



Research Article

THE EFFECT OF PROGRAM BASED ON CALM CLASSROOM APPROACH WITH YOGA TO ENHANCE MINDFULNESS FOR GRADE 3 STUDENTS

ผลของโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

Received: July 4, 2023

Revised: September 6, 2023

Accepted: September 11, 2023

Juthamart Unruean^{1*} and Jakkrit Jantakoon²

จุฬามาศ อุุ่นเรือน^{1*} และจักรกฤษณ์ จันทะคุณ²

^{1,2}Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok 65000, Thailand

^{1,2}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

*Corresponding Author, E-mail: Juthamartpla@gmail.com

Abstract

The purposes of this research were to 1) compare mindfulness on before and after participating in the program based on Calm Classroom Approach with yoga to enhance mindfulness for grade 3 students 2) study mindfulness level after participating in the program and 3) study the results after participating in the program. The sample consisted of grade 3 students at Ban Tha Kham School, semester 2, academic year of 2022, which were selected by simple random sampling. This research used one group pretest-posttest design. The research instruments consisted of 1) The mindfulness program based on Calm Classroom Approach with yoga, 2) Awareness test, and 3) After action review form. Data were analyzed by using mean, standard deviation, percentage, independent t-test, and content analysis. The research results revealed that 1) The students' level of mindfulness after participating in the program, based on the Calm Classroom Approach with yoga was higher than before participating in the activities at a statistically significant level of .05, 2) The students were conscious awareness scale was at a high level and conscious acceptance scale was at a high level, and 3) The students concentrated, were interested in learning, were enthusiastic, had a good mood, and felt relaxed. less stressed empathized with others and were happy to study better after joining the program.

Keywords: Mindfulness, Mindfulness Program, Calm Classroom Approach, Yoga

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการมีสติของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 2) ศึกษาการมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรม และ 3) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านท่าข้าม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 19 คน ใช้แบบแผนการทดลองกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) โปรแกรมเสริมสร้างสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ 2) แบบวัดสติ และ 3) แบบประเมินความคิดเห็นหลังเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระ และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) การมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ระดับการมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ มีสติอยู่ในระดับการตระหนักรู้ในระดับมาก และมีสติอยู่ในระดับการยอมรับอยู่ในระดับมาก และ 3) นักเรียนมีสมาธิ มีความสนใจในการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้น อารมณ์ดี และรู้สึกผ่อนคลาย เครียดน้อยลง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความสุขที่ได้เรียนรู้ขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

คำสำคัญ: การมีสติ โปรแกรมเสริมสร้างสติ แนวคิด Calm Classroom โยคะ

บทนำ (Introduction)

“สติ” เป็นสิ่งสำคัญมากในการดำเนินชีวิต เวลาที่เกิดความทุกข์ ถ้าหากขาดสติ ส่งผลให้เกิดความคิดว่าทุกข์อยู่คนเดียว แต่ถ้ามีสติจะเข้าใจว่ามีเพื่อนร่วมทุกข์มากมายที่สามารถแบ่งปันเรื่องราวความทุกข์ให้ผู้อื่นฟัง ซึ่งจะช่วยให้ทุกข์ในหัวใจเบาบางลง สติ ทำให้รู้จักคิด รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทำให้มองหามหาหนทางที่ถูกต้องสำหรับชีวิต และทำให้หาหนทางออกจากวิกฤตได้ทุกครั้ง จึงมีความจำเป็นต้องฝึกปลูกสติเหมือนกับที่ปลูกต้นไม้ให้มีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ ต้องหมั่น รดน้ำพรวนดิน ด้วยการฝึกตามดู ตามรู้ ลมหายใจ หรือมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่เสมอ สติที่ถูกปลูกขึ้นมาแล้ว ก็เหมือนต้นไม้ที่งอกงามอยู่ในใจ ชีวิตจะดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น เพราะคนที่มีสติจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง (Wachiramedee, 2020) การเจริญสติทำให้เกิดความรู้ตัวด้วยจิตที่จดจ่อและด้วยความตั้งใจในปัจจุบัน โดยไม่ตัดสิน การเจริญสติจึงเป็นการดึงพลังจิตให้มาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันด้วยความเป็นกลาง ไม่ปล่อยจิตให้คิดไปในอนาคตและอดีต ในขณะที่จิตมีสติจึงมีจดจ่อ จึงมีสมาธิด้วย ซึ่งเป็นสมาธิชั่วขณะ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและไม่เสียพลังงานแบบสูญเปล่า จึงประหยัดพลังงานของจิต นอกจากนี้ เมื่อสติและสมาธิเกิดขึ้น ก็จะมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นด้วย การศึกษาทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) พบว่าการเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมอง (Brain Structure and Function) ในหลายบริเวณ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของจิต อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีผลต่อชีวิตของผู้เจริญสติ (Hanson, 2009)

ปัจจุบันการใช้ชีวิตของมนุษย์ในโลกที่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไม่แน่นอน มีการแข่งขันสูง ทำให้ต้องดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบ ต้องปรับตัวในการเผชิญการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความเครียด หรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตที่เห็นได้ชัดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา ซึ่ง UNICEF Thailand (2021) กล่าวว่าในช่วงเริ่มต้นของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีเด็กวัยร่นร้อยละ 85 รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางการเงินของที่บ้านร้อยละ 66 กังวลเรื่องการศึกษา และร้อยละ 75 กังวลเรื่องสุขภาพจิต นอกจากนี้ Hanwattanakul (2022) กล่าวว่า การระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อเด็กชั้นประถมศึกษาช่วงอายุ 6-12 ปี ได้แก่ หงุดหงิด หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว ฝันร้าย พุดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ แยกตัวไม่เข้าสังคม หรือไม่อยากกรวมกลุ่ม ไม่อยากไปโรงเรียน รู้สึกและแสดงออกถึง

ความกลัว ไม่จดจ่อ ไม่มีสมาธิ รวมถึง Benchapolpitak (2022) กล่าวว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้เยาวชนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจในประเทศไทยโดยข้อมูลจาก Mental Health Check In ในกลุ่มประชากรอายุต่ำกว่า 18 ปี ในระหว่าง 12 กุมภาพันธ์ - 23 พฤษภาคม 2565 ที่พบว่า เยาวชนไทยเสี่ยงต่อการซึมเศร้า ร้อยละ 5.34 และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายร้อยละ 7.99 ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับผู้วิจัยที่ปฏิบัติหน้าที่สอนวิชาสุขศึกษา และเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านท่าข้าม อำเภอง่วงทอง จังหวัดพิษณุโลก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 2 พบปัญหาที่เกิดจากผลกระทบของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หลังจากที่นักเรียนกลับมาเรียน คือ นักเรียนไม่ค่อยมีสติ มีสมาธิต่ำ การควบคุมอารมณ์ต่ำ ไม่จดจ่อ วอกแวก ไม่เอาใจใส่ในการเรียน มีความสนใจในการเรียนต่ำ ขาดแรงจูงใจในการเรียน มีความวิตกกังวล บางคนมีความเครียด และไม่มีความสุขในการเรียน ด้วยตระหนักต่อการแก้ปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจหาแนวทางส่งเสริมให้นักเรียนมีสติ สมาธิในการเรียน ช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุขในการเรียนให้กลับสู่สภาวะปกติ

การพัฒนาโปรแกรมสำหรับเสริมสร้างสติ เช่น งานวิจัยของ Nilsson (2021) ที่วิจัยพบว่า บุคคลวัยทำงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมีความวิตกกังวล และมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 งานวิจัยของ Pumpuang (2021) ที่วิจัยพบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายจาก 2 โรงเรียนในอำเภอยะรัง จันทบุรี ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้สติต่อสภาวะทางจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยการมีสภาวะทางจิตใจเพิ่มขึ้น โปรแกรมช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางจิตใจโดยสติเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการมีสภาวะทางจิตใจของนักเรียนประถมศึกษา จากงานวิจัยข้างต้นพบว่าการพัฒนาสติสามารถพัฒนาผ่านโปรแกรม และโยคะก็เป็นเทคนิคหนึ่งที่น่าสนใจนำมาใช้พัฒนาสติได้

