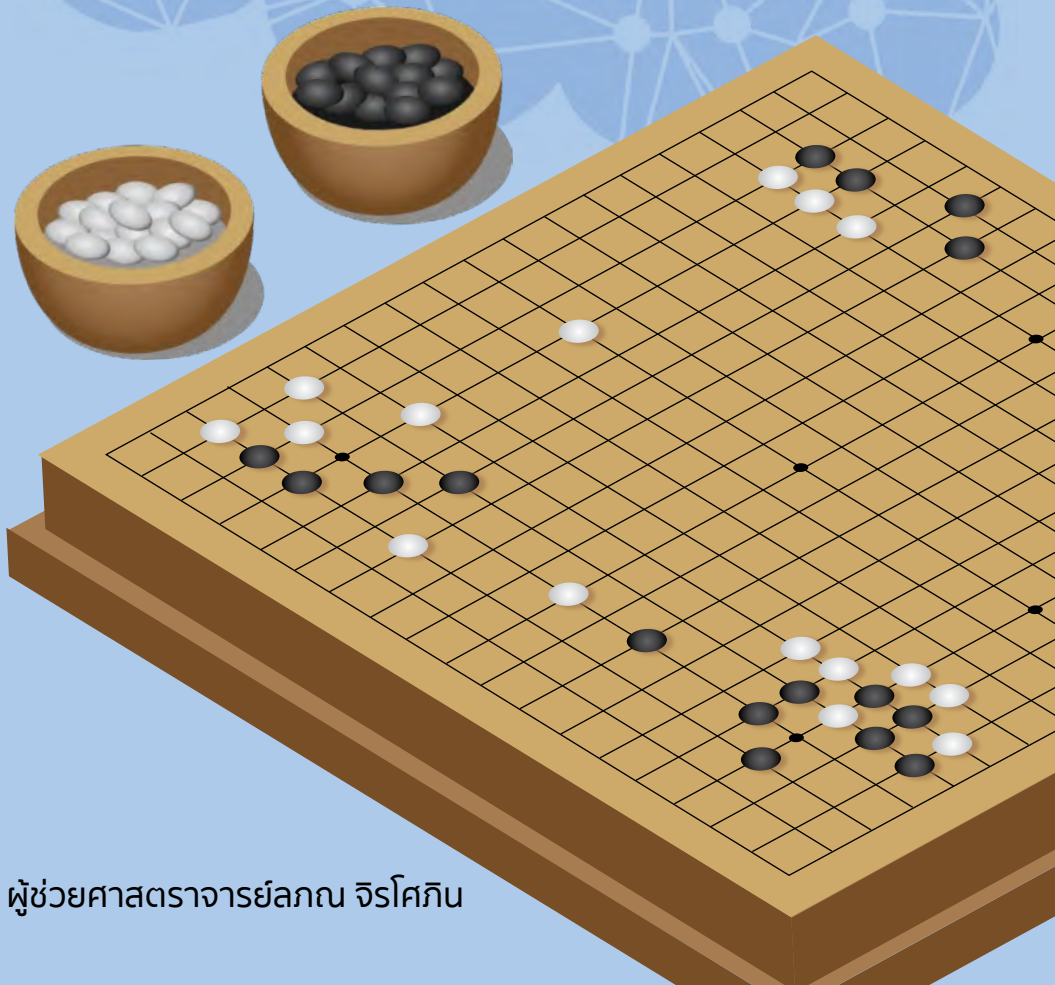
Siam Chullamonthon Publishing

GO × EF

การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตน ผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้

