

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกมีต่อการพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสรุปเป็นหัวข้อได้ ดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย
 - 1.1 ความหมายของสมาธิ
 - 1.2 ความสำคัญของการมีสมาธิ
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสมาธิ
 - 1.4 ลักษณะพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย
 - 1.5 พฤติกรรมการมีสมาธิกับเพศของเด็กปฐมวัย
 - 1.6 การสังเกตและประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย
2. เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก
 - 2.1 ความหมายของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก
 - 2.2 ความสำคัญของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก
 - 2.3 ประเภทของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก
 - 2.4 ลักษณะของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก
 - 2.5 รูปแบบการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย

ความหมายของสมาธิ

คำว่า “สมาธิ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะดังนี้

สุทธิวงษ์ ดันตยาพิศกาลสุทธิ์ (2541 : 121) ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ หมายถึง มีจิตหลุดพ้นดีแล้ว เป็นผู้ไม่มีอะไร ๆ เป็นเครื่องปรุงแต่ง มีสติ ย่อมไม่กำเริบ ฟุ้งซ่าน

พระมงคลเทพมุนี (2543 : 210) ได้อธิบายความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ คือ ความสงบสบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนา กำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญาอันเป็นเรื่องไม่เหนียววิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย

วศิน อินทสระ (2544 : 32) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มี 3 ระดับ คือ 1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ 2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดญาณหรือใกล้ญาณ และ 3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่นหรือสมาธิในญาณ

พระธรรมปิฎก (2544 : 80) กล่าวว่า สมาธิ คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ แน่วแน่นมั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล และเป็นจิตใจที่เอื้อเหมาะต่อการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลาย ที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาช่วยให้จิตเห็น รวมทั้งการมีจิตใจที่สงบ มั่นคง แน่วแน่น อยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้า หอมงมัว ความเร่าร้อน สับสนวุ่นวายต่าง ๆ แล้วยังเป็นจิตที่ปลอดโปร่งสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข พุดสั้น ๆ ว่าเป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจทำให้บุคคลมีสมรรถภาพ คุณภาพจิต และสุขภาพจิต

อริยะ สุพรรณเกษย์ช (2545 : 33) สภาวะที่จิตมีความสงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว มีความสำรวมใจ ตั้งมั่นแน่วแน่น มีพลังอยู่ในอารมณ์เดียว สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ดี มีสติและระลึกได้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 1130) ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่น เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่าสมาธิ คือ จิตที่สงบมีความตั้งมั่น เป็นสุขสบาย เป็นการพัฒนาจิตใจให้เกิดสติปัญญารวมถึงให้รู้ชัดถึงความจริงของชีวิต เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างสงบ ดังนั้นเด็กปฐมวัยที่มีสมาธิดี คือ เด็กที่มีความสงบ สบาย เป็นสุข นุ่มนวล ใสกระจ่าง เกิดปัญญา ไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะ ปลอดโปร่ง เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นการพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

ความสำคัญของการมีสมาธิ

กัญจนคหฺฐ ปิยะกาณฺฐนฺ (2553 : 87) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ว่า

1. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอ ๆ มักจะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ซ้ำเกิดขึ้นที่สมองเสมอ แม้แต่ในขณะที่ทำภารกิจอื่นในชีวิตประจำวัน เพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจของคนเราเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ซ้ำและพลังงานสูงต่าง ๆ ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจึงมักเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม มีจิตใจกว้าง (Open Mind) พร้อมทั้งจะยอมรับความเห็นของผู้อื่น มีความเห็นสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ตนเอง และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีสมาธิ (Concentration) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น การทำสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับว่าเป็นการฝึกหัดให้ผู้ทำสมาธิมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งรบกวนหรือความคิดอื่น ๆ ที่คอยเข้ามารบกวนในจิตใจ

3. มีผลของงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่จะแสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น ความหงุดหงิด รวมทั้งโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากจิตใจ (Psychosomatic Disorders) เช่น อาการปวดศีรษะเป็นไข นอนไม่หลับ ของบุคคลเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

พระภิกษุวชิรญาณ (เผด็จ ทตฺตชีโว) (2545 : 54) กล่าวว่า สมาธิจะเป็นกำลังใจที่จะปฏิบัติเพื่อเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จในชีวิต และขันธ์ ความอดทนก็จะเกิดขึ้นมาเอง คุณธรรม ความเมตตา กรุณา ที่จะเกิดขึ้นตามมาทำให้จิตใจอยากสร้างบุญ เมื่อสร้างบุญมากใจก็ยิ่งผ่องใส มีปัญญาเข้าใจโลกและชีวิตอย่างทะลุปรุโปร่ง รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรบุญ อะไรบาป การทำงานจึงไม่หลุดออกจากเส้นทางแห่งความดี ความสำเร็จ

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2553 : 30 - 66) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้

1. ทำให้เปลี่ยนนิสัยได้ คือเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดี เกเร มาเป็นคนสุภาพ อ่อนโยน ยิ้มแย้มแจ่มใสได้

2. ทำให้เรียนหนังสือได้ดีขึ้น คือ ทำให้ผลการเรียนมีการพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์จากการเรียนที่ได้ลำดับสุดท้ายของห้องมาเป็นบุคคลที่เรียนได้ลำดับที่ 1 ของห้องได้

3. ทำให้ความจำดีขึ้น คือ จำได้ดี นึกได้เร็ว ใช้เวลาในการจำไม่มาก แต่จำได้มาก

4. ทำให้เกิดปัญญา คือ เมื่อจิตสงบไม่ฟุ้งซ่านสามารถที่จะหยุดความคิดเป็นปัญญาดังขึ้นมาได้เป็นอย่างดี

5. ทำให้เป็นคนอ่อนโยน คนส่วนมากมักคิดว่าผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีความเฉื่อยช้า แต่ในความเป็นจริงกลับตรงกันข้าม ผู้ที่ฝึกสมาธิจะเป็นคนที่มีประสาทไว เนื่องจากมีสติอยู่เสมอในทุกขณะไม่ว่าจะเป็นการลุก นั่ง ยืน เดินหรือนอนก็ตาม

พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว) (2545 : 119-135) กล่าวว่า สมาธิ จะกระตุ้นความสามารถพื้นฐานของจิตใจ และสติปัญญาขึ้นมา ทำให้มีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม เช่น การแยกแยะ ตัดสิน เฝ้ายอมรับ ปรับตัว อดทน ร่วมมือ ช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และความเคารพในตนเองอย่างแท้จริง สมาธิยังส่งผลให้เกิด

ความแม่นยำ (Accuracy) คือ ความสงบ เยือกเย็นที่นำความถูกต้องมาสู่การกระทำโดยปราศจากความลังเล จึงสร้างความเข้มแข็งและความสามารถ เป็นแหล่งพักพิงให้กับชีวิตที่เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า เปรียบเหมือน การเล่นเกมให้ถูกจังหวะด้วยลีลาที่สง่างามตามท่วงทำนองเพลงซึ่งเรียบเรียงเสียงประสานไว้อย่างไพเราะไม่ผิดเพี้ยน

เบิกบาน (Cheerfulness) คือ ความสบายใจ พอใจ และเต็มใจ ที่ก่อให้เกิดระลอกคลื่นแห่งความสุขออกไปทุกทิศทุกทางจนทำให้ผู้อื่นสามารถสัมผัสความอ่อนโยน ขณะเดียวกันที่ให้ความหวัง ความมั่นใจแก่ทุกคน แม้กำลังรับผิดชอบต่องานที่เคร่งเครียดและหนักหน่วงแต่ก็ทำให้สำเร็จลงได้ พร้อมทั้งให้บรรยากาศที่สดชื่น แจ่มใส ก่อให้เกิดกำลังใจเมื่อย้อนนึกถึงประสบการณ์แห่งความสุขสดชื่นนั้น

ละวาง ไม่ยึดติด (Detachment) คือ การเฝ้ามองชีวิตและโลกอย่างใกล้ชิด ธรรมดา ระมัดระวัง ตระหนัก ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราอย่างแท้จริงก่อให้เกิดพลังแห่งความสงบความมั่นคง

นิ่มนวล (Gentleness) คือ ความสุภาพอ่อนโยน โดยธรรมชาติของความรู้สึก และการแสดงออก ไม่ได้เกิดจากความเสแสร้ง หรือ หวาดกลัว แต่เกิดจากความสมบูรณ์พร้อมภายในที่บ่งบอกถึงสภาพจิตที่ดี มีสายตาที่มองเห็นทุกอย่างดำเนินตามหนทางของตนเองอย่างราบรื่น ปราศจากความขัดแย้งหรือความรุนแรง

ใจสบาย (Lightness) คือ การถ่วงกรงชีวิตอย่างสุขุมรอบคอบ จึงพึงรำลึกในทุกความคิด คำพูด และการกระทำ สามารถดำเนินทุกสิ่งไปอย่างราบรื่น รวดเร็ว ด้วยสติปัญญาที่กระจ่าง จิตใจแจ่มใส ปลอดโปร่ง

ความอดทน (Tolerance) คือ สภาพภายในที่เป็นสุขทุกสถานการณ์ มีความสามารถต่อความเจ็บปวด ยากลำบาก ยอมรับปรับตัวอย่างเข้มแข็ง ไปสู่ความสำเร็จได้เป็นอิสระจากความวิตกกังวล สับสน ว้าวุ่น น้อยใจ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย

ปัญญาสุกม (Wisdom) คือ ความสมบูรณ์พร้อมความคิดไม่เหลือช่องว่าง สำหรับเรื่องไร้สาระที่เปิดโอกาสให้ความวิตกกังวลหรือความทุกข์เข้ามา

อาจารย์ ชุมสาย ณ อยุธยา (2553 : 26) กล่าวว่าสมาธิทำให้ใจสงบ มีสติ มีความรู้ตัว ตั้งพร้อมอยู่ทุกขณะจิต จะลุกขึ้นยืนก็มีสติ จะเดินก็มีสติ จะนอนก็มีสติ มีสติอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้รู้ถึงอารมณ์ทั้งในส่วนดีและส่วนไม่ดี จิตของเราบางครั้งคิดดี คิดไม่ดี ทำให้เรารู้ทัน เมื่อมีสติรู้ทัน

