

ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน
ของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

The Effects of Self-Regulation Program on Assignment Completion in the
Classroom of Grade 2 Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

¹นพภู พันธุ์โพธิ์ (Noppu Panpo)

²พกามาศ นันทจิรวัดมน (Pakamas Nantajeewarawat)

³ดารณี อุทัยรัตนกิจ (Daranee Utairatanakit)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

Email: maisa80@hotmail.co.th

Received December 4, 2018; Revised December 17, 2018; Accepted September 15, 2019

Abstract

The objective of this research was to study the effectiveness of the Self-Regulation Program in assisting Grade-2 elementary students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) to complete their classroom assignments. The sample group comprises 4 students with ADHD. The sample students were trained under the Self-Regulation Program 1 plan per day during 7.20 – 8.00 hrs., 3 days (Tuesday, Wednesday, Thursday) per week for 4 consecutive weeks. The data was collected in 3 stages: pre-operational stage, during operational stage and post-operational stage. The development of the students' behavior towards accomplishment of classroom assignments was analyzed from their classroom behavior scores as well as qualitative assessment of each individual student. The result of the study revealed that the 4 students with ADHD trained under the Self-Regulation Program increasingly developed the following desirable behaviors: paying attention in class, participating in class activities, and submitting assignments on time. These desirable behaviors were most apparent during the operational stage. They became less apparent in the post-operational stage and least apparent in the pre-operational stage.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Self-Regulation, Assignment Completion

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงาน ให้สำเร็จใน ห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นจำนวน 4 คน ผู้วิจัยดำเนินการฝึกนักเรียนกลุ่มเป้าหมายตามโปรแกรม การฝึกกำกับตนเอง วันละ 1 แผนตั้งแต่วันที่ 7.20 – 8.00 น. ทุกวันอังคาร พุธและพฤหัสบดี สัปดาห์ละ 3 วันอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ระยะคือ ระยะก่อนปฏิบัติการ ระยะปฏิบัติการ และระยะถอดถอน วิเคราะห์ผลการพัฒนาพฤติกรรมการทำงานให้ สำเร็จในห้องเรียนโดยวิเคราะห์ความถี่ของคะแนนพฤติกรรม รวมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของนักเรียนเป็น รายบุคคล ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นทั้ง 4 คน ที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ตั้งใจฟังขณะเรียน 2) ร่วม กิจกรรมในห้องเรียน 3) ส่งงานในเวลาที่กำหนด และหลังถอดถอนโปรแกรม นักเรียนมีพฤติกรรมลดต่ำกว่าระยะ ปฏิบัติการเล็กน้อย แต่สูงกว่าระยะก่อนปฏิบัติการ

คำสำคัญ: ภาวะสมาธิสั้น, กำกับตนเอง, การทำงานให้สำเร็จ

บทนำ

เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น คือ เด็กที่แสดงพฤติกรรมเด่น ๆ 3 ลักษณะ ได้แก่ การขาดสมาธิ (Attention Deficit) หุนหันพลันแล่น (Impulsive) และซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) (Limsuwan, 1999) ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แสดงให้เห็น ปรากฏก่อนอายุ 7 ขวบเด็กวัยเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้นมักมีปัญหาที่พบบ่อยที่สุดคือปัญหาด้านการเรียน (Pornnoppadol, 2002) พฤติกรรมที่พบในห้องเรียน คือเสียสมาธิง่ายไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือ ทำได้แต่ในระยะเวลานั้นๆ มีท่าทางหลุกหลิกเคลื่อนไหวอยู่เสมอ อาจลุกจากที่นั่งเดินไปเดินมามากจะไม่สามารถทำ ตามข้อตกลงของห้องเรียน เช่น นั่งกับที่ ไม่ลุกเดินเล่นเพื่อน ให้ความสนใจขณะครูสอน ตั้งใจฟัง ทำงานเสร็จตามที่ กำหนด รู้จักการรอคอย และเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ เด็กสมาธิสั้นบางคนถูกคัดแยกเข้าไปเรียนในสถานที่ที่จัดไว้ สำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ แต่ส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในชั้นเรียนปกติทั่วไป และถ้าเป็นไปได้ เด็กเหล่านี้ควร จะอยู่ในชั้นเรียนปกติ เพื่อการปรับตัวกับเพื่อน (Rerkjaree, 2010) ผลกระทบของภาวะสมาธิสั้นเกี่ยวเนื่องกับปัญหา การเรียน คือเด็กมักไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเท่าที่ควร แม้ว่าจะมีระดับสติปัญญาหรือพัฒนาการปกติ เด็กอาจ มีปัญหาพฤติกรรมในชั้นเรียน สิ่งที่สำคัญคือ เด็กเหล่านี้ควรได้รับโอกาสอย่างเหมาะสม หรือการสอนเสริม ส่วน ปัญหาด้านสังคม เด็กมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว และกลุ่มเพื่อน มีปัญหา ด้านบุคลิกภาพและอารมณ์ เนื่องจากเด็กมักประสบกับความรู้สึกล้มเหลวถูกตำหนิและเชยชมความรู้สึกในแง่ลบของ บุคคลรอบข้าง อันส่งผลให้เกิดความยุ่งยากในการปรับตัว และมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองต่ำ ดังนั้น การให้ความ ช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ต้องฝึกให้เด็กมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ตนคิด ทำ รู้ลึก ซึ่งเรียกว่า การมีสมาธิ มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงผลการศึกษาว่า การทำงานศิลปะ ช่วยทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ไม่ว่า จะเป็น การวาดรูป ทำการฝีมือ ร้องเพลง เล่นดนตรี (KaewKangawan, 2013) การจัดการกับปัญหาพฤติกรรมโดยใช้ เทคนิค วิธีการที่เหมาะสมจะช่วยลดปัญหาในเด็กจนได้ลดอุปสรรคการเรียนรู้ ฝึกให้เด็กสามารถจดจ่อกับการทำ กิจกรรมได้นานขึ้น (Nakksangiam, 2009) นอกจากนั้นการกำกับตนเองเป็นเทคนิควิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนานักเรียน ให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นการกำกับตนเองคือ กระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและคิดหาวิธีเพื่อที่จะทำ