Developing Executive Functions through Go - From Theory to Application

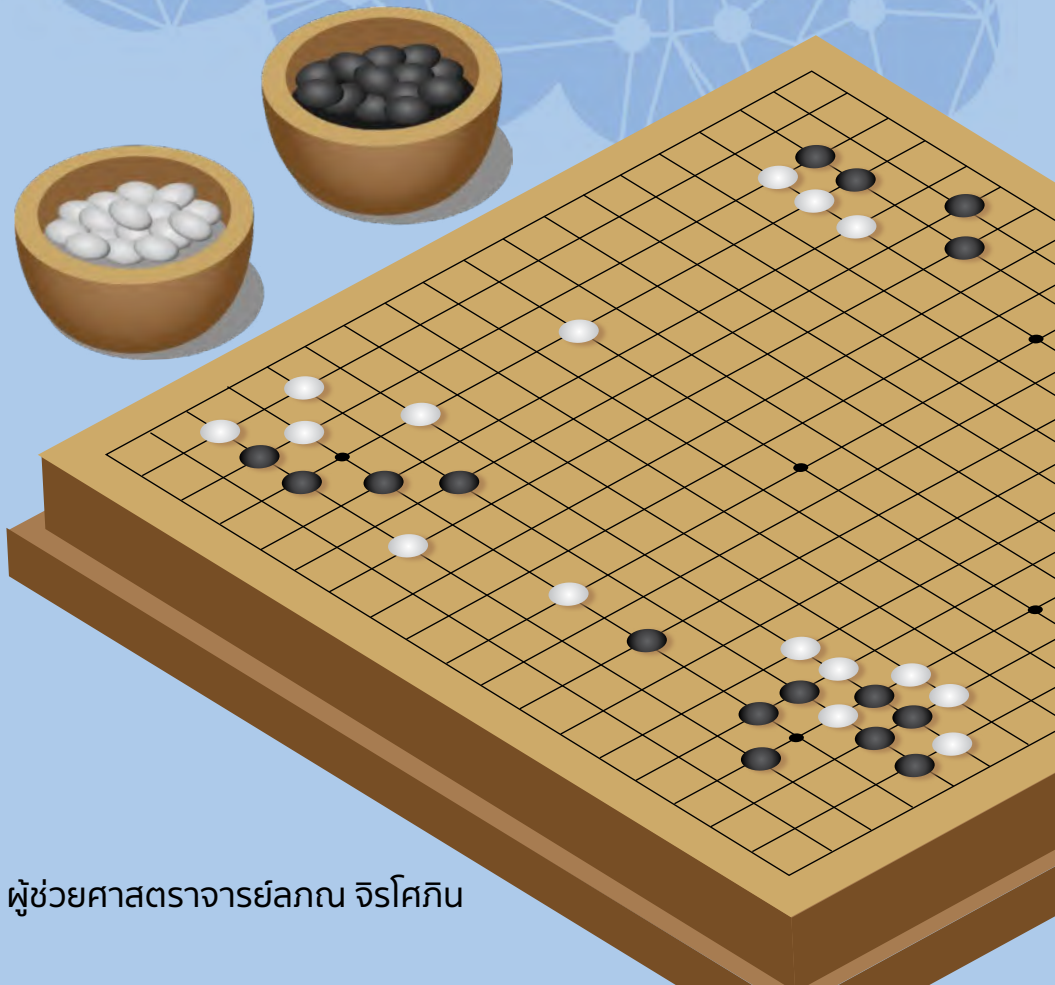


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน

GO × EF

การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตน ผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้

Developing Executive Functions
through Go - From Theory to Application



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน

GO x EF: การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตน ผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้

ผู้เขียน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน
บรรณาธิการบริหาร	จุฑาทิพย์ สุกาญจนาเศรษฐ์
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	นิติกร ดาราเย็น
ประสานงานการผลิต	ชนิทธิยา จันทร์เกษมสุข
กองบรรณาธิการ	ชุติมา สัมพันธะ, นุชิดา ทาเวียง, ชนัญชิดา โลหาชีวะ
ศิลปกรรม	พสิษฐ์สัทคุณ จุลละมณฑล, ปริเยศ จันทร์จำปา

หนังสือเล่มนี้สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2565 Copyright © 2022 ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้เพื่อผลิตใหม่ ห้ามทำซ้ำหรือละเมิดลิขสิทธิ์โดยส่งเนื้อหาสาระสำคัญ ทั้งทางอิเล็กทรอนิกส์หรือรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการถ่ายเอกสาร การทำสำเนา หรือการเก็บข้อมูลทุกรูปแบบ โดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ลภณ จิรโศภิน

GO x EF: การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตนผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้.- นนทบุรี : สยามจุลละมณฑล, 2569.

