

ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหาร ในเด็กปฐมวัย

The Effect of Buddhist Psychology Program by Using Meditation Practice on Executive Functions in Early Childhood

ทนงพันธ์ ชัยพลังฤทธิ์¹, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต² และ เมธาวี อุดมธรรมานภาพ³

Thanongpan Chaipalangrit¹, Sompoch Iamsupasit²

and Maytawee Udomtamanupab³

(thanongpantoy@gmail.com)

Received: September 03, 2025

Revised: September 29, 2025

Accepted: October 07, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย คือ 1. เปรียบเทียบการพัฒนาการโดยรวมของทักษะการคิดเชิงบริหารระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ 2. เปรียบเทียบการพัฒนาการรายด้านของทักษะการคิดเชิงบริหารระหว่างทั้งสองกลุ่ม การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง ซึ่งใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มประชากร คือ เด็กปฐมวัยอายุ 4-6 ปี จำนวน 76 คน จากโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดแพร่ โดยเลือกแบบเจาะจงและจับคู่คะแนนโดยรวมก่อนการทดลองที่ใกล้เคียงกัน เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยใช้หลักสูตรการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัยของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 2) แบบประเมินทักษะการคิดเชิงบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย (MU.EF-101) ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยมีค่าความเชื่อมั่นภายใน 0.89-0.96 และค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน 0.93-0.99

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และ 3) แบบบันทึกการฝึกสมาธิเพื่อยืนยันความสม่ำเสมอของการปฏิบัติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า 1. กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 2. กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน ขณะที่ด้านการยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์และการวางแผนและการจัดการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านทักษะการคิดเชิงบริหารในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การฝึกสมาธิ, ทักษะการคิดเชิงบริหาร, เด็กปฐมวัย

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of a Buddhist psychology-based meditation program on executive functions in early childhood. The specific objectives were: 1. to compare the overall development of executive functions between the experimental and control groups, and 2. to compare the development of individual components of executive functions between the two groups. The study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group. The population consisted of 76 preschool children aged 4–6 years from a kindergarten in Phrae Province. Participants were purposively selected and matched according to their pretest scores, resulting in a total sample of 54 children—27 in the experimental group and 27 in the control group. The experimental group participated in a Buddhist psychology-based meditation program for a period of 10 weeks, while the control group did not receive meditation training. The research instruments included: 1) the Buddhist psychology-based meditation program, based on the preschool-level meditation training curriculum for developing mental power of the Willpower Institute; 2) the Executive Function Assessment for Preschool Children (MU.EF-101), which demonstrated high reliability with internal consistency coefficients ranging from 0.89 to 0.96 and inter-rater reliability ranging from 0.93 to 0.99; and 3) a meditation practice record form to confirm consistency in practice. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The results revealed that: 1. the experimental group had significantly higher overall executive function scores than the control group, and 2. the experimental group scored significantly higher in inhibitory control and working memory, while no significant differences were found in cognitive flexibility, emotional control, and planning and organization. These findings suggest that meditation training is an effective approach to enhancing the overall development of executive functions in young children, particularly in the domains of inhibitory control and working memory.

Keywords: Buddhist psychology, Mindfulness Meditation, Executive Functions, Early Childhood

บทนำ

ทักษะการคิดเชิงบริหาร เป็นกระบวนการด้านการรู้คิดขั้นสูงที่ช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมตนเอง กำกับพฤติกรรม และบรรลุเป้าหมายได้ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยซึ่งถือเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” ของการพัฒนาสมองส่วนหน้า อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในประเทศไทยรายงานว่า เด็กไทยวัย 4–5 ปี ร้อยละ 42 มีพัฒนาการทักษะการคิดเชิงบริหารไม่สมวัย (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2019) ขณะเดียวกันสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบเชิงลบต่อทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กทั่วโลก (American Academy of Pediatrics, 2020) โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเองและการเรียนรู้

งานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนว่าการฝึกสมาธิและการฝึกสติสามารถเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงบริหารได้ในหลายมิติ เช่น Flook et al. (2015) พบผลบวกต่อความจำเพื่อใช้งานและการควบคุมตนเอง Janz et al. (2019) รายงานผลเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นทางความคิดและการยับยั้งตนเอง ขณะที่ Wood (2019) พบว่า ผลการประเมินโดยตรงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผลการประเมินทางอ้อมจากครูและผู้ปกครองสะท้อนแนวโน้มเชิงบวกในด้านความสนใจ ความจำเพื่อใช้งาน และการควบคุมตนเอง งานวิจัยต่อมาของ Li Quan และคณะ (2019) Janz (2021) และ Xie (2022) รวมถึงการวิเคราะห์ห่อภิมาณโดย Zeng (2022) ล้วนสะท้อนผลเชิงบวกทั้งด้านพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของสมอง โดยเฉพาะสมองส่วน Dorsolateral Prefrontal Cortex (DLPFC) สอดคล้องกับงานล่าสุดของ Shlomov (2023) และ Gilberto (2024) ที่ยืนยันผลทั้งในเชิงพฤติกรรมและเชิงประสาทวิทยา

ในประเทศไทยจากงานวิจัยของ ทิพย์สุตา (2018) ศิริพร (2020) และกานดา (2022) พบว่า การฝึกสมาธิและสติสามารถช่วยส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารในหลายด้าน เช่น การควบคุมอารมณ์ การยับยั้งตนเอง และความจำเพื่อใช้งาน แต่ยังมีข้อจำกัดทั้งด้านระยะเวลา ขนาดกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ผลแยกรายด้าน ในเชิงทฤษฎี Diamond (2013) เสนอว่า ทักษะการคิดเชิงบริหารประกอบด้วยองค์ประกอบหลักสามประการ ได้แก่ การยับยั้งตนเอง ความจำเพื่อใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่องในช่วงปฐมวัย สอดคล้องกับ Zelazo (2012) ที่อธิบายทักษะการคิดเชิงบริหารว่า เป็นกระบวนการกำกับตนเองผ่านการควบคุมพฤติกรรมและความคิด

หลักฐานที่กล่าวมาสะท้อนถึงศักยภาพของการฝึกสมาธิในการส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหาร แต่ในประเทศไทยยังขาดงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่มีการออกแบบอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ผลรายด้านที่ชัดเจน งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมองเห็นถึงความจำเป็นในการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย เพื่อสร้างหลักฐานทางวิชาการที่ยืนยันประสิทธิผลและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ทั้งในระดับครอบครัว สถานศึกษาและการพัฒนาเด็กในระดับประเทศอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมในเด็กปฐมวัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารแต่ละด้านในเด็กปฐมวัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ได้แก่ การยับยั้งตนเอง การยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน การวางแผนและการจัดการ

สมมติฐานการวิจัย

เด็กในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมฝึกสมาธิจะมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในด้านคะแนนรวมและรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน การวางแผนและการจัดการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ใช้รูปแบบการทดสอบก่อนและหลังแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการ ณ โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดแพร่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โดยมีกำหนดการทดลองต่อเนื่อง 10 สัปดาห์

ประชากร คือ เด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 4–6 ปี 76 คน ได้รับการคัดเลือกด้วยการสุ่มแบบเจาะจง โดยโรงเรียนเป้าหมายได้รับเลือกเนื่องจากมีความพร้อมด้านบุคลากรสนับสนุนการดำเนินงานวิจัย และมีนักเรียนจำนวนเพียงพอสำหรับการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เด็กอายุ 4–6 ปี สุขภาพสมบูรณ์ ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง และไม่มีความบกพร่องทางพัฒนาการซึ่งถูกประเมินจากครูประจำชั้นตามเกณฑ์การพัฒนาเด็กปฐมวัย ขณะที่เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ การถอนตัว เจ็บป่วย หรือ เข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่า 60% ของเวลาที่กำหนด ขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองอ้างอิงจากโปรแกรม G*Power โดยตั้งค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.70 ระดับนัยสำคัญ 0.05 และอำนาจการทดสอบ 0.80 ผลการคำนวณได้จำนวนขั้นต่ำ 24 คนต่อกลุ่ม เพื่อป้องกันการสูญหายจึงเพิ่มอีก 10% ทำให้กำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 27 คน รวมทั้งสิ้น 54 คน จากกลุ่มประชากร 76 คน ผู้วิจัยใช้คะแนนรวมของทักษะการคิดเชิงบริหารก่อนทดลองเพื่อจัดคู่เด็กที่มีคะแนนใกล้เคียงกันมากที่สุด จากนั้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีความสมดุลสำหรับทักษะโดยรวมเบื้องต้น

เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะการคิดเชิงบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย (MU.EF-101) เพื่อประเมินคะแนนโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน การวางแผนและการจัดการ แบบประเมินมีคุณภาพอยู่ในระดับดีถึงดีเยี่ยม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) 0.89–0.96 และ ประเมินได้รับการอบรมตามคู่มือมาตรฐานเดียวกันก่อนการเก็บข้อมูล ทดสอบค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน (ICC) 0.93–0.99 อยู่ในระดับยอดเยี่ยม 2) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิ โดยใช้หลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัยของสถาบันพลังจิตตานุภาพ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม หรือหลวงพ่อวริยงค์ สิรินธโร) ซึ่งมุ่งเน้นการกำหนดลมหายใจร่วมกับการบริการิกรรม “พุทโธ” กำหนดให้กลุ่มทดลองปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง (เช้า เที่ยง เย็น) ครั้งละ 5 นาที รวมวันละ 15 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีครูประจำชั้นที่ผ่านการอบรมควบคุมการฝึก 3) แบบบันทึกการฝึกสมาธิ สำหรับให้ครูผู้สอนในกลุ่มทดลองบันทึกการฝึกสมาธิของเด็กเป็น

รายวัน ระยะเวลา ความสม่ำเสมอและความร่วมมือของผู้เรียน พร้อมลงนามกำกับทุกครั้ง ทีมวิจัยตรวจสอบแบบบันทึกสัปดาห์ละครั้ง เพื่อยืนยันความถูกต้องและความต่อเนื่องของการดำเนินโปรแกรม

กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัย ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยครูผู้สอนในกลุ่มทดลองได้รับการอบรมล่วงหน้า 2 สัปดาห์ จากทีมผู้เชี่ยวชาญของสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีการบันทึกการฝึกสมาธิรายวัน และผู้วิจัย ลงพื้นที่ติดตามอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติโดยไม่ได้รับการฝึกสมาธิและมีการแทรกแซงใด ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในช่วงเวลา การทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นอกจากนี้ยังใช้แบบบันทึกการฝึกสมาธิรายวันและภาพกิจกรรมประกอบเพื่อยืนยันความสม่ำเสมอของโปรแกรม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติเชิงอนุมาน โดยตรวจสอบความแปรปรวนเท่ากันด้วย Levene's Test และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วย Independent Samples t-test พร้อมรายงานขนาดผล (Cohen's d) และช่วงความเชื่อมั่น 95%

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (รหัสอนุมัติ: ว.223/2567) โดยผู้ปกครองลงนามยินยอมก่อนเข้าร่วมและการนำเสนอผลใช้ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนตามหลัก PDPA

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตามด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองและสุดท้ายเป็นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวหน้าในแต่ละด้านของทักษะการคิดเชิงบริหาร

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (n = 54)

ลักษณะประชากร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
อายุ				
4 ปี - 5 ปี	3	11.11	6	22.22
5 ปีขึ้นไป - 6 ปี	24	88.89	21	77.78
รวม	27	100	27	100
เพศ				
ชาย	15	55.56	14	51.85
หญิง	12	44.44	13	48.15
รวม	27	100	27	100

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันทั้งด้านอายุและเพศ แสดงถึงความสมดุลของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารก่อนและหลังการทดลองแยกตามกลุ่ม (n = 54)

ด้านทักษะ	การทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ช่วงเวลา	M	SD	M	SD
ทักษะโดยรวม	ก่อน	93.78	17.17	93.85	16.82
	หลัง	106.07	15.23	99.59	13.94
การยับยั้งตนเอง	ก่อน	28.00	7.74	28.30	5.71
	หลัง	32.81	6.34	30.48	4.55
การยืดหยุ่นทางความคิด	ก่อน	16.04	3.17	15.11	3.12
	หลัง	17.56	2.26	15.93	2.24
การควบคุมอารมณ์	ก่อน	16.07	2.88	14.81	2.60
	หลัง	17.89	2.50	15.85	2.25
ความจำเพื่อใช้งาน	ก่อน	17.22	3.71	18.22	3.97
	หลัง	19.56	3.14	19.19	3.50
การวางแผนจัดการ	ก่อน	16.44	3.76	17.41	3.86
	หลัง	18.26	4.37	18.15	3.47

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้าน สะท้อนแนวโน้มเชิงบวกของการฝึกสมาธิ

ก่อนการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความก้าวหน้า ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนด้วย Levene's Test ผลการทดสอบพบว่าค่า $p > 0.05$ ในทุกทักษะ แสดงว่าความแปรปรวนของคะแนนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยืนยันว่าทั้งสองกลุ่มมีความใกล้เคียงกันตั้งแต่เริ่มต้นการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผล t , p และ η^2 ของคะแนนความก้าวหน้าทักษะรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($n = 54$)

ด้านทักษะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p	η^2
	M	SD	M	SD			
ทักษะโดยรวม	12.30	11.71	5.74	7.94	2.489	0.016	0.106
การยับยั้งตนเอง	4.81	4.41	2.19	2.95	2.575	0.013	0.113
การยืดหยุ่นทางความคิด	1.52	2.34	0.81	1.69	1.266	0.212	0.030
การควบคุมอารมณ์	1.81	2.09	1.04	1.56	1.549	0.128	0.044
ความจำเพื่อใช้งาน	2.33	2.51	0.96	1.63	2.379	0.022	0.098
การวางแผนและการจัดการ	1.81	2.92	0.74	2.03	1.568	0.124	0.045

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$, $\eta^2 = 0.106$) โดยเฉพาะด้านการยับยั้งตนเอง ($p = 0.013$, $\eta^2 = 0.113$) และด้านความจำเพื่อใช้งาน ($p = 0.022$, $\eta^2 = 0.098$) ส่วนทักษะด้านความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ และการวางแผนจัดการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลวิจัย

สรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวม พบว่ากลุ่มทดลองมีพัฒนาการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ซึ่งมุ่งวิเคราะห์รายด้าน พบผลต่างที่มีนัยสำคัญในด้านการยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติในด้านความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์และการวางแผนจัดการ

อภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ด้านทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวม

ผลการวิจัยพบว่า เด็กในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาศติปัญญาของ Piaget (1964) ที่ระบุว่า เด็กวัย 4–6 ปีเริ่มพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองและตรงกับข้อเสนอของ Diamond (2013) ที่อธิบายว่าทักษะการคิดเชิงบริหารสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ของ Tang et al. (2015) และงานอภิมานโดย Zeng et al. (2023) ที่ยืนยันว่า การฝึกสมาธิส่งผลบวกต่อทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวม โดยเฉพาะด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งตนเอง การควบคุมอารมณ์และความยืดหยุ่นทางความคิด อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริพร จันทรศรี (2563) ที่ทดลองใช้โปรแกรมการคิดเชิงบริหารผ่านนิทานและสมาธิในเด็กอายุ 5–6 ปี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่าทักษะการคิดเชิงบริหารทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะด้านการยับยั้งตนเองและการวางแผนจัดการ

