

ผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมาธิเด็กปฐมวัยกลุ่มโรงเรียนสัตบรรณ
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
Results of Yoga Asana Activities Affecting Early Childhood Concentration
at Sattaban School Group Under the Office of the Private
Education Promotion Board

พัชรินทร์ ทองแจ่ม^{1*}, นนทชนนปภพ ปาลินทร์² และคันสนีย์ บุญเฉลียว³

Pathcharin Thongjam^{1*}, Nonthachonnapop Palintorn² and Sansanee Bunchaliao³

¹นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาศรีสุริยราชวิทยาลัยราชธานี

^{2,3}อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

¹*Master Student of Education Early Childhood Education Ratchathani University

^{2,3}Lecturer from the Faculty of Education Ratchathani University

*Corresponding Author Email: kaimook118555@gmail.com

Received: 1 September 2025 Revised: 21 September 2025 Accepted: 22 September 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ และ 2. เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ มีเครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามประเมินสมาธิของเด็กปฐมวัย และแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนวัดนาเยียวิตถุ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 30 คน ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ (Dependent Samples) ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาด้านสมาธิของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ พบว่า ผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมาธิเด็กปฐมวัยพบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมาธิอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.47 และหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมาธิอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 24.23 และ 2) เปรียบเทียบผลการพัฒนาด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ พบว่า เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะมีสมาธิแตกต่างกัน ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมาธิอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 10.47 และหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมาธิอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 24.23 โดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะทำให้เด็กมีสมาธิหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



คำสำคัญ: กิจกรรมโยคะอาสนะ, สมาธิ, เด็กปฐมวัย

Abstract

This research consists purposes were 1. to study the effects of yoga asana activities on the concentration development of early childhood students and 2. to compare the concentration development of early childhood students before and after participating in yoga asana activities. This research employed a quantitative approach. The research instruments consisted of a questionnaire for assessing concentration in early childhood students and a yoga asana activity plan. The sample group comprised 30 kindergarten level 2 students at Wat Na Yia Witthaya School, under the Office of the Private Education Commission, during the second semester of the 2024 academic year. The sample was obtained through cluster random sampling. Data collected from the questionnaire were analyzed using descriptive statistics percentage, mean and standard deviation and compared using a dependent-samples t-test. The results of the study revealed the following 1 The development of concentration among early childhood students who participated in yoga asana activities revealed that before the activities, the children's concentration was at a low level, with a mean score of 10.47. After participating in the yoga asana activities, their concentration increased to a high level, with a mean score of 24.23 and 2) A comparison of the children's concentration before and after the yoga asana activities showed a significant difference. Before the activities, the children's concentration was at a low level, with a mean score of 10.47, while after the activities, their concentration was at a high level, with a mean score of 24.23. Participation in the yoga asana activities resulted in a statistically significant increase in concentration at the .05 level.

Keywords: Yoga Asana Activities, Concentration, Early Childhood Students

บทนำ

เด็กปฐมวัยในช่วงอายุ 4-5 ปี มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ และด้านสติปัญญาเหมาะสมตามวัย ช่วงนี้เป็นวัยแห่งการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ เด็กต้องได้รับการพัฒนาให้ถูกเวลาตามความเหมาะสม สมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญของเด็กปฐมวัยที่ต้องการพัฒนา (วิฐารณ บุญสิทธิ, 2555) การควบคุมลมหายใจ และนั่งค้างช่วยลดการปรุงแต่งของจิตลดการทำงานของสมอง เมื่อจิตผ่อนคลายสงบเป็นสมาธิคลื่นสมองจะลดความเร็วลงสู่ระดับแอลฟาซึ่งเป็นสภาวะของสมองที่มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จิตใจจะเกิดความสงบ เกิดสมาธิ นำไปสู่จิตที่ ละเอียดอ่อน เด็กจะอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น (เกศยุพี วัฒนะธนากร, 2547) สมองส่วนขวาจะทำหน้าที่อย่างเต็มที่การไม่มีสมาธิกระตุ้นการทำงานของสมองข้างขวาได้มากขึ้น การเจริญสมาธิ Happiness Set Point จะเยื้องไปทางซ้ายลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีจิตเป็นสมาธิ จะมีคลื่น

