

การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย
ACTIVITY MANAGEMENT BASED ON THE CONCEPT
OF CONTEMPLATIVE EDUCATION TO PROMOTE
MEDITATION BEHAVIOR OF EARLY CHILDHOOD CHILDREN

¹มยุเรศ มัชฌิมและ ²รุ่งลาวัลย์ ละอาคา
¹Mayuret Matchimo and ²Runglawan Laumka

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ประเทศไทย
Rajabhat Mahasarakham University, Thailand.

¹nokyoonkmat@gmail.com

Received September 10, 2021; Revised November 2, 2021; Accepted December 1, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาด ตำบลม่วงลาด อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลม่วงลาด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แผนการจัดประสบการณ์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แบบทดสอบเชิงปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการที่มุ่งให้เด็กเกิดสมาธิ จดจ่อและรู้จักกำกับตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นในบรรยากาศที่ผ่อนคลายสงบ อบอุ่น ปลอดภัย ให้โอกาส สนับสนุน

¹ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² อาจารย์ ดร., สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ความแตกต่างระหว่างบุคคลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ปรับกายใจให้พร้อม (2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ (3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ และ (4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ 2) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

คำสำคัญ : จิตตปัญญาศึกษา สมาธิ เด็กปฐมวัย

Abstract

The purposes of this study included: 1) to study the concentration behavior of early childhood children by organizing activities based on the concept of contemplative education; 2) to compare the concentration behavior of early childhood children before and after organizing the activities based on the concept of contemplative education. The target group of this research included 15 of 3-4 year-old male and female preschoolers studying in kindergarten grade 1 of the 2nd semester in the academic year 2020 at Baanmuangthalad Child Development Center, Muanglad Subdistrict, Changan District, Roi-Et Province under Muanglad Subdistrict Administrative Organization, Department of Local Administration. Tools used in this research were an experience learning plan based on the concept of contemplation education and a practical quiz on early childhood concentration behavior. The statistics used for analyzing the data consisted of average, standard deviation and percentage. The research results were as follows. 1. Activity management based on the concept of contemplative education to promote concentration behavior of early childhood was a process aiming for children to concentrate, focus, self-control, understand oneself and others in a relaxed, calm, warm and safe environment. Providing opportunities to support individual differences consisted of 4 steps: 1) adapting body and mind to be fully prepared; 2) opening one's mind to learn; 3) moving towards new experiences; and 4) reflecting on learning. 2. The early childhood children that passed the activities based on the concept of contemplative education had a higher concentration than before organizing the activities.

Keywords: Contemplative Education, Concentration, Early Childhood Children

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์นับว่ามีผลต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไปทุกเพศ ทุกวัยเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่หลากหลาย สามารถอำนวยความสะดวกในด้านการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วเข้าถึงได้ง่าย เมื่อมีข้อดีก็ย่อมมีข้อเสียตามมาเช่นกัน ได้แก่ การส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์จิตใจของบุคคลที่มีภาวะจิตใจที่ไม่นิ่งไปกับสังคมที่ถูกเชื่อมต่อเข้าหากันด้วยระบบโซเชี่ยลสังคมนออนไลน์ยุคแห่งการสื่อสารดิจิทัล ทุกอย่างเต็มไปด้วยความรวดเร็ว มีความสะดวกสบาย ทุกอย่างได้มารวดเร็ว ทำให้เด็กๆ มีปัญหาเรื่องการอดทน รอคอยไม่ได้ และส่งผลกับการควบคุมอารมณ์จิตใจ การมีสมาธิและการแสดงออกการฝึกให้เด็กๆ มีความอดทน รู้จักการรอคอย มีสมาธิ รู้จักเวลาที่เหมาะสม นั้นเป็นหนึ่งในทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กๆ และเป็นเรื่องท้าทายที่เกิดการเรียนรู้การจัดการสิ่งรบกวนจากสื่อรอบตัว การทำสมาธิคือกระบวนการทางเลือกที่ดีอีกวิธี การทำสมาธิช่วยเพิ่มกระบวนการพัฒนาในด้านความสนใจ โดยสอนให้เด็กเรียนรู้อย่างจดจ่อ แน่วแน่ และตามความคิดของเด็กได้ ณ ขณะนั้น อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มเซลล์ประสาทในสมองของเด็ก โดยเฉพาะในส่วนของการควบคุมและการตอบสนองทางอารมณ์จิตใจ ผลการทำสมาธิช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้านความจำและการเรียนรู้ที่ดีขึ้น (สุรียเดว ทรีปาตี, 2561)

