

การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย

ACTIVITY MANAGEMENT BASED ON THE CONCEPT OF
CONTEMPLATIVE EDUCATION TO PROMOTE CONCENTRATION
BEHAVIOR OF EARLY CHILDHOOD

¹มยุเรศ มัชฌิโม และ ²รุ่งลาวัลย์ ละอามคา
¹Mayuret Matchimo and ²Runglawan Laumka

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ประเทศไทย
Rajabhat Mahasarakham University, Thailand.

¹nokyoonkmat@gmail.com

Received December 25, 2021; Revised February 12, 2022; Accepted March 10, 2022

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 แบบประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ปรับกายใจให้พร้อม (2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ (3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ (4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ 2) เด็กปฐมวัยที่

¹ นักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

² อาจารย์ ดร., หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

คำสำคัญ : การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา; พฤติกรรมการมีสมาธิ ; เด็กปฐมวัย

Abstract

The purposes of this study included: 1) to study the concentration behavior of children in early childhood by organizing activities based on the concept of contemplative education; and 2) to compare the concentration behavior of children in early childhood before and after the organized activities based on the concept of contemplative education. The target group of this research included 15 male and female children aged 3-4 years studying in kindergarten grade 1 in the 2nd semester of academic year 2020 at Baanmuangthalad Child Development Center Muanglad Sub-district, Changan District, Roi-Et Province. The school was under Muanglad Sub-district Administrative Organization, Department of Local Administration. The tools used in this research included: an experience activity plan based on the concept of contemplative education; an assessment form of the concentration behavior of children in early childhood. The research results were as follows. 1) Regarding the activity management based on the concept of contemplative education to promote concentration behavior of children in early childhood, it is a process consisting of 4 steps: (1) adapting body and mind to be fully prepared; (2) opening mind to learn; (3) moving towards new experiences; (4) deliberating on learning 2) The children in early childhood participated in activities based on the concept of contemplative education had higher concentration behavior after the activities than before the activities.

Keywords : Activity Management Based on the Concept of Contemplative Education; Meditation Behavior; Children in Early Childhood

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์นั้นมีผลต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และองค์ความรู้ใหม่ๆที่หลากหลาย สามารถอำนวยความสะดวกในด้านการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วเข้าถึงได้ง่าย เมื่อมีข้อดีก็ย่อมมีข้อเสียตามมาเช่นกัน ได้แก่ การส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์จิตใจของบุคคลที่มีภาวะจิตใจที่ไม่นิ่งไปกับสังคมที่ถูก

เชื่อมต่อเข้าหากันด้วยระบบโซเชียลสังคมออนไลน์ยุคแห่งการสื่อสารดิจิทัล ทุกอย่างเต็มไปด้วยความเร็ว มีความสะดวกสบาย ทุกอย่างได้มารวดเร็วทำให้เด็กๆ มีปัญหาเรื่องการอดทน รอคอยไม่ได้ และส่งผลกับการควบคุมอารมณ์จิตใจ การมีสมาธิและการแสดงออกการฝึกให้เด็กๆ มีความอดทน รู้จักการรอคอย มีสมาธิ รู้จักเวลาที่เหมาะสม นั้นเป็นหนึ่งในทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กๆ และเป็นเรื่องท้าทายที่เกิดการเรียนรู้การจัดการสิ่งรบกวนจากสื่อรอบตัว การทำสมาธิคือกระบวนการทางเลือกที่ดีอีกวิธี การทำสมาธิช่วยเพิ่มกระบวนการพัฒนาในด้านความสนใจ โดยสอนให้เด็กเรียนรู้อย่างจดจ่อ แน่วแน่ และตามความคิดของเด็กได้ ณ ขณะนั้น อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มเซลล์ประสาทในสมองของเด็ก โดยเฉพาะในส่วนของการควบคุมและการตอบสนองทางอารมณ์จิตใจ ผลการทำสมาธิช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้านความจำและการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

