

รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธ
ในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย:
กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
วัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง¹

A Model for Using Buddhist Psychology
to Enhance Concentration for Childhood:
A Case Study of Wat Pa Pradu Phra Aram Luang
Child Development Center, Muang District, Rayong Province



พญานก คฤหาสน์ภัก
Radayaphak Knaruhadphak
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Mahachulalongkornrajavidyala University
Buddhapanyasridvaravadi
Email: Chunyaphukplum3642@gmail.com

¹บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดัชนีพนธ์ในหลักสูตรพุทธศาสนาตรุษฐานันตติเรื่อง รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ภาควิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อสร้างคู่มือกิจกรรมและรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองใช้รูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปฏิบัติการ (Qualitative action research) โดยคำแนะนำผู้ให้ข้อมูลสำคัญผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus group discussion) เพื่อออกแบบคู่มือกิจกรรม รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย สำหรับระยะเวลา 50 ชั่วโมง โดยกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา คือ เด็กปฐมวัย จำนวน 60 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1) ได้คู่มือกิจกรรม รูปแบบการใช้จิตวิทยาในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย สำหรับระยะเวลา 50 ชั่วโมง ประกอบด้วย 1) ตารางคู่มือกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย 2) ตารางฝึกสอนสมาธิ 50 ชั่วโมง (จำนวน 17 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง/1 ครั้งวันพระ 3) ตารางการบ้านฝึกทำสมาธิก่อนนอน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ (เป็นระยะเวลา 35 คืน) สำหรับเด็กปฐมวัย 4) ตารางพฤติกรรมเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม 5) ตารางกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม 6) ตาราง 6 กิจกรรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม 7) นำเสนอรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย

2) หลังจากการใช้รูปแบบการใช้จิตวิทยาในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย เด็กมีพฤติกรรมเชิงบวก ทั้งทางด้านการสื่อสาร การควบคุมร่างกาย การควบคุมจิตใจ การมีสมาธิที่ตั้งมั่น หุยุดนึ่งได้นานขึ้น การรักตัวเอง การอ่อนโยนต่อตนเองและผู้อื่น

3) ได้ “5AB Model” ได้แก่ “5 กิจกรรม & 5 พฤติกรรม” 1) กิจกรรมพูด/ฟัง ที่เหมาะสมกับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 1 เด็กไม่พูดถามไม่ตอบ) 2) กิจกรรมเดินถือแก้วน้ำ ที่เหมาะสมกับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 2 เด็กที่มีความฟุ้งซ่าน กอดตัวทำร้ายตัวเอง และตีเพื่อน) 3) กิจกรรมขยับร่างกายและหยุดร่างกาย ที่เหมาะสมกับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 3 เด็กที่มีการตอบสนองเชิงซ้าความรู้ตัวช้ากว่าปกติมากจิตไม่อยู่กับปัจจุบัน) 4) กิจกรรมจินตนาการในสมาธิ (วาดรูป) ที่เหมาะสม

สมกับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 4 เด็กที่สมาธิสั้น อดทนต่ำ รอคอยไม่เป็น อยู่นิ่งไม่ได้) 5) กิจกรรมสมาธิสัมพันธ์ ที่เหมาะสมกับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 5 เด็กมีภาวะซึมเศร้า ร้องไห้)

ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยมาสร้างเป็นโมเดล เรียกว่า “5AB Model” 5 กิจกรรม กับ 5 พฤติกรรม เป็นองค์ความรู้ที่จะช่วยเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสมาธิ โดยรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย แสดงให้เห็นการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรม นำไปสู่การพัฒนาเพิ่มขีดความสามารถในการทำสมาธิได้ดีมากขึ้น

คำสำคัญ: รูปแบบ จิตวิทยาเชิงพุทธ เสริมสร้างสมาธิ เด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

Abstract

This article has three objectives: 1) to develop an activity handbook and a Buddhist psychological model for enhancing concentration among early childhood children; 2) to examine the behaviors of early childhood children after experimenting with the Buddhist psychological model for improving their concentration; and 3) to propose a Buddhist psychological model for enhancing concentration in early childhood children. This qualitative action research was conducted with the guidance of key informants and focus group discussions to design an activity manual and a model for using Buddhist psychology in developing concentration in early childhood. The 50-hour program targeted 60 early childhood children. The target group consisted of 60 early childhood children selected through purposive sampling. Data obtained from in-depth interviews were analyzed using content analysis.

The research findings revealed:

1) Obtained an activity manual, a model for using psychology to enhance concentration in early childhood children for a period of 50 hours, consisting of
1) a table of activity manuals for enhancing concentration in early childhood children
2) a 50-hour meditation teaching schedule (17 sessions, 3 hours/1 session on Buddhist holy days
3) a homework schedule for practicing meditation before bed for 5 weeks (35 nights) for early childhood children
4) a behavior table for all 6 groups of early childhood children
5) a table of all 6 activities
6) a table of 6 activities appropriate for the behavior of all 6 groups of early childhood children
7) presenting a model for using Buddhist psychology to enhance concentration in early childhood children

2) After using the model for using psychology to enhance concentration in early childhood children, children demonstrated positive behaviors in communication, body control, mind control, focused concentration, extended stillness, self-love, and gentleness toward themselves and others.

3) The “5AB Model” was developed: 5 activities and 5 behaviors:
1) speaking/listening activities appropriate for (Group 1 children who do not speak and do not answer questions);
2) walking/holding a glass of water activities appropriate for (Group 2 children who are distracted). Pressure, self-harm, and hitting friends)
3) Activities to move the body and stop the body that are

appropriate for (behavior of children in group 3, children who have slow responses, awareness is much slower than normal, the mind is not in the present) 4) Imaginative activities in meditation (drawing) that are appropriate for (behavior of children in group 4, children who have short attention spans, low patience, cannot wait, cannot stay still) 5) Meditation activities to touch love that are appropriate for (behavior of children in group 5, children who are depressed, cry)

The researcher applied the research findings to develop a model called the “5AB Model,” consisting of five activities and five behaviors, which serve as a body of knowledge guiding the enhancement of concentration. The model of applying Buddhist psychology to strengthen concentration among early childhood children demonstrates activities that correspond to specific behaviors, leading to improve development and greater capacity in practicing concentration.

Keywords: Model, Buddhist Psychology, Meditation Enhancement, Early Childhood, Child Development Center

1. บทนำ

ปัจจุบันมีเด็กไทยจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาทางจิตเวชเด็ก ส่งผลให้พ่อแม่ผู้ปกครองหลาย ๆ คนรู้สึกกังวลและสงสัยเกี่ยวกับความแตกต่างของบุตรหลานของตนเองที่ไม่เหมือนกับเด็กอื่น ๆ ทั่วไป ถึงแม้ว่าจะพยายามทุ่มเทดูแลเลี้ยงดู และทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุดแล้วก็ตาม² ช่วงเวลาตั้งแต่ของเด็กอายุ 2 - 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญของวัยที่กำลังจดจำการลอกเลียนแบบจากสังคมทั้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน อย่างไรก็ตามสิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเด็กให้เป็นไปในทิศทางที่ดีได้นั้น ควรเริ่มตั้งแต่ปฐมวัยจะเป็นการดีที่สุดที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในเรื่องของปัญหาการพบแพทย์จิตเวช ในส่วนแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธ เป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา จิตวิทยาเชิงพุทธเป็นความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ตามหลักจิตวิทยาและตามแนวพุทธธรรมนั้น นำมาบูรณาการเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีอิสระในการรู้ ความคิด ความเข้าใจ ที่จะแสดงพฤติกรรมในการพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เกิดการตระหนักรู้ เชื่อมมั่น และภาคภูมิใจในตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงพร้อมที่จะพัฒนาตนเองทั้งด้านใจและกาย ทมะ ศีล จิตใจ และปัญญา มีพฤติกรรมการเรียนรู้ครบสมบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา เข้าใจถึงสิ่งเร้าที่มากกระทบอย่างรู้เท่าทัน บนฐานของการมีเจตคติและแรงจูงใจในทางบวก สามารถพัฒนาพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับความจริงของชีวิต หลักอริยสัจ 4 อันเป็นปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกันตามหลักปฏิจจสมุปบาท พร้อมทั้งยอมรับผลแห่งการเรียนรู้ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาตัวบุคคลได้อย่างสร้างสรรค์ นำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดตามหลักจิตวิทยาเชิงพุทธ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เลือกกลุ่มประชากรตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัย ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง เพื่อสร้างคู่มือกิจกรรมและรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธพร้อมศึกษาพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองใช้รูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิเด็กปฐมวัย เพื่อจะยังประโยชน์แต่ตัวเด็กและเป็นแนวทางให้หน่วยงานทุกภาคส่วนที่มีส่วนรับผิดชอบรวมถึงผู้ปกครองและชุมชน นำไปพัฒนา แก้ไขปัญหา รวมทั้งจะเป็นภูมิคุ้มกันสำหรับเด็กที่ยังไม่มีปัญหาด้านสมาธิในการพบแพทย์จิตเวช และสามารถเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเด็กให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้จากเด็กที่เคยพบจิตเวช ในทิศทางที่ดีขึ้นได้จากเด็กที่เคยพบจิตเวช

² ชะอรสิน สุขศรีวงศ์, “โรคสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น,” คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 30 กันยายน 2558, <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/282>.

2. นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ (Meditation) คือ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ (mind) และอารมณ์ (emotion) ให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจ ใจที่เป็นสมาธิจะมีลักษณะที่ตั้งมั่น ราบเรียบ สงบนิ่งเหมือนน้ำในสระ ที่ไม่มีลม หรือสิ่งรบกวนให้เกิดคลื่นกระเพื่อมไหว ใจจะใส กระจ่าง จมมออะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำที่ตกตะกอนฝุ่นผงแล้ว จะปรากฏแต่ความใสกระจ่าง ใจจะเป็นระเบียบ ไม่วุ่นวายสับสน ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ใจที่สงบนิ่งจำเป็นมากในทุกภารกิจของชีวิตเรา

หลักการสำคัญในการเสริมสร้างสมาธิ ในรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย คือ การสร้างรากฐานปลูกฝังโดยปรับพื้นฐานสมาธิของเด็กปฐมวัยให้ตั้งมั่นในกาย สติ คือ การเติมเต็มในส่วนที่เด็กขาดก่อน หรือเรียกว่า ปรับสมดุลในด้านจิตใจให้เด็กก่อน เมื่อกายและใจพร้อม เด็กจะได้มีศักยภาพในการทำสมาธิได้มากขึ้น นำไปสู่ปัญญาในการดึงศักยภาพในตัวเด็กออกมาเพื่อการนำไปสู่การพัฒนาการศึกษาเรียนรู้ศาสตร์สาขาวิชาอื่น ๆ และศาสตร์สมาธิขั้นต่อ ๆ ไป เด็กจะสามารถดำรงชีวิตให้มีคุณภาพในแต่ละช่วงวัยได้ อีกทั้งยังเป็นการเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมในการปฏิบัติกรรมฐานและการเจริญวิปัสสนาและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างจะมี ความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ของสมาธิมีดังนี้

- 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบ และมีความสุข
- 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำภารกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้ความคิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี
- 3) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้นยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจ ไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย “สมาธิ” เป็นฐานที่นำไปสู่กระบวนการของสภาวะการเรียนรู้แห่งจิตวิทยา เมื่อจิตได้เรียนรู้ทำให้เกิดปัญญานำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา อีกทั้งสมาธิยังเป็นแกนกลางของศีลและปัญญา นั่นก็คือ หลักไตรสิกขา และอยู่ในวงจรของหลักอิทัปปิจจยตา คือ กฎของธรรมชาติ ที่ว่าด้วยเรื่องเหตุ-ปัจจัย, เมื่อสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี, เมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ย่อมดับไปตามเหตุและปัจจัย ตลอดจนการนำไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีสติปัญญาที่จะดำรงชีวิต ให้ถึงที่สุดแห่งการหลุดพ้นทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด โดยเริ่มจาก

ตั้งแต่ช่วงเด็กปฐมวัยเป็นต้นไป โดยผ่านการทำกิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม ดังที่กล่าวมา

รูปแบบ คือ คู่มือกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย ประกอบด้วย 1) ตารางคู่มือกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย 2) ตารางฝึกสอนสมาธิ 50 ชั่วโมง (จำนวน 17 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง/1 ครั้งวันพระ 3) ตารางการบ้านฝึกทำสมาธิก่อนนอน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ (เป็นระยะเวลา 35 คืน) สำหรับเด็กปฐมวัย 4) ตารางพฤติกรรมเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม 5) ตารางกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม 6) ตาราง 6 กิจกรรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม 7) นำเสนอรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย

การเสริมสร้างสมาธิโดยหลักการของรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย โดยผ่านการทำกิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมพูด/ฟัง มีสมาธิและสติในการสนทนา การถาม-ตอบ เพื่อให้เด็กตั้งใจพูดและตั้งใจฟังในบทสนทนา 2) กิจกรรมเดินถือแก้วน้ำ เพื่อให้เด็กโฟกัสอยู่กับตัวเอง การประคองแก้วน้ำไม่ให้หก จะทำให้มีสติสัมปชัญญะในการอยู่กับตัวเองมากขึ้น 3) กิจกรรมขยับร่างกายและหยุดร่างกาย คือการให้เด็กเต้น 5 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที สลับกันจนครบ 15 นาที เพื่อให้เด็กมีความตื่นตัวมากขึ้น 4) กิจกรรมจินตนาการ คือให้เด็กวาดรูปและระบายสี และให้เด็กหยุดนิ่งในการจินตนาการอาชีพในฝันในการวาดและระบายสีตามจินตนาการของตัวเอง เพื่อให้เด็กหยุดนิ่งมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เพราะการจินตนาการในอนาคตที่ไกลจะต้องใช้ความละเอียดอ่อนและความใจเย็น 5) กิจกรรมสัมผัสรัก การทำสมาธิโดยใช้มือทั้งสองข้างโอบกอดตัวเอง สร้างความรักให้กับตัวเองด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง เพื่อให้เด็กหยุดโหยหาความรักจากผู้อื่น ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงกระบวนการเกิดปัญหาแก่เด็กและได้ช่วยหาวิธีแก้ปัญหานั้น โดยวิธีการที่ผ่านการทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง 5 กิจกรรม เด็กก็เริ่มมีการพัฒนาสามารถทำสมาธิและสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นเป็นลำดับ

3. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างคู่มือกิจกรรมและรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองใช้รูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิเด็กปฐมวัย
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย ประกอบด้วย

1) รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปฏิบัติการ (Qualitative action research) ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) จำนวน 8 คน แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ (In-depth Interview) จำนวน 12 คน มีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เลือกผู้เชี่ยวชาญมีประสบการณ์ มีผลงานอันประจักษ์ที่ปรากฏสาธารณชนและสื่อโซเชียลมีเดียในการให้ข้อมูลสำคัญเมื่อมีการระดมความคิด ผู้ทรงคุณวุฒิสามารถตอบโจทย์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นได้อย่างครอบคลุมละเอียดลึกซึ้ง เกี่ยวกับรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Research documents)

2) กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เด็กปฐมวัย ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง จำนวนเด็กปฐมวัย 60 คน โดยการทำหนังสือขออนุญาตเข้าฝึกสอนสมาธิ ไปยังต้นสังกัดกองการศึกษาหัวหน้าหน่วยงาน คือ นายกเทศมนตรี เทศบาลนครระยอง ลงวันที่ 21 มิถุนายน 2565 ได้รับอนุญาตจาก นายวิจิต ศรีชล นายกเทศมนตรีนครระยอง เลขรับที่ 3605 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2565

3) เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ จากวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ 1 (Focus Group), กลุ่มที่ 2 (In-depth Interview) กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์เนื้อหาเอกสารงานวิจัย (Documentary Research) กลุ่มที่ 4 การลงพื้นที่ภาคสนามสำรวจเฝ้าสังเกตกิจกรรมในกิจวัตรประจำวันใน 1 วัน ของเด็กปฐมวัย เฝ้าสังเกตพฤติกรรมของเด็กแต่ละคน ออกแบบคู่มือกิจกรรม “รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย”

4) การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ลงพื้นที่วิจัยใช้คู่มือกิจกรรมกับประชากรกลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัย จำนวน 60 คน

5) เรียบเรียงและสรุปผล ศึกษาและติดตามวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัย

5. ผลการวิจัย

5.1 วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อสร้างคู่มือกิจกรรมและรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) จึงทำให้สามารถออกแบบกำหนด รูปแบบการเสริมสร้างสมาธิฯ ดังต่อไปนี้

รูปแบบจิตวิทยาในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย

คู่มือกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย

กิจกรรมสำหรับ 1 วันพระ (จำนวน 3 ชั่วโมง) ต่อครั้ง สำหรับระยะเวลา 50 ชั่วโมง

ตารางที่ 1 ตารางคู่มือกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย³

ครั้งที่	ว/ด/ป	จำนวน นาที	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักสูตร/ ที่นำมาใช้
1-17	1 ก.ค. - 24 ธ.ค. 2567	30		09.00-09.30 น. (30 นาที) ฝึกการแนะนำตัวเอง การแนะนำตัวเอง คือ ให้กล่าวคำสวัสดี และพูดชื่อตัวเอง	1. เพื่อให้เด็กรู้จักชื่อตนเองและ จดจำได้ชื่อตัวเองได้ 2. ฝึกทักษะด้านการสื่อสาร การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีความรู้จัก ตนเอง รู้จักกาลเทศะฝึก ความ กล้าแสดงออกอย่างกล้าหาญ	1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. คุณสมบัติของ คนดี (สัปปริสรธรรม 7)
		30		09.30-10.00 น. (30 นาที) ฝึกถือแก้วน้ำเดิน โดยประคองน้ำในแก้ว ไม่ให้หก การโฟกัสน้ำในแก้วให้หนึ่งที่สุด ในขณะที่เดิน เดิน ให้ระลึกพุทโธในใจ เปิดเพลงบทสวดมนต์บาลีที่แปลไทยแล้ว คลอเบา ๆ จนครบ 1 ชั่วโมง ดื่มน้ำใน แก้วที่บริกรรม ก่อนดื่มพาอธิษฐานจิต ให้เด็กพูดตามว่าน้ำแก้วนี้ คือน้ำศักดิ์มี บุญฤทธิ์มหาศาล ทั้งสุขภาพ ปัญญา รู้ ตื่น เบิกบาน หัวใจกว้างไกลเทอญ สาธุ สาธุ สาธุ จากนั้นดื่มน้ำ	1. เพื่อฝึกข้อมือเด็กให้แข็งแรง 2. เพื่อฝึกสติและสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ฝึกการควบคุม ร่างกายและการพิจารณาอริยาบถ	1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความตระหนักรู้, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่ระลึกได้; มักมาคู่กับ สติและ สัมปชัญญะ)
		30		10.00-10.30 น. (30 นาที) เต้นเพลงที่ชอบ 5 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที / สลับกัน 15 นาที หลังจากนั้นให้วาด รูปบรรยายสีพร้อมฝึกจินตนาการโดยถาม อาชีพรูปในฝันแล้ว ให้เด็กตอบทีละคน	1. เพื่อการเข้าสมาธิ การออก สมาธิ ให้คล่องแคล่ว 2. เพื่อเสริมสร้างปัญญาและ จินตนาการที่สร้างสรรค์	1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนักรู้, ความรู้ชัดเข้าใจชัด 3. ญาณปัญญา
		30		10.30 -11.00 น. (30 นาที) พักทานข้าวเที่ยง ก่อนทานข้าว นำ อธิษฐานจิตพูดตามว่าบุญจากการปฏิบัติ สมาธิที่ทำมาขอแม่บุญให้สรรพสัตว์ใน อาหารก่อนทานอาหาร	1. เพื่อน้อมจิตแม่บุญและแม่ เมตตาออกไป 2. เพื่อสำนึกบุญคุณในชีวิตสรรพ สัตว์ที่อยู่ในอาหาร ทั้ง แม่ครัว และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดใน อาหาร	1. เมตตา (เมตตาสูตร) 2. กตัญญู (สมจิตตวรรค)
		30	3	11.00-14.00 น. (3 ชั่วโมง) 15 นาทีแรก ทำสมาธิเข้าสู่ความสงบ และสมาธิโดยกายสัมผัสโดยการโอบ กอดตัวเองบอกรักตัวเองก่อนนอนจาก นั้นเปิดเพลงธรรมจักรบาลีแปลไทยสลับ บทสวดอิติปิโส คลอเบา ๆ ตลอดเวลาที่ เด็กหลับ	1. เพื่อฝึกให้เด็กใจเย็นมีความสงบ สุขภายในตัวเองได้ 2. เพื่อฝึกให้เด็กสร้างความรักให้ ตัวเอง 3. เพื่อน้อมจิตบันทึกบุญและ จิตบริกรรมในขณะที่นอนหลับ และมีความจำที่ดีจากการได้ยิน เสียงและกระตุ้นการสื่อสารให้เด็ก กล้าพูดมากขึ้น	1. สุตมยปัญญา (ปัญญาจากการฟัง)

³ ญาณฤกษ์ คฤหาสน์ภักดิ์, “รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง,” 13.

