

ผลของกิจกรรมทางน้ำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจ ในเด็กสมาธิสั้น

ปัทมชัย มณีรัตน์*

อัจฉริยา กลียะพัท** ศศิพินธุ์ สุขบุญพันธ์***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมทางน้ำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรมการฝึกที่สร้างขึ้นตามหลักการเรียนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานและผสมผสานกับเกมนันทนาการเพื่อช่วยพัฒนาพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้นประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือเด็กสมาธิสั้น จำนวน 7 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1(แบบฝึกกิจกรรมทางน้ำ 2 (แบบประเมินพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้นก่อนการฝึก และสัปดาห์ที่ 2 ของการฝึก และสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ 3 (ใช้นาฬิกาเป็นเครื่องมือในการจับเวลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละของความก้าวหน้าเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้น มีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลางส่วนในสัปดาห์ที่ 2 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับน้อยถึงระดับมากที่สุด และสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับมากถึงระดับมากที่สุดสรุปได้ว่ากิจกรรมทางน้ำส่งผลให้เด็กสมาธิสั้นมีความก้าวหน้าในการพัฒนาพฤติกรรมความตั้งใจที่ดีขึ้น

คำสำคัญ : กิจกรรมทางน้ำ, พฤติกรรมความตั้งใจ, เด็กสมาธิสั้น

*นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

**ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

***ผศ.ดร. สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ติดต่อผู้พิมพ์: ปัทมชัย มณีรัตน์

E-mail.: Knightkung@hotmail.com

มือถือ 084-3721165

รับบทความ 19 กรกฎาคม 2562

แก้ไขบทความ 16 พฤษภาคม 2563

ตอบรับ 21 พฤษภาคม 2563

Effects of Water Activities on Attention of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Pakthongchai Maneerat*

Atchareeya Kasiyaphat** Sasipin Sukbinpaan***

Abstract

This research is Quasi Experimental Research to study the effects of water activities on attention in children with attention deficit hyperactivity disorder. These programs were created according to basic of learning swimming principles amalgamated with recreational activities. The population of this research is 7 ADHD children who have characteristics according to selection criteria. The research instruments were 1) the training programs of water activities 2) the assessment of the behavior of intention of ADHD children 3) using a stopwatch to count time. The data were analyzed using mean and percentage of the advancement of each person. The results of the study were as follows: before the children entered the training program was found children's behaviors of intention during less until medium. In the second week, their behaviors were less until most of the intention during the training program. Finally, on the fourth week of the training program, it was found their behavior of intention was the maximum. All of these results are summarized after the children trained in this program have developed their intention.

Keywords: Water activity, Attention, Attention Deficit Hyperactivity Disorder

*Master's degree student, Chiang Mai Rajabhat University

** Ph.D., Chiang Mai Rajabhat University

*** Assistant Professor, Ph.D., Chiang Mai Rajabhat University

Contract: Pakthongchai Maneerat

E-mail.: Knightkung@hotmail.com

Mobile: 084-3721165

Received July 19, 2019 ; revised May 16, 2020 ; accepted May 21, 2020

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิต ถือเป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญของคนไทย โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นที่พบได้บ่อยและกำลังได้รับความสนใจมากขึ้นในกลุ่มผู้ปกครองและครู คือ โรคสมาธิสั้น หรือ Attention Deficit Hyperactivity Disorder ทั้งนี้ในปี 2555 พบความชุกของโรคสมาธิสั้นในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 ถึงร้อยละ 8.1 หรือประมาณการได้ว่ามีเด็กนักเรียนไทยป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นอยู่ถึง 1 ล้านคนเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 ทั่วประเทศ โดยพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ในอัตราส่วน 3:1 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับข้อมูลจากการรายงานการสำรวจสุขภาพเด็กประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี 2552 พบว่า เด็กอายุ 3-17 ปี มีความชุกของโรคสมาธิสั้นอยู่ที่ร้อยละ 9 หรือประมาณ 5 ล้านคน (ทวิศิลป์-วิญญูโยธิน และคณะ, 2556)

