

## บทความวิชาการ

# การพัฒนาบอร์ดกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้น: ต้นแบบนวัตกรรม

## The Development of a House Chore Board for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Innovation Prototype

อรวรรณ หนูแก้ว<sup>1\*</sup> ดาปนีย์ ทองสกุล<sup>2</sup>Orawan Nukaew<sup>1\*</sup> Dapanee Thongsakun<sup>2</sup><sup>1</sup>รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา<sup>1</sup>Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.<sup>2</sup>พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพังงา จังหวัดพังงา<sup>2</sup>Registered Nurse, Phangnga Hospital, Phangnga, Thailand.

\*ผู้รับผิดชอบหลัก: orawan.n@psu.ac.th

\*Corresponding author: orawan.n@psu.ac.th

Received 6 May 2024 • Revised 14 November 2024 • Accepted 18 November 2024

## บทคัดย่อ

**บทนำ:** เด็กสมาธิสั้นมีอาการสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่น ส่งผลกระทบทั้งต่อเด็กในการทำกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมอื่น ๆ ไม่สำเร็จ และปัญหาการเรียน และส่งผลกระทบต่อครอบครัวด้านการดูแลสุขภาพ และปัญหาค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การศึกษานี้เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบของบอร์ดกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้น สำหรับการส่งเสริมการมีสมาธิของเด็กในระหว่างอยู่ที่บ้าน โดยใช้แนวคิดเชิงออกแบบ มีกระบวนการพัฒนานวัตกรรม ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ (1) การทำความเข้าใจ ปัญหา ปัญหาหลักการดูแลเด็กสมาธิสั้น คือ เรื่องวิธีการดูแล และค่าใช้จ่าย (2) การตีความปัญหา จากการทบทวนวรรณกรรม กิจกรรมงานบ้าน และความพอเพียงตามบริบทพื้นที่ (3) การระดมจินตนาการ ความคิดริเริ่มกิจกรรมงานบ้านที่เหมาะสมกับเด็กสมาธิสั้น และสร้างความสนุกสนาน และ (4) การพัฒนาต้นแบบที่ 1 ปรับปรุงรูปแบบเป็นบอร์ดกิจกรรมงานบ้านที่เป็นไม้ ตรวจสอบคุณภาพงานต้นแบบบอร์ดกิจกรรมงานบ้านที่ 1 โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (item-objective congruence index: IOC) เท่ากับ .72 และ (5) การทดลอง หลังการปรับปรุงรูปแบบเป็นบอร์ดกิจกรรมงานบ้านต้นแบบที่ 2 โดยผ่านการประเมินความพึงพอใจด้านโครงสร้าง การใช้งานของเด็กสมาธิสั้น และผู้ดูแลเด็ก อยู่ในระดับดีมาก **สรุป:** บอร์ดกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้น ประกอบด้วย บอร์ดไม้ ขนาดกว้าง 9 นิ้ว ยาว 12 นิ้ว พื้นที่สำหรับติดการ์ด และปุ่มเลื่อน การัดกิจกรรมงานบ้านลักษณะงานส่วนตัวและส่วนรวมแบบรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน และคู่มือกิจกรรมงานบ้าน

**คำสำคัญ:** เด็กสมาธิสั้น; บอร์ดกิจกรรมงานบ้าน; ต้นแบบนวัตกรรม

## Abstract

**Introduction:** Children with attention-deficit hyperactivity disorder have inattention, hyperactivity, and impulsive symptoms; those symptoms impact the children related to unfinished daily life activities and other unsuccessful activities, and also affect the family burden and increase the cost. This study aimed to develop a prototype innovation; a house chore board for Children with attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). In addition, it refers to promoting the attention of the children at home. The conceptual framework of the innovation process is based on design thinking. The developmental innovation process consisted of 5 steps: (1) To empathize, with the main problems of caring for ADHD children, which are the method and cost of caring; (2) To define, and review the literature on house chores and sufficiency based on context; (3) To ideate, creative appropriated house chores to children with ADHD and create fun; and (4) To develop prototype No.1, improve a modal to a wood house chore board. The validity of the house chore board prototype No.1 was verified by three experts, item-objective congruence of the index yielded a value of .72; and (5) To testing, children with ADHD and caregivers evaluated the house chore board prototype No.2, relating to satisfaction's caregivers of the structure and implication of the house chore board was very good. **Conclusion:** A house chore board for children with ADHD includes a wood house chore board, 9 inches by 12 inches adding the area of attached cards and scroll button, the personal and volunteer house chore card in terms of daily, weekly, and monthly, and a house chore activity manual.

**Keywords:** children with attention-deficit hyperactivity disorder; house chore board; prototype innovation

## บทนำ

สถานการณ์เด็กสมาธิสั้นในประเทศไทยจัดเป็นกลุ่มที่สู่อันดับ 3 ของโรคจิตเวชเด็ก<sup>1</sup> จากสถิติของภาคใต้เด็กสมาธิสั้นที่เข้ารับการรักษา ณ โรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิตภาคใต้ 3 แห่ง จำนวน 5,097 ราย<sup>2</sup> เด็กสมาธิสั้นเป็นภาวะบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมองส่วนหน้า ที่มีอาการหลัก 3 ลักษณะ คือ (1) ขาดสมาธิต่อเนื่อง (inattention) เด็กมักไม่มีความละเอียดรอบคอบในงานที่ทำ ทำงานสะเพร่า ขี้ลืม และทำของหาย (2) อยู่นิ่งไม่ลง (hyperactivity) เด็กมักจะยุกหยิก ขอบปิ่นปาย เล่นโลดโผน และ (3) หุนหันพลันแล่น (impulsivity) เด็กมักใจร้อน วู่วาม รอคอยไม่เป็น และชอบพูดแทรกโดยยังไม่ทันฟังคำถามจบ<sup>3,4</sup> สำหรับเด็กสมาธิสั้นมักพบช่วงวัยเรียน ชั้นประถมศึกษา โดยเฉพาะช่วงเด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี ผลกระทบจากสมาธิสั้น ด้านตัวเด็กคือ มีปัญหาการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่สำเร็จตามเป้าหมายรวมทั้งการทํากิจวัตรประจำวัน เช่น การทำการบ้าน งานบ้าน เป็นต้น<sup>5</sup> ทำให้มีปัญหาสัมพันธภาพและการเข้าสังคมกับผู้อื่น<sup>3</sup> สำหรับผลกระทบต่อครอบครัวที่เป็นภาระการเลี้ยงดูและค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ปกครองที่ดูแลเด็กกลุ่มนี้มีความเครียดหรือภาวะ

ซึมเศร้าจากการดูแลเด็กสมาธิสั้น ความไม่สบายใจเรื่องพฤติกรรมของเด็ก ความรู้สึกเป็นภาระด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีในครอบครัวและผลกระทบด้านสังคมที่เกิดจากเด็กสมาธิสั้น เด็กกลุ่มนี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวใช้ความรุนแรง ใช้สารเสพติด และเป็นปัญหาอาชญากรรมต่อไป<sup>6,7</sup>

ปัจจุบันการรักษาโรคสมาธิสั้นส่วนใหญ่ คือ การรักษาด้วยยาลดภาวะสมาธิสั้น ร่วมกับการปรับพฤติกรรมเด็กที่ช่วยลดการอยู่นิ่ง และให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทุษร้ายและดูแลเด็กสมาธิสั้นแก่ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็ก นอกจากนั้นยังมีการดูแลรูปแบบอื่น ๆ ได้แก่ ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด การเล่นเกมบำบัด เป็นต้น<sup>5</sup> การรักษาเด็กกลุ่มสมาธิสั้นนี้แต่ละครั้งจะได้รับยา ปรับพฤติกรรมเด็ก และให้ความรู้เรื่องยาแก่ผู้ปกครอง อย่างไรก็ตามในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้มีข้อจำกัดบริการของคลินิกจิตเวชเด็ก เช่น เปลี่ยนบริการที่คลินิกเป็นทางออนไลน์ และปิดการบริการของพื้นที่คลินิกของโรงพยาบาล และผู้ดูแลเด็กสมาธิสั้นส่วนมากมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายของผู้ดูแลเด็กสมาธิสั้น จากการเดินทางมารับยาอย่างต่อเนื่อง<sup>8</sup> การดูแลเด็กกลุ่มสมาธิสั้นด้วยกิจกรรมที่บ้านจึงเป็นความจำเป็น ดังเช่น การเขียน

ตารางกิจกรรมตนเองในแต่ละวัน เพื่อลดอาการหลงลืมของเด็ก และฝึกสมาธิในการจัดจ่อตารางกิจกรรม<sup>๘</sup> โดยเฉพาะกิจกรรมงานบ้านที่เป็นกิจวัตรประจำวันของเด็ก งานบ้านที่เป็นงานส่วนตัว หรือ งานอาสาที่เป็นงานส่วนรวม ของเด็กกลุ่มนี้<sup>๑๐</sup> นอกจากนั้น การยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน มีเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม โดยด้วยความพอประมาณ เป็นความพอดี ความมีเหตุผล ที่ตัดสินใจความพอดี ด้วยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และความรอบคอบ การมีภูมิคุ้มกัน เป็นการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงและรับกับสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม คือ ความรอบรู้ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้ มีความซื่อสัตย์ความอดทน ขยันหมั่นเพียร และความระมัดระวัง ในการดำเนินชีวิต<sup>๑๑</sup> สำหรับการฝึกกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้น เป็นกิจกรรมที่ทำให้ขณะอยู่ที่บ้าน สอดคล้องกับวิธีการทำกิจกรรมงานบ้านของเด็ก

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมงานบ้าน พบว่า มีงานวิจัยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review) ของ Mendes, et al.<sup>๙</sup> เรื่องการให้เด็กสมาธิสั้นมีส่วนร่วมของงานในครัวเรือนกิจกรรมงานบ้านสามารถลดภาวะสมาธิสั้น โดยการกระตุ้น amygdala และ hippocampus ให้สมองส่วนนี้ทำงานได้มากขึ้น ภายใต้การควบคุมจัดการของสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ส่งผลต่อการกระตุ้นสมองด้านต่าง ๆ คือ ความคิด อารมณ์ การจดจำ การมองเห็น ความเข้าใจ การได้ยิน การสื่อสารและการเคลื่อนไหว<sup>๙</sup> ลักษณะการทำงานบ้านเป็นกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมการดูแลในครอบครัวในการมอบหมายให้เด็กช่วง 10-15 ปี ตามศักยภาพตามวัยของเด็ก<sup>๑๒</sup> ทำงานกิจกรรมงานบ้านเด็กจะได้รับโอกาสในการเรียนรู้ และจะมีความรับผิดชอบรวมถึงมีทักษะในการเข้าใจผู้อื่น<sup>๙,๑๓</sup>

แม้เด็กวัยเรียนในยุคเทคโนโลยีปัจจุบันมักชอบเล่นวิดีโอเกมหรือเกมดิจิทัล และไม่ชอบทำกิจกรรมงานบ้านเนื่องจากรับรู้ว่าเป็นงานที่น่าเบื่อ แต่จากการศึกษา พบว่า การทำกิจกรรมงานบ้านที่ชอบ จะช่วยลดภาวะก้าวร้าวและต่อต้านได้ของเด็กสมาธิสั้นได้ นอกจากนี้การทำกิจกรรมร่วมสมาชิกในครอบครัวยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว<sup>๑๒,๑๔</sup> ดังนั้นการพัฒนาบอร์ตกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้น จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเหลือนเด็กกลุ่มนี้ ซึ่งบอร์ตเกมเป็นการเล่นรูปแบบหนึ่งของเด็กวัยเรียน<sup>๑๕,๑๖</sup> ที่ช่วยพัฒนาทักษะทางด้านความคิด การวางแผน และความร่วมมือกับผู้อื่นได้เช่น

เดียวกับเกมดิจิทัล และบอร์ตเกมในปัจจุบันได้พัฒนาให้มีความสนุกสนานมากขึ้น มีเกมใหม่ ๆ ทำให้ได้รับความนิยมในกลุ่มเด็ก<sup>๑๖,๑๗</sup> มีความคงทน สามารถเข้าใจได้ง่าย และประหยัดค่าใช้จ่าย ดังนั้นผู้พัฒนาจึงได้พัฒนาบอร์ตกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้นขึ้น เพื่อให้เด็กสมาธิสั้นได้ทำกิจกรรมงานบ้านด้วยการใช้บอร์ตกิจกรรม ทำให้เด็กรู้สึกสนุก อยากทำกิจกรรมงานบ้าน และสร้างแรงจูงใจให้เด็กเกิดความอยากทำกิจกรรมงานบ้านอย่างต่อเนื่องจนเป็นงานประจำ อันจะนำมาซึ่งการช่วยให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น

### แนวคิดของการพัฒนานวัตกรรม

การพัฒนานวัตกรรมนั้น ผู้พัฒนาได้ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดของการคิดเชิงออกแบบ (design thinking) ของ d school<sup>๑๘,๑๙</sup> และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง<sup>๑๑</sup> ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมงานบ้านของเด็กสมาธิสั้นโดยการคิดเชิงออกแบบ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การทำความเข้าใจปัญหาของกลุ่มเป้าหมายเชิงลึก (empathize) 2) การตีความปัญหา (define) 3) การระดมจินตนาการแบบไร้ขีดจำกัด (ideate) 4) การพัฒนาด้านแบบ (prototype) และ 5) การทดลองใช้ (test)<sup>๑๘,๑๙</sup> สำหรับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข 2 ประการ คือ 1) ความพอเพียง (ความพอดีต่อความจำเป็น เหมาะสมกับฐานะตนเอง) 2) ความมีเหตุผล 3) ระบบภูมิคุ้มกันที่ดี และเงื่อนไขคุณธรรม (ขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่โลภ รู้จักแบ่งปัน รับผิดชอบกับสังคม) และเงื่อนไขความรู้ (รอบคอบ ความระมัดระวัง)<sup>๑๑</sup> สำหรับการพัฒนาบอร์ตกิจกรรมงานบ้าน ประกอบด้วย การออกแบบเชิงระบบ 5 ขั้นตอน<sup>๑๘,๑๙</sup> และร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมงานบ้านของเด็กสมาธิสั้นและบอร์ตเกม<sup>๙,๑๐,๒๐-๒๓</sup>

### การพัฒนานวัตกรรม

การพัฒนานวัตกรรมบอร์ตกิจกรรมงานบ้าน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การทำความเข้าใจปัญหา การทำความเข้าใจปัญหานี้ได้จากการวิเคราะห์ของผู้พัฒนาที่มีประสบการณ์ในการทำงานดูแลเด็กโรคสมาธิสั้น ของผู้ดูแลเด็ก (เช่น มารดา บิดา) พบว่า ปัญหาหลักการดูแลเด็กสมาธิสั้นให้มีสมาธิมากขึ้นขณะอยู่ที่บ้านนั้น ยังมีข้อจำกัด เช่น 1) มีข้อจำกัดในการ

ปรับพฤติกรรมเด็กภาวะสมาธิสั้นให้มีสมาธิ 2) ปัญหาเรื่องการดูแลเด็กสมาธิสั้น มีด้านค่าใช้จ่ายในรักษา และค่าเดินทาง และ 3) การใช้เวลาในการดูแลเด็กในแต่ละวัน จากการวิเคราะห์ปัญหาหลักของการดูแลของผู้พัฒนา โดยสรุปปัญหาหลักเรื่องการช่วยให้เด็กสมาธิสั้นมีการทำกิจกรรมที่บ้านเพื่อเพิ่มสมาธิได้

