

ผลการฝึกสหะโยคะสมาธิต่อการเรียนรู้วิชาภาษาไทยและวิชาคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพ
การศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1*

The Effects of Sahaja Yoga Meditation on Learning Thai Language
Subject and Mathematics Subject of Grade 1 to 3 Students at Schools in
Educational Administration Efficiency Group, Sawang Weerawong 1

รุ่งทิwa สิมพานต์¹ นภัสวรรณ แสงปัญญา² ณัชนพล ไกยสิทธิ์³
เสถียร ศรีบุญ⁴ วชิราภรณ์ กิจพูนผล^{5*}

Rungtiwa Simapan¹ Napatsawan Saengpanya² Nutchapon Kaiyasit³
Sathian Sriboon⁴ Wachiraporn Kijpoonphol⁵

¹สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 4
Ubonratchathani Primary Educational Service Area Office 4

²มหาวิทยาลัยนเรศวร / Naresuan University

³สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 4
Ubonratchathani Primary Educational Service Area Office 4

⁴สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 4
Ubonratchathani Primary Educational Service Area Office 4

⁵คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
Faculty of Liberal Arts, Ubon Ratchathani

*Corresponding author e-mail: wachiraporn.k@ubu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการอ่านวิชาภาษาไทย ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิก่อนเรียน 2) เปรียบเทียบความสามารถในการเขียนวิชาภาษาไทย ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิก่อนเรียน 3) เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเลขวิชาคณิตศาสตร์ ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิก่อนเรียน และ 4) เปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์มีสมาธิ ด้านลักษณะพฤติกรรม ด้านคุณลักษณะของเด็ก และด้านผลของการกระทำ ก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนทุกคนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 จากโรงเรียน 9 แห่งในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 รวม 314 คน ใช้การทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลัง

* Received: 17 October 2024, Revised: 31 January 2025, Accepted: 10 February 2025

โดยนักเรียนฝึกสหะโยคะสมาธิ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ มี 3 ชนิด ได้แก่ 1) แบบทดสอบการอ่านและเขียนวิชาภาษาไทยก่อนและหลังการฝึก สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 2) แบบทดสอบการคิดเลขวิชาคณิตศาสตร์ก่อนและหลังการฝึก สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 และ 3) แบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิก่อนและหลังการฝึก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า t-test ผลการวิจัยแสดงว่า คะแนนความสามารถในการอ่านและเขียนวิชาภาษาไทย และคิดเลขวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลจากแบบสังเกตพฤติกรรม บ่งชี้ว่า การฝึกสหะโยคะสมาธิสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะพฤติกรรม ด้านคุณลักษณะของเด็ก และด้านผลของการกระทำ ในระดับค่าคะแนน “มาก”

คำสำคัญ: ความสามารถอ่านออกเขียนได้; การคิดเลขเป็น; สหะโยคะ; สมาธิ; วิชาภาษาไทย; วิชาคณิตศาสตร์

ABSTRACT

The objectives of this research were to: 1) compare Thai reading abilities before and after Sahaja Yoga meditation practice, 2) compare Thai writing abilities before and after the meditation practice, 3) compare mathematical calculation abilities before and after the meditation practice, and 4) compare attention-related behaviors in terms of behavioral characteristics, personal attributes, and action outcomes before and after the meditation practice. The sample consisted of all 314 students from Grades 1 to 3 in nine schools under the Sawangweerawong Education Promotion Group 1. The research employed a one-group pretest-posttest experimental design. Students participated in eight sessions of Sahaja Yoga meditation, each lasting 10 minutes. Three instruments were used to collect data, including 1) a Thai reading and writing ability test for Grades 1 to 3 administered before and after the practice, 2) a mathematics calculation test for Grades 1 to 3 administered before and after the practice, and 3) a behavior observation form assessing attention-related behaviors. Data were analyzed using percentages, mean, standard deviation, and t-test. The results revealed that students' Thai reading, writing, and mathematics calculation scores significantly improved after the meditation sessions at the .01 level. Moreover, the behavioral observation results indicated at a high level that Sahaja Yoga meditation enhanced students' attention-related behaviors across all three aspects—behavioral characteristics, personal attributes, and action outcomes.

