

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ซึ่งใช้แบบแผนการทดลองแบบ Time Series Design ที่ใช้ในกลุ่มตัวอย่างเดียว เพื่อศึกษาแนวโน้มของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 20 คน ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี เป็นเวลา 8 สัปดาห์ (เดือนสิงหาคม – เดือนกันยายน 2549) ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยรวมทั้งการอภิปรายผลตามลำดับดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษาแนวโน้มของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนแนวโน้มก่อนการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี แยกด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนแนวโน้มหลังการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

1. คะแนนแนวโน้มของเด็กทั้งกลุ่ม สัปดาห์ที่ 8 แยกตามรายด้าน
2. ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนแนวโน้ม แยกรายด้าน
3. อัตราการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยแนวโน้ม แยกรายด้าน
4. จำนวนเด็กที่ผ่านเกณฑ์คะแนนมาตรฐานด้านแนวโน้มแต่ละสัปดาห์

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนแนวโน้มก่อนการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี แยกด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตแนวโน้มด้านดี (24 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (9 ข้อ) การมีน้ำใจ (7 ข้อ) และรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด (8 ข้อ) ข้อมูลเบื้องต้นด้านเก่ง (18 ข้อ) ประกอบด้วย ความกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ (6 ข้อ) การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (6 ข้อ) และการกล้าที่จะพูดและบอก (6 ข้อ) ด้านสุดท้าย คือ ด้านสุข (13 ข้อ) ประกอบด้วย ความพอใจ (4 ข้อ) ความอบอุ่นใจ (3 ข้อ) และความสนุกสนานร่าเริง (6 ข้อ)

อนึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนแนวโน้มของเด็กปฐมวัยแต่ละคน แต่ละข้อ ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี แปลงเป็นคะแนนที (T-Score-Norms) ซึ่งอยู่ในภาคผนวก ค หน้า 97)

ซึ่งมีเกณฑ์คะแนนมาตรฐานสะท้อนผลก่อนการฝึกดังนี้

คะแนนที่ตั้งแต่ 50 ขึ้นไปบ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

คะแนนที่ 40-49 บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

คะแนนต่ำกว่า 40 คะแนนบ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้นอย่างเร่งด่วน ดังตารางที่ 6

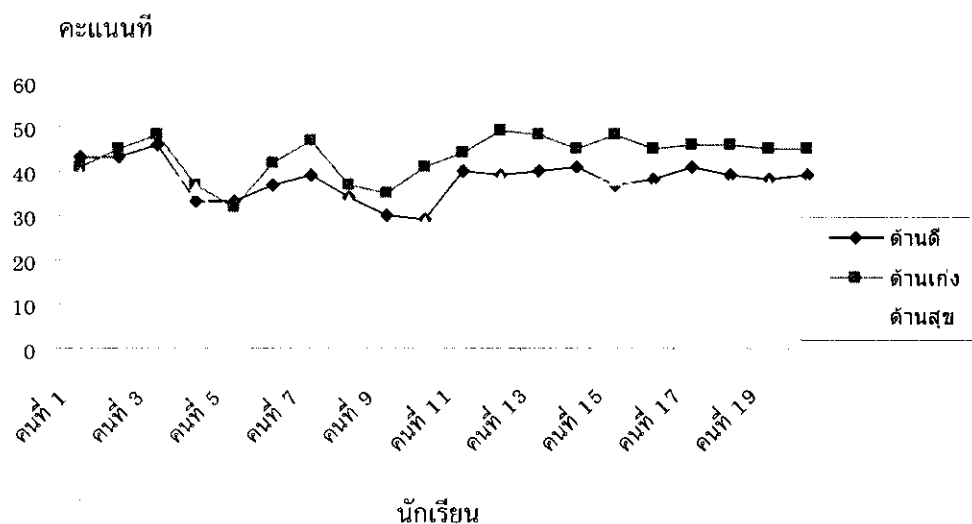
ตารางที่ 6 คะแนนเชาว์อารมณ์ของเด็กทั้งกลุ่ม ก่อนการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีแยกรายด้าน

เลขที่	ด้านดี	ด้านเก่ง	ด้านสุข	คะแนนที่
1	43	41	39	41
2	43	45	35	41
3	46	48	42	45.33
4	33	37	36	35.33 *
5	33	32	26	30.33 *
6	37	42	28	35.66 *
7	39	47	36	40.66
8	34	37	33	34.66 *
9	30	35	26	30.33 *
10	29	41	28	32.66 *
11	40	44	36	40.00
12	39	49	38	42.00
13	40	48	36	41.33
14	41	45	38	41.33
15	37	48	38	41.00
16	38	45	36	39.66 *
17	41	46	36	41.00
18	39	46	37	40.66
19	38	45	37	40.00
20	39	45	37	40.33

* นักเรียนที่มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด่วน

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาตัวน จำนวน 7 คนคือมีคะแนนที่ต่ำกว่า 40 และนักเรียนที่มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง จำนวน 13 คน คือมีคะแนนที่อยู่ในระดับ 40-49

เพื่อสะท้อนคะแนนมาตรฐานเชาว์อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้วิจัยขอนำเสนอผลดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 กราฟเส้นแสดงคะแนนที่เชาว์อารมณ์ของเด็กทั้งกลุ่ม ก่อนการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี แยกรายด้าน

จากภาพที่ 3 พบว่า กราฟคะแนนมาตรฐานเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยทั้ง 20 คน ก่อนการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี เมื่อเรียงลำดับคะแนนเชาว์อารมณ์จากสูงไปต่ำแล้ว ด้านเก่ง คะแนนเกือบทุกคนสูงกว่าคะแนนเชาว์อารมณ์ด้านดีและด้านสุข