นอกจากนี้ Calm Classroom เป็นแนวคิดใหม่ที่น่าสนใจในการพัฒนาสติของนักเรียนในชั้นเรียนที่ต่างประเทศและประสบความสำเร็จของ Luster et al. ซึ่งเริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2007 โดยผ่านการฝึกสติภายในเวลา 3 นาที ซึ่งประกอบด้วย 4 เทคนิค คือ 1) การมีสติกับการหายใจ (Breathing) 2) การมีสติกับการจดจ่อ (Focusing) 3) การมีสติกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และ 4) การมีสติกับผ่อนคลาย (Relaxing) ทั้งนี้ในแต่ละวัน โดยฝึกปฏิบัติทุกวันๆ ละ 2-3 ครั้ง ก่อนเรียนการสอนในแต่ละวิชา (Jantakoon, 2021) ผลจากการวิจัยพบว่า ภายหลังจากนักเรียนฝึกสติผ่านแนวคิด Calm Classroom ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเอง จดจ่อ มีสมาธิ มีความสนใจในการทำงานในการเรียนมากขึ้น มีสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้มีอารมณ์ดี มีความรักความเมตตา และมีความสุข (Luster & Luster, 2007) ซึ่งที่ผ่านมาในประเทศไทย โรงเรียนโกสุมพิทยา จังหวัดกำแพงเพชรได้นำแนวคิดดังกล่าวไปใช้พัฒนาสติของนักเรียน รวมถึงช่วยสร้างสุขภาพจิต ลดความเครียด สร้างความสุขในการเรียนของนักเรียนภายหลังที่นักเรียนเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แล้วกลับมาเรียน โดยครูที่ปรึกษาแต่ละระดับชั้นเทคนิคการฝึกสติ 4 เทคนิค รวมถึงได้เลือกเครื่องมือในแต่ละเทคนิคให้เหมาะสมกับวัย และธรรมชาติผู้เรียนแต่ละระดับชั้น ซึ่งผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีสติ มีสมาธิ สนใจในการเรียนมากขึ้น นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีน้ำใจ มีจิตอาสา ร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี และรวมถึงมีความสุขในการเรียน (Jantakoon, 2021) จากงานวิจัยข้างต้นชี้ให้เห็นว่าสามารถพัฒนาสติผ่านโปรแกรมที่ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเทคนิค Calm Classroom เป็นเทคนิคใหม่สำหรับชั้นเรียนในประเทศไทย รวมถึงผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนสุขศึกษาและพลศึกษาสนใจที่จะนำเทคนิคฝึกสติจากโยคะเข้าไปบูรณาการร่วมกับเทคนิคฝึกสติ Calm Classroom เทคนิคฝึกสติจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มีความหลากหลาย เนื่องจากสอดคล้องกับวัยผู้เรียน

จากความสำเร็จ ปัญหา และแนวคิดข้างต้นที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยพบว่าแนวคิด Calm Classroom ซึ่งเป็นแนวคิดในการพัฒนาการมีสติของนักเรียนผ่านกิจกรรมในแนวคิด และโยคะเป็นกิจกรรมทางกายใช้การเคลื่อนไหวอย่างมีสติที่มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียนในเพื่อเป็นการเสริมสร้างสติให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับธรรมชาตินักเรียน ผู้วิจัยจึง

สนใจพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิ มีความสนใจในการเรียน ช่วยลดความเครียด มีสุขภาพจิตที่ดีหลังจากได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 รวมถึงเป็นการบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักเรียน

วัตถุประสงค์ (Objectives)

1. เพื่อเปรียบเทียบการมีสติของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาระดับการมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และผลการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis)

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีสติสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

การวิจัยนี้ใช้แบบแผนการทดลองกลุ่มเดียววัดการมีสติก่อนและหลัง (One Group Pre-test Post-test Design) เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 2 กลุ่มเครือข่ายวังทอง 2 อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังเรียนภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบ้านท่าข้าม จำนวน 19 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งสร้างโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด Calm Classroom และการฝึกการเสริมสร้างสติด้วยโยคะ แล้วสังเคราะห์องค์ประกอบของโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล กำหนดขึ้นจากการวิเคราะห์ความสำคัญของสติโดยเฉพาะความสำคัญกับนักเรียนในชั้นเรียน ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่นักเรียนกลับมาเรียนแล้วไม่มีความสนใจในการเรียน ไม่จดจ่อ ไม่มีสติ สมาธิ ในการเรียน ร่วมกับการศึกษาแนวทางการพัฒนาสติสำหรับนักเรียนในชั้นเรียนของ Luster et al. ที่พัฒนาแนวคิด Calm Classroom มากำหนดเป็นหลักการและเหตุผลของโปรแกรม 2) จุดมุ่งหมายของโปรแกรม กำหนดขึ้นจากการวิเคราะห์ปัญหาของ นักเรียนที่นักเรียนกลับมาเรียนภายหลังหยุดเรียนไปจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แล้วนักเรียนขาดความสนใจ ในการเรียน ไม่จดจ่อ เหม่อลอย วิตกกังวล หรือมีความเครียด ไม่ร่าเริงสดใส กระตือรือร้นในการเรียนรู้ 3) โครงสร้างของโปรแกรม กำหนดจากวิเคราะห์ตัวอย่างของโปรแกรมฝึกสติที่มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และกำหนดตามแนวการฝึกสติ Calm Classroom โดยการจัดกิจกรรมเป็นกิจกรรมประจำวัน 4) สื่อและอุปกรณ์ กำหนดสื่ออุปกรณ์ประกอบการฝึกสติให้สอดคล้องกับ แต่ละเทคนิค รวมถึงเลือกสื่อ วัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างบรรยากาศในการเสริมสร้างสติ 5) สถานที่ใช้ฝึก เลือกสถานที่ที่เหมาะสม