บรรลุเป้าหมายนั้น โดยมีการวางแผน ควบคุม กำกับพฤติกรรมของตน อดทนต่องานที่ยาก และหลีกเลี่ยง สิ่งที่จะมารบกวน เพื่อไปสู่สิ่งที่ตนเองมุ่งหวังไว้ (Sankhiao, 2014)

Barkley (2008) ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะสมาธิสั้นว่า ความบกพร่องพื้นฐานของคนที่มีความสมาธิสั้น คือการควบคุมตนเอง และปัญหาของสมาธิสั้นคือขาดสมาธิ ความบกพร่องจากการควบคุมตนเอง คือการควบคุมภายใน การควบคุมตนเองต้องค่อยๆ เปลี่ยนจากการควบคุมภายนอกไปสู่การควบคุมภายใน เนื่องจากเด็กเล็กมีความสามารถในการควบคุมสิ่งต่าง ๆ และความอดทน ที่ต้องควบคุมภายใน เช่น การเตือนตนเองในใจ ได้ค่อนข้างน้อย ซึ่งต่างจากเด็กโตที่อาจมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ไม่ทำตามแรงกระตุ้น เนื่องจากเด็กโตสามารถคาดการณ์ในผลหรือสิ่งที่จะตามมาได้ (Rabiner, 2008) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีความสมาธิสั้น ด้วยการปรับพฤติกรรมการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนโดยการกำกับตนเอง ตามทฤษฎี ADHD ของ Barkley เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีความสมาธิสั้น แนวทางการให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีความสมาธิสั้น โดยใช้วิธีสอนการกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เด็กมีทักษะในการทำกิจกรรม หรือทำงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความจำขณะทำงาน (Working Memory) 2) การพูดในใจ (Internalization of Speech) 3) การรับรู้เรื่องเวลา (Sense of Time) และ 4) พฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal Directed Behavior) (Rabiner, 2008) ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจพัฒนาโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองตามทฤษฎี ADHD ของ Barkley และในฐานะครูผู้สอนนักเรียนที่มีความสมาธิสั้นในห้องเรียนปกติทั่วไป มีความสนใจศึกษาแนวทางการให้ความช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มนี้จึงได้สังเกตพฤติกรรมพบว่า นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่ตั้งใจขณะเรียน ไม่กระตือรือร้น ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ไม่ส่งงานในเวลาที่กำหนด นักเรียนขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อในการทำงาน เหม่อลอย เริ่มงานและทำงานต่อเนื่องเองไม่ได้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จในห้องเรียนได้ ส่งผลให้นักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ผลการเรียนต่ำ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีความสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เพื่อปรับพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนที่มีความสมาธิสั้น ให้กำกับตนเองในการเรียน การทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบงานสามารถทำงานได้สำเร็จในเวลาที่กำหนด และประสบความสำเร็จในการเรียน อีกทั้งครูดำเนินการสอนตามวัตถุประสงค์ได้อย่างราบรื่น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองของนักเรียนที่มีความสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน

บททวนวรรณกรรม

ความหมายของภาวะสมาธิสั้น (Office of Social Promotion for Learning and Quality Youth, 2012) ระบุว่าภาวะสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactive Disorders: ADHD) เป็นกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรม ประกอบด้วย ขาดสมาธิ ซน อยู่ไม่นิ่ง ทุนหันพละเคลื่อน ขาดการยับยั้งใจตนเอง (KaewKangawan, 2013) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรม ของเด็กที่มีความสมาธิสั้นเด่น ๆ 3 ลักษณะคือ ขาดสมาธิ (Attention Deficit) ทุนหันพละเคลื่อน (Impulsive) และซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) (Pornnoppadol, 2002) ได้อธิบายว่า ภาวะสมาธิสั้น เป็นกลุ่มอาการที่

เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กก่อนอายุ 7 ปี และแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงภาวะสมาธิสั้น ติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือน เกิดจากพันธุกรรมและความผิดปกติของสมองบางส่วน ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ พฤติกรรม อารมณ์ และการเข้าสังคมกับผู้อื่น มักพบได้ ทั้งในเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย (Utairatanakit et al., 2008) ได้อธิบายลักษณะของภาวะสมาธิสั้น ดังนี้

1. ขาดสมาธิ (Attention Deficit) เด็กมีลักษณะวอกแวกง่าย ขาดความตั้งใจในการทำงาน มีอาการเหม่อลอย ผันกลางวัน ผลงานไม่เรียบร้อย ซ้ำลิ้ม ทำของใช้ส่วนตัวหายบ่อยๆ ลักษณะเหมือนไม่ฟังเวลาพูดด้วย และสั่งให้ทำงานอะไร มักจะลืมทำ หรือทำ ครึ่ง ๆ กลาง ๆ

2. หุนหันพลันแล่น/วู่วาม (Impulsive) เด็กมีลักษณะวู่วาม ใจร้อน อารมณ์หุนหันพลันแล่น ทำก่อนคิด ไม่คิดถึงผลที่ตามมา ขาดความระมัดระวัง ซุ่มซ่าม รอคอยไม่ได้ พูดโพล่ง พูดแทรก มักตอบคำถามที่ยังถามไม่จบ หรือเข้าร่วมวงเล่นกับผู้อื่นโดยไม่ขอก่อน

3. ซุกซน/อยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) เด็กมีลักษณะอยู่ไม่นิ่ง ยุกยิกตลอดเวลา นิ่งไม่คอยได้ ต้องลุกเดินหรือขยับตัวไปมา เล่นเสียงดัง พูดไม่หยุด ชอบเล่นหรือแหย่ผู้อื่น ชอบเล่น ผาดโผน และมักประสบอุบัติเหตุบ่อย ๆ จากความไม่ระมัดระวัง

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น หมายถึง นักเรียนที่มีความผิดปกติของสมองบางส่วน ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ พฤติกรรม อารมณ์และการเข้าสังคมกับผู้อื่นโดยมีพฤติกรรมที่แสดงออกเด่นชัดคือ การขาดสมาธิ (Attention Deficit) หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) ภาวะสมาธิสั้นมีสาเหตุมาจาก สารเคมีในสมองหลังผิดปกติ ภาวะบาดเจ็บของสมองตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด โรคสมองอักเสบ การได้รับสารพิษซึ่งส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของสมอง

การคัดกรองเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ที่นิยมใช้ในคลินิก คือแบบคัดกรอง Conners' Teacher Rating Scales ฉบับภาษาไทย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ ได้แปลมาจาก Conners' Teacher Rating Scales (CTR S-28) ของ C. Keith Conners (Boriboon, 1999) เป็นแบบประเมินสำหรับครู ประกอบด้วยข้อความ 28 ข้อ ประเมินพฤติกรรมตามระดับความถี่ 4 ระดับ คือ ไม่ทำเลย ทำเล็กน้อย ทำค่อนข้างมาก และทำมากโดยมี คะแนนคำตอบเป็น 0, 1, 2 และ 3 ประกอบด้วย 4 มาตรฐาน ดังนี้ มาตรฐาน A: ด้านพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Conduct Problem) มาตรฐาน B: ด้านพฤติกรรมที่อยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive) มาตรฐาน C : ปัญหาเกี่ยวกับสมาธิ (Inattentive - Passive) มาตรฐาน D: ดรรชนีการอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive Index) การแปลผล นำคะแนนที่ได้จากการประเมินมาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน T และให้ความหมายลำดับคะแนนมาตรฐาน T ดังนี้ คะแนนมาตรฐาน T ระหว่าง 50-59 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย คะแนนมาตรฐาน T ระหว่าง 60-69 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหายอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ควรได้รับความช่วยเหลือ คะแนนมาตรฐาน T ระหว่าง 70-ขึ้นไป หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหายอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาก ควรได้รับการบำบัดรักษา ในประเทศไทย ปัจจุบันมีเครื่องมือมาตรฐานที่มีคุณภาพ และมีความเที่ยงตรงสูง ที่สามารถใช้ประเมิน คัดกรอง และวินิจฉัยนักเรียน เพื่อการวางแผนการให้ความช่วยเหลือคือแบบคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้และออทิซึม (KUS-SI Rating Scales: ADHD/LD/Autism (PDDS)) เป็นแบบคัดกรองที่สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการคัดกรองนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 6-13 ปี 11 เดือน ที่มีภาวะสมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้และออทิซึม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่น่าเชื่อถือและเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนในประเทศไทย (Utairatanakit et al.,2008) แบบคัดกรอง KUS-SI Rating Scales: ADHD/LD/Autism (PDDS) มีข้อความที่บ่งบอกพฤติกรรมรวม 130 ข้อความ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 พฤติกรรมภาวะสมาธิสั้น มี 30 ข้อความ ด้านที่ 2 พฤติกรรมภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ด้านการอ่าน มี 20 ข้อความ ด้านที่ 3 พฤติกรรมภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ด้านการเขียน มี 20 ข้อความ ด้านที่ 4 พฤติกรรมภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ด้านการคิดคำนวณ มี 20 ข้อความ และ ด้านที่ 5 พฤติกรรมภาวะออทิซึม มี 40 ข้อความ

การกำกับตนเอง มีผู้เชี่ยวชาญให้ความหมายไว้หลากหลาย เช่น Iamsuposit (2013) นิยาม การกำกับตนเอง หมายถึง ปฏิบัติการที่บุคคลมีต่อแรงจูงใจ กระบวนการคิด สภาพอารมณ์ และแบบแผนทางพฤติกรรมของตนเอง ขณะที่ Ruwattanapong (2012) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลประพฤติปฏิบัติด้วยความรู้ความเข้าใจและอารมณ์ความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนมุ่งหวังไว้ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดอย่างมีระบบ และขั้นตอนที่ชัดเจน ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมแรงในตนเอง Nilkhet (2007) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การใช้กลวิธีในการเรียน ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการดำเนินงาน และการติดตามผล เพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่มุ่งหวังในการเรียนได้ด้วยตนเอง และ Sankhiao (2014) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย และคิดหาวิธีเพื่อที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น โดยมีการวางแผน ควบคุม กำกับพฤติกรรมของตนเอง ทนต่องานที่ยาก และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมารบกวน เพื่อไปสู่สิ่งที่ตนเองมุ่งหวังไว้

จากการให้ความหมายของการกำกับตนเองของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่าการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลประพฤติ ปฏิบัติตน ด้วยความรู้ ความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และมีแรงจูงใจในการดำเนินงานอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน เพื่อบรรลุเป้าหมาย