**2. การตีความปัญหา** ผลจากการเข้าใจปัญหา โดยการวิเคราะห์ปัญหาและสรุปปัญหาหลักที่เด็กสมาธิสั้น ในการช่วยเหลือ และลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง โดยแนวทางในการช่วยเหลือและการดูแลเด็กสมาธิสั้นด้วยกิจกรรมที่เกิดขึ้นหรืออยู่ภายในบ้าน/โรงเรียน รวมทั้งการยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทำได้อย่างพอเหมาะ พอประมาณ ภายในข้อจำกัดของค่าใช้จ่าย ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กที่มีสมาธิมากขึ้น กลุ่ม บิดา/มารดา มีประเด็นด้านเศรษฐกิจ และอยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตบางระบบ/อินเทอร์เน็ตไม่เสถียร รวมทั้งการมีเวลาอยู่กับเด็กช่วงนอกเวลาเรียนและวันหยุด ดังนั้นผู้พัฒนาจึงเตรียมประเด็น เรื่องกิจกรรมที่เด็กทำได้ มีผู้ปกครองร่วมกิจกรรมด้วย และมี ความสนุก รวมทั้งเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ พอประมาณ รวมทั้งช่วยให้เด็กมีสมาธิ

**3. การระดมจินตนาการ** ผู้พัฒนาวิเคราะห์กิจกรรมงานบ้านเป็นงานที่เด็กโดยทั่วไปไม่ค่อยสนใจทำ โดยเฉพาะเด็กสมาธิสั้น มักไม่มีสมาธิ ทำงานในเวลาสั้น ไม่สำเร็จ ขาดการจดจำ มักลืม รวมทั้งทุนหันหลังเล่น ดังนั้นผู้พัฒนาจึงระดมความคิด สร้างสรรค์ อุปกรณ์หรือออกแบบสิ่งประดิษฐ์ ที่ช่วยเสริมความสนใจของเด็กในการทำกิจกรรมงานบ้าน ลดภาวะสมาธิสั้นของเด็กโดยเลือกกิจกรรมงานบ้านบนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางการวิเคราะห์กิจกรรมงานบ้าน ตามลักษณะ 3 คุณลักษณะ คือ 1) ความพอประมาณ เช่น การเตรียมน้ำสำหรับล้างจานอย่างพอเพียง ไม่มากจนเกินความจำเป็น ไม่น้อยเกินจนล้างจานได้ไม่สะอาด 2) ความมีเหตุผล เช่น เสื้อผ้าจะสะอาดต้องซักอย่างสะอาด 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว เช่น การเตรียมความพร้อมสำหรับอุปกรณ์ในการทำสะอาด และตามแนวทาง 2 เงื่อนไข คือ 1) เงื่อนไขความรู้ เช่น ความรู้ในการทำอาหาร และ 2) เงื่อนไขคุณธรรม เช่น ความรับผิดชอบและการมีน้ำใจช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว โดยนำแนวทางเหล่านี้ให้เด็กเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง ช่วยให้เด็กรู้จักพึ่งพาตนเอง ตามศักยภาพ รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือและอยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัว รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง<sup>24,25</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า กิจกรรมการงานบ้านของเด็กสมาธิสั้น ประกอบด้วย 4 ประเภท คือ งานอาหาร งานเสื้อผ้า งานทำความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน และงานบริการบุคคลภายในบ้าน เป็นกิจกรรมที่เป็นงานส่วนตัวและงานส่วนรวม<sup>9,14,20,21</sup> สำหรับงานบ้านที่มีมากกว่า 2 ขั้นตอนขึ้นไป ช่วยในการเพิ่มสมาธิ มีความจดจำ และควบคุมตนเอง พร้อมกับการเพิ่มทักษะในการจัดการงาน กิจกรรมบ้านมากขึ้น<sup>14,23</sup> ดังเช่น เก็บของเล่นใส่กล่องแล้วนำกล่องไปไว้ที่เดิม โดยชั้นแรกนำกล่องใส่ของเล่น ชั้นที่สองหยิบของเล่นใส่กล่อง และชั้นที่สามนำกล่องไปเก็บไว้ที่เดิม เป็นต้น ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมงานบ้านตั้งแต่ครึ่งชั่วโมงขึ้นไป โดยเฉพาะอายุ 11 ปีขึ้นไปใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที<sup>26</sup> กิจกรรมงานบ้าน มีลักษณะ ดังนี้ (1) กิจกรรมที่ได้ลงมือทำ และรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง ช่วยในเรื่องความสนใจ จดจำสมาธิและลดอาการหุนหันพลันแล่น (2) สำหรับประเภทงานบ้านที่มีมากกว่า 2 ขั้นตอนขึ้นไป และ(3) ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมงานบ้าน อย่างต่อเนื่อง 26-62 นาที ต่อวัน โดยมีผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อน ตลอดจนมีความสำเร็จในการเรียน<sup>14,27</sup> อย่างไรก็ตามมีการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน โดยสรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบดังกล่าวข้างต้นและการสัมภาษณ์กิจกรรมงานบ้านที่เด็กชื่นชอบนำมาวางแผนออกแบบร่วมกับลักษณะของบอร์ดเกม อย่างไรก็ตาม ผู้พัฒนาได้พัฒนาด้านแบบโดยใช้กิจกรรมงานบ้านในรูปแบบลักษณะของกิจกรรม (หลากหลาย) ในการลงบันทึกให้คล้ายกับบอร์ดเกม และเด็กสามารถที่จะเลือกกิจกรรมเองได้ความชอบและความถนัดผ่านตารางกิจกรรมที่น่าสนใจ