Keywords: Literacy; numeracy; Sahaja Yoga; Meditation; Thai Language Subject; Mathematics Subject

บทนำ

แผนการศึกษาแห่งชาติได้วางเป้าหมายไว้ 2 ด้าน คือ เป้าหมายด้านผู้เรียน (Learner Aspirations) โดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (3Rs 8Cs) ประกอบด้วยทักษะและคุณลักษณะที่สำคัญ คือ ในส่วนของ 3Rs ได้แก่ การอ่านออก การเขียนได้ และการคิดเลขเป็น และ 8Cs ได้แก่ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ไขปัญหา ทักษะด้านการคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ และความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งในส่วนของ 3Rs สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 4 ในชุดเป้าหมายทั้งหมด 17 เป้าหมายที่ได้รับการรับรองจาก 193 ประเทศทั่วโลกในปี พ.ศ. 2558 เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป้าหมายย่อย 4.6 สร้างหลักประกันว่าเยาวชนทุกคนและผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงในสัดส่วนสูง สามารถอ่านออกเขียนได้ และคำนวณได้ ภายในปี พ.ศ. 2573 (United Nations, 2015)

ปัจจุบัน นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเวลาที่อยู่บ้านใช้โทรศัพท์ และเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ บางรายดูวิดีโอในโทรศัพท์มือถือ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการมีสมาธิ เซลล์ประสาทลดลง จากงานวิจัยของ ฟิรนูซ พันธุ์ภักดี (2564) พบว่า จากเด็กที่มีความเสี่ยงโรคสมาธิสั้นจำนวน 141 คน ส่วนใหญ่มีการใช้สื่อเทคโนโลยีมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 108 คน และมีพฤติกรรมการติดสื่อเทคโนโลยีมากกว่าเด็กที่ไม่มีความเสี่ยงโรคสมาธิสั้น จำนวน 26 คน

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว พบว่า นักเรียนส่วนหนึ่งในปัจจุบันใช้เทคโนโลยีและมีพฤติกรรมและความเสี่ยงโรคสมาธิสั้นมากขึ้น เมื่อสำรวจปัญหาดังกล่าว คณะผู้วิจัยพบว่า นักเรียนในโรงเรียนมีพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับงานวิจัย กล่าวคือ มีการใช้สื่อเทคโนโลยีและความเสี่ยงโรคสมาธิสั้น ซึ่งบางรายได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคดังกล่าวจริง คณะผู้วิจัยจึงได้ศึกษานวัตกรรมที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว พบว่า การใช้หลักสมาธิอาจช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และบำบัดความเครียดของนักเรียนได้ สามารถส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ จนอาจเกิดสมาธิในการเรียนรู้ทั้งการฟัง การคิด การพูด การเขียน ซึ่ง สิริธนา บริบูรณ์ (2564) ได้นำเสนอรูปแบบหลักการสมาธิหลายแบบ นอกจากรูปแบบดังกล่าวแล้ว คณะผู้วิจัยพบว่า สหะโยคะ หรือ วิสวะนิรมลธรรมะ ที่มาจากคำว่า “สหะ” หมายถึง เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ และโยคะ หมายถึง “การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล” ได้กำเนิดในช่วง พ.ศ.2513 โดย ศรีมาตาจี นิรมาลา เดวี (Nirmala Srivastava) และเผยแพร่ไปมากกว่า 100 ประเทศทั่วโลก เป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างง่ายเพื่อค้นหาสภาพจิตของตนเอง ให้อยู่กับตนเองในปัจจุบัน เป็นการปลุกพลังศักดิ์สิทธิ์หรือพลังกุนฑาลินีในตนเอง ผู้ปฏิบัติจะมีสติ มีสมาธิ เข้าใจตนเอง และตั้งใจทำงานโดยใช้พลังงานจากภายในตนเอง (Sahaja Yoga Foundation of Thailand, 2024)

คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยในที่ผ่านมา เพื่อเป็นแนวทางการนำเทคนิคการฝึกสมาธิมาช่วยแก้ปัญหาในชั้นเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากกว่าเดิม จากการค้นคว้าพบว่า Adams et al. (1977) ได้ทดลองให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ เพื่อศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิต่อการรู้จักตนผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ และความเจริญทางพุทธิปัญญา (cognitive growth) พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิทั้ง 4 กลุ่มมีค่าคะแนนการรู้จักตน (self-concept) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนทดสอบทักษะคณิตศาสตร์พื้นฐานของกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ จันทร สุตปัญญา (2538) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน ใช้แบบแผนการวิจัยแบบจับคู่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียนคาบละ 10 นาที เป็นเวลา 1 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เด่น จิตตะวิกุล (2547) ศึกษาพัฒนาการด้านสุขภาพจิต พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม โดยใช้การฝึกสมาธิแบบสทหะโยคะ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 จำนวน 140 คน ครูประจำชั้น 6 คน และผู้ปกครอง 140 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต แบบบันทึกความรู้สึกในการฝึกปฏิบัติสทหะโยคะสมาธิ และแบบประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม ผลการวิจัยพบว่า สภาวะสุขภาพจิตหลังการฝึกสทหะโยคะสมาธิของนักเรียนดีขึ้น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการซึมเศร้า ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านความวิตกกังวล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอื่นอีก 7 ด้าน ลดลงแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ในต่างประเทศ ได้มีการวิจัยเช่นเดียวกัน Rathor, et al. (2020) ได้ทำการศึกษาว่า สทหะโยคะสมาธิส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ สุขภาพและพฤติกรรมของนักเรียนในวิทยาลัยอย่างไร สทหะโยคะเป็นวิธีทำสมาธิเพื่อเชื่อมโยงภายในของแต่ละบุคคล ส่งผลให้มีสติสัมปชัญญะและจิตใจที่สงบ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนอายุ 16 - 21 ปี ได้รับการตรวจวัดระดับออกซิเจน อัตรการเต้นของหัวใจ วัดอุณหภูมิของร่างกายบนฝ่ามือ ตอบแบบสำรวจสุขภาพ (SF-36) และตอบแบบสอบถามความยากง่าย (SDQ) ด้านสุขภาพร่างกายและอารมณ์ รวมทั้งพฤติกรรมก่อนและหลังทำสมาธิ ใช้เวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนสุขภาพและพฤติกรรมโดยรวมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี

งานวิจัยล่าสุดของ Rathor, et al. (2023) ศึกษาผลกระทบของการใช้สทหะโยคะสมาธิต่อพัฒนาการเรียน ความเชื่อมั่นในตนเอง พฤติกรรมตอบสนองต่อผู้อื่น และระดับความผ่อนคลายของนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 105 คน โดยการใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึกสทหะโยคะต่อเนื่อง 30 วัน แบ่งการฝึกโยคะออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ฝึกที่โรงเรียน 30 นาที และฝึกที่บ้าน หลังเลิกเรียน 10-15 นาที ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีพัฒนาการด้านพฤติกรรมตอบสนองต่อผู้อื่น

มีพัฒนาการด้านการเรียนดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น มีความผ่อนคลายมากขึ้น และการสร้างความอุ่นใจที่บ้านหลังเลิกเรียนลดลงกว่าเดิม

การฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบ แต่การใช้สหะโยคะจะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับบริบทนักเรียนในโรงเรียน คณะผู้วิจัยจึงได้ทดลองฝึกสหะโยคะสมาธิกับกลุ่มทดลองที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน โรงเรียนบ้านท่าช้าง (เขตการทางนครราชสีมาสงเคราะห์ 2) ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มดังกล่าว มีพัฒนาการอ่านและการเขียน อย่างมีนัยสำคัญ ทางกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษา สว่างวีระวงศ์ 1 จึงมีมติให้คณะผู้วิจัยนำสหะโยคะสมาธิ มาใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ในโรงเรียนจำนวน 9 แห่งในกลุ่ม และเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเลขวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีสมาธิ 3 ด้าน ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรม คุณลักษณะของเด็ก และผลของการกระทำ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ทุกคน จาก 9 โรงเรียนในสังกัดกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 ได้แก่ โรงเรียนบ้านป่าช้า โรงเรียนบัวเต็ง โรงเรียนบัวท่า โรงเรียนสุขสมบูรณ์ โรงเรียนบ้านแพ่ง โรงเรียนห้วยนกเปล้า โรงเรียนคำโพธิ์ โรงเรียนบ้านยางวังกางสูง และโรงเรียนบ้านสว่าง รวม 314 คน จำแนกเป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 104 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 114 คน

ทั้งนี้ ในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 ประกอบด้วยโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษา ขนาดเล็กถึงขนาดกลางทั้งหมด 11 โรงเรียน สำหรับโรงเรียนบ้านท่าช้าง (เขตการทางนครราชสีมาสงเคราะห์ 2) คณะผู้วิจัยใช้ในการทดลองขนาดเล็ก ดำเนินการก่อนการวิจัย เพื่อทดสอบความเป็นไปได้และความถูกต้องของการออกแบบการวิจัย และโรงเรียนบ้านยางวังกางสูง เข้าร่วมการฝึกสหะโยคะสมาธิด้วยเช่นกัน แต่โรงเรียนขอไม่เก็บข้อมูลการวิจัย งานวิจัยนี้ จึงเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ทุกคนจากโรงเรียน 9 แห่ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แบบทดสอบการอ่านและเขียนวิชาภาษาไทยก่อนและหลังการฝึกสหจะโยคะสมาธิ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 นำมาจากแบบคัดกรองความสามารถในการอ่านและการเขียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ซึ่งเป็นข้อสอบมาตรฐานของสถาบันภาษาไทย กระทรวงศึกษาธิการ (2564ก) กระทรวงศึกษาธิการ (2564ข) และ กระทรวงศึกษาธิการ (2564ค) ทุกระดับชั้นประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก เพื่อตอบคำถามวิจัยด้าน 1) ความสามารถในการอ่าน วัดผลการอ่านออกเสียงคำ (20 คะแนน) และการอ่านรู้เรื่อง (10 คะแนน) รวมคะแนน 30 คะแนน และ 2) ความสามารถในการเขียน วัดผลการเขียนคำ (20 คะแนน) และการเขียนเรื่อง (10 คะแนน) รวมคะแนน 30 คะแนน จัดสลับลำดับข้อและคำตอบให้แตกต่างกันระหว่างข้อสอบก่อนและหลังเรียน

