ผลของโปรแกรม HOMEWORK ORGANIZATION AND PLANNING SKILLS (HOPS) เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น

THE RESULTS OF THE HOMEWORK, ORGANIZATION, AND PLANNING SKILLS (HOPS) PROGRAM TO INCREASE EXECUITIVE FUNCTION ABILITY FOR STUDENTS WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

Received: *May 8, 2023*	Revised: *June 29, 2023*	Accepted: *June 30, 2023*

พรวิภา สระทองแฝง[1] และ ภัทรพร แจ่มใส[2]

Ponwipa Sratongfang[1] and Pattaraporn Jamsai[2]

[1]นิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

[2]ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

[1,2]Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok, 10900 Thailand

[1]Corresponding author, Email: ponwipa.s@ku.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น กลุ่มเป้าหมาย คือระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ (1) แบบบันทึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ (2) แบบบันทึกทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา และ (3) แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา วิเคราะห์ผลโดยการหาค่าคะแนนทีก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น ร่วมกับการบรรยาย (Descriptive) เป็นรายบุคคล (Case Study)

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการด้านความสามารถคิดบริหารจัดการตนในการวางแผนและการจัดการเวลา และการจัดระเบียบอุปกรณ์ จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปรับปรุงหรือต่ำกว่าปกติหรือควรได้รับการพัฒนา) มีพัฒนาการสูงขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

คำสำคัญ: ความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน**,** นักเรียนชั้นประถมศึกษา, ภาวะสมาธิสั้น

ABSTRACT

This research aims to study the effect of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) program to increase Executive Function Ability for students with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). The target group was six students with ADHD who studied

in grades 4-6. The research instruments were (1) materials organization record form, (2) planning and time management record form, and (3) Executive Function Scales. The data were analyzed by using T-Score and descriptive.

The results revealed that the target group improved their Executive Function Ability. The scores on planning and time management, and organization of materials were better, from the below-average level (needs improvement, less than average, or needs to be developed) to the average level (moderate or normal level).

Keywords: Executive Function Ability, Elementary School, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

ความเป็นมาของปัญหาการวิจัย

ภาวะสมาธิสั้น พบว่าสาเหตุนั้นเกิดจากการทำงานผิดปกติของสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe of Cerebral Hemisphere) ซึ่งสมองส่วนนี้เป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานเกี่ยวกับความคิด ทักษะด้านการจัดการและการวางแผนในการทำงาน การแก้ปัญหา และการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม จึงส่งผลให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ไม่สามารถจัดการวางแผนในการทำการบ้านของตนเองได้ ทำให้ทำงานไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำการบ้านไม่เสร็จ หรือปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เช่น อยู่ไม่นิ่ง เล่นรุนแรง ดื้อ ต่อต้าน เป็นต้น (ทรงภูมิ เบญญากร, 2562) ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ซึ่งพบได้บ่อยในเด็กวัยเรียนและเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้เด็กมีปัญหาในการเรียนรู้ จากข้อมูลของ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2561) พบว่าในประเทศไทย มีความชุกของโรคสมาธิสั้นในนักเรียนชั้น ป.1-5 ถึงร้อยละ 8.1 ประมาณการได้ว่ามีนักเรียนชั้น ป.1-5 ทั่วประเทศป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นถึง 1 ล้านคน และมักพบในนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง ในอัตราส่วน 3:1 และหากไม่ได้รับการวินิจฉัย รักษาและปรับพฤติกรรมอย่างถูกต้อง เด็กอาจมีโอกาสไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน

จากข้อมูลข้างต้นจึงกล่าวได้ว่า นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นมักจะมีปัญหาในด้านการควบคุมตนเอง ขาดทักษะการจัดการและการวางแผนในการทำงาน ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน รวมทั้งไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญได้ อันเนื่องมาจากความผิดปกติของสมองส่วนหน้า จึงส่งผลให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นมีปัญหาพฤติกรรมไม่ส่งการบ้าน ทำงานไม่เสร็จ ทำของหายบ่อย หาของไม่เจอ จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นที่มีปัญหาด้านการจัดการการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์การเรียน พบว่า แลงเบิร์ก (Langberg, 2011) ได้จัดทำโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) โดยออกแบบและมีเป้าหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น (ADHD) โดยโปรแกรม HOPS จะเน้นการพัฒนาใน 3 ทักษะหลัก คือ ทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์การเรียน ทักษะด้านการบริหารจัดการการบ้าน และทักษะด้านการจัดการเวลาและการวางแผน หลังจากการจัดทำโปรแกรมและคู่มือการใช้งาน HOPS สำเร็จ แลงเบิร์ก (Langberg et al, 2012) ได้นำโปรแกรม HOPS

มาใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะสมาธิสั้น เพื่อประเมินผลของโปรแกรม โดยคณะผู้วิจัยให้ผู้ปกครองและคุณครูทำการประเมินนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าหลังจากที่นำโปรแกรมไปใช้ นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการจัดระเบียบงาน ด้านการวางแผนการทำงาน และการทำการบ้านได้สำเร็จมากขึ้น หลังจากนั้นมีนักวิจัยได้นำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งผลการวิจัยที่ได้มีความสอดคล้องกัน ผลการวิจัยของ พีค (Peake, 2020) ศึกษาผลการนำโปรแกรม HOPE มาใช้ในการเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีภาวะสมาธิสั้น จำนวน 3 คน ที่ขาดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน พบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมในด้านการจัดการการบ้าน การจัดระเบียบ และการจัดการเวลาดีขึ้น รวมทั้งมีคะแนนการประเมินความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง จากผลการวิจัยทั้ง 2 เรื่อง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม HOPS ช่วยให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น มีทักษะในด้านการจัดการวางแผน การจัดระเบียบ และมีความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนที่ดีขึ้น ที่ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในด้านการเรียนรู้ การทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้

จากการศึกษาสาเหตุของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น พบว่าเกิดจากการทำงานผิดปกติของสมองส่วนหน้า ทำให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นมีปัญหาในด้านการจัดการการวางแผนในการทำงาน และการจัดระเบียบอุปกรณ์ ซึ่งทักษะดังกล่าวนั้นจัดเป็นส่วนหนึ่งของทักษะ EF ที่สามารถพัฒนาได้ดีในอายุ 7-12 ปี หรือในช่วงระดับประถมศึกษา และจากการศึกษาผลของโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) พบว่าโปรแกรม HOPS สามารถช่วยให้นักเรียนที่มีปัญหาในด้านการจัดการการวางแผนการทำงาน และการจัดระเบียบอุปกรณ์ดีขึ้น ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในด้านการเรียนรู้ การทำงาน ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรม HOPS และการนำโปรแกรม HOPS มาใช้กับนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาผลของโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น ในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ และด้านการวางแผนและการจัดการเวลา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม Homework Organization and Planning Skills (HOPS)
2. เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น ในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ และด้านการวางแผนและการจัดการเวลา

ขอบเขตการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS)

ตัวแปรตาม คือ คะแนนความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ และด้านการวางแผนและการจัดการเวลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะเก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม HOPS 2) ระยะดำเนินการวิจัย และ 3) ระยะหลังทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS ดังนี้

1) ระยะก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม HOPS ดำเนินการดังนี้

- ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงกับกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับจุดประสงค์ในการทำวิจัย นัดหมายวันเวลาสำหรับดำเนินการทดลอง ชี้แจงรายละเอียด ข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS

- ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม HOPS กลุ่มเป้าหมายจะได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ประเมินโดยครูประจำชั้น

2) ระยะดำเนินการวิจัย

- ทั้งหมด 8 สัปดาห์ ช่วงเดือน พ.ค.- มิ.ย. 2565 จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 2 คน ได้ 3 กลุ่ม ใช้เวลาหลังเลิกเรียนในการทำกิจกรรม โดยมีกิจกรรมดังนี้ สร้างระบบการจัดระเบียบอุปกรณ์การเรียนลงในแฟ้ม/กระเป๋านักเรียน การจดบันทึกการบ้านลงในสมุดจดการบ้าน ฝึกบันทึกการวางแผนลงสมุดปฏิทิน จัดทำตารางเวลาในการทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน

3) ระยะหลังการทดลอง

- ผู้วิจัยลดบทบาทลงในการเข้าไปกำกับดูแลหลังจากที่กลุ่มเป้าหมายได้ทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS ครบถ้วนแล้ว เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อดูความคงอยู่ของพฤติกรรม

- ประเมินหลังจากผู้วิจัยลดบทบาทลงในการเข้าไปกำกับดูแลหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม HOPS โดยใช้แบบวัดความสามารถการคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มเป้าหมาย เป็นนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวนทั้งหมด 6 คน เป็นนักเรียนที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะสมาธิสั้น และมีปัญหาพฤติกรรมในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์และด้านการวางแผนและการจัดการเวลา

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรม HOPS

- ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- ศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมของ Langberg (2011) โปรแกรม HOPS เพื่อนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนในประเทศไทย และกลุ่มเป้าหมาย

- สร้างแผนกิจกรรมเพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น โดยดัดแปลงมาจาก โปรแกรม HOPS ของ Langberg (2011)

- นำแผนการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) กับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผลการประเมินที่ได้คือ 0.67 – 1

แบบบันทึกทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา

- ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- ศึกษาคู่มือและการใช้แบบบันทึกทักษะการวางแผนและการจัดการเวลาของ Langberg (2011) โปรแกรม HOPS เพื่อนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและกลุ่มเป้าหมาย

- สร้างแบบบันทึกทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา

- เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) กับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผลการประเมินที่ได้คือ 0.67 – 1

แบบบันทึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์

- ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- ศึกษาคู่มือและการใช้แบบบันทึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ของ Langberg (2011) โปรแกรม HOPS เพื่อนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและกลุ่มเป้าหมาย

- สร้างแบบบันทึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์

- เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) กับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผลการประเมินที่ได้คือ 0.67 – 1

แบบวัดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

- ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน (EF)

- ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ แบบวัดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา (Executive Function Scales) กับ ฐาปณีย์ แสงสว่าง (2559) ผู้สร้างแบบวัดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

- ศึกษาคู่มือการใช้ แบบวัดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา (Executive Function Scales Manual) ก่อนนำไปใช้

โดยแบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการคิดเกี่ยวกับรู้คิด 5 ทักษะ คือ การริเริ่ม ความจำขณะทำงาน การวางแผน/การจัดระบบ การจัดระเบียบวัสดุอุปกรณ์ และการตรวจสอบงาน ด้านกำกับอารมณ์ 2 ทักษะ คือ การปรับเปลี่ยน และการควบคุมอารมณ์ ด้านกำกับพฤติกรรม 2 ทักษะ คือ การตรวจสอบตนเอง และการยับยั้ง

จากองค์ประกอบทั้งหมด 3 องค์ประกอบ 9 ทักษะ ผู้วิจัยเลือกศึกษาเกี่ยวกับ การจัดระเบียบวัสดุอุปกรณ์ และการวางแผนและการจัดการเวลา เนื่องจากนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเมื่อทำแบบวัดแล้วมีผลคะแนนในด้านนี้ต่ำกว่าคะแนนมาตรฐาน และทักษะทั้งสองด้านสอดคล้องกับเป้าหมายของโปรแกรม HOPS ที่ต้องการพัฒนานักเรียนภาวะสมาธิสั้นที่มีปัญหาในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ การวางแผนและการจัดการเวลา และการบริหารจัดการการบ้าน

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

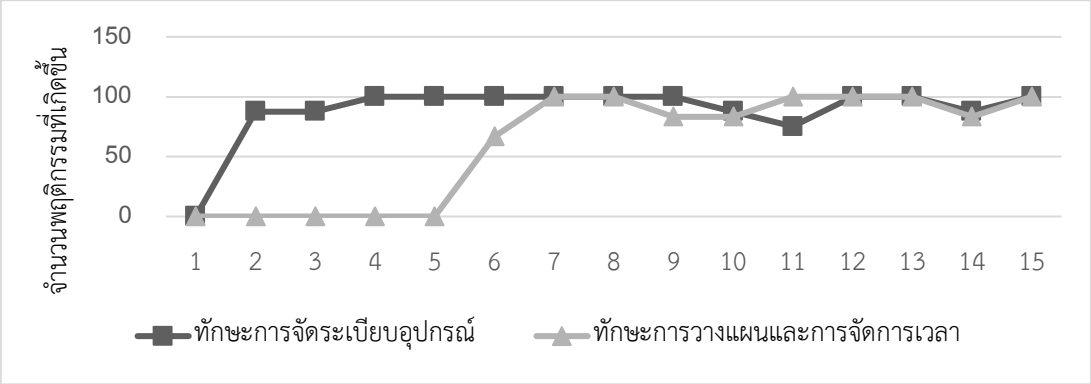
1. วิเคราะห์ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมจำแนกเป็นรายทักษะ ได้แก่ ทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ นำเสนอเป็นแผนภาพประกอบการบรรยาย

2. คำนวนหาค่าคะแนนที จากแบบวัดความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา เปรียบเทียบค่าคะแนนที ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม HOPS เป็นรายบุคคล

ผลการวิจัย

ผลของโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นรายบุคคล ดังนี้

ส่วนที่ 1 แสดงข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา

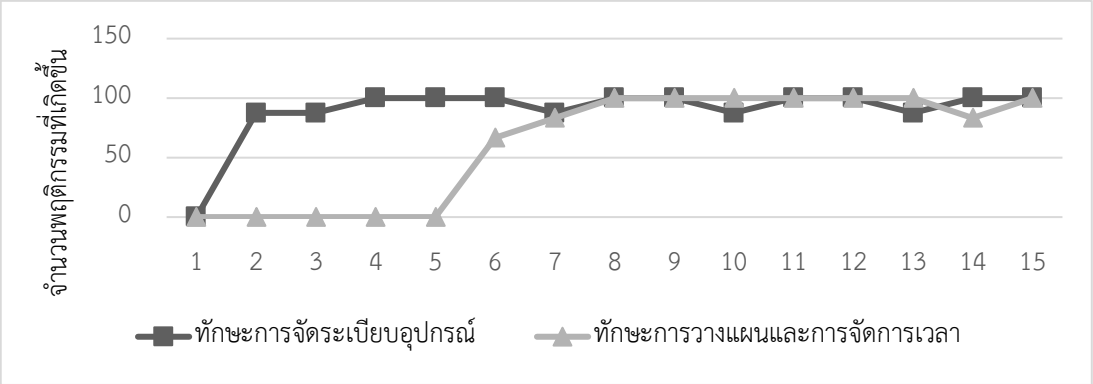


ภาพที่ 1 กราฟแสดงข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ของเด็กชายเอ ชั้น ป.4

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กชายเอ จากการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จำนวน 15 ครั้ง ด้านทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ ในครั้งที่ 1 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐานของเด็กชายเอ หลังจากเริ่มฝึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียนในครั้งที่ 2-9 เด็กชายเอมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นและคงที่ และมีคะแนนลดลงในครั้งที่ 10 และ 11 เนื่องจากเด็กชายเอหลงลืมในการตรวจสอบและทำความสะอาดกระเป๋านักเรียน ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า มีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้น และเริ่มคงที่

ด้านทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ในครั้งที่ 5 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐาน พบว่า เด็กชายเอขาดทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา หลังจากเริ่มฝึกทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในครั้งที่ 6-11 พบว่า เด็กชายเอมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้น แต่ยังไม่คงที่ พบว่าใน

