

ทักษะการคิดเชิงบริหาร

Executive Function; EF



ทำความรู้จักกับ...

ทักษะการคิดเชิงบริหาร

(Executive Function)

โดย กานดา เลิศดาลักษณ์



ทักษะการคิดเชิงบริหาร คือ ทักษะทางการรู้คิดขั้นสูง ที่ช่วยให้เรากำกับตนเองเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายได้ โดยสมองส่วนหน้าสุด (Prefrontal Cortex; PFC) มีบทบาทสำคัญ เปรียบเสมือนเป็น CEO ทำงานร่วมกับสมองอีกหลายส่วน ช่วยให้เราควบคุมและจัดการพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด เพื่อทำงานหรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย

ทักษะการคิดเชิงบริหาร

ประกอบด้วยทักษะพื้นฐาน 3 ทักษะ



ความจำขณะทำงาน
(Working memory)

เป็นทักษะความจำที่เก็บข้อมูลที่ได้รับเข้ามาในระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อนำมาแปลผลและปฏิบัติการต่อตัวอย่างของการใช้ความจำขณะทำงานที่เห็นได้ชัดเจน คือ การคิดคำนวณที่ต้องจำชุดข้อมูลตัวเลขเอาไว้ และนำมาตัวเลขเหล่านั้นมาคิดคำนวณต่อ

การยับยั้งและการหยุด
(Inhibition)



เป็นทักษะที่ช่วยให้เราไม่หุนหันพลันแล่น หรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในหรือภายนอกโดยปราศจากการยั้งคิดไตร่ตรอง แต่จะช่วยให้มีความยับยั้งชั่งใจรอคอยเป็น มีสมาธิ ตั้งใจจดจ่อ คิดและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม



การคิดยืดหยุ่น
(Cognitive flexibility)

เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิด หรือมุมมองเมื่อสถานการณ์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความยืดหยุ่นในการทำงาน การตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมยกตัวอย่างเช่นการคิดหาวิธีแก้ไขปัญหามาแบบใหม่ เมื่อวิธีการแบบเก่าไม่ได้ผล เป็นต้น

ทักษะพื้นฐานทั้ง 3 ทักษะที่กล่าวมานี้ จะพัฒนาต่อยอดไปเป็นทักษะที่สูงขึ้นได้แก่ การให้เหตุผล (Reasoning) การแก้ปัญหา (Problem solving) และการวางแผน (Planning)



นักวิจัยทางด้านจิตวิทยาการรู้คิดกล่าวว่า ทักษะการคิดเชิงบริหารนั้นสามารถทำนายความสำเร็จในชีวิต สุขภาพ และคุณภาพชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ ได้ เด็กที่มีทักษะการคิดเชิงบริหารที่ดีนั้นจะมีความพร้อมในการเรียน และมีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี หรือในผู้ใหญ่เองนั้น ผู้ที่มีทักษะการคิดเชิงบริหารที่ดี มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมไปถึงการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความบกพร่องของทักษะการคิดเชิงบริหารนั้น มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาพฤติกรรม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

อย่างไรก็ตาม ทักษะการคิดเชิงบริหารนั้นไม่ใช่พรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ และพัฒนาได้ตลอดช่วงชีวิต แต่ช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาทักษะดังกล่าวคือ ช่วงปฐมวัย อายุ 4-6 ปี เนื่องจากวัยดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่สมองส่วนหน้าสุดกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว และทักษะนี้จะพัฒนาอย่างก้าวกระโดดอีกครั้งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่โครงข่ายสมองจะถูกพัฒนาอย่างสมบูรณ์

ทั้งนี้ มีกิจกรรมหลายอย่างที่สามารถช่วยส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารได้ เช่น การฝึกโดยตรงจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การเล่นเกมกระดาน การเล่นโยคะ การเล่นเทควันโด การฝึกสติ การเล่นดนตรี การฝึกภาษา หลักสูตรการเรียนการสอนแบบพิเศษ เป็นต้น เนื่องจากกิจกรรมแต่ละประเภทจะส่งเสริมทักษะย่อยของการคิดเชิงบริหารได้แตกต่างกัน ในการฝึกฝนจึงควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม ไม่ง่ายหรือ

ยากจนเกินไป และต้องสามารถท้าทายความสามารถของผู้ถูกฝึก นอกจากนี้ในการฝึกฝนนั้นควรมีความต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จึงจะเห็นผลของการพัฒนาได้อย่างชัดเจน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารในคนปกติเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่บกพร่องในทักษะดังกล่าว เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) กลุ่มคนที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมที่ไม่ดี หรือผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น เพื่อช่วยให้พวกเขาเหล่านั้น สามารถดำเนินชีวิตได้ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



Reference

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168.
 Diamond, A. & Ling, D. S. Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34-48.