ทฤษฎีสมาธิสั้น Barkley กล่าวว่า ความบกพร่องหลักของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น คือการควบคุมตนเอง สิ่งนี้เป็นอันตรายสำหรับเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ความล้มเหลวในการควบคุมตนเอง และการกำกับตนเองนั้น เกิดจากเหตุผลทางชีวภาพ ไม่ใช่การเลี้ยงดู หากแก้ไขความบกพร่องในการกำกับตนเองได้จะเป็นประโยชน์ต่อเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นมาก การพัฒนาการกำกับตนเองประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. ความจำขณะทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการจำเหตุการณ์ในอดีต และปรับให้เหมาะสมกับตนเองเพื่อสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. การพูดในใจ (Internalization of Speech) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดที่เกิดขึ้นภายในเพื่อกำหนดพฤติกรรมและการกระทำของตน เช่น การพูดบอกตัวเองเพื่อช่วยกำกับและกำหนดพฤติกรรมเพื่อแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่
3. การรับรู้เรื่องเวลา (Sense of Time) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดหรือปรับพฤติกรรมการทำงานให้เหมาะสมกับเวลา และสามารถกำหนดระยะเวลาเพื่อทำงานให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด
4. พฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal Directed Behavior) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมายให้เป็นรูปธรรม กำหนดแนวทาง และการกระทำของตนเอง

เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นไม่ได้ขาดทักษะหรือความรู้ แต่ปัญหาของเด็กเหล่านี้คือการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางการนำความรู้และทักษะที่มีอยู่มาใช้ เช่นนักเรียนรูชั้นตอนในการทำโครงงาน แต่ไม่สามารถนำความรู้ที่มีมาปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายได้

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอิสลามสันติชน สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนเขต 2 ซึ่งกำลังเรียนภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 4 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งนักเรียนมีผลการเรียนในวิชาหลัก ในภาคการศึกษาที่ 1 ต่ำ และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย การคัดเลือกพิจารณาจากผลการคัดกรองด้วยแบบคัดกรอง 2 ฉบับ คือแบบคัดกรอง KUS-SI Rating Scales: ADHD/LD/Autism (PDDS) และแบบคัดกรอง Conners' Teacher Rating Scales ฉบับภาษาไทย ที่ครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ และวิชาภาษาไทย เป็นผู้ประเมิน

2. ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย ตัวจัดกระทำ (Treatment) คือ โปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา พิเศษ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม และความเที่ยงตรงของเนื้อหา ผลการประเมินคุณภาพพบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีคุณภาพอยู่ในระดับดี ประกอบด้วย

3.1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นทำงานสำเร็จในห้องเรียน ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียนวิชาแรก ซึ่งประกอบด้วยแผนการฝึกกำกับตนเอง จำนวน 12 แผน

3.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกพฤติกรรมนักเรียน สำหรับ ครูผู้สอน โดยประเมินพฤติกรรม 3 ด้านคือ ด้านการตั้งใจฟังขณะเรียน ด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมในห้องเรียน และด้านการส่งงานในเวลาที่กำหนด

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลของผลการวิจัย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการประชุมอาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือในการทำกิจกรรม และขอความร่วมมือผู้ปกครองให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนปฏิบัติการ ระยะปฏิบัติการ และระยะถอดถอน ระยะก่อนปฏิบัติการ สังเกตและบันทึกคะแนนพฤติกรรมพื้นฐานของนักเรียน ในรายวิชาคณิตศาสตร์ ดำเนินการวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00-08.45 น. เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ติดต่อกัน

ระยะปฏิบัติการ มี 2 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ครูผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ดำเนินการฝึกสัปดาห์ละ 3 วันคือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 07.20-08.00 น. เป็นเวลา 40 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยก่อนการใช้แผนการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ 4 ทักษะ ได้แก่ 1) ความจำขณะทำงาน 2) การพูดในใจ 3) การรับรู้เรื่องเวลา และ 4) พฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมาย พบว่าทักษะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นจากการสอนทักษะง่ายไปสู่ทักษะยาก โดยเริ่มจากให้เด็กตั้งเป้าหมาย เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ฝึกการพูดในใจในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดสมาธิ จดจ่อ ฝึกความจำขณะทำงาน รู้จักการเปลี่ยนนามธรรมให้เป็นรูปธรรม ฝึกการมองเห็นความเหมือน ความต่าง เริ่มจากสิ่งที่เด็กเห็น จับต้องได้ รู้สึกได้ และรับรู้เรื่องเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆให้เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัย ได้เรียงลำดับความสำคัญการสอนทักษะจากง่ายไปหายาก รายละเอียดดังนี้

1. พฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมาย เพื่อให้นักเรียนรู้เป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติตามเป้าหมายได้ กิจกรรมที่ฝึกได้แก่ 1) เพื่อนของเรา 2) ตรวจสอบตนเอง และ 3) ละครสอนใจ

2. การพูดในใจ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการพูดเตือนตนเองในใจ นำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ กิจกรรมที่ฝึกได้แก่ 1) ดอกไม้ดนตรี 2) รู้คิดทันอารมณ์ และ 3) สีสันทันใจ

3. ความจำขณะทำงาน นักเรียนสามารถจดจำเหตุการณ์ในอดีตและนำมาเชื่อมโยงสู่ปัจจุบันและอนาคตได้ กิจกรรมที่ฝึกได้แก่ 1) หาของได้แต่ 2) จับคู่ภาพ 3) วงกลมมหัศจรรย์

4. การรับรู้เรื่องเวลา นักเรียนรู้จักความสำคัญของเวลา สามารถคาดการณ์กำหนดระยะเวลาการทำงานได้ กิจกรรมที่ฝึกได้แก่ 1) เวลาี่ค่า 2) ความสำคัญของเวลา 3) ปัจฉิมนิเทศ

ขั้นที่ 2 ครูผู้วิจัยส่งนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเข้าห้องเรียน เพื่อเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับครูผู้สอนรายวิชาคณิตศาสตร์ หลังจากนักเรียนรับการฝึกการกำกับตนเอง ตั้งแต่เวลา 08.00-08.45 น. เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน ระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ ให้ครูผู้สอนคณิตศาสตร์เป็นผู้สังเกตพฤติกรรม และทำการบันทึกคะแนนพฤติกรรม โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนพฤติกรรมที่กำหนดไว้

ระยะถอดถอน เป็นระยะที่ผู้วิจัยยุติการฝึกนักเรียนด้วยโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน และให้นักเรียนเข้าเรียนตามปกติ ระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ ให้ครูผู้สอนรายวิชาคณิตศาสตร์เป็นผู้สังเกตพฤติกรรม และทำการบันทึกคะแนนพฤติกรรม โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนพฤติกรรมที่กำหนดไว้ สัปดาห์ละ 3 วันคือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 08.00-08.45 น. เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ติดต่อกัน จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาสรุปผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการจัดหมวดหมู่พฤติกรรม และนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลและสรุปผล

5 การวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นหลังการทดลอง รวบรวมข้อมูลการสังเกตและประเมินพฤติกรรมการทำงานให้สำเร็จ ของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น จำนวน 4 คน ของผู้วิจัยและครู มาวิเคราะห์ ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและประมวลข้อมูลเป็นความเรียง สรุปผล อภิปรายเป็นรายบุคคล

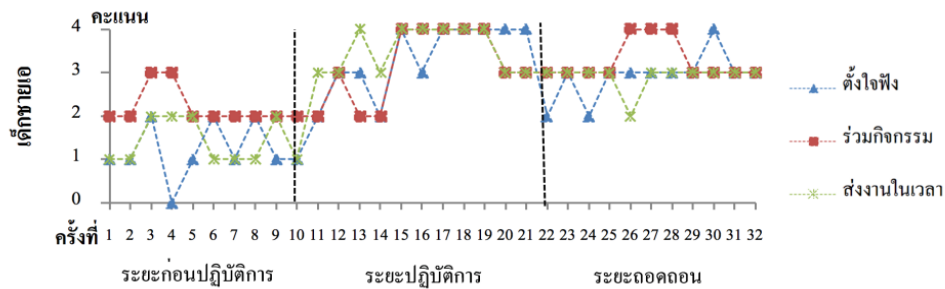
1. เปรียบเทียบข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม และแบบบันทึกพฤติกรรมของ ครูผู้สอนรายวิชาคณิตศาสตร์ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน

2 ประมวลข้อมูลจากแบบบันทึกคะแนนพฤติกรรมของครูผู้สอนรายวิชาคณิตศาสตร์ แจนับความถี่ตามประเภทพฤติกรรม และนำจัดหมวดหมู่พฤติกรรมในห้องเรียนเป็น 3 พฤติกรรม ได้แก่ 1) ตั้งใจฟังขณะเรียน 2) มีส่วนร่วมกิจกรรมในห้องเรียน และ 3) การส่งงานในเวลาที่กำหนด

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์การใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นเป็นรายบุคคล จากการฝึกการกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าห้องเรียนตามปกติในวิชาคณิตศาสตร์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและบันทึกพฤติกรรม นำเสนอผลวิจัยดังนี้

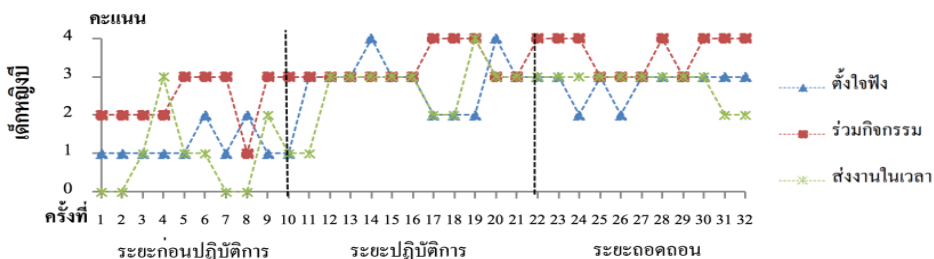
กรณีศึกษาที่ 1 เด็กชายเอ



ภาพที่ 1 ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของเด็กชายเอ

ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง พบว่าเด็กชายเอมีพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านดังนี้ พฤติกรรมตั้งใจฟังขณะเรียนหลังได้รับการฝึกกำกับตนเองเพิ่มขึ้น และคงที่ ในระยะก่อนปฏิบัติการ พฤติกรรมของเด็กชายเอ อยู่ในระดับ 1 และ 2 เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้รับการฝึกกำกับตนเองก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมของเด็กชายเอ อยู่ในระดับ 4 เป็นส่วนใหญ่เมื่อยุติการฝึก พฤติกรรมลดลงมาอยู่ในระดับ 3 แต่ยังสูงกว่าระยะก่อนการฝึกกำกับตนเอง พฤติกรรมมีส่วนร่วม กิจกรรมในห้องเรียน เมื่อได้รับการฝึกพฤติกรรมของนักเรียนเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับ 3 คือร่วมกิจกรรมในห้องเรียนได้เป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมส่งงานในเวลาที่กำหนด ก่อนการฝึกพฤติกรรมของนักเรียนอยู่ในระดับ 1 คือ ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จและไม่ส่งงานตามเวลา หลังได้รับการฝึกพฤติกรรมของเด็กชายเอ เพิ่มขึ้นในระดับ 3 คือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง และส่งงานตามเวลาบางครั้งโดยพฤติกรรมของเด็กชายเอ คงที่เมื่อถอดถอนการฝึก

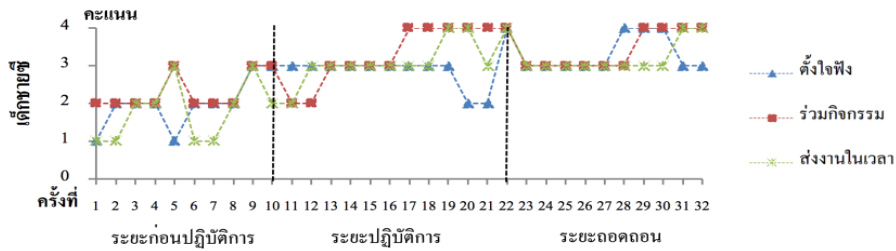
กรณีศึกษาที่ 2 เด็กหญิงบี



ภาพที่ 2 ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของเด็กหญิงบี

ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง พบว่า เด็กหญิงบีมีพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านดังนี้ พฤติกรรมตั้งใจฟังขณะเรียน หลังได้รับการฝึกกำกับตนเอง ในระยะปฏิบัติการพฤติกรรมของนักเรียนอยู่ในระดับ 3 เป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมมีส่วนร่วมในห้องเรียนเมื่อได้รับการฝึกกำกับตนเอง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ เด็กหญิงบี มีพฤติกรรมเพิ่มขึ้นระยะการฝึก ในระดับ 3 เป็นส่วนใหญ่ เมื่อยุติการฝึก พฤติกรรมยังคง อยู่ในระดับ 3 แต่ยังสูงกว่าระยะก่อนการฝึกกำกับตนเอง และพฤติกรรมด้านการส่งงานในเวลาที่กำหนดของเด็กหญิงบี ระยะยุติการฝึก พฤติกรรมอยู่ในระดับ 4 ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จ และส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง

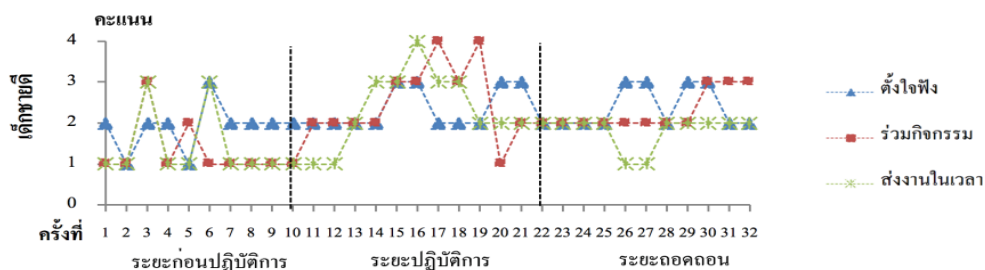
กรณีศึกษาที่ 3 เด็กชายซี



ภาพที่ 3 ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของเด็กชายซี

ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง พบว่าเด็กชายซีมีพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ พฤติกรรมตั้งใจฟังขณะเรียนหลังได้รับการฝึก พฤติกรรมของเด็กชายซีเพิ่มขึ้น ในระดับ 3 ตั้งใจฟังดี พุด คอย และเล่นในเวลาเรียนเล็กน้อย เมื่อยุติการฝึกพฤติกรรมของเด็กชายซีคงที่ อยู่ในระดับ 3 พฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมในห้องเรียน เด็กชายซี มีพฤติกรรมก่อนการฝึก อยู่ในระดับ 2 คือร่วมกิจกรรมในห้องเรียนได้บ่อยครั้ง เมื่อได้รับการฝึก พฤติกรรมของเด็กชายซี เพิ่มขึ้นในระดับ 3 สามารถร่วมกิจกรรมในห้องเรียนได้เป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมการส่งงานในเวลาที่กำหนด ก่อนการฝึกพฤติกรรมของนักเรียน อยู่ในระดับ 2 คือทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จ และส่งงานตามเวลาบางครั้ง หลังการฝึก เด็กชายซีมีพฤติกรรม ในระดับ 3 ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายเสร็จทุกครั้ง และส่งงานตามเวลาเป็นบางครั้ง และพฤติกรรมของเด็กชายซีคงที่เมื่อยุติการฝึก

กรณีศึกษาที่ 4 เด็กชายดี



ภาพที่ 4 ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของเด็ก

ผลของการฝึกโปรแกรมการให้ความช่วยเหลือการฝึกกำกับตนเอง เด็กชายดีมีพฤติกรรมด้านการตั้งใจฟังขณะเรียน ก่อนการฝึก อยู่ในระดับ 2 ขณะให้ความช่วยเหลือพฤติกรรมของเด็กชายดี ยังคงอยู่ในระดับ 2 และพบพฤติกรรม หลังการถอดถอน พฤติกรรมของเด็กชายดียังคงอยู่ระดับ 2 ไม่พบพฤติกรรมในระดับ 1 เช่นก่อนระยะการการใช้โปรแกรมการฝึก พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในห้องเรียน ระยะก่อนปฏิบัติการเด็กชายดีมีพฤติกรรม อยู่ในระดับ 1 คือร่วมกิจกรรมในห้องเรียนได้เป็นบางครั้ง ระยะการฝึก และหลังจากยุติการฝึก เด็กชายดีมีพฤติกรรม เพิ่มขึ้น อยู่ในระดับ 2 คือร่วมกิจกรรมในห้องเรียนได้บ่อยครั้ง พฤติกรรมการส่งงานในเวลาที่กำหนด ระยะก่อนปฏิบัติการเด็กชายดีมีพฤติกรรมอยู่ในระดับ 1 คือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ และไม่ส่งงานตามเวลา ระยะการฝึก และหลังจากยุติการฝึก เด็กชายดีมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับ 2 คือ ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายเสร็จ และส่งงานตามเวลาเป็นบางครั้ง