สำหรับเสริมสร้างสติ บรรยาภาส และสภาพแวดล้อมโดยรอบเอื้อต่อการเสริมสร้างสติและกิจกรรม 6) กิจกรรมการฝึกเป็นการกำหนดกิจกรรมประจำวันประกอบไปด้วยกิจกรรมตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ 7) ระยะเวลาในการฝึกในโปรแกรมนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในกิจกรรมครั้งละ 10 นาที และ 8) การวัดและประเมินผล ประเมินสติของนักเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบสอบถามวัดสติและประเมินสติภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมถึงให้นักเรียนสะท้อนคิด สะท้อนการเรียนรู้หลังทำกิจกรรมทุกครั้ง และให้ทำแบบประเมิน AAR หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกเจริญสติ จำนวน 3 ท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.77$, $SD = 0.34$) ทั้งนี้ กิจกรรมฝึกสติของโปรแกรมหาดัง Table 1

Table 1

Demonstrate mindfulness practice with the Calm Classroom concept combined with yoga within one week
แสดงการฝึกสติด้วยแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะใน 1 สัปดาห์

วันที่ปฏิบัติ/ชื่อกิจกรรม				
วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
มีสติกับการหายใจ (Breathing): แบบลูกโป่ง	มีสติกับการหายใจ (Breathing): แบบนาดี ชูดาน ปรานา ยามา	มีสติกับการหายใจ (Breathing): แบบ 5:5	มีสติกับการหายใจ (Breathing): แบบ Slow motion	มีสติกับการหายใจ (Breathing): เข้าทาง จมูกนับ 3 วินาทีหายใจ ออกทางปาก นับ 6 วินาที
มีสติกับการจดจ่อ (Focusing): ตามหาของในภาพ	มีสติกับการจดจ่อ (Focusing): จับผิดภาพ	มีสติกับการจดจ่อ (Focusing): จ้องแยกสี	มีสติกับการจดจ่อ (Focusing): หาจุดโฟกัสในห้องเรียน	มีสติกับการจดจ่อ (Focusing): ระบายสีไม่ตรงข้อสี่
การมีสติกับการยืด กล้ามเนื้อ (Stretching): : ทำยืดเหยียดลำตัวและ หลัง ร่วมกับโยคะ : โยคะท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose)	การมีสติกับการยืด กล้ามเนื้อ (Stretching): ทำยืดเหยียดคอ-ป่า-ไหล่ โยคะ : โยคะท่าเด็ก (Childe's Pose)	การมีสติกับการยืด กล้ามเนื้อ (Stretching): ทำยืดเหยียดลำตัว โยคะ : โยคะท่า พระจันทร์ครึ่งเสี้ยว (Crescent moon Pose)	การมีสติกับการยืด กล้ามเนื้อ (Stretching): ทำยืดเหยียดขาแบบนั่ง โยคะ : โยคะท่าต้นไม้ (Tree Pose หรือ Vrikshasana)	การมีสติกับการยืด กล้ามเนื้อ (Stretching): ทำยืดเหยียดนั่งบิดตัว โยคะ : โยคะท่าตรีโกณ (Triangle)
การมีสติกับการผ่อนคลาย (Relaxing) : การกำหนดลมหายใจ ประกอบเสียงท่อนทะเล	การมีสติกับการผ่อนคลาย (Relaxing) : การนอนราบไปกับพื้น ประกอบเพลงผ่อนคลาย	การมีสติกับการผ่อนคลาย (Relaxing) : การขยี้ลูกบอลลม ประกอบเสียงเพลง ผ่อนคลาย	การมีสติกับการผ่อนคลาย (Relaxing) : ทำนวดใบหน้าคลาย เครียดตามวิถีโอของกรม สุขภาพจิต	การมีสติกับการผ่อนคลาย (Relaxing) : การกดสามจุดบนใบหน้า

2. แบบวัดสติ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้ ใช้แบบวัดสติของ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทย โดย Silpakit et al. (2011) แบ่งระดับการมีสติเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การมีสติระดับการตระหนักรู้ และการมีสติระดับการยอมรับ ผู้วิจัยนำแบบวัดสติไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยนำแบบวัดสติไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านม่วงหอม (สนง. สลากกินแบ่งสงเคราะห์ 43) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และ 0.80 ตามลำดับ

3. แบบประเมินความคิดเห็นหลังเข้าร่วมกิจกรรม (After Action Review: AAR) โดยมีข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ความรู้สึกของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2) ความคิดเห็นของการเปลี่ยนแปลงของการมีสติหลังเข้าร่วมโปรแกรม 3) ความคิดเห็นของการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจหลังเข้าร่วมโปรแกรม 4) ความคิดเห็นของการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ของตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรม 5) ประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการเขียนตอบร่วมกับการสัมภาษณ์ในแบบประเมิน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประเมินการมีสติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 19 คน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยแบบวัดสติฉบับแปลเป็นภาษาไทย โดย Silpakit et al. (2011)