ในทางจิตวิทยา เด็กที่มีปัญหาทางด้านสมาธิมักจะเกิดจากการขาดการควบคุมตนเองซึ่งพบในเด็กที่มาจากครอบครัวที่ขาดการอบรมด้านระเบียบวินัยที่เหมาะสมหรือถูกปล่อยตามใจมากเกินไปหรือมีความกดดันและมีความเครียดสูง ทำให้เด็กต้องแสดงพฤติกรรมความตึงเครียดของอารมณ์ออกมาเป็นการเคลื่อนไหว มักพบในเด็กที่มีอายุในช่วงก่อนวัยเรียน คือ 3-6 ขวบและช่วงวัยเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นประมาณ 6-9 ขวบ ความกดดันหรือความตึงเครียดอาจเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เด็กถูกบังคับให้จำกัดการเคลื่อนไหว หรือเป็นสถานการณ์ที่เด็กรู้สึกที่มีความกดดัน เช่น เด็กถูกบังคับให้นั่งอยู่เฉยๆ ถูกห้ามไม่ให้ชน ถูกบังคับให้ทำงานในห้องเรียน เป็นต้น มีเด็กเป็นจำนวนมากที่อาจจะยังไม่พร้อมในการควบคุมการเคลื่อนไหว เช่น เด็กในวัยอนุบาล เด็กชั้นประถมปีที่ 1-2 เป็นต้น เด็กเหล่านี้จะมีความกังวลเมื่ออยู่ในภาวะกดดันทำให้มีการแสดงพฤติกรรมลักษณะการเคลื่อนไหวไม่ยอมอยู่นิ่ง หรือขาดสมาธิ ในกรณีเช่นนี้หากเด็กได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียด ความกดดันลงอย่างถูกต้องเหมาะสม เด็กจะสามารถปฏิบัติตนได้เป็นปกติเหมือนเด็กทั่วไป (วิฐารณ บุญสิทธิ, 2555)

สมาธิเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับเด็ก เพราะเมื่อเด็กมีสมาธิจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างแน่วแน่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นกระบวนการเริ่มต้นที่จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น การฝึกเด็กให้สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ คงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะธรรมชาติของเด็กนั้นจะมีความสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่เสมอ แนวทางการจัดกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิเด็กควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจกิจกรรม เป็นกระบวนการช่วยฝึกสมาธิให้กับเด็ก อีกทั้งสามารถส่งเสริมการประสานสัมพันธ์ของมือและตาเด็กให้ดีขึ้น ทั้งนี้การฝึกสมาธิให้กับเด็กไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น ๆ ผู้ปกครองต้องหมั่นฝึกฝนและพัฒนาเด็กอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เด็กมีสมาธิที่ดี ช่วยส่งเสริมต่อการเรียนรู้ รู้อย่างมีประสิทธิภาพของเด็ก (จิตติยา สุนศรี, 2561)

ในปัจจุบันมีแนวคิดทฤษฎีมากมายในโลกการศึกษา ที่พัฒนาขึ้นจากข้อค้นพบต่างๆ และรากฐานความรู้อันเก่าแก่ จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Contemplative Education and Transformative Learning) จิตตปัญญาศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาปฏิบัติโดยภาพรวม เป็นการศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการรู้เท่าทันมิติ/โลกภายใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทักษะ/มุมมองต่อชีวิต โลก และสรรพสิ่ง) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการ/วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดความเชื่อและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง โลก และสรรพสิ่ง ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อย่างมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2555)

