

กระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียน ที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 08-30784963 อีเมลล์ : chontichachunsaard@gmail.com
รับเมื่อ 15 มิถุนายน 2562 ตอบรับเมื่อ 19 กรกฎาคม 2562 DOI:10.14416/j.faa.2020.02.003

ชลธิชา ชุนสอาด ¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนบางบัว (แห่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) จำนวน 4 คน ใช้แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยแสดงผลจากกราฟค่าคะแนนที่ทั้งก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น และใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น เป็นเครื่องมือที่ศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งใช้กระบวนการวิจัยและนำเสนอข้อมูลแบบบรรยาย (Descriptive) เป็นรายบุคคล (Case Study)

ผลการศึกษาพบว่า ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการด้านทักษะการวางแผนและจัดระบบในด้านที่บกพร่องดีขึ้น จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุง หรือต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา) ขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

คำสำคัญ : นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น การวางแผนและจัดระบบ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะ

Group Process Learning and the Coaching for Development Skills Planning and Organizing of the Grade-5 Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

¹ Corresponding Author, Tel. 08-30784963 E-mail : chontichachunsaard@gmail.com
Received 15 June 2019; Accepted 19 July 2019

Chonticha Chunsa-ard¹

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of using the group process learning program with the coaching of students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The sampling in research was the Grade-5 students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), four students, Bang Bua School (Phengtangtongchit Witthayakhan) by using Executive Function: Scales and Development coaching for Elementary Students. Then, showing in normalized T-Score with pretest and posttest after using the group process learning program with the coaching of students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and used this program as a tool for this study. Also, the process and presentation as describing data individually.

The results revealed that 1) the effect of using the group process learning program with coaching and support of students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) to develop in planning and organizing skills of the Grade-5 students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Students in the target group improved their skills in planning and organizing that was better from the below average level (needs improvement, less than average or need to be developed) to the average (moderate or normal level).

Keywords : Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), planning and organizing, Groups Process Learning and the Coaching Program

¹ M.Ed. student, Department of Special Education, Faculty of Education, Kasetsart University

1. บทนำ

เด็กสมาธิสั้นเป็นทรัพยากรบุคคลของประเทศที่มีคุณค่าและมีความสำคัญเช่นเดียวกับเด็กปกติทั่วไป ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจ และตระหนักถึงความจำเป็นในการให้ความช่วยเหลือ ดูแล เด็กสมาธิสั้นมากขึ้น เพื่อให้เด็กสมาธิสั้นสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม จากการสำรวจในประเทศไทยพบว่ามีความชุกประมาณร้อยละ 8 ของเด็กสมาธิสั้นที่อยู่ในช่วงก่อนอายุ 7 ปี หรือวัยเรียน ซึ่งอาการต้องเป็นมาต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน โดยพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง 4-6 เท่า ในห้องเรียนที่มีเด็กประมาณ 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้นประมาณ 4 คน (ราชานุกูล, 2555) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เด็กสมาธิสั้นจะแสดงพฤติกรรมออกมาใน 3 ด้าน ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต และการเรียนของเด็ก คือ อาการขาดสมาธิ (Attention Deficit) อาการซน (Hyperactivity) และ อาการหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) อาการขาดสมาธิ (Attention Deficit) เด็กจะมีลักษณะวอกแวกง่าย ขาดความตั้งใจในการทำงาน ทำงานไม่สำเร็จ ผลงานไม่เรียบร้อย ตกๆ หล่นๆ ขาดความรอบคอบ มักจะขี้ลืม ทำของส่วนตัวหายเป็นประจำ อาการซน (Hyperactivity) เด็กจะมีลักษณะ ซนอยู่ไม่สุข หยุกหยิกตลอดเวลา พุดมาก พุดไม่หยุด ชอบแกล้งหรือแหย่เด็กอื่น สำหรับอาการหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) นั้น เด็กจะมีลักษณะวู่วาม ใจร้อน กระทำการใดๆ โดยไม่คิดก่อนล่วงหน้า ขาดความระมัดระวัง ชุ่มช้ำ ทำข้าวของเสียหาย (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2553) จากลักษณะพฤติกรรมทั้ง 3 นี้ มีสาเหตุมาจากองค์ประกอบหลายประการทั้งจากพันธุกรรม สารเคมีในสมองหลังคลอด การได้รับบาดเจ็บ อาจเกิดตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์หรือ หลังคลอด โรคสมองอักเสบ การได้รับสารพิษ มารดา ดื่มสุรา สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ ซึ่งสาเหตุดังกล่าวส่งผลให้ การทำงานของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ควบคุม พฤติกรรมทำงานได้ไม่เต็มที่ (ราชานุกูล, 2558) และ ในปัจจุบันมีเด็กสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นในระบบโรงเรียนมากขึ้น ในขณะที่การจัดการศึกษาของไทย รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเด็กสมาธิสั้นของครูยังน้อยและไม่เพียงพอที่จะ ดูแล ให้ความช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น ทำให้เด็กไม่ได้รับการพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ที่ถูกวิธี และเหมาะสม