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนเชาว์อารมณ์ หลังการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ผู้วิจัยขอนำเสนอคะแนนเชาว์อารมณ์ของเด็กทั้งกลุ่ม การสะท้อนค่าสถิติพื้นฐาน การเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเชาว์อารมณ์และจำนวนนักเรียนคิดเป็นร้อยละที่เปลี่ยนแปลงแต่ละสัปดาห์

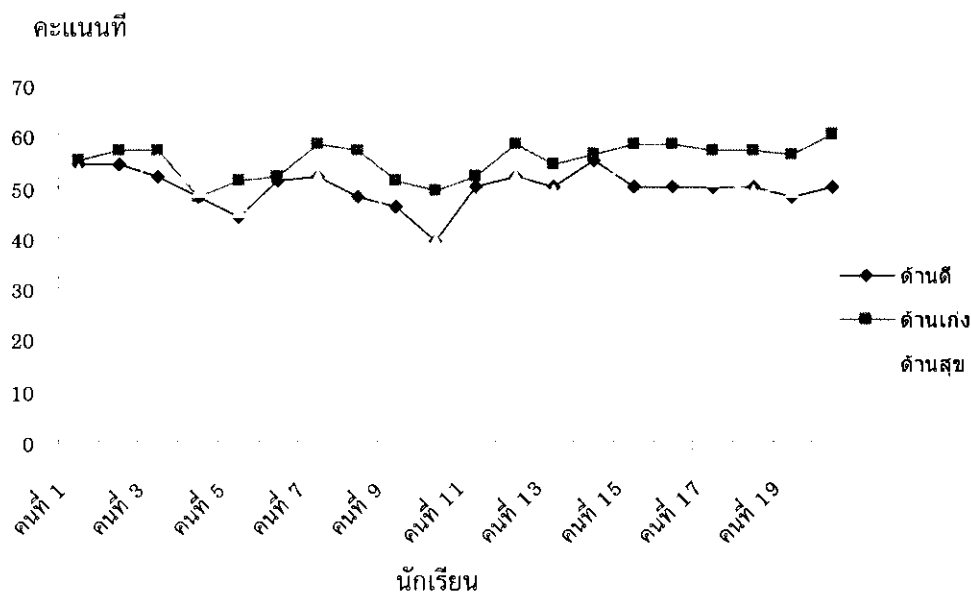
1. คะแนนเชาว์อารมณ์ของเด็กทั้งกลุ่ม สัปดาห์ที่ 8 แยกตามรายด้าน

ตารางที่ 7 คะแนนเชาว์อารมณ์ของเด็กทั้งกลุ่ม หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีแยกรายด้าน

เลขที่	ด้านดี	ด้านเก่ง	ด้านสุข	คะแนนที่
1	54	55	53	54
2	54	57	50	53.66
3	52	57	55	54.66
4	48	48	49	48.33
5	44	51	45	46.66
6	51	52	46	49.66
7	52	58	52	54
8	48	57	52	52.33
9	46	51	43	46.66
10	39	49	39	42.33
11	50	52	47	49.66
12	52	58	52	54
13	50	54	49	51
14	55	56	52	54.33
15	50	58	53	53.66
16	50	58	53	53.66
17	50	57	51	52.66
18	50	57	49	52
19	48	56	49	51
20	50	60	53	54.33

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนจำนวน 20 คน มีนักเรียนจำนวน 6 คน ที่มีคะแนนมาตรฐาน อยู่ในระดับ 40-49 ซึ่งเด็กมีพัฒนาการทางเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนจำนวน 14 คน ที่มีคะแนนตั้งแต่ 50 ขึ้นไปบ่งบอกว่าเด็กมีพัฒนาการทางเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

เพื่อแสดงให้เห็นถึงเชาว์อารมณ์ของเด็กแยกตามรายด้าน ผู้วิจัยขอนำเสนอภาพที่ 4



ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงคะแนนที่เขาว์อารมณ์ของเด็กทั้งกลุ่ม หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี แยกรายด้าน

จากภาพที่ 4 พบว่า กราฟคะแนนมาตรฐานเขาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยทั้ง 20 คน หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี เมื่อเรียงลำดับคะแนนเขาว์อารมณ์จากสูงไปต่ำแล้ว เด็กทุกคนยังคงเก่งเหมือนเดิม และคะแนนด้านดียังควบคู่ไปกับด้านสุข เกือบทุกคน

2. ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนเขาว์อารมณ์ แยกรายด้าน

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำคะแนนเขาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยที่ได้จากการสังเกตก่อนการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง และในช่วงเวลาจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี 8 ครั้ง ภายใน 8 สัปดาห์ (ทำการสังเกตทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ที่ 1-8) มาหาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแยกเป็นรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้านดี, ด้านเก่ง และด้านสุข

