

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยก่อนเรียน
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา
3. กิจกรรมโยคะ
4. ความฉลาดทางอารมณ์
5. พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน
6. กิจกรรมโยคะกับความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็ก

เด็กวัยก่อนเรียน

ความหมายของเด็กวัยก่อนเรียน

สุชา จันทน์เฒ (2540) ได้อธิบายเกี่ยวกับเด็กวัยก่อนเรียนว่า คือวัยที่พัฒนาต่อมาจากทารก เริ่มจากอายุ 2-5 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพมากที่สุด เป็นวัยที่เริ่มรู้จักพึ่งตัวเองได้บ้างและจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น

กฤษณา ดันติผลาชีวะ (2548) กล่าวว่า เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 2-5 ปี เป็นวัยที่พ้นช่วงทารกมาแล้ว มีการเจริญเติบโต การพัฒนา และวุฒิภาวะ เป็นวัยของความกระฉับกระเฉง อยากรู้อยากเห็น ชอบแสดงออก ชอบเลียนแบบ ต้องการเรียนรู้ เป็นวัยที่มีพลังงานอย่างเหลือเฟือ

ไพรซ์และกวิน (Price & Gwin, 2005) ได้ให้ความหมายของเด็กวัยก่อนเรียนว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 3-5 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการต่อเนื่องมาจากวัยทารก

บอลล์และไบน์เลอร์ (Ball & Bindler, 2006) ให้ความหมายของเด็กวัยก่อนเรียนว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี

เจมส์และแอสซ์วิลล์ (James & Ashwill, 2007) ให้ความหมายของเด็กวัยก่อนเรียน (Preschooler) ว่าหมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 3-5 ปี ขนาดสมองจะเท่ากับสองในสามของผู้ใหญ่

ระบบประสาทมีการเจริญเติบโตและพัฒนาเต็มที่ อีกทั้งเป็นวัยที่มีการรับรู้และสามารถเข้าใจ
เหตุผล

โดยสรุปความหมายของเด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 2-5 ปี ที่มีการเจริญเติบโตต่อเนื่องมาจากวัยทารก เป็นวัยที่กล้าแสดงออก อยากรู้อยากเห็น ชอบเลียนแบบ และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ความสำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงโอกาสทองของชีวิต เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็วและสำคัญ เด็กวัยนี้ควร ได้รับการดูแลและส่งเสริมให้ได้เจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพของแต่ละคน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการพัฒนาเด็กวัยก่อนเรียนไว้ดังนี้

1. การพัฒนามนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ช่วงปฐมวัย และต่อเนื่องตลอดชีวิต
2. หลักวิชาและการวิจัยได้แสดงว่า ปัจจัยแวดล้อมและการเลี้ยงดูที่เหมาะสม สามารถเปลี่ยนแปลง โครงสร้างและประสิทธิภาพการทำงานของสมองมนุษย์ได้ เวลาที่สำคัญและจำเป็นที่สุดในการพัฒนาสมองคือในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต
3. การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่ยั่งยืน และป้องกันปัญหาสังคมในระยะยาว จำเป็นต้องเริ่มพัฒนาตั้งแต่ปฐมวัย โดยเน้นให้ครอบครัวเป็นแกนหลัก และชุมชนเป็นฐานที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในการพัฒนาเลี้ยงดูเด็กทุกชั้นตอน
4. แนวคิดในการพัฒนาเด็กเพื่อให้มีพัฒนาการทุกด้านอย่างสมดุลนั้น ต้องเริ่มต้นตั้งแต่ปฏิสนธิจนจนเจริญวัย จำเป็นต้องมีการร่วมมือกันทุกฝ่ายทั้งภาครัฐและเอกชน ร่วมกันส่งเสริมครอบครัวให้พ่อแม่สามารถเลี้ยงดู ส่งเสริมบุตร ได้อย่างถูกต้องวิธี

นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี เป็นช่วงอายุที่มีอัตราของพัฒนาการสูง ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่ดีและถูกต้อง เด็กก็จะพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ จากทฤษฎีและการศึกษาที่เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กและการพัฒนาสมอง รวมทั้งงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า ช่วงเวลาที่สำคัญและจำเป็นที่สุดในการพัฒนาสมองคือในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต เด็กที่ไม่ได้รับการเลี้ยงดูและพัฒนาอย่างถูกต้องในช่วงเวลานี้ เมื่อพ้นวัยนี้แล้วโอกาสทองเช่นนี้จะไม่หวนกลับมาอีก (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544) กระบวนการกระตุ้นสมองเกิดขึ้นตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา สมองของเด็กทารกที่คลอดครบกำหนดจะมีน้ำหนัก

ประมาณ 500 กรัม มีเซลล์ประสาทอยู่ประมาณ 1 แสนล้านเซลล์ สมองของเด็ก 2-3 ปี จะมีขนาดประมาณ 80% ของสมองผู้ใหญ่ ช่วงนี้จะมีการสร้างเส้นใยประสาทและจุดประสานประสาท (Synapse) ขึ้นมามากและยังมีการสร้างไขมันห่อหุ้มเส้นใยประสาทด้วย ทำให้ขนาดและน้ำหนักสมองเพิ่มขึ้น จนถึงอายุประมาณ 6 ปี ช่วงนี้จึงถือเป็นช่วงสำคัญที่สุดในชีวิตที่จะส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ (มนต์ชยา, 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของ บังอร เทพเทียน และปิยฉัตร กระจุกวงษ์ (2550) ว่าอายุที่สำคัญที่สุดและนำไปสู่การพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพคือช่วงปฐมวัย คือตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปีแรก ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และรับประสบการณ์ใหม่ เนื่องจากระบบประสาทและสมองกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและกำลังสร้างใยประสาทเชื่อมประสานกันระหว่างเซลล์สมอง ทำให้เกิดการเรียนรู้และส่งผ่านข้อมูล การเจริญเติบโตทางกายภาพของสมองในลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูที่มีคุณภาพนั่นเอง

พัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน (Development of Preschool Children)

พัฒนาการ เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ (Function) และวุฒิภาวะ (Maturation) ของอวัยวะระบบต่าง ๆ รวมทั้งตัวบุคคล ให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือทำในสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ ๆ รวมทั้งการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมหรือภาวะใหม่ และแสดงออกมาในรูปพฤติกรรม พัฒนาการ และผลงานที่ก้าวหน้าเป็นขั้นตอน (นิตยา คชภักดี, 2551) พัฒนาการของเด็ก สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ พัฒนาการทางร่างกาย พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสติปัญญา และพัฒนาการด้านสังคม (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542; นิตยา คชภักดี, 2543) มีรายละเอียดดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) เป็นความสามารถของร่างกายในการทรงตัวในอิริยาบถต่างๆ และการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การใช้สัมผัสรับรู้ การใช้ตาและมือประสานกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (นิตยา คชภักดี, 2551) เด็กวัยก่อนเรียนชอบเคลื่อนไหว มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว ไม่ชอบอยู่นิ่ง เริ่มมีทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น การใช้มือ การรู้จักรับประทานอาหารเอง แต่งตัวได้เอง ใส่รองเท้าได้เอง สามารถอาบน้ำหวีผมได้เอง ในตอนปลายของวัยนี้เด็กจะเริ่มเดินได้อย่างมั่นคง จะมีการวิ่ง กระโดด ห้อยโหนได้ อัตราพัฒนาการระหว่างเด็กหญิงจะเร็วกว่าเด็กชายในทุก ๆ ด้าน เด็กวัยนี้จะมีกล้ามเนื้อที่เจริญอย่างรวดเร็วกว่า แต่การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและสายตายังไม่ค่อยดี (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542; สุชา จันทน์เอม, 2540) พัฒนาการด้านร่างกาย ช่วยให้เด็กวัยก่อนเรียนมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีการลองผิดลองถูก และทำสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา

ไม่อยู่นิ่ง เนื่องจากเด็กคิดว่าตนเองทำได้ ดังนั้นความเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียน จึงมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2545)

2. พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional Development) เป็นความสามารถในการแสดงความรู้สึก ความสามารถในการแยกแยะ และควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง (นิตยา ชงภักดี, 2551) เด็กวัยนี้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองบ้างแล้ว ทำให้บางครั้งไม่จำเป็นต้องพึ่งพ่อแม่ การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้จึงรุนแรง เข้าอารมณ์ (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2545) ลักษณะเด่นทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนจะแสดงออกอย่างเปิดเผยชัดเจน และแสดงออกตรง ๆ เช่น รัก รื่นเริง โกรธ โมโห หงุดหงิด อิจฉา กลัว รอยกรู้อยากเห็น เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นเนื่องจากการที่เด็กรู้สึกผูกพันอยู่กับตนเองยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ต้องการเป็นการจูงใจความสนใจมากกว่าที่จะไปสนใจผู้อื่น อารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ ของเด็กวัยนี้ที่พบบ่อย ๆ คือ ความรัก ความรื่นเริง ความโกรธ ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความอยากรู้อยากเห็น โดยมีรายละเอียดดังนี้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542; ปราณี เมืองน้อย, 2551; รติชน พริยสัท, 2543)

2.1 ความรัก เด็กวัยก่อนเรียนจะเริ่มพัฒนาอารมณ์จากการรักตนเอง พอใจในตนเองแล้วจึงเริ่มเรียนรู้ที่จะสร้างความรู้สึกรักผู้อื่น เช่น พ่อ แม่ พี่เลี้ยง และแผ่ขยายความรักออกไปสู่บุคคล สัตว์และสิ่งของ เด็กจะแสดงออกโดยการเข้าไปใกล้ซิด หอม โอบกอด แสดงความเป็นห่วง โดยการชักชวนถึงบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ แสดงความเอาใจใส่ด้วยวิธีการของเด็กเอง

