



บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก
โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก
เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

อัมน์เกตุ	พงศ์เพ็ชร
พิชาญ	พรหมสมบัติ
ทรงเกียรติ	สีสุทธา

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

ลิขสิทธิ์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ชื่อวิจัย : บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้การพัฒนาคลิ่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัย : นางสาวอัมรินทร์ เกตุ พงศ์เพ็ชร นายพิชาญ พรหมสมบัติ และ ทรงเกียรติ สีสุตทา

ปีที่วิจัย : พ.ศ.2565

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ (1) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลิ่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (2) เพื่อศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลิ่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลิ่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษานักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน เยาวชน 5 คน และผู้สูงอายุ 15 คน จากชุมชนวัดสุวรรณ และชุมชนมหาสวัสดิ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) กิจกรรมพัฒนาคลิ่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก จำนวน 8 กิจกรรม 2) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบประเมินบทบาทของนักเรียน เยาวชน ในการพัฒนาผู้สูงอายุในทักษะการคิดด้านบวก 4) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน เยาวชน และชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีคะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน 2) นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน เข้าใจบทบาท และร่วมกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3) นักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีความพึงพอใจในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกอยู่ในระดับมาก หลังการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน มีความเห็นดังนี้ ความคิดเห็นของนักเรียน และเยาวชน ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น จะทำทุกวัน เพื่อผลการเรียน ทำตัวให้มีคุณค่า ปรับตัวเป็นคนใหม่ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ได้รับความรู้เรื่องคลิ่นสมอง มีประโยชน์วิธีกำหนดลมหายใจ วิธีฝึกทักษะคิดบวก ใช้ในการปรับลมหายใจ จำเป็นต้องฝึกคิดบวกทุกวัน เพื่อการมีชีวิตที่เหลื่ออยู่ดีขึ้น ไม่เป็นภาระของผู้อื่น นอนหลับสนิท ฝึกทำให้หายหงุดหงิดได้ดีขึ้น จะฝึกพูดจาดีกับตนเองทุกวัน

Abstract

Title : Roles of students of the College of Dramatic Arts, youth and the elderly in the community in skill development positive thinking using music brainwave development and positive words To develop themselves and promote the quality of life for the elderly

Author : Miss Ankate Phongphet ,Mr.Pichan Promsombat and Mr.Songkiet Seesoodta

Year : 2022

Objectives of this research (1) to study the learning achievement of students, youth and elders in the community. to develop positive thinking skills by using brainwave development activities with music and positive words to develop oneself and promote the quality of life for the elderly (2) to study the roles of students of the College of Dramatic Arts, youth and the elderly in the community to develop positive thinking skills using music brainwave development activities and positive words to develop oneself and promote the quality of life for the elderly (3) to study the satisfaction of students of the College of Dramatic Arts, youth and the elderly in the community to develop positive thinking skills using music brainwave development activities and positive words To develop themselves and promote the quality of life for the elderly The target group consisted of 20 students of the College of Dramatic Arts at the lower secondary level, 5 youths and 15 elders from Wat Suwan community. and Mahasawat community. Research instruments 1) Brainwave development activities with music and positive words of 8 activities 2) a form to measure learning achievement 3) a form to assess the role of students and youth in the development of the elderly in positive thinking skills 4) a form to assess the satisfaction of students, youth and communities in skill development positive thinking

The results of the research showed that 1) students of the College of Dramatic Arts, youth and the elderly in the community 2) The students, youth and elders in the community understood their roles and participated in activities as a whole at a high level. 3) Students of the College of Dramatic Arts, youth and the elderly in the community They were satisfied with the development of positive thinking skills at a high level. After 21 days of self-practice have the following opinions: The opinions of students and youth have more control over their emotions. Love yourself more, will do it every day for academic results. make yourself valuable adjust to new opinion of the elderly Learn about brain waves It's useful to know how to set your breath. Know how to practice positive thinking skills. used to adjust breathing You need to practice positive thinking every day. for the rest of your life to be better Not a burden to others. Sleep soundly. Practice to calm your mind better. I will practice speaking well to myself every day.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่	
1. บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย	2
สมมติฐานในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
ขอบเขตในการวิจัย	3
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ตอนที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์	5
ตอนที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของเยาวชน	8
ตอนที่ 3 จิตวิทยาการเรียนรู้	9
ตอนที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้	12
ตอนที่ 5 แนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	14
ตอนที่ 6 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด (Cognitive Theories)	17
ตอนที่ 7 การพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก	21

สารบัญ (ต่อ)	หน้า
ตอนที่ 8 ความสำคัญของดนตรีในการบำบัดรักษาและเพื่อการศึกษา	29
ตอนที่ 9 ทฤษฎีของคลื่นสมอง	31
ตอนที่ 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
3. วิธีดำเนินการวิจัย	40
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	40
วิธีดำเนินการวิจัย	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
4. ผลการวิจัย	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
สรุปผล	54
อภิปรายผล	56
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	67

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ความสำคัญของความคิด	14
ภาพที่ 2 ลักษณะของคลื่นเบต้า	28
ภาพที่ 3 ลักษณะของคลื่นอัลฟา	30
ภาพที่ 4 ลักษณะของคลื่นเซต้า	30
ภาพที่ 5 ลักษณะของคลื่นเดลต้า	31

สารบัญตาราง

	หน้า
1 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากลีนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกก่อนและหลังการอบรม	42
2 แสดงผลการการศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากลีนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	43
3 แสดงผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากลีนสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	45
4 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบก่อนและหลังอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ	77
5 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดย ผู้เชี่ยวชาญ	78
6 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยผู้เชี่ยวชาญ	79
7 แสดงคะแนนแบบทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ โดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	81

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัว พ.ศ.2553 มาตรา 4 ระบุว่า เด็ก หมายถึง บุคคลอายุไม่เกินสิบห้าปีบริบูรณ์ เยาวชน หมายถึง บุคคลอายุเกินสิบห้าปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึงสิบแปดปีบริบูรณ์ (Sites google.com [http://site google.com](http://site.google.com)) เด็กและเยาวชนอยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เสาะแสวงหาทำความเข้าใจโลก เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เรียกว่าวัยรุ่นมีพัฒนาการอย่างมากทั้งทางร่างกาย ความรู้ สำนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาทและการปรับตัวทางสังคม มีอารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย ขาดความมั่นใจ สับสน บางครั้งมีอารมณ์รุนแรง ทั้งอิจฉา โกรธแค้น ตี้อารมณ์ และต่อต้านหรือบางขณะซึมเศร้า เบื่อหน่ายและเหงาหงอย ทั้งนี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนต่าง ๆ และพัฒนาการของอารมณ์ที่อาจเก็บกด และสะสมมาก่อนแล้ว

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญมากของประเทศชาติเป็นผู้สืบทอด เจตนารมณ์เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม และเป็นกำลังแรงงานสำคัญของชาติในอนาคต การปรับตัวในระยนี้จึงเป็นรอยต่อที่สำคัญ สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นปลูกเร้าปมของอารมณ์ภายในจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น วิตกกังวล สับสน ซึมเศร้า เครียด นำไปสู่ความก้าวร้าว และกระทบกับคนรอบข้าง ปมต่าง ๆ เหล่านี้ถูกซ่อนเร้นไว้ในจิตใจที่เป็นส่วนลึก เรียกว่าจิตใต้สำนึก สะสมไว้มากขึ้นเรื่อย ๆ สมองจะส่งคลื่นความถี่สูงออกมาบ่อย ๆ หากปล่อยไว้นานวัน จะเกิดความคิดด้านลบ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2551:40) การรับรู้ และการเรียนรู้เกิดขึ้นได้น้อย ชอบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หนีเรียน คบเพื่อนหันเข้าหายาเสพติด เป็นปัญหาของสังคมและสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลบปมปัญหาภายในจิตใจและหันมามองเห็นภาพของสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ภายในตน การฝึกทักษะการคิดทางบวกดูเหมือนจะเป็นนามธรรม หากได้ฝึกซ้ำบ่อย ๆ พุดในใจเสมอ ๆ ใช้คำพุดดี ๆ กับตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง บอกตัวเองว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ จิตใต้สำนึกจะซึมซับและรับข้อมูลดี ๆ เอาไว้ จะกำหนดเป็นพฤติกรรมของบุคคลไปในทิศทางที่ดีขึ้น

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อด้วยดนตรี และคำพุดด้านบวก จะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียนรู้ การดำรงตน การอยู่ร่วมกันในสังคม ดนตรีและคำพุดด้านบวกจะช่วยให้สมองผ่อนคลายได้ดีขึ้น ลดคลื่นความถี่ลดลงในสมอง ลดความวุ่นวาย สับสน ภายในจิตใจ และสงบ เมื่อสมองผ่อนคลายซึ่งคลื่นความถี่ต่ำ บรรยากาศของการเรียนรู้ซึ่งเกิดขึ้น ข้อมูลดี ๆ ที่เติมลงไป เช่น การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอันเป็นเกราะคุ้มกันชีวิตก็ทำได้ง่าย

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงไปลดลงทุกทาง ทำให้มีปมภายในจิตใจสะสมมากกว่าวัยเด็ก และเยาวชนการลบปมภายในจิตใจลงได้บ้าง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีความสุขในการใช้ชีวิตของตนเองและอยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้อย่างมีความสุข

วิทยาลัยนาฏศิลป์ ชุมชนวัดสุวรรณ ชุมชนมหาสวัสดิ์ จัดเป็นชุมชนอยู่ในตำบลศาลายา อยู่ร่วมกัน มีวัด บ้าน และโรงเรียน เพื่อให้เห็นพฤติกรรมเป็นไปในทิศทางที่ดีของเด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุ คนรอบข้างมีความสุขไปด้วยกัน

คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

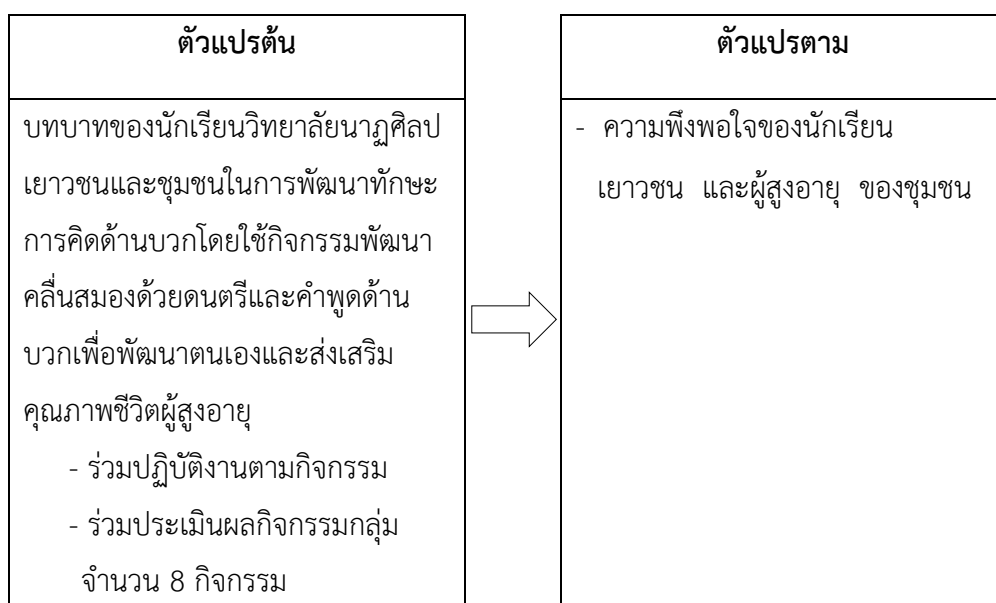
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุใน ชุมชนการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2 เพื่อศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการ พัฒนาการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรม พัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูด ด้านบวก เพื่อพัฒนาสมอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีผลสัมฤทธิ์ของการเรียนสูงขึ้นหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01
2. นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน รับผิดชอบต่อตนเองและร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี
3. นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีความพึงพอใจ ต่อการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก ในระดับมาก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แนวทางการฝึกทักษะการคิดด้านบวกกับเยาวชนและผู้สูงอายุ
2. การพัฒนาสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเป็นกิจกรรมที่นำไปฝึกกับทุกคนให้เกิดทักษะการคิดด้านบวก เกิดความรักความเมตตาต่อตนเอง และต่อผู้อื่น สร้างสุขให้กับสังคม
3. ได้แนวทางการผ่อนคลายคลื่นสมอง ทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

นิยามศัพท์

บทบาท นักเรียน วิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน ชุมชน หมายถึง ความรับผิดชอบในหน้าที่ร่วมทำกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย

ชุมชน หมายถึง ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ใน ต.ศาลายา ประกอบด้วย ชุมชนวัดสุวรรณ และชุมชนมหาสวัสดิ์

การพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก หมายถึง วิธีการฝึกสร้างความสุข ความเชื่อมั่น ให้กำลังใจตนเองด้วยการ พูดดี ๆ ชมตัวเอง มองตนเองมีคุณค่าและพึงเพื่ผ่อนคลายคลื่นสมองทุกวัน

กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก หมายถึง ชุดฝึกอบรม จำนวน 9 กิจกรรม ดังนี้

1. แกรู้จัก
2. คนและสัตว์วัดกันที่ความคิด
3. ผู้สูงอายุ คือ ใครอุ่นใจเมื่อใกล้ชิด
4. เทคนิคการผ่อนคลายคลื่นสมอง
5. การคิดบวก
6. การฝึกจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา
7. ประโยชน์ของการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา
8. กิจกรรมต่อเนื่อง
9. สรุปผลการจัดบันทึก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะ การคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์
- ตอนที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของเยาวชน
- ตอนที่ 3 จิตวิทยาการเรียนรู้
- ตอนที่ 4 แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้
- ตอนที่ 5 แนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 6 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด (Cognitive Theories)
- ตอนที่ 7 การพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก
- ตอนที่ 8 ความสำคัญของดนตรีในการบำบัดรักษาและเพื่อการศึกษา
- ตอนที่ 9 ทฤษฎีคลื่นสมอง
- ตอนที่ 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์ เป็นสถาบันการศึกษาแห่งแรกในประเทศไทยที่จัดการเรียนการสอนทางด้านนาฏศิลป์และดุริยางค์ ทั้งไทยและสากล มีภารกิจในการอนุรักษ์ บำรุง พัฒนา และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทยอันเป็นมรดกของชาติ

ปัจจุบันตั้งอยู่ เลขที่ 119 หมู่ที่ 3 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม รหัสไปรษณีย์ 73170 โทรศัพท์ 02 482 1313 โทรสาร 02 482 1313 Website : CDA.BPI.AC.TH

ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ

ปรัชญา

“ สารุโข สิบปักษ์ นาม อปิ ยาทิสกิ ทิสั ”

ขึ้นชื่อว่าศิลปะแม่เข่นใดเข่นหนึ่ง ก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ ”

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน

ในโอกาสครบ 60 ปีวิทยาลัยนาฏศิลป์ วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2537

วิสัยทัศน์

วิทยาลัยนาฏศิลป์มีความเป็นเลิศทางด้านนาฏศิลป์และดนตรีเพื่อปวงชนสู่สากลด้วยคุณภาพ

พันธกิจ

1. จัดการศึกษาด้านนาฏศิลป์และดนตรีระดับพื้นฐาน จนถึงระดับอุดมศึกษาอย่างมีคุณภาพ
2. สร้างพัฒนาและเผยแพร่งานวิจัยด้านนาฏศิลป์และดนตรีมีคุณค่าสู่สังคม
3. ให้บริการทางวิชาการด้านนาฏศิลป์ และดนตรี กับองค์กรภาครัฐ เอกชน และบุคคลทั่วไป
4. อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และรักษาสืบสานมรดก
5. เป็นแหล่งรวมองค์ความรู้ด้านนาฏศิลป์ และดนตรีทั้งแบบราชสำนักและพื้นบ้านอันเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความเป็นมาและเอกลักษณ์ของวิทยาลัย

วิทยาลัยนาฏศิลป์ เดิมมีชื่อว่า “โรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์” เปิดสอนครั้งแรกเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ.2477 นับเป็นสถาบันของชาติแห่งแรกที่ทำให้การศึกษา ทั้งวิชาสามัญและวิชาศิลป ขึ้นอยู่กับ กรมศิลปากร กระทรวงศึกษาธิการ ผู้ก่อตั้งโรงเรียนนี้คือ พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ อธิบดีคนแรกของกรมศิลปากร ต่อมาเมื่อ พ.ศ.2478 ทางกรมมีความประสงค์ที่จะให้วิชาศิลปทางโขน-ละคร และดนตรี มารวมอยู่ในสังกัดเดียวกัน จึงได้โอนครูอาจารย์ทางนาฏศิลป์และดุริยางคศิลป์ กับศิลปินประจำราชสำนักของพระมหากษัตริย์ รวมทั้งเครื่องดนตรี เครื่องโขน เครื่องละครของหลวงบางส่วนจากกระทรวงวัง ให้มาสังกัดกรมศิลปากร กรมศิลปากรจึงได้แก้ไขปรับปรุงการศึกษาของโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ในวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ.2478 ได้มีคำสั่งตั้งโรงเรียนศิลปากร สอนวิชาช่างปั้น ช่างเขียน และช่างรักขึ้นอยู่กับกรมศิลปากร และให้โรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ไปรวมเป็นแผนกหนึ่งของโรงเรียนศิลปากร เรียกชื่อเฉพาะแผนกนี้ว่า “โรงเรียนศิลปากรแผนกนาฏดุริยางค์” ให้การศึกษาวิชาศิลปทางดนตรี เป่าพาทย์ และละครแต่ยังไม่มีโขน ต่อมาวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2485 ได้ยุบกองโรงเรียนและให้ “แผนกช่าง” ของโรงเรียนศิลปากรไปขึ้นอยู่กับมหาวิทยาลัยศิลปากร และโอนกรมศิลปากร ไปสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี ตั้งแต่วันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2485 กรมศิลปากรปรับปรุงกอง ดุริยางคศิลป์ เปลี่ยนชื่อใหม่เป็นกองการสังคีต และโอนแผนกนาฏดุริยางค์จากโรงเรียนศิลปากรขึ้นกับกองการสังคีต เปลี่ยนเป็น “โรงเรียนสังคีตศิลป์” ขึ้นอยู่กับแผนกนาฏศิลป์ แต่เนื่องจากอุปสรรค และสงครามโลกครั้งที่ 2 รวมทั้งราชการได้คืนสถานที่ ไปใช้ราชการอย่างอื่น ระหว่าง พ.ศ.2485-2487 การศึกษาของโรงเรียนสังคีตศิลป์ จึงหยุดชะงักไปชั่วระยะหนึ่ง

วัตถุประสงค์ในการก่อตั้งโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์

1. เพื่ออนุรักษ์ศิลปะของชาติไทยในทางนาฏศาสตร์ และดุริยางคศาสตร์ และดัดแปลงปรับปรุงการแสดงละครของไทยให้ต้องตามสมัยนิยม

2. เพื่อให้ผู้แสดงละครและดนตรี ได้รับการศึกษาทางภาษาศาสตร์ และความรู้ทั่วไปสำหรับการแสดงละคร เป็นเครื่องช่วยบำรุงการศึกษา และศีลธรรมของประชาชน

3. เพื่อช่วยให้ผู้ทรงความรู้ในทางนาฏศาสตร์ และดุริยางคศาสตร์ของไทย ได้มีอาชีพประกอบด้วยเกียรติคุณ ควรได้รับการยกย่องเชิดชูอย่างที่เป็นอยู่ในนานาประเทศไม่ได้รับความดูหมิ่นหรือรังเกียจอย่างที่เป็นมาแต่ก่อน ๗พ.ศ.2488 หลังสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 นายกรัฐมนตรีบัญชาให้แก้ไขปรับปรุงการศึกษาของโรงเรียนสังคีตศิลป์ใหม่และเปลี่ยนชื่อเป็น “โรงเรียนนาฏศิลป์” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ

1. เพื่อเป็นสถานศึกษานาฏศิลป์และดุริยางคศิลป์ของทางราชการ
2. เพื่อบำรุงรักษาและเผยแพร่นาฏศิลป์และดุริยางคศิลป์ประจำชาติไทย
3. เพื่อให้ศิลปินทางดนตรีและโขน – ละคร ภายในประเทศมีฐานะเป็นที่ยกย่อง

เมื่อเปิดโรงเรียนนาฏศิลป์ ปี พ.ศ.2488 มีนักเรียนเก่าเหลืออยู่ในโรงเรียนสังคีตศิลป์ 33 คน เป็นนักเรียนหญิงทั้งสิ้น จึงเปิดรับสมัครนักเรียนชายเข้าฝึกหัดโขน จำนวน 60 คน นับแต่นั้นมาโรงเรียนนาฏศิลป์ก็ขยายการศึกษาทั้งนาฏดุริยางคศิลป์ไทยและสากล กองการสังคีตมาขึ้นกับกองศิลปศึกษา 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 ได้รับประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ชั้นกลาง

3. ระดับนาฏศิลป์ขั้นสูง รับนักเรียนต่อเนื่องจากระดับนาฏศิลป์ชั้นกลางเข้าศึกษาต่อ 2 ปีได้รับประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ขั้นสูง 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 วิทยาลัยนาฏศิลป์ ในปีการศึกษา 2519 ได้ขยายการศึกษาจนถึงระดับปริญญาตรี โดยสมทบกับสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในคณะนาฏศิลป์และดุริยางค์ รับศึกษาที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยนาฏศิลป์ในระดับนาฏศิลป์ชั้นสูง เข้าศึกษาต่ออีก 2 ปี ได้รับปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.)

ต่อมาในปีการศึกษา 2541 กรมศิลปากรได้จัดตั้ง “สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์” ขึ้น โดยจัดการศึกษาในระดับปริญญาตรีด้านช่างศิลป์ นาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ทั้งไทยและสากล รับนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในระดับนาฏศิลป์ชั้นสูง เข้าศึกษาต่ออีก 2 ปี ในคณะศิลปนาฏดุริยางค์ 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 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม โดยสถานที่ตั้งวิทยาลัยนาฏศิลป์เดิม ได้ใช้เป็นสถานที่ตั้งของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ซึ่งจัดการเรียนการสอนระดับปริญญาตรี ของคณะศิลปศึกษา และคณะศิลปนาฏดุริยางค์ และในปีการศึกษา 2551 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้มีนโยบายให้วิทยาลัยนาฏศิลป์ หยุดรับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (นาฏศิลป์ชั้นสูง) วิทยาลัยนาฏศิลป์ จึงจัดการเรียนการสอนเฉพาะระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 เป็นต้นมา

ในปีการศึกษา 2554 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ อนุมัติให้วิทยาลัยนาฏศิลป์ เปิดสอนระดับปริญญาตรี สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปศึกษา

ตอนที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของเยาวชน

บทบาทและหน้าที่ของเยาวชนที่มีต่อสังคมและประเทศชาติเสียสละต่อส่วนร่วม รับผิดชอบในหน้าที่ มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความสามัคคี ละอายเกรงกลัวต่อความชั่ว ปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดีตามบทบาท เช่น ช่วยเหลือบิดามารดา ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เข้ารับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในชุมชน อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สืบทอดประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามของไทย ประกอบอาชีพสุจริต มีจิตใจที่เปิดกว้างรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เยาวชนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม เสียสละต่อส่วนรวม มีระเบียบวินัยมีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รับฟังเหตุผลของผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของชุมชน ปฏิบัติตามแบบอย่างวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามสถานภาพของตน เยาวชนหมายถึงคนหนุ่มสาวที่มีพลังอันสำคัญที่จะสามารถช่วยกันเสริมสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต เยาวชนที่ดี เสียสละต่อส่วนรวม มีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ มีความสามัคคีซื่อรักใคร่ปรองดองและร่วมมือกัน มีความละเอียดรอบคอบในการทำชั่ว มีความสำคัญต่อตนเอง มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต คิดดี ทำดี เพื่อตนเองและเพื่อส่วนรวม ปฏิบัติตนตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จะทำให้มี สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สร้างสัมพันธ์ที่ดี เป็นที่รักของคนรอบข้าง มีความสำคัญต่อส่วนรวม เมื่อได้รับการปลูกฝังให้เป็นเยาวชนที่ดีแล้วก็จะเป็พลเมืองที่ดีในอนาคต ความสำคัญต่อประเทศชาติเมื่อสังคมมีเยาวชนที่ดี มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ย่อมเป็นพื้นฐานทำให้เกิดพลเมืองดี ย่อมนำมาซึ่งการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า

ตอนที่ 3 จิตวิทยาการเรียนรู้

ความหมายของจิตวิทยาการเรียนรู้

จิตวิทยา (Psychology) คือการศึกษาเรื่องของจิตใจ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของคนและสัตว์โดยวิธีการทดลอง สังเกต สำนวจอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มักเน้นการศึกษาแต่ละคนหรือกลุ่มเล็ก ๆ มากกว่าแบ่งเป็นแขนงต่าง ๆ เช่น จิตวิทยาการทดลอง (Experimental Psychology) เน้นวิธีการศึกษากระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาอาชีพ จิตวิทยาคลินิก (วิทยา เชียงกูล, 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) สมองหรือกระบวนการคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ 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 : สื่อออนไลน์)

จิตวิทยาการเรียนรู้ การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทและการแปลรหัสการรับรู้ให้สมองสั่งการ ความรู้สึกใดที่สมองได้บันทึกไว้และจดจำไว้จะเรียกว่าประสบการณ์ เมื่ออวัยวะสัมผัสต่อสิ่งเดิมอีกจะเกิดการระลึกได้ มีองค์ประกอบของการเรียนรู้ ดังนี้

1. สติปัญญาของผู้รับรู้ ถ้าสติปัญญาดีจะเรียนรู้ได้เร็ว
2. ความตั้งใจในกิจกรรมที่ผู้รับรู้สัมผัส
3. ความสนใจ การมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งนั้น
4. สภาพจิตใจของผู้รับรู้ในขณะนั้น

พฤติกรรมการเรียนรู้จัดมุ่งหมายของการเรียนรู้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

1. พุทธนิยม หมายถึง การเรียนรู้ในด้านความรู้ ความเข้าใจ
2. จิตพิสัย หมายถึง การเรียนรู้ด้านทัศนคติ ค่านิยม ความซาบซึ้ง
3. ทักษะพิสัย หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับการกระทำหรือปฏิบัติงานการเรียนรู้กับการเรียน

