



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พหุกรณีศึกษา: ผลของชุดกิจกรรมคาราเต้-โตต่อการพัฒนาทักษะการคิดบริหาร จัดการตนในนักเรียนที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น

Multiple Case Study: The Effect Of Karate-Do Toward Executive Functions
Development Among Students With High Risk Of Attention Deficit Hyperactivity
Disorder (ADHD)

Research Articles

บทความวิจัย

ภัทรดี เทพวรรณ Phattarawadee Theppawan

มหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Master student of Education Major Field: Special Education Department of Education Psychology and Guidance
Faculty of Education Kasetsart University.

มฤษฎ์ แก้วจินดา Marid Kaewchinda

อาจารย์ประจำ, ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Lecturer, Department of Education Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kasetsart University.

ธเนศ ปานหัวไผ่ Tanet Panhuaphai

อาจารย์ประจำสาขาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Lecturer, Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University.

Email: phattarawadee.th@ku.th

Article history:

Received: July 27, 2023 / Accepted: Aug 10, 2023

Revised: Aug 18, 2023 / Available Online: Aug 26, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมคาราเต้-โตต่อการพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนในนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและแบบผสมผสาน กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นจำนวน 3 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยชุดกิจกรรมคาราเต้-โตที่ออกแบบมาสำหรับนักเรียนที่มีความเสี่ยงภาวะสมาธิสั้น แบบประเมินพฤติกรรม แบบคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น บทพร่องทางการเรียนรู้และออทิสซึม และแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในชุดกิจกรรมคาราเต้-โต (แบบวัดพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตน) นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมกิจกรรมคาราเต้-โต 10 กิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 5 สัปดาห์ คำนวณแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในชุดกิจกรรมคาราเต้-โตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมถูกนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบอย่างง่าย และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การบรรยายเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า การใช้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โต ส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านทักษะการคิด

บริหารจัดการตนในด้านที่บกพร่องดีขึ้น นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนจากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (ระดับที่ควรปรับปรุง) ขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปกติ)

คำสำคัญ: คาราเต้-โด; การคิดบริหารจัดการตน; ภาวะสมาธิสั้น

Abstract

This research study had one objective which is to investigate the effect of Karate-Do program on the executive functions development among students with high risk of ADHD. This study is a quasi-experimental participatory action research and mixed method design. The selected subjects of this study included 3 elementary students with high risk of ADHD. Research instruments are the Karate – Do program, the Behavioral Assessment, KUS-SI Rating Scales: ADHD/LD/Autism/PDDs, and the Behavioral Report for Karate – Do (The Executive Functions Assessment, EF). Then, an appearance was exhibited in the score with both the pretest and the posttest after utilizing the proposed planning from Practicing Karate – Do. Those selected students had attended 10 activities of the Karate – Do program for 5 weeks, twice a week, 1-2-hours each. The pre-test and the post-test scores of Behavioral Report for Karate – Do were simply compared, and the individual descriptive analysis was utilized. The results revealed that the Karate – Do program could enhance the ability of EF Development among students. Students could develop the EF skills from the below-average level (needs improvement) to the average level (normal level).

Keywords: Karate-Do; Executive Functions Development; Attention Deficit Hyperactivity Disorder

บทนำ

ผลสำรวจของรายงานสถิติของประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2555 - พ.ศ. 2561 พบว่ามีเด็กอายุ 6 - 12 ปีมีภาวะสมาธิสั้นมากถึง 1 ล้านคน กรมสุขภาพจิตให้ข้อมูลว่ามากกว่าร้อยละ 50 หรือประมาณ 5 แสนคน ของจำนวนเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นจะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา เนื่องจากมีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับคนอื่น และเกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองด้วย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือรักษาตั้งแต่ต้นจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านลบ และติดตัวไปจนถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ซึ่งส่วนใหญ่จะแสดงออก เช่น การต่อต้านสังคม เกราะ ใช้ความรุนแรง รวมถึงเสี่ยงติดยาเสพติด และเกิดภาวะอาการซึมเศร้า (ไทยพีบีเอส. (ออนไลน์), วันที่สืบค้น 26 มิถุนายน, 2566, แหล่งที่มา www.thaibps.or.th/news) การคิดบริหารจัดการตนมีความสำคัญต่อทักษะที่จำเป็นในชีวิตของเด็กทุกคนโดยเฉพาะเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น การรู้จักคิด ริเริ่ม ตั้งเป้าหมาย วางแผน จัดจํารายละเอียด ตรวจสอบสิ่งต่าง ๆ การมีความยืดหยุ่นทางความคิด การยับยั้งควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง ทำให้เด็กได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระตุ้นความคิด รู้จักตนเอง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยพ่อแม่และคุณครูควรหากิจกรรมที่ฝึกความจำ ฝึกสมาธิ การตรวจสอบตนเองและตรวจสอบงาน ควรฝึกให้

