



การพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์

ผู้วิจัย

นางนพวรรณ

รุจิภักดิ์

นางสาวขนิษฐา

พงศ์เพชร

นายพิชาญ

พรหมสมบัติ

โครงการวิจัย สร้างสรรค์และการจัดการความรู้

ประจำปีงบประมาณ 2556

ลิขสิทธิ์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

ชื่อเรื่อง การพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์

ผู้วิจัย นางนพวรรณ รุจิภักดิ์ นางสาวชนิษฐา พงศ์เพ็ชร นายพิชาญ พรหมสมบัติ

ปีการศึกษา 2555

บทคัดย่อ

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีพฤติกรรมในทางที่ดี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวนทั้งสิ้น 230 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยเลือกแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 98 คน

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก จากการสังเกต และการตรวจแบบทดสอบ ผู้เรียนได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับความมุ่งหมายของการวิจัยและการทดสอบสมมุติฐานการวิจัย โดย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองครั้งนี้ประกอบด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการอบรมที่ผ่านการหาประสิทธิภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพด้านความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 ทุกข้อ ชุดฝึกอบรมการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก และแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมและการนำไปใช้ประโยชน์ของผู้เรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และ t-test for Dependent Sample

ผลการวิจัย พบว่า

1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกโดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ก่อนและหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยคะแนนหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีค่าเฉลี่ยหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก = 13.74 ซึ่งสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก มีค่าเฉลี่ย = 8.60 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญที่ .01

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม $\bar{x} = 1.48$ S.D. = 0.46 และระดับคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรม $\bar{x} = 2.22$ S.D. = 0.37 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการการอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก พบว่า ระดับความพึงพอใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยพอใจของนักเรียนต่อการใช้วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.63) พิจารณารายด้านระดับความคิดเห็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ผลต่อนักเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.64) และรองลงมา คือ วิทยากร / เนื้อหา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.61) และ ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / การจัดการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = .64)

4. ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ต่อการใช้วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สรุปได้ว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดเชิงบวก นักเรียนส่วนมากมีความผ่อนคลาย มีความสุข ได้ปลดปล่อยความเครียด สดใส ยิ้มสบาย เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกจิตใจสงบสุข ทำให้มีสมาธิสมองโล่งความสุข ทำให้เราคิดในแง่บวก ทำให้มีความรอบคอบมากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าในวิทยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาอย่างสูงจากอาจารย์สุนทร เพ็ญศิริ อาจารย์พิชญา นัยนิตย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา ที่ท่านได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่ให้การสนับสนุน เปิดโอกาสให้ครูทุกท่านแสดงศักยภาพของตนในการแก้ไขปัญหาของนักเรียนในครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิทยฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

คณะผู้วิจัย



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	6
นิยามศัพท์	6
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ตอนที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์	7
ตอนที่ 2 จิตวิทยาการเรียนรู้	10
ตอนที่ 3 แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้	14
ตอนที่ 4 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด(Cognitive Theories)	16
ตอนที่ 5 ทฤษฎีคำพูดค่านิยม	21
ตอนที่ 6 ทฤษฎีการใช้ดนตรีบำบัด	34
ตอนที่ 7 ทฤษฎีของคลื่นสมอง	39
ตอนที่ 8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	51
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	51
การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	52
วิธีดำเนินการวิจัย	53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
4 ผลการวิเคราะห์	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
ข้อเสนอแนะจากการจัดอบรม	63
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	69
สรุป	72
อภิปรายผล	74
ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม	83
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก	91
ภาคผนวก ข	93
ภาคผนวก ค	98
ภาคผนวก ง	111
ภาคผนวก จ	114
ภาคผนวก ฉ	152
ภาคผนวก ช	157

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงภาพพจน์ของตัวเอง	28
2 การเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมพัฒนากลุ่มสมองด้วยคนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม	58
3 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนากลุ่มสมองด้วยคนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย	58
4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน โครงการฝึกอบรมการพัฒนาคนกลุ่มสมองด้วยคนตรี และคำพูดด้านบวก ข้อมูลส่วนตัว จำแนกตามเพศ สถานภาพของผู้ตอบ	59
5 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาคนกลุ่มสมองด้วยคนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีระดับความพึงพอใจในแต่ละด้าน	60
6 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบก่อนและหลังอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ	99
7 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดฝึกอบรมการพัฒนาคนกลุ่มสมองด้วยคนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวก โดยผู้เชี่ยวชาญ	100
8 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ	101
9 แสดงคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมองด้วยคนตรีและคำพูดด้านบวก	103
10 แสดงค่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมองด้วยคนตรีและคำพูดด้านบวก	107

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เป็นศูนย์รวมของชีวิต ร่างกายของมนุษย์จะเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต้องมีการสั่งการมาจากสมองซึ่งสมองทำงานทั้งยามหลับและตื่น โครงสร้างสมองทั้ง 3 ส่วนที่อยู่ภายในกะโหลกศีรษะ เป็นระบบประสาทสำคัญที่ได้วิวัฒนาการมาจากยุคดึกดำบรรพ์จนถึงปัจจุบัน ทำงานประสานแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทและกลุ่มเซลล์ประสาทของสมองทั้ง 3 ส่วนตลอดเวลา เริ่มด้วยสมองส่วนแรกอาร์เบรน หรือเรปทีเลียนเบรน ระบบประสาททำหน้าที่ง่าย ๆ ขึ้นพื้นฐานเกี่ยวกับประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหวและรับรู้ข้อมูลจากสมองส่วนถัดไปทำให้เกิดระบบอัตโนมัติเรียกว่าสัญชาตญาณ สมองส่วนที่สองคือมิกเบรนหรือโอดซ์แมมมาเลียนเบรน เป็นส่วนที่มีความซับซ้อนมากขึ้น มีความสามารถในการปรับตัว ปรับอารมณ์และปรับพฤติกรรมให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สมองส่วนที่สามคือเนโอแมมมาเลียนเบรนสมองส่วนนี้ทำหน้าที่สูงสุด มีขนาดใหญ่กว่าสมองอีก 2 ส่วนถึง 5 เท่า เป็นสมองที่เกี่ยวข้องกับความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ คุณธรรมจริยธรรมและทำงานประสานกันกับสมองอีกสองส่วนตลอดเวลา (อริยะ สุพรรณเกษย์, 2543: 38)

สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาตนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเรียกว่าคลื่นสมองซึ่งคลื่นเหล่านี้จะแปรผันตามสภาวะจิตใจของคน เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นของสมอง (EEG) มาต่อกับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือนี้จะแสดงให้เห็นกระแสคลื่นของสมองออกมาในลักษณะของกราฟ แบ่งเป็นลักษณะใหญ่ ๆ 4 คลื่น ๆ ที่เราควรให้ความสนใจมากที่สุดคือ คลื่นอัลฟ่า กับ คลื่นเบต้า คลื่นเบต้ามีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 13 - 40 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะคลื่นสมองของคนที่มีความเครียดสูง ในสภาวะนี้คนเราจะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้า คลื่นอัลฟ่า มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 8-13 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี ในสภาวะนี้คนเราจะมีความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวดเร็ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551: 23)

สมองที่อยู่ภายในกะโหลกศีรษะของเรา เป็นลักษณะทางกายภาพของสมอง ส่วนความคิดและการสั่งงานให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานเป็นการทำงานของสมอง สมองมีน้ำหนักร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่ หรือประมาณ 1.4-1.5 กก. มีเซลล์สมองประมาณ 1 แสนล้านเซลล์ ต้องการออกซิเจนประมาณร้อยละ 20 จากความต้องการออกซิเจนทั้งหมดที่ร่างกายได้รับ และใช้พลังงานร้อยละ 20 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน สมองจึงมีความสำคัญต่อชีวิต นอกจากนี้

สมองยังแบ่งออกเป็นสมองซีกซ้ายและซีกขวาที่ทำงานสัมพันธ์กัน มี Corpus collosum เป็นสื่อกลางในการประสาน ถ้าสมองทั้งสองซีกทำงานอย่างสมดุลกัน เราจะได้ข้อมูลที่กว้างขวางเพื่อการวิเคราะห์ ตั้งเคราะห์ ศึกษาทั้งส่วนย่อยและภาพรวม สมองส่วนใดใช้มากก็จะมีกิ่งก้านแตกแขนงมาก สมองส่วนใดใช้น้อยก็จะฝ่อไปแต่ก็สามารถกระตุ้นได้

การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ 8 – 13 รอบต่อวินาที ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใจจะสงบ เขือกเย็น เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจเป็นภาวะความสงบภายในร่างกายลดความตึงเครียด ช่วยให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิด ด้านบวกสูงมีความรักความเมตตา มีความปรารถนาดีและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะคลื่นสมองต่ำนี้มักพบในนักบวช พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่กำลังมีความสุข ผู้ที่กำลังสวดมนต์ ผู้ที่ปีติจากอารมณ์ต่าง ๆ รวมทั้งผู้ที่อยู่กับธรรมชาติเป็นคนมีอารมณ์เขือกเย็น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551: 35)

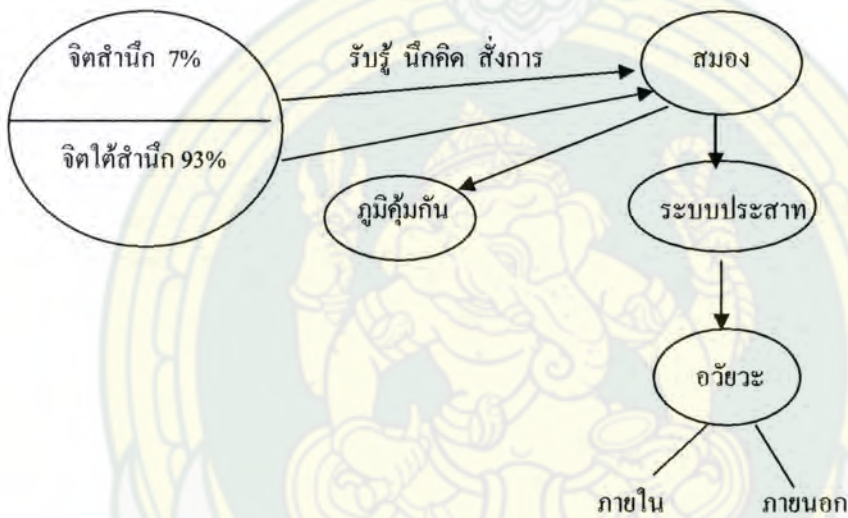
การทำงานของสมองคือ การรับส่งข้อมูลเป็นสัญญาณไฟฟ้า และการเคลื่อนไหวของพลังงานเหล่านี้ทำให้เกิดเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือเรียกว่าคลื่นสมอง สมองจะมีคลื่นความถี่สูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับสิ่งที่มาสัมผัส กระทบจิตสำนึก ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลง ถ้าตื่นเต้นตกใจ กังวลใจ อิจฉา ดีใจ ก็จะมีคลื่นสมองที่มีจังหวะเร็ว ถ้าจิตใจสงบและผ่อนคลายก็จะมีคลื่นสมองที่มีจังหวะช้า การควบคุมคลื่นสมองให้มีความถี่ต่ำอยู่เสมอ มองโลกในแง่บวก คิด พุศุบวก เป็นจุดเริ่มต้นของความ สุข ภาวะของคลื่นสมองที่มีความถี่ต่ำ จะช่วยเปิดพื้นที่ของสมองส่วนจิตสำนึกเชื่อมไปยังจิตใต้สำนึก และดึงพลังออกมาใช้ประโยชน์ ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเรียนรู้สูง การเรียนรู้เกิดได้ดีเมื่อคลื่นสมองต่ำ มีความสบายใจ เกิดความสุข และมีความรักในสิ่งที่เรียน บรรยายภาคนี้นี้เรียกว่า ภาวะผ่อนคลายหรือคลื่นสมองต่ำ

ดนตรีคลาสสิกเป็นเพลงไพเราะอันทรงคุณค่า เป็นดนตรีของยุโรปตั้งแต่กลางคริสต์ศตวรรษที่ 17 มีทั้งเพลงประเภทเต้นรำ เพลงรักที่บรรยายถึงธรรมชาติ มีศักยภาพสูงในการสื่อสารทางอารมณ์และสติปัญญา มีประโยชน์ต่อมนุษย์ ซึ่งจากการวิจัยของ ดร.เอ เอ โทมาทิส (Dr.A A Tomatis) และ ดร. จอร์จี โลซานนอฟ (Dr.Georgi Lozanov) ระบุว่าดนตรีช่วยในการเรียนรู้ ดนตรีบางชนิดสามารถทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ทำให้สมองอยู่ในภาวะเตรียมพร้อมที่จะตั้งใจและเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่น บทเพลงของโมซาร์ท (Mozart) บาค (Bach) แฮนเดล (Handel) หรือ วิวาลดี (Vivaldi) จะช่วยให้สมองผ่อนคลาย สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้นเพราะดนตรีเหล่านี้ทำให้เกิดคลื่นสมองอัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย (2556: ออนไลน์)

อริยะ สุพรรณเกษข (2545: 90) กล่าวว่า การใช้ดนตรี การใช้คำพูดด้านบวกจะเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาสมองให้ผ่อนคลาย จากงานวิจัยพบว่า การบรรยายเสียงทุ้มต่ำ ประกอบ

เสียงดนตรี จะเป็นเครื่องมือที่น่าสนใจได้ดีมาก แนวทางการพัฒนาจะเป็นคำพูดนำ ตามโปรแกรมสังจิต ประกอบเสียงคลอเบา ๆ ของกลุ่มดนตรี เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Relaxation Music) หรือกลุ่มดนตรี พัฒนาคลื่นสมอง (Brain Wave Music)

คำพูด จิตใจ สมองต้องรู้ท้อ อวัยวะต่าง ๆ ของคนเรามีการทำงานที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เป็นลูกโซ่ ดังภาพข้างล่างที่แสดงให้เห็นว่าสมองคือเครื่องมือของจิต ทุกคำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไปจึงมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวก บางคำให้ผลกลาง ๆ ทุกครั้งที่เราพูดหรือได้ยินสิ่งที่ไม่ดีอยู่บ่อย ๆ จากคำพูดตัวเราเองหรือคนรอบข้าง ร่างกายของเราก็จะตอบสนอง ข้อมูลด้านลบที่ได้รับมาไม่ช้าก็เร็ว (เกียรติวรรณ อดาทยกุล, 2551: 21-22)



ความคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นตัวการสำคัญในการกำหนดการกระทำ ความคิดแสดงออกมาเป็นภาษากาย การพูด การเขียน การอ่าน การกำหนดและการวางท่าทางรวมทั้งบุคลิกภาพของคน ๆ นั้นที่ได้วางโปรแกรมไว้ในสมองในส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก ดังนั้นหากต้องการพูดเชิงบวกต้องพยายามพัฒนาความคิดให้เป็นไปในเชิงบวก

การพูดเชิงบวกมีความสำคัญพอ ๆ กับการคิดเชิงบวก เพราะคนที่ประสบความสำเร็จมักพูดเชิงบวก หรือพูดในแง่ดีมากกว่าการพูดลบหรือพูดในแง่ร้าย คนที่ชอบพูดในเชิงบวกมักมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเคารพตนเอง มีความขี้หยุ่น ตรงข้ามกับคนที่ชอบพูดเชิงลบมักเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความเคารพนับถือตนเอง และขาดความขี้หยุ่น (สุทธิชัย ปัญญาโรจน์, 2556: ออนไลน์)

การคิดบวกเป็นจุดเริ่มต้นของความสุข สุขเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ พลังความคิดมีไม่สิ้นสุด การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างทำให้เกิดความสุขและความมั่นใจ และหากคิดดี คิดปรับปรุงตนเองเพราะไม่มีใครสมบูรณ์แบบจึงต้องฝึกพูดบวกกับตนเองเสมอ ๆ

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญอยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นช่วงแห่งการเรียนรู้แสวงหาทำความเข้าใจโลกภายนอก และเป็นช่วงพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ จากวัยรุ่นที่จะเป็นผู้ใหญ่ และวัยแรงงานในอนาคต สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นเมื่อเกิดปมภายในจิตใจทำให้เกิดปัญหา มีความวุ่นวาย สับสน เครียดทุกข์ใจ วิตกกังวล ซึมเศร้า สิ่งดังกล่าวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมักถูกซ่อนเร้นอยู่ในจิตส่วนลึกที่เรียกว่าจิตใต้สำนึก ทำให้สมองมีคลื่นความถี่สูงหากปล่อยไว้นานวัน จะเกิดความคิดด้านลบ การรับรู้และการเรียนรู้เกิดขึ้นได้น้อย ส่งผลต่อร่างกาย แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หนีเรียน การพัฒนาให้นักเรียนเกิดความมั่นคงทางจิตใจด้วยการจัดกิจกรรมให้คิดให้ฝึกปฏิบัติโดยใช้ดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวกเป็นสื่อให้คลื่นสมองต่ำ จะช่วยลดความวุ่นวายในจิตใจของเด็กและสงบในที่สุด เมื่อจิตนิ่งสมองผ่อนคลายภาวะของร่างกายไม่ตึงเครียดสมองเปิดรับข้อมูลบรรยากาศการเรียนรู้ เกิดขึ้นสามารถใส่ข้อมูลที่ดี ๆ เช่น การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอันเป็นการสร้างเกราะคุ้มกันชีวิตก็ทำได้ง่าย การใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง พูดกับตัวเองอยู่ในใจเสมอ ๆ ทำซ้ำ ๆ ในขณะที่คลื่นสมองต่ำ จิตใต้สำนึกจะรับและซึมซับข้อมูลไว้และกำหนดเป็นพฤติกรรมของบุคคลไปในทิศทางบวก คนตรีและคำพูดด้านบวกจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอารมณ์ ลดความกังวล ลดความตึงเครียด คนตรีจะช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตอบสนองไปในทิศทางบวก ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สติสัมปชัญญะจินตนาการ และการเรียนรู้

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ถือเป็นส่วนหนึ่งของเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต ช่วงเปลี่ยนผ่านวัยชีวิตจากเด็กสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ทำให้มีความหวั่นวิตกกังวลสับสนภายในจิตใจ มีปัญหาในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากสังคม สิ่งแวดล้อม และปัญหาครอบครัว ตลอดจนการเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน การอยู่ห่างไกลจากพ่อแม่และผู้ปกครอง ทำให้เกิดผลกระทบทางการเรียน การใช้สมอง สติ ปัญญา ในการเรียนรู้จะลดน้อยลงส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

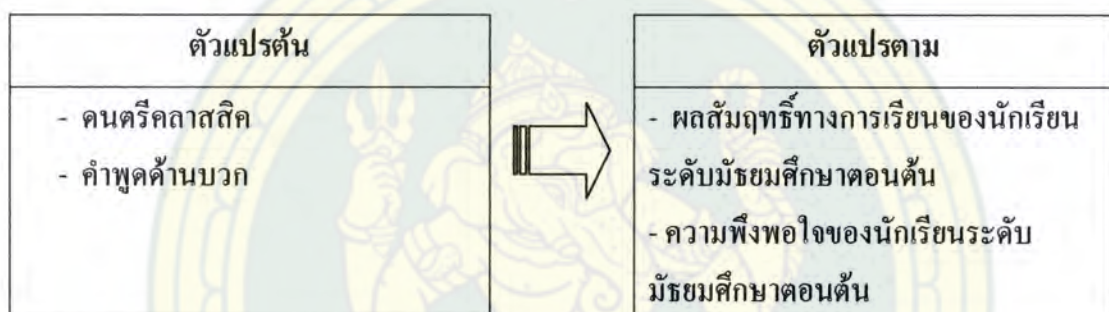
คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีภาวะคลื่นสมองผ่อนคลาย ทำให้เกิดความสบายใจ รักการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีพฤติกรรมในทางที่ดี โดยการส่งเสริม เสริมแรงในทางบวกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาจากภายในตัวเอง ใช้กระบวนการที่

เกิดจากการเรียนรู้นำไปปรับใช้ในการพิจารณาตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี มองตนเองมีคุณค่า ดำรงตนด้วยความเชื่อมั่น มีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ ต่อการใช้วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

กรอบแนวคิดการวิจัย



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวนทั้งสิ้น 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยเลือกแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 98 คน

สมมติฐานการวิจัย

1. ผลการทดสอบหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมโดยใช้วิธีพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก คะแนนหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

3. ค่าคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้วิธีการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ในระดับมาก

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลการเรียนต่ำ ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ โดยวิธีการอบรมเชิงพัฒนาให้ผู้เรียนมีสภาวะผ่อนคลาย โดยใช้ดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวก เป็นสื่อ

นิยามศัพท์

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ค่าระดับคะแนนเฉลี่ยทางการเรียนที่ได้จากผลต่างของคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน จากการใช้นวัตกรรมคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

2. กลิ่นสมอง หมายถึง สารที่หลังจากสมองและ มนุษย์สามารถควบคุมกลิ่นสมองได้ หากมีการฝึกฝนทางจิต ให้ควบคุมสภาวะอารมณ์และจิตใจได้ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติ หรือ เร้นลับหาคำอธิบายไม่ได้ แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถฝึกฝนได้ออกทนอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่เรดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ โดยใช้วิธีพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ

3. เพลงคลาสสิก หมายถึง ศาสตร์อย่างหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และพัฒนาการทางด้านร่างกาย (เคลื่อนไหว) ที่สำคัญ ดนตรีคือการฟัง ที่ช่วยพัฒนาทักษะการฟังที่ดี ใช้พัฒนากลิ่นสมองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ที่มีผลการเรียนต่ำ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ คณะผู้วิจัยได้เรียบเรียงเอกสารนี้

- ตอนที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์
- ตอนที่ 2 จิตวิทยาการเรียนรู้
- ตอนที่ 3 แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้
- ตอนที่ 4 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด
- ตอนที่ 5 ทฤษฎีคำพูดด้านบวก
- ตอนที่ 6 ทฤษฎีการใช้ดนตรีบำบัด
- ตอนที่ 7 ทฤษฎีของคลื่นสมอง
- ตอนที่ 8 การพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก
- ตอนที่ 9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์เป็นสถาบันการศึกษาแห่งแรกในประเทศไทยที่จัดการเรียนการสอนทางด้านนาฏศิลป์และดุริยางค์ ทั้งไทยและสากล มีภารกิจในการอนุรักษ์ บำรุงพัฒนาและเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทยอันเป็นมรดกของชาติ

ปัจจุบันตั้งอยู่ เลขที่ 119 หมู่ 3 ตำบลศาลาขาว อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม รหัสไปรษณีย์ 73170 โทรศัพท์ 02 482 1313 โทรสาร 02 482 1313 Website CDA.BPL.AC.TH

ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ

ปรัชญา .

“สาธุ โข ลิปปลกั นาม อปิ ยาติสกี ทิสั

ขึ้นชื่อว่าศิลปะแม้เช่นใดเช่นหนึ่ง ก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้”

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน

ในโอกาสครบ 60 ปีวิทยาลัยนาฏศิลป์ วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2537

วิสัยทัศน์

วิทยาลัยนาฏศิลป์ ความเป็นเลิศทางด้านนาฏศิลป์และดนตรีเพื่อปวงชนสู่สากลด้วย
คุณภาพ

พันธกิจ

1. จัดการศึกษาด้านนาฏศิลป์และดนตรีระดับพื้นฐาน จนถึงระดับอุดมศึกษาอย่าง
มีคุณภาพ
2. สร้างพัฒนาและเผยแพร่งานวิจัยด้านนาฏศิลป์และดนตรีมีคุณค่าสู่สังคม
3. ให้บริการทางวิชาการด้านนาฏศิลป์และดนตรี กับองค์กรภาครัฐ เอกชน และ
บุคคลทั่วไป
4. อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และรักษาสืบสานมรดก
5. เป็นแหล่งรวมองค์ความรู้ด้านนาฏศิลป์ และดนตรีทั้งแบบราชสำนักและ
พื้นบ้านอันเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความเป็นมาและเอกลักษณ์ของวิทยาลัย

วิทยาลัยนาฏศิลป์ เดิมมีชื่อว่า “โรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์” เปิดสอนครั้งแรกเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ.2477 นับเป็นสถาบันของชาติแห่งแรกที่ทำให้การศึกษาทั้งวิชาสามัญและวิชาศิลป ขึ้นอยู่กับกรมศิลปากร กระทรวงศึกษาธิการ ผู้ก่อตั้งโรงเรียนนี้คือ พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ อธิบดีคนแรกของกรมศิลปากร ต่อมาเมื่อ พ.ศ.2478 ทางกรมมีความประสงค์ที่จะให้วิชาศิลปทางโขน-ละคร และดนตรี มารวมอยู่ในสังกัดเดียวกัน จึงได้โอนครูอาจารย์ทางนาฏศิลป์และดุริยางคศิลป์ กับศิลปป็นประจำราชสำนักของพระมหากษัตริย์ รวมทั้งเครื่องดนตรี เครื่องโขน เครื่องละครของหลวงบางส่วนจากกระทรวงวัง ให้มาสังกัดกรมศิลปากร กรมศิลปากรจึงได้แก้ไขปรับปรุง การศึกษาของโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ในวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ.2478 ได้มีคำสั่งตั้งโรงเรียนศิลปากร สอนวิชาช่างปั้น ช่างเขียน และช่างรักขึ้นอยู่กับกรมศิลปากร และให้โรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ไปรวมเป็นแผนกหนึ่งของโรงเรียนศิลปากร เรียกชื่อเฉพาะแผนกนี้ว่า “โรงเรียนศิลปากรแผนกนาฏดุริยางค์” ให้การศึกษาวชิราศิลปทางดนตรี ปี่พาทย์ และละครแต่ยังไม่ มีโขน ต่อมาวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2485 ได้ยุบกองโรงเรียนและให้ “แผนกช่าง” ของโรงเรียนศิลปากร ไปขึ้นอยู่กับมหาวิทยาลัยศิลปากร และโอนกรมศิลปากร ไปสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี ตั้งแต่วันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2485 กรมศิลปากรปรับปรุงกอง ดุริยางคศิลป์ เปลี่ยนชื่อใหม่เป็นกอง การสังคีต และโอนแผนกนาฏดุริยางค์จากโรงเรียนศิลปากรขึ้นกับกองการสังคีต เปลี่ยนเป็น “โรงเรียนสังคีตศิลป์” ขึ้นอยู่กับแผนกนาฏศิลป์ แต่เนื่องจากอุปสรรค และสงครามโลกครั้งที่ 2

รวมทั้งราชการได้คืนสถานที่ ไปใช้ราชการอย่างอื่น ระหว่าง พ.ศ.2485-2487 การศึกษาของโรงเรียนสังกัดศิลป จิงหยุคชะงักไปชั่วระยะหนึ่ง

วัตถุประสงค์ในการก่อตั้งโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์

1. เพื่อผดุงรักษาสิลปะของชาติไทยในทางนาฏศาสตร์ และดุริยางคศาสตร์ และดัดแปลงปรับปรุงการแสดงละครของไทยให้ต้องตามสมัยนิยม
2. เพื่อให้ผู้แสดงละครและดนตรี ได้รับการศึกษาทางภาษาศาสตร์ และความรู้ทั่วไป สำหรับการแสดงละคร เป็นเครื่องช่วยบำรุงการศึกษา และศีลธรรมของประชาชน
3. เพื่อช่วยให้ผู้ทรงความรู้ในทางนาฏศาสตร์ และดุริยางคศาสตร์ของไทย ได้มีอาชีพ ประกอบด้วยเกียรติคุณ ควรได้รับการยกย่องเชิดชูอย่างที่เป็นอยู่ในนานาประเทศไม่ให้ได้ความดูหมิ่นหรือรังเกียจอย่างที่เป็นมาแต่ก่อน ๆ พ.ศ.2488 หลังสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 นายกรัฐมนตรีบัญชาให้แก้ไขปรับปรุงการศึกษาของโรงเรียนสังกัดศิลปใหม่และเปลี่ยนชื่อเป็น “โรงเรียนนาฏศิลป์” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ
 1. เพื่อเป็นสถานศึกษานาฏศิลป์และดุริยางคศิลป์ของทางราชการ
 2. เพื่อบำรุงรักษาและเผยแพร่นาฏศิลป์และดุริยางคศิลป์ประจำชาติไทย
 3. เพื่อให้ศิลปทางดนตรีและโขน – ละคร ภายในประเทศมีฐานะเป็นที่ยกย่อง

เมื่อเปิดโรงเรียนนาฏศิลป์ ปี พ.ศ.2488 มีนักเรียนเก่าเหลืออยู่ในโรงเรียนสังกัดศิลป 33 คน เป็นนักเรียนหญิงทั้งสิ้น จึงเปิดรับสมัครนักเรียนชายเข้าฝึกหัดโขน จำนวน 60 คน นับแต่นั้นมา โรงเรียนนาฏศิลป์ขยายการศึกษาทั้งนาฏดุริยางคศิลป์ไทยและสากล กองการสังกัดมาขึ้นกับกองศิลปศึกษา และได้รับการยกฐานะให้เป็น “วิทยาลัยนาฏศิลป์” เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ.2515 วิทยาลัยนาฏศิลป์เป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งผลิตครูและบุคลากรสายอาชีพ ในด้านนาฏศิลป์ ดนตรี มีการจัดการเรียนการสอนอันประกอบด้วยการศึกษาวิชาสามัญและศิลปะตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ โดยจัดการศึกษาเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับนาฏศิลป์ขั้นต้น รับผู้สำเร็จการศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เข้าศึกษาตามหลักสูตร 3 ปี ได้รับประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ขั้นต้น
2. ระดับนาฏศิลป์ชั้นกลาง รับนักเรียนต่อเนื่องจากระดับนาฏศิลป์ขั้นต้นปีที่ 3 และนักเรียน ที่สำเร็จการศึกษาหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) เข้าศึกษาตามหลักสูตร 3 ปี ได้รับประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ ชั้นกลาง
3. ระดับนาฏศิลป์ขั้นสูง รับนักเรียนต่อเนื่องจากระดับนาฏศิลป์ชั้นกลางเข้าศึกษาต่อ 2 ปี ได้รับประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ขั้นสูง หรือเทียบเท่าอนุปริญญา

ต่อมาวันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2504 มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการ กรมศิลปากร ออกเป็นกองต่างๆ และมีกองศิลปศึกษาเพิ่มขึ้น ให้โอนโรงเรียน นาฏศิลป์ จากกองการสังคีตมาสังกัดกองศิลปศึกษา และยกฐานะเป็นวิทยาลัยนาฏศิลป์ เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ.2515 ปัจจุบันมีวิทยาลัยนาฏศิลป์ในส่วนภูมิภาคโดยเรียกชื่อว่า วิทยาลัยนาฏศิลป์ ตามด้วยชื่อจังหวัดที่ตั้ง ส่วนวิทยาลัยนาฏศิลป์ในส่วนกลางว่า วิทยาลัย นาฏศิลป์ ในปีการศึกษา 2519 ได้ขยายการศึกษาจนถึงระดับปริญญาตรี โดยสมทบกับสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในขณะนาฏศิลป์และดุริยางค์ รับศึกษาที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยนาฏศิลป์ในระดับนาฏศิลป์ชั้นสูง เข้าศึกษาต่ออีก 2 ปี ได้รับปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.)

ต่อมาในปีการศึกษา 2541 กรมศิลปากรได้จัดตั้ง “สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์” ขึ้น โดยจัดการศึกษาในระดับปริญญาตรีด้านช่างศิลป์ นาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ทั้งไทยและสากล รับนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในระดับนาฏศิลป์ชั้นสูง เข้าศึกษาต่ออีก 2 ปี ในขณะศิลปนาฏดุริยางค์ และคณะศิลปศึกษา

ในปี พ.ศ.2550 วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม ได้ปรับเปลี่ยนสังกัดตามพระราชบัญญัติสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ พ.ศ.2550 ประกาศตามราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 124 ตอนที่ 32 ก ลงวันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ.2550

ในวันที่ 9 พฤษภาคม 2551 วิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้ย้ายสถานที่ตั้งจากวิทยาลัยนาฏศิลป์ ถนนราชินี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ไปอยู่ที่ ดนตรปฐม โดยสถานที่ตั้ง พุทธมณฑล จ.สาขลา อ. วิทยาลัยนาฏศิลป์เดิม ได้ใช้เป็นสถานที่ตั้งของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ซึ่งจัดการเรียนการสอนระดับปริญญาตรี ของคณะศิลปศึกษา และคณะศิลปนาฏดุริยางค์ และในปีการศึกษา 2551 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้มีนโยบายให้วิทยาลัยนาฏศิลป์ หยุดรับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยนาฏศิลป์ จึงจัดการเรียนการสอนเฉพาะระดับมัธยมศึกษาปีที่ (นาฏศิลป์ชั้นสูง)1 ถึงประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 เป็นต้นมา

ในปีการศึกษา 2554 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ อนุมัติให้วิทยาลัยนาฏศิลป์ เปิดสอนระดับปริญญาตรีสาขาวิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปศึกษา

ตอนที่ 2 จิตวิทยาการเรียนรู้

ความหมายของจิตวิทยาการเรียนรู้

จิตวิทยา (Psychology) คือการศึกษาเรื่องของจิตใจ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของคน และสัตว์โดยวิธีการทดลอง สังเกต สัมภาษณ์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มักเน้นการศึกษาแต่ละคนหรือกลุ่มเล็ก ๆ มากกว่า แบ่งเป็นแขนงต่าง ๆ เช่น จิตวิทยาการทดลอง (Experimental Psychology) เน้น

วิธีการศึกษากระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาอาชีพ จิตวิทยาคลินิก (วิทยา เชียงกุล, 2552: 191)

จิตวิทยา คือ 1) ศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาพฤติกรรม การกระทำ หรือกระบวนการทางจิตใจ 2) ศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทั้งหมดของชีวิต รวมถึงระบบของร่างกายที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การทำงานของประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาการ ปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม กระบวนการทางปัญญาที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก สุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต พลวัตของพฤติกรรม การสังเกต การทดสอบ การทดลอง การประยุกต์ความรู้ทางจิตวิทยาเช่น การจ้างงาน การศึกษา เรื่องเกี่ยวกับจิตบำบัด และพฤติกรรมของผู้บริโภค (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550: 323-324)

จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิญญาณหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต (กระบวนการของจิต) สมองหรือกระบวนการความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งครอบคลุมถึงอารมณ์ การนึกคิด รับรู้พฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ (สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์, 2552: 300)

จิตวิทยา ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Psychology มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ Psyche แปลว่า วิญญาณ กับ Logos แปลว่า การศึกษา ตามรูปศัพท์ จิตวิทยาจึงแปลว่า วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณ แต่ในปัจจุบันนี้ จิตวิทยาได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไป ความหมายของจิตวิทยาได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย นั่นคือ จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ (เทวิน ศรีดาโคตร, 2556: ออนไลน์)

จิตวิทยาการเรียนรู้ การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทและการแปลรหัสการรับรู้ให้สมองสั่งการ ความรู้สึกใดที่สมองได้บันทึกไว้และจดจำไว้จะเรียกว่าประสบการณ์ เมื่ออวัยวะสัมผัสต่อสิ่งเดิมอีกจะเกิดการระลึกได้ มีองค์ประกอบของการเรียนรู้ ดังนี้

1. สถิติปัญญาของผู้รับรู้ ถ้าสถิติปัญญาคือจะเรียนรู้ได้เร็ว
2. ความตั้งใจในกิจกรรมที่ผู้รับรู้สัมผัส
3. ความสนใจ การมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งนั้น
4. สภาพจิตใจของผู้รับรู้ในขณะนั้น

พฤติกรรมการเรียนรู้จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

1. พุทธินิยม หมายถึง การเรียนรู้ในด้านความรู้ ความเข้าใจ
2. จิตพิสัย หมายถึง การเรียนรู้ด้านทัศนคติ ค่านิยม ความซาบซึ้ง
3. ทักษะพิสัย หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับการกระทำหรือปฏิบัติงานการเรียนรู้กับการเรียนการสอนในการสอนที่ดี ผู้สอนจำเป็นต้องนำทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์ในการเรียนรู้ ซึ่งสามารถกระทำได้หลายสถานการณ์ เช่น 1)

การมีส่วนร่วมในการรับรู้ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดและไตร่ตรอง 2) การทราบผลย้อนกลับ การให้ผู้เรียนได้รับทราบผลของการทำกิจกรรมต่าง ๆ 3) การเสริมแรง ทำให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจ 4) การเรียนรู้ตามระดับขั้น โดยจัดความรู้จากง่ายไปยาก (2556: ออนไลน์)

การเรียนรู้ คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการที่ได้รับประสบการณ์ จากสภาพการจัดการเรียนรู้ที่ครูได้วางแผนและจัดเตรียมไว้ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การอภิปราย การลงมือปฏิบัติ การเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นต้น อย่างไรก็ตามในการจัดการเรียนรู้ให้บังเกิดประสิทธิผล ครูผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนการสอนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้โดยนำไปบูรณาการกับวิธีสอนอย่างสมดุล จะช่วยทำให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะตามธรรมชาติของแต่ละวิธีสอนจะมีแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาแฝงอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งหลักการหรือทฤษฎีทางจิตวิทยา คือ แนวคิดของนักจิตวิทยาที่ผ่านการศึกษาค้นคว้ามาแล้วอย่างเป็นระบบอันเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด (2556: ออนไลน์)

การเรียนรู้ (Learning) ตามความหมายทางจิตวิทยา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลอย่างค่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากการฝึกฝนหรือการมีประสบการณ์ พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงที่ไม่จัดว่าเกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ พฤติกรรมที่เป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราว และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เนื่องมาจากภาวะ

จากความหมายดังกล่าว พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้จะต้องมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวร จึงจะถือว่าเป็นการเรียนรู้ขึ้น หากเป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ เช่น นักศึกษาพยายามเรียนรู้การออกเสียงภาษาต่างประเทศ บางคำ หากนักศึกษาออกเสียงได้ถูกต้องเพียงครั้งหนึ่ง แต่ไม่สามารถออกเสียงซ้ำให้ถูกต้องได้อีก ก็ไม่นับว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้การออกเสียงภาษาต่างประเทศ ดังนั้นจะถือว่านักศึกษาเกิดการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อออก เสียงคำ ดังกล่าวได้ถูกต้องหลายครั้ง ซึ่งก็คือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรนั่นเอง

2. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจะต้องเกิดจากการฝึกฝน หรือเคยมีประสบการณ์นั้น ๆ มาก่อน เช่น ความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์ ต้องได้รับการฝึกฝน และถ้าสามารถใช้เป็นแสดงว่าเกิดการเรียนรู้ หรือความสามารถในการขับรถ ซึ่งไม่มีใครขับรถเป็นมาแต่กำเนิดต้องได้รับการฝึกฝน หรือมีประสบการณ์ จึงจะขับรถเป็น ในประเด็นนี้มีพฤติกรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ต้องฝึกฝนหรือมีประสบการณ์ ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเจริญเติบโต หรือการมี ภาวะ และพฤติกรรมที่เกิดจากแนวโน้มการตอบสนองของเผ่าพันธุ์ (โบเวอร์ และ อัลการ์ด

1987, อ้างถึงใน ชีระพร อุวรรณโน, 2532: 285) ได้ยกตัวอย่างแต่ละด้านดังนี้

ในด้านกระบวนการเจริญเติบโต หรือการมีวุฒิภาวะ ได้แก่ การที่เด็ก 2 ขวบสามารถเดินได้เอง ขณะที่ เด็ก 6 เดือน ไม่สามารถเดินได้ฉะนั้นการเดินจึงไม่จัดเป็นการเรียนรู้แต่เกิดเพราะมีวุฒิภาวะ เป็นต้น ส่วนใน ด้านแนวโน้มการตอบสนองของเผ่าพันธุ์โบเวอร์ และฮิลการ์ด ใช้ในความหมายที่หมายถึงปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) เช่น กระพริบตาเมื่อฝุ่นเข้าตา ชักมือหนีเมื่อโดนของ ร้อน พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ แต่เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของ เผ่าพันธุ์มนุษย์

ธรรมชาติของการเรียนรู้ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. ความต้องการของผู้เรียน (Want) คือ ผู้เรียนอยากทราบอะไร เมื่อผู้เรียนมีความต้องการอยากรู้อยากเห็นในสิ่งใดก็ตาม จะเป็นสิ่งที่ยั่วยู่ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้
2. สิ่งเร้าที่น่าสนใจ (Stimulus) ก่อนที่จะเรียนรู้ได้ จะต้องมสิ่งเร้าที่น่าสนใจ และน่าสัมผัสสำหรับมนุษย์ ทำให้มนุษย์ตื่นรนขวนขวาย และใส่ใจที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่น่าสนใจนั้น ๆ
3. การตอบสนอง (Response) เมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจและน่าสัมผัส มนุษย์จะทำการสัมผัส โดยใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ตาหู ลิ้นชิม จมูกดม ผิวหนังสัมผัส และสัมผัสด้วยใจ เป็นต้น ทำให้มีการแปลความหมายจากการสัมผัสสิ่งเร้า เป็นการรับรู้ จำได้ ประสานความรู้เข้าด้วยกัน มีการ เปรียบเทียบ และคิดอย่างมีเหตุผล
4. การได้รับรางวัล (Reward) ภายหลังจากการตอบสนอง มนุษย์อาจเกิดความพึงพอใจ ซึ่งเป็นการชี้นำอย่างหนึ่ง จะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การได้เรียนรู้ ในวิชาชีพชั้นสูง จนสามารถออกไปประกอบอาชีพชั้นสูง (Professional) ได้ นอกจากจะ ได้รับรางวัลทางเศรษฐกิจเป็นเงินตราแล้ว ยังจะได้รับเกียรติยศจากสังคมเป็นศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจทางสังคมได้ประการหนึ่งด้วย