2.2 แบบทดสอบการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ก่อนและหลังการฝึกสหจะโยคะสมาธิ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 นำมาจากข้อสอบมาตรฐานชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 วิชาคณิตศาสตร์ เป็นข้อสอบมาตรฐานชั้นประถมศึกษาที่ผลิตโดยบริษัทอักษรเจริญทัศน์ อักษรเจริญทัศน์ (ม.ป.ป.1) อักษรเจริญทัศน์ (ม.ป.ป.2) และ อักษรเจริญทัศน์ (ม.ป.ป.3) ทุกระดับชั้นประกอบด้วยข้อสอบชุดละ 40 ข้อ จัดสลับลำดับข้อและคำตอบให้แตกต่างกันระหว่างข้อสอบก่อนและหลังเรียน

2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิ ก่อนฝึกและหลังการฝึกสหจะโยคะสมาธิ โดย ประยุกต์ นิตยา ประพฤติกิจ (2556) แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) ลักษณะพฤติกรรม มี 8 เกณฑ์ย่อย ได้แก่

1. มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง 2) ตั้งใจฟังขณะครูหรือคนอื่นพูด 3) เข้าใจคำสั่งของครู 4) ปฏิบัติงานตามคำสั่งได้ถูกต้อง 5) สนใจในกิจกรรมที่ปฏิบัติ 6) มีช่วงความสนใจยาวนานกว่าเดิม 7) มีความอดทนอดกลั้น และ 8) มีความรอบคอบระมัดระวัง

2. คุณลักษณะของเด็ก มี 8 เกณฑ์ย่อย ได้แก่ 1) มีท่าทางสงบขณะฟังครูสั่ง 2) มีสีหน้าแจ่มใส มีสุขขณะปฏิบัติงาน 3) สนุกสนานกับกิจกรรมที่ลงมือทำ 4) สดชื่นเบิกบาน ภูมิใจกับผลงานตนเอง 5) พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่พูดหยาบคาย 6) ยึดหยุ่นเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้ง 7) รู้จักการรอคอย ไม่แสดงท่าทางไม่พอใจ 8) ไม่อวดแวด มีความมั่นใจในตนเอง

3. ผลของการกระทำ มี 4 เกณฑ์ย่อย ได้แก่ 1) ผลงานที่ทำดี มีคุณภาพ 2) ถูกต้องตามคำสั่ง 3) ผลงานมีความละเอียดลออ เรียบร้อย และ 4) ผลงานครบถ้วนตามเวลาที่ครูกำหนด

คะแนนรวมเต็ม 100 คะแนน แบ่งการประเมินตามแบบ Likert มี 5 ระดับ คือ 5 เท่ากับมากที่สุด 4 เท่ากับมากกว่า 3 เท่ากับปานกลาง 2 เท่ากับน้อย และ 1 เท่ากับน้อยที่สุด มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

2.3.1 กำหนดข้อคำถามในแบบสังเกตพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของงานวิจัย นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ และแก้ไขตามคำแนะนำที่ได้รับ จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบด้านความตรงของเนื้อหา นำผลมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.50 - 1.00

2.3.2 ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านท่าช้าง (เขตการทาง นครราชสีมาสงเคราะห์ 2) จำนวน 30 คน

2.3.3 นำผลที่ได้มาศึกษาว่า สามารถเก็บข้อมูลได้ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยหรือไม่ พบว่าเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม

3. เนื้อหาที่เรียนในเวลาที่กำหนดตามแผน เนื่องจากเป้าหมายย่อยที่ 4.6 ของ SDGs มุ่งสร้างหลักประกันว่าเยาวชนทุกคนและผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงในสัดส่วนสูง สามารถอ่านออกเขียนได้ และคำนวณได้ ภายในปี พ.ศ. 2573 (United Nations, 2015) คณะผู้วิจัยจึงได้กำหนดเนื้อหารายวิชาให้สอดคล้องกับเป้าหมายดังกล่าว โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น

