

การพัฒนาความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส ที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรม

เปมิกา เชียงดี*

ธงชัย สมบูรณ์**

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส ที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรม การศึกษครั้งนี้เป็นการการศึกษาเชิงทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้น โรงเรียนวัดปัญญทายิกา จำนวน 3 คน โดยใช้ตารางกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการพัฒนาความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส ที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการเลือกแบบเจาะจง โดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรม แบบประเมินพฤติกรรมทั้งก่อน และหลัง ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประเมินพฤติกรรมก่อนหลังการทดลอง ใช้เวลาในการทดลอง จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชม. รวม เป็น 12 ครั้ง ในทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ เวลา 10.00 -12.00 น. โดยจัดเตรียมตารางฝึกกิจกรรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์

*นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาเพื่อการพัฒนา เอกจิตวิทยาครูการศึกษาพิเศษ
ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์พื้นฐานการศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา

ผลการศึกษาพบว่า

หลังจากการปรับพฤติกรรมพบว่าการพัฒนาความมีระเบียบวินัยของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดปัญญทายิกาवास ที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยใช้ตารางกิจกรรม และได้รับเงื่อนไขการปรับพฤติกรรมจำนวน 4 ระยะ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ส่งผลให้ มีการพัฒนาความมีระเบียบวินัยในระดับ ปานกลาง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทนำ

เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น เป็นเด็กที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาหลายๆด้านส่งผลต่อความรุนแรง ก้าวร้าว ไม่สามารถให้ความสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานเท่าเด็กปกติทั่วไป วอกแวก ถูกรบกวนจากอาการภายในของตนเองหรือจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ง่าย ทำให้ไม่มีความรับผิดชอบในกิจวัตรประจำวัน การเรียนหรือการทำงาน (นภัทร พุกกะณะสุต, 2552 หน้า 278) ภาวะสมาธิสั้นเกิดจากความบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมองมีพฤติกรรมที่แสดงออกเด่นๆ 3 ลักษณะ คือ 1.ขาดสมาธิ 2.ซุกซน อยู่ไม่นิ่ง 3.ขาดการยั้งคิด หุนหันพลันแล่น ซึ่งจะเกิด 2 สถานการณ์ขึ้นไป และต้องแสดงอาการต่อเนื่องยาวนานพอสมควรมีความรุนแรงที่กระทบต่อพัฒนาการและการปรับตัวด้านต่างๆ จนทำให้เด็กไม่สามารถประพฤติตนได้เหมือนเด็กปกติทั่วไป ซึ่งเด็กวัย 2-3 ขวบ จะชนตามธรรมชาติเมื่อเริ่มควบคุมกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวได้ แต่เมื่อเริ่มอายุมากขึ้น จะทำอะไรได้นานขึ้น สนใจอะไรที่ซับซ้อนมากขึ้น เป็นการชนที่ไม่ส่งผลเสียแก่ตัวเด็ก ต่างจากเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นจะชนจนเกิดความเสียหายแก่ตนเองและสิ่งของ ซึ่งสาเหตุของภาวะสมาธิสั้นอาจเกิดจากปัจจัยร่วมกันหลายประการ เช่น ความบกพร่องทางพันธุกรรม ความบกพร่องทางระบบประสาท การคลอดที่ผิดปกติ การขาดวิตามินบางประเภท ทูพโภชนาการ หรืออาจเกิดจากการเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางชีวภาพ และพันธุกรรม ซึ่งการดูแลรักษาหรือการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ต้องอาศัยการช่วยเหลือหลายๆวิธีร่วมกัน คือ การให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ การช่วยเหลือทางการเรียน และการใช้ยา หากเด็กเหล่านี้ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับ

สังคมอย่างราบรื่น ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและการเรียนได้ (จอม ชุมช่วย, 2552 หน้า 161)

เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นจะมีปัญหาเรื่องการจัดการกับเวลา และไม่ทำตามเวลาในแผนหรือตามกฎที่กำหนดไว้ การจัดตารางเวลาถือได้ว่าเป็นบันไดขั้นแรกของการควบคุมตนเอง ให้มีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการช่วยให้เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นสามารถปฏิบัติตามกฎที่สร้างไว้โดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2560 หน้า 85) ระเบียบวินัยคือทักษะส่วนตัวที่จะควบคุมตนเอง ให้อยู่ในกรอบกติกาของสังคมและรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถเริ่มต้นฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุ 2 ปี การฝึกให้มีระเบียบวินัยควรเริ่มจากการกำหนดให้กิจกรรมทุกอย่างอยู่ในกติกา 3 ข้อ คือ 1. ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น 2. ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และ 3. ไม่ทำข้าวของเสียหาย (พนม เกตุมาน, คู่มือพ่อแม่และครู สำหรับการฝึกเด็กสมาธิสั้น, หน้า 7) พฤติกรรมที่ไม่มีระเบียบวินัยของนักเรียนเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อตัว ของนักเรียนโดยตรงและยังส่งผลไปถึงการพัฒนางานต่าง ๆ ให้ขาดประสิทธิภาพไปด้วย การมีระเบียบวินัยจึงเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม และเป็นสิ่งที่จำเป็น ทุกคนที่จะทำให้ควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่การงาน และสังคม ซึ่งการฝึกนี้จะเป็นการสร้างระเบียบวินัยเพื่อจะช่วยให้เด็กรู้จักใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การสร้างวินัยนี้จำเป็นอย่างยิ่งกับเด็กทุกคนและต้องสร้างเสริมให้เกิดขึ้นตั้งแต่ยังเด็ก เพราะวินัยที่ถูกปลูกฝังตั้งแต่เด็กนั้นจะติดตัวไปจนโตและจะกลายเป็น ส่วนของ มโนธรรมประจำใจ ไปตลอดชีวิต ทั้งนี้การตั้งกฎต้องไม่ขัดขวางการ แสดงออกของเด็ก โดยเปิดโอกาสให้เด็กมีการเติบโตตามธรรมชาติ และคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็ก ความสงบภายในครอบครัว เพื่อการมีชีวิตในสังคมกับผู้อื่น เพื่อให้เด็กมีสมาธิอย่างเต็มที่ในการเรียน เพื่อการพัฒนาตัวเด็กในอนาคต (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2553 หน้า 26-28) การสร้างระเบียบวินัย ต้องมีข้อตกลงที่ชัดเจน ซึ่งข้อตกลง นั้นเกิดจากการที่ทุกคนเห็นพ้องและปฏิบัติร่วมกันอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มให้เด็กรู้จักทำ ตามกิจวัตรหรือทำตามเวลา ให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองตามวัย และใช้คำสั่งที่มี ประสิทธิภาพ น้ำเสียงหนักแน่นชัดเจน เพื่อให้เด็กปฏิบัติตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ควรฝึกฝน

กระตุ้น ติดตามให้เด็กทำอย่างสม่ำเสมอ การมีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนช่วยให้เด็กปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยในที่สุด (จอม ชุมช่วย, 2552 หน้า 40-41)

ผู้ศึกษาสนใจศึกษาการพัฒนาศักยภาพมีระเบียบวินัยของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส โดยใช้ตารางกิจกรรม

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาการพัฒนาศักยภาพมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้นโดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรม

ขอบเขตของการศึกษา

1. ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 3 คน ได้มาจากเกณฑ์ ค้างนี้

2.1 ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือได้รับการประเมินจากครูการศึกษาพิเศษ ว่าเป็นเด็กมีภาวะสมาธิสั้น

2.3 ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการศึกษา

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น คือ การใช้โปรแกรมนาฬิกากิจกรรมตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรม

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความมีระเบียบวินัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เด็กนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น มีระเบียบวินัยเพิ่มมากขึ้นโดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรมช่วยบอกกิจกรรมในแต่ละช่วงเวลาให้เด็กได้รู้ว่าควรทำอะไร และเวลาต่อไปต้องทำอะไร โดยใช้เทคนิคปรับพฤติกรรมช่วยในด้าน ชมเชย การให้รางวัล เมื่อเด็กสามารถทำกิจกรรมตามเวลาที่กำหนดไว้ หรือ ลงโทษ ตักเตือนเมื่อเด็กไม่ทำตามกิจกรรม เมื่อเด็กได้ฝึกทำกิจกรรมต่างๆตามตารางอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กรู้ว่าควรทำอะไรเมื่อไร มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติตามหน้าที่ ที่รับมอบหมายได้อย่างเหมาะสม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ มี 2 ชนิด คือ

1. เครื่องมือทดลอง คือ ตารางกิจกรรมเพื่อฝึกระเบียบวินัยและตารางปรับพฤติกรรม
2. เครื่องมือรวบรวมข้อมูล คือ แบบสังเกตพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ก่อน-หลัง