อภิปรายผล

การฝึกกำกับตนเองสำหรับนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ช่วยให้นักเรียนคนที่ 1, 2 และ 3 มีพฤติกรรมทำงานสำเร็จในห้องเรียนเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด ทั้งนี้เกิดจากใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ทั้ง 12 แผน สำหรับนักเรียนคนที่ 4 มีข้อจำกัดทางพฤติกรรม และการเรียนรู้ล่าช้า คงต้องเพิ่มระยะเวลาการฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และครูต้องให้ความช่วยเหลือ ด้วยการกระตุ้นเตือนทางวาจา สอนให้นักเรียนรู้ความหมายและเข้าใจเรื่องของเวลาทั้งนี้พฤติกรรมของนักเรียนเพิ่มขึ้นทั้ง 3 พฤติกรรม ดังนี้

1. พฤติกรรมตั้งใจฟังขณะเรียน นักเรียนทั้ง 4 คนมีพฤติกรรมตั้งใจฟังขณะเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากการใช้โปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง พฤติกรรมที่พบคือนักเรียนให้ความสนใจ ตั้งใจฟังในขณะที่ครูสอนมากขึ้น เด็กชายเอ มีพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในระยะปฏิบัติการ และลดลงในระยะถอดถอน และเด็กหญิงบี มีพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในระยะปฏิบัติการ และคงที่ในระยะถอดถอน เด็กชายซี สนใจฟังในสิ่งที่ครูสอนมากขึ้น ลดพฤติกรรมเหม่อลอย ส่วนเด็กชายดีมีพฤติกรรมตั้งใจฟังเพิ่มขึ้นแต่ไม่คงที่ จากการสอบถามครูประจำวิชาพบว่าครู ยังคงต้องกระตุ้นเตือนด้วยวาจาและเสริมแรงให้นักเรียน ทำให้นักเรียนมีกำลังใจและทำงานได้ดีขึ้นต่อเนื่อง สอดคล้องกับทฤษฎีของ Skinner (1974) กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวกจะทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้ และพฤติกรรมของคนจะเปลี่ยนไปเนื่องจากผลของการกระทำหรือผลกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น การเสริมแรงจะให้ความถี่พฤติกรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งนักเรียนที่ได้รับแรงเสริมมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานขึ้น หลังจากครูให้คำชมและพูดกระตุ้น ให้นักเรียนมีกำลังใจในการทำงาน

2. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในห้องเรียน นักเรียนทั้ง 4 คนมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้น จากระยะ ก่อนปฏิบัติการ เมื่อใช้โปรแกรมการฝึก พฤติกรรมของเด็กชายเอ ลดลงในระยะถอดถอน สาเหตุเด็กชายเอไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เด็กชายเอมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หงุดหงิด ไม่ตอบคำถามครู เด็กหญิงบีมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้น จากระยะปฏิบัติการและคงที่ ให้ความสนใจมี นักเรียนสนใจ พยายามเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เด็กชายซีและเด็กชายดี มีพฤติกรรมคงที่ ในระยะถอดถอน นักเรียนทั้ง 2 คนให้ความร่วมมือ ทำกิจกรรมในห้องเรียนเช่นการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น ทำงานร่วมกับเพื่อนเมื่อเข้ากลุ่ม นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเพิ่มขึ้น จากก่อนการได้รับการฝึกกำกับตนเอง ซึ่งนักเรียนไม่ค่อยตอบคำถาม นอกจากครูกระตุ้นให้นักเรียนตอบ เมื่อได้รับการฝึกนักเรียนตอบคำถามด้วยตนเอง โดยครูไม่ต้องคอยกระตุ้นให้นักเรียนตอบ ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ

3. พฤติกรรมการส่งงานในเวลาที่กำหนด นักเรียนทั้ง 4 คนมีพฤติกรรมส่งงานในเวลาที่กำหนดเพิ่มขึ้น และคงที่ เด็กชายเอมีพฤติกรรมลดลงหลังถอดถอนการฝึก แต่มากกว่าระยะก่อนปฏิบัติการ นักเรียนแสดงอารมณ์หงุดหงิด ไม่ส่งงานบางวัน เมื่อสอบถามครูประจำวิชา พบว่านักเรียนทำงานไม่เสร็จในเวลา แต่ยังพยายามทำงานจนสำเร็จ เด็กหญิงบี เด็กชายซี และเด็กชายดีมีพฤติกรรมในระยะปฏิบัติการและระยะถอดถอนคงที่ บางวันนักเรียนไม่สนใจการทำงานซึ่งเกิดจาก อาการป่วย หรือนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากถูกผู้ปกครองดุก่อนมาโรงเรียน ทำให้นักเรียนไม่ ตอบสนองต่อการทำงาน และเหม่อลอย ครูจึงต้องกระตุ้นเตือนด้วยวาจา และสัมผัสนักเรียนให้ นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจทำให้นักเรียนทำงานได้ดีขึ้นสอดคล้องกับ Barkley (Cited in Robiner, 2008) กล่าวว่า การตอบสนองต่อการแสดงออกของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นไม่ใช่การทำให้เด็กรู้สึกผิด เพราะเป็นการ ยับยั้งผลที่ตามมาแค่ชั่วคราว แต่ควรมอบหมายหน้าที่ให้กับเด็ก และควรตอบสนองต่อพฤติกรรม ของเด็กให้บ่อยขึ้น และเสริมแรงด้วยรางวัลหรือสิทธิพิเศษที่เหมาะสม เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึง ประสงค์