ศูนย์พัฒนาเด็กบ้านม่วงท่าลาด เป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหนึ่งในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลม่วงลาดที่มีการพัฒนาการเด็กให้ตีสมวัยจากภายในตัวตนเด็กให้มีพัฒนาการที่สมวัย โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาดที่ส่วนใหญ่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองที่เป็น ปู่ ย่า ตา และยาย มากกว่าพ่อแม่เด็กเอง มีการเลี้ยงดูที่ส่วนใหญ่จะให้เด็กเล็กในการดูแลของผู้ปกครองอยู่กับสื่อที่เป็นสื่อออนไลน์ สังคมก้มหน้าที่มีมักพบกันโดยมากสำหรับเด็กที่อยูในการดูแลของผู้ปกครองที่อายุมากแล้ว โดยเมื่อเด็กได้อยู่กับสื่อเหล่านี้แล้วเด็กจะอยู่นิ่ง ไม่ดิ้อ และผู้ปกครองก็จะได้มีเวลาในการทำงานของตัวเอง โดยที่ลืมนึกถึงผลกระทบอื่นๆที่ตามมาว่าถ้าเด็กๆ เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่จะทำให้เขาไม่มีสมมติที่จดจ่อกับการทำงานหรือการเรียนรู้ที่มั่นคงได้ และความสามารถในการกำกับดูแลตนเองก็ทำได้ยาก มีลักษณะพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง ไม่มั่นคงในอารมณ์ ไม่สามารถที่จะปรับตัวเองเข้ากับผู้อื่นได้ เด็กอยู่กับสื่อเทคโนโลยีเหล่านี้มาก ๆ จากการศึกษาบริบทของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาดที่เด็กส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูโดยผู้สูงอายุทำให้เด็กถูกเลี้ยงแบบตามใจเลี้ยงแบบให้เด็กอยู่กับโทรศัพท์มือถือ ไอแพด มากกว่าการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่ดีให้เหมาะสมกับวัยที่เด็กควรได้รับ ซึ่งมีเด็กหลายคนที่อยู่ในการดูแลของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาดที่เกิดปัญหาเหล่านี้ คุณครูในฐานะผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมเด็กเหล่านี้และพบว่าในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนๆในห้องเรียนเด็กๆ เหล่านี้ ไม่ค่อยมีสมาธิจะอยู่นิ่งไม่ค่อยนั่งทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆได้ไม่นาน และมีอารมณ์ที่หงุดหงิดโมโหง่ายเวลาที่ไม่ได้ของสิ่งนั้นจากเพื่อนๆ (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านม่วงท่าลาด, 2563)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะครูปฐมวัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งพัฒนาด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่สงบ ผ่อนคลาย มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กมีสมาธิอันเป็นพื้นฐานสำคัญให้เด็กสามารถกำกับตนเองได้ จดจ่อ มีความสุข สงบในการเรียนรู้ อันจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครอง ครู นักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้นำไปใช้ส่งเสริมพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

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

กลุ่ม	สังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิก่อนทดลอง	ทดลองโดยกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	สังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิหลังทดลอง
เป้าหมาย	O ₁	X	O ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

X หมายถึง การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญา

O₁ หมายถึง สังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิก่อนทดลอง

O₂ หมายถึง สังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิหลังทดลอง

โดยมีรายละเอียดตามขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

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

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 32 แผน

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และเสนอค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นเชิงปริมาณของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติแบบอธิบายและแบบอ้างอิงในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อนำไปอธิบายข้อมูลในรูปแบบตารางต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัย สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดังตารางที่ 1 และ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมหน่วย	ช่วงคะแนน	ผลการทดลอง		ระดับการมีสมาธิ
		จำนวน	ร้อยละ	
หน่วยที่ 1 ตัวเรา	9 - 12	9	60.00	สมาธิดี
	5 - 8	6	40.00	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
หน่วยที่ 2 อาหารดีมีประโยชน์	9 - 12	10	66.67	สมาธิดี
	5 - 8	5	33.33	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม

หน่วยที่ 3 ข้าวคือชีวิต	9 - 12	11	73.33	สมาธิดี
	5 - 8	4	26.67	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
หน่วยที่ 4 หนูน้อยนักสัมผัส	9 - 12	9	60.00	สมาธิดี
	5 - 8	6	40.00	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
หน่วยที่ 5 ต้นไม้แสนรัก	9 - 12	11	73.33	สมาธิดี
	5 - 8	4	26.67	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
หน่วยที่ 6 ผักผลไม้	9 - 12	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
หน่วยที่ 7 สัตว์โลกน่ารัก	9 - 12	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
หน่วยที่ 8 บ้านแสนสุข	9 - 12	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	สมาธิควรส่งเสริม