ตารางที่ 2 ตารางฝึกสอนสมาธิ 50 ชั่วโมง ทุกวันพระ ปี พ.ศ. 2567

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน / ชั่วโมง	รวม/ ชั่วโมง	ห้องเรียน /ระดับชั้น
1	5 กรกฎาคม 2567	3	3	อนุบาล 1/2 วัย 3-4 ขวบ
2	12 สิงหาคม 2567	3	6	อนุบาล 1/1 วัย 2-3 ขวบ
3	19 สิงหาคม 2567	3	9	อนุบาล 1/3 วัย 2-3 ขวบ
4	27 สิงหาคม 2567	3	12	อนุบาล 2 วัย 2-3 ขวบ
5	2 กันยายน 2567	3	15	อนุบาล 1/2วัย 3-4 ขวบ
6	10 กันยายน 2567	3	18	อนุบาล 1/1วัย 2-3 ขวบ
7	17 กันยายน 2567	3	21	อนุบาล 1/3วัย 2-3 ขวบ
8	2 ตุลาคม 2567	3	24	อนุบาล 2 วัย 2-3 ขวบ
9	11 ตุลาคม 2567	3	27	อนุบาล 1/2วัย 3-4 ขวบ
10	17 ตุลาคม 2567	3	30	อนุบาล 1/1วัย 2-3 ขวบ
11	25 ตุลาคม 2567	3	33	อนุบาล 1/3วัย 2-3 ขวบ
12	31 ตุลาคม 2567	3	36	อนุบาล 2 วัย 2-3 ขวบ
13	8 พฤศจิกายน 2567	3	39	อนุบาล 1/2วัย 3-4 ขวบ
14	15 พฤศจิกายน 2567	3	41	อนุบาล 1/1 วัย 2-3 ขวบ
15	23 ธันวาคม 2567	3	44	อนุบาล 1/3 วัย 2-3 ขวบ
16	24 ธันวาคม 2567	3	47	อนุบาล 2 วัย 2-3 ขวบ
17	25 ธันวาคม 2567	3	50	อนุบาล 1/2 วัย 3-4 ขวบ
หมายเหตุ : เด็กนักเรียน 60 คน มี 4 ห้องเรียน แบ่งเด็กห้องเรียนละ 15 คน				

ตารางที่ 3 ตารางการบ้านฝึกทำสมาธิก่อนนอน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ของเด็กปฐมวัย (1 ราย)

วัน	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 3		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 5	
	เวลา	นาที	เวลา	นาที	เวลา	นาที	เวลา	นาที	เวลา	นาที
จันทร์	00.10	วินาที	00.13	วินาที	00.20	วินาที	00.05	วินาที	00.22	วินาที
อังคาร	00.04	วินาที	00.30	วินาที	00.15	วินาที	00.18	วินาที	00.28	วินาที
พุธ	00.40	วินาที	00.21	วินาที	00.20	วินาที	00.15	วินาที	00.19	วินาที
พฤหัสบดี	00.22	วินาที	00.10	วินาที	00.14	วินาที	00.13	วินาที	00.20	วินาที
ศุกร์	00.04	วินาที	00.03	วินาที	00.40	วินาที	00.18	วินาที	00.10	วินาที
เสาร์	00.19	วินาที	00.23	วินาที	00.14	วินาที	00.15	วินาที	00.38	วินาที
อาทิตย์	00.48	วินาที	00.31	วินาที	00.15	วินาที	00.44	วินาที	00.48	วินาที
จันทร์	00.10	วินาที	00.13	วินาที	00.15	วินาที	00.05	วินาที	00.22	วินาที

5.2 วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองใช้รูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิเด็กปฐมวัยพบว่า เด็กมีพฤติกรรมเชิงบวกตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 4 ตารางพฤติกรรมเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม

พฤติกรรมเด็กปฐมวัย	
กลุ่มที่ 1	เด็กปฐมวัยที่ไม่ค่อยพูดหรือไม่พูดเลย ถามอะไรไม่ตอบ ขาดการสื่อสารที่ดี
กลุ่มที่ 2	เด็กปฐมวัยที่มีความฟุ้งซ่าน กัดฟันทำร้ายตัวเอง และตีเพื่อน
กลุ่มที่ 3	เด็กปฐมวัยที่มีการตอบสนองเชิงซ้ำ ความรู้ตัวช้ากว่าปกติมาก จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน
กลุ่มที่ 4	เด็กปฐมวัยที่สมาธิสั้น อดทนต่ำ รอคอยไม่เป็น อยู่หนึ่งไม่ได้
กลุ่มที่ 5	เด็กปฐมวัยมีภาวะซึมเศร้า ร้องไห้
กลุ่มที่ 6	เด็กปฐมวัยที่มีภาวะปกติ มีศักยภาพในการทำสมาธิ

เด็กปฐมวัยกลุ่มที่ 1 - 5 นั้นจากการวิจัยเด็กปฐมวัยฯ เป็นเรื่องที่ต้องเร่งด่วนในการแก้ไข ตั้งแต่ปฐมวัยเพราะเด็กปฐมวัยทั้ง 5 กลุ่มนี้ คือ กลุ่มเสี่ยงที่จะมีผลกระทบไประยะยาวถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อไป

เพื่อเป็นการปรับฐานสมาธิให้ตั้งมั่น ควรเติมเต็มในส่วนที่เด็กขาดก่อน หรือเรียกว่าปรับสมดุลในด้านจิตใจให้เด็กก่อน เมื่อใจและกายพร้อมเด็กจะได้มีศักยภาพในการทำสมาธิได้มากขึ้น นำไปสู่การมีปัญญาในการดึงศักยภาพในตัวเด็กออกมาเพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ และพัฒนาไปสู่การศึกษาเรียนรู้ศาสตร์สมาธิขั้นต่อ ๆ ไป ในแต่ละรูปแบบของแต่ละช่วงวัยของเด็กปฐมวัย ตลอดจนไปสู่วัยผู้ใหญ่ให้มีสติปัญญาที่จะดำรงชีวิตให้ดีขึ้นต่อไปในสังคม ตลอดจนการพัฒนาไปถึงการหลุดพ้นทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด ด้วยการเริ่มต้นปฏิบัติตามคู่มือรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัยฯ

เด็กปฐมวัยกลุ่มที่ 6 คือ เด็กที่มีศักยภาพในการทำสมาธิได้เป็นเวลานาน ผู้วิจัยได้คัดเลือกให้มาเป็นเด็กต้นแบบของการฝึกสมาธิให้กับเด็กคนอื่น ๆ อีกทั้งเด็กกลุ่มนี้ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามรูปแบบ “คู่มือกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย” 50 ชั่วโมง และทำการบ้านฝึกสมาธิ ก่อนนอนตามตาราง 5 สัปดาห์ ของคู่มือกิจกรรมอย่างต่อเนื่องได้ครบถ้วนสมบูรณ์ เด็กปฐมวัยกลุ่มนี้จึงมีความสามารถทำสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว เด็กกลุ่มนี้มีพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทำสมาธิได้นานมากขึ้น สามารถทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้ทุกรูปแบบอีกด้วย