เด็กมีวินัยในตนเอง เริ่มจากวินัยพื้นฐานในชีวิตประจำวันทั่วไป แล้วจึงค่อยพัฒนาการสอนให้กระตุ้นความคิดที่เหมาะสมกับวัยของเด็กในระดับที่สูงขึ้นไปอีก

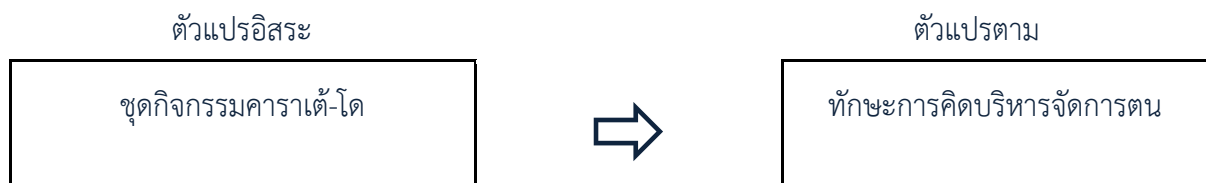
ในประเทศต่าง ๆ ได้มีการเสนอแนวทางป้องกัน การให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ผ่านกิจกรรมทางเลือกต่าง ๆ มากมายในนิตยสาร ข่าวโทรทัศน์ หนังสือ โดยหนึ่งในนั้นก็คือ กิจกรรมศิลปะป้องกันตัวแบบดั้งเดิมซึ่งมุ่งเน้นการควบคุมตนเอง ความมีระเบียบวินัย การยับยั้งความคิด และพฤติกรรม พัฒนาบุคลิกภาพ (Diamond A & Lee, K, 2011, หน้า 959-964)

คาราเต้-โดเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือพัฒนาทักษะจำเป็นที่บกพร่องของเด็กสมาธิสั้น จุดเด่นของคาราเต้-โดช่วยสร้างสมาธิ การจดจ่อ การคิดที่ชัดเจน และความเด็ดขาด คาราเต้-โดยังมีประโยชน์ภายในที่ยอดเยี่ยม ช่วยให้มีความอดทน มีวินัย ขยันหมั่นเพียร การเข้าใจ และการเปิดใจช่วยให้สร้างความมั่นใจ พัฒนาการควบคุมตนเอง เพิ่มความสงบสุข และสันติ ซึ่งคุณลักษณะที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้ฝึกมีความภาคภูมิใจในชีวิต คาราเต้-โดดีต่อร่างกายด้วยเช่นกัน คาราเต้-โดมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อเด็กในการรับมือกับความท้าทายมากมายที่เด็กเผชิญในสังคมปัจจุบัน ทำให้เด็กมีความสุข และมุ่งมั่นที่เหมาะสมตามช่วงอายุ เพิ่มรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับตัวเด็กแต่ละคน (Japan Karate Association, nd (ออนไลน์), วันที่สืบค้น 6 ตุลาคม, 2561, แหล่งที่มา; www.jka.or.jp) ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีการศึกษาการนำคาราเต้-โดมาใช้ในการช่วยเหลือรักษาเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการนำกิจกรรมคาราเต้-โดมาพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนในนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมคาราเต้-โดต่อการพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนในนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น

กรอบแนวคิดของการวิจัย



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานงานวิจัย

ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดสามารถพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนของนักเรียนที่มีความเสี่ยงภาวะสมาธิสั้นได้

วิธีการดำเนินวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและแบบผสมผสาน ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560 ของโรงเรียนเอกชนในเขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มีความเสี่ยงภาวะสมาธิสั้นจำนวน 3 คน ซึ่งคัดเลือกจากนักเรียนที่เข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โด จำนวน 35 คน และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง ตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมคาราเต้-โด ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการคิดบริหารจัดการตน

เครื่องมือของงานวิจัยจำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล ได้แก่ (1) แบบประเมินพฤติกรรมสำหรับครู Conners' Teacher Rating Scales (2) แบบประเมินพฤติกรรมสำหรับผู้ปกครอง Conners' Parents Rating Scales (3) แบบคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้และ ออทิสซึม KUS-SI Rating Scales : ADHD/LD/Autism/PDDs (4) แบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในการฝึกกิจกรรมคาราเต้-โด 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมคาราเต้ - โด

