



การออกแบบสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควงปากกา เพื่อเสริมสร้างสมาธิและบริหารสมองให้กับวัยรุ่น

The Design of Pen Spinning Infographic to Improve the Concentration and Brain Exercise for Teenagers

ศุภโชค ธีรติการกุล^{*1} วัฒนะ จุฑะวิภาต² และ ชัยพร พานิชรุทติวงศ์¹

Supachok Teratikankul^{*1} Wattana Chudhavipata² and Chaiporn Panichrutiwong¹

¹คณะดิจิทัลอาร์ต มหาวิทยาลัยรังสิต ปทุมธานี ประเทศไทย

²ภาควิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ ประเทศไทย

¹Faculty of Digital Art, Rangsit University, Pathum Thani, Thailand

²Department of Art Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University Bangkok, Thailand

^{*}Corresponding author, E-mail: peem.supachok@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมควงปากกา (PenSpinning) โดยลักษณะการเล่นจะเป็นการใช้ทักษะทางมือและนิ้วทั้ง 5 เพื่อแยกประสาทแต่ละนิ้ว ให้ออกมาเป็นท่วงท่าที่สวยงามเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจและสร้างความเพลิดเพลินให้กับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาภาวะสมาธิสั้นของเด็กวัยเรียนในปัจจุบัน ช่วยฝึกสมาธิ ฝึกทักษะการทำงานอย่างสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทสมองและนิ้วมือ ทำให้สามารถหันมาจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสื่ออินโฟกราฟิก (Infographic) ความยาวประมาณ 5 นาที จัดทำเพื่อกลุ่มผู้ชมอายุตั้งแต่ 11-18 ปี ให้เกิดความเข้าใจตัวเกี่ยวกับกิจกรรมควงปากกา เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้ โดยมีเนื้อหาเริ่มต้นด้วยตัวละครหลักในการดำเนินเรื่องเกิดความเครียดสะสมจากการทำงานแล้วต้องการผ่อนคลายด้วยการเล่นกิจกรรมควงปากกา จากนั้นกล่าวถึงลักษณะของการเล่นควงปากกาไปจนถึงประโยชน์ของการควงปากกา ความสัมพันธ์ระหว่าง สมอง สมาธิ และนิ้วมือ วิธีการฝึกเล่นการควงปากกาเบื้องต้น และเกณฑ์การตัดสินในการแข่งขันควงปากกา โดยสอดแทรกการใช้ภาพกราฟิก (Graphic) เพื่ออธิบายข้อมูลให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยขั้นตอนงานวิจัยเริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ผ่านการวิเคราะห์ การถ่ายทำ การตัดต่อ กลายมาเป็นสื่ออินโฟกราฟิกที่ใช้ภาพ เสียง และบทบรรยาย ทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย อีกทั้งผลงานวิจัยเผยแพร่ในรูปแบบออนไลน์ จากแบบสอบถามความคิดเห็นต่อสื่ออินโฟกราฟิก จำนวน 30 คน พบว่ากลุ่มผู้ชมให้คะแนนความพึงพอใจด้านความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการควงปากกามาก ด้านเนื้อเรื่องผู้ชมให้คะแนนความพึงพอใจน้อยที่สุด ส่วนทางด้านความสนใจที่มีต่อกิจกรรมควงปากกาผู้ชมให้คะแนนมากที่สุด

คำสำคัญ: อินโฟกราฟิก ควงปากกา สมาธิ บริหารสมอง วัยรุ่น



Abstract

This research aims to enhance knowledge and understanding of pen spinning which is an activity that utilizes hands and all 5 fingers. Players need to be able to control the individual fingers in order to perform elegant movements. The activity is interesting for children and youngsters as it provides enjoyment while playing. Pen spinning can also be used to reduce attention deficit hyperactivity disorder . The activity employs the synchronization of the brain nervous system and fingers. The media created from the research is approximately 5 minutes in length. The target audience for this media are people between 11-18 years old who would do this activity as a beneficial free time activity. The story begins with a main character who is under stress from his work. Then, he would like to relax by doing pen spinning. The informative presentation explains the concept, the benefits of pen spinning, the relation between brain and fingers, how to play the basic pen spinning and the criteria of pen spinning competition. Additional graphic were inserted to clearly demonstrate. The process of this research included data collection, data analysis, information synthesis, filming, and editing to create the presentation. The media was published as an online film. From data collection of 30 users using questionnaire, the audience rated their satisfaction with their understanding of pen spinning activity. According to the story, the audience provided the lowest satisfaction rating. The section concerning interest in pen spinning activity received highest satisfaction rating form the audience.