ตารางที่ 5 ตารางกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. กิจกรรมพูด/ฟัง	เพื่อให้เด็กรู้จักชื่อตนเองและจดจำชื่อตัวเองได้ มีทักษะด้านการสื่อสาร การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความรู้จักตนเอง รู้จักกาลเทศะ รู้ทักษะการพูด รู้ทักษะการฟัง ให้เด็กมีความกล้าแสดงออกอย่างกล้าหาญและมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีในการสื่อสารภายในครอบครัวและการออกสู่สังคม เป็นการฝึกให้เด็กเป็นนักพูดและนักฟังที่ดีตั้งแต่ปฐมวัย
2. กิจกรรมเดินถือแก้วน้ำ	เพื่อให้เด็กมีความรู้ตัว พร้อม และตื่นตัว เบิกบานมากขึ้น การที่เด็กได้ฝึกสอยูกับตัวเอง ในการประคองแก้วน้ำไม่ให้หก จะมีสติสัมปชัญญะไปด้วยทำให้เด็กอยู่กับตัวเองมากขึ้น จิตไม่ส่งออกนอก ไม่ไปคิดเรื่องอื่น
3. กิจกรรมขยับร่างกายและหยุดร่างกาย	เพื่อให้เด็กมีความตื่นตัวมากขึ้น ในการฝึกสมาธิในรูปแบบกายนิ่ง และกายเคลื่อนไหว ทำให้เด็กมีความสุขเหมือนการได้เล่นเกม เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้การทำสมาธิไม่น่าเบื่อ เป็นการสร้างรากฐานสมาธิที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในกิจกรรมที่ต้องนิ่งและกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว
4. กิจกรรมจินตนาการในสมาธิ	เพื่อให้เด็กมีจิตที่จดจ่อ สงบ มีสมาธิทำให้จิตสงบ ทำให้เด็กมีความเคลื่อนไหวที่ช้าลง สำหรับเด็กที่สมาธิสั้น อยู่นิ่งไม่ได้ รอคอยไม่ได้นาน ในการวาดรูประบายสี และเพื่อส่งเสริมจินตนาการความคิด สร้างสรรค์ และปัญญา ตื่นรู้ ให้กับเด็ก
5. กิจกรรมสมาธิสัมผัสรัก	เพื่อให้เด็กฝึกให้ความรักแก่ตนเอง แทนที่จะต้องการความรักจากคนรอบข้าง หรือคนในครอบครัวตนเองก็ตาม แต่ให้กลับมาสร้างความรักได้ด้วยตนเอง ซึ่งในการดำเนินชีวิตของจริงนั้น ไม่มีใครสามารถอยู่ให้ความรักเราได้ตลอดเวลา เด็กจะอยู่กับสังคมได้ โดยไม่ต้องโยยหาความรักจากครอบครัวหรือคนรอบข้าง

จากนั้นเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย ดังนี้

ตารางที่ 6 กิจกรรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม

ชื่อกิจกรรม	พฤติกรรมเด็กปฐมวัย
1. กิจกรรมพูด/ฟัง	กลุ่ม 1 เด็กปฐมวัยที่ไม่ค่อยพูดหรือไม่พูดเลย ถามอะไรไม่ตอบ ขาดการสื่อสารที่ดี
2. กิจกรรมเดินถือแก้วน้ำ	กลุ่ม 2 เด็กปฐมวัยที่มีความฟุ้งซ่าน กัดฟันทำร้ายตัวเอง และตีเพื่อน
3. กิจกรรมขยับร่างกายและหยุดร่างกาย	กลุ่ม 3 เด็กปฐมวัยที่มีการตอบสนองเชิงซ้ำ ความรู้ตัวช้ากว่าปกติมาก จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน
4. กิจกรรมจินตนาการในสมาธิ (วาดรูป)	กลุ่ม 4 เด็กปฐมวัยที่สมาธิสั้น อดทนต่ำ รอคอยไม่เป็น อยู่หนึ่งไม่ได้
5. กิจกรรมสมาธิสัมผัสรัก	กลุ่ม 5 เด็กปฐมวัยมีภาวะซึมเศร้า ร้องไห้
6. กิจกรรมที่ 1-5	กลุ่ม 6 เด็กปฐมวัยที่มีศักยภาพในการทำกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิได้ทุกกิจกรรม

5.3 วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง หลังจากการลงพื้นที่ภาคสนามปฏิบัติการตามคู่มือกิจกรรมในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย จากการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย ครบ 50 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม เกิดผลลัพธ์ในเชิงบวก ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 7 นำเสนอรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย

พฤติกรรมเด็กปฐมวัย	ผลจากการเสริมสร้างสมาธิตามคู่มือกิจกรรมที่ออกแบบ
กลุ่ม 1	เด็กเริ่มมีการตอบสนองในการสื่อสารที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทำกิจกรรม
กลุ่ม 2	เด็กสามารถทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้ โดยไม่รังแกเพื่อน จากที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ และทำร้ายเพื่อน
กลุ่ม 3	เด็กมีความตื่นตัวมากขึ้นสามารถทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้ จากที่เคยมีการตอบสนองที่ช้า ความเคลื่อนไหวตัวช้า
กลุ่ม 4	เด็กมีสมาธิได้นานขึ้น รู้จักการรอคอย รับฟังสิ่งที่คุณครูถ่ายทอดและมีความเข้าใจมากขึ้น สามารถปฏิบัติตามสิ่งที่ครูบอกได้เป็นอย่างดี
กลุ่ม 5	เด็กอารมณ์ดีขึ้นมาก เล่นกับเพื่อนและทำกิจกรรมกับเพื่อนได้เหมือนเด็กคนอื่น ๆ จากที่ร้องไห้กลับบ้าน
กลุ่ม 6	เด็กมีความสามารถทำสมาธิได้นาน และมีสมาธิที่ดีขึ้น เรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งตอนที่อยู่ที่บ้าน และที่โรงเรียน

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) ทำให้สามารถออกแบบกำหนดรูปแบบการเสริมสร้างสมาธิฯ ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และตอบสนองกลุ่มพฤติกรรมเด็กปฐมวัยที่ยังไม่สามารถเข้าสู่การทำสมาธิได้ เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก เด็กสามารถทำสมาธิได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คู่มือกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมพูด/ฟัง 2) กิจกรรมเดินถือแก้วน้ำ 3) ของกิจกรรมขยับร่างกายและหยุดร่างกาย 4) กิจกรรมจินตนาการในสมาธิ (วาดรูป) 5) กิจกรรมสมาธิสัมผัสรัก