ในทางจิตวิทยาเด็กที่มีปัญหาทางด้านสมาธิมักจะเกิดจากการขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งพบในเด็กที่มาจากครอบครัวที่ขาดการอบรมด้านระเบียบวินัยที่เหมาะสมหรือถูกปล่อยตามใจมากเกินไปหรือมีความกดดันและมีความเครียดสูง ทำให้เด็กต้องแสดงพฤติกรรมความตึงเครียดของอารมณ์ออกมาเป็นการเคลื่อนไหว มักพบในเด็กที่มีอายุในช่วงก่อนวัยเรียน คือ 3-6 ขวบและช่วงวัยเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นประมาณ 6-9 ขวบ ความกดดันหรือความตึงเครียดอาจเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เด็กถูกบังคับให้จำกัดการเคลื่อนไหวหรือเป็นสถานการณ์ที่เด็กรู้สึกว่าจะมีความกดดัน เช่น เด็กถูกบังคับให้นั่งอยู่เฉยๆ ถูกห้ามไม่ให้ชน ถูกบังคับให้ทำงานในห้องเรียน เป็นต้น มีเด็กเป็นจำนวนมากที่อาจจะยังไม่พร้อมในการควบคุมการเคลื่อนไหว เช่น เด็กในวัยอนุบาล เด็กชั้นประถมปีที่ 1-2 เป็นต้น เด็กเหล่านี้จะมีความกังวลเมื่ออยู่ในภาวะกดดันทำให้มีการแสดงพฤติกรรมลักษณะการเคลื่อนไหวไม่ยอมอยู่นิ่งหรือขาดสมาธิ ในกรณีเช่นนี้หากเด็กได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียด ความกดดันลงอย่างถูกต้องเหมาะสม เด็กจะสามารถปฏิบัติตนได้เป็นปกติเหมือนเด็กทั่วไป (วิฐารณ บุญสิทธิ, 2555)

สมาธิเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับเด็ก เพราะเมื่อเด็กมีสมาธิจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างแน่วแน่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นกระบวนการเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น การฝึกเด็กให้สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ คงไม่ใช่

เรื่องง่าย เพราะธรรมชาติของเด็กนั้นจะมีความสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่เสมอ แนวทางการจัดกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิเด็กควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจกิจกรรม เป็นกระบวนการช่วยฝึกสมาธิให้กับเด็ก อีกทั้งสามารถส่งเสริมการประสานสัมพันธ์ของมือและตาเด็กให้ดีขึ้น ทั้งนี้การฝึกสมาธิให้กับเด็กไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาดังนั้นผู้ปกครองต้องหมั่นฝึกฝนและพัฒนาเด็กอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เด็กมีสมาธิที่ดี ช่วยส่งเสริมต่อการเรียนรู้ อย่างเป็นประสิทธิภาพของเด็ก (จิตติยา สุนศรี, 2561)

ศูนย์พัฒนาเด็กบ้านม่วงท่าลาด เป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหนึ่งในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลม่วงลาดที่มีการพัฒนาการเด็กให้ตีสมวัยจากภายในตัวตนเด็กให้มีพัฒนาการที่สมวัย โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาดที่ส่วนใหญ่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองที่เป็น ปู่ ย่า ตา และยาย มากกว่าพ่อแม่เด็กเอง มีการเลี้ยงดูที่ส่วนใหญ่จะให้เด็กเล็กในการดูแลของผู้ปกครองอยู่กับสื่อที่เป็นสื่อออนไลน์ สังคมกัมพูชาที่มีมักพบกันโดยมากสำหรับเด็กที่อยู่ในการดูแลของผู้ปกครองที่อายุมากแล้ว โดยเมื่อเด็กได้อยู่กับสื่อเหล่านี้แล้วเด็กจะอยู่นิ่ง ไม่ดิ้น และผู้ปกครองก็จะได้มีเวลาในการทำงานของตัวเอง โดยที่ลืมนึกถึงผลกระทบอื่นๆ ที่ตามมาว่าถ้าเด็กๆ เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่จะทำให้เขาไม่มีสมาธิที่จดจ่อกับการทำงานหรือการเรียนที่มั่นคงได้ และความสามารถในการกำกับดูแลตนเองก็ทำได้ยาก มีลักษณะพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง ไม่มั่นคงในอารมณ์ ไม่สามารถที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ เด็กอยู่กับสื่อเทคโนโลยีเหล่านี้มากๆ จากการศึกษาบริบทของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาดที่เด็กส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูโดยผู้สูงอายุทำให้เด็กถูกเลี้ยงแบบตามใจเลี้ยงแบบให้เด็กอยู่กับโทรศัพท์มือถือ ไอแพด มากกว่าการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่ดีให้เหมาะสมกับวัยที่เด็กควรได้รับ ซึ่งมีเด็กหลายคนที่อยู่ในการดูแลของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาดที่เกิดปัญหาเหล่านี้ คุณครูในฐานะผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมเด็กเหล่านี้และพบว่าในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนๆ ในห้องเรียนเด็กๆ เหล่านี้ ไม่ค่อยมีสมาธิจะอยู่นิ่งไม่ค่อยนั่งทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ได้ไม่นาน และมีอารมณ์ที่หงุดหงิดไม่โง่งงเวลาที่ไม่ได้ของสิ่งนั้นจากเพื่อนๆ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะครูปฐมวัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งพัฒนาด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่สงบ ผ่อนคลาย มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กมีสมาธิอันเป็นพื้นฐานสำคัญให้เด็กสามารถกำกับตนเองได้ จดจ่อ มีความสุข สงบ ในกาเรียนรู้ อันจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครอง ครู นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็กปฐมวัยได้นำไปใช้ส่งเสริมพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- เพื่อศึกษาพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
- เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นพื้นฐาน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pre-Experimental Design กลุ่มเดียวสอบก่อนสอบหลัง (One Group Pretest - Posttest Design) (สุรวาท ทองบุ. 2555: 43) ดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาด ตำบลม่วงลาด อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลม่วงลาด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จำนวน 15 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วยได้แก่ 1) ตัวเรา 2) อาหารดีมีประโยชน์ 3) ข้าวคือชีวิต 4) หนูน้อยนักสัมผัส 5) ต้นไม้แสนรัก 6) ผักผลไม้ 7) สัตว์โลกน่ารัก 8) บ้านแสนสุข