Keywords: Infographic, Pen spinning, Concentration, Brain exercise, Teenage

1. บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีถูกพัฒนาเป็นวงกว้างทั้งยังแพร่หลายในชีวิตประจำวันของผู้คน โทรศัพท์มือถือคือสมาร์ทโฟน (Smartphone) ได้กลายมาเป็นวัตถุปัจจัยที่ 5 เพราะก่อให้เกิดความสะดวกสบายในการติดต่อสื่อสาร และส่งผลให้การรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ในสังคมมีความรวดเร็วมากขึ้น แต่ความก้าวหน้านี้นั้นกลับมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่ส่งผลกระทบต่อสังคมไทย โดยเฉพาะปัญหาที่พบในสังคมเมืองที่มีความเร่งรีบ พ่อแม่ส่วนใหญ่มักปล่อยให้ลูกใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีมากเกินไป บ่อยครั้งเด็กและวัยรุ่นจะทำกิจกรรมหลายอย่างไปพร้อม ๆ กัน ส่งผลให้เกิดภาวะสมาธิสั้นเนื่องจากสิ่งเหล่านี้กระตุ้นให้สมองทำงานหนักมากขึ้น ทำให้คนวัยนี้ไม่มีโอกาสสนใจหรือจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้เป็นระยะเวลานานาน (DailyGizmo, 2558) จากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิต เมื่อปี พ.ศ. 2559 (เปรมวดี เค้นศิริอักษร และคณะ, 2559) พบว่าเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นถึงร้อยละ 5.38 หรือประมาณ 2-3 คน ต่อห้องเรียนที่มีเด็ก 50 คน โดยปัญหาทางด้านโรคสมาธิสั้นสามารถแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม คือ 1. ด้านอารมณ์ ได้แก่ เกิดความวิตกกังวล เกิดความหวาดกลัว มีอาการซึมเศร้า มีอาการย้ำคิดย้ำทำ 2. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ เกิดอาการดื้อดึง ชอบทำท่าย อาละวาด เกรี้ยวราวกับผู้ใหญ่ การต่อต้านสังคม 3. ด้านพัฒนาการช้า ได้แก่ ไม่มีสมาธิ การเคลื่อนไหว การฝึกใช้ภาษา การเล่น การเรียนรู้ และ 4. ด้านความสัมพันธ์ เช่น เด็กออทิสติก



เราจะเห็นได้ว่า ‘สมาธิ’ เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากสมาธิสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว หากสมาธิของเด็กและวัยรุ่นเกิดขึ้นได้เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ อาจก่อปัญหาทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ บ่อยครั้งเราอาจเห็นว่าปัญหาด้านการเรียนรู้ และการทำอะไรให้สำเร็จบรรลุ จุดประสงค์นั้นมีผลเนื่องมาจากการความสนใจและการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีขีดจำกัด เพราะเทคโนโลยีรอบตัวในยุคปัจจุบันมีสิ่งต่าง ๆ ที่พร้อมจะดึงความสนใจของเด็กและวัยรุ่นให้สลับเปลี่ยนไปมาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งในปัจจุบันปัญหานี้เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นมากมาย ผู้ปกครองบางคนอาจมองข้ามปัญหา ละเลย และมองไม่เห็นความสำคัญ ด้วยเหตุนี้ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างสมาธิให้กับเด็กและวัยรุ่นได้ฝึกสมาธิจดจ่อ จะทำให้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จบรรลุจุดประสงค์ได้ดีขึ้น

