

ทักษะสมอง Executive Functions (EF) สำคัญอย่างไร

โดย ดร.ยุภาพร เทพสุริยานนท์

การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ พื้นฐานที่สำคัญของพัฒนาการด้านการคิด เด็กที่มีพัฒนาการด้าน EF หรือ Executive Function คือ ความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ช่วยให้เราสามารถควบคุม ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ การฝึกทักษะด้าน EF ตั้งแต่ปฐมวัยที่สมวัย มีส่วนสำคัญในการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกในทุก ๆ ด้าน เพราะเป็นพื้นฐานสำหรับการคิดที่ซับซ้อนเมื่อเด็กโตขึ้น ช่วยเสริมทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (Grit = Determination + Perseverance) และสามารถฟื้นตัวเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ (Resilience) ปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการพัฒนาทักษะสมอง EF

- ๑ สามารถนำประสบการณ์หรือสิ่งที่เคยเรียนรู้มาปรับในการเรียน การทำงาน หรือกิจกรรมใหม่ได้
- ๑ รู้จักยับยั้งและควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสม แม้ว่าจะถูกชักชวนหรือมีสิ่งกระตุ้น
- ๑ มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนความคิดได้ เมื่อเงื่อนไขหรือสถานการณ์เปลี่ยนไปไม่ยึดติดกับแนวคิด
- ๑ มีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ
- ๑ มีความจำดี มีสมาธิ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องให้สำเร็จตามเป้าหมายได้
- ๑ สามารถแสดงออกในครอบครัว ในห้องเรียน ในหมู่เพื่อนฝูง และในสังคมได้อย่างเหมาะสม
- ๑ รู้จักประเมินตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในสิ่งดี สามารถนำจุดบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น
- ๑ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ วางแผนการเรียนการทำงานอย่างมีระบบ ลงมือทำงานสำเร็จตามเป้าหมายและเวลาที่กำหนดได้
- ๑ สามารถอดทนรอได้ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

องค์ประกอบของ EF (executive functions) แบ่งเป็น 9 ด้าน 3 กลุ่ม ได้แก่

ดำเนินการ (Planning and Organising) /การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) กลุ่มทักษะพื้นฐาน (ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory/ การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)/การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง (การจดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention) /การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) /การติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) กลุ่มทักษะการปฏิบัติ (การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) /การวางแผนและจัดระบบ

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) /สถาบัน RLG