2.2 ความรื่นเริง ความรื่นเริง เป็นอารมณ์สนุกสนาน สดชื่น เด็กจะแสดงออกถึงความสุข เมื่อได้รับความพึงพอใจ การยิ้ม หัวเราะเสียงดัง แววดตาเป็นประกาย กระโดดโลดเต้น เป็นต้น

2.3 ความโกรธ ความโกรธ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากการที่เด็กไม่ได้รับการตอบสนองที่เด็กต้องการหรือการถูกขัดใจ การแสดงออกจะเป็นไปอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา เช่น หน้าบึ้ง กระตืบเท้า ตะโกน ร้องไห้ นอนลงกับพื้น การขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น

2.4 ความกลัว อารมณ์ของเด็กวัยนี้จะเป็นความกลัวที่มีเหตุผลมากกว่าวัยทารก เพราะเด็กจะเริ่มรู้จักการใช้เหตุผลจากการพัฒนาทางสติปัญญา เด็กสามารถรับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้และเด็กจะเลียนแบบจากบุคคลอื่น ลักษณะที่แสดงถึงอารมณ์กลัวของเด็กวัยนี้ที่พบบ่อยคือ การวิ่งไปหลบซ่อน การร้องไห้ตัวสั่น ทำทีหวาดหวั่นไม่แน่ใจ ตัวแข็งทื่อ กรีดร้อง หรืออาจ

ตัวอ่อนปวกเปียก เป็นต้น สิ่งที่ทำให้เด็กกลัวได้แก่ ความมืด เสียงดัง ฟีรื่อง ฟาแลบ กลัวที่สูง กลัวสัตว์ที่ตนเองไม่เคยรู้จักมาก่อน กลัวคนแปลกหน้า เป็นต้น

2.5 ความอิจฉาริษยา เป็นอารมณ์ขั้นเบื้องต้นที่เด็กแสดงต่อบุคคลที่เด็กรัก หรือเป็นบุคคลที่เด็กให้ความสำคัญ ปกติอารมณ์ชนิดนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 2-6 ปี การแสดงออกจะพบว่า เด็กจะแสดงความก้าวร้าวต่อผู้ที่เด็กคิดว่าจะมาแย่งความรักความสำคัญของตนเองไป เช่น ในภาวะที่พ่อแม่สนใจเอาใจใส่น้องใหม่มากกว่าตนเอง กรณีที่มีผู้ได้สิทธิพิเศษมากกว่าตนเอง การที่เพื่อนได้รับสิ่งของใหม่ในขณะที่ตนเองไม่ได้รับ เป็นต้น

2.6 ความอยากรู้อยากเห็น อารมณ์แบบนี้เป็นลักษณะเฉพาะของเด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยช่างซักถาม เด็กจะแสดงความสนใจอยากรู้อยากเห็นในหลายๆ สิ่งรอบตัว ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือผู้ดูแลเด็กจำเป็นต้องเข้าใจและตอบคำถามเพราะการตอบคำถามเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ในการให้ข้อมูลและความกระจำอีกทั้งเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้าง ความคิดสร้างสรรค์ในอนาคตของเด็กจะเป็นการช่วยสนับสนุนให้เด็กสามารถพัฒนาทางสติปัญญาและการเรียนรู้สิ่งรอบตัวได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

3. พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive Development) เป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถด้านความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งรอบตัวและความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับปรากฏการณ์และสิ่งต่างๆ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัว มีการสร้างทักษะใหม่เพิ่มขึ้นจากความเข้าใจ และจากการนำทักษะเดิมมาใช้ในการแก้ไขปัญหา (นิศยา ชรภักดี, 2551) เด็กวัยนี้จะเริ่มฝึกหัดการติดต่อสื่อสารทั้งด้านภาษา ท่าทาง และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เช่น การพูดคุย การซักถาม การใช้ภาษาพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งเด็กสามารถคิดเชื่อมโยง โดยสังเกตจากการเล่าเหตุการณ์หรือเรื่องราว ดังนั้นการจะช่วยสนับสนุนให้เด็กมีสติปัญญาที่ดี ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับร่วมกับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เด็กวัยนี้สามารถเรียนรู้ภาษาได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ ตลอดจนมีการควบคุมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น จึงนับเป็นวัยที่สำคัญสำหรับการวางรากฐานของพัฒนาการบุคลิกภาพต่อไป (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542) ตามทฤษฎีทางสติปัญญาหรือการรู้คิดของเพียเจท์ (Piaget, 1973) กล่าวว่า เด็กวัยก่อนเรียนจะอยู่ในขั้นที่ 2 คือ ขั้นความคิดก่อนปฏิบัติการ (Preoperational Period) คือช่วงอายุ 2-7 ปี เป็นขั้นที่เด็กเริ่มเรียนรู้ภาษาพูด และเข้าใจเครื่องหมายท่าทางที่สื่อความหมาย พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยนี้จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่ยังอาศัยการรับรู้เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเด็กจะสามารถให้เหตุผลได้เมื่อระดับอายุสูงขึ้น ดังนั้นเด็กก่อนวัยเรียนจึงจำเป็นต้องฝึกทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาโครงสร้างทางสติปัญญาในขั้นต่อไปให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. พัฒนาการด้านสังคม (Social Development) พัฒนาการด้านสังคม เป็น

ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น มีทักษะการปรับตัวในสังคม สามารถทำหน้าที่ตามบทบาท ร่วมมือกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ และมีความเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันด้วย นอกจากนั้นยังเป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถในด้านการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น และการดำรงตนในสังคม (นิตยา คุชภักดิ์, 2551) ประสบการณ์การเลี้ยงดูและการพลัดพรากในเด็กวัยทารกและเด็กก่อนวัยเรียน มีส่วนสำคัญในการพัฒนาทางด้านจิตใจ บุคลิกภาพและสังคมของบุคคล (Bowlby, 1969) เด็กวัยก่อนเรียนจะเริ่มรู้จักคบเพื่อนและรู้จักการติดต่อและเล่นกับเพื่อนได้ดีขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ซึ่งการปรับตัวของเด็กจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดู แม้ว่าเด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่ก็เริ่มเรียนรู้ที่จะให้สังคมยอมรับ และทำตัวให้เข้ากับกลุ่มได้ เช่น การให้ความร่วมมือ การรับฟัง การแบ่งปัน เด็กสามารถแสดงความเห็นใจและเผื่อแผ่เพื่อนได้ (วนิดา ชนินทุททวงศ์, 2548)

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า เด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ช่วงหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ เด็กวัยนี้จะเริ่มเรียนรู้ภาษาพูด เข้าใจเครื่องหมายและท่าทางที่สื่อความหมาย พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยนี้จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น จึงเป็นวัยที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการส่งเสริมให้เด็กมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อที่เด็กจะได้สร้างทักษะทางสังคม สติปัญญา พัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้าน อันเป็นพื้นฐานชีวิตสู่อนาคตได้อย่างมีคุณภาพ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

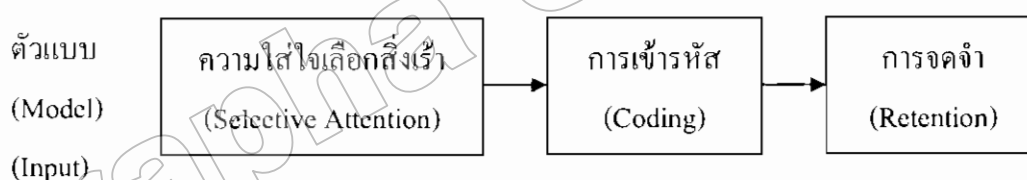
การศึกษาค้นคว้าทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของเบนคูรา (Bandura, 1986) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งทฤษฎีนี้อธิบายว่า การเรียนรู้ของบุคคลส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบตัวแบบ (Model) ที่ต้องการเรียนรู้และทำความเข้าใจในการที่จะปฏิบัติตามตัวแบบ แล้วเก็บความรู้ความเข้าใจนั้นไว้ในความจำระยะยาว จึงเรียกการเรียนรู้จากการสังเกตว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ เบนคูราอธิบายว่า การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน การเรียนรู้ที่แท้จริงคือ การมีความรู้และกระทำตามความรู้ นั้น อีกทั้งลักษณะการเลียนแบบของบุคคลมิได้เกิดจากการเสริมแรงโดยตรงเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากแรงจูงใจที่จะ

เลียนแบบให้เหมือนตัวแบบตามที่สังเกตเห็น และเมื่อมีพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบแล้วจะได้รับการเสริมแรงเช่นเดียวกับตัวแบบ ซึ่งทำให้เกิดความพึงพอใจจึงทำให้เกิดการเลียนแบบขึ้น และมักจะเลียนแบบจากผู้ใกล้ชิด ผู้เคยให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ตน หรืออาจเกิดจากการเลียนแบบคนแปลกหน้าด้วยก็ได้ แบบดูรากล่าวถึงความสำคัญของการเสริมแรงบอกว่ามีผลต่อพฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบตัวแบบ การเสริมแรงเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ นอกจากนี้ความคาดหวังของผู้สังเกตที่จะได้รับรางวัลหรือผลประโยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนกับตัวแบบ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ออกมาเช่นเดียวกัน

