราะห์ประสบการณ์ร่วมกันว่าเป็นไปในทางดี  
หรือไม่ดี
  4. ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์โดยภาพรวม
  5. สรุปแนวคิดและวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกันโดยใช้เหตุผล
- ประกอบ

## 6. การวางแผนเพื่อนำไปใช้

### วิธีการสะท้อนคิดและตัวอย่างคำถาม

1. ฝึกตั้งคำถาม เพราะหัวใจสำคัญของการสะท้อนคิด คือ การตั้งคำถามที่ดีทุกขั้นตอนการสอน ดังนั้นจึงควรมีการฝึกตั้งคำถาม และตอบคำถามด้วยมุมมองที่หลากหลายเพื่อการพัฒนาคำถามที่ดีขึ้น
2. ฝึกการพูด การสรุปความและการเขียน โดยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย
3. มอบหมายงานซึ่งอาจจะเป็นเรื่องเดิมหรือเรื่องที่เกิดขึ้นใหม่ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกลับไปศึกษา หาวิธีการแก้ไข
4. เปรียบเทียบและสรุปสิ่งที่ได้มาว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
5. สร้างบรรยากาศสิ่งแวดล้อมให้น่าเรียนรู้และมีความสุขในการเรียน



ตัวอย่างการตั้งคำถาม

สถานการณ์ในหอผู้ป่วยศัลยกรรมเด็ก ผู้ป่วยเด็กอายุ 12 ปีรายหนึ่ง  
นอนพักรักษาตัวด้วยโรคไส้ติ่งอักเสบ หลังผ่าตัด 2 วัน ผู้ป่วยยังคง  
บ่นปวดแผลเล็กน้อย แต่ไม่ยอมลุกไปอาบน้ำ หน้าตาไม่สดชื่น  
มารดาต้องคอยทำกิจกรรมให้ทุกอย่าง

คำถามที่ 1

นักศึกษาจะกระตุ้นให้ผู้ป่วยลุกไปอาบน้ำได้อย่างไร

คำตอบ

ต้องพูดคุยให้กำลังใจ และอธิบายเหตุผลของการต้องลุกเดิน

ภายหลังผ่าตัด.....

คำถามที่ 2

นักศึกษาจะบอกเหตุผลอะไรบ้างแก่ผู้ป่วยในการไปอาบน้ำ

คำตอบ

การลูกเดินจะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดี ไม่มีภาวะท้องอืด

นอกจากนี้การอาบน้ำจะทำให้สดชื่นลดการหมักหมมของเชื้อโรค

แผลไม่ติดเชื้อ.....

คำถามที่ 3

ถ้าผู้ป่วยยังคงไม่ยอมลุกเดินไปอาบน้ำ จะทำอย่างไร

คำตอบ

พูดคุยให้กำลังใจ ยิ้มแย้มแจ่มใสในการดูแล ประคอง พาลุกเดินไป

ห้องน้ำ.....

คำถามที่ 4

นักศึกษาจะแนะนำมารดาให้มีส่วนร่วมในการดูแลอย่างไร

คำตอบ

ระหว่างการประกอบไปห้องน้ำ มารดาต้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ  
พร้อมทั้งสอนมารดาในการช่วยเช็ดตัว อาบน้ำให้ผู้ป่วย คอยระวัง  
ไม่ให้บาดเจ็บโดนน้ำหรือถูกกระแทก  
กระเพือน.....