2. ด้านการยับยั้งตนเอง

ผลการทดลองสอดคล้องกับสมมติฐาน โดยเด็กในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิมีคะแนนทักษะการยับยั้งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนด เมื่อเกิดความวอกแวกสามารถรับรู้และดึงความสนใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิดและสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ส่งผลให้ชะลอการตอบสนอง ลดการกระทำแบบอัตโนมัติ และเลือกใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมได้มากขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปเด็กวัยนี้ยังมีลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentrism) และตอบสนองสิ่งเร้าอย่างทันที (Piaget, 1964) การฝึกสมาธิจึงมีบทบาทช่วยเสริมการควบคุมความสนใจและการกำกับการรู้คิด อันเป็นกลไกสำคัญของการยับยั้งตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับรายงานของ Zeng (2023) ที่พบว่า โปรแกรมฝึกสติในเด็กปฐมวัยส่งผลต่อการยับยั้งตนเอง และสอดคล้องกับการวิเคราะห์อภิมาน 27 ชิ้นของ Brandmeyer และ Gordon (2021) ที่ยืนยันผลเชิงบวกด้านการควบคุมการตอบสนอง สรุปว่า การฝึกสมาธิเป็นเวลา 10 สัปดาห์มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการยับยั้งตนเอง ทั้งในเชิงพฤติกรรมและการกำกับตนเองทางความคิด

3. ความยืดหยุ่นทางความคิด

ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ อาจสะท้อนว่าทักษะด้านนี้ต้องอาศัยการประมวลผลขั้นสูง เช่น การสลับความสนใจและการเปลี่ยนกฎเกณฑ์ตามสถานการณ์ใหม่

ตามแนวคิดของ Zelazo (2004) ที่มองว่า ด้านความยืดหยุ่นทางความคิด พัฒนาได้ช้ากว่าทักษะ EF ด้านอื่น ๆ ขณะเดียวกัน Sweller (2011) อธิบายว่า หาก Working Memory ถูกใช้งานมากเกินไป เด็กจะสลับความสนใจได้ยากขึ้น สอดคล้องกับ Aylin (2023) ที่ทบทวนงานวิจัยแล้วพบว่า การฝึกสติในเด็กวัยปฐมวัยมักไม่ส่งผลชัดเจนต่อความยืดหยุ่นทางความคิด เว้นแต่จะเสริมกิจกรรมเฉพาะด้าน เช่น เกมสลับกติกาหรือการแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ เป็นต้น

4. ด้านการควบคุมอารมณ์

ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แม้การฝึกสมาธิจะช่วยลดความวอกแวกและเพิ่มการตระหนักรู้ต่อสภาวะภายใน แต่การควบคุมอารมณ์ถือเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ต้องอาศัยการตีความบริบททางสังคม การคิดไตร่ตรอง และการจัดการข้อมูลด้านอารมณ์ ซึ่งการควบคุมอารมณ์เป็นกระบวนการหลายขั้นตอน ตั้งแต่การรับรู้ การประเมิน ไปจนถึงการเลือกพฤติกรรมตอบสนอง Ochsner และ Gross (2005) ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรม Social and Emotional Learning (SEL) (Schonert-Reichl, 2015) มีประสิทธิผลในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของเด็ก ขณะเดียวกัน โปรแกรมฝึกเมตตา (Kindness Curriculum: Flook et al., 2015) ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ให้ผลเชิงบวกอย่างชัดเจนมากกว่าการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว

5. ด้านการวางแผนและการจัดการ

ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้กลุ่มทดลองจะมีแนวโน้มคะแนนสูงกว่า ซึ่งอาจสะท้อนว่าการฝึกสมาธิแม้จะช่วยเสริมการตระหนักรู้และการควบคุมตนเอง แต่ยังไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นทักษะการวางแผนและการจัดการ เนื่องจากทักษะดังกล่าวเป็นกระบวนการคิดขั้นสูงที่ต้องอาศัยการบูรณาการองค์ประกอบหลายด้าน และยังอยู่ในช่วงพัฒนาการไม่เต็มที่ในวัย 4–6 ปี ตามพัฒนาการของ Piaget และการอธิบายของ Diamond (2013) รวมทั้ง Miller & Hinshaw (2010) ที่เห็นว่าการวางแผนต้องใช้การคิดล่วงหน้า การควบคุมตนเองในระยะยาว และประสบการณ์ซ้ำ ๆ ซึ่งมักพัฒนาเด่นชัดขึ้นเมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียนมากกว่า