สมองช้า และการทำงานของสมองช้าลงช้าๆ นานาซึ่งความสุข หรือการมีสุขภาพจิตที่ดี (Hanson, R., and Mendius, R, 2558) เซลล์สมองที่เรียกว่า นิวรอนส์ (Neurons) จำนวนมากโดยเซลล์เหล่านี้จะไม่ติดกัน แต่จะเชื่อมโยงกันทางกิ่งก้านของเซลล์ หรือเรียกว่า แอกซอน (Axon) และเดนไดรต์ (Dendrite) เรียกส่วนที่เชื่อมต่อนี้ว่า ซินแนปซิส (Synapses) นิวรอนส์จะส่งผ่านข้อมูลจากเซลล์หนึ่งไปยังอีกเซลล์หนึ่งอย่างรวดเร็วมาก เหมือนการส่งผ่านกระแสไฟฟ้า แต่เป็นกระบวนการทางชีวเคมี ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ ถูกถ่ายทอดไปทั่วสมองได้ในเวลาเพียงเสี้ยววินาทีภายหลังจากที่บุคคลได้รับการฝึกสติและสมาธิไประยะหนึ่ง เปรียบเหมือนได้โปรแกรมการทำงานของสมองเสียใหม่ นิวรอนส์ หรือเซลล์สมองจะเกิดการส่งผ่านข้อมูลกับ นิวรอนส์ตัวใหม่ ๆ ด้วยการเชื่อมต่อใหม่ของสมองนี้ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2556) ทางจิตวิทยาเด็กที่มีปัญหาทางด้านสมาธิมักจะเกิดจากการขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งพบในเด็กที่มาจากครอบครัวที่ขาดการอบรมด้านระเบียบวินัยที่เหมาะสมหรือถูกปล่อยตามใจมากเกินไป หรือมีความกดดันและมีความเครียดสูง ทำให้เด็กต้องแสดงพฤติกรรมความตึงเครียดของอารมณ์ออกมาเป็นการเคลื่อนไหว มักพบในเด็กที่มีอายุในช่วงก่อนวัยเรียน คือ ช่วงอายุ 3-6 ขวบ และช่วงวัยเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นประมาณ 6-9 ขวบ ความกดดันหรือความตึงเครียดอาจเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เด็กถูกบังคับให้จำกัดการเคลื่อนไหวหรือเป็นสถานการณ์ที่เด็กรู้สึกว่ามี ความกดดัน (ฐิตียา สุนทร, 2561)

สมาธิเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับเด็ก เพราะเมื่อเด็กมีสมาธิจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแน่วแน่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเป็นกระบวนการเริ่มต้นที่จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น แนวทางการจัดกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิเด็กควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจกิจกรรม การฝึกสมาธิให้เด็กไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น ๆ ต้องหมั่นฝึกฝนและพัฒนาเด็กอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เด็กมีสมาธิที่ดี ช่วยส่งเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพของเด็ก การฝึกโยคะสำคัญที่การควบคุมลมหายใจให้ตรงกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าต่าง ๆ จะทำให้มีความรู้สึกเหมือนได้พักผ่อนและการหายใจลึก ๆ จะทำให้ท่าทางต่าง ๆ สมบูรณ์ ร่างกายก็จะได้รับออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างเต็มที่ท่าโยคะแต่ละท่ามีผลไปถึงสรีระของมนุษย์ทุกส่วน เพราะจะช่วยให้การหลั่งสาร (ฮอร์โมน) ของต่อมต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้กล้ามเนื้อระบบประสาทได้พักผ่อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และยืดเส้นเอ็นที่แข็งตึง รวมทั้งข้อต่อต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น (สุธีร์ พันทอง, 2548)

