

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาเขาวงกตของเด็กรุ่นวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ซึ่งใช้แบบแผนการทดลองแบบ Time Series Design ที่ใช้ในกลุ่มตัวอย่างเดียว มีการเก็บข้อมูลเขาวงกตพื้นฐานเบื้องต้นก่อนการทดลองและเก็บข้อมูลเขาวงกตขณะทำการทดลองในแต่ละช่วงสัปดาห์

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย-หญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนฝ่ายหินหนองหุ้มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 5 แผน 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-5 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2546) แยกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ทำการสังเกตเขาวงกตพื้นฐานของเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 คน โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.81 จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลองฝึกโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ที่ส่งเสริมเขาวงกตและทำการสังเกตเขาวงกตของเด็กรุ่นวัยในแต่ละช่วงสัปดาห์จนสิ้นสุดการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการสังเกตเขาวงกตทั้งก่อนการจัดกิจกรรมและขณะจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ

1. สรุปผลการวิจัย

จากการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี เพื่อส่งเสริมเขาวงกตของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยเขาวงกตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข มีแนวโน้มสูงขึ้น

2. ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ดังต่อไปนี้

2.1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม

2.1.1 การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ครูผู้สอนควรศึกษาท่าโยคะอาสนะในแต่ละท่าให้ดีและพิจารณาท่าอาสนะให้มีความเหมาะสมกับวัย ฝึกตามระดับพัฒนาการของเด็ก

2.1.2 เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีควรปรับเวลาให้มีความยืดหยุ่นแต่มีข้อกำหนดที่ชัดเจน ทั้งนี้กิจกรรมบางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนานมาก บางกิจกรรมเด็กให้ความสนใจเป็นเวลานาน

2.1.3 การทำท่าโยคะอาสนะในแต่ละท่าควรกำหนดจำนวนครั้งในการทำท่าให้ชัดเจนและเหมาะสมกับวัย

2.1.4 บริเวณห้องเรียนและบริเวณนอกห้องเรียนควรเป็นบริเวณที่กว้างพอสมควรไม่ควรจะแออัดกันเกินไป

2.1.5 การเลือกเพลงให้คำนึงถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมเป็นหลัก ควรเลือกเพลงที่มีความเหมาะสมกับวัยเด็ก

2.1.6 การฝึกโยคะอาสนะนอกจากจะนำมาฝึกในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแล้ว ถ้านำมาฝึกช่วงเวลาก่อนนอนเพื่อให้เด็กเกิดทักษะในการทำท่าโยคะอาสนะ ส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกสมาธิก่อนนอน และหลับสนิทมากขึ้น

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาการพัฒนาสติปัญญาทางด้านกระบวนการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

2.2.2 ควรมีการศึกษาคิดสร้างสรรค์ ของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี