



ผลของการใช้โปรแกรมหุโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย



ธัญญารัศมี ศิริกลิ่นแคล้ว

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

ผลของการใช้โปรแกรมหัตถ์โยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมหฐโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษา
ตอนปลาย"

ของ ัญญารัตน์ ศิริกลิ่นแคษฐ์

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ดร.ทวีทรัพย์ เขยฝักแวง)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล)

อนุมัติ

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล มณีสว่าง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	ผลของการใช้โปรแกรมหฐโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนระดับ ประถมศึกษาตอนปลาย
ผู้วิจัย	ธัญญารัตน์ ศิริกลิ่นแคษฐ์
ประธานที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.สุฟ้า เสวกพันธ์
กรรมการที่ปรึกษา	ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2564
คำสำคัญ	หฐโยคะ, สมาธิ, โปรแกรม

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่มีสภาวะสมาธิสั้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนสะพานที่สาม ที่อยู่ในลักษณะที่ 1 ขาดสมาธิ และลักษณะที่ 2 ซนอยู่ไม่นิ่งแปรต้น คือโปรแกรมหฐโยคะจำนวน 8 แผน ตัวแปรตามสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 60 นาที โดยการประเมิน สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (pretest – posttest design) วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนสมาธิโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัยพบว่า

1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{x}) = 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 3.00 และพฤติกรรมมักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าในการ ทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น และวอกแวกง่าย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{x}) = 2.40

ตามลำดับ คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{x}) = 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 3.00 และนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{x}) = 2.80 ตามลำดับ

2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{x}) = 39.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม ทำอะไรนาน ๆ ไม่ได้ (\bar{x}) = 3.00 และพฤติกรรมนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{x}) = 2.40 ตามลำดับ คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับน้อย (\bar{x}) = 22.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม ขี้ลืม (\bar{x}) = 2.00 และพฤติกรรมพร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอเหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{x}) = 1.90 ตามลำดับ

3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{x}) = 22.40 หลังการทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{x}) = 39.30 ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{x}) = 38.50 หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{x}) = 22.40 หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Title	THE EFFECTS OF HATHA YOGA PROGRAM TO ENCOURAGE THE CONCENTRATION OF UPPER PRIMARY SCHOOL STUDENTS
Author	THANYARAS SIRIKLINKHAE
Advisor	Associate Professor Pufa Savagpun, Ph.D.
Co-Advisor	Thaweesub Koeipakvaen, Ph.D.
Academic Paper	M.Ed. Thesis in Physical Education and Exercise Science - (Type A2), Naresuan University, 2021
Keywords	Hatha Yoga, meditate, program

ABSTRACT

This research was aim to compare the result of before and after using the hatha yoga program to encourage the concentration of upper primary school students between control and experimental group. The subject was 10 person grade 4 – 16, dependent variable was the hatha yoga program to encourage the concentration and independent variable was concentration. The hatha yoga program to encourage the concentration of upper primary school students was 8 lesson plan. Subject were participate in 60 minutes per day, 2 day per week; 8 weeks.

The research found that

1. to compare concentration score before experimental of control group at high level of low concentration $\bar{x} = 38.50$; do not successful homework or not successful task $\bar{x} = 3.00$. Behavior is often inaccurate or careless in tasks such as homework, and does not seem to be heard when spoken to. Organize work and activities without being and easily distracted $\bar{x} = 2.40$. Score after experimental of control group still at high level of low concentration $\bar{x} = 38.50$; do not successful homework or not successful task $\bar{x} = 3.00$. Can't sit in place Like getting out of a seat in class or from somewhere That should be seated at high level and low of

concentration.

2. to compare concentration score before experimental of cexperimental group at high level of low concentration $\bar{x} = 39.30$; do not do so long task $\bar{x} = 3.00$. Sit-free behavior Like getting out of a seat in class or from somewhere That should be seated $\bar{x} = 2.40$. Score after experimental of experimental group at low level of high concentration $\bar{x} = 22.40$; easy forget $\bar{x} = 2.00$. Behavior that is always ready to move, as if "ingested" all the time. at low level and high of concentration $\bar{x} = 1.90$.

3. to compare the mean score of concentration after the experiment of students studying in an experimental group and the control group of the experimental group of behavioral scores showing distracting symptoms during before and after the experiment $\bar{x} = 22.40$ better than before $\bar{x} = 39.30$ at .01 level Behavior scores showing distracting symptoms after trials between trial and control groups $\bar{x} = 38.50$ after the experiment, the control group was higher than the total mean $\bar{x} = 22.40$ after the experiment of the experimental group at .01 level.

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้าเสวกพันธ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นทั้งที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

กราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนสะพานที่สาม เป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและพื้นที่ทำวิจัยเกี่ยวกับโรงเรียนสะพานที่สามในการทำวิจัย ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการเข้าไปทำวิจัยและเก็บข้อมูลสำหรับการทำการวิจัยในครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพการพลศึกษาแก่ประชากรที่มีความหลากหลาย

ธัญญารัศมี ศิริกลิ่นแคลซ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณุปการ	ช
สารบัญ	ซ
ตาราง	ฅ
ภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดประสงค์ของงานวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
สมมติฐานของงานวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
1. สมาริสั้น	7
1.1 ความหมายของอาการสมาริสั้น	7
1.2 ลักษณะของอาการสมาริสั้น.....	8
1.3 แบบคัดกรองเด็กที่มีภาวะสมาริสั้น.....	10
1.4 การปรับพฤติกรรมเด็กที่มีภาวะสมาริสั้น	13

2. หฐโยคะ.....	14
2.1 ประวัติและความเป็นมาของหฐโยคะ.....	14
2.2 ความหมายและองค์ประกอบของ หฐโยคะ.....	15
2.3 ประโยชน์ของ หฐโยคะ.....	16
3. กิจกรรมบำบัด (Activity Group Therapy).....	17
3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางพลศึกษา.....	22
3.2 ทฤษฎีการเคลื่อนไหว.....	24
3.3 ทฤษฎีการออกแบบการเรียนรู้.....	24
3.4 รูปแบบการส่งเสริมสมาธิ.....	28
3.5 โยคะสำหรับเด็ก.....	29
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	41
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและการใช้สถิติ.....	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ตอนที่ 1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมหฐโยคะ.....	48
ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียน กลุ่มทดลอง.....	51
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่ม ทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	53

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	55
จุดประสงค์ของงานวิจัย	55
ความสำคัญของการวิจัย.....	55
ขอบเขตการวิจัย.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	56
อภิปรายผลการวิจัย.....	57
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	61
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	69
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	70
ภาคผนวก ข แบบประเมินความตรง.....	71
ภาคผนวก ค ผลการประเมินความสอดคล้อง.....	74
ภาคผนวก ง แผนการจัดการเรียนรู้หัตถ์โยคะ.....	76
ภาคผนวก จ แบบประเมินพฤติกรรม	107
ประวัติผู้วิจัย	111

ตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงข้อความคำถามสมาธิสั้น	11
ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์กิจกรรมที่ส่งผลต่อสมาธิ	14
ตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการเรียนรู้	42
ตารางที่ 4 แสดงแบบแผนการทดลอง	45
ตารางที่ 5 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่ม ควบคุม	48
ตารางที่ 6 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่ม ควบคุม	49
ตารางที่ 7 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่ม ทดลอง	51
ตารางที่ 8 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่ม ทดลอง	52
ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิระหว่างก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	53
ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิหลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	54

ภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการปฏิบัติงานของกระบวนการปฏิบัติ.....	23
ภาพที่ 3 แสดงการสรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	40



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อุบัติการณ์ของภาวะสมาธิสั้น หรือ ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) เป็นอาการที่มีภาวะบกพร่องทางด้านพฤติกรรม ที่ขาดสมาธิในการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน ในนักเรียนจะสังเกตได้จากนักเรียนซน หรือนักเรียนที่ไม่อยู่นิ่ง ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของสมองส่วนหน้า คือความผิดปกติของสารสื่อประสาท ที่ทำหน้าที่ส่งข้อมูลจากเซลล์ประสาทตัวหนึ่งไปยังอีกตัวหนึ่ง จึงทำให้สมองบางส่วนที่ทำหน้าที่สร้างความเอาใจใส่และทำหน้าที่ยับยั้งให้เราเคลื่อนไหวช้าลง ทำงานไม่เต็มที่เท่าที่ควร เป็นปัญหาของการควบคุมตนเองไม่ได้ ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่หุนหันพลันแล่น ไม่มีสมาธิ และซน โรคนี้พบได้ประมาณ 11% ของนักเรียนวัยเรียนและพบในนักเรียนผู้ชายมากกว่านักเรียนหญิงถึงสี่เท่า (สถาบันพัฒนาการนักเรียนราชนครินทร์, 2560) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ “สมาธิสั้นที่เป็นกลุ่มอาการของความผิดปกติทางด้านพัฒนาการอันเกิดจากความบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมอง ทำให้มีปัญหาในการควบคุมตนเอง ทั้งอาการ ซน อยู่นิ่ง (Hyperactivity) ขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) และขาดสมาธิที่ต่อเนื่อง (Inattention) โดยพฤติกรรมเหล่านี้มีมากกว่าพฤติกรรมปกติในนักเรียนวัยเดียวกัน ซึ่งส่งผลทำให้การทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการเข้าสังคมบกพร่องไป” ซึ่งผลกระทบของอาการสมาธิสั้นนั้นยังส่งผลต่อตัวนักเรียนโดย ทำให้นักเรียนที่มีอาการสมาธิสั้นขาดสมาธิในการเรียนทำให้เรียนได้ไม่ดี หรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมชั้น อาจจะทำให้โดนทำโทษอยู่เสมอ โดยที่นักเรียนก็ไม่ได้ตั้งใจ และยังมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวอันเนื่องมาจากผู้ปกครองต้องใส่ใจในการดูแลนักเรียนมากขึ้น และอาจจะเพิ่มระดับความเครียดให้กับครอบครัวที่ไม่เข้าใจอาการสมาธิสั้นของนักเรียน (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2561) นักเรียนสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการดูแลรักษา มักมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ มีความบกพร่องในทักษะทางสังคมและการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนมักมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจากขาดการยับยั้งและเสียการควบคุม ทำให้หือ ไม่เชื่อฟัง ชอบโต้เถียง โกรธง่าย ก้าวร้าว มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมอันธพาล ติดสารเสพติด และมีบุคลิกภาพต่อต้านสังคมในวัยผู้ใหญ่ สูงกว่าทั่วไป นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ไม่เคยได้รับคำชม มักสูญเสียความภาคภูมิใจ จึงหันไปเอาดีในด้านอื่นทดแทน ถ้านักเรียนมีทักษะดีในด้านดนตรี กีฬา หรือศิลปะ ก็อาจได้รับการยอมรับ แต่ถ้าทักษะเหล่านี้ก็ไม่มีทางเลือกอื่นที่สร้างสรรค์ นักเรียนก็อาจหันไปหาจุดเด่นในทางลบแทน เช่น ฝ่าฝืนกฎ ระเบียบ หนีเรียน ซกต๋อย ตีกัน ติดเกม หรืออาจติดสารเสพติดได้ในบางคน”

นักเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้นกว่าร้อยละ 50 หรือประมาณ 5 แสนคน จะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2562) เนื่องจากมีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับคนอื่น และเกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองด้วย ทั้งนี้โรคสมาธิสั้นในนักเรียนเกิดจากภาวะบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมอง ทำให้นักเรียนเกิดความผิดปกติที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ช่วงสมาธิสั้นกว่าปกติ มีความสนใจต่ำ ช่วงชุกชนผิดปกติ และช่วงมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น สถิตินักเรียนอายุ 6-12 ปี ที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นในประเทศไทยซึ่งจัดเก็บตั้งแต่ปี 2555 พบว่า มีนักเรียนป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นมากถึง 1 ล้านคน พบในนักเรียนผู้ชายมากถึงร้อยละ 12 มากกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกที่พบร้อยละ 10 โดยอาการสมาธิสั้นส่วนใหญ่พบในนักเรียนอายุก่อน 7 ปี และจะมีอาการต่อเนื่องนานกว่า 6 เดือน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านลบ และติดตัวไปจนถึงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งส่วนใหญ่จะแสดงออก เช่น การต่อต้านสังคม เกเร ใช้ความรุนแรง รวมถึงเสี่ยงติดยาเสพติด และเกิดภาวะอาการซึมเศร้า” นักเรียนที่ อายุ 6-12 ปีในประเทศไทยป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นค่อนข้างเยอะและมากถึง 1 ล้านคนในการเก็บสถิติใน 6 ปี

นักเรียนที่มีอาการสมาธิสั้น (ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2561) สามารถรักษาได้ด้วยการรักษาด้วยยาเพื่อไปกระตุ้นการหลั่งของสารสื่อประสาทมากขึ้น ทำให้เกิดสมาธิ จดจ่อได้นานขึ้น และสามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ดีขึ้น จากการทำงานเพิ่มขึ้นของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ยับยั้งและควบคุมพฤติกรรม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการที่ไม่ตั้งกฎเกณฑ์ให้กับนักเรียน ให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ และควรพูดซ้ำๆ ชัดเจนมากกว่าการดุหรือพูดเสียงดังกับนักเรียน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ไม่ควรให้นักเรียนนั่งเรียนอยู่ใกล้หน้าต่างหรือประตูแต่ควรให้นักเรียนนั่งอยู่ใกล้กับเพื่อนที่ตั้งใจเรียนหรือนั่งใกล้ครูเพื่อให้ครูสามารถดูแลได้อย่างใกล้ชิดและควรจัดให้มีมุมสงบของห้องเพื่อให้ นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในห้อง และการดูแลด้านจิตใจโดยให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึก คับข้องใจต่างๆ เรียนรู้เทคนิคการจัดการอารมณ์ตนเอง และปรับเปลี่ยนเจตคติที่มีต่อตนเองในด้านบวกเพิ่มขึ้น และการช่วยเหลือด้านการเรียนโดยปรับเปลี่ยนงานให้ดูง่ายขึ้น โดยเฉพาะถ้ารู้จุดอ่อนจุดแข็งในความสามารถของนักเรียนจะช่วยทำให้การเรียนการสอนไปได้เร็ว ซึ่งบางรายอาจต้องใช้ครูการศึกษาพิเศษช่วยในบางด้าน โดยครูสามารถออกแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับสิ่งแวดล้อม และปรับรูปแบบการเรียนรู้ในชั้นเรียนได้เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนสมาธิสั้น

หฐโยคะ (Hatha Yoga) หฐโยคะชนิดนี้ นำเอาท่าอาสนะของหฐโยคะสมัยโบราณ มาดัดแปลงให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ฝึก ให้มากที่สุด ใช้ศิลปะการบริหารร่างกาย ภายใต้การควบคุมของจิตใจ ก่อให้เกิดพลังด้านลบและบวก รักษาโรคบางอย่างได้ เน้นการเตรียมร่างกายและจิตใจ ให้มีพลังที่จะบรรลุสู่ความสำเร็จ มีการกำหนดลมปราณ ในขณะที่ทำท่าอาสนะเพื่อความมีสมาธิ เพราะผลที่ได้จากการฝึกฝน ที่ให้ความสำคัญทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงทำ

ให้ผู้ฝึกปฏิบัติสม่ำเสมอ มีสุขภาพที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดสมาธิ และเข้าถึงญาณได้ง่าย ผู้วิจัย จึงนำ ฐธโยคะชนิด ฐธโยคะ เข้ามาใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาสมาธิ ในนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น (ดวง พร พันธแสง, 2551) การใช้ฐธโยคะในนักเรียนเป็นการเคลื่อนไหวเชิงฐธโยคะเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ตามรูปแบบของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว เหมาะสมกับ พัฒนาการของนักเรียน ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้าน ทักษะต่างๆ อีกทั้งยังช่วย ผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดีดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงฐธโยคะจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน เพราะเป็นการฝึกฝนการ เคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวเชิงฐธโยคะช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจให้กับนักเรียน การที่นักเรียนควบคุมร่างกายได้ก็จะช่วยให้ควบคุมความต้องการของ ตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้นำ ฐธโยคะ ซึ่งเป็นฐธโยคะแขนงหนึ่งที่เน้นการฝึกสมาธิและควบคุมลมหายใจ เข้ากับร่างกาย มาพัฒนาสมาธิในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ทั้งนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายได้มีผู้ศึกษากิจกรรม เคลื่อนไหวพัฒนา ไอคิว-อีควินนักเรียน (สำนักงานคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) ด้วยการ เคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยการเดิน วิ่ง กระโดด หรืออาจจะโลดโผนขึ้นมาหน่อย เช่น ตีลังกา ปีนป่าย ห้อยโหน มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานประสานกันอย่างกลมกลืนการเคลื่อนไหว พื้นฐานจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและระดับ “ไอคิว” เนื่องจากทักษะการ เคลื่อนไหวของร่างกายมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของสมอง ยิ่งเคลื่อนไหวมากก็ยิ่งเกิดการเรียนรู้ มาก ในขณะที่เดียวกันยังทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกสร้างความมั่นใจและบุคลิกภาพที่ดีให้นักเรียน จึงส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมหรือ “อีควิน” ที่เหมาะสม และถ้าหากเปิดโอกาสให้ นักเรียนคิดค้นการเคลื่อนไหวอย่างอิสระก็จะสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนให้สูงขึ้น ได้ นอกจากนี้การเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงและดนตรียังแสดงถึงจินตนาการของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งสามารถชี้ให้เห็นว่า สมองของนักเรียนพัฒนาไปเพียงใดและมีความผิดปกติของสมองเกิดขึ้นหรือไม่ ด้วยเหตุผลนี้พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจึงควรช่วยเตรียมความพร้อมของนักเรียนปฐมวัยด้วยการฝึกฝนการ เคลื่อนไหวในท่าต่างๆ ตามวิธีการที่ถูกต้อง อาจใช้เสียงดนตรี การตบมือ การเคาะไม้ หรือ อุปกรณ์อื่นๆ เข้ามากำหนดจังหวะ เพื่อให้นักเรียนเคลื่อนไหวตามเกิดความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ลดความกังวล และมีสมาธิดีขึ้น ตัวอย่างรูปแบบของการ เคลื่อนไหว ได้แก่ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ แบ่งเป็นการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เช่น ตบมือ ผงก ศีรษะ ขยับตา ซันเข้า เคลื่อนไหวมือ นิ้ว เท้า ปลายเท้า และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ เช่น คลาน วิ่ง กระโดด ควบม้า การเคลื่อนไหวเลียนแบบ เช่น การเลียนแบบท่าทางสัตว์ ท่าทางคน การเลียนแบบ เครื่องยนต์กลไก และการเลียนแบบปรากฏการณ์ธรรมชาติ การเคลื่อนไหวหรือท่าทางกายภาพ บริหารประกอบเพลง การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้นักเรียนคิดท่าทางด้วยตนเอง อาจจะ

ใช้แถบผ้า ริบบิ้น หรืออุปกรณ์อื่นๆ เข้ามาประกอบการเคลื่อนไหว การแสดงท่าทางตามคำบรรยาย โดยให้นักเรียนคิด จินตนาการและแสดงท่าทางต่างๆ ออกมาเมื่อได้ฟังคำบรรยายหรือเรื่องราว โดยการเคลื่อนไหวทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการฝึกหัตถุโยคะสำหรับนักเรียนสมาธิสั้น

นักเรียนที่มีอาการสมาธิสั้นสามารถฟื้นฟูสมาธิขึ้นโดยการลดสิ่งรบกวนตัวนักเรียนและจัดหาสถานที่ ที่นักเรียนสามารถทำการบ้านหรือทำกิจกรรมได้อย่างสงบ และควรจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมเงียบๆพักผ่อนในที่สงบ และลดการใช้คอมพิวเตอร์หรือการดูทีวี โดยแนวคิดนี้ได้สอดคล้องกับแนวคิด ที่กล่าวว่าควรจัดให้มีมุมสงบให้นักเรียนได้ทำกิจกรรม หัตถุโยคะเป็นการฝึกการหายใจที่รวมเข้ากับร่างกาย (ศศิกานต์ มาศมงคล, 2559) ทำให้ผู้ฝึกหัตถุโยคะ มีสมาธิรับรู้ และปรับสมดุลร่างกาย ประโยชน์ของการฝึกหัตถุโยคะ ที่ทำให้ มีสติ จิตใจสงบ และมีสมาธิในการทำงานต่างๆ และทำให้ผ่อนคลาย ระบบประสาทและสมอง ทำให้สมาธิสงบ ที่สามารถปรับใช้ได้กับคนทุกกลุ่ม แม้กระทั่งในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (เบญจามณี คำเมือง, 2555) ผู้ทำวิจัยจึงเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวการฝึกหัตถุโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิในนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้น

จุดประสงค์ของงานวิจัย

- 1 เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม
- 2 เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง
- 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

- 1 โปรแกรมหัตถุโยคะ
- 2 สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

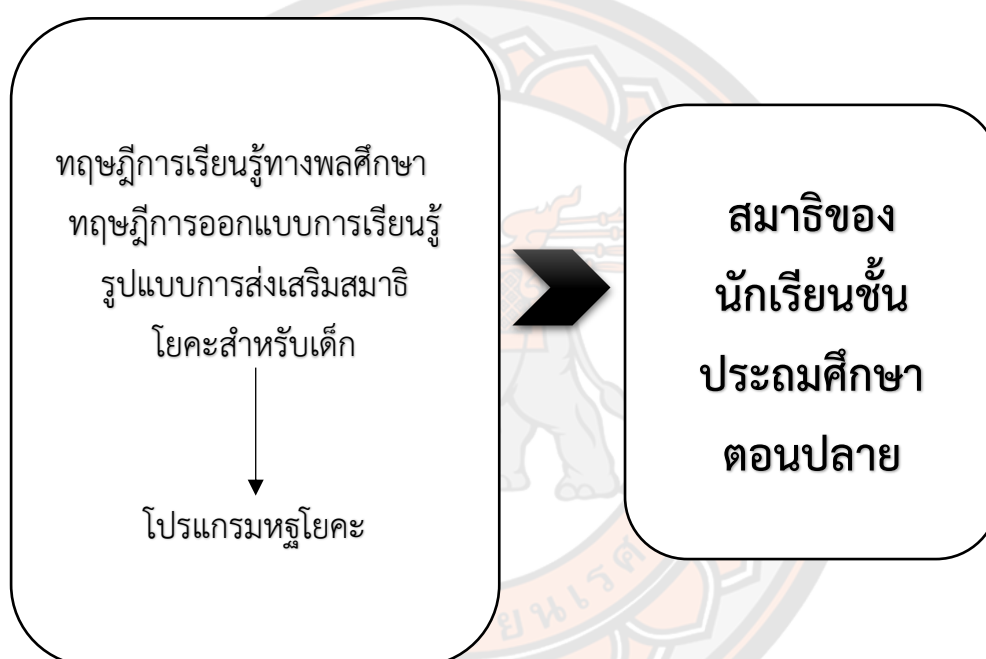
ขอบเขตการวิจัย

นักเรียนที่มีสภาวะสมาธิสั้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนวัดสนธิธรรม ที่อยู่ในลักษณะที่ 1 ขาดสมาธิ และลักษณะที่ 2 ขน อยู่ไม่นิ่ง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น โปรแกรมหฐโยคะ

ตัวแปรตาม สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมาธิ คือ พฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่แสดงอาการจดจ่อ อารมณ์มั่นคง ควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่คับขันได้ จิตใจตั้งมั่น เพื่อให้ก่อเกิดความรอบคอบในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน

ภาวะสมาธิสั้น หมายถึง ภาวะที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้น ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดๆ ได้ในระยะเวลาที่เหมาะสม ไม่สามารถทำอะไรสำเร็จ โดยที่จิตใจไม่วอกแวก มักจะมีอาการ ขน อยู่ไม่นิ่ง ถูกสิ่งเร้ารอบตัวดึงความสนใจได้ง่าย

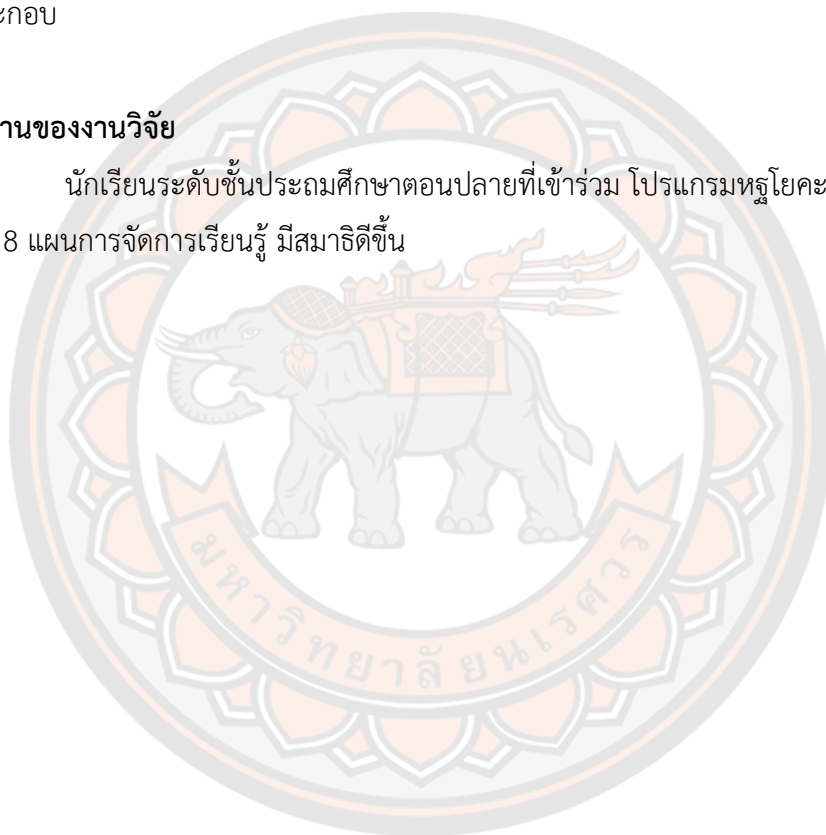
หฐโยคะ เป็นการฝึกบริหารร่างกายแบบโยคะประเภทหนึ่งให้ร่างกายอยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ โดยเน้นการยืดหยุ่นร่างกายและกำหนดลมหายใจไปพร้อมๆ กัน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดสนธิธรรม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

โปรแกรมหฐโยคะ หมายถึง โปรแกรมการฝึกเพื่อส่งเสริมสมานิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้หฐโยคะ 8 แผน โดยมีสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนการสอน และขั้นการวัดการประเมินผล เป็นองค์ประกอบ

สมมติฐานของงานวิจัย

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วม โปรแกรมหฐโยคะเพื่อส่งเสริมสมานิครบทั้ง 8 แผนการจัดการเรียนรู้ มีสมานิตีขึ้น



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกหฐโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลจากหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบการศึกษาดังนี้

1. สมาธิสั้น
 - 1.1 ความหมายของอาการสมาธิสั้น
 - 1.2 ลักษณะของอาการสมาธิสั้น
 - 1.3 แบบคัดกรองเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น
 - 1.4 การปรับพฤติกรรมเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น
2. หฐโยคะ
 - 2.1 ประวัติความเป็นมาของ หฐโยคะ
 - 2.2 ความหมายและองค์ประกอบของ หฐโยคะ
 - 2.3 ประโยชน์ของ หฐโยคะ
3. กิจกรรมบำบัด
 - 3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางพลศึกษา
 - 3.2 ทฤษฎีการเคลื่อนไหว
 - 3.3 ทฤษฎีการออกแบบการเรียนรู้
 - 3.4 รูปแบบการส่งเสริมสมาธิ
 - 3.5 โยคะสำหรับเด็ก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. สมาธิสั้น

1.1 ความหมายของอาการสมาธิสั้น

สมาธิสั้นที่เป็นกลุ่มอาการของความผิดปกติทางด้านพัฒนาการอันเกิดจากความบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมอง ทำให้มีปัญหาในการควบคุมตนเอง ทั้งอาการ ชน อยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) ขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) และขาดสมาธิที่ต่อเนื่อง (Inattention) โดยพฤติกรรมเหล่านี้มีมากกว่าพฤติกรรมปกติในนักเรียนวัยเดียวกัน ซึ่งส่งผลทำให้การทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการเข้าสังคมบกพร่องไปสถาบันพัฒนาการนักเรียนรายนครินทร์. 2560: 6

ชาญวิทย์ พรนภดล.2561:19 ได้สรุปความหมายของโรคสมาธิสั้นไว้ คือผู้ป่วยจะมีอาการขาดสมาธิ ไม่จดจ่อ เหม่อลอย อยู่ไม่นิ่ง อาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อตนเองทั้งในด้าน การเรียน การทำงาน การเข้าสังคม และการใช้ชีวิตประจำวัน

เกศพิ วัฒนชะธนาการ (2557) โรคสมาธิสั้นเป็นโรคทางจิตเวช โดยเด็กสมาธิสั้นจะมีการแสดงพฤติกรรมที่เด่นชัด 3 ประการคือ อาการอยู่ไม่นิ่ง อาการซนผิดปกติ และอาการหุนหันพลันแล่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว อาจเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ เช่นปัญหาด้านการเข้าสังคม และด้านการเรียน เป็นต้น