จากตารางที่ 1 พบว่ากิจกรรมหน่วยที่ 1 ตัวเราการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรม การมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรม การมีสมาธิในระดับดีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 กิจกรรมหน่วยที่ 2 อาหารดีมีประโยชน์การ ทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 กิจกรรม หน่วยที่ 3 ข้าวคือชีวิตการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 11 คน คิด เป็นร้อยละ 73.33 กิจกรรมหน่วยที่ 4 หนูน้อยนักสัมผัสการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรม การมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ในระดับดีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 กิจกรรมหน่วยที่ 5 ต้นไม้แสนรักการทดลองเด็ก ปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 เด็กปฐมวัย มีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 กิจกรรมหน่วยที่ 6 ผักผลไม้การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อย ละ 100 หน่วยที่ 7 สัตว์โลกน่ารักการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดี

จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และหน่วยที่ 8 บ้านแสนสุขการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของเด็กปฐมวัยจำแนกตามระดับคะแนนพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย

กิจกรรมหน่วย	ผลการทดลอง		
	$\bar{X}$	SD.	ร้อยละ
หน่วยที่ 1 ตัวเรา	9.20	1.01	76.67
หน่วยที่ 2 อาหารดีมีประโยชน์	9.87	1.46	82.22
หน่วยที่ 3 ข้าวคือชีวิต	10.07	1.39	83.89
หน่วยที่ 4 หนูน้อยนักสัมผัส	9.53	1.36	79.44
หน่วยที่ 5 ต้นไม้แสนรัก	9.53	1.19	79.44
หน่วยที่ 6 ผักผลไม้	11.33	0.62	94.44
หน่วยที่ 7 สัตว์โลกน่ารัก	11.13	0.52	92.78
หน่วยที่ 8 บ้านแสนสุข	11.27	0.46	93.89
รวมเฉลี่ย	10.24	1.00	85.35

จากตารางที่ 2 พบว่ากิจกรรมหน่วยที่ 1 ตัวเราการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 9.20$ SD. = 1.01) คิดเป็นร้อยละ 76.67 กิจกรรมหน่วยที่ 2 อาหารดีมีประโยชน์การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 9.87$ SD. = 1.46) คิดเป็นร้อยละ 82.22 กิจกรรมหน่วยที่ 3 ข้าวคือชีวิตการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 10.07$ SD. = 1.39) คิดเป็นร้อยละ 83.89 กิจกรรมหน่วยที่ 4 หนูน้อยนักสัมผัสการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 9.53$, SD. = 1.36) คิดเป็นร้อยละ 79.44 กิจกรรมหน่วยที่ 5 ต้นไม้แสนรักการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 9.53$ SD. = 1.19) คิดเป็นร้อยละ 79.44 กิจกรรมหน่วยที่ 6 ผักผลไม้การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 11.33$ SD. = 0.62) คิดเป็นร้อยละ 94.44 กิจกรรมหน่วยที่ 7 สัตว์โลกน่ารักการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 11.13$, SD. = 0.52) คิดเป็นร้อยละ 92.78 กิจกรรมหน่วยที่ 8 บ้านแสนสุขการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 11.27$, SD. = 0.46) คิดเป็นร้อยละ 93.89 และเมื่อวิเคราะห์ทุกกิจกรรมหน่วยที่ 1-8 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 10.24$, SD. = 1.00) คิดเป็นร้อยละ 85.35

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์สมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์สมาธิของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรม	ช่วงคะแนน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระดับ ความสามารถ ด้านการมีสมาธิ
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
กิจกรรมที่ 1 การใส่เสื้อ กางเกง และถุงเท้า	9 - 12	5	33.33	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	10	66.67	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
กิจกรรมที่ 2 การทำ ขนมปังซูบไข่ปิ้ง	9 - 12	3	20	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	12	80	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
กิจกรรมที่ 3 การล้างมือ	9 - 12	2	13.33	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	13	86.67	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
กิจกรรมที่ 4 การปลูก ต้นว่านกาบหอย	9 - 12	7	46.67	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	8	53.33	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	-	-	สมาธิควรส่งเสริม
กิจกรรมที่ 5 การดูแล ทำความสะอาด ห้องเรียน	9 - 12	4	26.67	15	100	สมาธิดี
	5 - 8	11	73.33	-	-	สมาธิพอใช้
	0 - 4	-	-	-	-	สมาธิควรส่งเสริม

จากตารางที่ 3 พบว่ากิจกรรมที่ 1 การใส่เสื้อ,กางเกงและถุงเท้า ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับพอใช้จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 พฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100 กิจกรรมที่ 2 การทำขนมปังซูบไข่ปิ้ง ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับพอใช้จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 พฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100 กิจกรรมที่ 3 การล้างมือก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับพอใช้จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 พฤติกรรมการณ์สมาธิในระดับดีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์สมาธิใน

ระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100 กิจกรรมที่ 4 การปลูกต้นว่านกาบหอยก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 พฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100 กิจกรรมที่ 5 การดูแลทำความสะอาดห้องเรียนก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 พฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 หลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของเด็กปฐมวัยจำแนกตามระดับคะแนนพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง

กิจกรรม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	SD.	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD.	ร้อยละ
กิจกรรมที่ 1 การใส่เสื้อ กางเกง และถุงเท้า	7.73	1.10	64.44	11.27	0.59	93.89
กิจกรรมที่ 2 การทำขนมปังซูชิไข่ปิ้ง	7.86	0.74	65.56	10.80	1.01	90.00
กิจกรรมที่ 3 การล้างมือ	7.86	0.83	65.56	11.27	0.45	93.89
กิจกรรมที่ 4 การปลูกต้นว่านกาบหอย	8.40	0.82	70.00	11.13	0.64	92.78
กิจกรรมที่ 5 การดูแล ทำความสะอาด ห้องเรียน	7.86	0.91	65.56	11.07	0.70	92.22
รวมเฉลี่ย	7.95	0.88	66.22	11.11	0.68	92.56

จากตารางที่ 4 พบว่ากิจกรรมที่ 1 การใส่เสื้อ,กางเกงและถุงเท้าก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 7.73$ SD.= 1.1) คิดเป็นร้อยละ 64.44 หลังการทดลอง ($\bar{X} = 11.27$ SD.= 0.59) คิดเป็นร้อยละ 93.89 กิจกรรมที่ 2 การทำขนมปังซูชิไข่ปิ้งก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 7.86$ SD. = 0.74) คิดเป็นร้อยละ 65.56 หลังการทดลอง ($\bar{X} = 10.80$ SD.= 1.01) คิดเป็นร้อยละ 90.00 กิจกรรมที่ 3 การล้างมือก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 7.86$ SD.= 0.83) คิดเป็นร้อยละ 65.56 หลังการทดลอง ($\bar{X} = 11.27$ SD.= 0.45) คิดเป็นร้อยละ 93.89 กิจกรรมที่ 4 การปลูกต้นว่านกาบหอยก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ ($\bar{X} = 8.40$ SD. = 0.82) คิดเป็นร้อยละ 70.00 หลังการทดลอง ($\bar{X} = 11.13$ SD.= 0.64) คิดเป็นร้อยละ 92.78 กิจกรรมที่ 5 การดูแลทำความสะอาดห้องเรียนก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมี

พฤติกรรมการณ์มีสมาธิ ($\bar{X} = 7.86$ SD.= 0.91) คิดเป็นร้อยละ 65.56 หลังการทดลอง ($\bar{X} = 11.07$ SD. = 0.70) คิดเป็นร้อยละ 92.22 และเมื่อวิเคราะห์รวมทุกกิจกรรมที่ 1-5 ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิ ($\bar{X} = 7.95$ SD. = 0.88) คิดเป็นร้อยละ 66.22 หลังการทดลอง ($\bar{X} = 11.11$ SD. = 0.68) คิดเป็นร้อยละ 92.56