เด็กสมาธิสั้นมีสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ควบคุม ความสามารถ ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติหรือสมอง ส่วนหน้าที่พัฒนาไม่สมบูรณ์ (ดารณี อุทัยรัตนกิจ, 2558) ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรม การทำงาน และการเรียน

ทำให้เด็กสมาธิสั้นขาดความระมัดระวัง ขาดความรอบคอบ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้การพัฒนา ทักษะการวางแผนและจัดระบบการทำงานจึงมีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อเด็กสมาธิสั้น เพื่อให้เด็กสมาธิสั้นสามารถ พัฒนาความสามารถของตนได้อย่างเหมาะสม และเป็น การช่วยเหลือให้เด็กสมาธิสั้นสามารถวางแผนและ จัดระบบการทำงาน การเรียน และการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ทักษะความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง (Executive Functions หรือ EF) มีความสัมพันธ์โดยตรง กับการทำงานของสมองส่วนหน้า และเป็นทักษะที่สำคัญ ต่อการเรียนรู้ของบุคคลในการคิดประมวลความรู้ ความ เข้าใจ การวิเคราะห์ ที่จะควบคุมและกำกับความสามารถ และพฤติกรรมอื่นๆ โดยทักษะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถ คิดบริหารจัดการตนเองประกอบด้วย ความสามารถในการคิด ก่อนที่จะกระทำ รวบรวมข้อมูลในขณะที่ทำกิจกรรมที่ ยุ่งยาก ซับซ้อน สามารถกำกับตนเองเพื่อที่จะได้ทำงาน ให้สำเร็จ คงสมาธิหรือจดจ่ออยู่กับสถานการณ์ หรืองาน ที่ทำ เริ่มต้นทำงานโดยไม่รีรอชักช้า ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง คิดแผน ปฏิบัติการเป็นลำดับขั้นตอนหรือจัดลำดับของงาน และจัดระบบในการทำงาน และคาดการณ์ว่าต้องใช้ เวลาเท่าไรในการทำงาน กำหนดเวลา และการตระหนักว่าจะ ทำงานให้เสร็จทันเวลาได้อย่างไร สามารถทำงานจนสำเร็จ โดยไม่วอกแวก มีการทบทวนแผนงานที่ วางไว้ เมื่อพบ อุปสรรคสามารถแก้ไขได้ และมองเห็นภาพรวมหรือมีความ คิดเป็นองค์รวม (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2555) ซึ่งความสามารถทั้งหมดทั้งมวลเป็นความสามารถ ของการทำงานของสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การตั้งใจ คิดไตร่ตรอง การ ควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การตั้งเป้าหมาย การวางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำ และการเรียกใช้ข้อมูล อย่างมีประสิทธิภาพ และอื่นๆ (สุภาวดี หาญเมธี, 2558)

จากความสำคัญและเหตุผลดังกล่าว จึงนำไปสู่ แนวคิดการศึกษาวิจัยโดยใช้กระบวนการกลุ่มรวมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะ การวางแผนและจัดระบบของ นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อช่วยให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นสามารถพัฒนาทักษะความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในด้านการวางแผนและ จัดระบบที่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้นักเรียน ที่มีภาวะสมาธิสั้นสามารถเรียนในชั้นเรียนได้อย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม ร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและ จัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น

3. คำถามวิจัย

การใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม ร่วมกับการชี้แนะ สามารถเพิ่มทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียน ที่มีภาวะสมาธิสั้นได้หรือไม่ อย่างไร

4. การทบทวนวรรณกรรม

4.1 โรคสมาธิสั้น

อุมพร ตรังคสมบัติ (2554) ได้กล่าวว่า โรคสมาธิสั้น เป็นลักษณะของเด็กพิเศษชนิดหนึ่งในสมัยก่อนมีชื่อเรียก ต่างๆ กัน เช่น “Minimal Brain Damage” ซึ่งหมายถึงความ ผิดปกติเล็กน้อยของสมองหรือโรค “Hyperactivity” ซึ่ง หมายความว่า การเคลื่อนไหวที่มากเกินไปหรือ อยู่ไม่นิ่ง ต่อมาจากการวิจัยพบว่า ปัญหาของโรคนี้ คือ ความบกพร่อง ของสมาธิจึงเรียกว่า Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) และใช้ชื่อนี้จนถึงปัจจุบัน