208 หน้า

1. แบบการคิด. 2. ทักษะทางการคิด. 3. การแก้ปัญหา. I. ชื่อเรื่อง.

153.43

ISBN 978-616-95153-0-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2569 จำนวน 320 เล่ม

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย

บริษัท สยามจุลละมณฑล จำกัด

เลขที่ 98/28 ถนนเกตุอ่ำพัฒนา ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110

โทร. 063 451 9359, 061 519 3641, 092 425 5229

www.siamclmt.com • Email: contact@siamclmt.com

ราคา 359 บาท

GO x EF:

การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตน
ผ่านหมากล้อม-จากแนวคิดสู่การนำไปใช้

คำนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของศตวรรษที่ 21 การพัฒนามนุษย์ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการเรียนรู้ภายในห้องเรียน แต่ยังครอบคลุมถึงการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนและท้าทายมากขึ้น หนึ่งในทักษะสำคัญที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องในวงการวิชาการและการศึกษาคือ การคิดบริหารจัดการตน (Executive Functions: EF) ซึ่งเป็นกลไกทางสมองที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการวางแผน จัดการความคิด ควบคุมพฤติกรรม และปรับตัวตามบริบทที่เปลี่ยนแปลง

หมากล้อม หรือ โกะ (Go/Igo/Weiqi/Baduk) เป็นเกมกระดานที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานนับพันปี และได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวางว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางปัญญาและทักษะทางสังคม เกมนี้ไม่ได้เป็นเพียงการแข่งขันที่เน้นผลแพ้ชนะ หากแต่ยังเป็นการฝึกฝนการคิดเชิงกลยุทธ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง มีงานวิจัยเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่าการเล่นหมากล้อมช่วยพัฒนาความสามารถด้านการคิดบริหารจัดการตนได้ในหลายช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างสมาธิและความจำเพื่อการทำงาน การควบคุมตนเองในเด็ก การส่งเสริมการตัดสินใจเชิงซับซ้อน และการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

หนังสือเล่มนี้ GO x EF: การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตนผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้ จัดทำขึ้นเพื่อเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางทฤษฎีเกี่ยวกับ EF เข้ากับการประยุกต์ใช้หมากล้อมในบริบทการศึกษา เนื้อหามุ่งอธิบายแนวคิดหลักเกี่ยวกับ EF และบทบาทของหมากล้อมในการพัฒนาทักษะดังกล่าว พร้อมทั้งเสนอแนวทางการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน และโปรแกรมการเรียนรู้ที่นำไปปรับใช้ได้จริงทั้งในการเรียนการสอนในชั้นเรียนและการเรียนรู้นอกระบบ

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างหมากล้อมกับ EF สำหรับครู นักการศึกษา ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และผู้สนใจทั่วไป โดยหวังให้ผู้อ่านนำหมากล้อมมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในทุกช่วงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ท้ายที่สุด ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณผู้สนับสนุนทุกท่าน รวมถึงนักวิจัยและครูหมากล้อมที่ได้แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ อันเป็นแรงบันดาลใจสำคัญในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน
อาจารย์ประจำกลุ่มชีวิตและสังคมแห่งความสุข
สำนักการศึกษาทั่วไป สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

คำนิยม

ผม นายก่อศักดิ์ ไชยรัศมีศักดิ์ สร้างสังคมหมากล้อมในประเทศไทย ตั้งแต่ ค.ศ.1993 ตอนที่อาจารย์มด (ลภณ จิรโศภิน) เริ่มเล่นหมากล้อม นั้นเป็นปี ค.ศ.1999 ขณะที่เป็นนักเรียนชั้น ม.1 ที่โรงเรียนอัสสัมชัญ จึงถือว่าอาจารย์มด เป็นลูกศิษย์หมากล้อมของผมรุ่นแรก ๆ

