

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
ณ สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร.5 กรมโรงงาน จ.นนทบุรี
อ.สัทหีบ จ.ชลบุรี

สัปดาห์ที่ 1

วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (เวลา 9.15-930 น.)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกปฏิบัติโยคะท่าขึ้นได้ ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล
2. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกหายใจเข้า-ออก ได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น
4. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกโยคะท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล คือ ทำให้ยืนตัวตรง ยืนได้มั่นคง ขาแข็งแรง ออกผายไหล่ผึ่ง กระดูกสันหลังตรง ทำให้ประสาทสัมผัสรอบตัว มีความตื่นตัว ปอดแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ การยืนตัวตรงจะช่วยให้เด็ก ๆ ตัวสูงขึ้นและช่วยยืดขยายร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโตให้ตรงได้สัดส่วน ทั้งยังเพิ่มสมาธิและความอดทน สร้างเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา และการรักษาสสมดุลของการทรงตัว

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเองและทักทายกับเด็กโดยการกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ เด็ก ๆ วันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ มาฝึกโยคะ โดยการฝึกโยคะนี้จะเป็นการฝึกให้เด็ก ๆ ทำร่างกายให้เป็นท่าต่าง ๆ ซึ่งในวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกท่าท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล โดยพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูเป็นตัวอย่างก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ” จากนั้นผู้วิจัยจึงถามเด็กวัยก่อนเรียนว่า “เด็ก ๆ พร้อมที่จะฝึกโยคะหรือยังคะ” จากนั้นจึงให้เด็กวัยก่อนเรียนนั่ง/ยืนให้เป็นระเบียบ แจ่ม วัตถุประสงค์ ตกลงกฎ กติกา และเงื่อนไข

2. ขั้นตอนการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

2.1 เตรียมใจ-กายให้พร้อมก่อนทำ เป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนฝึกปฏิบัติโยคะ ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย (ตัวแบบ) ดังนี้

2.1.1 ผู้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยจะมีการการแนะนำให้ผู้ปกครองอาบนำให้เด็กมาจากบ้าน สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย

2.1.2 ผู้วิจัย (ตัวแบบ) โดยต้องอาบนำให้เรียบร้อย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย สีสันสดใส และสวมหมวกรูปที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติในวันนั้น ๆ

2.1.3 สถานที่ใช้ในการฝึกโยคะ ต้องเป็นที่ที่สะอาด ปลอดภัย โปร่ง ไม่มีเสียงรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน ลมไม่โกรก

เริ่มต้น (ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย) โดยการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ด้วยการนั่งหรือนอนหลับตานิ่ง ๆ ฝึกหายใจเข้า-ออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจอย่างถูกวิธี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน และบริหารอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยจะมีการพูดอธิบายการหายใจกับเด็ก ๆ ดังนี้คือ

- การหายใจเข้า ให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังเติมลมเข้าไปในท้อง
- หายใจออก ให้รู้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังปล่อยลมออกมาจากท้อง
- หายใจเข้า ท้องป่อง
- หายใจออก ท้องแฟบ
- ให้เด็ก ๆ หายใจสบาย ๆ ไม่ต้องแบ่งท้องและแบ่งลมหายใจ โดยให้เด็ก ๆ สนใจและสังเกตการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของท้องตนเอง

- จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติจริง โดยให้เด็ก ๆ หายใจเข้า-หายใจออกนับ 1 ทำซ้ำจนครบ 10 รอบ แล้วจึงให้เด็ก ๆ ลืมตา และให้ลุกขึ้นยืนเพื่อเตรียมตัวฝึกในขั้นต่อไป

2.2 ขั้นตอนการกำลังฝึกหัด

2.2.1 เริ่มต้นด้วยการอุ่นเครื่องหรือวอร์มอัพ (Warm Up) โดยการบอกให้เด็ก ๆ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนเอว หมุนข้อมือ หมุนข้อเท้า เพื่อเป็นการบอกแก่ร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ และจะมีการพูดเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น ซึ่งในขั้นนี้ใช้เวลา 3 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ

2.2.2 การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เริ่มด้วยผู้วิจัยอธิบายกับเด็ก ๆ ว่า “ต่อไปเราจะทำการเริ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ โดยวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกโยคะทำยืน ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล ซึ่งพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ”

2.2.2.1 ท่าภูเขา

วิธีฝึก: ยืนตัวตรงแขนแนบข้างลำตัว กางขาแยกออกจากกันให้กว้างกว่าไหล่ เข้าตั้ง กางแขนเสมอไหล่ หายใจฝ่ามือ ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือศีรษะมือประกบกัน หายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-5 ลากขาชิดกัน แล้วยืดตัวให้เหยียดสุด จากนั้นลดแขนลงมาวางข้างลำตัว หายใจออก จากนั้น ให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.2 ท่าไหว้พระอาทิตย์

วิธีฝึก: ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว แล้วยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ให้สุด แขน แล้วค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมแอ่นตัวไปด้านหลัง หยุดนิ่งในท่านี้สักครู่ ค่อย ๆ โน้มตัวและแขนทั้งสองมาด้านหน้าค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกขณะที่ โน้มตัวต่ำลงจนมือทั้งสองจรดพื้นแล้วก้มศีรษะให้ต่ำสุด นับ 1-5 จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.3 ท่าต้นตาล

วิธีฝึก: ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้า ปลาสนิ้วชนกัน นิ้วโป้งเกี่ยวกันไว้ทำมือคล้ายดอกบัวตูม แอ่นตัวเข้าไม่งอ ข้อศอกเหยียด ออก พับเอวไปด้านขวา ไม่บิดสะโพก หายใจออก นิ่งไว้ในท่าสักครู่ นับ 1-5 หายใจเข้า กลับมาตรง กลางและหายใจออก นับ 1-5 เอนไปด้านซ้าย หายใจเข้าลึก นับ 1-5 แล้วกลับมามาตรงกลางเหมือนต้น ตาลโอนเอนไปมา จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

ในการฝึกแต่ละสัปดาห์สามารถยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนท่าที่กำหนดในสัปดาห์ นั้น ๆ ได้เพื่อความสนุกสนานของเด็กและไม่ให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติ อีกทั้งผู้วิจัยจะมีการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำท่าเลียนแบบโดยการกล่าวเสริมแรงทางบวกและกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติตามด้วยความชื่นชม โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เมื่อจบการทำแต่ละท่าเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น เพื่อให้ เด็กเกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 10 นาที

2.3 รัฐบาลผ่อนคลาย

เป็นการย้อนกลับมายังท่าที่ง่าย หรือท่าที่ผ่อนคลาย ได้แก่ การให้เด็กนั่งหรือนอน หลับตา พร้อมกับการหายใจเข้า-ออกลึก ๆ และช้า ๆ ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ บอกจังหวะการหายใจเข้า-ออกในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการบอกร่างกายว่าใกล้จะหยุดการฝึกปฏิบัติ แล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ไม่ให้เกิดอาการเครียดหรือเกร็ง โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และจะมีการเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือ ทำได้ถูกต้องเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” หลังจากนั้นร่วมกันสรุป การจัดกิจกรรม และให้เด็กกลับเข้าห้องเรียนทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามปกติ

การประเมินผล

สังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนว่านั่งขึ้น สบขึ้น มีอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีความตั้งใจและสนใจในสิ่งต่างๆ ได้นานขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
ณ สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร. 5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ
อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

สัปดาห์ที่ 2

วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (เวลา 9.15-9.30 น.)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกปฏิบัติกิจกรรมฝึกปฏิบัติโยคะทำนั่งได้ ได้แก่ ท่าแมว ท่าดอกไม้นาน และท่าสิงโต
2. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกการหายใจเข้า-ออก ได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น
5. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกโยคะท่าแมว ท่าดอกไม้นาน และท่าสิงโต คือ ทำให้ไม่ปวดหลังช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น จิตใจแจ่มใส สบายตัว กระปรี้กระเปร่า และบรรเทาอาการปวดไหล่และคอได้ ท่านี้ช่วยกระตุ้นเส้นประสาทและหลอดเลือดในสมองให้ทำงานรวดเร็วมีประสิทธิภาพ พัฒนาสมองให้แจ่มใสและมีความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังช่วยกระตุ้นประสาทหู ตา จมูก การฟังและการใช้สายตาของเด็ก ๆ ให้ดีขึ้น และช่วยให้ต้นคอมีความยืดหยุ่น หลังฝึกจะรู้สึกว่องไว สดชื่น ผ่อนคลาย

วิธีดำเนินการ

1. ขันนำ เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเองและทักทายกับเด็กโดยการกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ เด็ก ๆ วันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ มาฝึกโยคะ โดยการฝึกโยคะนี้จะเป็นการฝึกให้เด็ก ๆ ทำร่างกายให้เป็นท่าต่าง ๆ ซึ่งในวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกท่าท่าแมว ท่าดอกไม้นาน และท่าสิงโตโดยพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูเป็นตัวอย่างก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ” จากนั้นผู้วิจัยจึงถามเด็กวัยก่อนเรียนว่า “เด็ก ๆ พร้อมที่จะฝึกโยคะหรือยังคะ” จากนั้นจัดให้เด็กวัยก่อนเรียนนั่ง/ยืนให้เป็นระเบียบ แจ่ม วัตถุประสงค์ ตกลงกฎ กติกา และเงื่อนไข

2. ขั้นตอนการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

2.1 เตรียมใจ-กายให้พร้อมก่อนทำ เป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนฝึกปฏิบัติโยคะ ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย (ตัวแบบ) ดังนี้

2.1.1 ผู้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยจะมีการแนะนำให้ผู้ปกครองอาบน้ำให้เด็กมาจากบ้าน สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย

2.1.2 ผู้วิจัย (ตัวแบบ) โดยต้องอาบน้ำให้เรียบร้อย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย สีสันสดใส และสวมหมวกรูปที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติในวันนั้น ๆ

2.1.3 สถานที่ใช้ในการฝึกโยคะ ต้องเป็นที่ที่สะอาด ปลอดภัย โปร่ง ไม่ให้มีเสียงรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน ลมไม่โกรก

เริ่มต้น (ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย) โดยการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ด้วยการนั่งหรือนอนหลับตานิ่ง ๆ ฝึกหายใจเข้า-ออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจอย่างถูกวิธี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน และบริหารอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยจะมีการพูดอธิบายการหายใจกับเด็ก ๆ ดังนี้คือ

- การหายใจเข้า ให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังเติมลมเข้าไปในท้อง
- หายใจออก ให้รู้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังปล่อยลมออกมาจากท้อง
- หายใจเข้า ท้องป่อง
- หายใจออก ท้องแฟบ
- ให้เด็ก ๆ หายใจสบาย ๆ ไม่ต้องเบ่งท้องและเบ่งลมหายใจ โดยให้เด็ก ๆ สนใจ

และสังเกตการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของท้องตนเอง

- จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติจริง โดยให้เด็ก ๆ หายใจเข้า-หายใจออกนับ 1 ทำซ้ำจนครบ 10 รอบ แล้วจึงให้เด็ก ๆ ถึ้มดา และให้ลูกขึ้นยืนเพื่อเตรียมตัวฝึกในขั้นต่อไป

2.2 ขั้นตอนการฝึกหัด

2.2.1 เริ่มต้นด้วยการอุ่นเครื่องหรือวอร์มอัพ (Warm Up) โดยการบอกให้เด็ก ๆ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนเอว หมุนข้อมือ หมุนข้อเท้า เพื่อเป็นการบอกแก่ร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ และจะมีการพูดเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น ซึ่งในขั้นนี้ใช้เวลา 3 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ

2.2.2 การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เริ่มด้วยผู้วิจัยอธิบายกับเด็ก ๆ ว่า “ต่อไปเราจะทำการเริ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ โดยวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกโยคะท่านี้ 3 ท่า ได้แก่ ท่าแมว ท่าดอกไม้นาน และท่าสิงโต ซึ่งพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ”

2.2.2.1 ทำแมว

วิธีฝึก: วิธีฝึก อยู่ในท่าคลาน เข้าชิด วางมือบนพื้นห่างกันระดับหัวไหล่ ทำแมว ขยับเขี้ยว ค่อย ๆ ลดหน้าอกลงพร้อมกับพับศอกให้น้ำอกกางและหน้าผากลงสัมผัสพื้น โดยยังกาง ข้อศอกฝ่ามือค้ำพื้นไว้ กันโค้งอยู่เหมือนแมวเหมียวกำลังขยับเขี้ยว นิ่งอยู่ในท่านี้นับ 1-5 แล้วผ่อน คลายกล้ามเนื้อ

2.2.2.2 ทำดอกไม้บาน

วิธีฝึก: นิ่งในท่านั่งสมาธิ พนมมือที่หน้าอก จากนั้นค่อย ๆ ยกมือทั้งสองขึ้น เหนือศีรษะจนสุด สูดลมหายใจเข้า แล้วปล่อยมือทั้งสองแยกออกเหมือนกลีบดอกไม้ที่ค่อย ๆ บาน แล้วหายใจออก นับ 1-5 จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.3 ทำสิงโต

วิธีฝึก: นิ่งหลังตรงบนส้นเท้า คู้ฝ่ามือทั้งสองวางบนเข่าทั้งสอง ยึดตัว หายใจเข้า จากนั้นโน้มตัวมาข้างหน้าเพื่อทำท่าสิงโตคำราม โดยการหายใจออกทางปาก แล้วอ้าปากแลบ ลิ้นปล่อยลมหายใจออกทางปากโดยเปล่งเสียง อา ฮา ออกมาดัง ๆ ยาว ๆ จนสูดลมหายใจ พร้อมกับ กางนิ้วออก ดาเบ้งกว้างเหลือบจ้องขึ้นบน นับ 1-5 แล้วผ่อนคลาย จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

ในการฝึกแต่ละสัปดาห์สามารถยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนท่าที่กำหนดในสัปดาห์นั้น ๆ ได้เพื่อความสนุกสนานของเด็กและไม่ให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติ อีกทั้งผู้วิจัยจะมีการ กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำท่าเลียนแบบโดยการกล่าวเสริมแรงทางบวกและกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติ ตามด้วยความชื่นชม โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เมื่อจบการทำแต่ละท่าเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น เพื่อให้ เด็กเกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 10 นาที

2.3 รู้บำบัดผ่อนคลาย

เป็นการย้อนกลับมายังท่าที่ง่าย หรือท่าที่ผ่อนคลาย ได้แก่ การให้เด็กนั่งหรือนอน หลับตา พร้อมกับการหายใจเข้า-ออกลึก ๆ และช้า ๆ ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ บอกจังหวะการหายใจเข้า-ออกในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการบอกร่างกายว่าใกล้จะหยุดการฝึกปฏิบัติ แล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ไม่ให้เกิดอาการเครียดหรือเกร็ง โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และจะมีการเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจ หรือทำได้ถูกต้องเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” หลังจากนั้นร่วมกัน สรุปการจัดกิจกรรม และให้เด็กกลับเข้าห้องเรียนทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามปกติ

การประเมินผล

สังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนว่านิ่งขึ้น สงบขึ้น มีอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีความตั้งใจและสนใจในสิ่งต่าง ๆ ได้นานขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
ณ สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร. 5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ
อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

สัปดาห์ที่ 3

วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (เวลา 9.15-9.30 น.)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกปฏิบัติโยคะท่านอนหงาย ได้ ได้แก่ ท่าฟองน้ำ ท่าโลมา และท่าเรือ
2. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกหายใจเข้า-ออก ได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น
4. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกโยคะท่าฟองน้ำ ท่าโลมา และท่าเรือ คือ ทำให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ไม่ปวดศีรษะ ทำให้หลับสบาย จิตใจดี และยังเป็นการเชื่อมโยงกับจินตนาการตัวเลขด้วย

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นนำ** เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเองและทักทายกับเด็กโดยการกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ เด็ก ๆ วันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ มาฝึกโยคะ โดยการฝึกโยคะนี้จะเป็นการฝึกให้เด็ก ๆ ทำร่างกายให้เป็นท่าต่าง ๆ ซึ่งในวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกท่าฟองน้ำ ท่าโลมา และท่าเรือโดยพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูเป็นตัวอย่างก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ” จากนั้นผู้วิจัยจึงถามเด็กวัยก่อนเรียนว่า “เด็ก ๆ พร้อมที่จะฝึกโยคะหรือยังคะ” จากนั้นจึงให้เด็กวัยก่อนเรียนนั่ง/ยืนให้เป็นระเบียบ แจ่มใส วัตถุประสงค์ ตกลงกฎ กติกา และเงื่อนไข

2. **ขั้นดำเนินการ** ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

2.1 **เตรียมใจ-กายให้พร้อมก่อนทำ** เป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนฝึกปฏิบัติโยคะ ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย (ตัวแบบ) ดังนี้

2.1.1 ผู้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยจะมีการการแนะนำให้ผู้ปกครองอาบน้ำให้เด็กมาจากบ้าน สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย

2.1.2 ผู้วิจัย (ตัวแบบ) โดยต้องอาบน้ำให้เรียบร้อย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย สีสันสดใส และสวมหมวกรูปที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติในวันนั้น ๆ

2.1.3 สถานที่ใช้ในการฝึกโยคะ ต้องเป็นที่ที่สะอาด ปลอดภัย โปร่ง ไม่ให้มีเสียงรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน ลมไม่โกรก