**4. การพัฒนาด้านแบบ** จากการระดมความคิดของผู้พัฒนาได้ร่างต้นแบบกิจกรรมงานบ้านและชิ้นงาน แล้ววางแผนเตรียมอุปกรณ์สำหรับการสร้างชิ้นงานในขั้นตอนถัดไป โดยค้นหาวस्तุ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ปลอดภัย ใช้งานง่าย ประหยัด มีความคงทนและกันน้ำได้ และสามารถใช้ได้ทุกวันในชีวิตประจำวัน ลำดับต่อมาคือการเลือกกิจกรรมงานบ้านจากขั้นตอนระดมความคิด ร่างเป็นกลุ่มกิจกรรมงานบ้าน (งานส่วนตัว และงานส่วนรวม จิตอาสา) ดังนี้ กิจกรรมงานบ้านรายวัน เช่น จัดที่นอน จัดกระเป๋าไปโรงเรียน กิจกรรมงานบ้านรายสัปดาห์ เช่น จัดเก็บห้องนอน ล้างห้องน้ำ และกิจกรรมรายเดือน เช่น ปิดกวาดหยากไย่ห้องนอน ทำความสะอาดพัดลม เมื่อเลือกกิจกรรมแล้วนำมาวาง กับตารางเพื่อสรุปว่าทำได้หรือไม่ได้ ดังนั้นจึงมีขั้นตอน คือ

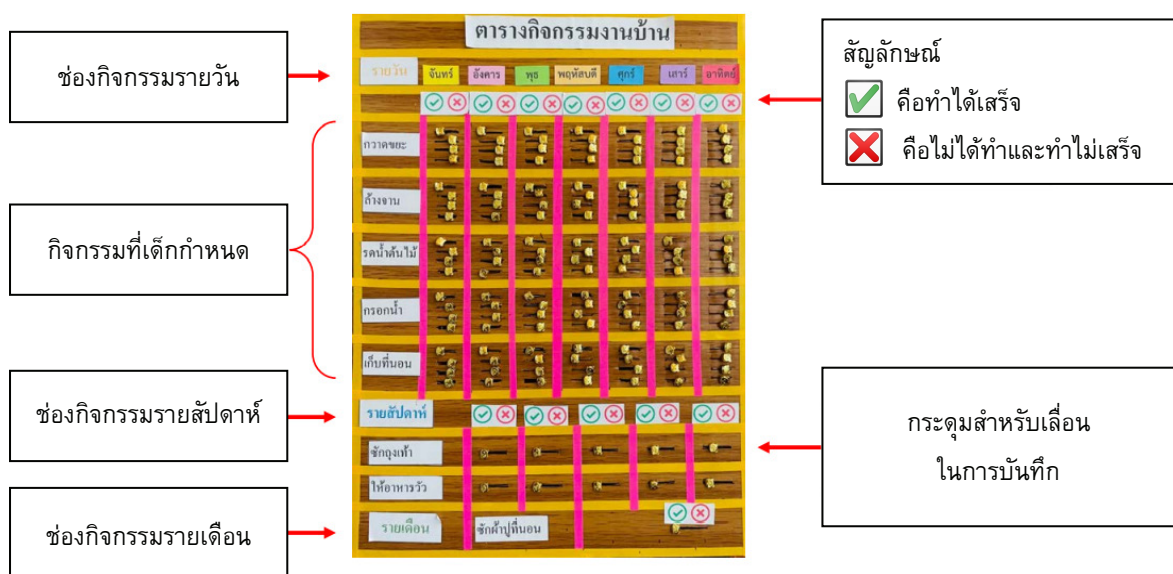
4.1 ขั้นการสร้างต้นแบบ สร้างใบกิจกรรมงานบ้านที่ทำจากกระดาษ A4 ประกอบด้วย กิจกรรมงานบ้านที่ทำประจำวัน กิจกรรมงานบ้านรายสัปดาห์ และกิจกรรมงานบ้านรายเดือน

4.2 ขั้นตอนกำหนดกิจกรรมงานบ้านของเด็ก กำหนด  
กิจกรรมงานบ้านตามความถนัดของเด็กสมาธิสั้นโดยเด็กเลือก  
กิจกรรมเอง และสำรวจตารางกิจกรรมประจำวันของเด็กโดย  
ผู้ปกครองร่วมด้วย

4.3 ขั้นตอนการออกแบบแบบเบอร์ดิกิจกรรมงานบ้านช่วงแรก  
ออกแบบโดยใช้ลักษณะเบอร์ดพลาสติก จนกระทั่งเป็นไม้ โดย

ใส่ข้อมูลกิจกรรมงานบ้านในแต่ละส่วน โดยมีผู้ปกครองช่วยดูแล โดยตารางกิจกรรมงานบ้าน ได้เลือกวัสดุอุปกรณ์ที่ทำจากธรรมชาติ คือไม้ ขนาดกว้าง 9 นิ้ว ยาว 12 นิ้ว เนื่องจากพกพาง่ายและมีความคงทน สามารถโดนน้ำได้ และเลือกปุ่มการบันทึก