ภาวะสมาธิสั้น วนิดา ชนินนทฤษฎวงค์ และคณะ, 2552 พบว่า ภาวะสมาธิสั้นเป็นกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรมที่จนทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียนของเด็ก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการ โดยความผิดดังกล่าว เกิดขึ้นก่อนอายุ 12 ปี

1.2 ลักษณะของอาการสมาธิสั้น

ชาญวิทย์ พรนภดล. 2561:22-24 ได้กล่าวถึง ทฤษฎีต่างๆด้านประสาทจิตวิทยา ของกลุ่มอาการสมาธิสั้น ที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจด้าน ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

1. การควบคุมพฤติกรรมผิดชอบชั่วดีบกพร่อง (Morbid deficit of moral control) ทฤษฎีนี้ Dr. Still ได้อธิบายว่านักเรียนจะมีลักษณะอยู่ไม่นิ่ง ก้าวร้าว ฉุนเฉียว และดื้อ ต่อต้านสังคม ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมผิดชอบชั่วดีได้

2. อาการซนอยู่ไม่นิ่งหุนหันพลันแล่น (Hyperkinetic impulse disorder/ Hyperactive child syndrome) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า นักเรียนกลุ่มนี้จะขยับตัวตลอดเวลาอย่างรวดเร็ว ไม่สามารถรอคอยได้นาน และหงุดหงิดง่าย

3. ความจดจ่อบกพร่อง (Problem of sustained attention) Dr. Paul H. Wender ที่ได้กล่าวถึงพฤติกรรมความผิดปกติของโรคสมาธิสั้นไว้ 7 ด้าน คือ 1) ด้านพฤติกรรมเคลื่อนไหว (motor behaviour) นักเรียนกลุ่มนี้จะมีลักษณะซน ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ 2) ด้านการใช้สมาธิ (attentional difficulties) นักเรียนกลุ่มนี้จะมีภาวะเหม่อลอย สมาธิหลุดได้ง่าย และมีปัญหาด้านการจจัดระบบความคิด 3) ด้านกระบวนการรับรู้และกระบวนการคิด (cognitive difficulties) นักเรียนกลุ่มนี้ จะมีปัญหาเรื่องการซับซ้อนข้างซ้ายและข้างขวา และในบางรายไม่สามารถวาดรูปเรขาคณิตได้ 4) ด้านการเรียน (learning difficulties) นักเรียนกลุ่มนี้จะมีปัญหาด้านการเรียน เนื่องจากไม่สามารถ อ่าน หรือ การบวกลบเลข ได้อย่างปกติ 5) ด้านการควบคุมการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (impulse control) นักเรียนกลุ่มนี้จะไม่สามารถอดทนอดกลั้น และขาดความยับยั้งชั่งใจ ก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคม เช่นการขโมยของ หรือการทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่างๆ 6) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (interpersonal relations) นักเรียนกลุ่มนี้มักไม่สามารถเป็นไปตามระเบียบของสังคม

ได้ ดื้อชนและไม่เคารพผู้อื่น 7) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (emotional abnormalities) นักเรียนกลุ่มนี้ มักจะอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย อารมณ์รุนแรง และมักจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และ Dr. Douglas ได้กล่าวถึงลักษณะความผิดปกติที่พบมีเหตุจากความบกพร่องสำคัญ 4 ด้านได้แก่ 1)ด้านการจัดระบบความคิด ความพยายามและการคงสมาธิ (Process of governing attention) 2)การยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory control) 3)ด้านการควบคุมระดับการตอบสนองให้เหมาะสมต่อสถานการณ์ต่างๆ (Response to reinforcement) 4)ด้านการแสวงหาสิ่งกระตุ้นที่น่าสนใจ (Stimulation seeking behaviour)

กรมสุขภาพจิต, 2555; นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2542; วนิดา ชนินทุยทรวงศ์และคณะ, 2552; สถาบันราชานุกูล; 2557 ได้จำแนกภาวะสมาธิสั้นไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. อาการขาดสมาธิ (Inattention) มักแสดงอาการได้ทุกที่ เช่น ที่บ้าน โรงเรียน หรือในที่สาธารณะต่างๆ แต่ความรุนแรงที่แสดงออกจะไม่เท่ากันในแต่ละสถานที่ และบางคนอาจจะมีอาการแสดงให้เห็นเฉพาะบางสถานที่เท่านั้น เช่น การเล่นเกมแล้วไม่เก็บ หรือการเปิดลิ้นชักแล้วไม่ปิด เนื่องจากยังไม่ได้ทำให้จบ ก็เสียสมาธิไปจากสิ่งๆนั้น และเปลี่ยนไปอย่างอื่น จึงทำให้ไปทำกิจกรรมอื่นต่อในทันทีทันใด หรือเมื่ออยู่ที่โรงเรียนเด็กอาจจะต้องอยู่ในภาวะสมาธิ ฉะนั้นเด็กอาจไม่สามารถทำงานที่ครูสั่งติดต่อกันได้นานเท่าเด็กอื่นๆ ที่อยู่วัยเดียวกัน เด็กอาจทำงานไม่เสร็จตามเวลา กำหนด หรือทำเสร็จแบบรีบๆ ผิดพลาดมาก ไม่ประณีต และสกปรก จึงทำให้ผู้ใหญ่มักเข้าใจว่าเด็กไม่สนใจอะไรจริงจัง ซี้ลึม คือ ไม่มีระเบียบ ไม่รับผิดชอบ และอื่นๆ เมื่ออยู่กับเพื่อน เด็กอาจแสดงอาการสมาธิสั้น โดยไม่มีความอดทนที่จะทำตามกติกาการเล่น เพื่อนพูดก็ไม่ฟัง เป็นต้น

2. อาการอยู่นิ่งหรือซนผิดปกติ (Hyperactivity) เด็กอาจมีอาการนั่งไม่ติดที่ ลุกจากที่นั่งบ่อยๆ เด็กเล็กบางคนอาจวิ่งในห้องเรียน บางคนอาจนั่งไม่นิ่งในที่ของตนโดยจะทำอะไรอยู่เกือบตลอดเวลา เช่น เอาของมาหมุนเล่น จับเล่น เคาะ นั่งโยกเก้าอี้ กัดดินสอ เขียนการ์ตูนในหนังสือหรือสมุด เวลาอยู่บ้านก็อาจมีลักษณะคล้ายๆกัน เช่นนั่งไม่นิ่งเวลารับประทานอาหาร เวลาดูทีวี เวลาทำการบ้าน ถ้าเวลาจำเป็นต้องอยู่กับที่ก็ซบตัวตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลานอน เด็กบางคนอาจจะนอนดิ้นมากทั้งคืน บางคนก็แสดงออกโดยการพูดมากกว่าปกติ บางคนก็กินไม่หยุดจนอ้วน การอยู่นิ่ง การเคลื่อนไหวมาก เห็นชัดในเด็กก่อนวัยเรียน ในเด็กโตหรือวัยรุ่นอาจเห็นอาการเพียงยุกยิก กระวนกระวายเท่านั้นที่เหลืออยู่ให้เห็น

3. อาการหุนหันพลันแล่นดื้อต่อต้าน (Impulsivity) อาการจะแสดงออก โดยการรีบตอบคำถามต่างๆที่ครูถามยังไม่ทันจบ บางครั้งก็รีบตอบแทรกเมื่อเพื่อนยังตอบครูไม่จบ เป็นต้น เมื่ออยู่บ้านเด็กอาจแสดงความหุนหันพลันแล่นโดยจะรบกวนผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ เช่น แหย่รบกวนพี่หรือน้องบ่อยๆ เมื่อต้องกรใช้ของก็หยิบมาเลย โดยไม่ดูว่าเขาใช้เสร็จหรือยังโดยที่ไม่ได้มีเจตนาละเมิดสิทธิหรือเสียมารยาท แต่เป็นเพราะเด็กนี้ก็จะทำอะไรก็ทำเลย โดยไม่ได้ยั้งคิดเสียก่อน อาการอื่นๆในบาง

รายเด็กสมาธิสั้น จะมีอาการคือ ต่อด้าน เกเร ก้าวร้าว หรือมีพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย บางรายอาจมี พัฒนาการเด็กล่าช้า มีปัญหาทางด้านภาษา และการพูด บางรายอาจจะมีปัญหาการประสาน กล้ามเนื้อไม่ดี ปัญหาการเรียนรู้อ่อนแอ ในบางรายอาจจะมีอาการทางจิตเวชเกิดร่วมด้วย เช่น อาการซึมเศร้า และโรควิตกกังวล

1.3 แบบคัดกรองเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น

แบบคัดกรองแบบประเมินพฤติกรรม SNAP-V (Short Form)

แบบประเมินพฤติกรรม SNAP-V (Short Form) พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1992 โดย Swanson, Nolan และ Pelham เพื่อใช้ในการคัดกรองภาวะสมาธิสั้นและมีการแปลฉบับภาษาไทยโดย ผศ.นพ. ภัทร พิทยรัตน์เสถียรจาก ฉบับดั้งเดิมความยาว 43 ข้อได้มีการตัดทอน SNAP-V ให้สั้นลงเหลือ 26 ข้อเพื่อ ใช้เป็นตัววัดหลักในการศึกษาขนาดใหญ่เกี่ยวกับการรักษาภาวะสมาธิสั้น นอกจากนี้ยังใช้ในการศึกษา ทางคลินิกอีกมากมายเพื่อประเมินประสิทธิภาพของการรักษาโรคสมาธิสั้น และคัดกรองโรค สมาธิสั้น แบบสอบถาม SNAP-IV ได้รับการแปลออกมาหลายภาษาและนำไปใช้ อย่างแพร่หลายทั่วโลก (ภัทร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2557)

แบบประเมินพฤติกรรม SNAP-V (Short Form) ใช้ประเมินเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ในอายุ ระหว่าง 6-18 ปี มีข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ ผู้ตอบแบบประเมินต้องเป็นครูประจำชั้นหรือครูที่ ใกล้ชิดกับเด็ก (วนิดา ชนินทุทธรวงศ์, 2560) ดังต่อไปนี้

การให้คะแนน

ไม่เลย	ให้ 0 คะแนน
เล็กน้อย	ให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้ 2 คะแนน
มาก	ให้ 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนของภาวะสมาธิสั้นแต่ละระดับ

ข้อ 1 - 9 เป็นการประเมินการขาดสมาธิ มีเกณฑ์ตัดสิน ดังนี้

คะแนนรวมได้ 0 - 17 คะแนน หมายถึง สมาธิปกติ

คะแนนรวมได้ 18 - 27 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงของการขาดสมาธิ

ข้อ 10 - 18 เป็นการประเมินการซน อยู่ไม่นิ่ง

คะแนนรวมได้ 0 - 10 คะแนน หมายถึง ซนปกติ

คะแนนรวมได้ 11 - 27 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงของการซน อยู่ไม่นิ่ง

ข้อ 19 - 26 เป็นการประเมินอาการหุนหันพลันแล่น ตื้อต่อต้าน

คะแนนรวมได้ 0 - 7 คะแนน หมายถึง ตื้อปกติ

คะแนนรวมได้ 8-24 คะแนน หมายถึงมีความเสี่ยงของการหุนหันพลันแล่นตื้อ

ต่อต้าน

แบบประเมินพฤติกรรม SNAP-IV (Short Form) ชื่อ-นามสกุลเด็ก

ชื่อ-นามสกุลเด็ก..... เพศ

อายุปี ชั้นเรียน.....

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับเด็ก.....

วันที่ประเมิน.....

กรุณาทำเครื่องหมาย / ว่าอาการในแต่ละข้อนั้นตรงกับลักษณะของเด็กที่ท่านประเมินเพียงใด

ตารางที่ 1 แสดงข้อคำถามสมมติสั้น

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดง	ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง	มาก
		(0)	(1)	มาก (2)	(3)
1	มักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าใน การทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน				
2	ทำอะไรรนาน ๆ ไม่ได้				
3	ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย				
4	มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ				
5	จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น				
6	มักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้ความ อดทน ในการทำให้สำเร็จ				
7	ทำของหายบ่อย ๆ (เช่น ของเล่น, สมุดจด งาน, เครื่องเขียน ฯลฯ)				
8	วอกแวกง่าย				
9	ขี้ลืม				

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดง	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	ค่อนข้าง มาก (2)	มาก (3)
ข้อ 1 - 9 ประเมินอาการขาดสมาธิ					
คะแนนรวม					
10	มือเท้ายุกยิก นั่งบิดไปบิดมา				
11	นั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียน หรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อย				
12	วิ่งหรือปีนป่ายมากเกินไปจนไม่รู้ กาลเทศะ				
13	เล่นหรือทำกิจกรรมเงียบ ๆ ไม่เป็น				
14	พร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา				
15	พูดมาก				
16	มักโพล่งคำตอบออกมาก่อนจะฟังคำถาม จบ				
17	ไม่ชอบรอคิว				
18	ชอบสอดแทรกผู้อื่น (เช่นพูดแทรกขณะ ผู้ใหญ่กำลังสนทนากัน)				
ข้อ 10 - 18 ประเมินอาการชน อยู่ไม่นิ่ง					
คะแนนรวม					
19	อารมณ์เสื่อง่าย				
20	ชอบโต้เถียงกับผู้ใหญ่				
21	ไม่ยอมทำตามสิ่งที่ผู้ใหญ่สั่งหรือวาง กฎเกณฑ์ไว้				
22	จงใจก่อกวนผู้อื่น				
23	มักตำหนิผู้อื่นในสิ่งที่ตนเองทำผิด				
24	ขี้รำคาญ				
25	โกรธซึ่งสิ่งตึงเป็นประจำ				
26	เจ้าคิดเจ้าแค้น				

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดง	ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้าง	มาก
		(0)	(1)	มาก (2)	(3)
ข้อ 19 - 26 ประเมินอาการหุ่นหันปลิ้นปล้อน					
คือต่อต้าน					
คะแนนรวม					

สรุป จากการศึกษาแบบประเมินพฤติกรรม SNAP-IV (Short Form) ที่สามารถใช้ประเมินเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ในอายุระหว่าง 6-18 ปี มีข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ ผู้ตอบแบบประเมินอาจเป็นครูประจำชั้นหรือครูที่ใกล้ชิดกับเด็ก ซึ่งเป็นแบบคัดกรองเจาะจงเฉพาะเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น พิษญา สวนช่วย. 2560

1.4 การปรับพฤติกรรมเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น

การปรับพฤติกรรมเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ผู้ปกครองและครูสามารถใช้การปรับพฤติกรรมช่วย เด็กได้ ดังนี้ ดังนี้ (สถาบันราชานุกูล, 2557; วชิระ เพ็งจันทร์, 2556; วนิดา ชนินทยุทธวงศ์ และคณะ, 2552)

ก่อนเริ่มทำกิจกรรม

จัดสถานที่ให้เหมาะสม เช่น ในห้องเรียนไม่ควรนั่งเรียนใกล้หน้าต่าง ประตูหรือเพื่อนที่มักจะ ชวนคุย เพราะจะทำให้วอกแวกได้ง่าย ถ้าเป็นไปได้ควรให้นั่งแถวหน้าใกล้กระดาน หรือใกล้ๆ ครูผู้สอน ที่บ้านควรปิดโทรทัศน์ขณะทำการบ้าน จัดโต๊ะที่ทำการบ้านให้อยู่ในห้องที่สงบหรือหันหน้าเข้ากำแพง การตั้งกฎกติกาและสื่อสารกับเด็กให้ชัดเจน เช่น ทำการบ้านให้เสร็จก่อนจึงจะสามารถไปเล่นได้ ถ้า ทำการบ้านเลขเสร็จ 10 ข้อแล้วจะได้พักดูการ์ตูน 1 ตอน เป็นต้น

ขณะดำเนินกิจกรรม

ควรแบ่งขั้นตอนในการทำให้งานแต่ละอย่างออกเป็นขั้นย่อยๆแล้วให้เด็กค่อยๆทำไปที่ละขั้น เช่น เด็กปกติสามารถทำการบ้าน 20 ข้อเสร็จได้รวดเดียว แต่เด็กสมาธิสั้นอาจต้องแบ่งเป็นทำครั้งละ 10 ข้อ แล้วไปพักเปลี่ยนอิริยาบถก่อน จึงกลับมาทำต่ออีก 10 ข้อ เป็นต้น

การให้สัญญาณเตือน

เมื่อเด็กวอกแวกหรือเสียสมาธิ อาจต้องช่วยด้วยการส่งสัญญาณเตือน เช่น การเรียกชื่อหรือ เรียกให้เด็กเปลี่ยนกิจกรรม เช่น ในห้องเรียนอาจให้ออกมาช่วยครูลบกระดาน หรือ แจกสมุด แล้วจึง ให้กลับไปทำกิจกรรมเดิมต่อ ข้อควรระมัดระวังคือจะต้องไม่แสดงท่าที่ไม่พอใจหรือรำคาญในการเตือน

หลังการทำกิจกรรม

การให้รางวัลหรือการชมเชย เมื่อทำงานสำเร็จควรให้การชมเชย เพื่อเป็นแรงเสริมทำให้เด็ก อยากรประสบความสำเร็จในการทำสิ่งนั้นอีก หรืออาจให้รางวัลเป็นสัญลักษณ์ของการชื่นชม เช่น ให้ Sticker ติดสมุดเมื่อทำการบ้านเสร็จ การให้การชมเชยถือเป็นส่วนสำคัญในการทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์กิจกรรมที่ส่งผลต่อสมาธิ

แหล่งอ้างอิง	ประเภทกิจกรรมเกม	เกณฑ์การคัดเลือกเกม
(Kolumbus, 1979, เทพประสิทธิ์ กุศลวีชัย, 2533; สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 2547; ลักกะณา เสนโนฤทธิ, 2551)	1. เกมพัฒนาทักษะโดยการกระทำ หรือการเล่นวัสดุต่าง ๆ 1.1 เกมร้อยลูกปัด 1.2 เกมติดเรียงดุม 1.3 เกมกรอกน้ำใส่ขวด 1.4 เกมตีกล่ม	1. เป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนนั่งทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ลุกจากโต๊ะบ่อยๆ 2. เป็นเกมที่เล่นได้ง่าย ไม่ซับซ้อน และสอดคล้องกับวัยของนักเรียน 3. เป็นเกมที่ฝึกสมาธิในการมอง และกล้ามเนื้อที่มือ
	2. เกมการศึกษา 2.1 เกมจับคู่สิ่งของ 2.2 เกมโดมิโน 2.3 เกมเรียงลำดับ 2.4 เหตุการณ์ก่อนหลัง 2.5 เกมบีกซอร์ว	1. เป็นเกมที่เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองและมีสมาธิในการทำกิจกรรมที่ต้องอาศัย การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ 2. เป็นเกมที่เล่นได้ง่าย ไม่ซับซ้อนและสอดคล้องกับวัยของนักเรียน

2. หฐโยคะ

2.1 ประวัติและความเป็นมาของหฐโยคะ

โยคะคือศาสตร์หรือวิชาการแขนงหนึ่งที่เก่าแก่มากในซีกโลกตะวันออก จุด กำเนิดอยู่ที่ประเทศอินเดีย ซึ่งชาวอินเดียถือว่าเป็นสิ่งสูงค่าและมีความสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง มีโยคี ครู มหาฤๅษี สวामी หรือครูผู้ทรงคุณวุฒิมากมาย ได้นำมาสอนแนะนำต่อ ๆ กันมาหลายยุค หลาย สมัยสืบทอดจน

มาถึงท่านมหาฤๅษี ปตัญชลี ได้รวบรวม โยคะสูตรไว้อย่างเป็นระบบซึ่งช่วยให้ผู้สืบทอดในยุคต่อ ๆ เข้าใจและสามารถเผยแพร่วิชาโยคะ แพร่หลายไปทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน ไพฑูริยา สังข์ทอง (2552)

หฐโยคะ (Yoga) มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีก่อน นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า ปตัญชลี เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกหฐโยคะขึ้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรแห่งการฝึกหฐโยคะเป็น 8 หัวข้อ คือ 1) ยมะ (Yama) การละเว้นความชั่ว 5 ประการ 2) นียมะ (Niyama) คือการประพฤติความดี 5 ประการ 3) อาสนะ (Asana) คือท่าออกกำลังกายต่าง ๆ ทำติดต่อนเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ และเพื่อให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เป็นท่า ที่เป็นการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมกาย สติ-สุขุม อาสนัม การนั่งในท่าใดเป็นเวลานานคือหฐโยคะ 4)ปราณยามะ (Pranayama) เป็นการควบคุมลมหายใจหรือบังคับลมปราณ 5)ปรตยาหาระ (Pratyahara) คือการถอดถอนใจออกจากความรู้สึกที่มีต่อวัตถุต่างๆ จึงเหมือนกับการเป็นสะพานระหว่างโลกียภูมิกับโลกุตรภูมิ 6)ธารณา (Dharana) คือการเพ่งเล็งหรือการจดจ้องอยู่กับความรู้สึกที่คาดหวังที่จะกระทำการให้ลู่วิ่ง ทำให้เกิดความสามารถในการบังคับจิตใจให้มั่นคงและเที่ยง 7) ฌยานะ (Dhyana) คือการภาวนา การตระหนักรู้ต่อสภาพความเป็นจริง ธารณะสะท้อนให้เห็นแสงสว่างที่อยู่ในนั้นคือฌยานะหรือฌยาน และ 8)สมาธิ (Samadhi) สภาวะของความสงบ ความคงที่ของจิต ชั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายและสูงสุดของหฐโยคะ ทั้งแปดขั้นตอนนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบของเป็นหฐโยคะ (Hatha Yoga) สืบค้นเมื่อ 10 มี.ค. 2563 จากแหล่งที่มา <https://sites.google.com/site/yokhapumbiem/prawati-khwampen-ma> หฐโยคะหฐ มาจากคำ 2 คำ หะ หมายถึงพลังเย็น (พลังลบ) ส่วน ฐะ หมายถึงพลังร้อน (พลังบวก) หฐโยคะ หมายถึง การรวมตัวกัน ดังนั้น หฐโยคะ ก็คือ การใช้ศิลปะในการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังด้านบวก และด้านลบ ให้จิตใจและร่างกายทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์ที่สุด โดยการฝึกจะเน้นการหายใจ ความยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายมากกว่าการสร้างความแข็งแรง สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกหฐโยคะมาก่อนก็สามารถฝึกหฐโยคะได้ สืบค้นเมื่อ 10 มี.ค. 2563 จากแหล่งที่มา <http://www.goddesszilla.com/health/yoga/>

2.2 ความหมายและองค์ประกอบของ หฐโยคะ

ศศิกานต์ มาศมงคล. 2555:9 ได้ให้ความหมายของหฐโยคะ หมายถึงจิตใจและลมหายใจ การฝึกหฐโยคะเป็นการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิที่ร่างกายต้องสงบและแน่วแน่มีสมาธิอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย เมื่อมีกายที่สมดุล มีจิตที่สงบนิ่ง ก็จะช่วยยกระดับจิตให้ดีขึ้น และเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ ดังนั้นการฝึกหฐโยคะจึงต้องมีสติกับร่างกายที่รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดสมาธิผสานกับลมหายใจเข้าออกก่อให้เกิดเป็นสมาธิ เมื่อทำต่อไปเรื่อยๆจะเกิดเป็นความสมดุลในร่างกาย และสมดุลระหว่างผู้อื่น หรือแม้แต่สมดุลกับ

สิ่งแวดล้อม จะเป็นผลดีกับเรานั้นคือหฐโยคะ จะช่วยพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น สามารถแยกแยะวิเคราะห์ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้และควบคุมจิตใจเราเองได้

ธาราพร พรหมอาสา 2561:8 ได้กล่าวถึง หฐโยคะไว้ว่า หฐโยคะเป็นการฝึกท่าทางและลมหายใจที่เน้นการผสมผสานการเคลื่อนไหวของร่างกายและลมหายใจให้เชื่อมกัน เหมาะสำหรับคนที่ต้องการให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงเป็นหนึ่งเดียวกัน

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน (2552) กล่าวว่า โยคะ มาจากภาษา สันสกฤต ซึ่งตามรากศัพท์แปลว่า รวม, เต็ม, Integration หรือ องค์กรวม

หฐโยคะ (Hatha Yoga) จุดประสงค์โยคะนี้เป็นการเตรียมร่างกายเพื่อให้มีพลังที่จะบรรลุสู่ความสำเร็จจะต้องประกอบด้วย การออกกำลังกายและฝึกสมาธิ การฝึกโยคะนี้ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง อดทนต่อความหิว ร้อน หรือหนาว เมื่อร่างกายและจิตใจแข็งแรงก็ทำให้ผู้ฝึกเข้าถึงสมาธิญาณได้ง่าย ไพญาดา สังข์ทอง (2552)

2.3 ประโยชน์ของ หฐโยคะ

ศศิกานต์ มาศมงคล. 2555:9-10 ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกหฐโยคะไว้ดังนี้ หฐโยคะนอกจากจะทำให้ ร่างกาย จิตใจแจ่มใส สงบและมีสมาธิ ร่างกายผ่อนคลายจากความตึงเครียดแล้ว การฝึกหฐโยคะยังช่วยรักษาระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นประสาทต่างๆ ให้สมบูรณ์และสร้างสมดุลให้ร่างกายได้ด้วย

ไพญาดา สังข์ทอง (2552) ได้ศึกษาคูณประโยชน์ของโยคะ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำโยคะ นอกจากนั้น ยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจหรือที่เรียกว่า ปราน (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและ จิตใจ

2. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก

3. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานใน ชีวิตประจำวัน เช่น ปวดเอว การที่ร่างกายอยู่ในท่าเดิม เช่น นั่ง เป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวด เมื่อยได้บ่อย การฝึกโยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กระดูก สันหลัง (Spine) ทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง

4. โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือน เฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียว ก็สามารถลดการปวดในรอบเดือนลงได้ แต่โยคะเป็นทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกจิต จึงทำให้ผลดีว่าการยืดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว

5. โยคะมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดหรือ กล้ามเนื้อเกร็ง และยังสามารถบรรเทาได้ด้วยการฝึกโยคะ

6. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่า นักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้รวมถึงท่าที่ต้องมีการยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย เช่น ท่าต้นไม้ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือการทรงตัวไม่ ดีการฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

7. เพิ่มความมีสติ (Awareness) กล่าวคือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการ เคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้นในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานใน ชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นความมีสติยังหมายรวมถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่ เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้ อยากมี รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ทันก็สามารถควบคุม อารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้หวนไหวไปตามสิ่งที่มากระตุ้นและช่วยทำให้จิตสงบลงได้ในระดับหนึ่ง

8. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและ ลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึกถ้าสามารถนำไปใช้ได้ในขณะที่เริ่มหงุดหงิด โกรธ หรืออารมณ์ขุ่นมัว ด้วยเรื่องต่าง ๆ จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ผู้ฝึก เองต้องเข้าใจด้วยว่า ความโกรธเป็นการกระตุ้นให้ฮอร์โมนและร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็น ผลเสียต่อร่างกายและ จิตใจโดยตรง

3. กิจกรรมบำบัด (Activity Group Therapy)

การรักษาแบบนี้เป็นกลุ่มจิตบำบัดกลุ่มหนึ่ง สลาฟสัน(Slavson)ได้เป็นผู้ริเริ่มรักษาเป็น คนแรก โดยใช้หลักจิตวิเคราะห์เข้ามาช่วยในการรักษานักเรียน และเป็นแบบปล่อยตามใจนักเรียน (Non-Directive) นักเรียนที่เหมาะสมในการทำกลุ่มนี้คือ อายุอยู่ระหว่าง 7-14 ปีจำนวนเข้ารับการ รักษา 5-7 คน เป็นกลุ่มเล็กพบกับผู้รักษาอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง หรืออาจเปลี่ยนแปลง เวลาได้ตามเหมาะสม ใช้สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทั้งหลายที่รักษาแล้วได้ผลดี ได้แก่ ประสาทซ้อาย, ใจอ่อน, หนีโรงเรียน, ไม่มีเพื่อน กลุ่มไม่ควรเกิน 8 คน โดยจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดได้ดีที่สุด แต่ สำหรับ Activity group หรือ group recreation อาจประกอบด้วยสมาชิกในกลุ่มมาก ๆ ก็ได้ซึ่ง สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างตัวบุคคลก็จะลดลงไปจากกลุ่มเล็ก

เวนคอย (Vanscoy ,1972) นำกลุ่มกิจกรรมบำบัดมาใช้ช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในระหว่างการทำงานและการเล่น โรส และเบินสเทีย (Ross and Bernstein ,1976) ได้มีการริเริ่มวางแผนกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรบกวนทางอารมณ์และมีปัญหาพฤติกรรม ส่งผลให้ เคอเนอร์ (Knuger 1977) ทำการผลักดันให้ครูและผู้ดูแลนักเรียนตระหนักถึงการวางแผน กิจกรรมในแต่ละวันในการดูแลกลุ่มนักเรียน

เจม (James , 1996) กล่าวว่า กลุ่มบำบัด ช่วยให้นักเรียนสมาธิบกพร่องในวัยรุ่น ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เป็นการฝึกทักษะทางสังคม การติดต่อสื่อสารกับเพื่อน เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และเป็นการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แคนโท และ เดวิด (Cantor and David, 2000) กล่าวว่า กลุ่มบำบัดเหมาะกับนักเรียนสมาธิบกพร่องในวัยรุ่น จะกลายเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะ บำบัดนักเรียนสมาธิบกพร่องในเรื่องเอกลักษณ์และความละเอียดใจที่เกิดจากการประเมินตนเองจากการยอมรับของคนอื่น