2. ทดลองใช้กิจกรรมตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะที่ส่งผลต่อการมีสติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่สร้างขึ้น กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 19 คน โดยกิจกรรมในโปรแกรมเป็นกิจกรรมประจำวัน จำนวน 5 วัน ทำการทดลองใช้กิจกรรมวันละ 2 ครั้งในช่วงเช้าและบ่ายในของทุกวัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึง มีนาคม 2566 จำนวน 30 ครั้ง

3. ภายหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยประเมินการมีสติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้แบบวัดสติ ซึ่งเป็นชุดเดิมกับการประเมินก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

4. ให้นักเรียนทำแบบประเมินความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง การมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยการสัมภาษณ์ร่วมกับการเขียนตอบในแบบประเมิน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการมีสติของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)

2. วิเคราะห์ระดับสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จากแบบวัดสติทั้ง 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ และการยอมรับ โดยการค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์

3. วิเคราะห์ผลการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จากแบบประเมินความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย (Results)

1. ผลการเปรียบเทียบการมีสติของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏใน Table 2

Table 2

Compare the mindfulness levels of students before and after participating in the supplementary mindfulness program based on Calm Classroom approach with yoga to enhance mindfulness for grade 3 students

ผลการเปรียบเทียบการมีสติของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	SD	t	p
ก่อนเรียน	19	100	70.84	8.10	6.77*	0.000
หลังเรียน	19	100	77.47	5.85		

*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จาก Table 2 พบว่า การมีสติของนักเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.84 หลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 77.47 เมื่อเทียบระหว่างคะแนนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษาระดับการมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏใน Table 3

Table 3

Study results on the level of mindfulness of students after participating in the supplementary mindfulness program based on Calm Classroom approach with yoga to enhance mindfulness for grade 3 students

ผลการศึกษาการมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ระดับการมีสติ	n	$\bar{x}$	SD	ระดับ
การตระหนักรู้ (awareness scale)	19	3.97	0.62	มาก
การยอมรับ (acceptance scale)	19	3.78	0.58	มาก

จาก Table 3 พบว่า ผลการศึกษาระดับสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กับนักเรียน 19 คน นักเรียนมีคะแนนระดับสติการตระหนักรู้ (Awareness Scale) อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.97$, $SD = 0.62$) มีคะแนนระดับสติการยอมรับ (Acceptance Scale) อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.78$, $SD = 0.58$)

3. ผลการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จากการวิเคราะห์แบบประเมินความคิดเห็นหลังร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยสรุปเป็นประเด็น ได้ดังนี้

3.1 นักเรียนมีสติ จดจ่อ นิ่ง มีสมาธิมากขึ้น มีความสนใจ ตั้งใจในการเรียน การทำงานหรือทำกิจกรรมมากขึ้น ดั่งข้อความที่นักเรียนเขียนสะท้อนว่า

“...กิจกรรม ทำให้ผมได้สติ เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องมีสติ สมาธิทุกอย่าง จึงทำให้ผมได้ฝึกสติ ถ้าเกิดใจลอย ก็จะทำกิจกรรมไม่ได้ ดีกว่าการนั่งสมาธิอย่างเดียวเพราะมีหลายกิจกรรมให้ทำ และไม่น่าเบื่อ..”

(นักเรียนคนที่ 1, แบบประเมิน AAR, 20 กุมภาพันธ์ 2566)

“...หนูมีสติ กับได้ฝึกสมาธิอยู่กับตัวเอง เวลาทำงานในห้องเรียนก็ดีขึ้นด้วย อารมณ์ดี ...”

(นักเรียนคนที่ 4, แบบประเมิน AAR, 20 กุมภาพันธ์ 2566)

3.2 นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ร่าเริงสดใส มีสุขภาพจิตดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและเพื่อนดีขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก มีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามัคคี และทำงานร่วมกันดีขึ้น ดังข้อความที่นักเรียนเขียนสะท้อนว่า

“...หนูรู้สึกว่าการฝึกสติที่ไม่น่าเบื่อ ผ่อนคลาย สบายใจ และสมองโล่งดี ได้ทำพร้อมกับเพื่อนและคุณครู ทำให้สนุก และได้เล่าความรู้สึกของการฝึกกิจกรรมให้ฟังกัน ทำให้หลังกิจกรรมหนูผ่อนคลาย สบายใจ และชื่นชอบกิจกรรม...”

(นักเรียนคนที่ 5, แบบประเมิน AAR, 20 กุมภาพันธ์ 2566)

“...เป็นกิจกรรม ที่ไม่น่าเบื่อ สบาย หายโมโหง่าย มีสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด อารมณ์ก็ดีไปด้วย ทุกคนได้ทำกิจกรรมพร้อมๆ กัน ทำให้สนุก ได้คุยความรู้สึกกันหลังกิจกรรม ได้บอกความรู้สึกให้กันฟัง ทุกคนในห้องไม่ชวนกันคุย หรือเล่นกันตอนเรียนหรือทำงานในห้อง..”