4.4 ขั้นตอนการจัดทำบรรดกิจกรรณงานบ้านที่ทำด้วยไม้ตามการออกแบบ พร้อมด้วยการดัดกิจกรรมงานบ้าน และคู่มือการใช้บรรดกิจกรรณงานบ้าน โดยต้นแบบที่ 1 มีลักษณะดังภาพ 1



ภาพ 1 รูปบอร์ดกิจกรรมงานบ้านต้นแบบที่ 1

4.5 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของบอร์ดิกิจกรรม  
งานบ้านต้นแบบที่ 1 โดยผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ  
จำนวน 3 ท่าน คือ 1) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 2) ผู้อำนวยการ  
สถาบันสุขภาพจิตภาคใต้ และ 3) ผู้อำนวยการนวัตกรรม  
ทางการแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ ค่าความตรงเชิงเนื้อหา  
(index of item objective congruence: IOC) เท่ากับ .72  
และนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับในเรื่องกิจกรรม  
งานบ้านเป็นกลุ่มงานมากขึ้น และปรับปุ่มโยกเยก ลักษณะ  
บอร์ดิต้นแบบ 2

## 5. การทดสอบ

ขั้นนี้นำบอร์ดกิจกรรมงานบ้านต้นแบบที่ 2 ไปทดลองใช้ เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยให้บอร์ดกิจกรรมงานบ้านกับเด็กสมาธิสั้น จำนวน 10 คน โดยมีผลการประเมิน ดังนี้

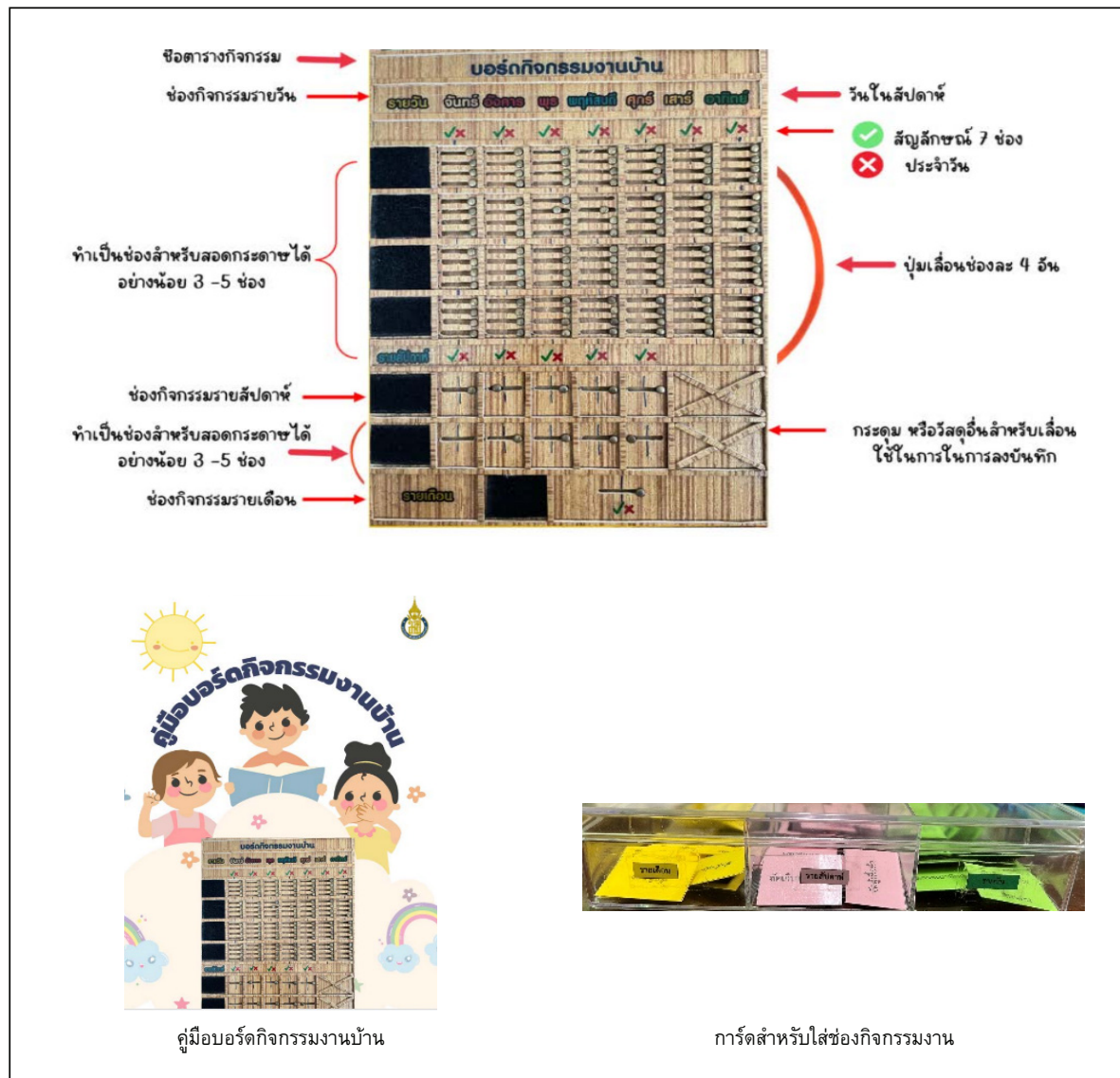
5.1 ผลการประเมินความพึงพอใจด้านโครงสร้าง (วัสดุทนทาน แข็งแรง ขนาด และรูปแบบนวัตกรรม) ของ เด็กสมาธิสั้น พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (5/5) และด้านการใช้งาน (ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน ความสะดวกพกพาและเก็บรักษา เข้าใจง่ายในการสื่อสาร) พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (5/5)

5.2 ผลการประเมินความพึงพอใจของบอร์ดกิจกรรม โดยบิดา/มารดาของเด็กสมาธิสั้น ดังนี้ ด้านโครงสร้าง (วัสดุ ทัศนทาน แข็งแรง ขนาด และรูปแบบนวัตกรรม) พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (5/5) ด้านการใช้งาน (ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน ความสะดวกในการพกพาและเก็บรักษา เข้าใจง่ายในการสื่อสาร) พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (4.95/5) และด้านความคุ้มค่า (วัสดุอุปกรณ์หาง่ายในพื้นที่ และราคาไม่แพง) พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (4.85/5)

ผู้พัฒนาสรุปผลการประเมินแล้ว จึงปรับปรุงในเรื่องรูปแบบการ์ด และคู่มือฯ โดยสรุปบอร์ดกิจกรรมงานบ้าน ประกอบด้วย 1) บอร์ดกิจกรรมงานบ้านไม้ ขนาดกว้าง 9 นิ้ว ยาว 12 นิ้ว พร้อมปั๊ม และติดตุ๊กแกติดการ์ด โดยแบ่งช่องกิจกรรมรายวัน สัปดาห์ และ รายเดือน 2) การ์ดกิจกรรมงานบ้านในกล่องอะคริลิกใส โดยแบ่งเป็นกิจกรรมส่วนตัว และส่วนรวม จิตอาสา เป็นรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน และ 3) คู่มือบอร์ดกิจกรรมงานบ้าน มีการอธิบายวิธีการใช้บอร์ดกิจกรรมงานบ้าน มีลักษณะอธิบายวิธีการใช้บอร์ดกิจกรรมงานบ้าน สำหรับวิธีการใช้บอร์ดกิจกรรมงานบ้าน คือ คู่มือบอร์ดกิจกรรมงานบ้าน มีเนื้อหาโดยสรุป ดังนี้ อธิบายวิธีการทำงานบ้านแต่ละงานเป็น

ขั้นตอนตอนมีรูปประกอบ วิธีการเล่นบอร์ดกิจกรรม โดยเลือกการงานบ้าน (3-4 งาน) รายวัน 1 งานต่อวัน แล้วให้เด็กลองปฏิบัติดูว่าทำได้ หรือทำไม่ได้ หากทำได้ในแต่ละวันให้เลื่อนปั๊มไปยังสัญลักษณ์สีเขียว หากทำไม่ได้เลื่อนปั๊มไปที่สีแดง ทั้ง 7 วันภายใน 1 สัปดาห์ และเลือกกิจกรรมใหญ่ ให้เลือก กิจกรรมรายสัปดาห์และรายเดือนด้วยเช่นกัน หากทำกิจกรรมไม่สำเร็จสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมใหม่ได้ เช่นกัน ทำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือน

โดยสรุปภาพรวมของอุปกรณ์บอร์ดกิจกรรมงานบ้าน เป็นนวัตกรรมต้นแบบ ดังภาพ 2



ภาพ 2 บอร์ดกิจกรรมงานบ้าน: นวัตกรรมต้นแบบ

## สรุป

นวัตกรรมต้นแบบบอร์ตกิจกรรมงานบ้านสำหรับเด็กสมาธิสั้น ประกอบด้วย บอร์ตกิจกรรมงานบ้านไม้ ขนาดกว้าง 9 นิ้ว ยาว 12 นิ้ว พื้นที่สำหรับติดการ์ดสี และปุ่มเลื่อนเมื่อทำสำเร็จ การ์ดสีกิจกรรมงานบ้าน และคู่มือกิจกรรมงานบ้านที่มีเนื้อหารายละเอียดในการนำการสีกิจกรรมงานบ้านส่วนตัวและส่วนรวมแบบรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน ใช้ติดบอร์ตกิจกรรม โดยใช้เป็นระยะเวลา 1 เดือน ช่วยเพิ่มสมาธิของเด็กมากขึ้น และช่วยให้ลดอาการอยู่ไม่นิ่งได้

## ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

การนำบอร์ตกิจกรรมงานบ้านไปใช้กับเด็กสมาธิสั้นที่มารับการรักษา ณ คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่นในโรงพยาบาล

## การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

บทความวิชาการนี้ ผู้เขียนมีส่วนร่วมในการดำเนินการผลิตผลงานและเขียนบทความวิชาการ

## การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

บทความวิชาการครั้งนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

## แหล่งทุนสนับสนุน

ทุนคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## กิตติกรรมประกาศ

ด้วยความขอบขอบคุณทุนนวัตกรรมของกองทุนวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงนวัตกรรมให้มีคุณภาพและเป็นประโยชน์

