

ผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน

Effects of Yoga Activity Training Program on Emotional Quotient and Behaviors of Preschool Children

เพ็ญเพ็ญ บุขมมงคล, พย.ม*
ยูนี พงศ์จตุรวิทย์, Ph.D.**
นุจรี ไชยมงคล, Ph.D.***

Piangpen Bussamongkhon, M.N.S.
Yunee Pongjaturawit, Ph.D.
Nujjaree Chaimongkol, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากเด็กวัยก่อนเรียน ที่มารับบริการในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ศูนย์พเรือสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 29 ราย ระหว่างเดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม 2553 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะจำนวน 14 ราย และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกกิจกรรมตามปกติ 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน คำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (α) ของแบบประเมินทั้งสองชุดได้เท่ากับ .88 และ .85 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย และการทดสอบที (independent t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็น

รายด้าน พบว่า มีเพียงด้านเดียวคือ ด้านตี ซึ่งหมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง และการรู้จักเห็นใจผู้อื่น ที่กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.66, p < .05$)

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีสองด้านคือ ด้านพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง กลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($t = -2.78, p < .05$) และด้านพฤติกรรมสัมพันธ์ทางสังคมกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($t = 2.80, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า พยาบาลเด็กควรนำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะมาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมให้กับเด็กวัยก่อนเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเป็นการช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในด้านตี มีพฤติกรรมสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และลดพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง

คำสำคัญ : โยคะ ความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) พฤติกรรม เด็กวัยก่อนเรียน

* พยาบาลวิชาชีพ

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*** รองศาสตราจารย์ สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

The purpose of this quasi-experimental was to examine effects of yoga activity training program on emotional quotient (EQ) and behaviors of preschool children. Simple random sampling was used to recruit sample. The sample consisted of 29 preschoolers, who were brought to receive service at child daycare centers, which were under the Royal Thai Navy in Amphur Sattahip, Chon Buri province. The sample was divided into 2 groups. There were 14 children in the experimental group receiving yoga activity training and 15 children in the control group receiving routine nursing care. Data were collected during April to May 2010. Research instruments consisted of the demographic questionnaires, the EQ assessment for early childhood inventory, and the preschooler behavior questionnaire. Cronbach's alpha coefficient (α) of the EQ inventory was .88, and of the behavior questionnaire was .85. Data were analyzed by using frequency, mean, range, standard deviation and independent t-test.

Results revealed as follows :

1. There was not significantly different mean total score of the EQ between the experimental and the control groups after completing the yoga activity training program ($p > .05$). However, the experimental group had mean score of a subscale 'good', which was the ability to control their own emotion and desire, and giving empathy to others, significantly higher than the score in the control group ($t = 2.66, p < .05$).

2. There was not significantly different mean total score of the behaviors between the experimental and the control groups after completing the yoga activity training program ($p > .05$). However, the experimental group had mean score of a subscale 'hyperactivity' significantly lower ($t = -2.78, p < .05$), and mean score of a subscale 'prosocial behavior' significantly higher ($t = 2.80, p < .05$) than those in the control group.

These findings suggest that pediatric nurse should apply yoga activity training program to promote EQ and behaviors for preschool children, especially increased 'good' EQ, strengthened prosocial behavior and lessened hyperactivity.

Key words : Yoga, emotional quotient (EQ), behaviors, preschool children

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนถือเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากเป็นจุดเปลี่ยนต่อการก้าวเข้าสู่วัยเรียน พยาบาลเด็กควรเข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กวัยนี้ รวมทั้งควรส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ และการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมตามขีดความสามารถของเด็กแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนา, 2550; สนธยามณีรัตน์, 2549) เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 2-5 ปี เป็นวัยที่สามารถเข้าใจภาษาและใช้ภาษาได้ซับซ้อนยิ่งขึ้น มีความก้าวหน้าทางพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ค่อนข้างสูง แต่ยังไม่รู้จักการใช้เหตุผลอย่างสมบูรณ์ พฤติกรรมที่

แสดงออกมาจึงมักแสดงตามความรู้สึกและความต้องการของตนเอง (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542; ปราณี เมืองน้อย, 2551)

พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนที่มักแสดงออก ได้แก่ ดื้อรั้น การทำตรงข้ามกับที่บอก พุดปฏิเสธ หรือ การกระทำต่อต้าน และชอบเลียนแบบ (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2541) บางครั้งเด็กอาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งถ้ามีบ่อยๆ และมากขึ้นอาจเป็นปัญหาในอนาคตต่อไป ทั้งตัวเด็กเอง ครอบครัว และสังคม วิธีการปรับพฤติกรรมของเด็กมีหลายวิธี เช่น การใช้เหตุผล การให้รางวัล การเป็นแบบอย่างที่ดี การลงโทษ เป็นต้น (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2544) รวมทั้งการใช้กิจกรรมโยคะในการปรับปรุงพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งจากการศึกษาพบว่า กิจกรรมโยคะสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กได้ (สุพัตรา สอนจันทร์, 2542) นอกจากนี้การที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมหรือปรับพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมตามวัย เพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีแล้ว การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็กก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เพราะทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีมีศักยภาพ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และยังเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตในอนาคตของเด็กด้วย (สมชาย จักรพันธ์, 2543; Mayer & Salovey, 1997)

ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว มาจากคำว่า emotional quotient (EQ) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างยั่งยืน (กรมสุขภาพจิต, 2543; Goleman, 1995) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักคือ ดี เก่ง สุข ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและ

แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และด้านสุข คือความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง และมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543, 2544, 2545 ข; อำไพ ทองเงิน, 2551) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้จากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก รวมทั้งการฝึกฝนพัฒนาขึ้นในทุกช่วงชีวิต (พันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์, 2550) โดยเฉพาะในช่วงอายุ 6 ปีแรก เนื่องจากเส้นใยประสาทในสมองจะมีการขยายอย่างมาก ช่วงนี้จึงถือเป็นช่วงสำคัญที่สุดในการที่จะส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2551) แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เด็กมีหลากหลายวิธี ทุกวิธีล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อให้เด็กมีอารมณ์ดี มีจิตใจแจ่มใส มีความสุข โดยการให้แรงเสริมทางบวกแก่เด็กอย่างสม่ำเสมอและค่อยเป็นค่อยไป เช่น การกล่าวคำชมเมื่อเด็กทำอะไรได้สำเร็จ การส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรม เช่น ร้องเพลง ฟังดนตรี ฟังนิทาน การทำสมาธิ การเล่นกีฬาที่ไม่ต้องแข่งขัน เช่น การฝึกโยคะ การเดินแอโรบิก เป็นต้น (บุบผา ไตรโรจน์, 2547; สรัญญา, 2543) โดยเฉพาะกิจกรรมโยคะ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งทีนอกจากให้ความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้วยังนำไปสู่การพัฒนาร่างกายและจิตใจ (เกศสุดา ชาตยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; อรสรวง บุครนาค, 2545)

กิจกรรมโยคะสามารถฝึกฝนและเรียนรู้ได้ทุกเพศทุกวัย การทำกิจกรรมโยคะตั้งแต่ยังเล็กจะช่วยวางรากฐานให้เด็กเป็นคนที่มีความสุขที่ดีและจิตใจดี โยคะจะช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยเพิ่มสมาธิและพัฒนาความสามารถในการปรับตัว การควบคุมอารมณ์ ช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยทำให้ระบบในร่างกายทำงานปกติ เกิดความผ่อนคลายและรักษาโรคได้ (กวี คงภักดีพงษ์, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; ภูมรา แก้วศรี, 2551; สาลี

สุภาภรณ์, 2544) สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า การทำกิจกรรมโยคะช่วยส่งเสริมเชาว์ปัญญาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในเด็กปฐมวัย (ชำนาน กงสะเด็น, 2550) และเด็กนักเรียน (พรทิพย์ หมวดอินทร์, 2551) นอกจากนี้จากการศึกษายังพบอีกว่า กิจกรรมโยคะช่วยปรับปรุงพฤติกรรมของเด็ก (วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548) และลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กนักเรียนได้อีกด้วย (สุพัตรา สอนจันทร์, 2542) ถึงแม้เด็กจะตัวเล็กและยังไม่สามารถควบคุมร่างกายของตนเองได้ดี แต่เด็กก็สามารถฝึกกิจกรรมโยคะได้ โดยการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ (คมกฤต อู่เด็กคง, 2547) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษเกี่ยวกับผลของกิจกรรมโยคะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กในวัยก่อนเรียนยังมีน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะกับกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะกับกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ
2. พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะดีกว่ากลุ่มที่ได้รับ

การจัดกิจกรรมตามปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (social cognitive learning theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยทฤษฎีนี้อธิบายว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของบุคคลเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบตัวแบบ (model) ที่ต้องการการเรียนรู้ จากนั้นทำความเข้าใจในการที่จะปฏิบัติตามและเลียนแบบตัวแบบ การเรียนรู้ที่แท้จริงคือ การมีความรู้และกระทำตามความรู้นั้นด้วย ทฤษฎีนี้อธิบายการเรียนรู้ว่าเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่เกิดจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแต่เพียงฝ่ายเดียว การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดได้เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน กระบวนการสำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบประกอบด้วย 4 กระบวนการคือ

1. กระบวนการใส่ใจ (attention processes) เป็นปัจจัยแรกที่มีความสำคัญมากที่สุด โดย สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใ้ใจนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ

- 1.1 ลักษณะของตัวแบบ ตัวแบบที่มีความเด่นชัดจดจำได้ง่าย มีความดึงดูดใจสูง จะทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มาก โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นตัวแบบเองจะแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีสดใส ใส่หมวกรูปสัตว์ที่จะใช้ฝึกในแต่ละวัน และสร้างสัมพันธภาพกับเด็กก่อนที่จะทำการเริ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ

- 1.2 ลักษณะของผู้สังเกต จะต้องมึลักษณะของการตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ และมีความสามารถในการรับรู้ที่ดี โดยผู้วิจัยได้เลือกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมโยคะเป็นช่วงเช้าเพื่อให้ร่างกายเด็กมีความตื่นตัว และจะมีการพูดกระตุ้นหรือแสดงท่าทางให้เด็กตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

2. กระบวนการจำ (retention processes) การที่จะสังเกตหรือเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจำ ของผู้สังเกต แล้วรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของ ตัวแบบที่สังเกตได้มาเก็บไว้ในหน่วยความจำ ในรูป ของภาษาหรือจินตภาพ ซึ่งการฝึกฝนโดยการปฏิบัติ กิจกรรมโยคะจริงจะส่งเสริมให้ผู้สังเกตจดจำพฤติกรรม ของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น

3. กระบวนการกระทำ (production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตดัดแปลงสัญลักษณ์ จากการจำมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก ตามความ สามารถและความพร้อมทางร่างกายของผู้สังเกต โดย จะส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะจริงด้วย ตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้และจดจำได้ดี ยิ่งขึ้น

4. กระบวนการจูงใจ (motivation processes) เป็นการจูงใจให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือน ตัวแบบที่ตนสังเกตด้วยการเสริมแรง โดยผู้วิจัยจะ กล่าวชมเชยเมื่อเด็กมีความพยายามในการที่จะฝึก ปฏิบัติโยคะ ปรบมือแสดงความชื่นชมเมื่อเห็นว่าเด็ก สามารถฝึกปฏิบัติได้

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) สองกลุ่มวัดสองครั้ง (two-group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม การฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และ พฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน

ประชากร คือเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 2 ½ - 4 ปี ที่เข้ารับบริการเลี้ยงดูในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ชานทัฬหเรื่อสัตย์ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี และผู้ปกครอง เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ

15 ราย (Polit & Hungler, 1999) ในการศึกษาครั้ง นี้ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ราย ของกลุ่มทดลองขอ ดอนตัว ดังนั้น ในกลุ่มทดลองจึงมีกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 14 ราย และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 15 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรม การฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็ก ซึ่งผู้วิจัยได้ฝึกโยคะ พื้นฐานเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และฝึกโยคะสำหรับเด็ก โดยผู้เชี่ยวชาญจากโรงเรียนอนุบาลชลบุรีเป็นเวลา 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาในการฝึกเท่ากับ 5 สัปดาห์ แล้ว นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยขั้นตอน การฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็ก 3 ขั้นตอน ผู้วิจัยนำ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความ ตรงตามเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความ เหมาะสมและความชัดเจนของเนื้อหา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัย ก่อนเรียนและผู้ปกครองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อน เรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน แบบประเมินทั้งสองชุดนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมิน ของกรมสุขภาพจิต (2546 ก; 2546 ข) คำนวณค่า ความเชื่อมั่นจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในการศึกษา ครั้งนี้ ($n=29$) ได้ เท่ากับ .88 และ .85 ตามลำดับ