ทั้งนี้การทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการเล่นบ๋าบัด ได้มีผลต่อการฝึกสมาธิจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นระยะเวลาที่นานขึ้น ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการรักษาภาวะสมาธิสั้น โดยมีกิจกรรมการเล่นควงปากกา (PenSpinning) ไม่เพียงแต่เป็นการเล่นเพื่อสร้างความเพลิดเพลินอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นการเล่นช่วยเสริมสร้างสมาธิให้กับเด็กและวัยรุ่นได้ โดยจะเห็นได้จากกรณีที่บางสถานการณ์ขณะที่เรากำลังจดจ่อกับสิ่งบางอย่าง หรือในขณะที่กำลังคิดคำนวณ หลายคนมักผลอยหลับโดยไม่รู้ตัว นั่นแสดงให้เห็นว่าปลายนิ้วและสมาธิมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ซึ่งการเล่นควงปากกาจะต้องใช้การขยับปลายนิ้วทั้ง 5 ซึ่งแต่ละท่วงท่าจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยความอดทนในการฝึกฝนและจดจ่อเป็นอย่างมาก และเมื่อสามารถทำให้เกิดท่วงท่าต่าง ๆ ได้แล้วก็จะทำให้รู้สึกว่าคุณสามารถทำได้สำเร็จ กล่าวคือการเล่นควงปากกาเป็นการฝึกสมาธิ จดจ่อเพื่อบรรลุจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง (ลิลิโอะ สีสิมิ, 2553) อย่างไรก็ตามจากข้อมูลเบื้องต้นการศึกษานี้จึงตั้งใจที่จะมุ่งเน้นการพัฒนาสมาธิโดยใช้กิจกรรมการควงปากกาเพื่อเสริมสร้างสมาธิให้กับเด็กและวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

ซึ่งในยุคปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลเป็นอย่างมากเนื่องจากเทคโนโลยีที่ทันสมัยและการเข้าถึงสื่อได้สะดวกมากขึ้น ทำให้คนช่วงอายุตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น สามารถเข้าถึงสื่อได้รวดเร็ว ข้อมูลที่มีใจความสำคัญเข้าใจยากได้ถูกแปรเปลี่ยนเป็นภาพเคลื่อนไหว การ์ตูน อินโฟกราฟิก และแอนิเมชัน ทำให้มนุษย์ต่างชาติพันธุ์ ต่างภาษาที่สามารถเข้าใจเนื้อความได้ง่ายดาย (Infographicthailand, 2561) ซึ่งทำให้การให้อธิบายให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่อง ‘การเล่นควงปากกา’ (Pen Spinning) ที่ผู้คนยังไม่ค่อยรู้จักหรือไม่เข้าใจวิธีการเล่นนั้น ถูกถ่ายทอดผ่านสื่ออินโฟกราฟิก จะสามารถทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นและเห็นภาพการเล่นที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการควงปากกา แล้วนำมาผลิตสื่ออินโฟกราฟิก เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และส่งเสริมกิจกรรมที่เสริมสร้างสมาธิในการจดจ่ออย่างใดอย่างหนึ่งได้นานมากขึ้น ให้กับวัยรุ่นโดยผ่านการประเมินผลจากผู้ชมจริง



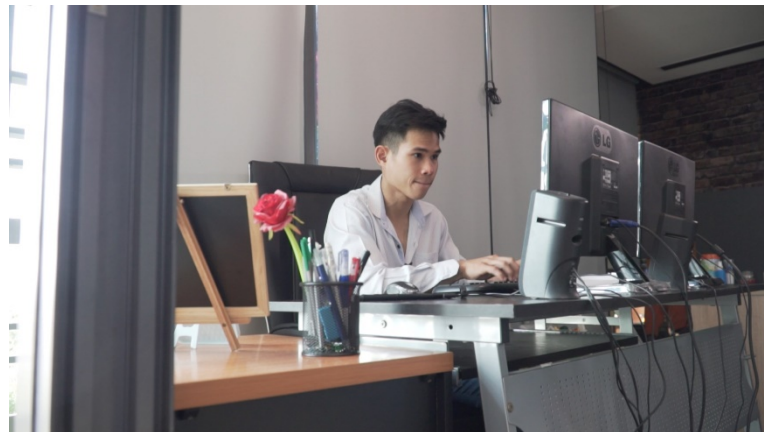
3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) โดยมี 3 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาข้อมูลและการออกแบบสื่อ 2) การทดลองใช้โดยคัดกรองจากกลุ่มเด็กนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 11-18 ปี 3) ใช้แบบประเมินโดยมีประเด็นในการประเมิน 3 ประเด็น คือ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการควบปากกา ความเข้าใจในด้านเนื้อเรื่อง และความสนใจที่มีต่อกิจกรรมการควบปากกา

