



## บทที่ 1 บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิรูปการศึกษาในปัจจุบันได้มุ่งเน้นให้มีการเรียนร่วมเด็กที่มีความต้องการพิเศษในโรงเรียนทั่วไป ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในหมวด 2 มาตรา 10 2542 (แก้ไขเพิ่มเติม) พ.ศ.2545 ซึ่งเป็นกฎหมายแม่บทในการจัดการศึกษาแห่งชาติที่รัฐธรรมนูญกำหนดให้มีขึ้น ได้กำหนดให้จัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้หรือ ทูพลาภาพ ซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแล หรือด้อยโอกาส ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ โดยรัฐต้องจัดให้ตั้งแต่แรกเกิด หรือเมื่อพบความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด ในกระทรวง ตลอดจน นโยบายการจัดการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการซึ่งเน้นให้เด็กในวัยเรียนทุกคนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงและครอบคลุมทุกกลุ่มทุกพื้นที่ โดยการเรียนร่วม ทำให้เด็กพิการมีโอกาสเข้าเรียนอย่างทั่วถึงและพยายามจัดการศึกษาที่หลากหลายเพื่อตอบสนองตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและความต้องการพิเศษเฉพาะบุคคล (กองการศึกษาพิเศษ, 2542 : 10) และกำหนดสิทธิด้านการศึกษาของพลเมืองไทยที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 มาตรา 43 ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า บุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ , 2543)

จากกฎหมายตลอดจนนโยบายดังกล่าวทำให้การจัดการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับเด็กพิการหรือผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษมีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันพบว่า มีเด็กจำนวนหนึ่งมีระดับสติปัญญาอยู่ในระดับปกติ แต่เรียนหนังสือไม่ได้ สอบไม่ผ่านหลายวิชา ผู้ใหญ่จึงมักจะเข้าใจว่าเด็กไม่สนใจเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ขณะอยู่ในห้อง ชอบพูดคุยนั่งไม่นิ่ง บางคนเหม่อลอยไม่ฟังครู ทำงานที่ครูมอบหมายให้ภายในห้องเรียนไม่เสร็จ ไม่ทำการบ้าน ไม่ส่งงานตามกำหนด และมักลืมทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย งานวิจัยทั้งทางการแพทย์พบว่า ลักษณะดังกล่าวอาจจะเข้าข่ายความผิดปกติที่ทางการแพทย์ เรียกว่า โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit / Hyperactivity Disorders: ADHD) เด็กสมาธิสั้นมักจะมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมบกพร่อง เช่น ซุกซน ชอบพูดมาก ไม่อยู่นิ่ง หุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) ใจร้อน ขาดความยับยั้งชั่งใจ จนทำให้ตนเอง ผู้อื่น เพื่อน ผู้แวดล้อมที่ใกล้ชิด และครูได้รับความ

เดือดร้อน รำคาญใจ (สยมพร เค โพนบูลย์, 2543) ทั้งนี้ทางการศึกษาเรียกลักษณะที่กล่าวมานี้ว่า ภาวะสมาธิสั้น (ผดุง อารยะวิญญู, 2544)