ลำดับขั้นของการเรียนรู้

ในกระบวนการเรียนรู้ของคนเรานั้น จะประกอบด้วยลำดับขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญ 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ (1) ประสบการณ์ (2) ความเข้าใจ และ (3) ความนึกคิด

1. ประสบการณ์ (experiences) ในบุคคลปกติทุกคนจะมีประสาทรับรู้อยู่ด้วยกันทั้งนั้น ส่วนใหญ่ที่เป็นที่เข้าใจก็คือ ประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประสาทรับรู้ เหล่านี้จะเป็นเสมือนช่องประตูที่จะให้บุคคลได้รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ถ้าไม่มีประสาท รับรู้เหล่านี้แล้ว บุคคลจะไม่มีโอกาสรับรู้หรือมีประสบการณ์ใด ๆ เลย ซึ่งก็เท่ากับเขาไม่สามารถ เรียนรู้สิ่งใด ๆ ได้ด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับนั้นย่อมจะแตกต่างกัน บางชนิดก็เป็นประสบการณ์ตรง บางชนิดเป็นประสบการณ์แทน บางชนิดเป็นประสบการณ์รูปธรรม และบาง

ชนิดเป็น ประสบการณ์นามธรรม หรือเป็นสัญลักษณ์

2. ความเข้าใจ (understanding) หลังจากบุคคลได้รับประสบการณ์แล้ว ขั้นต่อไปก็คือตีความหมายหรือสร้างมโนคติ (concept) ในประสบการณ์นั้น กระบวนการนี้เกิดขึ้นในสมองหรือจิตของบุคคล เพราะสมองจะเกิดสัญญาณ (percept) และมีความทรงจำ (retain) ขึ้น ซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่า "ความเข้าใจ" ในการเรียนรู้ นั้น บุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ที่เขาประสบได้ก็ต่อเมื่อเขาสามารถจัดระเบียบ (organize) วิเคราะห์ (analyze) และสังเคราะห์ (synthesis) ประสบการณ์ต่าง ๆ จนกระทั่งหาความหมายอันแท้จริงของประสบการณ์นั้นได้

3. ความนึกคิด (thinking) ความนึกคิดถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมอง Crow (1948) ได้กล่าวว่า ความนึกคิดที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องเป็นความนึกคิดที่สามารถจัดระเบียบ (organize) ประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับให้เข้ากันได้ สามารถที่จะค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทั้งเก่าและใหม่ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดบูรณาการการเรียนรู้อย่างแท้จริง

จากการศึกษาจิตวิทยาการเรียนรู้สรุปได้ว่า การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้และถูกบันทึกโดยสมองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้หรือเกิดประสบการณ์ มีลักษณะของพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างถาวรหรือพฤติกรรมเปลี่ยนไปที่เกิดจากการฝึกฝนหรือเคยมีประสบการณ์นั้นมาก่อนโดยมีธรรมชาติในการเรียนรู้คือเมื่อต้องการเรียนรู้ เมื่อมีสิ่งที่น่าสนใจ มีการตอบสนอง และการได้รับรางวัล การเรียนรู้มี 3 ขั้นตอนคือ ประสบการณ์ ความเข้าใจและความนึกคิด

ตอนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้

มนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสภาพการณ์ที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศการเรียนที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อการจัดการเรียนการสอนมาก เพราะจะเป็นแนวทางในการกำหนด ปรัชญาการศึกษาและการจัดประสบการณ์ เนื่องจากทฤษฎีการเรียนรู้เป็นสิ่งที่อธิบายถึงกระบวนการ วิธีการและเงื่อนไขที่จะทำให้การเรียนรู้และตรวจสอบว่าพฤติกรรมของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ซึ่งมีนักวิชาการ ได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

สราวุธ โค้วตระกูล (2541: 48) กล่าวว่า การเรียนรู้ (Learning) คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเนื่องมา จากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด

เสริมศรี ไชยสร (2539: 46 - 47) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนเน้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นสื่อสอนสิ่งที่ยาก ๆ ก่อน เริ่มเรียนจากง่ายไปหายาก ครูควรมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม และธรรมชาติของมนุษย์ จัดการเรียนให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ดีที่สุด จัดให้มีวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียน

ได้ให้กระทำและเกิดความคิดสร้างจินตนาการ บทบาทของผู้เรียนควรเป็นผู้กระทำ ผู้ค้นพบ ซึ่งเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วางโครงสร้างทางความรู้ที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจดีที่สุด เข้าในหลักการพร้อมทั้งลำดับเนื้อหาจะค่อยๆ ขยายขึ้นจากวงแคบเป็นกว้าง และกระตุ้นความคิด เพื่อเกิดการหยั่งรู้

สุวัฒน์ ธรรมสุนทร (2555: ออนไลน์) ได้สรุปการเรียนรู้ (Learning Ecology) และทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) ดังนี้

การเรียนรู้ คือ กระบวนการที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิด มนุษย์เราสามารถเรียนรู้ได้จาก การได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การเห็น รวมถึงผ่านการใช้ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ เป็นส่วนส่งผ่าน

ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) หมายถึง ข้อความรู้ ที่พรรณา / อธิบาย / ทำนายปรากฏการณ์ ต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ ทดสอบตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และได้รับการยอมรับว่าเชื่อถือได้ และสามารถนำไปนิยน์เป็นหลักหรือกฎการเรียนรู้ย่อยๆ หรือนำไปใช้เป็นหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้แก่ผู้เรียนได้ ทฤษฎีโดยทั่วไปมักประกอบด้วยหลักการย่อยๆ หลายหลักการ

ไตรรงค์ เจนการ (2555: ออนไลน์) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) มนุษย์สามารถรับข้อมูลโดยผ่านเส้นทางการรับรู้ 3 ทาง คือ

1. พฤติกรรมนิยม (Behaviorism)
2. ปัญญานิยม (Cognitivism)
3. การสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยปัญญา (Constructivism)

พฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

พฤติกรรมนิยมมองผู้เรียนเหมือนกับ กระดานชนวนที่ว่างเปล่าผู้สอนเตรียมประสบการณ์ให้กับผู้เรียน เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้เรียน อาจ กระทำซ้ำจนกลายเป็นพฤติกรรม ผู้เรียนทำในสิ่งที่พวกเขาได้รับฟังและจะไม่ทำการคิดริเริ่มหา หนทางด้วยตนเองต่อการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่ง ต่างๆ ให้ดีขึ้น

ปัญญานิยม (Cognitivism)

ปัญญานิยมอยู่บนฐานของกระบวนการคิดก่อน แสดงพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะถูกสังเกต สิ่งเหล่านั้น มันก็เป็นเพียงแต่การบ่งชี้ว่าสิ่งนี้ กำลังดำเนินต่อไปในสมองของผู้เรียนเท่านั้น ทักษะใหม่ๆ ที่จะทำ การสะท้อนส่งออกมา กระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศทางปัญญา

การสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยปัญญา (Constructivism)

การสร้างสรรค์ความรู้ด้วยปัญญาอยู่บนฐานของ การอ้างอิงหลักฐานในสิ่งที่พวกเขาสร้างขึ้นแสดงให้เห็นปรากฏแก่สายตาของเราด้วยตัวของเราเอง และอยู่บนฐานประสบการณ์ของแต่ละบุคคล องค์ความรู้จะถูกสร้างขึ้นโดยผู้เรียน และโดยเหตุผลที่ทุกคนต่างมีชุดของประสบการณ์ต่างๆของการเรียนรู้ จึงมีลักษณะเฉพาะตน และมี ความแตกต่างกันไปในแต่ละคน

ทั้งสามทฤษฎีต่างมีความสำคัญเท่าเทียมกัน เมื่อได้การตัดสินใจที่จะใช้ยุทธศาสตร์นี้ มีสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่สุดของชีวิตที่ต้องพิจารณาทั้งสองระดับ คือ ระดับองค์ความรู้ของนักเรียนของท่าน และระดับการประมวลผลทางสติปัญญาที่ ต้องการในผลงานหรือภาระงานแห่งการเรียนรู้ ระดับการประมวลผลทางสติปัญญาที่ ต้องการสร้างผลงาน/ภาระงาน และระดับความชำนาญของนักเรียนของเรา การมองหาภาพทางทฤษฎี จะมีความเป็นไปได้ที่สนับสนุนการมีความพยายามที่จะเรียนรู้ทางยุทธวิธีบางที่ที่มีความซับซ้อนและมีความเชื่อมโยงกันอยู่บ้าง และก็มีความจำเป็นเหมือน ๆ กัน ในการรวบรวมยุทธวิธีต่าง ๆ จากความแตกต่างที่เป็นจริง ทางทฤษฎี เมื่อเรามีความต้องการ

พิชญา นัยนิตย์ (2553: 31) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะให้บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น ถ้าตรงกับความต้องการและมีความหมายต่อผู้เรียน ผู้เรียนจะให้ความสนใจและเรียนรู้ได้ดี การจัดการเรียนรู้จึงต้องจัดให้สอดคล้องกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน โดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวไปสู่ความรู้ใหม่ คำนึงถึงความแตกต่าง และธรรมชาติของผู้เรียน ครูหรือผู้ทำหน้าที่สอนควรกระตุ้นหรือให้แนวคิดในการเรียน จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจภาพรวมของเรื่องที่กำลังเรียน และผลที่จะได้รับ และควรเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้ลึกรู้นาน เป็นการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

การเรียนรู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิดซึ่งเกิดจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ต้องเริ่มจากง่ายไปสู่ยาก มีบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ซึ่งมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้จากประสาทสัมผัสทั้งห้าและการมีสื่อ อุปกรณ์เป็นเครื่องส่งผ่านให้เกิดการเรียนรู้

ตอนที่ 4 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด (Cognitive Theories)

เพียเจต์ (Piaget, 1977: 38 อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2541: 50) เป็นนักชีววิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ แต่มีความสนใจศึกษาทางด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะในด้านกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาของเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น เป็นบุคคลแรกที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ศึกษาพัฒนาการด้านความคิดมนุษย์อย่างเป็นระบบระเบียบ

โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด เพราะมนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องมามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ผลจากกระบวนการดังกล่าวจะทำให้มนุษย์เกิดพัฒนาการของเขาวนปัญญาจากความเชื่อดังกล่าว เพียเจต์ จึงได้ศึกษาพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กอย่างละเอียดด้วย

การสร้างสถานการณ์เพื่อสังเกตพฤติกรรมของบุตรสาว 3 คนของเขว่าเป็นระยะเวลานาน และได้ทำบันทึกไว้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ได้ข้อสรุปว่าธรรมชาติของมนุษย์มีพื้นฐานคิดตัวตั้งแต่กำเนิด 2 ชนิด คือ

1. การจัดและรวบรวม (organization) เป็นการจัดและรวบรวมกระบวนการต่าง ๆ ภายใน ให้เป็นระบบระเบียบอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อให้เกิดภาวะสมดุลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

2. การปรับตัว (adaptation) เป็นการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในภาวะสมดุลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 2 อย่าง คือ

- การซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ (assimilation) หมายถึง การที่มนุษย์มีการซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ใหม่เข้าสู่โครงสร้างของสติปัญญา (cognitive structure) หลังจากมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

- การปรับโครงสร้างทางเขาวนปัญญา (accommodation) หมายถึง การปรับเปลี่ยนโครงสร้างของเขาวนปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น

การพัฒนาสติปัญญาและความคิดของมนุษย์จะต้องอาศัยทั้งการจัดรวบรวมและการปรับตัวดังกล่าว ซึ่งลักษณะพัฒนาการที่เกิดขึ้นจะดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่เสริมพัฒนาการทางสติปัญญา 4 องค์ประกอบคือ

วุฒิภาวะ (maturation) คือ การเจริญเติบโตทางด้านสรีรวิทยามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสติปัญญาและความคิด โดยเฉพาะเส้นประสาทและต่อมไร้ท่อ

1. ประสบการณ์ (experience) ประสบการณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาด้านสติปัญญา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกครั้งที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งประสบการณ์ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติและประสบการณ์เกี่ยวกับการคิดหาเหตุผลและทางคณิตศาสตร์ ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

2. การถ่ายทอดความรู้ทางสังคม (social transmission) คือการที่บุคคลได้รับการถ่ายทอด ความรู้ด้านต่าง ๆ จากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้น

3. กระบวนการพัฒนาสมดุล (equilibration) คือการควบคุมพฤติกรรมของตนเองซึ่งอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลเพื่อปรับสมดุลของพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดไปสู่ขั้นที่สูงกว่า

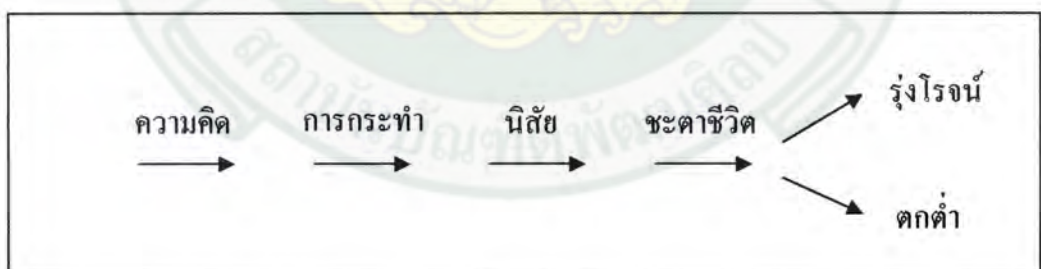
นอกจากนั้น นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความคิดไว้ดังนี้

เพียเจต์ (Piaget, 1977: 38 อ้างถึงใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2541: 50) กล่าวว่า ทักษะการคิดซึ่งมนุษย์ใช้ในการควบคุมเนื้อหาหรือสาระที่จะถ่ายทอดผ่านสื่อต่างๆ ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน ถ้าปราศจากการคิดมนุษย์จะสื่อความหมายไม่ได้สมบูรณ์ หรือสามารถจะเข้าใจกันได้ แต่มนุษย์ในปัจจุบันก็มักจะมองข้ามความจริงในเรื่องนี้ โดยคิดว่าเขาไม่จำเป็นต้องคิดเพราะมี ผู้ช่วยคิดให้ เช่น หุ่นยนต์ คอมพิวเตอร์ จึงไม่เป็นเรื่องแปลกเลยที่คนสมัยนี้พูดจากัน ไม่ค่อยรู้เรื่อง

ประเวศ วะสี (2537: 3 อ้างถึงใน พิษญา นัยนิตย์, 2553: 35) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของวิธีการคิดสรุปได้ว่า ตั้งแต่เด็กๆ ไม่เคยมีใครสอนวิธีคิด ความคิดจึงปะปะมาเรื่อย แม้แต่การเรียนวิทยาศาสตร์ก็ไม่มีใครสอนวิธีคิด มีแต่การเรียนเข้าสู่เนื้อหา เช่น วิชาฟิสิกส์ เคมี อาจารย์ก็บอกให้เอาโน่นผสมนี่ให้ทดลอง ส่วนที่เรียกว่า คอนเซ็ปท์ (Concept) หรือแนวคิด หรือวิธีการอย่างวิทยาศาสตร์ก็ไม่มีเรียน แม้แต่การเรียนแพทย์ก็มีแต่เรียนเนื้อหาไม่เรียนวิธีคิด

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2538: 16 อ้างถึงใน พิษญา นัยนิตย์, 2553: 35) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความคิดว่าทุกคนเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง ด้วยสูตรสำเร็จของชีวิตที่เริ่มจากความคิด ดังนี้

ภาพที่ 4 ความสำคัญของความคิด



ซึ่งอธิบายได้ว่า ความคิดของคนเราเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ ถ้าได้รับการปลูกฝังความคิดที่ดีไว้ในสมองเราก็จะมีการกระทำที่ดี ถ้าได้รับการปลูกฝังความคิดที่ไม่ดีไว้ในสมองเราก็จะมีการกระทำที่ไม่ดี การกระทำที่ทำซ้ำกันบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชินจนกลายเป็นนิสัย ถ้าเรามีนิสัยที่ดีเราก็จะมีชะตาชีวิตที่รุ่งโรจน์ ถ้าเรามีนิสัยที่ไม่ดีเราก็จะมีชีวิตที่ตกต่ำ ความคิด และการกระทำจึงได้รับการปลูกฝังในสมอง

(2556: ออนไลน์) การคิดเป็นกระบวนการทางสมองที่มีศักยภาพสูง เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ที่สามารถแสดงออกด้านภาษาพูด ภาษาสัญลักษณ์และลักษณะท่าทางต่าง ๆ เพื่อสื่อสารให้บุคคลอื่นได้รับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตน

เกียรตวิรรณ อมาตยกุล (2538: 16 อ้างถึงใน พิษญา นัยนิตย์, 2553: 35) ว่า การสร้างความคิดใหม่เมื่อมีปัญหาใจจงพยายามหาทางสร้างแนวทางแก้ปัญหา คนที่คิดดีมีแนวทางแก้ปัญหาหลายวิธีเพราะจิตคิดเป็นผู้ชนะ ส่วนคนที่คิดทางลบทุกทางที่จะแก้ปัญหานั้นเป็นปัญหาไม่สิ้นสุด คนคิดแพ้ทุกทางแก้ข้างไร้ทิศทาง จึงยอมหลบซ่อนปัญหาไว้ชีวิตจึงเต็มไปด้วยปัญหา คนคิดดีจะคิดว่าตนเองเป็นผู้บันดาลให้ตนเองเป็นสุขชีวิต เราลิขิตเอง มีความคิดเชิงเหตุผลสร้างพลังบวก ถดถอยลงในจิตใจ ดั้นเข้ามาจะคิดทางดี มีความชื่นบานมุ่งหวังทำงานบอกตัวเองว่าวันนี้เป็นวันที่มีความสุข

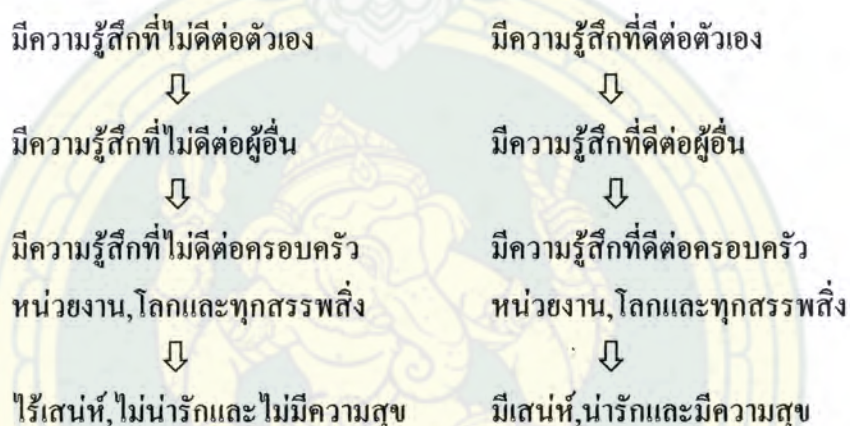
ความคิด หมายถึง สิ่งที่เป็นอมตะมีอยู่จริง สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกถึงได้ เป็นสิ่งที่มีที่อยู่อาศัยและไม่มีที่อยู่อาศัย แต่เราไม่สามารถมองเห็นได้ เป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ก่อนการเกิดจักรวาล และสิ่งต่าง ๆ เริ่มแรกนั้นความคิดต้องลอยอยู่ท่ามกลางความว่างเปล่า ไม่มีที่อยู่อาศัย แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความคิดจึงพัฒนาตนเองคิดไปว่า คนนั้นควรจะมีหลักแหล่งอันถาวรเสียที ความคิดจึงทำให้เกิดอะตอม ธาตุ จักรวาล เอกภพ กาแล็กซี ระบบสุริยะ ดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ ดาวเคราะห์น้อย และสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่น สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ สัตว์ชั้นสูง สัตว์ชั้นต่ำ สัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง สัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลัง สิ่งก่อสร้าง ตลอดจนทุกสิ่งที่เราเห็นและเราไม่เห็นในปัจจุบัน

วิภาพร มาพบสุข (2543: 96) กล่าวว่า การรับรู้ภาพพจน์ตนเอง นักจิตวิทยาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนซึ่งอยู่ในวัยทารกแรกเกิด ยังไม่สามารถแยกแยะตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม ทารกแรกเกิดมีความรู้สึกว่าคุณและสิ่งแวดล้อมคือสิ่งเดียวกัน แต่เมื่อทารกเจริญเติบโตขึ้น ความเป็นตัวตน (Self) ของจะถูกกำหนดโดยคนอื่นเช่น บิดามารดา ครู เพื่อน และผู้ที่อยู่แวดล้อม คนเหล่านี้จะบอกให้เด็ก ๆ ทราบโดยผ่านทางคำพูดและการกระทำ ทำให้เด็กได้รู้ว่าเขาเป็นคนเช่นไร ครั้นเมื่อเติบโตขึ้น เด็กจะได้รับการบอกเล่าจากคนรอบข้างในวงกว้างขึ้นว่าเขาเป็นใคร และได้รับการคาดหวังให้เป็นคนอย่างไร การรับรู้เกี่ยวกับภาพพจน์ตนเอง จะถูกสะสมเข้าไปในใจของเด็กจนแน่นแฟ้น และอยู่ในลักษณะเฉพาะเจาะจง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะพบว่าบางคนไม่สามารถแยกตัวตนที่แท้จริง (Real Self) ออกจากตัวตนที่ผู้อื่นบอกว่าเขาเป็น ยิ่งไปกว่านั้น บางคนอาจคิดว่าตัวเขาเป็นตัวตนตามที่ผู้อื่นบอก มากกว่าตัวตนที่แท้จริงที่เขาคิดว่าเขาเป็น ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่ตนมีต่อตนเอง เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (Self-concept หรือ Self Perception) ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ และยังเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์มีอัตมโนทัศน์ต่างกัน ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมแตกต่างกันด้วย โดยที่แต่ละคนจะแสดงพฤติกรรมไปในทางที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์

ของคน กล่าวคือคนที่มียุทธศาสตร์ในทางที่ดี (Positive Self Concept) จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองและยอมรับนับถือตนเองสูง ตรงกันข้ามกับคนที่มียุทธศาสตร์ในทางที่ไม่ดี (Negative Self Concept) จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีต่อตนเอง เช่น คิดว่าตนเป็นคนมีปมด้อย ไร้ความสามารถ ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น เป็นคนหน้าตาไม่ดี หรือขาดความเชื่อมั่น เป็นต้น คนเหล่านี้จะประเมินตนเองในทางลบ ทำให้เกิดการยอมรับนับถือตนเองต่ำ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553: 71-74) ภาพพจน์ของตัวเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์หรือความสุขของเรา ตามขั้นตอนดังนี้

ที่มาของความทุกข์และความสุขของคนเรา



คนที่มีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกหรือเห็นคุณค่าของตัวเองจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามีความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่นโดยไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือสิ่งใดดังความหมายจากบทเพลงที่ว่า

แม้มิได้เป็นชาмуไร	ก็จงภูมิใจที่เป็นสมุนเขา
แม้มิได้เป็นดอกซากุระ	ก็อย่ารังเกียจที่จะเป็นดอกไม้อื่น
แม้มิได้เป็นถนน	ก็จงพอใจที่จะเป็นบาทวิถี
แม้มิได้เป็นดวงตะวัน	ก็จงพอใจที่จะเป็นดวงดาว
อันว่าภูเขาไฟฟูจินั้นสวย	แต่ภูเขาไฟลูกอื่น ๆ ก็มีได้ด้อยค่า
ไม่ว่าจะเป็นอะไร	จงพอใจและเป็นให้ดีที่สุด

พิชญ์ นัยนิตย์ (2553: 37) กล่าวว่า ความคิดเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีชีวิตรุ่งโรจน์ หรือในทิศทางที่ไม่ดีทำให้ชีวิตตกต่ำ ความคิดเป็นเรื่องของสมอง หากสมองได้ตั้งสมมติฐานความคิดแบบใด ไว้ก็นำได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกมาในรูปของการพูด การ

เขียนการกระทำ การฝึกคิด ครูควรเน้นให้นักเรียนฝึกคิดหาเหตุผลซ้ำๆ และสะท้อนออกมาให้ครู และเพื่อนๆ ได้รับรู้จะทำให้สมองได้ฝึกคิดอย่างเป็นระบบ หากในสมองได้รับการปลูกฝังความคิด ที่ดีอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะดี

จิตินาถ ณ พัทลุง (2554: 88-90) กล่าวว่า เราสามารถเรียนรู้วิธีและเห็นกระบวนการที่ คนเราสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นในใจของตัวเองได้ การที่คนคนหนึ่งจะเป็นทุกข์ คิดด้านลบที่เป็น ทั้งความรู้สึก ภาพและเสียง คนที่มีความสุขประสบความสำเร็จ ได้รับความพึงพอใจในชีวิต คิดถึง สิ่งที่ดี ๆ ที่คนรัก และทำตัวเองนับถือตัวเองและนับถือคนรัก มีจิตใจมั่นคง มีชีวิตที่ขอดีเยี่ยมมีพลัง

บุญเลิศ สายสนิท (2556: 25) กล่าวว่า เราควรคิดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ ให้ทั้งตัวเองและผู้อื่น จิตได้สำนึกก็就会被ข้อมูลที่ดี ๆ ไว้ส่งเสริมให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จอยู่ดีและมีความสุข

พิชญ์ นัยนิตย์ (2553: 38) สมอง จิต ความคิด เป็นเรื่องเดียวกัน จิตใจจะเป็นตัวการทำให้ คนเป็นสุขหรือทุกข์ หากจิตใจเป็นทุกข์จะทำให้เกิดความเครียด การฝึกจิต เมื่อจิตใจของคนเรา ได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้น เข้มแข็งไม่อ่อนแอไปตามกิเลส จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้ชีวิตมีคุณภาพการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งต้องมีความรักตัวเอง และให้ความรักซึ่งกันและกัน

จึงอาจกล่าวได้ว่า ทักษะการคิดเป็นกระบวนการของสมอง เป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ของตนเองที่มีต่อตนเองให้เกิดภาวะสมดุลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมถ้าปราศจากความคิด มนุษย์จะสื่อสารเข้าใจกันยากขึ้น การคิดแต่สิ่งที่ดีสม่ำเสมอทำให้เกิดภาพพจน์ตัวเองที่ดีและ ส่งเสริมให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จมีชีวิตอย่างมีความสุข

ตอนที่ 5 ทฤษฎีคำพูดด้านบวก

อานุภาพของคำพูด

นักปราชญ์ชาวตะวันออกได้อธิบายว่า ภาพพจน์ของตัวเรานี้จะคิดตัวเราอยู่ตลอดเวลา เหมือนเงาของตัวเราเอง ถือว่าเป็นความเชื่อที่ยังลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าเราเป็นคนอย่างไร ซึ่งภาพพจน์และความเชื่อของเราจะถูกปลูกฝังจากประสบการณ์ หรือจาก คำพูดตั้งแต่วัยเด็กทุกๆ วันโดยที่เราไม่รู้ตัว เป็นได้ทั้งเงาสีดำ (ภาพพจน์ด้านลบ) หรือเงาสีขาว (ภาพพจน์ด้านบวก) ที่ปรากฏอยู่ในจิตใต้สำนึกของเราตลอดเวลา

ซาร์การ์ (Sarkar, 1983: 45 อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542 : 63 – 77) ได้ อธิบายถึงอานุภาพของคำพูดไว้ใน แนวคิดมนุษยนิยมที่ทุกคนรู้จัก คือ แนวคิด นิโอสวแมนนิส ซึ่งได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ด้วยภาษาของ นักจิตวิทยาในปัจจุบันว่ามนุษย์ประกอบ ด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่าง เด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของคนเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่

สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ในระบบการศึกษาทั่วไป มักเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง สวยงาม ด้วยการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลต่อการเจริญเติบโต ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก แต่การออกกำลังกายที่มุ่งแต่การพัฒนา กำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกาย ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กมีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน การบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบจะต้องมีการบริหาร ทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ซึ่งรวมถึงต่อม (Glands) ต่าง ๆ ที่เราเรียกว่าต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) มีหน้าที่ขับฮอร์โมน ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย และยังมีผลต่อจิตใจด้วย

การบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะ ทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่า โยคะอาสนะ (Yoga Asana) ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวลช้า ๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึก ๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วง ๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยกล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่งอีกด้วย สำหรับเด็ก ๆ นั้น นอกจากทำอาสนะต่าง ๆ จะช่วยรักษาความยืดหยุ่นคล่องตัวและความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งสำหรับการระบายพลังงานที่เหลือเพื่อสำหรับเด็กที่อยู่ไม่สุขอีกด้วย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับมนุษย์ พบว่า มนุษย์มีความสามารถในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองสูง ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจร่าเริงเบิกบาน สดใส ความรัก ความปรารถนาดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้ถึงความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์นี้ ทุกคนควรได้เรียนรู้และรู้จักตนเองมาตั้งแต่ชั้นอนุบาล เด็ก ๆ จะได้รู้เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเอง โดยการทำโยคะ การผ่อนคลายอย่างลึก ๆ รวมทั้ง เรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงต่าง ๆ การผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมมากยิ่งขึ้น

2) ด้านอารมณ์และจิตใจ

ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วน ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของคนเรา เรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอกที่เรามองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบ ที่ลึกเข้าไป เรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีระดับใหญ่ ๆ 3 ระดับ คือ

จิตสำนึก (Conscious Mind)

จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind)

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind)

แต่ในที่นี้จะกล่าวเพียง 2 ระดับ คือ

(1) จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตในระดับแรกสุดของคนเราที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัส ทั้ง 5 ของเรา (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง) มีการนึกคิดและสั่งการเพื่อควบคุมสัญชาตญาณต่าง ๆ ของคนเรา เช่น การกิน การนอน การขับถ่าย และการสืบพันธุ์ เป็นต้น การที่เด็กเล็ก ๆ ตื่นเต้นสนุกสนานไปกับธรรมชาติ การสัมผัสสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยใช้อวัยวะต่าง ๆ รับความรู้สึกรอบตัวแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้จิตสำนึกของเด็กได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็ว และนอกจากนั้น ยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นอีกด้วย เมื่อทารกลืมตาดูโลก เซลล์ประสาทที่มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่า นีโอคอร์เท็กซ์ (Neo – Cortex) ยังไม่ก่อตัวขึ้น แต่จะพัฒนาได้เมื่อเด็กมีโอกาสรับรู้ประสาทสัมผัสในการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และจะมีการพัฒนาสูงสุดในช่วงหกปีแรกของชีวิต ดังนั้น การเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องในสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ได้มีโอกาสปะทะสังสรรค์ สัมผัสสิ่งแปลกใหม่ จะทำให้เด็กมีสติปัญญาสูงขึ้น มีความสามารถในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ง่ายขึ้น

จากการทดลองของมัสเซ็น คอนเจอร์ และเคแกน (Mussen, Conger, and Kagan, 1970: 122 อ้างถึงใน จันทมาศ ชื่นบุญ, 2515: 79) ได้ทดลองนำเด็กกำพร้าที่เคยถูกเลี้ยงในสถานเลี้ยงเด็ก ซึ่งไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควรมาเลี้ยงไว้ในที่ที่เด็กได้รับการเอาใจใส่โดยเฉพาะ มีคนคอยเล่นด้วย พูดจาด้วย มีของเล่นต่าง ๆ มากมาย ผลที่ได้รับ คือ การพัฒนาทางสติปัญญา ความคิดคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบภูมิปัญญาเพิ่มขึ้นถึง 27 จุด จากการทดลองนี้ เนื่องจากนีโอคอร์เท็กซ์ของคนเรากว่า 80% จะได้รับการพัฒนาจนถึงอายุ 6 ปี ดังนั้น การสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสม จึงจำเป็นอย่างยิ่งในโรงเรียนอนุบาล การจัดสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายในทุก ๆ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา เกมสั ธรรมชาติศึกษา ฯลฯ จะเป็นการสนองต่อการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ทางสมองเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กที่เติบโตขึ้นมาในบรรยากาศของการเรียนรู้เช่นนี้ มักจะกลายเป็นคนที่มีสติปัญญาสูง ไหวพริบดี มีความสามารถในการเรียนรู้ในหลาย ๆ ด้าน และมีความคิดสร้างสรรค์สูง

(2) จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีพลังมหาศาลในการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดนิสัยใจคอและพฤติกรรมต่าง ๆ มีการค้นพบการทำงานของจิตใต้สำนึกของชาวตะวันออกว่า การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเรื่องหนึ่งทางจิตวิทยาของมนุษยชาติ ซึ่งสามารถอธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคน จะเป็นศูนย์ข้อมูลที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านจิตสำนึกของเรา (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง) จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึก จากการบันทึกข้อมูลที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ๆ นักจิตวิทยาในปัจจุบันยอมรับแล้วว่าจิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ได้สูงที่สุดในวัยเด็ก

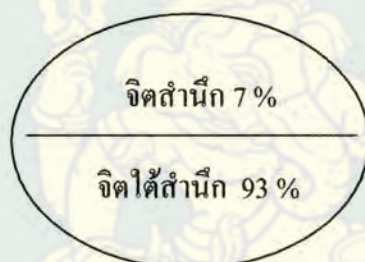
นักจิตวิทยาชาวตะวันตกในปัจจุบัน ได้พยายามศึกษาและวิจัยแนวคิดของปราชญ์โบราณในเรื่องของการทำงานของจิตใต้สำนึกนี้ และได้ค้นพบว่าจิตใต้สำนึกของคนเรารับข้อมูลโดยผ่านมาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเราในสัดส่วนโดยประมาณ ดังนี้

ตา ประมาณ 75 – 90%

หู ประมาณ 10 – 15%

จมูก – ลิ้น – ผิวหนัง ประมาณ 2 – 5%

จิตใต้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมายนัก ดังที่นักจิตวิทยาในปัจจุบัน ได้พยายามแสดงออกมาในรูปของร้อยละ ดังนี้



การที่เด็กได้รับการพัฒนาจิตสำนึก จากการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมแปลกใหม่รอบตัวแล้ว เด็กยังได้รับการพัฒนาจิตใต้สำนึกที่ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและทำหน้าที่ครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ เช่น การใช้เหตุผล การรู้จักกาลเวลา การแบ่งแยกความดี เลว ถูก ผิด ฯลฯ นักจิตวิทยาชาวสวิส เพียเจต์ (Piaget, 1977: 49 อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อดมยกุล, 2530: 25) กล่าวว่า การเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมของเด็กจะเกิดขึ้นเองอย่างง่ายภายใต้จิตสำนึกของเด็ก เมื่อเด็กได้มีโอกาสสัมผัสหรือเห็นสิ่งเหล่านี้จริง ๆ เพียเจต์ เน้นการสอนที่เป็นรูปธรรมที่จะนำเด็กให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของนามธรรมต่าง ๆ การศึกษาตามแนวความคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส (Neo - Humanist) จะใช้วิธีการสอนที่เป็นนามธรรมแก่เด็ก ด้วยการจูงเด็กไปอย่างมีระบบจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรมยาก ๆ และไปสู่สิ่งที่เป็นนามธรรมในที่สุด โดยที่เด็กแทบจะไม่รู้ตัวเลยแม้แต่น้อย เด็ก ๆ จึงสามารถเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมทั้งหลายได้อย่างง่ายดาย และเป็นธรรมชาติอย่างที่สุด โดยอาศัยประสบการณ์ตรงที่เป็นรูปธรรมต่าง ๆ นักจิตวิทยาแนวใหม่จึงได้กล่าวถึงชีวิตของคนเราที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของจิตใต้สำนึก

ไว้ว่า Man (Woman) was born to be free, but every where he (she) is in chained. ซึ่งพอแปลได้ว่า คนเราทุกคนเกิดมาเพื่อความอิสระเสรี แต่สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามักจะทำให้เรามีอิสระไม่ได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539: 97–98)

สรพล สุขทรสนีย์ (2542 : 89-91) กล่าวว่า พลังของจิตใต้สำนึกมีอำนาจมาก มหาศาลและมีคุณค่าอนันต์ จะทำงานลับ ๆ คอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรมนิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม ซึ่งแนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับ Sarkar (1983:52) ที่กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตทั้ง 5 แล้วผลักดันให้บุคคลนั้น ๆ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลจิตใต้สำนึกบันทึกไว้ได้สำนึกว่า มีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยผ่านประสาทสัมผัส

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก มีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อตนเองได้ ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งมีหน้าที่ดังกล่าวทำให้สามารถแบ่งบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ บุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นลบ กับบุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวก

บุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นลบ จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางด้านลบ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง หวาดกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออกมาคืออิจฉาและเอาแต่ใจตนเอง มักจะไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุข

บุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวก จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยดี มีความคิดสร้างสรรค์สูง เป็นผู้ที่สามารถเห็นตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจ และพึงพอใจในตัวเอง

ในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตใต้สำนึกนั้น ต้องสร้างความรู้สึกในช่วงที่ร่างกาย จิตใจ อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ในทางวิทยาศาสตร์นั้น จะใช้วัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG หรือ Electro – Encephalo Gram เพื่อให้จิตใต้สำนึกมีความพร้อมในการรับข้อมูลต่าง ๆ

ด้านการจัดการศึกษาแก่เด็ก ไม่ควรละเลยที่จะคำนึงถึงความรู้สึก เพราะการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ และความรู้สึกของเราไม่สามารถแยกจากกันได้ การถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจแก่เด็ก ควรเริ่มต้นจากความรู้สึกของเด็ก เพราะอารมณ์ความรู้สึกจะเป็นทางที่จะทำให้เกิดความจำและความคิดต่าง ๆ ดังนั้น การเล่าเรื่องหรือการเล่านิทาน การใช้สื่อที่เหมาะสมจึงมีส่วนสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็กเป็นอย่างมาก นิทานสามารถเป็นสื่อการสอนที่สามารถปลูกอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความสนุกสนาน ตื่นเต้น กลัว เห็นใจ เศร้า ฯลฯ แก่เด็กเป็นอย่างดี

การถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ยิ่งตรึงใจ และดึงดูดใจเท่าใด เด็กก็จะจดจำเก็บไว้ในจิตได้สำนึกได้ง่ายเท่านั้น นอกจากนี้ ความรู้สึกแปลกใหม่จากการฟังนิทาน ยังทำให้ความคำนึงฝันของเด็ก โดดแล่นไปตามเนื้อเรื่องที่แปลกใหม่ของบทนิทาน อันเป็นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ไปพร้อมกันด้วย

บุญเลิศ สายสนิท (2556:22-24) กล่าวว่า สมอเป็นบ้านของจิต จิตสำนึกคือภาคหนึ่งของจิต (Mind) ทำหน้าที่ปฏิบัติงานของประสาททั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จิตสำนึกสามารถรับรู้จากการสัมผัสได้เพียงชั่วคราว ไม่เก็บสะสม ไม่ได้เก็บภาพความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ได้เห็นสิ่งนั้นไว้ได้จิตสำนึก แบ่งคลื่นสมอออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับเบต้า 14-35 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมอที่มีสภาวะของจิตปกติในขณะนั้น
2. ระดับอัลฟา 8-14 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมอที่มีสภาวะของการผ่อนคลายในระดับหนึ่งจิตที่ผ่อนคลายในระดับนี้ทำให้มีสติรู้ตัว ควบคุมความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ได้ค่อนข้างดี
3. ระดับธีต้า 4-8 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมอที่สงบลึก อยู่ในภวังค์คล้ายหลับเป็นจิตสำนึกที่ผ่อนคลายอย่างถลึง เป็นคลื่นสมอที่สงบมาก
4. ระดับเดลต้า 0.05 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมอที่หลับลึกอยู่ในภวังค์ที่ถลึงเหมือนคนตาย หายใจแผ่วเบามาก อยู่ภายใน

จิตได้สำนึก คือ ภาคหนึ่งของจิต ทำหน้าที่เป็นคลังสมอง คลังปัญญา คลังสมบัติ คลังยา คลังแพทย์ เป็นตัวในเป็นกายทิพย์ จิตได้สำนึกจึงมีความสำคัญมาก จิตได้สำนึกเก็บข้อมูลทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกส่งผ่านมาจากจิตสำนึก ไม่ว่าจิตสำนึกจะได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ได้รสชาติ และได้สัมผัสกายสิ่งที่จิตได้สำนึกเก็บได้แก่ ความคิด คำพูด การกระทำ ทั้งดีและเลว ทั้งถูกและผิด ของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งอาจจะมิทั้งให้คุณและอาจให้ทุกข์หรือสุข ถ้าจิตสำนึกกระทำต่อสิ่งที่สัมผัสดังกล่าวนั้นบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ และสิ่งที่สัมผัสนั้นก็จะถูกเก็บไปไว้ในจิตได้สำนึก และเก็บไว้อย่างมั่นคงถาวรตลอดไปจนกว่าจะได้มีการปรับปรุงแก้ไขด้วยการใช้โปรแกรมจิตลบล้างข้อมูลที่ไม่ดีให้หมดไป และใส่ข้อมูลที่ดีงามเข้าไปแทนที่

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553: 71-74) กล่าวถึงพลังความคิด ดังนี้โดยปกติแล้วความคิดเชิงลบจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า เพราะธรรมชาติของคนเรานั้น พร้อมจะมองเห็นความบกพร่องมากกว่ามองเห็นข้อดี ในขณะที่ความคิดเชิงบวก ต้องอาศัยมุมมองและการคิดที่ลึกกว่านั้น ไม่ใช่การคิดชั้นเดียวจากการเห็น แล้วสรุปความเลย ว่าสิ่งนั้นไม่ดี แต่ต้อง...มาจากมุมมองที่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น (โดยเฉพาะเรื่องไม่ดี) ย่อมมีประโยชน์หรือความดีแฝงอยู่ด้วยเสมอ...ส่วน

ใหญ่คนเรามักจดจำเรื่องลบเอาไว้มากกว่า คนไทยจะเล็งถูกด้วยการตำหนิ กลัวชมแล้วเหลิงหรือไม่ก็ ชมไม่เป็น มักนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ หรือคำว่ากันด้วยถ้อยคำรุนแรง สิ่งเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อเติบโตขึ้น เวลาเราคิดถึงอะไรก็คิดติดลบตลอดเวลา และรู้สึกว่าคุณเองได้รับความรักไม่เพียงพอ แม้จะอยู่กับผู้คนมากมาย แต่ประสบการณ์ชีวิตทำให้รู้สึกว่ามีคนรักตนเองน้อย จึงเหมา ว่าเหว ไม่เชื่อมั่น ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งหมดนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญและที่มาของความคิดเชิงลบในที่สุด ดังนั้น การมองโลกเชิงบวก (Positive thinking) จึงหมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิดแต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่า...จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร?

อ้อม ประนอม (2552: 29-31) ได้กล่าวว่า เสียอะไรก็เสียไป อย่าเสียกำลังใจ หดอะไรมหิดไป อย่าหมดกำลังใจ “ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ ชีวิตย่อมมีความหวังเสมอ” ชีวิตจะมีพลังเมื่อเจ้าของชีวิตได้ฝึกตนเสริมสร้างสิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเป็นนิสัย สร้างความคิดที่เป็นกลางพอดีมีความเหมาะสมมองโลกเป็นสีเทา ไม่มองเป็นสีดำหรือสีขาว แต่มองตามความเป็นจริงจะได้มีชีวิตอยู่ตามความเป็นจริง จงคิดไว้เสมอว่าดอกไม้ที่สวยงามที่สุดในโลก ภาพที่สวยงามที่สุดในโลก คนที่เก่งที่สุดในโลก ยังไม่มี คนที่ดีเลิศจนไม่มีที่ติย่อมหายากยิ่ง เพราะในเสียมีดี ในดีมีเสีย

การสร้างภาพพจน์ที่ดีอีกสิ่งหนึ่งที่ปฏิบัติได้ คือ การพูดด้านบวกให้กับตัวเอง หมายถึงการพูดด้านบวกกับตัวเอง.....กับคนอื่น (Auto- suggestion) และการได้ฟังผู้อื่นพูดด้านบวก (Outer- suggestion)

กอร์ดอน (2553: 79) กล่าวว่าพลังบวกเป็นเชื้อเพลิงที่มีอ็อกเทนสูงกว่า ขณะที่พลังเชิงลบมีแต่จะทำให้ระบบเครื่องยนตร์ขัดข้องและมีปัญหา

นักจิตวิทยาในปัจจุบันยอมรับว่า คำพูดมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อจิตใจของคนเรามักจะคิดตามสิ่งที่เราได้ยิน คำกล่าวที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิด เราคิดอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น (We are what we think. We think so we become) เช่น ถ้าพ่อแม่บอกเด็กว่าโง่ เด็กก็จะเชื่อว่าตนเองเป็นคนโง่ ถ้าบอกว่าเป็นคนสวยน่ารัก เด็กก็จะเชื่อว่าตนเองเป็นคนสวยและน่ารัก ผู้ใหญ่จึงควรหลีกเลี่ยงใช้คำพูดด้านลบ ควรทำให้เกิดภาพพจน์ของตัวเองเป็นด้านบวก ซึ่งเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะต้องช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกด้านบวก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

ภาพพจน์ตัวเอง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540: 2) กล่าวว่าภาพพจน์ตัวเองของคนเราเกิดจากคำพูด ความคิดของตัวเองและคนรอบข้างที่ค่อย ๆ ซึมซับไปในจิตใต้สำนึกของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า (Five sense organ) มีคำกล่าวที่ว่า คนเราเป็นอย่างไรที่เราคิด และเรามักจะติดตามสิ่งที่เราได้ยิน ดังคำกล่าวที่ว่า เราเป็นอย่างไรที่เราคิด เราคิดอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น (We are what we think, We think so we become) การใช้คำพูดทางบวกนั้นใช้ 2 วิธีการ ที่จะทำให้ภาพพจน์ตัวเองดีขึ้น

1. ใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto suggestion) ฝึกให้ผู้เรียนใช้คำพูดในด้านบวกกับตัวเองบ่อย ๆ เช่น ทำได้ เป็นคนฉลาด น่ารัก มีน้ำใจ

2. การได้ฟังคำพูดด้านบวกกับคนรอบข้าง (Outer - Suggestion) คำพูดดี ๆ กับคนรอบข้าง จากครอบครัว เพื่อน ๆ เทปเพลง คำกลอน คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อจิตใต้สำนึก

การพัฒนาภาพพจน์ตัวเอง ให้เป็นด้านบวก นอกจากจะทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว ยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้รู้จักการแบ่งปันความรัก น้ำใจ ให้กับคนรอบข้าง มีความรัก ความเมตตาให้กับคนและทุกสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงภาพพจน์ของตัวเอง

ภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก (+)	ภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ (-)
เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ	เป็นคนที่ย่ำแย่
เป็นคนเก่ง	เป็นคนไม่เก่ง
เป็นคนมีความสามารถ	เป็นคนไม่มีความสามารถ
เป็นคนฉลาด	เป็นคนไม่ฉลาด
เป็นคนสวยหล่อ	เป็นคนไม่สวย ไม่หล่อ
เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	เป็นคนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

การพูดชมหรือพูดในด้านบวก (Auto - suggestion)

ทัศนีย์ ผลเนืองมา (2548: 43) กล่าวว่าในชีวิตประจำวันเราได้นึก คิด และพูดกับตัวเองตลอดเวลา เพียงแต่บางครั้งเราไม่ได้พูดมีเสียงออกมาเป็นคำ ๆ แต่เราพูด นึก และคิดอยู่ในใจเสมอ เกือบตลอดเวลา การพูด นึก และคิดกับตัวเองในสมองของเราจะเกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนกับเทปที่เปิดตลอดเวลา และบางครั้งการพูด นึก และคิดในสมองของเราจะเป็นไปในทางลบ ซึ่งจะส่งผลไปสู่ร่างกายและจิตใจ ซึ่งการสะสมการพูด นึก และคิดลงไปทุกวัน จะถูกสะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา และข้อมูลต่างเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของเรา ดังนั้น เราสามารถ

เปลี่ยนแปลงของเราได้ โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดด้านบวกของตัวเอง ซึ่งจะได้ผลดียิ่งขึ้น ด้วยการกล่าวชมนักเรียนว่าดี ดีมาก เก่ง เก่งมาก นั้น จะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น อยากมาโรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน

การพูดด้านบวกกับตัวเอง

ทุกคนจะไม่ค่อยรู้ดีกว่า ในบางขณะแม้จะไม่ได้กำลังพูดออกมาดังๆ แต่พูดอยู่ในใจเสมอเกือบตลอดเวลา และการสนทนากับตัวเองในสมองของเราจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ เปรียบเสมือนเทปที่เปิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งเป็นการบันทึกข้อมูลอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ถ้าเราพูดกับตัวเราในด้านบวกอยู่บ่อยๆ ทุกๆ วันข้อมูลในสมองเราก็จะบันทึกเป็นข้อมูลบวก เป็นความคิดที่ดี แต่ถ้าเราพูดกับตัวเราเองในด้านลบอยู่ทุกวัน ข้อมูลหรือเทปของสมองเราก็จะบันทึกแต่ข้อมูลด้านลบอยู่ตลอดเวลา และจะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา สิ่งหนึ่งที่เราอาจจะลืม คือ จิตใต้สำนึกของเราจะทำหน้าที่รับข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเรา โดยไม่แยกแยะว่าข้อมูลนั้นดีหรือไม่ดี สร้างสรรค์หรือทำลาย เมื่อเช่นนี้...แล้ว เราจะให้คำพูดด้านลบอยู่ในสมอง/จิตใต้สำนึกของเรา... หรือ... เมื่อรู้ว่า...เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง แนวคิดต่อไปนี้จะช่วยในการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองได้ผลดียิ่งขึ้น

เราเชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองได้ และเราสามารถสร้างความสำเร็จ สุขภาพที่ดี สุขและความสะดวกของจิตใจจากการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของตัวเอง เราจะฝึกนิสัยฟังคำสนทนาด้านลบในสมองของเรา เช่น สอບคกແນ່າ ກາ ມີທັກສະທາງ ກິລາ ຈຳແໜ່ງ ເປັນຕົ້ນ ເຮົາຈະຮັບຈັດຄຳສຳນຳເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍການພູດໃຈວ່າ “ເລິກຄິດ” ເຮົາຈະແທນທີ່ຄຳສຳນຳດ້ານລົບດ້ວຍຄຳສຳນຳດ້ານບວກ ເຊັ່ນ

คำพูดด้านลบ : ผมทำงานนี้ไม่ได้แน่นอน

คำพูดด้านบวก : ผมจะต้องทำให้ได้

คำพูดด้านลบ : ความจำผมแย่

คำพูดด้านบวก : เราจะฝึกความจำของเราทุกวัน และความจำเราจะต้องดีขึ้นแน่นอน เป็นต้น

คำพูดเกิดจากการกลั่นกรองของสมองและความคิดและจิต ความเชื่อเราทุกคนมีจิตเดิมแท้ที่เน้นประภัสสรหรือดีงาม แต่สิ่งแวดล้อมและข้อมูลด้านลบทำให้ความคิดและคำพูดเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งทฤษฎี และแนวคิด เกี่ยวกับคำพูดด้านบวก ได้มีนักการศึกษา ได้ให้แนวคิดไว้ดังนี้

เกียรตวิรรณ อมาตยกุล (2540: 35) กล่าวว่า จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเป็นตัวควบคุมการกระทำของคนเราทั้งหมด และสิ่งที่ควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกอีกทีหนึ่งก็คือคำพูดของเรา

เอง นักปราชญ์ตะวันออกมักจะสอนให้คนเราละมัดระวังในการใช้คำพูดให้ดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto-suggestion) ว่า เรามักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าในแต่ละขณะ แม้เรา จะไม่ได้กำลังพูดออกมาดัง ๆ แต่เราพูดกับตัวเองอยู่ในใจเสมอ ๆ เกือบตลอดเวลา การสนทนากับ ตัวเองในสมองของเราจะเกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนกับเทปที่เปิดซ้ำแล้วซ้ำอีก และบ่อยครั้งที่การ สนทนาในสมองของเรานั้นเป็นไปในทางลบ ซึ่งเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยที่เราไม่ทราบว่าการสนทนา นั้นส่งผลบออย่างไร ไปสู่ร่างกาย จิตใจ และการกระทำต่าง ๆ ของคนเราบ้าง เราควรระลึกอยู่เสมอ ว่าจิตใต้สำนึก ทำหน้าที่รับข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเรา โดยที่ไม่สามารถ แยกแยะได้ว่าข้อมูลนั้นดีหรือไม่ดี เทียบตรงหรือไม่เทียบตรง สร้างสรรค์หรือทำลายอย่างไร และ ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา เมื่อเราทราบเช่นนี้เราสามารถ เปลี่ยนแปลงชีวิตเราได้โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง ช่วงเวลาที่จิตใต้สำนึกรับข้อมูลใหม่ ๆ ได้ดีที่สุด คือ ช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองต่ำมีความถี่ระหว่าง 9 - 13 รอบต่อวินาที หรือที่เรียกว่า สภาวะอัลฟา เพื่อที่จิตใต้สำนึกจะบันทึกข้อมูลใหม่ได้ง่ายขึ้น ควร เลือกประโยคคำพูดด้านบวกเพียงประโยคเดียวแล้วพูดซ้ำ 5 - 10 รอบ ในการพูดด้านบวกกับตัวเอง แต่ละครั้ง วันหนึ่งควรทำ 2 ครั้ง ในสภาวะที่คลื่นสมองต่ำ ๆ อาจจะเป็นช่วงก่อนนอนหรือเพิ่งตื่น นอน ระยะแรก ๆ เราอาจจะไม่เป็นผลชัดเจน แต่ถ้าเราทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอประมาณ 21 วัน ผลดีต่าง ๆ จะเริ่มปรากฏชัดเจนขึ้น เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมี คุณค่ามากขึ้น มีความรู้สึกดี ๆ ให้กับคนรอบข้างมากขึ้น เรียนหนังสือดีขึ้น ฯลฯ หลัง 21 วันแล้ว อาจจะพูดกับตัวเองด้วยประโยคเดิม หรือเลือกประโยคใหม่ที่จะใช้พูดกับตัวเอง หลาย ๆ คนจะรู้สึก อึดอัด ขัดใจ รู้สึกว่ากำลังหลอกตัวเอง หรือโกหกตัวเอง เมื่อจะต้องพูดด้านบวกกับตัวเอง (auto-suggestion) หลายคนคิดว่าจะพูดสิ่งที่ดี ๆ เหล่านี้กับตัวเองได้อย่างไรในเมื่อเรื่องที่จะพูดไม่ได้เป็น ความจริง เช่น ตัวเราเองคิดว่าตัวเราเป็นคนโง่ จะให้พูดว่าตัวเองเป็นคนฉลาดได้อย่างไร? ถ้าเรา พิจารณาตามความเป็นจริงแล้ว เราคงต้องยอมรับคำสอนเกี่ยวกับความดีงามที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ของมนุษย์ว่า จิตเดิมแท้ ของคนเรานั้นเป็นประภัสสรหรืองดงาม ซึ่งก็หมายความว่าคนเราไม่ได้เกิด ขึ้นมาพร้อมกับข้อมูลด้านลบในจิตใต้สำนึก ส่วนข้อมูลด้านลบต่าง ๆ นั้น เราเพิ่งได้รับการบันทึก ขึ้นมาในภายหลัง (ไม่เก่ง โง่ เลว แย่ น่าเกลียด) และจากการบันทึกข้อมูลด้านลบครั้งแล้วครั้งเล่า ตั้งแต่ในวัยเด็กจนโตทำให้เราเริ่มเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเองจริง ๆ ถ้าเราพูดดี ๆ กับตัวเองเสมอ ๆ ทุกวัน แม้จะต้องฝืนหรืออึดอัดใจบ้างในระยะแรก ๆ ความรู้สึกฝืนใจหรืออึดอัดใจที่มักจะเกิดขึ้น ในระยะแรก ๆ ของการพูดดีกับตัวเองนี้จะค่อย ๆ เปลี่ยนไป ความสบายใจ สุขใจจะค่อย ๆ เข้ามา แทนที่ ในไม่ช้า ข้อมูลใหม่ ๆ ด้านบวกนี้จะเข้าไปแทนที่ข้อมูลด้านลบในจิตใต้สำนึกของเรา ซึ่งจะ ทำให้เรามีความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น

อาภรณ์ ภูวพิณพันธุ์ (2553: ออนไลน์) ได้เขียนวิธีการการพูดเชิงบวกในสถานการณ์พูดให้คำแนะนำ (เขา)... ไว้ดังนี้

เราควรระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีใครที่จะชอบคำตำหนิตเดียวน ตัวเราเองก็ไม่ชอบให้ใครมาตำหนิตเดียวนเรา (ตำหนิ หมายถึง การพูดถึงข้อไม่ดีหรือข้อเสียของผู้อื่น) ซึ่งการตำหนิ นอกจากจะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้พูดแล้ว ยังทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตัวเอง และเกิดความรู้สึกต่อต้านภายในอยู่ลึก ๆ ที่จะปรับพฤติกรรมของตัวเองให้ดีขึ้นอีกด้วย

นักจิตวิทยาที่ยิ่งใหญ่ผู้หนึ่งได้ให้คำแนะนำในการใช้คำพูดในการปรับพฤติกรรมของคนเราไว้เป็นภาษาอังกฤษว่า Don't find fault, find the remedy หรือแปลเป็นไทยได้ว่า ถ้าเรามีความปรารถนาดีกับใคร (ก็ตาม) ก็อย่าไปพูดถึงความผิดพลาดหรือข้อเสียของเขา (เพราะ) ที่เขาทำไปนั้น เนื่องจากเขาไม่รู้ว่สิ่งนั้นไม่ดีหรือเพราะ (อาจเป็นเพราะ) ความเคยชิน (ของเขาเอง) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

แทนที่จะพูดกับเด็ก ๆ ว่า “ทำไมพวกเธอจึงเป็นคนที่ใช้ไม่ได้เลยแบบนี้ พ่อแม่เธอไม่เคยสั่งสอนมาเลยหรืออย่างไร” เราควรจะพูดว่า “ถ้าเด็ก ๆ พูดให้เบาลงอีกนิตนะครับ (คะ) เด็ก ๆ จะน่ารักขึ้นมากเลยครับ”

คำพูดแบบนี้โอจะช่วยให้เรารู้จักใช้คำพูดแบบต่างๆ ในการแนะนำผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยมีหลักต่าง ๆ ดังนี้

- เอาใจเราไปใส่ใจเขา ลองคิดดูก่อนว่า ถ้าเราเป็นเขาและได้รับคำแนะนำแบบที่เรากำลังจะพูด เราจะรู้สึกอย่างไร

- ควรจะชมพฤติกรรมดีอื่น ๆ ของเขาก่อนที่เราจะให้คำแนะนำ...
- ให้คำแนะนำเพียงเรื่องเดียวในแต่ละครั้ง...
- ลดตำแหน่ง อำนาจ บทบาทของตัวเองเราให้ใกล้เคียงกับผู้ฟังให้มากที่สุด...
- สร้างความเป็นพวกเดียวกันให้มากที่สุด

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เป็นความคิดที่น่าสนใจมากเลยครับ เราลองมามองอีกแง่มุมหนึ่งกันดีไหมครับ...”

“ผมเข้าใจดีว่า

“ผมเคารพความคิดเห็นของคุณ และคิดว่า คุณคงจะรับฟังความคิดเห็นของผมบ้าง”

“ผมเห็นด้วยกับสิ่งที่คุณพูดมา แต่ผมเพียงอยากเสริมนิตเดียวว่า.....”

เมื่อเรารู้สึกอยากที่จะว่ากล่าวหรือตำหนิเตือนผู้อื่น พยายามลดความรุนแรงลงด้วยการพยายามถามให้ผู้อื่นอธิบายรายละเอียดในเรื่อง ๆ นั้นให้มากขึ้น เพื่อที่จะหาทางแก้ไขได้ต่อไป เช่น

แทนที่จะพูดว่า “ทำไมคุณทำไม่ได้เรื่องเลย” ให้พูดเป็น “ลองทำให้ดูอีกทีได้ไหมครับ”

แทนที่จะพูดว่า “ทำไมถูกสอบตกอีกแล้ว” แต่ให้พูดเป็น “ถูกทำข้อสอบเป็นอย่างไรบ้าง วิชาไหนยาก วิชาไหนง่ายเล่าให้แม่ฟังหน่อย”

เมื่อต้องการให้คำแนะนำ พยายามหลีกเลี่ยงคำพูดที่ให้ความรู้สึกว่าคุณตัดสินว่าเป็นคนไม่ดี (ชั่ว เลว ไม่มีคุณธรรม ฯลฯ)

“สิ่งที่คุณทำอาจจะไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม” (แทนที่จะพูดว่า “คุณทำสิ่งที่เลวมากเลย”)

“การกระทำนี้อาจจะไม่ค่อยเหมาะสมนักในเมืองไทย” แทนที่จะพูดว่า “การกระทำนี้เลวสิ้นดี”

“ผมไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นนี้” (แทนที่จะพูดว่า “คนโง่ ๆ เท่านั้นที่มีความคิดเห็นอย่างคุณ”)

เมื่อให้คำแนะนำควรเน้นไปที่ความสำเร็จในอนาคต ไม่ใช่ความผิดพลาดในอดีต

“คราวหน้าผมอยากให้คุณ.....” แทนที่จะพูดว่า “อย่าทำผิดเหมือนคราวที่แล้วอีกล่ะ”

เมื่อให้คำแนะนำควรเน้นไปที่การแก้ไข มากกว่าการเน้นไปที่ปัญหาหรือความผิดพลาด

“ผมไม่อยากจะให้คุณรู้สึกผิดกับสิ่งที่คุณทำไปแล้ว เริ่มต้นกันใหม่หาวิธีที่จะไม่ทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นอีกดีกว่า”

“ใคร ๆ ก็เคยทำผิดพลาด คราวหน้าลองวิธีนี้ดูดีกว่า”

“เราแก้ไขอะไรไม่ได้แล้วละ ลืมไปเสียเถิด คราวหน้าคุณ.....” พยายามให้คนที่เราจะแนะนำหรือตักเตือน เห็นปัญหาด้วยตัวเองด้วยการตั้งคำถาม

“คุณคิดว่าตนเองจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณทำเช่นนี้ลงไป”

“คุณคิดว่าผลที่ตามมาจากการกระทำของคุณคืออะไร?”

เมื่อให้คำแนะนำหรือตักเตือนหรือให้ข้อมูลอื่น ๆ ควรบอกที่มาของคำแนะนำอย่างชัดเจน

“ที่บอกมานี้เป็นทฤษฎีของ.....”
 “ผมได้ยินเพื่อนหลายคนพูดว่า.....”
 “ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้หลายคนแนะนำว่า.....”
 “หนังสือพิมพ์...คอลัมน์...ให้ข้อมูลเรื่องนี้ว่า.....”
 “ในความเห็นส่วนตัวของผม คิดว่า.....”
 “จากประสบการณ์ตรงของผมเอง ผมพบว่า.....”
 “ผมคิดว่า.....”
 “ผมเชื่อว่า.....”
 “เป็นความเห็นส่วนตัวของผมเท่านั้นเองนะครับว่า.....”
 “คุณแม่ผมสอนมาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่า.....”

เมื่อจะบอกกล่าวคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะที่ (เขา) ควรปรับปรุงแก้ไข ควรบอกว่า
 ถ้าเป็นตัวเราจะทำอย่างไรแทนที่จะบอกว่า ผู้ถูกแนะนำควรทำอย่างไร

“ถ้าเป็นผม ผมจะ.....”
 “ผมจะ.....”
 “ถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับผม ผมมักจะ.....”

เรียนรู้ที่จะให้กำลังใจและความเชื่อมั่นหลังจากแนะนำและดัดเตือนแล้วเสมอ

“ผมเชื่อว่าพรุ่งนี้ คุณต้องทำได้ดีขึ้นแน่นอน”
 “ผมมั่นใจว่า คุณทำได้อย่างแน่นอนเลยครับ”

เมื่อผู้อื่นขอแนะนำจากเรา พยายามใช้คำถามที่จะช่วยให้ผู้อื่นลงมือปฏิบัติปรับปรุง
 ตัวเองจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อถามสนุก ๆ

“คุณถามผมว่า คุณควรจะต้องทำอย่างไรใช่ไหมครับ”
 “ผมเข้าใจผิดหรือเปล่าครับว่า คุณต้องการจะทราบว่าจะทำอย่างไรใช่ไหมครับ?”
 “คุณค้น คุณต้องการจะทราบจริง ๆ เพื่อนำไปปฏิบัติ หรือเพียงแค่คุยสนุก ๆ
 ครับเนี่ย”

จากทฤษฎีคำพูดด้านบวกสรุปได้ว่า คำพูดมีอานุภาพมีผลต่อร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ถ้า
 ได้รับสิ่งดี ๆ ที่เป็นบวกจะทำให้มีสุขภาพจิต ใจดี ร่าเริง แจ่มใจ มีความรักความปรารถนาดีต่อ
 ตนเองและผู้อื่นมีความสุข มีความคิดสร้างสรรค์สูง และประสบความสำเร็จ หากได้รับคำพูดด้าน
 ลบจะทำให้มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพในทางลบเช่น วิตกกังวล หวาดระแวง ขาดความเชื่อมั่นใน
 ตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับคำพูดด้านบวกบ่อย ๆ สามารถทำให้รู้จักใช้ชีวิตอย่างมี
 ความสุขในสังคมมากขึ้น

ตอนที่ 6 ทฤษฎีการใช้ดนตรีบำบัด

ดนตรี คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์เพื่อการบำบัด รักษา และเพื่อการศึกษา

ดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สมอง ประวัติศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรมของสังคม วิถีชีวิต จากทฤษฎีของเสียงที่พิสูจน์ได้ว่าเสียงมีอำนาจ มีอำนาจอยู่ที่ไหน ก็จะมีเสียงอยู่ที่นั่น มีเสียงอยู่ที่ไหนอำนาจก็จะอยู่ที่นั่นด้วย ดังนั้น พิธีกรรมของมนุษย์ทุก ๆ พิธีกรรมจึงประกอบ ด้วยเสียง (ดนตรี) ตั้งแต่เสียงสวดมนต์ภาวนา เสียงตีเกราะเคาะไม้ เสียงคิดลี้ตีเป่า แม้แต่เสียงจุดประทัด ในเทศกาลตรุษจีน หรือจุดประทัดของชาวเรือประมงที่จะออกทะเลเพื่อหาปลา เสียงปืนใหญ่ยิงเพื่อขก้องในงานศพของวีรบุรุษ เสียงกลองยาว แตรวงงานบวช ซึ่งล้วนเป็นเสียงแสดงถึงอำนาจและเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทั้งสิ้น

อานุภาพของดนตรี

ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ การทำงานของสมอง และกระแสประสาทในสมองทุกด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่า มีผล ดังนี้

ดนตรีมีอิทธิพลต่อร่างกาย เมื่อร่างกายสัมผัสต่อดนตรี สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนเลือด จึงหว่าดนตรีมีอิทธิพลทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวขยับตามจังหวะ ดนตรีมีอิทธิพลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความเป็นปัจจุบัน ทำให้นึกถึงอดีต และทำให้นึกถึงอนาคต ดนตรีทำให้อารมณ์เปลี่ยนไปตามมิติของของกาลเวลา อาจจะเป็นอารมณ์ที่หวานรำลึกถึงอดีต อาจจะเป็นการสร้างอารมณ์ปัจจุบันและอาจจะสร้างให้เกิดจินตนาการได้

ดนตรีมีอิทธิพลต่อจิตใจ เป็นอิทธิพลที่เกี่ยวกับเสียงโดยตรง เนื่องจากเสียงออกมาจากจิตใจ สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง เมื่อใจรู้สึกเป็นอย่างไรก็จะถ่ายทอดเป็นเสียงออกมาเป็นอย่างนั้น ในขณะเดียวกันเสียงที่ออกมาจากจิตใจ ความสุขและความทุกข์ ได้อาศัยเสียงระบายออกมาภายนอกซึ่งทำให้จิตใจผ่อนคลายลงได้โดยธรรมชาติ

พิชญ์ นัยนิษฐ์ (2553: 54) กล่าวว่าดนตรีทำให้สมองรับรู้ เส้นประสาทสมองขยายตัวเมื่อสัมผัสกับเสียงดนตรีที่ดี ทำให้สมองตื่นตัวกับเสียงที่ได้ยิน เสียงดนตรีบ่งบอกประวัติศาสตร์ บ่งบอกความเป็นมา บ่งบอกประเพณี บ่งบอกวัฒนธรรมของสังคมและบ่งบอกวิถีชีวิตของคนในแต่ละสังคมนั้น ๆ

มธุรส สว่างบำรุง (2544: 8) กล่าวว่า การนำดนตรีที่เป็นเสียงเพลงในหลายลักษณะ มาใช้เพื่อจุดประสงค์ในการช่วยส่งเสริมบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลซึ่งประสิทธิภาพของดนตรีจะช่วยทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางด้านจิตใจและร่างกายเป็นไปในทิศทางบวก มีการพัฒนาความรู้สึกที่ดีและกระตุ้นการทำงานของร่างกายได้อย่างสมบูรณ์

ศศิธร พุ่มดวง (2548: 188 -189) กล่าวว่า ดนตรีมีผลต่อร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคล ความเร็วของจังหวะดนตรี (tempo) มีผลต่อร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจังหวะของร่างกาย เช่นการเต้นของหัวใจ การหายใจรวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ และอารมณ์ของบุคคล ดนตรีมีผลต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้น ลดพฤติกรรมกระวนกระวาย (agitation) ส่งเสริมการเรียนรู้วันเวลา และสถานที่ ลดความกังวล ลดปวด ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ และเกิดความสงบดนตรีบำบัด (music therapy) เป็นพฤติกรรมศาสตร์ที่นำดนตรีไปใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้บุคคลผ่อนคลาย เปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และการทำงานของร่างกาย ผู้ให้การบำบัด คือ นักดนตรี ส่วน music therapy Station มีวัตถุประสงค์ในการใช้ดนตรี เพื่อให้บุคคลผ่อนคลาย ลดความกังวล ลดความกลัว ลดความตึงเครียด และลดความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจลง แต่ผู้ให้การบำบัด มิใช่นักดนตรี ซึ่งเป็นข้อที่แตกต่างกัน ส่วนขั้นตอนหลัก ในการบำบัดเป็นไปในรูปแบบเดียวกัน

สรุปได้ว่า ดนตรีมีผลต่อร่างกายและจิตใจทำให้นึกถึงอดีต รู้สึกกับปัจจุบัน และนึกถึงอนาคต ดนตรีมีอิทธิพลต่อเสียง ความช้า ความเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสามารถรับรู้และระบายความสุขความทุกข์ออกมาได้จากภายในจิตใจ ทำให้จิตใจผ่อนคลายลงได้และดนตรีสามารถตอบสนองร่างกายและจิตใจไปในทางบวก

ดนตรีบำบัดรักษาและเพื่อการศึกษา

พิชญ นัยนิตย์ (2553: 55-56) กล่าวว่าดนตรีบำบัด คือ การนำดนตรีและกิจกรรมดนตรีไปใช้รักษาผู้ป่วยทั้งทางกาย อารมณ์ และจิตใจโดยคำนึงถึงวัย ลักษณะโรค อาการเพื่อให้สามารถฟื้นฟูสภาพของตนเองและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นขอบวงการรักษาที่ต้องอาศัยความรู้หลายแขนง เช่น แพทย์ศาสตร์จิตเวช จิตวิทยา พยาบาล สังคมวิทยา ดนตรีศึกษา วิทยาศาสตร์ด้านเสียง ผู้บำบัดโดยใช้ดนตรีเรียกว่า นักดนตรีบำบัด (music therapists)

Heal และ Wigram (1993: 82 - 83) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดประกอบขึ้นจากคำ 2 คำ ได้แก่ ดนตรี และการบำบัด โดยที่ “ดนตรี” คือ เสียงของภาษาอาจจะใช้รหัสโดยไม่ใช้ภาษาพูดในรูปแบบของการแสดงออกและรูปแบบของการสื่อสารนี้มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตลอดเวลา ดนตรีมีลักษณะของความแตกต่างซึ่งจะขึ้นอยู่กับบริบทของจรรยาและสภาวะของอารมณ์ของบุคคลหนึ่งที่เกิดขึ้น ส่วนคำว่า “การบำบัด” มีความหมายดั้งเดิมในแง่ของการดูแลรักษา เมื่อสรุปความหมายของ

ทั้ง 2 คำ จึงกล่าวได้ว่า คนตรีบำบัด หมายถึง คนตรีที่นำมาใช้เพื่อการบำบัดรักษา หรือ คนตรีในฐานะบทบาทที่เป็นการบำบัดรักษา

Ansdell (1995: 3 - 4) ได้ให้ความหมายของคนตรีบำบัดว่า คนตรีบำบัดมาจากคำ 2 คำ คือ “คนตรี” ซึ่งหมายถึง ถ้อยคำที่ง่ายสะดวก และ “การบำบัด” หมายถึง สิ่งที่ต้องการทำ เมื่อรวมความหมายของทั้ง 2 คำ จึงสรุปได้ว่า แนวทางที่เหมาะสมในส่วนของอายุรเวทภายใต้การใช้คนตรีมาบำบัดรักษา

สถาพร กลางคาร (2540: 24) ให้ความหมายของคนตรีบำบัดว่า เป็นการใช้คนตรีโดยอาศัยคุณสมบัติต่าง ๆ ของคนตรีนำไปรักษาผู้ป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อให้ผู้ป่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของตนเอง รักษาภาวะที่กำลังเผชิญอยู่ให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข และกล่าวว่า คนตรีบำบัดเป็นการรักษาซึ่งจัดว่าเป็นจิตบำบัดอย่างหนึ่งซึ่งไม่ต้องใช้คำพูด โดยอาศัยคุณสมบัติต่าง ๆ ของเสียงคนตรีซึ่งได้แก่ จังหวะระดับเสียง การประสานเสียงหรือผลที่ได้รับจากการทดลองแล้วมาเป็นสื่อกลางในการติดต่อกับผู้ป่วยแต่ต้องเลือกคุณสมบัติของเสียงและประเภทของคนตรีให้เหมาะสมกับอาการป่วยแต่ละชนิด เพราะเสียงของคนตรีมีพลังและอำนาจที่จะเข้าไปสู่จิตวิญญาณของมนุษย์ได้โดยที่คำพูดไม่สามารถสัมผัสถึง

เสาวนีย์ สังฆโสภณ (2541: 76) กล่าวว่า โดยสรุปแล้วคนตรีบำบัดหมายถึง วิชาที่ว่าด้วยการนำคนตรีและองค์ประกอบของคนตรี กิจกรรมการฝึกทักษะทางคนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อเบี่ยงเบนพฤติกรรมและใช้บำบัดร่างกายและจิตใจของมนุษย์ร่วมกับการรักษาแนวอื่น เพื่อให้การรักษาประสบผลสำเร็จเร็วขึ้น โดยอาศัยการกระทำอย่างมีหลักเกณฑ์และมีระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์คนตรีบำบัดเป็นการใช้คนตรีในการติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (2552: 54-55) ให้ความหมายของคนตรีบำบัดว่าเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำคนตรีหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางคนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพัฒนา และคงรักษาไว้ ซึ่งสุขภาพะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักคนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เป้าหมายของคนตรีบำบัด ไม่ได้เน้นที่ทักษะทางคนตรี แต่เน้นพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็น ของแต่ละบุคคล ที่มารับการบำบัดสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท โดยเฉพาะในด้านการแพทย์ พบว่า มีการนำคนตรีมาใช้บำบัดฟื้นฟูประมาณ 5,000 กว่าปีมาแล้ว โดยชาวกรีกโบราณเชื่อว่า เสียงคนตรีจะช่วยขับไล่วิญญาณชั่วร้ายที่สิงอยู่ในร่างกายซึ่งทำให้มนุษย์เจ็บป่วยออกไปได้ ส่วนบันทึกของชาวอียิปต์มีการกล่าวถึง เดวิด นักคนตรีหนุ่มผู้หนึ่งที่สามารถใช้การคิดพินบำบัดให้ภัยครึ่คลายจากอารมณ์หดหู่ได้ เมื่อเวลาผ่านไป คนตรีบำบัดได้รับการพัฒนามากขึ้นโดยนำคนตรีมาใช้ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการจัดตั้งสมาคมคนตรีบำบัดเป็นครั้งแรกที่ประเทศ

สหรัฐอเมริกา ต่อมามหาวิทยาลัยหลายแห่งก็ได้มีการจัดทำหลักสูตรดนตรีบำบัด และขยายความรู้ไปทั่วโลก

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา (2556: ออนไลน์) กล่าวถึงดนตรีและประโยชน์ของดนตรีบำบัดว่า ดนตรี (Music) คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผน และโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการศึกษาและการบำบัดรักษา เสียงดนตรีแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ เสียงดนตรีจากธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล ลมพัด คลื่นซัด เป็นต้น ดนตรีจากเสียงมนุษย์ที่เปล่งออกมาและเสียงดนตรีต่าง ๆ ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นมา

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำดนตรี หรือองค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาวะของร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา โดยมีนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายในทางดนตรีศึกษา ผ่านกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละคนที่มารับการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา สถานพยาบาลและศูนย์สุขภาพ

ดังนั้น ดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์อย่างหนึ่ง เปรียบเสมือนยาที่ใช้รักษาทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสามารถนำดนตรีบำบัดมาประยุกต์และฝึกทักษะพฤติกรรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย โดยกระทำอย่างมีหลักเกณฑ์ สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งการรักษา การศึกษา และเพื่อความสุนทรีย์

การประยุกต์ใช้ดนตรีบำบัดในโรงเรียน

ในโรงเรียนมีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ใน 2 ด้านใหญ่ๆ คือ 1) เสริมสร้างจุดแข็งในตัวเด็ก เสริมสร้างทักษะด้านต่างๆ นอกเหนือจากทักษะทางดนตรี เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงาน การประสานสัมพันธ์กันของร่างกาย 2) เสริมในโปรแกรมการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP - Individualized Educational Program) สำหรับกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษ นอกจากนี้ยังมีการนำดนตรีมาช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ต่างๆ ให้กับเด็ก โดยผ่านบทเพลง เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ การดูแลความสะอาด การมีระเบียบวินัย การตรงต่อเวลา เป็นต้น

ชนิษฐา อุดมพูนสิน (2553: 4) กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้ดนตรีบำบัด เป็นการนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาาร่างกายรวมทั้งจิตใจของมนุษย์ มีการนำมาใช้ในการลดความทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วย ช่วยปรับ

สภาพจิตใจ ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล และช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสาร การใช้ภาษา และการเคลื่อนไหวได้อีกด้วย โดยสามารถบำบัดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ “ดนตรีบำบัดสามารถช่วยรักษาและบำบัดโรคทางกายและทางจิตเวชได้ โดยกรีกเป็นชาติแรกที่ใช้พิณในการรักษาโรคซึมเศร้า ในการรักษาโรคทางกายจะช่วยในการลดความดันโลหิต ทำให้จิตใจผ่อนคลาย รวมทั้งช่วยลดความเจ็บปวด”

โกสินทร์ แจ่มเพ็ชรรัตน์ (2553: ออนไลน์) กล่าวว่า “ดนตรีบำบัด” (Music Therapy) บางคนอาจเรียกว่า “สังคีตบำบัด” เป็นการใช้เสียงดนตรีที่เป็นภาษาสากลมาบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน โดยอาจอยู่ในรูปการฟังดนตรีหรือเล่นดนตรีก็ได้ เรื่องของดนตรีบำบัดมีการใช้กันมาหลายพันปีแล้ว เริ่มจากชนเผ่าพื้นเมืองทั่วโลกได้ใช้ดนตรีในการเดินร่า ประกอบพิธีกรรม รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยารักษาโรค สำหรับหลักฐานทางการแพทย์เริ่มมีบันทึกมาตั้งแต่ ค.ศ 1960 แพทย์ชาวคัทซ์ท่านหนึ่งได้พบว่าเสียงดนตรีช่วยบำบัดในระหว่างการคลอด หรือกรณีมีอาการเจ็บปวดมาก ดนตรีคลาสสิกจะนำมาใช้แทนยาแก้ปวดประสาทหรือยาลดอาการปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การทหารในสหรัฐอเมริกาก็นำมาใช้บำบัดทางจิตเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ ต่อมาในช่วงต้นปี ค.ศ 1970 นักประพันธ์เพลงชื่อ สตีเฟล ฮัลเพิร์น ได้เริ่มต้นทำดนตรีแนวใหม่ในลักษณะของ “New Age Music” มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เข้าด้วยกัน ดนตรีสไตล์นี้จะไม่มีการท่วงทำนอง กลีลา หรือจังหวะชัดเจนที่จะทำให้จดจำได้ จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการผ่อนคลาย นั่งสมาธิ เล่นโยคะ หรือขณะนอน จนถึงปี ค.ศ 2000 มีการบำบัดโดยนักดนตรีบำบัดที่เรียกว่า “Music Therapist” ซึ่งต้องผ่านการอบรมอย่างจริงจัง อย่างในสหรัฐอเมริกามีวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยกว่า 50 แห่งที่เปิดสอนวิชา Music Therapy ซึ่งต้องใช้เวลาเรียนถึง 4 ปีจบแล้วจะได้รับ Certification Board for Music Therapists

พิชญ์ นัยนิตย์ (2553: 56) กล่าวว่า ดนตรีเป็นเสียงที่เกิดจากธรรมชาติ ดนตรีเป็นศิลปะบริสุทธิ์ที่สร้างความสงบภายในจิตใจ เป็นลักษณะของเสียงที่ได้จัดเรียบเรียงไว้อย่างมีระเบียบแบบแผนและโครงสร้างชัดเจนที่นำมาปรับใช้ได้ ดนตรีบำบัด ช่วยปรับสภาพจิตใจ ของคนให้อยู่ในสภาวะผ่อนคลายเกิดความสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก เสียงดนตรีมีผลต่อคลื่นสมอง เพราะคลื่นเสียงจะไปปรับแต่งคลื่นสมองให้เร็วขึ้นหรือช้าลง ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ดนตรีบำบัดเป็นยาเกินผ่านประสาทหูส่งถึงจิตวิญญาณ ปรับลดความถี่ทำให้ผ่อนคลายดีกว่าสัมผัสทางอื่น ๆ

กล่าวโดยสรุปว่า ดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สมองประวัติศาสตร์ ประเพณีวัฒนธรรมของสังคม วิถีชีวิต เป็นการนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่นๆทางดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาาร่างกายรวมทั้งจิตใจของมนุษย์ ดนตรียังสามารถช่วยรักษาโรคทางกายและทางจิตเวชได้ โดยกรีกเป็นชาติแรกที่ใช้พิณใน

การรักษาโรคซึมเศร้า ในการรักษาโรคทางกายจะช่วยในการลดความดันโลหิต ทำให้จิตใจผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีการนำดนตรีมาช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ต่างๆ ให้กับเด็ก โดยผ่านบทเพลงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา สถานพยาบาลและศูนย์สุขภาพต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 7 ทฤษฎีของคลื่นสมอง

อริยะ สุพรรณเกษัช (2545: 5) ได้แบ่งสมองมนุษย์ตามการทำงานของสมองเป็น 3 ระดับใหญ่ ๆ สรุปได้ดังนี้

1. สมองส่วนแกนกลางหรือสมองคิกคำบรรพ์ หรือสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน สมองส่วนนี้ทำหน้าที่เป็นกลไกรับความรู้สึกต่าง ๆ ตัดสินใจในสถานการณ์ว่าสู้หรือถอย และควบคุมการอยู่รอดของชีวิต เช่น การหายใจ การไหลเวียนของโลหิต การย่อยอาหาร ฯลฯ ซึ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติ สมองระดับนี้มีในปลาและสัตว์เลื้อยคลาน ส่วนนี้ของสมองได้แก่ ก้านสมองและไขสันหลัง ซึ่งมีวิวัฒนาการมาตั้งแต่ 3 ล้านปีที่แล้ว ความอยู่รอดระดับนี้ไม่ต้องอาศัย “ความคิด” อยู่รอดได้ด้วยปฏิกิริยา (Reflex) และสัญชาตญาณ (Instinct)

2. สมองระดับกลางหรือสมองส่วนอารมณ์ สมองส่วนนี้ จะเป็นส่วนที่แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ออกมาทั้งทางกาย วาจา และใจ รวมทั้งภาษากายต่าง ๆ สมองส่วนนี้สามารถได้รับการพัฒนาจากการเล่น การมีรูปแบบตัวอย่างหรือโมเดลที่เหมาะสม เกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์ที่สมบูรณ์ เพื่อผ่านไปสู่ระดับของสติปัญญาที่สูงกว่าตัวของเขา

3. สมองส่วนนีโอคอร์เท็กซ์ หรือสมองระดับอารยะหรือสมองส่วนปัญญา สมองส่วนนี้จะเป็นตัวกำหนดระดับสติปัญญาของมนุษย์ คอยเลือกเฟ้นข้อมูลข่าวสารที่ได้รับผ่านเข้ามาจากประสาทส่วนอื่น ๆ ที่จะเป็นผลลัพธ์ที่เต็มไปด้วยเหตุผล การตัดสินใจ ความคิดที่ใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง ภาษาที่ใช้ ปฏิกิริยา การควบคุม และความเข้าใจที่แสดงออกทางท่าทาง สมองส่วนนี้ถ้าได้ส่งเสริมให้มีศักยภาพสูง โดยการได้เสพสื่อในสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตน เช่น ได้อ่านหนังสือที่ดี ฟังดนตรีที่พัฒนาศักยภาพสมอง ได้เข้าถึงข้อมูลที่ดีทางศาสนา ได้รับความรู้ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติเกี่ยวกับศีลธรรมมารยาทที่เหมาะสม

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 3 - 4) ได้กล่าวถึงความถี่ของคลื่นสมอง ดังนี้

1. คลื่นมีความถี่มากกว่า 13 ครั้งต่อวินาที เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta Wave) พบได้ในคนที่ตื่นตัว ไม่มีสมาธิ มีความเครียด

2. คลื่นมีความถี่ 8 - 13 ครั้ง ต่อวินาที เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) เหมาะแก่การทำกิจกรรมธรรมดา อ่านหนังสือ การผ่อนคลาย เชื่อว่าคลื่นความถี่นี้ จะมีความสามารถในการรับรู้สูง

3. คลื่นมีความถี่ 4 - 7 ครั้ง ต่อวินาที เรียกว่า คลื่นเธตต้า (Theta Wave) พบได้ในคนที่กำลังเคลิ้มหลับ อาจเป็นลักษณะที่เข้าสมาธิลึก มีความรู้ตัวน้อยกว่าปกติ

4. คลื่นมีความถี่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อวินาที เรียกว่า คลื่นเดลต้า (Delta Wave) พบได้ในผู้ที่มีปัญหาทางสมอง ผู้ป่วยโคม่า ผู้ป่วยสมองเสื่อม แต่บางครั้งพบได้ในผู้ที่ฝึกสมาธิระดับลึกมาก

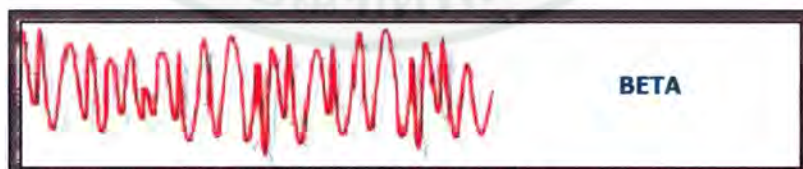
จึงอาจกล่าวได้ว่า สมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน เป็นส่วนของสมองที่ขาดความยืดหยุ่น เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยสื่อต่าง ๆ เช่น เกมคอมพิวเตอร์ สื่อลามก เพลงที่เร้าร้อน คำพูดบางคำที่ลบ เป็นการกระตุ้นซึ่งมีผลต่อสมองส่วนอารมณ์ มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และขาดปัญญา การพัฒนาสมองให้มีการครอบงำของสมองของสัตว์เลื้อยคลานน้อยจะทำให้สมองส่วนอารมณ์ได้มีการแสดงออกทางพฤติกรรม และอารมณ์ที่ดี สอดคล้องกับสมองส่วนปัญญา การฝึกสมองให้ทำงานอย่างเป็นระบบได้รับข้อมูลที่ดี รู้จักคัดกรองข้อมูล และระบบการทำงานของสมองมีความสัมพันธ์กับการฝึกฝน

ลักษณะของคลื่นสมองชนิดต่าง ๆ

ปาริชาติ ศังขะนันท์ (2553: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงลักษณะของคลื่นสมองดังนี้

1) คลื่นเบต้า

มีความถี่ประมาณ 13 - 40 รอบ ต่อวินาที (Hz) เป็นช่วง คลื่นสมองที่เร็วที่สุดเกิดขึ้นใน ขณะที่สมองอยู่ในภาวะของการทำงาน และควบคุมจิตใจสำนึก (Conscious Mind) ในขณะตื่นและรู้ตัว เช่น การนั่ง ยืน เดิน ทำงาน หรือกิจกรรมต่างๆ ในกรณีที่จิตมีความคิดมากมาย หลากอย่างจาก การกิจประจำวัน วุ่นวายใจ สับสน หรือฟุ้งซ่าน และต้องการสมองอย่างไม่เป็นระเบียบ ความถี่ของคลื่นช่วงนี้อาจสูงขึ้นได้ถึง 40 Hz โดยเฉพาะคนที่มีความเครียดมาก อยู่ในภาวะเร่งรีบบีบคั้น ตื่นเต้นตกใจ อารมณ์ไม่ดี โกรธหรือดีใจมาก ๆ สมองจะมีความทำงานในช่วงคลื่นเบต้ามากเกินไป



ภาพที่ 5 ลักษณะของคลื่นเบต้า

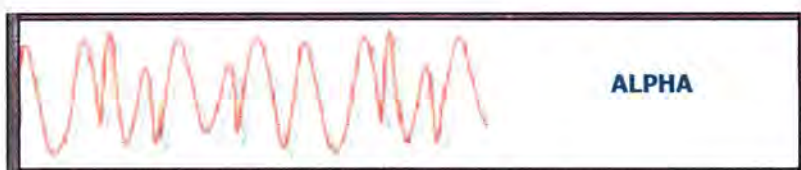
(ที่มา : <http://www.google.co.th/>)

แต่ในกรณีที่หากไม่มีคลื่นเบต้าเกิดขึ้นเลย มนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ หรือทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ในโลกภายนอก ปกติสมองคนเรา จะมีเส้นทางอัตโนมัติ ในการรับรู้ความรู้สึก ที่

ทำให้สิ่งการได้โดยไม่ต้องใช้เวลาในการใคร่ครวญมากนัก ความเป็นอัตโนมัตินี้ ส่วนใหญ่จะมีประโยชน์อยู่ในระดับหนึ่ง และเป็นเรื่องกลาง ๆ สำหรับชีวิต ช่วยยับยั้ง จดจำ เรื่องราวจำเจ ที่ต้องทำซ้ำ ๆ เป็นประจำให้ดำเนินไปได้ บางส่วนเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อการรอดพ้น จากอันตรายในสถานการณ์คับขัน เช่น การดึงมือออกทันที เมื่อบังเอิญไปสัมผัสของร้อนจัด แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ “อารมณ์ของมนุษย์” ก็มีเส้นทางอัตโนมัติเช่นเดียวกัน แต่คนส่วนใหญ่ มักจะไม่ได้ควบคุม และปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัติทำงานมากเกินไป จากความเคยชินในการป้อนข้อมูลซ้ำ ๆ ของเราเอง โดยมากเป็นความอัตโนมัติ ในทางลบที่มีมากเกินไป ทำให้ข้อมูลเหล่านี้ ถูกส่งผ่านเข้าไปสู่ การทำงานของ ส่วนรับรู้ความรู้สึกในสมอง ที่เรียกว่า “อะมิกดาลา” (Amygdala) ซึ่งเป็น สมองชั้นกลาง ใกล้กับก้านสมอง และ มีความสามารถในการเก็บข้อมูล ด้านอารมณ์จำนวนมาก ๆ ไว้ ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับว่า เราใส่ข้อมูลด้าน “บวก” หรือ “ลบ” มากน้อยแค่ไหน ก็จะทำให้ สมองจดจำ และตอบสนองในทิศทางนั้น หากเราปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัติ ทำงานตามลำพัง โดยไม่ฝึก กำหนดรู้ ก็จะทำให้เรา ติดกับดักของอารมณ์ ที่ไม่ดี อยู่ตลอดเวลา สมองของเราจะทำงานอยู่แต่ใน เฉพาะช่วง คลื่นเบต้า ซึ่งในโหมคนี่ถือว่า เป็นโหมคปกป้อง มีทั้งเบต้าอ่อน และแก่ แก่ หมายถึง ความถี่สูง มีผลให้ความคิดถดถอยจากสภาวะปกติ และทำงานอยู่ในฐานะความกลัว มีลักษณะด้านทาน ความเปลี่ยนแปลง บางคนจะหยุด และปิดการเรียนรู้ เพราะเกิดความเครียด สภาวะนี้สมองจะ หลั่งฮอร์โมนด้านลบ ออกมามากเกินไป นำไปสู่ ปฏิกริยาเคมีที่ทำร้ายส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเป็น ลูกโซ่ต่อไปเรื่อยๆ เช่น อะดรีนาลีน คอร์ติซอล เป็นต้น

2) คลื่นอัลฟา

ความถี่ประมาณ 8 - 12 รอบ ต่อวินาที (Hz) ความถี่ ของคลื่นที่ต่ำลงมานี้ ก็คือ เป็นคลื่นสมองที่ปรากฏบ่อย ในเด็กที่มีความสุข และในผู้ใหญ่ที่มีการฝึกฝนตนเองให้สงบนิ่งมากขึ้น อาจหมายถึง สภาวะที่จิตสมดุล อยู่ในสภาวะสบายๆ มีการช้าลงด้วย การใคร่ครวญ ไม่ด่วนตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วย อารมณ์อันรวดเร็ว เวลาที่ความถี่น้อยลง หมายถึงว่า เราจะคิดช้าลง เป็น จังหวะ เป็นท่วงทำนอง คมชัด ให้ความแก่จิตในการไตร่ตรองและมีความคิดเป็นระบบขึ้น สภาวะที่สมองทำงาน อยู่ในคลื่นอัลฟายังพบอยู่ใน หลาย ๆ รูปแบบ เช่น ขณะที่กำลังหลับ หรือ ร่างกายผ่อนคลาย ช่วงเวลาที่ง่วงนอน ก่อนหลับหรือหลับใหม่ๆ เวลาทำอะไรเพลินๆ จนลืมสิ่งรอบๆ ตัว เวลาสบายใจ เวลาอ่านหนังสือ หรือจดจ่อกับกิจกรรมใด ๆ อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง และการเข้าสมาธิ ในระดับภวังค์ที่ไม่ลึกมาก



ภาพที่ 6 ลักษณะของคลื่นอัลฟา

(ที่มา : <http://www.google.co.th/>)

จากลักษณะดังกล่าว ช่วงคลื่นอัลฟา จะเป็นประตูไปสู่ การทำสมาธิในระดับลึกและถือว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการป้อนข้อมูลให้แก่จิตใต้สำนึก สมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่ และ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นสภาวะที่ จิตมีประสิทธิภาพสูง ในทางการแพทย์ และ จิตศาสตร์ เองก็ถือว่า สภาวะนี้เป็น หัวใจของการสะกดจิต เพื่อการบำบัดโรค โดยหากจะตั้ง โปรแกรมจิตใต้สำนึก ก็ควรทำใน ช่วงที่คลื่นสมองเป็นอัลฟา ในคนทั่วไปเอง ก็ควรฝึกฝนตนเองให้สมองทำงานอยู่ใน ช่วงคลื่นอัลฟา เป็นประจำเช่นเดียวกัน เพราะจะช่วยสร้างความผ่อนคลาย ร่างกายจะไม่ทำงานอยู่บนฐานแห่งความกลัว หรือ วิตกกังวล แต่จะมองชีวิต อย่าง สนุกสนาน มีความรู้สึกอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรืออยากสำรวจโลกแบบเด็ก ๆ แต่คนส่วนใหญ่ มักจะขาดการฝึกฝนให้ตนเอง มีคลื่นสมองชนิดนี้ และมักปล่อยให้อารมณ์อัตโนมัติตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ขาดการคิดใคร่ครวญ ด้วยระยะเวลาอันเหมาะสมก่อน หากเรามีการฝึกฝนจิตให้ตื่นรู้เช่นเดียวกัน กับแนวทางการปฏิบัติธรรม ในพุทธศาสนา คลื่นอัลฟานี้จะถูกบ่มเพาะให้เข้มแข็งขึ้น สามารถรื้อโปรแกรมอัตโนมัติเก่า สร้างโปรแกรมอัตโนมัติใหม่ ๆ ได้ การปฏิบัติที่ทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นสมองอัลฟา มีหลักง่าย ๆ คือ

การฟังเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศ ปล่อยจิตใจไปกับเสียงเพลง และสร้างจินตนาการไปตามเสียงพูด หลับตา หายใจลึก ๆ ช้า ๆ สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายและอยู่ใกล้กับธรรมชาติ

การทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที จะทำให้เราเกิดความมุ่งมั่น ความมีระเบียบวินัย มีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูง และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว

คำพูด ผู้ที่มีคลื่นสมองต่ำ จะตระหนักดีถึงคำพูด จะพูดน้อยลง รับฟังมากขึ้น จะเลือกพูดเฉพาะคำพูดสร้างสรรค์ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น

ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้ สักช่วง 10-15 นาที ต่อเนื่องกัน ภายใน 7-14 วัน ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี มีการผ่อนคลาย สูง มีความคิดสร้างสรรค์ สูง มีสมาธิ มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีความจำดี มีความคิดด้านบวก และมีพลังความคิด

3) คลื่นเซต้า

มีคลื่นความถี่ประมาณ 5 - 7 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วงคลื่นที่สมองทำงานช้าลงมาก พบเป็นปกติในช่วงที่คนเราหลับ หรือมีความผ่อนคลายอย่างสูง แต่ในภาวะที่ไม่หลับ คลื่นชนิดนี้ ก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน เช่น ขณะอยู่ในการภาวนาสมาธิที่ลึกในระดับหนึ่ง การเข้าสู่สภาวะนี้ จะใกล้เคียงกับ คลื่นสมองในสภาวะอัลฟ่า คือ มีความสุข สบาย สัมผัสความทุกข์ แต่จะมีความปีติสุขมากกว่า สภาวะนี้มีความเชื่อมโยงกับ การเห็นภาพต่าง ๆ สมอง



ภาพที่ 7 ลักษณะของคลื่นเซต้า

(ที่มา : <http://www.google.co.th/>)

ในช่วงคลื่นเซต้า จะเปรียบเสมือน แห่ลงเก็บแรงบันดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ที่อยู่ในจิตใจส่วนลึกของเรา จึงเป็นคลื่นสมองที่สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) อันเป็นการทำงานของเนื้อสมองส่วนใหญ่ของมนุษย์ ระดับพฤติกรรมภายใต้ความถี่ของคลื่นเซต้า เป็นลักษณะที่บุคคล คิดคำนึงเพื่อแก้ปัญหา พบได้ทั้งลักษณะที่รู้สำนึก และไร้สำนึก ปรากฏออกมาเป็น ความคิดสร้างสรรค์ เกิดความคิดหยั่งเห็น (Insight) มีความสงบทางจิต และมองโลกในแง่ดี เกิดสมาธิแน่วแน่และเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับ ความจำระยะยาวและ การระลึกรู้

4) คลื่นเดลต้า

มีความถี่ประมาณ 0 – 4 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด สภาวะนี้ จะทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย ในระดับที่สูงมาก เป็นคลื่นสมองที่ทำงานเชื่อมต่อกับส่วนที่เป็น จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) เช่น ในขณะที่ร่างกายหลับลึกโดยไม่มีฝัน หรือ เกิดจากการเข้าสมาธิลึกๆ ในระดับฌาน ในช่วงนี้คลื่นสมองแสดงให้เห็นว่า ร่างกายกำลังดื่มด่ำกับ การพักผ่อนลงลึกอย่างเต็มที่ เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ผู้ที่ผ่านการหลับลึก ในช่วงเวลาที่พอเหมาะพอดี จะรู้สึกได้ถึงความสุขขึ้นกระปรี้กระเปร่ามากเป็นพิเศษ เมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้ที่นอนหลับไม่ค่อยสนิท และสำหรับผู้ที่ทำสมาธิอยู่ในระดับฌานลึก ๆ เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็ยังคงติดรสแห่งปีติสุข ทำให้เกิดความสุขใจ มีใบหน้าผ่องใสเต็มอิ่ม ไปด้วยความสุขสดชื่นเช่นเดียวกัน



ภาพที่ 8 ลักษณะของคลื่นเดลต้า
(ที่มา : <http://www.google.co.th/>)

ลักษณะของคลื่นสมองต่ำ

สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้ จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เรียกว่า คลื่นสมอง ซึ่งคลื่นเหล่านี้จะมีความแปรผันตามสถานะของจิตในระดับแต่ละชั้น เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นสมอง (EEG หรือ Electro – Encephalo Gram or Electric brain – writing Machine) มาต่อเข้ากับศีรษะของมนุษย์ เครื่องกลนี้ก็จะได้จับกระแสคลื่นของมนุษย์แล้วเขียนออกมาเป็นลักษณะของกราฟ ด้วยวิธีทำให้นักวิทยาศาสตร์สามารถจำแนกคลื่นสมองออกเป็นหลายแบบ ซึ่งคลื่นสมองแต่ละแบบนี้จะเกิดขึ้นในจิตที่อยู่ในภาวะที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ (วิไล องค์กรันต์คุณ, 2532: 28)

1) คลื่นสมองของคนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ที่เกิดในภาวะจิตสำนักตื่นตัวตามปกติจะมีลักษณะที่ไม่สม่ำเสมอและเร็ว เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta Wave) กราฟนี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะโดยเฉลี่ยของคลื่นสมองที่มีการทำงานที่ไม่หยุดนิ่งและไม่สม่ำเสมอ โดยมีความเร็ว 13 – 40 รอบ/วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองในลักษณะที่มีความเครียดสูง

2) ในขณะที่จิตมีความสงบลง สมองจะให้คลื่นที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งช้ากว่าและมีจังหวะที่สม่ำเสมอ จิตระดับนี้จะสงบและมีความตื่นตัวสูง มีขนาดคลื่นใหญ่กว่าและมีพลังงานสูงกว่าคลื่นเบต้า ในสภาวะจิตใจสงบเช่นนี้ จะทำให้การกระทำต่าง ๆ เป็นไปอย่างได้ผลดี คลื่นสมองนี้มีความเร็ว 8 – 13 รอบ/วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองในขณะที่มีความผ่อนคลาย

3) ขณะที่ผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้น มีจิตใจจดจ่อมากขึ้น คลื่นสมองดูเหมือนว่าจะหยุดนิ่ง (เป็นเส้นตรง) ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนว่าจะหยุดการเคลื่อนไหว ไม่มีความรู้สึกแบ่งแยก ในสภาวะนี้คลื่นสมองค่อย ๆ เคลื่อนไหวอย่างช้าและช้าลง แต่มีพลังงานสูงขึ้นจนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic Rhythm) เรียกว่า คลื่นคอสมิก (Cosmic Wave) ซึ่งมีความเร็ว 1 – 4 รอบ/วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองที่มีความผ่อนคลายสูงสุด

สาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองเปลี่ยน

1) สิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในนี้จะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าภายในจะลดความสำคัญลง

2) สิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus) ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส

3) วิธีที่ทำให้สมองผ่อนคลาย (Relaxed) ซึ่งจะทำให้เราสามารถเข้าสู่สภาวะอัลฟาได้ประกอบด้วย

(1) เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำเพื่อสร้างบรรยากาศและปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปตามเสียงเพลง

(2) หลับตา

(3) การหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ให้เต็มปอด

(4) การสั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และ

(5) การอยู่ใกล้กับธรรมชาติหรือการจินตนาการถึงธรรมชาติ

คลื่นสมอง ที่มีความถี่สูงจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ สมองเด็กคำบรรพ์จะทำงานสูงทำให้เกิดการใช้กำลังมากกว่าใช้ปัญญา คลื่นสมองเบตต้าเป็นคลื่นสมองที่มีความถี่สูง หากเป็นบ่อยและเป็นนานจะตกอยู่ในภาวะเครียด ซึมเศร้า ไม่เกิดการเรียนรู้ การปรับคลื่นสมอง จากเบตต้าเป็นอัลฟา มีการผ่อนคลายความถี่ลดลงพื้นที่ในสมองมีที่ว่าง ความสามารถในการเรียนรู้และการรับรู้จะสูงขึ้น

พิกญา นัยนิตย์ (2553: 68) กล่าวว่า คลื่นสมองที่มีความผ่อนคลายสูงจิตใจจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพ ในการทำงานได้สูงสุด คลื่นสมองอัลฟาให้ประโยชน์ต่อคนเราในด้านต่าง ๆ เช่น ทำให้อารมณ์ดี ร่าเริง มีความคิดสร้างสรรค์สูง ร่างกายแข็งแรง มีความจำดี และมีสมาธิ และจากการทำงานของคลื่นสมอง นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมองซึ่งสามารถตรวจพบว่า ประสิทธิภาพการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไร จะยิ่งมีประสิทธิภาพดีขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะมีพลังทางจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ จิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก การถอดเสียงเพลงและทำที่ คำพูดจากคนรอบข้างก็มีส่วนทำให้คลื่นสมองต่ำได้เช่นเดียวกัน ถ้าผู้เรียนอยู่ใกล้คนคลื่นสมองต่ำเขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าใกล้คนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์เขาก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ครู/วิทยากรจึงเป็นเรื่องสำคัญ ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ พูดให้กำลังใจ และไม่พูดในแง่ลบ

คลื่นสมองแบ่งเป็น 4 คลื่น คือ คลื่นเบต้า คลื่นอัลฟา คลื่นเซต้า คลื่นเดลต้า ซึ่งคลื่นที่ทำให้ผ่อนคลายและมีความสุขคือคลื่นอัลฟา การได้สัมผัสกับธรรมชาติ การทำสมาธิ และคำพูดด้านบวกทำให้จิตใจร่าเริงเบิกบานเกิดการผ่อนคลาย การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าสัมผัสกับธรรมชาติ ล่องลอยไปตามเสียงเพลงจะทำให้คลื่นสมองผ่อนคลายไปสู่สภาวะอัลฟาและพร้อมที่จะเกิดการเรียนรู้

ตอนที่ 8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กษมา บิลมาศ (2529: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการ จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับสลากของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ วันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนี วัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกเสริมแรงบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นัยพินิจ คชภักดี และนิตยา คชภักดี (2542: 49) ได้ศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง พบว่า พัฒนาการทางสมองของเด็กสามารถกระตุ้นได้ด้วยดนตรีคลาสสิก ดนตรีคลาสสิกมีท่วงทำนองและจังหวะซับซ้อน จึงอาจช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่างๆ (Spatial Temporal Reasoning) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเรียนคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

จากการวิจัย พบว่า จังหวะเสียงสูงต่ำและความถี่ของเสียงดนตรีอาจช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนภาษาได้ดีขึ้น ดนตรีคลาสสิกอาจช่วยให้ทารกเกิดความรู้สึกละสบายขึ้น ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจสภาวะแวดล้อมในระหว่างที่รู้สึกผ่อนคลายได้ดีขึ้น จึงช่วยให้ปรับตัวเข้ากับชีวิตภายนอก ครรภ์มารดาได้ดี ดนตรีคลาสสิกบางผลงานส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา

และความคิดสร้างสรรค์ของทารกโดยเพิ่มขีดความสามารถด้านคำพูด อารมณ์ พัฒนาสมาธิและความทรงจำและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งใช้ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533: 98) ได้ศึกษาผลของการวัดคลื่นสมองของนิสิตที่ฝึกสมาธิ โดยในปีการศึกษา 2533 ชมรมจิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดค่ายฝึกสมาธิขึ้นที่จิตภาวันวิทยาลัย จังหวัดชลบุรี โดยผู้ศึกษาทำการศึกษาในช่วงเริ่มต้นของค่ายและหลังฝึกสมาธิไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง โดยใช้เครื่องวัดคลื่นสมองเพื่อดูว่าในช่วงเวลาที่ทำการวัดคลื่นสมองนั้น จะมีคลื่นอัลฟาอยู่ที่เปอร์เซ็นต์ ผลของการวัดคลื่นสมองพบว่า ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ตั้งแต่เริ่มฝึกสมาธิ นิสิตที่มาเข้าค่าย จำนวนประมาณ 30 คน จะมีคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหมายถึงการที่มีความสงบสุขเพิ่มขึ้น ลดความเครียดให้น้อยลง และมีสมาธิดีขึ้นด้วย

เทิน ศรีสุข (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่อง ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตได้สำนึกของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยนำการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตได้สำนึกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 โดยวิธีการสุ่มแบบจับสลากจำนวน 42 คน วิธีดำเนินการวิจัย เริ่มจากวัดพฤติกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบสอบถามก่อนการฝึกอบรม ทำการฝึกอบรมตามหลักสูตร 2 วัน ฝึกทบทวนและเพิ่มเติมกระบวนการ 15 สัปดาห์ สังเกต สอบถามสัมภาษณ์และจดบันทึกพฤติกรรมนักเรียน และทำการวัดพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนซ้ำ หลังเสร็จสิ้นการฝึกทบทวนโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม

ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตได้สำนึกแล้ว ได้นำหลักการ วิธีปฏิบัติสังจิตได้สำนึกไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง มีผลทำให้ปัญหา อุปสรรคต่อการเรียนต่าง ๆ ลดลง กล่าวคือ

- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อครู-อาจารย์ผู้สอน ที่มีลักษณะทางลบมีค่าลดลง โดยมีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 1.07
- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.05
- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทั่วไป มีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.28
- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมแตกต่างกัน 0.48
- ความพึงเครียดก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.43

- ความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.36
- ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.47
- อัตราก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.03
- การนอนก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.29

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่พึงประสงค์มากขึ้น และนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าเดิม 0.31

จากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ทำให้ค้นพบสิ่งสำคัญควรค่าแก่การพิจารณา คือ จิตใต้สำนึกสามารถช่วยลดสภาพปัญหา อุปสรรค ของร่างกายและจิตใจ ทั้งยังช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างได้ เมื่อเราสามารถสั่งจิตใต้สำนึกของเราได้อย่างถูกต้องกระบวนการ

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระการ พบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

อุษณีย์ โพธิ์สุข (2542: 82) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง กล่าวว่า ขณะนี้มีผลงานวิจัยของนักดนตรีชาวเชกโกสโลวาเกียและออสเตรียพบว่าดนตรีแต่ละอย่างให้ผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์โดยตรง เช่น หากเด็กกำลังโกรธเกรี้ยวโมโห เมื่อฟังเพลงคลาสสิกบางเพลง สามารถทำให้สงบลงได้ และงานวิจัยนี้ยังทำละเอียดถึงขนาดเพลงของทุกๆ วิชา เช่น เวลาจะสอบเลข จะฟังเพลงทำนองใด วิทยาศาสตร์ เพลงประเภทใด ความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นเพลงชนิดใด

วิมลรัตน์ คำวียง (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกดนตรีไทยและการควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ฝึกดนตรีไทยและกลุ่มควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จันทิมา ดอกไม้ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาดนตรีไทยกับการกล่อมเกลাজิตใจของเยาวชนพบว่า มีสมาธิมากขึ้น มีความอ่อนโยนและใจเย็นขึ้น มีความสุภาพอ่อนโยน มีความสามัคคี-คารวะ มีความอดทนอดกลั้นที่แสดงถึงที่ไม่ดีได้สูงขึ้น

ปีนัฟิยาห์ สุนารทพิน (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาความสามารถทางสมองและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า

1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความสามารถทางสมอง (IQ) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี พบว่า หลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรี เด็กนักเรียนมีการพัฒนาความสามารถทางสมองสูงขึ้น ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านภาษา ด้านปริมาณ ด้านความจำ ด้านเหตุผล ด้านการรับรู้และด้านการมองเห็นความสัมพันธ์

2. การเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรีจากการประเมินของครูประจำชั้นและผู้ปกครอง พบว่า หลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรีเด็กนักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

3. การเปรียบเทียบผลการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) โดยการทำแบบสังเกตของครูประจำชั้นก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี พบว่า เด็กนักเรียนมีการปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงหลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรี

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสมอง (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี จากการประเมินของผู้ปกครอง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความมุ่งมั่นพยายาม มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสมอง (IQ) ทั้ง 6 ด้าน แต่ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้านการยอมรับผิด การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบานไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสมอง (IQ) ด้านใด ๆ

ดัทตัน (Dutton, 1963: 2883-A) ได้วิจัยเกี่ยวกับผลการใช้บทเรียนแบบโปรแกรมในการสอนภาษารัสเซีย โดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรมชนิดเส้นตรง สอนคำศัพท์ ไวยากรณ์ และใช้แถบเสียงช่วย ใช้เวลาสอน 70 ชั่วโมง ในเวลา 10 วัน เมื่อสอนเสร็จ ผู้เรียนส่วนมากสามารถเขียนประโยคภาษารัสเซียง่าย ๆ ได้และสามารถแปลบทความภาษารัสเซียเป็นภาษาอังกฤษได้ เมื่อเปรียบเทียบผลแล้ว การสอนแบบนี้ใช้เวลา 70 ชั่วโมง จะได้ผลเท่ากับการสอนแบบปกติในวิทยาลัยถึง 1.5 ภาคการศึกษา

วาสนา สุขสวัสดิ์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้และพัฒนาเพลงประกอบการสอน เรื่องชนิดของคำและประโยค เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า เพลงประกอบการสอน เรื่องชนิดของคำและประโยค ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ (80/80) ได้ค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 87.03 /86.69 และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยการใช้เพลงประกอบการสอน เรื่องชนิดของคำและประโยค สูงกว่าก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.0009 อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งผู้เรียนยังมี ค่าคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยการใช้เพลงประกอบการสอน เรื่องชนิดของคำและประโยค มีค่าเฉลี่ยรวม 4.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับ มากที่สุด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า กระบวนการจัดกิจกรรมในลักษณะบูรณาการหลากหลายวิธีการเช่น การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การมีส่วนร่วมของผู้เรียนตั้งแต่กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน การจัดกระบวนการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติจริงตลอดจนการสรุปในแต่ละกิจกรรม ทำให้เกิดความเชื่อว่า ผู้เรียน/ผู้เข้ารับการอบรมโดยการใช้ชุดฝึกอบรม เรื่อง “การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก” จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีพฤติกรรมในทางที่ดี โดยการส่งเสริม เสริมแรงในทางบวกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาจากภายในตัวเอง ใช้กระบวนการที่เกิดจากการเรียนรู้นำไปปรับใช้ในการพิจารณาตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี มองตนเองมีคุณค่า ดำรงตนด้วยความเชื่อมั่น มีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวนทั้งสิ้น 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยเลือกแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 98 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการอบรม
2. ชุดฝึกอบรมการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก
3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการอบรม โดยมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
- 1.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรมการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก
- 1.3 ดำเนินสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการอบรม จำนวน 20 ข้อ
- 1.4 นำข้อสอบที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพด้านความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 ทุกข้อ
- 1.5 นำข้อเสนอแนะจากการตรวจสอบมาพัฒนาปรับปรุงข้อสอบ
- 1.6 จัดพิมพ์ข้อสอบเพื่อใช้ในการวิจัย

2. ชุดฝึกอบรมการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

- 2.1 วิเคราะห์ และศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.2 ชุดฝึกอบรมการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ดังนี้
 1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 2. จัดประชุม เพื่อระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และผู้เกี่ยวข้องในการกำหนดกิจกรรม
 3. จัดทำชุดฝึกอบรมการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ซึ่งประกอบด้วย 9 กิจกรรม
 4. จัดพิมพ์เพื่อใช้ในการวิจัย

3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน โดยมีวิธีการสร้างและการหาคุณภาพของแบบสอบถาม ดังนี้

- 3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถาม
- 3.2 ศึกษาเอกสารหลักสูตร ชุดฝึกอบรมการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก
- 3.3 สร้างแบบสอบถามโดยดำเนินการเป็นแบบสอบถามความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ
- 3.4 นำแบบสอบถามที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพด้านความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) เพื่อหาดัชนีค่าความสอดคล้อง

3.5 นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาพัฒนาปรับปรุงข้อคำถาม

3.6 จัดพิมพ์เพื่อใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ดำรงนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 โดยมีนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 230 คน
2. เลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารับการอบรม พัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก จากนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 โดยสมัครใจและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 98 คน
3. กำหนดการอบรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกในวันที่ 3-4 พฤศจิกายน 2556 จำนวน 2 วัน โดยมีวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ ด้านการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก ได้แก่
 - 1) นางสุนาถ เพ็ญศิริ ครูเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ)
 - 2) นางพิชญานันท์ นัยนิตย์ ครูชำนาญการพิเศษ จากสถาบันทางไกล
 - 3) นางสาวสนธญา ห้วยหงษ์ทอง จากสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย
4. ดำเนินการอบรมพัฒนาพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกในวันที่ 3-4 พฤศจิกายน 2556 โดยใช้ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 4.1 ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนการอบรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก
 - 4.2 อบรมพัฒนาโดยใช้วิธีพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกโดยใช้ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้น ซึ่งมีกิจกรรมในการอบรมดังนี้
 - กิจกรรมที่ 1 เรื่อง แรกรู้จัก และสร้างความคุ้นเคย
 - กิจกรรมที่ 2 เรื่อง ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์
 - กิจกรรมที่ 3 เรื่อง อารมณ์ของดนตรีและคำพูดด้านบวก
 - กิจกรรมที่ 4 เรื่อง การรู้จักจิตใจตนเอง ความสำคัญของจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก
 - กิจกรรมที่ 5 เรื่อง กิจกรรมนันทนาการและการส่งคลื่นที่ดีต่อกัน
 - กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ลักษณะของคลื่นสมองและการปรับลมหายใจให้คลื่นสมองผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง การฝึกงูใจไปสู่สภาวะอัลฟา

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ประโยชน์ของการงูใจไปสู่สภาวะอัลฟา

4.3 ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังการอบรม พัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวก

4.4 สอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีผลต่อการใช้วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้

4.5 จัดกิจกรรมต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติหลังจากการอบรมเสร็จสิ้น โดยใช้กิจกรรมที่ 9 เรื่อง การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง 21 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง

1) จัดกิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ต่อเนื่อง 21 วันโดยให้นักเรียนที่ผ่านการอบรมการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เข้าร่วมกิจกรรม โดยการนอนฟังแถบเสียง “พลังแห่งความเชื่อมั่น” ด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก ก่อนเข้าแถวตอนเช้า ตั้งแต่เวลา 07.15 – 07.45 น. โดยมีครูเป็นผู้แนะนำ สำหรับในวันหยุดให้นักเรียนดำเนินการด้วยตนเอง

2) นักเรียนที่ทำกิจกรรมต่อเนื่องบันทึกความรู้สึกที่ได้พัฒนา

5. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติในทดสอบสมมติฐาน เพื่อสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล

6. ดำเนินการจัดพิมพ์รูปเล่มงานวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2537: 35)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ตัวกลางเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล

N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2537: 35)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum x)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนประชากร

2. สถิติที่ใช้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

$$100 = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ 100 แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมของผู้คิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบ

3.1 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนด้วยแบบทดสอบการอ่านคำควบกล้ำ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้ t-test แบบ Dependent Samples (บุญชม ศรีสะอาด, 2546 : 105)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$df = N-1$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา

D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D$ แทน ผลบวกความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

D^2	แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ยกกำลังสอง
$\sum D^2$	แทน ผลบวกความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ยกกำลังสอง
N	แทน จำนวนกลุ่มเป้าหมายหรือจำนวนคู่คะแนน
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีพฤติกรรมในทางที่ดี โดยการส่งเสริม เสริมแรงในทางบวกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาจากภายในตัวเอง ใช้กระบวนการที่เกิดจากการเรียนรู้นำไปปรับใช้ในการพิจารณาตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี มองตนเองมีคุณค่า ดำรงตนด้วยความเชื่อมั่น มีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก จากการสังเกต และการตรวจแบบทดสอบ ผู้เรียนได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับความมุ่งหมายของการวิจัยและการทดสอบสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม
2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย
3. การศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกโดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกโดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม

การทดสอบ	N	T	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนการอบรม	98	20	8.60	1.65	25.72**
หลังการอบรม	98	20	13.74	1.73	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ก่อนและหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยคะแนนหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีค่าเฉลี่ยหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก = 13.74 ซึ่งสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก มีค่าเฉลี่ย = 8.60 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญที่ .01

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย

การทดสอบ	N	T	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนการอบรม	98	4.00	1.48	0.46	15.94**
หลังการอบรม	98	4.00	2.22	0.37	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม $\bar{x} = 1.48$ S.D. = 0.46 และระดับคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรม $\bar{x} = 2.22$ S.D. = 0.37 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการการอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมินโครงการฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก ข้อมูลส่วนตัว จำแนกตามเพศ สถานภาพของผู้ตอบ

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบประเมิน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	29	29.59
หญิง	69	70.41
รวม	98	100.00
สถานภาพ		
นักเรียนชั้น ม.1	44	44.90
นักเรียนชั้น ม.2	35	35.71
นักเรียนชั้น ม.3	19	19.39
ครู - อาจารย์	-	0.00
อื่น	-	0.00
รวม	98	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า จากผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 98 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.59 และเป็นเพศหญิง จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 70.41 โดยสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนมากศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 รองลงมาศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71 และศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 19.39 ของผู้ตอบแบบประเมินโครงการฝึกอบรมเข้าร่วมในกิจกรรมนี้ ตามลำดับ

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วย
ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีระดับความพึงพอใจในแต่ละด้าน ดังนี้

รายการ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
ด้านที่ 1 : สถานที่ / ระยะเวลา / การจัดการ			
1. วันและช่วงระยะเวลาในการจัดโครงการ ฝึกอบรมการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และ คำพูดด้านบวกมีความเหมาะสม	4.46	0.63	มาก
2. สถานที่ในการจัดฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.55	0.61	มากที่สุด
3. ของรางวัลเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจ ร่วมกิจกรรม	4.54	0.63	มากที่สุด
4. รูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโครงการมี ความเหมาะสมกับผู้เข้าอบรม	4.41	0.67	มาก
รวมระดับคะแนนเฉลี่ย	4.49	0.64	มาก
ด้านที่ 2 วิทยากร / เนื้อหา			
5. ถ่ายทอดความรู้ชัดเจนในเนื้อหา	4.47	0.59	มาก
6. ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	4.45	0.65	มาก
7. มีการเรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก	4.49	0.52	มากที่สุด
8. มีการใช้สื่อประกอบที่สวยงาม เหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหา	4.51	0.57	มากที่สุด
9. กิจกรรมนันทนาการสนุกสนานและ น่าสนใจ	4.53	0.63	มากที่สุด
10. กิจกรรมนันทนาการช่วยให้สมองผ่อนคลาย คลายไม่เบื่อเนื้อหา	4.54	0.57	มากที่สุด
11. การใช้ดนตรี และคำพูดเชิงบวกช่วยให้นักเรียน มีสมาธิและผ่อนคลายความตึงเครียด ได้ดี	4.56	0.67	มากที่สุด
รวมระดับคะแนนเฉลี่ย	4.51	0.61	มากที่สุด

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนากล้นสมองด้วย
ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีระดับความพึงพอใจในแต่ละด้าน ดังนี้ (ต่อ)

รายการ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
ด้านที่ 3 ผลต่อนักเรียน			
12.นักเรียนรู้จักกล้นสมองและวิธีปรับไปสู่ กล้นอัลฟา	4.53	0.65	มากที่สุด
13.นักเรียนเห็นประโยชน์ของลมหายใจและ ฝึกหายใจได้ถูกต้อง	4.49	0.61	มาก
14.การหายใจที่ถูกต้องทำให้สมองผ่อนคลาย	4.45	0.65	มาก
15.นักเรียนเห็นความสำคัญของการคิดและ พูดด้านบวก	4.54	0.55	มากที่สุด
16.นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มากขึ้น	4.49	0.66	มาก
17.นักเรียนมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ	4.53	0.75	มากที่สุด
18.นักเรียนมีการจัดลำดับการเรียนรู้ได้ดีขึ้น	4.59	0.71	มาก
19.นักเรียนเห็นความสำคัญของกล้นสมองคำ กับการเรียนรู้	4.42	0.63	มาก
20.นักเรียนคาดหวังว่าจะมีความจำและสนใจ เรื่องการเรียนมากขึ้นกว่าเดิม	4.51	0.64	มากที่สุด
21.นักเรียนมีความสุข	4.69	0.51	มากที่สุด
22.นักเรียนได้รับการปลูกฝังด้านคุณธรรม จริยธรรม มีความอ่อนน้อม สุภาพเรียบร้อย ใช้คำพูดด้านบวกที่เหมาะสมตามวัย	4.55	0.61	มากที่สุด
23.นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ ในการเรียนและในชีวิตประจำวันได้	4.46	0.69	มาก

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วย
ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีระดับความพึงพอใจในแต่ละด้าน ดังนี้ (ต่อ)

รายการ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
24.โครงการฝึกอบรมการพัฒนาค้นสมอง ด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก สามารถพัฒนา นักเรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้ อย่างเต็มศักยภาพของผู้เรียน	4.62	0.56	มากที่สุด
25.นักเรียนเห็นความสำคัญของมนุษย์ว่าต้อง เรียนรู้ตลอดเวลา	4.55	0.61	มากที่สุด
รวมระดับคะแนนเฉลี่ย	4.53	0.64	มากที่สุด
รวมระดับคะแนนเฉลี่ย ทั้ง 3 ด้าน	4.52	0.63	มากที่สุด

จากตาราง 5 พบว่า ระดับความพึงพอใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.63) พิจารณารายด้านระดับความคิดเห็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ผลต่อ
นักเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.64) และรองลงมา คือ วิทยากร / เนื้อหา อยู่ใน
ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.61) และ ด้านสถานที่ / ระยะเวลา /การจัดการ อยู่ในระดับมาก
($\bar{X} = 4.49$, S.D. = .64) แต่ละด้านมีผลการประเมินระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ดังนี้

ด้านสถานที่ / ระยะเวลา /การจัดการ มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$
= 4.49, S.D. = 0.64) พิจารณารายข้อที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ สถานที่ในการจัดฝึกอบรมมี
ความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.61) รองลงมาคือของรางวัลเป็นการ
กระตุ้นให้นักเรียนสนใจร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.63) และ ระดับ
คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ รูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโครงการมีความเหมาะสมกับผู้เข้าอบรม
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.67)

วิทยากร / เนื้อหา มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D.
= 0.61) พิจารณารายข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้ดนตรี และคำพูดเชิงบวกช่วยใ้
นักเรียนมีสมาธิและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ดี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.67)

รองลงมาคือ กิจกรรมนันทนาการสนุกสนานและน่าสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.63) และระดับคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใ้ภาษาที่เข้าใจง่าย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.65)

ผลต่อนักเรียน มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.64) พิจารณารายข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียนมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.51) รองลงมาคือ โครงการฝึกอบรมการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก สามารถพัฒนานักเรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้อย่างเต็มศักยภาพของผู้เรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.56) และ ระดับคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ นักเรียนเห็นความสำคัญของกลิ่นสมองต่ำ กับการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.63)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ หลังเข้ารับการอบรม วิธีการพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก มีดังนี้

1. รู้สึกสบาย และรู้สึกปลอดภัย รู้สึกดี มีความสุขมาก ผ่อนคลาย ไม่เครียด ช่วยทำให้รู้สึกสมองดีขึ้น และไม่รู้สึกรำคาญ และขอขอบคุณ คุณครูค่ะ
2. ฉันรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ไม่เครียด และการพัฒนากลิ่นสมองจะช่วยให้เรามีผลการเรียนที่ดีขึ้น และขอบคุณที่ได้จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้
3. วันที่ผมฝึกผมได้สมาธิ ได้ความสุข ได้ความคิดด้านบวกเพิ่มมากขึ้น ได้ความรัก ความรู้สึกดี ๆ ให้ตัวเอง ได้ความผ่อนคลายความเครียดที่ตนมีอยู่ในร่างกาย ขอขอบคุณครับ
4. ได้มาพัฒนาดีมากมายรู้สึกสบาย มีความสุข ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผลการเรียนของเราดีขึ้น ไม่แย่ง มีความสุขมากยิ่งขึ้น ขอขอบคุณค่ะ ที่จัดกิจกรรมพัฒนากลิ่นสมอง ขอขอบคุณจริง ๆ ค่ะ
5. ทำให้มีสมาธิ และจินตนาการมากขึ้น ทำให้สบายใจ
6. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ ทำให้เราฝึกจินตนาการ ทำให้มีความจำที่ดี ทำให้ผ่อนคลายแต่บางครั้งก็รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน เพราะจินตนาการเยอะ
7. ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมกลิ่นสมอง คือ ได้ความมีสมาธิที่ดี และความสงบ และขอขอบคุณ ทางวิทยาลัยที่จัดกิจกรรมขึ้นมา และคุณครูที่อบรม
8. การพัฒนากลิ่นสมองด้วยดนตรีสบายใจ ได้นอน มีความสุข ปลอดภัย ขอขอบคุณวิทยาลัย และครูบนิษฐา

9. ประโยชน์ที่ได้รับทำให้เราได้รู้ถึงการผ่อนคลาย และการทำให้เรารู้สึกดี และเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ และขอขอบคุณ คุณครู และวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่มีกิจกรรมค่ะ

10. ความรู้สึก- มีความสุข - มีสุขภาพจิตใจที่ดี - สบาย - คิดแต่สิ่งดี ๆ - มองแง่บวก - จะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น- จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

11. รู้สึกดีขึ้นกว่าเดิมทำให้มีสมาธิ มีสติ จิตใจสงบ คิดในด้านบวก มีความสุขสบาย ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้

12. การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี เรียกสติมากขึ้น สบายใจ อารมณ์ดี ร่าเริงมากขึ้น มีสติปัญญา สมองปลอดโปร่ง ได้พักผ่อนสมองให้ดีกว่าเดิม มีความใส่ใจในการเรียนดี

13. ความรู้สึกดีมีความสุขสบายทำให้มีสติมีปัญญา สุขภาพที่ดี และใจที่ดีตั้งแต่เมื่อวาน รู้สึกดีมากมาวันนี้ดีขึ้นมากกว่า เมื่อวานนี้ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ขอขอบคุณที่มีกิจกรรมแบบนี้ ขอขอบคุณค่ะ

14. การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวกทำให้มีสมาธิมากขึ้น ทำให้ได้ฝึกสมาธิ สบาย ทำให้คิดดี พุดบวก

15. ความรู้สึกผ่อนคลาย - พัฒนาสมอง - อารมณ์ดี - จิตใจให้สงบ - มีผลการเรียนดีขึ้น

16. รู้สึกดี และผ่อนคลายมากขึ้น รู้สึกมีความสุขคิดในด้านบวกมากขึ้น ยิ้มบนในบรรยากาศ อย่างนี้ยังดี บรรยากาศเย็น ๆ กับการนอน คลื่นสมอง รู้สึกพักผ่อนมากขึ้น

17. ความรู้สึกในวันนี้ทำให้หนูมีจิตใจที่ดี มีความช่วยเหลือให้เพื่อน สมองโปร่ง ท้องโล่ง คิดในสิ่งดี ๆ รู้สึกนึกคิดออก มีสมาธิขึ้น อยากให้มาเรื่อยๆ

18. ทำให้มีสมาธิขึ้น ความคิดทำให้คิดในแง่บวก ได้พักผ่อน ได้นอน ทำผลการเรียนได้ดีกว่าเดิม

19. รู้สึกว่ามีความสุขขึ้นดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น มีความคิดที่ดีขึ้นมาก ขอขอบคุณครู และพี่ทุกคนนะคะ

20. การอบรมคลื่นสมองในการที่มาอบรมคลื่นสมองในครั้งนี้ ทำให้ดิฉันรู้สึกมีความสุขและมีสมาธิมากขึ้นมาก ารู้สึกสบายตัว จะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ทำให้มีสติ

21. ได้สมาธิ ได้สติ ได้ความคิดและความรู้ และผมขอขอบคุณที่มีโครงการนี้ขึ้นมา และมีความสบาย และผมจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

22. ได้สมาธิมีความสุข ขอขอบคุณครับที่ให้ผมทำสิ่งดี ๆ อย่างนี้ ถ้ามีอีกผมจะมาทำทุกวันเลย ครับ ถ้าผลการเรียนของผมดีขึ้น ผมจะมาอีก

23. การอบรมคลื่นสมองมีความสุขมาก ได้มีสมาธิ และได้ผ่อนคลายอย่างมีความสุข ได้มีจิตใจที่สงบสบาย การที่ได้มานอนฟังอย่างสงบ และได้ทำให้มีสติในการเรียนมากขึ้น ๆ และจะได้

นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสงบ ขอบคุณมากนะค่ะที่มีกิจกรรมแบบนี้ หนูชอบมากเลยคะ
ขอบคุณคะ

24. การอบรมคลื่นสมองในครั้งนี้ทำให้ มีความพัฒนาเพิ่มขึ้นมากมาย สบายมากทำให้
จิตใจสงบ ทำให้มีสติมากขึ้น พอสอบก็รู้ความจำดีขึ้น ขอบคุณมาก ะนะค่ะ ที่ทำเพื่อพวกเรา

25. สมาริ ผ่อนคลาย ได้ความสบาย มีสติปัญญาเพิ่มมากขึ้น มีความมั่นใจในการทำสิ่ง
ต่าง ๆ มากขึ้น มีผลการเรียนที่ดีมากขึ้น ทำให้เราใจเย็นมากขึ้น ทำให้เราคิดในแง่บวก ทำให้มี
ความรอบคอบมากขึ้น ดี้นมาสดชื่น

26. วันที่หนูฝึกหนูมีความรู้สึกว่าจะมีความมั่นใจมากขึ้นคุณเป็นคนใหม่ มีน้ำใจ นอนหลับ
สบายผ่อนคลายมีสติมากขึ้นทำให้ผลการเรียนดีขึ้น เป็นคนดีในหมู่เพื่อน ๆ รักตัวเองมากขึ้นเคารพ
ตัวเองมากขึ้น ได้ฝึกสมาธิ สบายตัว รู้สึกปลอดโปร่ง ไม่รู้สึกกังวล

27. การพัฒนาคลื่นสมองสนุกคะทำให้คิดบวกไม่คิดลบ ทำให้คิดดี

28. คลื่นสมองหนูมีความสุข ทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบายใจ ทำให้มีสมาธิ ทำให้หนูมี
จิตใจสบายมีความสุข ขอขอบคุณครู ที่จัดโครงการที่ให้หนูมาร่วมคลื่นสมอง หนูจะนำไปใช้
ชีวิตประจำวันคะ รักโครงการนี้

29. การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีได้สมาธิมากขึ้นมีความสุขมากขึ้น อารมณ์ดีจิตใจสงบ
มากขึ้นผลการเรียนดีขึ้น ความทรงจำดีขึ้น

30. การฝึกคลื่นสมองในวันนี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายไม่คิดมาก สมองปลอดโปร่งไม่ฟุ้งซ่าน
การนอนครั้งนี้ ดีมากทำให้เกิดความสุข และสบายใจจากการสอบมากขึ้น และหนูหลับทั้ง 2 เพลง
ขอขอบคุณคะ

31. ความรู้สึกของหนู วันนี้หนูมีความสุขมากคะเหมือนกับว่าได้เอาความทุกข์ไปหมด หนู
คิดว่าหนูจะได้เกรดดีกว่าเดิมแน่นอนคะ

32. ผมรู้สึกว่าจะวันนี้ผมมีความสุข วันนี้ผมรู้สึกมีสมาธิมาก ผมว่าวันนี้ผมสอบผ่านแน่ ผม
ขอบคุณ คุณครูมากเลยครับ

33. ได้สมาธิ ควบคุมสติได้ดี มีสุขภาพกายใจดี น่าจะทำให้ผลเรียนดีขึ้น อยากให้จัดอีกคะ

34. จากการที่ได้มาอบรมคลื่นสมอง ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ขอขอบคุณวิทยาลั
ยนาฏศิลป์ และคุณครูชนิษฐา ที่จัดกิจกรรมนี้ขึ้นมา

35. เมื่อได้เข้าการอบรมแล้วรู้สึกผ่อนคลาย สมองโล่ง และขอขอบคุณทางวิทยาลัยนาฏ
ศิลป์ ขอขอบคุณ คุณครูชนิษฐา

36. คลื่นสมองการที่เราได้เข้าอบรมคลื่นสมองในครั้งนี้ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น อ่าน
หนังสือจำได้แม่นยำ ได้นอนพักผ่อนสบายกาย จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะได้ไปฝึกผ่อ
คลายได้อีกด้วย

37. วันนี้ได้มาทำกลั่นสมองครั้งแรกรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย มีความสุข สบายใจ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จะมีสติมากขึ้น จะใจเย็นลง

38. วันนี้รู้สึกว่า หลับสบายมาก ๆ และได้รู้ว่าการนอนเป็นอย่างไร วันนี้ได้รู้ว่า หลับแบบสบายตาแบบสบายเป็นอย่างไร สงสัยวันนี้หนูต้องทำข้อสอบได้แน่ ๆ ค่ะ สาธุ

39. การพัฒนาการกลั่นสมองด้วยดนตรี และความคิดด้านบวกดีมาก เพราะทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น มีคำพูดที่อ่อนหวาน มีความคิดด้านบวก มีจิตใจที่อ่อนโยน มีจินตนาการ ได้ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ใช้ชีวิตประจำวันได้คือ สามารถมีสมาธิตลอดเวลาได้ไม่ทำให้เราเครียด

40. การพัฒนาการกลั่นสมอง ด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกดีมาก เพราะว่าทำให้เรารู้สึกมีความสุข สมองปลอดโปร่ง ไม่ทำให้เราเครียด และทำให้เรามีความสุขในเวลาที่เรานั้นตื่นขึ้นมา และสบายมาก และบางทีอาจจะทำให้เรานั้นได้ผลเกตุในการเรียนได้ดีขึ้นด้วยก็ได้

41. ได้ผ่อนคลายได้สมาธิมีสมาธิมากขึ้น สบายๆชอบคุณครูที่จัดกิจกรรมนี้ขึ้นมาได้นอนฟัง 2 เพลงหลับสบายอาจจะทำให้วันนี้มีสมาธิในการสอบดีขึ้น

42. ได้ผ่อนคลาย ได้ระบายความเครียด ได้สติ ได้สมาธิ ได้ความสุข ได้ความมั่นใจในตัวเอง ทำให้ผม และทุก ๆ คนที่ได้เข้าโครงการก็มีความสุข

43. หลังจากได้ฝึกสมาธิ ฝึกกลั่นสมอง ทำให้รู้สึกสบายขึ้น มีความสุขขึ้น มีสมาธิมากขึ้น หลังจากทำตั้งแต่เมื่อวาน มีความสุขแล้ว ย้มาทำวัน จะทำให้มีความสุขขึ้น ถ้ายังทำทุกวันจะมีความสุขตลอดไป

44. หลังจากได้อบรมกลั่นสมองจากเมื่อวาน และวันนี้ รู้สึกมีความสุข สบาย สมองโปร่ง มีสติ สมาธิมากขึ้น จะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

45. ได้ความรู้สึกที่มีความสุข สดชื่น มีสุขภาพกาย และใจที่ดี สมองโล่ง จำได้ดี นำไปใช้ในชีวิตได้ในทุก ๆ เรื่อง ทำให้หมดเวลาทำอะไรแต่ละอย่าง และยังช่วยพัฒนาจิตใจของเราให้ไปในทางที่บวก

46. ในกิจกรรมนี้ฉันรู้สึกสดชื่นเหมือนเป็นคนใหม่ มีสมาธิอยู่กับเนื้อกับตัว มีความสุขมากเลยคะ อยากให้จัดบ่อย ๆ

47. การอบรมกลั่นสมองที่ได้มาอบรมทำให้หนูมีความสุข ทำให้ผ่อนคลาย และทำให้มีสมาธิ ชอบชอบคุณวิทยาลักษณ์ศิลป และคุณครูชัชวาลย์ที่จัดโครงการนี้มา ทำให้หนูมีความสุขมาก

48. การพัฒนาการกลั่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก อารมณ์ดี ผ่อนคลาย มีความสุขมาก ๆ มีความเป็นอิสระ ได้พัฒนาศักยภาพในตัวเอง สบายใจ มีความรัก มองโลกแง่ดี

49. ขอขอบคุณ คุณครูชัชวาลย์ ขอขอบคุณวิทยาลักษณ์ศิลป ที่จัดการพัฒนาการกลั่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกขอบคุณค่ะ

50. รู้สึกดีมาก เพราะสามารถให้เราารู้สึกได้อีกด้วย ต่อจากนั้นเราจะได้นอนทำที่สบายอีกมาก และจะต้องขอบคุณวิทยาลัย และท่านผู้อำนวยการ ที่ช่วยให้ได้มาอีกรอบ ขอขอบคุณค่ะ หนูจะพัฒนาตนเองค่ะ

51. การพัฒนาคลื่นสมอง ด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกดีมาก ทำให้ในเวลาที่เราตื่นขึ้นมาไม่เครียด และยังทำให้สมองปลอดโปร่งสดใส เวลาที่ตื่นขึ้นมาแล้วสบายทำให้อารมณ์ดี มีความสุขกับการกระทำ และก็ต้องขอขอบคุณ ครูชนิษฐา และผอ. ด้วยนะคะ

52. การที่ได้มาพัฒนา คลื่นสมองครั้งนี้รู้สึกดีมาก มีความสุข ได้พักผ่อน รู้สึกสบาย แล้วการพูดด้านบวกนั้น ทำให้ใจเรามีความสุขรู้สึกดีไม่เครียด อยากให้จัดอีกค่ะขอบคุณ รร.วิทยาลัยนาฏศิลป์

53. การอบรมครั้งนี้ทำให้หนู มีสมาธิมากขึ้น ทำให้หนูมีความสุขสบายใจมาก ทำให้มีสติปัญญา ในการคิดในสิ่งที่ทำในสิ่งที่ดี ขอขอบคุณทุกคนนะคะ ที่มีการอบรมครั้งนี้

54. จากการพัฒนาคลื่นสมองเราได้มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้จักรักคนอื่นมากขึ้น และทำให้ได้ผลการเรียนดีขึ้น ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่ให้สิ่งดี ๆ กับพวกเรา ที่ทำให้พวกเราได้มีสมาธิมากขึ้น

55. รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายจากความเครียดเนื่องจากการสอบ เปิดใจให้คนอื่นมากขึ้น มีสมาธิดี ขอขอบคุณอาจารย์ชนิษฐา และวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่จัดกิจกรรมการอบรมนี้ขึ้นมา

56. รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายความเครียด ทำให้มีจิตใจมั่นคง ไม่วังเวง ไม่ระแวง สบายมาก ๆ ได้ผ่อนคลาย มีความสุขมาก ๆ นะคะที่ทำให้หนูได้นอนอย่างสบาย ทำให้อาการเครียด และทำให้มีความสุขมาก ๆ ขอขอบคุณค่ะทำมีกิจกรรมแบบนี้ อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ไปเรื่อย ๆ

57. สนุกมากค่ะมีทักษะการสอนดี ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่ทำโครงการดี ๆ แบบนี้ให้พวกเรา อยากให้เปิดเสียงให้ฟังแทนเสียงคุณครูตอนเช้า

58. การอบรมคลื่นสมองได้ผ่อนคลายได้คิดเรื่องดี ๆ ได้ฝึกสมอง ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้มีความสุขคิดบวก ทำให้ได้นอนอย่างสบายใจทำให้ไม่คิดมาก ทำให้ได้ปลดปล่อยความเครียดทำให้มีสมาธิ

59. การเข้าอบรมในครั้งนี้ช่วยทำให้เราารู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าปล่อยวางทำสมาธิ ปล่อยวางทุกอย่างทำให้เราไม่คิดว่าเรากำลังมีความทุกข์

60. จากการอบรมครั้งนี้ได้รับรู้ถึงความสุขโดยแท้จริง ได้รับสมาธิ มีสติ และปัญญามากยิ่งขึ้น ได้คำพูดดี ๆ กลับบ้าน ได้รับความรู้ด้านบวกค่ะ

61. จากการพัฒนาคลื่นสมองครั้งนี้รู้สึกว่าไม่เครียด สมองโล่ง สดชื่น ต้องขอบคุณ คุณครูชนิษฐา และโรงเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่จัดกิจกรรมดี ๆ อย่างนี้ขึ้นมา

62. รู้สึกทำให้ไม่เครียด สมองโล่ง ทำให้สดชื่น ต้องขอบคุณคุณครู ขนิษฐา และทางวิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีการอบรม หนูอยากให้มีการอบรมแบบนี้อีกจริง ๆ ค่ะ

63. จากการอบรมคลื่นสมองด้วยเสียงเพลง และคำพูดด้านบวกได้สมาธิ และมีความสุขมากเมื่อฟังจบ และก็สนุกได้ไปอีกด้านนึงนะ อยากแสดงความรักแต่อีกฝ่ายไม่เข้าใจ อยากให้จัดอบรมแบบนี้บ่อย ๆ และครั้งนี้ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ และคณะคุณครู

64. ดีค่ะ ขอขอบคุณวิทยาลัยฯด้วยค่ะ และก็คุณครูค่ะดีมาก ๆ ง่วงมากด้วยค่ะ ทำให้เรามีสมาธิ สดชื่นมากขึ้น อยากเข้าร่วมกิจกรรมนี้อีก อยากให้มีกิจกรรม คลื่นสมองแบบนี้ไปอีกเรื่อย ๆ รู้สึกว่ามีความสุขมาก ๆ ด้วยค่ะ ขอขอบคุณ คุณครูขนิษฐา พงศ์เพชร และท่านผู้อำนวยการด้วยนะคะ มีความสุขมาก ๆ ค่ะ

65. จากการฟังดนตรี การพูดด้านบวก ทำให้รู้สึกสบาย สดชื่น ผ่อนคลาย ต้องขอขอบคุณวิทยาลัยและท่านผู้อำนวยการ และบุคคลที่เกี่ยวข้องที่จัดกิจกรรม รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ดีมาก ๆ อยากให้จัดในเวลาเช้าหลังเคารพธงชาติ

66. ได้รับประโยชน์ทำให้ตัวเองมีคุณค่า ผ่อนคลาย มีสติ รักตัวเองมากยิ่งขึ้น จิตใจสงบ มีสมาธิ มีความสุข ขอขอบคุณวิทยาลัย และคุณครูที่จัดกิจกรรมอบรมคลื่นสมอง

67. ได้ประโยชน์จากการนอนได้ฟังทำให้มีความสุข มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทางด้านบวก ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอขอบคุณครูที่จัดกิจกรรมนี้ให้ทำให้มีความสุข มีสติมากขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น ขอขอบคุณค่ะ

68. ได้ประโยชน์ คือ 1. ทำให้มีจิตใจแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี มีสติ มีสมาธิ มีความสุขและขอบคุณ คุณครูขนิษฐา ผู้ให้สิ่งดี ๆ และท่านผู้อำนวยการเป็นอย่างยิ่ง

69. ผลที่ได้รับจากการอบรมคลื่นสมอง – มีความจำดี เชื่อมั่นในตัวเอง มองโลกในแง่ดี สบายใจ พูดจาไพเราะ เป็นคนร่าเริงแจ่มใส รักใคร่สามัคคี มีความคิดสร้างสรรค์ ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ คุณครูขนิษฐามาก ๆ ค่ะ

70. จากการที่ได้มาอบรมคลื่นสมองทำให้ฉันได้สติปัญญา มีความรู้ ลดความกดดัน สบายใจ ไม่มีทุกข์ สุดท้ายนี้ต้องขอขอบพระคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ คณะอาจารย์ทุกท่าน และขาดไม่ได้ คือ คุณครูขนิษฐา พงษ์เพชร ในการอบรมครั้งนี้ฉันจะไม่มีวันลืมเลยคะ

71. อบรมคลื่นสมอง หลังจากอบรมคลื่นสมอง – มีสติ – มีสมาธิ – ควบคุมตัวเองได้ – มีความสุข – ปรับตัวเป็นคนใหม่และขอขอบคุณ อาจารย์ขนิษฐา และผู้อำนวยการที่จัดกิจกรรมขึ้น

72. การพัฒนา คลื่นสมองทำให้ไม่คิดมากสบายใจอยากให้ผู้ปกครองมาฟังด้วยคิดบวกไม่คิดลบ

73. จากการอบรมพัฒนากลุ่มคนสมอง ทำให้ฉันมีความสุขในการหลับ เพราะทำให้ฉันได้ใช้จินตนาการ และใช้ความคิดที่เบา ๆ อาจไม่ต้องใช้สมอง หรือความคิดด้วยซ้ำ ได้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย สุดท้ายนี้ขอบขอบคุณอาจารย์ชนิษฐา ที่สอนได้อบรม ขอบคุณค่ะ

74. ประโยชน์ที่ได้รับคือ ทำให้เรามีสมาธิในการทำต่าง ๆ สามารถกำหนดลมหายใจได้ ก็ขอบคุณครูที่ได้จัดกิจกรรมนี้ค่ะ

75. จากการอบรมพัฒนากลุ่มคนสมองฉันได้จินตนาการ ไปต่าง ๆ นานา ๆ ทำให้ฉันหลับสบายจัง ฉันขอขอบคุณคุณครูทุกท่านที่ได้จัดการอบรมพัฒนากลุ่มคนสมองนี้มา

76. การที่หนูได้มาร่วมกิจกรรมพัฒนากลุ่มคนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก ทำให้หนูใจเย็นมากขึ้น และคิดในทางที่ดี ๆ กิจกรรมนี้ดีมากค่ะ ชอบคุณค่ะ

77. หนูอยากให้จัดอบรมพัฒนากลุ่มคนสมองอย่างนี้ทุกปี อบรมพัฒนากลุ่มคนสมองนี้มันทำให้เราเป็นตัวของตัวเอง และทำให้เราคิดในด้านบวก ขอขอบคุณ คุณครูชนิษฐา และท่านผู้อำนวยการ ที่จัดการอบรมนี้ขึ้นมา

78. ทำให้จิตใจสงบ ได้ผ่อนคลาย และอยากให้มีแบบนี้ทุกวันได้ผ่อนคลายอยากให้จัดทุกวันขอขอบคุณ คุณครูทุกท่านที่จัดกิจกรรมนี้มานะคะ หนูรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น กิจกรรมนี้ดีมากค่ะ

79. การพัฒนากลุ่มคนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกว่าเราร่างกายแข็งแรง มีความสุข มีความคิดด้านบวก อารมณ์ดี ได้คิดในแง่ดี ๆ มองโลกได้แง่ดี ขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการ และคุณครูชนิษฐา ที่ได้จัดโครงการดี ๆ นี้ขึ้นมา

80. การพัฒนากลุ่มคนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกว่าเราร่างกายแข็งแรง มีความสุข ทำให้แต่แง่บวก มองโลกในแง่ดี อารมณ์ดีขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการ นพวรรณ รุจิภักดิ์ และคุณครู ชนิษฐา พงศ์เพ็ชร ที่จัดโครงการนี้มา8j1

81. การพัฒนากลุ่มคนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกมีความสุข คิดในด้านบวก พุดในด้านบวก มีสมาธิ มีสติ จิตใจแข็งแรง ชอบคุณ ท่านผู้อำนวยการ และคุณครูชนิษฐา ที่จัดโครงการนี้ขึ้น

82. การพัฒนากลุ่มคนสมองด้านดนตรี และคำพูดด้านบวกมีประโยชน์ ได้ผ่อนคลายสมอง หลังจากได้ฟังเพลงแล้วนอนหลับผ่อนคลาย มีความสุขขึ้นรู้สึกสบายขึ้น

83. การพัฒนากลุ่มคนสมอง และคำพูดด้านบวกมีประโยชน์ ดีมาก ได้ผ่อนคลายความเครียดในสมอง ทำให้เรามีความคิดในด้านบวกต่าง ๆ การพัฒนากลุ่มคนสมองด้วยดนตรีมีประโยชน์ดีมาก ทำให้จิตใจแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดในสมอง

84. การอบรมคลื่นสมองด้วยดนตรี ทำให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ได้พักสายตา นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้รู้สึกดีที่ได้มาอบรมค่ะ ทำให้เราสมาธิทำให้เรามีความสุขค่ะ รู้สึกดีใจที่มีกิจกรรม อย่างนี้ค่ะ ขอขอบคุณครูที่มีสิ่งดี ๆ แบบนี้ค่ะ

85. อบรมคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกรู้สึกดีหลังจากฟังเทป นำฟังก่อนนอน มาก สามารถพูดในด้านบวก ทำให้มีความสุข ได้ประโยชน์นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ทุกวันนี้นี้ตอน เวลาที่มดผมเสร็จ เวลาที่มดผมจะอยู่หน้ากระจกอยู่เป็นประจำ เวลาที่มดผมเสร็จจะยิ้มให้ตัวเองทุกครั้ง และพูดในคำยบว

86. การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกมีความสุข ผ่อนคลาย ได้ความรู้ จะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความสุข มีรอยยิ้ม คิดบวกไม่ทำให้คิดลบ และสนุก

87. การที่ได้มาครั้งนี้มีความสุข ได้พัฒนาคลื่นสมองสบายมาก ได้เอาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้เยอะมาก และช่วยฝึกทักษะการทำสมาธิ และปล่อยวางความเครียด

88. รู้สึกดีได้นอนสบาย ๆ และมีเพลงสบาย ๆ ครูใจดี ได้ผ่อนคลายจิตใจ และคลื่นสมอง สามารถใช้ได้ตอนนอน และตอนตื่นเช้า มีการสอนดี คนพูดดีมีแง่คิดที่ดีมีสาระที่ดี ได้ผ่อนคลาย นำไปพัฒนาได้เรื่อย ๆ มีความสุขมาก สามารถมีความสุขสัมพันธ์ ที่กับน้อง และคนในบ้านมี ประโยชน์ ได้ผ่อนคลายมีความสุข สมองปลอดโปร่ง สนุก สามารถนำไปใช้ประโยชน์ รู้สึกดี

89. มีประโยชน์ ได้ผ่อนคลายร่างกาย มีความสุข สมองปลอดโปร่ง สนุกสนาน สามารถ ไปใช้ประโยชน์ได้ รู้สึกดี การพัฒนาด้วยคลื่นสมองทางด้านบวกนอนหลับสบาย ได้ผ่อนคลาย ได้ ความสมองโล่ง ฟังเพลงไปด้วยแล้วดี ชอบเสียงเพลงของผู้ชายมากกว่า ผ่อนคลายพัฒนาดีขึ้น

90. การพัฒนาคลื่นสมอง ด้วยการนอนท่าคนตายแล้วฟังเพลง เป็นการพัฒนาสมองที่ดี การที่มาพัฒนามีทั้งความสุข และได้มีการจัดการสมองให้ปลอดโปร่ง และสบาย ได้รู้ที่มีความสุข และที่ต่อตัวเรา มีความสุขมาก สบายใจ เย็นสบาย เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกจิตใจสงบสุข ทำให้มี สมาธิสมองโล่ง

91. การพัฒนาสมองด้วยดนตรี และความคิดในด้านบวกรู้สึกดีได้ผ่อนคลายสมองได้ฟัง เพลงเบา ๆ แล้วก็นอนหลับอย่างสบายนำไปใช้ใน ชีวิต ประจำได้เฉพาะตอนตื่นนอนกับก่อนนอน รู้สึกว่าได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคำพูดที่เทปพูดออกมา หนูจะนำการกระทำที่ได้ทำ ในห้องนี้ ไปปฏิบัติกับคนที่บ้าน และขอความคิดเห็นว่าสิ่งที่คนที่ฟังเทปนี้ มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ขอขอบคุณครูวิทยากร ที่ได้นำความคิดที่ดี แบบนี้มาใช้ในเวลาว่าง ทำให้มีความรู้สึกที่ดี เกิดขึ้นใน จิตใจของหนู และเพื่อน ๆ อีกหลายคน

92. มีความสบาย มีความสุข ประทับใจ หลับสบาย สบายสมองมีความสุขประทับใจ กิจกรรม เลือดไหลเวียน ผ่อนคลาย – มีความสุข – อารมณ์ดี – มีสมาธิ – จิตใจสงบ – คิดในแง่บวก –

ทำให้เรามีพัฒนาการที่ดี รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย สมองโล่งมีความสุข สบายตัว กิจกรรมนี้และอยากให้จัดเรื่อย ๆ ขอบคุณสำหรับกิจกรรมดี ๆ

93. การพัฒนากลืนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก ได้ผ่อนคลาย – รู้สึกดีในการปฏิบัติในครั้งนี้ – มีความสุข – ทำให้จิตใจสงบ – อารมณ์ดี – คิดในแง่บวก ทำให้เรามีพัฒนาการที่ดีขึ้น – ผีกลสมอง

94. ทำให้สมองมีหน้าที่ควบคุมระบบทั้งหมดของร่างกาย เรานอนได้ผ่อนคลายสมอง และร่างกายทำให้มีความสุข อารมณ์ดี มีความสุขมาก ได้รับการเรียนรู้ต่าง ๆ ทำให้มีสติปัญญาที่ดี ได้รับความรู้ถูกรอบ

95. การพัฒนากลืนสมอง และดนตรี และคำพูดด้านบวก ทำให้เราเป็นคนดี ทั้งต่อหน้าและลับหลัง สดชื่น บริสุทธิ์ สงบ รักตัวเองให้มากขึ้น ได้ผ่อนคลาย มีความสุข มีสติ และสามารถรับรู้ได้มากขึ้น มีความสงบ และพัฒนาทางด้านสมองมากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดีมากค่ะ

96. พัฒนากลืนสมอง ด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก มีความสุข คิดและที่ดี ๆ มีความเพียรเพียรทำให้ดีขึ้น ทำให้เรารู้จักผ่อนคลาย ความเครียดออกจากสมอง และปล่อยวางทุกสิ่งรู้สึกโล่งและฝึกการทำสมาธิ

97. การอบรมกลืนสมอง ได้ผ่อนคลายมีความสุข ได้ปลดปล่อยความเครียด สดใสและได้ข้อคิด ให้ทักษะในการคิดได้ผ่อนคลายกลืนสมอง มีประโยชน์มาก และทำให้ผ่อนคลายมาก ๆ และทำให้มีความสุขมาก ทำพัฒนาได้ดีมาก ๆ และทำให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และช่วยฝึกทักษะการนอน การผ่อนคลายมาก และช่วยให้นอนสบายมาก ๆ ชอบมาก ๆ

สรุป จากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ หลังเข้ารับการอบรม วิธีการพัฒนากลืนสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก พบว่านักเรียนส่วนมากมีความผ่อนคลาย ได้ปลดปล่อยความเครียด มีความสุข สดใส เขินสบาย เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกจิตใจสงบสุข ทำให้มีสมาธิสมองโล่ง ทำให้เราคิดในแง่บวก ทำให้มีความรอบคอบมากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีพฤติกรรมในทางที่ดี โดยการส่งเสริม เสริมแรงในทางบวกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาจากภายในตัวเอง ใช้กระบวนการที่เกิดจากการเรียนรู้นำไปปรับใช้ในการพิจารณาตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี มองตนเองมีคุณค่า ดำรงตนด้วยความเชื่อมั่น มีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

สรุปผล

การพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ มีวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนากล้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวนทั้งสิ้น 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยเลือกแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 98 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการอบรม
2. ชุดฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก
3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน

มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับความมุ่งหมายของการวิจัยและการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกโดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ก่อนและหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยคะแนนหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยมีค่าเฉลี่ยหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก = 13.74 ซึ่งสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก มีค่าเฉลี่ย = 8.60 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญที่ .01

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม $\bar{x} = 1.48$ S.D. = 0.46 และระดับคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรม $\bar{x} = 2.22$ S.D. = 0.37 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก พบว่า ระดับความพึงพอใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.63) พิจารณารายด้านระดับความคิดเห็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ผลต่อนักเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.64) และรองลงมา คือ วิทยากร / เนื้อหา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.61) และ ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / การจัดการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = .64)

4. ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ต่อการใช้วิธีการพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สรุปได้ว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมกลั่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดเชิงบวก นักเรียนส่วนมากมีความผ่อนคลาย มีความสุข ได้ปลดปล่อยความเครียด สดใส ยิ้มสบาย เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกจิตใจสงบสุข ทำให้มีสมาธิสมองโล่งความสุข ทำให้เราคิดในแง่บวก ทำให้มีความรอบคอบมากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

อภิปรายผล

การพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ มีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปรายดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก ก่อนและหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก มีคะแนนหลังใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกสูงกว่าคะแนนก่อนใช้ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อย่างมีนัยสำคัญที่ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กระบวนการและกิจกรรมการอบรมที่ประกอบด้วยการนั่งสมาธิ การฝึกสมาธิ มีความสนุกสนานเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาหลักกลั่นสมองผ่อนคลาย การได้รวมกลุ่มฝึกคิด การศึกษาค้นคว้าหาข้อสรุปเป็นการแสดงออกซึ่งศักยภาพของตน รางวัลและสิ่งของที่ได้รับ คำพูดเสริมแรงด้านบวกและดนตรีคลาสสิก ทำให้ผู้เรียนให้ความสนใจ มีความตั้งใจ มีสมาธิ ครูเป็นผู้กระตุ้นให้เห็นประโยชน์และภาพรวมของเรื่องที่จะเรียน สอนจากเรื่องใกล้ตัวไปสู่เรื่องไกลตัว จากง่ายไปหายาก มีอุปกรณ์ที่เหมาะสม ทำให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการและเกิดการค้นพบด้วยตนเอง จึงเป็นไปตามธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังที่ โบเวอร์ และอัลการ์ด (1987, อ้างถึงใน ธีระพร อูวรรณโน, 2532: 285) กล่าวว่า ธรรมชาติของการเรียนรู้ มี 4 ขั้นตอน คือ 1) ความต้องการของผู้เรียน (Want) คือ ผู้เรียนอยากทราบอะไร เมื่อผู้เรียนมีความต้องการ อยากรู้ อยากเห็นในสิ่งใดก็ตาม จะเป็นสิ่งที่ยั่วยั่วให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ 2) สิ่งเร้าที่น่าสนใจ (Stimulus) ก่อนที่จะเรียนรู้ได้จะต้องมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจ และน่าสัมผัส สำหรับมนุษย์ ทำให้มนุษย์ดิ้นรนขวนขวาย และใส่ใจที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่น่าสนใจนั้น ๆ 3) การตอบสนอง (Response) เมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจและน่าสัมผัส มนุษย์จะทำการสัมผัสโดยใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ตา หู ลิ้น จมูก คม ผิวหนัง สัมผัส และสัมผัสด้วยใจ เป็นต้น ทำให้มีการแปลความหมายจากการสัมผัสสิ่งเร้า เป็นการรับรู้ จำได้ ประสานความรู้เข้าด้วยกัน มีการ เปรียบเทียบ และคิดอย่างมีเหตุผล 4) การได้รับรางวัล (Reward) ภายหลังจากการตอบสนอง มนุษย์อาจเกิดความพึงพอใจ ซึ่งเป็นกำไรชีวิตอย่างหนึ่ง จะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การได้เรียนรู้ ในวิชาชีพขั้นสูง จน สามารถออกไปประกอบอาชีพขั้นสูง

(Professional) ได้ นอกจากจะได้รับรางวัลทางเศรษฐกิจเป็น เงินตราแล้ว ยังจะได้รับเกียรติยศจากสังคมเป็นศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจทางสังคมได้ประการ หนึ่งด้วย เสริมศรี ไชยสร (2539: 46-47) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนเน้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นสื่อสอนสิ่งที่ย่อย ๆ ก่อน เริ่มเรียนจากง่ายไปหายาก ครูต้องมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม และธรรมชาติของมนุษย์ จัดการเรียนให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ดีที่สุด จัดให้มีวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนได้ให้กระทำและเกิดความคิด สร้างจินตนาการ บทบาทของผู้เรียนควรเป็นผู้กระทำ ผู้ค้นพบ ซึ่งเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วางโครงสร้างทางความรู้ที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจดีที่สุด เข้าในหลักการพร้อมทั้งลำดับเนื้อหาจะค่อยๆ ขยายขึ้นจากวงแคบเป็นกว้าง และกระตุ้นความคิด เพื่อเกิดการหยั่งรู้ พิชญา นัยนิตย์ (2553 : 31) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะให้บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น ถ้าตรงกับความต้องการและมีความหมายต่อผู้เรียน ผู้เรียนจะให้ความสนใจและเรียนรู้ได้ดี การจัดการเรียนรู้จึงต้องจัดให้สอดคล้องกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน โดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวไปสู่ความรู้ใหม่ คำนึงถึงความแตกต่าง และธรรมชาติของผู้เรียน ครูหรือผู้ทำหน้าที่สอนควรกระตุ้นหรือให้แนวคิดในการเรียน จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจภาพรวมของเรื่องที่กำลังเรียน และผลที่จะได้รับ และควรเน้นการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้รู้ลึกรู้ถนัด เป็นการเรียนรู้ที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นัยพินิจ ชขภักดี และ นิตยา ชขภักดี (2542: 49) ได้ศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง พบว่า พัฒนาการทางสมองของเด็กสามารถกระตุ้นได้ด้วยดนตรีคลาสสิก ดนตรีคลาสสิกมีท่วงทำนองและจังหวะซับซ้อน จึงอาจช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวกับการคิด วิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์ต่าง ๆ (Spatial Temporal Reasoning) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเรียนคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดกระการ พบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ วาสนา สุขสวัสดิ์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้และพัฒนาเพลงประกอบการสอน เรื่อง ชนิดของคำและประโยค เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยการใช้เพลงประกอบการสอน เรื่องชนิดของคำและประโยค สูงกว่าก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.0009 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมพัฒนากล้ามเนื้อด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยใช้ระดับคะแนนเฉลี่ย พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม $\bar{x} = 1.48$ S.D. = 0.46 และระดับคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรม $\bar{x} = 2.22$ S.D. = 0.37 ซึ่งระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการการอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมพัฒนากล้ามเนื้อด้วย

ดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนสามารถเรียนรู้ มีความเข้าใจเรื่องของพลังความคิดกับลักษณะของคลื่นสมองระดับต่าง ๆ ที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 แนวทางผ่อนคลายคลื่นสมอง แนวทางในการทำให้จิตใจเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เห็นความสำคัญการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่มีพลังแฝง ทำงานประสานกันตลอดเวลา เป็นตัวควบคุมการกระทำของเราทั้งหมด สิ่งที่ควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกก็คือคำพูดของเราเอง จิตใต้สำนึกเปรียบเหมือนดินอุดมหรือขุมทรัพย์ทำงานอย่างลับ ๆ ถ้าได้ความคิดเชิงลบหรือพูดสิ่งที่เป็นลบลงไปนานวันเข้าก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น และความคิดเชิงลบจะทำให้ได้ง่ายกว่า การพูดด้านบวกกับตนเองและฟังคำพูดด้านบวกและพูดด้านบวกกับคนรอบข้างเสมอ ๆ จะทำให้จิตใต้สำนึกเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดีขึ้นช่วยเสริมให้ชีวิตประสบความสำเร็จ อยู่ดีและมีความสุข ดังที่ บุญเลิศ สายสนิท (2556: 22-24) กล่าวว่า สมองเป็นบ้านของจิต จิตสำนึกคือภาคหนึ่งของจิต (Mind) ทำหน้าที่ปฏิบัติงานของประสาททั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จิตสำนึกสามารถรับรู้จากการสัมผัสได้เพียงชั่วคราว ไม่เก็บสะสม ไม่ได้เก็บภาพความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ได้เห็นสิ่งนั้นไว้ได้จิตสำนึก แบ่งคลื่นสมองออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้ 1) ระดับเบต้า 14-35 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่มีสภาวะของจิตปกติในขณะนั้น 2) ระดับอัลฟา 8-14 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่มีสภาวะของการผ่อนคลายในระดับหนึ่งจิตที่ผ่อนคลายในระดับนี้ทำให้มีสติรู้ตัว ควบคุมความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีได้ค่อนข้างดี 3) ระดับธีต้า 4-8 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่สงบลึก อยู่ในภวังค์คล้ายหลับ เป็นจิตสำนึกที่ผ่อนคลายอย่างลึกลับ เป็นคลื่นสมองที่สงบมาก 4) ระดับเดลต้า 0.05 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่หลับลึกอยู่ในภวังค์ที่ลึกลับเหมือนคนตาย หลงใหลใฝ่ฝันมาก อยู่ภายใน

จิตใต้สำนึกคือภาคหนึ่งของจิต ทำหน้าที่เป็นคลังสมอง คลังปัญญา คลังสมบัติ คลังยา คลังแพทย์ เป็นตัวโน้มนำกายทิพย์ จิตใต้สำนึกจึงมีความสำคัญมาก จิตใต้สำนึกเก็บข้อมูลทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกส่งผ่านมาจากจิตสำนึก ไม่ว่าจิตสำนึกจะได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ได้รสชาติ และได้สัมผัสกาย สิ่งที่จิตใต้สำนึกเก็บได้แก่ ความคิด คำพูด การกระทำ ทั้งดีและเลว ทั้งถูกและผิด ของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งอาจจะมีทั้งให้คุณและอาจให้ทุกข์หรือสุข ถ้าจิตสำนึกกระทำต่อสิ่งที่สัมผัสดังกล่าวนั้นบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ และสิ่งที่สัมผัสนั้นก็จะถูกเก็บไปไว้ในจิตใต้สำนึก และเก็บไว้อย่างมั่นคงถาวรตลอดไปจนกว่าจะได้มีการปรับปรุงแก้ไขด้วยการใช้โปรแกรมจิตลบล้างข้อมูลที่ไม่ดีให้หมดไป และใส่ข้อมูลที่ดีงามเข้าไปแทนที่ และ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540 : 35) กล่าวว่า ช่วงเวลาที่จิตใต้สำนึกรับข้อมูลใหม่ ๆ ได้ดีที่สุด คือ ช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองต่ำมีความถี่ระหว่าง 9 - 13 รอบต่อวินาที หรือที่เรียกว่า สภาวะอัลฟา เพื่อที่จิตใต้สำนึกจะบันทึกข้อมูลใหม่ได้ง่ายขึ้น ควรเลือกประโยค คำพูดด้านบวกเพียงประโยคเดียวแล้วพูดซ้ำ 5 - 10 รอบ ในการพูดด้านบวกกับตัวเองแต่ละครั้ง วันหนึ่งควรทำ 2 ครั้ง ในสภาวะที่คลื่นสมองต่ำ ๆ อาจจะเป็นช่วงก่อนนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ระยะแรก ๆ

เราอาจจะไม่เป็นผลดีชัดเจน แต่ถ้าเราทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอประมาณ 21 วัน ผลดีต่าง ๆ จะเริ่มปรากฏชัดเจนขึ้น เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น มีความรู้สึกดี ๆ ให้กับคนรอบข้างมากขึ้น เรียนหนังสือดีขึ้น สอดคล้องกับ สรพล สุขพรรณนีย์ (2542: 89-91) กล่าวว่า พลังของจิตได้สำนึกมีอำนาจมหาศาลและมีคุณค่าอนันต์ จะทำงานลับ ๆ คอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตได้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม ซึ่งแนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับ Sarkar (1983: 52) ที่กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตทั้ง 5 แล้วผลักดันให้บุคคลนั้น ๆ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลจิตได้สำนึกบันทึกไว้ได้สำนึกกว่า มีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านมาในชีวิต โดยผ่านประสาทสัมผัส และ จิตินาถ ณ พัทลุง (2554:88-90) กล่าวว่า เราสามารถเรียนรู้วิธีและเห็นกระบวนการที่คนเราสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นในใจของตัวเองได้ การที่คนคนหนึ่งจะเป็นทุกข์ คิดด้านลบที่เป็นทั้งความรู้สึก ภาพและเสียง คนที่มีความสุขประสบความสำเร็จได้รับความพึงพอใจในชีวิต คิดถึงสิ่งที่ดี ๆ ที่คนรัก และทำตัวเองนับถือตัวเอง และนับถือคนรัก มีจิตใจมั่นคง มีชีวิตที่ยอดเยียมมีพลัง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553 : 71-74) กล่าวถึงพลังความคิด ดังนี้โดยปกติแล้วความคิดเชิงลบจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า เพราะธรรมชาติของคนเรานั้น พร้อมจะมองเห็นความบกพร่องมากกว่ามองเห็นข้อดี ในขณะที่ความคิดเชิงบวก ต้องอาศัยมุมมองและการคิดที่ลึกกว่านั้น ไม่ใช่การคิดขึ้นเดียวจากการเห็น แล้วสรุปความเลย ว่าสิ่งนั้นไม่ดี แต่ต้อง...มาจากมุมมองที่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น (โดยเฉพาะเรื่องไม่ดี) ย่อมมีประโยชน์หรือความดีแฝงอยู่ด้วยเสมอ...ส่วนใหญ่คนเรามักจดจำเรื่องลบเอาไว้มากกว่า คนไทยจะเลียดถูกด้วยการตำหนิ ถ้วนแล้วเหลิง หรือไม่กี่ ชมไม่เป็น มักนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ หรือคำวาทันด้วยถ้อยคำรุนแรง สิ่งเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในจิตได้สำนึก เมื่อเติบโตขึ้น เวลาเราคิดถึงอะไรก็คิดติดลบตลอดเวลา และรู้สึกว่าตนเองได้รับความรักไม่เพียงพอ แม้จะอยู่กับผู้คนมากมาย แต่ประสบการณ์ชีวิตทำให้รู้สึกว่ามีคนรักตนเองน้อย จึงเหงา ว้าเหว่ ไม่เชื่อมั่น ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งหมดนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญและที่มาของความคิดเชิงลบในที่สุด ดังนั้น การมองโลกเชิงบวก (Positive thinking) จึงหมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหาความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เกิดขึ้นแต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่า...จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร? และเกียรติวรรณ อมาตยกุล(2540:2) ได้กล่าวถึงความคิดภาพพจน์ของตัวเองว่า ภาพพจน์ตัวเองของคนเราเกิดจากคำพูดความคิดของตัวเองและคนรอบข้างที่คอย ๆ ซึมซับไปในจิตได้สำนึกของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า (Five sense organ) มีคำกล่าวที่ว่า คนเราเป็นอย่างที่เราคิด และเรายังจะติดตามสิ่งที่เราได้ยิน ดังคำกล่าว

ที่ว่าเราเป็นอย่างที่เราคิด เราคิดอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น (We are what we think, We think so we become) การใช้คำพูดทางบวกนั้นใช้ 2 วิธีการ ที่จะทำให้ภาพพจน์ตัวเองดีขึ้น คือ 1) ใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto suggestion) ฝึกให้ผู้เรียนใช้คำพูดในด้านบวกกับตัวเองบ่อย ๆ เช่น ทำได้ เป็นคนฉลาด น่ารัก มีน้ำใจ 2) การได้ฟังคำพูดด้านบวกกับคนรอบข้าง (Outer - Suggestion) คำพูดดี ๆ กับคนรอบข้าง จากครอบครัว เพื่อน ๆ เทปเพลง คำกลอน คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อจิตใต้สำนึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เทิน ศรีสุข (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่อง ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตใต้สำนึกของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตใต้สำนึกแล้วได้นำหลักการ วิธีปฏิบัติสังจิตใต้สำนึกไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง มีผลทำให้ปัญหา อุปสรรคต่อการเรียนต่าง ๆ ลดลง กล่าวคือ สิ่งสำคัญควรค่าแก่การพิจารณา คือ จิตใต้สำนึกสามารถช่วยลดสภาพปัญหา อุปสรรค ของร่างกายและจิตใจ ทั้งยังช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างได้ เมื่อเราสามารถสังจิตใต้สำนึกของเราได้อย่างถูกต้อง กระบวนการ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่ม ความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดกระการ พบว่า สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง นัยพินิจ ชขกักดี และนิตยา ชขกักดี (2542 : 49) ได้ศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง พบว่า จังหวะเสียงสูงต่ำและความถี่ของเสียงดนตรีอาจช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนภาษาได้ดีขึ้น ดนตรีคลาสสิกอาจช่วยให้ทารกเกิดความรู้สึกละวาง สบายขึ้น ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจสภาวะแวดล้อมในระหว่างที่รู้สึกผ่อนคลายได้ดีขึ้น และ วาสนา สุขสวัสดิ์ (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้และพัฒนาเพลงประกอบการสอน เรื่อง ชนิดของคำและประโยค เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ค่าคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยการใช้เพลงประกอบการสอน เรื่อง ชนิดของคำและประโยค มีค่าเฉลี่ยรวม 4.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับมากที่สุด

3. การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก พบว่า ระดับความพึงพอใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยพอใจของนักเรียนต่อการใช่วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.63) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สถานที่มีความเหมาะสม นักเรียนเคลื่อนไหวได้สะดวกตลอดเวลาที่ร่วมกิจกรรม ครูและคณะวิทยากรร่วมฝึกปฏิบัติ และร่วมปฏิบัติกิจกรรมเป็นต้นแบบของนักเรียน วิทยากรมีจิตวิทยาในการเรียนการสอน

สามารถนำเนื้อหามาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมและบูรณาการได้อย่างสมดุล คนตรีคลาสสิกที่เลือกมา
ใช้มีความเหมาะสมกับคำพูดด้านบวก คนตรีแต่ละท่วงทำนองแต่ละจังหวะจะให้ผลต่อคลื่นสมอง
โดยตรง ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ลดความเครียด ทำให้เกิดสมาธิและคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้น ทำ
ให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เรียนอย่างมีความสุข การทดลองทำและหาข้อสรุปจึงเป็นช่อง
ประคู่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ ความรู้ความเข้าใจ
จึงถูกจัดระเบียบอย่างลงตัว ดังที่ เทวินทร์ ศรีโคตร (2554: ออนไลน์) กล่าวว่า การเรียนรู้ คือ ผลที่
เกิดขึ้นจากการที่ได้รับประสบการณ์ จากสภาพการจัดการเรียนรู้ที่ครูได้วางแผนและจัดเตรียมไว้
โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง การอภิปราย การลงมือ
ปฏิบัติ การเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นต้น อย่างไรก็ตามในการจัดการเรียนรู้ให้บังเกิดประสิทธิผล
ครูผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนการสอนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้โดย
นำไปบูรณาการกับวิธีสอนอย่างสมดุล จะช่วยทำให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายการจัดการเรียนรู้ได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะตามธรรมชาติของแต่ละวิธีสอนจะมีแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาแฝงอยู่
ด้วยเสมอ ซึ่งหลักการหรือทฤษฎีทางจิตวิทยา คือแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ผ่านการศึกษาค้นคว้า
มาแล้วอย่างเป็นระบบอันเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด โบเวอร์ และ
อัลการ์ด (1987, อ้างถึงใน ชีระพร อุวรรณโน, 2532: 285) ได้ลำดับขั้นของการเรียนรู้ไว้ว่า
ในกระบวนการเรียนรู้ของคนเรานั้น จะประกอบด้วยลำดับขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญ 3 ขั้นตอน
ด้วยกัน คือ 1) ประสบการณ์ (experiences) ในบุคคลปกติทุกคนจะมีประสบการณ์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น
ส่วน ใหญ่ที่เป็นที่เข้าใจก็คือ ประสบการณ์สัมผัสทั้งห้า ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประสบ
การรับรู้ เหล่านี้จะเป็นเสมือนช่องประตูที่จะให้บุคคลได้รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ถ้าไม่มี
ประสบการณ์รับรู้เหล่านี้แล้ว บุคคลจะไม่มีโอกาสรับรู้หรือมีประสบการณ์ใด ๆ เลย ซึ่งก็เท่ากับเขาไม่
สามารถ เรียนรู้สิ่งใด ๆ ได้ด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับนั้นย่อมจะแตกต่างกัน บางชนิดก็
เป็นประสบการณ์ตรง บางชนิดเป็นประสบการณ์แทน บางชนิดเป็นประสบการณ์รูปธรรม และบาง
ชนิดเป็น ประสบการณ์นามธรรม หรือเป็นสัญลักษณ์ 2) ความเข้าใจ (understanding) หลังจาก
บุคคลได้รับประสบการณ์แล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือ ตีความหมายหรือสร้างมโนคติ (concept) ใน
ประสบการณ์นั้น กระบวนการนี้เกิดขึ้นในสมองหรือจิตของบุคคล เพราะสมองจะเกิดสัญญาณ
(percept) และมีความทรงจำ (retain) ขึ้น ซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่า "ความเข้าใจ" ในการเรียนรู้
นั้น บุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ที่เขาประสบได้ก็ต่อเมื่อเขาสามารถจัดระเบียบ (organize)
วิเคราะห์ (analyze) และสังเคราะห์ (synthesis) ประสบการณ์ต่าง ๆ จนกระทั่งหาความหมายอัน
แท้จริงของประสบการณ์นั้นได้ 3) ความนึกคิด (thinking) ความนึกคิดถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของ
การเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมอง Crow (1948) ได้กล่าวว่า ความนึกคิดที่มี
ประสิทธิภาพนั้น ต้องเป็นความนึกคิดที่สามารถจัดระเบียบ (organize) ประสบการณ์เดิมกับ

ประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับให้เข้ากันได้ สามารถที่จะค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทั้งเก่าและใหม่ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดบูรณาการเรียนรู้อย่างแท้จริง สุรางค์ โค้วตระกูล (2541 : 48) กล่าวว่า การเรียนรู้ (Learning) คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเนื่องมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด สุวัฒน์ ธรรมสุนทร (2555: ออนไลน์) ได้สรุปการเรียนรู้ (Learning Ecology) และทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) ดังนี้ การเรียนรู้ คือ กระบวนการที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิด มนุษย์เราสามารถเรียนรู้ได้จาก การได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การเห็น รวมถึงผ่านการใช้ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ เป็นส่วนส่งผ่าน

4. ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ต่อการใช้วิธีการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวก สรุปได้ว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดเชิงบวก นักเรียนส่วนมากมีความผ่อนคลาย มีความสุข ได้ปลดปล่อยความเครียด สดใส เฮ่นสบาย เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกจิตใจสงบสุข ทำให้มีสมาธิสมองโล่งความสุข ทำให้เราคิดในแง่บวก ทำให้มีความรอบคอบมากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ดนตรี คำพูดด้านบวกให้ผลต่อค้นสมองโดยตรง ดังที่ พิชญา นัยนิษฐ์ (2553: 56) ได้กล่าวว่า ดนตรีเป็นเสียงที่เกิดจากธรรมชาติ ดนตรีเป็นศิลปะบริสุทธิ์ที่สร้างความสงบภายในจิตใจ เป็นลักษณะของเสียงที่ได้จัดเรียบเรียงไว้อย่างมีระเบียบแบบแผน และโครงสร้างชัดเจนที่นำมาปรับใช้ได้ ดนตรีบำบัด ช่วยปรับสภาพจิตใจ ของคนให้อยู่ในสภาวะผ่อนคลายเกิดความสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก เสียงดนตรีมีผลต่อค้นสมอง เพราะคลื่นเสียงจะไปปรับแต่งค้นสมองให้เร็วขึ้นหรือช้าลง ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ดนตรีบำบัดเป็นยาเกินผ่านประสาทหูส่งถึงจิตวิญญาณ ปรับลดความถี่ทำให้ผ่อนคลายดีกว่าสัมผัสทางอื่น ๆ และอุษณีย์ โพธิสุข (2542 : 82) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง กล่าวว่า ขณะนี้มีผลงานวิจัยของนักดนตรีชาวเชคโกสโลวาเกียและออสเตรีย พบว่าดนตรีแต่ละอย่างให้ผลต่อค้นสมองของมนุษย์โดยตรง เช่น หากเด็กกำลังโกรธเกรี้ยว โมโห เมื่อฟังเพลงคลาสสิกบางเพลง สามารถทำให้สงบลงได้ และงานวิจัยนี้ยังทำละเอียดถึงขนาดเพลงของทุก ๆ วิสา เช่น เวลาจะสอบเลข จะฟังเพลงทำนองใด วิทยาศาสตร์ เพลงประเภทใด ความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นเพลงชนิดใด นัยพินิจ ชขกักดี และนิตยา ชขกักดี (2542: 49) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง พบว่า ดนตรีคลาสสิกบางผลงานส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ของทารกโดยเพิ่มขีดความสามารถด้านคำพูด อารมณ์, พัฒนาสมาธิและความทรงจำและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งใช้ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ มธุรส สว่างบำรุง (2544 : 8) กล่าวว่า การนำดนตรีที่เป็นเสียงเพลงในหลายลักษณะมาใช้เพื่อจุดประสงค์ในการช่วยส่งเสริมบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลซึ่ง

ประสิทธิภาพของคนตรีจะช่วยทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางด้านจิตใจและร่างกายเป็นไปในทิศทางบวก มีการพัฒนาความรู้สึกที่ดีและกระตุ้นการทำงานของร่างกายได้อย่างสมบูรณ์

จันทิมา ดอกไม้ (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาคนตรีไทยกับการกล่อมเกลাজิตใจของเยาวชน พบว่ามีสมาธิมากขึ้น มีความอ่อนโยนและใจเย็นขึ้น มีความสุภาพอ่อนโยน มีความสัมมาคารวะ มีความอดทนอดกลั้นที่แสดงสิ่งที่ไม่คือได้สูงขึ้น และยังสอดคล้องกับบทความของอาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533: 98) ได้ศึกษาผลของการวัดคลื่นสมองของนิสิตที่ฝึกสมาธิ โดยในปีการศึกษา 2533 ชมรมจิตศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ตั้งแต่เริ่มฝึกสมาธิ นิสิตที่มาเข้าค่าย จำนวนประมาณ 30 คน จะมีคลื่นอัลฟ่าเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหมายถึงการที่มีความสงบสุขเพิ่มขึ้น ลดความเครียดให้น้อยลง และมีสมาธิดีขึ้น เทิน ศรีสุข (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่อง ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการตั้งจิตได้สำนึกของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการตั้งจิตได้สำนึกแล้ว ได้นำหลักการ วิธีปฏิบัติตั้งจิตได้สำนึกไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง มีผลทำให้ปัญหา อุปสรรคต่อการเรียนต่าง ๆ ลดลง จิตได้สำนึกสามารถช่วยลดสภาพปัญหา อุปสรรค ของร่างกายและจิตใจ ทั้งยังช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างได้ และสอดคล้องกับ ปิ่นนัฬิชา สุนารทพิน (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาความสามารถทางสมองและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า 1) การเปรียบเทียบผลการทดสอบความสามารถทางสมอง (IQ) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี พบว่า หลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรี เด็กนักเรียนมีการพัฒนาความสามารถทางสมองสูงขึ้น ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านภาษา ด้านปริมาณ ด้านความจำ ด้านเหตุผล ด้านการรับรู้และ ด้านการมองเห็นความสัมพันธ์ 2) การเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรีจากการประเมินของครูประจำชั้นและผู้ปกครอง พบว่า หลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรีเด็กนักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข 3) การเปรียบเทียบผลการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) โดยการทำแบบสังเกตของครูประจำชั้นก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี พบว่า เด็กนักเรียนมีการปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงหลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรี 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสมอง (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี จากการประเมินของผู้ปกครอง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความมุ่งมั่นพยายาม มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสมอง (IQ) ทั้ง 6 ด้าน แต่ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้านการยอมรับผิด การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบานไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสมอง (IQ) ด้านใด ๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกกับนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่มีลักษณะเดียวกัน
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกและเสริมกิจกรรมการเรียนรู้อื่นๆที่สร้างความตระหนักในการยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เช่น การเสริมสร้างวินัย การเสริมสร้างบุคลิกภาพและความรู้อื่น ๆ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกมีผลการเรียนรู้จากคะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์จากการอบรมซึ่งการอบรมประกอบด้วย ซิตี และกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนั้นสถานศึกษาหรือผู้เกี่ยวข้องควรทำการทบทวน นำรูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าวไปทำซ้ำกับผู้เรียนและสรุปเผยแพร่ผลดังกล่าวให้ผู้เกี่ยวข้องได้นำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ทำให้รู้สึกเกิดการผ่อนคลายและเกิดบรรยากาศของการเรียนรู้และการปรับตัวอยู่ร่วมกัน
2. ควรมีการจัดกิจกรรมซ้ำๆกับนักเรียนกลุ่มดังกล่าว โดยเปลี่ยนจากดนตรีคลาสสิกเป็นดนตรีไทย และเรื่องที่ประสงค์จะฝึกเช่น การฝึกด้านคุณธรรม จริยธรรมและด้านอื่น ๆ

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กษมา บิลมาศ. ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนัก ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- กอร์ดอน, จอห์น. รถบัสน้ำมันชีวิต (The Energy Bus). แปลโดย นวพันธ์ ปิยะวรรณกร. นนทบุรี: ไนวเลจจ์ เมคเกอร์, 2553.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2553.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2540.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2551.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สมานี 2000. กรุงเทพมหานคร: ที. พี. พรินท์, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตศึกษา : ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2539.
- โกสินทร์ แจ่มเพ็ชรรัตน์. ดนตรีบำบัด บทความที่ ๑ [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: [http:// www.oknation.net/blog/print.php?id=127251](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=127251) [21 พฤษภาคม 2556]
- ขนิษฐา อุดมพูนสิน. มหัศจรรย์ดนตรีบำบัด. เดลินิวส์ (18 เมษายน 2553): 4.
- จันทมาศ ชื่นบุญ. จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2515.
- จันทิมา คอกไม้. ดนตรีไทยกับการกล่อมเกลাজิตใจของเยาวชน : ศึกษากรณีเยาวชนในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- จิตินาถ ณ พัทลุง. เข้มทิศชีวิตใต้จิตสำนึก. กรุงเทพมหานคร: อาศรมสารนาถ, 2554.
- ไตรรงค์ เจนการ. ทฤษฎีการเรียนรู้ [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.teacher80std.blogspot.com/2012/06/101-learning-ecology.html> [21 มิถุนายน 2556]

ทวิศักดิ์ กาญจนสุวรรณ. **Multimedia ฉบับพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร: เคทีพีคอมพ์แอนด์คอนซัลท์, 2546.

ทวิศักดิ์ สิริรัตนธาดา. ดนตรีบำบัด [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.happyhomeclinic.com/aob-musictherapy.htm> [12 มิถุนายน 2556]

ทัศนีย์ ผลเนืองมา. เสริมสร้างคุณลักษณะและคุณธรรมด้วยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

เทวิน ศรีดาโคตร. จิตวิทยาการเรียนรู้ที่ใช้ในการผลิตสื่อการเรียนการสอน [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: http://www.lib.ubu.ac.th/techno/Down%20Load/bod_42.pdf [28 มิถุนายน 2556]

เทอดศักดิ์ เดชคง. สถิติบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มติชน, 2545.

เทิน ศรีสุข. ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตใต้สำนึกของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษา, สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.

ธีระพร อุวรรณโณ. การพัฒนาจริยธรรมและค่านิยมของนักเรียนวัยรุ่น. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว, หน้า 361-427. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.

นัยพินิช คงศักดิ์ และนิตยา คงศักดิ์. ดนตรีคลาสสิกเพื่อการพัฒนาสมองเด็ก. ใน เอกสารประกอบการสัมมนาในโครงการ Mead Johnson Smart Symphony, หน้า 49. กรุงเทพมหานคร: Mead Johnson, 2542.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, 2546.

บุญเลิศ สายสนิท. ความสุข + ความสำเร็จสั่งได้ด้วยโปรแกรมใต้สำนึก NLP. สมุทรปราการ: มายเบสท์บุ๊คส์, 2556.

ปาริฉัตร สังขะนันท์. คลื่นสมองกับพลังพิเศษในตัวคุณ [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Physical/Brainwave.htm> [12 พฤษภาคม 2556]

ปิ่นฟ้าพิชา สุนารทพิน. การพัฒนาความสามารถทางสมองและความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าว. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2550.

พิชญา นัยนิตย์. รายงานการใช้ชุดฝึกอบรมเรื่องการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก. สถาบันการศึกษาทางไกล สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2553.

มธุรส สว่างบำรุง. รายงานวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการใช้ดนตรีบำบัดที่มีต่อความเครียดของสตรีวัยหมดประจำเดือน : ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีแม่บ้าน ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2544.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2550.

วาสนา สุขสวัสดิ์. รายงานผลการใช้และพัฒนาเพลงประกอบการสอน เรื่อง ชนิดของคำและประโยค เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดชัยชุมพล เทศบาลเมืองทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช. ม.ป.ท: ม.ป.พ., 2552.

วิทยากร เชียงกุล. จิตวิทยาในการสร้างความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สายธาร, 2552.

วิภาพร มาพบสุข. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดเคชั่น, 2543.

วิมลรัตน์ คำวั้ง. เปรียบเทียบผลของการฝึกดนตรีไทยและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.

วิไล องค์อนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ศศิธร พุ่มดวง. ดนตรีบำบัด. สงขลา: นครินทร์เวชสาร 3 (พฤษภาคม-มิถุนายน 2548): 188-189. สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ. คุณค่าของดนตรีกับการบำบัดฟื้นฟู. วารสารหมออนามัย 19 (มีนาคม 2552): 54-55.

สถาพร กลางคาร. ผลของการฟังดนตรีตามความรู้สึกชอบต่อการลดความวิตกกังวลของบุคคลที่มีภาวะเจ็บป่วยและรู้สึกตัวในห้อง ไอ.ซี.ยู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.

สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์. ศัพท์ทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

สมศักดิ์ สันธุระเวช. ระบบการเตรียมความพร้อมทางสมอง วารสารวิชาการ 1, 3 (มีนาคม
2541): 2-16.

สรพล สุขทรศนีย์. มิติแห่งจิตใต้สำนึก. กรุงเทพมหานคร: ยู-บอสคอร์ปอเรชั่น, 2542.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.baanjommyut.com/>
[19 สิงหาคม 2556].

สุทธิชัย ปัญญโรจน์. การพูดเชิงบวก [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.drsuthichai.com>
[19 สิงหาคม 2556]

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2541.

สุวัฒน์ ธรรมสุนทร. แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา:
<http://www.teacher80std.blogspot.com/2012/06/101-learning-ecology.html>
[21 มิถุนายน 2556]

เสริมศรี ไชยสร. พื้นฐานการสอน. เชียงใหม่: ลานนาการพิมพ์, 2539

เสาวนีย์ สังฆโสภณ. ดนตรีเพื่อสุขภาพ วิธีการฟังดนตรีเพื่อคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร:
สมชายการพิมพ์, 2541.

อริยะ สุพรรณเกษ. พัฒนา I. Q. E. M. Q. สมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2545.

อ้อม ประนอม. คิดบวก หัวใจบวก. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2552.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. แนวทางสู่ความสุข. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินติ้ง กรุ๊ป, 2533.

อากรณ์ ภูวพิทักษ์. ทฤษฎีจิตวิทยากับงาน HR [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:
<http://oknation.net/blog/nationejobs/2010/01/07/entry-1> [19 สิงหาคม 2556]

อุษณีย์ โพธิสุข. สมอมนัศจรีย์. กรุงเทพมหานคร: แฟมิลี่ไคเรค, 2542.

ภาษาอังกฤษ

Ansdell, G. **Music for life: Aspects of creative music therapy with adult clients.** London:
Jessica Kingsley, 1995.

Dutton, S. S. An experimental study in the programs of science instruction for the fourth grade.

Doctoral dissertation, University Microfilms, 1963. **Dissertation Abstracts** 24: 2383-A.

Heal, M., and Wigram, T., eds. **Music therapy in health and education**. London: Jessica Kingsley, 1993.

Sarkar, P. R. **The liberation of intellect: Neo humanism**. Calcutta: Ananda Marga, 1983.

สื่อออนไลน์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. หลักการทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษา : มโนทัศน์ที่ครูผู้สอนควรทบทวน [ออนไลน์]. 2547. แหล่งที่มา

http://www.myfirstbrain.com/teacher_view.aspx?ID=17294 [19 สิงหาคม 2556]

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา:

http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1010206/content/unit6/unit6_1_1.htm

[19 สิงหาคม 2556]

จิตวิทยา [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.novabizz.com/NovaAce/psychology.htm>

[19 สิงหาคม 2556]

[ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://bunmamin25385.blogspot.com/feeds/posts/default>

[ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.magicboxaudio.com/lunar-brainwave-generator>

ภาคผนวก



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นางสุนาถ เพ็ญศิริ

ครูวิทยฐานะเชี่ยวชาญ สถาบัน กศน. ภาคใต้

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

หัวหน้าภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. นางพิชญา นัยนิตย์

ครูวิทยฐานะเชี่ยวชาญ สถาบันการศึกษาทางไกล
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและ
การศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



ภาคผนวก ข

- แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม พร้อมเฉลย

แบบทดสอบก่อนและหลัง
การพัฒนากลืนสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คำชี้แจง

- 1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ
- 2. ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 20 นาที
- 3. การทำแบบทดสอบ
 - 3.1 ให้เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ตัวอักษร

หน้าข้อความที่ต้องการ

- 3.2 ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ทำเครื่องหมาย = ทับตัวอักษรหน้าข้อความเดิมแล้วเลือกตอบตัวเลือกใหม่

ตัวอย่างที่ 1 (ไม่ต้องการคำตอบ ข้อ ง)
ข้อ ก ข ค ~~ง~~

ตัวอย่างที่ 2 (ต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ เป็นข้อ ค)
ข้อ ก ข ~~ง~~ ค

ชื่อ สกุล ผู้ตอบแบบทดสอบ.....

สถานที่ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.....

อายุปี

1. มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อย่างไร

- ก. มนุษย์ไม่มีการเรียนรู้สิ่งใดเป็นเวลานานๆ
- ข. มนุษย์เรียนรู้ในเวลาสั้นๆ
- ค. ต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ง. มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้ตามธรรมชาติ

2. รอยยี่มีประโยชน์ตามข้อใด

- ก. กล้ามเนื้อ 1 มัดขยาย
- ข. กล้ามเนื้อ 1 มัดขยายตัว
- ค. ใบหน้าเกิดรอยยี่
- ง. สมอโถ่ง

3. คำพูดแบบใดที่เป็นอาหารสมอง

- ก. วันนี้แข่งเป็่ชิงชีวิต
- ข. คิดถึงบ้านจัง
- ค. วันนี้อากาศสดชื่นฉันมีความสุข
- ง. อึดอัดเหนื่อยอยากกลับบ้าน

4. ความหมายของการบริหารจิตข้อใด

- ก. เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- ข. เป็นการพัฒนาพลังในร่างกาย
- ค. เป็นการรักษาสมดุลในร่างกาย
- ง. เป็นการพัฒนาจิตให้มีสติอยู่กับอารมณ์

5. เมื่อปรับลมหายใจได้ถูกต้อง สิ่งก็ตามมาคืออะไร

- ก. จมูกโถ่ง
- ข. ทางเดินหายใจผ่อนคลาย
- ค. คลื่นหัวใจปลอดภัย
- ง. คลื่นสมองผ่อนคลาย

6. เมื่อทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นแล้ว สิ่งที่จะเกิดตามมา คืออะไร

- ก. ความคิดและปัญญา
- ข. จิตที่เป็นกุศล
- ค. ความบริสุทธิ์
- ง. ความมีสัจจะ

7. การบริหารจิตโดยการปรับลมหายใจ ตรงกับข้อใด

- ก. การฝึกที่เอาร่างกายมาเป็นอารมณ์
- ข. การฝึกที่เอาจิตจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก
- ค. การฝึกที่กำหนดเอาร่างกายเป็นศูนย์กลางของจิตใจ
- ง. การฝึกที่เอาการกำหนดจิตให้เหนืออำนาจของร่างกาย

8. ข้อใดเป็นความจริง

- ก. การหายใจที่ส่วนอกทำให้ออกขยาย
- ข. คลื่นสมองที่ผ่อนคลายทำให้ความคิดสงบ
- ค. การหายใจถูกวิธีจะช่วยลดการสูญเสียออกซิเจน
- ง. คลื่นสมองที่มีความถี่สูงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

9. คลื่นสมองตามข้อใดที่ทำให้เกิดความเครียดสูง

- ก. คลื่นเบต้า
- ข. คลื่นอัลฟา
- ค. คลื่นเดตา
- ง. คลื่นคอสมิก

10. คลื่นสมองตามข้อใด ที่จะพัฒนาความคิดได้ดีที่สุด

- ก. คลื่นความถี่ 4 รอบต่อวินาที
- ข. คลื่นความถี่ 6 รอบต่อวินาที
- ค. คลื่นความถี่ 8-13 รอบต่อวินาที
- ง. คลื่นความถี่ 10-15 รอบต่อวินาที

11. จิตได้สำนึกเปรียบได้กับอะไร

- ก. ดินที่อุดมด้วยปุ๋ย
- ข. เมล็ดพืชที่มีพันธุ์ดี
- ค. ดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม
- ง. ต้นไม้ที่เจริญงอกงาม

12. ข้อใดเป็นวิธีพัฒนาจิตได้สำนึก

- ก. ปรับคลื่นสมองไปสู่สภาวะอัลฟา
- ข. อาศัยเสียงเพลงและเสียงดนตรี
- ค. คิดสิ่งที่ดีๆ และสิ่งที่ดีๆ
- ง. ถูกทุกข้อ

13. การคิดตามข้อใดที่ทำให้ชีวิตเป็นสุข

- ก. ชีวิตทุกคนเป็นไปตามพรหมลิขิตไม่ควรจะคิดอะไรมาก
- ข. มีชีวิตช่วงเวลาหนึ่งควรหาความสุขให้เต็มที่
- ค. ชีวิตเรายังมีค่า จึงควรทำวันนี้ให้ดีที่สุด
- ง. เมื่อไหร่ชีวิตเราจะพบกับความสุขเสียที

14. วิธีที่ได้ผลดีที่สุดในการบริหารจิตคือข้อใด

- ก. อยู่ห่างไกลจากสิ่งชั่ววุ่น
- ข. ทำใจให้แน่วแน่มั่นคง
- ค. อยู่ห่างไกลจากคนชั่ว
- ง. มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

15. การบริหารจิตก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายหลายประการ ยกเว้น ข้อใด

- ก. ความจำดีขึ้น
- ข. ล่วงรู้จิตใจผู้อื่น
- ค. ระวังความทุกข์ได้
- ง. ขอมรับความจริงได้มากขึ้น

16. สมาธิให้ประโยชน์อย่างไร

- ก. ช่วยให้ชีวิตเป็นสุข
- ข. ช่วยพัฒนาจิตให้สงบ
- ค. ช่วยพัฒนาจิตให้แข็งแกร่ง และมีพลัง
- ง. ช่วยให้เกิดสติ มีความคิดดี ทำให้อายุยืนยาว

17. คนที่มีสมาธิเปรียบเสมือนน้ำตามข้อใด

- ก. น้ำกลั่น
- ข. น้ำที่ใสนิ่ง
- ค. น้ำที่สุกแล้ว
- ง. น้ำในภาชนะ

18. เมื่อเริ่มฝึกบริหารจิตใหม่ๆ จิตใจจะเป็นอย่างไร

- ก. จิตใจแวปไป แววนมา คิดเรื่องต่างๆ
- ข. จิตใจหงอยเหงา
- ค. จิตใจร้อนรุ่ม
- ง. จิตใจเฉยเมย

19. จิตใจที่เข้มแข็งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างไร

- ก. มีชีวิตสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ
- ข. มองตนเองอย่างมีคุณค่า
- ค. มีความอดทนสูง
- ง. ถูกทุกข้อ

20. การแผ่เมตตา มีประโยชน์อย่างไร

- ก. ได้สร้างบารมีให้แก่สัตว์ทั้งหลาย
- ข. ลดความพยาบาท จิตใจเป็นสุข
- ค. ส่วนบุญจะส่งผลให้เราเป็นสุข
- ส่วนบุญส่งให้ผู้อื่นเป็นสุข

**เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
การพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก**

ข้อที่	เฉลย	ข้อที่	เฉลย
1	ค	11	ก
2	ก	12	ง
3	ค	13	ค
4	ค	14	ง
5	ง	15	ข
6	ก	16	ง
7	ข	17	ข
8	ค	18	ก
9	ก	19	ง
10	ก	20	ข

ภาคผนวก ก

- แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวก โดยผู้เชี่ยวชาญ
- แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ
- ตารางแสดงคะแนนก่อน และหลังอบรมของผู้เรียน
- ตารางแสดงระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม

ตารางที่ 6 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบก่อนและหลังอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ค่า IOC			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1.00
2	1	1	1	3	1.00
3	1	1	1	3	1.00
4	1	1	1	3	1.00
5	1	1	1	3	1.00
6	1	1	1	3	1.00
7	1	1	1	3	1.00
8	1	1	1	3	1.00
9	1	1	1	3	1.00
10	1	1	1	3	1.00
11	1	1	1	3	1.00
12	1	1	1	3	1.00
13	1	1	1	3	1.00
14	1	1	1	3	1.00
15	1	1	1	3	1.00
16	1	1	1	3	1.00
17	1	1	1	3	1.00
18	1	1	1	3	1.00
19	1	1	1	3	1.00
20	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 7 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วย
ดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวก โดยผู้เชี่ยวชาญ

กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	ค่า IOC			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	แแรกูู้จัก และสร้างควมคุ้นเคย	1	1	1	3	1.00
2	ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์	1	1	1	3	1.00
3	อานุภาพของดนตรีและคำพูดด้านบวก	1	1	1	3	1.00
4	การรู้จักจิตใจตนเอง ความสำคัญของจิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตเหนือสำนึก	1	1	1	3	1.00
5	นันทนาการและการส่งคลื่นที่ดีต่อกัน	1	1	1	3	1.00
6	ลักษณะของคลื่นสมองและการปรับสมหบายใจให้คลื่นสมองผ่อนคลาย	1	1	1	3	1.00
7	การฝึกงูใจไปสู่สภาวะอัลฟ่า	1	1	1	3	1.00
8	ประโยชน์ของการงูใจไปสู่สภาวะอัลฟ่า	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 8 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการ
อบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ข้อคำถาม	ค่า IOC			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
	ด้านที่ 1 : สถานที่/ ระยะเวลา/การจัดการ					
1	วันและช่วงระยะเวลาในการจัดโครงการ ฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และ คำพูดด้านบวกมีความเหมาะสม	1	1	1	3	1.00
2	สถานที่ในการจัดฝึกอบรมมีความเหมาะสม	1	1	1	3	1.00
3	ของรางวัลเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจร่วม กิจกรรม	1	1	1	3	1.00
4	รูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโครงการมีความ เหมาะสมกับผู้เข้าอบรม	1	1	1	3	1.00
	ด้านที่ 2 วิทยากร / เนื้อหา	1	1	1	3	1.00
5	ถ่ายทอดความรู้ชัดเจนในเนื้อหา	1	1	1	3	1.00
6	ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	1	1	1	3	1.00
7	มีการเรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก	1	1	1	3	1.00
8	มีการใช้สื่อประกอบที่สวยงาม เหมาะสมและ สอดคล้องกับเนื้อหา	1	1	1	3	1.00
9	กิจกรรมนันทนาการสนุกสนานและน่าสนใจ	1	1	1	3	1.00
10	กิจกรรมนันทนาการช่วยให้สมองผ่อนคลายไม่ เบื่อเนื้อหา	1	1	1	3	1.00
11	การใช้ดนตรี และคำพูดเชิงบวกช่วยให้นักเรียนมี สมาธิและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ดี	1	1	1	3	1.00
	ด้านที่ 3 ผลต่อนักเรียน					
12	นักเรียนรู้จักคลื่นสมองและวิธีปรับ ไปสู่คลื่น อัลฟา	1	1	1	3	1.00
13	นักเรียนเห็นประโยชน์ของลมหายใจและฝึก หายใจได้ถูกต้อง	1	1	1	3	1.00
14	การหายใจที่ถูกต้องทำให้สมองผ่อนคลาย	1	1	1	3	1.00
15	นักเรียนเห็นความสำคัญของการคิดและพูดด้าน บวก	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ข้อความถาม	ค่า IOC			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
	ด้านที่ 3 : ผลต่อนักเรียน					
16	นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น	1	1	1	3	1.00
17	นักเรียนมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ	1	1	1	3	1.00
18	นักเรียนมีการจัดลำดับการเรียนรู้ได้ดีขึ้น	1	1	1	3	1.00
19	นักเรียนเห็นความสำคัญของคลื่นสมองต่ำ กับ การเรียนรู้	1	1	1	3	1.00
20	นักเรียนคาดหวังว่าจะมีความจำและสนใจเรื่อง การเรียนมากขึ้นกว่าเดิม	1	1	1	3	1.00
21	นักเรียนมีความสุข	1	1	1	3	1.00
22	นักเรียนได้รับการปลูกฝังด้านคุณธรรม จริยธรรม มีความอ่อนน้อม สุภาพเรียบร้อย ใช้คำพูดคำนับวกที่เหมาะสมตามวัย	1	1	1	3	1.00
23	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการ เรียนและในชีวิตประจำวันได้	1	1	1	3	1.00
24	โครงการฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดคำนับวก สามารถพัฒนานักเรียน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้อย่างเต็ม ศักยภาพของผู้เรียน	1	1	1	3	1.00
25	นักเรียนเห็นความสำคัญของมนุษย์ว่าต้องเรียนรู้ ตลอดเวลา	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 9 แสดงคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมอง
ด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
1	9	12	3.00	9.00
2	5	11	6.00	36.00
3	8	12	4.00	16.00
4	9	11	2.00	4.00
5	7	13	6.00	36.00
6	8	9	1.00	1.00
7	9	11	2.00	4.00
8	5	9	4.00	16.00
9	8	14	6.00	36.00
10	9	13	4.00	16.00
11	8	11	3.00	9.00
12	11	14	3.00	9.00
13	9	12	3.00	9.00
14	7	14	7.00	49.00
15	11	12	1.00	1.00
16	9	14	5.00	25.00
17	10	14	4.00	16.00
18	9	15	6.00	36.00
19	10	14	4.00	16.00
20	9	15	6.00	36.00
21	7	13	6.00	36.00
22	10	15	5.00	25.00
23	9	14	5.00	25.00
24	8	12	4.00	16.00
25	7	14	7.00	49.00

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมอง
ด้วยดนตรีและกำพุดด้านบวก

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
26	11	13	2.00	4.00
27	10	11	1.00	1.00
28	9	15	6.00	36.00
29	8	12	4.00	16.00
30	9	12	3.00	9.00
31	10	11	1.00	1.00
32	9	14	5.00	25.00
33	8	15	7.00	49.00
34	6	16	10.00	100.00
35	6	13	7.00	49.00
36	10	15	5.00	25.00
37	9	13	4.00	16.00
38	11	15	4.00	16.00
39	9	14	5.00	25.00
40	7	15	8.00	64.00
41	9	12	3.00	9.00
42	10	15	5.00	25.00
43	9	14	5.00	25.00
44	11	16	5.00	25.00
45	6	14	8.00	64.00
46	7	15	8.00	64.00
47	4	15	11.00	121.00
48	9	15	6.00	36.00
49	9	14	5.00	25.00
50	11	16	5.00	25.00

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมอง
ด้วยดนตรีและคำพูดคำนวณ

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
51	12	14	2.00	4.00
52	9	15	6.00	36.00
53	9	15	6.00	36.00
54	5	11	6.00	36.00
55	8	14	6.00	36.00
56	9	15	6.00	36.00
57	11	14	3.00	9.00
58	9	15	6.00	36.00
59	8	12	4.00	16.00
60	9	16	7.00	49.00
61	8	16	8.00	64.00
62	10	14	4.00	16.00
63	9	15	6.00	36.00
64	10	15	5.00	25.00
65	7	12	5.00	25.00
66	7	14	7.00	49.00
67	11	15	4.00	16.00
68	9	16	7.00	49.00
69	11	15	4.00	16.00
70	8	16	8.00	64.00
71	10	14	4.00	16.00
72	6	15	9.00	81.00
73	8	16	8.00	64.00
74	9	14	5.00	25.00
75	12	16	4.00	16.00

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมอง
ด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
76	9	12	9.00	12.00
77	10	15	10.00	15.00
78	11	14	11.00	14.00
79	8	11	8.00	11.00
80	7	13	7.00	13.00
81	9	12	9.00	12.00
82	10	17	10.00	17.00
83	9	16	9.00	16.00
84	8	14	8.00	14.00
85	7	15	7.00	15.00
86	11	16	11.00	16.00
87	8	15	8.00	15.00
88	4	9	4.00	9.00
89	8	15	8.00	15.00
90	6	12	6.00	12.00
91	9	14	9.00	14.00
92	8	12	8.00	12.00
93	7	15	7.00	15.00
94	8	14	8.00	14.00
95	9	13	9.00	13.00
96	8	14	6.00	36.00
97	9	15	6.00	36.00
98	8	12	4.00	16.00

ตารางที่ 10 แสดงค่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนากลุ่มสมอง
ด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คนที่	ระดับคะแนน ก่อนเรียน	ระดับคะแนน หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
1	1.55	1.66	0.11	0.01
2	0.88	2.14	1.26	1.59
3	1.9	2.09	0.19	0.04
4	0.51	1.57	1.06	1.12
5	1.9	3.05	1.15	1.32
6	1.24	2.16	0.92	0.85
7	1.37	3.03	1.66	2.76
8	0.87	2.29	1.42	2.02
9	1.27	2.61	1.34	1.80
10	0.62	1.72	1.10	1.21
11	0.53	2.03	1.50	2.25
12	1.05	2.2	1.15	1.32
13	1.07	2.14	1.07	1.14
14	1.85	2.05	0.20	0.04
15	1.29	1.85	0.56	0.31
16	1.48	1.68	0.20	0.04
17	0.96	2.27	1.31	1.72
18	0.62	1.66	1.04	1.08
19	1.66	2.24	0.58	0.34
20	1.74	3.04	1.30	1.69
21	1.94	3.03	1.09	1.19
22	1.94	2.92	0.98	0.96
23	0.7	1.57	0.87	0.76
24	1.64	2.03	0.39	0.15
25	1.51	2.53	1.02	1.04

ตารางที่ 10 (ต่อ)แสดงค่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนา
คลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คนที่	ระดับคะแนน ก่อนเรียน	ระดับคะแนน หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
26	1.44	1.96	0.52	0.27
27	0.98	2.11	1.13	1.28
28	1.87	2.27	0.40	0.16
29	1.98	2.11	0.13	0.02
30	0.51	1.75	1.24	1.54
31	1.74	2.24	0.50	0.25
32	1.09	2.4	1.31	1.72
33	1.88	2.44	0.56	0.31
34	1.59	2.94	1.35	1.82
35	1.38	2.85	1.47	2.16
36	1.07	2.2	1.13	1.28
37	1.87	2.37	0.50	0.25
38	1.68	2.51	0.83	0.69
39	1.98	2.24	0.26	0.07
40	1.2	2.42	1.22	1.49
41	1.79	2.14	0.35	0.12
42	0.68	2.12	1.44	2.07
43	1.92	2.2	0.28	0.08
44	1.4	2.18	0.78	0.61
45	2.75	3.11	0.36	0.13
46	1.96	2.16	0.20	0.04
47	1.25	1.92	0.67	0.45
48	1.9	2.61	0.71	0.50
49	1.42	2.64	1.22	1.49
50	1.02	2.42	1.40	1.96

ตารางที่ 10 (ต่อ)แสดงค่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนา
 กลืนสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คนที่	ระดับคะแนน ก่อนเรียน	ระดับคะแนน หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
51	1.68	2.01	0.33	0.11
52	1.05	1.57	0.52	0.27
53	1.53	2.22	0.69	0.48
54	1.24	1.64	0.40	0.16
55	1.16	1.48	0.32	0.10
56	1.92	2.35	0.43	0.18
57	1.87	2.33	0.46	0.21
58	1.77	2.48	0.71	0.50
59	1.66	2.29	0.63	0.40
60	1.77	2.22	0.45	0.20
61	1.83	2.01	0.18	0.03
62	1.81	2.27	0.46	0.21
63	1.88	2.46	0.58	0.34
64	1.88	2.66	0.78	0.61
65	1.57	2.01	0.44	0.19
66	1.94	2.29	0.35	0.12
67	1.87	2.03	0.16	0.03
68	1.7	1.98	0.28	0.08
69	1.64	1.81	0.17	0.03
70	1.96	2.64	0.68	0.46
71	0.44	2.37	1.93	3.72
72	1.61	2.16	0.55	0.30
73	1.16	1.38	0.22	0.05
74	1.62	2.66	1.04	1.08
75	1.12	2.24	1.12	1.25

ตารางที่ 10 (ต่อ)แสดงค่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยการอบรมพัฒนา
กลั่นกรองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คนที่	ระดับคะแนน ก่อนเรียน	ระดับคะแนน หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
76	0.33	2.13	1.80	3.24
77	1.5	1.66	0.16	0.03
78	0.87	2.09	1.22	1.49
79	1.81	2.38	0.57	0.32
80	1.5	2.42	0.92	0.85
81	1.5	1.92	0.42	0.18
82	1.9	2.81	0.91	0.83
83	1.87	1.98	0.11	0.01
84	1.83	1.94	0.11	0.01
85	0.48	2.4	1.92	3.69
86	1.96	2.07	0.11	0.01
87	1.92	2.5	0.58	0.34
88	1.2	1.85	0.65	0.42
89	1.22	1.94	0.72	0.52
90	1.55	2.46	0.91	0.83
91	1.81	2.4	0.59	0.35
92	1.62	2.25	0.63	0.40
93	1.92	2.35	0.43	0.18
94	1.68	2.2	0.52	0.27
95	1.38	1.87	0.49	0.24
96	1.81	2.01	0.20	0.04
97	1.92	2.09	0.17	0.03
98	1.70	2.38	0.68	0.46

ภาคผนวก ง

- แบบสอบถามความพึงพอใจในการอบรมผู้เรียน



แบบสอบถามความพึงพอใจในการอบรมผู้เรียน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านที่ 1 : สถานที่ / ระยะเวลา / การจัดการ					
1.วันและช่วงระยะเวลาในการจัดโครงการฝึกอบรมการพัฒนา คลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกมีความเหมาะสม					
2.สถานที่ในการจัดฝึกอบรมมีความเหมาะสม					
3.ของรางวัลเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจร่วมกิจกรรม					
4.รูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโครงการมีความเหมาะสมกับ ผู้เข้าอบรม					
ด้านที่ 2 วิทยากร / เนื้อหา					
5.ถ่ายทอดความรู้ชัดเจนในเนื้อหา					
6.ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย					
7.มีการเรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก					
8. มีการใช้สื่อประกอบที่สวยงาม เหมาะสมและสอดคล้องกับ เนื้อหา					
9.กิจกรรมเน้นทานการสนุกสนานและน่าสนใจ					
10. กิจกรรมเน้นทานการช่วยให้สมองผ่อนคลายไม่เบื่อเนื้อหา					
11. การใช้ดนตรี และคำพูดเชิงบวกช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและ ผ่อนคลายความตึงเครียดได้ดี					
ด้านที่ 3 ผลต่อนักเรียน					
12.นักเรียนรู้จักคลื่นสมองและวิธีปรับไปสู่คลื่นอัลฟา					
13.นักเรียนเห็นประโยชน์ของลมหายใจและฝึกหายใจได้ ถูกต้อง					
14.การหายใจที่ถูกต้องทำให้สมองผ่อนคลาย					
15.นักเรียนเห็นความสำคัญของการคิดและพูดด้านบวก					
16.นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น					
17.นักเรียนมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ					
18.นักเรียนมีการจัดลำดับการเรียนรู้ได้ดีขึ้น					

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านที่ 3 ผลต่อนักเรียน					
19.นักเรียนเห็นความสำคัญของคลื่นสมองต่ำ กับการเรียนรู้					
20.นักเรียนคาดหวังว่าจะมีความจำและสนใจเรื่องการเรียนรู้มากขึ้นกว่าเดิม					
21.นักเรียนมีความสุข					
22.นักเรียนได้รับการปลูกฝังด้านคุณธรรม จริยธรรม มีความอ่อนน้อม สุภาพเรียบร้อย ใช้คำพูดด้านบวกที่เหมาะสมตามวัย					
23.นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการเรียนและในชีวิตประจำวันได้					
24.โครงการฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก สามารถพัฒนานักเรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้อย่างเต็มศักยภาพของผู้เรียน					
25.นักเรียนเห็นความสำคัญของมนุษย์ว่าต้องเรียนรู้ตลอดเวลา					

ภาคผนวก จ

- หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิ
- กิจกรรมฝึกอบรม





ที่ รธ ๐๘๐๕/๗/๒๕

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

ด้วยข้าพเจ้า นางนพวรรณ รุจิภักดิ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับอนุมัติจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ให้ดำเนินการโครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาศิลนสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวกสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์”

ในการดำเนินการจัดทำวิจัยเรื่องนี้ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางนพวรรณ รุจิภักดิ์)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

รอง ผอ.ฝ่ายบริหาร

จพ.ธุรการ



ที่ วร ๐๘๐๕/พษ๙

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวณ เพ็ญศิริ

ด้วยข้าพเจ้า นางนพวรรณ รุจิภักดิ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับอนุมัติจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ให้ดำเนินการโครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนากล้องส่องด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวกสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์”

ในการดำเนินการจัดทำวิจัยเรื่องนี้ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางนพวรรณ รุจิภักดิ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

รอง ผอ.ฝ่ายบริหาร

จพง.ธุรการ



ที่ วธ ๐๘๐๕/๗๖๓

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางพิชชญา นัยนิตย์

ด้วยข้าพเจ้า นางนพวรรณ รุจิภักดิ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับอนุมัติจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ให้ดำเนินการโครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาคีลนสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวกสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์”

ในการดำเนินการจัดทำวิจัยเรื่องนี้ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางนพวรรณ รุจิภักดิ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

รอง ผอ.ฝ่ายบริหาร
จพง.ธุรการ

กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมที่ 1 แกรู้จัก และสร้างความคุ้นเคย
(เวลา 20 นาที)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ครูและผู้เรียนสร้างความคุ้นเคยกัน

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. เพื่อให้ครูและผู้เรียนได้รู้จักและคุ้นเคยกัน	กิจกรรมแรกรู้จักและสร้างความคุ้นเคย 1. ถามคำถามใกล้ตัว เช่น - วันนี้คุณยิ้มแล้วหรือยัง - รอยยิ้มมีประโยชน์อย่างไร - อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเราไม่ยิ้ม - ต้องการให้ผู้อื่นยิ้มตอบควรปฏิบัติอย่างไร 2. ครูให้ผู้เรียนแนะนำตัวเอง โดยแนะนำชื่อนามสกุล สิ่งที่ ชอบและไม่ชอบ ความฝัน/สิ่งที่สนใจ ให้เพื่อน ๆ ได้ทราบร่วมกัน 3.ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลง “เมื่อเรามาเจอกัน” และเพลง “สวัสดี” โดยครูร้องนำและทำท่าทางประกอบเพลง และผู้เรียนปฏิบัติตาม 4. ครูให้ผู้เรียนหันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ ด้วยการจับมือและสบตา คู่ของตนเอง ยิ้มให้แกกัน แล้วให้แต่ละคนบอกสิ่งดี ๆ ของเพื่อนที่ได้รู้จักและได้เห็นในขณะนั้น มาคนละ 5 อย่าง เช่น เธอเป็นคนตาสวย เธอเป็นคนยิ้มสวย วันนี้ใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม แต่งกายสะอาด เป็นคนพูดด้วยถ้อยคำไพเราะ เป็นต้น แล้วเขียนสิ่งที่ดี ๆ ของเพื่อนลงในกระดาษรูปหัวใจ และนำไปติดไว้ที่บอร์ดที่เตรียมไว้ 5. ครูสุ่มคู่ที่ต้องการแสดงออกหน้าห้อง ประมาณ 2-3 คู่ เพื่อบอกสิ่งดี ๆ ระหว่างคู่ของตนให้กับเพื่อนร่วมห้องได้รับทราบ	20 นาที	คำถาม/คำตอบระหว่างครู/วิทยากร ผู้เรียน เพลงเมื่อเรามาเจอกัน เพลงสวัสดี กระดาษรูปหัวใจ

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
	6.ครูให้ผู้เรียนโอบกอดคู่ของตน และสวัสดี ต่อกัน 7. ครูสรุปแนวคิดในเรื่องกิจกรรมเรารู้จักกันโดย การอ้อมให้กัน ชื่นชมกัน สบตา สัมผัสและสวัสดี จะเป็นการสร้างมิตรและทำให้จิตใจผ่อนคลาย คลั่งสมองผ่อนคลาย		สรุปแนวคิด

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม
2. การแสดงความคิดเห็นหรือคำตอบจากกระดานรูปหัวใจ



เนื้อเพลงใช้ประกอบการสอนกิจกรรมที่ 1

เพลงพบเมื่อเรามาเจอกัน

เมื่อเรามาเจอกัน ๆ ถามว่าไปไหนมา ๆ
จับมือซ้ายขวา ๆ กล่าวคำว่าสวัสดี ๆ

เพลงสวัสดี

สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน
เจอกับฉันพบกัน สวัสดี
สวัสดีแบบไทย ๆ แล้วก็ไปแบบสากล
สวัสดีทุก ๆ คน แบบสากลแล้วก็แบบไทย



กิจกรรมที่ 2 ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์
เวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้เรียนสามารถอธิบายความสำคัญของมนุษย์ได้

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายความสำคัญของมนุษย์ได้	1. ครูนำสนทนาความแตกต่างและความเหมือนของมนุษย์และสัตว์	20 นาที	กรณีศึกษา กระดาชบุรีฟ ปากกาม จิก แถบกาบ โปรแกรม การนำเสนอ
	2. ครูแจกเอกสาร “พัฒนาการทางจิตวิทยาของมนุษย์” ให้ผู้เรียนอ่านในใจและอ่านออกเสียง		
	3. แบ่งกลุ่มผู้เรียน กลุ่มละ 7-10 คน ให้ศึกษาเอกสาร อภิปรายและบันทึกในกระดาชบุรีฟ		
	4. นำเสนอเพียง 2 กลุ่มโดยการจับฉลาก	10 นาที	
	5. ครูสรุปให้เห็น ความคล้ายคลึงของมนุษย์และสัตว์ในเรื่องความต้องการที่เหมือนกันของมนุษย์ตามหลักการของมาสโลว์ และส่วนแตกต่างของมนุษย์คือสมองที่ต้องพัฒนาและเรียนรู้ตลอดเวลา การทดลองของนักจิตวิทยา มนุษย์นิยมที่ทำการทดลองกับมนุษย์ และนักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมที่ใช้การทดลองกับสัตว์และนำมาใช้กับคน	10 นาที	

การประเมินผล

สังเกตการร่วมงานกลุ่ม การมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม

กรณีศึกษา

การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

1. พัฒนาการทางจิตวิทยามนุษย์

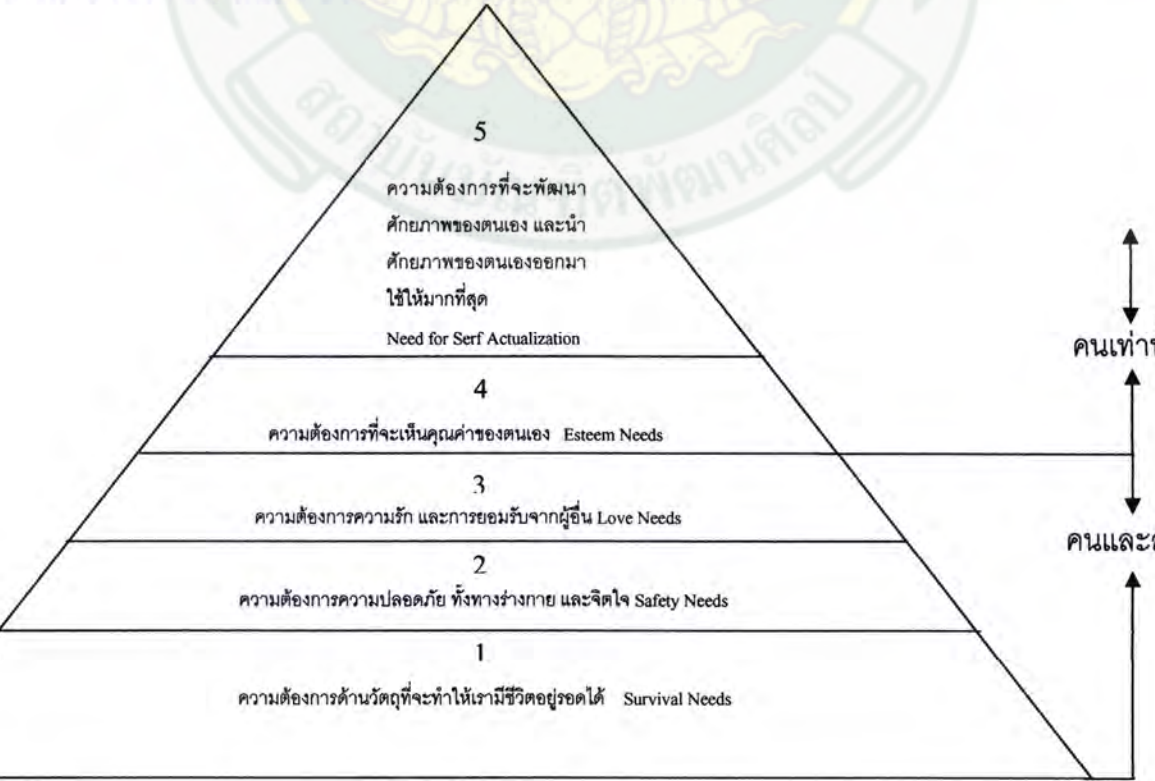
ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์

มนุษย์มีคุณธรรม มีรอยยิ้ม มีความอ่อนโยน มีความเข้าใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล เห็นอกเห็นใจ มี
และอาศัยสัญชาตญาณ กิน นอน ขับถ่าย เพศสัมพันธ์ สมองพัฒนาได้ และเรียนรู้ตลอดชีวิต สัตว์มีและ
อาศัยสัญชาตญาณ แยกเขี้ยว ก้าวร้าว รุนแรง ตัวใครตัวมัน ผู้เข้มแข็งเท่านั้นที่มีชีวิตอยู่รอด ไม่ต้อง
เรียนรู้มากก็มีชีวิตอยู่รอดได้

นักจิตวิทยา 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม และกลุ่มจิตวิทยามนุษย์นิยม ต่าง
ก็มีความเชื่อดังนี้

กลุ่มจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม และจิตวิเคราะห์ ชาร์ลส์ดาร์วิน ชิกมันด์ ฟรอยด์ ใฝ่มองการทดลอง
สังเกตพฤติกรรมของสัตว์ หนู กระต่าย สุนัข เชื่อว่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่พัฒนาแล้ว การเรียนการสอน
ต้องมีระเบียบวินัยเคร่งครัด ลงโทษ บังคับจึงจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ มีการให้รางวัล วุฒิบัตร

กลุ่มจิตวิทยามนุษย์นิยม อับราฮัมมาสโลว์ คาร์ลโรเจอร์ อาเธอร์คอมบัส แมคโคลัมโนลส์ และพี
อาร์ชาร์การ์ ใฝ่มองจากการพัฒนาจิตให้สงบนิ่งจนเกิดปัญญาญาณ (Intuition) ด้วยตนเองจากการสงบ
นิ่งจากภายในจิตใจ แม้มนุษย์มีลักษณะหลายประการคล้ายสัตว์ แต่มนุษย์พัฒนาได้ มนุษย์ต้องการ
เรียนรู้ตลอดชีวิต ต้องการพึ่งตนเอง และภาพพจน์ที่ดีของตนเอง Self Esteem มีผลต่อการพัฒนา
ศักยภาพของตนเอง ตามความต้องการ ตามลำดับขั้นของมาสโลว์



ในตัวมนุษย์สิ่งสำคัญสามประการ ได้แก่ กำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ การได้รับการตอบสนองในด้านที่ 1-3 จะเหมือนกันทั้งมนุษย์และสัตว์หากมนุษย์ได้รับอย่างเหมาะสมก็จะเกิดประโยชน์กับตนเองและสังคม เพราะทุกคนต้องการความรัก การยอมรับยกย่อง ความอบอุ่น และความรัก แก่กันด้วยการสบตา ด้วยการสัมผัส มีรอยยิ้ม และคำพูดที่เป็นบวก เป็นอาหารสมองที่จะเป็นการสร้างกำลังใจ ทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจ เกิดแรงบันดาลใจเห็นคุณค่าของตนเองในขั้นที่ 4 เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสุข คิดทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ และ ด้งาม ส่งผลต่อการยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้นในขั้นที่ 5 ซึ่งขั้นที่ 4-5 มีเฉพาะในมนุษย์เท่านั้นที่ทำได้และมนุษย์จะต้องพัฒนาตลอดเวลา



กิจกรรมที่ 3

เรื่อง อารมณ์ของดนตรีและคำพูดด้านบวก

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

- 1. บอกความสำคัญของดนตรีที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดได้
- 2. บอกความสำคัญของอารมณ์ของคำพูดได้

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. บอกความสำคัญของอารมณ์ของดนตรีได้	1. ครูเปิดเสียงดนตรีที่มีจังหวะเร็วมาก แล้วค่อยช้าลง ช้าลง และจังหวะช้าลงเรื่อย ๆ จนเป็นเพลงบรรเลงเบา ๆ 2. ครูถามความรู้สึกของผู้เรียนว่า คุณมีความรู้สึกอย่างไร (อาจจะถามว่าจังหวะของหัวใจเต้นอย่างไร)เมื่อฟังเพลงในระดับที่มีท่วงทำนองที่ต่างกัน 3. ครูอธิบายถึงเสียงดนตรี อารมณ์ของดนตรี	30 นาที	เสียงดนตรีในจังหวะต่าง ๆ กรณีศึกษาเรื่องที่ 1 อารมณ์ของดนตรี
2. บอกความสำคัญของอารมณ์ของคำพูดได้	1. ครูแจกกรณีศึกษา 2.ครูสุ่มผู้เรียนออกมานำเสนอและสรุปสาระจากกรณีศึกษา 3. ครูสรุปเสริม กรณีศึกษาในเรื่องที่ 1		กรณีศึกษาเรื่องที่ 2 อารมณ์ของคำพูด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

กรณีศึกษาเรื่องที่ 1

อานาภาพของคนตรี

คนตรี คือลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา

คนตรามีอิทธิพลต่อมนุษย์ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สมอง ประวัติศาสตร์ ประเพณีวัฒนธรรมของสังคม วิถีชีวิต จากทฤษฎีของเสียงที่พิสูจน์ได้ว่าเสียงมีอำนาจ มีอำนาจอยู่ที่ไหน ก็จะมีเสียงอยู่ที่นั่น มีเสียงอยู่ที่ไหนอำนาจก็จะอยู่ที่นั่นด้วย ดังนั้น พิธีกรรมของมนุษย์ทุก ๆ พิธีกรรมจึงประกอบด้วยเสียง (คนตรี) ตั้งแต่เสียงสวดมนต์ภาวนา เสียงดีเกราะเกาะไม้ เสียงคิดสืติ เป่า แม้แต่เสียงจุดประทัด ในเทศกาลตรุษจีน หรือจุดประทัดของชาวเรือประมง ที่จะออกทะเลเพื่อหาปลา เสียงปืนใหญ่ยิงเพื่อยกย่องในงานศพของวีรบุรุษ เสียงกลองยาว แตรวงงานบวช ซึ่งล้วนเป็นเสียงแสดงถึงอำนาจและเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทั้งสิ้น

จากทฤษฎีอำนาจของคนตรี อำนาจของคนตรีสามารถสร้างเป็นพลังงานที่เปลี่ยนจากเสียงได้ สามารถสร้างภาพให้เกิดความเคลื่อนไหว ความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดการพัฒนาขึ้น เมื่อมีการพัฒนามาก ๆ ก็จะสร้างให้เกิดความเจริญ ยิ่งพัฒนามากก็ยิ่งเจริญมากขึ้นด้วย ทั้งนี้ก็เพราะมนุษย์ต้องการความเจริญ ความเจริญเป็นความหวังเป็นความปรารถนาของชีวิต และความเจริญเป็นความมีชีวิตชีวา

อานาภาพของคนตรี

คนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีผล ดังนี้ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. 2551:38)

คนตรามีอิทธิพลต่อร่างกาย เมื่อร่างกายสัมผัสต่อคนตรี สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนเลือด จังหวะคนตรามีอิทธิพลทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวขยับตามจังหวะ คนตรามีอิทธิพลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความปัจจุบัน ทำให้นึกถึงอดีต และทำให้นึกถึงอนาคต คนตรีทำให้อารมณ์เปลี่ยนไปตามมิติของของกาลเวลา อาจจะเป็นอารมณ์ที่หวานรำลึกถึงอดีต อาจจะเป็นการสร้างอารมณ์ปัจจุบันและอาจจะสร้างให้เกิดจินตนาการได้

คนตรามีอิทธิพลต่อจิตใจ เป็นอิทธิพลที่เกี่ยวกับเสียงโดยตรง เนื่องจากเสียงออกมาจากจิตใจ สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง เมื่อใจรู้สึกเป็นอย่างไรก็จะถ่ายทอดเป็นเสียงออกมาเป็นอย่างนั้น ในขณะเดียวกันเสียงที่ออกมาจากจิตใจ ความสุขและความทุกข์ ได้อาศัยเสียงระบายออกมาภายนอกซึ่งทำให้จิตใจผ่อนคลายลงได้โดยธรรมชาติ

กรณีศึกษาเรื่องที่ 2

อาการของคำพูด



มาลีหยุดงานไปเที่ยวชายทะเลกับเพื่อน 2-3 วัน โดยไม่ได้บอกใคร วันแรกที่กลับมาทำงานด้วยความรีบร้อน มาลีลืมแต่งหน้าอย่างที่เคย แสงแดดจากชายทะเลและใบหน้าที่ขาดการตกแต่งทำให้หน้าของเธอดูคล้ำและซีดกว่าปกติ ทันทีที่พบหน้า เพื่อนสนิทของมาลียิ่งทักขึ้นว่า เธอไม่สบายป่วยเป็นอะไรหรือ หยุดงานไปตั้งหลายวัน คุณหมอไปตั้งเยอะ (ก็มาลีเล่นน้ำทะเลทั้งเช้าทั้งเย็นมาตั้ง 3 วัน จะไม่ให้มาลีน้หนักลดลงได้อย่างไร) หน้าซีดอยู่เลย ทั้ง ๆ ที่มาลิกำลังรู้สึกสดชื่น แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า หลังจากไปพักผ่อนชายทะเลมา มาลียอดชำเลื่องมองที่กระจกไม่ได้ว่าหน้าของตัวเองเป็นอย่างที่เพื่อนพูดหรือเปล่า ในขณะที่ตอบคำถามของเพื่อนในเช้าวันเดียวกันนั่นเอง มาลีได้รับการทักทายด้วยคำถามทำนองเดียวกันนี้อีกหลายคน มาลีเริ่มคิดมากใจคอไม่ดี ส่องกระจกดูหน้าตัวเองบ่อยครั้งขึ้น และในบ่ายวันนั้นมาลีต้องขอลางานต่ออีกครั้งวันเพราะเริ่มรู้สึกปวดหัว ตัวร้อน และคิดว่าตัวเองไม่สบายจริงๆ และที่สำคัญก็คือ มาลีทนฟังคำทักของเพื่อนร่วมงานที่ทำให้มาลีไม่สบายใจไม่สบายกายต่อไปอีกไม่ไหวแล้ว

1. มาลีเป็นเช่นนั้น เพราะเหตุใด แนวตอบ.....
2. มาลีแก้ปัญหาได้อย่างไร แนวตอบ.....

กิจกรรมที่ 4

ความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึก และจิตเหนือสำนึก

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ปรับลมหายใจได้ถูกต้อง ฝึกจินตนาการได้และ

บอกความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึก และจิตเหนือสำนึกได้

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
บอกความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึก และจิตเหนือสำนึกได้	1. ครูให้ผู้เรียนปรับลมหายใจให้ถูกต้อง ฝึกการหายใจที่ท้องอย่างถูกวิธีอย่างชำนาญ 2. ครูอธิบายถึงความหมายและความสำคัญของจินตนาการที่เกิดภาพในสมองและประโยชน์ของการเรียนรู้ 3.ครูให้ผู้เรียนทดสอบจิตใต้สำนึกโดยจินตนาการการเดินทางเข้าบ้าน เปิดตู้เย็นและบีบมะนาวเข้าปาก 4. ผู้เรียน 1-2 คน สะท้อนภาพที่เกิด 5. ครูอธิบายขณะนี้มิมะนาวอยู่ที่ไหน ภาพที่เกิดคือจิตใต้สำนึกได้บันทึกเอาไว้แล้ว 6.ครูให้สมาชิกจินตนาการถึงทะเลเห็นคลื่นลมสงบ เห็นเรือใบสีแดง ไม่เห็นช้างสีชมพู 7. ผู้เรียนสะท้อนความคิดตามจินตนาการที่เกิดขึ้นเอง 8. ครูอธิบายคำว่า ไม่ จิตใต้สำนึกทำไม่ได้ เมื่อมีเสียงครูพูดไม่เห็นช้างสีชมพูแต่กลับเห็น 9. ครูมอบหมายให้นักเรียน 3 กลุ่มอ่านอย่างรวดเร็วจากกรณีศึกษาเรื่องที่ 3 1. ความสำคัญของจิตใจ 2. จิตสำนึก จิตใต้สำนึก 3. จิตเหนือสำนึกและสรุปสาระสำคัญ 10.ครูสรุปเสริมในเรื่องความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึก จิตเหนือสำนึก	1 ชั่วโมง 30 นาที	- กรณีศึกษาเรื่องที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องจินตนาการ - กรณีศึกษาเรื่องที่ 2 ความสำคัญของการจินตนาการ - กรณีศึกษาเรื่องที่ 3 ความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึก จิตเหนือสำนึก - ภาพนำเสนอโดยใช้โปรแกรมนำเสนองาน

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
	11.ให้ผู้เรียนฝึกจินตนาการตามข้อความที่ครูพูดและใช้คนตรีคลอเบา ๆ เพื่อสร้างภาพในใจ ทำให้สมองผ่อนคลายโดยใช้วิธีนั่งหรือนอน		

การประเมินผล

การมีส่วนร่วมของผู้เรียน

กรณีศึกษาเรื่องที่ 1
การปรับลมหายใจ

นักเรียนใช้มือซ้ายจับที่ท้อง มือขวาจับที่หน้าอก
“หายใจเข้าล่ำด้วยขา ย ท้องขยาย หายใจออกล่ำด้วยบุบท้องยุบ จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น ตัดความคิดต่าง ๆ ออกให้หมด

กรณีศึกษาเรื่องที่ 2
ความสำคัญของจินตนาการ

“การจินตนาการให้เกิดภาพที่ดีในสมองช้า ๆ จะทำให้มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับภาพ การฝึกจินตนาการบ่อย ๆ จะทำให้เกิดรอยความจำดีขึ้น มีอารมณ์ที่ดีขึ้น คิดทางบวกมากขึ้น และส่งผลต่อการเรียนรู้

คำพูดอธิบาย (ประกอบข้อ 3)

“จินตนาการว่าเราเดินทางไปถึงบ้านเปิดประตูเข้าบ้านเข้าไปในครัว เปิดตู้เย็น หยิบมะนาว ใช้มีดผ่ามะนาว บีบมะนาวเข้าปาก” และให้ลิ้มด

กรณีศึกษาเรื่องที่ 3

ความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึก จิตเหนือสำนึก

คำพูดของวิทยากร (ประกอบข้อ 6)

วิทยากรให้สมาชิกหลับตาและคิดตามวิทยากรพูด “จินตนาการว่าเรากำลังเดินอยู่ริมทะเล วันนี้คลื่นลมสงบ หาดทรายสวยงาม เราเห็นเรือใบสีแดงกำลังออกจากฝั่ง เราไม่เห็นช้างสีชมพูใส่แว่นตาสีดำ ยืนยกคิ้วและเดินระบำ” และให้ลืมตา



กรณีศึกษาเรื่องที่ 2

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของจิตใต้สำนึก จิตสำนึกและจิตเหนือสำนึก

ความสำคัญของจิตใจ

พลังของชีวิตอยู่ที่จิตใจ มนุษย์มีพลังจิตใต้สำนึกแฝงไว้ประมาณ 90-93% ที่ไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์ ภาวะความเป็นอยู่ทุกขณะที่แสดงออกเป็นพลังของจิตสำนึกที่นำมาใช้ประมาณ 7% ความฝันเป็นพลังของจิตใต้สำนึกเหนือการควบคุม เรียกว่าจิตเหนือสำนึก

จิตใต้สำนึกเปรียบได้กับดินอุดมด้วยปุ๋ย สิ่งประทับใจทั้งดีและไม่ดี เหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ถูกหว่านให้เจริญงอกงามตามพันธุ์นั้น การนำพลังจิตใต้สำนึกมาใช้ประโยชน์กับชีวิตด้วยการพัฒนาความคิด ฝึกคิดสิ่งที่ดีเป็นบวก ฝึกให้กำลังใจตนเอง ใส่ความคิดที่ดีตลอดเวลา จะทำให้ชีวิตมีพลัง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2534 : 5) พูดถึงในจิตใจคนเราไว้ว่า จิตใจมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของคนเรา จนมีนักปราชญ์ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตใจไว้ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ร่างกายของคนเราจึงเปรียบได้กับเป็นพาหนะหรือเครื่องกลไกของชีวิตที่ถูกควบคุมด้วยจิตใจ

ดังนั้น เราสามารถสรุปได้ว่า “จิต” หรือ “จิตใจ”(Mind) คือ พฤติกรรมทั้งปวงที่แสดงออกของมนุษย์ที่มีร่างกายเป็นตัวรองรับการแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ เท่านั้น



ภาพที่ 2 พลังชีวิต

(ที่มา : เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2534)

2. ลักษณะของจิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึก

1. **จิตสำนึก (Conscious mind)** คือประสบการณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเรา เช่น ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยมีหน้าที่หลักในการ รับรู้ นึกคิดและสั่งการ เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

เช่น การควบคุมเกี่ยวกับการกิน การขับถ่าย ความรักและความชอบ การสืบพันธุ์ เป็นต้น

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2535 : 14) กล่าวว่า จิตสำนึกของคนเรามีหน้าที่ 3 ประการ คือ

- 1) การรับรู้ความรู้สึก (Sensing)
- 2) ความต้องการ (Desire) หรือความรังเกียจ (Aversion)
- 3) การลงมือทำ (Acting)

จิตสำนึกจะเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ในการรับรู้ความรู้สึก ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสติปัญญาและความสามารถ

2. **จิตใต้สำนึก (Subconscious mind)** ทำหน้าที่เป็นศูนย์บันทึกข้อมูลดิบที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ทุกประสบการณ์ ที่ผ่านจิตสำนึกของคนเรา (ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง) จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคน และข้อมูลที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนี้จะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ ทัศนคติ นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง ยกตัวอย่างลักษณะหรือพฤติกรรมของคนเรา ที่เกิดจากจิตใต้สำนึก เช่น คนที่กลัวความสูง คนที่ขาดความเชื่อมั่นและมีพฤติกรรม ที่หลบตาเวลาพูดคุย คนที่กลัวความแคบ / ความกว้าง เป็นต้น

ลักษณะสำคัญของจิตใต้สำนึก คือ เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิด ซึ่งจะพัฒนาได้ดีในช่วงต้นของชีวิต

ไม่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์แต่จะเกิดจากการปลูกฝังซ้ำๆ กัน เป็นบ่อเกิดของความรู้สึก ความรู้ ความเกลียด ไม่มีเหตุผล ไม่มีจิตสำนึกที่มีวุฒิภาวะมาคอยกรองข้อมูลว่าเป็นข้อมูลบวกหรือข้อมูลลบ สามารถทำงานอัตโนมัติและตอบสนองได้ทันที

ความแตกต่างระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก (วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538 : 30)

ขนาด จิตใต้สำนึกครอบครองพื้นที่ในสมองถึง 92% เหลือแค่ 8% เป็นจิตสำนึก ฉะนั้นจิตสำนึกจึงเล็กมากหากเทียบกับจิตใต้สำนึก

การสื่อสาร ความคิดส่วนใหญ่ในจิตสำนึก จะสื่อสารด้วยเสียงภายในหรือภายนอก ความคิดแทบทุกอย่างจะใช้เสียงและใช้คำพูด ฉะนั้นจิตสำนึกจึงสื่อสารด้วยคำพูดเป็นหลัก แต่จิตใต้สำนึก มีคำศัพท์ที่จำกัดและไม่ผูกกับคำพูด จิตใต้สำนึกสื่อสารด้วยภาพและความรู้สึก

การทำงาน จิตสำนึก ควบคุมการทำงานของอวัยวะที่ควบคุมได้ เช่น ตอนเราเดิน เราเขียน

หนังสือ ขยับตัว เป็นต้น ประเด็นสำคัญคือ จิตสำนึกทำงานได้ที่ละเอียดและทำได้เฉพาะเรื่องง่าย ๆ ซึ่งบางคนเข้าใจว่าเราสามารถทำงาน 2-3 อย่างได้ในเวลาเดียวกัน เช่น ขณะที่กำลังดูโทรทัศน์ เราสามารถอ่านหนังสือพิมพ์ไปด้วยได้ ซึ่งเมื่อสังเกตจริงๆ จะพบว่า จิตใจของเรากำลังจดจ่ออยู่กับการดูโทรทัศน์หรือจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือพิมพ์อย่างเดียว

บทความในหนังสือพิมพ์ นิวออร์คไทมส์ รายงานการศึกษาทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่า เราไม่สามารถขับรถและดูโทรทัศน์ได้พร้อมกัน หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่ง เราสามารถทำกิจกรรมอย่างมีสติได้เพียงอย่างเดียว ไม่ใช่ทั้งสองอย่างพร้อม ๆ กัน แต่จิตได้สำนึก ในทางตรงกันข้าม สามารถทำงานได้เป็นล้านๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น การขับรถยนต์ การแข่งขันกีฬา เป็นต้น

ความตั้งใจและพลังอำนาจ

จิตสำนึก มีความตระหนักรู้ รู้จักคน สถานที่ เงื่อนไขและสิ่งต่าง ๆ จิตสำนึกรู้ว่า “มันรู้ มันรู้ว่า เราคือตัวเราและเราอยู่ที่นี้” ที่สำคัญคือ จิตสำนึกมีความตั้งใจ ที่จะริเริ่มและสั่งการความคิดหรือการกระทำใด ๆ ได้

จิตได้สำนึก มีพลังอำนาจ บทความในนิตยสาร Psychology Today ประจำเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1974 ระบุว่า “...เราค้นพบว่าสมองเป็นแหล่งพลังงานไฟฟ้า มันสามารถทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้าได้ สมองของคุณส่งพลังงานไฟฟ้าราว 25 วัตต์ จิตได้สำนึกส่งพลังงานไฟฟ้านี้ ในรูปของแรงกระตุ้น อารมณ์ แรงผลักดัน การกระตุ้นของเส้นประสาท เป็นต้น

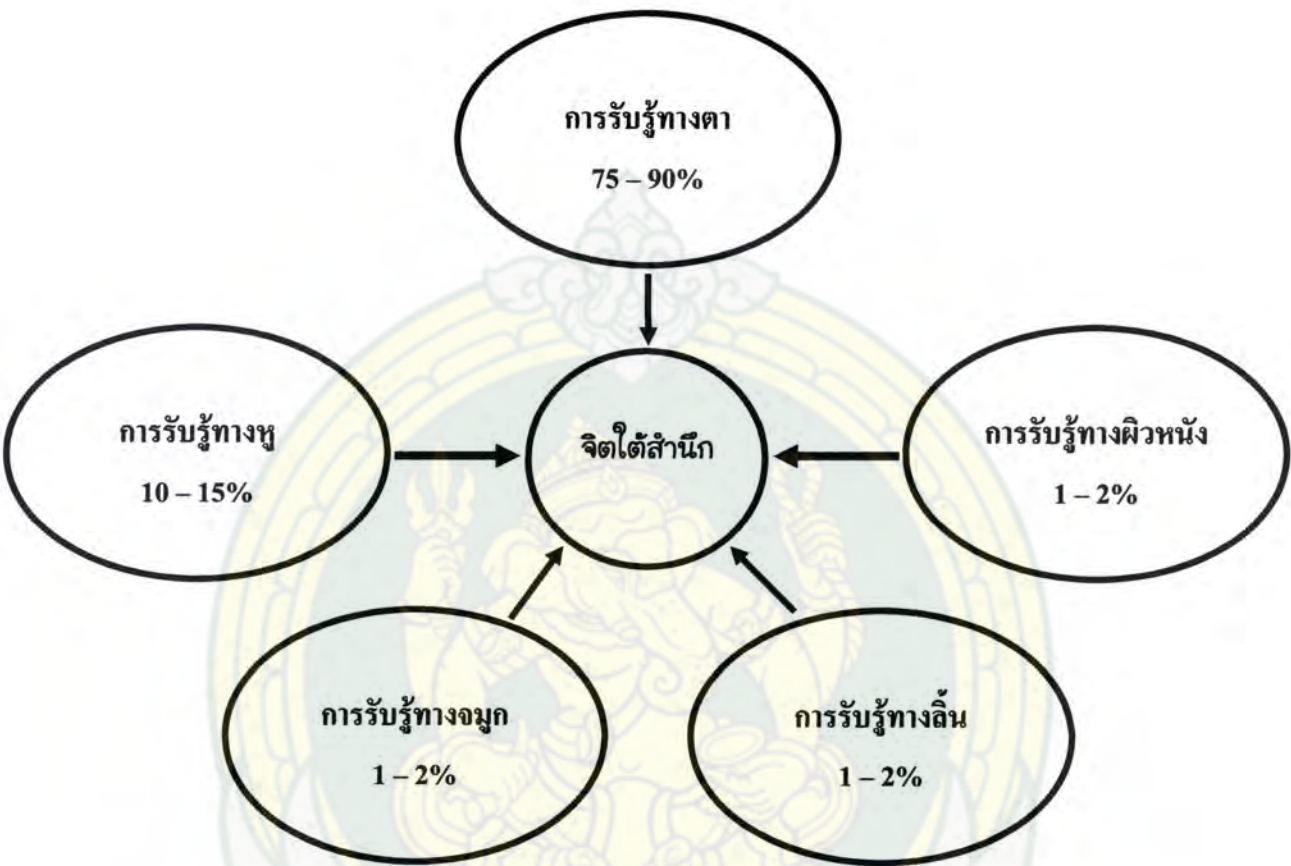
พลังงานในจิตได้สำนึกไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สมองของคุณทำงานวันละ 24 ชั่วโมงตลอดชีวิต สิ่งมหัศจรรย์เกี่ยวกับการสั่งจิตได้สำนึก คือ มันไม่ต้องใช้ความพยายาม ก็สามารถทำได้ เช่น การผูกเชือกรองเท้า แรกๆ อาจจะคิดตามว่าจะผูกอย่างไร แต่สักระยะหนึ่งก็จะสามารถผูกได้โดยกำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ก็ได้

ความจำ

จิตสำนึก มีความจำที่จำกัด และส่วนใหญ่เป็นความจำระยะสั้น

จิตได้สำนึก เป็นความจำที่ไร้ขีดจำกัด บางครั้งเราอาจจะเถียงว่าไม่จริง เราจำอะไรไม่ได้ นั่นไม่ใช่ เพราะจิตได้สำนึกไร้ประสิทธิภาพ แต่ความสามารถในการเรียกคืนความทรงจำของเราที่มีประสิทธิภาพแย่ง

รูปภาพข้างล่างนี้ จะช่วยให้เข้าใจการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 3 การทำงานของจิตใต้สำนึก
(ที่มา : เกียรติวรรณ อนาคตกุล. 2535 : 25)

เราจะพบว่าประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเรานั้น จะถูกสะสม/บันทึกข้อมูลเข้าไปในจิตใต้สำนึกของเราทุกวัน โดยเฉพาะประสาทสัมผัสทาง ตา และทางหู จะเป็นประสาทสัมผัสที่มีการรับรู้มากที่สุด และถ้าเราสัมผัสสิ่งที่ไม่ดี ผ่านทางตาและหูทุกวัน จิตใต้สำนึกเราก็จะบันทึกข้อมูลที่ไม่ดีเข้ามาทุกวันโดยเราไม่รู้ตัว จนกลายเป็นพฤติกรรม การกระทำหรือนิสัยของเราเอง

3. จิตเหนือสำนึก แบ่งออกเป็น

3.1 จิตเหนือสำนึกระดับแรก

ถ้าจะพูดถึงความหมายของจิตเหนือสำนึกระดับแรก นี้ ก็คงหมายถึง “ยูเรก้า” (Eureka) เป็นเสียงอุทานอันปลื้มปิติของอาคิมิดีส (Archimedes) ที่แสดงออกเมื่อเขาค้นพบสูตรการแทนที่วัตถุด้วยปริมาตรของน้ำ หรือ “วากเนอร์”(Wagner) นักประพันธ์เพลงอุปรากรชาวเยอรมัน ผู้ซึ่งเล่าสภาวะ

สร้างสรรค์ของเขาว่า “ไฉน” เสียงเพลงที่โด่งดังของเขาขึ้นมาเองจากสมอง” หรือ “อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” (Albert Einstein) เผยว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพของเขาที่คิดขึ้น ไม่ได้เกิดจากการรวบรวมข้อมูลจากที่ได้ แต่เกิดจาก “การระลึกจากภายใน (Intuition) ของตัวเอง” และ “กูเต็นเบิร์ก (Gutenberg)” นักประดิษฐ์ผู้ยิ่งใหญ่ซึ่งคิดประดิษฐ์สิ่งพิมพ์ขึ้นเป็นคนแรก

การคิดสร้างสรรค์นี้ เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ที่เดิมไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเลยมารวมกันเป็นความคิดที่แปลกใหม่ ซึ่งเราเรียกว่า “การคิดเชิงเทียบเคียง” ซึ่งสามารถเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติกับคนเราในหลาย ๆ โอกาส เช่น ในขณะที่จิตใจได้รับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ในความฝัน ในภวังค์ หรือในขณะที่กำลังทำอะไรเพลิน ๆ (เวรา ไฟฟ์เฟอร์. 2548 : 25)

3.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง : การหยั่งรู้เอง

จิตเหนือสำนึกระดับที่สองของมนุษย์เรา มีความสามารถที่ล้ำลึกที่สุด นักฟิสิกส์ในปัจจุบันได้ยอมรับแล้วว่า ในจักรวาลของเรามีคลื่นต่าง ๆ มากมายหลายชนิดที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ ทุกหนทุกแห่งรอบตัวเรา แต่มนุษย์ทั่ว ๆ ไป สามารถรับรู้ได้เฉพาะคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าสั้น ๆ ส่วนคลื่นความถี่สูง ๆ เช่น รังสีอัลตราไวโอเลต รังสีแกมมา รังสีคอสมิก เป็นต้น ซึ่งมีอยู่ถึง 99% ในจักรวาลนั้น มนุษย์ไม่สามารถมองเห็นหรือรู้สึกได้ เพราะอวัยวะในการรับรู้ความรู้สึก (จิตสำนึก) ของเรามีขอบเขตในการทำงานที่จำกัด ตัวอย่างเช่น ลูกนัยน์ตาของเราสามารถมองเห็นได้เฉพาะรังสีแม่เหล็กไฟฟ้าในสเปกตรัม แถบ “มองเห็นได้” เท่านั้น ซึ่งเป็นเพียงส่วนนิดเดียวของคลื่นต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

การศึกษาเพื่อพัฒนาจิตสำนึกระดับสูงนั้น คือ การศึกษาที่จะช่วยให้เราได้นำจิตใจทุกส่วนของเรา (ไม่เฉพาะแต่จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก) มาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อนำอภริยภาพแฝงเร้นในตัวเรานี้ไปช่วยทำให้มวลมนุษยชาติสามารถอยู่ร่วมกันในโลกกว้างได้อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมมากขึ้น

การพัฒนาจิตเหนือสำนึก (การหยั่งรู้เอง) ตามหลักทางวิทยาศาสตร์ คือ มีเทคนิคง่าย ๆ ทางวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่งที่สามารถหยุดการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของคนเราเพื่อที่จะให้จิตเหนือสำนึกของเราได้มีโอกาสทำงานอย่างเต็มที่ เทคนิคนี้ได้รับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาจากการทดลองด้วยตัวเองของนักปราชญ์โบราณ คือ กระบวนการทำสมาธิ (Meditation) (เกียรติวรรณ อมาศกุล. 2542 : 15)

3.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม : ความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เป็นวิธีการทำสมาธิที่มีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับการพัฒนาความรู้สึก และพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติ และจากคำกล่าวที่ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น” (As you think, So you become) ซึ่งถ้าเราอดแทรกสิ่งที่คิดลงในความคิดขณะที่ทำสมาธิ จะทำให้สิ่งนั้นอยู่ในจิตเหนือสำนึกของเขา และจะแสดงออกอย่างนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความหมายที่ดีในขณะที่ทำสมาธินั้น จะเป็นการยกระดับจิตสำนึกของผู้ฝึกให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึกระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยก (เกียรติวรรณ อมาศกุล. 2538 : 16)

กิจกรรมที่ 5

กิจกรรมนันทนาการและการส่งกลิ่นที่ดีต่อกัน

30 นาที

วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

- 1. ได้ทำความรู้จักและสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น
- 2. ปรับทัศนคติและละลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้เข้ารับการอบรม
- 3. ได้เรียนรู้และปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและเหมาะสม
- 4. ได้มีความรักความรู้สึกที่ดีต่อกัน

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. กิจกรรมแนะนำตัวและ แสดงความเป็น 2. กิจกรรมสนทนา เช่น การเล่นเกม รวมกลุ่ม การร้องเพลง ประกอบท่าทาง ฯลฯ	1. ครู/วิทยากรให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยใช้เพลง 2. ให้นักเรียนนั่งเข้าชนกันหงายฝ่ามือทั้งสอง ข้าง 3. ครูเปิดเพลง “بابา نیم کهولم” 4. ให้นักเรียนสนทนากันโดยการแนะนำชื่อ ตนเองและบอกความดีของตนเอง 1 อย่าง จากนักเรียนคนแรกวนไปทางขวามือ คนที่ 2 ทวนคำพูดของคนที่ 1 และพูดชื่อตนเอง พร้อมบอกความดีของตนเอง คนที่ 3 ทวน คำพูดของคนที่ 1,2 และแนะนำตนเองพร้อม บอกความดีทำเช่นนี้จนถึงคนสุดท้ายให้คน สุดท้ายของทุกกลุ่มออกมาพูดหน้าชั้นเรียน หรือสุ่มเลือกเป็นบางกลุ่ม 5. ครูถามความรู้สึก	30 นาที	- เพลงลมเพลงพัด, เพลงรวมเงิน - แถบเพลง“بابا نیم کهولم”

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
	6. ครูให้นักเรียนจับคู่ 2 คน นั่งสัมผัสมือกัน เข้าชนกัน มองตา ยิ้ม และกล่าวชื่นชมสิ่งที่ดี ๆ ของเพื่อนคนละ 5 ข้อ เช่น เธอสวย น่ารัก ยิ้มสวย แต่งกายสะอาด ฟันสวย ฯลฯ 7. ให้นักเรียนยืนขึ้นเปลี่ยนคู่ให้ไม่ให้ซ้ำกัน สัมผัสด้วยการกอด แล้วจับมือกันทั้งสองข้าง บีบเบา ๆ แล้วกล่าวชื่นชมและแสดงความรู้สึกของตัวเองจากการที่ได้พบกัน และทำกิจกรรมร่วมกันในวันนี้ 8. วิทยากรสรุปกิจกรรมที่จัดให้กับผู้เข้ารับการอบรม		

การประเมินผล

- 1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
- 2. การสัมภาษณ์จากผู้ที่ได้เข้ารับการอบรม
- 3. ประเมินจากการแสดงข้อคิดเห็นในแบบประเมิน การมีส่วนร่วมของผู้เรียน

ตัวอย่าง เพลงและกิจกรรมที่จัดให้กับผู้เข้ารับการอบรม

ลมเพลมพัด

วิธีเล่น จัดผู้เล่นวงกลมหรือกลุ่ม เมื่อผู้นำร้องเพลงจบแล้วผู้นำสั่งว่า "พัดคนที่ใส่กางเกง" ให้คนที่ใส่กางเกงวิ่งไปยังฝั่งตรงข้าม หรือย้ายตำแหน่งที่ยืนอยู่ไปยังตำแหน่งอื่น

เนื้อเพลง ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมเพลมพัดอะไร ลมเพลมพัดอะไร ฉันจะบอกให้...

รวมเงิน

วิธีเล่น ให้กำหนด ชายมีค่า ๑ บาท หญิงมีค่า ๕ บาท ให้ผู้นำบอกจำนวนเงิน เช่น ๘ บาท ก็ให้ผู้เล่นรวมกันให้ได้เงินตามที่สั่ง เมื่อผู้เล่นสั่งหยุดใครที่ยังไม่มี หรือรวมเงินผิดจากคำสั่ง ให้นำมาลงโทษ



กิจกรรมที่ 6

ลักษณะของคลื่นสมอง และวิธีปรับลมหายใจให้คลื่นสมองผ่อนคลาย

เวลา 30 นาที

- วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ
- 1. บอกลักษณะของคลื่นสมองได้
 - 2. บอกสาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองแปรเปลี่ยนได้
 - 3. บอกวิธีทำให้คลื่นสมองผ่อนคลายได้

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้เรียนบอกลักษณะของคลื่นสมองได้	ครูอธิบายประกอบภาพ เรื่อง ต่อไปนี้	15 นาที	ภาพคลื่นสมอง
2. ผู้เรียนบอกสาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองแปรเปลี่ยนได้	- ลักษณะของคลื่นสมองชนิดต่างๆ	15 นาที	กรณีศึกษาการทำงานของคลื่นสมอง แจกให้ผู้เรียนนำไปศึกษาหลังจบกิจกรรมนี้
3. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีทำให้คลื่นสมองผ่อนคลายได้	- สาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองแปรเปลี่ยน		
	- วิธีทำให้คลื่นสมองผ่อนคลาย โดยการพักผ่อน ฟังเพลง ชมธรรมชาติ ปรับลมหายใจ ผึกหายใจเข้า-ออก อย่างถูกวิธี		

การประเมินผล

จากการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

กรณีศึกษาที่ 1

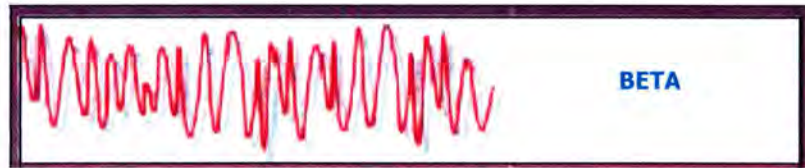
การทำงานของคลื่นสมอง

คลื่นสมองเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งได้มาจากการส่งสัญญาณเคมีทางชีวภาพในร่างกายมนุษย์ แบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้ (วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538 : 37)

1) คลื่นเบต้า

มีความถี่ประมาณ 13-40 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วง คลื่นสมองที่เร็วที่สุด เกิดขึ้นในขณะที่สมองอยู่ในภาวะของการทำงาน และควบคุมจิตใจสำนึก (Conscious Mind) ในขณะที่ตื่นและรู้ตัว เช่น การนั่ง ยืน เดิน ทำงาน หรือกิจกรรมต่างๆ ในกรณีที่จิตมีความคิดมากมายหลายอย่างจาก ภารกิจประจำวัน วุ่นวายใจ สับสน หรือฟุ้งซ่าน และสั่งการสมองอย่างไม่เป็นระเบียบ ความถี่ของคลื่นช่วงนี้อาจสูงขึ้นได้ถึง 40 Hz โดยเฉพาะคนที่มีความเครียดมาก อยู่ในภาวะเร่งรีบบีบคั้น ตื่นเต้นตกใจ อารมณ์ไม่ดี โกรธหรือดีใจมาก ๆ สมองจะมีการทำงานในช่วงคลื่นเบต้ามากเกินไป

แต่ในขณะที่หากไม่มีคลื่นเบต้าเกิดขึ้นเลย มนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ หรือทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ในโลกภายนอก ปกติสมองคนเรา จะมีเส้นทางอัตโนมัติ ในการรับรู้ความรู้สึก ที่ทำให้สั่งการได้โดยไม่ต้องใช้เวลาในการใคร่ครวญมากนัก ความเป็นอัตโนมัตินี้ ส่วนใหญ่จะมีประโยชน์อยู่ในระดับหนึ่ง และเป็นเรื่องกลาง ๆ สำหรับชีวิต ช่วยขยับย่อ จดจำ เรื่องราวจำเจ ที่ต้องทำซ้ำ ๆ เป็นประจำให้ดำเนินไปได้ บางส่วนเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อการรอดพ้น จากอันตรายในสถานการณ์คับขัน เช่น การดึงมือออกทันที เมื่อบังเอิญไปสัมผัสของร้อนจัด แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ “อารมณ์ของมนุษย์” ก็มีเส้นทางอัตโนมัติเช่นเดียวกัน แต่คนส่วนใหญ่ มักจะไม่ได้ควบคุม และปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัตินี้ทำงานมากเกินไป จากความเคยชินในการป้อนข้อมูลซ้ำ ๆ ของเราเอง โดยมากเป็นความอัตโนมัติในทางลบที่มีมากเกินไป ทำให้ข้อมูลเหล่านี้ ถูกส่งผ่านเข้าไปสู่ การทำงานของ ส่วนรับความรู้สึกในสมอง ที่เรียกว่า “อะมิกดาลา” (Amygdala) ซึ่งเป็น สมองชั้นกลาง ใกล้กับก้านสมอง และมีความสามารถในการเก็บข้อมูล ด้านอารมณ์จำนวนมาก ๆ ไว้ ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับว่า เราใส่ข้อมูลด้าน “บวก”หรือ“ลบ” มากน้อยแค่ไหน ก็จะทำให้ สมองจดจำ และ ตอบสนองในทิศทางนั้น หากเราปล่อยให้ความอัตโนมัตินี้ ทำงานตามลำพัง โดยไม่ฝึก กำหนดรู้ ก็จะทำให้เรา ติดกับดักของอารมณ์ ที่ไม่ดี อยู่ตลอดเวลา สมองของเราจะทำงานอยู่แต่ใน เฉพาะช่วงคลื่นเบต้า ซึ่งในโหมคนี้อีกว่า เป็นโหมคปกป้อง มีทั้งเบต้าอ่อน และแก่ แก่หมายถึงความถี่สูง มีผลให้ความคิดหลุดลอยจากสภาวะปกติ และทำงานอยู่ในฐานะความกลัว มีลักษณะด้านทาน ความเปลี่ยนแปลง บางคนจะหยุด และปิดการเรียนรู้ เพราะเกิดความเครียด สภาวะนี้สมองจะหลั่งฮอร์โมนด้านลบ ออกมามากเกินไป นำไปสู่ ปฏิกริยาเคมีที่ทำร้ายส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเป็นลูกโซ่ต่อไปเรื่อยๆ เช่น อะดรีนาลีน คอร์ติซอล เป็นต้น(เกียรติวรรณ อดาตยกุล. 2551)

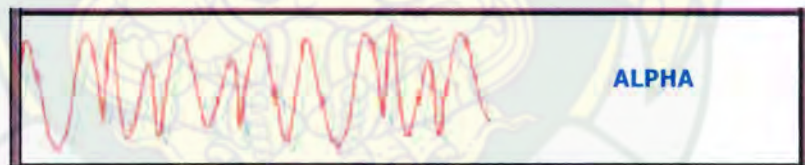


ภาพที่ 5 ลักษณะของคลื่นเบต้า

ที่มา : <http://www.google.co.th/>

2) คลื่นอัลฟา

ความถี่ประมาณ 8-12 รอบต่อวินาที (Hz) ความถี่ ของคลื่นที่ต่ำลงมานี้ ก็คือ เป็นคลื่นสมองที่ปรากฏบ่อย ในเด็กที่มีความสุข และในผู้ใหญ่ที่มีการฝึกฝนตนเองให้สงบนิ่งมากขึ้น อาจหมายถึง สภาวะที่จิตสมดุล อยู่ในสภาวะสบายๆ มีการช้าลงด้วย การใคร่ครวญ ไม่ด่วนตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วย อารมณ์อันรวดเร็ว เวลาที่ความถี่น้อยลง หมายถึงว่า เราจะคิดช้าลง เป็นจังหวะ เป็นท่วงทำนอง คมชัด ให้เวลาแก่จิตในการไตร่ตรองและมีความคิดเป็นระบบขึ้น สภาวะที่สมองทำงาน อยู่ในคลื่นอัลฟายังพบอยู่ใน หลายๆ รูปแบบ เช่น ขณะที่กำลังหลับเนื้อ หรือ ร่างกายผ่อนคลาย ช่วงเวลาที่ง่วงนอน ก่อนหลับหรือหลับใหม่ๆ เวลาทำอะไรเพลินๆ จนลืมสิ่งรอบๆ ตัว เวลาสบายใจ เวลาอ่านหนังสือหรือจดจ่อกับกิจกรรมใด ๆ อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง และการเข้าสมาธิ ในระดับภวังค์ที่ไม่ลึกมาก(เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2551)



ภาพที่ 6 ลักษณะของคลื่นอัลฟา

ที่มา : <http://www.google.co.th/>

จากลักษณะดังกล่าว ช่วงคลื่นอัลฟา จะเป็นประตูไปสู่ การทำสมาธิในระดับลึก และถือว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุด ในการป้อนข้อมูล ให้แก่ จิตได้สำนึก สมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่ และ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นสภาวะที่ จิตมีประสิทธิภาพสูง ในทางการแพทย์ และ จิตศาสตร์ เองก็ถือว่า สภาวะนี้เป็น หัวใจของการสะกดจิต เพื่อการบำบัดโรค โดยหากจะตั้งโปรแกรมจิตได้สำนึก ก็ควรทำใน ช่วงที่คลื่นสมองเป็นอัลฟา ในคนทั่วไปเอง ก็ควรฝึกฝนตนเองให้สมองทำงานอยู่ใน ช่วงคลื่นอัลฟา เป็นประจำเช่นเดียวกัน เพราะจะช่วยสร้าง ความผ่อนคลาย ร่างกายจะไม่ทำงานอยู่บนฐานแห่งความกลัว หรือ วิตกกังวล แต่จะมองชีวิต อย่างสนุกสนาน มีความรู้สึก

อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรืออยากสำรวจโลกแบบเด็ก ๆ แต่คนส่วนใหญ่ มักจะขาดการฝึกฝนให้ตนเอง มีคลื่นสมองชนิดนี้ และมักปล่อยให้อารมณ์อัตโนมัติตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ขาดการคิดใคร่ครวญ ด้วยระยะเวลาอันเหมาะสมก่อน หากเรามีการฝึกฝนจิตให้ตื่นรู้เช่นเดียวกัน กับแนวทางการปฏิบัติธรรม ในพุทธศาสนา คลื่นอัลฟา นี้จะถูกลบเฉพาะให้เข้มแข็งขึ้น สามารถรู้โปรแกรมอัตโนมัติเก่า สร้างโปรแกรมอัตโนมัติใหม่ ๆ ได้

การปฏิบัติที่ทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นสมองอัลฟา มีหลักง่ายๆ คือ

การฟังเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศ ปลดปล่อยจิตใจไปกับเสียงเพลง และสร้างจินตนาการไปตามเสียงพูด หลับตา หายใจลึกๆ ซ้ำๆ ตั้งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายและอยู่ใกล้กับธรรมชาติ

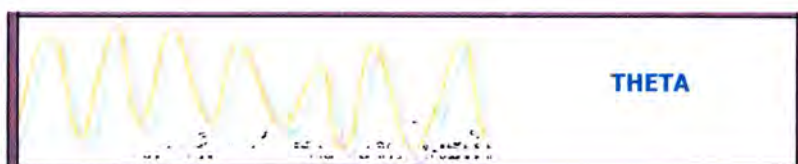
การทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 – 15 นาที จะทำให้เราเกิดความมุ่งมั่น ความมีระเบียบวินัย มีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูง และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว

คำพูด ผู้ที่มีคลื่นสมองต่ำ จะตระหนักถึงคำพูด จะพูดน้อยลง รับฟังมากขึ้น จะเลือกพูดเฉพาะคำพูดสร้างสรรค์ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น

ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้สม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10- 15 นาทีต่อเนื่องกัน ภายใน 14-21 วัน (วันชัย ประชาเรืองวิทย์. 2545: 23) ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะเป็นผู้มีอารมณ์ดี มีการผ่อนคลายสูง มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีสมาธิสูง มีความจำดี มีความคิดด้านบวก และมีพลังความคิดที่จะนำไปสู่ความเป็นจริง

3) คลื่นเซต้า (Theta brainwaves)

มีคลื่นความถี่ประมาณ 5 - 7 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วงคลื่นที่สมองทำงานช้าลงมาก พบเป็นปกติในช่วงที่คนเราหลับ หรือมีความผ่อนคลายอย่างสูง แต่ใน ภาวะที่ไม่หลับคลื่นชนิดนี้ ก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน เช่น ขณะอยู่ในการภาวนาสมาธิที่ลึกในระดับหนึ่ง การเข้าสู่สภาวะนี้ จะใกล้เคียงกับ คลื่นสมองในสภาวะอัลฟา คือ มีความสุข สบาย ลืมความทุกข์ แต่จะมีความปิติสุขมากกว่า สภาวะนี้มีความเชื่อมโยงกับ การเห็นภาพต่าง ๆ สมองในช่วงคลื่นเซต้า จะเปรียบเสมือน แหล่งเก็บแรงบันดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ที่อยู่ในจิตใจส่วนลึกของเรา จึงเป็นคลื่นสมองที่สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) อันเป็นการทำงานของเนื้อสมองส่วนใหญ่ของมนุษย์ ระดับพฤติกรรม ภายใต้อำนาจของคลื่นเซต้า เป็นลักษณะที่บุคคล คิดคำนึงเพื่อแก้ปัญหา พบได้ทั้งลักษณะที่รู้สำนึก และไร้สำนึก ปรากฏออกมาเป็น ความคิดสร้างสรรค์ เกิดความคิดหยั่งเห็น (Insight) มีความสงบทางจิต และมองโลกในแง่ดี เกิดสมาธิแน่นแน่วและเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับ ความจำระยะยาวและการระลึกรู้ (เกียรติวรรณ อนาคตกุล. 2551)



ที่มา : <http://www.google.co.th/>

4) คลื่นเดลต้า (Delta brainwaves)

มีความถี่ประมาณ 0 – 4 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด สถานะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย ในระดับที่สูงมาก เป็นคลื่นสมองที่ทำงานเชื่อมต่อกับส่วนที่เป็น จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) เช่น ในขณะที่ร่างกายหลับลึกโดยไม่มีการฝัน หรือ เกิดจากการเข้าสมาธิลึกๆ ในระดับฌาน ในช่วงนี้คลื่นสมองแสดงให้เห็นว่า ร่างกายกำลังเชื่อมต่อกับ การพักผ่อนลงลึกอย่างเต็มที่ เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ผู้ที่ผ่านการหลับลึก ในช่วงเวลาที่พอเหมาะพอดี จะรู้สึกได้ถึงความสุขขึ้นกระปรี้กระเปร่ามากเป็นพิเศษ เมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้ที่นอนหลับไม่ค่อยสนิท และสำหรับผู้ที่ทำสมาธิอยู่ในระดับฌานลึกๆ เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็จะยังคงคิดรสแห่งปิติสุข ทำให้เกิดความสุขใจ มีใบหน้าผ่องใส เต็มอิมไปด้วยความสุขสดชื่นเช่นเดียวกัน(เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2551)



ภาพที่ 8 ลักษณะของคลื่นเดลต้า

ที่มา : <http://www.google.co.th/>

2. สาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองแปรเปลี่ยน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2551)

1) สิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus)

ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในนี้จะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าภายในจะลดความสำคัญลง

2) สิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus)

ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส

3. วิธีที่ทำให้สมองผ่อนคลาย (Relaxed) ซึ่งจะทำให้เราสามารถเข้าสู่สภาวะอัลฟ่าได้ ประกอบด้วย

- 1) เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ เพื่อสร้างบรรยากาศและปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปตามเสียงเพลง
- 2) หลับตา
- 3) การหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ให้เต็มปอด
- 4) การสั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และ
- 5) การอยู่ใกล้กับธรรมชาติหรือการจินตนาการถึงธรรมชาติ



กิจกรรมที่ 7

เรื่อง การฝึกจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟา

เวลา 60 นาที

- วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ
- 1. บอกขั้นตอนในการปรับคลเคลื่อนสมองได้
 - 2. บอกขั้นตอนในการจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาได้

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1.บอกขั้นตอนในการปรับคลเคลื่อนสมองได้ 2.บอกขั้นตอนในการจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาได้	1. ครูให้ผู้เรียนดูภาพธรรมชาติ และอธิบายสาระสำคัญที่ได้จากภาพ เช่น - ดวงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า - น้ำตก - ทะเล -เสียงเพลงบรรเลง - ดอกไม้ - เด็กนั่งสมาธิ 2. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของคลื่นสมองอัลฟา 3. ครูเปิด:ซีดีเพลงพร้อมแถบเสียงคำพูดด้านบวกให้ผู้เรียนนอนราบกับพื้น ปรับลมหายใจเข้าและออก และจินตนาการตามแถบเสียงเพลงและคำพูดที่ได้ยิน 4. สมาชิกสะท้อนความเห็นสรุปภาพที่เกิดจากการจินตนาการ และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง	60 นาที	ภาพธรรมชาติ - เสียงเพลงบรรเลง ซึ่งเป็นเสียงนก เสียงน้ำไหล เสียงลม เสียงน้ำตกเป็นต้น - แนวคิคนำเสนอผลงานโดยใช้โปรแกรมนำเสนองาน - กรณศึกษาที่1 นำไปศึกษาหลังจบกิจกรรม

- การประเมินผล
- 1. การมีส่วนร่วมของผู้เรียน
 - 2. ข้อคิดเห็นที่ผู้เรียนสะท้อน (feed back)

กรณีศึกษาที่ 1

การปรับคลื่นสมองให้มีความถี่ต่ำ Low Frequency BrainWave (เกียรตินิพนธ์ อมาตยกุล. 2542 : 13)

- 1.สภาวะแวดล้อม ค่อนข้างเงียบสงบ
- 2.ห่างจากสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เช่น เตาไมโครเวฟ สายไฟฟ้า หม้อแปลง คอมพิวเตอร์
- 3.การฟังหรือเล่นดนตรี เพลงคลาสสิก โมซาร์ท (Mozart)
- 4.การฝึกสมาธิ โยคะ
- 5.การอยู่ใกล้จิตรกรรมชาติ เช่น ภูเขา ทะเล อุทยาน สวนต้นไม้บริเวณบ้าน



กิจกรรมที่ 8

เรื่อง ประโยชน์ของการงูใจไปสู่สภาวะอัลฟา (Alpha Wave)

(เวลา 30 นาที)

วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

บอกประโยชน์ของการงูใจกลืนสมองไปสู่สภาวะกลืนสมองอัลฟาได้

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
บอกประโยชน์ของการงูใจไปสู่สภาวะกลืนสมองอัลฟาได้	1. สมาชิกนอนราบกับพื้น 2. เปิดซีดีเพลงพร้อมแถบเสียงคำพูดด้านบวก“พลังแห่งความเชื่อมั่น”และให้จินตนาการตามแถบเสียง 3. สมาชิกสะท้อนความรู้สึก 4. มอบหมายภารกิจให้ศึกษาเอกสารฝึกปฏิบัติจากแถบเสียง และบันทึกทุกวัน	30 นาที	-ซีดี“พลังแห่งความเชื่อมั่น” -เอกสารเกี่ยวกับพลังแห่งความเชื่อมั่น

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. การฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมกำหนด

กิจกรรมที่ 9 (กิจกรรมต่อเนื่อง)

เรื่อง การฝึกปฏิบัติต่อเนื่องโดยใช้กิจกรรมการพัฒนากลืนสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้าน

บวก

วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

- 1. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนากลืนสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก ต่อเนื่องกัน 21 วัน
- 2. มีความมั่นใจ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา สัมมนาการระ พุดจาไพเราะ เห็นคุณค่าในตัวเอง

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนากลืนสมองอัลฟาได้ ต่อเนื่องกัน 21 วัน	1. ก่อนเข้าแถวนักเรียนพร้อมกันที่ห้องสมุด ครูเปิดแถบเสียงพลังแห่งความเชื่อมั่น 2 เพลง เวลา 50 นาที นักเรียนบันทึกหลังฝึกปฏิบัติ 10 นาที 2. วันหยุดนักเรียนฝึกปฏิบัติที่บ้านและบันทึกหลังการฝึกปฏิบัติ เทคนิคการตั้งใจไปสู่สภาวะอัลฟา มีลำดับและขั้นตอน ดังนี้ - หานั่งหรือที่นอนสบาย ๆ ซึ่งมีเสียงภายนอกมารบกวนจิตใจน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศในการผ่อนคลาย) หากเลือกทำนอนควรปฏิบัติดังนี้ - นอนในท่าสบายแบบของโยคะ มือวางข้างลำตัว ศีรษะไม่หนุนหมอน (เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงศีรษะ โดยสะดวก) กลับตาเบาๆ ใช้ความคิดและสร้างภาพให้เกิดตามคำพูดต่อไปนี้ “.....จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ เวลาหายใจเข้า ลำตัวขยายท้องขยาย เวลาหายใจออกลำตัวยุบท้องยุบ	1 ชั่วโมง	ซีดีแถบเพลงพร้อมแถบเสียงคำพูดด้านบวก “พลังแห่งความเชื่อมั่น”

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
	เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าเล็กน้อย แข็งผ่อนคลาย เข้าผ่อนคลาย ถ้าตัวผ่อนคลาย อวัยวะภายในผ่อนคลาย ไหล่ผ่อนคลาย แขนผ่อนคลาย เราารู้สึกผ่อนคลาย ตัวเราเบาสบายเหมือนไม่มีน้ำหนักเหลืออยู่ใน ตัวเรามาก ลมหายใจของเรารู้สึกเบาสบาย - จินตนาการว่า.....เราเดินไปยังทุ่งนาที่มี มีหญ้า ในชนบทมีอากาศบริสุทธิ์ เรา สูดลม หายใจที่สดชื่นเข้าปอดเต็มที่ เรามีความสุขที่สุด เท้า ของเราสัมผัสกับหญ้าที่มีความอ่อนนุ่ม เหมือนเหยียบ บนพรม เราได้ยินเสียงนกร้อง ลมพัดใบไม้ไหวเราเดิน ต่อไปตามลำพัง เรามีความสุขมาก แม้เดินคนเดียวเราก็ก มีความมั่นใจ เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม คลื่นลมสงบ เราได้ยินเสียง คลื่น กระแทกฝั่ง เบื้อง หน้าของเรา เราเห็นดวงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า เรา เห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้า เราสัมผัสตัวลง นอน ณ ชายหาดตามลำพัง เราารู้สึกอิสระมีความสุข และผ่อนคลายที่สุด ทุกส่วนอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก.....หนักหนักมาก.....เหมือนมีก้อนหินวางทับ เอาไว้ มือซ้าย ของเราหนัก.....หนัก.....หนักมาก.....เหมือนมีก้อนหิน วางทับเอาไว้ ขณะนี้ร่างกายของเราทุกส่วนหนัก หนักมาก จนเราไม่สามารถขยับเขยื้อน ได้ มือข้างขวา ของเรารู้สึกร้อน.....ร้อน.....ร้อนมาก.....เหมือนมี ขดลวดสีแดงวางไว้ มือซ้ายของเรารู้สึกร้อน.....ร้อนร้อนมาก.....เหมือนมีขดลวดสีแดงวางไว้		

วัตถุประสงค์	วิธีการนำเสนอ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
	เท้าข้างขวาของเรารู้สึกร้อน.....ร้อน.....ร้อนมาก.....เหมือนมีขดลวดสีแดงวางไว้เท้าซ้ายของเรา เรารู้สึกร้อน.....ร้อน.....ร้อนมาก.....เหมือนมีขดลวดสีแดงวางไว้ มือและเท้าของเรา เรารู้สึกร้อน และหนักจนเราไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ ผ่อนคลาย ท้องของเรา ร้อนมาก เหมือนมีน้ำเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบาย เหมือนมีลมพัดผ่าน หน้าผากผ่อนคลายที่สุด เพื่อให้เราผ่อนคลายที่สุดเราจินตนาการว่า..... เรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่มีคลื่นลม กำลังสงบ เรานับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ขณะที่เรานับถอยลงเราจะจมลงในมหาสมุทรลึกลงไป....ลึกลงไป.....ยิ่งจม ลึกเท่าไร เรายิ่งผ่อนคลาย เก้า....แปด....เจ็ด....หก.....หนึ่ง ขณะนี้เราจมอยู่ใต้มหาสมุทร เราผ่อนคลายที่สุด (เราจินตนาการถึงสิ่งที่ปรารถนาจะให้เกิดขึ้นกับชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด) วิธีกลับสู่สภาวะปกติ “เราจะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวอีกครั้งหนึ่ง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง....สอง.....สาม....สี่....ห้าพลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวอีกครั้งหนึ่ง เรารู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด เรากลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวก แก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า ขยับมือ ขยับเท้า พลิกซ้าย ขวา....สิบ ลืมตาและลุกขึ้น” 2. ปฏิบัติกิจกรรมเช่นนี้ทุกวัน เป็นเวลา 30 วัน และให้เขียนบันทึกผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองทุกวัน		

การประเมินผล

1. จากการบันทึกผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. จากการเขียนสรุปความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อตนเอง



ภาคผนวก ฉ

ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



การทดสอบก่อน และหลังการอบรม



วิทยากรให้การอบรม

ภาพกิจกรรม
กิจกรรมในการอบรม



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมในการอบรม



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมในการอบรม



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางนพวรรณ รุจิภักดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	29 มีนาคม 2498
ภูมิลำเนาเดิม	ฉะเชิงเทรา
ที่อยู่ปัจจุบัน	119 ม. 3 ตำบลศาลาข่า อำเภอยะรัง จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2518	ประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ชั้นสูง วิทยาลัยนาฏศิลป์
พ.ศ. 2521	ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขา นาฏศิลป์ไทย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
พ.ศ. 2541	ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา บริหารการศึกษา

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2522	วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง
พ.ศ.2537	ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์นครศรีธรรมราช
พ.ศ.2553 ถึงปัจจุบัน	ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นางสาวชนิษฐา พงศ์เพชร
 วัน เดือน ปีเกิด 17 เมษายน 2506
 ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดนครศรีธรรมราช
 ที่อยู่ปัจจุบัน 6 ซอย 110 ถนนลาดพร้าว
 แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2528 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง อาชีวศึกษา สงขลา
 พ.ศ. 2545 ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 พ.ศ. 2553 ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2528 ถึงปัจจุบัน วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร