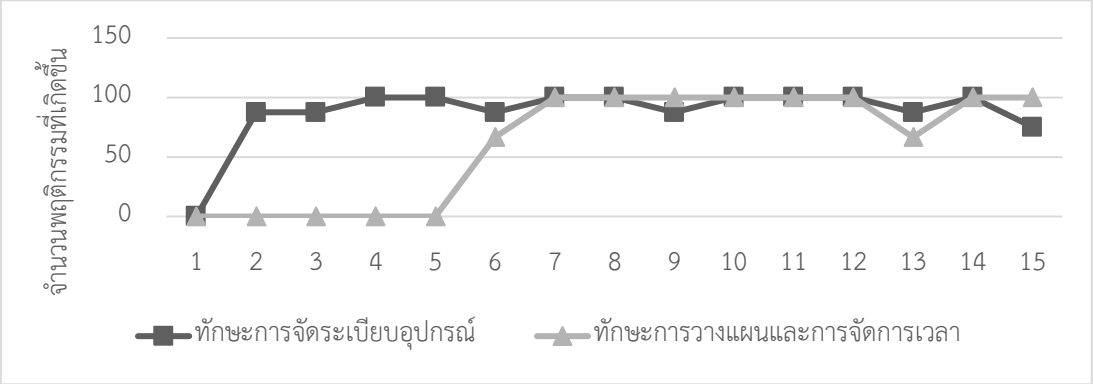
ครั้งที่ 9 เด็กชายเอมีคะแนนลดลงเนื่องจากส่งงานไม่ตรงเวลา ส่งผลให้ในครั้งที่ 10 จึงมีงานค้างสะสม ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายเอมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้น และเริ่มคงที่



ภาพที่ 2 กราฟแสดงข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ของเด็กชายบี ชั้น ป.4

จากภาพที่ 2 แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กชายบี จากการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จำนวน 15 ครั้ง ด้านทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ ในครั้งที่ 1 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐานของเด็กชายบี พบว่า เด็กชายบี ยังขาดทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียน หลังจากเริ่มฝึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียนในครั้งที่ 2-11 เด็กชายบีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่คงที่ ในครั้งที่ 7 และ 10 พบว่ามีคะแนนลดลง เนื่องจากพบหนังสือการ์ตูนและมีเศษกระดาษอยู่ในกระเป๋า ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายบีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้น และเริ่มคงที่

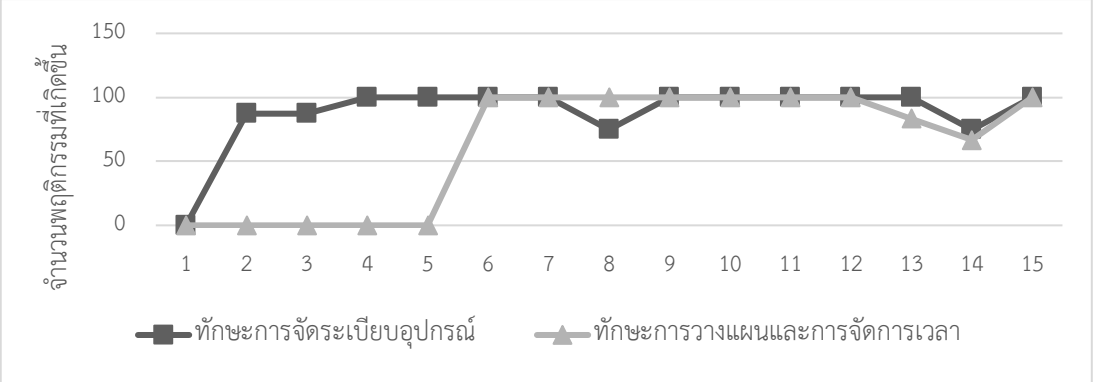
ด้านทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ในครั้งที่ 5 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐาน พบว่า เด็กชายบีขาดทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา หลังจากเริ่มฝึกทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในครั้งที่ 6-11 พบว่า เด็กชายบีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้นและคงที่ ในครั้งที่ 12 หลังจากที่ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายบีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้น และเริ่มคงที่ แต่จะพบว่าในครั้งที่ 14 เด็กชายบีมีคะแนนลดลงเล็กน้อย เนื่องจากไม่มีลายเซ็นของครูและผู้ปกครองในการเซ็นรับทราบการบ้านของนักเรียน แต่ก็ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการส่งงาน แสดงให้เห็นว่าเด็กชายบีมีทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลาคงอยู่



ภาพที่ 3 กราฟแสดงข้อมูลจากแบบประเมินทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการจัดการเวลาของเด็กชายซี ชั้น ป.5

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กชายซี จากการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จำนวน 15 ครั้ง ด้านทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ ในครั้งที่ 1 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐานของเด็กชายซี พบว่า เด็กชายซี ยังขาดทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียน หลังจากเริ่มฝึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียนในครั้งที่ 2-11 เด็กชายซีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่คงที่ ในครั้งที่ 6 และ 9 พบว่า มีคะแนนลดลงเนื่องจากในกระเป๋านักเรียนมีหนังสือการ์ตูน และมีเศษกระดาษพับจรวดอยู่ในแฟ้ม ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายซีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ลดลงเล็กน้อยในครั้งที่ 13 และ 15 แสดงให้เห็นว่าเด็กชายซีมีทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ แฟ้มและกระเป๋านักเรียนคงอยู่ แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ หลังจากที่ครูลดบทบาทในการเข้าไปช่วยเหลือกำกับดูแล