ชาญวิทย์ พรนภดล (2553) ได้กล่าวว่า เด็กสมาธิสั้น จะมีอาการที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก (ก่อนอายุ 7 ปี) และอาการ ต้องเป็นมาต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน โดยสาเหตุเกิดจาก ความผิดปกติของสมอง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน อารมณ์ การเรียน และสังคม ซึ่งโรคชน สมาธิสั้นเป็นภาวะ ที่เด็กไม่สามารถควบคุมตนเองได้ทำให้มีพฤติกรรม ไม่เหมาะสมจนเกิดปัญหา ได้แก่ ขนมากจนเป็นอันตราย ต่อตนเองหรือผู้อื่น หุนหันพลันแล่น และยับยั้งใจได้ลำบาก ตลอดจนมีสมาธิสั้นทำอะไรไม่เสร็จตามที่ควรทำ

จากการสำรวจในประเทศไทยพบว่า มีความชุก ประมาณร้อยละ 8 ของเด็กสมาธิสั้น โดยพบในเด็กชาย มากกว่าเด็กหญิง 4-6 เท่า ในห้องเรียนที่มีเด็กประมาณ 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้นประมาณ 4 คน (ราชานุกูล, 2555)

สรุปได้ว่า โรคสมาธิสั้น หมายถึง ความผิดปกติ ของสมอง และพบได้ในช่วงก่อนอายุ 7 ปี หรือวัยเรียน อาการ ต้องเป็นมาต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และเด็กเหล่านี้จะแสดง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เห็นเด่นชัดใน 3 ประการ คือ อาการขาดสมาธิ (Attention Deficit) อาการซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) และอาการหุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

5. ความสามารถคิดบริหารจัดการตน

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2555) ได้กล่าวว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตน หรือ EF

(Executive Function) เป็นทักษะที่สำคัญต่อการเรียนรู้ ของบุคคลในการคิดประมวลความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์ ที่จะควบคุมและกำกับความสามารถและพฤติกรรมอื่นๆ ของตนให้สามารถไปในทิศทางที่เหมาะสม

ดารณี อุทัยรัตนกิจ (2558) ได้กล่าวว่า EF เป็น กระบวนการรู้คิด เกิดขึ้นที่บริเวณสมองส่วนหน้าที่ทำให้ บุคคลสามารถวางแผน จัดระบบ ตัดสินใจ มีสมาธิ ควบคุม พฤติกรรม แก้ปัญหา และประเมินการตัดสินใจ

สุภาวดี หาญเมธี (2558) ได้กล่าวว่า EF เป็น กระบวนการทางความคิด (Mental Process) ในสมอง ส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การยังใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่น ทางความคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำ และการเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการ จัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ และการทำสิ่งต่างๆ อย่าง เป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ

สรุปได้ว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตนหรือ EF เป็นทักษะที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของบุคคลในการคิด ประมวลความรู้ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ที่จะควบคุม และกำกับความสามารถและพฤติกรรมอื่นๆ ของตน เช่น การยังใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทาง ความคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำ และการเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการจัด ลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ และการทำสิ่งต่างๆ อย่าง เป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ

6. การวางแผนและจัดระบบการทำงาน

การวางแผนและจัดระบบ (Planning and Organizing) คือ ความสามารถในการคิดแผน การทำงาน เป็นลำดับขั้นตอน เพื่อให้งานสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยมุ่งหวังต่อเป้าหมาย ด้วยการกำหนด ขั้นตอนการปฏิบัติงานที่จะทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย จัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างเหมาะสม จัดสรรเวลา ปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม และเข้าใจแนวคิดหลัก ด้วยการ จัดการกับข้อมูลจำนวนมากได้เป็นอย่างดี และการถ่ายทอด ความคิดในเชิงปฏิบัติ (ฐาปณีย์ แสงสว่าง, 2559)

วรรณภร สมุทรอัษฎงค์ (2556) ได้กล่าวว่า เด็กสมาธิสั้นนั้น พ่อแม่ต้องมีการจัดกิจกรรมให้ เป็นระบบ เพราะเด็กสมาธิสั้นจะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ ลุล่วงได้หากมีการจัดตารางกิจกรรม และสถานที่ที่ชัดเจน พ่อแม่ควรจัดทุกอย่างให้เป็นระบบไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การ จัดตารางเวลา การจัดระบบการเรียน การทำงาน

การบ้าน และอื่นๆ ทั้งนี้ควรจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของเด็ก และ การฝึกเด็กให้รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยการทำงานเป็นกลุ่ม