ต่อมากการสร้างสื่ออินโฟกราฟิก สามารถทำได้โดยมีหลายขั้นตอนในการผลิตเพื่อให้การทำงานมีขั้นตอนง่ายต่อการผลิตผลงาน โดยจะแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอนหลักๆ คือ ก่อนผลิต (Pre-Production) ผลิต (Production) และหลังผลิต (Post-Production)

3.1 ก่อนผลิต (Pre-Production)

ขั้นตอนแรกของการทำงานเริ่มจากการศึกษาหลักการแก้ปัญหาสมมติฐานของเด็กและวัยรุ่น จากข้อมูลบทความ งานวิจัยอื่น ๆ หนังสือ เว็บไซต์ และสื่อวิดีโอ จากนั้นศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลตัวกิจกรรมควบปากกา ลักษณะการเล่น วิธีการเล่น และเกณฑ์การแข่งขัน เพื่อนำมาเขียนเป็นบทพูดบรรยายสรุปข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมการควบปากกา ความยาวประมาณ 5 นาที โดยดำเนินเรื่องผ่านตัวละครหลักหนึ่งคน ดังแสดงในรูปที่ 1 Character ซึ่งเป็นหนุ่มวัยทำงานโดยมีการควบปากกาเป็นตัวเล่าเรื่องให้ดำเนินไป เน้นการเล่าเรื่องด้วยภาพวิดีโอ กราฟิก เสียงเพลง เสียงประกอบ และบทบรรยาย เพื่อให้ผู้ชมสามารถเข้าใจข้อมูลต่าง ๆ ได้ง่าย



รูปที่ 1 Character

จากบทบรรยายและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเขียนเป็นสตอรี่บอร์ด (Storyboard) ดังแสดงในรูปที่ 2 เพื่อกำหนดจังหวะการแสดง จังหวะการเปลี่ยนภาพ มุมภาพ จากนั้นจะเข้าสู่การทำสตอรี่บอร์ดแบบเคลื่อนไหว (Animatic Storyboard) คือการนำเอาภาพสตอรี่บอร์ดที่วาดไว้ มาขยับให้เห็นจังหวะการแสดงของตัวละคร โดยใช้โปรแกรม



Adobe After Effects CC และใส่เสียงประกอบให้ใกล้เคียงกับงานจริง ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากในการวางแผนการถ่ายทำโดยจะมีการจัดเตรียมสถานที่ถ่ายทำ และจัดหานักแสดงก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการผลิต

 ฉากเข้าสู่ห้องทำงานด้วยตัวหนังสือ (DOLLY-IN / LONG SHOT)	 ฉากผู้ให้ข้อมูลบนหน้าจอ (CLOSE-UP)	 ฉากผู้ให้ข้อมูลดูที่หน้าจอ (MEDIUM-SHOT)	 ภาพรวมการพูดคุยกันที่งานของนายผู้	 ภาพรวมที่คิดเกี่ยวกับของ (LONG-SHOT)	 ฉากผู้เขียนบนกระดาษที่งานของนายผู้ (CLOSE-UP)
 แผนผังการวางตำแหน่ง (CLOSE-UP)	 ฉากที่เริ่มฟังข้อมูลที่เกี่ยวข้อง (CLOSE-UP)	 ฉากผู้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง (MEDIUM-SHOT)	 ภาพนิ่งภาพฉากที่วางตำแหน่ง (MEDIUM-SHOT)	 ฉากที่วางตำแหน่งที่คิดค้นออกมา (CLOSE-UP)	 ฉากจบภาพที่คิดค้นออกมาที่งานของนายผู้ (MEDIUM-SHOT)
 ฉากนำประวัติการควมปากกา สั้นๆ (CLOSE-UP)	 ฉากนำประวัติการควมปากกา	 ฉากประวัติการควมปากกา	 ฉากการนำของควมปากกาที่เริ่มแรก	 ฉากนำการเขียนควมปากกา	 ฉากนำการใช้ในการเขียน
 ฉากนำประโยชน์ของการควมปากกา	 ฉากนำประโยชน์ของการควมปากกา	 ฉากการควมปากกาพื้นฐาน	 ฉากการเขียนควมปากกา	 ฉากเริ่มเขียน	 ฉากปิด

รูปที่ 2 สตอรี่บอร์ด (Storyboard)

