

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two-group pretest-posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกกิจกรรมตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2553 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวนทั้งหมด 29 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยก่อนเรียน และผู้ปกครอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน คำนวณค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (α) ได้เท่ากับ .88 และ .85 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย พิสัย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (Independent t-test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง มีจำนวน 14 คน ร้อยละ 57.1 เป็นเด็กผู้หญิง อายุเฉลี่ย 34.9 เดือน (2 ปี 11 เดือน) ($SD = 4.16$, range = 32-48) น้ำหนักเฉลี่ย 15.1 กิโลกรัม ($SD = 1.96$, range = 12-18) ส่วนสูงเฉลี่ย 94.6 เซนติเมตร ($SD = 4.26$, range = 91-108) รับบริการในศูนย์เลี้ยงเด็กเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 10.8 เดือน ($SD = 4.08$, range = 8-24) ส่วนมากเป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 64.3) และมีมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก (ร้อยละ 64.3)

ผู้ปกครองของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 57.1) และเป็นมารดาของเด็ก (ร้อยละ 50.0) ร้อยละ 92.9 มีสถานภาพสมรสอยู่ ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 78.6) ร้อยละ 50.0 ประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) ร้อยละ 42.9 จบการศึกษาระดับระดับมัธยมศึกษา และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาทและมากกว่า 20,000 บาท ร้อยละ 35.7 เท่ากัน

กลุ่มควบคุมมีจำนวน 15 คน ร้อยละ 53.3 เป็นเด็กผู้ชาย อายุเฉลี่ย 34.1 เดือน (2 ปี 10 เดือน) ($SD = 3.65$, range = 32-46) น้ำหนักเฉลี่ย 14.1 กิโลกรัม ($SD = 1.98$, range = 11-18) ส่วนสูงเฉลี่ย 92 เซนติเมตร ($SD = 3.49$, range = 87-99) รับบริการในศูนย์เลี้ยงเด็กเป็นระยะเวลา

เฉลี่ย 9.1 เดือน ($SD = 1.19$, range = 8-12) ส่วนมากเป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 53.3) และมีมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก (ร้อยละ 73.3)

ผู้ปกครองของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชายและเป็นบิดาของเด็ก (ร้อยละ 53.3) ร้อยละ 93.3 มีสถานภาพสมรสคู่ ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 86.7) ร้อยละ 53.3 ประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.3) และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาท (ร้อยละ 33.3)

2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 42.98 คะแนน และหลังการทดลองเท่ากับ 47.37 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 46.94 คะแนน และหลังการทดลองเท่ากับ 43.73 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง คือ 40-49 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า มีเพียงด้านเดียวคือ ด้านดี ที่กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.66, p < .05$) ส่วนอีก 2 ด้านคือ ด้านเก่ง และด้านสุข แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

3. พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 14.29 คะแนน และหลังการทดลองเท่ากับ 9.71 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนการทดลองเท่ากับ 13.47 คะแนน และหลังการทดลองเท่ากับ 12.13 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ในระดับปกติ คือ อยู่ระหว่าง 0-15 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า มีสองด้านคือ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง กลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.78, p < .05$) และพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (ซึ่งเป็นจุดแข็งของเด็ก) ที่กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.80, p < .05$) ส่วนอีก 3 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรมเกร และด้านสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ธรรมชาติของการปฏิบัติโยคะที่นำมาใช้ในเด็ก ต้องใช้ระยะเวลา ความอดทน และการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้ง จึงจะสามารถเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ (เกศสุดา ชาดยานนท์, 2548; อรสรวง บุตรนาท, 2545) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการฝึกกิจกรรมโยคะเพียง 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 15 นาที จึงอาจจะยังไม่เพียงพอกับระยะเวลาในการที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยก่อนเรียนได้ นอกจากนี้การที่คนเราจะมีฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ พันธุกรรมกับพื้นฐานอารมณ์ และสภาพแวดล้อมกับการอบรมเลี้ยงดู (กรมสุขภาพจิต, 2543) และจากการศึกษายังพบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กแต่ละคนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยเสริมสร้างและปัจจัยยับยั้ง ปัจจัยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ พื้นอารมณ์ของเด็ก การเลี้ยงดูในครอบครัว และสภาพแวดล้อม และปัจจัยที่ยับยั้งความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความเครียด หรือการได้รับอุบัติเหตุและสารพิษ (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2550; นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช และชนิสรา เวชวิรุฬห์, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ นารี (2549) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน พบว่า เพศ สถานภาพของครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมทางสังคมในชั้นเรียนและภายในโรงเรียน มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับความฉลาดทางอารมณ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตรลัดดา สุขภูม (2550) ที่ศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้และพฤติกรรมของครอบครัวในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-5 ปี พบว่า การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในครอบครัว โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การใช้ความคิด อภิปรายและเรียนรู้ซึ่งกันและกันจนเกิดความคิดรวบยอด สามารถส่งเสริมให้ครอบครัวมีความรู้และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยก่อนเรียนได้ เพราะถ้าเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตยในครอบครัวก็จะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความไว้วางใจ รับฟังความคิดเห็นของกันและกัน มีการสื่อสารที่เปิดเผยมองตรงไปตรงมา หลีกเลี่ยงการทำร้ายทางจิตใจและอารมณ์ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ (กรมสุขภาพจิต, 2544) จากเหตุผลดังกล่าวทำให้สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.66, p < .05$) ซึ่งด้านดีคือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยการรู้จักอารมณ์ คือ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจ รู้จักแสดงความสนใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น และรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร (กรมสุขภาพจิต, 2543, 2545 ข, 2546 ก) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง และมีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถแสดงความรู้สึกความสามารถในการแยกแยะ และควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเองได้ (นิตยา ชขกักดี, 2551) รวมทั้งมีความเห็นใจผู้อื่น โดยการใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2544) ดังนั้นเมื่อเด็กวัยก่อนเรียนได้รับ โปรแกรมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะจึงทำให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ ชำนาญ กงสะเด็น (2550) ศึกษาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 3-5 ปี จำนวน 20 ราย ใช้ทำโยคะจำนวน 15 ท่า ทำการศึกษา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 20 นาที พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข จึงอาจเป็นไปได้ว่า อายุของเด็ก ระยะเวลา และจำนวนท่าของการฝึกกิจกรรมโยคะอาจมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งและด้านสุขของกลุ่มทดลอง เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 2 ปี 6 เดือน ถึง 4 ปี ขนาดกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจำนวน 14 ราย ใช้ทำโยคะจำนวน 12 ท่า และระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 15 นาที จึงควรมีการศึกษาวิจัยซ้ำในกลุ่มตัวอย่างเดิม โดยเพิ่มอายุของเด็ก ระยะเวลา และจำนวนท่าของการฝึกกิจกรรมโยคะ เพื่อจะสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรมในเด็กนั้นมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงพัฒนา ได้แก่ ระยะเวลา หรือความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับเด็ก และความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องในครอบครัว (ผดุง อารยะวิญญู, 2542) และจากการศึกษาในครั้งนี้ การฝึกกิจกรรมโยคะใช้ระยะเวลาในการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วันๆ

ละ 15 นาที ซึ่งอาจจะยังไม่เพียงพอกับระยะเวลาในการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมในเด็กวัยก่อนเรียนได้ จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง กลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.78, p < .05$) พฤติกรรมไม่อยู่นิ่งเป็นพฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมการแสดงออกที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ รับรู้ได้ โดยใช้ประสาทสัมผัส (ถวิล ธาราโกชน, 2545; วิภาพร มาพบสุข, 2543) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การฝึกปฏิบัติโยคะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ทำให้ร่างกายลดการหลั่งสารเคมีโคเลอามีนเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลให้เกิดการรับรู้และความจำดีขึ้น ความคิดสติปัญญาในการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ร่างกายสงบขึ้น นิ่งขึ้น (กยิดิศ กันน้อย, 2551) อีกทั้งโยคะช่วยปรับพฤติกรรมไม่อยู่นิ่งในเด็กวัยก่อนเรียน เช่น พฤติกรรมการกระทำการหรือการแสดงออกมากเกินไป การไม่สามารถนั่งนิ่งอยู่กับที่ได้ นาน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจอะไรจริงจัง มีความสนใจช่วงสั้น และป้องกันไม่ให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ (ปทุมทิพย์ สุภานันท์, 2539, วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัตรา สอนจันทร์ (2542) ศึกษาผลการฝึกหะฐะโยคะ ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกหะฐะโยคะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของเจนเซนและเคนนี่ (Jensen & Kenny, 2004) ศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อพฤติกรรมและความใส่ใจในการเรียนรู้ของเด็กชายที่มีปัญหาสมาธิสั้น พบว่าเด็กกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมโยคะมีพฤติกรรมดีขึ้น สามารถใส่ใจต่องานที่ได้รับมอบหมายได้มากขึ้น

นอกจากนี้ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังพบว่า คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม ซึ่งเป็นจุดแข็งของเด็ก ในกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.80, p < .05$) สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกปฏิบัติโยคะทำให้เด็กมีความสุข ช่วยบริหารจัดการใจ เต็มเต็ม ความสมบูรณ์ของชีวิต ช่วยฝึกจิตใจให้มีสมาธิดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์และจิตใจในด้านลบ รู้จักการรอคอยและรับฟังสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นำไปสู่พัฒนาการด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีคุณภาพทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (เกศสุดา ชาติยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; อรสรวง บุตรนาค, 2545) ซึ่งตามธรรมชาติของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กจะเริ่มฝึกการติดต่อสื่อสารทั้งด้านภาษา ท่าทาง และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ เช่น การพูดคุย การซักถาม การใช้ภาษาพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น (กุลยา ตันติผลาชีวะ,

2542) อีกทั้งเด็กวัยนี้จะเริ่มรู้จักคบเพื่อนและรู้จักการติดต่อและเล่นกับเพื่อนได้ดีขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน แม้ว่าเด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่ก็เริ่มเรียนรู้ที่จะให้สังคมยอมรับ และทำตัวให้เข้ากับกลุ่มได้ เช่น การให้ความร่วมมือ การรับฟัง การแบ่งปัน เป็นต้น ซึ่งเด็กสามารถแสดงความเห็นใจและเผื่อแผ่เพื่อนได้ (วนิดา ชนินทุททวงศ์, 2548) ด้วยเหตุผลดังกล่าวการฝึกปฏิบัติโยคะจึงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กวัยก่อนเรียน โดยทำให้พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ด้านการนำผลวิจัยไปใช้

พยาบาลเด็กและผู้มีหน้าที่ดูแลสุขภาพเด็ก ควรจัดและส่งเสริมการทำกิจกรรมโยคะให้เด็กวัยก่อนเรียนที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กปฐมวัยหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะในด้านดี การลดพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง และส่งเสริมพฤติกรรมสัมพันธภาพทางสังคมให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น รวมทั้งสอนหรือให้คำแนะนำกับครอบครัวของเด็กเพื่อกระตุ้นและสอนให้เด็กสามารถทำกิจกรรมโยคะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน โดยทำการศึกษาแบบติดตามผลระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน
2. ควรมีการศึกษาค่าผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน โดยปรับให้มีระยะเวลาในการฝึก จำนวนท่าที่ใช้ในการฝึก และขนาดกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนมากขึ้น
3. รูปแบบการจัดกิจกรรมและผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเด็กวัยอื่นและกลุ่มอื่น เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก เช่น ในเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน ที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก เด็กป่วยที่อาการคงที่และไม่ได้ให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำในแผนกผู้ป่วยใน เป็นต้น
4. ควรมีการศึกษากการฝึกปฏิบัติโยคะในเด็กวัยก่อนเรียนโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติโยคะเด็ก