สรุปได้ว่า เมื่อนำคู่มือกิจกรรม “รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย” ผลลัพธ์ที่ได้คือ เด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม มีพฤติกรรมเชิงบวก ทั้งทางด้านการสื่อสาร ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และเชาว์ปัญญา แต่ที่เห็นได้ชัดเจนแบบรวดเร็วทันที่ทันใด คือกิจกรรมที่ 5 (กิจกรรมสมาธิสัมผัสรัก) กับกลุ่มเด็กที่ 2 (ที่มีความฟุ้งซ่าน กอดันทำร้ายตัวเอง และตีเพื่อน) จะหยุดพฤติกรรมนั้นทันที และกับกลุ่มเด็กที่ 5 (เด็กปฐมวัยมีภาวะซึมเศร้า ร้องไห้) จะหยุดพฤติกรรมนั้น หายเศร้าได้ทันที เช่นกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มเด็กที่ทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายเพื่อน เด็กที่ร้องไห้ มีภาวะซึมเศร้านั้นมีภาวะขาดความรักจากภายในมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) ผู้ที่ได้ให้วิธีการออกแบบรูปแบบสมาธิในกิจกรรมที่ 5 คือ (กิจกรรมสมาธิสัมผัสรัก)

เห็นได้ชัดว่า กิจกรรมที่เกี่ยวกับภาวะด้านจิตใจคือ สิ่งที่ต้องการจากภายในนั้นเป็นความต้องการพลังงานที่สัมผัสได้ด้วยใจจะเกิดการตอบสนองผลลัพธ์เชิงบวกได้อย่างรวดเร็ว มากกว่าความต้องการทางกาย เมื่อถูกเติมเต็มทางด้านจิตใจด้วยรูปแบบสมาธิกิจกรรมที่ 5 สมาธิสัมผัสรัก เป็นข้อสังเกตได้ว่า เด็กที่ขาดความรักอย่างรุนแรง คือ กลุ่มเด็กที่ 2 และ 5 เมื่อได้รับยาที่ถูกกับโรคจะมีการตอบสนองโดยเห็นผลลัพธ์ในเชิงบวกอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มเป็นไปได้ว่าเด็กที่ขาดความรักจะมีอาการ ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน กอดัน ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายเพื่อน และในส่วนกิจกรรมทางร่างกาย คือ กิจกรรมที่ 1 - 4 (การสื่อสาร, กิจกรรมถือแก้วน้ำเดิน, เดินและนั่งสมาธิ, วาดรูป) ล้วนต้องใช้เวลาผ่านการฝึกฝนจึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์เชิงบวกได้

กล่าวได้ว่า “หัวใจที่ขาดแคลน สามารถเติมเต็มด้วยความรัก ร่างกายที่ไม่สมดุลสามารถเติมเต็มด้วยการฝึกฝน” “A heart in need can be filled with love. An unbalanced body can be filled with training”

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลังจากการลงพื้นที่ใช้คู่มือกิจกรรมชุดรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัยพบว่า พฤติกรรมของเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมเชิงบวก ทั้งทางด้านการสื่อสาร การควบคุมร่างกาย การควบคุมจิตใจ การมีสมาธิที่ตั้งมั่น หยุดนิ่ง ได้นานขึ้น การรักตัวเอง การอ่อนโยนต่อตนเองและผู้อื่น

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้นทั้งนี้เพราะเด็กปฐมวัยมีบุคลิกภาพของมนุษย์พัฒนาไปตามช่วงวัย โดยทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพัฒนาการของบุคคลตลอดช่วงชีวิต มีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยของอีริก เอริกสัน (Erik Erikson)⁴

สรุปได้ว่า สิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัย คือประสบการณ์การเรียนรู้ การรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งในครอบครัวและสังคมที่โรงเรียน ฉะนั้นพ่อแม่และครู จึงมีบทบาทสำคัญในการสื่อสารถ่ายทอดองค์ความรู้ความเข้าใจให้กับเด็กในทิศทางที่ถูกต้อง เพื่อเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมเชิงบวกให้กับเด็กปฐมวัย และสืบทอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ในอนาคตต่อไป มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)⁵ ผลจากการวิจัยรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย สามารถกำหนดทิศทางพฤติกรรมของเด็กให้เป็นไปในเชิงบวก ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เชี่ยวชาญได้จริง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าพฤติกรรมเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม เมื่อได้รับการเสริมสร้างสมาธิ ผ่านชุดคู่มือกิจกรรม รูปแบบจิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัยแล้ว เด็กมีพฤติกรรมเชิงบวก ทั้งทางด้านการสื่อสาร การควบคุมร่างกาย การควบคุมจิตใจ การมีสมาธิที่ตั้งมั่น หยุดนิ่งได้นานขึ้น การรักตัวเอง การอ่อนโยนต่อตนเองและผู้อื่น จากการออกแบบที่เกิดจากผู้เชี่ยวชาญจนได้ Model 5AB ได้แก่ “5 กิจกรรม & 5 พฤติกรรม” ที่ผู้วิจัยต้องการนำเสนอ

หลังจากการผ่านการเสริมสร้างสมาธิจากคู่มือกิจกรรมฯ ผู้วิจัยได้เล็งเห็นประโยชน์ของการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการเสริมสร้างสมาธิในวัยนี้ เนื่องจากจะมีผลต่อพฤติกรรมในการเจริญเติบโตระยะยาวไปเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีศักยภาพในการค้นพบศักยภาพของตนเองได้ และพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์เพื่อตนเองและประโยชน์

⁴ You-Dee Organization, “ทฤษฎีจิตสังคมของ Erik Erikson,” youdee, 2 ธันวาคม 2564, <https://www.youdee.redcross.or.th/post/ทฤษฎีจิตสังคมของ-erik-erikson>.

⁵ สัมภาษณ์ (Interview) S10, 26 มิถุนายน 2567.

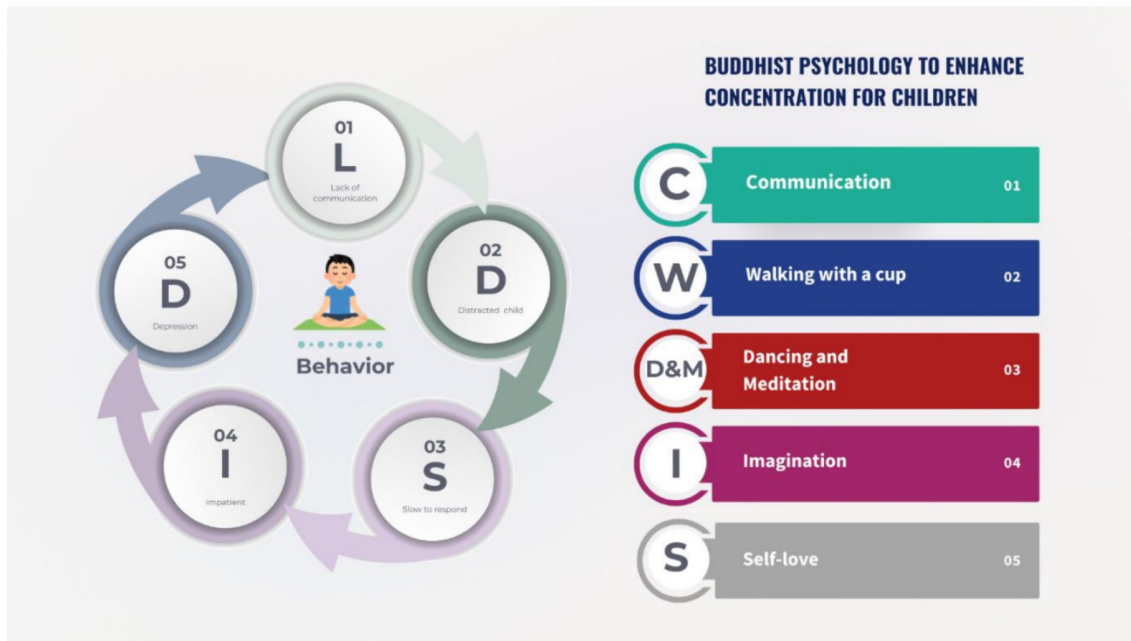
ต่อสังคมในอนาคต

สรุปได้ว่า เมื่อเด็กได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้ ความเข้าใจ ชุมชนความรู้ผ่านคู่มือกิจกรรม รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน เด็กปฐมวัยมีความมั่นใจมากขึ้น ทั้งด้านการสื่อสาร พฤติกรรมในการกล้าแสดงออกทางกายภาพ ทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพในตัวเด็กได้มากขึ้น อีกทั้งสามารถพัฒนาไปถึงวัยในอนาคตต่อไป ซึ่งการเรียนรู้ การพัฒนา การเปลี่ยนแปลง ยังสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยของ อีริก เอริกสัน (Erik Erikson)⁶

7. องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยได้ศึกษา “รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย” จากข้อมูลทั้งหมดที่ศึกษา สามารถนำมาสังเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการนำเสนอรูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย ทำให้ได้องค์ความรู้ว่า การสื่อสารทางวาจา และทางกายจากครอบครัวและสังคมนั้น มีความสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยเป็นอย่างมากทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง และคุณครูที่โรงเรียน เป็นเรื่องสำคัญที่มีความสอดคล้องกัน ที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน จะส่งผลในทางที่ดีต่อพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยนำเสนอคู่มือตารางกิจกรรม 6 กิจกรรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยทั้ง 6 กลุ่ม ออกมาในรูปแบบของโมเดล 5 กิจกรรม กับ 5 พฤติกรรม “5AB Model” เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสมาธิโดย รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย แสดงให้เห็นเป็นการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรม นำไปสู่การพัฒนาเพิ่มขีดความสามารถในการทำสมาธิได้ดีมากขึ้น

⁶ You-Dee Organization, “ทฤษฎีจิตสังคมของ Erik Erikson,” youdee, 2 ธันวาคม 2564, <https://www.youdee.redcross.or.th/post/ทฤษฎีจิตสังคมของ-erik-erikson>.



ภาพที่ 1 A Model for using Buddhist psychology to enhance concentration in early childhood children “5AB Model”

ที่มา: ผู้วิจัย

จากแผนภาพโมเดล 5AB นี้ ได้แก่ “5 กิจกรรม & 5 พฤติกรรม” มีความหมายดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมพูด/ฟัง กับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 1 เด็กไม่พูดถามไม่ตอบ) การดำเนินกิจกรรม คือ ฝึกการแนะนำตัวเอง การแนะนำตัวเองคือ ให้กล่าวคำสวัสดีและพูดชื่อตัวเอง วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กรู้จักชื่อตนเองและจดจำได้ชื่อตัวเองได้ ฝึกทักษะด้านการสื่อสาร การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้จักตนเอง รู้จักกาลเทศะ ฝึกความกล้าแสดงออกอย่างกล้าหาญ โดยสอดคล้องกับหลักสูตร

1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. สัมปยุตธรรม 7 (คุณสมบัติของคนดี)

2. กิจกรรมเดินถือแก้วน้ำ กับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 2 เด็กที่มีความฟุ้งซ่าน กอดันทำร้ายตัวเอง และตีเพื่อน) การดำเนินกิจกรรม คือ ฝึกถือแก้วน้ำเดิน โดยประคองน้ำในแก้วไม่ให้หก การพกน้ำในแก้วให้หนึ่งที่สุดในขณะเดิน ให้ระลึกพุทโธในใจ เปิดเพลงบทสวดมนต์บาลีที่แปลไทยแล้วคลอเบา ๆ จนครบ 1 ชั่วโมง ดื่มน้ำในแก้วที่บริกรรม ก่อนดื่มน้ำพาอธิษฐานจิต ให้เด็กพูดตามว่า น้ำแก้วนี้ คือ น้ำศักดิ์สิทธิ์มีบุญฤทธิ์มหาศาล ทั้งสุขภาพ ปัญญา รู้ตื่น เบิกบาน ท่วงจรรวาลเทอญ สาร สาร สาร จากนั้นดื่มน้ำ วัตถุประสงค์เพื่อฝึกข้อมือเด็กให้แข็งแรง เพื่อฝึกสติและสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ฝึกการควบคุมร่างกายและการพิจารณาอริยาบท โดยสอดคล้องกับหลักสูตร

1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความตระหนักรู้, ความรู้ชัดเข้าใจ)

ชัด ซึ่งสิ่งที่ระลึกได้; มักมากู้กับ สติและสัมปชัญญะ)

3. กิจกรรมขยับร่างกายและหยุดร่างกาย กับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 3 เด็กที่มีการตอบสนอง เชื่องช้า ความรู้ตัวช้ากว่าปกติมาก จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน) การดำเนินกิจกรรม คือ เต้นเพลงที่ชอบ 5 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที / สลับกัน 15 นาที วัตถุประสงค์เพื่อการเข้าสมาธิ การออกสมาธิให้คล่องแคล่ว โดยสอดคล้องกับหลักธรรม 1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความตระหนักรู้, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่ระลึกได้; มักมากู้กับ สติและสัมปชัญญะ)

4. กิจกรรมจินตนาการในสมาธิ กับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 4 เด็กที่สมาธิสั้น อดทนต่ำ รอคอยไม่เป็น อยู่หนึ่งไม่ได้) การดำเนินกิจกรรม คือ ให้เด็กวาดรูปที่ชอบ และอาชีพนในฝัน วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างปัญญาและจินตนาการที่สร้างสรรค์ ผูกการจดจ่อความอดทนและรอคอย โดยใช้ จินตนาการก่อนการวาดรูป ระหว่างจินตนาการ เด็กได้หยุดนิ่งเป็นจังหวะของสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่ จินตนาการก่อนการวาดรูป โดยสอดคล้องกับหลักธรรม 1. สติ (การระลึกรู้) สติสูตร 2. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนักรู้, ความรู้ชัดเข้าใจชัด 3. ญาณปัญญา

5. กิจกรรมสมาธิสัมผัสรัก กับ (พฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 5 เด็กมีภาวะซึมเศร้า ร้องไห้) การ ดำเนินกิจกรรม คือ ทำสมาธิเข้าสู่ความสงบและสมาธิโดยกายสัมผัสโดยการโอบกอดตัวเองบอกรัก ตัวเองก่อนนอนจากนั้นเปิดเพลงธรรมจักรบาลีแปลไทยสลับบทสวดอิติปิโสคลอเบา ๆ ตลอดเวลา ที่เด็กหลับ วัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อฝึกให้เด็กใจเย็นมีความสุขภายในตัวเองได้ 2. เพื่อฝึกให้เด็ก สร้างความรักให้ตัวเอง 3. เพื่อน้อมจิตบันทึกบุญและจิตบิรกรรมในขณะที่นอนหลับ และมีความจำที่ ดีจากการได้ยินเสียงและกระตุ้นการสื่อสารให้เด็กกล้าพูดมากขึ้น

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมของเด็กกลุ่มที่ 1-5 นี้ถือเป็นการใช้คู่มือกิจกรรมในการเสริมสร้าง สมาธิ ในการอดรอรอช้า เมื่อเด็กมีภาวะที่ปกติแล้วก็สามารถทำสมาธิได้มากขึ้น ตลอดจนสามารถ พัฒนา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ในการที่จะเรียนรู้ศาสตร์สมาธิต่าง ๆ ได้มากขึ้น เมื่อมี “สมาธิ” อันเป็นฐานที่นำไปสู่กระบวนการของสภาวะการเรียนรู้แห่งจิตวิทยา เมื่อจิตได้เรียนรู้ทำให้เกิดปัญญานำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในอนาคต อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา

สำหรับพฤติกรรมเด็กกลุ่มที่ 6 คือ กลุ่มเด็กที่มีภาวะปกติ มีศักยภาพในการทำสมาธิได้ทั้ง 5 กิจกรรม และทำการบ้าน ทำสมาธิก่อนนอน ตามรูปแบบฯ หลังจากทำกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิฯ ก็มีพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้นไปอีก สามารถนั่งสมาธิได้นานหลายนาที ทั้งผลการเรียนที่มีคะแนนดีขึ้น มีทักษะการสื่อสารที่ดี สามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้ รู้จักจังหวะชีวิตในช่วงเวลาที่ต้องรวดเร็ว และช่วงเวลาที่ต้องรอคอย มีจิตใจที่อ่อนโยนต่อตนเองและผู้อื่น มีแนวปัญญาในการใช้ชีวิต มี

พัฒนาการเชิงบวกทุกด้าน มีมนุษย์สัมพันธ์ทางด้านครอบครัวและสังคมได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยเห็นควรให้ทำต่อเนื่อง เพื่อผลดีระยะยาวต่อไปตลอดจนสามารถพัฒนา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ใน การที่จะเรียนรู้ศาสตร์สมาธิต่าง ๆ ได้มากขึ้น เมื่อมี “สมาธิ” อันเป็นฐานที่นำไปสู่กระบวนการของ สภาวะการเรียนรู้แห่งจิตวิทยา เมื่อจิตได้เรียนรู้ทำให้เกิดปัญญานำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในอนาคต อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา

8. สรุปและข้อเสนอแนะ

8.1 สรุปผลการวิจัย

1. จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) ทำให้สามารถออกแบบกำหนด รูปแบบ การเสริมสร้างสมาธิฯ ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และตอบสนองกลุ่มพฤติกรรมเด็กปฐมวัยที่ยังไม่ สามารถเข้าสู่การทำสมาธิได้ เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก เด็ก สามารถทำสมาธิได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

2. หลังจากการใช้รูปแบบการใช้จิตวิทยาในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย เด็กมีพฤติกรรม เชิงบวก ทั้งทางด้านการสื่อสาร การควบคุมร่างกาย การควบคุมจิตใจ การมีสมาธิที่ตั่งมั่น หยุดนิ่ง ได้นานขึ้น การรักตัวเอง การอ่อนโยนต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะเด็ก 5 กลุ่มพฤติกรรม กลุ่ม เสี่ยงที่จะมีผลกระทบไปในระยะยาวจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในเรื่องของจิตเวชค่อย ๆ กลับเข้าสู่ สภาวะปกติ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในการเสริมสร้างสมาธิร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ ได้ มีภาวะจิตใจที่ เป็นปกติยิ้มแย้มแจ่มใส เล่นกับเพื่อนและทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างสมวัย

3. ได้ “Model 5AB” ได้แก่ “5 กิจกรรม & 5 พฤติกรรม” ประกอบด้วย

1) C&L = Communication (การสื่อสาร) & Lack of communication (การขาดสื่อสาร)
2) W&D = Walking with a cup (เดินถือแก้วน้ำ) & Distracted child (สมาธิสั้น อาการ แพนนิค)

3) DM&S = Dancing and Meditation (เต้นสลับนั่งสมาธิ) & Slow to respond (การ ตอบสนองช้า)

8.2 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้และเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานและประชาชนที่สามารถนำรูปแบบฯ ไปปรับใช้ได้ มีดังนี้ 1) พ่อแม่ (ผู้ปกครองเด็ก) 2) ครูผู้สอนศูนย์เด็กปฐมวัย 3) สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า 4) ศูนย์พัฒนาเด็กและเยาวชน 5) ศูนย์ฟื้นฟูวัยเกษียณหรือวัยชรา
2. จากผลการวิจัยทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังจากการฝึกสมาธินั้น ควรต้องใช้ระยะเวลาอย่างต่อเนื่องและยาวนานพอสมควร ต้องอาศัยความเพียรอย่างมาก เพื่อการประเมิณและวัดผลการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน และแม่นยำ
3. หลักการป้องกันและแก้ไข สามารถใช้รูปแบบเดียวกันได้ เนื่องจาก“รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิให้แก่เด็กปฐมวัย” สามารถเป็นภูมิคุ้มกันสำหรับเด็กที่ยังไม่มีปัญหาด้านสมาธิ ในการพบแพทย์จิตเวช และสามารถเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเด็กให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้จากเด็กที่เคยพบจิตเวช

8.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมที่แตกต่างของเด็กปฐมวัย
2. การศึกษาวิจัยรูปแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างสมาธิ เพื่อการประเมินผลการทำสมาธิ
3. การส่งเสริมพัฒนาศักยภาพขีดความสามารถ จากการทดลองรูปแบบสมาธิเด็กปฐมวัย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. บทความ

กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม. “เด็กสมาธิสั้น: บทบาทของพยาบาล.” *วารสารพยาบาลทหารบก*, ปีที่ 13, ฉบับที่ 3, (กันยายน - ธันวาคม 2555): 10-17.

2. รายงานการวิจัย

พญาญัก คฤหาสน์ภัก. “รูปแบบการใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการเสริมสร้างสมาธิแก่เด็กปฐมวัย:กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าประดู่พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง.” รายงานวิจัย, ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2567.

3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

ชมรมพุทธศาสตร์สากล. “สมาธิคืออะไร.” สืบค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2568.

<https://www.ibsofficial.com/meditation1/>.

ชะอรสิน สุขศรีวงศ์. “โรคสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น.” *คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*, 30 กันยายน 2558. <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/282>.

You-Dee Organization. “ทฤษฎีจิตสังคมของ Erik Erikson.” *youdee*, 2 ธันวาคม 2564.

<https://www.youdee.redcross.or.th/post/ทฤษฎีจิตสังคมของ-erik-erikson>.