ขั้นของการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ

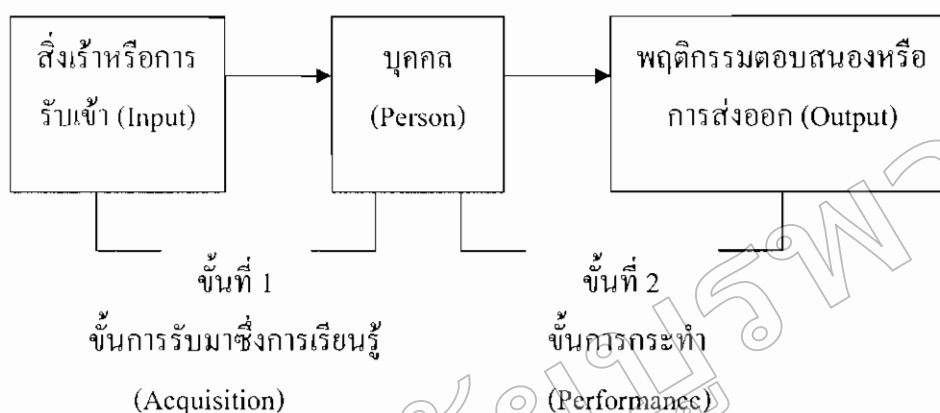
แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบมี 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) เป็นขั้นที่ทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive Process) กล่าวคือ ผู้สังเกตจะต้องมีความใส่ใจในการเลือกสิ่งเร้า (Selective Attention) และจะต้องรับรู้พฤติกรรมที่สำคัญของผู้ที่เป็นตัวแบบแล้วนำมาเข้ารหัส (Coding) หลังจากนั้นจะบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความทรงจำระยะยาว แล้วจึงจะนำไปสู่ขั้นการกระทำ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการเรียนรู้ทางสติปัญญา

2. ขั้นการกระทำหรือการแสดง (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่กระทำก็ได้ บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไรหรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้สังเกต เช่น ความสามารถทางร่างกาย ทักษะต่างๆ ที่จำเป็น รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับการเสริมแรง ซึ่งเป็นการจูงใจให้ผู้สังเกตเกิดการเลียนแบบได้ ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ

ประเภทของตัวแบบ

แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้แบ่งตัวแบบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ออกเป็น 2

ประเภทคือ

1. ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (Live Model) หมายถึง ตัวแบบที่มีชีวิต เป็นตัวแบบที่ผู้สังเกตเผชิญในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วย สามารถสังเกตได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) หมายถึง ตัวแบบที่บุคคลสังเกตผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่ปรากฏตามการบอกเล่า ในหนังสือ แถบบันทึกภาพ หรือผ่านทางสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ เป็นต้น

กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบ

แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นกระบวนการที่มีความสลับซับซ้อน กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบประกอบไปด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. กระบวนการใส่ใจ (Attention Processes) เป็นปัจจัยแรกที่มีความสำคัญมากที่สุด ถ้าบุคคลไม่สนใจในตัวแบบ และขาดการรับรู้สิ่งที่ตัวแบบแสดงออกมา ตัวแบบก็ย่อมไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใส่ใจนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ

1.1 ลักษณะของตัวแบบ ตัวแบบที่มีความเด่นชัดจดจำได้ง่าย มีความดึงดูดใจสูง จะทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มาก นอกจากนั้นพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมาก็สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้ใส่ใจได้มากขึ้น

1.2 ลักษณะของผู้สังเกตต้องประสาทรับรู้ การกระทำของตัวแบบที่ดีและการมีระดับความตื่นตัวในการใส่ใจพฤติกรรมของตัวแบบขณะสังเกตจะเกิดการรับรู้ที่ถูกต้องแม่นยำ

2. กระบวนการจำ (Retention Processes) เมื่อบุคคลให้ความสนใจในพฤติกรรมของตัวแบบ การที่จะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้นั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการจำของผู้สังเกต แล้วรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของตัวแบบที่สังเกตได้มาเก็บไว้ในหน่วยความจำ

3. กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตคัดลอกสัญลักษณ์จากการจำมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก หรือการกระทำตามความสามารถและความพร้อมทางร่างกายของผู้สังเกต

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Processes) เป็นการจูงใจให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต ด้วยการเสริมแรง ซึ่งจะทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

การวิจัยครั้งนี้ประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมจากตัวแบบของเบนดูราดังกล่าวในการสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ เพื่อให้เด็กวัยก่อนเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเกิดการเลียนแบบท่าโยคะจากตัวแบบได้

กิจกรรมโยคะ

ความหมายของโยคะ

สาตี สุภาภรณ์ (2544) ได้กล่าวว่า โยคะเป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การรวมให้เป็นหนึ่ง ซึ่งหมายถึง การรวมกาย จิตและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของโยคะว่า หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ การที่จิตไม่รับรู้อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่างๆ อีกทั้งเป็นวิธีการควบคุมร่างกายและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ โดยการทำจิตให้เป็นสมาธิ

ณฐมนต์ ปัญญวัฒน์กิจ (2551) ให้ความหมายของโยคะว่า หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่ง โยคะเป็นศิลปะของการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจจนทำให้เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ ช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้ ทฤษฎีของโยคะคือการบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจเข้าออกให้สอดคล้องกับท่าฝึกและการทำสมาธิระหว่างการฝึก

กุมรา แก้วศรี (2551) กล่าวว่าโยคะ เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนามนุษย์ เป็นศาสตร์ที่ทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง อันนำไปสู่การพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ และพัฒนาถึงในระดับที่ลึกซึ้งถึงจิตวิญญาณ

ลาวานี (Lalvani, 1996) กล่าวว่า โยคะ เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างกายกับจิต โยคะไม่ได้เป็นศาสนาหรือลัทธิ แต่โยคะเป็นปราชญ์ของชีวิต

ทาวน์ลีย์ (Townley, 2003) ให้ความหมายของโยคะไว้ว่า โยคะคือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือการทำงานประสานกันระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

เคิร์กและบูน (Kirk & Boon, 2006) กล่าวว่า โยคะเป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤต หมายถึง การรวมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือการประสานกัน ของร่างกาย และจิตใจ ในการฝึกปฏิบัติในท่าต่าง ๆ

ดังนั้นจึงกล่าวโดยสรุปว่า โยคะ คือ การบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ ร่วมกับการหายใจเข้าหายใจออก จนจิตกับร่างกายรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ประเภทของโยคะ

การฝึกปฏิบัติโยคะมีหลากหลายวิธีแตกต่างกันไปตามหลักปฏิบัติ ซึ่งมีการมุ่งเน้นที่แตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ ทำให้สามารถแบ่งประเภทของโยคะได้เป็น 7 ประเภทดังนี้ (จลลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; สาสี สุภาภรณ์, 2544; อรสรวง บุตรนาค, 2545)

1. ราชาโยคะ (Raja-Yoga) คือ โยคะสำหรับผู้ฝึกที่มีจุดมุ่งหมายเน้นไปที่ความสงบของจิตใจเป็นหลัก เป็นโยคะที่ฝึกง่าย ใช้หลักการฝึกที่เป็นวิทยาศาสตร์ ผู้ที่ตั้งใจฝึกซ้อมอย่างจริงจังจะได้ทั้งความสงบของจิตใจ และแสงสว่างแห่งปัญญาเป็นรางวัล

2. กรรมโยคะ (Kamar-Yoga) คือ โยคะที่อิงความเชื่อทางศาสนามากที่สุด มีการเข้าญาณ การทำพิธีกรรม บวงสรวงและสวดบูชาเทพเจ้า เช่น พระวิษณุ สิ่งและผู้ฝึกโยคะตามแนวทางนี้ จะได้รับคือการลด ละ เลิกไม่เป็นคนที่เห็นแก่ตัว

3. ภักติโยคะ (Bhakti-Yoga) คือโยคะสำหรับผู้ซึ่งมีจุดมุ่งหมายจริงจังที่จะปลื้มใจไปกับอยู่ตามป่าเขาถ้ำนาไพร เป็นโยคะอีกประเภทหนึ่งซึ่งมุ่งเน้นความสำคัญไปที่ด้านของจิตใจให้รู้จักการให้ การเสียสละ

4. ญาณโยคะ (Jnana-Yoga) คือ โยคะที่เชื่อในเรื่องของความจริงและเชื่อว่าความรู้ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างมีสมาธิ รวมทั้งการปลื้มใจจะสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติโยคะแยกแยะระหว่างความจริง (Reality) และ การหลงผิด (Maya) ได้

5. **ตันตระโยคะ (Tantra-Yoga)** คือ โยคะที่ชี้นำให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าด้านมืดและด้านสว่างของชีวิตนั้นแตกต่างกันอย่างไร เป็นโยคะประเภทเดียวที่รวบรวมเอาข้อดีของโยคะประเภทต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ มีการทำพิธีบวงสรวงเน้นการทำสมาธิให้ได้ถึงระดับญาณเพื่อปลูกฝังภายในร่างกาย และพลังจิตสามารถทำงานประสานกันได้ในขณะที่ทำท่าอาสนะ

6. **หฐะโยคะ (Hatha-Yoga)** คือ โยคะที่นำเอาท่าอาสนะของโยคะสมัยโบราณมาดัดแปลงให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ฝึกให้มากที่สุด ใช้ศิลปะการบริหารร่างกาย ภายใต้การควบคุมของจิตใจก่อให้เกิดพลังด้านลบและบวก รักษาโรคบางอย่างได้ เน้นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้มีพลังที่จะบรรลุสู่ความสำเร็จ มีการกำหนดลมปราณ ในขณะที่ทำท่าอาสนะเพื่อควมมีสมาธิ เพราะผลที่ได้จากการฝึกฝนที่ให้ความสำคัญทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสม่ำเสมอมีสุขภาพที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดสมาธิ

7. **มนตราโยคะ (Mantra-Yoga)** คือ โยคะร่วมสมัยที่นำเอาท่าอาสนะสมัยเก่ามาดัดแปลงประยุกต์เน้นการเอ่ยคำว่า “โอม” ฝึกได้ด้วยท่าง่าย ๆ