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการณ์มีสมาธิของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการณ์มีสมาธิของเด็กปฐมวัย มีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย อภิปรายได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการณ์มีสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปรับกายใจให้พร้อม คือ การเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะเรียนรู้ เป็นการทำกิจกรรมในวงกลมที่เป็นการส่งถ่ายของที่ใช้ในการเรียนรู้ในกิจกรรมแต่ละครั้งมีการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ไปด้วยในการทำกิจกรรมบางกิจกรรมเพื่อเตรียมกายใจให้พร้อมในการเรียนรู้สำหรับเด็ก 2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ คือ การฝึกฝนผัสสะสิ่งต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การสังเกต การชิมรส การดม การสัมผัส การได้ยิน เช่นกิจกรรมหน่วยผลไม้ เด็กจะมีคำพูดที่รับรู้ได้ว่าการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 “เธอๆ ผลไม้ชิ้นนี้ มีสีเหลืองกลิ่นหอมด้วยนะ รูปร่างยาว เธอได้กลิ่นหอมเหมือนฉันท้มไหม” “ผักอันนี้มีรูปร่างยาว สีเขียวชิมแล้วไม่มีรสเลยเธอ” 3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ คือ การเรียนรู้ผ่านการสังเกตสำรวจและลงมือทำกิจกรรมเพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ผู้วิจัยมีกิจกรรมที่让孩子ได้เรียนรู้ผ่านแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในศูนย์การเรียนรู้พอเพียงขององค์การบริหารส่วนตำบลม่วงลาด มีการเรียนเชิญวิทยากรมาให้ความรู้กับเด็กในหน่วยการเรียนรู้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ในการเรียนรู้ 4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ คือ สะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กได้แสดงความคิดเห็นตัวเองย้อนคิดถึงกิจกรรมที่ได้ทำผ่านมาโดยที่ผู้วิจัยจะคอยชี้ชวนในการย้อนถึงกิจกรรมที่ทำผ่านมาเช่น “เด็กๆ ค่ะเมื่อสักครูที่ผ่านมาเราทำอะไรกันเอ่ย แล้วก่อนหน้านีเราทำอะไรกันคะเด็ก ๆ” หรือบางครั้งจะเป็นเด็กเองที่คอยช่วยกันในการย้อนลำดับกิจกรรมในแต่ละขั้นที่ผ่านมาเช่น “เมื่อที่เราทำข้าวจี๋งพอทำเสร็จแล้วเราก็ได้กินเงอ แล้วก่อนหน้านั้นคุณครูให้เราช่วยกันผสมเครื่องปรุงในการทำข้าวจี๋ง เธอจำไม่ได้หรอ” และเมื่อวิเคราะห์การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สัปดาห์ที่ 1 การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการณ์มีสมาธิในระดับดีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 สัปดาห์

ที่ 2 การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 สัปดาห์ที่ 3 การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 สัปดาห์ที่ 4 การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 สัปดาห์ที่ 5 การทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าช่วงระยะเวลา 5 สัปดาห์ของการทดลองนั้นยังมีเด็กปฐมวัยที่มีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับพอใช้อยู่บ้างแต่เมื่อได้ทดลองจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสัปดาห์ที่ 6-สัปดาห์ที่ 8 พบว่า เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และมีความสนใจมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมที่คุณครูจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอย่างเห็นได้ชัดในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละสัปดาห์นั้นคุณครูก็จะคอยมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีสร้างความอบอุ่นคุ้นเคยระหว่างครูและเด็กปฐมวัยด้วยเพื่อสร้างความรู้สึกลึกซึ้งเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ในแต่ละกิจกรรมในสัปดาห์นั้น ๆ สอดคล้องกับ จริยาภรณ์ สกุลพราหมณ์ (2557) กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและแนวคิดประสบการณ์ที่นำไปสู่ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ครูปฐมวัยเป็นต้นแบบที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อการเรียนรู้และการเติบโตของเด็ก โดยจัดกิจกรรมให้ครูรู้จักเข้าใจตนเองรู้เท่าทันสภาวะของตนเอง รู้จักเด็กและสามารถตอบสนองเด็กได้อย่างรู้ตัว ผ่านกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเด็กอันนำไปสู่ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเด็ก

เมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยเป็นหน่วยการเรียนรู้ที่จัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่า หน่วยการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิสูง ได้แก่ หน่วยข้าวคือชีวิต สัปดาห์ที่ 3 เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิ 10.07 คิดเป็นร้อยละ 83.89 หน่วยผักผลไม้ สัปดาห์ที่ 6 เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิ 11.33 คิดเป็นร้อยละ 94.44 หน่วยสัตว์โลกน่ารัก สัปดาห์ที่ 7 เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิ 11.13 คิดเป็นร้อยละ 92.78 และ หน่วยบ้านแสนสุข สัปดาห์ที่ 8 เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิ 11.27 คิดเป็นร้อยละ 93.89 เป็นการแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเด็กปฐมวัยนั้นเป็นการสอดแทรกพฤติกรรมการมีสมาธิให้กับเด็กปฐมวัยได้เช่นกันจากคำพูดที่เด็กชอบพูดในการทำกิจกรรมว่า