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

3.1 แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 32 แผน

3.2 แบบทดสอบเชิงปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย

4. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และเสนอค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความรู้ก่อนและหลังเรียนด้วยการเรียนแบบผสมผสาน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การมีสมาธิของเด็กปฐมวัย สรุปผลดังนี้

1. พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษา

1.1 ผู้วิจัยใช้ชุดแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับเด็ก ปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีทั้งหมด 8 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 ตัว เรา หน่วยที่ 2 อาหารดีมีประโยชน์ หน่วยที่ 3 ข้าวคือชีวิต หน่วยที่ 4 หนูน้อยนักสัมผัส หน่วยที่ 5 ต้นไม้แสนรัก หน่วยที่ 6 ผักผลไม้ หน่วยที่ 7 สัตว์โลกน่ารัก และหน่วยที่ 8 บ้าน แสนสุข โดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี และศุกร์ วันละ 30 นาที พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยทำการวิจัยประกอบด้วย 4 ด้าน

1.2 พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยตามกระบวนการจัดกิจกรรมตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการ ที่มุ่งให้เด็กเกิดสมาธิ จดจ่อ และรู้จักกำกับตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นในบรรยากาศที่ผ่อนคลายสงบอบอุ่น ปลอดภัย ให้โอกาส สนับสนุนความแตกต่างระหว่างบุคคลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปรับกายใจให้พร้อม 2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ 3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ 4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ ดังนี้

ขั้นที่ 1) ปรับกายใจให้พร้อม คือ การเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะ เรียนรู้



ภาพที่ 1 เด็กยืดเหยียดร่างกาย



ภาพที่ 2 เด็กส่งแก้วนํ้าที่มีดอกไม้ลอยอยู่ในแก้ว

กิจกรรมเตรียมความพร้อมโดยการส่งสิ่งของต่าง ๆ เด็กก็จะให้ความสนใจและตั้งใจ ในการทำกิจกรรมและก็จะมีความพูดที่น่ารัก ยกตัวอย่างเช่น “พี่ก๊วยระวังด้วยนะเดี๋ยวน้ำจะหก เลอะเสื้อตัวเองนะ” “ไม่ต้องกลัวนะของในภาดไม่หนักหรอกเราวางไว้ที่พื้นแล้วเลื่อนไปให้ เพื่อนคนต่อไปก็ได้แล้ว” คำพูดของเด็กก็พลอยทำให้คุณครูยิ้มตามไปด้วยและเป็นการ

ประเมินได้ว่าเด็กๆมีความพร้อมทั้งกายและใจในการที่จะเริ่มเรียนรู้ในการทำกิจกรรมขั้นต่อไปได้

ขั้นที่ 2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ คือ การฝึกฝนเฝ้าสังเกตสิ่งต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้



ภาพที่ 3 เด็กสังเกตหุ่นสัตว์จำลอง



ภาพที่ 4 เด็กจับสัมผัสผักผลไม้ของจริง

ขั้นที่ 3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ คือ การเรียนรู้ผ่านการสังเกตสำรวจและลงมือทำกิจกรรมเพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่



ภาพที่ 5 เด็กทำข้าวจี๋



ภาพที่ 6 เด็กทำส้มตำ

ขั้นที่ 4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ คือ สะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา



ภาพที่ 7 สะท้อนการเรียนรู้บ้านนี้มีความหมาย



ภาพที่ 8 สะท้อนการเรียนรู้รู้จักสัตว์

เด็กได้สะท้อน ทบทวนย้อนคิดถึงลำดับการเรียนรู้ที่ผ่านมาอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงดำเนินการทดลอง ทำให้เห็นภาพ เห็นการเรียงลำดับขั้นตอน โดยที่คุณครูคอยกระตุ้นเด็กด้วยคำถาม หรือการสะท้อนใคร่ครวญด้วยบัตรภาพ แผนผัง แผนภูมิ ทำให้เด็กคิดย้อนทบทวนกิจกรรมตลอดกระบวนการได้ดียิ่งขึ้นเป็นการกระตุ้นให้เด็กสะท้อนทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมาได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ตารางที่ 1 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ก่อนการทดลอง

คนที่	กิจกรรมทดสอบที่					คะแนนรวม (60)	ระดับพฤติกรรม การมีสมาธิ
	1 (12)	2 (12)	3 (12)	4 (12)	5 (12)		
1	6	6	6	6	6	30	พอใช้
2	6	6	6	6	6	30	พอใช้
3	4	4	4	4	4	20	ควรส่งเสริม
4	6	6	6	6	6	30	พอใช้
5	4	4	4	4	4	20	ควรส่งเสริม
6	4	4	6	4	4	22	พอใช้
7	4	4	4	4	4	20	ควรส่งเสริม
8	6	6	6	6	6	30	พอใช้
9	5	5	5	5	5	25	พอใช้
10	6	6	4	6	4	26	พอใช้
11	4	4	4	4	6	22	พอใช้
12	4	4	4	4	6	22	พอใช้
13	4	4	6	4	6	24	พอใช้
14	5	5	6	4	5	25	พอใช้
15	6	4	6	4	6	26	พอใช้
\bar{X}	4.93	4.80	5.13	4.73	5.20	24.80	
SD.	0.96	0.94	0.99	0.96	0.94	3.82	พอใช้
ร้อยละ	41.11	40.00	42.78	39.44	43.33	41.33	

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีระดับพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้และยังมีเด็กปฐมวัยที่ต้องได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิในระดับดี โดยที่กิจกรรมทดสอบที่ 1 ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิ (\bar{X} =

4.93) คิดเป็นร้อยละ 41.11 กิจกรรมทดสอบที่ 2 ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรม การมีสมาธิ ($\bar{X} = 4.80$) คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมทดสอบที่ 3 ก่อนการทดลองเด็ก ปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 5.13$) คิดเป็นร้อยละ 42.78 กิจกรรมทดสอบที่ 4 ก่อน การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 4.73$) คิดเป็นร้อยละ 39.44 กิจกรรม ทดสอบที่ 5 ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 5.20$) คิดเป็นร้อยละ 43.33

ตารางที่ 2 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของพฤติกรรมการมี สมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลอง

คนที่	กิจกรรมทดสอบที่					คะแนนรวม (60)	ระดับพฤติกรรม การมีสมาธิ
	1 (12)	2 (12)	3 (12)	4 (12)	5 (12)		
1	12	11	11	11	11	56	ดี
2	11	10	10	10	11	52	ดี
3	11	11	11	11	11	55	ดี
4	12	11	11	11	11	56	ดี
5	10	10	10	9	10	49	ดี
6	11	10	11	10	10	52	ดี
7	11	11	9	9	11	51	ดี
8	11	11	10	11	12	55	ดี
9	11	11	11	11	10	54	ดี
10	11	10	10	11	11	53	ดี
11	10	11	11	11	11	51	ดี
12	11	10	11	11	12	55	ดี
13	10	11	10	10	11	52	ดี
14	10	11	11	11	12	55	ดี
15	11	11	10	10	11	53	ดี
\bar{X}	10.87	10.67	10.47	10.47	11.00	53.47	
SD.	0.64	0.49	0.64	0.74	0.65	2.00	ดี
ร้อยละ	90.56	88.89	87.22	87.22	91.67	89.11	

จากตารางที่ 2 พบว่า เด็กปฐมวัยมีระดับพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการจัดกิจกรรม ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่สูงขึ้นและมีระดับพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดี โดยที่ กิจกรรมทดสอบที่ 1 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 10.87$) คิด เป็นร้อยละ 90.56 กิจกรรมทดสอบที่ 2 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ

($\bar{X} = 10.67$) คิดเป็นร้อยละ 88.89 กิจกรรมทดสอบที่ 3 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 10.47$) คิดเป็นร้อยละ 87.22 กิจกรรมทดสอบที่ 4 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 10.47$) คิดเป็นร้อยละ 87.22 กิจกรรมทดสอบที่ 5 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 11.00$) คิดเป็นร้อยละ 91.67