เริ่มต้น (ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย) โดยการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ด้วยการนั่งหรือนอนหลับตานิ่ง ๆ ฝึกหายใจเข้า-ออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจอย่างถูกวิธี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน และบริหารอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยจะมีการพูดอธิบายการหายใจกับเด็ก ๆ ดังนี้คือ

- การหายใจเข้า ให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังเติมลมเข้าไปในท้อง
- หายใจออก ให้รู้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังปล่อยลมออกมาจากท้อง
- หายใจเข้า ท้องป่อง
- หายใจออก ท้องแฟบ
- ให้เด็ก ๆ หายใจสบาย ๆ ไม่ต้องเบ่งท้องและเบ่งลมหายใจ โดยให้เด็ก ๆ สนใจและสังเกตการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของท้องตนเอง
- จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติจริง โดยให้เด็ก ๆ หายใจเข้า-หายใจออกนับ 1 ทำซ้ำจนครบ 10 รอบ แล้วจึงให้เด็ก ๆ ลืมตา และให้ลุกขึ้นยืนเพื่อเตรียมตัวฝึกในขั้นต่อไป

2.2 ขั้นออกกำลังฝึกหัด

2.2.1 เริ่มต้นด้วยการอุ่นเครื่องหรือวอร์มอัพ (Warm up) โดยการบอกให้เด็ก ๆ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนเอว หมุนข้อมือ หมุนข้อเท้า เพื่อเป็นการบอกแก่ร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ และจะมีการพูดเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น ซึ่งในขั้นนี้ใช้เวลา 3 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ

2.2.2 การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เริ่มด้วยผู้วิจัยอธิบายกับเด็ก ๆ ว่า “ต่อไปเราจะทำการเริ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ โดยวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกโยคะท่านอนหงาย ได้แก่ ท่าฟองน้ำ ท่าโลมา และท่าเรือ ซึ่งพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ”

2.2.2.1 ท่าฟองน้ำ

วิธีฝึก: นอนหงายราบกับพื้น กางขาออกจากกันเล็กน้อย หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออก ลำตัว และลากแขนออก ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน หลับตาเบา ๆ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออก ท้องแฟบ นับ 1-5 แล้วปล่อยให้ผ่อนคลาย จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.2 ท่าโลมา

วิธีฝึก: นอนหงาย ขาชิดกัน จากนั้นดึงข้อศอกวางกับพื้น กำหมัดไว้แล้วใช้ ข้อศอกดันหน้าอกขึ้นให้สูง เงยหน้า เชิดคาง หายใจเข้า-ออกยาว ๆ นับ 1-5 จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.3 ท่าเรือ

วิธีฝึก: นอนราบกับพื้น แขนวางข้างลำตัว จากนั้นหายใจเข้าแล้วหายใจออก ลึก ๆ ยกแขน ศีรษะ ขา และลำตัวขึ้น ทำตัวเป็นรูปตัววี (V) แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงขนานลำตัว แล้วค้างไว้ นับ 1-5 แล้วค่อย ๆ ทำตัวให้เหมือนเรือขยับไปมา จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

ในการฝึกแต่ละสัปดาห์สามารถยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนท่าที่กำหนดในสัปดาห์นั้น ๆ ได้เพื่อความสนุกสนานของเด็กและไม่ให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติ อีกทั้งผู้วิจัยจะมีการ กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำท่าเลียนแบบโดยการกล่าวเสริมแรงทางบวกและกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติ ตามด้วยความชื่นชม โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เมื่อจบการทำแต่ละท่าเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น เพื่อให้ เด็กเกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 10 นาที

2.3 รัฐบาลผ่อนคลาย

เป็นการย้อนกลับมายังท่าที่ง่าย หรือท่าที่ผ่อนคลาย ได้แก่ การให้เด็กนั่งหรือนอน หลับตา พร้อมกับการหายใจเข้า-ออกลึก ๆ และช้า ๆ ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ บอกจังหวะการหายใจเข้า-ออกในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการบอกร่างกายว่าใกล้จะหยุดการฝึกปฏิบัติ แล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ไม่ให้เกิดอาการเครียดหรือเกร็ง โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และจะมีการเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจ หรือทำได้ถูกต้องเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” หลังจากนั้นร่วมกัน สรุปการจัดกิจกรรม และให้เด็กกลับเข้าห้องเรียนทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามปกติ

การประเมินผล

สังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนว่านั่งขึ้น สงบขึ้น มีอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีความตั้งใจและสนใจในสิ่งต่าง ๆ ได้นานขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
ณ สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร. 5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ
อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

สัปดาห์ที่ 4

วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (เวลา 9.15-9.30 น.)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกปฏิบัติโยคะท่านอนคว่ำได้ ได้แก่ ท่าสุนัข ท่างู และท่าจระเข้
2. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกหายใจเข้า-ออก ได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น
4. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

ประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกโยคะท่าสุนัข ท่างู และท่าจระเข้ คือ ทำให้ยืนตัวตรง ยืนได้นั่นคง ขาแข็งแรง ออกผายไหล่ผึ่ง กระดูกสันหลังตรง ทำให้ประสาทสัมผัสส่วองไว มีความตื่นตัว ปอดแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เป็นผู้ที่มีความสุขสุขภาพดูสง่า การยืนตัวตรงจะช่วยให้เด็ก ๆ ตัวสูงขึ้นและช่วยยืดขยายร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโตให้ตรงได้สัดส่วน ทั้งยังเพิ่มสมาธิและความอดทน สร้างเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา และการรักษาสมดุลของการทรงตัว