3.2 ผลิต (Production)

เมื่อขั้นตอนการเตรียมสตอรี่บอร์ด และสตอรี่บอร์ดแบบเคลื่อนไหวเสร็จแล้วต่อมาคือ ขั้นตอนการผลิต โดยจะเป็นการถ่ายทำตามสตอรี่บอร์ด โดยผ่านการ กำกับการแสดง จัดแสง และวางมุมภาพที่สวยงาม ดังแสดงในรูปที่ 3 และถ่ายทำฉากพื้นหลังสีเขียวเพื่อที่จะนำไปผสมกับภาพกราฟิกอธิบายข้อมูลดังแสดงในรูปที่ 4



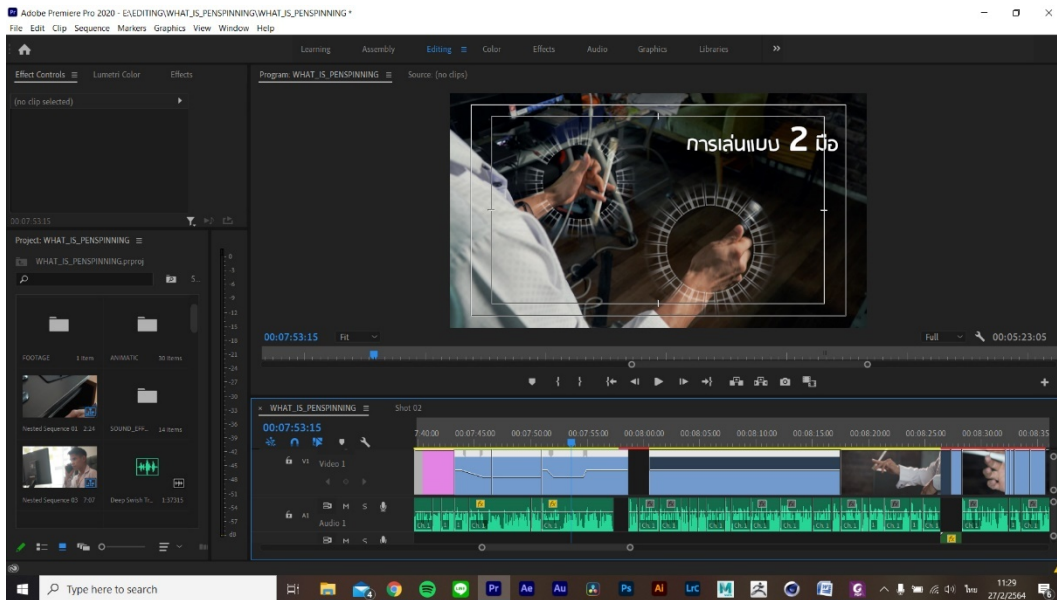
รูปที่ 3 กระบวนการถ่ายทำ (Production)



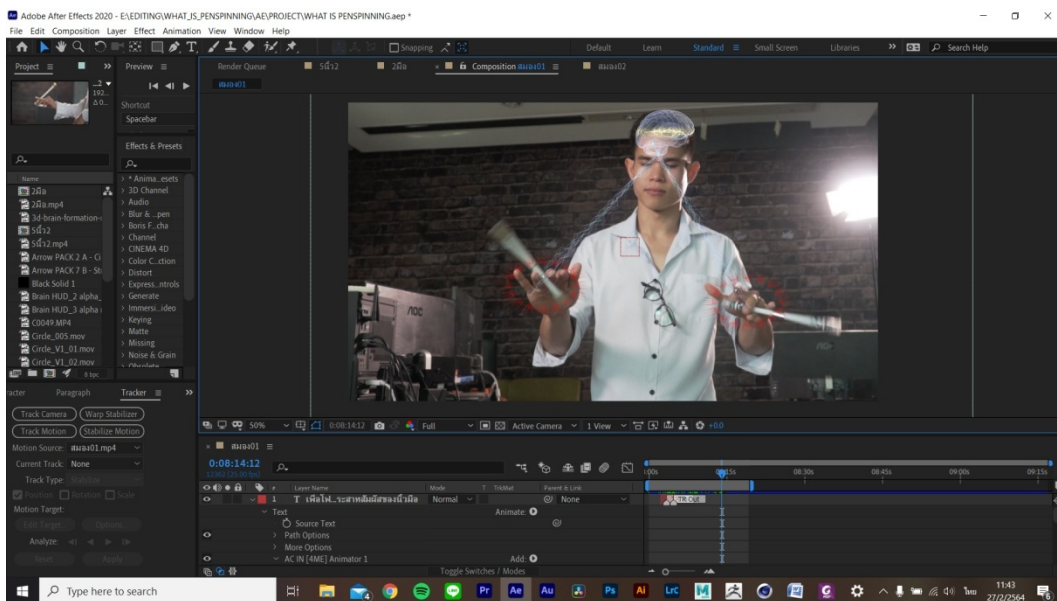
รูปที่ 4 การถ่ายทำฉากพื้นหลังสีเขียวเพื่อนำไปซ้อนภาพกราฟิกอธิบายข้อมูล (Green Screen)