ตารางที่ 3 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	คะแนนรวม (60)	ระดับพฤติกรรม การมีสมาธิ	คะแนนรวม (60)	ระดับพฤติกรรม การมีสมาธิ
1	30	พอใช้	56	ดี
2	30	พอใช้	52	ดี
3	20	ควรส่งเสริม	55	ดี
4	30	พอใช้	56	ดี
5	20	ควรส่งเสริม	49	ดี
6	22	พอใช้	52	ดี
7	20	ควรส่งเสริม	51	ดี
8	30	พอใช้	55	ดี
9	25	พอใช้	54	ดี
10	26	พอใช้	53	ดี
11	22	พอใช้	51	ดี
12	22	พอใช้	55	ดี
13	24	พอใช้	52	ดี
14	25	พอใช้	55	ดี
15	26	พอใช้	53	ดี
\bar{X}	24.80		53.47	
SD.	3.82	พอใช้	2.00	ดี
ร้อยละ	41.33		89.11	

จากตารางที่ 3 พบว่า เด็กปฐมวัยมีระดับพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลองด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมีระดับพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 53.47$) คิดเป็นร้อยละ 89.11 มีสมาธิในระดับดี

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย อภิปรายได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยมีกระบวนการที่เน้นให้เด็ก ทำกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ปรับกายใจให้พร้อม คือ การเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะเรียนรู้ เป็นการทำกิจกรรมในวงกลม เช่น การส่งถาดของที่ใช้ในการเรียนรู้ในกิจกรรมแต่ละครั้งโดยมีการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ไปด้วย การบริหารยืดหยุ่นร่างกายของเด็กเองเพื่อเตรียมกายใจให้พร้อมในการทำกิจกรรมบางกิจกรรมในการเรียนรู้สำหรับเด็ก ในขั้นนี้ทำให้จิตใจของเด็กเกิดความพร้อมในการที่จะเรียนรู้

2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ คือ การฝึกฝนผัสสะสิ่งต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การสังเกต การชิมรส การดม การสัมผัส การได้ยิน เช่น กิจกรรมหน่วยผลไม้ เด็กจะมีคำพูดที่รับรู้ได้ว่าการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ยกตัวอย่างคำพูดเด็ก เช่น “เธอๆ ผลไม้ชิ้นนี้ มีสีเหลือง กลิ่นหอมด้วยนะ รูปร่างยาว เธอได้กลิ่นหอมเหมือนฉันทันใหม่” “ผักอันนี้มีรูปร่างยาว สีเขียว ชิมแล้วไม่มีรสเลยเธอ”

3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ คือ การเรียนรู้ผ่านการสังเกตสำรวจและลงมือทำกิจกรรมเพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ผู้วิจัยมีกิจกรรมที่让孩子ได้เรียนรู้ผ่านแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในศูนย์การเรียนรู้พอเพียงขององค์การบริหารส่วนตำบลม่วงลาด มีการเรียนเชิญวิทยากรมาให้ความรู้กับเด็กในหน่วยการเรียนรู้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ในการเรียนรู้

4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ คือ สะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กได้แสดงความคิดเห็นตัวเองย้อนคิดถึงกิจกรรมที่ได้ทำผ่านมาโดยที่ผู้วิจัยจะคอยชี้ชวนในการย้อนถึงกิจกรรมที่ทำผ่านมายกตัวอย่างเช่น “เด็กๆ ค่ะเมื่อสักครูที่ผ่านมาระทำอะไรกันเอ่ย แล้วก่อนหน้านี้เราทำอะไรกันคะเด็กๆ” หรือบางครั้งจะเป็นเด็กเองที่คอยช่วยกันในการย้อนลำดับกิจกรรมในแต่ละขั้นที่ทำผ่านมายกตัวอย่างเช่น “เมื่อที่เราทำข้าวจี๊งพอทำเสร็จแล้วเราก็ได้กินใจเธอ แล้วก่อนหน้านี้คุณครูให้เราช่วยกันผสมเครื่องปรุงในการทำข้าวจี๊ง เธอจำไม่ได้เธอ”

เมื่อวิเคราะห์การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน พบว่า หน่วยการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิสูง เป็นการแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเด็กปฐมวัยนั้น เป็นการสอดแทรกพฤติกรรมการมีสมาธิให้กับเด็กปฐมวัยได้เช่นกันจากคำพูดที่เด็กขอบพูดในการทำกิจกรรมว่า “คุณครูหนูเคยเห็นสัตว์ต่างๆ แล้วนะที่สวนสัตว์ตอนที่ไปเที่ยวกับคุณครู