โยคะอานะ เป็นการฝึกฝนร่างกายและจิตใจการหายใจแบบโยคะนั้นเชื่อมโยงกับการทำงานด้านจิตใจอย่างใกล้ชิดการควบคุมลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญของการฝึก สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกเพื่อเข้าถึงสภาวะสมาธิ การหายใจ ถูกเรียกว่า ปราณ หมายถึงลมหายใจ และ พลังงาน ปราณ-ยามะ (แปลตรงตัวคือ การหยุดหรือควบคุม หรืออาจ แปลได้ว่า การขยายของลมหายใจ) ชุดของเทคนิคการหายใจ ซึ่งมีเป้าหมายในการฝึกเพื่อให้มีสติ การหายใจเข้า/หายใจออก เป็นต้น ปราณยามะเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญเพื่อให้เข้าถึงสภาวะสมาธิในการฝึกโยคะ การควบคุมลมหายใจก็ยังเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดสติและนำไปสู่สมาธิ ความเครียดและคลื่นไฟฟ้าช่วยลดความเครียดในสมองช่วยผ่อนคลาย (อานนท์ อุสาห์เพียร, 2562) สมองให้เป็นหนึ่งเดียวและเป็นธรรมชาติ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง และเป็นการใช้ร่างกายและลมหายใจให้สัมพันธ์กันมีทั้งการใช้กระดูก กล้ามเนื้อ ลมหายใจ เส้นเอ็น และจิตใจให้เป็นอันเดียว เด็กเล่นโยคะเป็นการรักษาสุขภาพอย่างหนึ่งได้ใช้สมองในการจินตนาการ มีสมาธิในการเรียน ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน ในด้านร่างกายช่วยในการยืดเส้นยืดสาย ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นแข็งแรงช่วยการฝึกการหายใจในชีวิตประจำวัน โยคะช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ช่วยทำให้มีสมาธิดีขึ้นสำหรับ

เด็กที่กำลังเติบโต หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาททำงานได้ดี ช่วยกระตุ้นและช่วยพัฒนาการทำงานของสมอง (เกตุสุตา ชาตยานนท์, 2547) การหายใจของโยคะที่ถูกต่อนั้นสวนทางกับการหายใจในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปช่วยกำกับทิศทางให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ให้ความแคล่วคล่องว่องไวทางกายภาพ หรือความสง่างาม หรือความแข็งแรง หรือการควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี (นิตยา ประพฤติกิจ, 2539) โยคะเป็นการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ และฝึกหายใจเป็นวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเคลื่อนไหวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (ดวงพร พันธุ์แสง, 2551)

โยคะอาสนะ ช่วยฝึกสมาธิในเด็กเด็กปฐมวัยและออกทิสติกที่มีสมาธิสั้นร่วม ช่วยบำบัดฟื้นฟูให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น (วรากร วารี, 2564) กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมเสริมสมรรถนะทางกาย และการเรียนรู้ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่จะพัฒนาสืบเนื่องสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมที่เด็กได้รับ กระบวนการเรียนที่เหมาะสมสามารถทำให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ ลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยมีลักษณะสร้างสรรค์มากที่สุดกิจกรรมเคลื่อนไหวอยู่กับที่เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวร่างกายเด็กเรียนรู้ร่างกายและการเคลื่อนไหวตนเอง ท่าทางการเคลื่อนไหวทำให้กับเด็กสร้างความมั่นใจให้กับเด็กมีความหมายสำหรับเด็กในการเรียนรู้ พัฒนาการสร้างสรรค์โดยใช้กิจกรรมหลาย ๆ อย่างรวมกัน (กุลยา ตันตผลาชีวะ, 2541) เด็กปฐมวัยต้องการการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ที่ทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมวัย พร้อมทั้งการฝึกสมาธิฝึกลมหายใจให้สัมพันธ์กัน ฝึกฝนร่างกายและจิตใจให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและพัฒนาถึงระดับที่ลึกซึ้งจนถึงจิตวิญญาณ การฝึกฝนท่าทางการใช้สติและสมาธิควบคู่ (ดวงพร พันธุ์แสง, 2551) การฝึกโยคะทางกายบริหารท่ากายบริหารที่ดำเนินอย่างนุ่มนวลและละเอียดอ่อน เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และทำให้ระบบกระดูกสันหลังแข็งแรง มีประสิทธิภาพในทางสรีรศาสตร์ทำให้มีความสมดุล กลมกลืน ขับพิษในร่างกาย และกิจกรรมโยคะอาสนะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสมาธิช่วยให้เด็กมีความผ่อนคลายทั้งทางด้านอารมณ์จิตใจ วันส่งเสริมตั้งแต่ช่วงระดับปฐมวัย ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมโยคะอาสนะเพื่อมาจัดเป็นกิจกรรมในการฝึกสมาธิ ฝึกความสงบนิ่งไม่หวั่นไหวและสามารถควบคุมตนเองได้ดี เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อเด็กปฐมวัยทั้งยังส่งผลดีต่อพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ตามมาทำให้เด็กมีความพร้อมมีสมาธิ เรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและส่งเสริมด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมาธิเด็กปฐมวัย ของโรงเรียนวัดนาเยียววิทยา ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในเรื่องของการพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างสมดุลในทุกด้าน และเต็มศักยภาพเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมแก่ครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาปฐมวัยสามารถนำกิจกรรมโยคะอาสนะไปจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาและฝึกสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ



การบทธวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมกิจกรรมโยคะอาสนะ โยคะเป็นภูมิปัญญาของอินเดียเมื่อราว 3,000-6,000 ปี ก่อนคริสตกาล มีความเกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาและศาสนาฮินดูเกี่ยวข้องกับตำนานทางศาสนาฮินดู เช่น ท่าหนุมาน ท่าวิระ ท่าจักร เป็นท่าที่เกี่ยวกับศาสนาฮินดู (สิริพิมล อัญชลีสังภาศ, 2557) โยคะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเอง โดยพบหลักฐานเป็นไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้นที่แสดงถึงการฝึกโยคะในหุบเขาอินดัส เป็นการบันทึกหรือจารึกเรื่องราวของโยคะศาสตร์ลงบนหิน ไม้และวัสดุต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวความมหัศจรรย์ของศาสตร์นี้ไปสู่คนรุ่นหลัง (ศุภนิดา ทองดวง, 2564) โยคะ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อค้นพบการแก้ปัญหาต่าง ๆ เด็กแต่ละคนควรได้เข้าร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เด็กบริหารร่างกายยึดความสนใจให้อยู่ในการเคลื่อนไหว จุดแห่งความสนใจควรอยู่ที่กิจกรรมมากกว่าสิ่งใด ความสำคัญของโยคะ คือ การหายใจของโยคะที่ถูกต้องนั้นสวนทางกับการหายใจในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปช่วยกำกับทิศทางให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ให้ความแคล่วคล่องว่องไวทางกายภาพ หรือความสง่างาม หรือความแข็งแรง หรือการควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี (นิตยา ประพฤติกิจ, 2539) หัวใจสำคัญของโยคะอาสนะ คือ การฝึกการหายใจได้อย่างถูกต้อง และมีความชำนาญจนกลายเป็นธรรมชาติแล้วเป็นการเตรียมความพร้อม และสร้างความคุ้นเคยก่อนขึ้นท่าต่าง ๆ (พิระ บุญจริง, 2541) การฝึกโยคะแต่ละท่ามีผลให้สรีระของมนุษย์ทุกส่วนช่วยให้การหลังสาร (ฮอร์โมน) ของต่อมต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายก็จะได้รับออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้เต็มที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้กล้ามเนื้อระบบประสาทได้พักผ่อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และยืดเส้นเอ็นที่แข็งตึง รวมทั้งข้อต่อต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น (สุธีร์ พันทอง, 2548) การนั่งสมาธิ หรือการทำสมาธิ คือการฝึกปฏิบัติที่ใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ เกิดความรู้สึกตัวหรือ มีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น ความสำคัญของสมาธิหรือวิธีการผ่อนคลายที่มีการทำสมาธิเป็นส่วนประกอบมีหลายวิธี โดยทุกวิธีจะมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความสงบและความสันติสุขภายในจิตใจวิธีที่ทำให้เกิดสมาธิมีหลายวิธี ได้แก่ 1) วิธีทำสมาธิด้วยมโนภาพ (Guided Meditation) หรือการสร้างมโนภาพ (Visualization) เป็นวิธีที่จะให้ผู้ปฏิบัตินึกภาพหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย โดยอาจใช้สิ่งกระตุ้นประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น กลิ่น ภาพ สัมผัสและเสียงประกอบ ซึ่งอาจมีผู้สอนหรือผู้ที่ชำนาญนำการปฏิบัติ 2) มंत्रาสมาธิ บำบัดหรือการสวดมนต์ (Mantra Meditation) เป็นวิธีที่จะให้ผู้ปฏิบัติท่องบทสวด วลี หรือคำ ซ้ำ ๆ เสมือนเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความคิดที่ฟุ้งซ่านหรือกังวล และทำให้เกิดสมาธิ 3) การฝึกสติหรือการเจริญสติ (Mindfulness Meditation) เป็นวิธีฝึกทำสมาธิเพื่อให้เกิดสติ หรือมีความรู้สึกตัวและอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้ฝึกให้ตนเองเกิดสติหรือรู้สึกตัวทั่วพร้อม ด้วยการสังเกตและจดจ่ออยู่กับอาการทางร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำสมาธิ เช่น ลมหายใจที่ผ่านปลายจมูก รวมไปถึงความคิดและอารมณ์ โดยวางใจเป็นกลาง เพียงแค่รับรู้และปล่อยวาง 4) ชีกง (Qi gong) คือ วิธีฝึกฝนของชาวจีนที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เป็นวิธีการฝึกที่ผสมผสานระหว่างการทำสมาธิ การผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย และการหายใจประกอบกัน โดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาและฟื้นฟูให้ร่างกายกายและจิตใจเกิดความสมดุล 5) ไทชิ (Tai chi) ศิลปะการต่อสู้ของจีน เป็นการฝึกฝนด้วยท่วงท่าที่มีการเคลื่อนไหวช้า ๆ นุ่มนวลและสง่างามพร้อมกับฝึกการหายใจ 6) การฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation หรือ TM เป็นการฝึกทำสมาธิด้วยการท่องคำหรือวลีที่ได้รับจากผู้สอน ซึ่งการฝึกวิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายได้ปรับเข้าสู่สภาวะของการพักผ่อนอย่างเต็มที่ และช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ โดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามหรือความเข้มข้นในการฝึกฝนมาก