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกกลุ่มเป้าหมายจากการประเมินพฤติกรรมนักเรียนในแบบคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้และออทิสซึม แบบประเมินพฤติกรรม จากนั้นวัดทักษะการบริหารจัดการตนของนักเรียนจากแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในชุดกิจกรรมคาราเต้-โดเป็นรายบุคคล และดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โด โดยใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนและระยะเวลา ดังนี้ 1) ขั้นตอนการทำความเคารพ 5 นาที 2) ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย 15 นาที 3) ขั้นฝึกหัด 15-30 นาที 4) พักเบรก 2-3 นาที 5) เรียนรู้มารยาทและข้อปฏิบัติในห้องเรียน 10 นาที 6) ขั้นสรุปและทอังกู 5 นาที ในแต่ละกิจกรรมการฝึกมีเทคนิคพื้นฐานเป็นทั้งการเริ่มต้น และจุดมุ่งหมายสูงสุดของคาราเต้-โด การฝึกซ้อมต้องควบคุมด้วยหลักการพื้นฐานทางกายภาพ หลักทางสรีรวิทยาเพื่อที่จะให้ได้ประโยชน์จากการฝึกซ้อม ผู้ฝึกควรจะเข้าใจหลักสำคัญต่อไปนี้ให้ถ่องแท้ 1) รูปแบบท่าทาง (Form) การมีรูปแบบท่าทางที่ถูกต้องนั้น เกี่ยวข้องกับหลักการทางกายภาพและหลักสรีรวิทยามากที่สุด 2) พลังและความเร็ว (Power and Speed) พลังจะเพิ่มขึ้นตามความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวจะไม่สามารถทำให้ฝึกศิลปะการต่อสู้ให้เก่งได้ พลังจากคิเมะ (Kime) หรือการหยุด คือเทคนิคพื้นฐานของคาราเต้-โด จากการตั้งสมาธิและเพิ่มแรงสูงสุดในจังหวะที่เกิดการปะทะ และแรงปะทะจะขึ้นอยู่กับความเร็วขณะชกหรือเตะ 3) การมีสมาธิจดจ่อกับการผ่อนคลายแรง (Concentration and Relaxation of Power) การเพิ่มพลังและแรงให้มากที่สุดคือการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกำลังของร่างกายทุกส่วนในขณะปะทะเป้าหมาย ไม่ใช่แค่กำลังแขนและขา สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการกำจัดแรงที่ไม่จำเป็นขณะกำลังแสดงเทคนิค ซึ่งจะช่วยให้ส่งแรงที่จำเป็นได้มากขึ้น 4) เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อเสริมพลัง (Strengthening of Muscular Power) การเข้าใจทฤษฎีและหลักการโดยปราศจากความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อจะทำให้แสดงเทคนิคที่ไม่สมบูรณ์ การเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อจึงต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ 5) จังหวะและการควบคุมความเร็ว (Rhythm and Timing) ในคาราเต้-โดการแสดงของผู้ฝึกจะแสดงเป็นจังหวะ ซึ่งก็เช่นเดียวกับการควบคุมความเร็วของเทคนิคต่าง ๆ ปัจจัยหลักสามอย่าง ได้แก่ การใช้พลังอย่างถูกต้อง การแสดงเทคนิคอย่างรวดเร็วหรืออย่างช้า และการยืดหรือหดตัวของกล้ามเนื้อ การแสดงเทคนิคของระดับสูงไม่ใช่แค่เพียงทรงพลังแต่ยังมีจังหวะที่ดีและสวยงาม ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้จังหวะและการควบคุมความเร็วที่ยอดเยี่ยม เพื่อสร้างศิลปะนั้นขึ้นมา 6) การใช้สะโพก (Hips) สะโพกของมนุษย์จะอยู่ที่ประมาณกลางลำตัว และมีบทบาทสำคัญมากต่อการเคลื่อนไหวและการแสดงเทคนิคต่าง ๆ การระเบิดพลังขณะสิ้นสุดกระบวนท่า แรงจะมาจากท้องส่วนล่าง โดยเฉพาะการหมุนสะโพก ซึ่งจะช่วงส่งแรงไปที่ส่วนบนของร่างกาย นอกเหนือจากเป็นแหล่งกำเนิดพลังแล้ว สะโพกยังช่วยทำให้เกิดความมั่นคง รูปแบบท่าทางถูกต้องและรักษาระดับการทรงตัว ในคาราเต้-โดมักจะได้รับคำแนะนำว่า “ชกโดยใช้สะโพก” “เตะโดยใช้สะโพก” และ “ปิดป้องโดยใช้สะโพก” 7) การหายใจ (Breathing) จะประสานไปกับการแสดงเทคนิค