ค่ะ” “คุณครูตอนที่อยู่บ้านโตช่วยงานบ้านแม่ด้วยนะครับแบบที่คุณครูให้ทำเลยครับ” “คุณครูเมื่อตอนเช้าน้องเนยไปตลาดกับแม่ แม่ร้องเนยซื้อถั่วฝักยาวกับแครอทเหมือนที่คุณครูนำมาให้ดูวันนี้เลยคะ” ซึ่งเด็ก ๆ จะรู้เท่าทันสิ่งที่ตัวเองกำลังจะเรียนรู้โดยผ่านการย้อนคิดถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในมุมมองของชีวิตประจำวันของตัวเองในแต่ละวัน สอดคล้องกับ (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2555) ได้อธิบายว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้น และให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการรู้เท่าทันมิติโลกภายใน (อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทักษะมุมมองต่อชีวิต โลกและสรรพสิ่ง) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการ วิธีการ และกิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดความเชื่อและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง โลกและสรรพสิ่ง ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อย่างมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่ง ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้นเด็กมีความสนใจมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมที่คุณครูจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอย่างเห็นได้ชัดในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละสัปดาห์นั้นคุณครูก็จะคอยมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีสร้างความอบอุ่นคุ้นเคยระหว่างครูและเด็กปฐมวัยด้วยเพื่อสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ในแต่ละกิจกรรมในสัปดาห์นั้นๆ สอดคล้องกับงานวิจัย จริยาภรณ์ สกุลพราหมณ์ (2557) กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและแนวคิดประสบการณ์ที่นำไปสู่ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ครูปฐมวัยเป็นต้นแบบที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อการเรียนรู้และการเติบโตของเด็ก โดยจัดกิจกรรมให้ครูรู้จักเข้าใจตนเองรู้เท่าทันสภาวะของตนเอง รู้จักเด็กและสามารถตอบสนองเด็กได้อย่างรู้ตัว ผ่านกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเด็กอันนำไปสู่ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเด็ก

การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแต่ละกิจกรรมนั้นผู้วิจัยให้เด็ก ๆ ได้สัมผัสจับต้องผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้มากที่สุดเรียนรู้จากอุปกรณ์ต่างๆ ที่นำมาเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง ผ่านความรู้สึกผ่านทางกายเข้าสู่ความรู้สึกทางใจและสู่ความคิดวิเคราะห์ตามลำดับ สอดคล้องกับ (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2553) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือ การเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานกาย การเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานใจ และการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานคิด ปัญญาทั้ง 3 ฐานนี้มีความสัมพันธ์กันโดยปัญญาฐานกาย เป็นพื้นฐานของปัญญาฐานใจ และปัญญาฐานใจ เป็นพื้นฐานของปัญญาฐานคิด

2. เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดีหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยการทดสอบภาคปฏิบัติพฤติกรรมการณ์สมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมทดสอบที่ 1 การใส่เสื้อ กางเกงและถุงเท้า กิจกรรมทดสอบที่ 2 การทำขนมปังชุบไข่ปิ้ง กิจกรรมทดสอบที่ 3 การล้างมือ กิจกรรมทดสอบที่ 4 การปลูกต้นว่านกาบหอย กิจกรรมทดสอบที่ 5 การดูแลทำความสะอาดห้องเรียน และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมหลังการทดลอง พบว่า เด็กปฐมวัย จำนวน 15 คน มีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดี แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดี

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญเพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่พร้อมที่จะรับการเรียนรู้จากโลกภายนอกการที่เด็กมีสมาธิจะทำให้เด็กมีทักษะในการควบคุมจิตใจตนเอง มีความมุ่งมั่น เป็นคนที่มีจิตใจที่ดี สอดคล้องกับ (ละองธาร, 2561) ที่กล่าวว่า สมาธิคือการควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองให้มีความมุ่งมั่นอยู่ในเรื่องที่ตนเองต้องการ ไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ทั้งนี้การมีสมาธิสามารถทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็กเป็นอย่างดีและมีความสุขในการเรียนรู้การทำกิจกรรมในห้องเรียนร่วมกับเพื่อนๆ ในห้องจนกิจกรรมนั้นสำเร็จ สอดคล้องกับ (พระราชวรมนู, 2563) ที่กล่าวว่า สมาธิ คือ ความมุ่งมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดว่าจะทำให้สำเร็จ และสอดคล้องกับ (สถาบันพัฒนาการเด็กกราชนครินทร์, 2560) การมีสมาธิ คือ การมีความตั้งใจหรือมุ่งมั่นกับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การทำให้ใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ การมีสมาธิ นั้นจึงเกิดจากการตั้งเป้าหมายที่มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้เสร็จที่ชัดเจน