7) โยคะ (Yoga) เป็นการฝึกชุดท่าทางพร้อมกับฝึกการหายใจ เป็นวิธีปฏิบัติที่จะช่วยให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นและแข็งแรง และช่วยให้ใจสงบและเกิดสมาธิ (กรมสุขภาพจิต, 2553)

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 2 กลุ่มโรงเรียนสัตบรรณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 435 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนวัดนาเยียวิตถุ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โดยเลือกแบบวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) ใช้ห้องนักเรียนชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามประเมินสมาธิของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย ตอนที่ 1 นำแบบประเมินสมาธิของเด็กปฐมวัย ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินสมาธิ ผลการทดสอบค่าความเที่ยงตรงของแบบประเมินสมาธิ มีค่าเท่ากับ 0.81 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบประเมินสมาธิเลือกค่าจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 - 0.40

2.2 แผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ประกอบด้วย 5 ตอน คือ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมโยคะอาสนะเพื่อนำมาออกแบบแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ 2) สร้างแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3) แผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่ผ่านการประเมินไปทดลอง (Try Out) กับนักเรียนอนุบาล 2 โรงเรียนชุมชนบ้านนาเยียว จำนวน 20 คน 4) ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะหลังจากไปทดลอง (Try Out) กลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และ 5) ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะหลังจากไปทดลอง (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอนุบาลชั้นโรงเรียนวัดนาเยียวิตถุ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 30 คน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ การใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนวัดนาเยียวิตถุ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โดยเลือกแบบวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้ห้องนักเรียนชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการวัดประเมินสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สูตร t-test (Dependent Samples) ระหว่างคะแนนก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t- test) t-test แบบ Dependent Sample

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ศึกษาผลการพัฒนาด้านสมรรถิของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ

ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนาด้านสมรรถิของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมรรถิเด็กปฐมวัย

สมรรถิ	n	k	ก่อนการจัดกิจกรรมฯ			หลังการจัดกิจกรรมฯ		
			$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
รวม	30	30	10.47	0.10	ต่ำ	24.23	0.04	สูง

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมรรถิเด็กปฐมวัยพบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ เด็กปฐมวัยมีสมรรถิอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.47 และหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถิอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 24.23

2. เปรียบเทียบผลการพัฒนาด้านสมรรถิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ

ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบสมรรถิของเด็กปฐมวัยกลุ่มโรงเรียนสัตบรรณสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน โดยใช้กิจกรรมโยคะอาสนะก่อนและหลังก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะโดยใช้การทดสอบค่า t แบบ Dependent Samples ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสมรรถิของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะก่อนและหลังก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ

สมรรถิ	n	k	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม		t	p
			$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
รวม	30	30	10.47	0.10	24.23	0.04	32.47*	.00