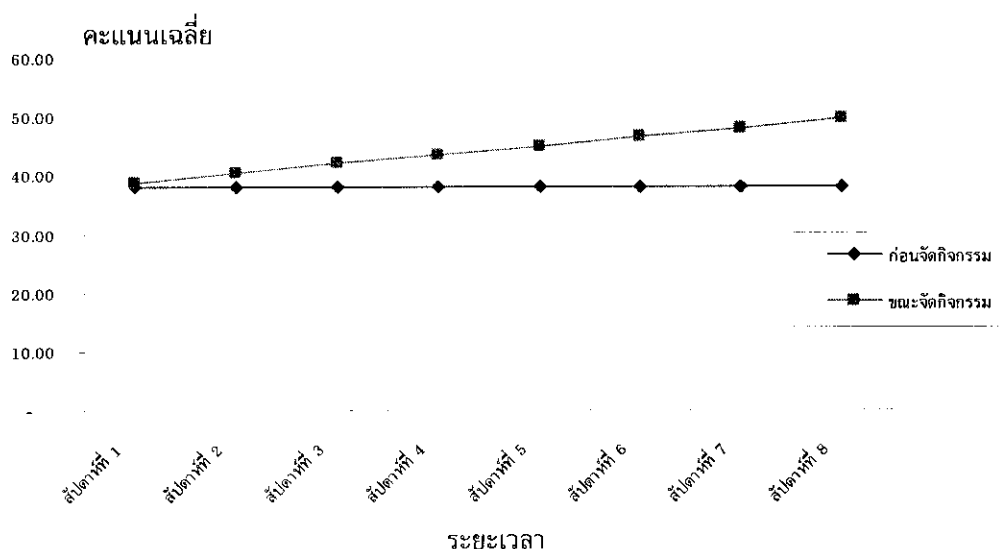
ตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเขาว์อารมณ์ด้านดี ก่อนการจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีแต่ละสัปดาห์

เขาว์ อารมณ์	ก่อนจัด กิจกรรม	ขณะจัดกิจกรรม							
		สัปดาห์ ที่ 1	สัปดาห์ ที่ 2	สัปดาห์ ที่ 3	สัปดาห์ ที่ 4	สัปดาห์ ที่ 5	สัปดาห์ ที่ 6	สัปดาห์ ที่ 7	สัปดาห์ ที่ 8
		37.95	38.65	40.40	42.05	43.70	44.95	46.50	47.90
S.D.		4.33	4.20	3.93	3.99	3.51	3.76	3.89	4.33

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยเขาว์อารมณ์ด้านดี ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย คือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การมีน้ำใจ และการรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบ

เสียงดนตรีมีค่าเท่ากับ 37.95 และขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีให้กับเด็กปฐมวัยในแต่ละสัปดาห์ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 38.65, 40.40, 42.05, 43.70, 44.95, 46.50, 47.90, และ 49.70 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้นตลอดทุกสัปดาห์

เพื่อแสดงผลคะแนนเชิงอารมณ์ด้านดี ก่อนการจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรม ผู้วิจัยขอนำเสนอดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 กราฟเส้นแสดงคะแนนเฉลี่ยเชิงอารมณ์ของเด็กปฐมวัย ด้าน ดี

จากภาพที่ 5 พบว่า กราฟคะแนนเฉลี่ยเชิงอารมณ์ด้านดีของเด็กปฐมวัยทั้ง 20 คน หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีแนวโน้มสูงขึ้นตลอดทุกสัปดาห์

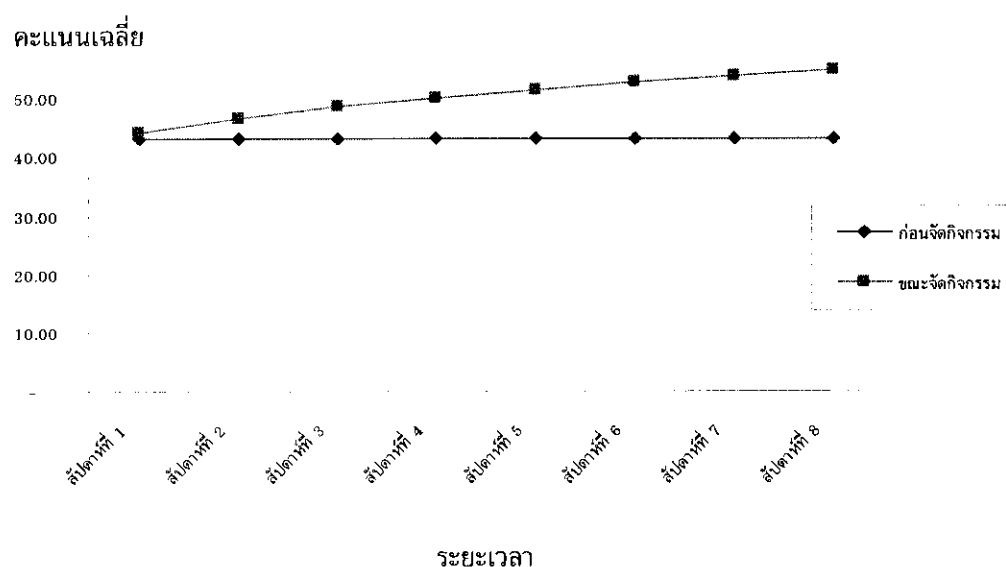
ตารางที่ 9 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเชิงอารมณ์ด้านเก่ง ก่อนการจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรม โยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีแต่ละสัปดาห์

เชาว์ อารมณ์	ก่อนจัด กิจกรรม	ขณะจัดกิจกรรม							
		สัปดาห์ ที่ 1	สัปดาห์ ที่ 2	สัปดาห์ ที่ 3	สัปดาห์ ที่ 4	สัปดาห์ ที่ 5	สัปดาห์ ที่ 6	สัปดาห์ ที่ 7	สัปดาห์ ที่ 8
	43.30	44.25	46.70	48.55	49.95	51.35	52.70	53.95	55.00
S.D.	4.76	4.39	3.88	3.66	4.02	4.03	3.39	3.76	3.37

จากตารางที่ 9 คะแนนเฉลี่ยเชิงอารมณ์ด้านเก่ง ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย คือ ความกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและกล้าพูดกล้าบอก ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมีค่าเท่ากับ 43.30 และขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีให้กับเด็กปฐมวัย