การที่เด็กปฐมวัยมีสมาธิที่ดีตั้งแต่เด็กจะส่งผลให้เด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในชั้นเรียนที่สูงขึ้นไปได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ (ณรงค์ พันธุ์พัก, 2563) ได้กล่าวถึงประโยชน์สมาธิว่าสมาธิช่วยให้เรียนดีขึ้นการฝึกสมาธิในเด็ก เป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและสอดคล้องกับ (ณิชาพัฒน์ ดิลกวงวัฒน์, 2560) ที่กล่าวว่า สมาธิ คือ จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ เมื่อเด็กมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้และการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ทำให้เรียนหนังสือได้ดี การที่เด็กมีสมาธิที่ดีมีการจดจ่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นั้น ก็จะส่งผลให้เด็กมีกระบวนการเรียนรู้ที่ดี มีประสิทธิภาพ เป็นระบบอย่างต่อเนื่องและครบวงจรทั้งในด้านทักษะการฟัง การคิด การพูด การเขียน การอ่าน หรือการทำกิจกรรมอื่นใดที่มีผลต่อการเรียนรู้ นั้นๆ มีหลายงานวิจัย ยืนยันว่าสมาธิมีความสัมพันธ์กับสมองหลายส่วน เช่น สมองส่วนหน้า ก้านสมอง ฮาลามัสและลิมบิกสมองส่วนหน้า ซึ่งนอกจากมีความเกี่ยวข้องกับ การเกิดสมาธิ การปรับสมาธิและการคงสมาธิอย่างต่อเนื่องเหมาะสมแล้ว ยังเป็นสมองส่วนที่ควบคุมในเรื่องของ ความตื่นตัวในการเรียนรู้ ความพยายาม ความจำ การแสดงออก การมองเห็นวิสัยทัศน์ การมีเหตุผล การจัดระบบ การควบคุมอารมณ์รู้สึก

การสร้างสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นผู้ปกครองสามารถที่จะเลือกวิธีการได้หลากหลายวิธีที่จะทำให้เด็กเกิดสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ตั้งแต่วัยเล็กอยู่ เช่น การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก การสนับสนุนสิ่งที่เด็กชอบ การส่งเสริมของเล่นต่างๆ ที่พัฒนาส่งเสริมด้านการมีสมาธิ การทำกิจกรรมด้านศิลปะสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัย มณีรัตน์ ภูษะวัง (2560) ศึกษาการพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัยและสการินทร์ บุตรโพธิ์ (2556) ศึกษาการพัฒนาการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 การทำกิจกรรมศิลปะงานบ้านหรืองานประดิษฐ์ก็เป็นอีกวิธีการที่จะช่วยในการฝึกเด็กให้เกิดสมาธิได้ สอดคล้องกับดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกที่มีต่อการพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3

3. จากการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาส่งผลให้พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในด้านช่วงความสนใจ นานไม่วอกแวกจากสิ่งเร้าและด้านตั้งใจจดจ่อในการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ ทั้งนี้เป็นเพราะกระบวนการตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับความพร้อมด้านจิตใจของผู้เรียนเป็นการเรียนรู้ ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ทำให้เด็กได้กำกับตนเอง ด้วยวิธีการที่แตกต่างหลากหลายตามความถนัดของเด็กแต่ละคน ซึ่งแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีรากฐานมาจากการเรียนรู้อย่างเป็นกระบวนการที่ผสมกับกิจกรรมประจำวัน จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีจิตใจเป็นพื้นฐาน ซึ่งในกระบวนการวิจัยในครั้งนี้มุ่งเน้นกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ได้แก่ 1) ปรับกายใจให้พร้อม คือ การเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะเรียนรู้ เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การผ่อนคลายร่างกาย 2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ คือ การฝึกฝนเผ้าสังเกตสิ่งต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การฝึกสติและสมาธิอยู่กับสื่อและสิ่งๆ ต่าง 3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ คือ การเรียนรู้ผ่านการสังเกตสำรวจและลงมือทำกิจกรรม เพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ เช่น การพูดคุยปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันร่วมไปกับกิจกรรม และ 4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ คือ สะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เช่น การพูดคุยแลกเปลี่ยนสนทนา การคิดเชิงระบบ เป็นต้น ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กจึงสามารถสะท้อนความเป็นกระบวนการของจิตตปัญญาศึกษา สอดคล้องกับ (วิศิษฐ์ วังวิญญู, วิชาน ฐานะวุฑฒ์และณัฐพรส วังวิญญู, 2550) โดยฐานกายคือพลังขับเคลื่อนพื้นฐานของชีวิต การเรียนรู้ต้องกระทำผ่านกิจกรรมที่ได้ใช้พลังทางร่างกายเช่น ออกกำลังกาย รำมวยจีน การทำงานของสมองในฐานกายนี้จะอยู่ที่โหมดความกล้า และความกลัว ฐานใจ คือ อารมณ์ ความรู้สึก การเรียนรู้ต้องกระทำผ่านกิจกรรมที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ เช่น ศิลปะจัดดอกไม้ ฐานหัว คือ ความคิด การเรียนรู้ต้องกระทำผ่านการวิเคราะห์ ใคร่ครวญ เช่น การสนทนา การทำงานของสมองในฐานหัวนี้จะอยู่ที่โหมด

