

ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล



นายสมศักดิ์ เจริญศรี

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-346-329-1

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF TEACHING BY NEO HUMANIST'S CONCEPT ON SELF - ESTEEM OF
NON - FORMAL DISTANCE EDUCATION LEARNERS

Mr. Somsak Chalearnsri

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Non - Formal Education

Department of Non - Formal Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2000

ISBN 974-346-329-1

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการรสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล
โดย นายสมศักดิ์ เจริญศรี
ภาควิชา การศึกษานอกโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พฤทธิ ศิริบรรณพิทักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรกุล เจนอบรม)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรพินท์ วิบูลย์พันธุ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ปาน กิมปี)

สมศักดิ์ เจริญศรี : ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล (EFFECTS OF TEACHING BY
NEO HUMANIST'S CONCEPT ON SELF – ESTEEM OF NON - FORMAL DISTANCE
EDUCATION LEARNERS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ ปิตยานนท์, 145 หน้า.

ISBN 974-346-329-1.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็น
คุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าใน
ตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มที่สอนแบบปกติ โดยมีสมมุติฐานของ
การวิจัยว่า การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษา
ที่สอนแบบปกติ ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง โดยรูปแบบของการทดลองมีสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล
อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มหุงแฝก จำนวน 40 คน โดยคัดเลือกจากกลุ่มที่คะแนนการเห็น
คุณค่าในตนเอง ใกล้เคียงกัน และคัดเลือกผู้อาสาสมัครเข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่อาสาสมัคร
เข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย กลุ่มทดลองเรียนตามครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15
วัน ๆ ละ 5 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 75 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
วิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม
ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา	การศึกษานอกโรงเรียน	ลายมือชื่อนิสิต.....
สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา	2543	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4183806427 : MAJOR NON – FORMAL EDUCATION

KEY WORD: EFFECT / TEACHING / NEO – HUMANIST’S / CONCEPT / SELF – ESTEEM / DISTANCE
VOLUNTEER / SIGNIFICANTLY / CONVERSATION / INVENTORY / LEVEL

SOMSAK CHALEARNRSRI : EFFECTS OF TEACHING BY NEO HUMANIST’S CONCEPT
ON SELF – ESTEEM OF NON – FORMAL DISTANCE EDUCATION LEARNERS THESIS
ADVISOR : ASSOCIATE. PROFESSOR. KIATIWAN AMATYAKUL, Ph.D. ASSOCIATE.
PROFESSOR. TAWEWAT PITYANONT, Ph.D. 145 pp. ISBN 974-346-329-1.

The purposes of this research was to study the effect of teaching by Neo – Humanist’s concept on self – esteem for distance learning students Non – Formal education and to compare Self – esteem between student’s from the Neo – Humanist’s teaching group and the ordinary group. The hypothesis was that the students teaching by Neo – Humanist’s concept would be higher than those teaching by ordinary method. The research methodology was Quasi Experimental Research. Pretest Posttest control group experimental group Design. The 40 samples subject are distance students Non – Formal education toungfak group umper Kabinburi Prachinburi province Volunteered. The samples were selected through the purposive sampling, amount forty persons that have the near self – esteem scores, and selected the volunteered in to experimental group amount twenty persons that they volunteered in to the samples groups. The experimental group participated in teaching by Neo – Humanist’s concept for five hours pendency, for 15 days altogether while made 75 hours. The instruments used in this research were the self – esteem inventory. The t – test was utilized for the data analysis from the self – esteem inventory schedule.

The obtained results were that the posttest self – esteem of the experimental group increased control group significantly statistical at the .05 level,

Department	Non-Formal Education	Student’s signature.....
Field of study	Non-Formal Education	Advisor’s signature.....
Academic year	2000	Co-advisor’s signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ทั้งสองท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด และ เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจำนวนหนึ่งจากบัณฑิตวิทยาลัย จึง ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบคุณ คุณวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา คุณอรุณ แสงสุขคู่ อาจารย์พิพัฒน์ ปัทมเกตุ ที่ให้กำลังใจและความช่วยเหลือต่าง ๆ อย่างดียิ่ง

ทำยนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณตา และคุณยาย ที่สนับสนุนและให้กำลังใจ แก่ผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา

สมศักดิ์ เจริญศรี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	9
สมมุติฐานของการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	11
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
ตอนที่ 1 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	15
1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	15
2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึที่ดีต่อ ตนเองให้เกิดในจิตใต้สำนึก.....	23
2.1 การฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	25
2.2 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	28
3. การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	29
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	39
1. ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	39
2. องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	40
3. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ตอนที่ 3	42
3.1	42
3.2	43
ตอนที่ 4	46
4.1	46
4.2	47
4.3	48
ตอนที่ 5	55
3	55
3.1	55
3.2	56
3.2.1	56
3.2.2	57
3.3	58
3.3.1	59
3.3.2	59
3.4	62
3.4.1	62
3.4.2	62
4	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปลผลการวิจัย การอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	66
รายการอ้างอิง.....	75
ภาคผนวก.....	80
ประวัติผู้เขียน.....	145



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.	ภาพพจน์ของตัวเอง.....	35
2.	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล.....	65



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.	จิตใต้สำนึก.....	22



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ในสังคม ทั้งนี้เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้คนได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่การวางรากฐานพัฒนาการชีวิตตั้งแต่แรกเกิด การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถด้านต่าง ๆ ที่จะดำรงชีวิตและประกอบอาชีพอย่างมีความสุขรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกปัจจุบัน รวมทั้งพลังสร้างสรรค์การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นปัจจัยในการพัฒนาประเทศ จึงได้ส่งเสริมให้มีการจัดการศึกษาแก่ประชาชนทั้งภาครัฐบาลและเอกชน โดยจัดการศึกษาให้ในทุกกระดับ ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับอุดมศึกษา ถึงแม้ว่ารัฐบาลจะได้ส่งเสริมและได้ลงทุนจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีประชาชนอีกจำนวนมากที่พลาดโอกาสศึกษาในระบบโรงเรียน (สุนทร สุนันท์ชัย, 2528) ด้วยสาเหตุจากการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนยังมี ข้อจำกัดหลายประการที่ไม่เอื้ออำนวยต่อความต้องการของผู้เรียน ดังที่สุนทร โคตรบรรเทา (2524 อ้างใน ดาร์ตัน กาญจนภา, 2540) ได้กล่าวว่า “การศึกษาในระบบโรงเรียนยังทำ หน้าที่ได้เป็นส่วนน้อยเท่านั้น ยังไม่สนองความต้องการทางการศึกษาและเปิดโอกาสให้คนส่วนใหญ่ของประเทศได้ เพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ทักษะ ทักษะคิดในด้านการประกอบอาชีพ และดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ฉะนั้น น่าจะคิดหาช่องทางและแนวทางในการจัดการศึกษาเพื่อเปิดโอกาสให้คนส่วนใหญ่ของประเทศศึกษาหาความรู้ การศึกษาแนวใหม่นี้ ได้แก่ การศึกษานอกโรงเรียน”

การศึกษานอกโรงเรียน ได้จัดการศึกษาออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การศึกษาสายสามัญ การศึกษาสายอาชีพ และการศึกษาข้อมูลข่าวสาร ในสายสามัญนั้น ได้แบ่งระดับการศึกษาเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดย ได้จัดวิธีการเรียนออกเป็น 3 วิธี คือ แบบชั้นเรียน แบบตนเอง และแบบทางไกลในการเรียนด้วยวิธีตนเองและวิธีทางไกลนั้น ผู้เรียนจะต้องควบคุมตนเองได้และมีวินัยในตนเอง ผลการศึกษาของนักการศึกษาหลายท่านแสดงให้เห็นว่ามีปัจจัยหลายด้านที่เป็นอุปสรรค

ข้อขัดข้องต่อการเรียนของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการเรียนโดยวิธีแบบทางไกล จนทำให้ต้องเลิกเรียนหรือออกกลางคัน ปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคก็คือผู้สอน เจ้าหน้าที่ทุกระดับและครูประจำกลุ่มของ นักศึกษาคควร **ให้กำลังใจ**ในการเรียน (พัชรา สังข์ศรี, 2542 : 51)

ถ้าผู้สอนจัดสภาพแวดล้อมของกระบวนการเรียนรู้ไปกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความวิตกกังวล **มีความเครียด** จะมีผลทำให้ผู้เรียนตื่นเต้น เกร็ง มีการแข่งขันจะทำให้สมองของผู้เรียนหลั่งสารอดินาลีน (adrenalin) ออกมา เป็นการสร้างประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาทางการเรียนรู้กับผู้เรียน จะส่งผลให้ผู้เรียนไม่ชอบการเรียนรู้ (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542 : 12) ดังนั้นครูหรือผู้สอนควรให้กำลังใจในการเรียนแก่ผู้เรียนเสมอ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542 : 42) ได้กล่าวถึงพลังการเรียนรู้ที่สร้างความแข็งแกร่งในศักยภาพของผู้เรียน ควรคำนึงถึงหลักการ 3 ประการ คือ

1. การเรียนรู้อยู่บนพื้นฐานที่เกิดจากการกระทำ (active knowledge base)
2. การเรียนรู้ยุทธวิธีการประยุกต์ใช้ (application strategies)
3. การเรียนรู้ที่เกิดความเชื่อมั่นและเจตคติที่ดีต่อตนเอง (positive disposition)

ดังนั้นครูจะต้องคำนึงถึงคำว่าให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ **ทำให้เด็กมีความสุขในการเรียน** ครูต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ซึ่งบทบาทของครูที่ควรนำไปปฏิบัติคือต้องสอนให้แจ่มแจ้ง ให้มีผลทางพฤติกรรมมุ่งให้เด็กนำไปใช้ ให้เด็กกล้าตัดสินใจ หากเด็กไม่มั่นใจ **ครูต้องให้กำลังใจ** และที่สำคัญ **การเรียนการสอนจะต้องไม่เกิดความเครียด** (เดลินิวส์ 18 พฤศจิกายน 2542 : 10)

การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกโรงเรียน มีหน้าที่ช่วยพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ว่าระดับใด สาขาวิชาใด ควรเน้นหลักการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าความสามารถของตน (self - esteem) (อ้างใน เขียวศรี วิวิธสิริ 2541 : 111)

ความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตนเองเป็นทัศนคติต่อตนเองในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และค่าของตน เห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นผลรวมระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยทั่วไปนั้นมนุษย์สร้างคุณค่าในชีวิตของตน โดยการกระทำให้ชีวิตอยู่ในความเป็นจริงและถูกต้อง (Coopersmith, 1981 อ้างในวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538)

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สักการ (Sarkar, 1984) ได้อธิบายเกี่ยวกับการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองที่มีจุดเริ่มต้นจากจิตใจมนุษย์ไว้ในเรื่องปรากฏการณ์ของจิตว่าจิตใจมนุษย์แบ่งได้ 3 ระดับคือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกจะมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง

จิตสำนึก เป็นจิตใจระดับแรกสุดของมนุษย์จะมีหน้าที่กระตุ้นให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ไป ซึ่งได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ เป็นการช่วยให้ชีวิตอยู่รอด อยู่อย่างปลอดภัย และรักษาชาติพันธุ์ของมนุษย์

จิตใต้สำนึก เป็นจิตใจที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อนกว่าจิตสำนึก มีหน้าที่ที่สำคัญคือ การบันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตโดยผ่านทางประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง) โดยเฉพาะการได้ยินคำพูดต่าง ๆ และการได้เห็นสิ่งต่าง ๆ แต่จิตใต้สำนึกนั้นไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่บันทึกนั้นว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี (เมอร์ฟี, 2536 อ้างในวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ดังนั้นถ้าบุคคลได้ยินได้เห็นในสิ่งที่ดูอย่างสม่ำเสมอ บ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่นั่นไว้ แล้วผลักดันให้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวเนื่องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้างในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลได้ยินได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้เช่นกันและจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น สรุปได้ว่าสิ่งใดก็ตาม ที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกนี้เองที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสูงหรือต่ำได้ โดยการได้ยิน ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าบุคคลได้ยินสิ่งดี ๆ บ่อย ๆ เช่น “คุณทำได้” “คุณเป็นคนมีความสามารถ” “คุณสามารถเอาชนะได้” ฯลฯ ข้อมูล

เหล่านี้จะบันทึกสู่จิตใต้สำนึกและเป็นเหตุของการสร้างรูปแบบอุปนิสัยที่นำความสุข
ความสำเร็จมาสู่ชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ตรงข้ามกับคนที่ยินคำชี้แนะทางทำลาย รวมทั้ง
บอกกับตัวเองว่า “คุณทำไม่ได้” ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะบันทึกสู่จิตใต้สำนึก ผลักดันให้เกิด
พฤติกรรมและอุปนิสัย ที่นำความล้มเหลวมาสู่ชีวิตเช่นกัน คำพูดต่าง ๆ จะถูกบันทึกไว้ในจิต
ใต้สำนึกของเราและเราถ้าเข้าใจเคล็ดลับที่ยิ่งใหญ่ของการสร้างความรู้สึที่ดีแก่ตัวเองดังกล่าว
นี้ เราจะเห็น คุณค่าของตัวเองได้อย่างแท้จริง