การสอนในการสอนที่ดี 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 อย่างไรก็ตามในการจัดการเรียนรู้ให้บังเกิดประสิทธิผลครูผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนการสอนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้โดยนำไปบูรณาการกับวิธีสอนอย่างสมดุล จะช่วยทำให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะตามธรรมชาติของแต่ละวิธีสอนจะมีแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาแฝงอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งหลักการหรือทฤษฎีทางจิตวิทยาคือแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ผ่านการศึกษาค้นคว้ามาแล้วอย่างเป็นระบบอันเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด (2556: ออนไลน์)

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

จากความหมายดังกล่าว พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการ เรียนรู้จะต้องมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวร จึงจะถือว่าเป็นการเรียนรู้ขึ้น หากเป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ เช่น นักศึกษาพยายามเรียนรู้การออกเสียงภาษาต่างประเทศ บางคำ หากนักศึกษาออกเสียงได้ถูกต้องเพียงครั้งหนึ่ง แต่ไม่สามารถออกเสียงซ้ำให้ถูกต้อง

ได้อีก ก็ไม่นับว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้การออกเสียงภาษาต่างประเทศ ดังนั้นจะถือว่านักศึกษาเกิดการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อออก เสียงคำ ดังกล่าวได้ถูกต้องหลายครั้ง ซึ่งก็คือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร นั่นเอง

2. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจะต้องเกิดจากการฝึกฝน หรือเคยมีประสบการณ์นั้น ๆ มาก่อน
เช่น ความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์ ต้องได้รับการฝึกฝน และถ้าสามารถใช้เป็นแสดงว่าเกิดการเรียนรู้ หรือความสามารถในการขับรถ ซึ่งไม่มีใครขับรถเป็นมาแต่กำเนิดต้องได้รับการฝึกฝน หรือมีประสบการณ์ จึงจะขับรถเป็น ในประเด็นนี้มีพฤติกรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ต้องฝึกฝนหรือมีประสบการณ์ ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเจริญเติบโต หรือการมีวุฒิภาวะ และพฤติกรรมที่เกิดจากแนวโน้มการตอบสนองของเผ่าพันธุ์ (โบเวอร์ และอัลการ์ด 1987, อ้างถึงใน ชีระพร อุวรรณโน, 2532:285)

ธรรมชาติของการเรียนรู้ มี 4 ขั้นตอน คือ

1 ความต้องการของผู้เรียน (Want) คือ ผู้เรียนอยากทราบอะไร เมื่อผู้เรียนมีความต้องการ อยากรู้ อยากเห็นในสิ่งใดก็ตาม จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้

2 สิ่งเร้าที่น่าสนใจ (Stimulus) ก่อนที่จะเรียนรู้ได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่น่าสนใจ และนำเสนอสำหรับมนุษย์ ทำให้มนุษย์ตื่นนอนขวย และใส่ใจที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่น่าสนใจนั้น ๆ

3 การตอบสนอง (Response) เมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจและนำเสนอสำหรับมนุษย์ จะทำการสัมผัสโดยใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ตา หู ฟัง ลิ้นชิม จมูกดม ผิวหนังสัมผัส และสัมผัสด้วยใจ เป็นต้น ทำให้มีการแปลความหมายจากการสัมผัสสิ่งเร้า เป็นการรับรู้ จำได้ ประสานความรู้เข้าด้วยกัน มีการ เปรียบเทียบ และคิดอย่างมีเหตุผล

4 การได้รับรางวัล (Reward) ภายหลังจากการตอบสนอง มนุษย์อาจเกิดความพึงพอใจ ซึ่ง เป็นกำไรชีวิตอย่างหนึ่ง จะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การได้เรียนรู้ในวิชาชีพชั้นสูง จน สามารถออกไปประกอบอาชีพชั้นสูง (Professional) ได้ นอกจากจะได้รับรางวัลทางเศรษฐกิจเป็น เงินตราแล้ว ยังจะได้รับเกียรติยศจากสังคมเป็นศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจทางสังคมได้ประการ หนึ่งด้วย

ลำดับขั้นของการเรียนรู้

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

1. ประสบการณ์ (experiences) ในบุคคลปกติทุกคนจะมีประสบการณ์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น ส่วน ใหญ่ที่เป็นที่เข้าใจก็คือ ประสบการณ์สัมผัสทั้งห้า ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นเสมือนช่องประตูที่จะให้บุคคลได้รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ถ้าไม่มีประสาท รับรู้เหล่านี้แล้ว บุคคลจะไม่มีโอกาสรับรู้หรือมีประสบการณ์ใด ๆ เลย ซึ่งก็เท่ากับเขาไม่สามารถ เรียนรู้สิ่งใด ๆ ได้ด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับนั้นย่อมจะแตกต่างกัน บางชนิดก็เป็นประสบการณ์ตรง บางชนิดเป็นประสบการณ์แทน บางชนิดเป็นประสบการณ์รูปธรรม และบางชนิดเป็น ประสบการณ์นามธรรม หรือเป็นสัญลักษณ์

2. ความเข้าใจ (understanding) หลังจากบุคคลได้รับประสบการณ์แล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือ ตีความหมาย หรือสร้างมโนคติ (concept) ในประสบการณ์นั้น กระบวนการนี้เกิดขึ้นในสมองหรือจิตของบุคคล เพราะสมองจะเกิดสัญญาณ (percept) และมีความทรงจำ (retain) ขึ้น ซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่า "ความเข้าใจ" ในการเรียนรู้นั้น บุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ที่เขาประสบได้ก็ต่อเมื่อเขาสามารถจัดระเบียบ (organize) วิเคราะห์ (analyze) และสังเคราะห์ (synthesis) ประสบการณ์ต่าง ๆ จนกระทั่งหาความหมายอันแท้จริงของประสบการณ์นั้นได้

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

จากการศึกษาจิตวิทยาการเรียนรู้สรุปได้ว่า การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้และถูกบันทึกโดยสมอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้หรือเกิดประสบการณ์ มีลักษณะของพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างถาวร หรือพฤติกรรมเปลี่ยนไปที่เกิดจากการฝึกฝนหรือเคยมีประสบการณ์นั้นมาก่อนโดยมีธรรมชาติในการเรียนรู้คือ เมื่อต้องการเรียนรู้ เมื่อมีสิ่งที่น่าสนใจ มีการตอบสนอง และการได้รับรางวัล การเรียนรู้มี 3 ขั้นตอน คือ ประสบการณ์ ความเข้าใจและความนึกคิด

ตอนที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้

มนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสภาพการณ์ที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อการจัดการเรียนการสอนมาก เพราะจะเป็นแนวทางในการกำหนด ปรัชญาการศึกษาและการจัดประสบการณ์ เนื่องจากทฤษฎีการเรียนรู้เป็นสิ่งที่อธิบายถึงกระบวนการ วิธีการและเงื่อนไขที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้และตรวจสอบว่าพฤติกรรมของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ซึ่งมีนักวิชาการ ได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ ไว้ ดังนี้

สุรางค์ โค้วตระกูล (2541 : 48) กล่าวว่า การเรียนรู้ (Learning) คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเนื่องมา จากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด

เสริมศรี ไชยศรี (2539 : 46 - 47) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนเน้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นสื่อสอนสิ่งที่ง่าย ๆ ก่อน เริ่มเรียนจากง่ายไปหายาก ครูต้องมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม และธรรมชาติของมนุษย์ จัดการเรียนให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ดีที่สุด จัดให้มีวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนได้ให้กระทำและเกิดความคิดสร้างจินตนาการ บทบาทของผู้เรียนควรเป็นผู้กระทำ ผู้ค้นพบ ซึ่งเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วางโครงสร้างทางความรู้ที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจที่สุด 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 ที่พรรณนา / อธิบาย / ทำนายปรากฏการณ์ ต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ ทดสอบตามกระบวนการทาง วิทยาศาสตร์ และได้รับการยอมรับว่าเชื่อถือได้ และสามารถนำไปนิรนัยเป็นหลักหรือกฎการเรียนรู้ย่อยๆ 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 กระดานชนวนที่ว่างเปล่าผู้สอนเตรียม ประสบการณ์ให้กับผู้เรียน เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้เรียน อาจ กระทำซ้ำจนกลายเป็นพฤติกรรม ผู้เรียนทำในสิ่งที่พวกเขาได้รับฟังและจะไม่ทำการคิดริเริ่มหา หนทางด้วยตนเองต่อการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่ง ต่างๆ ให้ดีขึ้น

ปัญญานิยม (Cognitivism)

ปัญญานิยมอยู่บนฐานของกระบวนการคิดก่อน แสดงพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่จะถูกสังเกต สิ่งเหล่านั้น มันก็เป็นเพียงแต่การบ่งชี้ว่าสิ่งนี้ กำลังดำเนินต่อไปในสมองของผู้เรียนเท่านั้น ทักษะใหม่ๆ ที่จะทำให้ การสะท้อนส่งออกมา กระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศทางปัญญา

การสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยปัญญา (Constructivism)

การสร้างสรรค์ความรู้ด้วยปัญญาอยู่บนฐานของ การอ้างอิงหลักฐานในสิ่งที่พวกเราสร้างขึ้น แสดงให้ปรากฏแก่สายตาของ เราด้วยตัวของเราเอง และอยู่บนฐานประสบการณ์ของแต่ละบุคคล องค์ความรู้จะถูกสร้างขึ้นโดยผู้เรียน และโดยเหตุผลที่ทุกคนต่างมีชุดของประสบการณ์ต่างๆ ของการเรียนรู้ จึงมีลักษณะเฉพาะตน และมี ความแตกต่างกันไปในแต่ละคน

ทั้งสามทฤษฎีต่างมีความสำคัญเท่าเทียมกัน เมื่อได้การตัดสินใจที่จะใช้ยุทธศาสตร์นี้ มีสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่สุดของชีวิตที่ต้องพิจารณาทั้งสองระดับ คือ ระดับองค์ความรู้ของนักเรียนของท่าน และระดับการประมวลผลทางสติปัญญาที่ ต้องการในผลงานหรือภาระงานแห่งการเรียนรู้ ระดับการประมวลผลทางสติปัญญาที่ ต้องการสร้างผลงาน/ภาระงาน และระดับความชำนาญของนักเรียนของเรานี้ การมองหา

ภาพทางทฤษฎี จะมีความเป็นไปได้ที่สนับสนุนการมีความ พยายามที่จะเรียนรู้ทางยุทธวิธีบางที่ที่มีความ ซับซ้อนและมีความเลื่อมล้ำกันอยู่บ้าง และก็มีมีความจำเป็นเหมือน ๆ กัน ในการรวบรวมยุทธวิธีต่าง ๆ จากความแตกต่างที่เป็นจริง ทางทฤษฎี เมื่อเรามีความต้องการ

การเรียนรู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิดซึ่งเกิดจากประสบการณ์และ สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ต้องเริ่มจากง่ายไปสู่ยาก มีบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ซึ่งมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้จากประสาทสัมผัสทั้งห้าและการมีสื่อ อุปกรณ์เป็นเครื่องส่งผ่านให้เกิดการเรียนรู้

ตอนที่ 5 แนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549 : 445) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ช้าหรือเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมรรถภาพทางตา หู การประสานงานกันของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส หรือการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมาธิหลายด้านในเวลาเดียวกัน การเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุทำได้ดี จำได้ดี เรียนได้เร็ว คือ การเรียนที่เจาะจงเฉพาะอย่าง ๆ ไป โดยไม่เร่งรัดแต่เป็นไปตามกำลังของตน (Self-Paced) การเรียนรู้แบบเร่งรัดทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนไปเก็บไว้ในคลัง ความจำได้ หรือเอาออกมาจากคลังความจำมาใช้ไม่ได้

2. ผู้สูงอายวยังคงตื่นตัวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถ้ามีสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุสนใจได้เรียน ปัญหาที่มักประสบเสมอ ๆ ก็คือสาระเนื้อหาสำหรับเพิ่มพูนฝึกทักษะทางสติปัญญาของผู้สูงอายุมักมีผู้จัดทำขึ้นน้อย สิ่งที่ยึดทำมักเป็นซ้ำ ๆ กับที่ผู้สูงอายุเคยพบเห็นมาแล้ว จึงทำให้ขาดแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้

บังอร ธรรมศิริ (2549: 47-48) ได้กล่าวถึงการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ที่ครอบครัวควรให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุดังนี้

1. ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย โดยดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล แบ่งภาระเรื่องงานในบ้าน พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เช่น แวนตา ไม่เท้า เครื่องช่วยฟัง เป็นต้น

2. ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ โดยเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดงานวันเกิด การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ

3. ตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม โดยแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

4. ตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ โดยรับภาระค่าใช้จ่าย การดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือ ในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง รวมทั้งบุตรหลานหรือครอบครัวไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีความจำกัดด้านการเงิน

นักจิตวิทยาบางกลุ่มได้อธิบายว่า การที่ผู้สูงอายุคิดว่าบทบาทของตนเป็นบทบาทต่ำต้อยกว่า บทบาทของหนุ่มสาว ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณค่าตนไม่มีประโยชน์กับสังคมและไม่เท่าเทียมกับกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ทฤษฎี กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมของตนในวัยกลางคนให้มากที่สุด นั่นคือการที่ผู้สูงอายุต้องการจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขนั้น จะต้องพยายามรักษาระดับของกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ กิจกรรมและบทบาทใด ๆ ของบุคคลที่ถูกผลักดันให้เลิกกระทำจะต้องมีกิจกรรมใหม่ ๆ ทดแทน ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุขและเป็นผู้ที่มีภาพพจน์ของตนดี (Self – Image) มีการบูรณาการรวมหน่วยทางสังคมดี (Social Integration) มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนั้นกิจกรรมจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยการแนะนำให้ผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงาและคิดว่าตนเป็นคนไร้ประโยชน์ให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนไทย โดยการกลับเข้าสู่ชีวิตสำคัญ และมีกิจกรรมในด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

1. หลักของการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมี 5 ประการ ดังนี้

- 1.1 ความเป็นปัจเจกบุคคล (Individualization)
- 1.2 ความอิสระและความภูมิใจในตนเอง (Independence and Self-Esteem)
- 1.3 สิทธิในศักดิ์ศรีและการยกย่องนับถือ (The Right to Dignity and Respect)
- 1.4 การมีความสัมพันธ์กับครอบครัว (Involvement with their Family)
- 1.5 การมีส่วนร่วมในกลุ่มและในชุมชน (Participation in the Group and the Community)

2. องค์ประกอบของการจัดกิจกรรม ควรพิจารณาถึงแนวคิดพื้นฐานที่เชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งในสังคม ซึ่งมีพลังความคิด มีความสามารถและมีประสบการณ์สูงในการพัฒนาตนเอง และสังคมส่วนรวม ดังนั้น ผู้สูงอายุ จึงเป็นบุคคลที่ควรจะได้รับคามยกย่องนับถือ และการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ควรจะต้องได้รับการดูแลและเอาใจใส่ในด้านสุขภาพพลามัย และใช้ความรู้และประสบการณ์ของตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ผู้สูงอายุซึ่งควรได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมตามกำลังความสามารถ และตามความต้องการของตน

โรเบิร์ต ฮาร์ก เฮิร์ส (Robert Having hurst อ้างถึงใน เดชา เสี่ยงเมือง. 2539 : 13) ที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะดำเนินชีวิตเหมือนกับคนที่อยู่ในวัยกลางคนและจะปฏิเสธที่จะมีชีวิตแบบคนสูงอายุมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลักษณะของสังคมจะต้องมีแบบแผนให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้เท่ากับคนวัยกลางคน โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่าง ๆ มีความสนใจและเกี่ยวข้องกับสมาชิกในวัยเดียวกัน โดยกล่าวว่า

ทฤษฎีกิจกรรมนี้ได้แนะนำถึงการรักษาระดับของกิจกรรมที่จะให้คงไว้และให้เหมาะสมกับกระบวนการความสูงอายุ เช่น การเล่นเกมที่ใช้สติปัญญาแทนการใช้คำสั่ง เพื่อความสามารถในการทำงานของคนลดลงเพื่อทดแทนการทำงานต่าง ๆ เมื่อเกษียณและควรส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุดีขึ้น และควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเมื่อมีอายุมากขึ้น ในสังคมปัจจุบันจะปฏิเสธคนที่ไม่ชอบมีกิจกรรม ฉะนั้น การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีการดำเนินกิจกรรมนั้น เพื่อความมั่นคงและอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพและมีความสุขต่อไป

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2535 : 49) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเดียวกัน จะมีความต้องการทางจิตวิทยาเหมือนบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน และเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลนั้นควรจะเข้าร่วมกิจกรรมในความสนใจของบุคคลวัยกลางคนได้ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต กล่าวคือ ถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็ควรทำกิจกรรมดังกล่าวตามกำลังและความสามารถของตนเองด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจและสนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรมนั้น ทฤษฎีกิจกรรมยังได้แสดงให้เห็นคุณค่าของการตัดสินใจหลายประการ โดยเฉพาะการตัดสินใจที่กล่าวถึงความกระฉับกระเฉงมากกว่าความเสื่อม เป็นการสนับสนุนด้านความสุขมากกว่าความทุกข์ และเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูงและรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนเองไว้ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง มีภาพพจน์เกี่ยว

บรรลุ ศิริพานิช (2545 : 16) ได้แบ่งประเภทกิจกรรมของผู้สูงอายุออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับองค์การที่ตนเป็นสมาชิก ซึ่งแบ่งเป็นการมีส่วนร่วมทางสังคมภายในครอบครัว การมีกิจกรรมร่วมกับองค์การอื่นๆ นอกครอบครัว เช่น กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ญาติ พี่น้อง ศาสนา การเมือง และสมาคมต่าง ๆ ที่ตนเป็นสมาชิก (Voluntary Association)
2. การมีงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมของตนในเวลาว่าง หรือเป็นการพักผ่อนหรือการมีงานอดิเรก ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้เองโดยลำพังคนเดียว
3. การทำงานมีรายได้ (Work) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ไม่ว่าจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้
4. การส่งเสริมสุขภาพอนามัย หมายถึง จัดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัย สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องการดูแลในด้านสุขภาพอนามัยเป็นพิเศษ การจัดกิจกรรมในด้านนี้อาจจะได้แก่ การวัดความดันโลหิตให้แก่ผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น
5. การพัฒนาท้องถิ่นและสังคม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีบทบาทในการเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสังคม (Change Agent) ทั้งในระดับของชุมชนและ ในระดับสังคม เช่น การที่ผู้สูงอายุร่วมกันพัฒนาวัดและโรงเรียน การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ ต่อต้านการเล่น การพนัน การจัดงานเฉลิมพระเกียรติในวโรกาสต่าง ๆ เป็นต้น

สรุปได้ว่า กิจกรรมพื้นฐานของผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงปัจจัยดังกล่าวร่วมกับการพิจารณาให้คำแนะนำความเหมาะสมของกิจกรรมประเภทต่างๆจึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบใหญ่ๆ คือกิจกรรมการบำรุงรักษาตนเอง กิจกรรมที่ทำตามบทบาทตามวัยและสังคมวัฒนธรรม และกิจกรรมยามว่างหรือนันทนาการ ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่างๆอย่างเหมาะสมส่งผลให้การมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ใช้สมอง ได้ใช้ทักษะและศักยภาพของตนเองตลอดจนตัวกิจกรรมเปิดโอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมที่มีศักยภาพเหมาะสมและการมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 6 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด (Cognitive Theories)

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

โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด เพราะมนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ผลจากกระบวนการดังกล่าวจะทำให้มนุษย์เกิดพัฒนาการของเขาวนปัญญา จากความเชื่อดังกล่าว เพียเจต์จึงได้ศึกษาพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กอย่างละเอียดด้วย

การสร้างสถานการณ์เพื่อสังเกตพฤติกรรมของบุตรสาว 3 คนของเขาเป็นระยะเวลานาน และได้ทำบันทึกไว้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ได้ข้อสรุปว่าธรรมชาติของมนุษย์มีพื้นฐานติดตัวตั้งแต่กำเนิด 2 ชนิด คือ

1. การจัดและรวบรวม (organization) เป็นการจัดและรวบรวมกระบวนการต่าง ๆ ภายใน ให้เป็นระบบระเบียบอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อให้เกิดภาวะสมดุลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

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) คือการเจริญเติบโตทางด้านสรีรวิทยามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสติปัญญาและความคิด 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

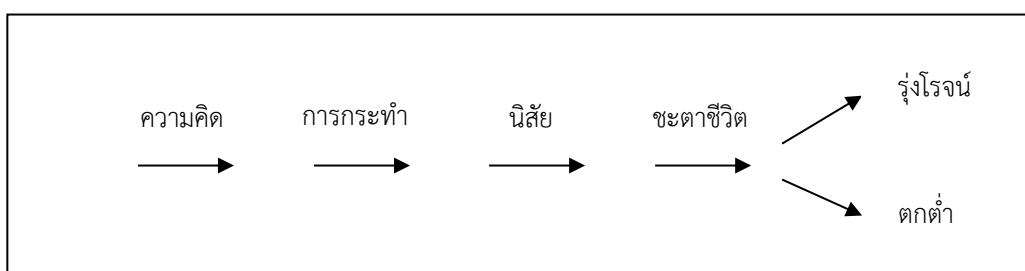
นอกจากนั้น นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความคิดไว้ดังนี้

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

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

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2538 : 16 อ้างถึงใน พิชญา นัยนิตย์, 2553 :35) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความคิดว่าทุกคนเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง ด้วยสูตรสำเร็จของชีวิตที่เริ่มจากความคิดดังนี้

ภาพที่ 1 ความสำคัญของความคิด



จากภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า ความคิดของคนเราเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ ถ้าได้รับการปลูกฝังความคิดที่ดีไว้ในสมองเราก็จะมีการกระทำที่ดี ถ้าได้รับการปลูกฝังความคิดที่ไม่ดีไว้ในสมองเราก็จะมีการกระทำที่ไม่ดี การกระทำที่ทำซ้ำกันบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชินจนกลายเป็นนิสัย ถ้าเรามีนิสัยที่ดีเราก็จะมีชะตาชีวิตที่รุ่งโรจน์ ถ้าเรามีนิสัยที่ไม่ดีเราก็จะมีชีวิตที่ตกต่ำ ความคิด และการกระทำจึงได้รับการปลูกฝังในสมอง

การคิดเป็นกระบวนการทางสมองที่มีศักยภาพสูง เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ที่สามารถแสดงออกด้านภาษาพูด ภาษาสัญลักษณ์และลักษณะท่าทางต่าง ๆ เพื่อสื่อสารให้บุคคลอื่นได้รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตน

เกียรตวรณ อมาตยกุล (2538 : 16 อ้างถึงใน พิชญา นัยนิตย์, 2553 :35) กล่าวว่า การสร้างความคิดใหม่เมื่อมีปัญหาใดจงพยายามหาทางสร้างแนวทางแก้ปัญหา คนที่คิดดีมีแนวทางแก้ปัญหาหลายวิธีเพราะจิตคิดเป็นผู้ชนะ ส่วนคนที่คิดทางลบทุกทางที่จะแก้ปัญหานั้นเป็นปัญหาไม่สิ้นสุด คนคิดแพ้ทุกทางแก้ข้างไรทิศทาง จึงยอมหลบซ่อนปัญหาไว้ชีวิตจึงเต็มไปด้วยปัญหาคนคิดดีจะคิดว่าตนเองเป็นผู้บันดาลให้ตนเองเป็นสุขชีวิต เราลิขิตเอง มีความคิดเชิงเหตุผลสร้างพลังบวก ลดพลังลบในจิตใจ ตื่นเข้ามาจะคิดทางดี มีความชื่นบานมุ่งหวังทำงานบอกตัวเองว่า วันนี้เป็นวันที่มีความสุข

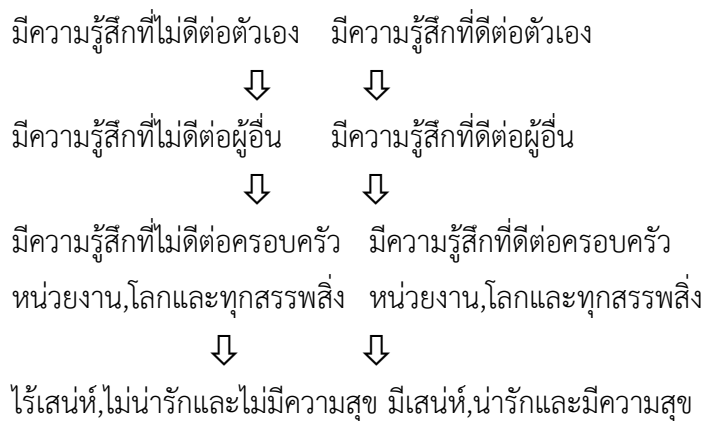
ความคิด หมายถึง สิ่งที่เป็นอมตะมีอยู่จริง สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกถึงได้ เป็นสิ่งที่มีที่อยู่อาศัยและไม่มีที่อยู่อาศัย แต่เราไม่สามารถมองเห็นได้ เป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ก่อนการเกิดจักรวาล และสิ่งต่าง ๆ เริ่มแรกนั้นความคิดล่องลอยอยู่ท่ามกลางความว่างเปล่า ไม่มีที่อยู่อาศัย แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความคิดจึงพัฒนาตนเองคิดไปว่าตนนั้นควรจะมีหลักแหล่งอันถาวรเสียที ความคิดจึงทำให้เกิด อะตอม 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 นักจิตวิทยาเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนซึ่งอยู่ในวัยทารกแรกเกิด ยังไม่สามารถแยกแยะตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม ทารกแรกเกิดมีความรู้สึกที่ว่าตนและสิ่งแวดล้อมคือสิ่งเดียวกัน แต่เมื่อทารกเจริญเติบโตขึ้น ความเป็นตัวตน (Self) ของจะถูกกำหนดโดยคนอื่น เช่น 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 และยังเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงต่อผู้อื่นและ

สิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์มีอัตมโนทัศน์ต่างกัน ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมแตกต่างกันด้วย โดยที่แต่ละคนจะแสดงพฤติกรรมไปในทางที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ของตน กล่าวคือคนที่มีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดี (Positive Self Concept) จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองและยอมรับนับถือตนเองสูง ตรงกันข้ามกับคนที่มีอัตมโนทัศน์ในทางที่ไม่ดี (Negative Self Concept) จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีต่อตนเอง เช่น คิดว่าตนเป็นคนมีปมด้อย ไร้ความสามารถ ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น เป็นคนหน้าตาไม่ดี หรือขาดความเชื่อมั่น เป็นต้น คนเหล่านี้จะประเมินตนเองในทางลบ ทำให้เกิดการยอมรับนับถือตนเองต่ำ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553 : 71-74) ภาพพจน์ของตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์หรือความสุขของเรา ตามขั้นตอนดังนี้

ที่มาของความทุกข์และความสุขของคนเรา



คนที่มีภาพพจน์ของตนเองด้านบวกหรือเห็นคุณค่าของตัวเองจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองรู้สึก
ว่าตัวเองมีคุณค่ามีความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่นโดยไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นใดหรือสิ่งใดดัง
ความหมายจากบทเพลงที่ว่า

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

พิชญา นัยนิตย์ (2553: 37) กล่าวว่า ความคิดเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีชีวิตรุ่งโรจน์ หรือในทิศทางที่ไม่ดีทำให้ชีวิตตกต่ำ ความคิดเป็นเรื่องของสมอง หากสมองได้สั่งสมความคิดแบบใด ไว้ก็ดูได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกมาในรูปของการพูด การเขียนการกระทำ การฝึกคิด ครูควรเน้นให้นักเรียนฝึกคิดหาเหตุผลซ้ำๆ และสะท้อนออกมาให้ครูและเพื่อนๆ ได้รับรู้จะทำให้สมองได้ฝึกคิดอย่างเป็นระบบ หากในสมองได้รับการปลูกฝังความคิดที่ดีอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะดี

จิตินาถ ฦ พัทลุง (2554:88-90) กล่าวว่า เราสามารถเรียนรู้วิธีและเห็นกระบวนการที่คนเราสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นในใจของตัวเองได้ การที่คนคนหนึ่งจะเป็นทุกข์ คิดด้านลบที่เป็นทั้งความรู้สึก ภาพ และเสียง คนที่มีความสุขประสบความสำเร็จได้รับความพึงพอใจในชีวิต คิดถึงสิ่งที่ดี ๆ ที่คนรัก และทำตัวเองนับถือตัวเองและนับถือคนรัก มีจิตใจมั่นคง มีชีวิตที่ยอดเยียมมีพลัง

บุญเลิศ สายสนิท (2556:25) กล่าวว่า เราควรคิดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ ให้ทั้งตัวเองและผู้อื่น จิตได้สำนึกก็จะถูกเก็บข้อมูลที่ดี ๆ ไว้ส่งเสริมให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จอยู่ดีและมีความสุข

จึงอาจกล่าวได้ว่า ทักษะการคิดเป็นกระบวนการของสมอง เป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อตนเองให้เกิดภาวะสมดุลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมถ้าปราศจากความคิดมนุษย์จะสื่อสารเข้าใจกันยากขึ้น การคิดแต่สิ่งที่ดีสม่ำเสมอทำให้เกิดภาพพจน์ตัวเองที่ดีและส่งเสริมให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จมีชีวิตอย่างมีความสุข

ตอนที่ 7 การพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก

ทัศนีย์ ผลเนืองมา (2548 : 43) กล่าวว่า ทุกคนจะไม่ค่อยรู้สึกได้ว่า ในบางขณะแม้จะไม่ได้กำลังพูดออกมาดัง ๆ แต่พูดอยู่ในใจเสมอเกือบตลอดเวลา และการสนทนากับตัวเองในสมองของเราจะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ เปรียบเสมือนเทปที่เปิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งเป็นการบันทึกข้อมูลอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ถ้าเราพูดกับตัวเราในด้านบวกอยู่บ่อยๆ ทุกๆวันข้อมูลในสมองเราก็จะบันทึกเป็นข้อมูลบวก เป็นความคิดที่ดี แต่ถ้าเราพูดกับตัวเราเองในด้านลบอยู่ทุกวัน ข้อมูลหรือเทปของสมองเราก็จะบันทึกแต่ข้อมูลด้านลบอยู่ตลอดเวลาและจะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา สิ่งหนึ่งที่เรอาจจะมีคือ จิตใต้สำนึกของเราจะทำหน้าที่รับข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเรา โดยไม่แยกแยะว่าข้อมูลนั้นดีหรือไม่ดี สร้างสรรค์หรือทำลาย เมื่อเช่นนี้...แล้วเราจะให้คำพูดด้านลบอยู่ในสมอง/จิตใต้สำนึกของเรา...หรือ... เมื่อรู้ว่า..เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง แนวคิดต่อไปนี้จะช่วยในการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองได้ผลยิ่งขึ้น เราเชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองได้ และเราสามารถสร้างความสำเร็จ สุขภาพที่ดี ความสุขและความสงบของจิตใจจากการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของตัวเอง เราจะฝึกนิสัยฟังคำสนทนาด้านลบในสมองของเรา เช่น สอวดก่น ๆ เราไม่มีทักษะทางกีฬา ความจำแย่ เป็นต้น เราจะรับจัดคำสนทนาเหล่านี้ด้วยการพูดในใจว่า “เลิกคิด” เราจะแทนที่คำสนทนาด้านลบด้วยคำสนทนาด้านบวก เช่น

คำพูดด้านลบ : ผมทำงานนี้ไม่ได้แน่นอน

คำพูดด้านบวก : ผมจะต้องทำได้

คำพูดด้านลบ : ความจำมแน

คำพูดด้านบวก : เราจะฝึกความจำของเราทุกวัน และความจำเราจะต้องดีขึ้นแน่นอน เป็นต้น

ความคิดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอีกทั้งความคิดเป็นตัวการกำหนดการกระทำ รวมทั้งคำพูดด้วย ดังนั้น หากต้องการพูดเชิงบวกต้องพยายามพัฒนาความคิดให้เป็นไปในเชิงบวก

การพูดเชิงบวกมีความสำคัญพอ ๆ กับการคิดเชิงบวก เพราะคนที่ประสบความสำเร็จมักพูดเชิงบวก หรือ พูดยังใจดีมากกว่าพูดลบหรือพูดในแง่ร้าย คนที่ชอบพูดในเชิงบวกมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเคารพตนเอง มีความยืดหยุ่น ตรงข้ามกับคนที่ชอบพูดเชิงลบ มักเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความเคารพนับถือตนเอง และขาดความยืดหยุ่น (สุทธิชัย ปัญญาโรจน์, 2556 : ออนไลน์)

เกียรตินธรณ อมาตยกุล (2540 : 35) กล่าวว่า จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเป็นตัวควบคุมการกระทำของคนเราทั้งหมด และสิ่งที่ควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกอีกทีหนึ่งก็คือคำพูดของเราเอง นักปราชญ์ตะวันออกมักจะสอนให้คนเราระมัดระวังในการใช้คำพูดให้ดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto-suggestion) ว่า เรามักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าในแต่ละขณะ แม้เราจะไม่ได้กำลังพูดออกมาดัง ๆ แต่เราพูดกับตัวเองอยู่ในใจเสมอ ๆ เกือบตลอดเวลา การสนทนากับตัวเองในสมองของเราจะเกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนกับเทปที่เปิดซ้ำแล้วซ้ำอีก และบ่อยครั้งที่การสนทนาในสมองของเรานั้นเป็นไปในทางลบ ซึ่งเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยที่เราไม่ทราบว่าการสนทนานั้นส่งผลอย่างไรไปสู่ร่างกาย จิตใจ และการกระทำต่าง ๆ ของคนเราบ้าง เราควรระลึกอยู่เสมอว่าจิตใต้สำนึก ทำหน้าที่รับข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเรา โดยที่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าข้อมูลนั้นดีหรือไม่ดี เทียงตรงหรือไม่เที่ยงตรง สร้างสรรค์หรือทำลายอย่างไร และข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา เมื่อเราทราบเช่นนี้เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตเราได้โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง ช่วงเวลาที่จิตใต้สำนึกรับข้อมูลใหม่ ๆ ได้ดีที่สุด คือ ช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองต่ำมีความถี่ระหว่าง 9 - 13 รอบต่อวินาที หรือที่เรียกว่า สภาวะอัลฟา เพื่อที่จิตใต้สำนึกจะบันทึกข้อมูลใหม่ได้ง่ายขึ้น ควรเลือกประโยคคำพูดด้านบวกเพียงประโยคเดียวแล้วพูดซ้ำ 5 - 10 รอบ ในการพูดด้านบวกกับตัวเองแต่ละครั้ง วันหนึ่งควรทำ 2 ครั้ง ในสภาวะที่คลื่นสมองต่ำ ๆ อาจจะเป็นอย่างก่อนนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ระยะแรก ๆ เราอาจจะไม่เป็นผลดีชัดเจน แต่ถ้าเราทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอประมาณ 21 วัน ผลดีต่าง ๆ จะเริ่มปรากฏชัดเจนขึ้น เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น มีความรู้สึกดี ๆ ให้กับคนรอบข้างมากขึ้น เรียนหนังสือดีขึ้น ฯลฯ หลัง 21 วันแล้วอาจจะพูดกับตัวเองด้วยประโยคเดิม หรือเลือกประโยคใหม่ที่จะใช้พูดกับตัวเอง การบันทึกข้อมูลด้านลบครั้งแล้วครั้งเล่า ตั้งแต่ในวัยเด็กจนโตทำให้เราเริ่มเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเองจริง ๆ ถ้าเราพูดดี ๆ กับตัวเองเสมอ ๆ ทุกวัน แม้จะต้องฝืนหรืออึดอัดใจบ้างในระยะแรก ๆ ความรู้สึกฝืนใจหรืออึดอัดใจที่มักจะเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของการพูดกับตัวเองนี้จะค่อย ๆ เปลี่ยนไป ความสบายใจ สุขใจจะค่อย ๆ เข้ามาแทนที่ในไม่ช้า ข้อมูลใหม่ ๆ ด้านบวกนี้จะเข้าไปแทนที่ข้อมูลด้านลบในจิตใต้สำนึกของเรา ซึ่งจะทำให้เรามีความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น

ปัจจัยของความผิสำเร็จส่วนใหญ่ มีการวางแผนอย่างรอบคอบเตรียมการ และการคิดเชิงบวก คือทักษะจำเป็นที่ครูต้องแบ่งปันนักเรียนเมื่อพวกเขามุ่งไปที่การทดสอบปลายภาค ความคิดเชิงบวกและการสร้างภาพถูกใช้อย่างแพร่หลายในหมู่นักกีฬาฝีมือดี ตลอดจนนักแสดงที่มีชื่อเสียงโด่งดัง เพราะการคิดเชิงบวกสนับสนุนให้พวกเขา ทำผลงานออกมาได้ระดับดีที่สุดในเมื่อต้องลงแข่ง ดังนั้นกระบวนการเดียวกันนี้สามารถใช้ในการเรียนรู้ และการสอนในโรงเรียนได้

การชักจูงให้นักเรียนคิดบวก และสร้างพลาดจินตนาการภาพที่ปรากฏในความคิดจะทำงานร่วมกับประสาทสัมผัสในร่างกาย และสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกิดขึ้นนี้เอง สมอังกะเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อให้มีศักยภาพสูงสุด ลงมือทำตามเป้าหมายได้สำเร็จเมื่อการเตรียมพร้อม คือเป็นหัวใจของการประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน การคิดบวกจึงเป็นเครื่องมือแห่งการเตรียมความพร้อมที่ทรงพลังที่สุด (มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์ สืบค้นเมื่อ 24 ก.ย. 65 จาก <https://thaissf.org> สดศรี สฤษดิ์วงศ์ 1 มี.ค. 61)

การคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีของบุคคล อันจะนำไปสู่คุณลักษณะของบุคคลในหลายประการ เช่น การมีโอกาสประสบผลสำเร็จในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีความคิดสร้างสรรค์ การศึกษาเรื่องการคิดบวกจะช่วยให้บุคคลเข้าใจ และมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต เปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาส พยายามหาหนทางแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ การคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาตัวอื่น เช่นความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี มีความสุขในชีวิต แม้การคิดเชิงบวกจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรม และเป็นเรื่องภายในจิตใจ แต่สามารถยืนยันได้ด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยมีหลักประการสำคัญคือการสร้างความเชื่อให้กับตนเองเป็นพื้นฐานการคิดในทิศทางที่ดี (พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ : บทคัดย่อฉบับภาษาไทยสาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2561 heo2.teithaijo.org)

ทำไมต้องพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก

ประโยชน์ของการคิดบวก

1. ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น
2. ทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น
3. ทำให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดียิ่งขึ้น
4. ทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตหรือพร้อมที่จะเผชิญชีวิต
5. ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพร้อมที่จะเสียสละเพื่อสังคมมากขึ้น

(เทพ สงวนกิตติพันธ์ ศูนย์วิทยาพัฒนา มสธ.อุดรธานี www.stou.ac.th , <https://www.stou.ac.th>

การคิดเชิงบวกเป็นศิลปะสำคัญของการดำรงชีวิตให้มีความสุข เป็นอุบายกล่อมใจให้ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังปรากฏเพื่อให้มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป และลักษณะการคิดเชิงบวกเป็นการคิดที่ชอบหาทางปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ของชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งการปรับปรุงต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการจับผิดหาข้อผิดพลาดหรือตำหนิติเตียนผู้อื่น ทักษะที่สำคัญของผู้มีนิสัยคิดทางบวกคือไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขในทุกเรื่องที่ต้องคิดต้องทำให้ดีขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อ้างถึงใน รัตนา บรรณาธรรม 2548:37)

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

1. ระดับเบต้า 14 - 35 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่มีสภาวะของจิตปกติในขณะนั้น

2. ระดับอัลฟา 8 - 14 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่มีสภาวะของการผ่อนคลายใน

ระดับหนึ่งจิตที่ผ่อนคลายในระดับนี้ทำให้มีสติรู้ตัว ควบคุมความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ได้คัดค้านข้างดี

3. ระดับธีต้า 4 - 8 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่สงบลึก อยู่ในภวังค์คล้ายหลับ เป็นจิตสำนึกที่ผ่อนคลายอย่างลึก เป็นคลื่นสมองที่สงบมาก

4. ระดับเดลต้า 0.05 รอบ/วินาที เป็นคลื่นสมองที่หลับลึกอยู่ในภวังค์ที่ลึก

เหมือนคนตาย หายใจแผ่วเบามาก อยู่ภายใน

จิตใต้สำนึกคือภาคหนึ่งของจิต ทำหน้าที่เป็นคลังสมอง คลังปัญญา คลังสมบัติ คลังยา คลังแพทย์ เป็นตัวโน้ตเป็นกายทิพย์ จิตใต้สำนึกจึงมีความสำคัญมาก จิตใต้สำนึกเก็บข้อมูลทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกส่งผ่านมาจากจิตสำนึก ไม่ว่าจิตสำนึกจะได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ได้รสชาติ และได้สัมผัสกายสิ่งที่จิตใต้สำนึกเก็บได้แก่ ความคิด คำพูด การกระทำ ทั้งดีและเลว ทั้งถูกและผิด ของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งอาจจะมิทั้งให้คุณและอาจให้ทุกข์หรือสุข ถ้าจิตสำนึกกระทำต่อสิ่งที่สัมผัสดังกล่าวนั้นบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ และสิ่งที่สัมผัสนั้นก็จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก และเก็บไว้อย่างมั่นคงถาวรตลอดไปจนกว่าจะได้มีการปรับปรุงแก้ไขด้วยการใช้โปรแกรมจิตลบล้างข้อมูลที่ไม่ดีให้หมดไป และใส่ข้อมูลที่ดีงามเข้าไปแทนที่

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553 : 71-74) กล่าวถึงพลังความคิด ดังนี้โดยปกติแล้วความคิดเชิงลบจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า เพราะธรรมชาติของคนเรานั้น พร้อมจะมองเห็นความบกพร่องมากกว่ามองเห็นข้อดี ในขณะที่ความคิดเชิงบวก ต้องอาศัยมุมมองและการคิดที่ลึกกว่านั้น ไม่ใช่การคิดขั้นเดียวจากการเห็น แล้วสรุปความเลย ว่าสิ่งนั้นไม่ดี แต่ต้อง...มาจากมุมมองที่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น (โดยเฉพาะเรื่องไม่ดี) ย่อมมีประโยชน์หรือความดีแฝงอยู่ด้วยเสมอ...ส่วนใหญ่คนเรามักจดจำเรื่องลบเอาไว้มากกว่า คนไทยจะเลียดูกด้วยการตำหนิ กลัวชมแล้วเหลิง หรือไม่ก็ ชมไม่เป็น มักนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ หรือด่าว่ากันด้วยถ้อยคำรุนแรง สิ่งเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อเติบโตขึ้น เวลาเราคิดถึงอะไรก็คิดติดลบตลอดเวลา

และรู้สึกว่าคุณเองได้รับความรักไม่เพียงพอ แม้จะอยู่กับผู้คนมากมาย แต่ประสบการณ์ชีวิตทำให้รู้สึกว่ามีคนรักตนเองน้อย จึงเหว ว่าเหว ไม่เชื่อมั่น ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งหมดนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญและที่มาของความคิดเชิงลบในที่สุด ดังนั้น การมองโลกเชิงบวก (Positive thinking) จึงหมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิดแต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่า...จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร ?

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

การสร้างภาพพจน์ที่ดีอีกสิ่งหนึ่งปฏิบัติได้ คือ การพูดด้านบวกให้กับตัวเอง หมายถึงการพูดด้านบวกกับตัวเองกับคนอื่น (Auto- suggestion) และการได้ฟังผู้อื่นพูดด้านบวก (Outer- suggestion)

กอนดอน จอน (2553 : 79) กล่าวว่า พลังบวกเป็นเชื้อเพลิงที่มีอุณหภูมิสูงกว่า ขณะที่พลังเชิงลบมีแต่จะทำให้ระบบเครื่องยนต์ขัดข้องและมีปัญหา

นักจิตวิทยาในปัจจุบันยอมรับว่า คำพูดมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อจิตใจของคนเรามักจะคิดตามสิ่งที่เราได้ยิน คำกล่าวที่ว่าเราเป็นอย่างที่เราคิด เราคิดอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น (We are what we think. We think so we become) เช่น ถ้าพ่อแม่บอกเด็กว่าโง่ เด็กก็จะเชื่อว่าตนเองเป็นคนโง่ ถ้าบอกว่าเป็นคนสวยน่ารัก เด็กก็จะเชื่อว่าตนเป็นคนสวยและน่ารัก ผู้ใหญ่จึงควรหลีกเลี่ยงใช้คำพูดด้านลบ ควรทำให้เกิดภาพพจน์ของตนเองเป็นด้านบวก ซึ่งเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะต้องช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกด้านบวก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล(2540:2) กล่าวว่าภาพพจน์ตัวเองของคนเราเกิดจากคำพูดความคิดของตัวเราเองและคนรอบข้างที่ค่อย ๆ ซึมซับไปในจิตใต้สำนึกของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า (Five sense organ) มีคำกล่าวที่ว่า คนเราเป็นอย่างที่เราคิด และเรามักจะติดตามสิ่งที่เราได้ยิน ดังคำกล่าวที่ว่า เราเป็นอย่างที่เราคิด 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

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

ซาร์การ์ (Sarkar, 1983:45 อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542 : 63 – 77) ได้อธิบายถึงอานุภาพของคำพูดไว้ใน แนวคิดมนุษยนิยมที่ทุกคนรู้จัก คือ แนวคิด นิโอฮิวแมนนิส ซึ่งได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ด้วยภาษาของนักจิตวิทยาในปัจจุบันว่ามนุษย์ประกอบ ด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของพวกเราเรียกว่า ร่างกายที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ในระบบการศึกษาทั่วไป มักเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สวยงาม ด้วยการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก แต่การออกกำลังกายที่มุ่งแต่การพัฒนากำลัง 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 ควบคุมไปกับการหายใจลึก ๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วง ๆ ซึ่งอาสนะเหล่านั้นนอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยกล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่งอีกด้วย สำหรับเด็ก ๆ นั้น นอกจาก

ทำอาสนะต่าง ๆ จะช่วยรักษาความยืดหยุ่นคล่องตัวและความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายแล้วยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งสำหรับการระบายพลังงานที่เหลือสำหรับเด็กที่อยู่นิ่งสุขอีกด้วย

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

2) ด้านอารมณ์และจิตใจ

ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วน ส่วนประกอบขั้นนอกสุดของคนเรา 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) จิตใจระดับแรกสุดของคนเราที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัส 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 แต่จะพัฒนาได้เมื่อเด็กมีโอกาใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และจะมีการพัฒนาสูงสุดในช่วงหกปีแรกของชีวิต ดังนั้น การเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องในสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ได้มีโอกาสปะทะสังสรรค์ สัมผัสสิ่งแปลกใหม่ จะทำให้เด็กมีสติปัญญาสูงขึ้น มีความสามารถในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

จากการทดลองของมัสเสน คอนเจอร์ และเคแกน (Mussen, Conger, and Kagan, 1970 : 122 อ้างถึงใน จันทมาศ ชื่นบุญ, 2515 : 79) ได้ทดลองนำเด็กกำพร้าว้าที่เคยถูกเลี้ยงในสถานเลี้ยงเด็ก ซึ่งไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควรมาเลี้ยงไว้ในที่ที่เด็กได้รับการเอาใจใส่โดยเฉพาะ มีคนคอยเล่นด้วย พูดจาด้วย มีของเล่นต่าง ๆ มากมาย ผลที่ได้รับ คือ การพัฒนาทางสติปัญญา ความคิด คະแนนเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบภูมิปัญญาเพิ่มขึ้นถึง 27 จุด จากการทดลองนี้ เนื่องจากนีโอคอร์เท็กซ์ของคนเรากว่า 80% จะได้รับการพัฒนาจนถึงอายุ 6 ปี ดังนั้น การสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสม จึงจำเป็นอย่างยิ่งใน

โรงเรียนอนุบาล การจัดสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายในทุก ๆ สาขาวิชาที่เกี่ยวกับชีวิต เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา เกมส์ ธรรมชาติศึกษา ฯลฯ จะเป็นการสนองต่อการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ทางสมองเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กที่เติบโตขึ้นมาในบรรยากาศของการเรียนรู้เช่นนี้ มักจะกลายเป็นคนที่มีสติปัญญาสูง ไหวพริบดี มีความสามารถในการเรียนรู้ในหลาย ๆ ด้าน และมีความคิดสร้างสรรค์สูง

(2) จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีพลังมหาศาลในการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดนิสัย ใจคอและพฤติกรรมต่าง ๆ มีการค้นพบการทำงานของจิตใต้สำนึกของชาวตะวันตกว่า 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%

หูประมาณ 10 – 15%

จมูก – ลิ้น – ผิวหนัง ประมาณ 2 – 5%

จิตใต้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมายนัก ดังที่นักจิตวิทยาในปัจจุบัน ได้พยายามแสดงออกมาในรูปของร้อยละ ดังนี้



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

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

(3) จิตเหนือสำนึก (Supra-conscious) เป็นจิตสำนึกสูงส่ง หมายถึง สติปัญญาของผู้เข้าใจชีวิต มีอยู่ในตัวทุกคน จิตเหนือสำนึกจะช่วยหลุดพ้นจากความอ่อนแอ เปลาเปลี่ยน และความเห็นแก่ตัวลง ทำให้จิตสำนึกเต็มไปด้วยความอ่อนไหว ที่สำคัญเพราะตัวเราเองด้วยความสงบ และความบริสุทธิ์จิตเหนือสำนึกจะช่วยให้หลุดพ้นจากการกดดันตัวเอง หลุดพ้นจากความริษยา ไม่มีอะไรต้องอำพราง เพราะจิตเหนือสำนึกทำให้เราสันติ จิตเหนือสำนึกเกิดได้เมื่อหลุดพ้นจากกับดักของความอ่อนแอ มักเกิดขึ้นกับ นักบวช โยคี เข้าสู่จิตวิญญาณแห่งสันติสุข (ไค้ซพราว ไค้ซผู้ช่วยอาจารย์อาจารย์สัจธรรม เจริญสุข ยูทูบ 5 มิ.ย. 61)

ตอนที่ 8 ความสำคัญของดนตรีในการบำบัดรักษาและเพื่อการศึกษา

ดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สมอง ประวัติศาสตร์ ประเพณีวัฒนธรรมของสังคม วิถีชีวิต จากทฤษฎีของเสียงที่พิสูจน์ได้ว่าเสียงมีอำนาจ มีอำนาจอยู่ที่ไหน ก็จะมีเสียงอยู่ที่นั่น มีเสียงอยู่ที่ไหนอำนาจก็จะอยู่ที่นั่นด้วย ดังนั้น พิธีกรรมของมนุษย์ทุก ๆ พิธีกรรมจึงประกอบ ด้วยเสียง (ดนตรี) ตั้งแต่เสียงสวดมนต์ภาวนา เสียงตีเกราะเคาะไม้ เสียงดีดสีตีเป่า แม้แต่เสียงจุดประทัด ในเทศกาลตรุษจีน หรือจุดประทัดของชาวเรือประมง ที่จะออกทะเลเพื่อหาปลา เสียงปืนใหญ่ยิงเพื่อยกย่องในงานศพของวีรบุรุษ เสียงกลองยาว แตรวง งานบวช ซึ่งล้วนเป็นเสียงแสดงถึงอำนาจและเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทั้งสิ้น

ดนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมอง และกระแสประสาทในสมองทุกด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีผล ดังนี้

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

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

มธุรส สว่างบำรุง (2544 : 8) กล่าวว่า การนำดนตรีที่เป็นเสียงเพลงในหลายลักษณะ มาใช้เพื่อจุดประสงค์ในการช่วยส่งเสริมบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลซึ่งประสิทธิภาพของดนตรีจะช่วยทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางด้านจิตใจและร่างกายเป็นไปในทิศทางบวก มีการพัฒนาความรู้สึกที่ดีและกระตุ้นการทำงานของร่างกายได้อย่างสมบูรณ์

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

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

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2556: ออนไลน์) กล่าวถึงดนตรีและประโยชน์ของดนตรีบำบัดว่า ดนตรี (Music) คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการศึกษาและการบำบัดรักษา เสียงดนตรีแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ เสียงดนตรีจากธรรมชาติเช่นเสียงน้ำไหล ลมพัด คลื่นซัด เป็นต้น ดนตรีจากเสียงมนุษย์ที่เปล่งออกมาและเสียงดนตรีต่าง ๆ ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นมา

สรุปได้ว่า ดนตรีมีผลต่อร่างกายการเปลี่ยนแปลงอัตราการหายใจ การเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การไหลเวียนเลือด และจิตใจทำให้นึกถึงอดีต รู้สึกกับปัจจุบัน และนึกถึงอนาคต ดนตรีมีอิทธิพลต่อเสียง ความช้า ความเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสามารถรับรู้และระบายความสุขความทุกข์ออกมาได้จากภายในจิตใจ ทำให้จิตใจผ่อนคลายลงได้และดนตรีสามารถตอบสนองร่างกายและจิตใจไปในทางบวก

ตอนที่ 9 ทฤษฎีของคลื่นสมอง

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

1. สมองส่วนแกนกลางหรือสมองตีกด้าบรรพ์ หรือสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน สมองส่วนนี้ทำหน้าที่เป็นกลไกรับรู้ความรู้สึกต่าง 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 เกี่ยวกับการพัฒนาด้านอารมณ์ที่สมบูรณ์ 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 เชื่อว่าคลื่นความถี่นี้จะมีความสามารถในการรับรู้สูง

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 เป็นส่วนของสมองที่ขาดความยั้งคิด เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยสื่อต่าง ๆ เช่น เกมคอมพิวเตอร์ สื่อลามก เพลงที่เร้าร้อน คำพูดบางคำที่ลบ เป็นการกระตุ้นยั่วยุมิผลต่อสมองส่วนอารมณ์ มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และขาดปัญญา การพัฒนาสมองให้มีการครอบงำของสมองของสัตว์เลื้อยคลานน้อยจะทำให้สมองส่วนอารมณ์ได้มีการแสดงออกทางพฤติกรรม และอารมณ์ที่ดี

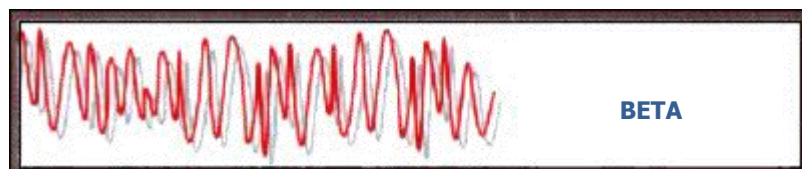
สอดคล้องกับสมองส่วนปัญญา การฝึกสมองให้ทำงานอย่างเป็นระบบได้รับข้อมูลที่รู้จัดคัดกรองข้อมูล และระบบการทำงานของสมองมีความสัมพันธ์กับการฝึกฝน

ลักษณะของคลื่นสมองชนิดต่าง ๆ

ปาริฉัตต์ ศังขะนันท์ (2553 : ออนไลน์)ได้กล่าวถึงลักษณะของคลื่นสมองดังนี้

1) คลื่นเบต้า

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



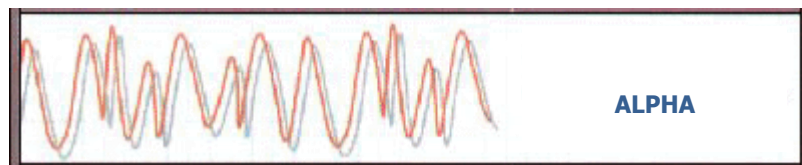
ภาพที่ 2 ลักษณะของคลื่นเบต้า

แต่ในกรณีที่หากไม่มีคลื่นเบต้าเกิดขึ้นเลย มนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ หรือทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ในโลกภายนอก ปกติสมองคนเรา จะมีเส้นทางอัตโนมัติ ในการรับรู้ความรู้สึก ที่ทำให้สั่งการได้โดยไม่ต้องใช้เวลาในการใคร่ครวญมากนัก ความเป็นอัตโนมัตินี้ ส่วนใหญ่จะมีประโยชน์อยู่ในระดับหนึ่ง และเป็นเรื่องกลาง ๆ สำหรับชีวิต ช่วยย่นย่อ จดจำ เรื่องราวจำเจ ที่ต้องทำซ้ำ ๆ เป็นประจำให้ดำเนินไปได้ บางส่วนเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อการรอดพ้น จากอันตรายในสถานการณ์คับขัน เช่น การดึงมือออกทันที เมื่อบังเอิญไปสัมผัสของร้อนจัด แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ “อารมณ์ของมนุษย์” ก็มีเส้นทางอัตโนมัติเช่นเดียวกัน แต่คนส่วนใหญ่ มักจะไม่ได้ควบคุม และปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัตินี้ทำงานมากเกินไป 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 และ ตอบสนองในทิศทางนั้น หากเราปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัตินี้ ทำงานตามลำพัง โดยไม่ฝึก กำหนดรู้ ก็จะทำให้เรา ติดกับดักของอารมณ์ ที่ไม่ดี อยู่ตลอดเวลา สมองของเราจะทำงานอยู่แต่ใน เฉพาะช่วงคลื่นเบต้า ซึ่งในโหมคนนี้ถือว่า เป็นโหมดปกป้อง มีทั้งเบต้าอ่อน และ แก่ แก่หมายถึงความถี่สูง มีผลให้ความคิดถดถอยจากสภาวะปกติ และทำงานอยู่ในฐานะความกลัว มีลักษณะ

ด้านทาน ความเปลี่ยนแปลง บางคนจะหยุด และปิดการเรียนรู้ เพราะเกิดความเครียด สถานะนี้สมองจะหลั่งฮอร์โมนต้านลบ ออกมามากเกินไป นำไปสู่ ปฏิกิริยาเคมีที่ทำร้ายส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเป็นลูกโซ่ต่อไปเรื่อย ๆ เช่น อะดรีนาลีน คอร์ติซอล เป็นต้น

2) คลื่นอัลฟา

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

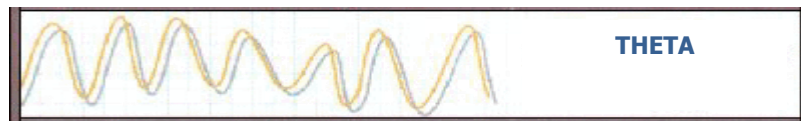


ภาพที่ 3 ลักษณะของคลื่นอัลฟา

จากลักษณะดังกล่าว ช่วงคลื่นอัลฟา จะเป็นประตูไปสู่ การทำสมาธิในระดับลึกและถือว่า เป็นช่วงที่ดีที่สุดใน การป้อนข้อมูล ให้แก่ จิตใต้สำนึก สมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่ และ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นสภาวะที่ จิตมีประสิทธิภาพสูง ในทางการแพทย์ และ จิตศาสตร์ เองก็ถือว่า สภาวะนี้เป็น หัวใจของการสะกดจิต เพื่อการบำบัดโรค โดยหากจะตั้ง โปรแกรมจิตใต้สำนึก ก็ควรทำในช่วงที่คลื่นสมองเป็นอัลฟา ในคนทั่วไปเอง ก็ควรฝึกฝนตนเองให้สมองทำงานอยู่ใน ช่วงคลื่นอัลฟา เป็นประจำ เช่นเดียวกัน เพราะจะช่วยสร้าง ความผ่อนคลาย ร่างกายจะไม่ทำงานอยู่บนฐานแห่งความกลัว หรือ วิตกกังวล แต่จะมองชีวิต อย่างสนุกสนาน มีความรู้สึกรักการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรืออยากสำรวจโลกแบบเด็ก ๆ แต่คนส่วนใหญ่ มักจะขาดการฝึกฝนให้ตนเอง มีคลื่นสมองชนิดนี้ และมักปล่อยให้อารมณ์อัตโนมัติตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ขาดการคิดใคร่ครวญ ด้วยระยะเวลาอันเหมาะสมก่อน หากเรามีการฝึกฝนจิตให้ตื่นรู้ เช่นเดียวกัน กับแนวทางการปฏิบัติธรรม ในพุทธศาสนา คลื่นอัลฟานี้จะถูกบ่มเพาะให้เข้มแข็งขึ้น

3) คลื่นเธต้า

มีคลื่นความถี่ประมาณ 5 - 7 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วงคลื่นที่สมองทำงานช้าลงมาก พบเป็นปกติในช่วงที่คนเราหลับ หรือมีความผ่อนคลายอย่างสูง แต่ใน ภาวะที่ไม่หลับคลื่นชนิดนี้ ก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน เช่น ขณะอยู่ในการภาวนาสมาธิที่ลึกในระดับหนึ่ง การเข้าสู่สภาวะนี้ จะใกล้เคียงกับ คลื่นสมองในสภาวะอัลฟ่า คือ มีความสุข สบาย สัมผัสความทุกข์ แต่จะมีความปิติสุขมากกว่า สภาวะนี้มีความเชื่อมโยงกับการเห็นภาพต่าง ๆ สมอง



ภาพที่ 4 ลักษณะของคลื่นเธต้า

ในช่วงคลื่นเธต้า จะเปรียบเสมือน แห่แห่งแรงบันดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ที่อยู่ในจิตใจส่วนลึกของเรา จึงเป็นคลื่นสมองที่สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) อันเป็นการทำงานของเนื้อสมองส่วนใหญ่ของมนุษย์ ระดับพฤติกรรมภายใต้ความถี่ของคลื่นเธต้า เป็นลักษณะที่บุคคล คิดคำนึงเพื่อแก้ปัญหา พบได้ทั้งลักษณะที่รู้สำนึก และไร้สำนึก ปรากฏออกมาเป็น ความคิดสร้างสรรค์ เกิดความคิดหยั่งเห็น (Insight) มีความสงบทางจิต และมองโลกในแง่ดี เกิดสมาธิแน่นแน่วและเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับ ความจำระยะยาวและ การระลึกรู้

4) คลื่นเดลต้า

มีความถี่ประมาณ 0 - 4 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด สภาวะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย ในระดับที่สูงมาก เป็นคลื่นสมองที่ทำงานเชื่อมต่อกับส่วนที่เป็น จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) เช่น ในขณะที่ร่างกายหลับลึกโดยไม่มีการฝัน หรือ เกิดจากการเข้าสมาธิลึกๆ ในระดับฌาน ในช่วงนี้คลื่นสมองแสดงให้เห็นว่า ร่างกายกำลังดื่มด่ำกับ การพักผ่อนลงลึกอย่างเต็มที่ เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ผู้ที่ผ่านการหลับลึก ในช่วงเวลาที่พอเหมาะพอดี จะรู้สึกได้ถึงความสุขขึ้น กระปรี้กระเปร่ามากเป็นพิเศษ เมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้ที่นอนหลับไม่ค่อยสนิท และสำหรับผู้ที่ทำสมาธิอยู่ในระดับฌานลึก ๆ เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็ยังคงติดรสแห่งปิติสุข ทำให้เกิดความสุขใจ มีใบหน้าผ่องใสเต็มอิมไปด้วย ความสุขสดชื่นเช่นเดียวกัน



ภาพที่ 5 ลักษณะของคลื่นเดลต้า

ลักษณะของคลื่นสมองต่ำ

สมองของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยเซลล์ประสาทจำนวนนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เรียกว่า **คลื่นสมอง** ซึ่งคลื่นเหล่านี้จะมีความแปรผันตามสภาวะของจิตในระดับแต่ละชั้น เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นสมอง (EEG หรือ Electro – Encephalon Gram or Electric brain – writing Machine) มาต่อเข้ากับศีรษะของมนุษย์ เครื่องกลนี้ก็จะจับกระแสคลื่นของมนุษย์แล้วเขียนออกมาเป็นลักษณะของกราฟ ด้วยวิธีทำให้นักวิทยาศาสตร์สามารถจำแนกคลื่นสมองออกเป็นหลายแบบ ซึ่งคลื่นสมองแต่ละแบบนี้จะเกิดขึ้นในจิตที่อยู่ในสภาวะที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ (วิไล องค์กรันต์คุณ, 2532 : 28)

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

2) **ในขณะจิตมีความสงบ** สมองจะให้คลื่นที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไปเรียกว่า **คลื่นอัลฟา (Alpha Wave)** ซึ่งช้ากว่าและมีจังหวะที่สม่ำเสมอกว่า จิตระดับนี้จะสงบและมีความตื่นตัวสูง มีขนาดคลื่นใหญ่กว่า และมีพลังงานสูงกว่าคลื่นเบต้า ในสภาวะจิตใจสงบเช่นนี้ จะทำให้การกระทำต่าง ๆ เป็นไปอย่างได้ผลดี คลื่นสมองนี้มีความเร็ว 8 – 13 รอบ/วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองในขณะที่มีความผ่อนคลาย

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

สาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองเปลี่ยน

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

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

3) **วิธีที่ทำให้สมองผ่อนคลาย (Relaxed)** ซึ่งจะทำให้เราสามารถเข้าสู่สภาวะอัลฟาได้ ประกอบด้วย

(1) เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ เพื่อสร้างบรรยากาศและปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปตามเสียงเพลง

(2) หลับตา

(3) การหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ให้เต็มปอด

(4) การสั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และ

(5) การอยู่ใกล้กับธรรมชาติหรือการจินตนาการถึงธรรมชาติ

คลื่นสมอง ที่มีความถี่สูงจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ สมองดีกดำบรรพ์จะทำงานสูงทำให้เกิดการใช้กำลังมากกว่าใช้ปัญญา คลื่นสมองเบตต้าเป็นคลื่นสมองที่มีความถี่สูง หากเป็นบ่อยและเป็นนานจะตกอยู่ในภาวะเครียด ซึมเศร้า ไม่เกิดการเรียนรู้ การปรับคลื่นสมอง จากเบตต้าเป็นอัลฟ่า มีการผ่อนคลายคลื่นความถี่ลดลงพื้นที่ในสมองมีที่ว่าง ความสามารถในการเรียนรู้และการรับรู้จะสูงขึ้น

พิชญา นัยนิตย์ (2553 : 68) กล่าวว่า คลื่นสมองที่มีความผ่อนคลายสูงจิตใจจะมีความสุขสงบมีความสุขมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพ ในการทำงานได้สูงสุด คลื่นสมองอัลฟ่าให้ประโยชน์ต่อคนเราในด้านต่าง ๆ เช่น ทำให้อารมณ์ดี ร่าเริง มีความคิดสร้างสรรค์สูง ร่างกายแข็งแรง มีความจำดี และมีสมาธิ และจากการทำงานของคลื่นสมอง นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมองซึ่งสามารถตรวจพบว่ามีประสิทธิภาพการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไร จะยังมีประสิทธิภาพดีมากขั้นเท่านั้น เพราะเราจะมีสุขสงบทางจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ จิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก การกอด เสียงเพลง และท่าที คำพูดจากคนรอบข้างก็มีส่วนทำให้คลื่นสมองต่ำได้เช่นเดียวกัน ถ้าผู้เรียนอยู่ใกล้คนคลื่นสมองต่ำเขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าไกลคนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์เขาก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ครู/วิทยากรจึงเป็นเรื่องสำคัญ ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ พูดให้กำลังใจ และไม่พูดในแง่ลบ

คลื่นสมองแบ่งเป็น 4 คลื่น คือ คลื่นเบตต้า คลื่นอัลฟ่า คลื่นเซตต้า คลื่นเดลต้า ซึ่งคลื่นที่ทำให้ผ่อนคลายและมีความสุขคือคลื่นอัลฟ่า การได้สัมผัสกับธรรมชาติ การทำสมาธิ และคำพูดด้านบวกทำให้จิตใจร่าเริงเบิกบานเกิดการผ่อนคลาย การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าสัมผัสกับธรรมชาติล่องลอยไปตามเสียงเพลงจะทำให้คลื่นสมองผ่อนคลายไปสู่สภาวะอัลฟ่าและพร้อมที่จะเกิดการเรียนรู้

ตอนที่ 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภกษมา บิลมาศ (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการจินตนาการ เกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัด นครราชสีมา ผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการ จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับฉลากของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคทานซ์ วันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคทานซ์ วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองก่อน และหลังการทดลอง คณะผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนี วัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

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

จากการวิจัย พบว่า จังหวะเสียงสูงต่ำและความถี่ของเสียงดนตรีอาจช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนภาษาได้ดีขึ้น ดนตรีคลาสสิกอาจช่วยให้ทารกเกิดความรู้สึกสงบ สบายขึ้น ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจสภาวะแวดล้อมในระหว่างที่รู้สึกผ่อนคลายได้ดีขึ้น จึงช่วยให้ปรับตัวเข้ากับชีวิตภายนอก ครรภ์มารดาได้ดี ดนตรีคลาสสิกบางผลงานส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ของทารกโดยเพิ่มขีดความสามารถด้านคำพูด อารมณ์,พัฒนาสมาธิและความทรงจำและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งใช้ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์

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

เทิน ศรีสุข (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่อง ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการสั่งจิตได้สำนึกของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยนำการฝึกอบรมกระบวนการสั่งจิตได้สำนึกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 โดยวิธีการสุ่มแบบจับสลากจำนวน 42 คน วิจัยดำเนินการวิจัย เริ่มจากวัดพฤติกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบสอบถามก่อนการฝึกอบรม ทำการฝึกอบรมตามหลักสูตร 2 วัน ฝึกทบทวนและเพิ่มเติมกระบวนการ 15 สัปดาห์ สังเกต สอบถาม สัมภาษณ์และจดบันทึกพฤติกรรมนักเรียน และทำการวัดพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนซ้ำ หลังเสร็จสิ้นการฝึกทบทวนโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม

ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมกระบวนการสั่งจิตได้สำนึกแล้ว ได้นำหลักการ วิธีปฏิบัติสั่งจิตได้สำนึกไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง มีผลทำให้ปัญหาอุปสรรคต่อการเรียนต่าง ๆ ลดลง กล่าวคือ

- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อครู-อาจารย์ผู้สอน ที่มีลักษณะทางลบมีค่าลดลง โดยมีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 1.07

- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.05

- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทั่วไป มีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.28

- พฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลังการฝึกอบรมแตกต่างกัน 0.48

- ความตึงเครียดก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.43

- ความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.36

- ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.47

- อัตราก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.03

- การนอนก่อนและหลังการฝึกอบรมลดลงแตกต่างกัน 0.29

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่พึงประสงค์มากขึ้น และนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าเดิม 0.31

จากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ทำให้ค้นพบสิ่งสำคัญควรค่าแก่การพิจารณาคือ จิตได้สำนึกสามารถช่วยลดสภาพปัญหา อุปสรรค ของร่างกายและจิตใจ ทั้งยังช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างได้ เมื่อเราสามารถสั่งจิตได้สำนึกของเราได้อย่างถูกต้องกระบวนการ

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนิโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่ม ความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ พบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

วิมลรัตน์ คำว้าง (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกดนตรีไทยและการควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ฝึกดนตรีไทยและกลุ่มควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จันทิมา ดอกไม้ (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาดนตรีไทยกับการกล่อมเกลাজิตใจของเยาวชนพบว่า มีสมาธิมากขึ้น มีความอ่อนโยนและใจเย็นขึ้น มีความสุภาพอ่อนโยน มีความสัมา-การวะ มีความอดทนอดกลั้นที่แสดงสิ่งที่ไม่ดีได้สูงขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) โดยกำหนดระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกก่อนและหลังการอบรม
2. เพื่อศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ ระดับมัธยมต้น จำนวน 20 คน เยาวชน 5 คน และผู้สูงอายุ 15 คน จากชุมชนวัดสุวรรณ และชุมชนมหาสวัสดิ์ รวม 40 คน ได้มาจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร Yamane (1973 : อ้างถึงในผ่องสี วานิษฐ์ศุภวงศ์, 2546 : 104) หากกลุ่มตัวอย่าง สมัยใจ ได้กลุ่มตัวอย่าง 40 คน กำหนดการอบรม 1 วัน โดยใช้ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้น มี 9 กิจกรรม ดังนี้ อบรมพัฒนาโดยใช้วิธีพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีคลาสสิกและคำพูดด้านบวกโดยใช้ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้น ซึ่งมีกิจกรรมในการอบรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง แรกรู้จัก และสร้างความคุ้นเคย

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง อารมณ์ภาพของดนตรีและคำพูดด้านบวก

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง การรู้จักจิตใจตนเอง ความสำคัญของจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง กิจกรรมนันทนาการและการส่งคลื่นที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ลักษณะของคลื่นสมองและการปรับลมหายใจให้คลื่นสมองผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง การฝึกจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟา

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ประโยชน์ของการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา

กิจกรรมที่ 9 เรื่อง สรุปผลการจัดบันทึก

และมีวิทยากรที่มีความสามารถและประสบการณ์ในการอบรมดังนี้

- 1) นางสาวนฤ เพ็ญศิริ ครูเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ)
- 2) นางพิชญา นัยนิตย์ ครูเชี่ยวชาญ จากสถาบันทางไกล
- 3) นางสาวทิพย์อัปสร ศิวาธร จากสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย
- 4) นางสาวสนธญา ห้วยหงษ์ทอง จากสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น

1. ชุดฝึกอบรมใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก จำนวน 9 กิจกรรม
2. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการอบรมจำนวน 20 ข้อ แบบทดสอบปรนัย 4

ตัวเลือก

3. แบบวัดผลการประเมินบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

5 ระดับ

4. แบบวัดผลประเมินความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 14 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

5. แบบแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน หลังการอบรม และหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

6. แบบสัมภาษณ์ โดยนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน เป็นผู้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เรื่อง

6.1 ความรู้ที่ได้รับ

6.2 ประโยชน์

6.3 การนำไปใช้

และแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุหลังการอบรมและหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 หลังการอบรม ข้อมูลเชิงปริมาณ และ

ครั้งที่ 2 หลังการอบรมไปแล้ว 21 วัน ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นแบบสอบถาม โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยภาพรวม และรายด้าน แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$) โดยใช้สูตร ดังนี้(ชูศรี วงศ์รัตน์, 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.) โดยใช้สูตร
ดังนี้(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. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนด้วยแบบทดสอบการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกใช้ 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 ชั้น

2. การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นแบบแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ นำมาเรียบเรียงเป็นความเรียง

2.1 ความคิดเห็น นักเรียน เยาวชน หลังการอบรม

“การพัฒนาคลีนสมองด้วยดนตรี มีเสียงดนตรี เฟลิตเพลิน มีคำพูดดีๆ ได้ทำตามได้นอนสบาย บางช่วงหลับ บางช่วงตื่น ได้ผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ในร่างกาย รู้สึกสมองโล่ง ปลอดโปร่ง มีสมาธิ สามารถกำหนดลมหายใจได้ มีจินตนาการ มีอารมณ์ดี ร่าเริง มีความสุข คิดแต่สิ่งดีๆ”

2.2 ความคิดเห็น นักเรียน เยาวชน หลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

“ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น มีจินตนาการมากขึ้น ควบคุมตนเองได้ มีจิตใจมั่นคง สมองโล่ง ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ให้เกรดดีกว่าเดิม รักตัวเองมากขึ้น จะทำทุกวันเพื่อผลการเรียน ปรับตัวเป็นคนใหม่ ทำตัวให้มีคุณค่า สุขและสงบอย่างแท้จริง ชอบคุณวิทยาลัษณานุศิลป์นำกิจกรรมดี ๆ มาให้นักเรียนได้เรียน ได้เล่น อย่างมีความสุขสนุกสนาน มีความสุข และได้สาระ”

2.3 ความคิดเห็นผู้สูงอายุหลังการอบรม

“ได้ผ่อนคลาย มีความสุข ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ เด็กใจดี โอบอ้อมอารี น่าจะได้ฝึกกันนานแล้ว เพิ่งรู้ว่าทำแล้วดี

2.4 ความคิดเห็นผู้สูงอายุหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

“ฝึกตอนแรกๆ ได้บ้างไม่ได้บ้าง หงุดหงิดบางครั้ง ทำต่อไป ไบหน้ายิ้ม นอนหลับสนิท ฟังไม่จบก็หลับแล้ว ตื่นมาสดชื่น รู้สึกดี ยับยั้งความโกรธได้มากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น ลดความเหงา และความว้าเหว่ลง อยู่กับปัจจุบันได้ ไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ฝึกทำให้หายใจหายหงุดหงิดได้ดีขึ้น จะฝึกต่อไป พูดจาดีกับตนเองทุกวัน จะฝึกจะทำต่อไป เพิ่งรู้ว่าของดีอยู่ในตัวเอง ชอบคุณวิทยาลัษณานุศิลป์ที่นำโครงการดีๆ มาให้ผู้สูงอายุ และชุมชน ชอบคุณวิทยากรที่มาบอก และเปิดประตูให้เห็นของดีที่ตนนำมาใช้ประโยชน์ได้”

2.5 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

ได้ความรู้เรื่องสมอง คลีนสมอง คนและสัตว์แตกต่างกันที่สมอง และการฝึกคิดบวก

ประโยชน์ ได้ความรู้วิธีการกำหนดลมหายใจ รู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลาย คลีนสมองและร่างกาย และฝึกทักษะคิดบวก เช่นการนำไปใช้ การปรับลมหายใจเข้าออก การใช้ดนตรีช่วยผ่อนคลาย กำหนดรู้เวลา และความจำเป็นต้องฝึกเพื่อการมีชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีขึ้น ไม่เป็นภาระ อยู่ที่ตัวเราเอง เราทำได้ ฝึกคิดบวก พูดบวกกับตนเองทุกเช้า ชมตนเองทุกเช้า

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
- S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t-distribution

การนำเสนอข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ครั้งนี้คณะผู้วิจัยขอเสนอผลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก ก่อนและหลังการอบรม

ตอนที่ 2 ผลการศึกษารูปแบบบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

4.1 การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน หลังการอบรม และหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

4.2 การสัมภาษณ์ โดยนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน เป็นผู้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

เรื่อง 1) ความรู้ที่ได้รับ 2) ประโยชน์ 3) การนำไปใช้และแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุหลังการอบรมและหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกก่อนและหลังการอบรม โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการอบรมจำนวน 20 ข้อ

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกก่อนและหลังการอบรม

การทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
ก่อนเรียน	40	8.63	1.75	23.34	0.00
หลังเรียน	40	16.40	1.19		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า คะแนนเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก หลังการอบรมมีสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 แสดงผลการการศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ลำดับ	รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	แปลความ
1	วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการวัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมแสดงถึงบทบาทของนักเรียน เยาวชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก	4.13	0.88	มาก
2	นักเรียน เยาวชนเกิดทักษะการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุมากขึ้นจากการอบรมครั้งนี้	4.50	0.64	มากที่สุด
3	นักเรียน เยาวชนสามารถร่วมกำหนดปัญหา หาสาเหตุของปัญหา ตลอดจนแนวทางแก้ไขปัญหาในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุได้	4.23	0.73	มาก
4	นักเรียน เยาวชนสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางและวางแผนพัฒนาแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม	4.63	0.59	มากที่สุด
5	นักเรียน เยาวชนสามารถร่วมทำกิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม	4.23	0.73	มาก
6	นักเรียน เยาวชนสามารถประเมินผลและบอกได้ว่า กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุมีประโยชน์	4.55	0.55	มากที่สุด
7	นักเรียน เยาวชนสามารถนำความรู้จากการเข้าร่วมอบรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.53	0.60	มากที่สุด
8	นักเรียน เยาวชนมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	4.18	0.64	มาก

ลำดับ	รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	แปลความ
9	กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้นักเรียน เยาวชนพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกมุ่งเน้นการทำกิจกรรมร่วมกัน รักและเข้าใจผู้อื่น	4.45	0.60	มาก
10	นักเรียน เยาวชนรู้สึกตนเองมีคุณค่าและมีความสุข เมื่อได้เรียนรู้และทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ	4.33	0.69	มาก
	ค่าคะแนนเฉลี่ย	4.37	0.29	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินบทบาทของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.37, S.D. = 0.29$) สำหรับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุ ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางและวางแผนพัฒนาแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63, S.D. = 0.59$) รองลงมา คือ นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน สามารถประเมินผลและบอกได้ว่า กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุมีประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.55, S.D. = 0.55$) และค่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ในการวัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมแสดงถึงบทบาทของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.13, S.D. = 0.88$)

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 แสดงผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ลำดับ	รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	แปลความ
1.	วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์แม่นยำในเรื่องกิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก	4.48	0.55	มาก
2.	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.60	0.55	มากที่สุด
3.	สถานที่ในการจัดกิจกรรมและความพร้อมของอุปกรณ์ โสตทัศนูปกรณ์ มีความเหมาะสม	4.38	0.67	มาก
4.	กิจกรรมมีความเหมาะสมสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุได้	4.63	0.49	มากที่สุด
5.	กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก	4.65	0.58	มากที่สุด
6.	กิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลาย	4.28	0.68	มาก
7.	นักเรียน เยาวชนและผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันใกล้ชิด รัก และเข้าใจกันมากขึ้น	4.55	0.55	มากที่สุด
8.	กิจกรรมช่วยให้เยาวชนมีความอ่อนโยน ลดความก้าวร้าวกับผู้สูงอายุ	4.58	0.59	มากที่สุด
9.	นักเรียน เยาวชนและผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน มองเห็นคุณค่าของกันและกัน ช่วยลดปัญหาความแตกต่างระหว่างวัย	4.40	0.67	มาก
10.	ทักษะการคิดด้านบวกทำให้รักและเห็นคุณค่าของตนเอง	4.65	0.48	มากที่สุด
11.	เชื่อว่าผลการคิดด้านบวกทำให้อารมณ์ดี สุขภาพดี	4.45	0.60	มาก
12.	มั่นใจว่าทักษะการคิดด้านบวกมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต	4.60	0.55	มากที่สุด
13.	สามารถนำความรู้และทักษะการคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	4.40	0.67	มาก
14.	กิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและควรจัดอย่างต่อเนื่อง	4.45	0.64	มาก
	ค่าคะแนนเฉลี่ยรวม	4.51	0.23	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงการประเมินความพึงพอใจของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวกเพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีระดับความคิดเห็นในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก 7 ด้าน และมากที่สุด 7 ด้าน ($\bar{x}=4.51$, S.D. = 0.23) สำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุในชุมชน ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด มี 2 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด คือ กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก ($\bar{x}=4.65$, S.D. =0.58) และ ทักษะการคิดด้านบวกทำให้รักและเห็นคุณค่าของตนเอง ($\bar{x}=4.65$, S.D. =0.48) ตามลำดับ รองลงมาคือ กิจกรรมมีความเหมาะสมสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุในชุมชน ได้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.63$, S.D. =0.49) และค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับคิดเห็นของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน มีในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกโดยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุในชุมชน ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ กิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.28$, S.D. =0.68)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

4.1 การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน หลังการอบรม และหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

ความคิดเห็น นักเรียน เยาวชน หลังการอบรม

“การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี มีเสียงดนตรี เพลิดเพลิน มีคำพูดดีๆ ได้ทำตาม ได้นอนสบาย บางช่วงหลับ บางช่วงตื่น ได้ผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ในร่างกาย รู้สึกสมองโล่ง ปลอดโปร่ง มีสมาธิ สามารถกำหนดลมหายใจได้ มีจินตนาการ มีอารมณ์ดี ร่าเริง มีความสุข คิดแต่สิ่งดีๆ”

ความคิดเห็น นักเรียน เยาวชน หลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

“ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น มีจินตนาการมากขึ้น ควบคุมตนเองได้ มีจิตใจมั่นคง สมองโล่ง ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ให้เกรดดีกว่าเดิม รักตัวเองมากขึ้น จะทำทุกวันเพื่อผลการเรียน ปรับตัวเป็นคนใหม่ ทำตัวให้มีคุณค่า สุขและสงบอย่างแท้จริง ขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์นำกิจกรรมดี ๆ มาให้นักเรียนได้เรียน ได้เล่น อย่างมีความสุขสนุกสนาน มีความสุข และได้สาระ” ความคิดเห็นผู้สูงอายุหลังการอบรม“ได้ผ่อนคลาย มีความสุข ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ เด็กใจดี โอบอ้อมอารี น่าจะได้ฝึกกันนานแล้ว เพิ่งรู้ว่าทำแล้วดี

ความคิดเห็นผู้สูงอายุหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

“ฝึกตอนแรกๆ ได้บ้างไม่ได้บ้าง หงุดหงิดบางครั้ง ทำต่อไป ไบหน่ายิ้ม นอนหลับสนิท ฟังไม่จบก็หลับแล้ว ตื่นมาสดชื่น รู้สึกดี ยับยั้งความโกรธได้มากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น ลดความเหงา และความว้าวุ่นลง อยู่กับปัจจุบันได้ ไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ฝึกทำให้หายใจหายหงุดหงิดได้ดีขึ้น จะฝึกต่อไป พุดจาติกับตนเองทุกวัน จะฝึกจะทำต่อไป เพิ่งรู้ว่าของดีอยู่ในตัวเอง ขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่นำโครงการดี ๆ มาให้ผู้สูงอายุ และชุมชน ขอบคุณวิทยากรที่มาบอก และเปิดประตูให้เห็นของดีที่ตนนำมาใช้ประโยชน์ได้”

4.2 การสัมภาษณ์ โดยนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน เป็นผู้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เรื่อง 1) ความรู้ที่ได้รับ 2) ประโยชน์ 3) การนำไปใช้และแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุหลังการอบรมและหลังการปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน

ประโยชน์ ได้ความรู้วิธีกำหนดลมหายใจ วิธีผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลายคลื่นสมองและร่างกาย และฝึกทักษะคิดบวก เช่นการนำไปใช้ การปรับลมหายใจเข้าออก การใช้ดนตรีช่วยผ่อนคลาย กำหนดรู้เวลา และความจำเป็นต้องฝึกเพื่อการมีชีวิตที่เหลือยู่ให้ดีขึ้น ไม่เป็นภาระ อยู่ที่ตัวเราเอง เราทำได้ ฝึกคิดบวก พุดบวกกับตนเองทุกเช้า ชมตนเองทุกเช้า

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน

ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวกก่อนและหลังอบรม
2. เพื่อศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ ระดับ ม.ต้น จำนวน 20 คน เยาวชน 5 คน และผู้สูงอายุ 15 คน จากชุมชนรวม 40 คน ได้มาจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร Yamane, 1973 : อ้างถึงใน ผ่องสี วาณิชยศุภวงศ์ ,2546 : 104) หากกลุ่มตัวอย่างตามสมัครใจ ได้กลุ่มตัวอย่าง 40 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น

1. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการอบรม จำนวน 20 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
2. แบบวัดผลการประเมิน บทบาท ของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ข้อวิจัย จำนวน 10 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
3. แบบวัดผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้การวิจัยเรื่อง บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 14 ข้อ
4. แบบแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน
5. แบบสัมภาษณ์ โดยนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน เป็นผู้สัมภาษณ์ เรื่อง
 - 5.1 ความรู้ที่ได้รับ
 - 5.2 ประโยชน์
 - 5.3 และการนำไปใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการอบรม ในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 หลังจากการอบรมไปแล้ว 21 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นแบบสอบถาม โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยภาพรวม และรายด้าน แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์สัมบูรณ์ (Absolute Criteria)
2. การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นแบบแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะ และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ นำมาเรียบเรียงเป็นความเรียง ดังนี้
 - 2.1 นักเรียน และเยาวชน ในห้องเรียน และปฏิบัติด้วยตนเองดังนี้ หลังอบรมการพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรี มีเสียงดนตรีเพลิดเพลิน มีคำพูดดีๆ ได้ทำตาม ได้นอนสบาย บางช่วงหลับ บางช่วงตื่น ได้ผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ในร่างกาย รู้สึกสมองโล่ง ปลอดโปร่ง มีสมาธิ มีความสุข สามารถกำหนดลมหายใจได้ มีจินตนาการ มีอารมณ์ดี ร่าเริง มีความสุขคิดแต่สิ่งดีๆ

การปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น มีจินตนาการมากขึ้น ควบคุมตนเองได้ มีจิตใจมั่นคง สมองโล่ง ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ให้เกรดดีกว่าเดิม รักตัวเองมากขึ้น จะทำทุกวันนี้เพื่อผลการเรียน ปรับตัวให้เป็นคนใหม่ ทำตัวให้มีคุณค่า สุขและสงบอย่างแท้จริง

2.2 การสัมภาษณ์ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ผู้สูงอายุ

หลังอบรมได้ผ่อนคลาย มีความสุข ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ เด็กๆ ใจดี โอบอ้อมอารี น่าจะได้ฝึกกันนานแล้ว ฟังรู้ว่าทำแล้วดี การปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน ฝึกตอนแรกๆ ได้บ้างไม่ได้บ้าง หงุดหงิดบ้างบางครั้ง ทำต่อไป ใบนายิ้ม นอนหลับสนิท ฟังไม่จบก็หลับแล้ว ตื่นมาสดชื่น รู้สึกดี ยับยั้งความโกรธได้มากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น ลดความเหงาและว้าวุ่น อยู่กับปัจจุบันได้ ไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ฝึกทำให้หายหงุดหงิด ได้ดีขึ้น จะฝึกต่อไป พูดจาดีกับตนเองทุกวัน จะฝึกจะทำต่อไป ฟังรู้ว่าของดีอยู่ในตัวเอง ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่นำโครงการดีๆ มาให้ นำผู้สูงอายุและชุมชน ขอขอบคุณวิทยากรที่มาบอก และเปิดประตูให้ได้เห็นของดีในตน นำใช้ประโยชน์ได้

ได้ความรู้เรื่องสมอง คลื่นสมอง คนและสัตว์ แตกต่างกันที่ความคิด และการฝึกคิดบวก

ประโยชน์ รู้วิธีกำหนดลมหายใจ รู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลายคลื่นสมอง และร่างกาย รู้ว่าประโยชน์ของการคิดบวก และฝึกทักษะคิดบวกเป็น นำไปใช้กับการปรับลมหายใจเข้าออก การใช้ดนตรีช่วยผ่อนคลาย เวลา และความจำเป็นที่ต้องฝึก เพื่อการมีชีวิตที่เหลืออยู่ ให้ดีขึ้น ไม่เป็นภาระ อยู่ที่ตัวเราเอง เราทำได้ ฝึกคิดบวก พูดบวกกับตนเองทุกเช้า ชมตนเองทุกเช้า

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปประเด็นสำคัญ ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษา การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการอบรม ของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน เรื่อง บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า มีคะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนอบรม

2. ผลการศึกษารายละเอียดของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน เรื่อง บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับดีมาก และมากที่สุด 4 ด้าน ได้แก่

1) วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ในการจัดกิจกรรม แสดงถึงบทบาทของนักเรียน เยาวชน ในการพัฒนาทักษะ การคิดด้านบวก

2) นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชนเกิดทักษะการมีส่วนร่วม

3) นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชนสามารถประเมินผลและบอกได้ว่ากิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวกมีประโยชน์

4) นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชนมีความมั่นใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

3. ผลการสำรวจความพึงพอใจของนักเรียน เรื่อง บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก และที่มากที่สุด 7 ด้าน ได้แก่ 1) วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์แม่นยำในเนื้อหา จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก 2) วิทยากรมีความเหมาะสม สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุได้ 3) กิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลาย 4) กิจกรรมช่วยให้มีความอ่อนโยน ลดความก้าวร้าวกับผู้สูงอายุ 5) นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ทำกิจกรรมร่วมกัน มองเห็นคุณค่าของกันและกัน ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างวัย 6) เชื่อว่าผลการคิดด้านบวกทำให้อารมณ์ดี สุขภาพดี 7) กิจกรรมนี้มีความเหมาะสม และควรจัดอย่างต่อเนื่อง

4. การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน และข้อเสนอแนะ

4.1 หลังการอบรม การพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี มีเสียงดนตรีเพลิดเพลิน คำพูดดีๆ ได้ทำตามได้นอนสบาย บางช่วงหลับ บางช่วงตื่น ได้ผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ในร่างกาย รู้สึกสมองโล่ง มีสมาธิสามารถกำหนดลมหายใจได้ มีจินตนาการ มีอารมณ์ดี ร่าเริง มีความสุข คิดแต่สิ่งดีๆ

4.2 การปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น มีจินตนาการมากขึ้น ควบคุมตนเองได้ มีจิตใจที่มั่นคง สมองโล่ง ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ได้เกรดดีกว่าเดิม รักตัวเองมากขึ้น จะทำทุกวันนี้เพื่อผลการเรียน ปรับตัวให้เป็นคนใหม่ ทำตัวให้มีคุณค่า สุขและสงบอย่างแท้จริง ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ นำกิจกรรมดีๆ มาให้นักเรียนได้เล่น ได้เรียนรู้อย่างมีความสุข สนุกสนาน และได้สาระ

5. ความคิดเห็นผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์

5.1 ได้ผ่อนคลาย มีความสุข ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ เด็กๆ ใจดี โอปอ้อมอารี น่าจะได้ฝึกกันมานานแล้ว ฝึกบางครั้งหลับๆ ตื่นๆ เพิ่งรู้ว่าทำแล้วดี

5.2 หลังการฝึกต่อเนื่อง 21 วัน ใบหน้ายิ้ม นอนหลับสนิท ตื่นมาสดชื่น รู้สึกดี ยับยั้งความโกรธได้มากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันและตนเองได้มากขึ้น ไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ลดความเหงาและว้าวุ่น มีกำลังใจมากขึ้น ฝึกทำให้หายใจหายหงุดหงิดได้ดีขึ้น จะฝึกต่อไป พุดจาติกับตนเองทุกวัน จะฝึกจะทำต่อไป เพิ่งรู้ว่าของดีอยู่ในตัวเอง ขอขอบคุณวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่นำโครงการดีๆ มาให้ ขอขอบคุณวิทยากรที่มาบอก และเปิดประตูให้ได้เห็นของดีในตนมาใช้ประโยชน์ได้

ความรู้ที่ได้รับเรื่องสมอง คลื่นสมอง และสัตว์แตกต่างกันที่สมอง การคิด

ประโยชน์ รู้วิธีกำหนดลมหายใจ รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด คลื่นสมองและร่างกาย รู้ว่าคิดบวกคืออะไร ฝึกทักษะคิดบวกเป็น

นำไปใช้ การปรับลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ การใช้ดนตรีช่วย เวลาและความจำเป็นที่ต้องฝึกเพื่อการมีชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีขึ้น ไม่เป็นภาระ อยู่ที่ตัวเราเอง เราทำได้ ฝึกคิดบวกกับตนเองทุกเช้า ชมตนเองทุกเช้า

อภิปรายผล

1. การศึกษา การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุ ในชุมชน มีคะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสภาพการเรียนรู้ที่ได้จัดการวางแผนมีหลากหลาย ทั้งการอภิปราย การลงมือปฏิบัติ ทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล มีสิ่งเร้าที่น่าสนใจตรงกับความต้องการของผู้เรียน มีปฏิสัมพันธ์กัน เรียนรู้จากสิ่งที่ยากไปหายาก ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ตอบสนองความต้องการได้ทั้งร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้อย่างสนุก มีความสุข เกิดความเข้าใจ ส่งผลให้คะแนนหลังการอบรมสูงขึ้น และมีดนตรีและคำพูดด้านบวก สอดคล้องกับจิตวิทยาการเรียนรู้ (2556 : ออนไลน์) การเรียนรู้คือผลที่ได้รับประสบการณ์จากสภาพการจัดการเรียนรู้ที่ครูได้วางแผนไว้ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง การอภิปราย การลงมือปฏิบัติ และการเรียนรู้เป็นกลุ่ม เป็นธรรมชาติของการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการ การที่ผู้เรียนอยากรู้และมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจ สอดคล้องกับ เสริมศรี ไชยศรี (2539 : 46-47) การจัดการเรียนการสอนที่เน้นสิ่งแวดล้อมเป็นสื่อ สอนสิ่งที่ง่ายก่อน เริ่มเรียนจากง่ายไปหายาก และตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ การให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง และยอมรับนับถือให้มีความสำคัญต่อกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (บังอร ธรรมศิริ, 2549 : 47-48)

อุษณีย์ โพธิ์สุข (2542 : 82) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง กล่าวว่าขณะนี้มีผลงานวิจัยของนักดนตรีชาวเชค โกลโลวาเกียและออสเตรีย พบว่าดนตรีแต่ละอย่างให้ผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์โดยตรง เช่น หากเด็กกำลังโกรธเกรี้ยว โมโห เมื่อฟังเพลงคลาสสิกบางเพลงสามารถทำให้สงบลงได้ และงานวิจัยนี้ยังทำละเอียดถึงขนาดเพลงของทุกๆวิชา เช่นเวลาจะสอบเลข จะฟังเพลงทำนองใด วิทยาศาสตร์ เพลงประเภทใด ความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นเพลงชนิดใด

ปิ่นผียาห์ สุนารทพิน (2550 : บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาความสามารถทางสมองและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า

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

2. การเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรีจากการประเมินของครูประจำชั้นและผู้ปกครอง พบว่า หลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรีเด็กนักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ค่านิยม ด้าน เก่ง และด้านสุข

3. การเปรียบเทียบผลการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) โดยการทำแบบสังเกตของครูประจำชั้นก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี พบว่า เด็กนักเรียนมีการปรับลด พฤติกรรมก้าวร้าวลงหลังจากได้รับกิจกรรมทางดนตรี

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสมอง (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังการใช้กิจกรรมทางดนตรี จากการประเมินของผู้ปกครอง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความมุ่งมั่นพยายาม มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสมอง (IQ) ทั้ง 6 ด้าน

2. ผลการศึกษาบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และรายด้านมากที่สุด 4 ด้าน ได้แก่ 1) วิทยากร มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมแสดงถึงบทบาทของนักเรียน เยาวชนและผู้สูงอายุในชุมชน ในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก 2) กิจกรรมมีความเหมาะสม สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้สูงอายุได้ 3) กิจกรรมเป็นการปฏิบัติเพื่อผ่อนคลาย 4) กิจกรรมนี้มีความเหมาะสม และควรจัดอย่างต่อเนื่อง

1) วิทยากร มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมแสดงถึงบทบาทของนักเรียน เยาวชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวิทยากรมีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา การเรียนการสอน สามารถนำเนื้อหาไปประยุกต์ใช้บูรณาการกับการสอนอย่างลงตัว ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ เข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้อย่างมีคุณค่า ทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างเหมาะสม และเห็นคุณค่าต่อกัน รัชบทบาทของตน ดังที่ไตรรงค์ เจนการ (2555 : ออนไลน์) กล่าวว่า ผู้เรียนเหมือนกับกระดานชนวนที่ว่างเปล่า ผู้สอนเตรียมประสบการณ์ให้กับผู้เรียนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ อาจกระทำซ้ำจนกลายเป็นพฤติกรรม ผู้เรียนทำในสิ่งที่พวกเขาได้รับฟัง และจะทำการคิด ริเริ่ม หาหนทางด้วยตนเองต่อการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาสิ่งต่างๆให้ดีขึ้น เทริน ศรีดาโคตร, (2556 : ออนไลน์) กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาท แปรรหัสให้สมองสั่งการ ความรู้สึกที่สองได้บันทึกและจดจำไว้ เรียกว่าประสบการณ์ เมื่อได้สัมผัสสิ่งเดิมอีกจะระลึกได้ มีหลายองค์ประกอบ เช่น ความตั้งใจในกิจกรรมที่ผู้รับรู้สัมผัส ความสนใจมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งนั้น

2. นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุในชุมชนเกิดทักษะการมีส่วนร่วม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าลักษณะกิจกรรมผู้เรียนได้รู้บทบาทของตนเอง เสียสละ รับฟังความคิดเห็น และให้กำลังใจกัน ได้มีส่วนร่วมมือกัน ดังที่ sites – google.com กล่าวว่า บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามสถานะภาพของตน เยาวชน หมายถึงคนหนุ่มสาวที่มีพลังอันสำคัญ ที่จะสามารถช่วยเสริมสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต เยาวชนที่ดีเสียสละต่อส่วนรวม มีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบหน้าที่ที่มีความสามัคคีรักใคร่ปรองดอง และร่วมมือกัน และเทริน ศรีดาโคตร, (2556 : ออนไลน์) กล่าวว่า การสอนที่ดีให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ สามารถทำให้หลายสถานการณ์ 1) การมีส่วนร่วมการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนมี

โอกาสคิดและไตร่ตรอง 2) การทราบผลย้อนกลับ การให้ผู้เรียนได้รับทราบผลของการกระทำกิจกรรมต่างๆ 3) การเสริมแรง ทำให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจ 4) การเรียนรู้ตามระดับชั้น โดยจัดความรู้จากง่ายไปหายาก

3. นักเรียน เยาวชน สามารถประเมินผลและบอกได้ว่ากิจกรรมพัฒนาทักษะ การคิดด้านบวกมีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่อ่อนโยน ลึกซึ้ง และเป็นการชดเชยเอาสิ่งที่ดีภายในตัวเองที่ไม่รู้มาก่อน กับทั้งไม่รู้วิธีฝึกเมื่อได้ฝึก โดยใช้เสียงดนตรี ทำให้บรรยากาศการเรียนรู้ แสวงหาความสุขเพิ่มเติมจากภายใน การใช้คำพูดดีกับตนเองทุกวัน การฝึกกำหนดลมหายใจ นั่งสมาธิจึงเกิดความเปลี่ยนแปลงดังที่ เกิดศักดิ์ เดชคง, (2545 : 5 – 4) กล่าวว่า การฟังเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศ ปลดปล่อยจิตใจ ไปกับเสียงเพลง และสร้างจินตนาการไปตามเสียงพูด หลับตา หายใจลึกๆ ซ้ำๆ ส่งผลให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายและอยู่ใกล้กับธรรมชาติ การทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 - 15 นาที จะทำให้เราเกิดความมุ่งมั่น ความมีระเบียบวินัย มีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูง และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว คำพูด ผู้ที่มีคลื่นสมองต่ำจะตระหนักดีถึงคำพูด จะพูดน้อยลง รับฟังมากขึ้น จะเลือก พูดเฉพาะคำพูดสร้างสรรค์ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้ สักช่วง 10 - 15 นาที ต่อเนื่องกัน ภายใน 7-14 วัน ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี มีการผ่อนคลายสูง มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีสมาธิ มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีความจำดี มีความคิดคำนวณ และมีพลังความคิด

4. นักเรียน เยาวชน มีความมั่นใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ดนตรีช่วยทำให้มีความสุขภาพอ่อนโยน ช่วยกล่อมเกล่าจิตใจ มีสมาธิมากขึ้น เกิดความเยือกเย็น ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น เชื่อว่าการพูดด้วยคำพูดดีกับตนเองจะช่วยขับเคลื่อนความคิดที่ลบๆออกไปได้ และมีผลต่อสุขภาพของตนเอง คำพูดบวกสอดคล้องกับ thaiSSF.org (กล่าวว่าการพูดบวกสามารถใช้กับการเรียนรู้ และการสอนในโรงเรียนได้ การชักจูงให้นักเรียนคิดบวก และสร้างภาพจินตนาการ ภาพที่ปรากฏในความคิดจะทำงานร่วมกับประสาทสัมผัสในร่างกาย และสร้างความรู้สึที่ดีให้เกิดขึ้นนี้เอง สมองก็จะเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อให้มีศักยภาพสูงสุด ลงมือทำตามเป้าหมายได้สำเร็จในทุกๆด้าน การคิดบวกซึ่งเป็นเครื่องมือแห่งการเตรียมความพร้อมที่ทรงพลังที่สุด

พิทักษ์ สุวรรณโณภาพ บทคัดย่อ : กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีของบุคคล อันจะนำไปสู่คุณลักษณะของบุคคลในหลายประการ เช่น มีโอกาสประสบผลสำเร็จในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีความคิดสร้างสรรค์ การศึกษาเรื่องการ คิดบวกจะช่วยให้บุคคลเข้าใจ และมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส พยายามหาหนทางแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จนประสบผลสำเร็จ เป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ การคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับตัวแปร ทางจิตวิทยาตัวอื่น เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี มีความสุขในชีวิต แม้การคิดบวกจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรม และเป็นเรื่องภายในจิตใจ แต่สามารถฝึกฝนได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย โดยมีหลักประการสำคัญ คือ การสร้างความเชื่อให้กับตนเองบนพื้นฐานการคิดในทิศทางที่ดี

3. ผลสำรวจความพึงพอใจ พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และรายด้านมากที่สุด 7 ด้าน ได้แก่

3.1 วิทยาการมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์แม่นยำในเนื้อหา จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะ การคิดค้นบวก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วิทยาการได้ปรับคำพูด เนื้อหาสาระ ให้ง่ายต่อการเรียนรู้ ร่วมกับสื่อที่อยู่ในความสนใจ ทำให้ตื่นตัว ตอบสนองการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ได้ใช้ศักยภาพในตนเองได้มากขึ้น ดังที่ สุวัฒน์ ธรรมสุนทร (2555 : ออนไลน์) ได้สรุปการเรียนรู้ คือกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิด มนุษย์สามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่านการเห็น รวมถึงผ่านการใช้อุปกรณ์ สื่อเครื่องมือ เป็นส่วนส่งผ่าน และศรีเรือน แก้วกังวาน (2549 : 445) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักตื่นตัวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ถ้ามีสิ่งใหม่ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุสนใจได้เรียนปัญหาที่มักประสบเสมอๆ ก็คือเนื้อหาสาระสำหรับเพิ่มพูนการฝึกทักษะทางสติปัญญาของผู้สูงอายุ มักมีผู้จัดทำขึ้นน้อย สิ่งที่ดีจัดทำมักเป็นสิ่งที่ซ้ำๆ กับที่ผู้สูงอายุเคยพบเห็นมาแล้ว จึงทำให้ขาดแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้

3.2 กิจกรรมมีความเหมาะสม สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมไม่บีบคั้นความรู้สึทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นสื่อทำให้สุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจของทุกคน ทุกวัย และกับผู้สูงอายุ ดังที่ วรรณนิภา บุญระยอง (2557 : ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของกิจกรรม (Activity) หมายถึง การที่บุคคลพอใจและกระทำการต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตน ทฤษฎีกิจกรรมนั้นมีความเชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับกลุ่มคนทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ เนื่องมาจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ กิจกรรมจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เพราะการที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ก็หมายถึงผู้สูงอายุนั้นได้มีสถานภาพและบทบาทที่อยู่ในระดับหนึ่งในสังคม จากการที่ผู้สูงอายุได้มีสถานภาพและบทบาทเหล่านั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับจากสังคม สามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้โดยไม่เป็นผู้ไร้บทบาท

กชกร สังขชาติ (2536 : 33) อธิบายถึงทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ว่าเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของบุคคล กล่าวคือ เป็นการปรับตัวของบุคคลโดยมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมทางสังคม ยิ่งมีกิจกรรมมากเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น/ตามบทบาทนี้เชื่อว่ากิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมในวัยกลางคนไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพยายามทดแทนกิจกรรมที่สูญหายไปนั้นด้วยกิจกรรมใหม่ ๆ และทำนายได้ว่าบุคคล ที่มีความกระตือรือร้นทางสังคมจะมีมโนภาพแห่งตนทางบวก มีส่วนร่วมในสังคม มีความพอใจ ในชีวิตและจะเป็นผู้ยอมรับความชราภาพได้เป็นอย่างดี

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539 : 13) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม

Abrahm Monk (อ้างถึงใน พงศนิพนธ์ เหลืองไพบูลย์. 2530 : 80 - 85) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์เป้าหมาย หลักการ และองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมนั้นไว้ ดังนี้

1) วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม เพื่อทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ เกิดการเรียนรู้ เกิดการปรับตัวในสังคมและการพัฒนาตลอดจนการคงอยู่ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคม การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ นั้น จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ดังนั้น ต้องช่วย / ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจ โดยการช่วยเหลือตนเอง เป็นการใช้ศักยภาพภายในตนเองยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ทำให้กลายเป็นบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self - Image) ดีขึ้น และทำให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมต่อไป รวมทั้งลดความกังวลใจและเสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจในการที่จะเข้าขอรับบริการตามสิทธิที่ควรจะได้รับและท้ายที่สุดคือ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เข้ามาบีบคั้นอารมณ์ได้

2) เป้าหมายของการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดการพัฒนา ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ รวมทั้งการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ เพื่อให้อยู่ในระดับที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนเป็นการลดความรู้สึกเหงา ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและชุมชนได้ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

3.3 กิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสภาพร่างกาย และจิตใจ มีความตึงเครียดจากการสัมผัสกับสิ่งภายนอกตัว และการพูดในใจกับตัวเองเสมอทั้งบวก และลบทุกอย่าง จะถูกบันทึกไว้ที่จิตให้สำนึก เมื่อนานวันเข้าตึงเครียด สมอมีคลื่นความถี่สูง เมื่อมีกิจกรรมฝึกคิดด้านบวก ใช้คำพูดบวก ใช้ดนตรีฝึกทำให้ผ่อนคลาย คลื่นสมองก็จะต่ำลง ดังที่ ทศนีย์ ผลเนื่องมา (2548 : 43) กล่าวว่า ทุกคนจะไม่ค่อยรู้สึกได้ว่า ในบางขณะแม้จะไม่ได้กำลังพูดออกมาดัง ๆ แต่พูดอยู่ในใจเสมอเกือบตลอดเวลา และการสนทนากับตัวเองในสมองของเราจะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ เปรียบเสมือนเทปที่เปิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งเป็นการบันทึกข้อมูลอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา และ คลื่นอัลฟาความถี่ประมาณ 8 - 12 รอบ ต่อวินาที (Hz) ความถี่ ของคลื่นที่ต่ำลงมานี้ ก็คือ เป็นคลื่นสมองที่ปรากฏบ่อย ในเด็กที่มีความสุข และในผู้ใหญ่ที่มีการฝึกฝนตนเองให้สงบนิ่งมากขึ้น

3.4 กิจกรรมช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความก้าวร้าวกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมช่วยให้สมองผ่อนคลาย เมื่อมีความสุข จิตใจก็จะคิดเรื่องดี ๆ อารมณ์แจ่มใส ใจเย็นลง ดังที่ พิษญา นัยนิตย์ (2553 : 68) กล่าวว่า คลื่นสมองที่มีความผ่อนคลายสูงจิตใจจะมีความสุข สงบ สุขุมมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพ ในการทำงานได้สูงสุด

3.5 นักเรียน เยาวชน และผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน มองเห็นคุณค่าของกันและกัน ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างวัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ลักษณะของกิจกรรมทำให้เยาวชนมีความผ่อนคลาย สมองและร่างกาย บทบาทของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และผู้สูงอายุก็เห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่จะใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์เป็นประโยชน์ต่อสังคมการได้รับการยกย่อง การยกย่องผู้อื่น เป็นเกียรติอย่างยิ่ง ดังที่ บังอร ธรรมศิริ (2549 : 47- 48) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ควรจะได้รับคามยก

ย่องนับถือ และการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ควรจะต้องได้รับการดูแล และเอาใจใส่ในด้านสุขภาพ อนามัย และใช้ความรู้และประสบการณ์ของตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม ผู้สูงอายุซึ่งควรได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆของสังคมตามกำลังความสามารถ และตามความต้องการของตน และศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2535 : 49) กล่าวว่าถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุ อย่างมีความสุขก็ควรทำกิจกรรมตามกำลัง และความสามารถของตนเองด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจ และสนุกสนาน เพลิดเพลินกับกิจกรรมนั้น

3.6 เชื่อว่าการคิดด้านบวก ทำให้อารมณ์ดี สุขภาพดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้เรียนมีความเชื่อถือ และเห็นแล้วว่า การฝึกคิดในสิ่งที่ดีๆ เพียงชั่วขณะ การอบรมก็เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น การปลูกฝังความคิดที่ดีไว้ในสมอง ด้วยคำพูดด้านบวกจะส่งผลและเป็นตัวแปรกับสิ่งต่างๆ ดังที่ 2560 : ออนไลน์ กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทางสมองที่มีศักยภาพสูง เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ที่สามารถแสดงออกด้านภาษาพูด ภาษาสัญลักษณ์ และลักษณะท่าทางต่างๆ เพื่อสื่อสารให้บุคคลอื่นได้รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ : บทคัดย่อ) กล่าวว่า การคิดบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกาย และจิตที่ดีของบุคคลอันจะนำไปสู่คุณลักษณะของบุคคลในหลายประการ เช่น การมีโอกาสประสบผลสำเร็จในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540 : 2) กล่าวถึงความสำคัญของความคิดว่าทุกคนเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง

3.7 กิจกรรมที่เหมาะสม และควรจัดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการฝึกซ้ำต่อเนื่อง เหมือนการเปิดเทปให้รากของความคิดซ้ำๆ รากแขนขา ของความคิดที่ดีจะแข็งแรง เกิดขึ้นในสมอง ทำให้คนๆ นั้นมีภาพพจน์ที่ดี มีความสุข

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กษมา บิลมา. ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/กรุงเทพฯ, 2529

กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์. **ดูแลใส่ใจให้สมองใสในวัยทำงาน**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2556.

กอนดอน จอน. **รถพลังชีวิต (The Energy Bus)**. นนทบุรี : โนวเลตจ์ เมคเกอร์, 2553.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**.

กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **ความรักสุดขอบฟ้า**. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2538.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **พลังชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2553.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **พลังแห่งความเชื่อมั่น**. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2540.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **พลังแห่งความเชื่อมั่น**. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2551.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **สมาธิ 2000**. กรุงเทพมหานคร: ที. พี. พรินท์, 2542.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **อัตตศึกษา : ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง**. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์, 2539.

โกสินทร์ แจ่มเพ็ชรรัตน์. **ดนตรีบำบัด บทความที่ ๑** [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา:

[http:// www.oknation.net/blog/print.php?id=127251](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=127251) [21 พฤษภาคม 2556]

ชนิษฐา อุดมพูนสิน. **มหัศจรรย์ดนตรีบำบัด. เติลนิวส์** (18 เมษายน 2553) : 4.

จันทมาศ ชื่นบุญ. **จิตวิทยาเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2515.

จันทิมา ดอกไม้. **ดนตรีไทยกับการกล่อมเกลাজิตใจของเยาวชน : ศึกษากรณีเยาวชนในเขต**

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547.

จิตินาถ ณ พัทลุง. **เข็มทิศจิตใต้สำนึก**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วังกลม, 2554

เดชา เสี่ยงเมือง. **พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท**. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539

ไตรรงค์ เจนการ. **ทฤษฎีการเรียนรู้** [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: [http://www.teacher80std.](http://www.teacher80std.blogspot.com/2012/06/101-learning-ecology.html)

[blogspot.com/2012/06/101-learning-ecology.html](http://www.teacher80std.blogspot.com/2012/06/101-learning-ecology.html) [21 มิถุนายน 2556]

ทวีศักดิ์ กาญจนสุวรรณ. **Multimedia ฉบับพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร: เคทีพีคอมพิวเตอร์ คอนซัลท์, 2546.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. **ดนตรีบำบัด** [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.happyhomeclinic.com/aob-musictheapy.htm> [12 มิถุนายน 25536]

ทัศนีย์ ผลเนืองมา. **เสริมสร้างคุณลักษณะและคุณธรรมด้วยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.**

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

เทิน ศรีสุข. ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการสั่งจิตใต้สำนึกของตนเอง ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537

เทวิน ศรีดาโคตร, 2556 : สืบออนไลน์, 2556. แหล่งที่มา

http://www.lib.ubu.ac.th/techno/Down%20Load/bod_42.pdf [28 มิถุนายน 2556]

เทอดศักดิ์ เดชคง. **สติบำบัด**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มติชน, 2545.

ธีระพร อูวรรณโน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532

นัยพินิช คชภักดี และนิตยา คชภักดี. ดนตรีคลาสสิกเพื่อการพัฒนาสมองเด็ก. ใน **เอกสาร**

ประกอบการสัมมนาในโครงการ Mead Johnson Smart Symphony, หน้า 49.

กรุงเทพมหานคร: Mead Johnson, 2542.

บรรล ศรพานิช. ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2545

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

บุญชม ศรีสะอาด. **รายงานการวิจัยการวิเคราะห์งานวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล.**

มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2535.

บุญชม ศรีสะอาด. **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น , 2543.

บุญชม ศรีสะอาด. **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น , 2547.

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

บังอร ธรรมศิริ. **ครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุ**. วารสารการเวชฉบับนิตยสารการวันเจ้าฟ้า วิชาการ. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2549

ประเวศ วะสี. **คุยกันเรื่องความคิด กับ ศ.นพ. ประเวศ วะสี**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลด์คัมทอง, 2537.

ปาริฉัตต์ ศังขะนันท์. **คลื่นสมองกับพลังพิเศษในตัวคุณ** [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา:

<http://www.novabizz.com/NovaAce/Physical/Brainwave.htm> [12 พฤษภาคม 2556]

ปิ่นฟ้าพิยาห์ สุนารทพิน. **การพัฒนาความสามารถทางสมองและความฉลาดทางอารมณ์เพื่อ**

ปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าว. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2550.

พิชญา นัยนิตย์. **ชุดฝึกอบรมเรื่องการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก**. สงขลา : เหมการพิมพ์, 2552.

- พิชญา นัยนิตย์. รายงานการใช้ชุดฝึกอบรมเรื่องการพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก. สถาบันการศึกษาทางไกล สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2553.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ประสานมิตร, 2540.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.
- มธุรส สว่างบำรุง. รายงานวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและ การใช้ดนตรีบำบัดที่มีต่อความเครียดของสตรีวัยหมดประจำเดือน : ศึกษาเฉพาะ กรณีสตรีแม่บ้าน ตำบลป่าไผ่ อำเภอสนทราย จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : ภาควิชา ศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2544.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, 2538. สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2545.
- วาสนา สุขสวัสดิ์. ผลการใช้และพัฒนาเพลงประกอบการสอน เรื่อง ชนิดของคำและประโยค เพื่อ ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน เทศบาลวัดชัยชุมพล เทศบาลเมืองทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ,2552
- วิทยากร เชียงกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร , 2552.
- วิภาพร มาพบสุข. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : เซเอ็คยูเคชั่น, 2543.
- วิมลรัตน์ คำว้าง. เปรียบเทียบผลของการฝึกดนตรีไทยและการควบคุมตนเองที่มีต่อ พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.
- วิไล องค์กรนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่ม ความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ศศิธร พุ่มดวง. ดนตรีบำบัด. **สงขลานครินทร์เวชสาร 3** (พฤษภาคม-มิถุนายน 2548) : 188-189.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 : แนวคิดเชิงทฤษฎีวัย ยวรุ่น-วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549

สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์. ศัพท์ทางจิตเวช. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ. คุณค่าของดนตรีกับการบำบัดฟื้นฟู. **วารสารหมออนามัย** 19 (มีนาคม 2552) : 54-55.

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

สรพล สุขทรศนี. **มิติแห่งจิตใต้สำนึก.** กรุงเทพมหานคร: ยู-บอสคอร์ปอเรชั่น, 2542.

สุรางค์ ไคว่ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สุวัฒน์ ธรรมสุนทร. **แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้** [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา:

<http://www.teacher80std.blogspot.com/2012/06/101-learning-ecology.html>

[21 มิถุนายน 2556]

สุทธิชัย ปัญญโรจน์. **การพูดเชิงบวก** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.drsuthichai.com> :

สืบค้น 19 สิงหาคม 2556.

เสริมศรี ไชยศรี. **พื้นฐานการสอน.** เชียงใหม่: ลานนาการพิมพ์, 2539

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

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. **ระบบการเตรียมความพร้อมทางสมอง** วิชาการ ปีที่ 1 ,ฉบับที่ 3

(มีนาคม 2541) :2-16

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.baanjomut.com/>

สืบค้น 19 สิงหาคม 2556.

อริยะ สุพรรณเภัชช. **พัฒนา I. Q. E. M. Q. สมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง.** กรุงเทพมหานคร: โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2545.

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

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

อาภรณ์ ภูววิทยพันธ์. **กลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์** [ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา:

<http://oknation.net/blog/nationejobs/2010/01/07/entry-1> [19 สิงหาคม 2556]

อุษณีย์ โพธิสุข. **สมองมหัศจรรย์.** กรุงเทพมหานคร: แพลมัสไต์เรค, 2542.

ภาษาอังกฤษ

- Ansdell, G. **Music for life: Aspects of creative music therapy with adult clients.** London: Jessica Kingsley, 1995.
- Beach, D.S. **Personnel : The Management of People at work.** 3rd ed. New York: Macmillan, 1980.
- Dessler, H. **Essentials of human resource management.** New Jersey: Prentice-Hall, 1999.
- 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.
- Goldstein, I. L. **Training in organization : Needs assessment, development, and evaluation.**
3 rd ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1993.
- Heal, M., and Wigram , T., eds. **Music therapy in health and education.** London: Jessica Kingsley, 1993.
- Knowles, M. **The adult learner : A neglected species.** Houston : Gulf Publish, 1978.
- Mussen, P.P., Conger, J.J., and Kagan, J. **Readings in child development and personality**
2nd ed. New York: Harper & Row, 1970.
- Piaget, J. **The grasp of consciousness.** London: Routledge and Kegan Paul, 1977.
- Sarkar, P. R. **The liberation of intellect: Neo humanism.** Calcutta: Ananda Marga, 1983.
- Skinner, B. F. **The technology of teaching.** Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall, 1968.
- Tough, A. **The adult's learning projects: A fresh approach to theory and practice in adult learning.** Toronto: Ontario Institute for Studies in education, 1979.

สื่อออนไลน์

- [ออนไลน์] 2556. แหล่งที่มา http://www.myfirstbrain.com/teacher_view.aspx?ID=17294
http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1010206/content/unit6/unit6_1_1.htm
- [ออนไลน์] 2556: แหล่งที่มา <http://bunmamin25385.blogspot.com/feeds/posts/default>
- [ออนไลน์] 2556: แหล่งที่มา <http://www.magicboxaudio.com/lunar-brainwave-generator>
- [ออนไลน์] 2556 : แหล่งที่มา http://www.lib.ubu.ac.th/techno/Down%20Load/bod_42.pdf
- [ออนไลน์] 2556 : แหล่งที่มา <http://www.novabizz.com/NovaAce/psychology.htm>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นางสาว เพ็ญศิริ

ครูวิทยฐานะเชี่ยวชาญ สถาบัน กศน. ภาคใต้

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

หัวหน้าภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. นางพิชญานันต์

ครูวิทยฐานะเชี่ยวชาญ สถาบันการศึกษาทางไกล

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและ

การศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ภาคผนวก ข

- แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม พร้อมเฉลย

แบบทดสอบก่อนและหลัง
การพัฒนากล้ามเนื้อด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ
2. ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 20 นาที
3. การทำแบบทดสอบ
 - 3.1 ให้เลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ตัวอักษรหน้าข้อความที่ต้องการ
 - 3.2 ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ทำเครื่องหมาย = ทับตัวอักษรหน้าข้อความเดิมแล้วเลือกตอบตัวเลือกใหม่

ตัวอย่างที่ 1 (ไม่ต้องการคำตอบ ข้อ ง)

ข้อ ก ข คง ✕

ตัวอย่างที่ 2 (ต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ เป็นข้อ ค)

ข้อ ก ข คง ×

ชื่อ สกุล ผู้ตอบแบบทดสอบ.....

สถานที่ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้าน.....

อายุ.....ปี

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคิด พูดด้านบวก

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ
2. การทำแบบทดสอบ
 - 2.1 ให้เลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย × ตัวอักษรหน้าข้อความที่ต้องการ
 - 2.2 ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ทำเครื่องหมาย = ทับตัวอักษรหน้าข้อความเดิมแล้วเลือกตอบตัวเลือกใหม่

ตัวอย่าง

ข้อ ก ข **×** ง

3. ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 20 นาที

ชื่อ – สกุล ผู้ตอบแบบทดสอบ.....

สถานที่ ห้องประชุมอาคารภาควิชาดุริยางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์.....

อายุ.....ปี ระดับการศึกษา.....

1. มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อย่างไร ก. มนุษย์ไม่มีการเรียนรู้สิ่งใดเป็นเวลานานๆ ข. มนุษย์เรียนรู้ในเวลาสั้นๆ ค. เรียนรู้ตลอดชีวิต ง. มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้ตามธรรมชาติ 2. รอยยิ้มมีประโยชน์ตามข้อใด ก. กล้ามเนื้อ 1 มัดขยายตัว ข. กล้ามเนื้อ 1 มัดขยาย ค. ใบหน้าเกิดรอยยิ้ม ง. สมองโล่ง 3. คำพูดแบบใดที่เป็นอาหารสมอง ก. วันนี้แยจัง เป้อแข็งชีวิต ข. คิดถึงบ้านจัง ค. วันนี้อากาศสดชื่นฉันมีความสุข ง. อึดอัดเหนื่อยอยากกลับบ้าน 4. ความหมายของการบริหารจิตคือข้อใด ก. เป็นการพัฒนาคูณภาพชีวิต ข. เป็นการพัฒนาลังในร่างกาย ค. เป็นการรักษาความสมดุลของร่างกาย ง. เป็นการพัฒนาจิตให้มีสติอยู่กับอารมณ์ 5. เมื่อปรับลมหายใจได้ถูกต้อง สิ่งตามมาคืออะไร ก. จมูกโล่ง ข. ทางเดินหายใจผ่อนคลาย ค. คลื่นหัวใจผ่อนคลาย ง. คลื่นสมองผ่อนคลาย	6. เมื่อทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นแล้ว สิ่งที่จะเกิดตามมาคืออะไร ก. ความคิดและปัญญา ข. จิตที่เป็นกุศล ค. ความบริสุทธิ์ ง. ความมีสัจจะ 7. การบริหารจิตโดยการปรับลมหายใจ คือข้อใด ก. การฝึกที่เอาร่างกายมาเป็นอารมณ์ ข. การฝึกที่เอาจิตจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก ค. การฝึกที่กำหนดเอาร่างกายเป็นศูนย์กลางของจิตใจ ง. การฝึกที่เอาการกำหนดจิตให้เหนืออำนาจของร่างกาย 8. ข้อใดเป็นความจริง ก. การหายใจที่ส่วนอกทำให้ออกขยาย ข. คลื่นสมองที่ผ่อนคลายทำให้ความคิดสงบ ค. การหายใจถูกวิธีจะช่วยลดการสูญเสียออกซิเจน ง. คลื่นสมองที่มีความถี่สูงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี 9. คลื่นสมองตามข้อใดที่ทำให้เกิดความเครียดสูง ก. คลื่นเบตา ข. คลื่นอัลฟา ค. คลื่นเดตา ง. คลื่นคอสมิก 10. คลื่นสมองตามข้อใดที่จะพัฒนาความคิดได้ดีที่สุด 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 และสิ่งที่เป็นบวก ง. ถูกทุกข้อ 13. การคิดตามข้อใดที่ทำให้ชีวิตเป็นสุข ก. ชีวิตทุกคนเป็นไปตามพรหมลิขิต ไม่ควรจะคิดอะไรมาก ข. ทำจิตใจให้แน่วแน่มั่นคง ค. อยู่ห่างไกลจากคนชั่ว ง. มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ 14. วิธีที่ได้ผลดีที่สุดในการบริหารจิตคือข้อใด ก. อยู่ห่างไกลจากสิ่งชั่ววน ข. ทำจิตใจให้แน่วแน่มั่นคง ค. อยู่ห่างไกลจากคนชั่ว ง. มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ 15. การบริหารจิตก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายหลายประการ ยกเว้น ข้อใด ก. ความจำดีขึ้น ข. ถ่วงรู้จิตใจผู้อื่น ค. ระวังความทุกข์ได้ ง. ยอมรับความจริงได้มากขึ้น	16. สมาธิให้ประโยชน์อย่างไร ก. ช่วยให้ชีวิตเป็นสุข ข. ช่วยพัฒนาจิตให้สงบ ค. ช่วยการพัฒนาจิตให้แข็งแกร่ง และมีพลัง ง. ช่วยให้เกิดสติ มีความคิดดี ทำให้อายุยืนยาว 17. คนที่มีสมาธิเปรียบเสมือนน้ำตามข้อใด ก. น้ำกลั่น ข. น้ำที่ใสนิ่ง ค. น้ำที่สุกแล้ว ง. น้ำในภาชนะ 18. เมื่อเริ่มฝึกบริหารจิตใหม่ๆ จิตใจจะเป็นเช่นไร ก. จิตใจแวบไป แวบมา คิดเรื่องต่างๆ ข. จิตใจหงอยเหงา ค. จิตใจร้อนรุ่ม ง. จิตใจเฉยเมย 19. จิตใจที่เข้มแข็งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างไร ก. มีชีวิตสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ข. มองตนเองอย่างมีคุณค่า ค. มีความอดทนสูง ง. ถูกทุกข้อ 20. การแผ่เมตตาามีประโยชน์อย่างไร ก. ได้สร้างบารมีให้แก่สัตว์ทั้งหลาย ข. ลดความพยาบาท จิตใจเป็นสุข ค. ส่วนบุญจะส่งผลให้เราเป็นสุข ง. ส่วนบุญส่งให้ผู้อื่นเป็นสุข
---	--

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
การพัฒนากล้ามเนื้อด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก

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 ค

- แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดฝึกอบรมการพัฒนาคลีนสมองด้วยดนตรีคลาสสิก และคำพูดด้านบวก โดยผู้เชี่ยวชาญ
- แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการอบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ
- ตารางแสดงคะแนนก่อน และหลังอบรมของผู้เรียน

ตารางที่ 4 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบก่อนและหลังอบรม โดย
ผู้เชี่ยวชาญ

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 5 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสโดยผู้เชี่ยวชาญ

กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	ค่า IOC			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	แรงรู้จัก และสร้างความคุ้นเคย	1	1	1	3	1.00
2	ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์	1	1	1	3	1.00
3	อานุภาพของคนตรีและคำพูดด้านบวก	1	1	1	3	1.00
4	การรู้จักจิตใจตนเอง ความสำคัญของจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก	1	1	1	3	1.00
5	กิจกรรมนันทนาการและการส่งคลื่นที่ดีต่อกัน	1	1	1	3	1.00
6	ลักษณะของคลื่นสมองและการปรับลมหายใจให้คลื่นสมองผ่อนคลาย	1	1	1	3	1.00
7	การฝึกจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟ่า	1	1	1	3	1.00
8	ประโยชน์ของการจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟ่า	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 6 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจากการ
อบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ข้อความคำถาม	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	ของรางวัลเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจ ร่วมกิจกรรม	1	1	1	3	1.00
4	รูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโครงการมี ความเหมาะสมกับผู้เข้าอบรม	1	1	1	3	1.00
	ด้านที่ 2 วิทยากร / เนื้อหา					
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	กิจกรรมนันทนาการช่วยให้สมองผ่อนคลาย ไม่เบื่อเนื้อหา	1	1	1	3	1.00
11	การใช้ดนตรี และคำพูดเชิงบวกช่วยให้ นักเรียนมีสมาธิและผ่อนคลายความตึงเครียด ได้ดี	1	1	1	3	1.00
	ด้านที่ 3 ผลต่อนักเรียน					
12	นักเรียนรู้จักคลื่นสมองและวิธีปรับไปสู่คลื่น อัลฟา	1	1	1	3	1.00
13	นักเรียนเห็นประโยชน์ของลมหายใจและฝึก หายใจได้ถูกต้อง	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 6 (ต่อ)แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับจาก
การอบรมของผู้เรียน โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ข้อความคำถาม	ค่า IOC			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
14	การหายใจที่ถูกต้องทำให้สมองผ่อนคลาย	1	1	1	3	1.00
15	นักเรียนเห็นความสำคัญของการคิดและพูด ด้านบวก	1	1	1	3	1.00
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 การเรียนรู้มากขึ้นกว่าเดิม	1	1	1	3	1.00
21	นักเรียนมีความสุข	1	1	1	3	1.00
22	นักเรียนได้รับการปลูกฝังด้านคุณธรรม จริยธรรม มีความอ่อนน้อม สุภาพเรียบร้อย ใช้ คำพูดด้านบวกที่เหมาะสมตามวัย	1	1	1	3	1.00
23	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการ เรียนและในชีวิตประจำวันได้	1	1	1	3	1.00
24	โครงการฝึกอบรมการพัฒนาคลื่นสมองด้วย ดนตรีและคำพูดด้านบวก สามารถพัฒนา นักเรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้ อย่างเต็มศักยภาพของผู้เรียน	1	1	1	3	1.00
25	นักเรียนเห็นความสำคัญของมนุษย์ว่าต้อง เรียนรู้ตลอดเวลา	1	1	1	3	1.00

ตารางที่ 7 แสดงคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ โดยใช้กิจกรรมตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิส

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
1	10.00	17.00	7.00	49.00
2	11.00	16.00	5.00	25.00
3	8.00	15.00	7.00	49.00
4	10.00	16.00	6.00	36.00
5	9.00	18.00	9.00	81.00
6	11.00	17.00	6.00	36.00
7	10.00	15.00	5.00	25.00
8	8.00	17.00	9.00	81.00
9	7.00	16.00	9.00	81.00
10	9.00	16.00	7.00	49.00
11	10.00	15.00	5.00	25.00
12	9.00	14.00	5.00	25.00
13	10.00	16.00	6.00	36.00
14	8.00	18.00	10.00	100.00
15	9.00	17.00	8.00	64.00
16	12.00	15.00	3.00	9.00
17	9.00	16.00	7.00	49.00
18	8.00	17.00	9.00	81.00
19	7.00	14.00	7.00	49.00
20	8.00	18.00	10.00	100.00
21	6.00	16.00	10.00	100.00
22	10.00	17.00	7.00	49.00
23	10.00	18.00	8.00	64.00
24	9.00	19.00	10.00	100.00
25	9.00	15.00	6.00	36.00
26	11.00	16.00	5.00	25.00

ตารางที่ 7 (ต่อ) แสดงคะแนนบททดสอบก่อนและหลังการทดสอบ โดยใช้กิจกรรมตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิส

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	คะแนนผลต่าง	
			D	D ²
27	8.00	16.00	8.00	64.00
28	7.00	17.00	10.00	100.00
29	10.00	16.00	6.00	36.00
30	12.00	18.00	6.00	36.00
31	7.00	17.00	10.00	100.00
32	6.00	15.00	9.00	81.00
33	5.00	17.00	12.00	144.00
34	9.00	18.00	9.00	81.00
35	9.00	16.00	7.00	49.00
36	8.00	17.00	9.00	81.00
37	7.00	16.00	9.00	81.00
38	6.00	15.00	9.00	81.00
39	5.00	18.00	13.00	169.00
40	8.00	16.00	8.00	64.00

ภาคผนวก ง

-แบบสอบถามความพึงพอใจในการอบรมผู้เรียน

แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ เยาวชน และชุมชน ในการพัฒนา
ทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้ศักยภาพพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรี และคำพูดด้านบวก
เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15.	วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์แม่นยำในเรื่องกิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก					
16.	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
17.	สถานที่ในการจัดกิจกรรมและความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์มีความเหมาะสม					
18.	กิจกรรมมีความเหมาะสมสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุได้					
19.	กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก					
20.	กิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลาย					
21.	นักเรียน เยาวชนและผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันใกล้ชิด รักและเข้าใจกันมากขึ้น					
22.	กิจกรรมช่วยให้เยาวชนมีความอ่อนโยนลดความก้าวร้าวกับผู้สูงอายุ					
23.	นักเรียน เยาวชนและผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน มองเห็นคุณค่าของกันและกัน ช่วยลดปัญหาความแตกต่างระหว่างวัย					
24.	ทักษะการคิดด้านบวกทำให้รักและเห็นคุณค่าของตนเอง					
25.	เชื่อว่าผลการคิดด้านบวกทำให้อารมณ์ดี สุขภาพดี					
26.	มั่นใจว่าทักษะการคิดด้านบวกมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต					
27.	สามารถนำความรู้และทักษะการคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
28.	กิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและควรจัดอย่างต่อเนื่อง					

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวข้อคิดเห็นอื่น ๆ

.....

.....

.....

◆ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ◆

ภาคผนวก จ

ความคิด ข้อเสนอความเห็นของนักเรียน

เขียนหัวใจ

- รู้สึกสนุก ผ่อนคลายได้นอนได้เต็ม ได้รับยา ได้ฝึกสมาธิ ฝึกความคิดการเรียน และเรื่องความรัก (ม.1/4)
- กิจกรรมสนุกมากเลยคะ อยากให้มีแบบนี้ทุกวัน (ม.1/3)
- กิจกรรมมีความสนุกมาก สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ชอบทุกกิจกรรม มีทุกปีจะดีมาก (ม.1/1)
- กิจกรรมเมื่อวานที่ผ่านมาชอบมาก ๆ คะ มีความสุขหนูอยากเต้นอีกคะ และชอบครูที่มาทำกิจกรรมคะ (ม.1/4)
- กิจกรรมสนุกมากอยากให้มีทุกวัน สามารถเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายอย่าง (ม.1/1)
- มีความสุขมากเลยคะ อยากให้มีอีก อยากนอนอีกคะ การนอนหลับสบายมาก ๆ คะ (ม.1/3)
- กิจกรรมเมื่อวานมีความสุขมาก ชอบอยากให้มีอีกเรื่อย ๆ ถ้ามีทุกปีจะดี ชอบที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้ (ม.1/1)
- มีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมนี้รู้สึกผ่อนคลาย อยากให้มีกิจกรรมนี้ต่อไป (ม.1/2)
- จากกิจกรรมเมื่อวานทำให้หนูมีความสุขมากเลยคะ อยากให้มีกิจกรรมบ่อย ๆ ได้พักผ่อนคลาย ไม่เครียดจากเรื่องเรียน ได้ผ่อนคลายเยอะมาก มีความสุขมากคะ ทำให้มีความคิด ความสุขและการพูดที่ดี (ม.1/1)
- อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก อยากนอน อยากผ่อนคลายครับ (ม.1/2)
- มีความสุขมาก ๆ ได้ความรู้เยอะมาก ได้รู้จักเพื่อนใหม่ อยากให้มีแบบนี้ทุกวัน (ม.1/1)
- อยากให้มีกิจกรรมนี้อีกและอยากให้มีการผ่อนคลายและอาหารฟรีอีก (ม.1/3)
- มีความสุขมาก ๆ คะ และได้รู้จักเพื่อนใหม่เยอะเลย อยากให้มีกิจกรรมนี้อีก (ม.1/4)
- อยากคิดบวกผ่อนคลาย และได้นอน (ม.1/1)
- มีความสุขสนุก อยากให้มีบ่อย ๆ ได้เรียนรู้เรื่องการคิดบวก การพูด และความคิด ได้นอนทำตัวรู้สึกสบาย (ม.1/1)
- ได้ความสนุก ได้นอนมีความสุข มีความรู้มากขึ้น (ม.1/3)
- กิจกรรมนี้สนุกมากอยากให้แบบนี้ทุกปี ไม่ว่าเต้นหรือนอน สนุกมาก (ม.1/3)
- มีความสุข สนุกมาก ๆ อยากให้มีแบบนี้ทุกปีเลยคะ ชอบมากคะ ชอบการแสดงออก รู้สึกดีมากคะ ชอบคุณทุกความรู้สึกเลยคะ ขอให้แบบนี้บ่อย ๆ นะคะ เมื่อวานเอาจการผ่อนคลายไปใช้จริง แล้วผลลัพธ์ดีมากคะ (ม.1/3)
- ชอบกิจกรรมนอน เพราะสบายมาก เราได้แสดงออกและทำให้เราสนุกและได้เล่นกับเพื่อน ๆ (ม.1/4)
- สนุกมากคะ อยากให้มีการจัดขึ้นอีก มีทั้งสนุกและการเรียนรู้ ชอบมากเลยคะ (ม.1/3)
- รู้สึกดีใจที่มีกิจกรรมนี้และอยากให้มีกิจกรรมนี้อีก การจัดกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนผ่อนคลาย (ม.1/1)
- ดีใจที่มีกิจกรรมนี้ และอยากให้มีกิจกรรมนี้อีก (ม.1/1)
- สนุก แต่อยากฝึกคิดบวกอีกสักครั้งคะ กิจกรรมนี้สนุกมากคะ แต่ยังไม่สนุกที่สุด (ม.1/2)
- รู้สึกว่าสนุกมาก มีความสุขมาก ผ่าห่มใช้ดีมากคะ รู้สึกว่ากิจกรรมคิดบวกผ่อนคลายดีมากอยากทำอีกคะ (ม.1/2)

- อยากให้มีกิจกรรมต่อไป สนุกมากกับกิจกรรมครับ (ม.1/3)
- สนุกได้ความรู้ ได้ผ่อนคลาย ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น (ม.1/4)
- อยากให้มีกิจกรรมอีกครับ และก็มีความสุขมากครับ (ม.1/3)
- เมื่อวานสนุกมาก ๆ ครับ และได้ความรู้มากมายเลยครับ อยากให้จัดกิจกรรมนี้อีกเรื่อย ๆ ครับ (ม.1/3)
- สนุกสนาน Happy อยากให้มีอีกเยอะ ๆ
- จากกิจกรรมเมื่อวานพวกหนูสนุกมากชอบกิจกรรมนอน ฟี ๆ วิทยากรน่ารักทุกคน อยากให้มีกิจกรรมนี้อีก ชอบที่ได้รู้จักเพื่อน ๆ ม.1 มากขึ้น มีความสุขมากเลยคะ (ม.1/2)
- อยากคิดบวก มีความสุข สนุกสนาน อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้บ่อย ๆ (ม.1/2)
- เมื่อวานมีความสุขมากเลยคะ ได้ทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง และที่สำคัญได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนห้องอื่น ๆ ด้วยคะ (ม.1/2)
- อยากให้ครูจัดกิจกรรมนี้อีกครับ มีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมครับ ได้มิตรด้วยครับ กลับไปนอนหลับสบายดีครับ (ม.1/4)
- กิจกรรมนี้มีความสุข รู้สึกผ่อนคลายได้ระบายสิ่งที่ตนเองอัดอัด ไม่ว่าจะเป็น เรื่อง ความคิด การเรียน หรือ แม้กระทั่ง “ความรัก” มีความสุขมาก ๆ (ม.1/4)
- เมื่อวานหนูมีความสุขมากที่มีกิจกรรมสนุก ๆ และอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ตลอดไป และอยากให้มีการนอน ผ่อนคลายแบบนี้ตลอดไป (ม.1/1)
- สนุก รู้สึก คิดบวกมากขึ้น (ม.1/2)
- เมื่อวานรู้สึกว่าได้ผ่อนคลาย มีความสุข ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ คิดในด้านบวกให้เยอะ อยากอบรมอีก (ม.1/2)
- ชอบตอนผ่อนคลาย เมื่อวานมีความสุขมาก นอนหลับสบาย ทุกกิจกรรมสนุกมาก แล้วก็ทำให้คิดบวก แล้วก็เห็นว่าตัวเองมีค่ามากขึ้น (ชอบตอนนอน) (ม.1/4)
- มีความสุขมาก ชอบ อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ (ม.1/2)
- มีความสุขมาก ๆ ชอบตอนได้รางวัล ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ อยากให้มีเรื่อย ๆ ชอบตอนนอน ได้เดิน ได้ความรู้หลายอย่าง ได้ผ่อนคลาย (ม.1/1)
- ผีอกคิดบวก สนุก (ม.1/3)
- เมื่อวานสนุกมากคะ และอยากให้จัดอีกคะ (ม.1/3)
- รู้สึกสนุก มีความสุข และถ้ามีโอกาสก็อยากให้ครูจัดกิจกรรมนี้ขึ้นมาอีก ส่วนกิจกรรมที่ชอบที่สุดคือ เดิน (ม.1/2)
- อยากให้เดิน อยากให้จัดขึ้นอีกมาก ๆ (ม.1/3)
- อยากฝึกคิดบวก อยากให้มีแบบนี้ (ม.1/3)
- เมื่อวานสนุกมากคะ อยากให้เดินกับเพื่อน ๆ อีกคะ และเล่นเกมกิจกรรมอีกคะ (ม.1/4)
- เมื่อวานมีความสุขมากคะ เมื่อวานมีกิจกรรมให้นักเรียน มีความสุขมากอยากมีแบบนี้ทุกวันเลยคะ เมื่อคืนนอนสบายมากคะ (ม.1/2)
- มีความสุข อยากมีกิจกรรมนี้อีก (ม.1/2)

- เมื่อวานสนุกสนานมาก ๆ ค่ะ ได้เต้น ได้ออกไปพูดข้างนอก แล้วก็ได้พักผ่อนค่ะ อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก ค่ะ มีความสุขมาก ๆ ค่ะ (ม.1/4)
- กิจกรรมมีความสุข ทำให้เพลิดเพลิน ทำให้ฝึกคิดบวกและผ่อนคลาย รู้สึกสบายหัว ตื่นมาไม่รู้สึกเพลีย เหมือนวันอื่น การคิดบวกก็ดีมีข้อคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ม.1/4)
- อยากคิดบวกผ่อนคลาย (ม.1/2)
- เมื่อวานมีความสุขมาก ได้มีความรู้อะไรหลายอย่าง อยากให้เพื่อนในห้องเดินไปเดิน อยากมีความสุขแบบนี้ทุกวัน เป้าวันที่มีความสุขมาก อยากนอนต่อด้วย อยากใช้เวลากับเพื่อนในห้องให้มากแบบนี้เยอะ ๆ (ม.1/2)
- เมื่อวานมีความสุขมาก ๆ เลยครับ ได้พักผ่อน ได้ความรู้ และได้ประโยชน์มากเลยครับ อยากให้มีอีกครั้ง (ม.1/4)
- รู้สึกสนุกมากครับ แล้วก็อยากให้มีอีก
- รู้สึกสนุกอยากให้มีอีก ชอบกิจกรรมนี้ครับ
- จากกิจกรรมเมื่อวาน รู้สึกสนุกมาก แล้วเหมือนได้ผ่อนคลายไปในตัวด้วย (ม.1/3)
- กิจกรรมเมื่อวานที่ได้ร่วมกิจกรรมมีการพักผ่อน เล่น เต้น และอะไรอีกหลายอย่าง เป็นกิจกรรมที่สนุกและมีความสุขมาก ๆ ทำให้กล้าแสดงออก และก็ทำให้จำเพื่อนมากขึ้น อยากให้มีกิจกรรมทุก ๆ ปี อยากให้จัดทุกระดับชั้น มีความสุขสนุกสนานมาก ๆ (ม.1/4)
- รู้สึกสนุก มีความสุข และได้รับความรู้หลายอย่าง และรู้สึกสบายที่ได้ผ่อนคลาย (ม.1/1)
- มีความสุขมากเลยคะ ได้เรียนรู้ในหลาย ๆ เรื่อง ได้ข้อคิด สนุกสนานมากเลยคะ อยากให้มีแบบนี้เรื่อย ๆ อยากมีกิจกรรมแบบนี้กับพี่ ม.2 ค่ะ (ม.1/3)
- มีความสุขกับกิจกรรมเมื่อวาน ได้ปรับความคิด สุขภาพจิต รู้สึกผ่อนคลาย อยากให้มีกิจกรรมนี้เรื่อย ๆ กิจกรรมสนุกมาก ๆ ครับ (ม.1/3)
- มีความสุข สนุก อยากให้มีบ่อย ๆ (ม.1/1)
- สนุกมาก ๆ อยากให้มีอีก อยากเต้น อยากนอนอีก สนุกมากเลยครับ (ม.1/1)
- ฝึกคิดบวก มีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย (ม.1/2)
- กิจกรรมเมื่อวาน สนุกมาก ๆ อยากให้จัดอย่างนี้ทุก ๆ ปีเลย หลับสบายมาก ๆ ได้เรียนรู้หลายอย่างเลยคะ ฝึกแล้วผ่อนคลายมาก ๆ เลยคะ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เยอะเลยคะ
- มีความสุขมากคะ อยากแสดงออกมากกว่านี้ (ม.1/4)
- ชอบกิจกรรมมากเลยคะ สนุก อยากให้มีเรื่อย ๆ มีทุกวันเลยก็ได้คะ ชอบกิจกรรมที่ครูให้นอน ได้คิดบวก (ม.1/2)
- สนุกมากครับ อยากให้มีอีก อยากเต้น อยากร้องเพลง กิจกรรมนี้ได้หลาย ๆ อย่าง อยากให้มีอีก (ม.1/2)
- มีความสุขสนุกสนาน ๆ ได้ความรู้มากมาย อยากมีแบบนี้ทุกวัน (ม.1/1)
- ความรู้สึก มีความสุขและได้ความรู้ และอยากให้มีโอกาสแบบนี้ทุกปี (ม.1/2)
- อยากให้มีอีกครั้ง ชอบมาก ๆ (ม.1/3)
- สนุกมากครับ อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้บ่อย ๆ ครับ (ม.1/1)

- มีความสุข และสนุกมากค่ะ มีทั้งการสอนเรื่องต่าง ๆ อยากให้มีแบบนี้อีกมากค่ะ (ม.1/1)
- กิจกรรมมีความสุขมากเลยคะ ชอบกิจกรรมนอนที่สุดเลยคะ (ม.1/1)
- เมื่อวานมีความสุข และความสุขมากเลยคะ (ม.1/1)
- กิจกรรมเมื่อวาน สนุกมาก มีความสุข ได้ความกล้าแสดงออกมากขึ้น ได้รับความรู้ ได้ฝึกการคิดบวกผ่อนคลาย อยากให้มีกิจกรรมบ่อย ๆ เลยคะ ได้เจอเพื่อนที่ไม่รู้จัก ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น (ม.1/4)
- กิจกรรมเมื่อวานสนุกดีคะ มีความสุข ได้รับความรู้ด้วย ได้นอนผ่อนคลายสบายดีคะ ได้คิดบวก ได้อยู่กับเพื่อน รู้จักกันมากขึ้น (ม.1/4)
- ความรู้สึกของกิจกรรมของเมื่อวาน เมื่อวานรู้สึกสนุกมากคะ และได้ความรู้เยอะมาก ๆ คะ ให้พี่วิทยากรและครูวิทยากรมาบ่อย ๆ ฝึกคิดบวก ฝึกแล้วผ่อนคลายมากคะ (ม.1/4)
- อยากให้มีอีก สนุกดี
- เมื่อวานสนุกมาก และได้รับความรู้ต่าง ๆ มากมายคะ แถมได้เต้นโชว์อีกด้วย และได้รับของรางวัล แถมได้ความสุขสนุกกับเพื่อนที่เรารักที่สุด (ม.1/2)
- มีความสุขมาก ๆ อยากให้จัดอีกเรื่อย ๆ (ม.1/3)

ภาคผนวก จ

-หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ วธ ๐๘๐๕/ ๑๙๙๓

วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอ พุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์พิชญ์ นัยนิตย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยนาฏศิลป์ กำหนดจัดโครงการ บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชน และชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการนี้ วิทยาลัยฯ จึงขอเชิญท่านและคณะ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นวิทยากรให้ความรู้กับนักเรียน โดยเชิญประชุมวางแผนเตรียมการอบรมและเป็นวิทยากรในวันที่ ๔ - ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมไอยเรศ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ตำบลศาลายา อำเภอ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อรรถผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐๒ ๔๘๒ ๑๓๑๓



ที่ วธ ๐๘๐๕/๑๙๙๕

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอ พุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์สุนาถ เพ็ญศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยนาฏศิลป์ กำหนดจัดโครงการ บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชน และชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาศักยภาพด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการนี้ วิทยาลัยฯ จึงขอเชิญท่านและคณะ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นวิทยากรให้ความรู้กับนักเรียน โดยเชิญประชุมวางแผนเตรียมการอบรมและเป็นวิทยากรในวันที่ ๔ - ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโอเอเรียต วิทยาลัยนาฏศิลป์ ตำบลศาลายา อำเภอ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อัดถาผล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐๒ ๔๘๒ ๑๓๑๓



ที่ วร ๐๘๐๕/๐๙๙๔

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอ พุทธมณฑล นร ๗๓๑๗๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์ทิพย์อัปสร ศิวธร

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยนาฏศิลป์ กำหนดจัดโครงการ บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชน และชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการนี้ วิทยาลัยฯ จึงขอเชิญท่านและคณะ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นวิทยากรให้ความรู้กับนักเรียน โดยเชิญประชุมวางแผนเตรียมการอบรมและเป็นวิทยากรในวันที่ ๔ - ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโอเอเรียต วิทยาลัยนาฏศิลป์ ตำบลศาลายา อำเภอ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อัดถาผล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐๒ ๔๘๒ ๑๓๑๓



ที่ รธ ๐๘๐๕/๑๙๙๖

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอ พุทธมณฑล นฐ ๗๓๑๗๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์พิชญา นัยนิตย์

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวอรรณภะ พงศ์เพ็ชร และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันจิตพัฒนาศิลป์ ให้ดำเนินการโครงการ เรื่อง “บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

ในการดำเนินการจัดทำโครงการนี้ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อรรถผล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐๒ ๔๘๒ ๑๓๑๓



ที่ วธ ๐๘๐๕/๑๙๙๗

วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน อาจารย์ทิพย์อัปสร ศิวาร

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวอัมรินทร์ พงศ์เพ็ชร และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันจิตพัฒนาศิลป์ ให้ดำเนินการโครงการ เรื่อง “บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

ในการดำเนินการจัดทำโครงการนี้ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อัดถาผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์



ที่ รธ ๐๘๐๕/๑๙๙๘

วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอ พุทธมณฑล นคร ๗๓๑๗๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สุนาถ เพ็ญศิริ

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวอัมน์เกตุ พงศ์เพ็ชร และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันจิตพัฒนาศิลป์ ให้ดำเนินการโครงการ เรื่อง “บทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

ในการดำเนินการจัดทำโครงการนี้ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อรรถาผล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

วิทยาลัยนาฏศิลป์

โทร. ๐๒ ๔๘๒ ๑๓๑๓

ภาคผนวก ข
รูปกิจกรรม

รูปกิจกรรม



รูปกิจกรรม



รูปกิจกรรม



รูปกิจกรรม



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดย

ใช้กิจกรรมพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนานตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 4 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอยเรศ อาคารเรียนภาคคุรียงค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลงชื่อ - นามสกุล	
		8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กชายชนพล มงคลประเสริฐ	ชนพล มงคลประเสริฐ	ชนพล มงคลประเสริฐ
2	เด็กชายอติรุจ สิงห์อุดม	อ.ช.อติรุจ สิงห์อุดม	อ.ช.อติรุจ สิงห์อุดม
3	เด็กชายณัฐกิตติ์ ประเวติเอกวัฒน์	ณัฐกิตติ์ ประเวติเอกวัฒน์	ณัฐกิตติ์ ประเวติเอกวัฒน์
4	เด็กชายกฤติพงศ์ เรืองฤทธิ์วัฒนา	อ.ช.กฤติพงศ์ เรืองฤทธิ์วัฒนา	อ.ช.กฤติพงศ์ เรืองฤทธิ์วัฒนา
5	เด็กหญิงลิปิการ์ ศรีบุศกร	อ.ญ.ลิปิการ์ ศรีบุศกร	อ.ญ.ลิปิการ์ ศรีบุศกร
6	เด็กหญิงอรพิมล ประวันนา	อ.ญ.อรพิมล ประวันนา	อ.ญ.อรพิมล ประวันนา
7	เด็กชายชนน อัสวทยา	อ.ช.ชนน อัสวทยา	อ.ช.ชนน อัสวทยา
8	เด็กชายวงศ์วรินทร์ สุขเจริญ	อ.ช.วงศ์วรินทร์ สุขเจริญ	อ.ช.วงศ์วรินทร์ สุขเจริญ
9	เด็กหญิงดลพรพรหม จิราณพศักดิ์	ดลพรพรหม จิราณพศักดิ์	ดลพรพรหม จิราณพศักดิ์
10	เด็กหญิงชนันญา มณีน้อย	อ.ญ.ชนันญา มณีน้อย	อ.ญ.ชนันญา มณีน้อย
11	เด็กหญิงอภิญญา พุทธิรักษา	อ.ญ.อภิญญา พุทธิรักษา	อ.ญ.อภิญญา พุทธิรักษา
12	เด็กชายชยพล ศรีสมสุข	อ.ช.ชยพล ศรีสมสุข	อ.ช.ชยพล ศรีสมสุข
13	เด็กชายธนเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา	อ.ช.ธนเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา	อ.ช.ธนเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
14	เด็กหญิงภาสินี กาสี	อ.ญ.ภาสินี กาสี	อ.ญ.ภาสินี กาสี
15	เด็กชายณฤตม แชนว่อง	อ.ช.ณฤตม แชนว่อง	อ.ช.ณฤตม แชนว่อง
16	เด็กหญิงภัทรภร พวงเพ็ชร	อ.ญ.ภัทรภร พวงเพ็ชร	อ.ญ.ภัทรภร พวงเพ็ชร
17	เด็กหญิงสุพรรณษา เลิศรัตนเคนกาล	อ.ญ.สุพรรณษา เลิศรัตนเคนกาล	อ.ญ.สุพรรณษา เลิศรัตนเคนกาล
18	เด็กหญิงณัฐนิชา กองอาษา	อ.ญ.ณัฐนิชา กองอาษา	อ.ญ.ณัฐนิชา กองอาษา
19	เด็กหญิงปภาวรินทร์ จัยกิจคล่อง	อ.ญ.ปภาวรินทร์ จัยกิจคล่อง	อ.ญ.ปภาวรินทร์ จัยกิจคล่อง
20	เด็กหญิงปณณัฏฐาริณี บานแย้ม	อ.ญ.ปณณัฏฐาริณี บานแย้ม	อ.ญ.ปณณัฏฐาริณี บานแย้ม
21	เด็กหญิงกัญญาณัฐ คงวรรณะ	อ.ญ.กัญญาณัฐ คงวรรณะ	อ.ญ.กัญญาณัฐ คงวรรณะ
22	เด็กหญิงเวรกา ช่างทอง	อ.ญ.เวรกา ช่างทอง	อ.ญ.เวรกา ช่างทอง
23	เด็กหญิงปฐมพร คงกระจง	อ.ญ.ปฐมพร คงกระจง	อ.ญ.ปฐมพร คงกระจง

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดค้นบวก โดย

ใช้กิจกรรมพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 4 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอเอร์ส อาคารเรียนภาคคุรียางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลงชื่อ - นามสกุล	
			8.30 น. - 11.30 น.	12.30 - 16.30 น.
1	เด็กชายกรภัทร	พูลสินกุล	กรภัทร พูลสินกุล	กรภัทร พูลสินกุล
2	เด็กชายจตุพงศ์	สุวรรณ	จตุพงศ์ สุวรรณ	จตุพงศ์ สุวรรณ
3	เด็กชายพรชัย	เทศธรรม	พรชัย เทศธรรม	พรชัย เทศธรรม
4	เด็กชายผลิโชค	แทนบุญ	ผลิโชค แทนบุญ	ผลิโชค แทนบุญ
5	เด็กชายขจรศักดิ์	บัวลอย	ขจรศักดิ์ บัวลอย	ขจรศักดิ์ บัวลอย
6	เด็กชายอินท์เทว	เจริญโรจนาวณิชย์	อินท์เทว เจริญโรจนาวณิชย์	อินท์เทว เจริญโรจนาวณิชย์
7	เด็กหญิงเกตุชญา	เดชวิไลเรือง	เกตุชญา เดชวิไลเรือง	เกตุชญา เดชวิไลเรือง
8	เด็กหญิงอาทิตย์า	พูนสวัสดิ์	อาทิตย์า พูนสวัสดิ์	พูนสวัสดิ์
9	เด็กหญิงภาวรัญชน์	บุญสุข	ภาวรัญชน์ บุญสุข	ภาวรัญชน์ บุญสุข
10	เด็กหญิงคณิตา	สกุลเดชธราดล	คณิตา สกุลเดชธราดล	คณิตา สกุลเดชธราดล
11	เด็กหญิงจุไรรัตน์	คิสดี	จุไรรัตน์ คิสดี	จุไรรัตน์ คิสดี
12	เด็กหญิงญาณิศา	พงษ์พัชรวรกุล	ญาณิศา พงษ์พัชรวรกุล	ญาณิศา พงษ์พัชรวรกุล
13	เด็กหญิงศิลปสุภา	อ่อนบาง	ศิลปสุภา อ่อนบาง	ศิลปสุภา อ่อนบาง
14	เด็กหญิงสุพิชญา	ภูทอง	สุพิชญา ภูทอง	สุพิชญา ภูทอง
15	เด็กหญิงณัฐธิดา	สุขผล	ณัฐธิดา สุขผล	ณัฐธิดา สุขผล
16	เด็กหญิงพิชญา	รัตนะ	พิชญา รัตนะ	พิชญา รัตนะ
17	เด็กหญิงฐิติภัก	วระจันทร์	ฐิติภัก วระจันทร์	ฐิติภัก วระจันทร์
18	เด็กหญิงกวิณธิตา	ชัยชนะ	กวิณธิตา ชัยชนะ	กวิณธิตา ชัยชนะ
19	เด็กหญิงชนัญชิตา	สุทธิพันธ์	ชนัญชิตา สุทธิพันธ์	ชนัญชิตา สุทธิพันธ์
20	เด็กหญิงพัทธรธวันต์	มาลัยนาค	พัทธรธวันต์ มาลัยนาค	พัทธรธวันต์ มาลัยนาค
21	เด็กหญิงภัทรวรรณ	ย้อยดี	ภัทรวรรณ ย้อยดี	ภัทรวรรณ ย้อยดี
22	เด็กหญิงภิญญานิษฐ์	รัตนแพทย์	ภิญญานิษฐ์ รัตนแพทย์	ภิญญานิษฐ์ รัตนแพทย์
23	เด็กหญิงพรรณพร	เหมือนจิตต์	พรรณพร เหมือนจิตต์	พรรณพร เหมือนจิตต์
24	เด็กชายพงศ์ศิริ	โถมงาม	พงศ์ศิริ โถมงาม	พงศ์ศิริ โถมงาม

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดย
ใช้กิจกรรมพัฒนากลั่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 4 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอเอร์ส อาคารเรียนภาคดุริยางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลงชื่อ - นามสกุล	
		8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กชายพงษ์พิชญ์ สุวรรณารัญญ์	พงษ์พิชญ์ สุวรรณารัญญ์	พงษ์พิชญ์ สุวรรณารัญญ์
2	เด็กชายวิญญู สุธาสดีนันทน์	วิญญู สุธาสดีนันทน์	วิญญู สุธาสดีนันทน์
3	เด็กชายพัชร ชุมชะ	พัชร ชุมชะ	พัชร ชุมชะ
4	เด็กชายวรราชชล เชือกสิกรรม	วรราชชล เชือกสิกรรม	วรราชชล เชือกสิกรรม
5	เด็กชายรัฐวิชญ์ เมธีวัชรภินันท์	รัฐวิชญ์ เมธีวัชรภินันท์	รัฐวิชญ์ เมธีวัชรภินันท์
6	เด็กชายพลิชฐ์ ถมัยรักษ์สัตว์	พลิชฐ์ ถมัยรักษ์สัตว์	พลิชฐ์ ถมัยรักษ์สัตว์
7	เด็กชายปวีร์ ประวันเตา	ปวีร์ ประวันเตา	ปวีร์ ประวันเตา
8	เด็กหญิงสุกานดา รัตนานนท์	สุกานดา รัตนานนท์	สุกานดา รัตนานนท์
9	เด็กชายกฤต พงศ์ฤกษ์ดี	กฤต พงศ์ฤกษ์ดี	กฤต พงศ์ฤกษ์ดี
10	เด็กหญิงอริสา ทรัพย์สมบูรณ์	อริสา ทรัพย์สมบูรณ์	อริสา ทรัพย์สมบูรณ์
11	เด็กหญิงรุ่งไพลิน บัวศิริ	รุ่งไพลิน บัวศิริ	รุ่งไพลิน บัวศิริ
12	เด็กชายรัฐวัชร ศรีอุดมพิทักษ์	รัฐวัชร ศรีอุดมพิทักษ์	รัฐวัชร ศรีอุดมพิทักษ์
13	เด็กหญิงปรีฉัตร สว่างวรรณ	ปรีฉัตร สว่างวรรณ	ปรีฉัตร สว่างวรรณ
14	เด็กชายกิตติพงศ์ สนธิศิริ	กิตติพงศ์ สนธิศิริ	กิตติพงศ์ สนธิศิริ
15	เด็กหญิงนันธิชา คงทรัพย์	นันธิชา คงทรัพย์	นันธิชา คงทรัพย์
16	เด็กหญิงโสภิตา กลิ่นเจริญ	โสภิตา กลิ่นเจริญ	โสภิตา กลิ่นเจริญ
17	เด็กหญิงฐานภา เลิศพิทยไพศาล	ฐานภา เลิศพิทยไพศาล	ฐานภา เลิศพิทยไพศาล
18	เด็กหญิงสุภาพิชญ์ สอนสวัสดิ์	สุภาพิชญ์ สอนสวัสดิ์	สุภาพิชญ์ สอนสวัสดิ์
19	เด็กหญิงวรรณ ดอนรอดไพร	วรรณ ดอนรอดไพร	วรรณ ดอนรอดไพร
20	เด็กหญิงกรรวิศา ไม้สัก	กรรวิศา ไม้สัก	กรรวิศา ไม้สัก
21	เด็กหญิงวันสนันท์ มีภูครอง	วันสนันท์ มีภูครอง	วันสนันท์ มีภูครอง
22	เด็กหญิงวรรณษา สุขชาติ	วรรณษา สุขชาติ	วรรณษา สุขชาติ

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาค้นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 4 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอเอร์ส อาคารเรียนภาคดุริยางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลงชื่อ	
		8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กหญิงกชพร แสงอุไรย์	กชพร แสงอุไรย์	กชพร แสงอุไรย์
2	เด็กหญิงณัฐกานต์ บุญมา	ณัฐกานต์ บุญมา	ณัฐกานต์ บุญมา
3	เด็กชายจิตวิสุทธิ์ ศิริวัฒนสกุล	จิตวิสุทธิ์ ศิริวัฒนสกุล	จิตวิสุทธิ์ ศิริวัฒนสกุล
4	เด็กหญิงปวีณา เปาริบุตร	ปวีณา เปาริบุตร	ปวีณา เปาริบุตร
5	เด็กหญิงชนิดาภา สังข์เทพ	ชนิดาภา สังข์เทพ	ชนิดาภา สังข์เทพ
6	เด็กชายปณัสม์ อุ่นรักดี	ปณัสม์ อุ่นรักดี	ปณัสม์ อุ่นรักดี
7	เด็กหญิงเมธรัตน์ เชื้อเพชร	เมธรัตน์ เชื้อเพชร	เมธรัตน์ เชื้อเพชร
8	เด็กชายกรวิชญ์ โพธิ์มี	กรวิชญ์ โพธิ์มี	กรวิชญ์ โพธิ์มี
9	เด็กหญิงณัฐภัทร ประสานสิงห์	ณัฐภัทร ประสานสิงห์	ณัฐภัทร ประสานสิงห์
10	เด็กชายธนศ ธนะภาณุ	ธนศ ธนะภาณุ	ธนศ ธนะภาณุ
11	เด็กชายรณชัย ปิ่นช้าง	รณชัย ปิ่นช้าง	รณชัย ปิ่นช้าง
12	เด็กชายจิณณธรรม สุขแย้ม	จิณณธรรม สุขแย้ม	จิณณธรรม สุขแย้ม
13	เด็กชายณรงค์ศักดิ์ สิงห์ฮ้อย	ณรงค์ศักดิ์ สิงห์ฮ้อย	ณรงค์ศักดิ์ สิงห์ฮ้อย
14	เด็กชายรัฐพงษ์ ดิษเกษม	รัฐพงษ์ ดิษเกษม	รัฐพงษ์ ดิษเกษม
15	เด็กหญิงจิตตานันท์ คงเจริญ	จิตตานันท์ คงเจริญ	จิตตานันท์ คงเจริญ
16	เด็กหญิงมลธิชา เพียรไผ่	มลธิชา เพียรไผ่	มลธิชา เพียรไผ่
17	เด็กหญิงมุกดาวลี เนื้อขาว	มุกดาวลี เนื้อขาว	มุกดาวลี เนื้อขาว
18	เด็กหญิงสุชานาถ โตสวัสดิ์	สุชานาถ โตสวัสดิ์	สุชานาถ โตสวัสดิ์
19	เด็กหญิงปานทิพย์ ไชยรัมย์	ปานทิพย์ ไชยรัมย์	ปานทิพย์ ไชยรัมย์
20	เด็กหญิงชามาวีร์ เครือรัตนชัย	ชามาวีร์ เครือรัตนชัย	ชามาวีร์ เครือรัตนชัย
21	เด็กหญิงปริยากร หุ่นดี	ปริยากร หุ่นดี	ปริยากร หุ่นดี
22	เด็กหญิงชนกพร ทองคุ้ม	ชนกพร ทองคุ้ม	ชนกพร ทองคุ้ม
23	เด็กหญิงณัฐกานต์ เสาให้สุกณีย์	ณัฐกานต์ เสาให้สุกณีย์	ณัฐกานต์ เสาให้สุกณีย์

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนาคลื่นสมองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 5 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอยเรศ อาคารเรียนภาคคุรุศาสตร์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลงชื่อ - นามสกุล	
		8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กชายชนพล มงคลประเสริฐ	ชนพล มงคลประเสริฐ	ชนพล มงคลประเสริฐ
2	เด็กชายอติรุจ สิงห์อุดม	อ.อติรุจ สิงห์อุดม	อ.อติรุจ สิงห์อุดม
3	เด็กชายณัฐกิตติ์ ประวัติเอกวัฒน์	ณัฐกิตติ์ ประวัติเอกวัฒน์	ณัฐกิตติ์ ประวัติเอกวัฒน์
4	เด็กชายกฤติพงษ์ เรืองฤทธิ์วัฒนา	อ.กฤติพงษ์ เรืองฤทธิ์วัฒนา	อ.กฤติพงษ์ เรืองฤทธิ์วัฒนา
5	เด็กหญิงลิปิการ์ ศรีบุศกร	อ.ญ. ลิปิการ์ ศรีบุศกร	อ.ญ. ลิปิการ์ ศรีบุศกร
6	เด็กหญิงอรพิมล ประวันนา	อ.ญ. อรพิมล ประวันนา	อ.ญ. อรพิมล ประวันนา
7	เด็กชายชนน อัครวิทย	อ.ช. ชนน อัครวิทย	อ.ช. ชนน อัครวิทย
8	เด็กชายวงศ์วรินทร์ สุขเจริญ	อ.ช. วงศ์วรินทร์ สุขเจริญ	อ.ช. วงศ์วรินทร์ สุขเจริญ
9	เด็กหญิงชลพรพรหม จิรานพศักดิ์	อ.ญ. ชลพรพรหม จิรานพศักดิ์	อ.ญ. ชลพรพรหม จิรานพศักดิ์
10	เด็กหญิงชนันญา มณีน้อย	อ.ญ. ชนันญา มณีน้อย	อ.ญ. ชนันญา มณีน้อย
11	เด็กหญิงอภิญา พุทธรักษา	อ.ญ. อภิญา พุทธรักษา	อ.ญ. อภิญา พุทธรักษา
12	เด็กชายชยพล ศรีสมสุข	อ.ช. ชยพล ศรีสมสุข	อ.ช. ชยพล ศรีสมสุข
13	เด็กชายธนเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา	อ.ช. ธนเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา	อ.ช. ธนเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
14	เด็กหญิงภาสินี กาสี	อ.ญ. ภาสินี กาสี	อ.ญ. ภาสินี กาสี
15	เด็กชายณฤตม แสงห่อ	อ.ช. ณฤตม แสงห่อ	อ.ช. ณฤตม แสงห่อ
16	เด็กหญิงภัทรพร พวงเพ็ชร	อ.ญ. ภัทรพร พวงเพ็ชร	อ.ญ. ภัทรพร พวงเพ็ชร
17	เด็กหญิงสุพรรณษา เลิศรัตนเคหกาล	อ.ญ. สุพรรณษา เลิศรัตนเคหกาล	อ.ญ. สุพรรณษา เลิศรัตนเคหกาล
18	เด็กหญิงณัฐนิชา กองอาษา	อ.ญ. ณัฐนิชา กองอาษา	อ.ญ. ณัฐนิชา กองอาษา
19	เด็กหญิงปภาวรินทร์ จัยกิจดล่อง	อ.ญ. ปภาวรินทร์ จัยกิจดล่อง	อ.ญ. ปภาวรินทร์ จัยกิจดล่อง
20	เด็กหญิงปณณัฏฐาธิณี บานแย้ม	อ.ญ. ปณณัฏฐาธิณี บานแย้ม	อ.ญ. ปณณัฏฐาธิณี บานแย้ม
21	เด็กหญิงกัญญาณัฐ คงวรรณะ	อ.ญ. กัญญาณัฐ คงวรรณะ	อ.ญ. กัญญาณัฐ คงวรรณะ
22	เด็กหญิงเวธกา ช่างทอง	อ.ญ. เวธกา ช่างทอง	อ.ญ. เวธกา ช่างทอง
23	เด็กหญิงปฐมพร คงกระจง	อ.ญ. ปฐมพร คงกระจง	อ.ญ. ปฐมพร คงกระจง

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดด้านบวก โดยใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามองด้วยดนตรีและคำพูดด้านบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 5 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอยเรศ อาคารเรียนภาคดุริยางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลงชื่อ - นามสกุล	
			8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กชายกรภัทร	พูลสินกุล	กรภัทร พูลสินกุล	กรภัทร พูลสินกุล
2	เด็กชายจตุพงศ์	สุวรรณ	จตุพงศ์ สุวรรณ	จตุพงศ์ สุวรรณ
3	เด็กชายพรชัย	เทศธรรม	พรชัย เทศธรรม	พรชัย เทศธรรม
4	เด็กชายผลิโชค	แทนบุญ	ผลิโชค แทนบุญ	ผลิโชค แทนบุญ
5	เด็กชายขจรศักดิ์	บัวลอย	ขจรศักดิ์ บัวลอย	ขจรศักดิ์ บัวลอย
6	เด็กชายอินท์เทว	เจริญโรจนาวณิชย์	อินท์เทว เจริญโรจนาวณิชย์	อินท์เทว เจริญโรจนาวณิชย์
7	เด็กหญิงเกตุชญา	เดชวิไลเรือง	เกตุชญา เดชวิไลเรือง	เกตุชญา เดชวิไลเรือง
8	เด็กหญิงอาทิตย์า	พูนสวัสดิ์	อาทิตย์า พูนสวัสดิ์	พูนสวัสดิ์
9	เด็กหญิงภาวรัญชน์	บุญสุข	ภาวรัญชน์ บุญสุข	ภาวรัญชน์ บุญสุข
10	เด็กหญิงคณิตา	สกุลเดชธราดล	คณิตา สกุลเดชธราดล	คณิตา สกุลเดชธราดล
11	เด็กหญิงจุไรรัตน์	คิสดี	จุไรรัตน์ คิสดี	จุไรรัตน์ คิสดี
12	เด็กหญิงญาณิศา	พงษ์พัชรวรกุล	ญาณิศา พงษ์พัชรวรกุล	ญาณิศา พงษ์พัชรวรกุล
13	เด็กหญิงศิลปสุภา	อ่อนบาง	ศิลปสุภา อ่อนบาง	ศิลปสุภา อ่อนบาง
14	เด็กหญิงสุพิชญา	ภูทอง	สุพิชญา ภูทอง	สุพิชญา ภูทอง
15	เด็กหญิงณัฐธิดา	สุขผล	ณัฐธิดา สุขผล	ณัฐธิดา สุขผล
16	เด็กหญิงพิชญา	รัตนะ	พิชญา รัตนะ	พิชญา รัตนะ
17	เด็กหญิงฐิติภัก	วระจันทร์	ฐิติภัก วระจันทร์	ฐิติภัก วระจันทร์
18	เด็กหญิงกวิณธิดา	ชัยชนะ	กวิณธิดา ชัยชนะ	กวิณธิดา ชัยชนะ
19	เด็กหญิงชนัญชิตา	สุทธิพันธ์	ชนัญชิตา สุทธิพันธ์	ชนัญชิตา สุทธิพันธ์
20	เด็กหญิงพัทธธรรณวันต์	มาลัยนาค	พัทธธรรณวันต์ มาลัยนาค	พัทธธรรณวันต์ มาลัยนาค
21	เด็กหญิงภัทรวรรณ	ย้อยดี	ภัทรวรรณ ย้อยดี	ภัทรวรรณ ย้อยดี
22	เด็กหญิงภิญญานิษฐ์	รัตนแพทย์	ภิญญานิษฐ์ รัตนแพทย์	ภิญญานิษฐ์ รัตนแพทย์
23	เด็กหญิงพรรณพร	เหมือนจิตต์	พรรณพร เหมือนจิตต์	พรรณพร เหมือนจิตต์
24	เด็กชายพงศ์ศิริ	โถมงาม	พงศ์ศิริ โถมงาม	พงศ์ศิริ โถมงาม

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดค้นบวก โดย
ใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามองด้วยดนตรีและคำพูดค้นบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 5 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอยเรศ อาคารเรียนภาคดุริยางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลงชื่อ - นามสกุล	
		8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กชายพงษ์พิชญ์ สุวรรณารัญ	พงษ์พิชญ์ สุวรรณารัญ	พงษ์พิชญ์ สุวรรณารัญ
2	เด็กชายวัยวุฒิ สุขสวัสดิ์น้ำโชค	วัยวุฒิ สุขสวัสดิ์น้ำโชค	วัยวุฒิ สุขสวัสดิ์น้ำโชค
3	เด็กชายพัสกร ชุมชะ	พัสกร ชุมชะ	พัสกร ชุมชะ
4	เด็กชายวรราชชล เชื้อกลสิกรรม	วรราชชล เชื้อกลสิกรรม	วรราชชล เชื้อกลสิกรรม
5	เด็กชายรัฐวิชญ์ เมธีวัชรภินันท์	รัฐวิชญ์ เมธีวัชรภินันท์	รัฐวิชญ์ เมธีวัชรภินันท์
6	เด็กชายพลิชฐ์ ถมึงรักษ์สัตว์	พลิชฐ์ ถมึงรักษ์สัตว์	พลิชฐ์ ถมึงรักษ์สัตว์
7	เด็กชายปวีร์ ประวันเตา	ปวีร์ ประวันเตา	ปวีร์ ประวันเตา
8	เด็กหญิงสุกานดา รัตนานนท์	สุกานดา รัตนานนท์	สุกานดา รัตนานนท์
9	เด็กชายกฤต พงศ์ฤกษ์ดี	กฤต พงศ์ฤกษ์ดี	กฤต พงศ์ฤกษ์ดี
10	เด็กหญิงอริสา ทรัพย์สมบูรณ์	อริสา ทรัพย์สมบูรณ์	อริสา ทรัพย์สมบูรณ์
11	เด็กหญิงรุ่งไพลิน บัวศิริ	รุ่งไพลิน บัวศิริ	รุ่งไพลิน บัวศิริ
12	เด็กชายรัฐวัชร ศิริอุดมพิทักษ์	รัฐวัชร ศิริอุดมพิทักษ์	รัฐวัชร ศิริอุดมพิทักษ์
13	เด็กหญิงปรีดิตร สว่างวรรณ	ปรีดิตร สว่างวรรณ	ปรีดิตร สว่างวรรณ
14	เด็กชายกิตติพงศ์ สนธิศิริ	กิตติพงศ์ สนธิศิริ	กิตติพงศ์ สนธิศิริ
15	เด็กหญิงนันธิชา คงทรัพย์	นันธิชา คงทรัพย์	นันธิชา คงทรัพย์
16	เด็กหญิงโสภิตา กลิ่นเจริญ	โสภิตา กลิ่นเจริญ	โสภิตา กลิ่นเจริญ
17	เด็กหญิงฐานภา เลิศพิทยไพศาล	ฐานภา เลิศพิทยไพศาล	ฐานภา เลิศพิทยไพศาล
18	เด็กหญิงสุภาพิชญ์ สอนสวัสดิ์	สุภาพิชญ์ สอนสวัสดิ์	สุภาพิชญ์ สอนสวัสดิ์
19	เด็กหญิงวรกร ดอนรอดไพร	วรกร ดอนรอดไพร	วรกร ดอนรอดไพร
20	เด็กหญิงกรรฐิตา ไม้สัก	กรรฐิตา ไม้สัก	กรรฐิตา ไม้สัก
21	เด็กหญิงวนัสนันท์ มีภูครั้ง	วนัสนันท์ มีภูครั้ง	วนัสนันท์ มีภูครั้ง
22	เด็กหญิงวรรณษา สุขจาก	วรรณษา สุขจาก	วรรณษา สุขจาก

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบทบาทของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์เยาวชนและชุมชนในการพัฒนาทักษะการคิดค้นบวก โดย
ใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อด้วยดนตรีและคำพูดค้นบวก เพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ 5 สิงหาคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมไอยเรศ อาคารเรียนภาคดุริยางค์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลงชื่อ	
		8.30 น. – 11.30 น.	12.30 – 16.30 น.
1	เด็กหญิงกชพร แสงอุไรย์	กชพร แสงอุไรย์	กชพร แสงอุไรย์
2	เด็กหญิงณัฐธาดา บัญญา	ณัฐธาดา บัญญา	ณัฐธาดา บัญญา
3	เด็กชายจิตวิสุทธิ์ ศิริวัฒนสกุล	จิตวิสุทธิ์ ศิริวัฒนสกุล	จิตวิสุทธิ์ ศิริวัฒนสกุล
4	เด็กหญิงปริญญ์ เปาริบุตร	ปริญญ์ เปาริบุตร	ปริญญ์ เปาริบุตร
5	เด็กหญิงชนิดาภา สังข์เทพ	ชนิดาภา สังข์เทพ	ชนิดาภา สังข์เทพ
6	เด็กชายปณัสม์ อุ่นรักดี	ปณัสม์ อุ่นรักดี	ปณัสม์ อุ่นรักดี
7	เด็กหญิงเมธารัตน์ เชื้อเกษร	เมธารัตน์ เชื้อเกษร	เมธารัตน์ เชื้อเกษร
8	เด็กชายกรวิญญ์ โพธิ์มี	กรวิญญ์ โพธิ์มี	กรวิญญ์ โพธิ์มี
9	เด็กหญิงณัฐภัทร ประสานสิงห์	ณัฐภัทร ประสานสิงห์	ณัฐภัทร ประสานสิงห์
10	เด็กชายธเนศ ธนะภาณุ	ธเนศ ธนะภาณุ	ธเนศ ธนะภาณุ
11	เด็กชายรณชัย ปิ่นช้าง	รณชัย ปิ่นช้าง	รณชัย ปิ่นช้าง
12	เด็กชายจิณณธรรม สุขแย้ม	จิณณธรรม สุขแย้ม	จิณณธรรม สุขแย้ม
13	เด็กชายณรงค์ศักดิ์ สิงห์ออย	ณรงค์ศักดิ์ สิงห์ออย	ณรงค์ศักดิ์ สิงห์ออย
14	เด็กชายรัฐพงษ์ ดิษเกษม	รัฐพงษ์ ดิษเกษม	รัฐพงษ์ ดิษเกษม
15	เด็กหญิงจิตตานันท์ คงเจริญ	จิตตานันท์ คงเจริญ	จิตตานันท์ คงเจริญ
16	เด็กหญิงมลธิชา เพียรไผ่	มลธิชา เพียรไผ่	มลธิชา เพียรไผ่
17	เด็กหญิงมุกดาวลี เนื้อขาว	มุกดาวลี เนื้อขาว	มุกดาวลี เนื้อขาว
18	เด็กหญิงสุชานาถ โตสวัสดิ์	สุชานาถ โตสวัสดิ์	สุชานาถ โตสวัสดิ์
19	เด็กหญิงปานทิพย์ ไชยรัมย์	ปานทิพย์ ไชยรัมย์	ปานทิพย์ ไชยรัมย์
20	เด็กหญิงชามาวีร์ เครือรัตนชัย	ชามาวีร์ เครือรัตนชัย	ชามาวีร์ เครือรัตนชัย
21	เด็กหญิงปรียากร นุ่นดี	ปรียากร นุ่นดี	ปรียากร นุ่นดี
22	เด็กหญิงชนกพร ทองคุ้ม	ชนกพร ทองคุ้ม	ชนกพร ทองคุ้ม
23	เด็กหญิงณัฐกานต์ เสาให้สุกนิย	ณัฐกานต์ เสาให้สุกนิย	ณัฐกานต์ เสาให้สุกนิย

ภาคผนวก ข
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล นางสาวอรรณฤฎ์ พงศ์เพ็ชร

วัน เดือน ปีเกิด 17 มกราคม 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

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล นายพิชาญ พรหมสมบัติ

วัน เดือน ปีเกิด 2 มีนาคม 2521

ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่อยู่ปัจจุบัน 119 ม.3 ตำบล/แขวง ศาตาษา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร จ.นครศรีธรรมราช

พ.ศ. 2544 ครุศาสตรบัณฑิต สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

พ.ศ. 2553 ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวัดผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2546 โรงเรียนวัดดงมูลเหล็ก สำนักงานเขตบางกอกน้อย

พ.ศ. 2550 ถึงปัจจุบัน วิทยาลัยนาฏศิลป์