จากตารางที่ 2 พบว่า เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะมีสมรรถิแตกต่างกัน ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถิอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 10.47 และหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถิอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 24.23 โดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะทำให้เด็กมีสมรรถิหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาด้านสมรรถนะของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ พบว่า ผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมรรถนะเด็กปฐมวัยพบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถนะอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 10.47 และหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถนะอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 24.23

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาด้านสมรรถนะของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ พบว่า เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะมีสมรรถนะแตกต่างกัน ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถนะอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 10.47 และหลังได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถนะอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 24.23 โดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะทำให้เด็กมีสมรรถนะหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ศึกษาผลการพัฒนาด้านสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ และเพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาด้านสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ จากการวิจัยผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีผลต่อสมรรถนะเด็กปฐมวัยกลุ่มโรงเรียนวัดนาเยียววิทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ผู้วิจัยขออภิปรายผลในประเด็นที่สำคัญ คือ พัฒนาการด้านสมรรถนะโดยใช้การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ เดิมก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะโรงเรียนวัดนาเยียววิทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน มีการจัดกิจกรรมเสริมพัฒนาการด้านสมรรถนะโดยการจัดกิจกรรมการวาดภาพศิลปะเพื่อเพิ่มสมรรถนะให้กับเด็กปฐมวัย ในช่วงเวลาเพียงแค่ 15 นาที/วัน แต่หลังการจัดกิจกรรมทำการทดสอบและวัดประเมินพัฒนาการ ด้านสมรรถนะหลังการจัดกิจกรรมวาดภาพศิลปะแล้ว พบว่า พัฒนาการด้านสมรรถนะของเด็กปฐมวัยยังไม่เพิ่มขึ้นหรืออยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นผู้วิจัย จึงนำเอากิจกรรมโยคะอาสนะมาจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัยของโรงเรียนวัดนาเยียววิทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน โดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ มีแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ จำนวน 24 แผน ในแต่ละแผนจะประกอบด้วยท่าโยคะอาสนะจำนวนทั้งหมด 24 ท่า โดยมีรายละเอียดท่า คือ โยคะท่าดอกบัว โยคะท่านั่งผีเสื้อ โยคะท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว โยคะท่าเด็ก โยคะท่างู โยคะท่าศพ โยคะท่ายืดแมว โยคะท่าภูเข โยคะท่านั่งก้มตัว โยคะท่านั่งบิดตัว โยคะท่าหน้าวัว โยคะท่าเรือ โยคะท่านั่งก้มตัว โยคะท่านั่งก้มตัว โยคะท่าตรีโกณ โยคะท่าธนู โยคะท่าสะพานโค้ง โยคะท่าท่อนไม้ โยคะท่าตั๊กแตน โยคะท่าตั๊กแตนขาเดียว โยคะท่าต้นไม้ โยคะท่าวีระ โยคะท่าไม้กระดาน และโยคะท่านางเพชร โดยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลาในการจัดกิจกรรม 20 นาที/กิจกรรม หลังการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ 24 ท่า 24 แผนการจัดกิจกรรม พบว่า หลังการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเด็กปฐมวัยมีสมรรถนะสูงขึ้นก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ เนื่องจากในการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะของเด็กปฐมวัย ส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านสมรรถนะสูงขึ้นเด็กปฐมวัยได้ประโยชน์ต่อการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพ เป็นไปตามลำดับขั้นของพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมครูได้ใช้วิธีการสังเกตทำให้สะท้อนเห็นถึงพัฒนาการและความสามารถด้านสมรรถนะของเด็กปฐมวัยได้ เพราะจากการสังเกต

จะแสดงให้เห็นหลักฐานการเรียนรู้และก่อกำเนิดการด้านสมาธิของเด็กปฐมวัย เห็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้กิจกรรมโยคะอาสนะที่ใช้กิจกรรมโยคะอาสนะเข้ามาเกี่ยวข้องกับเด็กในการพัฒนาด้านสมาธิ และลงมือปฏิบัติจริงตามขั้นตอน จึงส่งผลทำให้พัฒนาการด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการที่เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับเกศสุตา ชาตยานนท์ (2548) กล่าวว่า โยคะช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ช่วยทำให้มีสมาธิดีขึ้น สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาททำงานได้ดี จะช่วยกระตุ้นและช่วยพัฒนาการทำงานของสมองทำให้มีสมาธิ วรากร วารี (2564) กล่าวว่า การฝึกโยคะช่วยฝึกการทรงตัว ฝึกสมาธิในเด็กอภิสิทธิ์ที่มีสมาธิสั้นร่วม ช่วยบำบัดฟื้นฟูให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น

2. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ หลังการทดลองมีพัฒนาการทางด้านสมาธิที่สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมโยคะอาสนะ อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า เด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ เด็กปฐมวัยมีสมาธิสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ สอดคล้องกับเกศสุทิ วัฒนธนากร (2557) กล่าวว่า โยคะเป็นแนวทางการฝึกฝนให้เด็ก ควบคุมร่างกายตัวเองได้ ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ช่วยทำให้มีสมาธิดีขึ้น สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาทก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและจะไปกระตุ้นและช่วยพัฒนาการทำงานของสมองความสามารถในการควบคุมร่างกายได้ดี ระบบประสาทในการ ควบคุมการทรงตัวจะทำให้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น แข็งแรงการได้ฝึกควบคุมกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ การควบคุมลมหายใจ และได้นั่งค้างในแต่ละท่าจะช่วยลดการปรุงแต่งของจิตลดการทำงานของสมอง เมื่อจิตผ่อนคลายสงบเป็นสมาธิคลื่นสมองจะลดความเร็วลงสู่ระดับแอลฟา ซึ่งเป็นสภาวะของ สมองที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จิตใจจะเกิดความสงบเกิดสมาธิ นำไปสู่จิตที่ ละเอียดอ่อน เด็กจะอารมณ์ดีมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น และวรากร วารี (2564) ตามทฤษฎีของไพญาดา สังข์ทอง (2552) ได้ศึกษาคุณสมบัติของโยคะ คือ 1) ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจาก การทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำโยคะยังมีการฝึกกำหนดลม หายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงใน ด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและ จิตใจ 2) ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น ทั้งนี้ เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการ ฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิดและจิตการ หายใจเข้าออก 3) ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย การฝึกโยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่าง ๆ ทำให้อาการปวดเมื่อย บรรเทา 4) โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียว ก็สามารถลดการปวดในรอบเดือนลงได้ แต่โยคะเป็นทั้งการยืดเหยียด กล้ามเนื้อและการฝึกจิตจึงทำให้ผลดีกว่าการยืดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว 5) โยคะมีผลในทาง บำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดหรือ กล้ามเนื้อเกร็งและตึงสามารถบรรเทาได้ ด้วยการฝึกโยคะ 6) ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเข่า ท่า นกจับเหยี่ยว เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย เช่น ท่าต้นไม้ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือการทรงตัวไม่ดี การฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้ 7) เพิ่มความมีสติ (Awareness) กล่าวคือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้นในขณะที่อยู่ในท่านั้น นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นความมีสติยังหมายรวมไปถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่ เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้ อยากมี รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ทันก็สามารถควบคุม อารมณ์ ต่าง ๆ ไม่ให้หวนไหวไปตามสิ่งที่มากระตุ้นและยับยั้งทำให้จิตสงบได้ในระดับหนึ่ง 8) ช่วยทำให้ใจ เย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและ ลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และ ลึกถ้าสามารถนำไปใช้ได้ในขณะที่เริ่ม

หุ้ดหัด โกรธ หรืออารมณ์ขุ่นมัวด้วยเรื่องต่าง ๆ จะช่วยระงับ ความรุนแรงของความโกรธได้ในระดับหนึ่งการฝึกโยคะต่อสมรรถภาพทางกายการทรงตัวจะช่วยให้ระดับสมาธิขึ้นเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีด้านสมรรถภาพทางกายและระดับสมาธิอภิปรายผลดังนี้ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะช่วยให้พัฒนาการด้านสมาธิของเด็กปฐมวัย ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษาพัฒนาการด้านสมาธิของเด็กปฐมวัย สามารถศึกษาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนความสนใจและความต้องการของเด็กในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยเฉพาะเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการพิเศษนั้นมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมโยคะอาสนะจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมาธิของเด็กปฐมวัยตลอดจนมีพัฒนาการครบทุกด้านควรสนับสนุนให้ครูผู้สอนนำกิจกรรมโยคะอาสนะไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของเด็กปฐมวัยต่อไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนาวิทยวิทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว พบว่า หลังการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ดังนั้น การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะถือเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและเหมาะสมที่จะนำไปจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสมาธิที่ดีขึ้น