อานันดามิทรา (Anandamitra, 1982) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำพลังงาน
จากจิตใต้สำนึกมาใช้ประโยชน์ว่า ต้องอาศัยคำพูดคือ พูดถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ และสร้างภาพ
ในสมองถึงสิ่งที่เราพูดหรือนึกถึงหลาย ๆ หน เพื่อให้จิตใต้สำนึกรับทราบไว้และประการสำคัญ
อีกอันหนึ่ง คือ การแสวงเชื่อถือคือ เชื่อว่าเราพูดและสร้างภาพไว้สามารถเป็นจริงได้ ซึ่ง
สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539 : 7) ที่กล่าวไว้ว่า ถ้าเราใช้คำพูดที่ดีหรือคำพูด
ด้านบวกเป็นประจำเสมอ ๆ คำพูดด้านบวกต่าง ๆ ที่จะเสริมสร้างการกระทำที่ดีและนิสัยที่ดี
การสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น เพราะในใจลึก ๆ ของมนุษย์ทุกคนต้องการการยอมรับและเห็น
คุณค่าของตนเองจากผู้อื่น คำพูดที่ทำให้ผู้ที่ถูกกล่าวถึงเห็นคุณค่าในตัวเองสูงได้ เช่น

“เยี่ยมมากครับ”

“แจ๋วจริง ๆ ครับ”

“ผมภูมิใจในตัวคุณจริง ๆ ครับ”

“ผมสบายใจจริง ๆ ครับที่ได้ร่วมงานกับคุณ”

จิตเหนือสำนึกเป็นจิตอีกระดับหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนที่ละเอียดอ่อนที่สุดของ
มนุษย์ เป็นแหล่งของพลังงานความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของ
มนุษย์ ถ้าคนเราสามารถพัฒนาจิตเหนือสำนึกได้จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเอง
และผู้อื่น ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี มองชีวิตและโลกในทางบวก มีความคิดสร้างสรรค์มีความรัก
ให้กับตนเอง และทุกสรรพสิ่ง

ดังนั้น การพัฒนาหรือเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น ตามแนวนี้โอฮิว
แมนนิส จะเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก กล่าวคือ เป็นการสร้างและนำความ
รู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกแทนที่ความรู้สึกที่ไม่ดี อย่างไรก็ตามการสร้างและนำความ
รู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก จะต้องพิจารณาถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งตามแนวคิดนี้โอ

อีวแมนนิส เห็นว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมคือเวลาที่ร่างกาย จิตใจมีความผ่อนคลาย ซึ่งสามารถทำให้ผ่อนคลายได้ โดยใช้การฝึกอาสนะ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล) ซึ่งสอดคล้องกับเพชรสูตร (2520) กล่าวถึงผลลัพธ์ของการฝึกอาสนะ กล่าวคือ จะทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งกายและใจ ทำให้เกิดความสุขสบายใน เลือดลมดี ผิวพรรณผุดผ่อง ดูอ่อนกว่าวัย แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีสมาธิในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ซึ่งภาวะที่จิตใจสงบ เป็นสมาธิและความผ่อนคลายของกายและใจเกิดความสุขสบายใน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ในขณะที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายเป็นช่วงที่จิตได้สำนึกจะรับข้อมูลต่าง ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว การที่จะนำข้อมูลที่เป็นสิ่งที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตได้สำนึกจะใช้การฝึกสมาธิตามแนวคิดนี้ โออีวแมนนิส ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่น่าสนใจประกอบเข้าด้วยกันคือ ใช้คำพูดด้านบวกที่สร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นในจิตได้สำนึก โดยการพูดบ่อย ๆ และในขณะที่เดียวกันบุคคลนั้นจะต้องสร้างมโนภาพหรือจินตนาการในสิ่งที่ดีที่งาม ที่ปรารถนา จึงกล่าวได้ว่า การฝึกอาสนะ สมาธิตามแนวคิดนี้โออีวแมนนิส เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ที่จะส่งผลต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าใน ตนเองได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

ในทางวิทยาศาสตร์นั้น นักวิทยาศาสตร์สามารถหารูปธรรมทางสภาวะความผ่อนคลายโดยใช้เครื่องวัดคลื่นสมอง (EEG) โดยในภาวะผ่อนคลายจะตรงกับระดับคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่วัดโดยเครื่องมือวัดคลื่นสมอง EEG (Electro - encephalogram) คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ในสภาพของคนที่จิตใจสงบเยือกเย็นจะเกิดคลื่นอีก ชนิดหนึ่งในสมอง เรียกว่าคลื่นอัลฟา ซึ่งมีความถี่ช้ากว่า (ประมาณ 8 - 13 รอบต่อวินาที) มีจังหวะที่ช้ากว่า มีขนาดใหญ่กว่าและมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า ในสภาวะเช่นนี้ จิตใจจะมีความสงบ เยือกเย็น สมดุล แต่มีความตื่นตัว พร้อมที่จะทำกิจการใด ๆ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด คลื่นอัลฟาทำให้คนเรามีอารมณ์ดี ว่าง เบิกบาน มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง มีพลังความคิดด้านบวกสูง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535 : 99) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลโด องค์อห์นันด์คุน (2532) ส่วนคลื่นอื่น ๆ เช่น

คลื่นเบต้า (Beta wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะปกติจนถึงวุ่นวายสับสนของคนเรา ซึ่งมีความถี่ประมาณ 13 รอบต่อวินาที จนถึง 40 รอบต่อวินาที ยิ่งความถี่ของคลื่นสูงขึ้นไปเท่าไร จิตใจของคนเราก็กวุ่นวายสับสนมากยิ่งขึ้นไปเท่านั้น

คลื่นคอสมิก (Cosmic Wave) หรือคลื่นแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เมื่อคลื่นอัลฟาค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นคลื่นที่มีจังหวะช้า ๆ ลงแต่กลับมีพลังงานสูงขึ้น ถ้าคลื่นสมองของคนเรา มีความถี่ต่ำถึงเจ็ดรอบต่อวินาที จะส่งคลื่นเตต้าออกมา (Theta Wave) คนปกติทั่วไปมักจะเข้าสู่สภาวะนี้ ในขณะที่หลับลึก ๆ อย่างสบาย ส่วนความถี่ของสมองที่ต่ำที่สุด แต่มีพลังงานสูงที่สุด จะอยู่ระหว่างสี่รอบต่อวินาที จนถึงหนึ่งเป็นเส้นตรง ระหว่างนี้สมองของคนเราจะส่งคลื่นเดลต้า จนถึงคลื่นคอสมิกออกมา

การฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ (Yoga) นักปราชญ์อินเดีย (โยคี) ในสมัยโบราณคิดค้นขึ้นต้องกระทำอย่างช้า ๆ ให้สัมพันธ์กับการหายใจและต้องมีสมาธิ จึงเป็นการฝึกหายใจ (Abdominal Breath Exercise) ฝึกสมาธิและออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กัน การฝึกอาสนะจะมีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายเป็นเวลานาน ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราที่เป็นคลื่นเบต้าค่อย ๆ ปรึบความถี่ ช้าลง ราบเรียบมากขึ้น เป็นคลื่นอัลฟา (Sarkar, 1991) ซึ่งสอดคล้องกับเอนก และสุนีย์ ยุวจิตติ (2516) กล่าวถึงประโยชน์ของอาสนะประการแรกว่า สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้

การสอนโดยวิธีนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นการสอนอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ **การให้คำพูดด้านบวก** เป็นการให้พลังในการคิดคำนวณช่วยให้คลื่นสมองต่ำ (ศตพร วิไลรัตน์, 2532) พร้อมทั้งจะรับรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งตรงกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539 : 65) กล่าวไว้ว่า ถ้าเราใช้คำพูดที่ดี หรือคำพูดด้านบวกเป็นประจำเสมอ ๆ คำพูดด้านบวกต่าง ๆ จะเสริมสร้างการกระทำที่ดีและนิสัยที่ดี การสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น เพราะในใจลึก ๆ ของมนุษย์ทุกคนต้องการการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองจากผู้อื่น คำพูดที่ทำให้ผู้ที่ถูกกล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตัวเองสูง ได้แก่ “เยี่ยมมากครับ” เป็นลักษณะการชม ทำให้สภาพจิตของผู้เรียนพร้อมรับสิ่งใหม่ ๆ นอกจากคำชมแล้ว **ครูสอนวิธีนีโอฮิวแมนนิสควรจะต้องให้นักศึกษาทำสมาธิก่อนเรียน**

การมีสมาธิ (Concentration) เปรียบเสมือนพื้นฐานสำคัญของการแสวงหาความรู้ เพราะคนที่สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้มีสมาธิอย่างดี ย่อมสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้น ในระบบการศึกษาของเรา ควรฝึกให้นักศึกษารู้จักการมีสมาธิควบคุม

ไปกับการให้ความรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ เพราะการมีสมาธิจะช่วยให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้านดียิ่งขึ้น

เกียรติวรณ์ อมาตยกุล (2531 : 170) กล่าวว่าแนวคิดหลักในการทำสมาธิ เพื่อให้ นักศึกษามีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่คือ “เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือเป็นเช่นนั้น” As you think, so you become ซึ่งเป็นแนวคิดที่นักจิตวิทยาในปัจจุบัน ได้ยอมรับแล้ว

การทำสมาธิตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุด (ท่าดอกบัว) หลังตาแล้วเอามือประสานกันไว้ที่ตักและภาวนามंत्रาเป็นภาษาสันสกฤตอยู่ในใจว่า Baba Nam Kevalam (บาบานัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า love is every where หรือความรักมีอยู่ในทุกหนแห่ง การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ เพื่อขจัดอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ เช่นความกลัว ความเกลียด ความอิจฉา ริษยา ออกไปจากจิตใต้สำนึก ประกอบด้วยการฝึกปรับคลื่นสมองของตัวเอง เราสามารถเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตใต้สำนึกของเรา ดังนี้ เปิดเทปเพลง Celestial Kiirtan โดยร้องเพลงคลอไปในใจ 5 - 10 นาที ขณะที่ร้องคิดถึงแต่ความหมายของคำว่า Baba Nam Kevalam สมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะทำให้คลื่นเบต้า (Baba Wave) มีจังหวะเร็วและไม่แน่นอนนั้นค่อย ๆ สงบลง จนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่มีจังหวะช้าและแน่นอน ในไม่ช้าผู้ทำสมาธิก็จะเข้าสู่ภาวะที่สงบเยือกเย็น ผู้ทำสมาธิแต่ละคนได้พลังแห่งความสงบและความรักจากคนรอบข้างและการทำสมาธิร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยเฉพาะร่วมกันกับผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน จะช่วยทำให้เราทำสมาธิได้ง่ายขึ้น เพื่อให้เราสามารถทำสมาธิตามลำพังได้เป็นอย่างดี

การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ ซึ่งประกอบไปด้วยการทำสมาธิ การฝึกโยคะ การเต้นเกาซิก การให้ความรัก การให้พลังในรูปแบบคำชมเชย ของชวัญ กำลังใจ สอดคล้องกับ B.F. Skinner ได้กล่าวถึงสิ่งที่ท่านเรียกว่า “การสอน” ตามทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มกระตุ้น - การตอบสนอง (stimulus - response) หรือกลุ่มทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ว่า การสอนหมายถึง เพียงการจัดการเกี่ยวกับกำลังเสริมต่าง ๆ ตามที่โอกาสจะอำนวย “Teaching is simply the arrangement of contingencies of reinforcement” ตามทัศนะบางกลุ่ม การวางเงื่อนไขการกระทำนั้น พฤติกรรมของสิ่งที่มีชีวิตในการเรียนรู้สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ โดยอาศัยการปรับสภาวะการณและวางเงื่อนไข การกระทำวิธีการวางเงื่อนไขหรือปรับสภาวะการณอาศัยสิ่งทีเรียกว่ากำลังเสริม (reinforcement) ในการ

ตกแต่งพฤติกรรม เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการซึ่งพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงโดยการตกแต่งหรือการควบคุม สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นตัวกำลังเสริมสำหรับมนุษย์นั้น ได้แก่ **คำชมเชย ของขวัญ ฯลฯ** ในด้านการสอนตามกลุ่มทฤษฎีการกระตุ้น - ตอบสนองนั้น หน้าที่ของผู้สอนจะมีดังนี้

1. สร้างแรงจูงใจในตัวผู้เรียนและทำหน้าที่ควบคุมแรงจูงใจนั้น
2. จัดสิ่งเร้าเพื่อป้อนให้แก่ผู้เรียน
3. ควบคุมระยะเวลาในการให้ตัวเสริมกำลังที่เหมาะสม และคาดคะเนว่าสิ่งเร้า

หรือตัวเสริมกำลังอันใดจะก่อให้เกิดพฤติกรรมใดในสภาวะการณ์ใดบ้าง (อ้างในอุ๋นตา นพคุณ "การเรียนการสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, 2527 : 77 - 78)

จากงานวิจัยของ Allen Tough เกี่ยวกับโครงการการศึกษาผู้ใหญ่ในประเทศแคนาดา พบว่า ผู้สอนที่มีประสิทธิภาพในโครงการการศึกษาผู้ใหญ่คือ ผู้สอนประเภทผู้ช่วย (helper) ผู้สอนประเภทผู้ช่วยส่วนมากเป็นคนที่อบอุ่นห่วงใยผู้อื่น สนใจและจริงจังกับโครงการ เห็นว่า**ผู้เรียนมีคุณค่าเสมอภาคกับผู้สอน** เป็นคนรู้จักวางแผนร่วมกับผู้เรียน และคอยช่วยเหลือให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการศึกษา **คอยรับฟังและให้กำลังใจ** (อ้างในอุ๋นตานพคุณ, 2527 : 82)

เชียร์ศรี วิวิธสิริ กล่าวไว้ในจิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (ADULT LEARNING PSYCHOLOGY) ในเรื่องขององค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ องค์ประกอบทั่วไปที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มีหลายประการคือ

ระบบประสาท เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนการเรียนรู้ที่สำคัญ เป็นตัวจักร ทำให้เกิดพฤติกรรม เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการทำงานที่สลับซับซ้อนของระบบประสาทที่ต่อเนื่องประสานงานกัน

แรงจูงใจ เป็นสิ่งกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้หรือทำให้การเรียนรู้นั้นบรรลุผลตามที่มุ่งหมายไว้

อารมณ์ คือสถานภาพความรู้สึกที่ซับซ้อน ซึ่งเกิดขึ้นควบคู่กันไปกับกิจกรรมทางกล้ามเนื้อและทางต่อมหรือ อารมณ์ คือการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจ อันผิดไปจากเดิมเมื่อได้รับการกระทบกระเทือนแบ่งเป็น 2 พวก คือ

1. อารมณ์ที่ให้ความสุข สนุก รัก เคารพและนิยมชมชอบ ฯลฯ มีแนวโน้มช่วยสนับสนุนความพยายามหรือส่งเสริมการเรียนรู้
2. อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ โกรธ เศร้า กลัว สงสาร คับข้องใจ ฯลฯ มักจะเป็นอุปสรรคหรือต่อต้านการเรียนรู้

จากทฤษฎีและแนวคิดดังกล่าวจะสามารถสรุปได้ว่า

นักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล กลุ่มทุ่งแฝก อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเกรดเฉลี่ยไม่สูงนัก โดยมีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อได้รับการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส อันได้แก่ การให้กำลังใจในการเรียน การจัดสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ให้ผู้เรียนไม่เกิดความวิตกกังวล ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและความสามารถของตน ผู้สอนรับฟังและให้ความช่วยเหลือ การทำสมาธิ การฝึกโยคะ การให้ความรัก ให้กำลังใจเสริม ได้แก่ คำชมเชย นักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ก็จะสามารถช่วยพัฒนาสภาพจิตใจและมีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนแบบปกติ จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมุติฐานของการวิจัย

ประเวศ วะสี อ่างในอมรวิรัช นาครทรรพ (ความจริงของแผ่นดิน 1, 2541 : 64)
 “ถ้าครูยังสอนแบบถ่ายทอดเนื้อหา สลับซับซ้อนมากขึ้น ครูจะขาดความมั่นใจ มีความทุกข์ มีบุคลิกภาพบีบคั้นนักเรียน นำความทุกข์ไปสู่นักเรียน เมื่อนักเรียนต้องเรียนด้วยความทุกข์ ก็ไม่เกิดฉันทะ กลายเป็นคนเกลียดการศึกษา ประเทศไทยจะเต็มไปด้วยคนเกลียดการศึกษา”

นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์ กล่าวว่าอุปนิสัยคนไทยเรา **ถ้าถูกตำหนิหรือติต่อหน้าบุคคล** เป็นจำนวนมาก มักเกิดความโกรธเคืองและมีความแค้นอยู่ในใจ จะไม่ประพฤติปฏิบัติตนให้ดีขึ้นเท่าไร ถึงแม้ว่าคำติ คำต่านั้นจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องและหวังดี เรายินิสัยไม่ชอบเสียหน้าฉันใด ผู้เรียนก็ไม่อยากเสียหน้าฉันนั้น

อมรวิทย์ นาครทรรพ กล่าวในความจริงของแผ่นดิน 2, ว่าสิ่งที่น่ารักของกิจกรรมที่ให้เด็ก “แสดงออก” ของโรงเรียนอมาตยกุลคือ การที่มีครูน่ารักอยู่เคียงข้างตลอด คอยให้ **กำลังใจ คำชมเชย คำพูดที่แสดงการยอมรับ รอยยิ้ม และการโอบกอด** ทำให้เด็ก ๆ ที่นี้รู้สึกอบอุ่น มั่นใจในตนเอง และมีสายตาดูที่ติงามกับเพื่อนมนุษย์ทุกคน (2542 : 49)

มาสโลว์ (อ้างในเชียรศรี วิวิศิริ, 2541 : 111) ทฤษฎีแรงจูงใจ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในเรื่องการเรียน ทำให้เกิดแนวคิดดังเช่น

1. การเรียนจะได้ผลดี เมื่อได้สนองตอบหรือตรงกับความต้องการของผู้เรียน
2. การเรียนรู้จะได้ผลดี ทำให้ผู้เรียนอยากเรียน เมื่อผู้เรียนสามารถเรียน หรือปฏิบัติได้ผลอย่างราบรื่น ปลอดภัยในบรรยากาศที่ปราศจากการ **ข่มขู่**
3. ถ้าการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้เกิดความ **พอใจ** บุคคลจะ **ต้องการเรียนรู้**ต่อไปอีก

จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมุติฐานของการวิจัยดังนี้ คือ

1. การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล
2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนประเภททางไกล ที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่สอนแบบปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบบทางไกล อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

2. ตัวแปรที่นำมาศึกษาวิจัย ได้แก่

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีสอนซึ่งแปรได้สองวิธี คือ

2.1.1 วิธีสอนแบบครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.1.2 วิธีสอนแบบปกติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับครูสอนแบบปกติ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแบบทางไกล อำเภอ กบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของประชากร ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเต็มความสามารถ

2. การวิจัยครั้งนี้ มีประชากรสองกลุ่มมีพื้นฐานใกล้เคียงกัน เป็นการวิจัยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มอาสาสมัครมาเข้ารับการทดลอง ก่อนที่จะเรียนเนื้อหาวิชาตามปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่อาสาสมัครเข้ารับการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แต่ให้มาเรียนเนื้อหาตามปกติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การฝึกอาสนะสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง หรือความเห็นคุณค่าของตัวเองให้เกิดขึ้นในจิตใจได้สำนึกโดยเริ่มจากการฝึกการบริหารร่างกายด้วยท่ากราบยาว ท่างูเห่า (Cobra) ท่ากระต่าย (Rabbit) ท่าก้มหัวชิดเข่า (Head To Knee) เต็นเก้าชิกิ ท่าอนตาย (Dead Pasture) ส่วนการฝึกสมาธิ (Meditation) เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากอาสนะ โดยเปิดเพลง (Babanam Kevalam) ร้องคลอ ท่องมนตรา ในใจ ประกอบด้วย กิจกรรมดังนี้คือ นั่งท่าดอกบัว พร้อมเปิดเพลงบรรเลง ใช้เทคนิคการพูด ด้านบวก*

* ดูในภาคผนวก ข

ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมายมีความสามารถที่จะทำอะไรได้สำเร็จ

นักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน หมายถึง นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาสามัญ ในระดับมัธยมศึกษาของกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ

การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

การทำสมาธิก่อนเรียนวิชาสามัญต่าง ๆ ในขณะที่เรียน ครูให้ความรักความอบอุ่นด้วยการยิ้ม การพูดชมหรือการพูดในทางบวก การสบตา การกล่าวทักทายสวัสดิ์ สลับด้วยการทำท่าโยคะ การเดินเกาซิกิ

ทำให้คลื่นสมองต่ำเพื่อการเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการฝึกโยคะ อาสนะสมาธิ และใช้เสียงเพลงเบา ๆ

เน้นให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตัวเองด้วยการใช้คำพูดด้านบวกในวงค์แห่งสมาธิหรือการจูงใจจิตใจ จิตใต้สำนึก

โดยกิจกรรมดังกล่าวจะฝึกก่อนที่จะเรียนตามปกติ นักศึกษาที่ฝึกเป็นกลุ่มทดลองนี้ คือ นักศึกษา กลุ่มทดลองที่อาสาสมัครเท่านั้น

วิธีการเรียนแบบทางไกล หมายถึง วิธีเรียนการเรียนนักศึกษาเรียนโดย

1. ศึกษาวัตถุประสงค์และวิธีการเรียนทางไกลให้เข้าใจ
2. ฟังบทสอนทางวิทยุที่มีเนื้อหาสอดคล้องสัมพันธ์กับบทเรียนในคู่มือเรียน หรือแบบเรียน โดยฟังรายการตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ในตารางออกอากาศ
3. ศึกษาคู่มือเรียน แบบเรียน เอกสารประกอบการเรียน
4. ไปพบกลุ่มเพื่ออภิปราย ทำกิจกรรม หรือแบบฝึกหัดตามบทเรียนที่กำหนดหรือไปปรึกษา หรือสอบถามปัญหาการเรียนจากครูประจำกลุ่มเพิ่มเติมตามความต้องการ
5. เข้าฟังการบรรยายสรุปของผู้เชี่ยวชาญในหมวดวิชาที่ลงทะเบียนเรียน ตามที่สถานศึกษาจะแจ้งให้ทราบ
6. ควรไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากศูนย์การเรียนและแหล่งความรู้อื่น ๆ

7. ทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร หรือคู่มือเรียน เช่นทำกิจกรรมต่อเนื่อง การทำแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบทุกครั้ง

(คู่มือนักศึกษาศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคตะวันออก, ม.ป.ป. : 2)

ครูที่มีพฤติกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการสอน คือ

ครูที่มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสใจดี พูดด้านบวกอยู่เสมอ สามารถสร้างบรรยากาศ ให้ผู้เรียนคลีนสมองตาและมีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้นักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน เห็นคุณค่าในตนเอง จากการที่เห็นคุณค่าในตนเองทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิธีการในการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีความรับผิดชอบทางด้านการพัฒนาบุคคลในหน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชนได้เรียนรู้ และนำวิธีการฝึกอาสาสมัครและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปปฏิบัติ เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิก
4. เป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาในระดับอื่น ๆ ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนแบบปกติ ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดระยอง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจะแบ่งกลุ่มเนื้อหาออกเป็น 4 ตอนดังนี้คือ

ตอนที่ 1 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตใจสำนึก

2.1 การฝึกอาสาสมัครตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.2 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3. การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 3 ครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. ลักษณะของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. พฤติกรรมของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. การสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ

การต่าง ๆ

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส, คุณสมบัติที่ดีของครูสอนผู้ใหญ่

ตอนที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo - Humanist) เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจัน สักการหรือพีอาร์ สักการ คือ นักคิดชาวอินเดียเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่เรียกว่า Intuition นี้ขึ้น โดยจะสอนให้ผู้เรียนมีการฝึกภาวนาแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาแบบชาวตะวันตก มาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบจนเกิดพุทธิปัญญาบริสุทธิ์ได้อย่างไร นีโอฮิวแมนนิสสามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ และกระบวนการต่าง ๆ ที่จะทำให้นักศึกษารู้จักตนเองดีขึ้น นีโอฮิวแมนนิสกล่าวว่าที่จริงแล้วมนุษย์เราทุกคนล้วนมีความรัก มีความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายในแต่ที่ปรากฏออกมาว่าในสังคมปัจจุบันมนุษย์มีจิตใจกระด้างมากขึ้น มีความโหดร้ายขึ้น และชอบที่จะสร้างปัญหาต่าง ๆ ในโลกมากขึ้น

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่เน้นเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม ทั้งที่เกี่ยวกับเด็กเล็กและบุคคลที่โตแล้ว ถ้าครูโดยทั่วไปมีความเข้าใจในแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก็จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (วิไล องค์กรนันต์คุณ, 2533 : 12)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นยังมีเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกันไป ในสังคม นีโอฮิวแมนนิสจึงคำนึงถึงเรื่องผลกระทบของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และวิธีปฏิบัติตนที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อ ความรู้สึก อารมณ์ จิตใจ และปัญญาญาณ ตลอดจนสังคมด้วย เพื่อที่จะให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างยุติธรรม และมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ของชีวิตได้ (วิไล องค์กรนันต์คุณ, 2533 : 156)

แนวคิดนี้โออิวิแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีเติมไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป ซึ่งประเด็นเหล่านี้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวการศึกษาโออิวิแมนนิส ได้แก่

(1) การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (physically fit)

(2) มีจิตใจมั่นคง (Mentally strong)

1. ควบคุมความคิดของตนเองได้ทั้งทางจริยธรรม การมีระเบียบวินัย

2. มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์

(3) พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก (Universal Love)

(4) มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนามนุษย์ต้องการพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเอง แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

แนวคิดนี้โออิวิแมนนิส หรือมนุษยนิยมแนวใหม่ เป็นแนวคิดที่สวยงามที่มนุษย์คนใดยากที่จะปฏิเสธได้ แต่เราจะทำแนวคิดนี้ให้เป็นความจริงในโลกของเราได้อย่างไร เรามีวิธีการอย่างไรที่จะนำแนวคิดที่เป็นทฤษฎีนี้มาสู่ความเป็นจริง เราคงต้องเริ่มจากการปลูกฝังในธรรมชาติให้เกิดขึ้นในจิตใจของประชาชนโดยผ่านทางสื่อชนิดต่าง ๆ เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ ฯลฯ และการพบปะสนทนาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การจัดสัมมนา อภิปราย เพื่อที่จะให้ประชาชนเข้าใจถึงข้อถกเถียงต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวเขาและมนุษยชาติอื่น ๆ แต่เป้าหมายของแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสนี้ มิใช่เป็นการวิเคราะห์ปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นในขณะนี้เท่านั้น แต่เป้าหมายของเราคือการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ให้สูญสิ้นไปโดยเร็ว การแก้ไขปัญหาแนวคิดนี้โออิวิแมนนิส มีวิธี การปฏิบัติ 3 ประการคือ

1. การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal love) ในจิตใจของตัวเอง

2. การส่งผ่านกระแสความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่จากตัวเราไปสู่คนรอบข้าง

3. กลุ่มที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ร่วมกันพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

ขั้นตอนที่หนึ่ง : การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตัวเอง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์อย่างลึกซึ้งที่ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นมาพร้อมจิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ เช่น ความแบ่งแยก ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความต้องการที่จะทำร้ายกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งความรู้สึกทางด้านลบของคนเราต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากการอบรมเลี้ยงดู (Condition) ที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้นความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่จึงมีอยู่แล้วในจิตใจลึก ๆ ของคนเราทุกคน การพัฒนาในขั้นที่หนึ่งนี้เป็นการพัฒนาจิตใจของบุคคลแต่ละคนที่ลึกซึ้งเกินกว่าการท่องจำได้ว่า อะไรคือความจริง อะไรคือความไม่จริง อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว ที่ปรากฏตามตำราหรือคำสอนของครูอาจารย์ต่าง ๆ แต่การพัฒนานี้จะต้องเป็นการพัฒนาเข้าไปถึงก้นบึ้งของหัวใจที่สามารถชำระล้างความรู้สึกอมิตรภาพต่าง ๆ ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนตั้งแต่เด็กแต่น้อยของเราได้จิตใจของผู้ที่ถูกชำระล้างมาอย่างดีแล้วเท่านั้นที่จะสามารถรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่นี้

กระบวนการเปลี่ยนแปลงจิตใจตัวเอง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของสังคมจำเป็นอย่างไรที่จะต้องเริ่มขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะตัวเราเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่ง ส่วนหนึ่งของสังคม และเพื่อให้รู้สึกได้ถึงอุดมคติอันสูงสุดของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและความเท่าเทียมกัน ในสังคมเราจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราเองให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผูกพันรูปแบบต่าง ๆ ที่เราได้รับการอบรมสั่งสอน (Condition) มาตั้งแต่เด็กแต่น้อยเสียก่อน

วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ มีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ ที่มีมาแต่โบราณกระบวนการฝึกโยคะ เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยตนเองของนักบุญ นักบวชที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ต่อเนื่องกันมาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะคือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเรา จิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบ เช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความหยิ่งทะนงในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่าง ๆ ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้อง ให้กลับไปสู่จิตเดิมแท้ของเรา (เหมือนจิตใจที่ไร้เดียงสา

ของเด็กแรกเกิดที่ยังไม่มีความรู้สึกต่าง ๆ ในทางลบ) ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่แก่
 ทุกสรรพสิ่งประหนึ่งว่าจิตใจของ ผู้ฝึกแต่ละคนเป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล*
 กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งใน
 จักรวาลนี้ เรียกว่า “Proto - Psycho - Spiritual” ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิตของนักบวช
 โบราณที่ว่า “เราเป็นอย่างไรที่เราคิด” หรือ “จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด”
 กระบวนการนี้จึงเป็นการบริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ (Meditation หรือวิปัสสนา) ด้วยการ
 สร้างภาพและภาวนา คำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝน
 บริหารจิตใจด้วยวิธีนี้จะทำให้แต่ละบุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองคือจุดศูนย์กลาง
 แห่งจักรวาลและจิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่งประหนึ่ง
 เป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลจริง ๆ

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาคนของปรัชญาโยคีอิวแมนนิส
 เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออก
 กำลังกาย ด้วยท่าโยคะอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อที่ควบคุมอารมณ์ของคนเรา
 การทำสมาธิ ซึ่งเป็นการบริหารจิตใจให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ด้วยการประสาน
 จุดศูนย์กลางของแต่ละบุคคล เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาลบุคคลใดที่ได้รับการพัฒนา ทั้ง
 ด้านร่างกายและจิตใจตามวิธีที่กล่าวมานี้ ย่อมไม่สามารถที่จะคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อ
 ผู้อื่นได้เลยแม้แต่น้อย ความคิดความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุก
 สรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

การพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขความ
 สงบทางจิตอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือ
 ชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ผลของการฝึกตั้งจิตใจให้
 มั่นคงและการรวมพลังจากการทำสมาธิเพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลางของ
 จักรวาลนี้ จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคงและไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่
 ผ่านเข้ามาในชีวิต

* คู่มือในภาคผนวก ก

ขั้นตอนที่ 2 : กลุ่มพลังแห่งความรัก

การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามที่อยู่ในจิตใจของตัวเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติและสรรพสิ่งต่าง ๆ ซึ่งหมายความว่าพลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้วในมวลมนุษยชาติ พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพได้ในเวลาอันรวดเร็ว ในปัจจุบันนี้มีประชาชนจำนวนมากได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ และมีความเชื่ออย่างแน่วแน่ว่าจิตใจที่มีการพัฒนาสูงสุด คือจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เมื่อความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษยชาติมากขึ้น พลังแห่งความรักความเมตตาของแต่ละบุคคลจะรวมตัวกันเข้าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่แผ่กระจายออกไปยังทุก ๆ ส่วนของจักรวาล พลังแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ (พลังแห่งความเกลียด ความกลัว ความอิจฉา ความแบ่งแยก ฯลฯ) จะค่อย ๆ อ่อนกำลังลงและเมื่อนั้นพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคนจะทำหน้าที่เปรียบเสมือนดวงประทีปที่ทำให้เกิดคุณยุดิธรรมความเสมอภาค ความสันติสุขแก่มนุษยชาติและสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลนี้

ขั้นตอนที่สาม : การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและความเมตตา

ในขั้นแรกของการพัฒนาจะต้องเริ่มจากการพัฒนาบุคคลแต่ละบุคคลก่อนนั่นก็คือ การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจของเราเองในขั้นตอนที่สอง คือการรวมกลุ่มกันของผู้ที่มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราเองแล้ว ซึ่งจากการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้คนเหล่านี้มีจิตใจละเอียดอ่อนเยือกเย็น เข้มแข็ง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ พลังแห่งความดีงามที่มีการรวมตัวกันอย่างเข้มแข็งจะสามารถต่อต้านพลังแห่งการแบ่งแยก ความรุนแรง ความชั่วร้ายต่างๆ ได้และในขั้นตอนที่สามที่เป็นขั้นตอนสุดท้าย หมู่สาวรุ่นใหม่มี่จิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วย ความรัก ความเมตตา นี้ จะเริ่มบทบาทการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมในโลก พวกเขาจะไม่ละทิ้งโลก ละทิ้งสังคม เขาจะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป สิ่งเดียวที่เขอาจจะแตกต่างจากคนทั่ว ๆ ไปก็คือ ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเขา ตลอดเวลานั่นเอง การดำเนินชีวิตของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป และแสดงให้เห็นว่าภาวะที่สำคัญที่สุดในชีวิตของพวกเขาได้แก่ภาระผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ดังคำกล่าวที่ยิ่งใหญ่ของนักนิโอสิวแมนนิสผู้หนึ่งว่า “เมื่อประชาชน

ทุกคนสามารถรวม จุดศูนย์กลางของจิตใจตัวเองให้กับจุดศูนย์กลางของจักรวาล เมื่อนั้นคือการเกิดขึ้นอย่างถาวรของสังคมในอุดมคติของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและมนุษย์ทุกคนจะมีความมั่นใจในสันติภาพและความสงบสุขได้ตลอดไป คนทุกคนจะกล่าวได้อย่างชัดเจนว่า เราเกิดขึ้นมาในโลกเพื่อปฏิบัติภารกิจ อันยิ่งใหญ่เพื่อความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่ง” (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535 : 79 - 89)

เป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะเป็นการพัฒนาให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคมต่อไป การพัฒนามนุษย์จะไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิต ของมนุษย์ (จะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน) (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538 : 21)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น ยังมีเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างไปจากมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน ที่ส่วนมากมักจะมุ่งใช้ชีวิตไปเพื่อการแสวงหาความสุขความสะดวกสบายจากภายนอก เช่น การหาเงินทอง ชื่อเสียง ความรู้ คนรัก การมีสุขภาพดี ฯลฯ แต่เป้าหมายของชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น อยู่ที่ได้บรรลุถึงความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริงของชีวิตอันเป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับการบริโภค ความเพลิดเพลินทางวัตถุ เป้าหมายชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น อยู่ที่ได้รู้จักตนเอง รู้จักศักยภาพของตนเอง ตลอดจนวิธีการที่จะช่วยในการพัฒนาศักยภาพของตนเองและสังคมให้ดีขึ้น นีโอฮิวแมนนิสจึงคำนึงถึงเรื่องผลกระทบของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และวิธีการปฏิบัติตนที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ใน ร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อ ความรู้สึก อารมณ์ จิตใจ และปัญญาญาณ ตลอดจนสังคมด้วย เพื่อที่จะให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณธรรม และมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ของชีวิตได้ (วิไล องค์อนันต์คุณ, 2533 : 156)

เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวการศึกษาแบบคิดนีโอฮิวแมนนิสเน้นที่การพัฒนา 4 ด้านนั้น การพัฒนาจิตใจให้มีความรักเมตตาหรือความรักไร้จำแนก นับว่ามีความสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์สามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสวยงาม มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเองแล้ว ต้องประพฤติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย โดยการพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นในการมีส่วนร่วมสร้างสังคมที่ผาสุก ไม่แบ่งแยกหรือการมีความรักความเมตตาต่อมนุษยชาตินั่นเอง (ลัดดา ลีลาศวัฒนาภิก, 2542 : 22)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นปรัชญาของกลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตั้งแต่ระดับอนุบาลไปจนถึงอุดมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะผลิตคนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและควมมีคุณธรรม สามารถเชื่อมโยงวิชาการต่าง ๆ ปรยุคตีให้เข้ากับเทคโนโลยีและนำสิ่งประดิษฐ์ที่ทันสมัยทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของโลก และพยายามที่จะสร้างระบบการเมือง เศรษฐกิจและสังคมที่จะนำมาซึ่งความผาสุกแก่มวลมนุษย์ โดยการเรียนการสอนนั้นจะคำนึงถึงความรู้สึกรู้สึกของมนุษย์ ไม่สามารถแยกจากกันได้ การถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจแก่เด็ก (วิมลลักษณ์ ตีระมาศวนิช, 2538 : 5)

สักการ (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542 : 63 - 77) ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วน ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของคนเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอกที่เรามองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไป เรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีระดับใหญ่ ๆ สามระดับคือ

จิตสำนึก (Conscious Mind)

จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind)

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind)

จิตสำนึก (Conscious Mind) หรือประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) ของคนเรามีหน้าที่หลักในการรับรู้ นึกคิดและสั่งการเพื่อควบคุมสัญชาตญาณต่าง ๆ ของคนเรา เช่น การกิน การนอน การขับถ่าย การสืบพันธุ์ ฯลฯ

จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีพลังมหาศาลในการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดนิสัยใจคอและพฤติกรรมต่าง ๆ William James ได้ยกย่องการค้นพบการทำงานของจิตใต้สำนึกของชาวตะวันออกว่า การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเรื่องหนึ่งทางจิตวิทยาของมนุษยชาติ ซึ่งสามารถอธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคนจะเป็นศูนย์ข้อมูลที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านจิตสำนึกของเรา (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึก จากการบันทึกข้อมูลที่เหมาะสมมาตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ๆ (นักจิตวิทยาในปัจจุบันยอมรับแล้วว่า จิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ได้สูงที่สุดในวัยเด็กเล็ก ช่วงอายุประมาณ 2 - 6 ปี) ที่แตกต่างกันไปนี้เองทำให้คนเราแต่ละคนมีนิสัยใจคอแตกต่างกัน จิตใต้สำนึกของคนเราจึงเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนเราอย่างแท้จริง

นักจิตวิทยาชาวตะวันตกในปัจจุบันได้พยายามศึกษาและวิจัยแนวคิดของปราชญ์โบราณ ในเรื่องของการทำงานของจิตใต้สำนึกนี้และได้ค้นพบว่า จิตใต้สำนึกของคนเรารับข้อมูลโดยผ่านมาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเราในสัดส่วนโดยประมาณ ดังนี้

ตา ประมาณ 75 - 90%

หู ประมาณ 10 - 15%

จมูก - ลิ้น - ผิวหนัง ประมาณ 2 - 5%

จิตใต้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมายนัก ดังที่นักจิตวิทยาในปัจจุบันได้พยายามแสดงออกมาในรูปของร้อยละดังนี้



นักปราชญ์โบราณจึงให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กที่ตาและหูของเราได้สัมผัสมาเป็นอย่างยิ่ง เราจะกลายเป็นคนเช่นใดก็ขึ้นกับสิ่งที่จิตสำนึกของเราได้สัมผัสมาในวัยเด็กแทบทั้งสิ้น

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) ซึ่งเป็นแหล่งพลังงาน ความรอบรู้ สถานะสร้างสรรค์ที่แสนจะมหัศจรรย์ของมนุษย์ ซึ่งผู้ที่สามารถเข้าถึงจิตเหนือสำนึกของตัวเองได้ จะเกิดการหยั่งรู้เอง (intuition) สภาวะสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่ (Peak experience) และความปิติสุข (bliss) จาก ภายในที่ไม่สามารถจะบรรยายได้ส่วนประกอบของชีวิตต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ใช่แค่เพียงทฤษฎีของนักปราชญ์โบราณเท่านั้น แต่เป็นความจริงที่คนเราสามารถสัมผัสได้และเข้าถึงได้ วากเนอร์ (Wagner) นักประพันธ์เพลงผู้มีชื่อเสียงชาวเยอรมัน เล่าสภาวะสร้างสรรค์ของเขาว่า “ได้ยินเสียงเพลงที่ โด่งดังของเขาขึ้นมาเองจากสมอง หรืออาคิมิดีส (Archimedes) ผู้ค้นพบสูตรการแทนที่วัตถุด้วยปริมาตรของน้ำ จากสภาวะสร้างสรรค์ที่เกิด “แว็บ” ขึ้นมาในสมอง

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้เริ่มยอมรับแนวคิดโยคะศาสตร์โบราณแล้วว่า สมอของของคนเราที่มีการพัฒนาต่อเนื่องกันมาหลายล้านปีแล้ว มีความสามารถไร้ขอบเขตจำกัด สมอจะทำงานโดยรับพลังงานที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา และส่งพลังงานนี้ไปที่จิตใจของคนเราที่มี 3 ส่วนใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส **เน้นการพัฒนาร่างกายควบคู่กับจิตใจ** ในร่างกายเน้นการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม การพัฒนาจิตใจใช้หลักจริยธรรมเป็นสิ่งควบคุม จิตใต้สำนึก จิตเหนือสำนึกจะใช้งานทำสมาธิเป็นกิจกรรม และเมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาแล้วก็จะช่วยพัฒนาสังคมต่อไป

2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตใต้สำนึก

จิตใจของมนุษย์มี 3 ระดับดังที่กล่าวมาแล้ว คือ จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind)

นักมนุษยนิยมแนวใหม่ อธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ของเราดังนี้

จิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่ร่างกายของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง) เช่นการได้ยินคำพูดต่าง ๆ, การได้เห็นสิ่งต่าง ๆ หน้าที่สำคัญของจิตใต้สำนึกก็คือ ความทรงจำหรือบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่เราได้ประสบมาในชีวิต นักจิตวิทยาแนวใหม่อธิบายถึงการทำงานของจิตใต้สำนึกของคนเราต่อไปอีกว่า จิตใต้สำนึกของคนเราทำงานดียิ่งกว่าการเก็บข้อมูลของเครื่องคอมพิวเตอร์ชั้นดีใด ๆ ในโลกไม่ว่าจะมีอะไรผ่านเข้ามาในชีวิตของคนเราจิตใต้สำนึกของเราจะบันทึกไว้จนหมดสิ้น

นักจิตวิทยาแนวใหม่ จึงได้กล่าวถึงชีวิตของคนเราที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของจิตใต้สำนึกไว้ว่า Man (Woman) was born to be free, but every where he (she) is in chained. ซึ่งพอแปล ได้ว่าคนเราทุกคนเกิดมาเพื่อความอิสระเสรี แต่สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามักจะทำให้เรามีอิสระไม่ได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539 : 97 - 98)

สรพล สุขทรศนีย์ (2532) (อ้างถึงในวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา 2538 : 32) กล่าวว่าพลังของจิตใต้สำนึก มีอำนาจมากมหาศาลและมีคุณค่าเอนกอนันต์ จะทำงานลับ ๆ คอยควบคุมระบบประสาททั้งหมด ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของเจมส์ (James, 1987) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมล้วนแต่มีกำเนิดมาจากจิต อะไรก็ตามที่ประทับลงบนจิต จะทำให้ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม ตรงกับที่เมอร์ฟี (Murphy, 2536) และเชอร์แมน (Sherman, 2537) กล่าวไว้ว่า **สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก** จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรมซึ่งแนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับหลักการ (Sarkar, 1984) ที่กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกว่า มีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยผ่านประสาทสัมผัส ทั้ง 5 แล้ว ผลักดันให้บุคคลนั้น ๆ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ข้อมูลจิตใต้สำนึกบันทึกไว้

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกดังกล่าวนี้เอง ที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อตนเองได้ ดังที่สรพล สุขทรศนีย์ (2532) กล่าวว่า ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งมีหน้าที่ดังกล่าว ทำให้สามารถแบ่งบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นลบ กับบุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวก

บุคคลที่มีจิตใต้สำนึกสภาวะเป็นลบ จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางด้านลบ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง หวาดกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออกมา ตี้อารมณ์และเอาแต่ใจตนเอง มักจะไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุข

บุคคลที่มีจิตใต้สำนึกสภาวะเป็นบวก จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยดี มีความคิดสร้างสรรค์สูง เป็นผู้ที่สามารถเห็นตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจ และพึงพอใจในตัวเอง

ในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตใต้สำนึกนั้น ต้องสร้างความรู้สึกในช่วงที่ร่างกายจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายในทางวิทยาศาสตร์นั้นจะใช้วัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroencephalogram) เพื่อให้จิตใต้สำนึกมีความพร้อมในการรับข้อมูลต่าง ๆ โดยใช้กิจกรรมอาสนะและสมาธิ การทำจิตให้สงบ พูดคำพูดด้านบวกนั้นบ่อย ๆ พูดดี ๆ

* คู่มือทบทวน ก

กับตัวเอง (auto - suggestion) ในขณะเดียวกันจะต้องสร้างมโนภาพถึงสิ่งที่พูดหรือสิ่งที่ต้องการจะเป็น หรือที่เรียกว่า จินตนาการ การฝึกอสนะและสมาธิจึงเป็นกระบวนการที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดใน จิตใต้สำนึก

2.1 การฝึกอสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การฝึกอสนะ (บุญรวม แสตนครีสมบัติ, 2524) เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ (Yoga)

ครูและนักศึกษสามารถกำหนดอสนะท่าต่าง ๆ ความต้องการโดยคัดเลือกทำโยคะให้เหมาะสำหรับแต่ละบุคคล ถึงแม้บางคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง ก็สามารถฝึกโยคะอสนะได้ โดยมีท่าต่าง ๆ มากมายที่สามารถปฏิบัติได้ โยคะอสนะจะส่งผลเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในร่างกาย เมื่อได้รับการฝึกอสนะเพียง 5 นาที ก็จะทำให้เกิดพลังต่าง ๆ ในร่างกายวิ่งไปมา โดยมีอัตราควบคุมทำโยคะ เป็นท่าที่นิ้วจกธาอย่างแผ่วเบา บริเวณหน้าอกเมื่อได้รับการนวดโดยโยคะก็จะทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น บริเวณสะดือเมื่อได้รับการนวด โดยโยคะก็จะทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปด้วยความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นไปตามธรรมชาติ (A'c vedaprajinanada Avadhuta, 1990 : 14 - 15)

ธรรมบุญ นวลใจ (2537 : 11 - 12) กล่าวไว้ในโยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิตว่าโยคะประกอบด้วยหลักการใหญ่ ๆ 5 ข้อ

หลักข้อแรกคือ อสนะ หรือการบริหารร่างกายที่เราคุ้นเคยกันดี ในหลักการข้อนี้จะประกอบไปด้วยท่าบริหารร่างกายที่เรียกว่า อสนะ มากมายเริ่มตั้งแต่ท่าง่าย ๆ จนถึงท่ายากมาก ๆ แต่ไม่ว่าจะยากหรือง่ายหลักใหญ่ ๆ ของข้อนี้ก็คือต้องบริหารให้ครบทุกส่วน ซึ่งอสนะต่าง ๆ ก็ถูกออกแบบมาอย่างดีเพื่อการนี้โดยเฉพาะอยู่แล้ว ผลก็คือ เราจะได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน ไม่ละเลยร่างกายส่วนไหน ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูกเอ็นและข้อ แข็งแรง มีความยืดหยุ่นดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจอีกด้วย

หลักข้อที่สองคือการหายใจ โดยทั่ว ๆ ไปคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะหายใจสั้นและตื้นกว่าปกติ ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่ที่ทำให้ร่างกายพลอยได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย การฝึกการหายใจของโยคะจะช่วยฝึกให้เราหายใจได้เต็มปอดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายได้รับ เนื้อเยื่อต่าง ๆ รวมทั้งสมองก็ได้รับออกซิเจนมากขึ้นไปด้วย นอกจากนี้

แล้วในทางโยคะ ยังมีความเชื่อว่าการฝึกการหายใจจะช่วยกระตุ้นปรมาณ หรือพลังชีวิตที่ไหลเวียนอยู่รอบ ๆ ร่างกายของเราอีกด้วย

หลักข้อที่สามคือ การผ่อนคลาย หลักการข้อนี้เองโยคะจะช่วยให้เราสามารถผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์มากในภาวะการณ์ปัจจุบันที่พวกเราแต่ละคนต่างต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดันและต้องเผชิญกับความเครียดอยู่เสมอ ภาวะเหล่านี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ซึ่งบางครั้งการพักผ่อนตามปกติไม่สามารถผ่อนคลายให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้

หลักการข้อที่สี่ คือการรับประทานอาหาร เนื่องจากหลักการดั้งเดิมของโยคะมาจากศาสนา หลักการข้อนี้จึงเน้นที่ความเมตตาาก่อนอื่น ดังนั้นอาหารในข้อนี้จึงเป็นอาหารมังสวิรัตินี้เพื่อเว้นจากการเบียดเบียนเพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย การกินอาหารอย่างสมดุลจะทำให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน สุขภาพจะแข็งแรงและสมบูรณ์ได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2537 : 8 - 9) กล่าวไว้ในอาหารสู่ชีวิตใหม่ว่า ได้มีการพบว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ มีผลร้ายอย่างยิ่งต่อร่างกายของพวกสัตว์กินหญ้า และไบไมโครวิลเลียม คอลลินส์ แห่งศูนย์การแพทย์ไมโนเนดิส นิวยอร์ก ได้ค้นพบว่า “ร่างกายของพวกสัตว์กินเนื้อ มีขีดความสามารถสูงยิ่ง ในการทำลายพวกไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์ที่กินเข้าไป” จากการทดลองพบว่า ถ้าเติมไขมันสัตว์ครึ่งปอนด์ลงในอาหารของกระต่ายทุกวัน หลังจากนั้นประมาณ 2 เดือน พวกหลอดเลือดของกระต่ายจะมีไขมันเกาะเป็นก้อน และได้พัฒนากลายเป็นโรคร้ายแรงเรียกว่า หลอดเลือดกระด้าง (atherosclerosis) ระบบการย่อยอาหารของคนเรา ซึ่งเหมือนของกระต่ายไม่ได้ถูกสร้างขึ้นสำหรับย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คนเราจึงมีโอกาสป่วยเป็นโรคชนิดต่าง ๆ ได้มากมาย อาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก เราควรดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคอาหารพวกผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืชและพวกผัก

ชาร์ลส์ ดาร์วิน นักวิทยาศาสตร์และนักธรรมชาติวิทยาผู้ให้ทฤษฎีแห่งวิวัฒนาการได้เห็นพ้องกันว่ามนุษย์ยุคแรกกินพืชผักและผลไม้ ตลอดเวลาที่ผ่านมามีสภาพร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของคนเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากมายเลย

วอน ไลนนี นักวิทยาศาสตร์แห่งชาติชาวสวีเดนกล่าวว่า : โครงสร้างของคนอ้วนจะภายในและภายนอก เปรียบได้กับสัตว์ที่กินพืชผัก ผลไม้ที่มีน้ำรวมอยู่เป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์เรา

ดังตัวอย่างที่นักวิทยาศาสตร์ยอมกระจำขจัดในด้านกายวิภาคศาสตร์และสรีรศาสตร์ โดยสัญญาติญาณของคนเราจะต้องรับประทานอาหารเสริมสุขภาพพวก ข้าว ผักและผลไม้ ถั่ว เหล่านี้จะทำให้มนุษย์เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์ (Vistara Parham, 1981 : 9)

ชาวเอสกิโมดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคเนื้อและไขมันของสัตว์ จะแก่ตัวเร็วมากและมีอายุสั้นเฉลี่ยเพียง $27\frac{1}{2}$ ปีเท่านั้น ชาวเคอร์ริก ซึ่ง เป็นชาวเผ่าที่อยู่ทางแถบรัสเซียตะวันออกมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ถูกบังคับด้วยภูมิประเทศและภูมิอากาศให้ต้องรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นหลักเช่นเดียวกับชาวเอสกิโม ปรากฏว่าชาวเผ่านี้แก่เร็ว และมีอายุสั้นเช่นเดียวกันจากการสำรวจแทบจะไม่พบชาวเคอร์ริกที่มีอายุเกินกว่า 40 ปีเลย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2537 : 15)

ในทางตรงกันข้ามจากการศึกษาชาวฮันซา ในประเทศปากีสถาน เผ่าชนโอโตมิ (ชาวพื้นเมืองของเม็กซิโก) และชาวพื้นเมืองของภาคตะวันตกเฉียงใต้ของอเมริกา ฯลฯ ซึ่งเป็นพวกที่แทบจะไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์เลย จะพบว่าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับกลุ่มชนพวกนี้ที่มีประชากรอายุยืนถึง 110 ปี หรือมากกว่าโดยยังมีสุขภาพอนามัยดี

ปัจจุบันนี้ได้เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าโรคที่เป็นมากที่สุดของชาวอเมริกัน ซึ่งบริโภคเนื้อในปริมาณสูงสุดของโลกก็คือ โรคหัวใจ มีแพทย์เป็นจำนวนมากขึ้นทุกทีที่ได้ยอมรับอย่างสิ้นเชิงว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และได้ใช้วิธีการรักษาโรคหัวใจอย่างง่าย ๆ และเป็นธรรมชาติที่สุดด้วยการจำกัดปริมาณเนื้อที่ผู้ป่วยจะบริโภค หรือให้ **ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจเลิกการบริโภคเนื้อสัตว์อย่างเด็ดขาด**

ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์และนักโภชนาการเป็นจำนวนมากได้ยอมรับอีกว่า กากและเส้นใยของพวกอาหารพืช จะช่วยลดระดับของโคเลสเตอรอลลงได้อย่างมาก ดร.ยู.ดี. วีจิสเตอร์ หัวหน้าภาควิชาโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยโลมาลินดาในแคลิฟอร์เนีย ได้กล่าวถึงการทดลองที่ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารประเภทถั่วและธัญพืชต่าง ๆ ปรากฏผลว่าระดับโคเลสเตอรอลของผู้ที่ได้รับการทดลองลดลงไปอย่างมาก ทั้ง ๆ ที่กลุ่มผู้ทดลองยังบริโภคเนยเป็นจำนวนมากอยู่ก็

ตาม นอกจากนักการวิจัยยังพบอีกว่าอาหารที่มีเส้นใยและกากมาก ๆ สามารถเป็นตัวยับยั้งโรคหลาย ๆ ชนิดได้เป็นอย่างดี เช่น โรคไส้ติ่งอักเสบ โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ โรคหัวใจ โรคอ้วน

มาซาโนบุ ฟูกุโอกะ กล่าวไว้ใน “The Road Back to Nature” (2541 : 43) ว่าเมื่อไม่กี่ปีที่แล้ว มีหนุ่มอเมริกันผู้หนึ่งเดินทางไปญี่ปุ่น เพื่อศึกษาเกี่ยวกับเต้าหู้และเขียนหนังสือเล่มหนึ่ง (The Book of Tofu) หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยการปรุงเต้าหู้ห้าร้อยวิธี และปัจจุบันกลายเป็นหนังสือยอดนิยมในสหรัฐ ด้วยเหตุที่สหรัฐเองก็ปลูกถั่วเหลือง เต้าหู้ทำด้วยมือ ซึ่งมีคุณภาพ ยอดเยี่ยม ชาวอเมริกันเห็นว่าเต้าหู้เป็นอาหารที่ดี ชาวอเมริกันเริ่มรู้จักความหมายที่แท้จริงของความมีรสชาติแต่สาเหตุอีกประการหนึ่งคืออาหารชนิดนี้มีคุณค่าต่อสุขภาพ

หลักการข้อสุดท้ายคือ การคิดในเชิงบวกและการทำสมาธิ หลักการในข้อนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการฝึกโยคะ ในความเป็นจริง การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่อยู่ในเกือบทุกศาสนาอยู่แล้ว คุณสามารถใช้การทำสมาธินั้นทำให้คุณรู้สึกสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจและความสงบนี้เองที่ทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพสมดุลและมีสุขภาพที่ดีได้

การพูดทางบวกกับตัวเองเสมอ ๆ จะทำให้ภาพพจน์ (Self Concept) ของตัวเราเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากยิ่งขึ้นเมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับเราเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และเราก็จะมีความรู้สึกที่ดีกับโลก กับชีวิต กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น ในที่สุดเราจะกลายเป็นคนประเภท I am ok, You are ok. มากยิ่งขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539 : 65)

2.2 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สุจิตรา ออนค้อม (2541 : 4) กล่าวว่า สมาธิ ความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2524 ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า “ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่น เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

คัมภีร์ วิสุทธิมรรค ให้คำจำกัดความหมายว่า “ความมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิต เป็นกุศล เป็นสมาธิ”

จากความหมายและคำจำกัดความดังกล่าว ทำให้เข้าใจความหมายของสมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว

การทำสมาธิ สามารถลดการทำงานของระบบประสาท ซิมพาเทติกเป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย

การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิสที่จะทำให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราควรทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาที่เหมาะสมที่สุดคือใกล้กับเวลาที่ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก อาจจะมีทำแค่วันละ 3 - 5 นาที ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าขัดสมาธิ ผ่อนคลายที่สุด หลังตรง จดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง มือประสานกันวางไว้ที่ตัก เวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ภาวนามंत्रาที่เป็นภาษาสันสกฤตอยู่ในใจว่า Baba Nam Kevalam (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is everywhere หรือความรักที่มีในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกำว่า บาบา นัม เวลาหายใจออกจดจ่อกำว่า เควาลัม เราจะเกิดผ่อนคลายอย่างลึกลับ ควบคุมไปในเวลาทำสมาธิ การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อขจัดอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ความกลัว ความเกลียด, ความอิจฉาริษยา, ความรู้สึกตัวว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น ออกไปจากจิตใต้สำนึก

การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นการฝึกลดคลื่นสมองของตัวเอง การใส่ข้อมูลด้านบวกในจิตใต้สำนึก ขณะที่คลื่นสมองต่ำและการเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตใต้สำนึกด้วยการทำสมาธิด้วยมนตรา เราสามารถเพิ่มพลังความรักในจิตใต้สำนึกด้วยการเปิดเทปเพลง Celestial Kiirtan โดยร้องเพลงคลอไป ในใจ 5 - 10 นาที ขณะที่ร้องคิดถึงแต่ความหมายของ คำว่า Baba Nam Kevalam ซึ่งแปลว่ามีความรักให้กับตนเองและทุก ๆ คน ทำวันละ 2 ครั้ง

3. การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ใช้ประสบการณ์หรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเครื่องมือพัฒนาใน 4 ส่วน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, บรรยาย)

1. คลื่นสมอง ให้นักศึกษามีคลื่นสมองต่ำ เพื่อการเรียนรู้ที่เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยกิจกรรมฝึกโยคะอาสนะ การฝึกสมาธิ

2. เซลล์สมอง พัฒนาเซลล์สมองให้มีการก่อตัวมากขึ้นด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหว มือเท้า การออกกำลังกายกลางแจ้ง เกมสกีการเล่น การออกกำลังกายเต้นเกาซิกิ การร้องเพลงประกอบท่าทาง รวมทั้งการจัดให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายทั้งวิชาการ ศิลป ดนตรี กีฬา ธรรมชาติศึกษาเพื่อให้พัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา

3. ภาพพจน์ของตัวเอง เน้นให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในภาพพจน์ของตนเอง ด้วยการให้นักศึกษาได้ใช้คำพูดด้านบวกกับตนเอง ผู้ใหญ่ใช้คำพูดด้านบวก การพูดคำพูดด้านบวก ให้แก่เด็กในสภาวะภวังค์แห่งสมาธิ หรือการจูงใจได้สำนึกด้วยคำพูดด้านบวก

4. ความรัก ความอบอุ่นด้วยการยิ้ม การพูดชม หรือพูดในด้านบวก การสบตา การสัมผัส การกล่าวคำทักทาย “สวัสดี”

1. คลื่นสมอง

สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนมากนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็ก - ไฟฟ้า เรียกว่า คลื่นสมอง ซึ่งคลื่นเหล่านี้จะมีความแปรผันตามสภาวะของจิตในระดับแต่ละชั้น เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นสมอง (EEG หรือ Electro - Encephalo gram or Electric brain - writing Machine) มาต่อเข้ากับศีรษะของมนุษย์ เครื่องกลนี้ก็จะจับกระแสคลื่นของมนุษย์ แล้วเขียนออกมาเป็นลักษณะของกราฟ ด้วยวิธีนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์ สามารถจำแนกคลื่นสมองออกเป็นหลายแบบ ซึ่งคลื่นสมองแต่ละแบบนี้จะเกิดขึ้นในจิตที่อยู่ในภาวะที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะคือ (วิไลองค์อนันต์คุณ, 2532 : 305)

1. คลื่นสมองของคนธรรมดาทั่ว ๆ ไปที่เกิดในภาวะจิตสำนึกตื่นตัวตามปกติจะมีลักษณะที่ไม่สม่ำเสมอ และเร็วเรียกว่า คลื่นเบตา** (Beta Wave) กราฟนี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะโดยเฉลี่ยของคลื่นสมอง ที่มีการทำงานที่ไม่หยุดนิ่งและไม่สม่ำเสมอ โดยมีความเร็ว 13 - 40 รอบ / วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองในลักษณะที่มีความเครียดสูง

2. ในขณะจิตมีความสงบ สมองจะให้คลื่นที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป เรียกว่าคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งช้ากว่าและมีจังหวะที่สม่ำเสมอกว่าจิตระดับนี้จะสงบและมีความตื่นตัวสูง มีขนาดคลื่นใหญ่กว่า และมีพลังงานสูงกว่าคลื่นเบตา ในสภาวะจิตใจสงบเช่นนี้ จะทำให้การกระทำต่าง ๆ เป็นไปอย่างได้ผลดี คลื่นสมองนี้มีความเร็ว 8 - 13 รอบ / วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองในขณะที่มีความผ่อนคลาย

* คูภาคผนวก ฉ

** คูภาคผนวก ฉ

3. ขณะที่ผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้น มีจิตใจจดจ่อมากขึ้น คลื่นสมองดูเหมือนว่าจะหยุดนิ่ง (เป็นเส้นตรง) ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนว่าจะหยุดการเคลื่อนไหว ไม่มี ความรู้สึกแบ่งแยกในสภาวะนี้ คลื่นสมองค่อย ๆ เคลื่อนไหวอย่างสั้นและช้าลง แต่มีพลังงาน สูงขึ้น จนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic Rhythm) เรียกว่าคลื่นคอสมิก (Cosmic Wave) ซึ่งมีความเร็ว 1 - 4 รอบ / วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองที่มีความ ผ่อนคลายสูงสุด

คลื่นสมองที่มีความผ่อนคลายสูง จิตใจจะมีความสงบความสุขมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานได้สูงสุด คลื่นสมองอัลฟาให้ประโยชน์ต่อคนเราในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ทำให้อารมณ์ดี ร่าเริง
2. มีความคิดสร้างสรรค์สูง
3. ร่างกายแข็งแรง
4. มีความจำดี
5. มีสมาธิสูง

กิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย

1. ลมหายใจ

การกำหนดลมหายใจให้ถูกต้องโดยลึก ช้า สม่ำเสมอ จะทำให้คลื่นสมองมีจังหวะสม่ำเสมอ เกิดเป็นคลื่นอัลฟา เช่น หายใจเข้าท้องจะขยาย หายใจออกท้องจะยุบ การฝึกโยคะอาสนะในท่าต่าง ๆ ซึ่งทำให้ภาวะจิตใจมีการผ่อนคลาย

2. คำพูด

คำพูดดีانبวก ผู้ที่ได้รับคำชมเสมอ ๆ จะรู้สึกมีความสุข เชื่อมั่นในตนเอง จิตใจสบายผ่อนคลาย คลื่นสมองจะเป็นคลื่นอัลฟา มีอารมณ์ดี ไม่ก้าวร้าว ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ไม่ค่อยได้รับคำชมมากนัก แต่ได้รับการตำหนิ (ติ) จากคุณครู เด็กจะตึงเครียด มองโลกในแง่ร้าย ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้สมองส่งคลื่นเป็นเบตา (Beta Wave)

3. เสียง

เสียงที่เราได้ยิน จะมีความถี่สูงต่ำต่างกัน ส่งผลต่อคลื่นในสมอง เช่น เสียงดนตรี จากเพลงบรรเลงที่มีจังหวะช้าและสม่ำเสมอ ทำให้ผู้ฟังสบายใจ ผ่อนคลาย จิตใจสงบ ดนตรี ที่บรรเลงด้วยเสียงดังมากและเร็ว ซึ่งมีความถี่ของเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ตลอดเวลา เช่นเดียวกับคลื่น เบตา ทำให้ผู้ฟังมีอาการไม่สม่ำเสมอ รู้สึกตึงเครียดทำให้คลื่นสมองเกิดคลื่นสูงหรือคลื่นเบตา (Beta Wave)

4. การออกกำลังกาย

ผู้ที่ได้ออกกำลังกาย บริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำ ทำให้กล้ามเนื้อ การทำงานของอวัยวะภายนอก ภายในได้รับการผ่อนคลาย การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้ปรับสมดุลตามธรรมชาติ ได้เคลื่อนไหวเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งคลื่นสมองที่จะเกิดขึ้นในภาวะที่จิตใจผ่อนคลายเช่นนี้คือ คลื่นสมองอัลฟา

5. สี

สีต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวเรา หรือสีจากทัศนธรรมชาติ มองแล้วให้ความรู้สึกต่อจิตใจต่างกัน เช่น ในห้องนอนเรามักจะทำสีฟ้าอ่อน สีเขียวอ่อน หรือครีม ให้ความรู้สึกสบายตา สบายใจ สีแดง สีเหลือง หรือสีที่เข้มจัดมารวมอยู่ด้วยกัน ทำให้จิตใจสับสนวุ่นวาย เช่น สัญญาณไฟสีแดงของรถดับเพลิง ทำให้จิตใจตึงเครียด กังวลใจ ภาวะเช่นนี้จะก่อให้เกิดคลื่นสมองเบตา

6. อาหาร

ควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงหรืออาหารจากพืช ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็นสงบ ได้แก่ ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่ว เมล็ดธัญพืช สมุนไพรและเครื่องเทศในปริมาณที่พอสมควร อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อจิตใจ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ กระทียม หัวหอม เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดต่าง ๆ (อังก์โนวิไล องค์กรนันทคุณ, 2532 : 40)

7. บุคคลรอบข้าง

เมื่อเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมของคนที่มีคลื่นสมองเบตา (คลื่นสูง) บ่อย ๆ จะทำให้เรามีความตึงเครียดพลอยให้เรามีคลื่นสมองสูงไปด้วย

8. สถานที่

สถานที่ที่ต่างกัน มีอิทธิพลให้คนเรามีคลื่นสมองต่างกัน รวมถึงสถานการณ์บรรยากาศ เช่น เด็กที่เติบโตมากับสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขอนามัย โปร่ง โล่ง บรรยากาศที่อบอุ่น มีเมตตา สงบสบาย เด็กจะมีจิตใจที่มั่นคง แจ่มใส จิตสงบ มีคลื่นสมองแบบอัลฟา (Alpha Wave)

9. การฝึกโยคะอาสนะ

มีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (Endocrine glands) ซึ่งต่อมไร้ท่อมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึกของคนเราการทำโยคะอาสนะ มีอิทธิพลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อม ซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความสุขทางอารมณ์ และความสงบทางใจ

10. การฝึกสมาธิ

นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ได้กล่าวคำสอนไว้ว่า “คนเราเกิดมาเพื่อหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตและแบ่งปันความสุขที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง” (Man is born to be happy and radiate happiness) ซึ่งคนเราสามารถหาวิธีการหรือเครื่องมือที่จะนำเราไปพบกับความสุขที่แท้จริงได้ และวิธีการนั้นจะทำให้จิตของเรามีการขัดสลายลดลง จนถึงขั้นสงบนิ่งได้อันจะเป็นประโยชน์ใหญ่หลวงแก่มนุษย์ทุกคน วิธีการนั้นก็คือ การฝึกสมาธิหรือการทำสมาธิ (Meditation)

ประโยชน์การฝึกสมาธิ มีหลายประการนับตั้งแต่เป็นการกระทำให้ผู้ฝึกสมาธิมีคลื่นสมองต่ำ จิตสงบ ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น พัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิตและเป็นการพัฒนาจิตใจ เพื่อเข้าสู่ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ นั่นคือความสงบของจิตใจ

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท (2541 : 16) กล่าวว่าการทำสมาธิก็เหมือน การตีดินมิตติดูรูปนั้นตีดรูปนี้ก็ยังอยากอยู่นะ บางทีก็อยากให้มี บางทีก็ไม่อยากให้มีมิตติ ฉะนั้นท่านจึงให้วางเอาไว้ วางไว้เพราะมันไม่มีเรา ถ้าวางอันนี้ได้คือวางขั้นที่ 5 (รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)

ธรรมมัญญ นวลใจ (2542 : 43) การทำสมาธิสามารถลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกได้ เช่น การทดลองในอินเดียและญี่ปุ่นพบว่า โยคีและพระญี่ปุ่นขณะอยู่ในสมาธิ จะมีความต้องการออกซิเจนน้อยลงหรือเรียกว่าอยู่ในภาวะไฮโปเมตาบอลิซึม (Hypometabolism) การทำสมาธิยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจลดลง ปริมาณ

กรดแลคติกในเลือดก็ต่ำกว่าปกติ สรูปแล้วการทำสมาธิเป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุดโดยที่ยังตื่นอยู่นั่นเอง

พระธรรมปิฎก (2540 : 18) สมาธิคือเรื่องของจิตใจ บางที่ท่านใช้คำว่าจิต เหตุที่เรียกว่าสมาธิ เพราะสมาธิเป็นตัวแทนสำคัญใน การพัฒนาทางด้านจิตใจ

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) (2542 : 4) เมื่อเราไปนั่งอยู่ที่เงียบ เราจะรู้สึกว่ามันสงบ มีความสุขเกิดขึ้นในใจ ความสุขอย่างนี้เป็นความสุข ที่แท้ เรียกว่าความสุขเกิดขึ้นจากวิเวก จากกายสงบ วาจาสงบ ใจสงบ การที่จะเกิดกายสงบ วาจาสงบ ใจสงบนั้น ต้องได้สถานที่สงบเป็นเครื่องช่วย ไม่มีรูปผ่านเข้าตา ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส อะไรที่เกิดจากการปรุงแต่ง เราก็จะพบว่า สุขภาพจิตสงบ เมื่อมีความสงบจะรู้สึกว่าเป็นสุข สุขนี้เรียกว่าสุขเกิดจากความสงบ

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (พระมหาบัว ญาณสัมปันโน) (2541 : 13 - 14) จิตอยู่ในสมาธิ จิตมีความสงบ ก็เรียกว่าจิตอิมัตถ์ ไม่หิวโหยอะไร กับอารมณ์อะไร รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสไม่มายุ่ง มีแต่ความสงบจิตเย็นใจอยู่ตลอดเวลาเมื่อเห็นคุณค่าของสติปัญญาแล้ว กับเห็นผลของสติปัญญาที่ทำงานขึ้นมา คำว่าสมาธิทำให้ใจสงบ

2. เซลล์สมอง

เซลล์ประสาทที่มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่า นิวโรคอร์เท็กซ์ (Neo - Cortex) จะพัฒนาได้ เมื่อเด็กมีโอกาสใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว เด็กที่มีโอกาสได้ปะทะสังสรรค์สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่มากเท่าใด เด็กก็จะมีสติปัญญาสูงมากเท่านั้น เช่นนี้จึงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กบางคนเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความพรสวรรค์ในหลาย ๆ ด้าน

กิจกรรมที่พัฒนาเซลล์สมอง ได้แก่

1. การฝึกให้ออกกำลังกายเดินแกว่ง
2. การบริหารประกอบเพลง
3. การฝึกโยคะอาสนะ
4. การออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ

5. การเล่นเกมเล่นประเภทต่าง ๆ
6. การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมนอกห้องเรียน

การออกกำลังกายต้นเกาชิกิ

เป็นการออกกำลังกายที่มีจังหวะเร็ว ช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจ และระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น ตลอดจนช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้อวัยวะได้ดีขึ้น ช่วยให้กระดูกสันหลัง มีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัว เมื่อฝึกเป็นประจำ จะสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานผิดปกติของตับ (เยาวัลักษณ์ โพธิสุทธิ, 2540 : 37 - 38)

3. ภาพพจน์ของตัวเอง

ภาพพจน์ของตัวเอง คือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง จะเป็นความเห็นที่ติดตัวเราตลอดไป เช่น รู้สึกว่าตัวเองน่ารัก, มีเสน่ห์, แข็งแรง, ไม่มั่นใจในตนเอง

ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง จะเป็นความเชื่อที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เชื่อว่า เราเป็นคนอย่างไร ซึ่งภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเอง อาจจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540 : 2)

ตารางที่ 1 ภาพพจน์ของตัวเอง

ภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก (+)	ภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ (-)
เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ	เป็นคนที่ล้มเหลว
เป็นคนเก่ง	เป็นคนไม่เก่ง
เป็นคนที่มีความสามารถ	เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ
เป็นคนฉลาด	เป็นคนไม่ฉลาด
เป็นคนสวย, หล่อ	เป็นคนไม่สวย, ไม่หล่อ
เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	เป็นคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ภาพพจน์ตนเองของคนเราเกิดจากคำพูด ความคิดของตัวเอง และของคนรอบข้างที่จะคอย ๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใต้สำนึกของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัส (Five sense organ) ทั้ง 5 ส่วนคือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ที่ผ่านเข้ามาสะสมในจิตใต้สำนึกทีละน้อย ๆ จนกระทั่งเรามีความรู้สึกต่อตัวเองเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ตามที่เราได้รับข้อมูลสะสมไว้

ประสาทสัมผัสเกี่ยวกับตาและหู เป็นส่วนที่รับข้อมูลเข้าสู่จิตใต้สำนึกมากที่สุด (ตา รับข้อมูลประมาณ 75 - 90% หู 10 - 15 % จมูก ลิ้น ผิวหนัง 2 - 5%) ฉะนั้นคำพูดที่เราได้ยินสิ่งที่เรามองเห็นต่าง ๆ จะถูกรับเป็นข้อมูลไว้ในจิตใต้สำนึกมากที่สุด เช่น การมองเห็นสิ่งที่ผู้ใหญ่กระทำหรือได้ยินสิ่งที่ผู้ใหญ่พูด

นักจิตวิทยาในปัจจุบันยอมรับว่า คำพูดมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อจิตใจของคนเรา เรา มักจะคิดตามสิ่งที่เราได้ยิน คำกล่าวที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิด เราคิดอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น (We are what we think, We think so we become) เช่นถ้าพ่อแม่บอกเด็กว่าโง่ เด็กก็จะเชื่อว่าเป็นคนโง่ ถ้าบอกว่าเป็นคนสวยน่ารัก เด็กก็จะเชื่อว่าเป็นคนสวยและน่ารัก ผู้ใหญ่จึงควร หลีกเลี่ยงใช้คำพูดด้านลบ การพัฒนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงเน้นให้รู้จักภาพพจน์ตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ด้วยการทำให้เกิดภาพพจน์ของตัวเองเป็นด้านบวก จึงเป็นหน้าที่ของบ้านและโรงเรียนที่จะต้องช่วย让孩子เกิดความรู้สึกด้านบวก เพื่อให้เด็กเกิด ความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

การพัฒนาภาพพจน์ตัวเองให้เป็นด้านบวก นอกจากจะทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว ยังเป็นการพัฒนาจิตใจ ให้รู้จักการแบ่งปันความรัก น้ำใจ ให้กับคนรอบข้าง มีความรัก ความเมตตาให้กับคนและทุกสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น

4. การให้ความรัก

ทฤษฎีของนักจิตวิทยากล่าวว่า เด็ก ๆ ที่ได้รับความรักมาอย่างเพียงพอแล้ว ไม่ว่าจะจากทางบ้านหรือจากทางโรงเรียน จะเป็นเด็กที่มีความสุข ไม่มีปมด้อยทางจิตใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มองโลกในแง่ดีและไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคม นั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับกันทั่วไป

การให้ความรักตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. การยิ้ม
2. การพูดชม หรือพูดในด้านบวก
3. การสบตา
4. การสัมผัส
5. การกล่าวคำทักทาย “สวัสดี”

1. การยิ้ม

การยิ้มเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดจากภายในตัวมนุษย์ เป็นสัญญาณที่คนเราสัมผัสได้ถึงความรู้สึกว่าได้รับกำลังใจ อบอุ่นใจ คลายกังวล รอยยิ้มทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทศนีย์ ที่กล่าวว่า การกล่าวชมนักเรียนว่า ดี ดีมาก เก่ง เก่งมาก นั้น จะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น อยากมาโรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน (ทศนีย์ ผลเนื่องมา, 2536 : 43)