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่องการพัฒนาความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดปัญญทายิกาวาส ที่มีภาวะสมาธิสั้นโดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรมเป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยมีการจัดทำตารางกิจกรรม เพื่อพัฒนาความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้น แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 คือขั้นก่อนการดำเนินการทดลอง ทำการประเมินพฤติกรรม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรม

ระยะที่ 2 คือ ขั้นดำเนินการทดลอง ทำการปรับพฤติกรรม โดยเครื่องมือตารางปรับพฤติกรรม ใช้เวลาปรับพฤติกรรม 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ระหว่างปรับพฤติกรรม ทำการจดบันทึกพฤติกรรมของเด็ก

ระยะที่ 3 คือ ขั้นหลังการทดลอง เมื่อทำการปรับพฤติกรรมครบ 4 สัปดาห์ ทำการประเมินพฤติกรรมโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเดียวกับระยะที่ 1

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาการพัฒนาความมีระเบียบวินัยของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรม สรุปได้ว่า การพัฒนาความมีระเบียบวินัยของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรมตารางกิจกรรม หลังจากการปรับพฤติกรรมเด็กมีการพัฒนาความมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากการปรับพฤติกรรมโดยใช้ตารางกิจกรรม มีความพัฒนาความมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความมีระเบียบวินัยให้กับเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุศนีย์ ชัยมงคล. (2550). การวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมการจัดเก็บของเล่น ประชากรคือเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 2 (วัดศรีบูรรัตนาราม) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1 ห้องเรียน มี 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1. กิจกรรมการจัดเก็บของเล่น โดยการสร้างแรงจูงใจด้วยนิทานและการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อนำไปสู่การสร้างข้อตกลงในการเก็บของเล่น และเสริมแรงด้วยสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ นำไปติดที่สมุดเด็กซึ่งเด็กได้จัดทำขึ้น เมื่อปฏิบัติตามข้อตกลงได้ครบ 5 วันต่อสัปดาห์ สามารถนำไปแลกสติ๊กเกอร์ที่ตนเองชอบได้ 2. แบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองขณะจัดเก็บของเล่นใช้สำหรับสังเกตพฤติกรรมในขณะที่เด็กจัดเก็บของเล่นและทำการประเมินให้คะแนนในสมุดเด็กดี ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 2 (วัดศรีบูรรัตนาราม) มีวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้นตลอด 4 สัปดาห์ จากร้อยละ 59.36 , 72.55 , 80.77 และ 86.05 ตามลำดับ ผลของการวิจัยนี้มีข้อวิจารณ์ถึงการนำหลักการของแรงจูงใจและการเสริมแรงมาใช้ จึงมีผลให้ค่าร้อยละของความก้าวหน้าในพฤติกรรมเป็นไปได้ในลักษณะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการนำการศึกษาไปใช้

1. ควรสร้างกิจกรรมในตารางกิจกรรมที่หลากหลายน่าสนใจ เพื่อเป็นการเสริมแรงจูงใจให้กับเด็กทำกิจกรรม
2. รางวัลหรือแรงจูงใจ ควรเหมาะกับกิจกรรมที่เด็กทำได้ และน่าสนใจเพื่อให้กระตุ้นให้เด็กทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง
3. ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมขณะทำกิจกรรม เพื่อลดแรงจูงใจจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่อาจทำให้เด็กละเลยการทำกิจกรรมตามตารางกิจกรรม

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีความพร้อมด้านสถานที่ และการสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมจากผู้ปกครอง
2. กรณีศึกษาที่ผู้ศึกษาเลือกทำการศึกษาเป็นการพัฒนาความมีระเบียบวินัย ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาด้านพฤติกรรมการหลงลืมในการทำกิจกรรมต่างๆ ต่อจากการมีระเบียบวินัย

เอกสารอ้างอิง

จอม ชุมช่วย. 2552. พ่อแม่มือโปร. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุภาพ.

นรภัทร พุกกะณะสุด. 2550. สมาธิสั้น หายได้ไม่ยาก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2553. สอนลูกให้มีวินัย. ฉบับปรับปรุง พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี: ปิมีเดีย.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. 2560. ทำอย่างไรเมื่อเจ้าตัวเล็กสมาธิสั้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: แพรวเพื่อนเด็ก อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

พนม เกตุมาน. 2552. สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา