

ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
The effect of Yoga Training Program on Disruptive Behavior in the
Class room of Primary Education Grade 3 Students of the
Demonstration School of Nakhon Ratchasima Rajabhat University

เอนก ชัยจำรัส¹
ประยูทธ ไทยธานี²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน และโปรแกรมการฝึกโยคะ เก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การฝึกโยคะ

ABSTRACT

The purpose of this experimental research was to study the effect of yoga training program on disruptive behavior in the classroom of primary education grade 3 students of the Demonstration School of Nakhon Ratchasima Rajabhat University. The samples consisted of 18 students had disruptive behavior in the classroom. And randomly assigned into experimental group and control group, each group consisted of 9 students. The experimental and control groups was join to the yoga training program the control group was not. The instruments were : the yoga training program and the disruptive behavior in the classroom test. The study was divided into three phases : the pretest, experimental and the posttest. The t-test was utilized for data analysis.

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
อีเมลล์: anekchaijamrat49@gmail.com

² ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

The results were as follows:

1. The experimental and control groups had lower the disruptive behavior in the classroom in the posttest with the statistical significance at .01 level.
2. The experimental and control groups had lower the disruptive behavior in the classroom than of the control groups in the posttest with the statistical significance at .01 level.

บทนำ

การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันมุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาตัวผู้เรียนให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านสติปัญญา ด้านคุณธรรม และด้านการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ การพัฒนาด้านสติปัญญาจะเป็นด้านที่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นด้านที่เห็นผลได้อย่างชัดเจน ซึ่งผู้เรียนที่มีความรู้ความสามารถสูงมักจะได้รับการยอมรับมากกว่าผู้เรียนที่มีความรู้ความสามารถต่ำ การที่จะพัฒนาสติปัญญาของผู้เรียนยังทำได้ในขีดจำกัดและสิ่งหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาด้านสติปัญญาของผู้เรียน ก็คือพฤติกรรมในขณะเรียนของผู้เรียนเอง ซึ่งแสดงออกในแง่ของการก่อกวนในชั้นเรียนทำให้ห้องเรียนเกิดความไม่สงบรบกวนผู้เรียนคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และผลเสียของการมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนนั่นก็คือ ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนที่ครูอธิบายได้ชัดเจนและยังทำให้เกิดปัญหา ตามมาอีกประการหนึ่งคือผู้เรียนไม่สามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเท่าที่ศักยภาพของเขาควรจะเป็น (ปนัดดา กริมละ. 2547 : 1)

ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงเป็นการจัดการบรรยากาศกิจกรรมสื่อสถานการณ์ ฯลฯ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ ครูจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักผู้เรียนอย่างรอบด้านและสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไป เป็นพื้นฐานการออกแบบหรือวางแผนการเรียนรู้ได้สอดคล้องกับผู้เรียนสำหรับการจัดกิจกรรมหรือออกแบบการเรียนรู้ อาจทำได้หลายวิธีการและเทคนิค แต่มีข้อควรคำนึงที่ครูผู้สอนจะต้องรู้เสมอว่าในการจัดการเรียนรู้แต่ละครั้งคุณครูจะต้องพบกับปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนอยู่เสมอ นอกจากงานด้านการสอนหนังสือแล้วครูจึงมีหน้าที่คอยควบคุมและให้การช่วยเหลือดูแลนักเรียนในชั้นเรียน ในขณะที่กำลังสอนให้เป็นไปอย่างราบรื่น

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ระดับประถมศึกษา มุ่งพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด จัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการคิดและกิจกรรม เป็นฐาน (Thinking and activity Based Learning) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะศักยภาพด้านวิทยาศาสตร์ (Science: S) คณิตศาสตร์ (Math: M) และภาษา (Language: L) ส่งเสริมทักษะการคิด ทักษะชีวิต ทักษะในการแสวงหาความรู้ มีวินัยในตนเอง และมีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคม (หลักสูตรโรงเรียนสาธิตฯ. 2556 : 2)

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 3 จำนวน 63 คน มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และมีผลการประเมินพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนเกิดขึ้นบ่อยกว่าระดับประถมศึกษาชั้นปีอื่น ๆ

วิธีการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นี้ มีผู้เสนอผู้วิจัยไว้หลายวิธี เช่น การควบคุมตนเอง การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การชี้แนะ การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน การปรับสีนใหม่ การเสริม แรงทางสังคม ในการศึกษาค้นคว้านี้ผู้วิจัย สนใจศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยคะ

การฝึกโยคะ (Yoga) เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ช่วยสร้างสมาธิ และความสมดุลให้กับผู้เรียนๆ ทำให้มีความจำที่ดี รู้สึกผ่อนคลาย และมีพัฒนาการที่ดีทั้ง ด้านร่างกายและอารมณ์ โดยหลักสำคัญของการฝึกโยคะเด็ก คือสอนให้