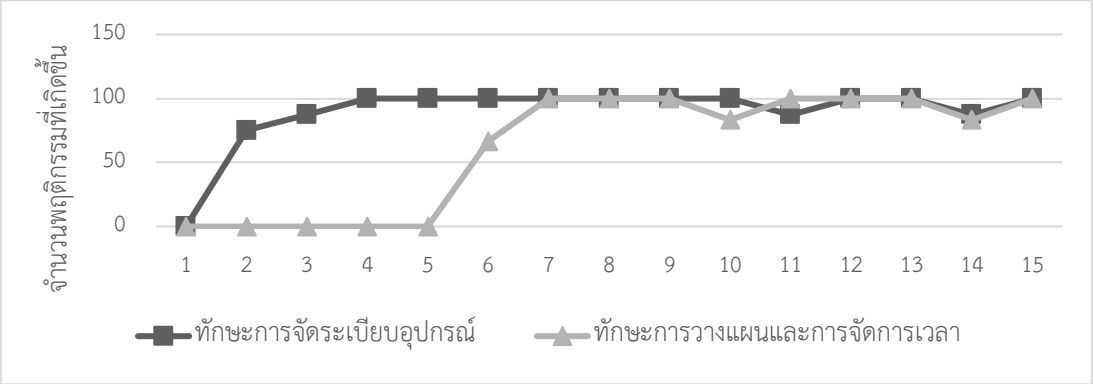
ด้านทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ในครั้งที่ 5 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐาน พบว่า เด็กชายซีขาดทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา จดบันทึกการบ้านไม่ครบ ทำให้ส่งงานไม่ตรงเวลา หลังจากเริ่มฝึกทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในครั้งที่ 6-11 พบว่า เด็กชายซีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้นและคงที่ ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลงในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือกำกับดูแล พบว่า เด็กชายซีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาลดลงในครั้งที่ 13 เนื่องจากเด็กชายซีทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์หายที่โรงเรียน จึงส่งผลให้ส่งงานไม่ตรงเวลา และมีงานค้างสะสม เด็กชายซีจึงได้มีการแก้ปัญหาโดยได้ไปขอแบบฝึกหัดใหม่จากครู และรีบทำงานส่งทันที



ภาพที่ 4 กราฟแสดงข้อมูลจากแบบประเมินทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการจัดการเวลาของเด็กชายดี ชั้น ป.5

จากภาพที่ 4 แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กชายดี จากการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จำนวน 15 ครั้ง ด้านทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ ในครั้งที่ 1 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐานของเด็กชายดี พบว่า เด็กชายดี ยังขาดทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียน โดยในแฟ้มของเด็กชายดีจะใส่งานของทุกวิชารวมกันไว้ มีเศษกระดาษและงานตั้งแต่เทอมที่แล้วค้างอยู่ หลังจากเริ่มฝึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียนในครั้งที่ 2-11 เด็กชายดีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้น และมีคะแนนลดลงในครั้งที่ 8 พบว่า ในแฟ้มมีเศษกระดาษและห่อขนมอยู่ ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลงในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือกำกับดูแล พบว่า เด็กชายดีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ลดลงเล็กน้อยในครั้งที่ 14 แสดงให้เห็นว่าเด็กชายดีมีทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ แฟ้มและกระเป๋านักเรียนคงอยู่ แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ

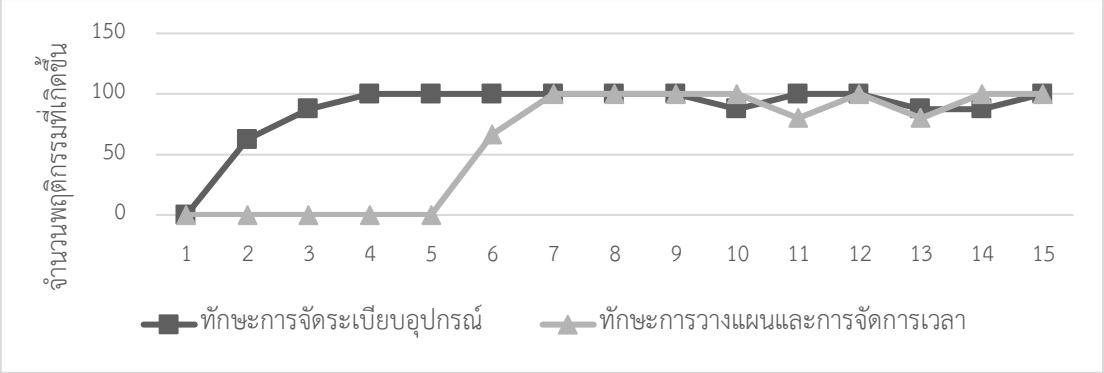
ด้านทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ในครั้งที่ 5 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐาน พบว่า เด็กชายดีขาดทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา จดบันทึกการบ้านไม่ครบถ้วน ส่งงานไม่ตรงเวลา หลังจากเริ่มฝึกทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในครั้งที่ 6-11 พบว่า เด็กชายดีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้น ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลงในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือกำกับดูแล พบว่า เด็กชายดีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาลดลงเล็กน้อยในครั้งที่ 13 และ14 เนื่องจากเด็กชายดีได้รับลายเซ็นจากครูและผู้ปกครองไม่ครบถ้วนตามรายการของการบ้าน และส่งการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ไม่ตรงเวลา แสดงให้เห็นว่าเด็กชายดีมีทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลาคงอยู่ แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ



ภาพที่ 5 กราฟแสดงข้อมูลจากแบบประเมินทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการจัดการเวลาของเด็กชายอี ชั้น ป.6

จากภาพที่ 5 แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กชายอี จากการทำกิจกรรมของโปรแกรม จำนวน 15 ครั้ง ด้านทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ ในครั้งที่ 1 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐานของเด็กชายอี พบว่า เด็กชายอีขาดทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียน ทำให้หาของไม่เจอบ่อยครั้ง ใบงานกระดาษยับ กระเป๋ามีเศษกระดาษและเปลือกลูกอม หลังจากเริ่มฝึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียนในครั้งที่ 2-11 เด็กชายอีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นและลดลงในครั้งที่ 11 เนื่องจากพบเศษกระดาษที่ไม่ได้ใช้แล้วอยู่ในกระเป๋า ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายอีมีทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่คงที่ และมีคะแนนลดลงในครั้งที่ 14 เนื่องจากลืมทำความสะอาดกระเป๋านักเรียน แสดงให้เห็นว่าเด็กชายอีมีทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ แฟ้มและกระเป๋านักเรียนคงอยู่แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ

ด้านทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ในครั้งที่ 5 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐาน พบว่า เด็กชายอีขาดทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา จดบันทึกการบ้านไม่ครบถ้วน ส่งงานไม่ตรงเวลา หลังจากเริ่มฝึกทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในครั้งที่ 6-11 พบว่า เด็กชายอีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่คงที่ พบว่าในครั้งที่ 10 เด็กชายอีได้รับลายเซ็นจากครูและผู้ปกครองไม่ครบถ้วน เนื่องจากผู้ปกครองทำงานกลับบ้านดึก จึงทำให้ไม่ได้รับลายเซ็น ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายอีมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาลดลงในครั้งที่ 14 เนื่องจากเด็กชายอี จดบันทึกการบ้านไม่ครบถ้วน โดยไม่ได้บันทึกการบ้านในส่วนของวิชาภาษาอังกฤษ เพราะต้องการออกไปเล่นจึงไม่ทันได้ตรวจสอบ แสดงให้เห็นว่าเด็กชายอีมีทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลาคงอยู่ แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ



ภาพที่ 6 กราฟแสดงข้อมูลจากแบบประเมินทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์และทักษะการจัดการเวลาของเด็กชายเอฟ ชั้น ป.6

จากภาพที่ 6 แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กชายเอฟ จากการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จำนวน 15 ครั้ง ด้านทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ ในครั้งที่ 1 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐานของเด็กชายเอฟ พบว่า เด็กชายเอฟ ขาดทักษะในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียน ทำให้หาของไม่เจอบ่อยครั้ง ใบงานกระดาษยับ กระเป๋ามีเศษกระดาษและเปลือกลูกอม หลังจากเริ่มฝึกทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์แฟ้มและกระเป๋านักเรียนในครั้งที่ 2-11 เด็กชายเอฟมีพัฒนาการที่เพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่คงที่ ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายเอฟมีคะแนนลดลงบ้างเล็กน้อยเนื่องจากลืมนำสมุดจดการบ้านมา แสดงให้เห็นว่าเด็กชายเอฟมีทักษะการจัดระเบียบอุปกรณ์ แฟ้มและกระเป๋านักเรียนคงอยู่ แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ

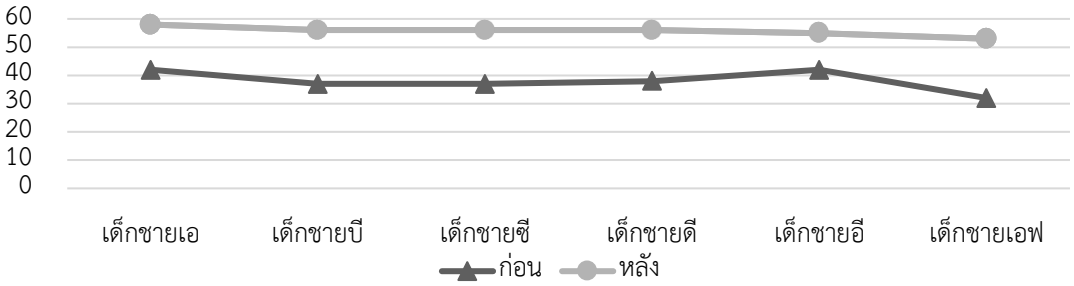
ด้านทักษะการวางแผนและการจัดการเวลา ในครั้งที่ 5 เป็นการประเมินทักษะพื้นฐาน พบว่า เด็กชายอีขาดทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา จดบันทึกการบ้านไม่ครบถ้วน ส่งงานไม่ตรงเวลา ทำงานส่งไม่ครบ ไม่มีการจัดการเวลาในการทำการบ้าน หลังจากเริ่มฝึกทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในครั้งที่ 6-11 พบว่า เด็กชายเอฟมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่คงที่ พบว่าในครั้งที่ 11 เด็กชายเอฟส่งงานวิชาภาษาไทยไม่ตรงเวลา เนื่องจากหยุดเรียนไปแข่งกีฬา แต่เมื่อกลับมาก็สามารถตามส่งงานได้ ในครั้งที่ 12 ครูเริ่มลดบทบาทลง พบว่า เด็กชายเอฟมีทักษะในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาลดลงในครั้งที่ 13 เนื่องจากเด็กชายเอฟได้รับลายเซ็นจากครูและผู้ปกครองไม่ครบถ้วน แสดงให้เห็นว่าเด็กชายเอฟมีทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลาคงอยู่ แต่ยังปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ

ส่วนที่ 2 แสดงผลค่าคะแนนทีจากแบบวัดความสามารถการคิดบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ด้านการวางแผนและการจัดการเวลา เปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS

โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนจากแบบวัดความสามารถการคิดเชิงบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ของ ฐาปณีย์ แสงสว่าง (2559) ดังนี้

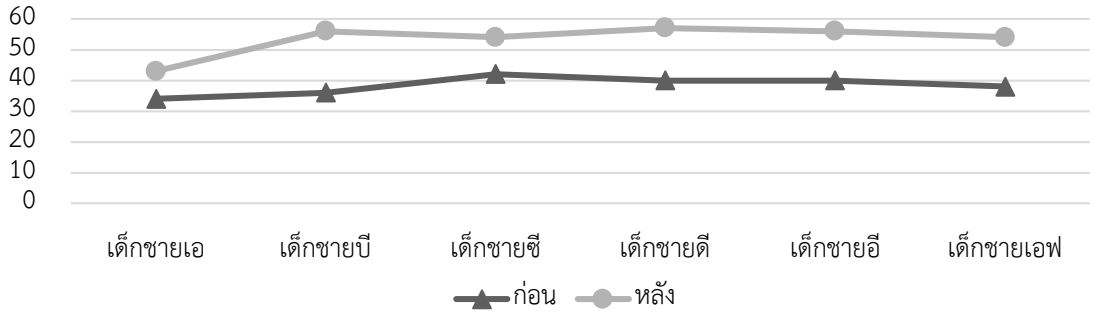
คะแนน T ตั้งแต่ 61 ขึ้นไป	หมายถึง	สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับดีหรือสูงกว่าปกติ)
คะแนน T ตั้งแต่ 41 – 60	หมายถึง	เกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

คะแนน T น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 หมายถึง ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุง หรือ ต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา)



ภาพที่ 7 กราฟแสดงผลคะแนนทีของแบบวัดความสามารถการคิดบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ เปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS

จากกราฟ พบว่า เด็กชายเอมีค่าคะแนนทีในด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นมากที่สุด อยู่ที่ 58 คะแนน รองลงมาเป็นเด็กชายบี เด็กชายซี และเด็กชายดี 56 คะแนน เด็กชายอี 55 คะแนน และลำดับสุดท้าย คือเด็กชายเอฟ 53 คะแนน โดยกลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนอยู่ในระดับ 55-58 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมในการจัดระเบียบอุปกรณ์ได้สม่ำเสมอ ส่วนเด็กชายเอฟมีค่าคะแนนทีอยู่ที่ 53 คะแนน ซึ่งอยู่ในลำดับสุดท้าย แต่ยังคงอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย เนื่องจากเด็กชายเอฟยังมีพฤติกรรมในการจัดระเบียบอุปกรณ์ยังไม่สม่ำเสมอ แต่ก็พบว่านักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์ พัฒนาขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย



ภาพที่ 8 กราฟแสดงผลค่าคะแนนทีจากแบบวัดความสามารถการคิดบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ด้านการวางแผนและการจัดการเวลา เปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS

จากกราฟ พบว่า เด็กชายดีมีค่าคะแนนทีในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาเพิ่มสูงขึ้นมากที่สุด อยู่ที่ 57 คะแนน รองลงมาเป็นเด็กชายบี และเด็กชายอี 56 คะแนน เด็กชายซี เด็กชายเอฟ 54 คะแนน และลำดับสุดท้ายคือเด็กชายเอ 43 คะแนน โดยกลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนอยู่ในระดับ 54-57 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมในด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในการทำงานได้ดี และสม่ำเสมอมากขึ้น ส่วนเด็กชายเอมีค่าคะแนนทีอยู่ที่ 43 คะแนน ซึ่งอยู่ในลำดับสุดท้าย แต่ยังคงอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ยเนื่องจากเด็กชายเอ ยังไม่สามารถควบคุมตนเองให้ทำงานตรงตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากนักเรียนมีข้อจำกัดในด้านการจัดลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำก่อน - หลัง การเริ่มต้นทำงาน จึงทำให้ส่งผลกระทบต่อเนื่อง ทำการบ้านไม่เสร็จ และส่งงานไม่ตรงเวลา แต่ก็พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมในด้านการการวางแผนและการจัดการเวลาดีขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์ พัฒนาขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย ส่งงานตรงเวลามากขึ้น

สรุปผลการวิจัย

ผลของโปรแกรม Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการด้านทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ ดีขึ้นหลังจากทำกิจกรรมของโปรกรม HOPS จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปรับปรุง หรือต่ำกว่าปกติ) ขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลางหรือปกติ)

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรม HOPS เพื่อเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะสมาธิสั้น ก่อนทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS พบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมาย มีทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ ต่ำกว่าเกณฑ์ (กลุ่มระดับปรับปรุง หรือต่ำกว่าปกติ) อาจเนื่องมาจากอาการสมาธิสั้นของนักเรียน ที่มีพฤติกรรมขาดสมาธิ การจดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพฤติกรรมเหล่านี้จึงเป็นอุปสรรคที่ส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาดังกล่าว ต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ทรงภูมิ เบญญากร (2562) กล่าวถึงปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นว่า เกิดจากการทำงานผิดปกติของสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานเกี่ยวกับความคิด ทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลาในการทำงาน การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งหลังจากนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ได้ทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จำนวน 15 กิจกรรม พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์เพิ่มสูงขึ้นทั้ง 2 ทักษะ จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นระดับเกณฑ์เฉลี่ย โดยประเมินจากการทำแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ของ ฐาปณีย์ แสงสว่าง (2559) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้รับการฝึกทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ จากการทำกิจกรรมตามโปรแกรม HOPS ซึ่งฝึกในเรื่องของการจัดการการบ้าน การจดบันทึกงาน การบ้าน สิ่งที่ต้องทำ กำหนดส่งงาน ให้ครบถ้วนและเป็นปัจจุบันลงในสมุดจด

การบ้าน รวมถึงฝึกการวางแผนให้นักเรียนแบ่งงานเป็นส่วนเล็ก ๆ และแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมนอกเวลาเรียนให้สอดคล้องกับงานและความรับผิดชอบในโรงเรียน สำหรับการจัดระเบียบอุปกรณ์การเรียน จะสอนในเรื่องวิธีการจัดแฟ้ม การจัดกระเป๋านักเรียนให้เป็นระบบ แลงเบิร์ก (Langberg, 2011) สอดคล้องกับผลการวิจัยของพีค (Peake, 2020) ได้ศึกษาผลการนำโปรแกรม HOPS มาใช้ในการเพิ่มความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีภาวะสมาธิสั้น จำนวน 3 คน พบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมในการด้านการจัดการการบ้าน การจัดระเบียบ และการบริหารเวลาดีขึ้น รวมทั้งคะแนนการประเมินความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้การที่นักเรียนมีคะแนนความสามารถคิดเชิงบริหารจัดการตนเพิ่มสูงขึ้นนั้น อาจเป็นผลมาจากระหว่างทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS ผู้วิจัยมีการเสริมแรงทางบวกจากการสะสมคะแนนเป็นแสตมป์ เมื่อทำพฤติกรรมเป้าหมายของแต่ละกิจกรรมสำเร็จ จากนั้นก็นำคะแนนที่สะสมได้ไปแลกของรางวัล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑารัตน์ สิริวิบูลย์ผล (2565) ศึกษาเรื่องผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ย อรรถกรในการเรียนวิชาการงานอาชีพต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียน พบว่าหลังนักเรียนได้รับแรงเสริมทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกรนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย สูงกว่าก่อนได้รับแรงเสริมทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับ นุชลี อุปภัย (2558) กล่าวว่า การจูงใจจะทำให้ผู้เรียนมีพลังและกระตือรือร้น มุ่งมั่นในการเรียน ซึ่งการสะสมคะแนนจากการทำกิจกรรมของโปรแกรม HOPS จึงเป็นสิ่งที่ช่วยจูงใจให้นักเรียนกระตือรือร้นอยากที่จะทำกิจกรรมและปฏิบัติตามเงื่อนไข เพื่อสะสมคะแนน และนำไปแลกของรางวัลที่ตนเองต้องการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

การนำโปรแกรม HOPS มาใช้กับเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น เพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จ ครูควรศึกษาและทำความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กแต่ละคนอย่างรอบด้าน เนื่องจากเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นจะมีข้อจำกัดในการเรียนรู้แตกต่างกันไป ดังนั้นการสังเกตกระบวนการเกิดพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ และประเมินพฤติกรรม เพื่อปรับแผนการสอนหรือกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละคน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการติดตามศึกษาทักษะด้านการวางแผนและการจัดการเวลา และทักษะด้านการจัดระเบียบอุปกรณ์ ของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นในระยะยาวมากขึ้น เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรม ภายหลังการใช้โปรแกรม HOPS

บรรณานุกรม

จุฑารัตน์ สิริวิบูลย์ผล. (2565). *ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรในการเรียนวิชาการงานอาชีพชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.* สืบค้นเมื่อ 21 เมษายน 2565, จาก http://elsd.ssru.ac.th/

ทรงภูมิ เบญญากร. (2562). *โรคสมาธิสั้นคืออะไร.* โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์. สืบค้นเมื่อ 21 เมษายน 2565, จาก https://www.synphaet.co.th/children-ramintra.

ฐาปณีย์ แสงสว่าง. (2559). *ความสามารถคิดบริหารจัดการตน: แบบวัดและแนวทางการพัฒนาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา.* วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นุชลี อุปภัย. (2558). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณะสุข. (2561). *ทำความรู้จัก โรคสมาธิสั้น.* สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2564, จาก http://kb.hsri.or.th.

Langberg, M.J. et al. (2012). *Evaluation of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) Intervention for Middle School Students with ADHD as Implemented by School Mental Health Providers.* National Association of School Psychologists.

Langberg, M.J. (2011). Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS). *National Association of School Psychologists*. United States of America.

Peake, M. (2020). *Applying the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) Intervention to Elementary Students with ADHD*. Degree Program Doctor of Psychology in Applied Psychology. Western Kentucky University.