ตัวอย่างข้างต้นเป็นตัวอย่างแนวทางการตั้งคำถามซึ่งจากนั้น เรา  
สามารถนำผลการสะท้อนคิดมาสรุปเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้  
พร้อมทั้งเขียนข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ ปัญหาเพื่อการปฏิบัติการ  
พยาบาลที่เหมาะสมในครั้งต่อไป  
ขั้นตอนแนวทางปฏิบัติในการสะท้อนคิด  
ขั้นออกแบบการจัดการเรียนการสอน

ขั้นชี้แจงผู้สอนและนักศึกษาให้ทราบถึงขั้นตอน กระบวนการจัดการ  
เรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด

ชั้นประเมินผล

บันทึกการเรียนรู้/ Authentic assessment                      ติดตามวัดระดับ

ความสามารถการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาแต่ละชั้นปี

ชั้นรายงานผลการประเมินการวัดระดับความสามารถการคิดอย่างมี

วิจารณญาณของนักศึกษาที่ได้ในแต่ละชั้นปี

เสนอต่อคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

สรุป

การสะท้อนคิดเกิดจากตัวผู้เรียนเอง ที่รับรู้ข้อมูล ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทั้ง

ในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แล้วจึงนำสถานการณ์นั้นมาคิด

วิเคราะห์ใคร่ครวญตามความคิด ความเข้าใจของตนเอง ก่อนที่จะ  
บอกต่อผู้อื่นโดยผ่านทั้งทางการพูดและการเขียน วิธีการสะท้อนคิดนี้  
จึงเป็นการพัฒนาผู้เรียนทั้งวิธีการคิด และทักษะทางปัญญา เป็นการ  
พัฒนาการเรียนรู้ ที่จะสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาสาระเข้าด้วยกัน จน  
เกิดเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้วิธีการสะท้อนคิดจะได้ผลดี  
ต้องเกิดจากการรับรู้ ความเข้าใจตนเองเป็นสำคัญ มีการสะท้อนที่  
เป็นเหตุเป็นผล เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่าง  
เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

กนกนุช ชื่นเลิศสกุล (2544). การเรียนรู้โดยผ่านการสะท้อนคิด:

การศึกษาและการปฏิบัติการพยาบาลในคลินิก. วารสารคณะ

พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย บุรพา, 9(2), 35-48.

เชษฐา แก้วพรหม (2556). การพัฒนาทักษะสะท้อนคิดของ

นักศึกษาพยาบาลด้วยการเขียนบันทึกการเรียนรู้ในรายวิชาการสอน

และการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ. วารสารวิทยาลัยพยาบาล

พระปกเกล้า จันทบุรี, 24(2), 12-20.

อรพรรณ ลีอนุวัชชัย (2553). การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย

Johns, Christopher (2000). Becoming a Reflective

Practitioner. London: Blackwell Science.

## รายนามคณาจารย์ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- |     |                             |             |
|-----|-----------------------------|-------------|
| 1.  | นางเยาวลักษณ์ มีบุญมาก      | วพบ.ราชบุรี |
| 2.  | นางสาววรรณิ ศิริวิสัย       | วพบ.ราชบุรี |
| 3.  | นางชุติมา มาลัย             | วพบ.ราชบุรี |
| 4.  | นางวิรดา อรรถเมธากุล        | วพบ.ราชบุรี |
| 5.  | นางสาวอรพิน สว่างวัฒนเศรษฐ์ | วพบ.ราชบุรี |
| 6.  | นางสาวอัจฉรา อ่วมเครือ      | วพบ.ราชบุรี |
| 7.  | นางวิมลพรรณ นิธิพงศ์        | วพบ.ราชบุรี |
| 8.  | นางกรรณิการ์ กิจนพเกียรติ   | วพบ.ราชบุรี |
| 9.  | นางวิภาวรัตน์ ยมดิษฐ์       | วพบ.ราชบุรี |
| 10. | นางวิริยาภรณ์ แสนสมรส       | วพบ.ราชบุรี |
| 11. | นางสาวสุภาพ เหมอินชู        | วพบ.ราชบุรี |

12.     นางกัลยา             ศรีมหันต์             วพบ.ราชบุรี
13.     นางวิศรา             ม่วงช่วง             วพบ.ราชบุรี
14.     นางสาวปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์     วพบ.ราชบุรี
15.     นางสาวปริญญา ศรีธราพัฒน์     วพบ.ชัยนาท