รู้จักจังหวะลมหายใจเข้าและออกของตัวเองขณะเดียวกันก็รู้จักการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสมดุล ทำให้รู้จัก อารมณ์ของตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ ให้นิ่งได้ ส่งผลให้เด็กที่ฝึกโยคะมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ สามารถจดจำตารางเรียนได้ดี มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมีความกระตือรือร้นต่องานที่ได้รับมอบหมาย (วารสารณ์ มานะวงศ์. 2556 : 1)

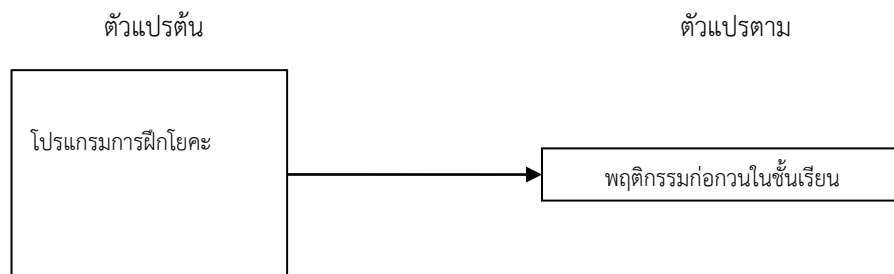
จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าวิธีการใช้โปรแกรมการฝึกโยคะ น่าจะเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนได้ ผู้วิจัยจึง ประสงค์ที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะ วิธีการใดจะสามารถนำมาใช้ลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนได้ดีกว่ากัน และจะได้นำวิธีการนั้นมาใช้ในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกโยคะ และเลือกรูปแบบการฝึกทำโยคะ จำนวน 14 ท่า มีดังนี้ ท่ากิ้งก่า ท่าเก้าอี้ ท่าต้นไม้ ท่านักเดินร่า ท่าคนไถครื่องตัว ท่ากลับบนลงล่าง ท่าเรือ ท่าตักแตน ท่างู ท่าอูฐ ท่าสามเหลี่ยมหัวกลับ ท่ากระต่าย ท่าหัวจรดเท้า ท่าศพ โดยผู้สอนจะเป็นผู้นำฝึกการเคลื่อนไหวแบบโยคะ เพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิและลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ดังกรอบแนวคิดในการวิจัยในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาใน เทอมที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 2 ห้อง รวม 63 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 จำนวน 2 ห้อง ชั้น ป.3/1 จำนวน 9 คน และชั้น ป. 3/2 จำนวน 9 คน ที่มีผลคะแนนพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนมากที่สุดในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ได้จากการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก ซึ่งจับฉลากได้ห้อง ป.3/1 เป็นกลุ่มทดลองและห้อง ป.3/2 เป็นกลุ่มควบคุม

3. การเตรียมการก่อนการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย จำนวน 1 คน และผู้ร่วมการทดลอง 1 คน โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้ คือ ผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นครูประจำชั้น และผู้ร่วมการทดลองเป็นครูผู้สอนในชั่วโมงคาบสอนปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยห้อง ป.3/1 เป็นกลุ่มทดลองและห้อง ป.3/2 เป็นกลุ่มควบคุม เมื่อผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้ช่วยวิจัยและครูประจำชั้นผู้ร่วมการสังเกตแล้ว จึงชี้แจงให้ผู้ช่วยวิจัยและครูประจำชั้นที่ร่วมสังเกตพฤติกรรมทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการทดลอง

3.2. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ช่วยวิจัย และครูประจำชั้นผู้ร่วมการทดลองเข้าใจหลักการปรับพฤติกรรมแบบใช้โปรแกรมการฝึกโยคะ

4. ขั้นตอนการสังเกตพฤติกรรม

4.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียน และแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนให้เข้าใจตรงกันและใช้แบบบันทึกการสังเกตได้ถูกต้อง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยฝึกสังเกต บันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในขณะที่เรียนในคาบชั่วโมงปกติ และนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างชัดเจนแล้วบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตได้ลงในแบบบันทึกพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียน

4.3 ผู้วิจัยหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องก่อนเริ่มทำการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีแบบแผนการทดลองแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก ซึ่งการดำเนินการทดลองโดยวัดผลก่อนและหลัง (One Group Pretest - Posttest) เมื่อทดลองใช้โปรแกรมการฝึกโยคะไปแล้วจึงเก็บข้อมูลดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำมาเปรียบเทียบกัน สำหรับขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ดำเนินการทดลองถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

1.2 ประเมินพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนของนักเรียนก่อนการทดลอง ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2558 แล้วสุ่มเข้ารับการทดลอง