จึงสรุปได้ว่า การวางแผนและจัดระบบการทำงาน หมายถึง ทักษะในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นการวางแผนและจัดระบบชีวิตส่วนตัว การเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตครอบครัว โดยการพัฒนาทักษะด้านนี้จำเป็นต้องอาศัยการหมั่นฝึกฝน และการสั่งสมประสบการณ์ ดังนั้นจึงควรเริ่มฝึกฝนตั้งแต่วัยเยาว์ โดยพ่อแม่สามารถช่วยในการฝึกฝนทักษะด้านนี้ให้แก่ลูกได้ด้วยวิธีต่างๆ ผ่านกิจกรรมต่างๆ

7. กระบวนการกลุ่ม

เชมวันต์ กระดิงงา (2554) ได้กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกันหรือมาปรึกษาหารือกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อที่จะแก้ไขหรือขจัดข้อขัดข้องในเรื่องนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ให้หมดไปหรือให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของตนเองที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้

นุซรี โลพะกุล (2556) ได้กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม เป็นกลวิธีที่ครูใช้ในการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนไปตามลำดับต่อเนื่องกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งการรวมตัวกันเป็นกลุ่มของนักเรียน และการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มนักเรียนเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์

8. วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้มีวิธีวิจัย ดังนี้

8.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาการ) ภาคปลาย ปีการศึกษา 2561 ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะสมาธิสั้น และมีความบกพร่องในทักษะด้านการวางแผนและจัดระบบ โดยใช้การเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่ระบุ จำนวน 4 คน ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียน ดังนี้

8.1.1 เป็นนักเรียนที่ได้รับการวินิจฉัยของแพทย์ว่ามีภาวะสมาธิสั้น

8.1.2 เป็นนักเรียนที่บกพร่องในด้านทักษะการวางแผนและจัดระบบ โดยใช้แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา (ฐาปณีย์ แสงสว่าง, 2559) เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก

8.1.3 ผู้ปกครองของนักเรียนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

8.1.4 เป็นนักเรียนที่ได้รับคำแนะนำจากครู และผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นที่เข้าร่วมโครงการ

วิจัย และกำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาการ)

8.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำแนกออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล และเครื่องมือทดลองเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

8.2.1 แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา (ฐาปณีย์ แสงสว่าง, 2559) เครื่องมือทดลอง

8.2.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (รวมปฐมนิเทศกับปัจฉินิเทศ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะด้านการวางแผนและจัดระบบเหมือนอย่างกิจกรรมที่ 1-10)

8.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำแนกออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล และเครื่องมือทดลอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

8.3.1 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

8.3.1.1 แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาของ ดร.ฐาปณีย์ แสงสว่าง ซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2: คำชี้แจงการตอบแบบวัด

ส่วนที่ 3: การรวมคะแนน (คะแนนรวม 18 คะแนน คิดเฉพาะส่วน 3)

การวางแผน/จัดระบบ (Plan/Organize)

ส่วนที่ 4: ข้อความบ่งชี้พฤติกรรม (เฉพาะส่วน 3)

การวางแผน/จัดระบบ (Plan/Organize)

ส่วนที่ 5: การแปลผลคะแนน

ส่วนที่ 6: เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

8.3.2 เครื่องมือทดลอง

8.3.2.1 โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน คือ

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย ซึ่งพบว่า โปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อช่วยในการจัดการเรียนการสอนให้เด็กสมาธิสั้นเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจในหน้าที่ของตนมีพื้นฐานที่สำคัญ

มาจากการพัฒนาทักษะความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ประกอบด้วยทักษะ 9 ด้าน คือ

องค์ประกอบความสามารถในการกำกับอารมณ์ สามารถแบ่งได้ 2 ด้าน คือ การปรับเปลี่ยน และการควบคุมอารมณ์

องค์ประกอบความสามารถในการรู้คิด สามารถแบ่งได้ 5 ด้าน คือ การริเริ่ม ความจำในการทำงาน การวางแผน / จัดระบบ การจัดระเบียบวัสดุ และการตรวจสอบงาน

องค์ประกอบความสามารถในการกำกับพฤติกรรม สามารถแบ่งได้ 2 ด้าน คือ การตรวจสอบตนเอง และการยับยั้ง

จากองค์ประกอบทั้ง 9 ด้านข้างต้น ผู้วิจัยเลือกศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนและจัดระบบ เนื่องจากนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย ได้ทำแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาพบว่ามีความจำเป็นทักษะด้านการวางแผนและจัดระบบต่ำกว่าคะแนนมาตรฐาน

8.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น

โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยดังนี้

8.4.1 ส่งหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาการ) เพื่อขอเข้าไปเก็บข้อมูลและทำการทดสอบนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

8.4.2 ส่งหนังสือขออนุญาตกับทางบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อขอใช้แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

8.4.3 ส่งหนังสือขออนุญาต ดร.ฐาปณีย์ แสงสว่าง เพื่อขอใช้แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