“คุณครูหนูเคยเห็นสัตว์ต่าง ๆ แล้วนะที่สวนสัตว์ตอนที่ไปเที่ยวกับคุณครูค่ะ” “คุณครูตอนที่อยู่บ้านได้ช่วยงานบ้านแม่ด้วยนะครับแบบที่คุณครูให้ทำเลยครับ” “คุณครูเมื่อตอนเช้าน้องเนยไปตลาดกับแม่ แม่ น้องเนยซื้อถั่วฝักยาวกับแครอทเหมือนที่คุณครูนำมาให้ดูวันนี้เลยคะ” ซึ่งเด็กๆ จะรู้เท่าทันสิ่งที่ตัวเองกำลังจะเรียนรู้ผ่านการย้อนคิดถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในมุมมองของชีวิตประจำวันของตัวเองในแต่ละวัน สอดคล้องกับจุมพล พูลภัทรชีวิน (2555) ได้อธิบายว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้น และให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการรู้เท่าทันมิติโลกภายใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทักษะ มุมมองต่อชีวิต โลกและสรรพสิ่ง) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการ วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดความเชื่อและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง โลก และสรรพสิ่ง ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อย่างมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

2. เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยการทดสอบภาคปฏิบัติพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยกิจกรรมที่ 1 การใส่เสื้อ,กางเกงและถุงเท้าก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 64.44 หลังการ คิดเป็นร้อยละ 93.89 กิจกรรมที่ 2 การทำขนมปังซูชิไข่ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 65.56 หลังการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 90.00 กิจกรรมที่ 3 การล้างมือก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 65.56 หลังการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 93.89 กิจกรรมที่ 4 การปลูกต้นว่านกาบหอยก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 70.00 หลังการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 92.78 กิจกรรมที่ 5 การดูแลทำความสะอาดห้องเรียนก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ (0.91) คิดเป็นร้อยละ 65.56 หลังการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 92.22 และเมื่อวิเคราะห์รวมทุกกิจกรรมที่ 1-5 ก่อนการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 66.22 หลังการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 92.56 ตามลำดับ พฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดี และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมหลังการทดลอง พบว่า เด็กปฐมวัย จำนวน 15 คน พฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดี แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิในระดับดีขึ้น ทั้งนี้ เพราะว่า การทดสอบด้วยแบบทดสอบภาคปฏิบัติพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยนั้นเป็นแบบทดสอบแบบเดิมที่เด็กเคยทำก่อนแล้วก่อนที่จะผู้วิจัยจะทำการทดลองและทุกการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแต่ละกิจกรรมนั้นผู้วิจัยให้เด็กๆ ได้สัมผัสจับต้องผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้มากที่สุดเรียนรู้จากอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่นำมาเรียนรู้

ให้ลึกซึ้ง ผ่านความรู้สึกผ่านทางกายเข้าสู่ความรู้สึกทางใจและสู่ความคิดวิเคราะห์ตามลำดับ สอดคล้องกับ (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2553) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือ การเรียนรู้ด้วยปัญญานานกาย การเรียนรู้ด้วยปัญญานานใจ และการเรียนรู้ด้วยปัญญานานจิต ปัญญาทั้ง 3 ฐานนี้มีความสัมพันธ์กันโดยปัญญานานกาย เป็นพื้นฐานของปัญญานานใจ และปัญญานานใจ เป็นพื้นฐานของปัญญานานจิต เมื่อเด็กๆ ได้ ทำแบบทดสอบภาคปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยอีกครั้งเด็กๆ ก็จะสามารถทำได้ โดยที่เด็กๆ จะขอบพูดว่า “คุณครูเคยให้ทำแล้วทำได้สบายมาก” จึงทำให้การทำ แบบทดสอบภาคปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยในครั้งหลัง เด็กๆ ปฏิบัติ กิจกรรมได้อย่างคล่องแคล่วและมีความมุ่งมั่นตั้งใจจดจ่อกับกิจกรรมที่ได้ทำได้อย่างดี