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

โยคะเป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ผู้ที่ฝึกปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับเด็กที่ฝึกปฏิบัติโยคะจะได้รับประโยชน์ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (เกสสุดา ซาตยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; อรสรอง บุตรนาค, 2545)

1. ความสามารถในการควบคุมร่างกายดีขึ้น โยคะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ให้ระบบประสาทในการควบคุมการทรงตัวดี ทำให้สามารถควบคุมการทรงตัวของร่างกายดีขึ้น ช่วยให้อึดหยุ่นยืดหยุ่น แข็งแรง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชูศรี เลิศผดุงชัย และจกมล พูลสวัสดิ์ (2550) ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนหลังของนักศึกษาเพศหญิง พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโยคะมีความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนหลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ช่วยบริหารสมองทั้งสองซีกให้สมดุลและฝึกให้ใช้สมองในการจินตนาการ การฝึกโยคะเป็นท่าสัถว์นอกจากเด็กจะสามารถท่าทางเลียนแบบสัตว์และธรรมชาติได้แล้ว ยังช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ปลูกฝังความคิด จิตใจ ให้มองโลกในแง่ดี เกิดการเรียนรู้ อีกทั้งมีความรักความผูกพันกับสิ่งรอบๆ ตัว สอดคล้องกับการศึกษาของ จัตุรัสย์ ดั่งศิริ (2547) ศึกษาผลการฝึกบริหารจิตตามวิธีของโยคะที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในงานวาดภาพระบายสี ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนโดยการฝึกบริหารจิตตามวิธีของ

โยคะก่อนการปฏิบัติกิจกรรมวาดภาพพระบาไฮ จะมีผลต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกับกลุ่มนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนแบบปกติหรือฝึกปฏิบัติกิจกรรมวาดภาพพระบาไฮเพียงเท่านั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การฝึกปฏิบัติโยคะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตสงบนิ่ง คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ทำให้ร่างกายลดการหลั่งสารเคมีโคลามีนเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลให้เกิดการรับรู้และความจำดีขึ้น ความคิดสติปัญญาในการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ร่างกายสงบขึ้น (กนิยธิศ กันน้อย, 2551) และยังช่วยบริหารจิตใจ เต็มเต็มความสมบูรณ์ของชีวิต โยคะทำให้เด็กมีความสุข รู้จักควบคุมอารมณ์ จิตใจในด้านลบ รู้จักการรอคอย และรับฟังสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นำไปสู่พัฒนาการด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน มีคุณภาพทางอารมณ์ และคุณภาพชีวิต (เกษสุดา ชาติยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; อรสรวงบุญรนาถ, 2545)

4. เป็นการปลูกฝังและสร้างกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรค โยคะช่วยลดอาการซึมเศร้าในเด็ก (Townley, 2003) ทำให้เด็กมีความมุ่งมั่นตั้งใจ และเชื่อมั่นในตนเอง การฝึกโยคะจะช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพให้เด็กมีจิตใจเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว มีมานะบากบั่น มีความพยายาม มีความตั้งใจ และความมุ่งมั่น ไม่ท้อแท้ สิ้นหวัง (เกษสุดา ชาติยานนท์, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยมร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยมร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะ มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เป็นแนวทางในการบริหารสุขภาพตนเอง การฝึกโยคะทำให้อวัยวะทุกระบบในร่างกายทำงานดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรง และทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี มีท่าทางที่สง่างาม สอดคล้องกับการศึกษาของ รมภรวิวิท กระสว (2551) ศึกษาการเปรียบเทียบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกด้วยกิจกรรมโยคะ ผลการศึกษาพบว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียน ชั้นอนุบาลปีที่ 2 สูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการศึกษาของดวงพร พันธุ์แสง (2551) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกาย

ของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองมีพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายด้านเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$

6. ผ่อนคลายความเครียด เด็กก็มีความเครียดเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ซึ่งความเครียดของเด็กมาจากการได้รับจากผู้ใหญ่ จากสิ่งแวดล้อม จากเพื่อน จากโรงเรียน เป็นต้น (Townley, 2003) เด็กบางคนมีความกลัว ความวิตกกังวล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะสะสมอยู่ได้จึงสำคัญ การฝึกโยคะด้วยวิธีที่เหมาะสมจะช่วยลดอาการต่างๆ และผ่อนคลายความเครียดได้ ดังการศึกษาของ คาทส์และชามา (Kauts & Shama, 2009) ศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อการจัดการความเครียด ในเด็กวัยรุ่นอายุ 14-15 ปี พบว่า กลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะมีระดับความเครียดหลังการทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ จิรกรณศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จุรภัทร (2542) ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ ในนิสิตหญิงระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 28 คน พบว่า ภาวะจิตความเครียดด้านจิตใจหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ช่วยปรับปรุงพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก นอกจากนี้โยคะยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ มีพฤติกรรมออกนอกกลุ่มนอกทาง (วีระพงษ์ไกรวิทย์, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัตรา สอนจันทร์ (2542) ศึกษาผลการฝึกหฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโยคะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โยคะสำหรับเด็ก

เบญจพร วังตาล (2542) อธิบายไว้ว่าโยคะเด็ก คือการฝึกโยคะสำหรับเด็กน้อย เป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง แต่ต่างจากการฝึกแบบผู้ใหญ่เนื่องจาก ทำน้อยกว่า ฝึกง่ายกว่า แต่ยังคงได้ผลดีทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิมากยิ่งขึ้น เป็นการระบายพลังงานของเด็ก ส่งผลให้เด็กชนน้อยลงและอารมณ์มากขึ้น

เกศสุดา ซาทยานนท์ (2548) อธิบายไว้ว่าโยคะสำหรับเด็ก คือ การฝึกจิตรูปแบบหนึ่ง โดยการเคลื่อนไหวท่าทาง ที่อิงกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติของสัตว์ เป็นการฝึกจิตแบบผ่อนคลาย ผสานกับการฟังเสียงลมหายใจ และสัมผัสกับเสียงธรรมชาติรอบๆ ตัว โดยไม่เคร่งเครียดกับการทำท่าทางให้ถูกต้อง

กิบบส์ (Gibbs, 2006) กล่าวว่า โยคะเด็กเป็นการฝึกปฏิบัติทำทางต่าง ๆ ที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน เป็นกิจกรรมการฝึกที่เน้นความสนุกสนาน สามารถดัดแปลงทำทางให้ง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน

สรุปได้ว่า โยคะสำหรับเด็ก หมายถึง การบริหารร่างกายในท่าต่างๆ ที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและพัฒนาร่างกายและจิตใจ

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะสำหรับเด็ก

การฝึกโยคะสำหรับเด็กจะเน้นความสนุกสนาน โดยการตั้งชื่อท่าทางต่าง ๆ เป็นท่าสัตว์ หรือธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเด็ก จะทำให้เด็กชื่นชอบ หรือบางครั้งอาจดัดแปลงท่าให้เด็กฝึกง่าย จำง่าย โดยการฝึกไปพร้อมกับการเล่าเรื่องในเชิงเกร็ดความรู้ จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และสัมผัสกับมุมที่น่ารัก และน่าสนใจของสัตว์ที่ใช้เป็นท่าในการฝึก (เกศสุดา ชาตยานนท์, 2548) ขั้นตอนการฝึก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมกาย-ใจให้พร้อมก่อนทำ มีรายละเอียดดังนี้ (เกศสุดา ชาตยานนท์, 2547 ข)

1.1 ออบน้ำให้สะอาด เตรียมจิตใจให้ผ่อนคลาย ปลอบวางภาระหน้าที่ที่มีอยู่เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดโปร่ง

1.2 สวมใส่เสื้อผ้าแบบสบาย แตะกระชับ เช่น เสื้อยืด กางเกงผ้ายืด

1.3 เลือกเวลาที่สะดวก ไม่มีสิ่งใดให้ต้องวิตกหรือรีบเร่งไปทำ ไม่ควรฝึกหลังจากมื้ออาหาร เวลาที่เหมาะสมคือ หลังอาหาร 1 ชั่วโมงขึ้นไป

1.4 ใช้สถานที่ที่สะอาด ปลอดโปร่ง ไม่ให้มีเสียงรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน มีแดดรำไร ลมไม่โกรก

1.5 เตรียมผ้าปูหรือเบาะรอง ไม่นุ่ม ไม่แข็ง และไม่ลื่น

1.6 ฝึกการหายใจเข้า-ออกแบบปกติ โดยนั่งหรือนอนหลับตานิ่งๆ แล้วตั้งใจคิดไปด้วยว่าตนเองกำลังหายใจเข้า-ออก จากปอดอย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นออกกำลังฝึกหัด

เริ่มต้นด้วยท่าอุ่นเครื่อง หรือวอร์มอัพ (Warm Up) ควรเริ่มต้นจากท่าง่ายๆ เพื่อเป็นการบอกแก่ร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการออกกำลังกาย (อรสรวง บุตรนาถ, 2545; Lalvani, 1996) ใช้เวลาประมาณ 3 นาที

ท่าฝึกปฏิบัติ (Exercise) ควรเป็นท่าที่ทำต่อเนื่องกัน กล่าวคือ มีการเคลื่อนไหวในทางตรงกันข้ามเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้บริหารอย่างเหมาะสม เท่าเทียมกันทุกส่วน ควรเริ่ม

จากทำง่าย ๆ แล้วค่อยไล่ระดับขึ้นไปยังทำที่ยากกว่า และในการฝึกโยคะ จำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ในแต่ละขั้นตอนของทำนั้น ๆ เสมอ (อรรถวราง บุดรนาท, 2545)