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นนำ** เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเองและทักทายกับเด็กโดยการกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ เด็ก ๆ วันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ มาฝึกโยคะ โดยการฝึกโยคะนี้จะเป็นการฝึกให้เด็ก ๆ ทำร่างกายให้เป็นท่าต่าง ๆ ซึ่งในวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกท่าท่าสุนัข ท่างู และท่าจระเข้โดยพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูเป็นตัวอย่างก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ” จากนั้นผู้วิจัยจึงถามเด็กวัยก่อนเรียนว่า “เด็ก ๆ พร้อมที่จะฝึกโยคะหรือยังคะ” จากนั้นจัดให้เด็กวัยก่อนเรียนนั่ง/ยืนให้เป็นระเบียบ แจ่ม วัตถุประสงค์ ตกผลึกกฎ กติกา และเงื่อนไข

2. ขั้นตอนการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

2.1 เตรียมใจ-กายให้พร้อมก่อนทำ เป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนฝึกปฏิบัติโยคะ ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย (ตัวแบบ) ดังนี้

2.1.1 ผู้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยจะมีการการแนะนำให้ผู้ปกครองอาบน้ำให้เด็กมาจากบ้าน สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย

2.1.2 ผู้วิจัย (ตัวแบบ) โดยต้องอาบน้ำให้เรียบร้อย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย สีสันสดใส และสวมหมวกรูปที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติในวันนั้น ๆ

2.1.3 สถานที่ใช้ในการฝึกโยคะ ต้องเป็นที่ที่สะอาด ปลอดภัย โปร่ง ไม่มีเสียงรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน ลมไม่โกรก

เริ่มต้น (ทั้งผู้ฝึกปฏิบัติและผู้วิจัย) โดยการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ด้วยการนั่งหรือนอนหลับตานิ่ง ๆ ฝึกหายใจเข้า-ออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจอย่างถูกวิธี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน และบริหารอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยจะมีการพูดคุยอธิบายการหายใจกับเด็ก ๆ ดังนี้คือ

- การหายใจเข้า ให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังเติมลมเข้าไปในท้อง
- หายใจออก ให้รู้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรากำลังปล่อยลมออกมาจากท้อง
- หายใจเข้า ท้องป่อง
- หายใจออก ท้องแฟบ
- ให้เด็ก ๆ หายใจสบาย ๆ ไม่ต้องเบ่งท้องและเบ่งลมหายใจ โดยให้เด็ก ๆ สนใจและสังเกตการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของท้องตนเอง

- จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติจริง โดยให้เด็ก ๆ หายใจเข้า-หายใจออกนับ 1 ทำซ้ำจนครบ 10 รอบ แล้วจึงให้เด็ก ๆ ลืมตา และให้ลุกขึ้นยืนเพื่อเตรียมตัวฝึกในขั้นต่อไป

2.2 ขั้นตอนการฝึกหัด

2.2.1 เริ่มต้นด้วยการอุ่นเครื่องหรือวอร์มอัพ (Warm Up) โดยการบอกให้เด็ก ๆ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนเอว หมุนข้อมือ หมุนข้อเท้า เพื่อเป็นการบอกแก่ร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ และจะมีการพูดเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้ถูกต้อง เช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น ซึ่งในขั้นนี้ใช้เวลา 3 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ

2.2.2 การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เริ่มด้วยผู้วิจัยอธิบายกับเด็ก ๆ ว่า “ต่อไปเราจะทำการเริ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ โดยวันนี้พี่จะพาเด็ก ๆ ฝึกโยคะท่านอนคว่ำได้ ได้แก่ ทำสุนัข ท่างู และท่าจระเข้ ซึ่งพี่จะสาธิตให้เด็ก ๆ ดูก่อน จากนั้นเราจะทำพร้อมกันนะคะ”

2.2.2.1 ทำสุนัข

วิธีฝึก: เตรียมตัวอยู่ในท่าคุกเข่า ค่ำหน้าลง มือวางที่พื้น ดันขาขึ้นให้สุด ข้อศอกเหยียดให้สุด กอดหัวไหล่ลงให้สุด ดาให้มองที่เข่า นิ่งค้างไว้ นับ 1-5 จากนั้นยกขาข้างซ้ายขึ้น เหยียดให้สุด นับ 1-5 จากนั้นสลับขาอีกข้าง นับ 1-5 จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.2 ท่างู

วิธีฝึก: นอนคว่ำหน้าผากแตะพื้น เหยียดแขนทั้งสองขึ้น ไปเหนือศีรษะ ค่ำฝ่ามือ ขาชิดกัน จากนั้นท่าทำงูคอ ลากมือทั้งสองมาวางข้างลำตัวระดับราวนม งอข้อศอกตั้งขึ้นให้แขนแนบลำตัว ขาชิดกัน ค่อย ๆ เยกหน้าจนทางจรดพื้น ยกศีรษะ คาง คอ ไหล่ หน้าอก ตั้งขึ้นในท่าแอ่นอกขึ้น หนีบข้อศอกทั้งสองให้ชิดลำตัวไว้ โดยให้หน้าท้องยังคงกดแนบพื้นอยู่ ทรงตัวในท่านี้สักครู่ นับ 1-5 จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

2.2.2.3 ท่ากระเช้

วิธีฝึก: นอนคว่ำ หน้าผากแตะพื้น วางแขนทั้งสองข้างลำตัว หายฝ่ามือ ขาชิดกัน ยกแขนขวาไขว้มาจับที่ต้นแขนซ้าย มือซ้ายสอดใต้รักแร้ขึ้น ไปจับต้นแขนขวา หรืออาจทำสลับแขนกันตามความถนัด วางศีรษะโดยพักหน้าผากไว้ที่ข้อศอกพับข้อศอกในท่าสบาย สามารถขยายแขนออกเพื่อให้ผ่อนคลายมากขึ้นได้ จากนั้นแยกขาห่างจากกันพอประมาณให้สบาย ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ออกจากกันไปด้านข้าง สันเท้าหันเข้าหากัน นิ่งในท่านี้สักครู่ นับ 1-5 จากนั้นให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม โดยให้ทำซ้ำ 5 รอบ

ในการฝึกแต่ละสัปดาห์สามารถยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนท่าที่กำหนดในสัปดาห์นั้น ๆ ได้เพื่อความสนุกสนานของเด็กและไม่ให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติ อีกทั้งผู้วิจัยจะมีการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำท่าเลียนแบบโดยการกล่าวเสริมแรงทางบวกและกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติตามด้วยความชื่นชม โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจหรือทำได้อย่างถูกต้อง เมื่อจบการทำแต่ละท่าเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” เป็นต้น เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 10 นาที

2.3 รู้บำบัดผ่อนคลาย

เป็นการย้อนกลับมายังท่าที่ง่าย หรือท่าที่ผ่อนคลาย ได้แก่ การให้นั่งหรือนอนหลับตา พร้อมกับการหายใจเข้า-ออกลึก ๆ และช้า ๆ ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้บอกจังหวะการหายใจเข้า-ออกในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการบอกร่างกายว่าใกล้จะหยุดการฝึกปฏิบัติแล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ไม่ให้เกิดอาการเครียดหรือเกร็ง โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และจะมีการเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจ

หรือทำให้ถูกต้องเช่น “ถูกต้องค่ะ” “เก่งมากค่ะ” “ดีมากค่ะ” “เยี่ยมมากเลยค่ะ” หลังจากนั้นร่วมกันสรุปการจัดกิจกรรม และให้เด็กกลับเข้าห้องเรียนทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามปกติ

การประเมินผล

สังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนว่านั่งขึ้น สงบขึ้น มีอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีความตั้งใจและสนใจในสิ่งต่าง ๆ ได้นานขึ้น

ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	ท่าโยคะที่ใช้ฝึกปฏิบัติ
1	จันทร์/ พุธ/ ศุกร์	9.15-9.30 น.	ฝึกปฏิบัติโยคะท่ายืน ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าต้นตาล
2	จันทร์/ พุธ/ ศุกร์	9.15-9.30 น.	ฝึกปฏิบัติโยคะท่านั่ง ได้แก่ ท่าแมว ท่าดอกไม้อาน และท่าสิงโต
3	จันทร์/ พุธ/ ศุกร์	9.15-9.30 น.	ฝึกปฏิบัติโยคะท่านอนหงาย ได้แก่ ท่าฟองน้ำ ท่าโลมา และท่าเรือ
4	จันทร์/ พุธ/ ศุกร์	9.15-9.30 น.	ฝึกปฏิบัติโยคะท่านอนคว่ำ ได้แก่ ท่าสุนัข ท่างู และท่าจระเข้

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อนเรียน

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน

เลขที่แบบสอบถาม.....

วันที่.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อนเรียน

โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับ
เด็กวัยก่อนเรียน

1. เพศของเด็ก ☐ ชาย ☐ หญิง

2. วัน/เดือน/ปีเกิด...../...../.....

อายุปี.....เดือน

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

4. ลำดับที่ของการเป็นบุตร

☐ คนแรก

☐ คนที่สอง

☐ คนที่สาม

☐ คนที่สี่

☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

5. ผู้เลี้ยงดูหลัก

☐ มารดา

☐ บิดา

☐ ชาย/ย่า

☐ ตา/ปู่

☐ ญาติ (ระบุความสัมพันธ์).....

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

6. ระยะเวลาที่เข้ารับบริการในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร.5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ

.....ปี.....เดือน

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ความสัมพันธ์กับเด็ก

- ☐ มารดา ☐ บิดา
☐ ยาย/ย่า ☐ ตา/ปู่
☐ ญาติ (ระบุความสัมพันธ์).....
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

3. สถานภาพสมรส

- ☐ คู่ ☐ แยกกันอยู่
☐ หม้าย ☐ หย่า

4. ลักษณะครอบครัว

- ☐ ครอบครัวเดี่ยว
☐ ครอบครัวขยาย

5. อาชีพ

- ☐ ว่างาน ☐ รับจ้าง
☐ ค้าขาย/ ธุรกิจ ☐ รับราชการ/ พนักงานของรัฐ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ เกษตรกรรม (ทำนา, ทำสวน, ทำไร่, เลี้ยงสัตว์)
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

6. ศาสนา

- ☐ พุทธ ☐ คริสต์
☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

7. ระดับการศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
- ☐ อนุปริญญา / ประกาศนียบัตร ☐ ปริญญาตรี / สูงกว่า (ระบุ).....
- ☐ ไม่ได้รับการศึกษา

8. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

- ☐ < 5,000 บาท ☐ 5,001-10,000 บาท
- ☐ 10,001-15,000 บาท ☐ 15,001-20,000 บาท
- ☐ > 20,000 บาท

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง และเป็นประจำ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกวัน
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

ข้อความ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น ตอนนี้หนูรู้สึก ดีใจ/ เสียใจ/ โกรธ/ ไม่ชอบ/ ไม่พอใจ ใช่มั้ย				
2. มักโอบกอดหรือคลอเคลียคนที่ตนรัก				
3. อิ่มแ่มเมื่อเล่นกับเพื่อน				
4. แสดงความเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ/ พูดยุๆ หรือเข้าไปช่วยเหลือ				
5. หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อเห็นสีหน้าไม่พอใจของผู้ใหญ่				
6. ร้องไห้งอแงเวลาไปโรงเรียนหรือสถานที่ที่ไม่อยากไป				
7. กลัวสิ่งที่อยู่ในจินตนาการ เช่น ผี สัตว์ประหลาด				
8. เอาแต่ใจตนเอง				
9. กลัวคนแปลกหน้า				
10. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น				