ลักษณะกลุ่ม

กลุ่มจิตบำบัดเหมาะสำหรับนักเรียนวัย Latency ถึง วัยรุ่น เป็นการบำบัดสำหรับพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Conduct disorder) และปัญหาความผิดปกติของบุคลิกภาพ นักเรียนที่มีปัญหาด้านการสื่อสาร นักเรียนที่มีลักษณะแบบซิงติซิงเด่น นักเรียนที่ถูกข่มเหงทางอารมณ์ (emotionally exploited) นักเรียนที่ถูกทอดทิ้ง หรือ ถูกปฏิเสธ (ซึ่ง สลาฟสัน(Slavson)นำกลุ่มนักเรียนเหล่านี้มาเข้ากลุ่มกิจกรรม บำบัดสำหรับนักเรียนและเรียกว่า "Clubs พบว่าเป็นกลุ่มที่น่าสนใจและสนุกสนาน) หรือใช้กลุ่มกิจกรรมบำบัดเพื่อประเมินวินิจฉัย หรือใช้เพื่อสิ้นสุดการบำบัดรายบุคคล และไม่เหมาะกับนักเรียนที่มีปัญหาจิตเวชที่รุนแรง การทำกลุ่มกับนักเรียน เป้าหมายหลักคือการทำให้นักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการเปิดเผยอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ทำร้ายผู้อื่น กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ role play, play therapy, วาดรูป เล่าเรื่อง หุ่นกระบอก เล่นดนตรี ตั๊กแตนรำ แสดงออกแต่ละสถานการณ์กลุ่มที่เหมาะสมประกอบด้วย นักเรียน 3-5 คน อายุ เพศเดียวกัน กลุ่มใหญ่จะพบปัญหาคือ

1. นักเรียนแต่ละคนไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างลึกซึ้ง
2. ไม่สนใจกิจกรรมกลุ่ม ต่อต้าน วอกแวกง่าย
3. รู้สึกคับข้องใจกับจำนวนนักเรียนในกลุ่ม ผู้นำจะรู้สึกว่าตนไม่สามารถให้ความสนใจกับนักเรียนได้ทุกคน

4. ไม่มีสมาธิในการทำกลุ่มกับนักเรียน ในการให้ความสนใจกับนักเรียนทุกคน มีเวลาไม่เพียงพอในการให้ความสนใจกับนักเรียนภายใต้กระบวนการกลุ่ม เช่นนักเรียนอายุ 6-11ปีที่เข้ากลุ่มจะทนต่อการรอแสดงความคิดเห็นไม่ได้ ในการชวนให้แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม จะพูดแข่งกันวอกแวกง่าย

องค์ประกอบของกลุ่ม

1. สมาชิกในกลุ่ม ควรจะมีจำนวนอยู่ระหว่าง 5-8 คนซึ่งเป็นกลุ่มเล็ก พบกับผู้รักษาอาทิติยละครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง (หรืออาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม) Slavson เริ่มทำกลุ่มเมื่อ ค.ศ. 1934 กับพวกนักเรียนเกเร กล่าวว่าไม่ควรมีสมาชิกเกิน 8 คน เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดดีที่สุดซึ่ง กลุ่มโตมากไปจะทำให้ transference ไม่เข้มข้นในระหว่างสมาชิกด้วยกัน และทำ

ให้การควบคุมกลุ่มลำบาก Rose กล่าวว่า ขนาดและระยะเวลาในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับ อายุของสมาชิก ถ้านักเรียนอายุน้อยขนาดกลุ่มควรจะเล็ก และมีระยะเวลาในการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลานาน การพิจารณานักเรียนในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการ เช่น กลุ่มนักเรียนสมาธิบกพร่องที่มีอายุ 12 ปี อาจมีกลุ่มเล็กเท่ากับนักเรียนในวัยก่อนเรียน ควรพิจารณาถึงระดับความสนใจและความคงทนในการเข้ากลุ่ม เนื่องจากมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนอื่น ในแต่ละครั้งในการเข้ากลุ่มอาจมีการต่อต้าน โดยนักเรียนอาจมีการแสดงกระสับกระส่าย เจ้าอารมณ์ ไม่อดทน หุนหันพลันแล่น จึงต้องมีการวางกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม กลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีความสมดุล คือ มีทั้งนักเรียนที่กระตือรือร้น เฉยชา ก้าวร้าว ซื่ออายุผสมกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอันจะทำให้กลุ่มกิจกรรมบำบัดมีประสิทธิภาพ เนื่องจากความสมดุลของกลุ่มจะทำให้นักเรียนมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. เพศ อาจเป็นชายล้วน หญิงล้วนหรือปะปนกัน สำหรับนักเรียนกลุ่มที่ดี ควรจะมีทั้งเพศชายและเพศหญิงในจำนวนที่เท่ากัน ซึ่งจะเป็นผลดีสำหรับผู้ที่ปัญหาติดต่อกับเพศตรงข้ามก็จะได้เข้าใจถึงบุคลิกของเพศตรงข้ามได้ดียิ่งขึ้น

3. อายุ อายุที่ใกล้เคียงกันจะเป็นผลดีต่อการรักษา

4. สถิติปัญญา กลุ่มคนไข้ควรมี IQ -100 หรือมากกว่าขึ้นไป ส่วนปัญญาอ่อนก็สามารถทำได้ แต่เป็นกิจกรรมกลุ่ม (group activity)

5. ข้อบ่งชี้ และข้อห้ามในการเลือกคนป่วย ตามวัตถุประสงค์ในการรักษา

ขั้นตอนการทำกลุ่มกิจกรรมบำบัด

1. มีการวิเคราะห์ปัญหา จากการรวบรวมข้อมูล ที่แตกต่างของนักเรียน และทักษะทั่วไป เพื่อเป็นการเตรียมหากิจกรรมที่เหมาะสม

2. ประเมินความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา

3. ค้นหารูปแบบ หรือวิธีการ ที่จะใช้เปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

4. ทำการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงปัญหาในปัจจุบัน

ข้อจำกัดของกลุ่ม

Slasvon กล่าวว่า ข้อจำกัดภายในกลุ่ม คือ ต้องไม่ทำการหยุดสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแก่นักเรียนเพราะนักเรียนจะถูกกระตุ้นผ่านการอภิปรายในกลุ่ม

การตั้งกฎเกณฑ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่กำหนดที่ได้ดี ควรมีกฎระเบียบเพียงเล็กน้อย โดยผู้ที่บำบัดสามารถยอมรับ ยืดหยุ่นได้ เช่น ให้มีการฟังซึ่งกันและกัน การรักษาความลับซึ่งกันและกันการห้ามนำอาหารและน้ำเข้ามาในกลุ่ม

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1. จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับความคิดที่ผิดปกติ และความผิดปกติของพฤติกรรม ผู้บำบัดจะต้องยอมรับในสิ่งที่นักเรียนแสดงออก ไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือ ลงโทษนักเรียนอย่างรุนแรง

2. มีความรู้ทางทฤษฎีต่าง ๆ ในเรื่องจิตบำบัดกลุ่ม และมีความเข้าใจในความคิดและความเปลี่ยนแปลงในการแสดงออกต่าง ๆ ในกลุ่มด้วย ผู้บำบัดจะต้องมีการกระตุ้นกลุ่มให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความไว้วางใจกัน และมีการพัฒนาหัวข้อ วัตถุประสงค์การบำบัดควบคู่ไปนอกจากนี้ผู้บำบัดต้องมีสัมพันธภาพกับนักเรียน มีการสังเกต ตลอดจนการจัดการกับนักเรียนที่ไม่เข้าร่วมอย่างรวดเร็ว

3. จากประสบการณ์ในเทคนิคของการรักษา ผู้รักษาจำเป็นจะต้องผสมผสานความคิดให้ไปตามแนวทัศนะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยผู้บำบัดต้องไม่รุกเร็ว แต่สนับสนุนให้นักเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายออกอย่างอิสระมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำไปสู่การทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เกม งานฝีมือ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่นักเรียนวัยนี้สนใจ

4. ต้องรู้จักจับใจความในรูปลักษณะต่าง ๆ ของคนไข้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

5. ต้องเข้าใจตนเองในความคิดความต้องการที่อยู่ภายใต้ ความวิตกกังวลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลสะท้อนต่อการรักษา นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ลักษณะของผู้บำบัดจะต้องเข้มแข็งสามารถเผชิญสถานการณ์ในกลุ่มได้อย่างรวดเร็ว และยืดหยุ่นต่อแผนการถ้าจำเป็น

กลุ่มกิจกรรมบำบัดที่ดี ต้องทำให้กลุ่มมีความสุขสนุกสนานในตัวเอง ผ่านการเล่นและกิจกรรมอันเป็นสิ่งสนุกสนานสำหรับนักเรียน กิจกรรมที่เหมาะสมต่อกลุ่มจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุและการทำหน้าที่ของกลุ่มส่วนประกอบที่สำคัญของเกม คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะในนักเรียนที่ควบคุมตนเองได้น้อย มีการเคลื่อนไหวมาก (hyperkinesis) นักเรียนที่วิตกกังวลมาก (powerful anxieties) และนักเรียนที่อยู่ในโลกแห่งจินตนาการ (overwhelming fantasy lives) นักเรียนจะสามารถร่วมกิจกรรมได้ ถ้าผู้บำบัดอนุญาตให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหว กระโดดโลดเต้นในระหว่างการทำกลุ่ม

เกม นั้นเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ในการอธิบายในส่วนของกิจกรรมในเกมนั้นได้ เกมไม่ได้เป็นเพียงแค่สิ่งบันเทิงสำหรับนักเรียน แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของการระบายออกถึงจิตสำนึก และจิตไร้สำนึกของนักเรียน ซึ่งนักเรียนอาจจะกล่าวถึงความปรารถนา ความกลัว ความวิตกกังวล และคับข้องใจ อย่างสนุกสนานผ่านเกมได้

คอร์เดอร์ (Corder , 1986) บรรยายว่า เกมเป็นตัวกระตุ้นในการเริ่มการบำบัดและทำให้ผู้ป่วยได้เริ่มพูดคุยซึ่งกันและกัน และได้แนะนำว่า ในผู้ป่วยที่บกพร่องอย่างรุนแรงและกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การใช้เกมจะเป็นการบำบัดในตัวของมันเอง มากกว่าใช้เพื่อเป็นการเริ่มต้นการบำบัด

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำเพื่อบำบัดกลุ่มเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และตามมาด้วยการได้ปลดปล่อยพลังงานได้ระบายออกด้านอารมณ์การแสดงบทบาทสมมติ จะทำให้นักเรียนสามารถรื่นเริง

กับปฏิสัมพันธ์ที่ได้จากการจินตนาการลดความวิตกกังวล โดยมีการปล่อยออกจากการแสดงออกทางร่างกาย และระบายความคับข้องใจ ความกลัว ความปรารถนา บทบาทที่แสดงสามารถกำหนดให้นักเรียนเพียง 1 คนหรือมากกว่าก็ได้ซึ่งสามารถนำไปสู่การอภิปรายถึงเนื้อหาบทบาทที่สัมพันธ์กับหัวข้อการเริ่มและจบการแสดงบทบาทสมมติ ควรทำอย่างนุ่มนวล บทบาทแรกและบทบาทสุดท้ายที่มอบหมายให้นักเรียนควรจะเป็นอารมณ์ทั่วไป หรือเป็นอารมณ์ที่ยินดีและผู้เล่นสามารถที่จะถูกซักถาม ถึงความรู้สึกของการเล่นในด้านต่างๆ โดยสมาชิกประเมินความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นจริงซึ่งผู้บำบัดสามารถอธิบายและแปลผลถึงการแสดงออกของกลุ่มสำหรับเกมอื่น ๆ จะช่วยได้ดีในผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาล ในด้านการปลดปล่อยพลัง งานทางกาย ซึ่งนักเรียนจะสนใจในกิจกรรมที่สามารถรื่นเริงได้ เกมการเล่นเรื่อง การสะสมการ์ดคำศัพท์การจัดแสดง การวางรูปแบบสิ่งของ การให้นักเรียนได้เลือก การมอบหมายให้พูด ทำ และพูดถึงความรู้สึกถึงความสามารถของตน อันซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียน

การวิเคราะห์กลุ่มเกม ผู้บำบัดควรจะแนะนำปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดเล่น ปั่น และเจียบ การวิเคราะห์มุ่งไปที่ หัวข้อที่สำคัญด้านอารมณ์ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล การ transferences และ การใช้กลไกทางจิต

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เฟลลิงส์ และคณะ (Fehlings 1991) ได้ทำการศึกษาผลของการปรับความคิดและพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy) ในการพัฒนาพฤติกรรมขณะอยู่บ้านของนักเรียนสมาธิบกพร่องเพศชาย 25 คนอายุระหว่าง 7-13 ปีโดยกลุ่ม CBT และกลุ่ม Supportive Therapy เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมโดยครูและผู้ปกครอง (The Behavior problem Checklist-Attention Problem Subscale และ The Self-control Rating (SCRS) และ Modified Werry Weiss Activity Scale โดยผู้ปกครองเป็นผู้ให้คะแนนและใช้ Pier Harris Self-concept Scale) วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในนักเรียนสมาธิบกพร่อง ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมพบว่ากลุ่ม CBT การรับรู้ของผู้ปกครองต่อพฤติกรรมไม่หยุดนิ่งของนักเรียนขณะอยู่บ้านดีขึ้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนสมาธิบกพร่องสูงขึ้น

มิรันดา และคณะ (Miranda 2000) ทำการศึกษาผลของความคิดและพฤติกรรมบำบัด ในนักเรียนสมาธิบกพร่องที่มีความก้าวร้าว และไม่มีความก้าวร้าว โดยทำการศึกษาในนักเรียน 32 คนอายุ 9-12 ปี เป็นนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว 16 คนและนักเรียนไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 16 คนโดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม พบว่าสามารถที่จะลดความก้าวร้าวได้ทั้ง 4 กลุ่ม แต่กลุ่มความคิดและพฤติกรรมบำบัดร่วมกับการฝึกการจัดการกับความโกรธได้ผลดีกว่า

คาตุสัน (Kadusan , 1993) ทำการศึกษา การช่วยเหลือด้วยการใช้เกมการควบคุมตนเอง สำหรับนักเรียนสมาธิบกพร่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองโดยใช้เกมปรับพฤติกรรม โดยใช้กระบวนการคิดหรือเกมการควบคุมการทำงานของจิตและกายของตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 63 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีสมาธิบกพร่อง ผลของการวิจัยพบว่านักเรียนมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อติดตามผลหลังจากการทดลอง 3 เดือน

ไคเซอร์ (Kaiser, 1992) ทำการศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนที่มีต่อบทบาทเชิงวิชาการ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนสมาธิบกพร่อง อายุ 8-13 ปีใช้เวลา วันละ 5 ชั่วโมงครึ่งเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีเป้าหมาย 6 พฤติกรรม คือ นั่งในที่ของตนพูดเมื่อได้รับอนุญาต ทำงานให้เสร็จ ทำตามคำแนะนำ สุภาพกับผู้อื่น ทำให้คนอื่นปลอดภัยผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีอัตราการอ่านดีขึ้น มีทักษะการคำนวณคณิตศาสตร์สูงขึ้น นักเรียนทุกคนประเมินตนเองว่ามีความสุขมากขึ้นเมื่อทำงานเสร็จ

คลอเลียร์ (Collier, 1989) ศึกษาผลของการฝึกอบรมผู้ปกครองของนักเรียนสมาธิบกพร่อง กลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มของผู้ปกครองนักเรียนประถมศึกษาที่มีสมาธิบกพร่อง โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมผู้ปกครอง (Behavioral parent training) กลุ่มที่ 2 ฝึกอบรมด้วยตนเอง (Self – instructional parent training) กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ (A parent support group) ผลวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมตนเอง และ การฝึกอบรมพฤติกรรมผู้ปกครอง มีผลในการลดพฤติกรรมโดยทั่วไปของนักเรียน แต่ไม่พบว่ามีผลต่อสภาพภายในโรงเรียน

3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางพลศึกษา

ฟอง เกิดแก้ว (2520, หน้า 68-70) กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษาที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ มีกฎดังนี้

1. กฎการเรียนรู้เกี่ยวกับความพร้อม (Low of Readiness) กฎการเรียนรู้เกี่ยวกับความพร้อม เมื่อร่างกายมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมย่อม ก่อให้เกิดความพอใจในทางพลศึกษา ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการที่จะเรียน จะต้องมีความพร้อมและมีเหตุ ส่วนทางร่างกาย ความพร้อมทำให้มีการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ หรือฝึกให้มีใน กิจกรรมนั้น ๆ เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความว่องไว

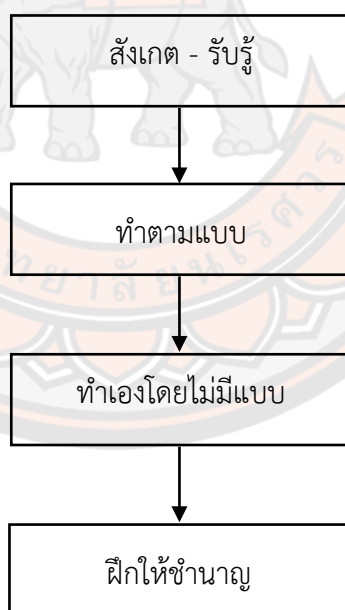
2. กฎแห่งการฝึกหัด (Low of Exercise) ถ้าหากร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำ ๆ อยู่เสมอ จะมีผลให้ร่างกายฝึก พฤติกรรมนั้นติดตัว ในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมที่ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้ พฤติกรรมนั้นมีที่ท้าวว่าจะ ถูกลืมไป ถ้าไม่ลืมก็ไม่อาจจะกระทำได้ถูกสมบูรณ์นักจากกฎในข้อนี้การ

เรียนพลศึกษาให้ได้ผลดีต้องให้กล้ามเนื้อได้มีการฝึกบ่อย ๆ สมรรถภาพจะดีขึ้น การเคลื่อนไหวดีขึ้น และมีผลให้ทักษะดีขึ้นด้วย

3. กฎแห่งผล (Law of Effect) เมื่อผลที่ได้รับก่อให้เกิดความชื่นบาน พึงพอใจตอบสนองของร่างกายมีแนวโน้มที่จะ เกิดขึ้นอีก ในทางกลับกันเมื่อการตอบของร่างกายตามมาด้วยความไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่สมประสงค์ การตอบสนองดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะไม่ให้เกิดขึ้นอีก

4. ทฤษฎีลองผิดลองถูก (Trial and Error Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึง การเรียนแบบลองผิดลองถูก คือ การลองทำหลาย ๆ ครั้ง ลอง แล้วลองอีก สามารถทำให้ถูกต้อง อาจนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการเรียนเกี่ยวกับ Motor skill ได้ แต่ในการสอนนั้นจะต้องแนะนำหลักเกณฑ์และวิธีการที่ถูกต้องในการกระทำที่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เสียก่อน เมื่อผู้เรียนรู้วิธีการแล้วก็ให้ลองดู ครั้งแรกอาจจะทำได้ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อลองทำซ้ำ บ่อย ๆ ต่อไปก็จะพัฒนาจนทำได้ถูกต้อง

สนอง อินละคร (2544, หน้า 63-65) กล่าวว่า “กระบวนการปฏิบัติ” เป็นกระบวนการที่ มุ่งให้ผู้เรียนลงมือทำหรือปฏิบัติชิ้นงานหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเกิดทักษะ คือ ความชำนาญ คล่องแคล่ว หรือปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ มีขั้นตอนการปฏิบัติงาน ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการปฏิบัติงานของกระบวนการปฏิบัติ

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีดังนี้

1. สังเกต - รับรู้ ครูนำเสนอผลงานจริงแล้วสาธิตพร้อมทั้งอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ วัสดุ อุปกรณ์ที่ ใช้ ขั้นตอนและวิธีการทำสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตรงกัน ครูอาจสาธิตโดยใช้ วิดิทัศน์ สไลด์ หรือวิธีการอื่นใดประกอบก็ได้ (ดูครูทำ - อธิบาย)
2. ทำตามแบบครูให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการที่กำหนดให้ หรือครูพานักเรียน ฝึกเป็น ขั้นตอนหรือพานักเรียนฝึกงานย่อย ๆ ทีละอย่าง (ทำตามครู - ทำตามขั้นตอนไปงาน)
3. ทำเองโดยไม่มีแบบให้นักเรียนฝึกปฏิบัติสิ่งนั้นด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาครู ครูเป็น เพียงผู้ให้ ความช่วยเหลือและให้การเสริมแรงเท่านั้น
4. ฝึกให้ชำนาญให้นักเรียนฝึกฝนสิ่งนั้นบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญหรือเกิดความ คล่องแคล่ว หรือ จนเกิดการกระทำสิ่งนั้นโดยอัตโนมัติ

3.2 ทฤษฎีการเคลื่อนไหว

จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ 2548 ได้ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ของ ธอร์นไดค์ (Thorndike's Law of Learning) ซึ่งเน้นการเรียนรู้ที่สำคัญด้วยกฎ 3 ประการ ได้แก่

กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความพร้อมทั้ง กายและใจเกี่ยวกับร่างกาย เพื่อเป็นการเตรียมการใช้กล้ามเนื้อและระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน และ เพื่อเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับจิตใจ เป็นความพร้อมทางด้านสมองหรือสติปัญญา และควรคำนึงถึง ความพร้อมในวัยต่างๆด้วยว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจจะ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำซ้ำๆกันหลายๆครั้ง เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ เด็กจะเกิดทักษะในแบบต่างๆซึ่งทำให้ระบบประสาทและ กล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันดี

กฎแห่งผล (Law of Effects) เด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น ถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปใน ทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความสนใจ เกิดทักษะทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานและเกิด ความพอใจ

3.3 ทฤษฎีการออกแบบการเรียนรู้

ดิคและแคร์รี่ (Dick & Carey, 1985) ให้ความหมาย การออกแบบการเรียนการสอน คือ กระบวนการวางแผนการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเรียนการสอนที่ ต้องการ โดยตอบคำถามให้ได้ว่าจะสอนอะไรและสอนอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมาย และจะทราบได้ อย่างไรว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว

รูปแบบการออกแบบการเรียนการสอนของดิคและแคร์รี่ (Dick and Carey's instructional design model) ดิค แคร์รี่ และแคร์รี่ (Dick, Carey, & Carey, 2001, pp. 6-9) ได้เสนอขั้นตอนการออกแบบ การเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งเหมาะสำหรับใช้ในการปฏิบัติงาน และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง เพราะมีขั้นตอนที่แน่นอน ชัดเจน ในการออกแบบการเรียนการสอน ตามรูปแบบของดิคและแคร์รี่ มี 10 ขั้นตอน ดังนี้

1) ประเมินความต้องการเพื่อใช้ในการกำหนดเป้าหมาย ขั้นตอนแรกของการออกแบบการเรียน การสอนคือการพิจารณาเป้าหมายของการเรียนรู้ ว่าต้องการให้ผู้เรียนทำอะไรได้ภายหลังจากที่ผู้เรียน ได้รับการจัดการเรียนการสอนเสร็จสิ้นแล้ว การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้สามารถนำข้อมูลจากการ ประเมินความต้องการของผู้เรียน ปัญหาในการเรียนรู้ของผู้เรียน ข้อมูลจากผู้ทำงานในด้านที่เรียนมา และการวิเคราะห์บทเรียนใหม่ว่าต้องการให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในด้านใด

2) วิเคราะห์การเรียนการสอน ในขั้นตอนนี้ครูต้องพิจารณาถึงลำดับขั้นตอนการเรียนการสอน ที่ทำให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ จากนั้นจึงพิจารณาว่าทักษะ ความรู้และเจตคติ ซึ่ง เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนในการเรียนคืออะไร

3) วิเคราะห์ผู้เรียนและบริบทการเรียนรู้นอกจากการวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนรู้แล้ว สิ่งที่จะต้องวิเคราะห์ คือผู้เรียน ได้แก่ ทักษะ ความชอบ และเจตคติของผู้เรียน และสภาพของสิ่งแวดล้อมในการเรียนการสอน และการนำทักษะที่เรียนไปใช้ ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ต่อการสร้าง ยุทธศาสตร์การสอน

4) เขียนจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงปฏิบัติ ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์การเรียนการสอน การวิเคราะห์ผู้เรียน และบริบทการเรียนรู้ จะนำมาใช้ในการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงปฏิบัติ ซึ่งเป็น ข้อความที่ต้องเขียนอย่างชัดเจนว่าภายหลังที่ผู้เรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนแล้ว ผู้เรียน ต้องมี ทักษะใด เงื่อนไขในการแสดงทักษะเป็นอย่างไรและระบุเกณฑ์ของการปฏิบัติที่วัดความสำเร็จ ของ ผู้เรียนเป็นอย่างไร

5) พัฒนาเครื่องมือในการประเมินผล การประเมินความสามารถในการปฏิบัติของผู้เรียน หลังจากรับการจัดการเรียนการสอนในบทเรียนแล้ว จะต้องเป็นการประเมินตามจุดประสงค์ การเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลต้องวัดการปฏิบัติของผู้เรียนได้

6) พัฒนากลยุทธ์การเรียนการสอน จากข้อมูลทั้ง 5 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น นำไปใช้ในการ กำหนดขั้นตอนในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุจุดประสงค์ปลายทางที่ตั้งไว้ ขั้นตอน การเรียนการสอนโดยทั่วไปประกอบด้วย กิจกรรมก่อนการเรียน การน าเสนอข้อมูล การฝึกฝนและให้ ข้อมูลย้อนกลับ การทำแบบทดสอบและกิจกรรมหลังการเรียน การสร้างกลยุทธ์การเรียนการสอนอยู่บน พื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ งานวิจัยด้านการเรียนการสอน สื่อการเรียนการ

สอน เนื้อหาที่เรียน และ ลักษณะของผู้เรียน ข้อมูลเหล่านี้นำมาใช้ในการพัฒนาสื่อการเรียนการสอน และการสร้างปฏิสัมพันธ์ ของผู้เรียนในการเรียนรู้

7) พัฒนาและเลือกสื่อ วัสดุ อุปกรณ์การเรียนการสอน ในขั้นนี้ครูจะใช้กลยุทธ์การเรียน การสอน เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน และสื่อการเรียนการสอนที่รวมถึง สื่อการเรียนรู้อ ของผู้เรียน และสื่อที่ครูใช้ในการสอน เช่น ใบงาน ชุดการเรียน เครื่องฉายสไลด์ วิดีโอเทปและสื่อที่ใช้ ผ่าน คอมพิวเตอร์ การที่ครูจะตัดสินใจว่าควรพัฒนาสื่อการเรียนการสอนใหม่หรือไม่ ขึ้นอยู่กับ ประเภทของ บทเรียน สื่อการเรียนการสอนที่มีอยู่แล้ว และทรัพยากรที่หาได้ในโรงเรียน

8) ออกแบบและประเมินความก้าวหน้า หมายถึงการประเมินในระหว่างการเรียนการสอน มี จุดประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอน การประเมินความก้าวหน้า แบ่งได้ เป็น 3 ลักษณะ คือ การประเมินผู้เรียนเป็นรายบุคคลแบบตัวต่อตัว การประเมินผู้เรียนเป็น กลุ่มย่อย และการประเมินภาคสนาม แต่ละวิธีทำให้ได้ข้อมูลที่น่าไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน เป็นลำดับ

9) การปรับปรุงการสอน ข้อมูลจากการประเมินความก้าวหน้านำมาใช้ประโยชน์ ในการปรับปรุงการเรียนการสอน ข้อมูลเหล่านี้ ทำให้ทราบอุปสรรคของผู้เรียนที่ประสบในระหว่างเรียน ซึ่ง ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ได้ นอกจากนี้ ข้อมูลจากการ ประเมินมาปรับปรุงการเรียนการสอนแล้ว ข้อมูลดังกล่าวยังช่วยในการตรวจสอบความถูกต้องของ การวิเคราะห์ พฤติกรรมและคุณลักษณะของผู้เรียนที่จำเป็นต้องมีก่อนเริ่มการเรียนอีกด้วย ซึ่งนำไปสู่ การปรับปรุง จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงปฏิบัติให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ทำให้การเรียนการสอนมี ประสิทธิภาพ

10) การประเมินผลสรุป หมายถึงการประเมินภายหลังสิ้นสุดการเรียนการสอนซึ่งเป็นการ ประเมินประสิทธิภาพและคุณภาพโดยรวมของการเรียนการสอนทั้งหมด การประเมินผลสรุปไม่ได้ เป็น ส่วนหนึ่งของขั้นตอนการออกแบบการสอน ขั้นตอนการออกแบบการเรียนการสอนจะสิ้นสุดเมื่อ ได้มีการ พัฒนาปรับปรุงจากผลการประเมินความก้าวหน้า โดยทั่วไปการประเมินผลสรุปนี้มักเป็นการ ประเมิน จากผู้ประเมินอิสระจากภายนอก ไม่เกี่ยวข้องกับผู้ออกแบบการเรียนการสอน

ซีลส์ และกลาสโกว์ (Seels & Glasgow, 1990) ให้ความหมาย การออกแบบการเรียน การสอน คือกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบที่นำเอาทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีการสอนมาทำให้ การเรียนการสอนมีคุณภาพ

แชมบอช และมาเกลียวโร (Shambaugh & Magliaro, 1997) ให้ความหมายของ การ ออกแบบการเรียนการสอน คือ กระบวนการเชิงระบบที่ใช้ในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน เพื่อจัดหาสิ่งที่จะช่วยให้นักออกแบบการเรียนการสอนสร้างสิ่งที่เป็นไปได้เพื่อตอบสนองความต้องการ ของผู้เรียน

สมิทและราแกน (Smith & Ragan, 1999) ให้ความหมาย การออกแบบการเรียนการสอน คือ กระบวนการที่เป็นระบบในการนำหลักการเรียนรู้และหลักการสอนไปวางแผนสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ การเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

กานเย เวเกอร์ โกลาส และเคลเลอร์ (Gagné, Wager, Golas, & Keller, 2005) ให้ความหมาย ของการออกแบบการเรียนการสอน เป็นการนำหลักการเรียนรู้ไปออกแบบเหตุการณ์ ที่ประกอบด้วย กิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นอย่างมีเป้าหมายชัดเจน หรือที่เรียกว่า การเรียนการสอน ให้มี ประสิทธิภาพเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่คาดหวัง

หลักการพื้นฐานในการออกแบบการเรียนการสอน

ในการออกแบบการเรียนการสอนมีหลักการพื้นฐานที่ผู้ออกแบบการเรียนการสอนควรคำนึงถึงเพื่อช่วยให้การออกแบบการเรียนการสอนมีคุณภาพ ดังนี้ (Gagné, Wager, Golas, & Keller, 2005; Smith & Ragan, 1999)

1. คำนึงถึงผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นเป้าหมายสำคัญ การออกแบบการเรียนการสอนมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ มากกว่ากระบวนการสอน ผู้ออกแบบการเรียนการสอนจะต้องพิจารณาผลการเรียนรู้อย่างชัดเจน เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการเลือกกระบวนการเรียน การสอน กิจกรรมการเรียนการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนบรรลุผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. คำนึงถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ได้แก่ การอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เวลาที่ใช้ คุณภาพการสอน เจตคติและความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียน ปัจจัยเหล่านี้ควร นำมาพิจารณาในการออกแบบการเรียนการสอน

3. รู้จักประยุกต์ใช้หลักการเรียนการสอน วิธีสอน รูปแบบการเรียนการสอน ให้เหมาะสมกับ ระดับวัยของผู้เรียนและเนื้อหาสาระ เพื่อให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และมีส่วนร่วม ทั้ง ทางด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจในกิจกรรมการเรียนการสอน

4. ใช้วิธีการและสื่อที่หลากหลาย ผู้ออกแบบการเรียนการสอนควรเลือกใช้สื่อที่ช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และความแตกต่างในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น

5. มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การเรียนการสอนที่มีคุณภาพควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากการวางแผน การนำไปทดลองใช้จริง และนำผลการทดลองและข้อเสนอแนะจากผู้เรียนมา ปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีคุณภาพมากขึ้น การพัฒนาอย่างต่อเนื่องเช่นนี้จะทำให้การเรียนการสอน มีคุณภาพ

6. มีการประเมินผลครอบคลุมทั้งกระบวนการเรียนการสอนและการประเมินผลผู้เรียน ทั้งนี้ เพื่อนำผลการประเมินไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ และ

น่าสนใจ มากขึ้น การประเมินผลผู้เรียน ไม่ควรมีจุดมุ่งหมายเพียงเพื่อทราบผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเท่านั้น แต่ ควรให้ข้อมูลที่น่าไปพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้

7. องค์ประกอบการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กัน องค์ประกอบการเรียนการสอน เช่น จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดประเมินผล ควรมีความสัมพันธ์ สอดคล้อง กัน และเหมาะสมกับผู้เรียนและบริบทการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการ

หลักการพื้นฐานในการออกแบบการเรียนการสอนที่นำมากล่าวข้างต้นนี้เป็นแนวทางทั่วไป สำหรับนักออกแบบการเรียนการสอนที่เริ่มต้นการทำงานในด้านนี้ได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพและบริบทการเรียนการสอน

3.4 รูปแบบการส่งเสริมสมาธิ

ชาญวิทย์ พรนภดล. 2561:215-218 ได้เขียนถึงเรื่องของการรักษาโรคสมาธิสั้น โดยการ รักษา แบบจิตบำบัด ด้วยเทคนิคการผ่อนคลายที่ฝึกการหายใจ การทำสมาธิ และการออกกำลังกาย เป็นต้น และการฝึกสติที่เป็นการฝึกให้บุคคลมีความรู้ตัว มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ กำลังรู้สึกอย่างไร ไม่วอกแวกไปกับสิ่งเร้าภายนอกและภายใน

Shoolflix.com 2020 ได้เผยแพร่ “8 กิจกรรมบำบัดเด็กสมาธิสั้นแบบง่าย ๆ” ดังนี้

1) อ่านหนังสือน่ารู้ & นิทานแสนสนุก เพราะในขณะที่เด็กกำลังอ่านหนังสือ หรือนิทาน จะเป็นการฝึกการออกเสียงพูด สะกดคำ ทำให้เด็กจดจ่ออยู่กับตัวหนังสือหรือตัวละคร รวมถึงการช่วยสร้างจินตนาการตามเรื่องราวที่ได้อ่านอีกด้วย แต่สำหรับเด็กเล็กที่ยังอ่านหนังสือไม่ได้ หรืออ่านหนังสือยังไม่คล่อง คุณพ่อคุณแม่อาจเป็นคนเล่านิทานให้ฟัง เพื่อช่วยฝึกการฟัง และออกเสียงก็ได้เช่นกัน

2) ฟัง-เล่นดนตรีดีต่อสมาธิ เพื่อเป็นการช่วยให้จิตใจของลูกสงบ ลดความตึงเครียดก่อนเข้าเรียนและหลังเลิกเรียน อาจเปิดเพลงที่ทำนองเบา ๆ สบาย ๆ เช่น เพลงคลาสสิก เพลงบรรเลง จะช่วยเสริมสร้างความจำและการเรียนรู้ของเด็กให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดึกว่าดูทีวี หรือเล่นเกมบนหน้าจอ

3) หามุมสงบส่วนตัวให้ลูก เพราะสาเหตุส่วนหนึ่งที่เด็กสมาธิสั้น อันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวซึ่งมีเสียงอีกที่ก่อกวนโครมอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงควรจัดหามุมนั่งเล่น หรือพื้นที่ที่ค่อนข้างเงียบสงบให้ลูกน้อยได้นั่งอ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือทบทวนบทเรียนโดยเฉพาะ

4) เรียนรู้ศิลปะ เพราะศิลปะคือหนึ่งในกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดสมาธิ และการฝึกทักษะการใช้มือและสายตาทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ ปั้นดินน้ำมัน หรือการพับ

กระดาษ และงานฝีมือต่าง ๆ เพื่อให้ลูกได้ใช้ศิลปะในการฝึกสมาธิ สร้างความเพลิดเพลินไปกับจินตนาการของตัวเอง

5) เล่นของเล่น หรือเกมที่ต้องใช้สมาธิ สิ่งสำคัญคือการเลือกของเล่นที่ช่วยฝึกสมาธิให้เด็กมีความตั้งใจจดจ่อและมีพัฒนาการด้านสมอง เช่น เกมจับคู่ ต่อจิ๊กซอว์ เลโก้ บล็อกไม้ หมากฮอส โดยการฝึกให้ลูกเล่นของเล่นที่ละอย่างจะช่วยให้ลูกมีสมาธิกับการเล่นได้นานขึ้น

6) ช่วยทำงานบ้าน โดยการร่างทำตารางเวลาทำงานบ้านที่ลูกต้องรับผิดชอบ (แบบไม่เคร่งครัดมากจนเกินไป) เพื่อช่วยกำหนดกิจวัตรประจำวันของลูก อาจเริ่มตั้งแต่การตื่นนอนจนถึงเข้านอน เช่น การรดน้ำต้นไม้ ชักถุงเท้า เก็บที่นอน เป็นต้น วิธีนี้จะช่วยสร้างการเรียนรู้จดจำ และทำให้เด็กมีสมาธิทำอะไรเป็นระบบระเบียบมากยิ่งขึ้น

7) ธรรมชาติสร้างสมาธิ ไม่ว่าจะ เป็นต้นไม้ ใบไม้ ดอกไม้ที่อยู่ในสวนหลังบ้าน หรือแม้กระทั่งตามสวนสาธารณะ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ให้ลูกได้ตลอดเวลา อาจเริ่มจากการเรียนรู้ขั้นตอนการปลูกต้นไม้ รดน้ำ ใส่ปุ๋ย จวบจนกระทั่งรอจนถึงวันที่ต้นไม้ผลิดอกออกผล เป็นการฝึกสมาธิในการเฝ้าสังเกต และการติดตามการเจริญเติบโตของต้นไม้ในแต่ละวัน

8) ฝึกสมาธิเวลาว่าง จากสิ่งของใกล้ตัว อย่าง การอ่านหนังสือพิมพ์ สอนลูกปั่นจักรยานให้ตรงตามเส้น อ่านนิทานให้คุณพ่อคุณแม่ฟัง หรือการท่องบทสวดมนต์ก่อนนอน นอกจากจะช่วยให้ลูกสงบนิ่งมีจิตใจจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจให้ลูกได้อีกด้วย

จากรูปแบบการส่งเสริมสมาธิข้างต้น สรุปได้ว่าการพัฒนาสมาธิให้ดีขึ้นได้นั้น ควรฝึกให้เด็กอยู่กับตนเองและ ลดปัจจัยสิ่งรบกวนตัว ให้ได้อยู่ในมุมเงียบๆ ที่สงบ เพื่อลดการเปลี่ยนเป้าหมาย ในการจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ

3.5 โยคะสำหรับเด็ก

ดวงพร พันธุ์แสง (2551) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงโยคะช่วยพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของร่างกาย ตลอดจนช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหวในด้านความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าต่าง ๆ ที่เกิดความรู้สึกเหมือนได้ผ่อนคลาย และการที่เราหายใจลึก ๆ จะช่วยเสริมสมรรถนะทางกาย และการเรียนรู้ นั้น เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่จะพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต

แบ จองฮี (2007) กล่าวไว้ว่า ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบ โยคะเป็นการทำตามการเคลื่อนไหวที่เห็นในธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อเด็ก ๆ ทำตาม จะทำให้เด็กได้สังเกตและเรียนรู้ธรรมชาติ และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อีกทั้งเป็นการกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวมีพลัง ช่วยพัฒนา สมอง ทำให้ร่างกายสูงขึ้นเรื่อย ๆ ช่วยพัฒนาการทรงตัวให้สง่างาม มีความจำดี และมีสมาธิดีขึ้น

เกศสุตา ชาตยานนท์ (2548) กล่าวว่า โยคะเป็นแนวทางการฝึกฝนให้เด็ก ควบคุมร่างกายตัวเองได้ ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ช่วยทำให้มีสมาธิดีขึ้น สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาทก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะไปกระตุ้นและช่วยพัฒนาการทำงานของสมอง

เกศสุตา ชาตยานนท์ (2548) กล่าวถึงประโยชน์ของโยคะสำหรับเด็กได้ ดังนี้

1. ช่วยให้มีความสามารถในการควบคุมร่างกายได้ดี ระบบประสาทในการ ควบคุมการทรงตัวจะทำได้ดี ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น แข็งแรง
2. ช่วยบริหารสมองทั้งสองซีกให้สมดุล ฝึกให้เด็กใช้สมองในการจินตนาการ
3. ช่วยบริหารจิตใจ ในแต่ละท่าของการฝึกจะเป็นพื้นฐานในการฝึกจิต ทำให้มี สมาธิดีขึ้น ฝึกให้รู้จักรับรู้ความรู้สึกของร่างกายและฝึกควบคุมร่างกาย
4. เป็นแนวทางการบริหารสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ระบบต่าง ๆ ทุกระบบใน ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เช่น การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ระบบ ประสาท และสมองทำงานได้ดีขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่าย ระบบขจัดของเสียทำงานได้อย่าง มีประสิทธิภาพ
5. ช่วยผ่อนคลายความเครียด การได้ฝึกควบคุมกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ การ ควบคุมลมหายใจ และได้นั่งค้างในแต่ละท่า จะช่วยลดการปรุงแต่งของจิต ลดการทำงานของสมอง เมื่อจิตผ่อนคลาย สงบ เป็นสมาธิ คลื่นสมองจะลดความเร็วลงสู่ระดับแอลฟา ซึ่งเป็นสภาวะของ สมองที่มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จิตใจจะเกิดความสงบ เกิดสมาธิ นำไปสู่จิตที่ ละเอียดอ่อน เด็กจะอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น ซึ่งเป็นผลดีทั้งการ เรียนรู้และเกิดความคิดสร้างสรรค์ตามมา

หลักการฝึกโยคะสำหรับเด็ก ไพญาดา สังข์ทอง (2552)

พื้นฐานของการฝึกโยคะสำหรับเด็กนั้นจะใช้หลักการเดียวกันกับ หลัโยคะ ซึ่ง เป็นโยคะที่คนทั่วไปนิยมฝึกและได้ผลดีที่สุด เพราะหลัโยคะเป็นโยคะที่ฝึก เพื่อให้เกิดความ สมดุลของร่างกายเมื่อพลังกายและพลังจิตเชื่อมกัน จะทำให้สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และมีสมาธิ เพิ่มขึ้นองค์ประกอบของการฝึกโยคะสำหรับเด็กที่สำคัญประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้

1. การหายใจแบบโยคะ คือ สิ่งสำคัญเบื้องต้นของโยคะ การหายใจที่ถูกต้องนั้น สวนทางกับการหายใจในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป เพราะการหายใจแบบโยคะเป็นการหายใจแบบ ละเอียด ไกล่เคียงกับการหายใจเพื่อเพิ่มออกซิเจน และพลังชีวิต (ปราณ) ของเซลล์ร่างกายที่มี ประสิทธิภาพสูง ทำให้ร่างกายแข็งแรง เสื่อมช้า และมีอายุยืน
2. ท่าการฝึกออกกำลังกายต่าง ๆ หรือท่าคัดตันที่เรียกว่า อาสนะ ท่าฝึกโยคะแต่ละท่า จะอาศัยการยืดของร่างกาย (Stretching) ให้ถูกต้อง และต้องยืดเต็มที่อย่างพอเหมาะ โดยไม่เกร็งตัว

หรือทำดิ่งเกินไป การฝึกโยคะจะทำไปพร้อมๆ กับการหายใจเข้า - ออกแบบโยคะ และมีการผ่อนคลายแต่ละขั้นตอนการฝึก จะทำให้ได้ผลได้อย่างสมบูรณ์

3. การผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ การฝึกท่าผ่อนคลายที่ถูกวิธีจะช่วยให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โดยไม่มีอาการเครียด อาการเกร็งมาก ซึ่งท่าผ่อนคลายก็มีหลายท่าและใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับการฝึกในแต่ละท่าทุกครั้ง จะมีท่าผ่อนคลายแบบ คว่าแบบนอนตะแคง หรือแบบนอนหงายที่เรียกว่า ท่าศพอาสนะหลังจากเด็กได้ฝึกปฏิบัติในแต่ละท่าแล้วจะต้องจบลงด้วยท่าผ่อนคลาย ที่ช่วยให้ กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ทั้งแขน-ขา ไม่แข็งเกร็งแต่นิ่งสบายเป็นธรรมชาติ เพื่อให้สามารถปรับร่างกาย เข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ระยะเวลาของการฝึกโยคะสำหรับเด็ก จะอยู่ในช่วง 45-60 นาที หากมากไปกว่านี้เด็กจะเหนื่อยและมีอาการล้ามากเกินไป

ข้อควรระวังในการฝึกโยคะ

1. ขณะฝึกในแต่ละท่า เมื่อมีอาการเหนื่อย เมื่อยล้า มากเกินกว่าปกติ ให้พักในท่าที่ ผ่อนคลายก่อนเสมอ
2. เมื่อฝึกในท่าที่มีการแอ่นหลังอยู่เป็นเวลานาน หากรู้สึกตึง เคล็ด ให้ฝึกในท่าที่มี การก้มหรือโค้งหลังต่อมาเสมอ
3. ในระหว่างการฝึกสามารถดื่มน้ำได้เพียงเล็กน้อย ไม่ควรดื่มน้ำในปริมาณที่มาก
4. ไม่ควรหยอกล้อหรือผลักเพื่อนในระหว่างการฝึกโยคะ เพราะอาจจะทำให้เกิด อุบัติเหตุขึ้นได้

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิตติศักดิ์ เหลือสุข (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมหมู่โยคะที่มีต่อความอ่อนตัว การทรงตัว และสมาธิของนักเรียนออสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนออสติกที่มีภาวะ ออสติกซีมีระดับปานกลาง อายุ 10-15 ปี จำนวน 8 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากผลการทดลอง นักเรียนมีพัฒนาการทางด้าน ความอ่อนตัว การทรงตัวและสมาธิที่ดีขึ้น

ธนาธิษฐ์ วีระศักดิ์อรุณ, ระวีวรรณ วรรณวิไชย (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับพฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่งของนักเรียนสมาธิสั้นอายุ 5-6 ปี โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมา โรงเรียนอนุบาลเจริญพงศ์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีอาการสมาธิสั้น ในระดับอายุ 5-6 ปี เลือจากนักเรียนที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นสมาธิสั้นและนักเรียนที่สมัครสนใจเข้าร่วมจำนวน 4 คน ที่กำลังศึกษาอนุบาลปีที่ 2-3 อยู่ในระดับปฐมวัยโรงเรียนอนุบาลเจริญพงศ์ โดยใช้หุ่นสายเสมาเพื่อปรับพฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่งของนักเรียนสมาธิสั้น หลังกิจกรรมการปรับพฤติกรรม การอยู่ไม่นิ่งของนักเรียนสมาธิสั้น อายุ 5 - 6 ปี โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมานั้นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่นิ่งขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยยึดแนวคิดตามทฤษฎีของแรงจูงใจ

ใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับพฤติกรรมที่นิ่งขึ้น จากการลงเครื่องมือกิจกรรมทำหุ่นสายจากผ้า และกิจกรรมเล่านิทานผ่านหุ่น นักเรียนสมาธิสั้นปรับพฤติกรรมได้มากที่สุด รองลงมาเป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมเล่านิทานให้เพื่อนฟัง และกิจกรรมฝึกพาหุ่นเคลื่อนไหว ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนสมาธิสั้นปรับพฤติกรรมได้น้อยที่สุดคือ กิจกรรมHelloหุ่นสาย กิจกรรมเจ้าหุ่นจำและกิจกรรมสร้างหน้าเจ้าหุ่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างเริ่มมีพฤติกรรมปรับพฤติกรรมที่นิ่งขึ้น

วิลาสินี วัชรปิยานันท์ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมหัตถ์โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านเขาเต่า โดยใช้ชุดกิจกรรมหัตถ์โยคะส่งเสริมแนวคิดของบลูม พบว่าผลของการพัฒนาชุดกิจกรรมหัตถ์โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูมพบว่าภาพรวมมีนักเรียนผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จำนวน 9 คนและมีนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ 2คน

จิรพรรณ สาบุญมา (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดาต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้น การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลสองครั้งก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้นก่อนและหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดา 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้นระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดากับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนสมาธิสั้น และบิดาหรือมารดานักเรียนสมาธิสั้น ที่มารับบริการที่งานพยาบาลผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูล ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์โดยได้รับการจับคู่ และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน กลุ่มทดลอง ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดา เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนสมาธิสั้นและบิดาหรือมารดา 2) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้น 3) โปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดา เครื่องมือทุกชุดผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เครื่องมือชุดที่ 2 มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือสถิติอนพาราเมตริก ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้น หลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดา น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้นของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิตามารดา น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัตติยา ยืนยง (2559) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการเล่นบ๊อบบี้ต่ออาการของนักเรียนสมาธิสั้น อายุ 6-9 ปี ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบอาการของนักเรียนสมาธิสั้น อายุ 6-9 ปี ก่อนและหลังได้รับการเล่นบ๊อบบี้ 2) เพื่อเปรียบเทียบอาการของนักเรียนสมาธิสั้นอายุ 6-9 ปี ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเล่นบ๊อบบี้กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนสมาธิสั้นอายุระหว่าง 6-9 ปี ที่เข้ารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า จำนวน 40 คน จับคู่อายุและเพศ แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการเล่นบ๊อบบี้ที่มีการจัดลำดับจากง่ายไปยากโดยผู้ดูแลหลักมีส่วนร่วม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนสมาธิสั้น 2) แบบสอบถามอาการของนักเรียนสมาธิสั้น (SNAP-IV) (สำหรับผู้ปกครอง) 3) คู่มือการเล่นบ๊อบบี้สำหรับพยาบาล 4) แบบประเมินความสามารถในการเล่นบ๊อบบี้ เครื่องมือทุกชุดได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน ค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามอาการของนักเรียนสมาธิสั้น และแบบประเมินความสามารถในการเล่นบ๊อบบี้ เท่ากับ .888 และ .928 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยที่สำคัญ มีดังนี้ 1. คะแนนเฉลี่ยอาการของนักเรียนสมาธิสั้นกลุ่มทดลองหลังได้รับการเล่นบ๊อบบี้ลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับการเล่นบ๊อบบี้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 2. คะแนนเฉลี่ยอาการของนักเรียนสมาธิสั้นกลุ่มทดลองหลังได้รับการเล่นบ๊อบบี้ลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

พิภูลทอง กัลยา (2559) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนสมาธิสั้น การวิจัยนี้ได้ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองสองกลุ่มที่ไม่เท่าเทียมกัน มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้นก่อนและหลังได้รับการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวและเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้นระหว่างกลุ่มที่ได้รับการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนสมาธิสั้นอายุ 6-12 ปี และผู้ปกครองที่มารับบริการรักษาแผนกผู้ป่วยนอกสถาบันราชานุกูล ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์โดยได้รับการจับคู่ (matched pair) และคัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการดูแลโดยใช้โปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้น 3) โปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าว 4) คู่มือการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวที่บ้านสำหรับผู้ดูแลหลัก 5) แบบวัดความสามารถจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนสมาธิสั้นของผู้ดูแลหลัก เครื่องมือทุกชุดได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และได้ค่าความเที่ยงของแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้น หลังได้รับโปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่า ก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสมาธิสั้น ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนว่า การใช้โปรแกรมการจัดการ พฤติกรรมก้าวร้าวส่งผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนสมาธิสั้นลดลงและส่งเสริมให้นักเรียนมี พฤติกรรมที่ดี สามารถแสดงออกทางสังคมได้ดีขึ้น จึงควรเป็นส่วนหนึ่งของระบบบริการ การพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับนักเรียนสมาธิสั้น

รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบในการประเมินผลลัพธ์ การบำบัดนักเรียนสมาธิสั้น ณ สถาบันสุขภาพจิตนักเรียนและวัยรุ่นราชนครินทร์ การวิจัยนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนารูปแบบการประเมินผลการบำบัดนักเรียนสมาธิสั้น โดยการวิจัยแบบ ผสมผสานจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง การสำรวจความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญด้วยกระบวนการเดลฟาย และทดลองใช้เครื่องมือที่พัฒนาขึ้น การวิจัยระยะที่ 1 เพื่อพัฒนาเครื่องมือ โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ 1. ผู้ปกครองจำนวน 11 ราย และ 2. สหวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตนักเรียนและวัยรุ่นจำนวน 29 ราย ส่วนระยะที่ 2 เพื่อทดสอบคุณภาพเครื่องมือในนักเรียนสมาธิสั้นจำนวน 180 ราย และศึกษา ปัจจัยทำนายผลลัพธ์การบำบัดเพื่อสรุปเป็นรูปแบบในการประเมินผลลัพธ์การบำบัดนักเรียนสมาธิสั้น ในผู้ป่วยจำนวน 348 ราย ผลการวิจัย พบว่ามีแบบสอบถามทางจิตวิทยา/พฤติกรรมจำนวน 7 ฉบับที่ ผ่านฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญ โดยแบบสำรวจตัวชี้วัดผลลัพธ์การบำบัดนักเรียนสมาธิสั้นมีค่าความ เทียงเท่ากับ 0.60 จัดอยู่ในระดับ ปานกลาง และมีค่าความไวเท่ากับ ร้อยละ 80.6 และ ค่า ความจำเพาะ ร้อยละ 76.6 มีค่าพื้นที่ใต้โค้งเท่ากับ 0.83 ถือว่าอยู่ในระดับเกณฑ์ดีเมื่อเทียบกับการ ประเมินจากคณะจิตแพทย์นักเรียนและวัยรุ่นจำนวน 3 ท่าน โดยมีตัวแปรที่ทำนายผลลัพธ์การบำบัด นักเรียนสมาธิสั้นได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ได้แก่ ผลการเรียน และ ความร่วมมือในการรักษา ส่วน ปัจจัยด้านจิตวิทยา/พฤติกรรมเรียงตามลำดับความสามารถในการทำนาย ได้แก่ 1. คุณภาพชีวิต 2. อาการสมาธิสั้น 3. สถานการณ์ปัญหาในบ้าน 4. การดูแลนักเรียน ปัจจัยเหล่านี้สามารถเลือกใช้ ตามลำดับเพื่อประเมินผลการบำบัดนักเรียนสมาธิสั้นในระยะเวลา 3 เดือน และ 6 เดือน ดังนั้นควร ออกแบบการบำบัดรักษาจากปัจจัยเหล่านี้และนำชุดเครื่องมือดังกล่าวนี้ติดตามคุณภาพการ บำบัดรักษานักเรียนสมาธิสั้นในหน่วยบริการต่อไป

นิจรวรรณ พรหมแสง (2554) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรม ตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับนักเรียนสมาธิสั้น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับ นักเรียนสมาธิสั้น และ 2) ศึกษาความคงทนของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนสมาธิสั้นเมื่อหยุด การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับนักเรียนสมาธิ

สิ้น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมากรุงเทพมหานคร และโรงเรียนลาดแค จังหวัดเพชรบูรณ์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะสมาธิสั้น โดยใช้ Diagnostic and Statistical Mental Disorders (DSM IV) จำนวน 3 คน ได้จากการเลือกโดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับนักเรียนสมาธิสั้น ซึ่งประกอบด้วย 1) ชุดฝึกเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับนักเรียนสมาธิสั้น 2) แบบบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย 3) แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนสำหรับนักเรียน และ 4) แบบสำรวจตัวเสริมแรง และเครื่องมือรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) ใบเสนอรายชื่อ และ 2) แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความตั้งใจเรียนของนักเรียนสมาธิสั้น (สำหรับผู้วิจัย) การวิจัยครั้งนี้ใช้วิจัยเชิงเดี่ยว (Single Subject Design) รูปแบบ A-B-A-B แบบสลับกลับ 5 ระยะเวลาเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สังเกตและบันทึก 33 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที จำนวน 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่ากลางข้อมูล (Median) ค่าช่วงข้อมูล (Range) และแสดงผลวิจัยด้วยกราฟ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 คน มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น และเมื่อหยุดการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับนักเรียนสมาธิสั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 คน มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนคงอยู่

สุชาติดา กลางสอน (2558) ศึกษาผลของการเสริมแรงทางบวกต่อพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของเด็กสมาธิสั้น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเฉพาะราย (Single-subject Experimental Design) แบบสลับกลับ (ABAB Reversal Design) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของเด็กสมาธิสั้นโดยใช้การเสริมแรงทางบวก และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของเด็กสมาธิสั้น กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ครั้งนี้คือนักเรียนที่ได้รับการคัดกรองจากทางโรงเรียนว่ามีภาวะสมาธิสั้นเพศชาย จำนวน 4 คน กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจตัวเสริมแรงและแบบบันทึกพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนแบบช่วงเวลา เสริมแรงทางบวกด้วยเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม การทดลองประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ ระยะเวลาที่ 1 A(1) ระยะเวลาพื้นฐาน ระยะเวลาที่ 2 B (1) ระยะเวลาปรับพฤติกรรม ระยะเวลาที่ 3 A (2) ระยะเวลาหยุดยั้ง และระยะเวลาที่ 4 B (2) ระยะเวลาปรับพฤติกรรมอีกครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าความถี่ และค่าเฉลี่ยความถี่ของพฤติกรรมก่อน ในชั้นเรียน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความถี่ของพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนด้วยกราฟ ผลการวิจัยพบว่า การเสริมแรงทางบวกโดยการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม สามารถลดพฤติกรรม ก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 คนได้ และจากการเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 คน แต่ละระยะการทดลอง 4 ระยะ พบว่า ในระยะที่ 2 B(1) และระยะที่ 4 B (2) ซึ่งได้รับการ

เสริมแรงทางบวกมีความถี่และค่าเฉลี่ยความถี่ของพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนลดลงกว่าระยะที่ 1 A(1) และระยะที่ 3 A(2) ซึ่งไม่ได้รับการเสริมแรงทางบวก