อาการหลักของโรคสมาธิสั้นหรือภาวะสมาธิสั้นมีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ อาการสมาธิสั้น หรือขาดสมาธิ (Inattention) อาการอยู่นิ่งหรือซนผิดปกติ (Hyperactivity) อาการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) เด็กสมาธิสั้นบางคนอาจมีอาการดีด เกเร และก้าวร้าว (Jitendra , Someki, and Tresco, 2008) ทั้งนี้เด็กไม่ได้มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือไม่เข้าใจสิ่งที่เรียน แต่อาจมีความบกพร่องในการทำงานของสมอง ทำให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งติดต่อกันได้ไม่นาน ไม่สนใจอะไรจริงจัง ซี้ลึม คือ ไม่มีระเบียบ ไม่มีความรับผิดชอบ จึงมักมีปัญหาในการทำกิจกรรมตามลำพัง มีปัญหาในการฟังคำสั่งทำให้ได้รับใจความไม่ครบถ้วน ขาดสมาธิและขาดความตั้งใจในการทำกิจกรรมที่มีรายละเอียดปลีกย่อย หรือต้องเรียนวิชาที่น่าเบื่อหน่ายที่ใช้เวลานาน สาเหตุเหล่านี้ส่งผลไปสู่พฤติกรรมกรเรียน ซึ่งการเรียนเป็นเรื่องจำเป็นของเด็กทุกคนรวมทั้งเด็กสมาธิสั้น แต่หลักสูตรและระบบการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางโดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นการจัดการศึกษาสำหรับเด็กทั่วไป ทำให้เด็กสมาธิสั้นอาจจะไม่ตอบสนองต่อสิ่งที่เรียน สิ่งที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียน หรือเนื้อหาที่ครูกำลังสอน มักมีพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียน เช่น ลุกเดินออกจากที่นั่งบ่อย ๆ ชวนเพื่อนคุยพูดโพล่งเสียงดัง ซี้ลึม ลืมส่งการบ้าน ลืมของ ขาดการวางแผนในการทำงาน และทำงานไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย จึงมักได้รับการตำหนิจากครูผู้สอน ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเท่าที่ควร ซึ่งการช่วยเหลือด้านการเรียนรู้นั้น เด็กสามารถเรียนร่วมในชั้นเรียนปกติได้ แต่ควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ไม่มีสิ่งกระตุ้นมากเกินไป ควรนั่งเรียนด้านหน้า ไม่ควรนั่งใกล้หน้าต่างหรือประตู ห้องเรียนต้องค่อนข้างสงบ ไม่วุ่นวาย และไม่มีสิ่งกระตุ้นมาก มีระเบียบ และกฎที่เด็กจะต้องทำอย่างชัดเจน เป็นขั้นเป็นตอน และการช่วยเหลือดูแลรักษาโรคสมาธิสั้นนั้นต้องผสมผสานการรักษาหลายวิธีเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ทั้งครอบครัว ครู และคนรอบข้างที่เกี่ยวข้องกับเด็กสมาธิสั้น เป้าหมายการรักษา คือ ช่วยให้เด็กสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และลดปัญหาทางอารมณ์ (เมริคา นาคะเอี่ยม, 2552)

ข้อจำกัดดังกล่าวนำไปสู่ปัญหาการเรียนรู้อของเด็กสมาธิสั้นซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมกรเรียน เด็กไม่ตั้งใจเรียนหรือไม่ตั้งใจทำงาน ทำให้เกิดปัญหาในสังคมห้องเรียน และปฏิสัมพันธ์เชิงลบกับเพื่อน ดังนั้นจึงควรมีแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการช่วยเหลือที่เหมาะสม เช่น การเตือนตนเอง (Self - Monitoring) การเตือนตนเอง ร่วมกับการเสริมแรง (Self - Monitoring with Reinforcements) การจัดการตนเอง (Self - Management) และการเสริมแรงตนเอง