มีข้อสังเกตจากการวิจัยครั้งนี้ โดยการสอบถามข้อมูล จากครูและผู้ปกครอง พบว่า โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองสำหรับนักเรียนที่มี ภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จะได้ผลดีนั้น ควรฝึกนักเรียนในช่วงเวลาเช้านก่อนเริ่มเรียน และให้นักเรียนนำผลการฝึกไปปฏิบัติในช่วงเวลาถัดไปทันที เนื่องจากช่วงเวลาเช้า นักเรียนยังมีความสดชื่น กระตือรือร้นมาโรงเรียน และยังไม่ได้รับแรงกดดันอื่นๆ หลังการฝึก นักเรียนนำไปใช้ทันที และเห็นผลการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งได้รับการเสริมแรงทันที ก็ส่งผลให้นักเรียนมีความพยายามที่จะ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ให้ความสนใจ ตั้งใจเรียน และทำงานให้เสร็จในเวลา ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม ผล การศึกษาครั้งนี้พบว่า ครูต้องสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด และต่อเนื่องควรรายงานให้ผู้ปกครองทราบว่าการ นอนดึก หรือการดู การลงโทษนักเรียนที่บ้าน มีผลต่อสภาพอารมณ์ ต่อเนื่องมาถึงโรงเรียน และมีผลกระทบต่อ พฤติกรรมการกำกับตนเอง หลังจากยุติการฝึกการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนทุกคน มีพฤติกรรมการทำงานให้ สำเร็จในห้องเรียน ลดลงกว่าระยะการปฏิบัติการในทุกด้าน แต่ยังสูงกว่าระยะก่อนปฏิบัติการ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง มีประสิทธิภาพ ในการเพิ่มพฤติกรรมการทำงาน ให้สำเร็จในห้องเรียน แต่ยังไม่คงทน ดังนั้นเพื่อให้พฤติกรรมมีความคงทน ควรมีระยะการฝึกซ้ำที่ต่อเนื่อง ยาวนานขึ้นจนพฤติกรรมมีความคงทนและ นักเรียนสามารถกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การนำโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ไปใช้กับเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น เพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จ ครูควร ศึกษาและทำความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กอย่างรอบด้าน เนื่องจากเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นที่แตกต่างกัน ครูควรมี ความรู้ กระบวนการเกิดพฤติกรรมสังเกต และประเมินพฤติกรรมเพื่อจัดทำแผนให้เหมาะสม ใช้กิจกรรมที่เหมาะสม กับนักเรียนรายบุคคล

2. ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมต่อเนื่องทุกวันเรียงลำดับความยากง่ายของงานฝึกอย่างต่อเนื่องหากพฤติกรรม เป้าหมายที่พึงประสงค์ยังไม่ปรากฏควรทำซ้ำให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายก่อนเปลี่ยนกิจกรรม

3. ผู้สอนต้องสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด และให้ความรู้กับผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียน ในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในรูปแบบการวิจัย ABAB เพื่อศึกษาว่าการทำกิจกรรมซ้ำอีกหลังจากการถอดถอน เพื่อศึกษา ความคงทนของพฤติกรรม

2. ควรศึกษาพฤติกรรมการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนในวิชาหลักอื่นๆ นอกเหนือจากวิชา คณิต ศาสตร์ เพื่อศึกษาการคงทนของการนำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติ ในหลากหลายสถานการณ์ รวมทั้งศึกษาวิจัย อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียน

References

- Boriboon, G. (1999). *The Norm Development of Conner's Rating Scales for the 3–17 Years School in Bangkok Metropolitan*. Thesis in Educational Psychology and Guidance, Kasetsart University.
- Kaewkangwan, S. (2013). *Psychology of children and adults with special characteristics*. Bangkok: Mor Chao Ban.
- Iamsupasit, S. (2013). *Theories and Techniques in Behavior Modification*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Limsuwan, N. (1999). *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Bangkok: Thammasat University.
- Nakksangiam, M. (2009). *The Results of Teaching English Following The Idea of Alban-Metede to Enhance Attention of ADHD Children*. Thesis in Educational Psychology and Counseling, Khon Kaen University.
- Nilkhet, P. (2007). *How to teach English This is a great way to learn about new teachers*. Bangkok: Aksorn Charoen tat.
- Office of Social Promotion for Learning and Quality Youth. (2012). *ADHD Teacher's Guide*. Bangkok: beyond-publishing-co-ltd.
- Pornnoppadol, C. (2002). *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder-ADHD Child and Adolescent Psychiatry*. Bangkok: Beyond Enterprise.
- Rabiner, D. (2008). *Self-Regulation and Barkley's Theory of ADHD*. Retrieved July 18, 2017, from <http://sharpbrains.com/blog/2008/02/23/self-regulation-and-barkleys-theory-of-adhd/>
- Rerkjaree, S. (2010). *A Home school Based Intervention Model for Thai Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*. Doctor of Psychology Thesis in Counseling Psychology, Ramkhamhaeng University.
- Ruviwattanapong, D. (2012). *The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling of Self-Regulated Learning of Prathomsksa III Students*. Thesis in Counseling Psychology, Burapha University.
- Sankhiao, Y. (2014). *Factors Related to Self-Regulated Learning By Undergraduates at The Faculty of Education, Ramkhamhaeng University*. Thesis in Educational Research and Evaluation Educational, Ramkhamhaeng University.
- Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. New York: Alfred A. Knopf.
- Utairatanakit, D., et al. (2008). *KUS-SI Rating Scales: ADHD/LD/Autism (PDDs)*. Bangkok: Institute of Academic Development (IAD).