ยุวดี พรธาราพงศ์ และคณะ (2554) ศึกษาออกแบบชุดอุปกรณ์การระบายสีเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและช่วยฝึกสมาธิสำหรับเด็กสมาธิสั้นของนักเรียนศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 1 จังหวัดนครปฐม จำนวน 6 คน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์แบบเจาะลึก และแบบทดสอบ 2 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริมพัฒนาการและด้านการส่งเสริมการฝึกสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมสามารถใช้ได้กับเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ระดับการเรียนรู้ระดับปานกลาง คือ มีการเรียนรู้ เข้าใจ ฟังคำสั่งของครูผู้สอนได้ จากการทดสอบโดยเด็กแต่ละคนให้ความสนใจในตัวอุปกรณ์ มีพัฒนาการด้านทักษะความสนใจในการรับ เกิดความสนใจอยากรู้ อยากเห็น เด็กแสดงอาการมีความสุขเมื่อได้หยิบจับอุปกรณ์ ในขณะที่หยิบจับอุปกรณ์เด็กได้มีการลองจับผิดลองถูกจับด้วยตนเอง อุปกรณ์ระบายสีสามารถพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก และด้านการส่งเสริมสมาธิ เด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่หนึ่งได้เป็นเวลานานได้

รดาธร นิลละอ (2548) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนสมาธิสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ เด็กสมาธิสั้นที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมารีย์อุปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 1 คน เป็นนักเรียนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเด็กสมาธิสั้นจากโรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร ทดลองโดยใช้วิธีสลับกลับ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย ชุดการสังเกต แบบบันทึก พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนแบบช่วงเวลา และโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพและเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมปรับพฤติกรรมโดยใช้ชี้แนะด้วยภาพมีผลต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนสมาธิสั้น

นิจรวรรณ พรหมแสง (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระพาติ มากรุงเทพมหานคร และโรงเรียนลาดแค จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะ สมาธิสั้น จำนวน 3 คน จากวิธีเลือกแบบเจาะจง โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น ซึ่งประกอบด้วยชุดฝึกเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น แบบบันทึก พฤติกรรมเป้าหมาย แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนสำหรับเด็ก แบบสำรวจตัวเสริมแรง ส่วนเครื่องมือรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย ใบเสนอรายชื่อ แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น การวิจัยครั้งนี้ใช้วิจัยเชิงเดี่ยวรูปแบบ A-B-A-B แบบสลับกลับ 5 ระยะ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สังเกตและบันทึก 33 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จากการ

วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 คน มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนสำหรับเด็กสมาธิสั้น

ปิยนันท์ ปานน้อม (2549) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการเสริมแรงทางบวกในการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานบนเว็บ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนขณะเล่นเกมจากการสังเกตของครูและผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสมาธิสั้น และมีพฤติกรรมอยู่นิ่งของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษาจำนวน 24 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงแบ่งเข้ากลุ่มทดลองโดยวิธีจับคู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยเท่ากัน แล้วจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนด้วยเกมบนเว็บแบบการเสริมแรงทางสังคม กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนด้วยเกมบนเว็บแบบการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมเกมบนเว็บแผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้รูปแบบการเสริมแรงทางบวกต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน และจากการสังเกตของครูและผู้ปกครองถึงพฤติกรรมของผู้เรียนขณะเล่นเกมบนเว็บของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ผู้เรียนมากกว่า 50 % ขึ้นไปไม่มีพฤติกรรม อากาการบิดตัวไปมายุกยิก ไม่อยู่เฉย, วอกแวกง่าย, ไม่รอฟังคำสั่งในเกม, และเล่นเกมโดยไม่คิดไตร่ตรองขาดความยับยั้งชั่งใจ ผู้เรียนมากกว่า 80% ขึ้นไปไม่มีพฤติกรรม อากาการระเบิดอารมณ์โกรธเมื่อเสียคะแนนหรือทำผิด และมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ตั้งใจ และผู้เรียนทั้งหมดไม่มีพฤติกรรม อากาการลุกขึ้นเดินเมื่อเบื่อ หยุดเล่นเกมชั่วขณะปรากฏให้เห็นขณะเล่นเกม และมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่สนุกสนาน และเล่นเกมจนจบโดยไม่ยอมหยุดพัก

วันวิสาข์ กาญจนศรีกุล (2547) เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อเด็กไฮเปอร์แอ็คทีฟ โดยใช้กรณีศึกษาซึ่งเป็นเด็กหญิงอายุ 8 ขวบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง จ.เชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบประเมินสมาธิและจินตนาการ แบบชุดกิจกรรมสมาธิและจินตนาการ แบบบันทึกการฝึกสมาธิและจินตนาการ แบบสังเกต แบบบันทึกพฤติกรรม และแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า หลังจาการฝึกกิจกรรมฝึกสมาธิและจินตนาการ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อเด็กไฮเปอร์แอ็คทีฟ มีการพัฒนาทางสมาธิและจินตนาการดีขึ้น ทั้งระหว่างการฝึกและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

Irene M. Loe and other (2007) การศึกษาผลการเรียนและการศึกษาของเด็กสมาธิสั้น ซึ่งมีคะแนนการอ่านและสอบคณิตศาสตร์ที่ไม่ดี เด็กที่อยู่ในกลุ่มตัวอย่างที่แสดงอาการไม่ได้ตั้งใจเรียน ไม่มีสมาธิ และก่อความวุ่นวาย จะแสดงผลการเรียนและการศึกษาที่ไม่ดี ดังนั้นการรักษาด้วยเภสัชวิทยา การจัดการพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับการลดอาการสมาธิสั้นและเพิ่มผลผลิตทางวิชาการ แต่ไม่ได้มีคะแนนการศึกษาที่ดีขึ้น

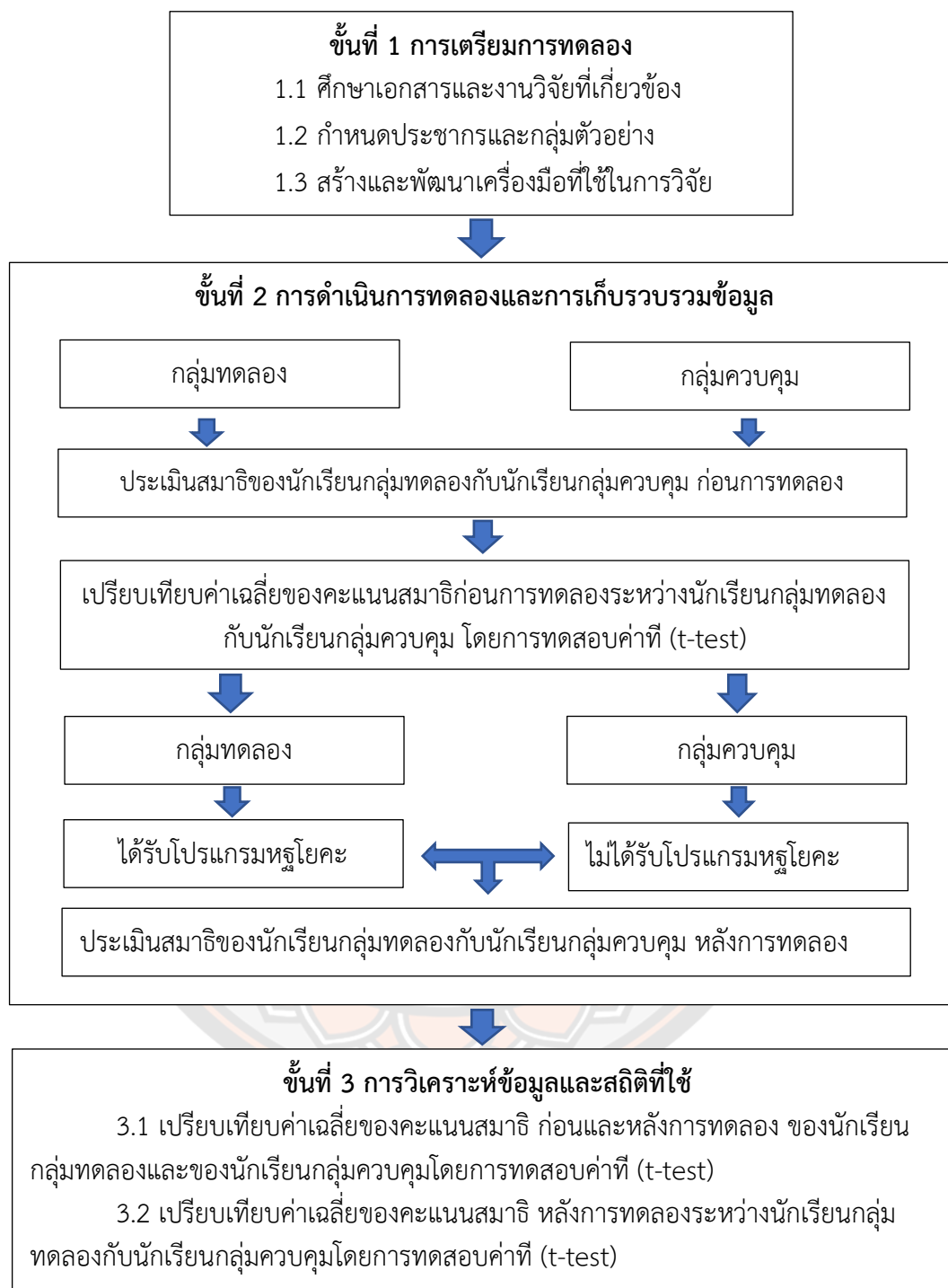
กล่าวโดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมาธิสั้น พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นจะแสดงอาการ ไม่มีสมาธิ ก่อความวุ่นวาย และมีผลการเรียนไม่ดี ซึ่งดูได้จากงานวิจัยของ Irene M. Loe and other (2007) การศึกษาผลการเรียนและการศึกษาของเด็กสมาธิสั้น และยังมีพฤติกรรมบิดตัวไปมายุกยิก ไม่อยู่นิ่ง, วอกแวกง่าย, ไม่รอฟังคำสั่งในเกม, และเล่นเกมโดยไม่คิดไตร่ตรองขาดความยับยั้งชั่งใจซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยนันท์ ปานนิม (2549) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการเสริมแรงทางบวกในการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็น ฐานบนเว็บ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนขณะเล่นเกม นอกจากนี้เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นยังมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนและก่อความวุ่นวายเป็นปัญหาในการเรียนการสอน จึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิจรวรรณ พรมแสง (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้าง พฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมากรุงเทพมหานคร และโรงเรียนลาดแค จังหวัดเพชรบูรณ์ และงานวิจัยของ รดา ธร นิลละอ (2548) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพเพื่อลด พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนสมาธิสั้น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมารีย์อุปถัมภ์ จังหวัด นครปฐม และงานวิจัยของ สุชาดา กลางสอน (2558) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อความวุ่นวายในชั้นเรียนของเด็กสมาธิสั้นโดยใช้การเสริมแรงทางบวก อย่างไรก็ตามเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นควรมีกิจกรรม ส่งเสริมสมาธิเพื่อลดปัญหาทางการเรียนให้น้อยลง ให้สมาธิจดจ่ออยู่นิ่งได้เป็นเวลานานได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันวิสาข์ กาญจนศรีกุล (2547) เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการ ตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อเด็กไฮเปอร์แอ็คทีฟ และงานวิจัยของยูวดี พรธราพงศ์ และคณะ (2554) ศึกษาออกแบบชุดอุปกรณ์การระบายสีเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและช่วยฝึกสมาธิสำหรับเด็กสมาธิสั้นของ นักเรียนศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 1 จังหวัดนครปฐม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมหฐโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) วัตถุประสงค์และหลังการทดลอง (pretest – posttest control group design) มีขั้นตอนดำเนินงานวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมการทดลอง
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.2 กำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 สร้างและพัฒนาโปรแกรม หฐโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิสำหรับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย
 - 1.3.2 สร้างและพัฒนาแบบประเมินสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
 - 2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง
 - 2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้
 - 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย



ภาพที่ 3 แสดงการสรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสมาธิ

1.1.2 ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะสำหรับเด็ก

1.1.3 ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบประเมินสมาธิ

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 20 คน ที่มีภาวะสมาธิสั้นใน ระดับที่ 1 อาการขาดสมาธิ และระดับที่ 2 ชนอยู่ไม่นิ่ง โรงเรียนวัดสนธิธรรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนประถมศึกษาที่มีลักษณะขาดสมาธิ และลักษณะชน อยู่ไม่นิ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนวัดสนธิธรรม

1.2.1 การเลือกโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และอาจารย์ให้ความร่วมมือ ในการทดลองใช้โปรแกรม หนูโยคะ

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนอยู่ในภาวะสมาธิสั้น ที่มีลักษณะขาดสมาธิ และชนอยู่ไม่นิ่ง

1.2.2 การสุ่มนักเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยรับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรม หนูโยคะ จำนวน 20 คน ด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก เพื่อกำหนดนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองคือ โปรแกรมหนูโยคะ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาเอกสารวารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมหนูโยคะที่มีผลต่อสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมหนูโยคะ

1.3.1.2 วิเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางพลศึกษา และรูปแบบการส่งเสริมสมาธิ เพื่อนำมาสังเคราะห์ในโปรแกรมหฐโยคะ

1.3.1.3 ดำเนินการเขียนโปรแกรมหฐโยคะ ที่มีผลต่อสมาธิ จำนวน 8 แผนการเรียนรู้ และดำเนินการจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เวลา 14.30 น. – 15.30 น. ดังตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการเรียนรู้

ตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการเรียนรู้

สัปดาห์/วัน	แผนการจัดการเรียนรู้
1/วันจันทร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ หฐโยคะกับการสร้างสมาธิ
1/วันพุธ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สมาธิและการหายใจ
1/วันศุกร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกหฐโยคะในเบื้องต้น
2/วันจันทร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกหฐโยคะในท่านั่ง
2/วันพุธ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกหฐโยคะในท่านั่ง
2/วันศุกร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกหฐโยคะในท่านั่ง
3/วันจันทร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกหฐโยคะในท่ายืน
3/วันพุธ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกหฐโยคะในท่ายืน
3/วันศุกร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกหฐโยคะในท่ายืน
4/วันจันทร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหฐโยคะในท่านอน
4/วันพุธ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหฐโยคะในท่านอน
4/วันศุกร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหฐโยคะในท่านอน
5/วันจันทร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกโยคะในท่ารวม นิ่ง ยืน และ นอน
5/วันพุธ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกโยคะในท่ารวม นิ่ง ยืน และ นอน
5/วันศุกร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกโยคะในท่ารวม นิ่ง ยืน และ นอน
6/วันจันทร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้
6/วันพุธ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้
6/วันศุกร์	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้

1.3.1.4 นำโปรแกรมหฐโยคะที่มีผลต่อสมาธิที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการเรียนรู้ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 นำโปรแกรมหลักสูตรโยคะที่มีผลต่อสมาธิ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรโยคะ ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของแต่ละแผนการเรียนรู้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence : IOC) โดยพิจารณาดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า โปรแกรมหลักสูตรโยคะมีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 1.0 และในแต่ละแผนการเรียนรู้มีค่าดัชนีความสอดคล้องดังนี้

- 1) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ หลักสูตรโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิ
มีค่า IOC เท่ากับ 1.0
- 2) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สมาธิและการหายใจ
มีค่า IOC เท่ากับ 1.0
- 3) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกหลักสูตรโยคะเบื้องต้น
มีค่า IOC เท่ากับ 1.0
- 4) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกหลักสูตรโยคะในท่านั่ง
มีค่า IOC เท่ากับ 1.0
- 5) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกหลักสูตรโยคะในท่านยืน
มีค่า IOC เท่ากับ 1.0
- 6) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหลักสูตรโยคะในท่านอน
มีค่า IOC เท่ากับ 0.8
- 7) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกหลักสูตรโยคะในท่ารวม นิ่ง ยืน และนอน
มีค่า IOC เท่ากับ 1.0
- 8) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้
มีค่า IOC เท่ากับ 0.8

ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงได้โปรแกรมหลักสูตรโยคะจำนวน 12 แผนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อแนะนำที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำมาปรับปรุงโปรแกรมหลักสูตรโยคะ

1.4 แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมหัตถ์โยคะที่มีผลต่อสมาธิ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำโปรแกรมหัตถ์โยคะที่มีผลต่อสมาธิไปทดลองกับนักเรียนประถมศึกษาที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อดูความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมหัตถ์โยคะที่มีผลต่อสมาธิให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

1.6 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบประเมินสมาธิ ได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

- 1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบประเมินสมาธิ
- 2) วิเคราะห์แบบประเมินสมาธิจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แบบประเมินสมาธิของ พิชญ่า ส่วนช่วย (2560)
- 3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามในแบบประเมินสมาธิของนักเรียน ดังนี้

ไม่เลย	ให้ 0 คะแนน
เล็กน้อย	ให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้ 2 คะแนน
มาก	ให้ 3 คะแนน

- 4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินแบบประเมินสมาธิของนักเรียนจากข้อคำถาม 18 ข้อ ซึ่งมีคะแนนเต็ม 54 คะแนน แบ่งออก 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนสมาธิ	เกณฑ์การตัดสินสมาธิ
0 - 17	มีสมาธิในระดับปกติ
18 - 36	มีสมาธิในระดับน้อย
37 - 54	มีสมาธิในระดับน้อยมาก

- 5) นำแบบประเมินสมาธิจำนวน 26 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะปรับปรุงแก้ไข

- 6) นำแบบประเมินสมาธิที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านสมาธิ ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของแต่ละแผนการเรียนรู้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับความตรงตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Index

of Congruence : IOC) โดยพิจารณาดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.0 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

7) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบประเมินพฤติกรรมของ พิษญา ส่วนช่วย (2560)

8) นำแบบประเมินสมาธิ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่สมาธิสั้นในลักษณะที่ 1 ขาดสมาธิ และ ลักษณะที่ 2 อยู่นิ่ง ปีการศึกษา 2563 ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 10 คน

9) นำผลการทดลองมาตรวจสอบให้คะแนนวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบประเมิน โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.67

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	Q1	X	Q2
C	Q3		Q4

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมหูโยคะ

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมหูโยคะ

Q1 Q3 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิที่วัดได้ก่อนการทดลอง

Q2 Q4 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิที่วัดได้ก่อนการทดลอง

X = โปรแกรมหูโยคะ

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนวัดสนธิธรรม

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่ผู้อำนวยการ และครูผู้สอน เพื่อร่วมกันกำหนดตารางเวลาการใช้โปรแกรมหฐโยคะ

2.3 ดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนการทดลองการใช้โปรแกรมหฐโยคะดังนี้

2.3.1.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดสมมติ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง (Pre-test) ด้วยแบบประเมินของ พิชญ่า ส่วนช่วย (2560)

2.3.1.2 นำผลการทดสอบแบบวัดสมมติของทั้งสองกลุ่มวัดโดย ผู้ทำการวิจัย และครูประจำชั้นที่ใกล้ชิดนักเรียนประเมินร่วมกัน มาเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมมติ

2.3.2 การดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้โปรแกรมหฐโยคะ ทำในช่วงเวลาเรียน ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 14.30 น. – 15.30 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที

2.3.2.2 กลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมของโรงเรียนตามปกติ

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทดสอบวัดประเมินสมมติหลังการทดลอง (Post-test) ทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบประเมินฉบับเดียวกันกับแบบประเมินสมมติก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและการใช้สถิติ

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าความเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมมติโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมมติโดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมมติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

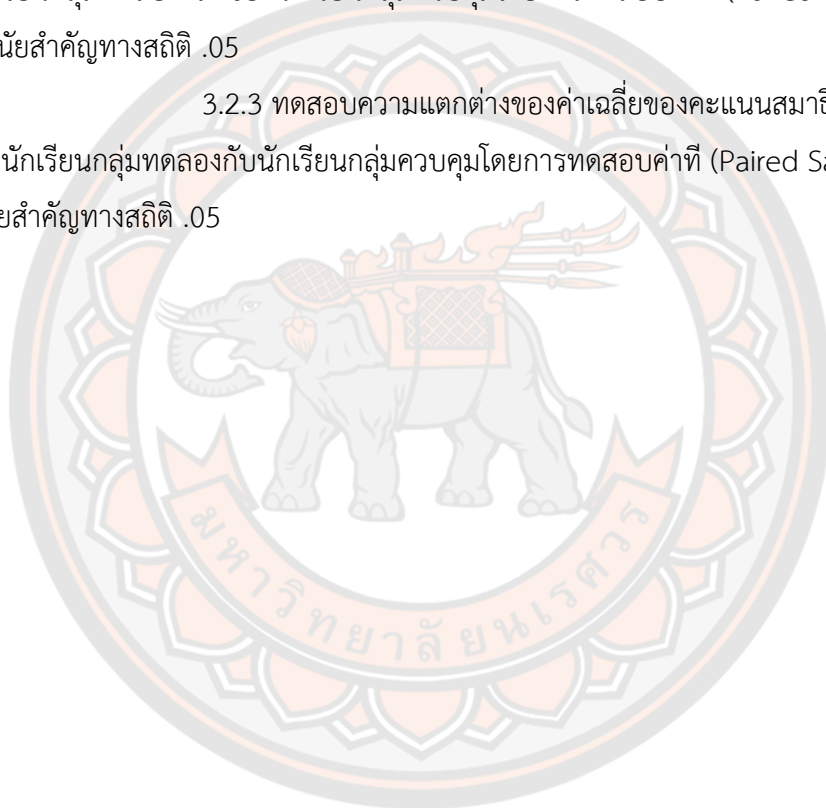
3.1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนสมาธิโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการใช้โปรแกรมหฐโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมหฐโยคะ

ตารางที่ 5 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมที่แสดง	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
1. ไม่รอบคอบ	2.40	0.52
2. ทำอะไรนาน ๆ ไม่ได้	2.20	0.42
3. ไม่ฟังคนพูด	2.40	0.52
4. ทำงานไม่เสร็จ	3.00	0.00
5. ทำงานมั่ว	2.40	0.52
6. ไม่อดทนทำงาน	2.20	0.42
7. ไม่รักษาสິงของ	2.20	0.42
8. ไม่อยู่นิ่งง่าย	2.40	0.52
9. ลืมง่าย	2.00	0.00
10. นั่งขยับไปมา	2.40	0.52
11. เดินไปมาในชั้นเรียนที่ ที่ควรจะนั่ง เรียบร้อย	2.80	0.42
12. วิ่งร่วนวาย	2.00	0.00

พฤติกรรมที่แสดง	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
13. ชอบโวยวาย	1.90	0.32
14. พร้อมจะเคลื่อนไหวยุ่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา	1.70	0.48
15. พุดมาก	1.80	0.42
16. มักโพล่งคำตอบออกมาก่อนจะฟัง คำถามจบ	1.30	0.48
17. ไม่ชอบรอคิว	1.70	0.48
18. ชอบสอดแทรกผู้อื่น (เช่น พุดแทรก ขณะผู้อื่นกำลังสนทนากัน)	1.70	0.48
รวม	38.50	0.38

จากตารางที่ 5 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 3.00 และพฤติกรรมมักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าในการทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น และวอกแวกง่าย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 2.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมที่แสดง	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
1. ไม่รอบคอบ	2.40	0.52
2. ไม่สามารถจดจ่อทำงาน	2.20	0.42
3. ไม่ฟังคนพูด	2.40	0.52
4. ทำงานไม่เสร็จ	3.00	0.00
5. ทำงานมั่ว	2.40	0.52
6. ไม่อดทนทำงาน	2.20	0.42
7. ไม่รักษาสีงของ	2.20	0.42
8. ไม่อยู่นิ่งง่าย	2.40	0.52
9. ลืมง่าย	2.00	0.00

พฤติกรรมที่แสดง	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
10. นั่งขยับไปมา	2.40	0.52
11. เดินไปมาในชั้นเรียน	2.80	0.42
12. วิ่งร่วนวาย	2.00	0.00
13. ชอบโวยวาย	1.90	0.32
14. พร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา	1.70	0.48
15. พุดมาก	1.80	0.42
16. มักโพล่งคำตอบออกมาก่อนจะฟัง คำถามจบ	1.30	0.48
17. ไม่ชอบรอคิว	1.70	0.48
18. ชอบสอดแทรกผู้อื่น (เช่น พุดแทรก ขณะผู้อื่นกำลังสนทนากัน)	1.70	0.48
รวม	38.50	0.38

จากตารางที่ 6 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 3.00 และพฤติกรรมมักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าในการ ทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น และวอกแวกง่าย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 2.40 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ตารางที่ 7 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมที่แสดง	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
1. ไม่รอบคอบ	2.40	0.52
2. ไม่สามารถจดจ่อทำงาน	2.50	0.53
3. ไม่ฟังคนพูด	2.20	0.63
4. ทำงานไม่เสร็จ	3.00	0.00
5. ทำงานมั่ว	2.40	0.52
6. ไม่อดทนทำงาน	2.10	0.57
7. ไม่รักษาสิ่งของ	2.00	0.47
8. ไม่อยู่นิ่งง่าย	2.20	0.42
9. ลืมง่าย	2.20	0.42
10. นั่งขยับไปมา	2.50	0.53
11. เดินไปมาในชั้นเรียน	2.70	0.48
12. วิ่งร่วนวาย	2.30	0.48
13. ชอบไว้วาย	1.90	0.32
14. พร้อมจะเคลื่อนไหวยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา	1.90	0.32
15. พุดมาก	2.00	0.00
16. มักโพล่งคำตอบออกมาก่อนจะฟัง คำถามจบ	1.50	0.53
17. ไม่ชอบรอคิว	1.70	0.48
18. ชอบสอดแทรกผู้อื่น (เช่น พุดแทรก ขณะผู้อื่นกำลังสนทนากัน)	1.80	0.42
รวม	39.30	0.42

จากตารางที่ 7 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 39.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม ทำอะไรนาน ๆ ไม่ได้ (\bar{X}) = 3.00 และพฤติกรรมนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 2.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมที่แสดง	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
1. มักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่า ในการทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน	1.00	0.00
2. ไม่สามารถจดจ่อทำงาน	1.00	0.00
3. ไม่ฟังคนพูด	1.00	0.00
4. ทำงานไม่เสร็จ	1.30	0.48
5. ทำงานมั่ว	1.20	0.42
6. ไม่อดทนทำงาน	1.30	0.48
7. ไม่รักษาสິงของ	1.80	0.63
8. ไม่อยู่นิ่งง่าย	1.20	0.42
9. ลืมง่าย	2.00	0.00
10. นั่งขยับไปมา	1.20	0.42
11. เดินไปมาในชั้นเรียน	1.00	0.00
12. วิ่งร่วนวาย	1.10	0.32
13. ชอบไว้วาย	1.00	0.00
14. พร้อมจะเคลื่อนไหวยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา	1.90	0.32
15. พุดมาก	1.00	0.00
16. มักโพล่งคำตอบออกมาก่อนจะฟัง คำถามจบ	1.20	0.42
17. ไม่ชอบรอคิว	0.90	0.32
18. ชอบสอดแทรกผู้อื่น (เช่น พุดแทรก ขณะผู้อื่นกำลังสนทนากัน)	1.30	0.48
รวม	22.40	0.26

จากตารางที่ 8 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับน้อย (\bar{X}) = 22.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม ขี้ลืม (\bar{X}) = 2.00 และพฤติกรรมพร้อมจะเคลื่อนไหวยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย (\bar{X}) = 1.90 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ผลของการฝึกหฐโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสนธิธรรม	ค่าเฉลี่ย		n	t	df	p-value
	รวม (\bar{X})	S.D.				
ก่อนการทดลอง	39.30	0.42	10			
กลุ่มทดลอง						
รวม				7.622**	17	0.000
หลังการทดลอง	22.40	0.26	10			
กลุ่มทดลอง						

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

จากตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 22.40 หลังการทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 39.30ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลของการฝึกหัดโยคะเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสนธิธรรม	ค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X})	S.D.	n	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	38.50	0.38	10			
รวม				6.678**	17	0.000
หลังการทดลอง	22.40	0.26	10			

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

จากตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 38.50 หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 22.40 หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกหฐโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

จุดประสงค์ของงานวิจัย

- 1 เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม
- 2 เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง
- 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

- 1 โปรแกรมหฐโยคะ
- 2 สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตการวิจัย

นักเรียนที่มีสภาวะสมาธิสั้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนวัดสนธิธรรม ที่อยู่ในลักษณะที่ 1 ขาดสมาธิ และลักษณะที่ 2 ซนอยู่ไม่นิ่ง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้นโปรแกรมหฐโยคะ

ตัวแปรตาม สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (pretest – posttest design) มีการดำเนินงานวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมการวิจัย

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิสั้นและหฐโยคะ
- 1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 สร้างโปรแกรมทฤษฎีโดยคณะเพื่อพัฒนาสมมติสำหรับเด็กประถมศึกษาตอน

ปลาย

1.3.2 สร้างแบบประเมินสมมติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2. การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 กำหนดแผนการทดลอง

2.2 ติดต่อประสานงาน

2.3 ทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมมติก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม

1. คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมมักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 3.00 และพฤติกรรมมักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าในการทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น และวอกแวกง่าย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{X}) = 2.40 ตามลำดับ

2. คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมมักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 3.00 และนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{X}) = 2.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

1. คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก (\bar{X}) = 39.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมทำอะไรนาน ๆ ไม่ได้ (\bar{X}) = 3.00 และพฤติกรรมนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{X}) = 2.40 ตามลำดับ

2. คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับน้อย (\bar{X}) = 22.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมขี้ลืม (\bar{X}) = 2.00 และพฤติกรรมพร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ (\bar{X}) = 1.90 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

1. คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 22.40 หลังการทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 39.30 ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 38.50 หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวม (\bar{X}) = 22.40 หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมโดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จและพฤติกรรมมักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าในการทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น และวอกแวกง่าย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ ในขณะที่คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จและนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากตามลำดับ เพราะนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมหูโตะเพื่อ

พัฒนาสมาธิ โดยโปรแกรมหฐโยคะได้สร้างขึ้นเพื่อ บำบัดนักเรียนที่อยู่ในภาวะสมาธิสั้นได้มีสมาธิดีขึ้น จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานขึ้น หรือมีความวอกแวกลดน้อยลง เนื่องจากนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อบำบัดอาการขาดสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรดาธร นิลละออ (2548) เพื่อศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมด้วยการชี้แนะด้วยรูปภาพเพื่อปรับพฤติกรรมที่ไม่สนใจเรียนของนักเรียนสมาธิสั้นโดยกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กสมาธิสั้นที่มีปัญหาการเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมารีย์อุปถัมภ์ จังหวัดนครปฐมเป็นนักเรียนที่ว่าเป็นเด็กสมาธิสั้น ทดลองโดยใช้วิธีตรงเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ 1.ชุดการสังเกต 2. แบบบันทึก พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนแบบช่วงเวลา และ 3.โปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยการชี้แนะด้วยภาพและ เสริมแรงด้วยเบี้ยยรรตทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 4 ครั้งๆ ละ 60 นาที ผลการวิจัยของกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่พบว่า โปรแกรมปรับพฤติกรรมนักเรียนมีสมาธิดีขึ้น

2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม ทำอะไรนาน ๆ ไม่ได้ และพฤติกรรมนั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียนหรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากตามลำดับ และคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า โดยรวมมีอาการขาดสมาธิอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรม ซ้ำลิ้มและพฤติกรรมพร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยตามลำดับ โดยโปรแกรมหฐโยคะได้สร้างขึ้นเพื่อ บำบัดนักเรียนที่อยู่ในภาวะสมาธิสั้นได้มีสมาธิดีขึ้น จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานขึ้น หรือมีความวอกแวกลดน้อยลง ตามทฤษฎีของ ชาญวิทย์ พรนภดล. 2561:215-218 ได้เขียนถึงเรื่องของการรักษาโรคสมาธิสั้น โดยการรักษา แบบจิตบำบัด ด้วยเทคนิคการผ่อนคลายที่ฝึกการหายใจ การทำสมาธิ และการออกกำลังกายเป็นต้น และการฝึกสติที่เป็นการฝึกให้บุคคลมีความรู้ตัว มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ กำลังรู้สึกอย่างไร ไม่วอกแวกไปกับสิ่งเร้าภายนอกและภายใน ซึ่งการรักษาแบบจิตบำบัดมีความคล้ายคลึงกับทฤษฎีของหฐโยคะที่เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออก ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิตั้งมั่นและจดจ่อกับการเคลื่อนไหว และลมหายใจของตัวเอง ตามทฤษฎีของ ไพญาดา สังข์ทอง (2552) ได้ศึกษาคุณประโยชน์ของโยคะ คือ 1) ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำโยคะ นอกจากนั้น ยังมีการฝึกกำหนดลม หายใจหรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและ จิตใจ 2) ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลม

หายใจเข้าออก 3) ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน เช่น ปวดเอว การที่ร่างกายอยู่ในท่าเดิม เช่น นั่ง เป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้บ่อย การฝึกโยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กระดูกสันหลัง (Spine) ทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง 4) โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือน เฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียว ก็สามารถลดการปวดในรอบเดือนลงได้ แต่โยคะเป็นทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกจิต จึงทำให้ผลดีกว่าการยืดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว 5) โยคะมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดหรือ กล้ามเนื้อเกร็งและตึงสามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ 6) ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่าจักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้รวมถึงท่าที่ต้องมีการยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย เช่น ท่าต้นไม้ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือการทรงตัวไม่ ดี การฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้ 7) เพิ่มความมีสติ (Awareness) กล่าวคือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการ เคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้นในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นความมีสติยังหมายรวมถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้ อยากมี รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ทันก็สามารถควบคุม อารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้หวนไหวไปตามสิ่งที่มากระตุ้นและช่วยทำให้จิตสงบลงได้ในระดับหนึ่ง 8) ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและ ลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และ ลึกถ้าสามารถนำไปใช้ได้ในขณะที่เริ่มหงุดหงิด โกรธ หรืออารมณ์ขุ่นมัวด้วยเรื่องต่าง ๆ จะช่วยระงับ ความรุนแรงของความโกรธได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ผู้ฝึกเองต้องเข้าใจด้วยว่า ความโกรธเป็นการกระตุ้นให้ฮอร์โมนและร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็น ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาติดา กลางสอน (2558) ที่มุ่งศึกษาผลของการเสริมแรงทางบวกต่อพฤติกรรมรบกวนในชั้น เรียนของเด็กสมาธิสั้น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเฉพาะราย (Single-subject Experimental Design) แบบสลับกลับ (ABAB Reversal Design) 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนของเด็กสมาธิสั้นด้วยการ เสริมแรงทางบวก กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ นักเรียนที่ได้รับการสรุปจากทางโรงเรียนว่าสมาธิสั้น ชาย จำนวน 4 กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2557 เครื่องมือ ได้แก่ แบบ สสำรวจตัวเสริมแรงและแบบบันทึกพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนแบบช่วงเวลา เสริมแรงทางบวกด้วยการเสริมแรงโดยรางวัล และเทคนิคทางสังคม การทดลองประกอบด้วย 4 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 ระยะเสถียร ระยะที่ 2 ระยะปรับพฤติกรรม ระยะที่ 3 ระยะหยุดยั้ง และระยะที่ 4 ระยะปรับพฤติกรรมอีกครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าความถี่ และ ค่าเฉลี่ยความถี่ของพฤติกรรมรบกวน ในชั้นเรียน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความถี่ของพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนด้วยกราฟ ผลการวิจัยพบว่า การเสริมแรงทางบวกโดยการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรอด และการเสริมแรงทางสังคม สามารถลดพฤติกรรม รบกวนในชั้นเรียนของนักเรียน ทั้ง 4 คนได้

และจากการเปรียบเทียบพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 แต่ละระยะ การทดลอง 4 ระยะ พบว่า ในระยะที่ 2 และระยะที่ 4 ซึ่งได้รับการเสริมแรงมีความถี่และค่าเฉลี่ย ความถี่ของพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนลดลงกว่าระยะที่ 1 A(1) และระยะที่ 3 A(2) ซึ่งไม่ได้รับการ เสริมแรงทางบวก ทั้งนี้กิจกรรมหุโยคะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมบำบัดอย่างหนึ่งที่มี ความสอดคล้องกับสลลาฟสัน(Slavson)ได้เป็นผู้ริเริ่มรักษาเป็น คนแรก โดยใช้หลักจิตวิเคราะห์เข้ามา ช่วยในการรักษานักเรียน และเป็นแบบปล่อยตามใจนักเรียน (Non-Directive) นักเรียนที่ เหมาะสมในการทำกลุ่มนี้คือ อายุอยู่ระหว่าง 7-14 ปีจำนวนเข้ารับการรักษารักษา 5-7 คน เป็นกลุ่มเล็ก พบกับผู้รักษาอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง หรืออาจเปลี่ยนแปลงเวลาได้ตามเหมาะสม ใช้ สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทั้งหลายที่รักษาแล้วได้ผลดี ได้แก่ ประเภทช้อาย, ใจอ่อน, หนีโรงเรียน, ไม่มีเพื่อน กลุ่มไม่ควรเกิน 8 คน โดยจะทำให้สัมพันธ์ภาพในกลุ่มเกิดได้ดีที่สุด แต่สำหรับ Activity group หรือ group recreation อาจประกอบด้วยสมาชิกในกลุ่มมาก ๆ ก็ได้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นระหว่าง ตัวบุคคลก็จะลดลงไปจากกลุ่มเล็ก คาตุสัน (Kadusan , 1993) ทำการศึกษา การช่วยเหลือด้วยการ ใช้เกมการควบคุมตนเองสำหรับนักเรียนสมาธิบกพร่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการ ควบคุมตนเองโดยใช้เกมปรับพฤติกรรม โดยใช้กระบวนการคิดหรือเกมการควบคุมการทำงานของจิต และกายของตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 63 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มี สมาธิบกพร่อง ผลของการวิจัยพบว่านักเรียนมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อติดตามผล หลังจากการทดลอง 3 เดือน

3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยค่าสมาธิหลังการทดลอง ของนักเรียนเรียนกลุ่มทดลอง และ นักเรียนกลุ่มควบคุม คะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิระหว่างก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยรวมหลังการทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวมก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01และคะแนนพฤติกรรมที่แสดงอาการขาดสมาธิหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยรวมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวม หลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมาธิของนักเรียนกลุ่ม ทดลองหลังการทดลองดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมหุโยคะส่งผลต่อสมาธิของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอย่างเห็นได้ชัด จากแบบประเมินสมาธิ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุวดี พรธรรพพงศ์ และคณะ (2554) ศึกษาการออกแบบอุปกรณ์การระบายสีเพื่อเสริมและฝึกสมาธิ สำหรับเด็กสมาธิสั้นของนักเรียนศูนย์การศึกษาพิเศษ จำนวน 6 เครื่องมือแบบสอบถาม แบบ สัมภาษณ์ และ แบบทดสอบคือ ด้านส่งเสริมพัฒนาการและด้านส่งเสริมสมาธิ ผลการศึกษา มี การ เรียนรู้คำสั่งของครูผู้สอนได้เด็กให้ความสนใจ มีพัฒนาการในทักษะความสนใจการเรียนรู้ ปรากฏ อาการบวกรเมื่อได้ร่วมกิจกรรม ในขณะที่หีบจับอุปกรณ์เด็กได้มีการทดลองด้วยตนเอง นอกจากนี้ รูปแบบกิจกรรมหุโยคะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นยังสอดคล้องกับรูปแบบการปรับพฤติกรรมของสถาบันรา

ชานุกูล, 2557; วชิระ เพ็งจันทร์, 2556; วนิดา ชนินทุยทรวงศ์ และคณะ, 2552 ที่กล่าวว่าขณะดำเนินกิจกรรมควรแบ่งขั้นตอนในการทำงานแต่ละอย่างออกเป็นขั้นย่อยๆแล้วให้เด็กค่อยๆทำไปทีละขั้น เช่น เด็กปกติสามารถทำการบ้าน 20 ข้อเสร็จได้รวดเดียว แต่เด็กสมาธิสั้นอาจต้องแบ่งเป็นทำครั้งละ 10 ข้อ แล้วไปพักเปลี่ยนอิริยาบถก่อน จึงกลับมาทำต่ออีก 10 ข้อเป็นต้น การให้สัญญาณเตือนเมื่อเด็กวอกแวกหรือเสียสมาธิ อาจต้องช่วยด้วยการส่งสัญญาณเตือน เช่น การเรียกชื่อ หรือเรียกให้เด็กเปลี่ยนกิจกรรม เช่น ในห้องเรียนอาจให้ออกมาช่วยครูลบกระดาน หรือ แจกสมุด แล้วจึงให้กลับไปทำกิจกรรมเดิมต่อ ข้อควรระมัดระวังคือจะต้องไม่แสดงท่าที่ไม่พอใจหรือรำคาญในการเตือน หลังการทำกิจกรรมการให้รางวัลหรือการชมเชย เมื่อทำงานสำเร็จควรให้การชมเชย เพื่อเป็นแรงเสริมทำให้เด็ก อยากรประสบความสำเร็จในการทำสิ่งนั้นอีก หรืออาจให้รางวัลเป็นสัญลักษณ์ของการชื่นชม เช่น ให้ Sticker ติดสมุดเมื่อทำการบ้านเสร็จ การให้การชมเชยถือเป็นส่วนสำคัญในการทำ ให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พิษญา ส่วนช่วย 2560 ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมเกมโดยประยุกต์ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยแบ่งนักเรียนเป็น กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีผลของอาการขาดสมาธิลดลง

การนำโปรแกรม หฐโยคะ มาใช้บำบัดอาการขาดสมาธิโดยอ้างอิงจาก หลักการของ ศคิกานต์ มาตมจล. 2555:9 ได้ให้ความหมายของหฐโยคะ หมายถึงจิตใจและลมหายใจ การฝึกหฐโยคะเป็นการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน เช่นเดียวกับ การนั่งสมาธิที่ร่างกายต้องสงบและแน่วแน่มิลมหายใจอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย เมื่อมีกายที่สมดุล มีจิตที่สงบนิ่ง ก็จะช่วยยกระดับจิตให้ดีขึ้น และเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ ดังนั้นการฝึกหฐโยคะจึงต้องมีสติกับร่างกายที่รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดสมาธิผสมผสานกับลมหายใจเข้าออกก่อให้เกิดเป็นสมาธิ เมื่อทำต่อไปเรื่อยๆจะเกิดเป็นความสมดุลในร่างกาย และสมดุลระหว่างผู้อื่น หรือแม้แต่สมดุลกับสิ่งแวดล้อมจะเป็นผลดีกับเรานั้นคือหฐโยคะ จะช่วยพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น สามารถแยกแยะวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้และควบคุมจิตใจเราเองได้ เป็นการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้สมาธิและทำให้จิตใจสงบนิ่งได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกหฐโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิในนักเรียนระดับอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกหฐโยคะแบบบูรณาการกับโปรแกรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมาธิในนักเรียนระดับอื่น ๆ
3. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกหฐโยคะแบบบูรณาการกับโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมาธิในนักเรียนระดับอื่น ๆ



บรรณานุกรม



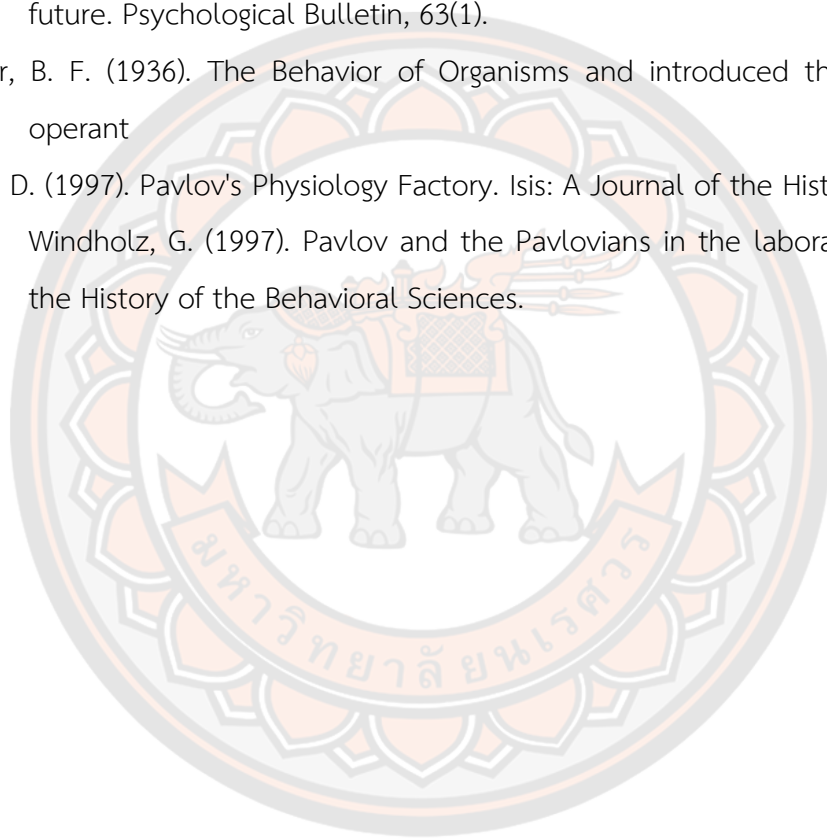
- กรมสุขภาพจิต. (2555). รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปี2555. Retrieved 23 กรกฎาคม 2560
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. Retrieved 23 กรกฎาคม 2560 [https://www.kaiwaisai.com/v/files/download/sara % 2051.doc](https://www.kaiwaisai.com/v/files/download/sara%2051.doc)
- เกศยุพี วัฒนะธนากร. (2557). ผลของการใช้ท่าบริหารสมองต่อพฤติกรรมสมาธิสั้นในเด็กบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรง. วารสารราชานุกูล, 29(2).
- ชนิษฐา เชื้อขำ. (2550). ผลของการใช้กิจกรรมเกมโดยการเรียนรู้แบบร่วมมือเรื่อง ระบบนิเวศ เพื่อพัฒนาเจตคติต่อวิทยาศาสตร์. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการสอนวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จันทวรรณ ทองคำ. (2543). ผลของการใช้กิจกรรมเกมพลศึกษาในการพัฒนาความสามารถทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับพอเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร. ชลน่าน ศรีแก้ว. (2555). เด็กไทยกว่า 3 แสน เป็น “โรคสมาธิสั้น” ซึ่งไม่รักษาโตขึ้นมีสิทธิ “ก้าวร้าว” Retrieved 27 กรกฎาคม 2560: <https://www.isranews.org/isranews>
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2562). โรคสมาธิสั้น Attention Deficit Hyperactivity Disorder. สำนักพิมพ์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ. (2557). ก คุณสมบัติของแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น ชื่อ Swanson,Nolan, and Pelham IV Scale (SNAP-IV) 62% Strengthsand Difficulties Questionnaire ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง /สมาธิสั้น(SDO-ADHD) ฉบับ
- ดวงพร พันธุ์แสง. (2551). ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อการพัฒนาร่างกายของเด็กปฐมวัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2533). การพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงพงา ลิมสุวรรณ. (2542). เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข (พิมพ์ครั้งที่9.), กรุงเทพมหานคร: พรินต์ติ้งเพลส.
- จรรยาวรรณ พรหมแสง. (2554). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ใช้กระบวนการเตือนตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษาภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- บันลือ พฤกษ์วัน. (2551). *จุดประกายสมองของเด็กปฐมวัย* (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุบผา พรหมศร (2542). *ความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่น เกม กลางแจ้ง และกิจกรรมการเล่นเครื่องเล่นสนาม*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต), สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยนันท์ ปามนิม. (2549). *ผลของการใช้รูปแบบเสริมแรงทางบวกในการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานบนเว็บที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่สมาธิสั้นและมีพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง* (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชญา ส่วนช่วย. (2554). *ผลการใช้โปรแกรมเกมโดยประยุกต์ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำที่มีต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีระพงศ์ บุญศิริและ มาลี สุรพงศ์. (2536) *เกม ; The Activity for Human Performance*
- ไพญาดา สังข์ทอง. (2552). *ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพ*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). *ศูนย์กายภาพบำบัดกิจกรรมบำบัดกับเด็กสมาธิสั้น*. Retrieved 3 ตุลาคม 2560 <http://www.pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=171>
- ยุวดี พรธาราชพงศ์ และคณะ. (2554). *การออกแบบชุดอุปกรณ์การระบายสีเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและสมาธิสำหรับเด็กสมาธิสั้น* (ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ยุวณา ไชว์พันธ์. (2555). *การศึกษาพฤติกรรมอยู่นิ่งของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้นจากการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เยาวลักษณ์ ชำนาญพงษ์. (2546). *การศึกษาผลการจัดกิจกรรมเกมเพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์ของนักเรียนระดับปฐมวัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รดาธร นิลละออ. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยชี้แนะด้วยภาพ เพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น* (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ลักคณา เสโนฤทธิ. (2551). *ผลการจัดกิจกรรมเกมการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิระ เพ็งจันทร์. (2556). *สมาธิสั้น*. Retrieved 27 กรกฎาคม 2560 trajanukul.go.th/main/addcount.php?id=520.
- วนิดา ชนินทุยทรวงศ์. (2560). *แบบประเมิน/คัดกรองเด็กวัยเรียน(สำหรับบุคลากรทางการศึกษา : สถาบันราชานุกูล*. Retrieved 30 กรกฎาคม 2560 http://rajanukul.go.th/new/_admin/download/D0000067.pdf
- วนิดา ชนินทุยทรวงศ์และคณะ (2552). *คู่มือผู้ปกครอง ใส่ใจเด็กวัยเรียน* (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- วรรณกร สมุทรอัษฎงค์. (2556). *เด็กสมาธิสั้น*. Retrieved 27 กรกฎาคม 2560 taamkru.com/th/เด็กสมาธิสั้น
- วารกรณ์ มานะวงศ์. (2556). *ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อความตั้งใจในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านสร้างแสน จังหวัดกาฬสินธุ์*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ.
- วันวิสาข์ กาญจนศรีกุล. (2547). *การพัฒนาสมาธิและจินตนาการสำหรับเด็กสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภา ทาโบราณ. (2542). *ผลของการได้รับแรงเสริมตามทฤษฎีการวางเงื่อนไข ผลการกระทำเพื่อปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น* (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษา
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (2560). *คู่มือการจัดการชั้นเรียนและเทคนิคการสอนเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นที่มีปัญหาการเรียน*. สยามพิมพ์นานาชาติ. เชียงใหม่.
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (2560). *คู่มือความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นและบทบาทของครูในการดูแลเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น*. สยามพิมพ์นานาชาติ. เชียงใหม่.
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (2560). *คู่มือคัดกรองและปรับพฤติกรรมเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง*. สยามพิมพ์นานาชาติ. เชียงใหม่.

- สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์. (2560). *คู่มือเทคนิคและกระบวนการปรับพฤติกรรมเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นที่โรงเรียน*. สยามพิมพ์นานา. เชียงใหม่.
- สถาบันราชานุกูล. (2557). *เด็กสมาธิสั้น คู่มือสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง* (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ: ชมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชชนครินทร์. (2556). *ความชุกโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย*. วารสารกรมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 21(2), 66-75.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *รายงานประจำปี 2555 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ*. Retrieved 23 กรกฎาคม 2560
- สำนักนันทนาการกรมพลศึกษา. (2557). *กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย*, กรุงเทพฯ: บริษัท แอนิเมเนีย จำกัด.
- สุชาดา กลางสอน. (2558). *ศึกษาผลของการเสริมแรงทางบวกต่อพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของเด็กสมาธิสั้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2547). *เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2), กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี บัวหลวง. (2557). *ผลของการใช้กิจกรรมเกมการเล่นกลางแจ้งที่มีต่อพฤติกรรมร่วมมือของเด็กปฐมวัย*. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- อาภรณ์ ดวงรัตน์. (2561). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อิชยา จินะกาญจน์. (2554). *ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการเสริมแรงด้วยกิจกรรมต่อพฤติกรรมความไม่ใส่ใจการเรียน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Cambridge University Press. (2017). Dictionary Cambridge. Retrieved 30 July 2017
- Irene M. Loe and other. (2007). Academic and Educational Outcomes of Children With ADHD. Academic pediatrics.
- Kolumbus, E. S. (1979). Is It Tomorrow Yet. Haifa, Israel Mount Carmel International Training Center for Community Service.

- Mclaughlin, T. F., and Malaby, J. E. (1972). Intrinsic reinforcers in a classroom tokeneconomy. *Journal of Applied Behavior Analysis*(5).
- Merriam-Webster. (2017). Merriam-Webster Dictionary. Retrieved 30 July 2017
- Michail, N. G. (2013). Enjoy and learn with educational games: Examining factors affecting learning performance. *Computers & Education*, 68(13), 429-43
- Razran, G. (1965). Russian physiologists' psychology and American experimental psychology: A historical and a systematic collation and a look into the future. *Psychological Bulletin*, 63(1).
- Skinner, B. F. (1936). *The Behavior of Organisms* and introduced the concepts of operant
- Todes, D. (1997). Pavlov's Physiology Factory. *Isis: A Journal of the History of Science*.
- Windholz, G. (1997). Pavlov and the Pavlovians in the laborator. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผศ.ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์
การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 2. รศ.ดร.ธีรศักดิ์ อุปไมยอริชัย | อาจารย์ประจำภาควิชาบริหารและพัฒนการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 3. รศ.ดร.ทิพรัตน์ สิทธิวงศ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |



ภาคผนวก ข แบบประเมินความตรง
แสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา

แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย
โปรแกรมหลักสูตรเพื่อส่งเสริมสมาธิ
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง
ผลของการฝึกหลักสูตรเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดสนธิธรรม

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นแบบประเมินโปรแกรมหลักสูตรเพื่อพัฒนาสมาธิ จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของโปรแกรมหลักสูตรเพื่อพัฒนาสมาธิ ว่าสอดคล้องกับเรื่องผลของการฝึกหลักสูตรเพื่อส่งเสริมสมาธิในนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย ของ การวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ให้ +1 คะแนน | เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมสมาธิในเด็กอายุระหว่าง 10-12 ปี |
| ให้ 0 คะแนน | เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมระดับสมาธิในเด็กอายุระหว่าง 10-12 ปี |
| ให้ 1 คะแนน | เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความไม่เหมาะสมต่อการส่งเสริมระดับสมาธิ ในเด็กอายุระหว่าง 10-12 ปี |
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ข้อความคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ ทรัพยากรเพื่อพัฒนาสมมติ				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สมมติและการหายใจ				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
3. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกทรัพยากรในเบื้องต้น				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
4. แผนการสอนการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกทรัพยากรในทำนอง				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
5. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกทรัพยากรในทำนอง				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
6. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหฐโยคะในท่านอน				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
7.แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกหฐโยคะในท่ารวม นิ่ง ยืน และนอน				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				
8. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกหฐโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
การวัดและประเมินผล				

ภาคผนวก ค ผลการประเมินความสอดคล้อง
แสดงผลการประเมินความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์จากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			IOC	แปลผล
	+1	0	-1		
1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ หลัโยะคะเพื่อพัฒนาสมาธิ					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สมาธิและการหายใจ					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
3. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกหลัโยะคะในเบื้องต้น					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4. แผนการสอนการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกหลัโยะคะในทำนอง					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
5. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกหลัโยะคะในทำย่น					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			IOC	แปลผล
	+1	0	-1		
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
6. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหัตถุโยคะในท่านอน					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
7.แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกหัตถุโยคะในท่ารวม นั่ง ยืน และนอน					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
8. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกหัตถุโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้					
สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง แผนการจัดการเรียนรู้หุ้โยคะ

แผนการจัดการเรียนรู้หุ้โยคะ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ

เรื่อง ปฐมนิเทศ หุ้โยคะเพื่อพัฒนาสมาธิ

สาระสำคัญ โปรแกรมหุ้โยคะเพื่อพัฒนาสมาธิ สร้างขึ้นเพื่อ ส่งเสริมสมาธิให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม

โดยมีแผนการเรียนรู้ทั้งหมด 8 แผน ปฏิบัติในระยะเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายแนวทางในการเข้าร่วมโปรแกรมหุ้โยคะได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกหุ้โยคะได้

เนื้อหาสาระ

โปรแกรม หุ้โยคะ ถูกสร้างขึ้นเพื่อ ลดอาการสมาธิสั้น ของเด็ก ที่ในยุคสมัยนี้ พ่อแม่เลี้ยงลูก โดยการ ให้ลูกใช้สมาร์โฟนเป็นส่วนมาก ซึ่งส่งผลเสียในหลายๆด้านโดยเฉพาะการใช้ชีวิตที่มีสติ และ อาการสมาธิสั้น ในเด็ก หุ้โยคะ เป็นการใช้ศิลปะในการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจ เพื่อให้เกิดสมดุลของพลัง ด้านบวกและด้านลบ ให้ร่างกายและจิตใจทำหน้าที่อย่างสัมพันธ์กันอย่าง สมบูรณ์ที่สุด โดยการฝึก หุ้โยคะ นั้น จะเน้นการหายใจความยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อให้เกิดความ ผ่อนคลาย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 8 แผน คือ

1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ หุ้โยคะเพื่อพัฒนาสมาธิ
2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สมาธิและการหายใจ
3. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกหุ้โยคะในเบื้องต้น
4. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกหุ้โยคะในท่านั่ง
5. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การฝึกหุ้โยคะในท่ายืน
6. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การฝึกหุ้โยคะในท่านอน
7. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การฝึกหุ้โยคะในท่ารวม นั่ง ยืน และนอน
8. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกหุ้โยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้

โปรแกรมหญ่โยคะจัดขึ้นเพื่อ พัฒนาสมาธิ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะสมาธิสั้น ในระดับที่ 1 อาการขาดสมาธิ และระดับที่ 2 ฃนอยู่ไม่นิ่ง โรงเรียนสะพานที่สาม โดยดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 18 คาบ คาบละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ผู้สอนอธิบายลักษณะของโปรแกรม และข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรม
2. อธิบายประโยชน์ของการฝึก หญ่โยคะเพื่อพัฒนาสมาธิ
3. อธิบายปัญหาของอาการสมาธิสั้น พร้อมอธิบายทฤษฎีการบำบัด
4. พุดคุยและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

ขั้นการวัดและ ประเมินผล

1. สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับโปรแกรมหญ่โยคะ
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบการรับรู้ตนเองก่อนการเรียนการสอน