ข้อความ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
11. ชวนคนอื่นให้เล่นด้วยกัน				
12. สงสาร ไม่ทำร้ายสัตว์				
13. บอกผู้ใหญ่เมื่อเพื่อนหรือคนในครอบครัวไม่ สบาย				
14. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า เช่น แบ่งของเล่นหรือขนม ให้				
15. อาสาช่วยผู้อื่น เช่น ช่วยทำความสะอาด ช่วย ทำงานบ้าน เก็บของที่เกะกะ				
16. ไม่ช่วยเหลือเมื่อได้รับการขอร้อง				
17. เชื่อฟังและทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ				
18. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด				
19. ไม่เล่นของที่เป็นอันตราย เช่น ไม้ขีดไฟ ปลั๊กไฟ มีด หลังจากได้รับการห้ามปรามจากผู้ใหญ่				
20. โหวกบอกลบเมื่อผู้อื่นให้ของ โดยผู้ใหญ่ไม่ต้อง บอก				
21. โหวกหรือสวัสดีเมื่อพบผู้ใหญ่				
22. บอกให้คอยก็ไม่อึ้ง				
23. อดทนได้ รอคอยได้ ไม่ลงมือลงเท้า				
24. เรียกชื่อตนเอง				
25. ช่างสังเกตและตั้งคำถามผู้ใหญ่ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ พบเห็น				
26. มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่				
27. กล้าซักถามหรือแสดงท่าที่สนใจเมื่อมีข้อสงสัย				
28. สนใจ รู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมการเรียนรู้ ใหม่ ๆ				
29. ชอบเดินสำรวจเมื่ออยู่ในสถานที่ใหม่ ๆ				
30. ตั้งใจฟังเมื่อผู้ใหญ่ตอบเรื่องที่ตนอยากรู้				
31. ร้องไห้เมื่อไปโรงเรียน				

ข้อความ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
32. เมื่อไม่ได้ खेल เล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน				
33. ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการ				
34. เข้ากับเด็กคนอื่น ๆ ได้ง่ายเมื่อเริ่มรู้จักกัน				
35. แสดงอาการ ทำทาง หงุดหงิดเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่คุ้นเคย				
36. ไม่ชอบไปในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น บ้านญาติ บ้านเพื่อนของพ่อแม่				
37. กล้าบอกเรื่องที่ตนเองทำผิดพลาดให้ผู้ใหญ่ฟัง เช่น ฉีртที่นอน ทำเสื้อผ้าเปื้อน ทานอาหารไม่หมด เป็นต้น				
38. บอกผู้ใหญ่เมื่อทำของเสียหาย				
39. กล้าปฏิเสธเมื่อผู้ใหญ่จะช่วยเหลือ เพราะเด็กอยากทำด้วยตนเอง				
40. บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรู้ เช่น อยากกินขนม				
41. บอกปฏิเสธเมื่อมีผู้ชวนเล่นสิ่งที่ไม่ชอบ				
42. กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น				
43. เมื่อได้รับคำชมเชย มักบอกเล่าให้คนอื่นรู้				
44. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม				
45. ชอบเอาผลงานที่ทำเสร็จมาให้ผู้ใหญ่ดู				
46. พอใจที่ผู้ใหญ่ชมว่าเป็นเด็กดี				
47. ช่วยเหลือตัวเองได้ดีเมื่อผู้ใหญ่ให้กำลังใจ				
48. ไม่หวาดกลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย				
49. รู้จักแผ่ความรักให้คนอื่น เช่น กอด ปรบ น້องหรือเด็กที่เล็กกว่า				
50. ร่วมเล่นสนุกสนานกับคนอื่น ๆ ได้				
51. รู้จักกันหาของมาเล่นเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน				

ข้อความ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
52. ถึงแม้ไม่ได้เล่นก็สนุก/ มีความสุข กับการดูคนอื่น เล่นได้				
53. เมื่อเห็นคนอื่นเล่นสนุกก็อยากเข้าไปเล่นสนุก ด้วย				
54. แสดงอารมณ์สนุกร่วมตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา				
55. เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่น ๆ				

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมเด็ควัยก่อนเรียน

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ควัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้ทำแบบประเมินควรรู้จักเด็กและมีความใกล้ชิดกับเด็กมาระยะเวลาหนึ่งและควรประเมินทั้ง 25 ข้อ ในครั้งเดียวกัน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับลักษณะของเด็กมากที่สุด สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง ก่อนข้างจริง และจริง

ไม่จริง

หมายถึง

ไม่เคยทำ

ก่อนข้างจริง

หมายถึง

ทำบ่อยหรือทำเกือบทุกครั้งเมื่อเกิดเหตุการณ์

จริง

หมายถึง

ทำทุกครั้งเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น

แบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน

(สำหรับผู้ปกครอง)

ชื่อเด็ก (ชื่อเล่น) เพศ (ของเด็ก) ☐ ชาย ☐ หญิง

ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น เช่น ชักถามเมื่อเห็นคนอื่นไม่สบาย ร้องไห้หรือบาดเจ็บ			
2. อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนิ่ง ๆ ไม่ได้			
3. มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบาย			
4. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (เช่น ขนม ของเล่น ดินสอ เป็นต้น) โดยไม่ต้องให้บอก			
5. มักจะอาละวาด หรือโมโหง่าย			
6. ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว			
7. เชื่อฟัง มักจะทำตามผู้ใหญ่ที่ต้องการ			
8. แสดงอาการกังวล ดูวิตกกังวลเสมอ (แสดงอาการหน้ามือคว่ำ ขมวด ลนลาน อยู่ไม่เป็นสุข)			
9. เห็นใจเวลาที่คนอื่นเสียใจ เช่น พุดปลอบใจ แสดงท่าทางเป็นห่วง อยู่เป็นเพื่อน			
10. อยู่ไม่เป็นสุข วุ่นวายอย่างมาก			
11. มีเพื่อนสนิท			
12. มักมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กคนอื่น			
13. ดูไม่มีความสุข ร้องไห้บ่อย ไม่อยากไปโรงเรียน เป็นต้น			
14. เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน			
15. วอกแวกง่าย สมาธิสั้น			
16. ไม่ยอมห่างผู้ดูแลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง			
17. แสดงความมีน้ำใจหรือใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า เช่น แบ่งของเล่น หรือขนมให้			

ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
18. ชอบโกหก หรือขี้โก่ง			
19. ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียน หรือรังแก			
20. ชอบอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อแม่ ครู เด็กคนอื่น)			
21. คิดก่อนทำ เช่น ไม่รังแกสัตว์เพราะกลัวสัตว์เจ็บ หรือกลัวถูกสัตว์ทำร้าย ไม่เล่นปลั๊กไฟเพราะกลัวไฟช็อต ไม่ทำร้ายเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนไม่เล่นด้วย			
22. ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น			
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัยเดียวกัน			
24. ขี้กลัว แสดงอาการตกใจ หวาดกลัวง่าย			
25. ทำงานได้เสร็จ มีสมาธิในการทำงาน มีความตั้งใจในการทำงาน			

(สำหรับผู้ปกครอง)

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่
ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

☐ ไม่
 ☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย

☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน
 ☐ ใช่ มีปัญหาอย่างมาก

ถ้าคุณตอบว่า "ใช่" กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

☐ น้อยกว่า 1 เดือน
 ☐ 1-5 เดือน

☐ 6-12 เดือน
 ☐ มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

☐ ไม่เลย
 ☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก
 ☐ มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	☐	☐	☐	☐
การคบเพื่อน	☐	☐	☐	☐
การเรียนในห้องเรียน	☐	☐	☐	☐
กิจกรรมยามว่าง	☐	☐	☐	☐

ปัญหาของเด็กทำให้คุณ หรือชั้นเรียนเกิดความยุ่งยากหรือไม่

- ☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย
☐ ค่อนข้างมาก ☐ มาก

ลายเซ็น.....วันที่.....

พ่อ / แม่ / อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

---- ขอขอบคุณที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ----

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รศ.ดร.มณีนันท์ ภาณุรูป รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รศ.ดร.นุจรี ไชยมงคล รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. อ.ดร.เพ็ญนภา กุลนาคล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ง

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
การพหุภักดิ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโยคะร่วมโยคะต่อสภาวะอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และ
ทักษะชีวิต

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (English) EFFECTS OF YOGA ACTIVITY ON EMOTIONAL QUOTIENT
AND BEHAVIOR OF PRE-SCHOOL CHILDREN

2. ชื่อนิสิต นางสาวณัฏฐพร บุญมงคล

รหัสประจำตัวนิสิต 51940353 หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา สาขาพยาบาลเด็ก และพยาบาลเวชปฏิบัติ มหาวิทยาลัยบูรพา

☒ ภาคปกติ

☐ ภาคพิเศษ

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเรื่องดังกล่าวแล้ว เห็นว่ามีความเหมาะสม
สมควรดำเนินการวิจัย

1) ผลการพิจารณาในข้อนี้ว่า ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

2) ให้การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยครั้งนี้ว่ามีความเหมาะสมสมควรดำเนินการวิจัย
(ถ้าจำเป็นขอสงวนข้อควรระวัง) ผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
โดย นิสิต

3) ผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยครั้งนี้ว่ามีความเหมาะสมสมควรดำเนินการวิจัย
สิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย (Approval)

() ไม่อนุมัติ (Not Approval)

4. วันที่ให้การรับรอง: 4 เดือน กันยายน พ.ศ. 2553

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิมลนาถ วิชาญพันธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน (EFFECTS OF YOGA ACTIVITY TRAINING PROGRAM ON EMOTIONAL QUOTIENT AND BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN)

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ระยะเวลาในการทำวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และความเสี่ยงด้านร่างกายที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย อย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินยอมให้บุตรหลานเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้าและครอบครัว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม (เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง.....)

ลงนาม.....

ผู้ปกครอง/

ผู้แทนโดยชอบธรรม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

คำชี้แจงเพื่ออธิบายแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน (EFFECTS OF YOGA ACTIVITY TRAINING PROGRAM ON EMOTIONAL QUOTIENT AND BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN)

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉัน นางสาวเพ็ญเพ็ญ บุญมงคล นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของ โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังทำกิจกรรมโยคะ

หากท่านยินยอมให้บุตรหลานเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันจะขออนุญาตนำบุตรหลานของท่านเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ ซึ่งในการฝึกโยคะครั้งนี้ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละประมาณ 15 นาที (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) ช่วงเวลาในการฝึกปฏิบัติคือ 9.15-9.30 น. โดยผู้ฝึกปฏิบัติโยคะให้เด็กคือตัวดิฉันซึ่งผ่านการเรียนโยคะพื้นฐาน และผ่านการฝึกโยคะสำหรับเด็กจากผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะสำหรับเด็ก มาแล้ว จะเป็นตัวแทนในการฝึกโยคะด้วยตนเอง อีกทั้งขอความกรุณาให้ท่านช่วยตอบแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อนเรียน แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน จะต้องตอบสองครั้งคือก่อนและสิ้นสุดการทำกิจกรรมโยคะ โดยระยะเวลาในการทำแบบประเมินห่างกัน 4 สัปดาห์ ระหว่างการทำวิจัยถ้าหากกลุ่มตัวอย่างแสดงสัญญาณไม่อยากร่วม หรือแสดงอาการไม่สุขสบาย เบื่อ งอแง จะไม่ทำการบังคับหรือฝืนใจเด็ก หรือหากผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างต้องการถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัย ผู้ปกครองสามารถแจ้งโดยตรงกับดิฉันได้ทันที โดยรับรองว่าจะไม่มีผลกระทบต่อการรับบริการใด ๆ ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบ แต่นำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยโปรดซักถามดิฉันโดยตรงในวันที่ทำการเก็บข้อมูล หรือ
หากมีปัญหา ข้อสงสัยเพิ่มเติมก็สามารถโทรศัพท์สอบถามดิฉันได้ตลอดเวลาที่ โทรศัพท์มือถือ
082-2583454

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นางสาวเพ็ญเพ็ญ บุญมงคล
ผู้วิจัย