(นักเรียนคนที่ 12, แบบประเมิน AAR, 20 กุมภาพันธ์ 2566)

3.3 นักเรียนมีความสุขในการเรียน กระตือรือร้นในการเรียน มีความรับผิดชอบดีขึ้น และมีส่วนร่วมในชั้นเรียนมากขึ้น ดังข้อความที่นักเรียนเขียนสะท้อนว่า

“...การฝึกสติก่อนเรียนหนังสือ ทำให้เมื่อเริ่มเรียนจะรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการเรียน กิจกรรมตื่นเต้น สนุก ชี้แจงน้อยลง สบายใจก่อนเรียน และมีสติในห้องเรียนอยู่ตลอด เมื่อครูถามคำถามก็สามารถทำได้...”

(นักเรียนคนที่ 14, แบบประเมิน AAR, 20 กุมภาพันธ์ 2566)

“...กิจกรรมฝึกสติก่อนการเรียน สนุก ฝึกก่อนเวลาเรียนทำให้สบายใจ เวลาเรียนก็ตั้งใจฟังครู เรียนสนุกขึ้น มีความสุขในการเรียนในห้องเรียนเพิ่มขึ้นด้วย ไม่น่าเบื่อ มีความสุขกับการเรียนหนังสือ”

(นักเรียนคนที่ 17, แบบประเมิน AAR, 20 กุมภาพันธ์ 2566)

อภิปรายผล (Discussions)

1. การมีสติหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติตามแนวคิด Calm Classroom ของ Laster et al. (2017) ที่ได้มีการนำแนวคิด Calm Classroom ไปใช้กับนักเรียนในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา เพื่อเป็นการฝึกสติ สมาธิให้แก่เด็กนักเรียนในชั้นเรียน รวมถึงศึกษาแนวคิดของ Jantakoon (2022) ที่ได้นำแนวทางการตามแนวคิด Calm Classroom ไปใช้กับการอบรมการสร้างวิจัยในชั้นเรียนด้วยการฝึกห้องเรียนแห่งสติกับทางโรงเรียนโกสัมพวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) การมีสติกับการหายใจ (Breathing) 2) การมีสติกับการจดจ่อ (Focusing) 3) การมีสติกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และ 4) การมีสติกับผ่อนคลาย (Relaxing) และผู้วิจัยได้ศึกษาการฝึกสติผ่านโยคะซึ่งมีความเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียนที่ต้องการการเคลื่อนไหว เลือกนำท่าทางโยคะที่เลียนแบบธรรมชาติ มาใช้เพื่อเสริมสร้างการมีสติให้กับนักเรียน โดยการศึกษาการฝึกโยคะ