8.4.4 ส่งหนังสือขออนุญาตผู้ปกครอง ตามจำนวนของผู้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 4 คน

8.5 วิธีวิจัย

8.5.1 นำแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาไปวัดนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีภาวะสมาธิสั้น เพื่อเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

8.5.2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่ตรงตามเกณฑ์ที่ระบุ ได้จำนวน 4 คน ที่มีความบกพร่องในด้านการวางแผนและจัดระบบมากที่สุด และยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

8.5.3 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในภาคปลาย ปีการศึกษา 2561 เป็นจำนวน 12 ครั้ง

8.5.4 หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาไปวัดอีกครั้ง

8.5.5 นำผลที่ได้มาตรวจสอบและเปรียบเทียบกับแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาก่อนเริ่มกิจกรรม

8.5.6 เขียนสรุปเชิงบรรยาย (Descriptive) พฤติกรรมการวางแผนและจัดระบบ ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน (Case Study)

9. การวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาความคงทนของทักษะการวางแผนและจัดระบบจากการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นโดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

9.1 ผู้วิจัยสังเกตการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมร่วมกับการบันทึกวิดีโอขณะสอน

9.2 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกพฤติกรรมและวิดีโอขณะสอนมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยการเขียนแบบบรรยาย (Descriptive) ผลของการใช้โปรแกรมฯ เป็นรายบุคคล

9.3 ผู้วิจัยแสดงกราฟค่าคะแนนที่จากแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาเป็นรายบุคคล

10. ผลการวิจัย

10.1 สรุปผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นที่กำลังศึกษาอยู่

ในโรงเรียนบางบัว (เฟังตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) ตามแผนการดำเนินการของโปรแกรม จำนวน 12 ครั้ง พบว่า

กิจกรรมปฐมนิเทศ ฉันทู้จัก...? เป็นกิจกรรมเพื่อทำความรู้จักกันระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้วิจัย เพื่อสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน พบว่า กิจกรรมนี้ส่งผลให้นักเรียนกับนักเรียนมีความสนิทกัน และนักเรียนกับผู้วิจัยเริ่มคุ้นเคยกันทำให้นักเรียนกล้าที่จะพูดคุยหรือถามในสิ่งที่ตนอยากรู้มากขึ้นนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามธรรมชาติของตนออกมาให้ผู้วิจัยเห็นโดยไม่มีท่าทีเขินอาย

กิจกรรมที่ 1 ลีนชักทรงเครื่อง เป็นกิจกรรมเพื่อช่วยการเตรียมความพร้อมก่อนมาเรียนโดยสอนให้นักเรียนรู้วิธีการเก็บอุปกรณ์เพื่อถ่ายต่อการนำมาใช้งาน และประหยัดเวลาในการค้นหาอุปกรณ์การเรียน พบว่านักเรียนทุกคนสามารถจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาพร้อมเรียนได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 2 ล่าขุมทรัพย์ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถทำงานเป็นขั้นตอนได้ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถทำงานตามขั้นตอนได้ แต่ยังคงทวนขั้นตอนในการทำงานซ้ำๆ ให้นักเรียนบางคน โดยเฉพาะเด็กชายไวท์และเด็กชายเรด ส่วนเด็กชายบลูเริ่มเปิดใจและยอมรับการช่วยเหลือจากคนอื่นเพื่อให้งานของตนตามขั้นตอน เสร็จทันเวลา แต่ยังคงต้องปรับในเรื่องของการทำงานแล้วแก้ไขซ้ำๆ

กิจกรรมที่ 3 สีสเต็ปความสำคัญ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนรู้จักการจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำก่อน-หลัง พบว่านักเรียนรู้และเข้าใจการจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำก่อน-หลังได้ โดยเฉพาะเด็กชายเรดและเด็กชายกรีนที่สามารถยกตัวอย่างงานที่สำคัญก่อน-หลังได้ดี

กิจกรรมที่ 4 วนซ้ำย้ำความสำคัญ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำก่อน-หลังได้ ซึ่งพบว่านักเรียนสามารถแบ่งประเภทของงานแต่ละประเภทได้ถูกต้องจากการทวนซ้ำ และจากการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันจึงทำให้นักเรียนโดยเฉพาะเด็กชายไวท์ และเด็กชายบลูที่ครั้งก่อนไม่สามารถแยกประเภทของงานได้อย่างถูกต้องสามารถแยกประเภทของงานที่สำคัญก่อน-หลังได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 5 เพิ่มตามความสำคัญ เป็นกิจกรรมเพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถจัดเตรียมอุปกรณ์มาพร้อมเรียน พบว่านักเรียนทุกคนสามารถจัดเตรียมอุปกรณ์มาพร้อมเรียนได้ดีจากการจัดเก็บเอกสาร ใบงาน แบบฝึกหัดในเพิ่มตามความสำคัญ ทำให้รู้ว่าจะงานใดควรทำก่อนและหลัง จึงทำให้นักเรียนสามารถทำงานส่งทันเวลาที่กำหนดได้