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง สมาธิและการหายใจ

สาระสำคัญ การหายใจจะช่วยให้สมาธิสงบ และเป็นพื้นฐานสำคัญในการฝึกโยคะ การฝึกการหายใจจะฝึกในอริยาบถต่างๆ โดยเน้นการหายใจเข้าลึก และหายใจออกให้ได้นาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการหายใจได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถแสดงทักษะหรือจังหวะการหายใจได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการหายใจตามการฝึกหฐโยคะได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การหายใจจะช่วยให้ใจเราสงบ และ ลดความตึงเครียด พร้อม ฝึกโยคะ หรือ ทำสมาธิต่อไปได้ โดยมีวิธีการฝึกหายใจ มี ดังนี้

1. นั่งหลับตา หรือนั่ง ชัดสมาธิ โดยวางเท้าซ้ายอยู่ด้านใน และ เท้าขวาอยู่ด้านนอก สันเท้าทั้งสองข้างตรง กันกับแกนกลางลำตัว
 2. หายใจผ่านมือข้างซ้ายที่เข่าซ้าย และ ใช้นิ้วนางขวาปิดรูจมูกซ้าย และหายใจออกที่รูจมูกขวา
 3. หายใจเข้าที่รูจมูกขวา และใช้นิ้วหัวแม่มือปิดรูจมูกขวา 4. เปิดรูจมูกซ้ายพร้อมกับหายใจออก และ หายใจเข้ารูจมูกซ้ายอีกครั้ง 5. ทำสลับกันประมาณ 5 – 8 ครั้งแล้วพักในจังหวะหายใจออก การฝึกควบคุมลมหายใจแบบนี้ ทำให้เราสามารถ สังเกต ลมหายใจของเราได้ว่า ดูว่าติดขัดที่ตำแหน่งใด ด้าน ซ้ายหรือด้านขวา ถ้าหายใจ ข้างขวาคล่องกว่าซ้าย แปลว่า ร่างกายสูญเสียพลังเย็น ตัวเราจะร้อน อาจจะมีสาเหตุมาจาก การพักผ่อนไม่พอ เครียด ตื่นน้ำน้อย ทำงานมากไป ทานอาหารที่ให้พลังร้อนมากไป หรือออกกำลังกายมาก เกิน ถ้าหายใจ ข้างซ้ายคล่องกว่าขวา แปลว่า ร่างกายสูญเสียพลังร้อน ธาตุไฟไม่พอดี ตัวจะหนักๆ ตึงๆ รู้สึก อึด แน่น ไม่กระตือรือร้น ซี้เกียจ ซึ่งบางที เกิดจากการทานอาหารที่ให้พลังความเย็นมากเกินไป เช่น แดงกวา เต้าหู้ หรือ นอนมากเกินไปการฝึกควบคุมลมหายใจ แบบกपालาhati (Kapalabhati) เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจที่สามารถทำความ สะอาดรูจมูก และล้างของเสียออกจากปอดของเราได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีวิธีการฝึกง่ายๆ ดังนี้
1. นั่งชัดสมาธิ และ หลับตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง
 2. ค่อยๆสูดลมหายใจเข้า-ออก ลึกๆ เพียงหนึ่งครั้ง
 3. ต่อจากนั้น ให้หายใจเข้าอีกครั้ง เพียงครึ่งทาง และ เริ่มหายใจออกอย่างรวดเร็วออกจากทางจมูกอย่าง รวดเร็ว ในขณะที่เดียวกัน ก็จะเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบน ให้รู้สึกว่ามีลมหายใจเข้า ออก

4. ให้รับรู้ ถึงความรู้สึก มุ่งเน้นไปที่หายใจออก ออกอย่างรวดเร็ว เร็วๆ และร่างกายของเรา จะหายใจเข้า โดยอัตโนมัติ

5. เมื่อหมดรอบของการฝึกหายใจแบบนี้ ให้หายใจออกให้หมด จนสุดลมหายใจของเรา หลังจากนั้นปรับ ลมหายใจของเรา ให้หายใจเข้า-ออก แบบปกติ และค่อยๆ ผ่อนคลาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. อธิบายหลักการหายใจ การควบคุมลมหายใจ และประโยชน์ของการควบคุมลมหายใจ ให้แก่ นักเรียน
2. ให้นักเรียนได้ฝึกควบคุมการหายใจ
3. พุดคุย สอบถามนักเรียนระหว่างการฝึกและหลังการฝึก

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
2. สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับหลักการหายใจหลังการปฏิบัติ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การฝึก ฐโยคะเบื้องต้น

สาระสำคัญ นักเรียนฝึกฐโยคะ ในเบื้องต้น โดยใช้ท่าฐโยคะขั้นพื้นฐานที่สามารถหายใจเข้าลึก และหายใจออกยาว ไปพร้อมๆกับการฝึกฐโยคะ ด้วยท่าทางที่ไม่ยากนัก โดยใช้ ท่าภูเขา ท่าสิทธะ ท่าแมว ท่างู และท่าศพ ตามลำดับ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการฝึกโยคะในเบื้องต้นได้
2. นักเรียนสามารถแสดงทักษะโยคะเบื้องต้นได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการฝึกฐโยคะเบื้องต้นได้

เนื้อหาสาระ

1. ท่าภูเขา

วิธีการฝึกโยคะท่าภูเขา

1. ยืนตรงเท้าชิดกัน ส้นเท้าและฝ่าเท้าตรงกัน
2. เขยียดเข่าให้ตึง เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาให้เข้ากระชับ
3. เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ยึดอก หลังเหยียดตรง คอตั้งตรง ตามองตรงไปข้างหน้า
4. รักษาสมดุลของร่างกายให้น้ำหนักผ่านแนวตรงจากศีรษะ ไหลมายังกึ่งกลางสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้าไปยังฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
5. แขนอาจจะวางแนบลำตัว หรือพนมมือเหนือศีรษะ หรือพนมมือจรดหน้าอก

ประโยชน์

1. ทำให้ยืนได้ถูกหลัก
2. ทำให้กล้ามเนื้อต้นขา เข่า และข้อเท้าแข็งแรง
3. กล้ามเนื้อหน้าท้องและก้นแข็งแรง
4. ลดอาการปวดหลังและฝ่าเท้าแบนราบ



2. ท่าสัทธา

วิธีการฝึก โยคะท่าสัทธา

1. นั่งบนพื้น เท้าเหยียดตรง หากต้องนั่งนานอาจจะหาเบาะรองกัน
2. งอเข่าซ้าย ใช้มือจับเท้าซ้าย วางในตำแหน่งสันเท้าซ้าย และบริเวณหัวเข่า ฝ่าเท้าแตะบริเวณต้นขาขวา
3. งอเข่าขวา มือจับเท้าขวาวางบนต้นขาซ้าย สันเท้าขวาอยู่ใกล้กับบริเวณหัวเข่า
4. วางมือทั้งสองข้างบนเข่า หายฝ่ามือ นิ้วหัวแม่มือจับกับนิ้วชี้ นิ้วอื่นเหยียดตรงประโยชน์ของท่า

ประโยชน์

1. เป็นท่าที่ใช้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
2. ใช้เป็นท่าทำสมาธิ



3. ท่าแมว

วิธีการฝึกโยคะท่าแมว

1. คูกเข่า เข่าทั้งสองห่างกันเท่าช่วงไหล่
2. ระยะห่างระหว่างมือเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดตรง
3. เงยศีรษะขึ้น แอนเอวให้มากที่สุด คงท่าไว้
4. ก้มศีรษะลงจนคางชิดหน้าอกพร้อมกับโก่งหลังขึ้น

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกหลัง ไหล่ และกล้ามเนื้อหน้าท้อง
2. กระชับกล้ามเนื้อสะโพก
3. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง
4. ลดความเครียด
5. ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง
6. ใช้รักษาโรคหอบหืด



4. ท่างู

วิธีการฝึกโยคะท่างู

1. นอนคว่ำอยู่บนพื้น เท้าเหยียด มือวางไว้ข้างลำตัวในระดับไหล่ หน้าหันไปข้างใดข้างหนึ่ง
2. กอดเท้า กล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกลงบนพื้น
3. หายใจเข้าพร้อมกับหันหน้าตรง เอาคางจรดพื้น มือยันพื้นและเหยียดข้อศอก ยกศีรษะไหล่ หน้าอก เอวให้สูงขึ้นเงยหน้าไปด้านหลัง โดยส่วนที่ยังกดอยู่บนพื้นคือบริเวณหัวเข่า ต้นขาและเท้า โดยที่ไม่มีอาการปวดหลัง

ประโยชน์

1. เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง
2. ลดอาการตึงไหล่
3. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง



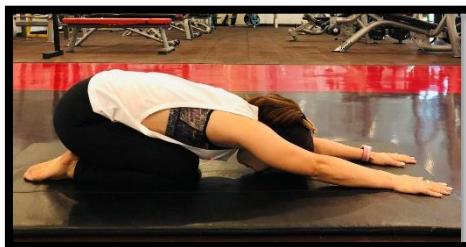
5. ท่าเด็ก

วิธีการฝึกโยคะท่าเด็ก

1. นั่งคุกเข่าเท้าชิดกัน เหยียดปลายเท้าและข้อเท้าไปด้านหลัง โดยนั่งบนส้นเท้า
2. หายใจออกพร้อมก้มตัวลง แล้ววางหน้าผากลงบนพื้น คอตรงไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ก้นอยู่บนส้นเท้า หากก้มไม่ได้ให้ยกกันเล็กน้อย
3. เหยียดแขนสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะให้ได้มากที่สุด แล้วกอดฝ่ามือลงแนบกับพื้น หรือจะกำมือหลวม ๆ แล้วหงายมือขึ้น เหยียดแขนสองข้างไปที่ปลายเท้าให้มากที่สุด

ประโยชน์

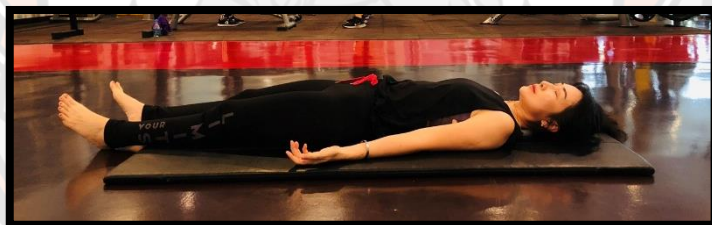
1. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น
2. ช่วยยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. บรรเทาอาการปวดหลัง
4. ทำให้จิตใจสงบ
5. ลดความเครียด
6. ทำให้คลายความอ่อนล้า



6. ท่าศพ

วิธีฝึกโยคะท่าศพ

1. เริ่มต้นให้นั่งบนพื้นชันเข่า มือสองข้างยันพื้นทางด้านหลัง ยกกันเคลื่อนมาทางด้านหลัง เหยียดเท้าขวา เหยียดเท้าซ้าย
2. ใช้มือประคองต้นคอและนอนหงายลงพื้น อาจจะหาหมอนเล็กหนุนศีรษะ ตรวจสอบศีรษะให้สมดุล หูทั้งสองข้างอยู่ห่างจากไหล่เท่าๆกัน
3. ยกแขนขึ้นตั้งฉากกับพื้น ปล่อยแขนลงข้างตัว หงายมือออก เหยียดแขน เหยียดขาข้างลำตัว มือห่างสะโพกเล็กน้อย
4. หลับตา ให้ความคิดอยู่ที่เรื่องลมหายใจ หายใจเข้าออกตามหลักการฝึกลมปราณ หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ
5. ให้เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย โดยเริ่มที่นิ้วเท้าเกร็งไว้ 5-6 วินาทีแล้วผ่อนคลาย หลังจากนั้นก็เกร็งกล้ามเนื้อขา เข่า ต้นขา สะโพก หน้าท้อง ทรวงอก แขน มือ นิ้วมือ หัวไหล่ คอ หน้า และสมองให้เกร็งแล้วผ่อนคลาย
6. ผ่อนคลายส่วนต่างๆของร่างกายและจิตใจ หากจิตใจคิดเรื่องต่างๆ ให้หยุดความคิดนั้น และเริ่มตั้งความสนใจมาที่การหายใจ



ประโยชน์

1. ทำให้จิตใจสงบ ช่วยลดความตึงเครียด
2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ลดอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวและอาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยลดความดันโลหิต

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ครูผู้สอนอธิบายท่าโยคะ และประโยชน์ของท่าแต่ละท่าให้นักเรียนเข้าใจ
2. ครูผู้สอนสาธิตท่าหฐโยคะ ให้นักเรียนดูและสามารถปฏิบัติตามได้
3. นักเรียนได้ลองฝึกท่าหฐโยคะ ตามที่สาธิตในข้อที่ 2 พร้อมกับการฝึกควบคุมลมหายใจ
4. นักเรียนสามารถแสดงทักษะหฐโยคะเบื้องต้น อธิบายวิธีการฝึกและประโยชน์ของท่าได้

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
2. สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติหฐโยคะ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การฝึก หลัโยคะในท่านั่ง

สาระสำคัญ นักเรียนฝึกหลัโยคะในท่านั่ง ทั้งหมด 6ท่า ได้แก่ ท่านั่งกัมถั่ว ท่าผีเสื้อ ท่านั่งบิดตัว ท่าหน้าวัว ท่าวีระ และท่าเรือ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการฝึกหลัโยคะในท่านั่งได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการฝึกหลัโยคะในท่านั่งได้
3. นักเรียนสามารถแสดงทักษะการฝึกหลัโยคะในท่านั่งได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

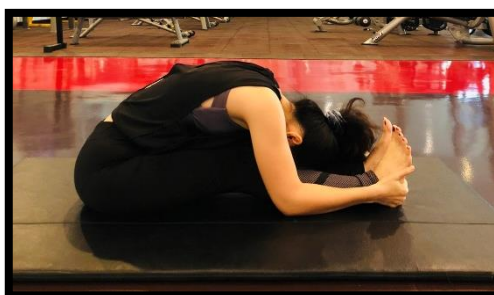
1. ท่านั่งกัมถั่ว

วิธีการฝึก โยคะท่านั่งกัมถั่ว

1. นั่งหลังตรง เท้าเหยียดไปข้างหน้า
2. หายใจออกแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้า คว่ำฝ่ามือแขนขนานกับพื้น หรือมือทั้งสองจับที่ฝ่าเท้า
3. ขณะหายใจเข้า ให้ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด เขาตั้งตลอดเวลา ให้ศีรษะ โกล้เข้ามามากที่สุด ฝ่ามืออาจจะจับปลายเท้า หรือวางบนพื้น

ประโยชน์

1. ลดอาการเครียดและลดอาการซึมเศร้า
2. ยืดกล้ามเนื้อหลัง ไหล่และกล้ามเนื้อต้นขา
3. กระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้อง
4. ลดอาการปวดประจำเดือนและอาการวัยทอง
5. ช่วยลดความดันโลหิต โรคนอนไม่หลับ เป็นหมัน ไซนัสอักเสบ



2. ท่าผีเสื้อ

วิธีการฝึกโยคะ ท่าผีเสื้อ

1. นั่งหลังเหยียดตรง
2. เอาฝ่าเท้ามาประกบกัน
3. เอามือจับเท้าให้แขนเหยียดตรง
4. ขยับเข้าข้างลงช้าๆ เหมือนปีกผีเสื้อ



ทำ 20 รอบจากนั้นให้ใช้มือกดเข่าลงติดพื้นเพื่อให้ข้อสะโพกเหยียดตึง

ประโยชน์

โยคะท่าผีเสื้อเป็นท่าที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของช่องท้อง ระบบขับถ่าย เจริญกราน ลดปวดประจำเดือน

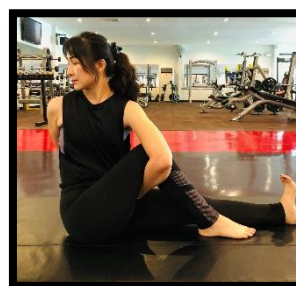
3. ท่านั่งบิดตัว

วิธีการฝึกโยคะท่านั่งบิดตัว

1. นั่งบนพื้นราบ หลังตรง เท้าทั้งสองข้างเหยียดตรง
2. งอเข่าขวา พร้อมกับดึงส้นเท้าเข้าติดสะโพก ด้านในของฝ่าเท้าขวาอยู่ติดด้านใน ของต้นขาซ้าย ส่วนเท้าซ้ายบิดเข้าหาด้านในเล็กน้อย
3. หายใจออกช้าๆ บิดลำตัวไปทางขวา มือซ้ายอยู่ด้านนอกของเข่าขวา มือขวาอยู่บริเวณเข่าซ้าย
4. แขนซ้ายอ้อมไปข้างหลังจับมือกับมือขวา หันหน้าไปทางขวา

ประโยชน์

1. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง
2. มีการยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง
3. ลดอาการปวดหลังและปวดสะโพก



4. ท่าหน้าวัว

วิธีการฝึกโยคะท่าหน้าวัว

1. นั่งในท่าคลาน ฝ่ามือ หัวเข่าและหลังเท้าติดพื้น
 2. ยกขาซ้ายสอดเข้าซ้าย ไปด้วยด้านหลังเข่าขวา แยกเท้าทั้งสองให้กว้าง แล้วหย่อนก้น นั่งระหว่างเท้าทั้งสองข้าง
 3. นั่งในท่าเท้าไขว้ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย โดยให้ส้นเท้าขวา ไกล่สะโพกซ้ายมากที่สุดและส้นเท้าวางบนพื้น ส่วนเท้าซ้ายก็ให้วางไกล่สะโพกมากที่สุด
 4. ให้เข่าซ้ายวางบนพื้น
 5. ขณะหายใจเข้าให้ยกมือขวาเอื้อมไปจับกับมือซ้าย
 6. ค้างท่านี้ให้นานเท่าที่ลมหายใจเข้า เมื่อเริ่มหายใจออกก็เปลี่ยนท่าสลับข้าง
- สำหรับท่านที่มีปัญหาไม่สามารถเอื้อมมือมาจับกันได้ก็ใช้เข็มขัดช่วย ท่านที่ไม่สามารถนั่งโดยที่เข่าติดพื้นก็ให้หาผ้ามารองนั่ง

ประโยชน์

1. เป็นการยืดกล้ามเนื้อแขน ไหล่ หลังและหน้าท้อง
2. ลดอาการปวดต้นคอ ปวดหลัง
3. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและมือ

ข้อห้ามฝึก

ผู้ที่มีโรคของคอและไหล่



5.ท่าวีระ

วิธีการฝึกโยคะท่าวีระ

1. นั่งบนส้นเท้า เข่าชิดกัน หากเจ็บเท้าอาจจะปูผ้ารองพื้น
2. แยกปลายเท้าออกจากกัน ให้ปลายเท้าอยู่ในแนวหัวไหล่ โดยที่เข่ายังอยู่ติดกันฝ่าเท้าห่างกันนั่งติดพื้น
3. วางมือบนต้นขา
4. หายใจเข้าออกช้า ขณะหายใจออกให้มือทั้งสองข้างประสานนิ้วกัน ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือหัว หายใจฝ่ามือขึ้นค้างท่างานี้ไว้หายใจเข้าออกช้าๆ



ประโยชน์

1. ยืดกล้ามเนื้อต้นขา น่อง ข้อเท้า และฝ่าเท้า
2. ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร
3. ลดอาการปวดประจำเดือน
4. ช่วยในการรักษาโรคหอบหืดและความดันโลหิตสูง

6.ท่าเรือ

วิธีการฝึกโยคะท่าเรือ

1. นั่งบนพื้น เท้าเหยียดตรง มือยันพื้นข้างสะโพก นิ้วมือชี้ไปข้างหน้า เหยียดแขน
2. หายใจออกและเอนลำตัวไปข้างหลัง ยกขาขึ้นจากพื้นท่ามุม 45-55 องศากับพื้น ปลายเท้าอยู่เหนือศีรษะ
3. ยกแขนขึ้นแขนเหยียดตรง ขนานกับพื้นและอยู่ในแนวระดับหัวไหล่ ฝ่ามือหันเข้าต้นขา
4. หลังเหยียดตรง น้ำหนักอยู่บนก้น ทรงตัวอยู่ในท่าสมดุลสำหรับผู้ฝึกใหม่ให้ค้างอยู่ 10-20 วินาทีค่อยๆเพิ่มจนได้ 1 นาที

ประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและสะโพกแข็งแรง
2. ลดความเครียด
3. ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร



กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูผู้สอนอธิบายท่าโยคะ และประโยชน์ของหฐโยคะทำนึ่งให้นักเรียนเข้าใจ
2. ครูผู้สอนสาธิตท่าหฐโยคะ ให้นักเรียนดูเพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามได้
3. นักเรียนได้ลองฝึกโยคะ ทั้งหมด ตามที่สาธิตในข้อที่ 2 พร้อมกับการฝึกควบคุมลมหายใจ
4. นักเรียนสามารถทำท่าโยคะ อธิบายวิธีการฝึกและประโยชน์ของท่าได้

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากการฝึก หฐโยคะ
2. สอบถามความรู้เกี่ยวกับ หฐโยคะ เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกเสร็จสิ้นแล้ว



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การฝึกหฐโยคะในท่ายืน

สาระสำคัญ นักเรียนฝึกหฐโยคะในท่ายืน 11 ท่า ได้แก่ 1.ท่ายืนก้มตัว 2.ท่าต้นไม้ 3.ท่ายืนขาเดียว 4.ท่ายืนแยกขายืดลำตัว 5.ท่าเก้าอี้ 6.ท่านักเต้นรำประยุกต์ 7.ท่าอินทรี 8.ท่านักรบ1 9.ท่านักรบ2 10.ท่าตรีโกณ 11.ท่าตรีโกณหมุนกลับ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถ ทำท่าหฐโยคะได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนได้ความรู้และประโยชน์เกี่ยวกับหฐโยคะในท่ายืน
3. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการฝึก หฐโยคะโดยการยืนได้

เนื้อหาสาระ

1.ท่ายืนก้มตัว

วิธีการฝึกโยคะท่ายืนก้มตัว

1. ยืนท่าภูเขา เท้าอาจจะชิดกัน หรือแยกกันเท่าช่วงไหล่
 2. ขณะหายใจออกให้ก้มตัวลง โดยใช้จุดหมุนที่ข้อสะโพก ปลายนิ้วมือ หรือฝ่ามือจรดพื้น ตรงหน้านิ้วเท้า หรืออาจจะวางฝ่ามือไว้ตรงหลังเท้า ดังในรูป (หรืออาจจะเอามือกำนิ้วหัวแม่เท้าให้แน่นเรียก ท่าก้มตัว มือจับนิ้วหัวแม่เท้า)
 3. เมื่อหายใจเข้าให้ก้มหน้าให้มากที่สุด เมื่อหายใจออกให้คลายท่าเล็กน้อย
- ในการคลายท่าให้ระวังเรื่องกล้ามเนื้อหลัง วิธีการให้ยกมือขึ้นจากพื้น วางมือไว้บริเวณสะโพกก่อน แล้วย่อตัวลงนั่งหายใจเข้าพร้อมกับลุกขึ้นยืน

ประโยชน์

1. ลดอาการเครียดและอาการซึมเศร้า
2. กระตุ้นอวัยวะช่องท้อง
3. ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อเนื้อต้นขาและทำให้แข็งแรง
4. ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น
5. ลดอาการปวดศีรษะและอาการนอนไม่หลับ



2. ทำต้นไม้

วิธีการฝึกโยคะทำต้นไม้

1. ยืนในท่าภูเขา เท้าทั้งสองข้างยืนบนพื้น มืออยู่ข้างลำตัว
2. งอเข่าขวา ใช้มือจับข้อเท้าขวาให้ฝ่าเท้าขวาติดด้านในของต้นขาซ้าย นิ้วเท้าขวาชี้ลงพื้น ทรงตัวด้วยขาข้างซ้าย
3. การวางของมือ อาจจะพนมมือจรดบริเวณหน้าอก หรือยกมือขึ้นเหนือศีรษะหรือพนมมือแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ

ประโยชน์

1. ยืดและทำให้กล้ามเนื้อต้นขา น่อง ข้อเท้าและสันหลังแข็งแรง
2. ช่วยให้การสมดุลดีขึ้น
3. ลดอาการปวดหลังและฝ่าเท้าแบน

3. ทำยืนขาเดียว

วิธีการฝึกโยคะทำยืนขาเดียว

1. เริ่มจากท่าภูเขาคือยืนสองเท้า แขนแนบลำตัว
2. ตามองตรงไปข้างหน้า
3. หายใจเข้า เหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า ประคบฝ่ามือ
4. หายใจออก ยกเท้าขวาขึ้นและเหยียดไปด้านหลังให้ขนานกับพื้น พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า ให้แขน ลำตัว และขาอยู่ในแนวเดียวกัน

ประโยชน์

1. ทำให้เท้าแข็งแรง
2. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น

4. ทำยืนแยกขายืดลำตัว

วิธีการฝึกโยคะทำยืนแยกขายืดลำตัว

1. ยืนในท่าภูเขา แยกเท้า 3-4 ฟุต มือเท้าเอว แอนลำตัวไปด้านหลัง คงท่าไว้
2. ก้มตัวลง เมื่อส่วนลำตัวขนานกับพื้น วางมือบนพื้นระหว่างเท้าทั้งสอง เข่าตึงตลอดเวลา แขนตึง เองหน้ามองเพดาน
3. กางขาเพิ่ม งอศอก วางศีรษะลงบนพื้น ตรงกับแนวเท้า น้ำหนักตกลงที่เท้าทั้งสองข้าง มือและเท้าอยู่ในแนวตรงกัน

ประโยชน์

1. ช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อด้านหลังของต้นขา หลัง
2. ลดอาการปวดหลัง
3. ทำให้จิตใจสงบ

5.ท่าเก้าอี้

วิธีการฝึกโยคะท่าเก้าอี้

1. ยืนในท่าภูเขา หายใจเข้าช้าๆ ยกมือขึ้นตั้งฉากกับพื้น พนมมือ
2. หายใจออก ย่อเข่าลงให้มากที่สุดจนขนานกับพื้น
3. ยืดอก เหยียดลำตัวให้ตรง อย่าให้ก้มตัวไปข้างหน้า

ประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อต้นขา น่อง ข้อเท้า ไหล่และหลังแข็งแรง
2. ทำให้ไหล่และหลังแข็งแรง
3. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง กำลังลมและหัวใจ
4. ลดอาการของฝ่าเท้าแบน

6.ท่านักเดินรำประยุกต์

วิธีการฝึกโยคะท่านักเดินรำประยุกต์

1. ยืนท่าภูเขา
2. หายใจเข้าช้าๆ งอเข่าซ้ายไปข้างหลัง ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย
3. ยกแขนขวาขึ้นสูงในแนวไหล่หรือสูงกว่า แขนเหยียดตรง แขนซ้ายดึงขาซ้ายไปหาไหล่ซ้าย

ประโยชน์

1. ทำให้เท้าและขาแข็งแรง
2. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น

7.ท่าอินทรี

วิธีการฝึกโยคะท่าอินทรี

1. ยืนท่าภูเขา
2. ยกเท้าขวา งอเข่าขวาซ้อนบนเข่าซ้าย ตวัดข้อเท้าขวาเกี่ยวบนข้อเท้าซ้าย
3. ย่อเข่าซ้ายลงให้มากที่สุด

4. ให้เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ศอกขวาอยู่บนศอกซ้าย งอศอกทั้งสองข้าง พลิกฝ่ามือประกบเหมือนการไหว้

5. ยกศอกขึ้นระดับไหล่หรือสูงกว่า

ประโยชน์

1. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น
2. ลดอาการปวดเมื่อยขาและหัวไหล่
3. ช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อขา ข้อเท้า
4. ป้องกันเป็นตะคริว

8.ท่านักรบ1

วิธีการฝึกโยคะท่านักรบ1

1. ยืนตรง ปลายเท้าชิดกัน ลำตัวตรง จากนั้นให้ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหลังให้กว้างพอประมาณ พยายามจัดลำตัวเหนือเอว หน้าอก หัวไหล่ และเท้าขวาที่อยู่ด้านหน้าให้หันไปทางด้านเดียวกับลำตัว ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พยายามเอาแขนแนบหูเอาไว้จะทำให้แขนตรง หน้าอกจะยกขึ้น

2. งอเข่าขวา บิดเท้าซ้ายที่อยู่ด้านหลังให้เฉียงไปด้านหน้าตามเท้าขวาเล็กน้อย ประมาณ 45 องศา) ถ่าน้ำหนักไปด้านหน้าของลำตัว แต่ลำตัวส่วนบนยังคงตั้งตรงอยู่

ประโยชน์

ยืดเหยียดเส้นเอ็น หลังไหล่ จนกระทั่งถึงข้อเท้า บรรเทาอาการปวดหลัง ไหล่ คอ ปวดเอว ปวดเข่า ปวดน่องและข้อเท้า รวมทั้งลดไขมันรอบ ๆ สะโพก ทำให้หายใจได้ลึกขึ้น

9.นักรบ 2

วิธีการฝึกโยคะท่านักรบ 2

1. ยืนท่าภูเขา หายใจออกช้าๆกระโดดแยกเท้าออกกว้าง 3-4 ฟุต กางแขนออกขนานกับพื้น

2. หมุนเท้าซ้ายไปทางซ้าย 90 องศา ส่วนเท้าขวาเฉียงมาทางซ้ายเล็กน้อย

3. งอเข่าซ้ายลงจนสะโพกซ้ายอยู่ในระดับเข่าซ้าย เข่าซ้ายและสันเท้าซ้ายอยู่ในแนวเดียวกันในแนวตั้ง ขาขวาตั้ง