โรคสมาธิสั้นเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ทำให้ผู้ป่วยมีความบกพร่องในการควบคุมสมาธิและการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยเริ่มแสดงอาการตั้งแต่วัยเด็ก และมักเป็นต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ หากไม่ได้รับการรักษาช่วยเหลือที่ต่ออาการความผิดปกติที่เป็นจะทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งในด้านการเรียน อาชีพ ครอบครัวและสังคม (วิจิตรณ บุษยสิทธิ์, 2555)

อย่างไรก็ตามเด็กสมาธิสั้นจำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข ส่งเสริมพัฒนาการและฟื้นฟูสมรรถภาพในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสมตามวัยและสภาพปัญหา ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาเพื่อให้เด็กได้ฝึกและพัฒนาตัวเองอย่างสูงสุด สามารถที่จะใช้ชีวิตเข้ากับสังคมได้อย่างใกล้เคียงกับเด็กที่อยู่ในสภาวะปกติทั่วไปได้อย่างไม่เกิดปัญหาหรือไม่สร้างปัญหาให้กับสังคม ซึ่งในขบวนการบำบัดรักษาสิ่งสำคัญที่สุด คือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก นั่นคือผู้ดูแล พ่อแม่ผู้ปกครอง รวมไปถึงผู้ที่ให้การฝึก ครูผู้สอน นอกจากการฝึกฝนแบบต่อเนื่องแล้วสิ่งที่ทำให้เด็กเกิดการพัฒนาได้ ประกอบด้วยความเอาใจใส่ ความสัมพันธ์อันดี สร้างกำลังใจในการฝึกการกระตุ้นให้เกิดแรงผลักดัน รวมไปถึงการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม มีความน่าสนใจ มีความท้าทายแต่ไม่ควรยากเกินไปหรือง่ายเกินไป

จากเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงลักษณะของเด็กสมาธิสั้นที่ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านชีวิตประจำวัน การเข้าสังคม การเรียน ฉะนั้นการบำบัดรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงนับเป็นวิธีที่มีความสำคัญวิธีหนึ่งในการช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นให้เรียนรู้การควบคุมตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูพลศึกษาและปฏิบัติงานเกี่ยวกับการสอนว่ายน้ำให้แก่เด็กในสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จึงมีความสนใจจัดกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นเด็กสมาธิสั้นทางด้านร่างกายและพัฒนาพฤติกรรมไปพร้อมๆ กัน โดยการประยุกต์หลักการว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานผสมผสานเข้ากับการเล่นเกม

นันทนาการ ซึ่งเรียกกิจกรรมนี้ว่า “กิจกรรมทางน้ำ” โดยนำกรอบแนวคิดทางการศึกษาและการบำบัดมาใช้เป็นแนวทางในการจัดแผนกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความตั้งใจของเด็กสมาธิสั้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมทางน้ำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เด็กที่เข้ารับบริการในสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ในปี 2562 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้า จำนวน 7 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เด็กสมาธิสั้นจากสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จำนวน 7 คน โดยได้รับการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นจากแพทย์และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการทำวิจัย

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เด็กที่เข้ารับบริการในสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ในปี 2562
2. เด็กสมาธิสั้นอายุ 6-8 ปีซึ่งได้รับการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นจากแพทย์
3. ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมฝึกกิจกรรม

เกณฑ์การคัดออก

1. เด็กที่รับการฝึกน้อยกว่า 80% ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ
2. เด็กที่มีสถานะแทรกซ้อนระหว่างการฝึกกิจกรรมทางน้ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทางวิชาการ ทฤษฎีแนวคิด รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวมแนวความคิด ทฤษฎีของนักวิชาการมาใช้เป็นกรอบแนวทางการศึกษาและสร้างเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เหมาะสมกับเด็กสมาธิสั้นในแต่ละคน รวมไปถึงการสอบถามหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละด้าน จากนั้นได้นำแนวคิดไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำในการศึกษาให้เป็นระบบมากที่สุดเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบฝึกกิจกรรมทางน้ำ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักของการเรียนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานและผสมผสานกับเกมนันทนาการ

2. แบบประเมินพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้น ก่อนการฝึก, สัปดาห์ที่ 2 ของการฝึก และสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ

3. นาฬิกาใช้เป็นเครื่องมือในการจับเวลา

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยนำแบบฝึกกิจกรรมทางน้ำและแบบประเมินพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนของเนื้อหา ให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งให้คะแนนการตัดสินใจจากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.67 ถือว่าเครื่องมือสามารถนำไปใช้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขณะที่ผู้เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำอยู่นั้น ผู้วิจัยคอยสังเกตและบันทึกผลตามตารางแบบประเมินการเตรียมความพร้อมก่อนรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำถึงอาการและพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นการร้องไห้เรียกหาผู้ปกครองในขณะที่ทำการทดสอบ ลูกวิ่งเล่นไปมาบนขอบสระในขณะที่นั่งเตะเท้ากับขอบสระ หรือถอยตัวลงมาอยู่ในน้ำขณะนอนเตะเท้าบนขอบสระ รวมถึงการไม่ทำตามคำสั่งของผู้ทำการวิจัย ในขั้นตอนการเตรียมความพร้อมทางผู้วิจัยใช้เวลา 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาในการทำทั้งหมด 4 สัปดาห์

1. ทดสอบพฤติกรรมความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำแต่ละกิจกรรม

2. วันที่ทำการทดสอบจะมีการนัดหมายเด็กที่เข้าร่วมการฝึกกิจกรรม ณ สระว่ายน้ำของสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

3. ทำการฝึกกิจกรรม 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมงเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ตามรูปแบบการฝึกที่ผู้วิจัยได้ออกแบบไว้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

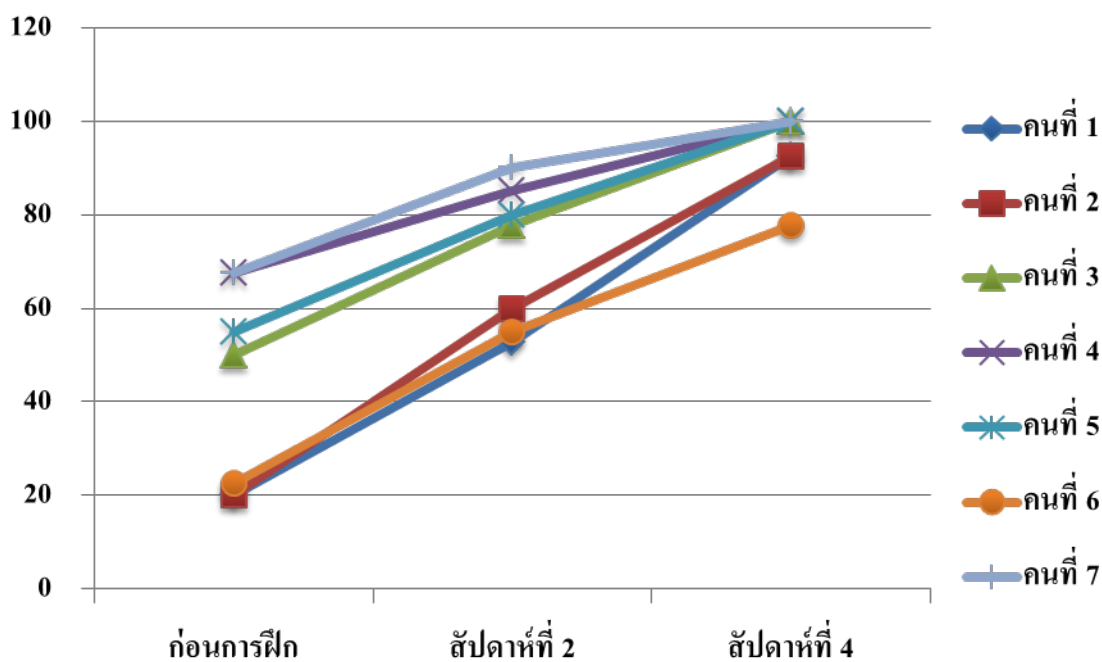
ใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ร้อยละของคะแนนพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้นก่อนการฝึก, สัปดาห์ที่ 2 ของการฝึก และ สัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ

คนที่	ก่อนการฝึก		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4	
	ร้อยละ	ระดับความตั้งใจ	ร้อยละ	ระดับความตั้งใจ	ร้อยละ	ระดับความตั้งใจ
1	20.00	น้อยที่สุด	52.60	น้อย	92.60	มากที่สุด
2	20.00	น้อยที่สุด	60.00	ปานกลาง	92.60	มากที่สุด
3	50.00	น้อย	77.60	มาก	100.00	มากที่สุด
4	67.60	ปานกลาง	85.00	มากที่สุด	100.00	มากที่สุด
5	55.00	น้อย	80.00	มากที่สุด	100.00	มากที่สุด
6	22.60	น้อยที่สุด	55.00	น้อย	77.60	มาก
7	67.60	ปานกลาง	90.00	มากที่สุด	100.00	มากที่สุด

ร้อยละของคะแนนความตั้งใจ



ภาพที่ 1 ผลคะแนนพฤติกรรมความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางน้ำในเด็กสมาธิสั้น

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง ส่วนในสัปดาห์ที่ 2 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับน้อยถึงระดับมากที่สุด และสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับมากที่สุดถึงระดับมากที่สุด สรุปได้ว่า กิจกรรมทางน้ำส่งผลให้เด็กสมาธิสั้นมีความก้าวหน้าในการพัฒนาพฤติกรรมความตั้งใจที่ดีขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมความตั้งใจในเด็กสมาธิสั้นก่อนการฝึกกิจกรรมทางน้ำในสัปดาห์ที่ 2 และหลังการฝึกกิจกรรมทางน้ำในสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มขึ้นตามลำดับเมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การแปลผลระดับความตั้งใจ แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง ส่วนในสัปดาห์ที่ 2 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับน้อยถึงระดับมากที่สุด และสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมความตั้งใจระหว่างระดับมากที่สุดถึงระดับมากที่สุด สรุปได้ว่า กิจกรรมทางน้ำส่งผลให้เด็กสมาธิสั้นมีความก้าวหน้าในการพัฒนาพฤติกรรมความตั้งใจที่ดีขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของอัครเบร์ หลาวทอง (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้เกมจิกซอร์ในการฝึกฝนสมาธิเพื่อปรับพฤติกรรมสมาธิสั้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการเล่นเกมจิกซอร์แต่ละครั้งเพิ่มขึ้นตามลำดับ มีคะแนนการคัดบทความหลัง การทดลองสูงกว่าคะแนนการคัดบทความก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวนนักเรียนคัดบทความเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนดหลังการทดลองอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการวิจัยของ ศุภพร ชีวะพาณิชย์,กรรณิการ์ เชื้อนสุวรรณ และพรพิมล พิเชฐกุลบดี (2548) พบว่า ผลของการฝึกธาราบำบัด พฤติกรรมของเด็กออทิสติกเกี่ยวกับทักษะทางสังคมและการสื่อสารเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการวิจัยของ รดาธร นิลลอ (2548) ที่พบว่า การใช้โปรแกรมปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้นได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนานิษฐ์ วีระศักดิ์อรุณ และระวีวรรณ วรรณวิไชย (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การปรับพฤติกรรมการไม่อยู่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นอายุ 5-6 ปี โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมา โรงเรียนอนุบาลเจริญ-พงศ์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การสร้างกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมา เด็กสมาธิสั้น มีคะแนนการปรับพฤติกรรมการไม่อยู่นิ่งในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า หลังกิจกรรมการปรับพฤติกรรมการไม่อยู่นิ่งของเด็กสมาธิสั้น

โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมานั้น กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่นิ่งขึ้นเช่นเดียวกับการวิจัยของ สุดา ภรณ์ คำดวงดาว (2560) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสามารถด้านการเขียน ความเร็วของการเขียน และคะแนนความสามารถด้านการบูรณาการทักษะการมองเห็น การเคลื่อนไหว ความสามารถด้านสหสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวหลังการบำบัดมากกว่าคะแนนก่อนการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงชี้ให้เห็นว่าแนวทางบำบัดการเขียนสามารถช่วยพัฒนาความสามารถด้านการเขียนในเด็กสมาธิสั้นที่มีความบกพร่องด้านการเขียนระดับขั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้ รวมทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภิตินันท์ และระวีวรรณ วรรณวิไชย (2561) พบว่า เด็กสมาธิสั้นมีคะแนนทักษะทางสังคมด้านการเข้าใจตนเองและด้านมนุษยสัมพันธ์ในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้จากการสังเกตและบันทึกผลพฤติกรรมความตั้งใจในช่วงก่อนฝึก, สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ พบว่า ก่อนการฝึกกิจกรรมทางน้ำ ผู้เข้าร่วมการฝึกมีอาการกลัว ร้องไห้ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่สนใจทำกิจกรรม ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่ยอมรับฟังคำสั่งของผู้ฝึก วอกแวกง่าย สนใจแต่สิ่งแวดล้อมภายนอก จึงไม่สามารถทำกิจกรรมทางน้ำได้ ตามที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับบทความจากวารสารพบแพทย์ ได้กล่าวถึง การแสดงพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นว่ามี 2 รูปแบบหลัก คือ การขาดสมาธิในการจดจ่อหรือตั้งใจทำอะไรสักอย่างกับการอยู่นิ่งและหุนหันพลันแล่น โดยเด็กอาจมีพฤติกรรมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่มักปรากฏพฤติกรรมทั้ง 2 รูปแบบรวมกัน โดยพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคที่ส่งผลให้เกิดความยุ่งยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน การเรียน การเข้าสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในสัปดาห์ที่ 2 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ พบว่า ผู้เข้าร่วมฝึกมีอาการผ่อนคลายลง ร้องไห้น้อยลง เริ่มสนใจทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น นั่งขอบสระเตะเท้า แต่ยังทำได้ไม่กี่ครั้ง ทำๆ หยุดๆ เนื่องจากสนใจสิ่งรบกวนมากกว่าสิ่งที่ตนเองกำลังปฏิบัติ เช่น งอแงอยากเล่นของเล่น หยุดทำกิจกรรมเมื่อได้ยินเสียงดังจากภายนอก หรือเห็นเด็กคนอื่นเล่นของเล่นข้างสระ ผู้ฝึกจึงต้องสร้างข้อตกลง เงื่อนไข และแรงจูงใจในการทำกิจกรรมเพื่อดึงดูดความสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ชาญวิทย์ พรนภดล (2556) ได้กล่าวว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการช่วยเหลือทางด้านจิตใจสำหรับเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคที่ถูกต้องเพื่อช่วยในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างของเด็กการตี หรือการลงโทษทางร่างกายเป็นวิธีการปรับเปลี่ยนที่ไม่ได้ผลและมีส่วนทำให้เด็กมีอาการโกรธ หรือแสดงพฤติกรรมต่อต้านและก้าวร้าวมากขึ้น วิธีการที่ได้ผลดี คือ การให้คำชมหรือรางวัล (Positive reinforcement) เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม และงดกิจกรรมที่เด็กชอบหรือตัดสิทธิอื่นๆ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Negative reinforcement)

ในสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกกิจกรรมทางน้ำ พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกไม่ร้องไห้ และให้ความสนใจ มีความเข้าใจ ทำตามคำสั่งและข้อตกลงในการทำกิจกรรมได้ดี โดยส่วนใหญ่สามารถทำกิจกรรมได้ครบตามที่กำหนดไว้ทุกกิจกรรม บางรายชอบดำน้ำเก็บของเล่น บางรายสามารถฝึกว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานท่าฟรีสไตล์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสาวตรี รุญเจริญ และเบญจมาภรณ์ ช้อยเครือ (2548) ได้ทำการศึกษา การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้านความจำของเด็กกอดิสติกตามความเห็นของผู้สอน พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ทำให้เด็กกอดิสติกมีความจำที่ดีขึ้นนั้น ครูผู้สอนส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่าควรเริ่มจากการสอนจากเนื้อหาที่ง่ายไปเนื้อหาที่ยาก ใช้สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวไปสู่สิ่งที่อยู่ไกลตัวเด็ก รวมไปถึงการฝึกให้นักเรียนตั้งคำถาม อ่านเนื้อหาเองและเล่าสรุปเรื่องจากสิ่งที่เรียน เน้นการปฏิบัติจริงและนำสื่ออุปกรณ์มาประกอบการเรียนการสอนเช่นเดียวกับ ยุวดี พรธาราชพงศ์ และคณะ (2554) พบว่า ในการออกแบบอุปกรณ์ เด็กจึงเกิดพัฒนาการด้านความสนใจในตัวเก็บอุปกรณ์ โดยสร้างให้เกิดสีสันที่สดใส มีหลาย ๆ สีในชุดอุปกรณ์ เด็กจึงเกิดพัฒนาการด้านทักษะความสนใจในการรับรู้ อยากรู้ อยากเห็น เมื่อเด็กทำการฝึกกิจกรรมการระบายสี เด็กแสดงอารมณ์มีความสุข เมื่อได้รับการหยิบจับอุปกรณ์ในขณะที่ฝึกการระบายสี เด็กแสดงอารมณ์หัวเราะ สนุกสนาน เมื่อครูผู้สอนเปิดโอกาสให้เด็กสร้างจินตนาการด้วยตัวเองโดยการเลือกสีตามใจชอบ ให้เลือกอุปกรณ์ที่จะใช้ด้วยตัวเอง ซึ่งวัสดุอุปกรณ์มีหลายรูปแบบ หลายขนาด และจากกระดาษที่มีรูปทรงนูนในระดับต่างกันของรูปทรงเรขาคณิต เด็กจึงเกิดการเรียนรู้พื้นผิวสัมผัสที่แตกต่างกัน จึงทำให้การลงสีต้องมีสมาธิในการเรียนรู้ระดับความสูงต่ำต่างกันของรูปทรง เด็กจึงมีความตั้งใจในการระบายสีจนสำเร็จ ในการหยิบจับอุปกรณ์ต่างๆ เด็กมีความสนใจ อุปกรณ์การระบายสีสามารถพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กได้จากการหยิบจับ กำมือ กัดนิ้ว การประสานการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะฝึกกิจกรรมด้านการส่งเสริมสมาธิเด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่นิ่งได้เป็นเวลานานกว่าปกติ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. แบบฝึกกิจกรรมทางน้ำควรมีความหลากหลายและเหมาะสมสำหรับการฝึกอย่างต่อเนื่อง
2. กิจกรรมทางน้ำควรมีแบบแผนในการทำกิจกรรมและมีการสังเกตพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมร่วม

ด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้หลักการเรียนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานผสมผสานเกมนันทนาการในเด็กพิเศษ เช่น เด็กกอดิสติก
2. ควรมีการศึกษาวิจัยการสร้างโปรแกรมการเรียนการสอนว่ายน้ำสำหรับเด็กสมาธิสั้นเป็นพิเศษรายบุคคลเพื่อศึกษาพัฒนาการทางด้านต่างๆ ในเด็กแต่ละคน

เอกสารอ้างอิง

- กฤตวรรณ คำสม. (2557). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู* (อัคราณา). อุดรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ขวัญใจ สันติกุล และคณะ. (2551). *โปรแกรมการสอนบวกด้วยเทคนิคบล็อกตัวเลขสำหรับเด็กออทิสติก*. เชียงใหม่: กลุ่มงานการศึกษาพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กกราชนครินทร์.
- ชนาธิป ลือวิเศษไพบูลย์ และคณะ. (2551). การประเมินโรคสมาธิสั้น. *วารสารกุมารเวชศาสตร์*. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2556). *การรักษาเด็กสมาธิสั้น* (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตินาถ ศักรินทร์กุล. (2560). *ห้วงเด็กไทยสมาธิสั้น ความชุกสูง 1 ล้านคน*. สืบค้น 3/4/2562, จาก <http://www.bangkokbiznews.com>.
- ดุสิต อุทิศสุนทร.(2559). *การประเมินผลและพัฒนาหลักสูตร คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม* (รายงานผลการวิจัย). บุรีรัมย์: คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และคณะ. (2556). ความชุกโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 2(2), 66-75.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2551). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 3906303 การเป็นผู้นำนันทนาการ* (อัคราณา). กรุงเทพฯ: กลุ่มวิชานันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนานิษฐ์ วีระศักดิ์อรุณ และระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2561). การปรับพฤติกรรมการไม่อยู่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นอายุ 5-6 ปี โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมา โรงเรียนอนุบาลเจริญพงศ์ กรุงเทพมหานคร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(1), 448-461.
- บ้านจอมยุทธ.(ม.ป.ป) .*จิตวิทยาพัฒนาการมนุษย์*. สืบค้น 28/3/2562,จาก <https://www.baanjommyut.com>.
- บุญชม ศรีสะอาด.(2556). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ .(2560) .*ศิลปะบำบัด อีกหนึ่งแนวการบำบัดทางเลือกสำหรับเด็ก* สืบค้น 15/1/2562, จาก <https://www.ryt9.com>.

ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์. (2551). *ตำราวิชาการการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

พบแพทย์.(ม.ป.ป) . *ว่ายน้ำอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด*. สืบค้น 1/4/2562, จาก <https://www.pobpad.com>.

พบแพทย์. (ม.ป.ป) . *สมาธิสั้น*. สืบค้น 11/3/2562, จาก <https://www.pobpad.com>.

พันธุ์ทิพย์ นิลพันธ์ และอังคณา ชันตรีจิตตานนท์ .(2558) .การพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนออทิสติก ด้วยกิจกรรมประกอบอาหาร : กรณีศึกษาโรงเรียนวัดจันทารามจังหวัดจันทบุรี.
วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ , 30(2),134-143.

ภิตินันท์ อะภัย และระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2561). การสร้างกิจกรรมการเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น อายุ 6-9 ปี. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(1), 847-864.

ยุวดี พรธารางค์ และคณะ. (2554). *การออกแบบชุดอุปกรณ์การระบายสีเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและช่วยฝึกสมาธิสำหรับเด็กสมาธิสั้น* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

ยุวนา ไชวพันธ์. (2555). *การศึกษาพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้นจากการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รดาธร นิลล่อ. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น* (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัยศิลปากร.

วรรณกร สมุทรอัญญ์. (2556). *เด็กสมาธิสั้น (Children with ADHD)*. สืบค้น 3/3/2562, จาก <http://www.taamkru.com>.

วิฐารณ บุญสิทธิ.(2555). โรคสมาธิสั้น : การวินิจฉัยและรักษา. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 57(4), 373-386.

ศูนย์กายภาพบำบัด. (2555). *กิจกรรมบำบัดกับเด็กสมาธิสั้น*. สืบค้น 9/3/2562, จาก <http://www.bangkokbiznews.com>.

- ศรีธัญญา ต้นสกุล. (2552). ผลของการใช้ความเร็วจังหวะของเสียงดนตรีประกอบในบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่มีต่อการรู้และความคงทนในการจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสมาธิบกพร่องและพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีวรรณ จันทรวงศ์. (2549). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. อุดรธานี: สยามการพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภพร ชีวะพาณิชย์กรณิการ์ เชื้อนสุวรรณแล ,ะพรพิมล พิเชฐกุลบดี. (2548). ผลของธาราบำบัด : Halliwick Method ต่อพฤติกรรมของผู้ป่วยออทิสติก (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์. (2560). บริบทสถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์. [ระบบออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.ricd.go.th>. เข้าถึงเมื่อ 7/2/2562.
- สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา. (2557). คู่มือผู้นำนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สาวิตรี รุญเจริญ และเบญจมาภรณ์ ช้อยเครือ. (2548). การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้านความจำของเด็กออทิสติกตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (รายงานการวิจัย). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุดาภรณ์ คำดวงดาว .(2560). ประสิทธิภาพของแนวทางบำบัดการเขียนสำหรับเด็กสมาธิสั้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อาพร ตรีสุน. (2550). สมาธิสั้น (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder; ADHD). สืบค้น 19/3/2562, จาก <http://home.kku.ac.th>.
- อัศวเบศร์ หลาวทอง. (2557). ผลของการใช้เกมจิกซอว์ในการฝึกฝนสมาธิเพื่อปรับพฤติกรรมสมาธิสั้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (รายงานการวิจัย). สุรินทร์: สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- อัครา เอบสุสิริ. (2556). จิตวิทยาสำหรับครู (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Google Sites. .(ม.ป.ป). พื้นฐานการว่ายน้ำ. [ระบบออนไลน์] สืบค้น 1/4/2562, จาก <https://sites.google.com>.