กิจกรรมที่ 6 สวนในขวดแก้ว เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถทำงานเป็นขั้นตอน พบว่านักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมได้อย่างดี ถึงแม้จะยังมีข้อผิดพลาดและต้องแก้ไขอยู่บ้างแต่งานก็สำเร็จตามเวลาที่กำหนด

กิจกรรมที่ 7 สมุดสไลด์สรุป เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนรู้/เข้าใจวิธีการสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน ฟัง หรือดู และนำมาปฏิบัติได้ พบว่านักเรียนทั้งทุกคนรู้/เข้าใจเรื่องที่ตนได้ดู แต่สรุปใจความสำคัญของเรื่องได้ยังไม่ดีต้องได้รับการชี้แนะ และพัฒนาให้ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมที่มีลักษณะนี้ซ้ำๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และนำมาปฏิบัติได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 8 นิทานกระเป่าเดียว เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน ฟัง หรือดูได้ พบว่านักเรียนทุกคนสามารถเขียนสรุปใจความสำคัญของเรื่องได้ดีขึ้น จากการทำกิจกรรมที่มีลักษณะเหมือนกับกิจกรรมที่ 7 สมุดสไลด์สรุป ซึ่งทำให้นักเรียนรู้เทคนิคการเขียนของตน และนำข้อผิดพลาดของตนมาปรับใช้กับกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้การเขียน และการเล่าเรื่องของนักเรียนพัฒนาได้ดีขึ้น

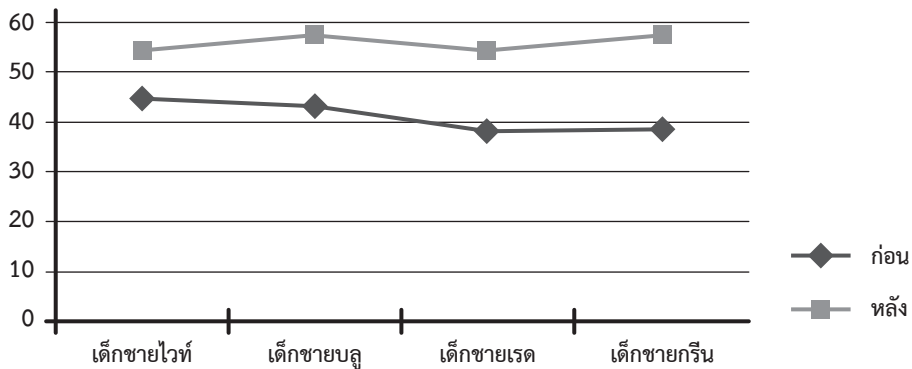
กิจกรรมที่ 9 My story เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนรู้/เข้าใจการเขียนอย่างเป็นระบบ และนำมาปฏิบัติได้ ซึ่งพบว่านักเรียนทั้ง 4 คน รู้/เข้าใจการเขียนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการเขียนเล่าในสิ่งที่ตนเองสนใจหรือถนัด นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเริ่มทำงานทันที แต่ยังมีเด็กชายกรีนที่ต้องได้รับการชี้แนะ ปรับปรุงในการเขียนอยู่บ้าง

กิจกรรมที่ 10 เรื่องที่ฉันเขียน เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถเขียนงานได้อย่างเป็นระบบ พบว่านักเรียนทุกคนสามารถเขียนเล่าเรื่องได้สอดคล้องเชื่อมโยงกับภาพเหตุการณ์ทั้ง 3 ภาพ ได้อย่างดี แต่ยังมีผิดพลาดในเรื่องการสังเกต และความรอบคอบ เมื่อให้การชี้แนะนักเรียนยอมรับในข้อผิดพลาดนี้ และนำข้อผิดพลาดไปประยุกต์ใช้

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ บูธแห่งความภูมิใจ เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้นำเสนอหน้าชั้นเรียนอย่างเป็นระบบ นักเรียนทั้ง 4 คน สามารถจัดลำดับเนื้อหาในการพูดให้มีความสอดคล้องกันได้ และมีความประทับใจในกิจกรรมที่ 1 ลีนชักทรงเครื่องเหมือนกัน เพราะเป็นงานที่นักเรียนได้ทำด้วยฝีมือของตนเองทั้งหมด ซึ่งจะเห็นว่านักเรียนจะรู้สึกภูมิใจมากถ้างานชิ้นนั้นนักเรียนได้มีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนจบหรือทำด้วยตนเองทั้งหมด

10.2 จากการดำเนินการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ทั้งก่อนและหลัง