เราก็จะรู้ถึงความไม่เที่ยง การรู้เช่นนี้เป็นปัญญาของขั้น 5 ทำให้เราหลุดพ้น ไม่ติดไม่ยึดอยู่ในกาย การที่เรามีสติอยู่ตลอดเวลา จะเป็นเครื่องช่วยให้เรามีอินทรีย์สังวร มีความระมัดระวังทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้เร็ว

ปาริชาต แสงแก้ว (2551 : 17) กล่าวว่า สมาธิ ฝึกให้สงบเยือกเย็นเป็นประโยชน์เฉพาะบุคคล แต่ยังแผ่ความร่มเย็นเป็นสุขออกไปสู่บุคคลอื่นได้อีกด้วย เพราะมีใจสงบ มีศีลธรรมอันดีงาม ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และยังช่วยให้สันติภาพโลกบังเกิดขึ้นได้อีกด้วย

พระมงคลเทพมุนี (2543 : 98) กล่าวว่า จากต้นทางไปนิพพานคือ ต้องไปในทางสมาธิ ไปตามทางนี้เรื่อยไปจึงไปสู่นิพพานได้

อริยะ สุพรรณเกษัช (2545 : 33) กล่าวว่า สมาธิจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกภาพ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง ระเบียบเรียบร้อย เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตัวเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการปลุกการปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดีรู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ช่วยให้สติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอีกด้วย

พระวุฒิกธมฺ ฐุฑฺฒิกธมฺ (พรมพิมพ์) (2543 : 34-83) กล่าวว่า สมาธิทำให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นได้ เมื่อตั้งมั่นได้ อยู่ได้ สงบได้ เย็นสบายได้ ก็เป็นต้นทางเป็นปากทางที่จะทำให้เกิดความรู้ความฉลาด จิตใจไม่ จี้เกียจ จี้คร้าน จะมีความขยันหมั่นเพียร จนจิตที่มีกำลัง ที่มีความสามารถ อาจหาญในการที่จะตัดบ่วง ห่วงอาลัย กิเลสในหัวใจของตนได้

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า คุณค่าและความหมายของสมาธิ ก็มีทั้งความคล้ายคลึงและความแตกต่างตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ในสมัยปัจจุบันที่สังคมตกอยู่ในความกดดัน ดึงเครียด และวุ่นวายมาก สมาธิก็มีคุณค่าสากลสำหรับทุกศาสนา เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีสติสัมปชัญญะมีใจสงบ และบริสุทธิ์เพื่อผลดีทางศาสนา มีความสำคัญทำให้มนุษย์ดำรงอยู่ได้อย่างสงบสุข ไร้ซึ่งความกลัว กังวล มีสติ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง ระเบียบเรียบร้อย เบิกบานใจ อารมณ์ดี สุขภาพเรียบร้อย มีระเบียบวินัยเป็นอิสระจากกิเลสทางโลก รวมถึงการรู้จักฝึกตนเองให้เป็นผู้มีความอดทนอดกลั้น รู้จักรอคอย ทำใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นผู้ที่มีเหตุผลสามารถเลือก แยกแยะ บริโภค คัดกรอง ข่าวสารที่มีความหลากหลายในยุคโลกปัจจุบันได้ถูกต้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสมาธิ

มอนเตสซอรี (Montessori อ้างถึงใน จีระพันธ์ พูลพัฒน์, 2544 : 9-11) กล่าวว่า จิตกำเนิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการปฏิสนธิ ไม่ใช่เพียงสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กที่สร้างให้เด็กเป็นไปตามที่เขาเป็นอยู่ แต่ “จิต” ที่เกิดมาพร้อม ๆ กับเด็กได้กำหนดลักษณะนิสัยของเด็กมาก่อนแล้ว ในทางพระพุทธศาสนา

ถือว่าจิตก่อนกำเนิดขึ้นพร้อม ๆ กับการปฏิสนธิ ดังนั้นการช่วยสร้างจิตที่ดีให้กับเด็กโดยการให้จิตของเด็กกระทบกับสิ่งที่ดี คือการ กระทบ โดย ทางกาย ลิ่น ตา หู จมูก ทำให้จิตของเด็กเป็นที่รวบรวมสิ่งดี เพราะจิตเป็นตัวรู้อารมณ์

มอนเตสซอรี (Montessori อ้างถึงใน กุสุมา แผลงทับ, 2553 : 9) เชื่อว่าเราสามารถสร้างสังคมที่ดีและก่อให้เกิดกำเนิดโลกขึ้นมาใหม่ได้โดยการให้การศึกษาที่ดีแก่เด็ก เพราะเด็กในวันนี้ก็คือผู้ใหญ่ในวันหน้า วิธีการสอนของมอนเตสซอรีส่งเสริมให้เด็ก ได้เรียนรู้และแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง โดยไม่ต้องให้ใครมาบอกว่าเขาผิด เด็กมีอิสระในการเลือกอุปกรณ์ที่ครูได้จัดเตรียมไว้แล้ว และจากการที่ได้อิสระในการเลือกอุปกรณ์ตามความชอบและความสนใจของตนจึงทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพึงพอใจ นอกจากนี้สิ่งสำคัญจากการที่ได้เลือกอุปกรณ์ตามความต้องการของตนเองก็คือ จะช่วยพัฒนาเด็กให้มี “สมาธิ” เนื่องจากเด็กจะสนใจทำงานชิ้นนั้นอย่างมีความสุขและสงบ เด็กมีความจำเป็นที่จะต้องมิจิตที่มีสมาธิเพราะเด็กจะไม่สามารถเรียนรู้ได้โดย หากจิตของเด็กวุ่นวายตลอดเวลา จากการที่เด็กมีอิสระในการเลือกอุปกรณ์เองและปฏิบัติเองตามช่วงเวลาที่ต้องการ โดยไม่มีใครมาคอยเร่ง จึงทำให้เด็กมีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จในการทำงาน

นักการศึกษากลุ่มนีโอฮิวแมนนิสม์ (Neo-Humanist Education) เชื่อว่าจุดเริ่มของสมาธิของเด็กนี้มาจากแนวคิดของ โยคีชาวอินเดียผู้ยิ่งใหญ่ คือ ชาร์การ์ (Sarkar อ้างถึงใน วัฒนา ปุญญฤทธิ, 2549 : 75) ที่นำศาสตร์ทางตะวันออกกับความทันสมัยแบบตะวันตกมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เช่น มีการให้เด็ก ๆ ฟังสมาธิ ทำโยคะ ขณะเดียวกันก็ใช้เสียงเพลงและวิธีการสอนใหม่ ๆ รวมเข้าไปด้วย โดยเชื่อว่าความเก่ง ความฉลาด ซึ่งเป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพดังกล่าวออกมาใช้แค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ทั้ง ๆ ที่มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพตัวเองได้สูงสุดมากกว่านี้ ในโรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสม์ จะต้องสอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน เด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดี ดังในรายละเอียดต่อไปนี้

1. คลื่นสมองต่ำ นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมอง ซึ่งสามารถตรวจพบว่าประสิทธิภาพการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไร จะยิ่งมีประสิทธิภาพดีมากขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะมี ความสงบทางจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ จิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก กิจกรรมจึงต้องสร้างให้เด็กเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำมากที่สุด เช่น ก่อนเข้าห้องเรียน เด็ก ๆ ได้ฝึกทำโยคะ นั่งสมาธิ อันถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้เขาเรียนหนังสือได้อย่างสบายใจ และมีความสุขในการรับรู้ โยคะและสมาธิ จะช่วยให้อวัยวะเนื้อและประสาทผ่อนคลาย ขณะเด็กทำโยคะ จิตใจเขาจะเป็นหนึ่งเดียว เรื่องอะไรที่วุ่นวายจะค่อยสงบลง ๆ การเล่านิทาน การกอด เสียงเพลง และท่าที คำพูดจากคนรอบข้าง ก็มีส่วนทำให้

คลื่นสมองต่ำได้เช่นเดียวกัน ถ้าเด็กอยู่ใกล้คนคลื่นสมองต่ำ เขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าใกล้คนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์เขาก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ดังนั้น บทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ พูดให้กำลังใจ และไม่พูดในแง่ลบ อาหารการกินก็มีส่วนต่อคลื่นสมองของคนเราด้วยเช่นกัน ยิ่งถ้าเป็นอาหารธรรมชาติมากเท่าไร จะยิ่งส่งผลดีมากกว่านั้น อาหารที่โรงเรียนจึงเป็นแบบกึ่งมังสวิรัต ไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น หมู เนื้อ แต่กินเนื้อสัตว์เล็กตั้งแต่ไก่ลงมา เน้นผัก ผลไม้ นม และดื่มน้ำมาก ๆ

2. การประสานของเซลล์สมอง เราเคยเชื่อว่าความฉลาดมาจากพันธุกรรม พ่อแก่ แม่แก่ ลูกจะออกมาแก่ แต่แนวคิดของพวกนี้โออิวิแมนนิสม์มีความเห็นต่างออกไปจากนั้น โดยเชื่อว่าความฉลาด สามารถฝึกฝนกันได้ ไม่ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ แต่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าว่าได้มีส่วนช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกันมากขึ้นน้อยแค่ไหน การที่คนไหนจะฉลาดหรือไม่ฉลาด เกิดจากเซลล์สมองประสานเข้าด้วยกันหรือที่เรียกว่าเซลล์ประสานประสาท ถ้าใครมีมาก ๆ คนนั้นจะฉลาด เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ได้เร็วอย่างเรามีเพื่อน ทำไมบางคนอ่านหนังสือสิบนาที จำได้หมด แล้วเรากลับจำไม่ได้ มีการค้นพบว่า เซลล์ประสานประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าของเราทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่ตรงส่วนนี้มาก ฉะนั้นในแนวคิดนี้จึงให้เด็กเรียน ๆ เล่น ๆ เรียนก็จริงแต่ต้องได้เคลื่อนไหวด้วย ดังนั้นกิจกรรมจึงมุ่งให้เด็กได้ออกนอกห้อง ได้ปีนป่าย ได้วิ่งเล่น เพื่อให้มือกับเท้าทำงานมากที่สุด นักการศึกษา กลุ่มนี้โออิวิแมนนิสม์จะไม่เชื่อเรื่องให้เด็กเรียนอย่างเดียว หรือเล่นอย่างเดียว เพราะในช่วง 3-6 ขวบ จะเป็นช่วงที่สมองของคนเราเจริญเติบโตมากที่สุด ถ้าไม่ให้เรียนเสียเลย แล้วมาเรียนตอน 7-8 ขวบ จะยิ่งช้าไป ดังนั้นจึงต้องเรียนบ้าง โดยกระจายให้เหมาะสม และใช้วิธีการที่จูงใจให้เด็กเรียนรู้ด้วยคลื่นอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำมากที่สุด ส่วนวิธีการสอนแม้เป็นนามธรรม แต่ก็มิ่ววิธีจูงใจอย่างมีระบบ จากรูปธรรมง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรมยาก ๆ แล้วจึงค่อยไปสู่นามธรรมโดยที่เด็กแทบจะไม่ต้องรู้ตัวเลย เช่น แทนที่เด็กจะต้องท่องตัวอักษรต่าง ๆ เขาก็จะรู้จักเจ้าตัวพวกนี้ผ่านเกม โดยวิ่งไปตามพื้นห้อง ให้เป็นรูปตัวอักษร ทำตัวเองให้เป็นรูปนั้น หรือเล่นเกมบัตรคำสนุก ๆ และแทนที่จะต้องหลับหูหลับตาท่องตัวเลขมากมายอย่างไร้ความหมาย พวกเขาก็จะได้เรียนรู้การใช้จากของจริงเช่น นับตัวเลขจากลูกบิดหอยหรือผลไม้ ถ้าหากจะเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูก็จะพาพวกเขาไปสัมผัสกับประสบการณ์จริงนอกห้องเรียน อาจพาไปดูปลาในบ่อ พาไปรู้จักสัญญาณไฟจราจรริมถนน เป็นต้น

3. ภาพพจน์ของตัวเอง (Self Concept) ความรู้สึกที่คนเรามีต่อตัวเอง ตามหลักจิตวิทยาสมัยใหม่พบว่าความรู้สึกที่มีต่อตัวเองจะส่งผลไปถึงความรู้สึกที่เรามีต่อคนอื่นด้วย ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง เราก็จะไม่เชื่อมั่นคนอื่น ความรู้สึกที่มาจากตัวเรามาจากประสาทสัมผัสทั้งห้าที่เป็นตัวบันทึก โดยเฉพาะทางตากับทางหูเป็นเรื่องของจิตใต้สำนึก ซึ่งวัยเด็กเป็นวัยที่รับรู้สูงที่สุด ถ้าจิตใต้สำนึกบันทึกไว้แต่เรื่องด้านลบ ได้ยินคนรอบข้างพูดเรื่อย ๆ ว่าไม่เก่ง ชน เด็กเติบโตขึ้นก็จะกลายเป็น

คนที่ไม่เก่ง ชน ชุ่มชุ่ม เมื่อภาพพจน์ที่มีต่อตัวเองเป็นลบ พฤติกรรมที่ออกมา ก็จะเป็นลบด้วย ดังนั้น บทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ (กรณีเดียวกับเรื่องคลื่นสมองต่ำ) เชื่อว่าพฤติกรรมของครูคือบทเรียน ที่ดีที่สุดของเด็ก เช่น ถ้าครูไม่กินผัก เด็กก็จะไม่กินผัก ถ้าครูพูดจาไพเราะ เด็กก็จะพูดจาไพเราะ แนวคิดนี้ ไม่เชื่อว่าทำอย่างที่ครูสอน แต่อย่าทำอย่างที่ครูทำ ดังนั้นคนที่เป็นครูที่ดีจึงต้องสมบูรณ์พร้อมทั้ง พฤติกรรมส่วนตัวและเทคนิคการสอนด้วย เด็กจึงจะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ

4. การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วน้ำ ถ้าความรักของเด็กคนนั้นเต็ม มันย่อมไหล เพื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้าม ถ้าความรักของเขามีเพียงก่อนแก้ว เขาย่อมเรียกร้องต้องการการแสดงผลออก ซึ่งความรักแก่เด็กที่จะทำให้เขาได้รับความรักกลับเต็ม

อริยะ สุพรรณเกษย์ (2545 : 33) กล่าวว่า จากแนวคิดต่าง ๆ ทำให้เกิดความเชื่อแนวใหม่ ที่จะเห็นว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีทั้งระดับเชาว์ปัญญา (I.Q.) ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) และความฉลาดทางจริยธรรมศีลธรรม (M.Q.) เดินเคียงคู่ไปด้วยกัน โดยอยู่ภายใต้ความมีสติและสมาธิเป็นเครื่องควบคุม ซึ่งมรรควิถีแห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้อย่างเต็มที่

อริยะ สุพรรณเกษย์ (2545 : 73) กล่าวว่า แนวทางพัฒนาสมาธิต้องพัฒนาคลื่นสมอง เพื่อพัฒนาสมาธิ การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ I.Q. , E.Q. , M.Q. และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำเอาพลังคลื่น เสียงจากดนตรีมาช่วยในการพัฒนาศักยภาพสมองและศักยภาพมนุษย์ ซึ่งจากการวิจัยพบว่าคลื่นเสียงจากดนตรีสามารถช่วยกล่อมเกล่าให้จิตใจเกิดความละเอียดอ่อนพัฒนา สุนทรียภาพทางอารมณ์ พัฒนาสมาธิทำให้จิตใจเกิดความเยือกเย็น ขยายขีดความสามารถในการทำ หน้าที่ของสมอง ระบบประสาท ทำให้ความทรงจำดี สมองเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วอันจะเป็น ประโยชน์ในการเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้และการทำงานที่ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม นอกจากนี้นำไปใช้ ในการพัฒนาตน พัฒนาการสื่อสาร แสดงความรู้สึกเอื้ออาทรและความเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้ สัมพันธภาพส่วนบุคคลดีขึ้นอันเป็นการสร้างศักยภาพ ความสำเร็จส่วนตัวในด้านมนุษย์สัมพันธ์ของ บุคคล และการทำงาน

สรุปแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสมาธิ ตามแนวคิดของมอนเตสซอรี สรุปว่า จิตกำเนิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการปฏิสนธิ การช่วยสร้างจิตที่ดีให้กับเด็กโดยการให้จิตของเด็ก กระทบ กับสิ่งที่ดี คือการ กระทบโดย ทางกาย ลึ้น ตา หู จมูก ทำให้จิตของเด็กเป็นที่รวบรวมสิ่งดีวิธีการสอน ของมอนเตสซอรีส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้และแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง เด็กจะมี “สมาธิ” เนื่องจากการสนใจทำงาน อย่างมีความสุขและสงบ ส่วนแนวคิดของนักการศึกษากลุ่มนีโอฮิวแมนนิสม์ เป็นการนำศาสตร์ทางตะวันออกกับความทันสมัยแบบตะวันตกมาผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยมีหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน

เด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดี และแนวคิดของ อริยะ สุพรรณเกษย์ช เน้นว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมิตั้งระดับเชาณ์ปัญญา (I.Q.) ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) และความฉลาดทางจริยธรรมศีลธรรม (M.Q.) เคินเคียงคู่ไปด้วยกันโดยอยู่ภายใต้ความมีสติและสมาธิเป็นเครื่องควบคุม

ลักษณะพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย

สมาธิเป็นสภาวะจิตใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะของจิตที่มีสมาธิคือ มีความจดจ่อ ใฝ่ใจ แน่วแน่ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานทำให้มีการรับรู้ที่ชัดเจน จะคิดจะทำอะไรก็มักได้ผลและมีประสิทธิภาพ ในชีวิตประจำวันของคนเรามีกิจกรรมที่จะต้องทำ ต้องคิดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็มีสิ่งรบกวนมาหลายอย่างจิตที่มีสมาธิจะช่วยให้เราสามารถเลือกปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง เริ่มตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงการหลับนอน เราจำเป็นต้องใช้สมาธิอยู่เสมอ หากเมื่อใดก็แล้วแต่ที่เราคิดว่าเราทำโดยปราศจากสมาธิก็อาจเกิด ความผิดพลาดเสียหาย หรือไม่ประสบความสำเร็จได้ อาทิการตื่นนอนมาอาบน้ำแปรงฟันก็ต้องมีสมาธิ มีบางคนได้รับอุบัติเหตุในขณะที่ใช้ห้องน้ำเนื่องจากไม่มีสมาธิทำให้ขาดความระมัดระวัง ในการขับรถหรือเดินถนนก็ต้องมีสมาธิเช่นกัน แม้กระทั่งการเรียนหนังสือของนักศึกษาหากวันไหนไม่มีสมาธิดี นักศึกษาก็จะเรียนเข้าใจได้ดี ถ้าไม่มีสมาธิแม้ว่าอาจารย์จะสอนดีอย่างไรนักศึกษาก็จะเข้าใจได้ยาก แม้แต่เรื่องที่มีความสนุกสนานเพลิดเพลินก็ยั้งต้องมีสมาธิ เพราะสมาธิจะทำให้เรารับรู้ถึงความสนุกสนานได้อย่างเต็มที่ การเสพอรรถรสของความบันเทิงรื่นเริงใจทั้งหลายก็จะทำให้เรารับรู้ถึงความสุขนั้นได้อย่างลึกซึ้งเช่นกัน ดังนั้นสมาธิจึงมีความสำคัญและเป็นคุณสมบัติหลักที่จะทำให้การกระทำใด ๆ มีคุณภาพ ส่งเสริมต่อความสำเร็จในการทำงานและรับรู้ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง (บวร สุวรรณผา, 2547 : 126)

จิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นสมรรถนะและคุณภาพที่มีพลังในความเหมาะสมต่อการทำกิจการต่างทั้งในการทำงานก็จะทำงานได้อย่างเต็มที่ชัดเจน การที่จิตมีสมาธิและมีคุณภาพสมรรถภาพจะมีลักษณะเฉพาะที่บุคคลสัมผัสได้ดังนี้

1. แข็งแรงมีพลังมาก ลักษณะเช่นนี้เปรียบเสมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลไปหลายทางเช่นเดียวกับน้ำจากท่อสายยางจะมีพลังแรงกว่าน้ำที่ปล่อยจากท่อฝักบัว การมีพลังมากกว่าจิตเช่นนี้ทำให้จิตมีความแน่วแน่ มุ่งมั่น ตรงหรือจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ กำลังมี กำลังใจได้หรือกำลังเป็น ทำให้มีความใฝ่ใจอย่างต่อเนื่องกับสิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามีสมาธิจึงทำให้สิ่งที่ทำมีคุณภาพเต็มศักยภาพหรือความสามารถของเราขณะนั้น
2. ราบเรียบและสงบ ลักษณะเช่นนี้เปรียบเสมือนผืนน้ำใหญ่ที่ไม่มีลมพัด ไม่มีการไหล ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว ทำให้จิตมีความมั่นคงหนักแน่น สิ่งเร้าที่มากระทบก็จะทำให้เกิดความหวั่นไหวได้ยาก ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลนั้นเช่นกัน จะเป็นคนที่มีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง

เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็จะสั่นคอนได้ยากเช่นกัน เช่น เมื่ออ่านหนังสือเสียงรบกวนจากการคุยของเพื่อน วิทยุข้างห้องหรือเสียงรถวิ่งบนท้องถนนก็จะไม่มีผลกระทบต่อคนที่มีความสามารถในการอ่านหนังสือที่ดี

3. ไส้กระจ่าง ลักษณะของจิตเช่นนี้เปรียบเสมือนน้ำที่สงบนิ่งไม่มีคลื่นจากลมพัด ลှ้าแปดเปื้อนใด ๆ ก็ไม่มีเปรียบเสมือนกับจิตที่ไม่มีความคิดความรู้สึกใดเข้ามารบกวนรวมทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อกำลังทำสิ่งใดก็มีสมาธิกับสิ่งนั้นไม่คิดฟุ้งซ่าน กังวลกับอนาคตหรือโหยหาอดีตจิตใจจดจ่อใส่ใจและมีความเต็มทีกับสิ่งที่กำลังทำ ทำให้จิตมีความใสโปร่งซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีความสุขอย่างหนึ่ง ดังนั้นหากมีสมาธิในการทำกิจการใด ๆ ความทุกข์ก็มักจะ จืดจาง

4. นุ่มนวล ลักษณะของจิตที่นุ่มนวลนี้เรียกว่าเป็นจิตที่ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่สับสน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่นมัว ไม่ว้าวุ่น เป็นลักษณะที่เหมาะสมแก่การใช้งานจะเห็นว่าจิตที่เป็นสมาธินี้ จะมีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมทุกชนิด เมื่อมีสมาธิแล้วคุณลักษณะที่เป็นโทษต่อจิตก็จะหายไปทันทีและจิตก็จะมีความพร้อมควรแก่การทำงาน ไม่ทุกข์แล้วยังทำงานได้ดีอีกด้วย

ลักษณะเด่นของจิตที่เป็นสมาธินี้มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของการมีสมาธิ คือ เป็นสภาพจิตที่เหมาะสมกับการทำงาน และเป็นงานทางปัญญาคือ งานที่เป็นงานที่มีประโยชน์ไม่ใช่อาการของจิตที่หมดสติหรือล่องลอยเพื่อฝัน แต่เป็นลักษณะของจิตที่เป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ตื่นและรู้ตัวทั่วพร้อม มีความพร้อมต่อการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ปัญญาต่อไป (บวร สุวรรณภา, 2547 : 131-132)

อริยะ สุพรรณเกษัช (2545 : 125) แบ่งเด็กปฐมวัยออกเป็นลักษณะใหญ่ ๆ ได้ 5 ลักษณะ ได้แก่

1. เด็กที่เรียบร้อยมาก มีสมาธิดี ไม่ซุกซน
2. เด็กที่ ซุกซนเล็กน้อย มีสมาธิพอสมควร ถ้าควบคุมเล็กน้อยก็ดูแลได้โดยง่าย
3. เด็กที่มีอาการซุกซน มีสมาธิน้อย ต้องควบคุมเข้มงวดก็ดูแลได้โดยง่าย
4. เด็กที่มีอาการซุกซนมาก เด็กที่มีอาการสมาธิบกพร่องหรือสมาธิสั้น เด็กที่อาการ ออทิสติก มีสมาธิน้อยมากแม้ควบคุมอย่างเข้มงวดบางครั้งก็ไม่อาจควบคุมดูแลได้ เด็กอาจไม่สนใจฟัง หรือเดินออกไปนอกห้องเรียนได้ ถ้าเขารู้สึกว่าความเร้าใจในห้องต่ำ

5. เด็กที่มีอาการเซื่องซึมเหม่อลอยไม่ค่อยพูด ไม่ซุกซน อาการตอบสนองของเด็ก ในห้องเรียนในการเรียนการสอนมีน้อย

สำหรับเด็กปฐมวัยการมีสมาธิในช่วงวัยนี้ ก่อนข้างจะสั้น โดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 2-3 นาที จะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้ชอบที่จะเปลี่ยนกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา เมื่อเด็กเจริญวัยขึ้น ช่วงเวลาของความสนใจก็จะเพิ่มมากขึ้น การจะหวังให้เด็กวัย 1-3 ขวบ นั่งฟังคุณแม่อ่านหนังสือนิทานเป็นเรื่องเป็นราว จนจบเล่ม เหมือนที่เรานั่งเล่านิทานให้เด็ก 5-6 ขวบฟัง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก เพราะเด็กวัยนี้ยังเล็กอยู่มาก

เวลาให้เขาทำอะไรสมาธิจะไม่ยาวพอเหมือนเด็กโต โดยปกติเขา จะมีสมาธิอยู่กับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้ไม่เกิน 5-10 นาที ขึ้นอยู่กับชนิดของกิจกรรม เนื่องจากเป็นวัยสำรวจ เป็นตัวของตัวเอง อยากลอง อยากรู้ว่าทำอะไรได้แค่ไหนไม่ชอบให้ใครมาบังคับ ยิ่งห้ามก็ยิ่งอยากทำ ควรปล่อยให้เด็กได้มีอิสระสำรวจ แสดงความเป็นตัวของตัวเองภายในขอบเขตที่พอเหมาะพอดี ให้เขารู้ว่าสิ่งไหน ทำได้หรือทำไม่ได้หรือควรบอก หรือห้ามให้ชัดเจนเพื่อให้เขาได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมไปด้วยในตัว ถ้าเราค่อยๆ ปรับค่อยๆ สอนไปเรื่อยๆ เมื่อเด็กอายุมากขึ้น เขาก็จะ นั่งขึ้นมีสมาธิขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่าเพิ่งไปกังวลกับเรื่องสมาธิของเด็กวัยนี้ เพราะเด็กวัย 1-3 ขวบ จะวิ่งไปวิ่งมา และสนใจอะไรช่วงสั้น ๆ แค่ไม่กี่นาที ซึ่งเป็นเรื่องปกติเป็นธรรมชาติตามวัยของเขา ดังนั้นการที่ครูสามารถที่จะรู้ถึงความสนใจเบื้องต้นของเด็กก็อาจจะช่วยให้ครูได้พัฒนาความสนใจของเด็กในด้านนั้นๆ เพิ่มมากขึ้นได้อีกด้วย (สุภาวดี หาญเมธี, 2546 : 25)

สรุปได้ว่าลักษณะของสมาธิประกอบด้วย การมีจิตตั้งมั่น มีความหนักแน่น ในกระจำงนั่งสงบราบเรียบ สะอาด บริสุทธิ์ มีความเข้าใจ มีความนุ่มนวลอยู่ในตัวเองปราศจากความวอกแวก ฟุ้งซ่านการรักษาความสะอาดของร่างกาย มีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมทุกชนิดด้วยความรู้ตัวต่อการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ปัญญา สังเกตได้จากพฤติกรรมของเด็กที่มีสมาธิดี ไม่ซุกซน ถ้าเด็กซุกซนมาก สมาธิก็จะสั้นการเรียนรู้อาจจะลดลงตามลำดับ

พฤติกรรมการมีสมาธิกับเพศของเด็กปฐมวัย

ในปัจจุบันเด็กไทยของเรามีปัญหาหนึ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองและสังคมปัจจุบันให้ความสนใจเป็นอย่างมาก คือปัญหาเด็กไม่ค่อยมีสมาธิ ซึ่งพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิงในระดับอากาศที่สำคัญคือเด็กจะสนใจอะไรได้ไม่นาน พุดมาก อยู่ไม่นั่ง นั่งไม่คิดที่ ทำงานไม่สำเร็จมีการรับรู้และเรียนรู้ได้น้อยกว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียน และมักจะก่อความสงบสุขของชั้นเรียนอีกด้วย (กุสุมา แผลงทับ, 2553 : 1)

คิตส์และสกูล (Kids & School อ้างถึงในกุสุมา แผลงทับ, 2553 : 50) ได้กล่าวว่า โดยพื้นฐานแล้วเด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการเรื่องภาษา ความคิดความอ่านได้เร็วกว่าเด็กชายอาจสังเกตเห็นได้ด้วยตนเอง นอกจากนั้นยังสังเกตได้อีกเช่นกันว่าเด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กชายเพราะมีสมาธิดีและยาวกว่า เรื่องการเลือกใช้คำศัพท์การสร้างรูปประโยค การสะกดคำของเด็กหญิงก็ดูจะดีกว่าเด็กชายพอสมควรทีเดียว ในเรื่องทักษะการแก้ปัญหาที่เหมือนกัน ในวัยเดียวกันเด็กหญิงจะแก้ปัญหาได้ดีกว่า ไวกว่าและเป็นขั้นตอนมากกว่าเด็กชาย จะพบเห็นได้บ่อยที่เด็กหญิงจะไม่ขอความช่วยเหลือในการแก้ปัญหา แต่จะพยายามหาวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง ส่วนเด็กชายมักจะมี ความสนใจสั้นกว่าเด็กหญิงในเรื่องพัฒนาการกล้ามเนื้อของเด็กชายก็ยังไม่แข็งแรงเท่าเพศหญิง เด็กชายจะไม่ค่อยชอบเขียนหนังสือ ไม่ชอบหยิบสีหยิบปากกา หรือดินสอขึ้นมาวาดรูป ชีดเขียนสิ่งต่างๆ

แต่ทักษะเหล่านี้สามารถฝึกหัดให้ดีขึ้นได้โดยการอ่านหนังสือให้เขาฟัง หรือผลัดกันเล่านิทาน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเป็นการฝึกให้เขามีความอดทนอดกลั้นและเสริมทักษะอื่นเข้าไป

จากการศึกษาของ กุสุมา แมลงทับ (2553 : 50) พบว่า เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 เพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์มีพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิสูงกว่าเพศชาย และจากการศึกษาของ เตือนใจ มีจำรัส (2555 : 362) พบว่า พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารเพศหญิงโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการเรียนหรือการทำกิจกรรมหลังการจัดกิจกรรมท่องคำคล้องจอง สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่าเด็กปฐมวัยเพศหญิงพฤติกรรมการมีสมาธิสูงกว่าเพศชาย โดยเด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการเรื่องภาษา ความคิดความอ่านได้เร็วกว่า มีสมาธิดีและยาวกว่า ซึ่งจากการศึกษาพบว่า แม้จะผ่านกิจกรรมการฝึกสมาธิมาพร้อมกันแต่เพศหญิงก็ยังมีพฤติกรรมการมีสมาธิสูงกว่าเพศชาย

การสังเกตและประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย

สุภาวศ์ จันทวานิช (2549 : 45) กล่าวว่า การสังเกต คือ การเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใส่ใจ เพื่อวิเคราะห์หรือหาความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นกับสิ่งอื่น

กุลยา ตันติผาชีวะ (2547 : 236-237) ได้กล่าวถึงเรื่องของการสังเกตไว้ว่าเป็นวิธีการประเมินตามสภาพจริง เกี่ยวกับบุคคล ครูจะบันทึกสิ่งที่สังเกตเห็นและประเมินภาพเกี่ยวกับเด็กในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพ พฤติกรรม หรือปัญหาต่าง ๆ ของเด็กเพื่อเป็นหลักในการช่วยเหลือในกระบวนการเรียนการสอนต่อไป ดังจะสังเกตได้จากการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ คือ

1. บันทึกพฤติกรรม (Anecdotal Record) เป็นบันทึกที่ครูจดจำกริยาการกระทำการแสดงออกของเด็กในเรื่องนี้ครูต้องประเมิน ซึ่งจะเป็นเรื่อง ๆ ตามจุดประสงค์การสังเกต
2. บันทึกรายเรื่อง (Journal) เป็นบันทึกข้อความรู้หรือการเรียนรู้ของเด็กในแต่ละเรื่องที่ผ่านมา ส่วนใหญ่จะบันทึกวันต่อวัน ดังนั้นจึงอาจมีผู้ใช้คำว่า บันทึกประจำวัน
3. บันทึกการปฏิบัติ (Loge) บันทึกการปฏิบัติหรือพฤติกรรมของเด็กแต่ละช่วงเวลาตามตารางที่กำหนด
4. แบบตรวจรายการ (Checklist) เป็นแบบประเมินอีกอย่างหนึ่งที่ครูใช้สำหรับการสังเกตการปฏิบัติของเด็กตามขั้นตอนกระบวนการปฏิบัติงานในรายละเอียดแต่ละขั้นเป็นรายชื่อ
5. มาตรการให้คะแนน (Rubric) เป็นการสังเกตที่มีการกำหนดพฤติกรรม และตีค่าพฤติกรรมเป็นระดับคะแนน ครูใช้สำหรับสังเกตการแสดงออกของเด็กและตีค่าคะแนนตามมาตรฐานที่กำหนด

6. มาตรฐานประเมินค่า (Rating scale) เป็นแบบประเมินที่เป็นข้อรายการซึ่งจะมีค่าคะแนนกำกับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดเป็นเครื่องมือประกอบการสังเกตที่มีการตัดสินผลการให้คะแนนแต่ละข้อรายการ ตัวอย่างเช่น การประเมินพฤติกรรมตามแบบของลิเกอ์ท (Likert type)

การวิจัยครั้งนี้จะใช้มาตรฐานประเมินค่าของลิเกอ์ท 3 ระดับ จากมากไปน้อยคือ 3 เท่ากับมาก 2 เท่ากับปานกลาง และ 1 เท่ากับน้อย ซึ่งมีวิธีการประเมินหรือการให้คะแนนดังต่อไปนี้ คือ (นิตยา ประพฤติกิจ, 2550)

1. อิงกลุ่ม (Group reference) คือ การให้คะแนนระดับพฤติกรรมหรือคุณลักษณะของเด็ก โดยเปรียบเทียบกับตนเองภายในกลุ่ม ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากเด็กที่มีลักษณะด้อยที่สุด ซึ่งควรได้ระดับคะแนนน้อยที่สุดของห้องแล้วปรับเพิ่มระดับคะแนนขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงคนที่ได้รับคะแนนระดับสูงที่สุดของกลุ่ม ซึ่งอาจจะได้ระดับคะแนน 2 หรือ 3 ก็ได้

2. อิงเกณฑ์ (Criterion reference) คือการให้คะแนนที่ผู้ประเมินตั้งเกณฑ์ไว้ก่อนที่จะทำการประเมิน เช่น

ระดับ 3 หมายถึง เด็กทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองและผลงานดีหรือมีคุณลักษณะดี

ระดับ 2 หมายถึง เด็กทำกิจกรรมได้โดยครูให้ความช่วยเหลือบ้างและผลงานปานกลางหรือมีคุณลักษณะปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง เด็กทำกิจกรรมไม่มีใครได้แม้ครูจะช่วยเหลือแนะนำและผลงานไม่ดีหรือมีคุณลักษณะที่ไม่ค่อยดี

สิ่งที่ควรสังเกต ตามเกณฑ์การสังเกตดังกล่าวย่อมแสดงว่า สิ่งที่ครูควรสังเกตมี 3 ประการคือ

1. ลักษณะพฤติกรรมของเด็ก ในขณะที่เด็กทำกิจกรรม เด็กจะถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นการกระทำ เช่น ความพอใจ ความโกรธ ความว่องไว ความคล่องแคล่ว เป็นต้น

2. คุณลักษณะของเด็ก เช่น สะอาด ผิวพรรณผ่องใส สีหน้าสดใส สดชื่น เบิกบาน เป็นต้น

3. สังเกตผลของการกระทำ เป็นการแสดงถึงการถ่ายทอดความรู้ความคิดออกมาเป็นรูปธรรม การอ่านผลการสังเกตจะต้องคำนึงถึงพัฒนาการเด็ก เช่น เด็กอายุ 2 ขวบครึ่งระบายสีออกนอกภาพไม่ได้หมายถึงเด็กทำไม่ได้ แต่เป็นเพราะเด็กอยู่ระหว่างการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก ประกอบกับการพัฒนาความคิดด้านเหตุผลของเด็ก มีผลทำให้การแสดงออกไม่สมบูรณ์ แต่เด็กจะสะสมการเรียนรู้และพัฒนาโดยลำดับเมื่อเด็กโตขึ้น

รายละเอียดต่าง ๆ ที่ต้องสังเกต การแสดงออกของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ดังนั้นในการสังเกตเพื่อประเมินจึงต้องสังเกตรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยเพื่ออธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับเด็กได้ชัดเจนขึ้นดังนี้ คือ

1. บุคคลที่เกี่ยวข้อง ให้สังเกตว่าเด็กพึ่งพาผู้ใหญ่ระดับใด ผู้ใหญ่ช่วยเด็กมากหรือไม่ ปฏิสัมพันธ์เป็นอย่างไร

2. การกระทำของเด็ก เช่น ทำตามเพื่อน ทำเอง บอกให้เพื่อนทำ

3. การใช้อุปกรณ์ เช่น มีอุปกรณ์มากเกินไป น้อยเกินไป ใช้สีอะไร ผสมสีอะไร

4. วิธีการจะทำ เช่น วาดเส้นแบบไหน ปั่นอะไรก่อน ต่อบล็อกอย่างไร วาดภาพอย่างไร ทำงานสำเร็จไหม

5. การแก้ปัญหาโดยใช้สมาธิและมีไหวพริบในการตัดสินใจปัญหา

6. การพูดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

7. การแสดงออกของท่าทาง คำพูด อารมณ์ น้ำเสียงสงบเยือกเย็น ไม่วอกแวก ใจเย็น มีความตั้งใจทำงาน

8. การกระทำเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม การเก็บของเข้าที่อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความละเอียดรอบคอบ การวางของต้องวางอย่างเป็นที่เป็นทาง

การประเมินด้วยการสังเกตแต่ละพัฒนาการ มีดังนี้ คือ

1. พัฒนาการทางกาย สังเกตได้จากสนามเด็กเล่นและมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

2. พัฒนาการทางอารมณ์ สังเกตการณ์ถ่าย การนอน การอดทนรอคอย ใจเย็น ไม่หงุดหงิด สุขุมรอบคอบ ใจเข้มแข็ง ไม่โกรธง่าย

3. พัฒนาการทางสังคม สังเกตขณะรับประทานอาหาร การเล่นกับเพื่อน มีความอดทนอดกลั้น

4. พัฒนาการทางปัญญา สังเกตในห้องเรียน การแสดงออกในการพูด การกระทำงาน ศิลปะเด็กจะมีความสงบเยือกเย็น ไม่วอกแวก มีความคิดสร้างสรรค์ มีความจำดี

หลักการสังเกตและประเมินพฤติกรรมเด็กปฐมวัย

1. ประเมินพัฒนาการของเด็กครบทุกด้านและนำผลมาพัฒนาเด็ก

2. ประเมินเป็นรายบุคคลอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอดปี

3. สภาพการประเมินควรมีลักษณะเช่นเดียวกับการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน

4. ประเมินอย่างเป็นระบบ มีการวางแผน เลือกใช้เครื่องมือและจัดบันทึกไว้เป็น

หลักฐาน

5. ประเมินตามสภาพจริงด้วยวิธีการหลากหลายเหมาะกับเด็ก รวมทั้งใช้แหล่งข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ไม่ควรใช้การทดสอบ

6. ประเมินโดยปราศจากความมีอคติลำเอียง ต่อเด็กแต่ละคน

7. สังเกตและประเมิน โดยไม่ให้เด็กหรือผู้ถูกสังเกตรู้ตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เขากำลังแสดงออกเป็นธรรมชาติไม่มีเสแสร้ง หรือรู้สึกขวยอาย

สรุปการสังเกต คือ การเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใส่ใจ เพื่อวิเคราะห์หรือหาความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นกับสิ่งอื่น การสังเกตเป็นวิธีการประเมินตามสภาพจริง เกี่ยวกับบุคคล ซึ่งต้องมีการเลือกใช้เครื่องมือประกอบการสังเกตที่เหมาะสม มีการกำหนดเกณฑ์การประเมินที่ชัดเจน สิ่งที่ควรสังเกต คือ ลักษณะพฤติกรรมของเด็ก คุณลักษณะของเด็ก และสังเกตผลของการกระทำ การประเมินด้วยการสังเกตแต่ละพัฒนาการ ประกอบด้วย พัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางสังคม และพัฒนาการทางปัญญา

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก

ความหมายของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก

การภาวนา คือ การยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้าหรือเป็นการวอนขอสิ่งดีงามและเหมาะสมจากพระเจ้า การภาวนาแบบคริสตชนคือ การสร้างความสนิทสัมพันธ์ส่วนตัวโดยรู้ตัวกับพระเจ้า พระบิดาของเราในพระเยซูคริสตเจ้าซึ่งเป็นผลของการทำงานของพระจิตเจ้าในใจของเรา (รม 5 : 5) ทำให้เราหันไปหาพระเจ้าและเรียกพระองค์ด้วยความมั่นใจว่า “พระบิดา” (รม 8 : 16; กท 4 : 6) การภาวนานี้เป็นพระคุณของพระเจ้า

การภาวนาเป็นเสมือนพระพรของพระเจ้า เป็นการยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้าหรือเป็นการขอสิ่งดีงามที่เหมาะสมจากพระเจ้า เมื่อเราภาวนานั้นเราเริ่มจากจุดสูงสุดของความทะนงตนและน้ำใจของเราหรือจากที่ลึกแห่งดวงใจที่ถ่อมตนและสำนึกตนเป็นทุกข์ ความสุภาพถ่อมตนเป็นพื้นฐานของการภาวนา (พระศาสนจักรคาทอลิก ภาค 4, 2545 : 602)

หนทางแห่งการภาวนาในธรรมประเพณีที่มีชีวิตชีวานั้น ทุกคริสตจักรเสนอแนะภาษาของการภาวนาให้กับสัตบุรุษของตนในความสัมพันธ์กับบริบททางประวัติศาสตร์ สังคม และวัฒนธรรม ได้แก่ ถ้อยคำ เสียงทำนอง ท่าทาง การบรรยายภาพ พระศาสนจักรมีหน้าที่สอนหนทางภาวนาตามธรรมประเพณีของความเชื่อที่สืบต่อจากอัครสาวก เป็นหน้าที่ของนายชุมพบาล และครูคำสอนที่จะต้องอธิบายความหมาย หนทางต่าง ๆ ของการภาวนาให้สัมพันธ์กับพระเยซูคริสตเจ้าเสมอ (พระศาสนจักรคาทอลิก ภาค 4, 2545 : 630)

การสอนคำสอนเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอนพวกเขาให้รำพึง พระวาจาของพระเจ้าในการภาวนาพิธีกรรมและทำให้เป็นชีวิตประจำวันเพื่อให้บังเกิดผลในชีวิตใหม่ การสอน

คำสอนเป็นช่วงเวลาแห่งการแยกแยะและการศึกษาเรื่องความศรัทธาประสานการให้ท้องจำบทสวดพื้นฐานเป็นการช่วยส่งเสริมชีวิตภาวนาเสมอ (พระศาสนจักรคาทอลิก ภาค 4, 2545 : 636)

สรุปได้ว่าการภาวนา คือ การยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้าหรือเป็นการรอนขอสิ่งดีงามและเหมาะสมจากพระเจ้า เพื่อสอนเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ให้รำพึงพระวาจาของพระเจ้าในการภาวนา พิธีกรรมและทำให้เป็นชีวิตประจำวันเพื่อให้บังเกิดผลในชีวิตใหม่

ความสำคัญของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก

การภาวนาเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เพราะพระเจ้าได้ทรงสร้างมนุษย์ตามภาพลักษณ์ของพระองค์ (ปฐมก 1 : 27) มนุษย์จึงสามารถติดต่อกับพระเจ้า เพราะพระเจ้าเท่านั้นที่จะตอบสนองการแสวงหาที่ลุ่มลึกที่สุดในใจมนุษย์ นักบุญออกัสติน กล่าวว่า “หัวใจของเราจะไม่หยุดนิ่ง จนกว่าจะได้พักพิงในพระองค์” นักบุญเกรโกรีแห่งนาเซียนกล่าวว่า “เราต้องระลึกถึงพระเจ้าบ่อยกว่าที่เราหายใจ” พระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 กล่าวว่า “การภาวนาช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับพระคริสตเจ้าทำให้เราเป็นมิตรสนิทของพระองค์” “ท่านทั้งหลายจงดำรงอยู่ในเราเถิด ดังที่เราดำรงอยู่ในท่าน” (ยน 15 : 4) การตอบรับนี้คือแก่นแท้และจิตวิญญาณของชีวิตคริสตชนและเป็นเงื่อนไขของชีวิตผู้อภิบาล งานอภิบาลและการเผยแผ่ธรรมจะเกิดผลหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการภาวนา

สมบูรณ แสงประสิทธิ์ (2540 : 152) กล่าวว่า การสวดภาวนาก็คือการที่เราได้อยู่ใกล้ชิดกับพระเป็นเจ้า โดยการยกความคิดและจิตใจของเราขึ้นไปหาพระองค์ เพื่อชื่นชมสรรเสริญพระองค์ โมทนาพระคุณที่ได้ประทานพระพรหรรษาความช่วยเหลืออุปการ ขอบภัยโทษเพราะบาปความผิดต่างๆ ที่ได้กระทำต่อพระองค์ และทูลขอความช่วยเหลือตามความต้องการในปัจจุบัน ดังนั้นช่วงเวลาสวดภาวนาจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด เพราะพระเป็นเจ้าเสด็จมาพบกับเราในขณะนั้น และเรามีโชควาสนาได้เข้าเฝ้าพระองค์อย่างใกล้ชิด เหมือนมารีได้เข้าเฝ้าพระเยซูคริสต์ที่บ้านเบธานีในครั้งกระโน้น จนพระองค์ตรัสว่า “มารีได้เลือกเอาสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว” พระเยซูคริสต์ทรงมอบแบบอย่างของการภาวนาให้แก่เรา พระองค์ตรัสว่า “อาหารของเราคือการกระทำตามน้ำพระทัยพระบิดา” หมายความว่า ทุกสิ่งທີ່พระองค์ทรงกระทำก็ดี ทรงสั่งสอนก็ดี ล้วนมีส่วนสัมพันธ์กับพระบิดาอยู่เสมอ พระองค์กับพระบิดาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน “เรากับพระบิดาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” นี่คือการภาวนา และเป็นการภาวนาด้วยชีวิต

กล่าวโดยสรุป คริสตชนเชื่อว่า การภาวนาเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เป็นแก่นแท้และจิตวิญญาณของชีวิตคริสตชน พวกเขาเชื่อว่าการสวดมนต์ภาวนาก็คือการที่เราได้อยู่ใกล้ชิดกับพระเป็นเจ้า โดยการยกความคิดและจิตใจของเราขึ้นไปหาพระองค์ เพื่อชื่นชมสรรเสริญพระองค์ เป็นต้น

ประเภทของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก

การสวดมนต์แบบคาทอลิก หมายถึง การสวดภาวนาเพื่อเป็นการสื่อสารหรือการแสดง ความสัมพันธ์กันระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ ในการสวดภาวนา ชาวคริสต์คาทอลิกแสดงออกใน 5 รูปแบบ ด้วยกันคือ 1) การภาวนาเพื่อถวายพระพรหรือนมัสการ 2) การภาวนาเพื่อการวอนขอภัยโทษ 3) การภาวนา เพื่อการเสนอวิงวอนเพื่อผู้อื่น 4) การภาวนาเพื่อขอบคุณ และ 5) การภาวนาเพื่อการสรรเสริญ โดยแต่ละ แบบนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการหรือสถานการณ์ของผู้ภาวนาเองในขณะที่กำลังภาวนา (พระศาสนจักร คาทอลิก ภาค 4, 2551 : 80)

กิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก หมายถึง กิจกรรมการสวดภาวนาเพื่อเป็นการสื่อสารแสดงความสัมพันธ์กันระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น 5 รูปแบบ คือ

1. การอวยพรและการนมัสการ (Blessing and Adoration) แยกออกเป็น 2 ประเภท

1.1 การอวยพร หมายถึง การอวยพร พระพรของพระเจ้าและการน้อมรับของมนุษย์ เป็นหนึ่งเดียวกันในเสนาซึ่งกันและกัน การภาวนาของการอวยพร เป็นการตอบสนองของมนุษย์ต่อ พระพรต่าง ๆ ของพระเจ้า เนื่องจากพระเจ้าทรงอำนวยการอวยพร ดวงใจมนุษย์สามารถตอบสนอง โดยกล่าวสวดคำพระเจ้าซึ่งเป็นแหล่งต่อธารแห่งการอวยพรทั้งปวง

1.2 การนมัสการ เป็นท่าทีแรกของมนุษย์ซึ่งยอมรับว่าเป็นสิ่งสร้างต่อพระพักตร์ พระผู้สร้าง การนมัสการนั้นยกย่องความยิ่งใหญ่ขององค์พระเจ้า ผู้ได้ทรงสร้างเรามา (เทียบ สดด, 95 : 1-6) เต็มเปี่ยมด้วยความสุภาพถ่อมตนและให้ความมั่นคงต่อการวอนขอของเรา

2. การภาวนาวอนขอ (Petition) หมายถึง เราแสดงความสำคัญถึงความสัมพันธ์ของเรา กับพระเจ้าด้วยการภาวนาวอนขอ คำศัพท์ของการขอนั้นมีมากมายหลายระดับในพันธสัญญาใหม่ กล่าวคือ ขอร้องวอน เรียกร้องเรื่อย ๆ ร้องเสียงดังก้อง อ้อนวอน ตะโกนเสียงดัง และจนกระทั่งถึง “มีความอุทิศสาหะ อธิษฐานภาวนา” (เทียบ รม 15 : 30; คส 4 : 12) แต่รูปแบบที่คุ้นเคยที่สุดเพราะว่าออกมาตามธรรมชาติที่สุด คือ การวอนขอ เราแสดงความสำคัญถึงความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้านี้ก็เพราะด้วยการภาวนาขอ

3. การภาวนาอ้อนวอน (Intercession) หมายถึง การภาวนาวอนขอเพื่อเอื้อประโยชน์ให้คนอื่น ไม่มีขอบเขต และแผ่ขยายไปยังศัตรูด้วย การอ้อนวอนนั้นเป็นการภาวนาวอนขอ ซึ่งนำเราให้ภาวนา เหมือนที่พระเยซูเจ้าได้ทำ พระองค์เป็นผู้อ้อนวอนแต่ผู้เดียว ที่อยู่กับพระบิดาเพื่อมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนบาป (เทียบ รม 8 : 34; 1 ยน 2 : 1; 1 ทธ 2 : 5-8) “พระองค์ พระเยซูเจ้าจึงทรง สามารถอย่างยิ่งที่จะช่วยคนทั้งปวงซึ่งเข้ามาหาพระเจ้าโดยทางพระองค์ให้ได้รับความรอดพ้น เพราะว่า พระองค์ทรงพระชนม์อยู่เป็นนิรันดร์เพื่อทูลขอพระกรุณาให้คนเหล่านั้น” (ฮบ 7 : 25) พระจิตเจ้าเสด็จมา ช่วยเหลือเราผู้อ่อนแอ อ้อนวอนขอแทนเรา ตามพระประสงค์ของพระเจ้า” (รม 8 : 26-27) พระเจ้าก็เพราะ ด้วยการภาวนาขอ

4. การภาวนาขอบพระคุณ (Thanksgiving) หมายถึง ความปีติยินดีและความทุกข์ทรมานทั้งหมด ทุกเหตุการณ์และความต้องการทุกชนิดอาจจะเป็นเรื่องของการแสดงความขอบคุณซึ่งต้องเติมชีวิตทั้งครบให้เต็มโดยมีส่วนร่วมของพระคริสตเจ้าจึงขอบคุณพระเจ้าในทุกกรณี การขอบคุณเป็นลักษณะการภาวนาของพระศาสนจักร ซึ่งในการถวายบูชาศีลมหาสนิท เผยแสดงถึงและกลายเป็นสิ่งที่พระศาสนจักรเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามความจริงในผลงานแห่งความรอด พระคริสตเจ้าทรงปลดปล่อยสิ่งสร้างให้เป็นอิสระจากบาป และจากความมรณาเพื่อทำให้ศักดิ์สิทธิ์ และทำให้สิ่งสร้างนั้นกลับไปหาพระบิดาเจ้า เพื่อพระสิริของพระองค์ การขอบคุณของสมาชิกแห่งพระกายนั้นมีส่วนร่วมกับบูชาของพระประมุขของพวกเขา

5. การภาวนาสรรเสริญ (Praise) หมายถึง ระลึกถึงพระเจ้าโดยไม่หวังผลประโยชน์ โดยเด็ดขาดเป็นการร้องเพลงสดุดีถวายเกียรติแด่พระเจ้าเพราะว่าพระองค์ทรงเป็นอยู่เหนือสิ่งที่พระองค์ทรงกระทำการสรรเสริญเป็นรูปแบบของการภาวนาซึ่งยอมรับรู้โดยทันทีว่า พระเจ้าคือพระเจ้า ร้องเพลงสรรเสริญพระองค์ ถวายพระสิริแด่พระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงเป็น ทรงแยกออกจากสิ่งที่ทรงกระทำ เป็นการมีส่วนร่วมกับมหาบุญลางของดวงใจบริสุทธิ์ซึ่งรักพระเจ้า ในความเชื่อ ก่อนที่จะได้เห็นพระองค์ในพระสิริ โดยการสรรเสริญ พระจิตเจ้าทรงรวมผูกพันจิตใจของเรา เพื่อเป็นประจักษ์พยานว่าเราเป็นบุตรของพระเจ้า (พระศาสนจักรคาทอลิก ภาค 4, 2545 : 621-625)

สรุปการสวดภาวนาชาวคริสต์คาทอลิกมี 5 รูปแบบด้วยกันคือ 1) การภาวนาเพื่อถวายพระพรหรือนมัสการ 2) การภาวนาเพื่อการวอนขอภัยโทษ 3) การภาวนาเพื่อการเสนอวิงวอนเพื่อผู้อื่น 4) การภาวนาเพื่อขอบคุณ และ 5) การภาวนาเพื่อการสรรเสริญ และมีกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก ใน 5 รูปแบบ คือ 1) การอวยพรและการนมัสการ 2) การภาวนาวอนขอ 3) การภาวนาอ่อนวอน 4) การภาวนาขอบพระคุณ และ 5) การภาวนาสรรเสริญ

ลักษณะของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก

1. การภาวนาแบบคริสตชนเป็นการภาวนาแบบเดียวกับการภาวนาของพระเยซูเจ้า คือ พระองค์ภาวนาต่อพระบิดาด้วยความวางใจและความรักอย่างไม่มีการขบเขต ในฐานะพระบุตรของพระเจ้า เมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์และกลับคืนพระชนมชีพเพื่อกอบกู้มนุษย์ให้รอดพ้นจากบาปและความตาย ทรงประทานชีวิตใหม่ให้คริสตชนเป็นบุตรของพระเจ้าและพี่น้องของพระองค์ โดยทางพระจิตเจ้าทำให้ คริสตชนภาวนาเช่นเดียวกับพระเยซูคริสต์คือกล่าวภาวนาเรียกพระเจ้าเป็นพระบิดา (รม 8 : 15; กท 4 : 6) มีความวางใจในความรักอย่างไม่มีการขบเขตและเงื่อนไขของพระเจ้าต่อเราคริสตชนทุกคน การภาวนาแบบนี้เป็นการภาวนาในชีวิตพระตรีเอกภาพหรือการภาวนาในชีวิตของพระเจ้าเอง

2. การภาวนาแบบคริสตชนมีพื้นฐานในศีลล้างบาปและศีลมหาสนิท ศีลล้างบาปให้ชีวิตใหม่และชำระบาป และหมายถึงการกลับใจอย่างใจต่อเนื่องจากความเห็นแก่ตัวหรือการยึด

ตนเองเป็นหลัก ไปสู่การยึดพระเจ้าและพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นหลักในการดำเนินชีวิตศีลมหาสนิท เป็นบ่อเกิดและจุดสุดยอดของชีวิตคริสตชนและชีวิตของพระศาสนจักร และนำความเป็นหนึ่งเดียว ระหว่างพระเจ้ายึดมนุษย์ มนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ

3. การภาวนาแบบคริสตชนเป็นการภาวนาส่วนตัวและส่วนรวมในเวลาเดียวกัน เพราะ คริสตชนรวมกันเป็นพระกายของพระคริสต์ การภาวนาส่วนตัวย่อมส่งผลไปยังสมาชิกของพระศาสนจักร คนอื่นด้วย โดยเฉพาะการภาวนาในพิธีกรรมซึ่งเป็นการประกอบหน้าที่สงฆ์ของพระคริสต์โดยพระศาสนจักร เป็นการภาวนาของพระศาสนจักร เช่น พิธีบูชาขอบพระคุณ พิธีศีลศักดิ์สิทธิ์ การภาวนาร่วมกันหรือ ทำวัตร เป็นต้น พระเยซูเจ้าตรัสว่า “เพราะว่าที่ใดมีสองหรือสามคนชุมนุมกัน ในนามของเรา เราก็อยู่ที่นั่น ในหมู่พวกเขา” (มธ 18 : 20)

4. การภาวนาแบบคริสตชนเป็นการสำนึกและรู้ซึ่งในการผูกพันตนเองเพื่อผู้อื่น ด้วยความสมัครใจและด้วยความยินดีเพราะรู้ว่า พระเยซูคริสต์ทรงมอบชีวิตของพระองค์เพื่อเราและ เราเองควรมอบชีวิตเพื่อผู้อื่น (1 ยน 3 : 16) การภาวนาจะช่วยเปิดตาให้มองเห็นพระคริสต์ในตัวเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นพี่น้องชายหญิงของเรา เป็นต้น ในผู้เจ็บป่วย ผู้ทุกข์ยาก บุคคลชายขอบของสังคม การภาวนา ย่อมนำเราไปสู่การช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตและสังคมในโลกนี้ให้เป็นไปตามแผนการของ พระเจ้า

สรุปลักษณะของการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกเป็นการภาวนาแบบเดียวกับการภาวนาแบบพระเยซูเจ้ามีพื้นฐานในศีลล้างบาปและศีลมหาสนิทซึ่งเป็นการภาวนาส่วนตัวและส่วนรวมในเวลาเดียวกันเป็นการสำนึกและรู้ซึ่งในการผูกพันตนเองและผู้อื่น

รูปแบบการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก

1. การภาวนาตามจังหวะเวลา พระศาสนจักรแรกเริ่มจนถึงปัจจุบันหล่อเลี้ยงชีวิตจิตของ คริสตชนในพิธีบูชาขอบพระคุณซึ่งเป็นศูนย์กลางแห่งการวากิจของคริสตชน ศีลศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ และการทำวัตรเป็นการทำให้ชีวิตแต่ละช่วงและแต่ละวันศักดิ์สิทธิ์ ในชีวิตประจำวันการภาวนาเวลาเช้า-ค่ำ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนทำกิจการสำคัญ เวลาเจ็บป่วยหรืออยู่ในความทุกข์หรือในความยินดี ภาวนาอุทิศแก่ผู้อื่นทั้งผู้มีชีวิตและผู้ล่วงลับ คริสตชนสามารถภาวนาตามบทภาวนาหรือภาวนาจากใจ หรือสวดสายประคำ หรือใช้พระคัมภีร์สำหรับภาวนา สามารถภาวนาส่วนตัวหรือร่วมกับผู้อื่น การภาวนาควรเน้นด้านคุณภาพ โดยรู้ว่ากำลังติดต่อกับพระเจ้าด้วยใจอิสระ การภาวนาที่ดีย่อมหล่อเลี้ยง ชีวิตภาวนา นักบุญออกัสติน กล่าวว่า “การภาวนาเป็นการเพิ่ม ความเชื่อ ความวางใจและความรักต่อ พระเจ้าเสมอ”

2. การทำงานและการภาวนา นักบุญเปาโลกล่าวว่า “เมื่อท่านจะกินจะดื่มหรือจะทำอะไร ก็ตาม จงกระทำเพื่อถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าเถิด” (1 คร 10 : 31) มนุษย์มีเวลาทำงานและเวลาภาวนา และกิจการทั้งสองมีความสัมพันธ์ส่งเสริมกัน สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 กล่าวว่า “ขอให้

พระคริสตชนซึ่งได้รับฟังพระวาจาของพระเจ้าทำให้การภาวนาผสมผสานไปกับการทำงาน เพื่อให้รู้ว่าการทำงานของเขาไม่เพียงก่อให้เกิดความเจริญทางโลกเท่านั้น แต่ยังพัฒนาพระอาณาจักรพระเจ้าด้วย

3. วิธีการและเทคนิคการภาวนาแบบต่าง ๆ แม้จะไม่มีวิธีการหรือเทคนิคใด ๆ เฉพาะเป็นทางลัดสู่ชีวิตภาวนา แต่ก็มีวิธีบางประการที่ช่วยให้เกิดความสงบ สมาธิ ความพร้อมสำหรับการภาวนาวิธีการต่าง ๆ มีหลากหลายมากมาย จึงขอกล่าวถึงบางประการ เช่น 1) การภาวนาโดยกล่าวพระนามพระเยซู อาศัยคำพูดสัมพันธ์กับจังหวะลมหายใจ 2) การภาวนาโดยการฝึกการสำนึกถึงการประทับอยู่ของพระเจ้า 3) วิธีการฝึกจิตแบบต่าง ๆ เช่น แบบเซ็น ที่เอ็ม โยคะ การตั้งสติที่ลมหายใจ เป็นต้น พระศาสนจักรไม่ปฏิเสธวิธีการเหล่านี้ トラบเท่าที่เข้าใจสาระและรักษาเงื่อนไขต่าง ๆ ของการภาวนาแบบคริสตชนอย่างครบถ้วนและเสนอแนะให้มีผู้สอนที่มีทำที่เป็นหนึ่งเดียวกับพระศาสนจักร

4. ขบวนการชีวิตจิตและอาจารย์ชีวิตจิตในพระศาสนจักร ขบวนการชีวิตจิต (Spiritual Movement) ทุกขบวนการเป็นโรงเรียนสอนการภาวนาเพื่อความดีของพระศาสนจักร เช่น พลมารี คณะอัครซิดโล โฟโคลาร เซอร์รา กลุ่มภาวนาพระจิต วินเซนเดอปอล กลุ่มวิถี-คริสตชน กลุ่มส่งเสริมชีวิตครอบครัว เป็นต้นเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตจิตและชีวิตภาวนาให้ชีวิตคริสตชนมีชีวิตชีวาเหมือนคริสตชนสมัยแรกเริ่ม คริสตชนยังสามารถเรียนรู้และรับประสบการณ์จากอาจารย์ชีวิตจิตในพระศาสนจักร เช่น นักบุญเนดิกแห่งเนอร์เซีย นักบุญอิกญาซีโอแห่งโลโยลา นักบุญฟรังซิส อัสซีซี นักบุญเทเรซาแห่งอวิลลาและนักบุญยอห์นแห่งไม้กางเขน ผู้แนะนำวิญญูณไปสู่การภาวนาที่ก้าวหน้าในความสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2547 : 4-5)

สรุปรูปแบบการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิก ประกอบด้วย การภาวนาตามจังหวะเวลา ได้แก่ การภาวนาเวลาเช้า คำ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนทำกิจการสำคัญ เวลาเจ็บป่วยหรืออยู่ในความทุกข์หรือในความยินดี ภาวนาอุทิศแก่ผู้อื่นทั้งผู้มีชีวิตและผู้ล่วงลับ การภาวนาผสมผสานไปกับการทำงาน วิธีการและเทคนิคการภาวนามีหลายวิธี เช่น การภาวนาโดยกล่าวพระนามพระเยซู การภาวนาโดยการฝึกการสำนึกถึงการประทับอยู่ของพระเจ้า และวิธีการฝึกจิตแบบต่าง ๆ ขบวนการชีวิตจิตและอาจารย์ชีวิตจิตในพระศาสนจักร คือ โรงเรียนสอนการภาวนาเพื่อความดีของพระศาสนจักร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พลสุข บุญพิทักษ์ (2546 : 47) ศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการสอนปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดคลองใหญ่ จังหวัดตราด กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาล

วัดคลองใหญ่ จังหวัดตราดจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สำหรับนักเรียน และเครื่องวัดการเต้นของหัวใจ microlife BP 2BOO automatic blood pressure monitor กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ใช้เวลาในการฝึกวันละ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดการเต้นของหัวใจด้วยเครื่อง microlife BP 2BOO automatic blood pressure monitor เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจและวิเคราะห์ระดับสมาธิจากการลดต่ำลงของอัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึกสมาธิ และสุ่มแบบง่ายเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า ระดับสมาธิของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นประจำทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ ก่อนฝึกและหลังฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < .05$) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < .05$)

ปรีชาต แสงแก้ว (2551 : 72) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบพุทธต่อชาวปัญญา และชาวอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีการเรียนตามปกติของทางโรงเรียน แต่ในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มการฝึกสมาธิโดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบพุทธ ครั้งละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งหมด 4 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบชาวปัญญา แสตนดาร์ดโปรแกรมสซีฟเมตริก แบบวัดชาวอารมณ์ แบบมาตราส่วนประมาณค่าสำหรับวัยเด็กตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบพุทธ มีชาวอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบพุทธ มีชาวปัญญาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบพุทธ มีชาวอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบพุทธ มีชาวปัญญาไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

ศศิธร บัวสอน (2552 : 60-61) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อชาวอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนบ้านคลองสะทอน จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนชาวอารมณ์ต่ำสุด ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนชาวอารมณ์ที่มีคะแนนใกล้เคียงกันแล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และแบบประเมินชาวอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่าก่อน ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุสุมา แผลงทับ (2553 : 48) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคณาพรม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ จำนวน 20 คน แยกออกเป็นเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 10 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคณาพรม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 จำนวน 24 กิจกรรม เพื่อใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์ และแบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์มีพฤติกรรมการมีสมาธิดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 เพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์มีพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิสูงกว่าเพศชาย

นฤทธิ์ วงศ์เมืองแก่น (2554 : 50-51) ศึกษาเรื่องการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง และความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ประชากรคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา วัดธาตุ พระอารามหลวง จังหวัดขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 79 รูป กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย จำนวน 30 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้วิชาศาสนาปฏิบัติ จำนวน 12 แผน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 83.66 มีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คิดเป็นร้อยละ 83.33 2) นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 79.20 มีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คิดเป็นร้อยละ 83.33 3) นักเรียนมีความคิดเห็นต่อวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32

เดือนใจ มีจำรัส (2555 : 47) ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมท่องคำคล้องจองที่มีต่อการสร้างสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารของโรงเรียนอรุณประดิษฐ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนปฐมวัยชั้นบริหารเพศชายและหญิงอายุระหว่าง 2-3 ปี จำนวน 20 คน จำแนก

เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 10 คน ของโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โดยการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมท่องคำคล้องจองสำหรับเด็กปฐมวัยชั้นบริหารจำนวน 24 แผน สำหรับการทดลอง 8 สัปดาห์ และแบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการเรียนหรือการทำกิจกรรม หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมท่องคำคล้องจองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารเพศหญิงโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการเรียนหรือการทำกิจกรรม หลังการจัดกิจกรรม สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

สการ์เลตต์ และพาเรียลโล (Scarlett and Perriello, 1991 : 63) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาของการสวดมนต์ในวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบของการพัฒนาของการสวดมนต์ที่น่าเสนอ และการพัฒนาของการสวดมนต์ของ 89 วัยรุ่นตอนกลางและหนุ่มสาวจาก โรงเรียนคาทอลิก ผลการศึกษาสนับสนุนรูปแบบที่พัฒนาขึ้นอย่างน่าพึงพอใจ

มาโยเต้ (Mayotte, 2010 : 329) ศึกษาเรื่อง คณะสวดมนต์ในโรงเรียนคาทอลิก : การสำรวจของการปฏิบัติและความหมายเป็นการศึกษาวิจัยที่ใช้วิธีการสำรวจบนเว็บเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์สวดมนต์ชุมชนของอาจารย์ในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาคาทอลิกในประเทศสหรัฐอเมริกา และความสำคัญของความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่ผู้สวดมนต์มีส่วนร่วมเดียวกัน พบประเด็นที่แสดงให้เห็นว่าคณะสวดมนต์มีประสบการณ์เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด แม้ว่าจะมีความถี่และรูปแบบที่แตกต่างกันมาก คณะสวดมนต์ตระหนักถึงคุณค่าและมีความต้องการที่จะมีส่วนร่วมสิ่งท้าทายที่เป็นที่ยอมรับและพบกันบ่อย ๆ ก็คือเรื่องของเวลาและการกำหนดประเด็นปัญหา