และทำทางโยคะสำหรับเด็กของ Bae Jung Hee (2007) ร่วมกับการศึกษาการเจริญสติด้วยโยคะซึ่งเป็นวิธีการนำโยคะมาปฏิบัติให้เข้าไปสู่การเจริญสติ (Yoga of Mindfulness) เพื่อทำความรู้สึกตัวจากการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ เพื่อให้คุ้นเคยกับการทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่อง ให้สติมีความละเอียดขึ้นเรื่อยๆ โดยการฝึกหัดอย่างซ้ำๆ จากนั้นได้สังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปยกร่างโปรแกรม ด้วยการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติ สังเคราะห์องค์ประกอบของโปรแกรม ได้ 8 องค์ประกอบ คือ หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายของโปรแกรม โครงสร้างของโปรแกรม สื่อและอุปกรณ์ สถานที่ใช้ฝึก กิจกรรมการฝึกระยะเวลาในการฝึก และการวัดและประเมินผล กำหนดกรอบแนวคิดของโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และนำไปประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก กิจกรรมภายในโปรแกรมเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน สะดวก และง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ โดยกิจกรรมทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นในการเสริมสร้างสติโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ได้จัดกิจกรรมโดยนำเทคนิคในแนวคิด Calm Classroom มาออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวคิดและการเสริมสร้างการมีสติ ร่วมกับการนำทำทางโยคะที่เหมาะสมกับนักเรียนและการฝึกสมาธิร่วมในแนวคิด กิจกรรมในโปรแกรมที่หลากหลาย มีความแปลกใหม่จากการฝึกสติแบบเดิมๆ ที่นักเรียนคุ้นเคย ทำให้นักเรียนมีความสนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีจัดแบ่งช่วงเวลาในการปฏิบัติอย่างชัดเจน ผสมสื่อและอุปกรณ์ที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างสติแก่นักเรียน เช่น ดนตรีผ่อนคลายประกอบกิจกรรม จากนั้นนำไปสู่การปฏิบัติจริงของนักเรียนด้วยการวางแผนการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยความสนใจและมีส่วนร่วมจึงทำให้นักเรียนมีสติหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า ระดับการมีสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยมีระดับสติการตระหนักรู้อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.97$, $SD = 0.62$) จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และระดับสติการยอมรับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.78$, $SD = 0.58$) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการนำโปรแกรมการเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะไปใช้นั้น ผู้วิจัยได้เริ่มนำผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมจาก Calm Classroom โดยกิจกรรมภายในโปรแกรมจะเริ่มต้นด้วย 1) การมีสติกับการหายใจ (Breathing) 2) การมีสติกับการจดจ่อ (Focusing) 3) การมีสติกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และ 4) การมีสติกับผ่อนคลาย (Relaxing) โดยในขั้นการมีสติกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) นั้นผู้วิจัยได้มีการนำทำโยคะที่เหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งเป็นการคัดเลือกทำโยคะที่มีการเลียนแบบธรรมชาติด้านต่างๆ มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ชื่นชอบการเคลื่อนไหว คำนึงถึงความสอดคล้องต่อเนื่องกับกิจกรรม Calm Classroom โดยการศึกษาโยคะสำหรับเด็กของ Bae Jung Hee (2007) ใช้ทำโยคะทั้งหมด 5 ท่า ได้แก่ โยคะท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose) โยคะท่าเด็ก (Child's Pose) โยคะท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว (Crescent Moon Pose) โยคะท่าต้นไม้ (Tree Pose หรือ Vrikshasana) โยคะท่าตรีโกณ (Triangle) โยคะแต่ละท่าเป็นการฝึกสติผ่านการเคลื่อนไหว ส่งผลให้เกิดการเสริมสร้างสติร่วมกับแนวคิด Calm Classroom ยิ่งขึ้น เนื่องจากนักเรียนได้ปฏิบัติตามการฝึกสติผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียน ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาใช้ในแต่ละวันมาร่วมเข้าด้วย กิจกรรมแต่ละขั้นแต่ละวันมีความหลากหลาย และเรียงลำดับความเหมาะสมกับช่วงวัยและธรรมชาติของนักเรียน นักเรียนจะได้ฝึกสติผ่านกิจกรรมตามโปรแกรมในแต่ละวัน ซึ่งทุกกิจกรรมส่งผลต่อการเสริมสร้างการมีสติ ผสานการสร้างบรรยากาศเชิงบวกที่ก่อให้เกิดการเสริมแรงในการปฏิบัติ จึงส่งผลต่อการวัดระดับสติของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมได้ผลดังกล่าวซึ่งมีความสอดคล้องกับ Rix and Bernay (2014) ได้ศึกษาด้านสติ ในโรงเรียนประถมศึกษา 5 แห่ง ในนิวซีแลนด์หลังโปรแกรมฝึกสติ พบว่า หลังจากจัดกิจกรรม 1) จำนวนการมีส่วนร่วมของนักเรียนกับกิจกรรม (แบบฝึกหัด) และของนักเรียน ความรู้สึกสงบและกระสับกระส่าย

น้อยลง 2) นักเรียนสามารถจดจ่อกับสิ่งที่ให้ความสนใจได้ 3) นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจของนักเรียนที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เช่น เน้นในทักษะด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นและการแก้ไขข้อขัดแย้ง 4) ลดความเครียดให้กับครูได้ และยังสอดคล้องกับ Amadbundit et al. (2018) ซึ่งได้พัฒนาโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนรู้แบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมการเจริญสติหลังการเรียนในโปรแกรมมีคะแนนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสูงกว่าก่อนเรียน และ สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 80

3. นักเรียนความสนใจในการเรียน จดจ่อ มีสมาธิ กระตือรือร้น มีอารมณ์ดี รู้สึกผ่อนคลายมีความเครียดน้อยลง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความสุขในการเรียนดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นโปรแกรมที่มีการพัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างสติให้แก่ผู้เรียนที่เหมาะสมและตรงกับธรรมชาติของผู้เรียน เป็นโปรแกรมการเสริมสร้างการมีสติด้วยแนวคิด Calm Classroom ทั้ง 4 องค์ประกอบอันได้แก่ 1) การมีสติกับการหายใจ (Breathing) 2) การมีสติกับการจดจ่อ (Focusing) 3) การมีสติกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และ 4) การมีสติกับผ่อนคลาย (Relaxing) ร่วมกับการคัดเลือกท่าทางโยคะที่เลียนแบบธรรมชาติในขั้นการมีสติกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียนมาร่วมกับโปรแกรมในการฝึกการมีสติ ดังนั้นผลจากโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จึงส่งผลทางด้านสติที่มีความสำคัญต่อการเรียนและการดำรงชีวิตของนักเรียน อีกทั้งยังส่งผลรวมไปถึงสุขภาพจิตของนักเรียน ทำให้สุขภาพจิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก การผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนก็ได้รับการพัฒนาเสริมสร้างไปด้วย ทำให้มีผลเชิงบวกนอกจากจะเกิดผลทางด้านสติแล้ว การฝึกหรือการเจริญสติซึ่งเป็นการดึงพลังจิตให้มาจดอยู่กับปัจจุบัน ด้วยความเป็นกลาง ไม่ปล่อยจิตให้คิดไปในอนาคตและอดีต ในขณะที่จิตมีสติ จึงมีจิตจดจ่อ จึงมีสมาธิด้วย ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน และไม่เสียพลังงาน จึงประหยัดพลังงานของจิต นอกจากนี้ เมื่อสติและสมาธิเกิดขึ้นก็จะมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นด้วย การศึกษาทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) พบว่า การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมอง (Brain Structure and Function) ในหลายบริเวณทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของจิต อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีผลต่อชีวิตของผู้เจริญสติ (Hanson, 2009)

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่ากิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 บางกิจกรรมต้องอาศัยการแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมโดยเฉพาะกิจกรรมในส่วนการมีสติกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และโยคะที่มีการเคลื่อนไหว ดังนั้นผู้สนใจนำไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนสลับกิจกรรมแต่ละวันได้ตามความเหมาะสม

1.2 จากผลการวิจัยที่พบว่าโปรแกรมเสริมสร้างสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นโปรแกรมที่เสริมสร้างสติให้กับนักเรียน ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติกิจกรรมหลายๆ ครั้ง และอาศัยการสร้างบรรยากาศก่อนการปฏิบัติกิจกรรมในโปรแกรม ดังนั้นผู้สนใจนำโปรแกรมไปใช้ ควรให้เวลากับนักเรียนในการปฏิบัติซ้ำ และสร้างบรรยากาศอันสงบในชั้นเรียนก่อนการปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ไปศึกษาสุขภาพจิตร่วมด้วย

2.2 การศึกษาเทคนิค หรือศาสตร์ทางโยคะอื่นๆ เพื่อออกแบบและสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการมีสติตามแนวคิด Calm Classroom ร่วมกับโยคะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยเทคนิคและศาสตร์โยคะอื่นๆ

References

- Amadbundit, A., Chaisorn, S., & Warotamawit, W. (2018). Using the Mindfulness Development Program Based on Mastery Learning Principle to Enhance Emotional Intelligence of Teaching Professional Experience Training Students, Mahasarakham University. *Journal of Mahachula Academic*, 8(3), 1-9.
- Bae Jung Hee (2007). *Yoga for kids*. (J. Orawan, Trans.). Bangkok: Nanmeebooks.
- Benchapolpitak, A. (2022). *Department of Mental Health points out the stressful situation of Thai youth is high affecting the development of Thai youth to become a quality population*. Retrieved January 5, 2023, from <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TCATG220525211421428>
- Hanson, R. (2009). *Buddha's brain*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hanwattanakul, P. (2022). *Effect on the child's psyche in the situation of the COVID-19 outbreak*. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/paediatic-knowledge/chid-effect-in-covid-situation>
- Jantakoon, J. (2022). *Workshop on writing a research report in the classroom Calm classroom*. Kamphaeng Phet: Kosamphiwittaya School.
- Luster, J., & Luster, J. (2022). *Calm classroom*. Retrieved November 20, 2022, from <https://calmclassroom.com>
- Nilsson, A. (2021). *Effects of mindful yoga program with some techniques of cognitive behavioral therapy on anxiety among working people* (Master thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Pumpuang, W. (2021). The effects of a health mind promoting with mindfulness program on primary school student' psycholological well-being. *Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 35(1), 34-51.
- Rix, G., & Bernay, R. (2014). A Study of the Effects of Mindfulness in Five Primary Schools in New Zealand. *New Zealand Journal of Teachers' Work*, 11(2), 201-220.
- Silpakit, C., Silpakit, O., & Wisajun, P. (2011). The validity of Philadelphia Mindfulness Scale Thai version. *Journal of Mental Health of Thailand*, 19(3), 141-147.
- Unicef Thailand. (2021). *The report captures the economic and social impact of the COVID-19 pandemic to children and youth in Thailand*. Retrieved August 20, 2022, from <https://shorturl.asia/lak74>
- Wachiramedee, V. (2020). *"Mindfulness" is the foundation of a stable life. create mental health*. Retrieved August 20, 2022, from <https://www.thaihealth.or.th/?p=225946>