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เปิดโอกาสให้เด็กได้ ถ่ายทอดความคิดโดยการพูดอธิบายแสดงความคิดเห็น จากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง เด็ก ได้เรียนรู้การแสดงความคิด การรู้จักการควบคุมตนเองผ่านการรอคอยในการทำกิจกรรม เด็กกล้าที่จะพูดกล้าที่จะแสดงออกโดยผ่านกระบวนการของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตต ปัญญาศึกษา เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กในการที่จะก้าวสู่ชั้นเรียนที่สูงขึ้นไปอีกได้ อย่างมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและที่สำคัญคือความพร้อมทางด้านจิตใจขั้นนี้ที่เป็น สมานธิ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Elizabeth Willis & Laura H. Dinehart (2016) ศึกษา การฝึกสมาธิในวัยเด็ก: นัยของทักษะการควบคุมตนเองและความพร้อมของโรงเรียน การ พัฒนาทักษะการควบคุมตนเองในวัยเด็กและความเป็นไปได้ของการฝึกคิดของเด็กเป็น เครื่องมือที่มีศักยภาพเพื่ออำนวยความสะดวกในการพัฒนานี้ การวิจัยในปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า ทักษะการควบคุมตนเองในการศึกษาปฐมวัยมีส่วนสำคัญต่อความพร้อมของโรงเรียนและ ความสำเร็จทางวิชาการในระยะยาว

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งในแต่ละ เนื้อหาเน้นกิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปรับกายใจให้พร้อม คือ การเตรียมร่างกายและ จิตใจให้พร้อมที่จะเรียนรู้ 2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ คือ การฝึกฝนผัสสะเกิดสิ่งต่าง ๆ ผ่าน ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ คือ การ เรียนรู้ผ่านการสังเกตสำรวจและลงมือทำกิจกรรมเพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ 4) คิด ใคร่ครวญการเรียนรู้ คือ สะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สามารถส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยได้ ดังนั้น ครู และผู้เกี่ยวข้องที่สนใจศึกษาการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริม พฤติกรรมกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย สามารถศึกษาการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กปฐมวัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปรับกายใจให้พร้อม 2) น้อมเปิดใจเรียนรู้ 3) มุ่งสู่ประสบการณ์ใหม่ 4) คิดใคร่ครวญการเรียนรู้ พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ ระหว่างการทดลองเด็กปฐมวัยมีจำนวนที่มีพฤติกรรมการมีสมาธิเปลี่ยนอยู่ในระดับดีเพิ่มขึ้น และหลังการทดลองเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.24 คิดเป็นร้อยละ 85.35 ก่อนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิเฉลี่ยเท่ากับ 7.95 คิดเป็นร้อยละ 66.22 และหลังการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิ เฉลี่ยเท่ากับ 11.11 คิดเป็นร้อยละ 92.56 แสดงว่าหลังการทดลองการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิสูงกว่าก่อนการทดลอง

เอกสารอ้างอิง

- จริยาภรณ์ สกุลพราหมณ์. (2557). *การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและแนวคิดประสบการณ์ที่นำไปสู่ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูกับเด็กปฐมวัย*. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2555, 23 มิถุนายน). *จิตวิวัฒน์ : การตกผลึกและการระเบิดประสบการณ์ ทางจิตตปัญญาทัศน์และจิตตปัญญาปฏิบัติ*. มติชน, น. 6.
- ฐิตยา สุนศรี. (2561). *กิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.youngciety.com/author/plailom.html>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤศจิกายน
- วิฐารณ บุญสิทธิ. (2555). *โรคสมาธิสั้นการวินิจฉัยและรักษา* [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-4/00-Vitharon.pdf> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤศจิกายน 2562.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2553). *ฉลาดได้อีก*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี.
- สุรวาท ทองบุ. (2555). *การวิจัยทางการศึกษา*. มหาสารคาม: อภิชาตการพิมพ์.

Elizabeth Willis & Laura H. Dinehart. (2016). *Contemplative practices in early childhood: implications for self-regulation skills and school readiness*. Journal Early Child Development and Care. [Online]. Available <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2013.804069?src=recsys>.