โดยเฉพาะหายใจเข้าเมื่อปิดป้อง หายใจออกเมื่อสิ้นสุดกระบวนท่า และหายใจเข้าและออกเมื่อเสร็จสิ้นการ แสดงเทคนิค การหายใจไม่ควรเหมือนกัน แต่ควรเปลี่ยนไปตามแต่ละสถานการณ์ เมื่อหายใจเข้า หายใจให้ เต็มปอด แต่เมื่อหายใจออก ไม่ควรปล่อยลมหายใจจนหมด ควรเหลือไว้ประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ของปอด เพราะการหายใจออกจะทำให้ร่างกายปวดเปื่อย ไม่มีแรง ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถปิดป้องแม้กระทั่งแรงระเบิด เบา ๆ หรือไม่สามารถเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวถัดไปได้ 8) การทรงตัวและจุดศูนย์ถ่วงในคาราเต้-โด (Balance and Gravity) การทรงตัวนั้นมีความสำคัญ การทรงตัวที่ดีขึ้นอยู่กับความมั่นคง เพื่อให้เกิดความ มั่นคงให้ยืนโดยวางเท้าทั้งสองข้างให้กว้างระดับหัวไหล่อย่างมั่นคงบนเท้าทั้งสองข้าง ทำให้พื้นที่ของฐานมี ขนาดกว้างอย่างพอเหมาะ และทำให้จุดศูนย์ถ่วงลำตัวอยู่ใกล้ศูนย์กลางของฐาน เทคนิคที่มีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินการได้ภายใต้เงื่อนไขเหล่านี้ ซึ่งแน่นอนว่าต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับ เทคนิคที่แข็งแกร่ง หากศูนย์กลางของแรงโน้มถ่วงตกใกล้ขีดจำกัดด้านนอกของพื้นที่ฐาน ความสมดุลจะลดลง หากจุดศูนย์ถ่วงเคลื่อนที่นอกพื้นที่ฐานจะเกิดการสูญเสียการทรงตัว ไม่สามารถรักษาการทรงตัวไว้ได้ และ ร่างกายอาจจะล้มลง หากไม่มีการทรงตัวที่ถูกต้อง มันจะไปดึงข้อความที่กล่าวมาข้างต้นนี้หากผู้ฝึก ปฏิบัติ ไม่ได้ ผู้ฝึกจะไม่สามารถปล่อยเทคนิคที่ทรงพลังได้เลย ยิ่งกว่านั้นการใช้เทคนิคต่อไปจะไม่สามารถใช้งานได้ จนกว่าจะมีการกลับมาทรงตัวให้มั่นคง ส่งผลให้เกิดการโจมตีซ้ำ การป้องกันการโจมตีของคู่ต่อสู้นั้นทำได้ยาก เช่นกัน หากไม่มีการทรงตัวที่เหมาะสม (Herman Kauz, 1986) การฝึกคาราเต้-โด แบ่งการฝึกฝนออกเป็น 3 ประเภทคือ การฝึกเทคนิค (Kihon) การฝึกท่ารำ (Kata) และการฝึกการต่อสู้ (Kumite) คาราเต้-โดสามารถใช้ ในการพัฒนาสุขภาพร่างกายและการป้องกันตัวได้ ในการฝึกคาราเต้-โด ต้องฝึกฝนให้มีความแข็งแรงและ ถูกต้อง ใช้สมาธิและความยืดหยุ่นของร่างกาย โดยผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมเป็น 10 กิจกรรม ดังนี้ 1) การ แสดงธรรมเนียมและมารยาทในการฝึก (Rules and manners) 2) การปิดป้อง (Uke) 3) การเตะ (Geri) 4) การยืนและการเดิน (Dachi) 5) การเดินชก (Uke + Dachi) 6) การเดินปิด (Uke + Dachi) 7) การเดินเตะ (Geri + Dachi) 8) การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Kihon) 9) การต่อสู้ (Kumite) 10) การรำ (Kata) (Masatoshi Nakayama, 1977, pp. 8-11)

การวิเคราะห์ข้อมูล 1) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนจากแบบบันทึกพฤติกรรมก่อนและหลัง การเข้าร่วมชุดกิจกรรม 2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้ร่วมกับการ บันทึกวิดีโอ ด้วยการสังเกตการณ์ของผู้วิจัยแบบมีส่วนร่วม

ผลการวิจัย

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดเพื่อพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนของนักเรียนที่มี ภาวะสมาธิสั้น กรณีศึกษาที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 3 คน มีรายละเอียดดังนี้

1. นักเรียนชายที่ (นามสมมติ)

นักเรียนชาย อายุ 5 ปี 7 เดือน 10 วัน ศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ข้อมูลจากผู้ปกครองพบว่า นักเรียนตื่นตื่นง่าย วอกแวก บางครั้งเหม่อลอย หงุดหงิดง่ายเวลาทำอะไรไม่สำเร็จ ไม่ยอมรับเวลาทำผิดหรือ โทษผู้อื่น และไม่เชื่อฟัง ไม่สุภาพต่อผู้ใหญ่ ผู้ปกครองรับทราบว่ามีปัญหาเรื่องการเรียน ทำงานช้า มี ปัญหาในการเข้ากับเพื่อน มักโอ้อวด ครูประจำชั้นให้ข้อมูลว่านักเรียนมีความสนใจเฉพาะเรื่องที่ชอบเป็นพิเศษ มีความร่าเริง สดใสเวลาได้เล่น มีความตั้งใจ แต่จะปฏิบัติงานล่าช้า เหม่อลอย และจะไม่เสร็จตามเวลาที่

กำหนดบ่อยครั้ง ต้องได้รับแรงกระตุ้นและมีสิ่งเร้าช่วยสม่ำเสมอ หงุดหงิดง่ายเวลาทำอะไรไม่สำเร็จ อยู่ไม่นิ่ง วอกแวกง่าย ส่งเสียงดังอย่างไม่เหมาะสม ต้องการความสนใจจากครู ไม่รู้จักเก็บอารมณ์หรือคำพูด และอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ มีปัญหาด้านการอ่าน เขียนภาษาไทย ใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ สุขภาพแข็งแรงดี มีปัญหาการกิน เลือกรับประทานอาหาร ชอบขนมหวาน ช็อกโกแลต บ่อยครั้งที่นักเรียนชอบของพะรุงพะรัง ช่างคุย เล่าเรื่องต่าง ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การพูดคุยกับผู้ให้การทดสอบนั้น นักเรียนมีความไว้วางใจที่จะเล่าถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนให้ฟังอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่โรงเรียน เพื่อน ครู และเรื่องครอบครัว

ตารางที่ 1 แสดงผลเปรียบเทียบคะแนนการคิดบริหารจัดการตน ก่อน-หลัง การเข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดของนักเรียนชายที่

องค์ประกอบการคิดบริหาร จัดการตน	ก่อน			หลัง		
	คะแนนดิบ	ค่า T-Score	แปลผล	คะแนน ดิบ	ค่า T-Score	แปลผล
การคิดเกี่ยวกับรู้จัก	23	40	ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย	35	49	เกณฑ์เฉลี่ย
การกำกับอารมณ์	14	42	เกณฑ์เฉลี่ย	18	49	เกณฑ์เฉลี่ย
การกำกับพฤติกรรม	12	39	ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย	16	49	เกณฑ์เฉลี่ย
ความสามารถคิด บริหารจัดการตนภาพรวม	49	40	ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย	69	49	เกณฑ์เฉลี่ย

ตารางที่ 1 แสดงค่าคะแนน EF และการแปลผลจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดของนักเรียนชายที่เปรียบเทียบก่อน-หลัง โดยการคิดเกี่ยวกับการรู้จัก จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย การกำกับอารมณ์อยู่ในระดับเดิม คือ อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย การกำกับพฤติกรรม และความสามารถคิดบริหารจัดการตนภาพรวมดีขึ้น (จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย)

2. นักเรียนชายพัต (นามสมมติ)

