

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ เป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและต่อเนื่อง การที่เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพนั้น จะต้องมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ในทุกด้าน อีกทั้งต้องได้รับการดูแล ส่งเสริมอย่างต่อเนื่องถูกต้องและเหมาะสม (พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนา, 2550; สนธยา มณีรัตน์, 2549) ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พุทธศักราช 2542 เป็นต้นมา รัฐมีนโยบายให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการในเด็กวัยก่อนเรียน โดยการส่งเสริมให้เด็กทุกคนมีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพในทุกด้าน เพื่อให้เด็กมีสุขภาพดี เติบโตสมวัย เป็นคนดีมีคุณธรรม มีความสุข มีพัฒนาการรอบด้านอย่างสมดุล มีคุณภาพสำหรับครอบครัวยุคใหม่ ชุมชน สามารถทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ (นิตยา คชภักดี, 2551; บังอร เทพเทียน และปิยฉัตร ตระกูลวงษ์, 2550) เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 2-5 ปี (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2548) เป็นวัยที่สามารถเข้าใจภาษาและใช้ภาษาได้ซับซ้อนยิ่งขึ้น แต่อัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายจะช้าลงและสม่ำเสมอเมื่อเทียบกับวัยทารก (Potts & Mandleco, 2007; Wong, 1999) สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กได้ดี ช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น ทรงตัวได้ดีและมั่นคง เป็นวัยที่ชอบทำกิจกรรม มีจินตนาการสูง มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถเรียนรู้ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีความก้าวหน้าทางพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ก่อนข้างสูง แต่ยังไม่รู้จักการใช้เหตุผลอย่างสมบูรณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกมาจึงมักแสดงตามความรู้สึกและความต้องการของตนเอง (ปรางค์ เมืองน้อย, 2551; พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนา, 2550; อรพรรณ ลือบุญรัชชัย, 2541)

จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำของบุคคล ที่เป็นการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจกระทำได้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และอาจเป็นการตอบสนองที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) แบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง พฤติกรรมเกร พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2546 ข) สำหรับพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนที่มักแสดงออก ได้แก่ พฤติกรรมคือรื้อ พฤติกรรมการทำตรงข้ามกับที่บอก การพูดปฏิเสธ

หรือกระทำพฤติกรรมต่อต้าน ช่างซักถาม สนใจสิ่งรอบตัว อยากเป็นอิสระ อยากเป็นของตัวเอง และชอบเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540; อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2541) การที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง รังแกคนอื่น ไม่มีสมาธิหรือไม่เชื่อฟัง ส่วนแล้วแต่เป็นปัญหา วิธีการปรับพฤติกรรมของเด็กให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมีหลายวิธี เช่น การใช้เหตุผล การให้รางวัล การเป็นแบบอย่างที่ดี การลงโทษ เป็นต้น (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2544) รวมทั้งการใช้กิจกรรมโยคะในการปรับปรุงพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งจากการศึกษาพบว่า กิจกรรมโยคะสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กได้ (สุพัตรา สอนจันทร์, 2542) นอกจากการที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมหรือปรับพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมตามวัย เพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีแล้ว การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็กก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เพราะทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีมีศักยภาพ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และยังเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตอนาคตของเด็กด้วย (สมชาย จักรพันธุ์, 2543; Mayer & Salovey, 1997)

ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว มาจากคำว่า Emotional Quotient (EQ) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างยั่งยืน รวมทั้งมีแรงบันดาลใจในการทำงาน และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543; Goleman, 1995) ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาแนวคิดและจัดทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ขึ้น ตั้งแต่ปี พุทธศักราช 2545 โดยยึดกรอบแนวคิดของโกลแมน (Goleman) และนำมาปรับเป็นความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทของสังคมไทย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักคือ ดี เก่ง สุข ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่องานรวม ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543, 2544, 2545 ข; อำไพ ทองเงิน, 2551) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้จากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก รวมทั้งการฝึกฝนพัฒนาขึ้นในทุกช่วงชีวิต (พันธุศักดิ์ สุกระฤกษ์, 2550) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำเป็นที่จะต้องพัฒนาดังแต่อายุยังน้อย (วิลาลักษณ์ ชวัลลล, 2545) โดยเฉพาะในช่วงวัยแรกของชีวิต คือ แรกเกิดถึง 6 ปี เนื่องจากเส้นใยประสาทในสมองจะมีการขยายอย่างมาก ช่วงนี้จึงถือเป็นช่วงสำคัญที่สุดในชีวิตที่จะส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ หากมีการเรียนรู้ที่ดีและเหมาะสม ก็จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองที่ดี

(จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2551) ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงนี้ จะทำให้เด็กเกิดความสามารถในการคิด การจำ เกิดความรู้สึกรู้สึก เกิดการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นไปตามธรรมชาติ จึงเป็นช่วงที่ดีสำหรับการวางรากฐานชีวิตอนาคตให้แก่เด็ก (รัฐดาว พิศาลพงษ์, 2549) สำหรับแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็กมีหลากหลายวิธี ทุกวิธีล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อให้เด็กมีอารมณ์ดี มีจิตใจแจ่มใส มีความสุข โดยการให้เสริมทางบวก แก่เด็กอย่างสม่ำเสมอและค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยที่แท้จริงของเด็ก เช่น การกล่าวคำชมเมื่อเด็กทำอะไรได้สำเร็จ การให้เวลากับเด็กมากขึ้นด้วยการเล่นกับเด็ก การพูดคุย การส่งเสริมให้เด็กได้ร้องเพลง ฟังดนตรี ฟังนิทาน ทำงานศิลปะต่าง ๆ ทำสมาธิที่ไม่เครียด เล่นกีฬาที่ไม่ต้องแข่งขัน เช่น การฝึกโยคะ การเดินแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะเสริมสร้างให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์สูง (บุบผา ไตรโรจน์, 2547; ศรีบุญญา, 2543) โดยเฉพาะกิจกรรมโยคะ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งทีนอกจากให้ความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังนำไปสู่การพัฒนาร่างกายและจิตใจ (เกศสุตา ซาดยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; อรสรวง บุตรนาท, 2545)

คำว่าโยคะ (Yoga) เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การรวมให้เป็นหนึ่ง (Kirk, & Boon, 2006; Lalvani, 1996) การทำกิจกรรมโยคะสามารถฝึกฝนและเรียนรู้ได้ทุกเพศทุกวัย ผู้เรียนจะได้พัฒนาสติ การรับรู้ ฝึกสมาธิ รู้จักฟังเสียงจากภายใน จัดเวลาความคิดและจิตใจให้มีจริยธรรม และได้เรียนรู้การหายใจหรือการฝึกควบคุมการหายใจ (กุมรา แก้วศรี, 2551; สาลี่ สุภาภรณ์, 2544) การฝึกปฏิบัติโยคะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ ในภาวะที่จิตสงบ คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายลดการหลั่งสารแคทีโกลามีนเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลให้เกิดการรับรู้และความจำดีขึ้น ความคิดสติปัญญาในการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ร่างกายสงบขึ้น นิ่งขึ้น (กษิตศัน น้อย, 2551) จากการศึกษาพบว่า การทำกิจกรรมโยคะตั้งแต่ยังเล็กจะช่วยวางรากฐานให้เด็กเป็นคนที่มีสุขภาพดีและจิตใจดี โยคะจะช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยเพิ่มสมาธิและพัฒนาความสามารถในการปรับตัว การควบคุมอารมณ์ ช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยทำให้ระบบในร่างกายทำงานปกติ เกิดความผ่อนคลายและรักษาโรคได้ (กวี กองศักดิ์พงษ์, 2547; กอไชย ไตรศิริโชค, 2540; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550) สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า การทำกิจกรรมโยคะช่วยส่งเสริมเชาว์ปัญญาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในเด็กปฐมวัย (ชำนาน กองสะเด็น, 2550) และเด็กนักเรียน (พรทิพย์ หมวดอินทร์, 2551) นอกจากนี้จากการศึกษายังพบอีกว่า กิจกรรมโยคะช่วยปรับปรุงพฤติกรรมของเด็ก (วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548) และลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก

นักเรียนได้อีกด้วย (สุพัตรา สอนจันทร์, 2542) จะเห็นได้ว่าถึงแม้เด็กจะตัวเล็กและยังไม่สามารถควบคุมร่างกายของตนเองได้ดี แต่เด็กก็สามารถฝึกกิจกรรมโยคะได้ โดยการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ (คมกฤต อยู่เต็กเก่ง, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ของบุคคลส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบตัวแบบ (Model) ที่ต้องการเรียนรู้และทำความเข้าใจในการที่จะปฏิบัติตามตัวแบบ แล้วเก็บไว้ในความจำระยะยาว พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โยคะเป็นกิจกรรมที่ผู้ฝึกปฏิบัติใช้การสังเกตและการเลียนแบบท่าทางจากตัวแบบ โยคะจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตและเลียนแบบจากตัวแบบ

การส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนถือเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากเป็นจุดเปลี่ยนต่อการก้าวเข้าสู่วัยเรียน พยาบาลเด็กควรเข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กวัยนี้ รวมทั้งควรส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ และการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมตามขีดความสามารถของเขา ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า โยคะเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย โยคะสามารถช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยปรับปรุงพฤติกรรมให้แก่เด็ก เพื่อให้มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมโยคะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กในวัยก่อนเรียนยังมีน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรม โยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะกับกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะกับกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ
2. พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยทฤษฎีนี้ อธิบายว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของบุคคลเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบตัวแบบ (Model) ที่ต้องการการเรียนรู้ จากนั้นทำความเข้าใจในการที่จะปฏิบัติตามและเลียนแบบตัวแบบ การเรียนรู้ที่แท้จริงคือ การมีความรู้และกระทำตามความรู้นั้นด้วย ทฤษฎีนี้อธิบายการเรียนรู้ว่าเป็น ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่เกิดจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแต่เพียงฝ่ายเดียว การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดได้เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน กระบวนการสำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการคือ

1. กระบวนการใส่ใจ (Attention Processes) เป็นปัจจัยแรกที่มีความสำคัญมากที่สุด โดยสิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใ้ใจนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ

1.1 ลักษณะของตัวแบบ ตัวแบบที่มีความเด่นชัดจดจำได้ง่าย มีความดึงดูดใจสูง จะทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มาก โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นตัวแบบเองจะแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีสดใส ใส่หมวกรูปสัตว์ที่จะใช้ฝึกในแต่ละวัน และสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กก่อนที่จะทำการเริ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ

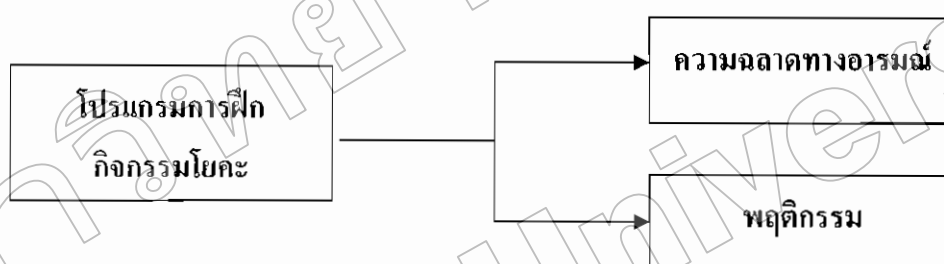
1.2 ลักษณะของผู้สังเกต จะต้องมึลักษณะของการตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และมีความสามารถในการรับรู้ที่ดี โดยผู้วิจัยได้เลือกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมโยคะเป็นช่วงเช้า เพื่อให้ร่างกายเด็กมีความตื่นตัว ตัวเด็กต้องมีความพร้อมและเต็มใจที่จะฝึก ไม่ฝืนหรือบังคับเด็ก และจะมีการพูดกระตุ้นหรือแสดงท่าทางให้เด็กตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