1.3 จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ในการทำกิจกรรม

2. ระยะดำเนินการทดลอง

เริ่มดำเนินการทดลองวันที่ 3 สิงหาคม 2558 และสิ้นสุดการทดลองวันที่ 31 สิงหาคม 2558 โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง คือ กลุ่มทดลองดำเนินการใช้รูปแบบการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตลอดสัปดาห์ คือ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.30 – 09.00 น. รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง

3. ระยะหลังทดลอง

3.1 ประเมินพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง ในวันที่ 31 สิงหาคม 2558

3.2 รวบรวมผลการประเมินพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. ทดสอบการแจกแจงปกติของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ One-Sample Kolmogorov- Smirnov Test
3. เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างชัดเจน ($\bar{X} = 3.10$) ในระยะหลังการทดลองมีพฤติกรรมก่อนเรียนน้อยกว่า อยู่ในระดับชัดเจน ($\bar{X} = 2.72$) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างชัดเจน ($\bar{X} = 2.97$) และในระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างชัดเจน ($\bar{X} = 3.28$) ดังปรากฏผลในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	พฤติกรรมกลุ่มทดลอง		พฤติกรรมกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	3.41	3.07	3.10	3.41
2	3.45	3.10	3.24	3.52
3	3.31	3.03	2.90	3.31
4	2.93	2.69	3.07	2.93
5	2.97	2.59	2.97	3.28
6	3.07	2.72	2.86	3.14
7	2.93	2.41	2.79	3.03
8	3.03	2.66	2.59	3.31
9	2.76	2.17	3.24	3.59
\bar{X}	3.10	2.72	2.97	3.28
S.D.	0.83	0.75	0.74	0.75

จึงได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ดังปรากฏผลในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

การประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	\bar{X}	S.D.	\bar{D}	S.D. $_{\bar{D}}$	t	p
	หลังทดลอง	2.72	0.75				
พฤติกรรมก่อนเรียน				-0.38	0.11	-10.36**	.000
	ก่อนทดลอง	3.10	0.83				

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่ามีความแตกต่างของพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง มีความเฉลี่ย 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ภายหลังจากการทดลองมีความเฉลี่ย 2.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้น จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งการทดสอบได้ผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
	กลุ่มทดลอง	9	2.72	0.75		
พฤติกรรมก่อนเรียน					-4.447**	.000
	กลุ่มควบคุม	9	3.28	0.76		

จากตารางที่ 4 จะเห็นว่าหลังการทดลองพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลี่ย 2.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75 สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเฉลี่ย 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลี่ยต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีผลคะแนนพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนน้อยกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกโยคะสามารถส่งผลต่อ พฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนได้จริง ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนน้อยลง

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกโยคะ เป็น อีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยปรับลดพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ได้ ซึ่งเหตุผลที่ทำให้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม มีปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีและเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะจนครบทุกครั้ง จึง ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมและอารมณ์ มีสมาธิต่อการทำหน้าที่รับผิดชอบ ชัดเจนขึ้น เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.2 การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกโยคะครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการทดลองและ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวของผู้วิจัยด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเตรียมความพร้อมทุกอย่างก่อนทำกิจกรรม คอยควบคุม กิจกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายของกิจกรรมที่กำหนดไว้ ส่งผลให้การดำเนินโปรแกรมการฝึกโยคะเป็นไปอย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จได้ด้วยดี เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของวิจัยที่กำหนดไว้

2.3 บรรยากาศและสถานที่ในการทดลองครั้งนี้เอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรมโดยเฉพาะบรรยากาศภายใน ช่วงฝึกปฏิบัติทำโยคะนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ผู้วิจัยได้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนเป็นอย่างดีต่อกันและ กัน ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะเกิดความไว้วางใจต่อผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่ง นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโยคะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

จากที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นเหตุให้ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะ สามารถช่วยลดพฤติกรรมก่อนเรียน ในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ของกลุ่มทดลอง มี พฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียน กลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะยาว 1 ครั้ง ในแต่ละเดือนหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูว่า พฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนที่ได้รับการพัฒนาฝึกโยคะไปแล้วมีการคงที่อยูเหมือนเดิมหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการฝึกโยคะไปใช้นั้น ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีการลำดับขั้นตอนของการฝึกทำโยคะ ต่าง ๆ ให้เข้าใจ พร้อมทั้งควรมีประสบการณ์และทักษะก่อนที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้

3. ควรมีการพัฒนา นำโปรแกรมการฝึกโยคะไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายหรือระดับ มัธยมศึกษา เพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและปลูกฝังการฝึกสมาธิ อันจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงออก อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- ปนัดดา กรีมละ. (2547). การศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หลักสูตรสถานศึกษา. (2556). หลักสูตรโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ระดับประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- วราภรณ์ มานะวงศ์. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อความตั้งใจในการเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านสร้างแสน จังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.