ในแต่ละสัปดาห์ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 44.25, 46.70, 48.55, 49.95, 51.35, 52.70, 53.95 และ 55.00 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้นตลอดทุกสัปดาห์

เพื่อแสดงผลคะแนนเชาว์อารมณ์ด้านเก่ง ก่อนการจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรม ผู้วิจัยขอ
นำเสนอรูปภาพที่ 6



ภาพที่ 6 กราฟเส้นแสดงคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัย ด้านเก่ง

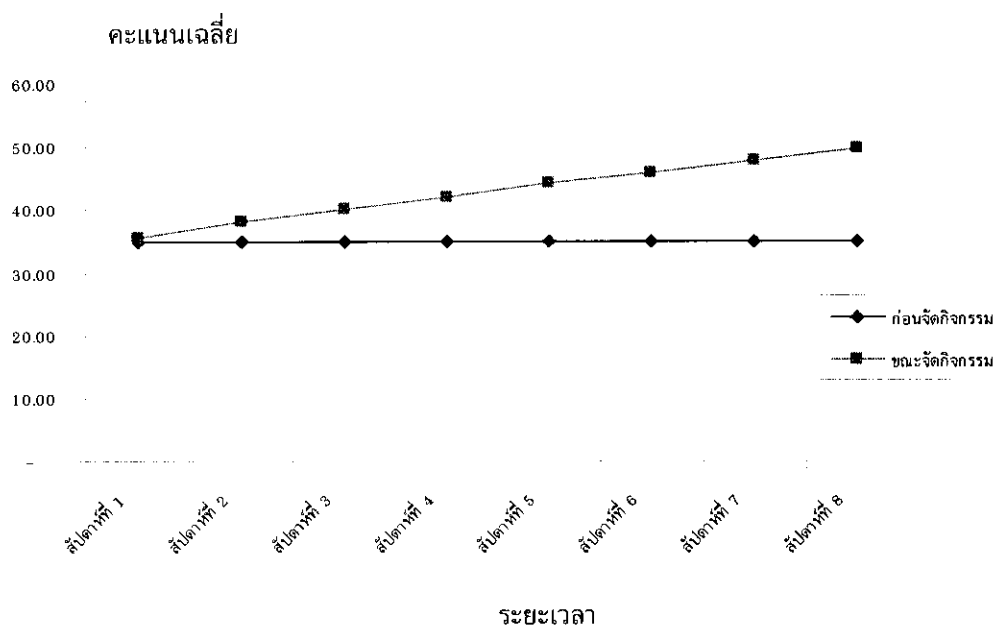
จากภาพที่ 6 พบว่า กราฟคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ด้านเก่งของเด็กปฐมวัยทั้ง 20 คน หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีแนวโน้มสูงขึ้นตลอดทุกสัปดาห์

ตารางที่ 10 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเชาว์อารมณ์ด้านสุข ก่อนการจัดกิจกรรมและ
ขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีแต่ละสัปดาห์

เชาว์ อารมณ์	ก่อนจัด กิจกรรม	ขณะจัดกิจกรรม							
		สัปดาห์ ที่ 1	สัปดาห์ ที่ 2	สัปดาห์ ที่ 3	สัปดาห์ ที่ 4	สัปดาห์ ที่ 5	สัปดาห์ ที่ 6	สัปดาห์ ที่ 7	สัปดาห์ ที่ 8
	34.90	35.50	38.10	40.05	42.10	44.15	46.00	47.70	49.60
S.D.	4.44	4.26	4.15	4.71	4.28	4.08	4.30	4.19	3.97

จากตารางที่ 10 คะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ด้านสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย คือ ความพอใจ ความสนใจและความสนุกสนานร่าเริง ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมีค่าเท่ากับ 34.90 และขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีให้กับเด็กปฐมวัยในแต่ละสัปดาห์ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 35.50, 38.10, 40.05, 42.10, 44.15, 46.00, 47.70 และ 49.60 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้นตลอดทุกสัปดาห์

เพื่อแสดงผลคะแนนเชิงอารมณ์ด้านสุข ก่อนการจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรม ผู้วิจัยขอ
นำเสนอถึงภาพที่ 7



ภาพที่ 7 กราฟเส้นแสดงคะแนนเฉลี่ยเชิงอารมณ์ของเด็กปฐมวัย ด้านสุข

จากภาพที่ 7 พบว่า กราฟคะแนนเฉลี่ยเชิงอารมณ์ด้านสุขของเด็กปฐมวัยทั้ง 20 คน หลังการฝึก
โยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีแนวโน้มสูงขึ้นตลอดทุกสัปดาห์

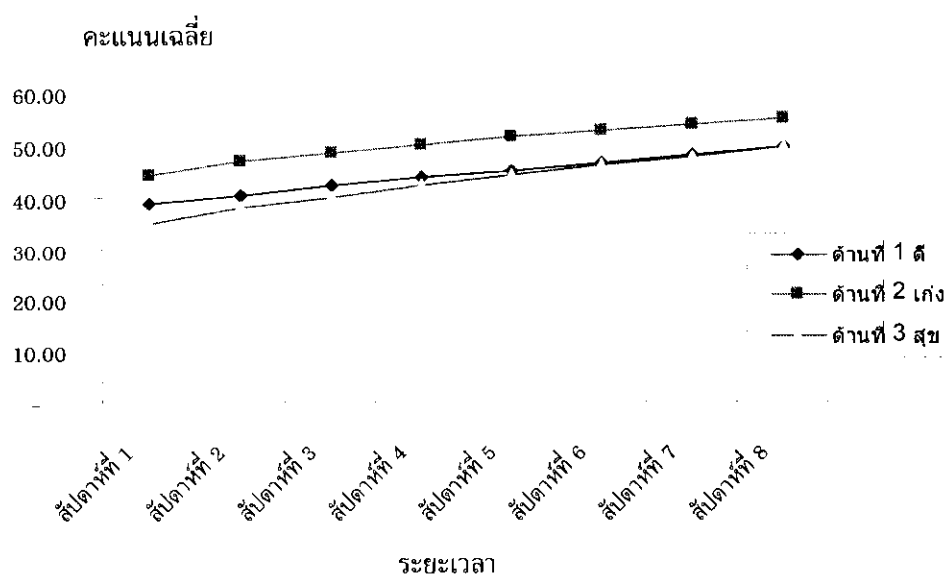
เพื่อความชัดเจนผู้วิจัยขอเสนอผลอีกครั้ง ซึ่งเป็นผลรวมคะแนนของแบบประเมินความฉลาดทาง
อารมณ์ โดยแยกรายด้านทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การมีน้ำใจและรู้ว่
อะไรถูกอะไรผิด ด้านเก่ง ประกอบด้วย การกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและกล้า
พูดกล้าบอกและด้านสุดท้าย ด้านสุข ประกอบด้วย ความพอใจ ความอ่อนใจและความสนุกสนานร่าเริง
ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ก่อนจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบดนตรี ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเชาว์อารมณ์ ซึ่งเป็นผลรวมคะแนนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยแยกรายด้านทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ก่อนจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบดนตรี

เชาว์อารมณ์	ก่อนจัดกิจกรรม	ขณะจัดกิจกรรม							
		สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8
ด้านดี $\bar{X}$ S.D	37.95 4.33	38.65 4.20	40.40 3.93	42.05 3.99	43.70 3.51	44.95 3.76	46.50 3.89	47.90 4.33	49.70 3.69
ด้านเก่ง $\bar{X}$ S.D	43.30 4.76	44.25 4.39	46.70 3.88	48.55 3.66	49.95 4.02	51.35 4.03	52.70 3.39	53.95 3.76	55.00 3.37
ด้านสุข $\bar{X}$ S.D	34.90 4.44	35.50 4.26	38.10 4.15	40.05 4.71	42.10 4.28	44.15 4.04	46.00 4.30	47.70 4.19	49.60 3.97

จากตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยด้านดีเพิ่มขึ้น 11.75 คะแนนเฉลี่ยด้านเก่งเพิ่มขึ้น 11.70 และคะแนนเฉลี่ยด้านสุข 14.70

เพื่อแสดงคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ แยกรายด้าน ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข ผู้วิจัยขอนำเสนอรูปภาพที่ 8



ภาพที่ 8 กราฟเส้นแสดงคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ แยกรายด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข

จากภาพที่ 8 พบว่า กราฟคะแนนมาตรฐานเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยทั้ง 20 คน หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี เมื่อเรียงลำดับคะแนนเชาว์อารมณ์จากสูงไปต่ำแล้ว เด็กทุกคนยังคงเก่งเหมือนเดิม และตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไปจะเห็นว่า คะแนนเชาว์อารมณ์ด้านดีและด้านสุขมีการพัฒนาควบคู่ไปแบบเส้นขนานตลอดจนถึงสัปดาห์ที่ 8

3. การแสดงการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ แยกรายด้าน

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำผลต่างของคะแนนเฉลี่ย ที่สังเกตได้จากขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีในแต่ละครั้งทั้งหมด 8 ครั้ง สลับกับคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ผลดังตารางที่ 13

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ แยกรายด้าน

การเปลี่ยนแปลง	ขณะจัดกิจกรรม							
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8
ด้านดี	0.70	2.45	4.10	5.75	7.00	8.55	9.95	11.75
ด้านเก่ง	0.95	3.40	5.25	6.65	8.05	9.40	10.65	11.70
ด้านสุข	0.60	3.20	5.15	7.20	9.25	11.10	12.80	14.70

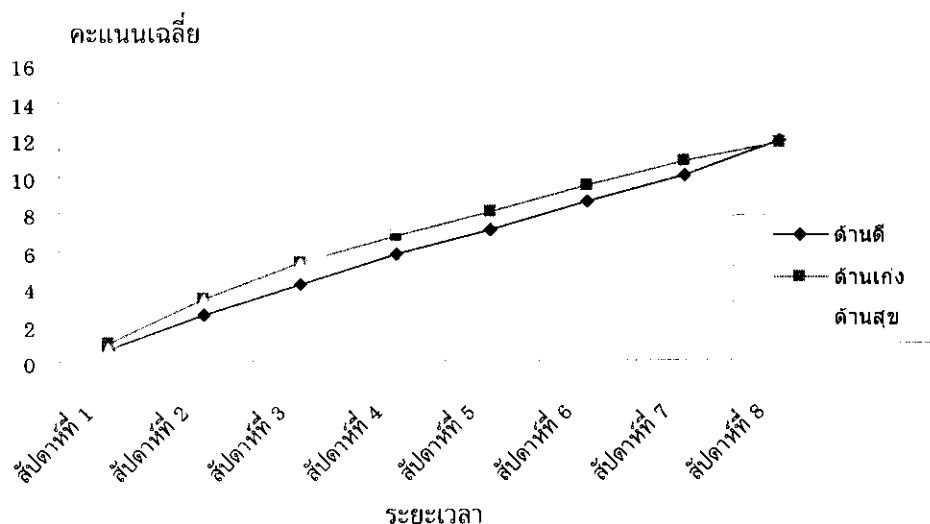
จากตารางที่ 12 พบว่า การเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์ แยกรายด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ขณะจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ได้ผลการวิจัยดังนี้