มหาวิทยาลัยมยองจิ (Myongji University) ที่เกาหลี ก่อตั้งภาควิชาหมากล้อม (Baduk Studies) ในระดับปริญญาตรี ตั้งแต่ ค.ศ. 1997 ถือเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในวงการหมากล้อมทั่วโลก ต่อมาได้ขยายการสอนในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก แล้วมารู้จักกับอาจารย์มดในตอนมัธยมปลาย จึงได้เชิญชวนไปเรียนระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยมยองจิ โดยให้ทุนการศึกษาจำนวน 1 ทุนแก่คนไทย ซึ่งอาจารย์มดถือว่าได้รับเกียรติอย่างมากในฐานะคนไทยที่ได้รับทุนไปเรียนระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยมยองจิแห่งนี้

4 ปีต่อมา อาจารย์มดก็จบปริญญาตรีและได้รับเกียรติบัตร 5 ดั้ง ของเกาหลี ซึ่งในโลกหมากล้อมเกาหลีถือว่ามีมาตรฐานความแข็งแกร่งของดั้งสูงสุด (หลายประเทศยังมีการคัดกรองอย่างไม่เคร่งครัด) เพราะฉะนั้นอาจารย์มดจึงเป็น 5 ดั้งจากเกาหลีที่ถือว่าแข็งแกร่ง ในขณะที่ประเทศไทยเราก็กวดขันให้ดั้งแต่ละระดับมีความแข็งแกร่ง โดยกล้าเทียบชั้นกับเกาหลีอย่างไม่ด้อยกว่ากัน ถ้าหากอาจารย์มด 5 ดั้ง ตอนที่มาตรฐานเกาหลีได้ลองวัดกับ 5 ดั้ง ที่แข็งแกร่งของประเทศไทย ก็น่าสนใจไม่น้อยว่าผลจะเป็นอย่างไร

สาระในหนังสือเล่มนี้ สอดคล้องกับความตั้งใจการเผยแพร่หมากล้อมในประเทศไทยของผม เพราะการฝึก IQ (ความฉลาดทางปัญญา) สามารถใช้กิจกรรมได้หลากหลาย แต่กิจกรรมที่เสริมสร้าง EQ (ความฉลาดทางอารมณ์) ได้อย่างดีแบบหมากล้อมนั้นหาได้ยาก เพราะหมากล้อมสอนให้เราเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และรู้จักปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และผมเชื่อว่าการมี EQ ที่ดี คือแก่นสำคัญสู่การมี EF ที่แข็งแรง

ก่อศักดิ์ ไชยรัศมีศักดิ์
ประธานกรรมการบริหาร
บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้งสมาคมกีฬาหมากล้อมแห่งประเทศไทย

คำนิยม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ ได้สร้างผลกระทบอย่างใหญ่หลวงในวงการศึกษาและวงการจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก จากการเขียนตำราเล่มนี้ สิ่งที่ท่านจะได้อ่านเป็นมากกว่าหนังสือหรือคู่มือที่ให้ความเข้าใจในศาสตร์และศิลป์ของหมากล้อมหรือโกะ แต่มันเป็นตำราที่จะทำให้เข้าใจโกะและประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ของโกะอย่างลึกซึ้ง

หลายท่านอาจคิดว่าในยุคนี้ซึ่ง AI เคยเอาชนะผู้เล่นระดับแชมป์โลกโกะมาแล้ว เราไม่จำเป็นต้องศึกษาโกะจากตำราหรือครูก็ได้ แน่นอนว่า AI จะชนะโกะในการแข่งขันอยู่วันยันค่ำ เพราะประมวลผลและเห็นภาพสุดท้ายของชัยชนะได้ แต่ไม่มีความรู้สึกกดดัน รอคอย ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น เร้าใจ ซึ่งบทเรียนที่เกิดจากขบวนการเล่นโกะในการพัฒนาสิ่งที่เรียกกันในวงวิชาการว่า Executive Function (EF)