นอกจากนี้ทำที่ใช้ในการฝึกโยคะสำหรับเด็กนั้น สถาบันโยคะวิชาการ (2551) ได้รวบรวมไว้ในคู่มือเรื่องโยคะเด็ก : โครงการโยคะเพื่อการพัฒนาจิตสู่สุขภาวะ ซึ่งทำโยคะอาสนะสำหรับเด็ก มีทั้งหมด 92 ทำ แบ่งเป็น โยคะท่านอนหงายจำนวน 10 ทำ ได้แก่ ทำพองน้ำ ทำโลมา ทำแมงกะพรุน ทำวิปริตกรณี ทำแมงมุม ทำเรือ ทำคันไถ ทำเทียน ทำล้อ และทำสะพาน โยคะท่านอนคว่ำ จำนวน 8 ทำ ได้แก่ ทำสุนัข ทำห่าน ทำตุ๊กเต้น ทำงู ทำจระเข้ ทำแมวน้ำ ทำกบแบบนอน และทำธนู โยคะท่านั่งจำนวน 48 ทำ เช่น ทำแมว ทำกระต่าย ทำสิงโต ทำผีเสื้อ ทำปลา ทำกบแบบนั่ง ทำเต่า ทำหนู เป็นต้น โยคะทำยืนจำนวน 26 ทำ เช่น ทำไหว้พระอาทิตย์ ทำภูเขา ทำต้นไม้ ทำลิง ทำไก่โต้ง ทำนักรบ ทำคันดาล เป็นต้น ประโยชน์ของการฝึกโยคะในแต่ละทำมีดังนี้ (กษิตศกันน้อย, 2551; เกศสุดา ชาตยานนท์, 2546, 2547 ก, 2548; สถาบันโยคะวิชาการ, 2551)

1. โยคะท่านอนหงาย ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคือ ทำให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลาย ความเครียด ไม่ปวดศีรษะ ทำให้หลับสบาย จิตใจดี และยังเป็นการเชื่อมโยงกับจินตนาการด้วย

2. โยคะท่านอนคว่ำ ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคือ ช่วยขจัดความเมื่อยล้า แก้อาการปวดข้อเท้า สันเท้า หัวไหล่และหลัง ทำให้ข้อเท้าแข็งแรง ขาทั้งสองข้างได้สัดส่วน บรรเทาอาการข้อไหล่อักเสบ ทำให้เลือดไหลเวียนเลี้ยงสมองได้สะดวก เซลล์สมองฟื้นตัว กระชุ่มกระชวย เบิกบาน ขยันเรียนและขยันทำงาน เป็นการเชื่อมโยงกับจินตนาการด้วย เด็กจะเรียนรู้การรักษาสวมคูสร้างกาย

3. โยคะท่านั่ง ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคือ ทำให้ไม่ปวดหลังช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น จิตใจแจ่มใส สบายตัว กระปรี้กระเปร่า และบรรเทาอาการปวดไหล่และคอได้ ทำนี้ช่วยกระตุ้นเส้นประสาทและหลอดเลือดในสมองให้ทำงานรวดเร็วมีประสิทธิภาพ พัฒนาสมองให้แจ่มใสและมีความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังช่วยกระตุ้นประสาทหู ตา จมูก การฟังและการใช้สายตาของเด็ก ๆ ให้ดีขึ้น และช่วยให้ต้นคอมีความยืดหยุ่น หลังฝึกจะรู้สึกว่สมองสดชื่น ผ่อนคลาย

4. โยคะทำยืน ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคือ ทำให้ยืนตัวตรง ยืนได้มั่นคง ขาแข็งแรง ออกผายไหล่ผึ่ง กระดูกสันหลังตรง ทำให้ประสาทสัมผัสส่วนใด มีความตื่นตัว ปอดแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เป็นผู้ที่บุคลิกภาพดูสง่า วิธียืนตัวตรงเหมือนช่วยให้เด็ก ๆ ตัวสูงขึ้นและช่วยยืดขยาย

ร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโตให้ตรงได้สัดส่วน ทั้งยังเพิ่มสมาธิและความอดทน สร้างเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา และการรักษาสมดุลของการทรงตัว

สำหรับการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทำโยคะที่ง่าย เด็กสามารถเลียนแบบหรือฝึกปฏิบัติได้ เหมาะสมกับวัยของเด็กและนิยมใช้ฝึกในเด็กวัยก่อนเรียน แบ่งเป็นโยคะท่านอนหงาย โยคะท่านอนคว่ำ โยคะท่านั่ง และโยคะทำยืน จำนวนอย่างละ 3 ท่า ทั้งหมด 12 ท่า ได้แก่ ท่าฟองน้ำ ท่าโลมา ท่าเรือ ท่าสุนัข ท่างู ท่ากระเช้ ท่าแมว ท่าดอกไม้นาน ท่าสิงโต ท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล (กษิติส กันน้อย, 2551; สถาบันโยคะวิชาการ, 2551; Smith, Hall, & Gibbs, 2006)

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย

การผ่อนคลาย (Relaxation) คือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย หรือทำผ่อนคลายเพื่อบอกร่างกายว่าอยู่ในช่วงที่ใกล้จะหยุดการออกกำลังกายแล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ไม่ให้เกิดอาการเครียดหรือเกร็ง (อรรถพร บุตรนาท, 2545; Lalvani, 1996) ใช้เวลาประมาณ 2 นาที จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมโยคะสามารถฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ได้ทุกเพศทุกวัย เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน และเพลิดเพลิน เป็นการบริหารร่างกายอีกอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้นยังสามารถช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็ก ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ และช่วยให้เด็กมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม

ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากคำภาษาอังกฤษคือ Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient (EQ) ซึ่งในภาษาไทยมีคำที่เรียกหลากหลาย เช่น อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ ปรินชาเชิงอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ เป็นต้น มีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546 ก) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

สุจิตรา สุภรฤทัย และบุษาวดี ศรีทิพย์ธัญ (2548) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักควบคุมและแสดงออกอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์

สามารถพัฒนาได้จากการเลี้ยงดู กระตุ้นพัฒนาเด็กอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กเล็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและสามารถใช้ความสามารถทางสติปัญญาของตนเองได้เต็มที่

เอกชัย จุละจาริตต์ (2548) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์แนวภูมิปัญญาไทย คือ ความรู้และความสามารถในการทำให้มีอารมณ์ดี โดยการพยายามมีสติดูแลความคิดของตนเองให้คิดดี โดยการพยายามมีสติ ดูแลความคิดของตนเองให้คิดดี เพื่อให้ใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา ใจที่งดงามอย่างต่อเนื่อง

ชาวโวลและเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะรู้เท่าทันความคิดความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งสามารถแยกแยะและใช้ข้อมูลเพื่อชี้นำความคิดและการกระทำ

โกลแมน (Goleman, 1995) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างยั่งยืน รวมทั้งมีแรงบันดาลใจในการทำงาน และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

คูเปอร์และสวอฟ (Cooper & Swaf, 1997) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักประยุกต์ใช้พลังด้านอารมณ์ของตน เพื่อสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โดยสรุปความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ ควบคุม จัดการ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ดี เก่ง สุข

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจุบันการวัดความสามารถของเด็กไทย ไม่ได้วัดกันเพียงความฉลาดทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว นับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ชี้ให้เห็นพัฒนาการหลาย ๆ ด้านของเด็ก (กนิยะ อิศริยะประชา, 2552) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีหรืออีคิวดี ย่อมส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และผู้คนรอบข้าง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจ และมีความสุข สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง นำมาซึ่งความนับถือตนเอง การยอมรับจากผู้อื่น ความร่วมมือ ความสำเร็จในชีวิต ความสงบ และความสุขในจิตใจการเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก อันจะเป็นปัจจัยส่งเสริม กล่อมเกลา พัฒนาให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีได้ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน

เด็กที่อยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง เต็มไปด้วยความหวาดกลัว ย่อมเป็นการยากที่จะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี หลักสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์คือ การพัฒนาให้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ของผู้อื่น สามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ได้ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2550; วีระวัฒน์ ปินนิตมัย, 2545) จากการศึกษาพบว่า เมื่อเด็กได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะส่งผลดีต่อแนวคิดและการกระทำของเด็ก การเรียนรู้ในช่วงวัยเด็กโดยเฉพาะในเด็กวัยก่อนเรียนจะส่งผลทำให้สมองเกิดความสามารถในการคิด การจำ เกิดความรู้สึก การเรียนรู้ช่วงนี้เป็นไปตามธรรมชาติ จึงเป็นช่วงที่ดีที่สุดที่จะฝึกอบรมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคต (รัฐดาว พิศาลพงษ์, 2549)

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3 – 5 ปี แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านคิด ด้านเก่ง และด้านสุข ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2543, 2545 ข, 2546 ก)

1. ด้านคิด เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจาก การรู้จักอารมณ์ การมีน้ำใจ และรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดประกอบด้วย

1.1 รู้จักอารมณ์ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

1.2 มีน้ำใจ รู้จักแสดงความสนใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น

1.3 รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร

2. ด้านเก่ง คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการกล้าพูดกล้าบอกประกอบด้วย

2.1 กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ เป็นความสนใจใฝ่รู้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยการซักถามหรือการกระทำด้วยตนเองได้

2.2 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการยอมรับและยืดหยุ่นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง

2.3 กล้าพูดกล้าบอก เป็นการกล้าพูดกล้าบอกถึงความรู้สึก ความต้องการหรือเรื่องราวต่างๆ กับผู้อื่น

3. ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริงประกอบด้วย

3.1 มีความพอใจ เป็นความรู้สึกพอใจจากการได้รับความรัก ความสนใจและความชื่นชมจากผู้อื่น

3.2 อบอุ่นใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการดูแล ปกป้องคุ้มครอง

3.3 สนุกสนาน ร่าเริง เป็นความสามารถในการสนุกสนานกับการเล่นทำกิจกรรม ตามลำพังและร่วมกับผู้อื่น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กแต่ละคนนั้น พบว่ามีทั้งปัจจัยการเสริมสร้างและยับยั้งความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2550; นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช และชนิสสา เวชวิรุฬห์, 2548)

1. ปัจจัยการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก ประกอบด้วย

1.1 การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและมีประโยชน์ จะช่วยสร้างเครือข่ายเส้นใยสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ

1.2 การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ จะทำให้การหลั่งฮอร์โมนของร่างกายคงที่ ช่วยไม่ให้เกิดอารมณ์เฉื่อยชา อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ซึ่งมีผลต่อสมาธิในการฟังและการเรียนรู้

1.3 การสัมผัสเด็กด้วยความรัก เช่น การโอบกอด การอุ้มตัว และการแสดงออกซึ่งความรักต่อเด็ก ทั้งคำพูดและท่าทาง จะทำให้สมองหลั่งฮอร์โมนความสุขซึ่งช่วยกระตุ้นให้เส้นใยสมองเชื่อม โยงกัน เด็กจะฉลาดและยังมีผลต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าเกิดความไว้วางใจ และมองโลกในแง่ดี

1.4 การได้รับการเลี้ยงดูและดูแลที่เหมาะสม โดยใช้เหตุผล หักให้เด็กช่วยเหลือตัวเองตามวัย ให้เด็กเจอความยากลำบากบ้างรู้จักการอดทนและรอคอย ให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้จากสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย วิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค และเป็นคนที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ความรู้สึกดีๆ ที่เด็กมีต่อตัวเองนี้ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพแก่เด็กมากขึ้นในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา หรือพัฒนาการด้านอารมณ์

1.5 การได้มีโอกาสแห่งการเรียนรู้ตามช่วงวัย เด็กแต่ละวัยจะมีหน้าต่างแห่งโอกาสการพัฒนา หรือจังหวะเวลาในการพัฒนาสิ่งต่างๆ แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย การที่เข้าใจหน้าต่างแห่งโอกาสนี้ และให้การพัฒนาเด็กตามวัย ก็จะทำให้การพัฒนาทั้งอวัยวะและอวัยวะเด็กประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

1.6 การได้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เด็กสามารถพัฒนาทั้งสติปัญญาและอารมณ์ได้จากการเล่นผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า การเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ใน

รูปแบบที่หลากหลาย ผ่านกิจกรรมการเล่น นิทาน ศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเป็นกลุ่ม การให้เด็กมีโอกาสดึงดูดสิ่งต่าง ๆ และเรียนรู้ในสิ่งที่เขาสนใจ

1.7 การเล่นและออกกำลังกายที่ไม่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การฝึกโยคะ การเดินแอโรบิก เป็นต้น จะช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนตื่นตัว รวมทั้งสมองด้วย ร่างกายมีการเตรียมพร้อมเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่า การเล่นช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ถ้าเล่นร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ จะช่วยพัฒนาศักยภาพในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้การเห็นใจผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ ชำนาน กงสะเด็น (2550) ศึกษาหาอารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีพบว่า กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข

1.8 สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะส่งเสริมโอกาสในการเรียนรู้และการพัฒนาเด็ก สิ่งแวดล้อมที่ดีก่อให้เกิดความรู้สึที่ดี ทั้งต่อตัวเด็กและผู้ดูแล

1.9 สื่อการสอนที่ทำให้ตื่นตัวอยากที่จะเรียนรู้ การจัดหาสื่อเครื่องมืออุปกรณ์การสอนที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กมีความตื่นตัวสนใจและตื่นตัวที่จะรับรู้ เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังกับการศึกษาของ พรทิพย์ หมวดอินทร์ (2551) ศึกษาการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ (ความฉลาดทางอารมณ์) ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระครูพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ โดยใช้กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ตามกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขามีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา โดยรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ปัจจัยยับยั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากปัจจัยที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีปัจจัยที่ยับยั้งความฉลาดทางอารมณ์หลายประการดังนี้ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2550; นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช และชนิสสา เวชวิรุฬห์, 2548)

2.1 ความเครียดจากทุกสาเหตุ การที่เด็กเติบโตภายใต้บรรยากาศที่ไม่มีความสุขและมีความเครียด เช่น ถูกเลี้ยงดูแบบเข้มงวด โดนดุคำ ถูกบังคับให้เรียนหรือทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่ออกกำลังกาย มองคุณค่าตัวเองต่ำ เป็นต้น มีผลทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีที่ไปก่อกวนการทำงานของสมอง ซึ่งจะยับยั้งการส่งข้อมูลของเซลล์สมองและการเติบโตของเซลล์สมอง ยับยั้งความสามารถในการจำ ทำให้เด็กมีสมาธิสั้นและความสามารถในการเรียนลดลง

2.2 อุบัติเหตุและสารพิษ การที่สมองถูกกระทบกระเทือนแรง ๆ หรือได้รับการกระทบกระเทือนบ่อย ๆ จากอุบัติเหตุจากการเล่น หรือจากการถูกจับเข่าจะมีผลต่อสมอง อาจทำให้สมองช้ากระทบต่อความจำและทักษะการเคลื่อนไหว ซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนของสมองที่ได้รับการกระทบกระเทือน เนื่องจากเนื้อสมองที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนเป็นส่วนที่เปราะบางถ้าสมองถูกทำลายประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะลดลงตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้านวิชาการหรือการเรียนรู้ทักษะทางสังคม

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อเด็กโดยเฉพาะในปัจจุบัน เนื่องจากคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรูสึกของตนเองได้ดี รวมทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักประสบความสำเร็จในการทำงาน มีความพึงพอใจในชีวิตสามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน และมีความคิดหมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่งเกิดปัญหากับบุคคลรอบข้างได้ ดังนั้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน

ความหมายของพฤติกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) ให้ความหมายว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล เป็นการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจกระทำได้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และอาจเป็นการตอบสนองที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น การร้องไห้ การอ่านหนังสือ การกิน การกระพริบตา การเต้นของหัวใจ ความรู้สึกโกรธ การคิด เป็นต้น

ซิมบาร์โด (Zimbardo, 1996) ได้อธิบายว่า พฤติกรรม เป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลในลักษณะต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้

ลักษณะของพฤติกรรม

ลักษณะพฤติกรรมของเด็กมีทั้งด้านบวกและด้านลบ สามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 กลุ่ม (กรมสุขภาพจิต, 2546 ข) ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ สามารถแบ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่เกิดจากความขัดแย้งในตัวเอง และพฤติกรรมที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัว การก้าวร้าวก้าวร้าว การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ และการปรับตัวที่ไม่ถูกต้อง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ส่วนความวิตกกังวล การมีปมด้อย การหนีสังคม และความผิดปกติทางการเรียน มีสาเหตุจากความขัดแย้งในตัวเอง มีรายละเอียดดังนี้ (ผดุง อารยะวิญญู, 2542)

1.1 การก้าวร้าวก้าวร้าว เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมมักแสดงออกในการก้าวร้าว ก่อความสงบสุขของผู้อื่นอาจรวมไปถึงการแสดงออกซึ่งความโหดร้ายทารุณสัตว์ชนิดอื่น ทำร้ายร่างกายตนเองและผู้อื่น ขู่ คุกคาม หิวร้อง กระตือรือร้น ไม่เคารพเชื่อฟังครูและพ่อแม่ ฝ่าฝืนคำสั่งของครูหรือพ่อแม่ เด็กที่มีปัญหาในลักษณะนี้มักมีความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดเพียงพฤติกรรมอาจรุนแรงขึ้นหากไม่ได้รับการแก้ไข

1.2 การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ หมายถึงการไม่อยู่นิ่ง เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา โดยปราศจากจุดหมาย และไม่ได้รับอนุญาตจากครู เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมมีพฤติกรรมในลักษณะนี้ นอกจากนี้ยังมีความสนใจสั้น สนใจบทเรียนไม่ได้นาน ขาดสมาธิในการเรียน หันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่นได้ง่าย เด็กที่มีความเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ อาจมีปัญหาทางการก้าวร้าวร่วมด้วยก็ได้

1.3 การปรับตัวทางสังคม เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม มีการปรับตัวทางสังคมไม่ถูกต้อง ซึ่งหมายถึงการฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น การทำลายสาธารณสมบัติ การลักขโมย การหนีโรงเรียน ซึ่งพฤติกรรมในลักษณะนี้มักเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่

1.4 ความวิตกกังวลและปมด้อย เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม อาจไม่กล้าพูดกล้าแสดงออกในชั้นเรียน อาจมีอาการตัวร้อนหรือเป็นไข้เมื่อถึงเวลาไปโรงเรียน ขาดความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเห็นได้ชัด ร้องไห้บ่อย พฤติกรรมเหล่านี้จัดเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความวิตกกังวลหรือเกิดจากปมด้อยของแต่ละบุคคล

1.5 การหนีสังคม การหนีสังคมหรือการปลีกตัวออกจากสังคมเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนอย่างหนึ่งของเด็กสังเกตได้จากการที่เด็กไม่พูดคุยไม่เล่นกับเพื่อน มีลักษณะเป็นเด็กขี้อาย พูดไม่เก่ง ไม่กล้าพูดต่อหน้าสาธารณะชน บางคนเป็นคนเจ้าอารมณ์ เด็กเหล่านี้ขาดทักษะที่จำเป็นการติดต่อกับผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการพูด เด็กจึงชอบอยู่คนเดียวทำงานคนเดียว

เด็กเหล่านี้ถาจะมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่นได้แต่เป็นในลักษณะแสดงอาการก้าวร้าว ไม่มีวุฒิภาวะ หรือแสดงพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม

1.6 ความผิดปกติในการเรียน เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมจะมีผลการเรียนต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการอ่าน การสะกดคำ และคณิตศาสตร์

2. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง หมายถึง การกระทำการหรือการแสดงออกมากเกินไป ไม่สามารถนั่งนิ่งอยู่กับที่ได้นาน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจอะไรจริงจึงมีความสนใจช่วงสั้น อาการแสดงออกที่มักพบได้คือ เด็กทำอะไรจับจด ไม่เสร็จเป็นชิ้นเป็นอัน ไม่ฟังคำสั่ง เปลี่ยนความสนใจบ่อย ไม่สนใจอะไรจริงจัง เบื่อง่าย สมาธิสั้น เล่นอะไรก็เล่นช่วงเวลาสั้น ๆ และเปลี่ยนของเล่นไปเรื่อย ๆ หันเหความสนใจต่อสิ่งกระตุ้นภายนอกได้ง่าย เด็กจะทำอะไรออกไปโดยปราศจากความยั้งคิด ทำให้เหมือนคนวู่วาม ใจร้อน ทำอะไรก็ทำไปทันที ไม่มีการระงับ และมักจะเปลี่ยนเรื่องง่าย ด้วยเหตุนี้เด็กจึงมักจะทำอะไรไม่เป็นระบบ ต้องการความช่วยเหลือแนะนำอยู่เสมอ ความอดทนในการเล่นและรวมกลุ่มมีน้อยมาก และรอคอยไม่เป็น ถ้าอยู่รวมกลุ่มมักชอบส่งเสียงดัง ร้องตะโกน เด็กอยู่ไม่เป็นที่ ชอบวิ่งกระโดด ปีนป่าย มักทำตนเสี่ยงต่ออันตรายอยู่เสมอ ถ้าจับนั่งก็จะอยู่ไม่สุข คว่ำโน่น คว่ำนี้ เคลื่อนไหวตลอดเวลา การอยู่ในที่จำกัดเด็กมักจะดูหงุดหงิดขึ้น เด็กจะส่งเวลาลับคือ เวลาหลับ แต่บางคนก็ยังนอนดิ้น (ปทุมทิพย์ สุภานันท์, 2539)

3. พฤติกรรมเกร เด็กที่มีพฤติกรรมเกรจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมได้แก่ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เกร สะเมิดกฎเกณฑ์ สะเมิดสิทธิผู้อื่น หนีเรียน หนีออกจากบ้าน รังแกสัตว์ ชกต่อยกับคนอื่น ขโมย โกหก หากไม่ได้รับการแก้ไขจะกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันธพาล (พนม เกตุมาน, 2550)

4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กเป็นวัยที่ต้องการตัวแบบจากบุคคลภายนอกครอบครัวเพื่อให้ได้ประสบการณ์จากผู้อื่นในการพัฒนาบุคลิกภาพของตน เด็กจะเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวเองและตัวแบบที่ได้พบเห็น เขาจะมีความรู้สึกว่าเขาทำไมพ่อแม่ทำได้ในขณะที่ตัวเขาเองถูกห้ามอยู่เสมอ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกต้องการเอาชนะ เด็กจะมีความสงสัยในสิ่งต่างๆ และตื่นเต้นต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมรอบตัวเขา เขาต้องการรู้ทุกสิ่งในโลกกว้างของเขา ความอยากรู้อยากเห็นจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โรงเรียนเป็นสถาบันที่ 2 ของเด็กควบคู่ไปกับครอบครัวที่จะสอนให้เด็กได้เรียนรู้ และสร้างระดับของความอยากรู้อยากเห็น พฤติกรรมที่ทำหายและก้าวร้าวต่างๆ จะแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ และระดับชั้นในสังคมของเด็ก (สุชา จันทรเฒ, 2540)

5. พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในสังคม ซึ่งเด็กวัยก่อนเรียนมักแสดงพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคมดังนี้ (แจ่มจันทร์ เกียรติกุล, 2550)

5.1 การปฏิเสธหรือต่อต้านอำนาจของผู้ใหญ่ เด็กจะแสดงออกทางภาษา แสดงท่าทางหรือบางครั้งอาจใช้ความเจ็บทำเป็นไม่ได้ยินหรือไม่เข้าใจคำถาม

5.2 การเลียนแบบ เด็กจะมีการเลียนแบบการพูด กิริยาท่าทางจากเด็กคนอื่น หรือผู้ใหญ่ที่เขารู้สึกผูกพัน เด็กจะเลียนแบบจากผู้ที่มีสัมผัสตัวเขาอย่างนุ่มนวลหรือเลียนแบบจากผู้ที่เขาต้องการจะเลียนแบบด้วย

5.3 การแข่งขัน ความต้องการที่จะแข่งขันของเด็ก นั้นจะเริ่มเมื่อเด็กอายุได้ 4 ปี เด็กอยากให้ตนเองได้รับการยอมรับมากกว่าคนอื่น

5.4 การทะเลาะวิวาท เด็กจะแสดงออกด้วยการเตะ การตี การกัด ร้องไห้หรือแย่งชิงของเล่นกลับคืน

5.5 ความเห็นใจหรือรู้สึกสงสาร เด็กจะแสดงออกด้วยการพยายามจะช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ช่วยเพื่อนที่หกล้ม ช่วยเป่าแผลให้เพื่อน เป็นต้น

5.6 การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เด็กต้องการให้ตนเองเป็นใหญ่ ต้องการจะได้ทุกสิ่ง ต้องการให้คนอื่นยอมรับใน สิ่งที่ตนเองทำอยู่ และจะเริ่มลดการยึดตนเองลงเมื่อเด็กได้ เข้ากลุ่มกับเพื่อนๆ ได้เล่นร่วมกับคนอื่น เด็กจะเกิดการ เรียนรู้และยอมรับคนอื่นมากขึ้น

นอกจากนี้พฤติกรรมยังสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ (ฉวีล ธาราโกชน, 2545; วิชาพร มาพบสุข, 2543) ดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ รับรู้ได้ โดยใช้ประสาทสัมผัส เช่น พฤติกรรมการเดิน พฤติกรรมการวิ่ง การพูด การเขียนหนังสือ และพฤติกรรมการช่วยเหลือ เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ อาจจะโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ การจะรู้ว่าบุคคลหนึ่งมีพฤติกรรมเหล่านั้น สามารถรับรู้ได้จากการใช้แบบวัดหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยา เช่น ความคิด ทักษะการรับรู้ ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

สำหรับลักษณะพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนตามพัฒนาการ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542) ดังนี้

1. พฤติกรรมทางกาย ได้แก่ การเรียนรู้ภาษาพูด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เด่นชัดที่สุดของเด็กวัยนี้ ที่เห็นชัดอีกพฤติกรรมหนึ่งคือ พฤติกรรมการกระโดดโลดเต้น การวิ่ง และการออกกำลังแขนขา

2. พฤติกรรมทางอารมณ์ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความกลัว โดยเฉพาะการกลัวผีและกลัวความมืด พฤติกรรมการจับต้องอวัยวะเพศของตนเองและการเล่นบทบาทสมมติ

3. พฤติกรรมทางสังคม เด็กวัยนี้ชอบการปฏิเสธ ทำตรงข้ามกับคำบอก พฤติกรรมการแสดงออกเพื่อต่อต้านผู้ใหญ่เป็นพัฒนาการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ ความดื้อรั้น ความก้าวร้าว พุดจาหยาบคาย รุนแรง ใช้กำลังต่อสู้ ขว้างปาสิ่งของ กระแทกเท้าหรือลงนอนก้นกับพื้น ร้องไห้ การทะเลาะวิวาท เป็นต้น เมื่อเด็กมีการพัฒนาขึ้นการทะเลาะวิวาทจะลดลง

4. พฤติกรรมทางสติปัญญา เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น เด็กจะมีการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม โดยการซักถามผู้ใหญ่ แต่ถ้ายังไม่ได้คำตอบจะแสวงหาด้วยตนเอง การที่เด็กได้คำตอบจากการซักถามหรือการเรียนรู้ด้วยตนเองจะเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาความคิดของเด็ก แต่ถ้าความอยากรู้อยากเห็นของเด็กถูกห้ามปราม คำว่า หรือลงโทษ เด็กจะได้ขึ้นพร้อมกับขาดความกระตือรือร้นในสิ่งแวดล้อมรอบตัว

การปรับพฤติกรรมในเด็ก

พฤติกรรมเด็กที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง รังแกคนอื่น ไม่มีสมาธิ หรือไม่เชื่อฟัง ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาจากการศึกษาพบว่า วิธีการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก มีหลากหลายวิธีดังต่อไปนี้ (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2544; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

1. การใช้เหตุผล การให้เหตุผลอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเด็กสามารถเข้าใจ และมักจะแก้ไขพฤติกรรมได้ ในเด็กเล็กการใช้เหตุผลต้องง่าย สั้น ไม่พูดยืดยาว เช่น มิดเล่นไม่ได้ เพราะจะบาดมือหนู หนูป็นคันไม้ไม่ได้ เพราะเดี๋ยวตกลงมาเจ็บ เป็นต้น

2. การใช้ทำที่ที่หนักแน่นและจริงจัง เวลาที่ผู้ใหญ่ต้องการให้เด็กทำอะไร แล้วเด็กไม่ยอมทำ วิธีที่ได้ผลคือต้องพูดให้หนักแน่นและจริงจังว่าให้ทำเดี๋ยวนี้ อาจต้องใช้ทำที่ประกอบด้วย เช่น เด็กไม่มาเข้าแถว ครูใช้วิธีพูดเตือน ถ้ายังช้าอยู่ ครูก็เดินเข้าไปหา จับที่มือเขา แล้วพามาเข้าแถว

3. การใช้สิ่งทดแทน ในเด็กเล็กเวลาห้ามไม่ให้เด็กทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ควรบอกเด็กไปด้วยว่าสิ่งไหนที่ทำแทนได้ เช่น เห็นเด็กเขียนฝาผนังบ้านอยู่ ห้ามไม่ให้ทำเพราะบ้านสกปรก ก็ควรหากระดาษให้เด็กได้เขียนแทน

4. ให้สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ควรให้เด็กรู้สึกว่ามีความคิดเห็นอย่างไร ก็สามารถพูดออกมาได้อย่างอิสระ หรือรู้สึกอย่างไรก็สามารถคุยชี้แจงได้ เช่น เด็กต้องการตัดสินใจเองในการเลือกของใช้ส่วนตัว เด็กต้องการเสนอรายการอาหารที่ตนชอบ

5. การให้รางวัล เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกไม่หายไป ควรให้รางวัลสำหรับพฤติกรรมนั้น อาจเป็นการกล่าวชมด้วยวาจาหรือแสดงกิริยาชื่นชมพอใจในพฤติกรรมนั้น เช่น กล่าวชื่นชม ประบมือ ยิ้ม โอบกอด ลูบหัว เป็นต้น

6. การเลิกให้ความสนใจ เป็นธรรมชาติของเด็กที่ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อาจใช้วิธีเลิกให้ความสนใจ ขณะที่เด็กกำลังกระทำพฤติกรรมนั้น แต่หันไปให้ความสนใจหรือให้รางวัลกับเด็กที่มีพฤติกรรมที่เราต้องการแทน ในขณะเดียวกันก็คอยสังเกตพฤติกรรมนั้นด้วย เมื่อพบว่าไม่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ก็กล่าวชมทันที

7. การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ให้กับเด็ก ผู้ใหญ่ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์นั้นมาเรียนรู้ภายหลังจากเกิดมาแล้ว เด็กจะเอาอย่างผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิด โดยดูจากการกระทำของผู้ใหญ่มากกว่าการสั่งสอนด้วยวาจา

8. การลงโทษ โดยทั่วไปจะพยายามไม่ใช้การลงโทษ นอกจากวิธีอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วไม่ได้ผล การลงโทษเด็กจะใช้เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และจะหยุดการลงโทษเมื่อเด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึงในการลงโทษ คือ ผู้ใช้ต้องไม่ใช่ด้วยอารมณ์โกรธเกลียด ไม่ชอบเด็ก เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กยิ่งต่อต้าน การลงโทษมีหลายวิธีตั้งแต่เบาถึงขั้นรุนแรง ดังนี้

8.1 การคว่ำหน้าด้วยวาจา เด็กบางคนอาจได้ผลดี สามารถหยุดการกระทำอันไม่เหมาะสมของเด็ก ใช้เมื่อการบอกห้ามและการใช้เหตุผลแล้วไม่ได้ผล

8.2 แยกเด็กออกไปอยู่ตามลำพัง เช่น เด็กที่คุยขณะทีครูสอน รบกวนเพื่อนบ่อย ๆ ก็อาจแยกเด็กไปนั่งลำพังคนเดียว ทำให้เด็กไม่สนุก เบื่อ

8.3 การปรับ โดยให้เด็กรับผิดชอบกับผลการกระทำของตนเอง เช่น ขณะเรียนเด็กเล่น ครูอาจใช้วิธีปรับด้วยการงดเล่นในช่วงพักกลางวันมาเรียนกับครูแทน

8.4 การตี อาจทำให้เด็กหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้บางครั้ง ในการตีทุกครั้งเด็กต้องรู้เหตุของการถูกตีและยอมรับ แต่การใช้กำลังกับเด็กมีข้อเสียด้วย คือ ถ้าใช้บ่อยจะทำให้ลายความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ อีกทั้งทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจที่ผู้ใหญ่ใช้วิธีรุนแรงกับตน ผลที่ตามมา คือ เกิดพฤติกรรมเอาอย่างผู้ใหญ่ด้วยการใช้วิธีรุนแรงและใช้กำลัง เช่น อาจไปชกต่อยเพื่อนที่โรงเรียน ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เป็นต้น

นอกจากวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยปรับพฤติกรรมของเด็กดั่งที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว จากการศึกษายังพบว่าโยคะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยในการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กได้ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง รังแกคนอื่น ไม่อยู่นิ่ง ไม่มีสมาธิหรือไม่เชื่อฟัง (กวี คงภักดีพงษ์, 2547; กอไชย ไตรศิริโชค, 2540; วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548) แต่ยังมีการศึกษาในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียนน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในประเด็นดังกล่าว

กิจกรรมโยคะกับความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก

โยคะ (Yoga) เป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกฝนและเรียนรู้ได้ทุกเพศทุกวัย ผู้เรียนจะได้พัฒนาสติ ฝึกสมาธิ ขจัดเกลาคความยึดและจิตใจ และได้เรียนรู้การหายใจหรือการฝึกควบคุมการหายใจ (ภุมรา แก้วศรี, 2551; สวลี สุภาภรณ์, 2544) ถึงแม้เด็กจะตัวเล็กและยังไม่สามารถควบคุมร่างกายของตนเองได้ดี แต่เด็กก็สามารถฝึกกิจกรรมโยคะได้ โดยการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ (คมกฤต อภัยเด็กลง, 2547) โยคะนอกจากจะให้ความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังนำไปสู่การพัฒนาาร่างกายและจิตใจ (เกศสุดา ชาติยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; อรสรวง บุตรนาค, 2545) จากการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะตั้งแต่ยังเล็กจะช่วยวางรากฐานให้เด็กเป็นคนที่มีความสุขพดีและจิตใจดี โยคะช่วยเพิ่มความจำให้เด็ก ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยเพิ่มสมาธิและพัฒนาความสามารถในการปรับตัว การควบคุมอารมณ์ ช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยทำให้ระบบในร่างกายทำงานปกติ เกิดความผ่อนคลายและรักษาโรคได้ (กวี คงภักดีพงษ์, 2547; กอไชย ไตรศิริโชค, 2540; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550) ซึ่งมีผู้ศึกษาในประเด็นของการใช้กิจกรรมโยคะในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กดังนี้

ชำนาญ กงสะเด็น (2550) ศึกษาหาว่าอารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย ใช้ทำโยคะจำนวน 15 ท่า ทำการศึกษา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 20 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

พรทิพย์ หมวดอินทร์ (2551) ศึกษาการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระครูพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ โดยใช้กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมโยคะมีความ

ฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา โดยรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การฝึกปฏิบัติโยคะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตสงบนิ่ง คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายลดการหลั่งสารเคมีโคลามีนเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลให้เกิดการรับรู้และความจำดีขึ้น ความคิดสติปัญญาในการจัดการแก้ไขปัญหามากขึ้น ได้ดีขึ้น ร่างกายสงบขึ้น (กนิษฐกันน้อย, 2551) อีกทั้งโยคะช่วยปรับปรุงพฤติกรรมของเด็กได้อีกด้วย (วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548) จากการศึกษายังพบว่า การฝึกปฏิบัติโยคะนอกจากจะส่งผลต่อผู้ฝึกปฏิบัติในด้านการปรับปรุงพฤติกรรมโดยตรงแล้วยังส่งผลต่อสังคม ได้แก่ ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดพฤติกรรมการต่อต้านสังคม ลดความรุนแรงทางอารมณ์ ลดแรงจูงใจเชิงลบ เช่น การคิดฆ่าตัวตาย ลดการเสพติดที่มีสาเหตุมาจากความเครียด พัฒนาคุณภาพงานและความพึงพอใจในงาน พัฒนาการมองโลกในแง่บวก พัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง การพึ่งตนเอง ปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ ควบคุมและป้องกันความผิดปกติทางใจ สร้างความสุขสงบทางใจ (กวี ดงภักดีพงษ์, 2548) ซึ่งมีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

สุพัตรา สอนจันทร์ (2542) ศึกษาผลการฝึกหัตถะโยคะต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกหัตถะโยคะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เจนเซนและเคนนี่ (Jensen & Kenny, 2004) ศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อพฤติกรรมและความใส่ใจในการเรียนรู้ของเด็กชายที่มีปัญหาสมาธิสั้น โดยทำการฝึกในกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม อายุ 8-13 ปี จำนวน 14 ราย พบว่า เด็กกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมโยคะมีพฤติกรรมดีขึ้น สามารถใส่ใจต่องานที่ได้รับมอบหมายได้มากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า เด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ เด็กควรจะได้รับส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กได้สร้างทักษะทางสังคม สติปัญญา อีกทั้งมีพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้าน ได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตในสังคม ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีย่อมส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และผู้คนรอบข้าง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจ มีความสุข รวมทั้งมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม วิธีการพัฒนาความ

ฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมเด็กนั้นมีหลากหลายวิธี วิธีการหนึ่งที่ทำจะได้ผลดีคือ การฝึกโยคะ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับเด็กวัยต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะในเด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ อีกทั้งลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คือ ความอยากรู้อยากเห็นและชอบเลียนแบบ จึงเป็นช่วงวัยที่ดีที่จะฝึกกิจกรรมโยคะ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมในเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น