3.3 หลังผลิต (Post-Production)

ในขั้นตอนสุดท้ายจะเป็นการตัดต่อ ใส่เสียง ใส่กราฟิกอธิบาย ใส่เสียงบทบรรยาย ซ่อมสีภาพ โดยใช้โปรแกรม Adobe Premiere pro และ Adobe After Effects CC ในการทำงาน เพื่อให้อินโฟกราฟิกเสร็จสมบูรณ์ ดังแสดงในรูปที่ 5 และ 6



รูปที่ 5 กระบวนการตัดต่อ (Editing)



รูปที่ 6 กระบวนการใส่กราฟิกอธิบายประกอบ (Composition)

4. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากแบบสอบถามความคิดเห็นต่อสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควงปากกา จากเด็กนักเรียนเพศชาย และเพศหญิง โดยคัดกรองจากเด็กหลากหลายโรงเรียนเพื่อให้ได้ผู้ร่วมวิจัยที่หลากหลาย จำนวน 30 คน ได้ข้อมูลประกอบผลการวิจัย ดังนี้



4.1 เพศชาย อายุระหว่าง 11-18 ปี จำนวน 16 คน หรือร้อยละ 55.2

4.2 เพศหญิง อายุระหว่าง 11-18 ปี จำนวน 14 คน หรือร้อยละ 44.8

ตารางที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควบปากกา

คำถาม	\bar{X}	SD	แปลผล*
1. ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการควบปากกา	4.53	0.68	ดีมาก
2. ความเข้าใจในด้านเนื้อเรื่อง	2.33	0.79	พอใช้
3. ความสนใจที่มีต่อกิจกรรมการควบปากกา	3.93	0.86	ดี

หมายเหตุ *เกณฑ์การแปลผลจากคะแนน \bar{X}

4.50 – 5.00 หมายถึง ดีมาก

1.50 – 2.49 หมายถึง พอใช้

3.50 – 4.49 หมายถึง ดี

1.00 – 1.49 หมายถึง ปรับปรุง

2.50 – 3.49 หมายถึง ปานกลาง

จากตารางที่ 1 สรุปผลได้ว่า ผลงานวิจัยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการควบปากกามากที่สุดถึง 4.53 รองลงมา คือ ความสนใจที่มีต่อกิจกรรมการควบปากกา 3.93 ผลค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความเข้าใจในด้านเนื้อเรื่อง 2.33

ทั้งนี้การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควบปากกาเพื่อเสริมสร้างสมาธิและบริหารสมองให้กับวัยรุ่น ทำให้ได้ผลงานสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควบปากกาเพื่อเสริมสร้างสมาธิและบริหารสมองให้กับวัยรุ่น ความยาวประมาณ 5 นาที สามารถที่จะนำไปใช้เผยแพร่ต่อองค์กรภาครัฐ และเอกชนต่อไป

งานวิจัยสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควบปากกาเพื่อเสริมสร้างสมาธิและบริหารสมองให้กับวัยรุ่น ได้รับผลตอบรับดี ผู้ชมสื่อเข้าใจในตัวกิจกรรมการควบปากกา สามารถนำไปใช้ฝึกเล่นใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และฝึกสมาธิ ควรค่าแก่การส่งต่อให้ผู้อื่นได้ชม ในด้านความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการควบปากกากลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจมากที่สุด ทั้งยังมีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจต่องานวิจัย เช่น การเพิ่มกราฟิกอธิบายให้ตัวงานดูเข้าใจง่ายมากขึ้น