4. เหยียดแขนทั้งสองข้าง แขนซ้ายไปทางซ้าย แขนขวาไปทางขวา แขนทั้งสองขนานกับพื้นหันหน้าไปทางซ้ายมองที่ปลายนิ้ว

5. ยืดเอว ลำตัวและแขนไปทางซ้ายให้มากที่สุด

ประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อต้นขา น่อง ข้อเท้า หลังแข็งแรง
2. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง
3. ลดอาการปวดหลัง

10.ท่าตรีโกณ

วิธีการฝึกโยคะท่าตรีโกณ

1. ยืนเท้าชิดกัน มือแนบลำตัว หรือยืนท่าภูเขา
2. แยกเท้าให้กว้างประมาณ 2ช่วงไหล่
3. หายใจเข้า ยกแขนสองข้างกางออกขนานกับพื้นในระดับไหล่ หายใจเข้าแล้ว
4. หายใจออกช้าๆพร้อมกับเอียงตัวลงไปเท้าขวา ฝ่ามือขวาวางที่พื้นใกล้กับตาตุ่มด้านนอก ถ้ามือไม่ถึงอาจจะจับบริเวณข้อเท้า หรือหาล็อกไว้ให้มียัน แขนซ้ายเหยียดตรงและชี้ขึ้น ไหล่และแขนทั้งสองข้างอยู่ในแนวตรงกัน
5. หันหน้าขึ้น ตามองไปทางมือซ้าย

ประโยชน์

1. ยืดกล้ามเนื้อต้นขา น่อง เข่า ข้อเท้า ไหล่ หลัง
2. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง
3. ลดอาการเครียด
4. ช่วยระบบย่อยอาหาร

11.ท่าตรีโกณหมุนกลับ

วิธีการฝึกโยคะท่าตรีโกณหมุนกลับ

1. ยืนท่าภูเขา หายใจออกช้าๆพร้อมกับแยกเท้าออก 3-4 ฟุต ยกแขนขึ้น และกางแขนออกขนานกับไหล่ คว่ำฝ่ามือ
2. หมุนเท้าขวาชี้ไปทางขวาทำมุม 90 องศาจากแนวเดิม เอียงเท้าซ้ายไปทางขวา 40-60 องศา เข่าทั้งสองตั้ง
3. ก้มตัวลงพร้อมกับบิดเอวมาทางขวา วางมือซ้ายที่ด้านนอกของตาตุ่มขวา ถ้าวางไม่ได้ อาจจะวางด้านในของตาตุ่มก็ได้ อาจจะวางบล็อกช่วยหากยังวางมือไม่ถึงพื้น
4. เหยียดแขนขวาชี้ขึ้น แนวแขนซ้ายและแขนขวาอยู่ในแนวเดียวกัน ตามองไปทางมือขวา หากไม่ชำนาญอาจจะมองตรงก็ได้

ประโยชน์

1. ยึดกล้ามเนื้อ สะโพก ขาและหลัง
2. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
3. ลดอาการปวดหลัง
4. ช่วยให้ร่างกายสมดุล

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ครูผู้สอนอธิบายท่าโยคะ และประโยชน์ของหฐโยคะในท่ายืนให้นักเรียนเข้าใจ
2. ครูผู้สอนสาธิตโยคะในท่ายืนให้นักเรียนดูและสามารถปฏิบัติตามได้
3. นักเรียนได้ลองฝึกโยคะ ทั้งหมด 2 ท่าตามที่สาธิตในข้อที่ 2 พร้อมกับการฝึกควบคุมลม

หายใจ

4. นักเรียนสามารถทำท่าโยคะ อธิบายวิธีการฝึกและประโยชน์ของท่าได้

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากการฝึก หฐโยคะ
2. สอบถามความรู้เกี่ยวกับ หฐโยคะในท่ายืน เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกเสร็จสิ้นแล้ว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง การฝึกโยคะท่านอน

สาระสำคัญ นักเรียนฝึกท่า ทรูโยคะ โดยการนั่งคว่ำตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถ ทำท่าทรูโยคะได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนได้ความรู้และประโยชน์เกี่ยวกับทรูโยคะในท่านั่งคว่ำตัว
3. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการฝึก ทรูโยคะโดยการนั่งคว่ำตัวได้

เนื้อหาสาระ

1. ทำต้นพื้น

วิธีการฝึกโยคะทำต้นพื้น

1. นอนคว่ำ วางมือ ข้างซ้ายโครงในท่าฝ่ามือต้นพื้น งอข้อศอก เท้าทั้งสองชิดกัน ปลายนิ้วยันบนพื้น
2. หายใจเข้าเหยียดข้อศอกให้ตึง ลำตัวเหยียดตรง คอยึดขึ้น ส่วนคอไหล่สะโพกและเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของแขน ข้อมือ กล้ามเนื้อหลัง
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

2. ทำสุนัขเหยียดลง

วิธีการฝึกโยคะทำสุนัขเหยียดลง

1. หายใจเข้า คูกเข่า เข่าอยู่ในระดับเดียวกับสะโพก ระดับมืออยู่หน้าไหล่เล็กน้อย นิ้วมืออาจจะขนานกับลำตัว
2. ขณะที่หายใจออก ให้ยกเข่าขึ้นพ้นจากพื้น (โดยเบื้องต้นอาจจะยกส้นเท้าก่อน หากชำนาญส้นเท้าจะอยู่บนพื้นตลอด) ยกกันให้สูงขึ้นอาจจะรู้สึกตึงบริเวณน่อง
3. ให้วางส้นเท้าลงบนพื้น (เริ่มต้นอาจจะยึบบนปลายเท้า) เหยียดเข่าให้ตรง จะรู้สึกตึงบริเวณน่องมากขึ้น

ประโยชน์

1. ทำให้จิตใจสงบ ช่วยลดอาการตึงเครียดและความซึมเศร้า
2. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังต้นขา น่อง เอ็นร้อยหวาย มือ
3. ลดอาการของวัยทอง
4. ป้องกันโรคกระดูกพรุน
5. ช่วยระบบย่อยอาหาร
6. ช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย
7. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง หอบหืด ฝ่าเท้าแบนราบ

3.ท่าท่อนไม้

วิธีการฝึกโยคะท่าท่อนไม้

1. นอนคว่ำ เท้าชิดกัน ตั้งนิ้วเท้าขึ้น
2. งอข้อศอก วางมือไว้ข้างชายโครง
3. หายใจเข้ากดฝ่ามือ ยกลำตัวสูงขึ้น 3-5 นิ้ว ลำตัวตรงและขนานกับพื้น เช้าตึง มือและเท้า
รับน้ำหนักตัว

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของข้อมือและแขน
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและทำให้อวัยวะในช่องท้องทำงานดีขึ้น

4.ท่าสุนัขเหยียดขึ้น

วิธีการฝึกโยคะท่าสุนัขเหยียดขึ้น

1. นอนคว่ำบนพื้น เท้าเหยียดหลังเท้าแตะพื้น งอข้อศอกวางมือไว้ข้างลำตัว ตรงระดับเอวใน
ทำย่นพื้น
2. หายใจเข้าช้าๆเกร็งกล้ามเนื้ออกัน พร้อมดันมือยกลำตัวและศีรษะขึ้น แอนลำตัว เยกศีรษะ
ไปด้านหลัง
3. ขาพ้นพื้น เช้าตึง ส่วนฝ่ามือ และหลังเท้าเป็นบริเวณที่รับน้ำหนัก

ประโยชน์

1. ทำให้รูปทรงดีขึ้น
2. ทำให้กล้ามเนื้อหลัง แขน และมือดีขึ้น
3. ก้นเข้ารูป
4. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง
5. ลดอาการเครียด ปวดศีรษะและนอนไม่หลับ

5.ท่าตักแตน

วิธีการฝึกโยคะท่าตักแตน

1. นอนคว่ำ หน้าหันไปข้างใดข้างหนึ่ง ฝ่ามือหงาย
2. หันหน้าตรง คางวางบนพื้น ฝ่ามือแนบต้นขาทั้งสองข้าง
3. หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับยกศีรษะ ลำตัวส่วนหน้าอกและ ขา ขึ้น ค้างไว้จนกระทั่งเริ่ม

หายใจออก

ประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อหลัง ต้นขาแข็งแรง
2. ลดอาการท้องอืดเนื่องจากก๊าซในกระเพาะและลำไส้

6.ท่าตักแตนขาเดียว

วิธีการฝึกโยคะท่าตักแตนขาเดียว

1. นอนคว่ำ มีอวางคว่ำข้างลำตัว หน้าผากจรดพื้น
2. หายใจเข้า ยกเท้าซ้ายขึ้น สูง
3. หายใจออก ยกลำตัวยกศีรษะ พยายามให้ขาสูงกว่าศีรษะ สติอยู่ที่ลมหายใจ เข้าลึก ออก

ยาว ผ่อนคลาย ค้างอยู่ในท่าสักครู่ จากนั้น ลดลำตัว และขาลง

ประโยชน์

1. ขจัดไขมันและกระชับกล้ามเนื้อทุกส่วน
2. รูปร่างสมส่วนและเพรียวลม
3. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง เอว สะโพก โคนขา หัวเข่า
4. รักษาและบรรเทาอาการปวดหลัง หัวเข่า
5. ป้องกันภาวะหลังค่อม เนื่องจากการทรุดตัวของกระดูกสันหลัง
6. กระตุ้นการเผาผลาญ

7.ท่าธนู

วิธีการฝึกโยคะท่าธนู

1. นอนคว่ำ เท้าแยกกันพอประมาณ หน้าค้ำหน้าผากจรดพื้น
2. งอขา ให้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวาจับข้อเท้าขวา
3. หายใจเข้า ยกลำตัว ศีรษะขึ้นพร้อมกับใช้มือดึงข้อเท้า เพื่อยกเข่าและต้นขาขึ้นจากพื้น
4. หลังจากยกขาได้สูงสุด ให้บีบเข่าและปลายเท้าเข้าหากันให้มากที่สุด

ประโยชน์

1. ช่วยยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลัง
2. กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง

8.ท่าครึ่งสะพานโค้ง

วิธีการฝึกโยคะท่าครึ่งสะพานโค้ง

1. หายใจเข้านอนราบบนพื้น อาจจะหาผ้ารองที่คอและศีรษะ
2. ขณะที่หายใจออกให้งอเข่าดึงเท้าให้ใกล้กันที่สุด ฝ่าเท้าวางบนพื้น หากเป็นไปได้ให้ใช้มือจับข้อเท้า หากไม่ถึงก็ไม่ต้องจับ
3. ศีรษะวางบนพื้น ขณะหายใจเข้า ให้ยกสะโพก ลำตัวและหน้าอกขึ้นจากพื้น ซึ่งขณะนี้ส่วนของร่างกายที่ติดพื้นคือ ฝ่าเท้า ไหล่ คอ ศีรษะ คางจะแนบชิดหน้าอก
4. ค้างท่านี้ไว้จนกระทั่งไม่สามารถถลันหายใจ ขณะที่เริ่มหายใจออกก็ให้หย่อนก้นและลำตัวลงติดพื้น เหยียดเท้ากับส้นเท้านอนหงาย

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง และคอ
2. ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า
3. กระตุ้นอวัยวะภายใน
4. ช่วยระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น
5. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือนและอาการวัยทอง

9. ทำสะพานโค้ง

วิธีการฝึกโยคะทำสะพานโค้ง

1. หายใจออกนอนหงายโดย งอเข่าทั้งสองข้าง ดึงเท้าทั้งสองข้างมาชิดที่ก้นฝ่าเท้าติดพื้น
2. หายใจเข้าวางมือทั้งสองข้างแนบพื้น นิ้วชี้มาที่ไหล่ กดฝ่ามือ เขยียดข้อศอก ยกลำตัวขึ้น เยกคอให้ส่วนบนสุดของศีรษะวางบนพื้นเพื่อรับน้ำหนัก
3. ปรับตำแหน่งของมือทั้งสองข้างให้รับน้ำหนักเท่ากัน
4. ขณะที่หายใจออกเลื่อนเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงจากพื้น หายใจเข้าออก 2-3 ครั้ง
5. กดฝ่ามือเขยียดแขนออก ยกลำตัวสูงขึ้นในท่าสะพานโค้ง แอนเอว ลำตัวและหลังให้มากที่สุด ศีรษะหงายไปทางหลัง

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของปอดและทรวงอก
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง ไหล่ แขน และมือ
3. ใช้บรรเทาอาการ ปวดหลัง ซึ่มเศร่า

ข้อห้ามในการฝึก

1. โรคหัวใจ
2. ความดันโลหิตสูงหรือต่ำเกินไป
3. โรคกระดูกสันหลัง
4. ท้องร่วง
5. ปวดศีรษะ

10. ทำเข้าชิดอก

วิธีการฝึกโยคะทำเข้าชิดอก

1. นอนราบ เท้าเหยียดตรง แขนวางข้างลำตัว
2. หายใจเข้าช้าๆพร้อมกับยกเข่าซ้ายชิดหน้าอก ใช้มือทั้งสองกดเข่าให้ชิดหน้าอกให้มากที่สุด กลั้นหายใจให้นาน

ประโยชน์

1. ลดอาการแน่นท้องเนื่องจากก๊าซในท้อง หรือจุกอกเนื่องจากกรดมาก
2. ลดอาการท้องผูก
3. เพิ่มกาไหลเวียนของเลือดไปสมองและคอ
4. ลดปริมาณไขมันในร่างกาย

5. ลดอาการปวดหลัง
6. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

11.ท่าปลา

วิธีฝึกโยคะท่าปลา

1. นอนในท่าศพ เมื่อพร้อมแล้วก็หุบขา มือวางข้างลำตัวให้มือคว่ำ
2. วางมือหลังสะโพก ปลายนิ้วชี้ไปที่เท้ามือสอดไว้ได้ก้น
3. แอนลำตัวและอก เงยศีรษะไปด้านหลัง คอไม่เกร็ง ให้กลางศีรษะจรดพื้น

ประโยชน์

1. บริหารปอด
2. ทรวงอกจะขยาย หลอดลมจะเปิดกว้างทำให้หายใจสะดวกและหายใจได้เต็มที่

12.ท่านอนหงายกึ่งบิดตัว

วิธีฝึกโยคะท่านอนหงายกึ่งบิดตัว

1. นอนหงาย เขยียดขา กางแขนออกเป็นแนวเดียวกับไหล่ หงายฝ่ามือ
2. งอเข่าขวา ใช้มือซ้ายแตะด้านนอกของเข่าขวา
3. ใช้มือซ้ายดันเข่าขวาติดพื้น พร้อมกับบิดตัวไปทางขวา หน้าหันไปทางไหล่ขวา

ประโยชน์

1. ช่วยลดอาการปวดหลัง
2. ลดอาการปวดประจำเดือน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูผู้สอนอธิบายท่าโยคะ และประโยชน์ของทูลโยคะในท่านอน ให้นักเรียนเข้าใจ
2. ครูผู้สอนสาธิตท่าทูลโยคะในท่านอนให้นักเรียนดูและสามารถปฏิบัติตามได้
3. นักเรียนฝึกทูลโยคะในท่านอนท่าตามที่สาธิตในข้อที่ 2 พร้อมกับการฝึกควบคุมลมหายใจ
4. นักเรียนสามารถทำท่าโยคะ อธิบายวิธีการฝึกและประโยชน์ของท่าได้

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากการฝึก ทูลโยคะ
2. สอบถามความรู้เกี่ยวกับ ทูลโยคะ ทั้ง 3 ท่า เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกเสร็จสิ้นแล้ว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การฝึกโยคะแบบรวมท่า นิ่ง ยืน และ นอน

สาระสำคัญ นักเรียนฝึกท่า หลัโยคะ แบบต่อเนื่องโดยการนำทุกอิริยาบถต่างๆ มาประยุกต์เข้าด้วยกัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโยคะแบบต่อเนื่องและการประยุกต์โยคะท่าต่าง ๆ
2. นักเรียนสามารถฝึกโยคะแบบต่อเนื่องและการประยุกต์โยคะท่าต่าง ๆ
3. นักเรียนสามารถอธิบายท่าหลัโยคะแบบต่อเนื่องได้

เนื้อหาสาระ

ท่าชุดไหว้พระอาทิตย์

วิธีการฝึกโยคะท่าชุดไหว้พระอาทิตย์

1. หายใจปกติ : ยืนตรงเท้าชิดกัน และพนมมือไว้ระดับอก พยายามยึดฐานที่เท้าของเราให้มั่นคงระดับสายตามองตรง รวบรวมจิต ภาวใจ ให้พร้อม
2. หายใจเข้า : เหยียดแขนขึ้นสุด ยึดกระดูกสันหลังขึ้น แอนตัวไปด้านหลัง สายตามองที่มีมือ
3. หายใจออก : ก้มตัวลงให้มากที่สุด จนฝ่ามือราบบนพื้น (ถ้าไม่ได้ให้จับที่ข้อเท้าแทน) ยกสะโพกสูง เหยียดขาตรงหากทำได้ และยังคงยึดกระดูกสันหลังไว้ ดึงตัวให้ศีรษะใกล้ขามากที่สุดเท่าที่พอจะก้มได้
4. หายใจเข้า : ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง (ให้จำไว้ว่าเมื่อเราถอยเท้าขวา ตอนกลับจะก้าวขาเดิมกลับมา) วางเข่าลงพื้น ลดสะโพกลงให้ต่ำ แต่ยืดอกขึ้นให้สูง เยกหน้าไว้ มือ 2 ข้างยังคงวางข้างเท้า
5. กลั้นหายใจ : ให้ถอยเท้าซ้ายคู่กับขวา หลังตรงเก็บหน้าท้อง เขาลอยขึ้นจากพื้นจินตนาการให้เป็นเหมือนไม้กระดานแข็งๆ
6. หายใจออก : เข่าแตะพื้น มือดันพื้นไว้ ปลายเท้ายังคงตั้งไว้ ให้ 8 จุดสัมผัสพื้นคือ เท้า 2 เข่า 2 มือ 2 อีก 2 คือ ออก และหน้าผาก
7. หายใจเข้า : ค่อยๆ เคลื่อนตัวไปด้านหน้าจนกว่าหน้าท้องจะสัมผัสพื้น แล้วใช้การยืดอกและกล้ามเนื้อที่หลังแขนยกอก และศีรษะ จนถึงจุดที่สบาย โดยผู้ที่กระดูกสันหลังเคลื่อน ไม่ควรทำท่านี้
8. หายใจออก : ให้ก้มหน้าเล็กน้อย เกร็งหน้าท้อง ยกสะโพกและเขาลอยขึ้น และเหยียดจนกว่าเขาจะตั้ง จากนั้นให้ดันสะโพกให้สูงที่สุด ยึดกระดูกสันหลัง หัวไหล่ผ่อนคลาย โดยจะไม่มีแรง

กตที่หัวไหล่หากมือยันพื้น แขนเหยียดตึง (แต่ไม่ถึงกับล็อคข้อศอกขณะคะ) จากตรงนี้เราจะย้อนกลับจุดเริ่มต้น

9. หายใจเข้า : ก้าวเท้าขวาขึ้นไปอยู่ระหว่างมือ วางเข่าซ้าย ทำคล้ายกันกับข้อ 4 แต่สลับขาที่อยู่ด้านหน้า

10. หายใจออก : ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ในท่ายืนก้ม พับตัวลงมาจนกว่ามือจะวางแนบที่พื้น (ถ้าไม่ได้ให้จับที่ข้อเท้าแทน) ยกสะโพกสูง เหยียดขาตรงหากทำได้ และยังคงยึดกระดูกสันหลังไว้ ดึงตัวให้ศีรษะใกล้ขามากที่สุด เท้าที่พอจะก้มได้

11. หายใจเข้า : เหยียดแขนขึ้นโดยให้เหยียดแขนขึ้นจนสุด พร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ แอนตัวไปด้านหลังคล้ายรูปจันทร์เสี้ยว

12. หายใจออก : กลับมาพนมมือไว้ที่อก พยายามทรงตัวให้มั่นคง สำรวมกายใจให้สงบนิ่ง และพร้อมขึ้นต้นรอบต่อไปอีกครั้ง

ประโยชน์

การฝึกโยคะทำให้พระอาทิตย์นี้ ประโยชน์ที่ผู้ฝึกจะได้รับก็คือ ช่วยสร้างความแข็งแรงให้หน้าท้อง เสริมสร้างกำลังแขน และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อบริเวณหลังขาและแผ่นหลัง

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ครูผู้สอนอธิบายท่าหฐโยคะในท่ารวมการนั่ง ยืน นอน และประโยชน์ของหฐโยคะทำให้นักเรียนเข้าใจ
2. ครูผู้สอนสาธิตท่าหฐโยคะแบบต่อเนื่องให้นักเรียนดูและสามารถปฏิบัติตามได้
3. นักเรียนได้ลองฝึกโยคะ แบบต่อเนื่องตามที่สาธิตในข้อที่ 2 พร้อมกับการฝึกควบคุมลมหายใจ
4. นักเรียนสามารถทำท่าโยคะแบบต่อเนื่อง อธิบายวิธีการฝึกและประโยชน์ของท่าได้

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากการฝึก หฐโยคะ
2. สอบถามความรู้เกี่ยวกับ หฐโยคะ เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกเสร็จสิ้นแล้ว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง การฝึกโยคะในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้

สาระสำคัญ นักเรียนเข้าใจ และสามารถอธิบายได้ว่าโยคะคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร และยังสามารถนำโยคะมาประยุกต์เข้าด้วยกันได้ อีกทั้งยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ปฏิบัติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถฝึกโยคะได้อย่างถูกวิธีด้วยตนเอง
2. นักเรียนมีความรู้ สามารถอธิบายวิธีการและประโยชน์ของโยคะได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถวิเคราะห์โยคะและนำมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆได้

เนื้อหาสาระ

โยคะ คือ วินัยต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ สมาธิ

สภาวะ 3 ประการของโยคะ

1. การรวมกาย - จิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
2. ความสมดุล โยคะคือ การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุล ระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว
3. กายพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเข้มแข็งตลอดจนยกระดับจิตให้สูงขึ้น

ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ เดิมจัดไว้ 4 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความ หลุดพ้น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ
2. กลุ่มกรรมะโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่ คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของกรรมะโยคะที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหากาพย์ ภควัทคีตา ที่ทำหน้าที่ การรบ ของตนอย่างเป็นกรรม ะโยคะ
3. กลุ่มภักดีโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไปจนกระทั่งตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติ ภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่ เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้การสวดมนต์อย่างจริงจัง
4. กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน เราอาจ จัดเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการถือศีล 5 (ซึ่งระบุอยู่ในโยคะสูตร) ให้ความสำคัญกับการฝึกท่าโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

2. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกท่าโยคะอาสนะ เป็นการเน้นลงไปที่การดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ

3. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกพลังชีวิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ (ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ) ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ, สหัจโยคะ ฯลฯ พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใด ประเภทเดียวในความเป็นจริง แต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆ ประเภทอย่างผสมผสานกัน มรรคแปดของโยคะ (วิถีแห่งโยคะ) การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกท่าโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงการฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการซึ่งล้วนมีความสำคัญและมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การฝึกโยคะที่ครบสมบูรณ์ควรควบคุมการฝึกมรรคทั้ง 8 ดังนี้

1. ยามะหรือศีล 5 โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน และการมีจริยธรรมนั้น ถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ที่เดียว ยามะมีด้วยกัน 5 ข้อ ได้แก่ อหิงสา ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด ประพฤติพรหมจรรย์และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2. นิยามะหรือวินัย 5 คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน ลำดับถัดไปคือ การสร้างวินัยในตนเอง นิยามะ มีอยู่ด้วยกัน 5 ข้อ คือ อดทน สันโดษ ขำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเอง และมีศรัทธา

3. อาสนะหรือการดูแลร่างกาย เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาก็ดูแลร่างกายตนเอง อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการจัดปรับสมดุลให้กับระบบต่างๆ ขั้นตอนในการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม ฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

4. ปราณยามะหรือการฝึกลมหายใจ เมื่อร่างกายสมดุล เป็นปกติ ก็พร้อมต่อการ ฝึกควบคุมลมหายใจ ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและลมหายใจสงบ

5. ปรัชยาหาระหรือสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึก ควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัชยาหาระคือ การ ควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

6. ธารณะหรือการเพ่งจ้อง (CONCENTRATION) เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่ง ธารณะคือ การฝึกบรรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพเป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง

7. ฌาน (MEDITATION) การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆ จนถึง ฌาน ฌานคือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มึดำอยู่ในสิ่งที่กำลัง ทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

8. สมาธิ (TRANSCONCIOUSNESS) สมาธิของโยคะ ไม่เหมือนกับสมาธิของ พุทธเสียดิเดียว ในที่นี้ สมาธิ คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ จิตสมาธิของโยคะคือ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว (โยคะก็แปลว่า หนึ่งเดียว) จิตที่เป็นหนึ่งเดียว คือ จิตที่พ้นจากความเป็นสอง พ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่หลุดพ้น

เราจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมี วิถีชีวิต ไปตามครรลองของโยคะซึ่งเป็นการนำพาของของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรง ยกกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ ความหลุดพ้น คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัด

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ครูผู้สอนแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน ให้คิดทำชุดโยคะ ที่ประกอบไปด้วยท่ายืน ท่านั่ง และท่านอน
2. นักเรียนนำเสนอและสาธิตท่าชุดโยคะแบบต่อเนื่อง ต่อครูผู้สอนและเพื่อนๆในชั้นเรียน
3. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของท่าชุดโยคะแบบต่อเนื่องที่นำเสนอ
4. นักเรียนทั้งหมดทำแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากการฝึก หฐโยคะ
2. สอบถามความรู้เกี่ยวกับ หฐโยคะ ทั้ง 3 ท่า เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกเสร็จสิ้นแล้ว
3. ผลของแบบทดสอบโรคสมาธิสั้น

ภาคผนวก จ แบบประเมินพฤติกรรม

แบบประเมินพฤติกรรม

ชื่อ-นามสกุลเด็ก..... เพศ

อายุปี ชั้นเรียน..... วันที่ประเมิน.....

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับเด็ก.....

กรุณาทำเครื่องหมาย / ว่าอาการในแต่ละข้อนั้นตรงกับลักษณะของเด็กที่ท่านประเมินเพียงใด

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เลย	ให้	0	คะแนน
เล็กน้อย	ให้	1	คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้	2	คะแนน
มาก	ให้	3	คะแนน

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดง	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	ค่อนข้างมาก (2)	มาก (3)
1	มักไม่ละเอียดรอบคอบหรือสะเพร่าในการทำงานต่าง ๆ เช่น การบ้าน				
2	ทำอะไรนาน ๆ ไม่ได้				
3	ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลามีคนพูดด้วย				
4	มักทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ				
5	จัดระเบียบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เป็น				
6	มักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้ความอดทน ในการทำให้สำเร็จ				
7	ทำของหายบ่อย ๆ (เช่น ของเล่น, สมุดจดงาน, เครื่องเขียน ฯลฯ)				
8	วอกแวกง่าย				
9	ขี้ลืม				
ข้อ 1 - 9 ประเมินอาการขาดสมาธิ					
คะแนนรวม					

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดง	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	ค่อนข้างมาก (2)	มาก (3)
10	มือเท้ายุกยิก นั่งบิดไปบิดมา				
11	นั่งไม่ติดที่ ชอบลุกจากที่นั่งในชั้นเรียน หรือจากที่ ที่ควรจะนั่งเรียบร้อย				
12	วิ่งหรือปีนป่ายมากเกินไปจนไม่รู้ กาลเทศะ				
13	เล่นหรือทำกิจกรรมเงียบ ๆ ไม่เป็น				
14	พร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เหมือน “ติดเครื่อง” อยู่ตลอดเวลา				
15	พูดมาก				
16	มักโพล่งคำตอบออกมาก่อนจะฟัง คำถามจบ				
17	ไม่ชอบรอคิว				
18	ชอบสอดแทรกผู้อื่น (เช่นพูดแทรก ขณะผู้ใหญ่กำลังสนทนากัน)				
ข้อ 10-18 ประเมินอาการชน อยู่ไม่นิ่ง					
คะแนนรวม					

โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมของ พิษญา ส่วนช่วย ที่ได้ศึกษา ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรม เกมโดยประยุกต์ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำที่มีต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอน ปลาย พ.ศ. 2560 โดยมีผลค่า IOC ดังนี้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดสมาธิ

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ผลรวมของ คะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
1	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
4	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
5	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
6	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
7	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
8	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
9	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
12	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
13	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
14	1	0	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
15	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
16	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
17	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
18	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
รวม							0.75	ใช้ได้

คุณภาพของแบบวัดสมาธิ

ค่าความเที่ยงของแบบวัดสมาธิ มีค่าเท่ากับ 0.90

ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.20 – 1.20 (r = ผู้ทรงคุณวุฒิ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.50
2	.50
3	.20
4	.20
5	.30
6	.80
7	.20
8	.80
9	.30
10	.50
11	1.20
12	.80
13	.90
14	1.10
15	.70
16	.70
17	.90
18	.50