ความคิด (วนเวียนไม่พัฒนา) และการคิด (พัฒนาสิ่งใหม่ตลอดเวลา) และสอดคล้องกับงานวิจัย พัทนี บุญศรี, มณฑิรา ชมดอกไม้ และศศิรินทร์ ศิริธาดากุลพัฒน์ (2562) ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะการรู้เรื่องการอ่านตามแนวคิดปัญญาศึกษา สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้หลักสูตรเสริมทักษะการรู้เรื่อง การอ่านตามแนวคิดปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรเสริมทักษะการรู้เรื่องการอ่านตามแนวคิดปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ในภาพรวมจัดอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ยทักษะการรู้เรื่องการอ่านก่อนเรียนและหลังเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน จึงสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการณ์มีสมาธิของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาพฤติกรรมการณ์มีสมาธิของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่า 1) การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการณ์มีสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการที่มุ่งให้เกิดสมาธิ จดจ่อ และรู้จักกำกับตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นในบรรยากาศที่ผ่อนคลายสงบอบอุ่น ปลอดภัย ให้ออกาสสนับสนุนความแตกต่างระหว่างบุคคลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ปรับกายใจให้พร้อม (2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ (3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ และ (4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ 2) ก่อนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิในระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิในระดับดี แสดงว่าหลังการทดลองการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิสูงกว่าก่อนการทดลอง

เอกสารอ้างอิง

- จริยาภรณ์ สกุลพรหมณ์. (2557). *การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและแนวคิดประสบการณ์ที่นำไปสู่ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูกับเด็กปฐมวัย*. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2555, 23 มิถุนายน). *จิตวิวัฒน์ : การตกผลึกและการระเบิดประสบการณ์ ทางจิตตปัญญาทัศน์และจิตตปัญญาปฏิบัติ*. มติชน, น. 6.

- จิตติยา สุ่นศรี. (2561). *กิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.youngciety.com/author/plailom.html>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤศจิกายน
- ณิชาพัฒน์ ดิลกวงวัฒน์. (2560). *เคล็ดลับฝึกลูกให้มีสมาธิ*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.parentsone.com/teach-your-child-to-focus/> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 มีนาคม 2563.
- ดาวรุ่ง รุ่งงาม. (2556). *ผลของการจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกที่มีต่อการพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3*. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, 6(3), 29-41.
- พระราชวรมนุญ ประยูร ธรรมจิตโต. (2563). *สมาธิในชีวิตประจำวัน*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-prayoon/lp-prayoon-03.htm> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 21 เมษายน 2563.
- พชนี บุญศรี, มณฑิรา ชมดอกไม้ และศศิรินทร์ ศิริธาดากุลพัฒน์. (2562). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะการเรียนรู้เรื่องการอ่านตามแนวคิดปัญญาศึกษา สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้*. ครุศาสตร์ปริทรรศน์, 6(3), 102-110.
- มนิรัตน์ ภูทะวัง. (2560). *การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- ละอองธาร. (2561). *พบแต่สิ่งดีดีเพราะมี “สมาธิ”*. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด.
- วิธารณ บุญสิทธิ. (2555). *โรคสมาธิสั้นการวินิจฉัยและรักษา*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-4/00-Vitharon.pdf> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤศจิกายน 2562.
- วิศิษฐ์ วังวิญญู, วิธาน ฐานะวุฑฒ์ และณัฐพส วังวิญญู. (2550). *คู่มือกระบวนการศาสตร์และศิลป์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน*. กรุงเทพฯ; วังน้ำชา.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2553). *ฉลาดได้อีก*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ; ดีเอ็มจี.
- สการินทร์ บุตรโพธิ์. (2556). *การพัฒนาการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (2560). *คู่มือการคัดกรองและปรับพฤติกรรมเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง*. กรุงเทพฯ; สยามพิมพ์มานา.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2561). *โรคสมาธิสั้น*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://news.thaipbs.or.th/content/269356>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤศจิกายน 2562.