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สำรวจและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตามคุณสมบัติ ที่กำหนด จากนั้นแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของ การวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอ ความร่วมมือในการทำวิจัย จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครอง และครูที่เลี้ยง พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

แล้วจึงอธิบายวิธีตอบแบบสอบถามให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ จึงให้ตอบข้อคำถามก่อนการทดลอง (pre-test) ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อนเรียน แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ในกลุ่มทดลองจะมีการฝึกกิจกรรมโยคะโดยผู้วิจัยเป็นต้นแบบ ตามขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ส่วนในกลุ่มควบคุมจะฝึกกิจกรรมออกกำลังกายตามปกติในชั้นเรียน ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 15 นาที (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) ช่วงเวลาในการฝึกกิจกรรมโยคะคือ 9.15-9.30 น. เหตุผลที่เลือกช่วงเวลาในการฝึกดังกล่าวเนื่องจากเป็นเวลาที่เด็กทำกิจกรรมออกกำลังกายตามปกติในชั้นเรียน และการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ทำการทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วันๆ ละ 20 นาที สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม และรายด้านในเด็กปฐมวัยได้ (ชำนาน กงสะเด็น, 2550) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในระยะเวลาที่น้อยลง และหลังจากสิ้นสุดการทดลอง ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน โดยผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ทำแบบประเมิน (post-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ฉบับเดียวกันกับที่ใช้ประเมินก่อนการทดลอง จากนั้นนำแบบประเมินของกลุ่มตัวอย่างมาตรวจและให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนน ตรวจสอบความถูกต้อง และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัย

นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัย
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนมาตรฐาน (คะแนนที)
3. คะแนนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัย

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) ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 64.3) และมีมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก (ร้อยละ 64.3)

ผู้ปกครองของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 57.1) และเป็นมารดาของเด็ก (ร้อยละ 50.0) ร้อยละ 92.9 มีสถานภาพสมรสคู่ 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) รับบริการในศูนย์เลี้ยงเด็กเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 9.1 เดือน ($SD = 1.19$, range = 8-12) ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 53.3) และมีมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก (ร้อยละ 73.3)

ผู้ปกครองของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชายและเป็นบิดาของเด็ก (ร้อยละ 53.3) ร้อยละ 93.3 มีสถานภาพสมรสคู่ ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 86.7) ร้อยละ 53.3 ประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (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 ซึ่งหมายถึง

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น ที่กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.66$, $p < .05$) ส่วนอีก 2 ด้านคือ ด้านเก่ง และด้านสุขแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

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

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ธรรมชาติของ

การปฏิบัติโยคะที่นำมาใช้ในเด็ก ต้องใช้ระยะเวลา ความอดทน และการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้ง จึงจะสามารถ เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ (เกษสุดา ชาตยานนท์, 2548) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ ระยะเวลาในการฝึกกิจกรรมโยคะเพียง 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 15 นาที จึงอาจจะยังไม่เพียงพอกับ ระยะเวลาในการที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้แก่เด็กวัยก่อนเรียนได้ นอกจากนี้การที่คนเราจะ มีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ พันธุกรรมกับพื้นฐาน อารมณ์ และสภาพแวดล้อมกับการอบรมเลี้ยงดู (กรมสุขภาพจิต, 2543) และการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ในเด็กแต่ละคนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้ง ปัจจัยเสริมสร้างและปัจจัยยับยั้ง ปัจจัยเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ พื้นอารมณ์ของเด็ก การเลี้ยงดูในครอบครัว และสภาพแวดล้อม และ ปัจจัยที่ยับยั้งความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความ เครียด หรือการได้รับอุบัติเหตุและสารพิษ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2550; นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช และ ชนิสา เวชวิรุฬห์, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ นารี (2549) ที่พบว่า เพศ สถานภาพของ ครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อม ทางสังคมในชั้นเรียน และภายในโรงเรียน มีความสัมพันธ์ไปในทิศทาง เดียวกันกับความฉลาดทางอารมณ์ และสอดคล้องกับ การศึกษาของ จิตรลัดดา ศุภกุล (2550) พบว่า การ ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในครอบครัว โดย ให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การใช้ความคิด อภิปรายและเรียนรู้ซึ่งกันและกันจน เกิดความคิดรวบยอด สามารถส่งเสริมให้ครอบครัวมี ความรู้และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมความ ฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยก่อนเรียนได้ เพราะถ้าเด็ก ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสมโดยเฉพาะ ด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตยในครอบครัวก็

จะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดย สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความไว้วางใจ รับฟัง ความคิดเห็นของกันและกัน มีการสื่อสารที่เปิดเผย ตรงไปตรงมา หลีกเลี่ยงการทำร้ายทางจิตใจและ อารมณ์ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ (กรมสุขภาพ จิต, 2544)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์รายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า คะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีของกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.66, p < .05$) ซึ่งด้านดี คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่ จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยการรู้จักอารมณ์ คือ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออก ทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจ รู้จักแสดง ความสนใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น และรู้ว่าอะไร ถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร (กรมสุขภาพจิต, 2543, 2545) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง และมีความพร้อมทาง อารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งสามารถแสดง ความรู้สึก ความสามารถในการแยกแยะ และควบคุมการ แสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับ สถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดี และนับถือตนเองได้ (นิตยา คชภักดี, 2551) รวมทั้ง มีความเห็นใจผู้อื่น โดยการใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและ ยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2544) ดังนั้น เมื่อเด็กวัยก่อนเรียน ได้รับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะจึงทำ ให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ ชำนาน กงสะเด็น (2550) ศึกษาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 3-5 ปี จำนวน

20 ราย ใช้ทำโยคะจำนวน 15 ท่า ทำการศึกษา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วันๆ ละ 20 นาที พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านคิด ด้านเก่ง และด้านสุข จึงอาจเป็นไปได้ว่า อายุของเด็ก ระยะเวลา และจำนวนท่าของการฝึกกิจกรรมโยคะ อาจมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งและด้านสุขของกลุ่มทดลอง เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 2 ½ - 4 ปี ขนาดกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจำนวน 14 ราย ใช้ทำโยคะจำนวน 12 ท่า และระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 15 นาที จึงควรมีการศึกษาวิจัยซ้ำในกลุ่มตัวอย่างเดิม โดยเพิ่มอายุของเด็ก ระยะเวลา จำนวนท่า และใช้ดนตรีประกอบในการฝึกกิจกรรมโยคะ เพื่อจะสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรมในเด็กนั้นมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงพัฒนา ได้แก่ ระยะเวลา หรือความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับเด็ก และความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องในครอบครัว (ผดุง อารยะวิญญู, 2542) และจากการศึกษาในครั้งนี้อายุของการฝึกกิจกรรมโยคะใช้ระยะเวลาในการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 15 นาที ซึ่งอาจจะยังไม่เพียงพอกับระยะเวลาในการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมในเด็กวัยก่อนเรียนได้ จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรม

หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง กลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.78, p < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การฝึกปฏิบัติโยคะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายลดการหลั่งสารแคทีโคลามีนเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลให้เกิดการรับรู้และความจำดีขึ้น ความคิดสติปัญญาในการจัดการแก้ไขปัญหาค่าๆ ได้ดีขึ้น ร่างกายสงบขึ้น นิ่งขึ้น (กษิตศ กันน้อย, 2551) อีกทั้งโยคะช่วยปรับพฤติกรรมไม่อยู่นิ่งในเด็กวัยก่อนเรียน เช่น พฤติกรรมกระทำความหรือการแสดงออกมากเกินไป การไม่สามารถนั่งนิ่งอยู่กับที่ได้นาน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจอะไรจริงจัง มีความสนใจช่วงสั้น และป้องกันไม่ให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ (วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของเจนเซนและเคนนี่ (Jensen & Kenny, 2004) ศึกษาผลของกิจกรรมโยคะต่อพฤติกรรมและความใส่ใจในการเรียนรู้ของเด็กชายที่มีปัญหาสมาธิสั้นพบว่า เด็กกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมโยคะมีพฤติกรรมดีขึ้น สามารถใส่ใจต่องานที่ได้รับมอบหมายได้มากขึ้น