เชาว์อารมณ์ ด้านดี สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้น แต่ไม่คงที่ จาก 0.70-11.75

เชาว์อารมณ์ ด้านเก่ง สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้น แต่ไม่คงที่ จาก 0.95-11.70

เชาว์อารมณ์ ด้านสุข สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้น แต่ไม่คงที่ จาก 0.60-14.70

เพื่อแสดงการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ของนักเรียน แยกรายด้าน ให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้วิจัยขอนำเสนอดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 กราฟเส้นแสดงการเปลี่ยนแปลงกะแนนเฉลี่ยหัวอารมณ์ แยกรายด้าน

จากภาพที่ 9 พบว่า กราฟกะแนนเฉลี่ยหัวอารมณ์ของเด็กปฐมวัยทั้ง 8 สัปดาห์ หลังการฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ด้านสุขจะมีการพัฒนาหัวอารมณ์สูงกว่าทั้ง 2 ด้านคือด้านดีและด้านเก่ง

4. จำนวนเด็กที่ผ่านเกณฑ์กะแนนมาตรฐานด้านหัวอารมณ์แต่ละสัปดาห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาหัวอารมณ์ของเด็กปฐมวัยครั้งนี้ หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 ซึ่งมีเกณฑ์บอกระดับพัฒนาการทางอารมณ์ว่าอยู่ในระดับใดดังนี้

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละเด็กปฐมวัยที่มีกะแนนหัวอารมณ์แตกต่างกันแต่ละสัปดาห์

สัปดาห์ที่	กะแนนมาตรฐานหัวอารมณ์		
	เกณฑ์ที่ดี กะแนน 50-100	ควรได้รับการพัฒนา อย่างต่อเนื่อง กะแนน 40-49	จำเป็นต้องได้รับการ พัฒนาด่วน กะแนน 0-39
1	-	65	35
2	-	75	25
3	-	80	20
4	5	80	15
5	15	80	5
6	35	65	-
7	60	40	-
8	70	30	-

จากตารางที่ 13 พบว่า สัปดาห์ที่ 1 นักเรียนร้อยละ 65 มีหัวอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนร้อยละ 35 มีหัวอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด่วน

สัปดาห์ที่ 2 นักเรียนร้อยละ 75 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนร้อยละ 25 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด่วน

สัปดาห์ที่ 3 นักเรียนร้อยละ 80 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนร้อยละ 20 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด่วน

สัปดาห์ที่ 4 นักเรียนร้อยละ 5 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี นักเรียนร้อยละ 80 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนร้อยละ 15 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด่วน

สัปดาห์ที่ 5 นักเรียนร้อยละ 15 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี นักเรียนร้อยละ 80 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนร้อยละ 5 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด่วน

สัปดาห์ที่ 6 นักเรียนร้อยละ 35 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี นักเรียนร้อยละ 65 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 7 นักเรียนร้อยละ 60 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี นักเรียนร้อยละ 40 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 8 นักเรียนร้อยละ 70 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี นักเรียนร้อยละ 30 มีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

แสดงให้เห็นว่า การจัดประสบการณ์กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี สามารถนำมาพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยได้ สังเกตได้จากจำนวนนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านเชาว์อารมณ์ของตนเองมาอยู่ในเกณฑ์ที่ดีเริ่มตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นมาจากร้อยละ 5, 15, 35, 60 และเป็นร้อยละ 70 ในที่สุด

2. การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชาว์อารมณ์ที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน จากการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์หลังการทดลองมีส่วนต่างสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย เด็กมีความสุข เกิดสมาธิ ดนตรีช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จึงมีเชาว์อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ดนตรีทำให้เด็กมีความสุขช่วยกล่อมเกลาร่างกายของเด็กให้มีความรู้สึกในทางที่ดี ดนตรีมีส่วนช่วยบำรุงชีวิตเด็กให้สมบูรณ์พูนสุข ก่อให้เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ต่างๆ เกิดความนึกคิดสร้างมโนภาพได้ (เกษสุตา ชาตยานนท์, 2545; ละออ ชูติกร, 2527; โกวิทย์ ชันธิศิริ, 2519) สอดคล้องกับ ประมวล คิดคินสัน (2527) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานของสมอง ของเด็กปฐมวัย ดนตรีช่วยส่งเสริมสมองซีกขวาซึ่งเป็นความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ประกอบกับสมองซีกซ้ายที่ส่งเสริมการคิด การใช้เหตุผล เมื่อสมองทั้งสองซีกทำงานประสานสัมพันธ์กันจะทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนและจดจำอย่างไม่มีขีดจำกัด นอกจากนี้เสียงดนตรียังมีผลต่อคลื่นสมองเมื่อได้ยินเสียงดนตรีการทำงานของคลื่นสมองจะมีความถี่ขึ้นส่งผลต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านสมาธิ การเปิดเพลงคลาสสิกให้เด็กฟังเบาๆ ขณะทำกิจกรรมจึงทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกสงบ เกิดสมาธิในการทำกิจกรรมได้นานขึ้นทั้งนี้เพราะเสียงดนตรีจะช่วยปรับสภาพอารมณ์และควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมและไม่เกิดความรู้สึกหงุดหงิดจนเกิดการหยุดชะงักในการทำงาน (ราโพพรรณ ศรีโสภาค, 2511)

เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์ พบว่า เชาว์อารมณ์ด้านดี ประกอบด้วย คุณลักษณะย่อย คือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การมีน้ำใจและรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เด็กปฐมวัยกลุ่มเป้าหมาย มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์ด้านนี้เพิ่มสูงขึ้นตลอดช่วงเวลาการทดลอง เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลง ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้นแต่ไม่คงที่ จาก 0.70-11.75 ซึ่งผลการทดลองยังแสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ด้านดีอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องพัฒนาด่วน แต่ภายหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แสดงให้เห็นว่าเชาว์อารมณ์สามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้หากใช้วิธีการส่งเสริมที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ นันทกา ทวีปกุล (2548) ที่กล่าวไว้ว่า หากเราฝึกจิตใจให้หนึ่งในระดับใดระดับหนึ่งอย่างสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 10-20 นาที สำหรับเด็ก เราจะสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ เด็กจะมีสมาธิมากขึ้น มีสติในการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกได้ดีขึ้น ดังที่ P.R. Sarkar ผู้ก่อตั้งแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส กล่าวไว้ว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นเรื่องของการปฏิบัติถึง 95 % ที่เหลืออีก 5 % เป็นเรื่องของทฤษฎี โดยเฉพาะการปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่สม่ำเสมอจนเป็นนิสัยที่ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ ไม่ทำในสิ่งที่ต้องไม่ทำ หรือการมีระเบียบวินัย ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก การที่เด็กมีโอกาสได้ฝึกโยคะอาสนะอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะเริ่มมีสมาธิ สามารถสัมผัสถึงความสงบในจิตใจ เด็กเริ่มมีสติ รู้จักคิดเป็นแยกแยะเป็น มีสมาธิที่จะทำในสิ่งที่ควรทำ และไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี (P.R. Sarkar อ้างถึงใน นันทกา ทวีปกุล, 2548)

เชาว์อารมณ์ด้านเก่ง ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย คือ การกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและกล้าพูดกล้าบอก เด็กปฐมวัยกลุ่มเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์ด้านนี้เพิ่มสูงขึ้นตลอดช่วงเวลาการทดลอง เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลง ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้นแต่ไม่คงที่ จาก 0.95-11.70 ซึ่งผลการทดลองยังแสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ด้านเก่งอยู่ในเกณฑ์ที่ควรพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แต่ภายหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ดร.ฟรานซิส เราส์เชอร์ (Dr. Frances H. Rauscher อ้างถึงใน รักลูก, 2549) นักเซลล์และนักจิตวิทยาที่สนใจเรื่องดนตรีกับการพัฒนามนุษย์ เขาได้ศึกษาความสัมพันธ์ของดนตรีกับความสามารถของมนุษย์โดยให้นักศึกษากลุ่มหนึ่งฟังเพลงของโมสาร์ท เพื่อวัดระดับสติปัญญาของนักศึกษากลุ่มนี้ พบว่าเพลงเปียโนโซนาต้า ในบันโดเสียงดีเมเจอร์ (K.448) ทำให้ระดับความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งงานวิจัยนี้ก่อให้เกิดคำว่า “โมสาร์ทเอฟเฟกต์”

เชาว์อารมณ์ด้านสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย คือ ความพอใจ ความอุ่นใจและความสนุกสนานร่าเริง เด็กปฐมวัยกลุ่มเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์ด้านนี้เพิ่มสูงขึ้นตลอดช่วงเวลาการทดลอง เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลง ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้นแต่ไม่คงที่ จาก 0.60-14.70 ซึ่งผลการทดลองยังแสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ด้านสุขอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องพัฒนาด่วน แต่ภายหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดี จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี สามารถส่งเสริมและพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยได้ เมื่อพิจารณาจากหลักการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ที่มีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย และพัฒนามองทั้ง 2 ซีกอย่างสมดุล โยคะอาสนะเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบ ทั้งการบริหารอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน ร่างกายเกิดความสมดุลก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรง จิตใจจะสงบ แน่วแน่ และมีพลัง สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆได้ดี ขณะที่เราฝึกโยคะอาสนะ เราจะต้องกำหนดสมาธิจิตของเราให้จดจ่อกับลม

หายใจ โดยหายใจเข้าออกไปตามการเคลื่อนไหวของอาสนะ (ท่าทาง) ต่างๆ เราจะสัมผัสได้จากความสงบของสมาธิ การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ดังกล่าว จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเชาว์อารมณ์ให้แก่เด็กปฐมวัย ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ เกศสุตา ชาทยานนท์ (2548) ที่กล่าวว่า โยคะเป็นแนวทางการฝึกฝนไปสู่สันติ สร้างสมดุลแห่งชีวิต ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เด็กที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ มีปัญหาด้านจิตใจ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ไม่ฟังใคร อยู่นิ่งไม่เป็น มีความรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เราก็ทำโยคะอาสนะและฝึกลมหายใจของโยคะมาใช้ซึ่งจะเป็นเทคนิคการควบคุมร่างกายและจิตใจที่สนุกสนาน การที่เด็กควบคุมร่างกายตัวเองได้ก็จะช่วยให้เขาควบคุมความต้องการ ควบคุมอารมณ์รุนแรงให้ตัวเองอยู่นิ่งๆ ได้ มีสมาธิขึ้น หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาทจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและจะไปกระตุ้นและพัฒนาการทำงานของสมอง และเมื่อฝึกไปถึงระดับหนึ่ง จะทำให้เกิดสภาวะผ่อนคลาย ทำให้สมองโล่ง สบาย เด็กจะมีความคล่องแคล่ว สมองไว แจ่มใส ความจำ-ความคิดอ่านจะดีขึ้น และเป็นเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ตามมา

นอกจากนี้ นพ.สันต์ ศัลยศิริ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า ดนตรีจะช่วยพัฒนาให้เชาว์อารมณ์ของเด็กสูงขึ้นได้ ดนตรีจะช่วยทำให้เด็กมีสมาธิเพิ่มขึ้น ช่วยพัฒนาสมองและสติปัญญารวมไปถึงการใช้เหตุผลและคิดวิเคราะห์ในเรื่องราวต่างๆ ด้วย การใช้ดนตรีเข้าช่วยนั้นจะทำให้อารมณ์ของเด็กได้รับการผ่อนคลาย เขาจะเป็นเด็กที่มีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่าย อารมณ์เย็นขึ้นมาก ไม่เป็นเด็กที่เอาแต่ใจและใช้อารมณ์รุนแรงก้าวร้าว สอดคล้องกับ ญรุธ สุธจิตต์ (2548) ที่กล่าวไว้ว่า ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของเด็กทำให้เด็กมีการพัฒนาด้านสมอง ช่วยให้เด็กคิดอย่างมีเหตุผล และคิดอย่างสร้างสรรค์ ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ ทำให้เด็กเข้าใจและเข้าใจถึงความรู้สึกของตน ช่วยพัฒนาความรู้ความสามารถทางกาย สร้างเสริมพัฒนาการทางสังคมให้เข้าใจวัฒนธรรมและอารยธรรมของมนุษย์ และที่สำคัญยิ่งคือ ดนตรีเปิดโลกของเด็กให้เห็นความงดงามของศิลปะ ทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าของมนุษย์ และช่วยให้มนุษย์ชาติดำรงอยู่ ดังที่ ผลทาน ศรีณรงค์ (2528) กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ การใช้เสียงดนตรีที่เหมาะสม สามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ดนตรีจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างอารมณ์และนำไปสู่ความสนใจที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับเยาพา เดชะคุปต์ (2540) ที่กล่าวว่า ดนตรีจะเป็นสื่อในการสื่อสารของเด็กปฐมวัยเพื่อให้ผู้คนและเด็กอื่นเข้าใจเขา ประสบการณ์ดนตรีควรให้เด็กสนุกสนาน เพลิดเพลินและเกิดสุนทรีภาพ ลดอารมณ์กลัวและอารมณ์เครียด ดังที่ พัทธกษ คุชวงษ์ (2541) ได้อธิบายว่า ปัจจุบันผู้เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยนำดนตรีมาใช้กับเด็กปฐมวัย โดยมีได้หวังเพื่อความบันเทิง สนุกสนานแต่เพียงอย่างเดียว แต่ได้นำประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเพื่อพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมของเด็กอีกด้วย

ทั้งนี้ตามแนวคิดนิโอะอิวแมนนิสนั้น เชื่อว่า เด็กจะเกิดการเรียนรู้ได้ดี หากมีคลื่นความถี่สมองต่ำ โดยการฝึกสมาธิทำโยคะอาสนะ ดังที่ โยธิน คันสนยุท (2533) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิ เป็นการกระทำที่มุ่งที่จะเปลี่ยนสภาวะจิตได้สำนึกที่มีความเกี่ยวข้องกับสภาพร่างกาย กล่าวคือ ขณะฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะหายใจช้าลงใช้ออกซิเจนลดลง มีอัตราการเต้นของหัวใจช้าลงและคลื่นสมองเปลี่ยน เกิดสภาวะผ่อนคลาย ลดน้ำหนักการทำงานของหัวใจ และสามารถเรียนรู้ จดจำได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) ได้กล่าวว่า ประสิทธิภาพการทำงานของคนจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่ส่ง ยิ่งคลื่นสมองต่ำเท่าใด ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น เพราะทำให้มีความสงบทางจิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ และดนตรียังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ ดนตรีช่วยทำให้เด็กเกิดสมาธิในการทำกิจกรรมและสามารถทำงานได้นานขึ้น ทั้งนี้เพราะเสียงดนตรีเป็นสื่ออย่างหนึ่งที่จะช่วยปรับสภาพอารมณ์และช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดสมาธิสามารถสร้างระเบียบและควบคุมตนเองให้เหมาะสมและ

ไม่เกิดความเครียดจนต้องหยุดชะงักการทำงาน ดังที่ พัทรี วาศวิท (2534) ที่กล่าวว่า ดนตรีเข้ามามีบทบาท และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ดนตรีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ เพราะวดนตรีทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นสุข สนุกสนาน ทำให้เขาได้ใช้จินตนาการ ความนึกฝันส่วนตัว เป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และสังคมของเด็กให้พัฒนาไปอย่างเหมาะสมกับวัยของเด็ก ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมให้ได้แสดงออกทางดนตรี เด็กจะได้พัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด จินตนาการ สังคม การสื่อความหมายและการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนลักษณะลีลาท่าทางที่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี ตลอดจนเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และแฟงเคนเบอร์เกอร์ (Frankenberger, 1979) ได้ศึกษาผลของการใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมแบบผ่อนคลายกับเด็กที่มีการเรียนรู้ช้า และมีความก้าวร้าว ผลปรากฏว่าการใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมแบบผ่อนคลายช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ดีขึ้น และมีความก้าวร้าวทางอารมณ์ลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรา พุ่มพชาติ (2533) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย ในขณะที่ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ผลปรากฏว่า เสียงดนตรีช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย และผลงานศิลปะสร้างสรรค์ดีขึ้น ดังนั้นกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี จึงเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการสร้างคลื่นสมองต่ำ ทำให้อารมณ์ดี