EF เป็นสิ่งที่มนุษย์มีและต้องพัฒนาตั้งแต่เด็ก อาจารย์ลภณ จิรโศภิน ได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งว่าหมากล้อมเป็นเครื่องมือในการพัฒนา EF ที่สำคัญ เพราะการเล่นโกะมีผลต่อทุกขั้นตอนของ EF ตั้งแต่การวางแผน ความจำที่ใช้งาน (working memory) ทั้ง verbal และ non-verbal โกะต้องอาศัยความจำที่เป็นภาษา (verbal) เป็นเสียงในใจในการเล่น (self-talk) และความจำรูปแบบของการเดินหมาก (non-verbal) อีกทั้งผู้เล่นต้องฝึกควบคุมตัวเองหยุดยั้ง ไม่ผลีผลาม อดเปรี้ยวไว้กินหวาน ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของ self-regulation อีกนัยหนึ่ง ทั้งหมดเป็นองค์ประกอบหลักของ EF

อีกประเด็นหนึ่งซึ่งผมมีความสนใจอย่างมากคือการใช้โกะในการรักษาผู้ป่วยที่มีความบกพร่องของ EF เช่น ADHD, ASD เป็นต้น อาจารย์ลภณเองได้ทดลองและเห็นผลเป็นที่ประจักษ์ด้วยตนเองในการรักษาเด็กที่เป็น ADHD ชนิดรุนแรง ซึ่งเป็นที่น่าส่งเสริมให้มีการวิจัยในวงกว้างต่อไป

ผมมีความชื่นชมและศรัทธาในตัวอาจารย์ลภณ จิรโศภิน ว่าท่านเป็นผู้ที่รู้จริงเรื่องโกะมากที่สุดคนหนึ่งในสยาม ท่านจบปริญญาตรีเฉพาะทางเรื่องโกะจากประเทศเกาหลีใต้ ปริญญาโททางบริหารธุรกิจ ทำให้ท่านเข้าใจการบริหารและตลาดเป็นอย่างดี ท่านกำลังทำปริญญาเอกทางการศึกษาเพื่อท่านจะได้นำโกะมาทำให้เป็นประโยชน์ทางการศึกษาอย่างเป็นวงกว้าง

ผู้ที่มีลูกหลาน หรืออยู่ในวงการศึกษาและการดูแลเด็กและเยาวชนควรศึกษาตำราอันมีค่าเล่มนี้

นายแพทย์ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

คำนิยม

ในทัศนะของผม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน (อาจารย์มด) เป็นผู้ที่มีความรู้ ความมุ่งมั่น และประสบการณ์ในเรื่องของการเล่นหมากล้อมระดับชั้นแนวหน้าของประเทศ ซึ่งผมเองได้รู้จักอาจารย์มดในฐานะที่ผมเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ และได้ทราบข้อมูลมากขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

เมื่ออาจารย์มดบอกกับผมว่าจะเขียนหนังสือชื่อ “GO x EF: การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตนผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้” ผมมีความคิดว่า งานเขียนเล่มนี้เป็นผลงานที่รังสรรค์ขึ้นจากความเชี่ยวชาญอันลุ่มลึกและการหลอมรวมประสบการณ์จากสนามแข่งขันสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งผู้เขียนที่มีดีกรีบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมยองจิ (Myongji University) ประเทศเกาหลีใต้ พร้อมเกียรติบัตรระดับ 5 ดั้ง และประสบการณ์การเป็นตัวแทนนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 46 (พ.ศ. 2561) เมื่อรวมกับประสบการณ์การเป็นอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ย่อมสามารถเขียนหนังสือเล่มนี้ออกมาได้อย่างลุ่มลึก และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้อย่างแน่นอน

อีกทั้งเมื่อผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน ในฐานะนักศึกษาปริญญาเอก แขนงวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้คิด ริเริ่มที่จะทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนคลาวด์ด้วยแนวคิดเกมมิฟิเคชันแบบปัญหาเป็นฐาน รายวิชาหมากล้อม เพื่อเสริมสร้างการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดแก้ปัญหาสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี” ซึ่งในหัวข้อนี้อาจารย์มดก็ยังคงใช้ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ด้านหมากล้อมที่ตนเองถนัดมาใช้เป็นหัวข้อในการวิจัย เป็นการพิสูจน์ให้เห็นถึงความสามารถในการคิดเชิงระบบที่ผมสผสาน