นอกจากนี้พบว่า คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นจุดแข็งของเด็ก ในกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.80, p < .05$) สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกปฏิบัติโยคะทำให้เด็กมีความสุข ช่วยบริหารจิตใจ เต็มเต็มความสมบูรณ์ของชีวิต ช่วยฝึกจิตให้มีสมาธิดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์และจิตใจในด้านลบ รู้จักการรอคอยและรับฟังสิ่งต่างๆ รอบตัว นำไปสู่พัฒนาการด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีคุณภาพทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

(เกศสุตา ชาตยานนท์, 2548; จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง, 2547; แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550) ซึ่งตามธรรมชาติของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กจะเริ่มฝึกการติดต่อสื่อสารทั้งด้านภาษา ท่าทาง และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ เช่น การพูดคุย การซักถาม การใช้ภาษาพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น อีกทั้งเด็กวัยนี้จะเริ่มรู้จักคบเพื่อนและรู้จักการติดต่อและเล่นกับเพื่อนได้ดีขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน แม้ว่าเด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่ก็เริ่มเรียนรู้ที่จะให้สังคมนยอมรับ และทำตัวให้เข้ากับกลุ่มได้ เช่น การให้ความร่วมมือ การรับฟัง การแบ่งปัน เป็นต้น ซึ่งเด็กสามารถแสดงความเห็นใจและเผื่อแผ่เพื่อนได้ (วนิดา ชนินทยุทธวงศ์, 2548) ด้วยเหตุผลดังกล่าวการฝึกปฏิบัติโยคะจึงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ด้านสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กวัยก่อนเรียน โดยทำให้พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลเด็กและผู้มีหน้าที่ดูแลสุขภาพเด็ก ควรจัดและส่งเสริมการทำกิจกรรมโยคะให้เด็กวัยก่อนเรียนที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กปฐมวัยหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะในด้านดี การลดพฤติกรรมไม่อยู่หนึ่ง และส่งเสริมพฤติกรรมสัมพันธภาพทางสังคมให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น รวมทั้งสอนหรือให้คำแนะนำกับครอบครัวของเด็ก เพื่อกระตุ้นและสอนให้เด็กสามารถทำกิจกรรมโยคะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นำไปประยุกต์ใช้กับเด็กวัยและกลุ่มที่แตกต่างจากการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เด็กวัยก่อนเรียน และ/หรือเด็กวัยเรียน ที่มารอรับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก เด็กป่วยที่อาการคงที่และไม่ได้ให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำในแผนกผู้ป่วยใน เป็นต้น

3. ควรทำวิจัยซ้ำ โดยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ช่วงอายุของเด็ก ระยะเวลาในการฝึก ความถี่ของการฝึก และจำนวนท่าที่ใช้ รวมทั้งการใช้ดนตรีประกอบในการฝึกกิจกรรมโยคะ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนมากขึ้น

4. ควรศึกษาแบบติดตามผลระยะยาว (longitudinal study) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน หรือใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research: PAR) โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติโยคะเด็ก

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา และแนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการวิจัย และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยบูรพาที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์บางส่วนมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กษิตศ กัณน้อย. (2551). *ฝึก KID ให้อัจฉริยะด้วยโยคะรุ่นเยาว์*. กรุงเทพฯ: ชานบุ๊คส์.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2544). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2545). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต.
- _____. (2546 ก). *แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2546 ข). *แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (The Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ)*. วันที่ค้นข้อมูล 20 ตุลาคม 2552, เข้าถึง

ได้จาก <http://www.ecurriculum.mv.ac.th/library/2/research/.../babytestbehavior.pdf>

กรรณิการ์ นารี. (2549). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิจัยและสถิติการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กวี กงภักดีพงษ์. (2547). *ความจำเป็นของการวิจัยโยคะ และการนำโยคะให้เป็นแบบแผนของการศึกษา*. วันที่ค้นข้อมูล 2 กรกฎาคม 2552, เข้าถึงได้จาก <http://doctor.or.th/node/1854>

กฤษยา ตันติผลาชีวะ. (2542). *การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน: 3-5 ขวบ*. กรุงเทพฯ: โซติสุขการพิมพ์.

เกศสุดา ซาดยานนท์. (2548). *แปลงกายเป็นดอกไม้บาน*. กรุงเทพฯ: คลินิกสุขภาพ.

กมลฤดี อู่เด็กเค็ง. (2547). *ความเข้าใจเรื่องโยคะ*. *ใกล้หมอ*, 28(8), 94-97.