(Self-Reinforcement) (Reid, Trout, and Schartz, 2005) จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าวิธีการช่วยเหลือทางการศึกษาสำหรับเด็กสมาธิสั้นที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง คือการเตือนตนเอง ซึ่งหมายถึง การที่เด็กสามารถสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเองได้ เพราะเด็กจะสามารถเห็นพฤติกรรมตนเองที่เกิดขึ้น และเกิดแรงจูงใจในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ (Schmitt, 2009) สอดคล้องกับการวิจัยของ Johnson (2007) ซึ่งศึกษาผลของการเตือนตนเองในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้และมีภาวะสมาธิสั้นร่วมด้วยในห้องเรียน การศึกษาพิเศษและห้องเรียนปกติ พบว่าเมื่อฝึกเด็กให้รู้จักสังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้อย่างแม่นยำ ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนทั้งในห้องเรียนการศึกษาพิเศษและห้องเรียนปกติเพิ่มมากขึ้นจากระยะเส้นฐานพฤติกรรม และสอดคล้องกับ Shapiro (2002) และ Reid (2005) ที่กล่าวว่า การเตือนตนเองเป็นเทคนิคการตรวจสอบตนเองที่สามารถใช้กำหนดเป้าหมายเพื่อปรับปรุงการเรียนของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นได้และเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่ช่วยนักเรียนในการปรับพฤติกรรมในเรื่องการเรียนและผลการเรียนให้ดีขึ้น (Axelrod, Zhe, Haugen, and Klein, 2009; Shapiro, Durnan, Post, and Levinson, 2002) และเป็นขั้นตอนที่บุคคลสังเกตพฤติกรรม ร่วมกับการบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นของพฤติกรรมเป้าหมาย (Cooper, 2007) นอกจากนี้ ยังพบว่าการปรับพฤติกรรมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นส่วนใหญ่มีแนวคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของ Skinner (1974) ซึ่งมีการให้เสริมแรงทางบวก

จากการศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองในงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีรูปแบบวิธีการพัฒนาที่หลากหลายแตกต่างกัน ซึ่งในงานวิจัยส่วนมากจะใช้กระบวนการเตือนตนเองร่วมกับเทคนิควิธีอื่น เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) (Susan, Davies, Kevin, Jones, and Mary, 2010) การชี้แนะ (Promting) (Petscher and Bailey, 2006) เป็นต้น ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กที่มีความบกพร่องในด้านต่างๆ ในห้องเรียนการศึกษาพิเศษในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษา ทั้งนี้งานวิจัยเกี่ยวกับเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นในห้องเรียนปกติในระดับประถมศึกษาตอนต้นยังมีอยู่จำกัด

ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษา เรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น ระดับประถมศึกษา เนื่องจากพบว่าเด็กมักจะซน ไม่อยู่นิ่ง เล่น ไม่สามารถนั่งทำงานได้ตรงตามเวลาที่กำหนด และคุยในห้องเรียน ส่งผลให้ขาดสมาธิในการเรียนทำให้มีปัญหาในการเรียนตามมา ดังนั้นวิธีที่เหมาะสมสำหรับเด็กในระดับประถมศึกษาจะไม่ใช่วิธีการสอนเนื้อหาวิชา แต่หากเด็กตั้งใจเรียนแล้วจะทำให้เด็กเรียนได้ดีขึ้น

และงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า เด็กในวัยเรียนในระดับปฐมวัย โดยเฉพาะในช่วงชั้นที่ 1 (ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3) จะมีขีดความสามารถ ความสนใจ ความตั้งใจ และสามารถจำกัได้อยู่แล้ว สาเหตุเนื่องมาจาก พัฒนาการทางสมอง อารมณ์ สังคม และการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อต่าง ๆ ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่เหมือนเด็กโตส่วนใหญ่ (ผดุง อารยะวิญญู, 2544) ที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี และด้วยเหตุนี้ถ้าสามารถพัฒนาให้เด็กมีความตั้งใจหรือสร้างสมาธิให้เด็กเหล่านี้ได้ดีตั้งแต่ต้น เด็กเหล่านี้จะโตขึ้นอย่างมีศักยภาพ มีสมาธิ มีความตั้งใจในการเรียน การทำกิจกรรมหรือสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ปัญหาทางการเรียนก็จะลดน้อยลง และเป็นสิ่งที่ดีสำหรับครูผู้สอนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้นจากการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น
2. เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้นหลังจากหยุดการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น

### สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงขึ้น
2. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนคงอยู่หลังจากหยุดใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น

### ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยและประเด็นศึกษาวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. รูปแบบการทดลอง

การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Single Subject Design) แบบสลับกลับ (Reversal Design: A-B-A-B) 5 ระยะ

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมา กรุงเทพมหานคร และโรงเรียนลาดแค จังหวัดเพชรบูรณ์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นโดยใช้  
Diagnostic and Statistical Mental Disorders (DSM IV)