2. กระบวนการจำ (Retention Processes) การที่จะสังเกตหรือเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบมากนักน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจำของผู้สังเกต แล้วรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของตัวแบบที่สังเกตได้มาเก็บไว้ในหน่วยความจำ ในรูปของภาษาหรือจินตภาพ ซึ่ง การฝึกฝนโดยการกระทำจริงจะส่งเสริมให้ผู้สังเกตจดจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น

โดยผู้วิจัยจะส่งเสริมให้เด็กจดจำได้ง่ายขึ้น ด้วยการเลือกใช้ท่าโยคะที่ง่าย เหมาะสมกับวัยของเด็ก อีกทั้งจัดให้ให้เด็กได้ลองฝึกปฏิบัติโยคะด้วยตัวเอง

3. กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตดัดแปลง สัญลักษณ์จากการจำมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก หรือการกระทำตามความสามารถและความพร้อมทางร่างกายของผู้สังเกต กระบวนการกระทำ โดยผู้วิจัยจะส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะจริงด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้และจดจำได้ดียิ่งขึ้น

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Processes) เป็นการจูงใจให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกตด้วยการเสริมแรง โดยผู้วิจัยจะกล่าวชมเชยเมื่อเด็กมีความพยายามในการที่จะฝึกปฏิบัติโยคะ ประเมินแสดงความชื่นชมเมื่อเห็นว่าเด็กสามารถฝึกปฏิบัติได้ ซึ่งสามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาของเด็กในกลุ่มอื่น ๆ เช่น เด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม เด็กที่มีที่สมาธิสั้น หรือเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ เป็นต้น

2. ด้านการศึกษา เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยอื่น ๆ เด็กพิเศษ เด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม สมาธิสั้น หรือความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ โดยการประยุกต์ใช้กิจกรรมโยคะ

3. ด้านวิจัย เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการใช้กิจกรรมโยคะ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับพฤติกรรมของเด็กในวัยอื่นหรือกลุ่มอื่น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบศึกษาสองกลุ่ม วัดสองครั้ง (Two Group Pretest-posttest Design) โดยศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ ต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน ณ สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย หรือ 5 กรมโรงงาน อุบลราชธานี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคม พ.ศ.2553

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 4 ปี ที่เข้ารับบริการเลี้ยงดูใน สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย หรือ 5 กรมโรงงาน อุบลราชธานี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุบลราชธานี

ผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง บิดา/มารดา/ญาติ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน คนใดคนหนึ่ง ที่ให้การดูแลเด็กเป็นประจำอย่างน้อย 6 เดือน

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ หมายถึง กิจกรรมการฝึกการหายใจเข้าออกร่วมกับการบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ ที่ง่ายไม่ยุ่งยาก ประกอบด้วย 12 ท่า ได้แก่ ท่าฟองน้ำ ท่าโลมา ท่าเรือ ท่าสุนัข ท่าภู ท่ากระเช้ ท่าแมว ท่าดอกไม้งาม ท่าสิงโต ท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน พัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยผู้วิจัยสร้างโปรแกรมขึ้นตามแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการพอใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ ควบคุม จัดการอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ดี เก่ง สุข สามารถวัดได้โดยการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3-5 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546 ก)

พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลในลักษณะต่าง ๆ ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย แบ่งเป็น 5 ด้านคือ พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง พฤติกรรมเกร พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์

กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม สามารถวัดได้โดยการใช้แบบประเมิน
พฤติกรรม ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (The Strengths and Difficulties
Questionnaire: SDQ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546 ข)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University