3.1 วิชาภาษาไทย มีเนื้อหาตามที่เรียนในประถมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 แบ่งตามระดับชั้นเรียน ได้แก่ การอ่านออกเสียงคำ ประโยค บทร้อยแก้ว การเขียน การเขียนตัวอักษร คำ ประโยค เขียนเรื่องราว

3.2 วิชาคณิตศาสตร์ มีเนื้อหาตามที่เรียนในประถมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 แบ่งตามระดับชั้นเรียน ได้แก่ การบวก ลบ คูณ หาร และการแก้โจทย์ปัญหา

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น คือ สหะโยคะสมาธิ

4.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการอ่านและเขียนวิชาภาษาไทย การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 2 มีนาคม 2565 ทุกโรงเรียนปรับตารางเรียนให้สอดคล้องกับการทำวิจัย โดยจัดวิชาภาษาไทยและคณิตศาสตร์ไว้ต่อเนื่องกันในแต่ละวันที่ทำการทดลอง หากตารางเรียนต่อเนื่องดังกล่าวเป็นช่วงใด ผู้ฝึกสหะโยคะจะนำนักเรียนฝึกก่อนเริ่มเรียน

ก่อนการปฏิบัติสหะโยคะสมาธิ ครั้งที่ 1 นักเรียนทำแบบทดสอบการอ่านและการเขียนวิชาภาษาไทย และแบบทดสอบการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อวิชา วันถัดไป ผู้ฝึกสหะโยคะสมาธิจะนำฝึก วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 8 วัน โดยก่อนการฝึกสหะโยคะนักเรียนจะต้องล้างทำความสะอาดฝ่าเท้า และต่อด้วยการปรับพลังในร่างกายให้สมดุล (หยิน/หยาง) และพูดเพื่อบอกตัวเองตอนชำระล้างระบบกายละเอียด (ช่องพลังทั้งสาม/จักระทั้ง 7) จากนั้นครูผู้สอนประจำวิชาสอนตามปกติ 1 ชั่วโมงต่อวิชา พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิของนักเรียนทุกครั้ง จัดบันทึก

ลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิของนักเรียน หลังจากครบ 8 ครั้ง ในสัปดาห์ถัดไปนักเรียนทำแบบทดสอบการอ่านและการเขียนวิชาภาษาไทย และแบบทดสอบการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นแบบทดสอบหลังเรียน ใช้เวลาวิชาละ 1 ชั่วโมง

6. การวิเคราะห์ข้อมูล นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิจากทุกโรงเรียนมารวมกันเป็นคะแนนระดับชั้น แบ่งคะแนนสอบออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

6.1 คะแนนการอ่านวิชาภาษาไทยก่อนการฝึก 30 คะแนน และหลังการฝึก 30 คะแนน

6.2 คะแนนการเขียนวิชาภาษาไทยก่อนการฝึก 30 คะแนน และหลังการฝึก 30 คะแนน

6.3 คะแนนการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ก่อนการฝึก 40 คะแนน และหลังการฝึก 40 คะแนน

จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบความสามารถในการอ่านออกและเขียนวิชาภาษาไทย และการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 รวมถึงนำข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิจากทุกโรงเรียนมารวมกัน และวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

ผลการฝึกสหะโยคะสมาธิเพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่านและเขียนวิชาภาษาไทย และการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 กลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 แบ่งตามหัวข้อ เป็นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลสัมฤทธิ์การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ จำนวน 9 โรงเรียน มีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 104 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 113 คน โดยการฝึกสหะโยคะสมาธิ แยกเป็นระดับชั้น มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การอ่าน	13.62	5.18	15.80	4.49	8.002**	.000

n = 97, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่าผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน โดยการทดสอบการอ่าน ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 13.62 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 15.80 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 2 ผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การอ่าน	18.88	6.45	21.76	5.78	8.95**	.000

n = 104, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่าผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 104 คน โดยทดสอบการอ่าน ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 18.88 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 21.76 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การอ่าน	19.42	7.23	22.67	6.38	11.401**	.000

n = 113, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่าผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 113 คน โดยทดสอบการอ่าน ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 19.42 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 22.67 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยสรุป หลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ นักเรียนเรียนรู้ได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์การอ่านวิชาภาษาไทยของนักเรียนเพิ่มขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาระดับ 1 ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิจำนวน 9 โรงเรียน มีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน ชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 104 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 113 คน โดยการฝึกสหะโยคะสมาธิ แยกเป็นระดับชั้น มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การเขียน	12.80	5.10	14.88	4.54	6.947**	.000

n = 97, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่าผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 9 โรงเรียน จำนวน 97 คน โดยการทดสอบการเขียน ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 12.80 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 14.88 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 ผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การเขียน	18.81	8.13	21.99	7.90	10.65**	.000

n = 104, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 5 พบว่าผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 9 โรงเรียน จำนวน 104 คน โดยการทดสอบการเขียน ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 18.81 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 21.99 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 6 ผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การเขียน	19.99	9.47	24.32	8.60	12.807**	.000

n = 113, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 6 พบว่าผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 9 โรงเรียน จำนวน 113 คน โดยการทดสอบการเขียน ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 19.99 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 24.32 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยสรุป การฝึกสหะโยคะสมาธิก่อนเริ่มเรียน ทำให้นักเรียนมีสมาธิ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์การเขียนวิชาภาษาไทยได้เพิ่มขึ้นไปด้วย