จากขั้นตอนดำเนินงานวิจัยทั้งหมด พบว่าปัญหาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงการถ่ายทำมีความยากในการวางแผนลำดับการถ่ายทำ ทำให้ผู้วิจัยต้องศึกษาเพิ่มเติมรวมถึงการวางแผนการถ่ายทำใหม่ให้ออกมาดียิ่งขึ้น

5. สรุปผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควบปากกาเพื่อเสริมสร้างสมาธิและบริหารสมองให้กับวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยได้พัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกแบบการผลิตสื่ออินโฟกราฟิก เช่น การเตรียมการถ่ายทำ การเขียนบทบรรยาย การถ่ายทำ การตัดต่อ และการใส่กราฟิกประกอบ ทำให้มีความชำนาญมากขึ้นในการผลิตสื่ออินโฟกราฟิกเพื่อนำไปพัฒนางานสื่ออินโฟกราฟิกให้ดียิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ยังเป็นการทำให้ผู้วิจัยได้ออกแบบการประเมินผลสำหรับเด็กและวัยรุ่นอายุระหว่าง 11-18 ปี เพื่อประเมินผล และยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้กลุ่มเป้าหมาย เด็กและวัยรุ่นอายุระหว่าง 11 – 18 ปี ได้นำกิจกรรมควบปากกาไปใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และฝึกสมาธิ เนื่องจากตัวสื่อสามารถ



เข้าใจได้ง่าย มีบทบรรยาย และกราฟิกประกอบ มีความกระชับในการรับชมด้วยความยาวประมาณ 5 นาที และสะดวกเผยแพร่ต่อสื่อออนไลน์ซึ่งมีความนิยมในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น

ในอนาคตผลงานวิจัยสามารถนำไปต่อยอดทางด้านการสร้างเว็บเพจเผยแพร่การให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการควบปากกาโดยใช้สื่ออินโฟกราฟิก ในการอธิบายประกอบการเล่น และประโยชน์ต่าง ๆ ของตัวกิจกรรม

ในการศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์อาร์ต เป็นสาขาที่ช่วยให้สามารถนำสิ่งที่ศึกษาไปใช้จริงได้ เพราะสิ่งที่ศึกษามีความทันสมัยสอดคล้องกับการปรับใช้ในยุคปัจจุบัน ทั้งทางอาจารย์มีการสอนวิชาที่ครอบคลุมในสาขาที่เกี่ยวข้อง ทำให้สามารถนำไปปรับใช้ในการทำงานจริงได้อย่างเข้าใจ และผลิตสื่อออกมาได้อย่างมีคุณภาพ

6. กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาและผลิตสื่ออินโฟกราฟิกกิจกรรมควบปากกาเพื่อเสริมสร้างสมาธิและบริหารสมองให้กับวัยรุ่นสำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก ศาสตราจารย์ วัฒนะ จุฑะวิภาต ที่ได้ให้คำแนะนำชี้แนะในการสร้างสื่อออกมาให้มีคุณภาพ ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยพร พานิชรุทติวงศ์ ที่ได้คำปรึกษาด้านเทคนิคในการทำสื่อให้ออกมาดูดีดูคูล น่าสนใจ และเข้าใจได้ง่าย

7. เอกสารอ้างอิง

DailyGizmo. (2558). เทคโนโลยีทำให้คนสมาธิสั้นลง. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2564 จาก

<https://www.dailygizmo.tv/2015/05/19/technology-adhd/>

เปรมวดี เค้นศิริอักษร และคณะ. (2559). โรคสมาธิสั้น. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2564 จาก

<https://th.rajanukul.go.th/ข้อมูลวิชาการ:กลุ่มโรคสำคัญ/โรคสมาธิสั้น-ADHDAAttentionDeficitH/>

คิกูโอะ สีสึมิ. (2553). บริหารขยับนิ้วมือเท่ากับกระตุ้นสมอง. ใน บริหารนิ้วมือวันละ 5 นาที ยืดอายุสมองและ

สุขภาพ. หน้าที่ 10-17. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

Infographicthailand. (2561). มาดูกันว่า Infographic คืออะไร?. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2564 จาก

<https://infographicthailand.com/มาดูกันว่า-infographic-คืออะไร-สำค/>