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลลัพธ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับผลของโปรแกรมฝึกสมาธิที่มีต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย โดยมีการนำเสนอในรูปแบบแผนภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นสำคัญที่ค้นพบอย่างเป็นระบบและเข้าใจได้ง่ายขึ้น สรุปเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ผลของโปรแกรมฝึกสมาธิส่งเสริมอย่างมีประสิทธิภาพต่อทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน 2) ความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยที่ยืนยันด้วยการสมมูลของกลุ่มตัวอย่างและการทดสอบทางสถิติ 3) ขอบเขตของผลลัพธ์และแนวทางพัฒนาต่อไป โดยเฉพาะทักษะที่ยังไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์และการวางแผนจัดการ และ 4) ประโยชน์เชิงปฏิบัติที่สามารถนำโปรแกรมไปบูรณาการในสถานศึกษา ครอบครัวและชุมชนเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัยอย่างยั่งยืน ดังแสดงในแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่าโปรแกรมฝึกสมาธิมีผลต่อทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยเฉพาะด้านการยับยั้งพฤติกรรมและความจำเพื่อใช้งาน แต่ยังไม่ชัดเจนในทักษะอื่น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

สถานศึกษาสามารถนำแนวทางการฝึกสมาธิวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที ต่อเนื่อง 10 สัปดาห์ ไปปรับใช้ตามบริบทจริง เพื่อเสริมทักษะการยับยั้งพฤติกรรมและความจำเพื่อใช้งาน ขณะเดียวกันควรจัดกิจกรรมเสริม เช่น เกมสลับกติกา การเล่านิทาน หรือกิจกรรมกลุ่ม เพื่ออาจพัฒนาทักษะอื่นๆ ที่ยังไม่พบผลชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรขยายระยะเวลาและความถี่ของการฝึกสมาธิ เช่น 12–16 สัปดาห์ ควรใช้เครื่องมือที่หลากหลายในการวัดผลมากขึ้น รวมถึงการวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจกลไกการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาโปรแกรมที่ผสมผสานกิจกรรมเฉพาะด้าน เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารครอบคลุมทุกมิติ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานการศึกษาและสถานศึกษาควรบูรณาการกิจกรรมสมาธิเข้ากับการจัดการเรียนรู้ระดับปฐมวัย โดยสนับสนุนการพัฒนาหลักสูตร การอบรมครู และการสร้างแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทไทย เพื่อให้การฝึกสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *คู่มือการประเมินทักษะการคิดเชิงบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย (MU.EF-101)*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิริยงค์ สิรินธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม). (2560). *หลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพลังจิตตานุภาพ.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation*, 2, 47–89.
- Aylin, S. (2023). Effects of mindfulness-based practices on children's self-regulation: A review on early childhood research. *HAYEF: Journal of Education*, 21(1), 66–73.
- Brandmeyer, T., Delorme, A., & Wahbeh, H. (2018). The neuroscience of meditation: Classification, phenomenology, correlates, and mechanisms. *Progress in Brain Research*, 244, 1–29.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.

- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51.
- Gilberto, C. (2024). Mindfulness-based intervention effects on EEG and executive functions: A systematic review. *Brain Sciences*, 14(4), 324.
- Janz, P., Dawe, S., & Wyllie, M. (2019). Mindfulness-based program embedded within the existing curriculum improves executive functioning and behavior in young children: A waitlist-controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 2052.
- Janz, P., Dawe, S., & Wyllie, M. (2021). Longitudinal effects of mindfulness training in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(4), 456–468.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54–64.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249.
- Piaget, J. (1964). Cognitive development in children: Development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2(3), 176–186.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 55, 37–76.
- Tang, Y. Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. (2015). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child Development Perspectives*, 9(4), 233–238.
- Xie, S., Wang, Y., & Li, X. (2022). Enhancing Chinese preschoolers' executive function via mindfulness training: An fNIRS study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 58, 101167.

- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160.
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2023). The effect of mindfulness meditation on executive functions: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 100–120.