นักเรียนชาย อายุ 6 ปี 4 เดือน 3 วัน ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ข้อมูลจากผู้ปกครองพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมเอาแต่ใจ มักออกคำสั่งและไม่เชื่อฟังคำสั่งของผู้ปกครอง ตื่นเต้นง่าย กัด-เคี้ยวผ้าเช็ดหน้าหรือเสื้อ อยู่ไม่นิ่ง ขยับไปมา เวลาพูดมักแสดงอารมณ์โกรธหรือซุนเคืองใจซ่อนอยู่ ไม่ยอมรับเวลาทำผิด โทษผู้อื่น ทำอะไรไม่เสร็จสิ้นเรียบร้อย ผู้ปกครองรับทราบว่านักเรียนมีปัญหาที่โรงเรียน ด้านพฤติกรรม-สังคม มักกั๊กเนคไท หรือผ้าเช็ดหน้าตลอดเวลา มีการก่อกวนเด็กอื่น ๆ ไม่ปฏิบัติตามกฎหรือข้อบังคับ ไม่เชื่อฟังครู เอาแต่ใจ ครูประจำชั้นให้ข้อมูลว่านักเรียนมีพฤติกรรมมักกั๊กเนคไท หรือผ้าเช็ดหน้าตลอดเวลา หรือบางครั้งก็กั๊กอะไรที่สามารถกั๊กได้ แจ้งผู้ปกครองแล้วก็ได้คำตอบว่ามีพฤติกรรมเช่นเดียวกัน พูดไม่ค่อยชัด ออกเสียงเพี้ยนไป มีปัญหาในการพูดสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ ถามคำถามเดิมซ้ำ ๆ พูดเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ อาจารย์เห็นว่าพฤติกรรมของนักเรียนคือ นักเรียนอยู่ไม่นิ่ง ลุกไปมา ขยับตัวบ่อย วอกแวกง่าย มีการก่อกวนเด็กอื่น ๆ พูดแหย่ผู้อื่น เอาเปรียบนักเรียนคนอื่น ๆ ไม่ปฏิบัติตามกฎหรือข้อบังคับ ไม่เชื่อฟังครู เอาแต่ใจ มักต่อรอง รู้จักเงราราจ และพูดแทรก ส่งเสียงดังไม่เหมาะสม ต้องการความสนใจจากครูมาก สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี มีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหาร ไม่ชอบทานผัก นักเรียนเป็นนักเรียนชายช่างพูด เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ไม่รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า ทานอาหารเลอะ

ตารางที่ 2 แสดงผลเปรียบเทียบคะแนนการคิดบริหารจัดการตน ก่อน-หลัง การเข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดของนักเรียนชายพัท

องค์ประกอบการคิด บริหารจัดการตน	ก่อน			หลัง		
	คะแนนดิบ	ค่า	แปลผล	คะแนนดิบ	ค่า	แปลผล
	T-Score			T-Score		
การคิดเกี่ยวกับชีวิต	25	11	ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย	45	54	เกณฑ์เฉลี่ย
การกำกับอารมณ์	18	49	เกณฑ์เฉลี่ย	19	51	เกณฑ์เฉลี่ย
การกำกับพฤติกรรม	4	27	ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย	14	45	เกณฑ์เฉลี่ย
ความสามารถคิด	47	39	ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย	78	53	เกณฑ์เฉลี่ย
บริหารจัดการตนภาพรวม						

ตารางที่ 2 แสดงค่าคะแนน EF และการแปลผลจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดของนักเรียนชายพัทเปรียบเทียบก่อน-หลัง โดยการคิดเกี่ยวกับการรู้คิด จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย การกำกับอารมณ์อยู่ในระดับเดิม คือ อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย การกำกับพฤติกรรม และความสามารถคิดบริหารจัดการตนภาพรวมดีขึ้น (จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย)

3. นักเรียนชายเอ (นามสมมติ)

นักเรียนชาย อายุ 8 ปี 8 เดือน 26 วัน ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ข้อมูลจากผู้ปกครองพบว่านักเรียนทำตัวเฉื่อยชา ซึมเศร้า ไม่สนใจผู้ปกครอง ไม่ทำการบ้านทำของเสียหยาบย่อ หน้าบึ้งหน้าอ ซี่กั้วล ขึ้น้อยใจ มักโอ้อวด แกล้งผู้อื่น และ/หรือปล่อยให้คนอื่นรังแก หงุดหงิดง่ายเวลาทำอะไรไม่สำเร็จ บ่นปวดท้อง ถ่ายไม่เป็นเวลา ผู้ปกครองรับทราบว่านักเรียนมีปัญหาที่โรงเรียน ในช่วงโรงเรียนมักทำงานไม่เสร็จ เล่นในเวลาเรียนมีปัญหาในการเข้ากับเพื่อน มักโอ้อวดไม่ปฏิบัติตามกฎหรือข้อบังคับ ไม่เชื่อฟังครูเอาแต่ใจ นักเรียนมีพฤติกรรมโดยทำหน้าอ บางครั้งพูดจาและมีกิริยาไม่สุภาพต่อผู้ใหญ่ ครูประจำชั้นให้ข้อมูลว่านักเรียนมีพฤติกรรมต้องการความสนใจจากครูมากกว่าคนอื่น ๆ นักเรียนอยู่ไม่นิ่ง ทำงานไม่เสร็จ ไม่จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ต้องคอยกระตุ้น ไม่ปฏิบัติตามกฎหรือข้อบังคับ ขาดวินัย ความรับผิดชอบ มักไม่ส่งการบ้าน ส่งไม่ตรงตามเวลาที่กำหนด นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี น้ำหนักเกินเกณฑ์มีแนวโน้มที่อาจทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพในอนาคต นักเรียนมักปวดท้อง หรือปวดหัวบ่อย ช่างพูด เล่าเรื่องราวต่าง ๆ รู้จักเจรจาต่อรอง