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

1. การผานท่าโยคะอาสนะกับการหายใจอย่างมีสติช่วยเพิ่มสมาธิในเด็กปฐมวัย การฝึกโยคะไม่เพียงแต่ทำให้เด็กมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงทางร่างกาย แต่ยังช่วยให้เด็กจดจ่ออยู่กับลมหายใจและการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการพัฒนสมาธิอย่างเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดียิ่งขึ้น
2. กิจกรรมโยคะอาสนะเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สร้างสมดุลกาย ใจสำหรับเด็กปฐมวัยการจัดกิจกรรมโยคะช่วยให้เด็กเรียนรู้การควบคุมร่างกาย ลดความกระสับกระส่าย และเพิ่มความสงบทางจิตใจ ซึ่งกลายเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะสมาธิที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

- 1.1 ควรนำกิจกรรมโยคะอาสนะไปประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนปฐมวัยอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความสงบ และการควบคุมอารมณ์ของเด็ก
- 1.2 ควรจัดอบรมหรือให้ความรู้แก่ครูผู้สอนเกี่ยวกับท่าโยคะและการกำกับการหายใจที่เหมาะสมกับเด็กเล็ก เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรศึกษาผลของการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะร่วมกับกิจกรรมเสริมอื่น เช่น ดนตรีบำบัดหรือการเล่านิทาน เพื่อเปรียบเทียบผลต่อสมาธิของเด็กปฐมวัย
- 2.2 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมเด็กในหลากหลายบริบท เช่น โรงเรียนในเขตเมืองและชนบท เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมารถสะท้อนผลการวิจัยได้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2553). *สถานการณ์ความเข้มแข็งด้านจิตใจเด็กไทย*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2544). การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองกับโรงเรียน. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*, 5(4), 30-37.
- เกศสุตา ขาตยานนท์. (2546). *โยคะแห่งสติ*. มิตรนราการพิมพ์.
- เกศสุตา ขาตยานนท์. (2547). *โยคะฝึกสมาธิเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- จิตติยา สุนศรี. (2561). *กิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย*. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2568, จาก <https://www.youngciety.com/author/plailom.html>.
- ดวงพร พันธแสง. (2551). *ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา ประพฤติกิจ. (2539). *การพัฒนาเด็กปฐมวัย*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พีระ บุญจริง. (2551). *โยคะสำหรับเด็ก*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ธรรมรักษการพิมพ์.
- ไพญดา สังข์ทอง. (2552). *ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพ*. รายงานการวิจัย. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2556). *คู่มือสติบำบัด (สำหรับผู้บำบัด): การบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน (สติบำบัด)*. กรมสุขภาพจิต.
- วรากร วารี. (2564). ผลของการฝึกโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย การทรงตัว และระดับสมาธิในเด็กก้อทิสติกที่มีภาวะสมาธิสั้นร่วม. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมการทางสุขภาพ*, 4(2), 71-91.
- วิธารณ บุญสิทธิ. (2555). *โรคสมาธิสั้นการวินิจฉัยและรักษา*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2567, จาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-4/00-Vitharon.pdf>
- ศุภนิดา ทองดวง. (2565). *ผลของโปรแกรมโยคะอาสนะต่ออาการท้องอืดในกลุ่มผู้สูงวัยเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลนาเชือก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม*. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 15(2), 163-165.
- สุธีร์ พันทอง. (2548). *7 Day Yoga โปรแกรมฝึกโยคะในเจ็ดวัน*. บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
- สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. (2557). *โยคะเพื่อสุขภาพ*. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- อานนท์ อุส่าห์เพียร. (2019). *ผลฉับพลันของการหายใจแบบโยคะที่มีต่อความเครียดและคลื่นไฟฟ้าสมองในบุคคลวัยก่อนเกษียณ* (Chulalongkorn University Theses and Dissertations, No. 9497). สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม 2568, จาก <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9497>
- Hanson, R., and Mendius, R. (2015). *สมองแห่งพุทธ*. (ณชรสยาม วาลา, ผู้แปล, พิมพ์ครั้งที่ 5). อมรินทร์ธรรมะ. (ผลงานต้นฉบับพิมพ์ในชื่อ *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love & wisdom*).