การใช้โปรแกรม 12 ครั้ง สามารถสรุปผลเป็นกราฟแสดงคะแนนที่ปกติ ได้ ดังนี้



ภาพที่ 1 คะแนนที่ปกติ จากการดำเนินการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฯ

10.2.1 เด็กชายไวท์ (นามสมมติ) พบว่า ทักษะการวางแผนและจัดระบบก่อนการใช้ โปรแกรมฯ ของเด็กชายไวท์มีคะแนนที่ปกติที่ 45 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุงหรือต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา) หลังจากการใช้โปรแกรมฯ เด็กชายไวท์ มีคะแนนที่ปกติที่ 54 ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

10.2.2 เด็กชายบลู (นามสมมติ) พบว่า ทักษะการวางแผนและจัดระบบก่อนการใช้โปรแกรมฯ ของเด็กชายบลูมีคะแนนที่ปกติที่ 43 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุงหรือต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา) หลังจากการใช้โปรแกรมฯ เด็กชายบลูมีคะแนนที่ปกติที่ 57 ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

10.2.3 เด็กชายเรด (นามสมมติ) พบว่า ทักษะการวางแผนและจัดระบบก่อนการใช้โปรแกรมฯ ของเด็กชายเรดมีคะแนนที่ปกติที่ 38 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุงหรือต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา) หลังจากการใช้โปรแกรมฯ เด็กชายเรดมีคะแนนที่ปกติที่ 54 ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

10.2.4 เด็กชายกรีน (นามสมมติ) พบว่า ทักษะการวางแผนและจัดระบบก่อนการใช้โปรแกรมฯ ของเด็กชายกรีนมีคะแนนที่ปกติที่ 38 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุงหรือต่ำกว่าปกติ หรือ

ควรได้รับการพัฒนา) หลังจากการใช้โปรแกรมฯ เด็กชายกรีนมีคะแนนที่ปกติที่ 57 ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

11. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการโปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร)

ผลการศึกษา พบว่า ก่อนการดำเนินการใช้โปรแกรมฯ นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย มีทักษะการวางแผนและจัดระบบต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อาจเนื่องมาจากปัจจัยสมาธิสั้นของนักเรียน ที่มีอาการอยู่ไม่นิ่ง ขาดสมาธิในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับชาญวิทย์ พรนภดล (2553), พวงทอง ไกรพิบูลย์ (2556) และพนม เกตุมาน (2551) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นจะแสดงอาการขาดสมาธิ วอกแวกง่าย ขาดความตั้งใจในการทำงาน ทำงานไม่เรียบร้อยตกหล่น ขาดความรอบคอบ ไม่ตั้งใจเรียน เมื่อให้คำชี้แนะบางครั้งก็ลืมหรือทำไม่ครบ ดิถเล่น และพูดมาก เนื่องจากสมองทั้ง 3 ส่วนใหญ่ๆ มีการทำงานที่บกพร่อง โดยเฉพาะในส่วน Prefrontal Cortex ซึ่งเป็นสมองส่วนหน้าสุด ทำหน้าที่ควบคุมการใช้เหตุผล การยั้งคิด การจำแนกแยกแยะ การจัดระบบข้อมูลต่างๆ

นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าอาการสมาธิสั้นของนักเรียนส่งผลให้นักเรียน มีความยากลำบากในการวางแผนและจัดระบบ ซึ่งควรได้รับการให้ความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้นักเรียนมีทักษะการวางแผนและจัดระบบซึ่งจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จได้

แนวทางในการพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยการจัดกิจกรรมหรือจัดการเรียนรู้ ที่มีลักษณะกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยเน้นสื่อการเรียนรู้หรือเกมที่สร้างสรรค์ที่เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกทักษะให้กับนักเรียน ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และมีสมาธิจดจ่อมากขึ้น สามารถทำงานเสร็จทันเวลา และครูต้องหมั่นตรวจเช็คสมุดการบ้านของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งสร้างบรรยากาศที่ดีในห้องเรียน เช่น จัดโต๊ะหรือที่นั่งให้เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละคน มีการแบ่งเวลาในการทำงานที่ชัดเจน ส่งคำสั่งที่สั้นกระชับ และที่ละขั้นตอน ให้นักเรียนทวนคำสั่งทุกครั้งเมื่อครูสั่งเสร็จ เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนเข้าใจหรือไม่ และครูควรหากิจกรรมที่ให้นักเรียนสามารถเข้าร่วมหรือทำด้วยตนเองได้จะยิ่งทำให้นักเรียนรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับราชานุกูล (2558) และชาญวิทย์ พรนภดล (ม.ป.ป.) กล่าวว่า นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นควรได้รับการช่วยเหลือในด้านการเรียน มีการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับลักษณะการเรียนรู้สำหรับนักเรียน พยายามสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับนักเรียน มีการจัดที่นั่งให้นักเรียนอยู่หน้าชั้นหรืออยู่ใกล้ครูให้มากที่สุด เพื่อครูจะได้เตือนนักเรียนให้กลับมาตั้งใจเรียนเมื่อสังเกตว่านักเรียนเริ่มขาดสมาธิ และครูอาจมีกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ทำ เช่น มอบหมายหน้าที่ให้ช่วยครูเดินแจกสมุดให้เพื่อนๆ ในห้อง ลบกระดานดำ จะช่วยลดความเบื่อในการเรียนลง และทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนได้นานขึ้น ซึ่งเทคนิคเหล่านี้เหมาะกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในแต่ละคน อีกทั้งเทคนิคเหล่านี้ได้รับการนำไปใช้และแสดงให้เห็นว่า สามารถนำไปให้ความช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้มีการพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบในด้านการเรียนให้ดีขึ้นจากการใช้โปรแกรมดังกล่าว กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย 12 ครั้ง พบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายสามารถพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของตนที่ดีขึ้น และนักเรียนยังรู้สึกภูมิใจในกิจกรรมที่ตนเองมีส่วนร่วมและได้ลงมือทำ