ตารางที่ 3 แสดงผลเปรียบเทียบคะแนนการคิดบริหารจัดการตน ก่อน-หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดของนักเรียนชายเอ

องค์ประกอบการคิดบริหาร จัดการตน	ก่อน			หลัง		
	คะแนนดิบ	ค่า	แปลผล	คะแนนดิบ	ค่า	แปลผล
	T-Score			T-Score		
การคิดเกี่ยวกับชีวิต	33	46	เกณฑ์เฉลี่ย	64	69	สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย
การกำกับอารมณ์	12	37	ต่ำกว่า เกณฑ์เฉลี่ย	21	55	เกณฑ์เฉลี่ย
การกำกับพฤติกรรม	17	52	เกณฑ์เฉลี่ย	24	68	สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย
ความสามารถคิด	62	46	เกณฑ์เฉลี่ย	109	69	สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย
บริหารจัดการตนภาพรวม						

ตารางที่ 3 แสดงค่าคะแนน EF และการแปลผลจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดของนักเรียนชายเอเปียบเทียบก่อน-หลัง โดยการศึกษาเกี่ยวกับการรู้คิด จากระดับเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย การกำกับอารมณ์จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มเกณฑ์เฉลี่ย การกำกับพฤติกรรม และความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองดีขึ้น (จากระดับเกณฑ์เฉลี่ย อยู่ในกลุ่มสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย)

สรุปผลการศึกษาพบว่า 1) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการด้านทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองในด้านที่บกพร่องดีขึ้น จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุง หรือต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา) ขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลาง หรือปกติ) หรือ กลุ่มสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย และได้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดที่ทำให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองดีขึ้น อีกทั้งผู้เกี่ยวข้อง ครู ผู้ปกครอง สามารถนำชุดกิจกรรมคาราเต้ - โดไปประยุกต์ใช้ได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการใช้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย พบว่า 1) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดเพื่อพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการด้านทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองในด้านที่บกพร่องดีขึ้น จากระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับควรปรับปรุง หรือต่ำกว่าปกติ หรือควรได้รับการพัฒนา) ขึ้นมาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย (กลุ่มระดับปานกลาง หรือปกติ) หรือ กลุ่มสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย และได้ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดที่ทำให้นักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองดีขึ้น อีกทั้งผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ครู ผู้ปกครอง สามารถนำชุดกิจกรรมคาราเต้-โดไปประยุกต์ใช้ได้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lima et al. (2017) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดพัฒนาการคิดบริหารจัดการตนเองของนักเรียนนักเรียนในโรงเรียนอายุระหว่าง 8-11 ปี เพื่อชี้ว่านักคาราเต้-โดมีการคิดบริหารจัดการที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักคาราเต้-โด โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างมา 66 คน ได้แก่ นักคาราเต้-โดชาย 36 คน และกลุ่มเปรียบเทียบคือผู้ที่ไม่ได้เป็นนักคาราเต้-โดและไม่ได้ทำกิจกรรมทางร่างกายใด 30 คน โดยมีค่าเฉลี่ยอายุ คือ $11.26 + 0.95$ ปี และใช้การทดสอบเวลาปฏิบัติและการทดสอบด้วยสี (Stroop test) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ANOVA THREE WAY และใช้ post test ของ Dunnett's ตั้งค่าระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบเวลาปฏิบัติ นักคาราเต้-โดตอบสนองได้ดีกว่า อย่างไรก็ตามสำหรับการเลือกความสนใจและการแก้ไขปัญหา นักคาราเต้-โดอายุ 11 ปี ไม่ได้แสดงได้ดีกว่าระดับอายุอื่น นักคาราเต้-โดทำได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักคาราเต้-โดและไม่ได้ทำกิจกรรมทางร่างกายใด ทำให้ได้ข้อสรุปที่ว่า คาราเต้-โดนั้นเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับพัฒนาความคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับนักเรียนอายุ 8-11 ปี

ชุดกิจกรรมคาราเต้-โดสามารถพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นได้โดยผ่านกระบวนการชุดกิจกรรมทางร่างกายและจิตใจ สามารถควบคุมความคิดให้มีสมาธิจดจ่อในเรื่องที่กำลังทำและยับยั้งควบคุมตนเอง นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนเองที่ดีขึ้น และนักเรียนยังรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมาย และความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ นักเรียน 3 คน มีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องของภาวะสมาธิสั้น และความสามารถในการคิดบริหารจัดการตนเอง เมื่อผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมคาราเต้-

โต ความรุนแรงของภาวะสมาธิสั้นไม่ว่าจะปานกลางหรือรุนแรงสามารถฝึกแล้วผลออกมาดี มีพัฒนาการมากขึ้น สามารถควบคุมความคิดให้มีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำและยับยั้งควบคุมตนเอง

ผู้วิจัยได้ให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย คือ 1) การจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อทักษะในด้านต่าง ๆ ของนักเรียนแต่ละคน ให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม มีสมาธิจดจ่อมากขึ้น และ 2) กระตุ้นเตือน กล่าวคำชมเชย ให้รางวัลทางสังคม มอบหมายงาน ความรับผิดชอบ รู้จักช่วยเหลือแบ่งปัน ตรวจสอบตนเอง และแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ แสดงให้เห็นว่าสามารถเชื่อมโยงนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

บทสรุป

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมคาราเต้-โดต่อการพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ประโยชน์ของการศึกษาประการแรก คือ นักเรียนที่เข้าร่วมชุดกิจกรรมคาราเต้-โดได้พัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตน

ประการต่อมา ผู้สนใจสามารถนำผลการวิจัยและชุดกิจกรรมคาราเต้-โดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การคงไว้ซึ่งจำนวนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ควรตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบวัด/แบบประเมินเพื่อป้องกันการขาดหายไปของข้อมูลเป็นการป้องกันการลดจำนวนของกรณีศึกษา และเพิ่มความหลากหลายของกรณีศึกษา

2. การเพิ่มเวลาในการฝึกคาราเต้-โดแบบเดี่ยว ควรจัดเวลาการฝึกแบบเดี่ยวให้มากขึ้นจะช่วยให้เห็นผลการพัฒนาทักษะเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น และลดสิ่งกระตุ้นต่อภาวะสมาธิสั้นของนักเรียน

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมคาราเต้-โดเพื่อพัฒนาทักษะการคิดบริหารจัดการตนสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการจำเป็นด้านอื่น ๆ เช่น ออทิสติก บกพร่องด้านการเรียนรู้ เพื่อให้มีความเหมาะสม สามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ และใช้โปรแกรมได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

Herman Kauz. (1986). *Dynamic KARATE: INSTRUCTION BY THE MASTER*. Tokyo, Japan: Kodansha International Ltd. Trans. Masatoshi Nakayama. n.d. Dynamic KARATE: INSTRUCTION BY THE MASTER. n.p.

Masatoshi Nakayama. (1977). *Best Karate 1 Comprehensive*. Tokyo, Japan: Kodansha International Ltd.

วารสาร :

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions Shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333 (6045), 959-964.

Lima et al. (2017). Practicing karate may improve executive functions of 8-11-year-old school children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 17 (4), 2513-2518.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

ไทยพีบีเอส. เด็กไทยป่วย "สมาธิสั้น" กว่าล้านคน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา www.thaipbs.or.th/news วันที่สืบค้น 26 มิถุนายน 2566

Japan Karate Association. (n.d). Information Guidebook. (ออนไลน์). แหล่งที่มา www.jka.or.jp (วันที่สืบค้น 6 ตุลาคม 2561)

Reference :

Book :

Herman Kauz. (1986). *Dynamic KARATE: INSTRUCTION BY THE MASTER*. Tokyo, Japan: Kodansha International Ltd. Trans. Masatoshi Nakayama. n.d. Dynamic KARATE: INSTRUCTION BY THE MASTER. n.p.

Masatoshi Nakayama. (1977). *Best Karate 1 Comprehensive*. Tokyo, Japan: Kodansha International Ltd.

Journal :

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions Shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Journal Science*. 333 (6045); 959-964.

Lima et al. (2017). Practicing karate may improve executive functions of 8-11-year-old school children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 17(4); 2513-2518.

Electronic media :

Thai PBS. Over one million Thai children suffer from ADHD. (Online). Available at www.thaipbs.or.th/news. (Accessed 26 June 2023).

Japan Karate Association. (n.d). Information Guidebook. (Online). Available at www.jka.or.jp (Accessed 6 October 2018)