## เอกสารอ้างอิง

- Chutha W, Jayana R, Sriuengrat D, et al. Thai children psychiatric situation BC. 2565-2566. 2023 [cited 2024 Jan 20]. Available from: <https://dmh-elibrary.org/items/show/1480>
- Department of Mental Health. Mental health report. 2024 [cited 2024 Mar 30]. Available from: <https://dmh.go.th/report/datacenter/hdc/reds.asp>
- Pornnoppadol C. Attention deficit-hyperactivity disorder. Bangkok: ID All Digital Print; 2018. Thai.
- Pityaratstian N, Booranasuksakul T, Juengsiragulwit D, et al. ADHD screening properties of the Thai version of Swanson, Nolan, and Pelham IV scale (SNP-IV) and strengths and difficulties questionnaire (SDQ). J Psychiatr Assoc Thailand. 2014; 59(2): 97-110. Thai.
- Nukaew O. Child psychiatric nursing. Songkhla: Aom Document; 2022. Thai.
- Sirirutraykha T. Child mental health guide line: Learning problems. Bangkok: Beyon Publishing; 2017. Thai.
- Ohlmeier MD, Peters K, Te Wildt BT, et al. Comorbidity of alcohol and substance dependence with attention deficit hyperactivity disorder. Alcohol Alcohol. 2008; 43(3): 300-4. doi: 10.1093/alcalc/agn014.
- Bunsitthi W. Child and adolescent psychiatry in clinical practice. Bangkok: PL Living; 2019. Thai.
- Mendes CG, Mancini MC, Miranda DM. Household task participation of children and adolescents with ADHD: A systematic review. Cad. Bras. Ter. Ocup. 2018; 26(03): 658-67. doi: 10.4322/2526-8910.ctoAR1184.
- Spaulding SL, Fruitman K, Rapoport E, et al. An impact of ADHD on household chores. J Atten Disord. 2021; 25(10): 1374-83. doi: 10.1177/1087054720903359.
- Srisakaew M, Wichairam S. Sufficiency economy: Guideline for sustainable development in Thailand. DJBRU. 2019; 3(1): 39-49. Thai.
- Mizuki R, Kyuzen M, Nishizawa S, et al. Assessing the association between care quality and household chore rules in residential care institutions in Japan. IJCYS. 2020; 11(4.1): 80-95. doi: 10.18357/ijcys114202019939.
- Lally P. Research article how are habits formed: Modelling habit formation in the real world. EJSP. 2010; 12(6): 998-1009. doi: 10.1002/EJSP.674.
- Wood W, Neal DT. Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. Behavioral Science & Policy. 2016; 2(1): 71-83. doi: 10.1177/23794615160020010.
- Bolstad R. Researching game-based learning practices in Aotearoa New Zealand. Set: Research Information for Teachers. 2018; 3: 1-8. doi: 10.18296/set.0112.
- Willet KBS, Moudgalya S, Boltz LO, et al. Back to the gaming board: Understanding games and education through board

- game reviews. 2018 [cited 2022 Nov 10]. Available from: [https://matt-koehler.com/publications/Staudt\\_Willet\\_et\\_al\\_2018\\_SITE.pdf](https://matt-koehler.com/publications/Staudt_Willet_et_al_2018_SITE.pdf)
17. Promsri C. Using board games for developing natural disaster preparedness awareness. *Panyapiwat Journal*. 2016; 8(3): 265-79. Thai.
  18. Nuchjaree N. Design thinking process: New perspective in Thai health system. *Lampang Rajabhat University Journal*. 2018; 33(1): 5-14. Thai.
  19. Steve A. 5 essential steps of the design thinking [internet]. 2022 [cited 2022 Nov 10]. Available from: <https://unichrone.com/blog/design-thinking/5-steps-of-design-thinking>
  20. Dunn L, Gardner J. Household task participation of children with and without physical disability. *Am J Occup Ther*. 2013; 67(5): e100-5. doi: 10.5014/ajot.2013.008102.
  21. Drummond AF, Gomes AMR, Coster WJ, et al. Predictive factors of household task participation in Brazilian children and adolescents. *OTJR*. 2015; 35(2): 101-9. doi: 10.1177/1539449215573005.
  22. Drummond A de F, Coster W, Gomes A M R, et al. Children's participation in household task: Caregiver importance and satisfaction. *OTJR*. 2018; 0(0):1-8. doi: 10.1177/1539449218812711.
  23. Tepper DL, Howell TJ, Bennett PC. Executive functions and household chores: Does engagement in chores predict children's cognition?. *Aust Occup Ther J*. 2022; 69(5): 585-98. doi: 10.1111/1440-1630.12822.
  24. Phranakhon C, Susom K, Chutamanee M. A model enhancing early children's life skill in the 21<sup>st</sup> century according to the theory of self-sufficient economy by the parents' participation Phranakhon Rajabhat University's internship schools' network. *UMTPOLY*. 2019; 16(2): 404-15. Thai.
  25. Yim-Chang A. Development of life skills development model for pre-school and early childhood children based on sufficiency economy philosophy. *JGNRU*. 2020; 10(1): 33-48. Thai.
  26. Lawrence FC, Wozniak PH. Rural children's time in household activities. *Psychological Reports*. 1987; 61(3): 927-37. doi:10.2466/pr0.1987.61.3.
  27. Schatz NK, Aloe AM, Fabiano GA, et al. Psychosocial interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder: Systematic review with evidence and gap maps. *J Dev Behav Pediatr*. 2020; 41: S77-87. doi: 10.1097/DBP.0000000000000778.