จงลักษณ์ พุ่มสำเนียง. (2547). *โยคะเพื่อลูกรัก*. *แม่และเด็ก*, 27(383), 41-42.

จิตรลัดดา สุกกุล (2550). *ผลของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้และพฤติกรรมของครอบครัวในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กของอายุ 3-5 ปี*. รายงานการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชำนาญ กงสะเด็น. (2550). *เขาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). *EQ พัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์*. วันที่ค้นข้อมูล 1 กรกฎาคม 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.babybestbuy.in.th/shop/eq>

นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช และชนิสา เวชวิรุฬห์. (2548). *คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู*

/พี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

นิตยา คชภักดี. (2551). *พัฒนาการเด็ก (Child development) ใน นิรชา เรืองदारกานท์, ชาคริยา ธีรเนต, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, ทิพวรรณ ทรรษคุณาชัย, นิตยา คชภักดี (บรรณาธิการ), ดำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก (หน้า 359-393). กรุงเทพฯ: โฮลิสติกพับลิชชิง.*

บุปผา ไตรโรจน์. (2547). *พัฒนาอีคิวเด็กอย่างสร้างสรรค์*. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 27 (3), 24-27.

ปราณี เมืองน้อย. (2551). *คู่มือการเลี้ยงลูก ตอน วัย 3-6 ปี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว.

ผดุง อารยะวิญญู. (2542). *การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ*. กรุงเทพฯ: ไร่ไทยเพรส

พรทิพย์ ศิริบูรณ์พิพัฒนา. (2550). *การพยาบาลเด็กเล่ม 1 (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. นนทบุรี : ยุทธรินทร์การพิมพ์.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2550). *โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภุมรา แก้วศรี. (2551). *การสอนโยคะเด็ก*. ในสถาบันโยคะวิชาการ, *คู่มือโยคะเด็ก โครงการโยคะเพื่อการพัฒนาจิตสู่สุขภาวะ (หน้า 19-42)*. นนทบุรี: สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน.

วนิดา ชนินทยุทธวงศ์. (2548). *คู่มือวิทยาการหลักสูตรการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด-5 ปี*. นนทบุรี: บิยอนด์พับลิชชิง.

วีระพงษ์ ไกรวิทย์. (2548). *โยคะกับการพัฒนามนุษย์ : Yoga for human development (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนา*

การชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1: แนวคิดเชิงทฤษฎีวัยเด็ก
ตอนกลาง (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.

สนธยา มณีรัตน์. (2549). นวัตกรรมการจัด
บริการส่งเสริม ไอคิว อีคิวเด็ก ในโรงพยาบาลจิตเวช
(สวนเด็ก : ศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัว).
ในการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6
ประจำปี 2550. วันที่ค้นข้อมูล 1 กรกฎาคม 2552,
เข้าถึงได้จาก [http://www.jvkk.go.th/research/
qresearch.asp?code=0101487](http://www.jvkk.go.th/research/qresearch.asp?code=0101487).

สาตี สุภาภรณ์. (2544). ตำราไอเซนกะโยคะ.
กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้าพรินติ้ง.

สุพัตรา สอนจันทร์. (2542). ผลการฝึกทักษะ
โยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2. ฉบับถ่ายสำเนา. วิทยานิพนธ์การ
ศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สรัญญา (นามแฝง). (2543). เส้นทางพัฒนา
อีคิวลูก. *ดวงใจพ่อแม่*, 61 (6), 121-127.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2541). การบริหาร
ทารกและเด็กวัยก่อนเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
บุ๊คเน็ต.

อรสรวง บุตรนาท. (2545). โยคะ: กายบริหาร
กับการสร้างสมาธิ. *ใกล้หมอ*, 26(7), 34-39.

Bandura, A. (1986). *Social foundations
of thought and action: A social cognitive theory*.
Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelli-
gence : Why it can matter more than IQ*. New
York: Bantan Book.

Jensen, P.S., & Kenny, D.T. (2004). The
effects of yoga on the attention and behavior
of boys with attention-deficit /hyperactivity
disorder (ADHD). *Journal of Attention Disor-
ders*, 7 (4), 205-216.

Polit, D.F., & Hungler, B.P. (1999). *Nurs-
ing research: Principles and methods*. Philadel-
phia : Lippincott.