2.2 มีจำนวนช่วงเวลาในการแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนต่ำกว่าร้อยละ 50  
ของจำนวนเวลาที่ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกระหว่างนักเรียนกำลังเรียน

### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 เงื่อนไขในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่  
ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น

#### 3.2 ตัวแปรที่ศึกษา คือ

3.2.1 พฤติกรรมตั้งใจเรียน

3.2.2 ความคงทนของพฤติกรรมตั้งใจเรียน

### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือทดลองและ  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

#### 4.1 เครื่องมือทดลอง

เครื่องมือทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้  
กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วย

4.1.1 ชุดฝึกการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือน  
ตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น

4.1.2 แบบบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย

4.1.3 แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น  
(สำหรับเด็ก)

4.1.4 แบบสำรวจตัวเสริมแรง

#### 4.2 เครื่องมือรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

4.2.1 ใบเสนอรายชื่อ

4.2.2 แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น  
(สำหรับผู้วิจัย)

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น หมายถึง วิธีการที่ใช้เพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น ซึ่งมีกระบวนการที่สำคัญ 3 ส่วน ดังนี้

1.1 การตั้งเป้าหมาย คือ การเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของตนเอง โดยมีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตั้งใจเรียนเป็นรายสัปดาห์

1.2 การเตือนตนเอง คือ การสังเกตพฤติกรรมตั้งใจเรียนของตนเอง พร้อมทั้งมีการบันทึกรายละเอียดของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของตนเองในแต่ละวัน

1.3 การเสริมแรงทางบวก คือ การที่บุคคลได้รับเสริมแรงตามเงื่อนไขการเสริมแรง เมื่อกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และจะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

2. เด็กสมาธิสั้น หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่สนใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นระยะเวลาต่ำกว่า 5 นาที อยู่นิ่งเฉยไม่ได้ เคลื่อนไหวตลอดเวลา มีอารมณ์การแสดงที่รวดเร็วจนดู ก้าวร้าว หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ รวมทั้งแพทย์วินิจฉัยว่าสมาธิสั้นโดยใช้เกณฑ์ DSM-IV สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กสมาธิสั้นที่กำลังศึกษาในชั้นเรียนปกติเต็มเวลา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนแม่พระฟาติมา กรุงเทพมหานคร และโรงเรียนลาดแค จังหวัดเพชรบูรณ์

3. พฤติกรรมตั้งใจเรียน หมายถึง การที่กลุ่มตัวอย่างแสดงออกถึงความสนใจ เอาใจใส่ การเรียนการสอน ตัวครูและอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ครูใช้ รวมทั้งติดตามการเรียนการสอนและไม่ประพฤติดนที่เป็นการรบกวนชั้นเรียน พฤติกรรมตั้งใจเรียนจำแนกได้เป็น

3.1 ขณะที่ครูอธิบาย กลุ่มตัวอย่างมองดูครูและสื่อที่ครูใช้ประกอบการสอน

3.2 เมื่อครูซักถาม กลุ่มตัวอย่างมองครู เมื่อครูถามเพื่อน กลุ่มตัวอย่างมองเพื่อนที่ตอบคำถาม

3.3 เมื่อครูสั่งงาน กลุ่มตัวอย่างสนใจและมองครูขณะครูสั่งงานและทำงานตามที่ครูสั่งและจดงานลงสมุด

4. ความคงทน หมายถึง การที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกสภาพการณ์หนึ่ง แล้วเมื่อหยุดการฝึกและเมื่อเวลาผ่านไป ยังคงมีพฤติกรรมพึงประสงค์คงอยู่ในที่นี้หมายถึง กลุ่มตัวอย่าง ยังคงมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนหลังจากหยุดใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมรบกวนชั้นเรียน และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีระเบียบวินัย ในห้องเรียน พฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อการเรียน
2. ได้นวัตกรรมและแนวทางการสอนที่เหมาะสมกับเด็กสมาธิสั้น
3. ทราบถึงความคงทนของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเดีอนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น