การเล่นหมากล้อม และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับแต่งแปลงโฉมการเล่นหมากล้อม ให้ส่งเสริมการคิดขั้นสูง ซึ่งเป็นการก้าวข้ามขีดจำกัดของการเล่นหมากล้อมแบบเดิม ๆ สู่รูปแบบการเรียนและเล่นที่มีประสิทธิภาพและทันสมัย

จุดเด่นที่ทำให้หนังสือเล่มนี้ทรงคุณค่า คือการที่ผู้เขียนเป็น “ผู้รู้จริง” ในวิถีแห่งหมากล้อม ด้วย ความสำเร็จเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงวินัยและการวางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของทักษะการคิดบริหารจัดการตน (Executive Functions หรือ EF) ที่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน นำมาถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้ผ่านการเล่นหมากล้อม ทำให้การเล่นหมากล้อม ไม่ได้เป็นเพียงแค่การเล่นอีกต่อไป แต่เป็นการเล่นที่จะเสริมสร้างการพัฒนาตนเองได้อีกด้วย

กระผมขอชื่นชมผู้ช่วยศาสตราจารย์ลภณ จิรโศภิน ที่นำความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ระดับชาติและสากลมาแบ่งปัน เชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่าผลงานเล่มนี้จะเป็นกุญแจสำคัญสำหรับครู นักการศึกษา และผู้ปกครองในการใช้นวัตกรรมหมากล้อมเพื่อสร้างเสริมภูมิปัญญาและทักษะชีวิตให้กับเยาวชนในยุคดิจิทัลได้อย่างยอดเยี่ยม และผมเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านประทับใจและหลงใหลการเล่นหมากล้อมเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอนครับ

รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ
อธิการบดี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คำนิยม

หนังสือ GO x EF: การเสริมสร้างการคิดบริหารจัดการตนผ่านหมากล้อม - จากแนวคิดสู่การนำไปใช้ เขียนโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลภณ จิรโศภิน เล่มนี้ เป็นผลงานที่เชื่อมโยงศาสตร์แห่งเกมหมากล้อมเข้ากับองค์ความรู้ด้าน Executive Functions (EF) ได้อย่างลุ่มลึก เป็นระบบ และมีหลักฐานเชิงวิชาการรองรับอย่างน่าเชื่อถือ ผู้เขียนนำเสนอทั้งประวัติศาสตร์ คุณค่าทางปัญญา บทบาทของหมากล้อมต่อพัฒนาการมนุษย์ ตลอดจนงานวิจัยที่ชี้ชัดว่า “หมากล้อม” ไม่ได้เป็นเพียงเกมกระดานเพื่อการแข่งขัน แต่คือเครื่องมือที่ทรงพลังในการพัฒนาทักษะการคิด การควบคุมอารมณ์ การวางแผน และการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อน

ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน ทักษะ Executive Functions (EF) จึงเปรียบเสมือน “ซีอีโอของสมอง” ที่กำกับความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ หนังสือเล่มนี้มิได้เป็นเพียงคู่มือสอนการเล่นหมากล้อม หากแต่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างศาสตร์แห่งเกมกระดานโบราณ กับ วิทยาศาสตร์สมองสมัยใหม่ อย่างแยบคายและจับต้องได้

จุดเด่นสำคัญของหนังสือเล่มนี้ ได้แก่ (1) มีฐานวิทยาศาสตร์รองรับอย่างชัดเจน (2) ผู้เขียนอธิบายกลไกที่หมากล้อมช่วยกระตุ้นสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งทำหน้าที่วางแผน จัดการ และยับยั้งชั่งใจ อันเป็นแก่นของ EF (3) ครอบคลุมทุกช่วงวัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กปฐมวัยเพื่อเสริมสมาธิ วัยรุ่นเพื่อพัฒนาการคิดเชิงกลยุทธ์ ไปจนถึงผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของสมอง รวมทั้งเสนอแนวทางการนำไปใช้จริงได้อย่างเป็นรูปธรรมผ่านแผนการสอน กรณีศึกษา และแนวคิดการเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding) ที่ครู นักการศึกษา และผู้ปกครองสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที

ผลลัพธ์ของการอ่านหนังสือเล่มนี้ มิได้หยุดอยู่ที่ความเข้าใจ แต่คือการได้เครื่องมือพัฒนามนุษย์ที่ใช้งานได้จริง ช่วยหล่อหลอมทั้ง “ความคิดเชิงกลยุทธ์” และ “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ของผู้เรียนและผู้คนในสังคม ให้สามารถคิดเป็น ทำเป็น และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองอย่างรอบคอบ หนังสือเล่มนี้ยังได้สะท้อนให้เห็นคุณค่าเชิงการศึกษาอย่างชัดเจนว่า การเรียนรู้ที่ดีที่สุด อาจเกิดขึ้นจากกิจกรรมที่เรียบง่าย แต่ทรงพลัง และหมากล้อมคือหนึ่งในนั้น

เชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อครู นักการศึกษา ผู้ปกครอง นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้สนใจการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 และจะเป็นอีกหนึ่งหมุดหมายสำคัญที่ช่วยผลักดันให้ EF กลายเป็นพลังขับเคลื่อนการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์ ดร. วรางคณา โตโพธิ์ไทย
ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

คำนิยม

I first met Mod in the early 2000s, when he was still a teenager.

At the time—and this remains true even today outside Korea, China, and Japan—Go was a niche hobby in most countries. Even so, Mod was already one of Thailand's leading players, and he had come to Korea to participate in an international team event.

Later, Mod enrolled in the world's only Department of Go Studies, where I teach, completed the four-year undergraduate program, and returned to Thailand.

Back then in Thailand—as is still the case today—Go needed to be spread to a wider audience. Mod threw himself into that mission. As everyone knows, it is relatively easy to follow a path that someone else has already walked. But the path Mod chose had no precedent; he could not know what lay ahead, and he had to find solutions to every challenge on his own, making choices at every crossroads by himself.

I cannot know in detail what challenges and obstacles Mod faced in the decade-plus after returning to Thailand, nor exactly how he overcame them. But I am certain that none of it could have been easy. I feel sorry, belatedly, that as his teacher I could not offer him any help during that time.

However, knowing that Mod successfully navigated that long process and has now been able to write a book like this—thanks to the mental training, problem-solving skills, and psychological discipline he developed through Go—eases some of that regret. I feel that, within the things he learned during his four years in the Department of Go Studies in Korea, there is at least some part that reflects my own contribution.

What this book tells us is that Mod's accomplishment is not the result of some special ability unique to him—though of course, even before entering the department, he was already an excellent student and a sincere, clear-thinking individual. Rather, it shows that anyone can cultivate such abilities through Go.

I sincerely hope that this book will be translated into many languages and widely read—not only in Thailand but also in the major Go nations such as Korea, China, and Japan, as well as in countries where people have an interest in the game.

Nam Chihyung,
Professor in Department of Baduk Studies,
Myongji University, Korea
President of International Society of Go Studies

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1 **มุมมองใหม่ของหมากล้อมในบริบทการศึกษา** **23**

ประวัติความเป็นมาและตำนานของหมากล้อม ที่สนับสนุนการพัฒนา **24**

ความสำคัญของ “EF” (Executive Functions) ในการเรียนรู้และชีวิตประจำวัน **30**

การทำงานของสมองส่วนหน้าและผลกระทบจากการเล่นหมากล้อม **32**

การพัฒนามนุษย์ผ่านเกมกระดาน: บทบาทของหมากล้อม **33**

ปัญหาและโอกาสในการใช้หมากล้อมในระบบการศึกษาไทย **35**

บทสรุป 37

Key Takeaway 37

เอกสารอ้างอิง 38

บทที่ 2 **Executive Functions คืออะไร?** **41**

ความหมายและองค์ประกอบของ EF **42**

พัฒนาการของสมองในแต่ละช่วงวัย **48**

ความสัมพันธ์ระหว่าง EF กับสมองส่วนหน้า **54**

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของ EF: พัฒนาได้ถึงวัยเด็กหรือตลอดชีวิต? **57**

ความสำคัญของ EF ต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต **60**

บทสรุป 63

Key Takeaway 63

เอกสารอ้างอิง 64

บทที่ 3 **หมากล้อมกับศักยภาพในการพัฒนา EF** 69

การเล่นหมากล้อมกับการพัฒนา EF **70**

ด้านการใส่ใจจดจ่อ (focus/attention) 72

ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการจัดระบบดำเนินการ (planning and organization) 76