12. ข้อเสนอแนะ

12.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

12.1.1 ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ควรได้รับการสนับสนุนให้มีการเรียนรู้วิธีการส่งเสริมพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของบุตรหลาน รวมทั้งให้ความร่วมมือกับครูหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้บุตรหลานมีพัฒนาการด้านทักษะและการเรียนที่ดีขึ้น

12.1.2 การช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ต้องสร้างความเข้าใจเพื่อให้นักเรียนยอมรับและเข้าใจในตนเองเสียก่อน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนให้ความร่วมมือกับครู และบุคคลที่เกี่ยวข้องในการเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนการสอน และยอมรับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ ที่ตนมีปัญหาทั้งในด้านทักษะการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน

12.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

12.2.1 ควรมีการติดตามศึกษาความคงทนของทักษะการวางแผนและจัดระบบ ภายหลังการใช้โปรแกรมฯ

12.2.2 ควรจัดทำโปรแกรมที่พัฒนาทักษะความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองหรือ EF ในทักษะ 9 ด้าน โดยเลือกจัดทำให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย นักเรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษประเภทอื่นๆ

13. เอกสารอ้างอิง

- เขมวันต์ กระดิงงา. (2554). ผลการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับเว็บสนับสนุนการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม วิชาการพัฒนาเว็บไซต์เบื้องต้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2553). “มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ ตอนที่ 6” (Retrieved on 18, March, 2019), from <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=397>.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (ม.ป.ป.). “มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ” (Retrieved on 15, March, 2019), from http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/psychiatrics/dept_article_detail.asp?a_id=395.

- ดารณี อุทัยรัตนกิจ. (2558). “Executive Function (EF) ความสามารถคิดบริหารจัดการตน” เอกสารประกอบการสอนการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฐาปณีย์ แสงสว่าง. (2559). ความสามารถคิดบริหารจัดการตน: แบบวัดและแนวทางการพัฒนาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชา การวิจัยและพัฒนาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นุชรี โลพะกุล. (2556). “ทักษะการสอน 3” (Retrieved on 23, July, 2019), from <http://krunucharee3011.blogspot.com/p/17.html>.
- พนม เกตุมาน. (2551). “สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น: คู่มือพ่อแม่และครูสำหรับการฝึกเด็กสมาธิสั้น” (Retrieved on 29, June, 2018), from <http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/psychiatrics/cap/pic/sukjaiFree.pdf>.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2556) “สมองน้อย (Cerebellum)” (Retrieved on 2, July, 2018), from <http://haamor.com/th/%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2/>.
- ราชานุกูล. (2555). เด็กสมาธิสั้น คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ราชานุกูล. (2558). เด็กสมาธิสั้น คู่มือสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- วรรณกร สมุทรอัษฎงค์. (2556) “เด็กสมาธิสั้น (Children with ADHD)” ((Retrieved on 23, July, 2018), from <http://taamkru.com/th/%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%99/>.
- สุภาวดี หาญเมธี. (2558) “ทฤษฎี EF เพื่อการปฏิรูปการศึกษาไทย อย่าปล่อยให้ช่วงเวลาทองผ่านไป” (Retrieved on 2, July, 2018), from <http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=40955&Key=hotnews>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2555). การส่งเสริมทักษะการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาพิการ. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพบุคคลกรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการในระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักศึกษากลุ่มส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์กับชุมชน.
- อุมารพร ตรังคสมบัติ. (2554). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. กรุงเทพมหานคร: ชันด้าการพิมพ์.