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาวางวิระวงศ์ 1 ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิจำนวน 9 โรงเรียน แบ่งข้อมูลตามระดับชั้น ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 104 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 113 คน มีผลดังนี้

ตารางที่ 7 ผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				<i>t</i>	<i>p</i>
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	<i>S.D.</i>	$\bar{x}$	<i>S.D.</i>		
คิดเลขเป็น	21.12	8.39	25.81	8.53	16.86**	.000

n = 97, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 7 ผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียน 9 แห่ง จำนวน 97 คน โดยการทดสอบการคิดเลข ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 21.12 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 25.81 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 8 ผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				<i>t</i>	<i>p</i>
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	<i>S.D.</i>	$\bar{x}$	<i>S.D.</i>		
คิดเลขเป็น	20.30	7.15	25.16	7.42	15.46**	.000

n = 104, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 8 ผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียน 9 แห่ง โดยการทดสอบการคิดเลข ก่อนการฝึกสหจะโยคะสมาธิ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 20.30 และหลังการฝึกสหจะโยคะสมาธิ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 25.16 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 9 ผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รายการ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
คิดเลขเป็น	15.34	6.39	22.08	7.72	15.813**	.000

n = 113, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 9 พบว่าผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 9 โรงเรียน จำนวน 113 คน โดยการทดสอบการคิดเลข ก่อนการฝึกสหจะโยคะสมาธิพบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 15.34 และหลังการฝึกสหจะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 22.08 แสดงว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยสรุป จะเห็นได้ว่าการฝึกสหจะโยคะสมาธิ ทำให้นักเรียนมีสมาธิส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์การคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่เพิ่มขึ้น

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีสมาธิ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรม คุณลักษณะของเด็ก และผลของการกระทำ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 จากโรงเรียน 9 แห่งในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 ก่อนและหลังการฝึกสหจะโยคะสมาธิ มีนักเรียนจำนวน 314 คน ทำให้เกิดผลวิจัย 3 ด้าน ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 10 พฤติกรรมการมีสมาธิด้านลักษณะพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3

พฤติกรรมการมีสมาธิ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านลักษณะพฤติกรรม	83.14	3.29	94.48	1.02	5.28**	.000

n = 314, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 10 พฤติกรรมการมีสมาธิด้านลักษณะพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 314 คน ก่อนการฝึกสหจะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 83.14 และหลังการฝึกสหจะ

โยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 94.48 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 11 พฤติกรรมการมีสมาธิด้านคุณลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3

พฤติกรรมการมีสมาธิ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	$S.D.$	$\bar{x}$	$S.D.$		
ด้านคุณลักษณะของเด็ก	85.20	5.22	95.96	1.02	1.38**	.000

$n = 314$, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 11 พฤติกรรมการมีสมาธิด้านคุณลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 314 คน โดยการสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิ ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 85.20 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 95.96 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 12 พฤติกรรมการมีสมาธิด้านผลของการกระทำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3

พฤติกรรมการมีสมาธิ	คะแนนเฉลี่ย				t	p
	ก่อนฝึก		หลังฝึก			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านผลของการกระทำ	85.80	2.12	91.79	1.35	12.582**	.000

$n = 314$, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 12 พฤติกรรมการมีสมาธิด้านคุณลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 314 คน โดยการสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิ ก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 85.80 และหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 91.79 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. การพัฒนาความสามารถในการอ่านวิชาภาษาไทย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 จำนวน 314 คน คณะผู้วิจัยได้ทำการทดสอบการอ่านก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ ด้วยแบบทดสอบการอ่านออกเสียง การอ่านรู้เรื่องแล้วตอบคำถาม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผลสัมฤทธิ์การอ่านหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุนันทา

มันเศรษฐกิจ (2545) ที่แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบของการอ่าน คือ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวนักเรียน และความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา หากนักเรียนมีความพร้อมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ไม่หงุดหงิด ซึมเศร้า มีสมาธิส่งผลทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพดีขึ้น ดังนั้นผลการศึกษาล้างการฝึกสหะโยคะสมาธิส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิ ตั้งใจ จดจ่อกับการเรียนดีขึ้น

2. การพัฒนาความสามารถในการเขียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 หลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ ที่คณะผู้วิจัยได้ทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบการเขียน ได้แก่ การเขียนคำ การเขียนเรื่องและตั้งชื่อเรื่องให้เหมาะสม พบว่าผลสัมฤทธิ์การเขียนหลังฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ ซึ่งผลการวิจัยของ Rathor, et al. (2023) ที่ศึกษาการฝึกสหะโยคะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการด้านการเรียนที่สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก สนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้

3. การพัฒนาความสามารถในการคำนวณวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษาสว่างวีระวงศ์ 1 หลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ ที่ได้ทำการทดสอบการคิดเลขเป็นด้วยแบบทดสอบคณิตศาสตร์ ได้แก่ การบวก ลบ คูณ หหาร และโจทย์ปัญหา พบว่า ผลสัมฤทธิ์การคิดเลขเป็น หลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึกสหะโยคะสมาธิ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Adams et al. (1977) ที่พบว่า ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 4 กลุ่มสูงขึ้นหลังจากฝึกสมาธิ และ จันทร สุทธิปัญญา (2538) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิก่อนเรียน

4. ผลการประเมินพฤติกรรมกรรมมีสมาธิ ด้านลักษณะพฤติกรรม นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมมีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ตั้งใจฟังครูหรือผู้อื่น สนใจทำกิจกรรม ปฏิบัติตามคำสั่งได้ถูกต้อง ช่วงการมีสมาธิยาวขึ้น อุดหนุนอดกลั้น มีความรอบคอบในการทำงานที่ครูมอบหมาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Hotkar (2017) ที่พบว่า การฝึกสหะโยคะสมาธิช่วยลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนได้ และแนวคิดของ สิริธนา บริบูรณ์ (2564) ที่กล่าวว่า ผู้สอนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนได้โดยใช้หลักสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสม สมาธิทำให้มีสติทุกเวลา ทั้งในการคิด การพูด การกระทำ ซึ่งจะทำให้ยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้ความคิดและความจำของนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยของ เด่น จิตตะวิกุล (2547) ที่เก็บข้อมูลพัฒนาการด้านสุขภาพจิต และพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียน สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้

5. ผลการประเมินคุณลักษณะของเด็กหลังฝึกสมาธิจะมีคุณลักษณะที่ก้าวหน้าขึ้น ได้แก่ รู้สึกสนุกกับการเรียน ภูมิใจกับผลงานตนเอง พุดจาไพเราะ รู้จักการรอคอย มั่นใจในตนเอง ผลงานดีมีคุณภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Rathor, et al. (2020) และ Rathor, et al. (2023) ที่สรุปว่า การทำสหะโยคะสมาธิส่งผลดีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง และพฤติกรรมตอบสนองต่อผู้อื่น

6. ผลการประเมินพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิ ด้านผลของการกระทำของนักเรียน นักเรียนทำผลงานถูกต้อง ละเอียดละเอียด เรียบร้อย ครบถ้วนดีขึ้นกว่าก่อนนั่งสมาธิ ซึ่งพฤติกรรมที่กล่าวมา หลังฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกสหะโยคะสมาธิ พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อยู่ในระดับค่า “มากกว่า” สอดคล้องกับแนวคิดของ Rathor, et al. (2020) ที่พบว่า การทำสหะโยคะสมาธิส่งผลต่อสุขภาพทางอารมณ์ สุขภาพและพฤติกรรมของนักเรียนในวิทยาลัย

สรุป

การทดลองครั้งนี้ เป็นการฝึกสหะโยคะสมาธิ ให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โดยคณะผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสหะโยคะสมาธิก่อนเริ่มเรียนในแต่ละวัน จากนั้นให้นักเรียนเรียนวิชาภาษาไทยและคณิตศาสตร์ต่อกัน จำนวน 8 ครั้ง การฝึกสมาธิตั้งกล่าวใช้เวลา 10 นาทีต่อวัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสหะโยคะสมาธิมีผลดีและมีประโยชน์ต่อการเรียน เช่น ช่วยปรับปรุงผลการเรียนในรายวิชาภาษาไทย และคณิตศาสตร์ ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียน ช่วยปรับพฤติกรรม และช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครอบครัว ครู และเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. งานวิจัยนี้ เก็บข้อมูลจากนักเรียนทั้งหมดที่ศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 งานวิจัยในอนาคตอาจนำสหะโยคะสมาธิ ไปใช้พัฒนานักเรียนในระดับอื่น เพื่อผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น
2. งานวิจัยนี้ เก็บข้อมูลจากนักเรียนทั้งหมดในกลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการศึกษา สว่างวีระวงศ์ 1 ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลกว้าง ต้องควบคุมตัวแปร งานวิจัยในอนาคตอาจนำสหะโยคะสมาธิ ไปพัฒนานักเรียนกลุ่มย่อย เพื่อสังเกตพัฒนาการอย่างใกล้ชิด
2. งานวิจัยนี้ เก็บข้อมูลจากนักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 โดยไม่ได้แยกนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ออกจากนักเรียนปกติ งานวิจัยในอนาคตอาจนำสหะโยคะสมาธิ ไปพัฒนาเฉพาะนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ หรือนักเรียนปกติ เพื่อที่จะได้ผลชัดเจนยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

สหะโยคะสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ สามารถใช้เป็นกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และพัฒนาพฤติกรรมการเรียนให้กับนักเรียนปกติ นักเรียนที่มีสมาธิสั้น และนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ได้ สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายระดับชั้น หากครูผู้สอนได้รับการฝึกอบรมสหะโยคะสมาธิเป็นอย่างดีก่อนจะนำไปใช้กับนักเรียนปกติ จะสามารถพัฒนาช่วยสมาธิให้กับ

นักเรียนได้ ทั้งยังส่งเสริมให้นักเรียนให้มีความพร้อมด้านร่างกาย อารมณ์ สมาธิ และสติปัญญาเพื่อเรียนรู้ในชั้นเรียนและสังคมได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2564ก). *เครื่องมือคัดกรองความสามารถในการอ่านและการเขียน* ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1: กรกฎาคม 2564. สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2564ข). *เครื่องมือคัดกรองความสามารถในการอ่านและการเขียน* ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1: กรกฎาคม 2564. สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2564ค). *เครื่องมือคัดกรองความสามารถในการอ่านและการเขียน* ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1: กรกฎาคม 2564. สถาบันภาษาไทยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- จันทร์ สุติปัญญา (2538). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโชคชัยสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เด่น จิตตะวิกุล. (2550). การฝึกสมาธิแบบสทจะโยคะที่มีผลต่อสุขภาพจิต พฤติกรรมด้านคุณธรรม และจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5-6 โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย. *Naresuan University Journals*, 1(2), 39-54.
- นิตยา ประพฤติกิจ. (2556). *การพัฒนาเด็กปฐมวัย*. โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- พินุช พันธุ์ศักดิ์ (2564). *ปัจจัยทำนายความเสี่ยงโรคสมาธิสั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นตามการรับรู้ของผู้ปกครอง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สิริธนา บริบูรณ์. (2564). สมาธิ: กับการแก้วิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน. *วารสารวิจัยศรีล้านช้าง*, 1(2), 35-50.
- สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์. (2545). *หลักและวิธีสอนอ่านภาษาไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 7). ไทยวัฒนาพานิช.
- อักษรเจริญทัศน์. (ม.ป.ป.1). *ข้อสอบมาตรฐานชั้นปี วิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1*. https://www.krupatom.com/education_1127/
- อักษรเจริญทัศน์. (ม.ป.ป.2). *ข้อสอบมาตรฐานชั้นปี วิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2*. https://www.krupatom.com/education_1223#google_vignette
- อักษรเจริญทัศน์. (ม.ป.ป.3). *ข้อสอบมาตรฐานชั้นปี วิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. https://www.krupatom.com/education_1258#google_vignette

- Adams, S., Ellis, L. C., & Beeson, B. F. (1977). *Teaching Mathematics with Emphasis on the Diagnostic Approach*. Harper & Row.
- Hotkar, J. M. (2017). Significance of Sahaja Yoga Meditation in reducing Academic stress. *Yoga Mimamsa*, 49(1), 17-19.
- Rathor, N., Kulshreshtha, P., Mundra, G., Tiwari, R. K., Singh, S., Shah, P., & Sahajayogi, S. (2020). A study to evaluate the effect of Sahaja Yoga Meditation on general health, emotional wellness and behavior pattern on college students. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 8(3), 811-815.
- Rathor, N., Kulshreshtha, P., Gahukar, R., Tiwari, R. K., Yadav, A., Lalit, S., Khude, A., Momin, S. S., & Sahajayogi, S. (2023). Sahaja Yoga Meditation to Improve Learning Style, Self Esteem, Mutual Behavior, and Relaxation Level of Students. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 11(4), 71-75.
- Sahaja Yoga Foundation of Thailand (2024). Sahaja Yoga – Meditation for a Balanced Life. <https://sahajayogathai.com/about-us/>
- United Nations (2015). *The UN Sustainable Development Goals*. <http://www.un.org/sustainabledevelopment/summit/>