ด้านการยับยั้งชั่งใจและการแก้ปัญหา (inhibition and problem solving) 78

ด้านอื่น ๆ ของ EF ที่หมากล้อมพัฒนาได้ 81

งานวิจัยที่สนับสนุนผลของหมากล้อมต่อ EF **85**

บทสรุป 91

Key Takeaway 92

เอกสารอ้างอิง 93

บทที่ 4 **การออกแบบโปรแกรมฝึก EF ด้วยหมากล้อม** **97**

หลักการออกแบบโปรแกรมฝึก EF **98**

กระบวนการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding) ในการสอนหมากล้อม **101**

ขั้นอธิบาย (explain) 101

ขั้นตั้งคำถาม (question) 102

ขั้นตรวจสอบความเข้าใจ (check understanding) 103

ขั้นเป็นตัวแบบ (modeling) 103

ขั้นแสดงความคิดเห็น (feedback) 104

ขั้นประเมิน 105

ตัวอย่างแผนการสอนหมากล้อมที่พัฒนาทักษะ EF **106**

แนวทางการปรับกิจกรรมให้เหมาะกับช่วงอายุและบริบท **113**

บทสรุป 116

Key Takeaway 117

เอกสารอ้างอิง 118

บทที่ 5 กรณีศึกษาและผลลัพธ์จากการฝึกหมากล้อม 121

กรณีศึกษา: การพัฒนา EF ผ่านการฝึกหมากล้อม 122

ตัวอย่างการปรับปรุงสมาธิในเด็กปฐมวัย-ประถมศึกษา 122

การพัฒนาการวางแผนในนักเรียนมัธยม 124

การพัฒนาความยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มผู้ใหญ่ 126

การวิเคราะห์ผลลัพธ์: พัฒนาการด้าน EF ในแต่ละด้าน 129

ความท้าทายและบทเรียนจากการใช้หมากล้อมในบริบทการศึกษา 134

บทสรุป 137

Key Takeaway 138

เอกสารอ้างอิง 139

บทที่ 6 การประยุกต์ใช้หมากล้อมในระบบการศึกษาไทย 141

แนวทางส่งเสริมการเล่นหมากล้อมในโรงเรียน 142

กิจกรรมชมรมหมากล้อมในโรงเรียน 143

การบูรณาการหมากล้อมในรายวิชาหลัก 145

แนวคิดทางการศึกษาที่เกี่ยวข้อง 148

ทรัพยากร-โครงสร้างที่ต้องเตรียม 151

การสร้างหลักสูตรหมากล้อมในระบบการศึกษา 157

แนวคิดในการพัฒนาหลักสูตร 157

ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรตามแบบจำลองแอดดี (ADDIE Model) 158

ความสอดคล้องกับระดับการศึกษา 160

การวัดประเมินสมรรถนะของผู้เรียน 161

ตัวอย่างหลักสูตรหมากล้อมสำหรับการสอนในสถานศึกษาและการฝึกอบรม 162

การฝึกอบรมครูหมากล้อม: แนวทางและข้อเสนอแนะ **167**
การพัฒนาทักษะการสอนหมากล้อม 167
การพัฒนาด้านจิตวิทยาพัฒนาการ 168
การพัฒนาด้านการออกแบบแผนการสอนหมากล้อม 169
ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและนโยบายสนับสนุน 170
ข้อสังเกตในการพัฒนาผู้เรียนด้วยหมากล้อม **171**
บทสรุป 175
Key Takeaway 176
เอกสารอ้างอิง 177

บรรณานุกรม **180**
เอกสารภาษาไทย 180
เอกสารภาษาอังกฤษ 184

ดัชนีค้นคำ **193**

ภาคผนวก **201**
ประวัติและผลงานผู้เขียน 201

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบองค์ประกอบของ EF 45

ตารางที่ 6.1 ตัวอย่างแผนการสอนหมากล้อมเพื่อพัฒนา EF
ในกลุ่มผู้เรียนระดับต่าง ๆ 163