2. คำพูดชมหรือคำพูดด้านบวก

คำพูดชมหรือคำพูดด้านบวก คือ คำที่สุภาพ อ่อนโยน ให้กำลังใจ ยกย่องชมเชย ในคุณค่าของความสามารถ ความดีงาม ที่ทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self - Esteem) มีความเชื่อมั่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทศนีย์ ที่กล่าวว่า การกล่าวชมนักเรียนว่า ดี ดีมาก เก่ง เก่งมาก นั้นจะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น อยากมาโรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน (ทศนีย์ ผลเนื่องมา, 2536 : 43)

ฉะนั้นผู้ใหญ่จึงต้องหมั่นใช้คำพูดด้านบวกในสิ่งที่ดีดี คำพูดชมเชยแก่เด็กเสมอ เพื่อให้เด็กได้รู้สึกว่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะใช้คำพูดด้านบวกกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

3. การสบตา

การสบตา คือ อาการมองประสานตากันระหว่าง 2 ฝ่าย เช่น การมองสบตากัน ในระหว่างสนทนา สบตาเพื่อทักทาย เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกให้ผู้อื่นทราบความหมาย

โดยผ่านทางดวงตา ประโยชน์ต่อการพัฒนา คือ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ให้อุบัติกสบตา เพื่อการกล้าคิด กล้าถาม กล้าที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะทำให้เป็นคนเปิดเผย

4. การสัมผัส

มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงผลให้เห็นว่า การสัมผัสมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อสิ่งมีชีวิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2537 : 80 - 81) เช่น

- ได้มีการทดลองเรื่องการสัมผัสที่มหาวิทยาลัยเบอร์ดู โดยให้พนักงานตรวจบัตรที่ห้องสมุดของมหาวิทยาลัย หาโอกาสสัมผัสมือนักศึกษา ในขณะที่นักศึกษาคืนบัตร ผลของการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการสัมผัสส่วนใหญ่ตอบว่า ได้รับความช่วยเหลือจากพนักงานห้องสมุดดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการสัมผัส

- การทดลองของจิตแพทย์มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย พบว่า คนไข้โรคหัวใจที่เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงและมีโอกาสสัมผัสคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงเสมอ ๆ จะช่วยให้ความตึงเครียดของหัวใจลดลง

- หาโอกาสสัมผัสผู้อื่นให้มากขึ้น ธรรมชาติของคนเราทุกคนเหมือนกัน คือถ้าเราต้องการการสัมผัสจากผู้อื่นมากเพียงใด ผู้อื่นก็ต้องการสัมผัสจากเรามากเพียงนั้น เราจึงควรหาโอกาสสัมผัสผู้อื่นและให้ผู้อื่นสัมผัสเรามากขึ้น โอกาสที่เราจะสัมผัสผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมมีมากมายเช่น

- ทักทายสวัสดีด้วยการจับมือหลังจากยกมือไหว้แล้ว
- จูงมือกันในขณะเดินข้ามถนน
- โอบกอดเอวคุณพ่อ คุณแม่เมื่อกลับบ้าน
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มีการสัมผัสมาก ๆ เช่น เต็มรับ เล่นกีฬา

จากตัวอย่างดังกล่าว ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสัมผัส ทำให้เราเห็นว่า การที่เด็ก ๆ จะเติบโตอย่างมีความสุข จะต้องได้รับความรักด้วยการสัมผัส โอบกอดจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้เด็ก ๆ ไม่เป็นโรค “ขาดความรัก” รวมทั้งผู้ใหญ่เองก็ได้รับความสุขมากขึ้น จากการได้ โอบกอดสัมผัสลูกหลานตน ครูที่สอนตามแนวนี้โอฮิวแมนนิสก็จะทำให้นักศึกษามีความสุขกับการเรียนมากขึ้น และเห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้น

5. การกล่าวคำทักทาย “สวัสดี” แก่เด็ก

สังคมไทยใช้คำสวัสดี เป็นคำทักทายตามปกติโดยทั่วไป โดยกล่าวคำว่าสวัสดีพร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ รวมทั้งเป็นความหมายของการเคารพยกย่องในบุคคลที่เรากล่าวสวัสดีกับเขา การกล่าวสวัสดีกันให้ความรู้สึกที่เป็นสุขทั้งผู้พูดและผู้ตอบ

จึงสรุปได้ว่าการมอบความรักด้วยการยิ้ม การพูดคุยหรือพูดในด้านบวก การสบตา การสัมผัส และการกล่าวทักทายสวัสดี จะทำให้เด็ก, ผู้เรียน, นักศึกษา ได้รับความรัก ความอบอุ่นอย่างเต็มสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้เขาเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เป็นลักษณะของครูที่สอนตามแนวนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ ของชีวิต โดยไม่ต้องรอผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539)

มาสโลว์ (Maslow) (อ้างถึงใน เขียวศรี วิจิตรศิริ, 2541 : 109 - 110) ความต้องการ (Hierarchy of Needs) ซึ่งมีอยู่ 5 ขั้นที่สำคัญสามารถเขียนเป็นรูปกรวยได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือต้องการวัตถุที่จะมาทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ (physiological needs of Survival needs) เป็นความต้องการอันดับแรกของมนุษย์ได้แก่ ความต้องการทางปัจจัยสี่ จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศที่จำเป็นในการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะดำรงชีวิตอยู่โดยปราศจากภัยอันตราย มีสุขภาพจิต สุขภาพกายดี มีความมั่นคงในอาชีพ หน้าที่การงานและฐานะทางเศรษฐกิจ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น (Love and Belonging needs) ทุกคนต้องการความรักจากผู้อื่น เช่น จากพ่อแม่ จากเพื่อนต้องการที่จะให้และรับความรัก มีไมตรีจิตซึ่งกันและกันปรารถนาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

* ดูในภาคผนวก ฉ

ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับการยกย่องมีเกียรติยศ ชื่อเสียง (Self - esteem needs) หรือความต้องการที่จะเห็นคุณค่า และความสามารถของตัวเอง เป็นการประเมินผลตนเองได้ รู้ว่า **ตนเองมีค่า** ทุกคนในสังคมยอมรับนับถือให้เกียรติยกย่องเกิดความรู้สึกเชื่อมั่น **ยอมรับนับถือตัวเอง** (Self - respect)

ขั้นที่ 5 ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง สามารถกระทำตนได้ตามความสามารถที่เป็นจริง (Self - actualization or Self - fulfillment needs) เป็นความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตของคนที่มีพัฒนาสูงสุดแล้ว เพื่อแสดงถึงความสามารถและศักยภาพที่จะกระทำได้อย่างดีของตัวตนเอง มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง มุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด หรืออุดมคติที่ตนกำหนดไว้ บุคคลที่ได้รับความต้องการผ่านมาถึงขั้นที่ 5 นี้ จะรับรู้หรือเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

มาสโลว์ มีความเชื่อว่า ความต้องการแต่ละขั้นของมนุษย์เมื่อได้รับการตอบสนอง จะทำให้มนุษย์นั้นมีความสุขและมีความสามารถ มีศักยภาพที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

เอลเดอร์ (Elder, 1965) ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการกระทำของตนเอง การมีความสามารถและการตัดสินใจของบุคคลที่ตนให้ความสำคัญด้วย ออซูเบล (Ausubel, 1968) ความเห็นคุณค่าในตนเอง คือความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่าเป็นมนุษย์คนหนึ่ง สอดคล้องกับที่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่าความเห็นคุณค่าในตนเอง คือขอบเขตที่บุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของเขาว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่า ออลล์พอร์ท (Allport, 1973) ความเห็นคุณค่าตนเอง หมายถึง ความภูมิใจ (Pride) (อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538 : 61)

สรุปได้ว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลรวมแนวทางที่บุคคลรับรู้ และพิจารณาตัดสินใจเองจากการยอมรับของสังคม ความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นทั้งในครอบครัว เพื่อน ในการกระทำของตนเอง

2. องค์ประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเอง

เกตส์ (Gates quoted in Barry, 1989 อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538 : 78) ได้แบ่งความเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบคือ

(1) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกายตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

(2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) เป็นส่วนหนึ่งของความเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

(3) ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

(4) ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The Identification Self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรม แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

โดยสรุปความเห็นคุณค่าในตนเองมีองค์ประกอบแบ่งออกได้เป็นสองส่วนใหญ่ๆ คือความเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการกระทำการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง และความเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการตัดสินว่าตนเองมีคุณค่าจากผู้อื่น

3. การพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง

อีเอ็มวัตต์ จูเนียร์ กล่าวว่าพลังความคิดด้านบวกทำงานได้ผลความคิดทางบวกหรือการมองโลกในแง่ดีและให้เชื่อมั่นในตัวเองตอนเข้ามาสู่วงการศึกษา ซึ่งได้ผลอย่างน่ามหัศจรรย์ ผลการทดลองใช้ “พลังความคิดด้านบวก” ที่เมืองซัมเตอร์ เคาน์ตี้ รัฐเซาท์ แคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา สามารถแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อนกว่าเกรดมาตรฐาน เด็กเกเรก่อเรื่องวุ่นวาย และเด็กติดยาเสพติดได้สำเร็จ ทำให้เด็กนักเรียนเรียนเก่งขึ้น และหวนกลับมาเป็นเด็กดีได้

ดร.วิลเลียม มิทเชลล์ ใช้โครงการ “พลังความคิดด้านบวก” โดยติดสติ๊กเกอร์ข้อความในทางบวกหรือด้านดีไว้ตามหนังสือเรียนและกล่องอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน ดังเช่นตัวอย่าง แม่คนหนึ่งมีลูกสาวที่กว่าจะทำเลขได้แต่ละข้อ ได้ใช้เวลานานเต็มทน ครูก็เอาสติ๊กเกอร์ติดที่หนังสือคณิตศาสตร์ของเด็กคนนั้น โดยมีข้อความว่า “ครูเชื่อความสามารถในตัวเธอและเธอก็สามารถทำได้” ปรากฏว่าเด็กหญิงคนนั้นสามารถทำคะแนนคณิตศาสตร์ได้ดีขึ้นมาก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2538 : 108)

บรูโน (Bruno, 1980 อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538 : 86) เสนอวิธีการเสริมความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่น (Outer Suggestion) หรือโดยตนเอง (Auto Suggestion) เป็นการให้ข้อมูล (Inputs) ที่มีผลกระทบให้เกิดกำลังใจและสร้างเสริมความเห็นคุณค่าในตนเอง
2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. ลดความคาดหวังลงเป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง ซึ่งเป็นการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก
4. การยุติการประเมินค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์

สรุปได้ว่า การพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง กระทำโดยเสริมพลังด้านบวก สร้างผลสำเร็จให้ตนเอง ลดความคาดหวังลงให้ข้อมูลเสริม เพื่อให้เกิดกำลังใจ ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ตอนที่ 3 ครุตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. ลักษณะของครุตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2537 อ้างถึงใน วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช, 2538 : 40 - 41)

1. ครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำโยคะอาสนะ

อาสนะ (asana) เป็นท่ากายบริหารที่ง่าย ๆ ที่มีรูปแบบแน่นอน ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิตเพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เท่านั้น อาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเราสงบ เบิกบานและสดใสขึ้นอีกด้วย และเมื่อคนเรามีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการฝึกอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเองไปสู่ความมีจิตใจในระดับที่สูง อันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาชีวิต

การทำอาสนะที่มีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมทำให้เกิดฮอร์โมน ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางอารมณ์และความสงบทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น ท่ากระต่าย* กระหม่อมศีรษะของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้น ซึ่งเน้นการบริหารต่อมไพเนียลอยู่ตลอดเวลา การทำอาสนะทำนองนี้ อย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีการอดกลั้นสูงและมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น

ท่าอาสนะไม่ได้เป็นเพียงท่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความงามและความยืดยาวของชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่เราจะพัฒนาเข้าสู่จิตใจส่วนลึกของเราอีกด้วย ดังนั้นการสอนให้เด็ก ๆ ทำท่าสมาธิเบื้องต้นง่าย ๆ เป็นสิ่งสำคัญมากจะเป็นการช่วยพัฒนาจิตใจ และความคิดของเด็กเมื่อเจริญวัยขึ้น ทำให้จิตใจเกิดพลัง มีสมาธิในการเรียน มีความตั้งใจในการทำงานทุก ๆ ด้านเพิ่มขึ้น

2. ครูต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องที่สอน

3. ครูต้องใช้คำพูดที่มีความหมายในทางที่ดีกับเด็กเสมอ และขณะที่พูดกับเด็ก ต้องมีการสบตากับเด็กด้วย นักจิตวิทยาแนวใหม่ (นีโอฮิวแมนนิส) ให้ความสำคัญอย่างยิ่งแก่คำพูด ด้านบวก ความใฝ่ฝันด้านบวก เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก และจะส่งผลให้ชีวิตของคนเราไปในทิศทางที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้

4. ครูต้องยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ

5. ครูต้องมีการสัมผัสเนื้อตัวเด็ก เนื่องจากนักจิตวิทยาสมัยใหม่ ได้ยอมรับว่าการกอดเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ เพราะการสัมผัสนั้นมีความสำคัญ คือ จะช่วยทำให้ฮีโมโกลบินในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและช่วยให้หายจากความรู้สึกหดหู่ เพื่อภูมิคุ้มกันด้านร่างกาย ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและแข็งแรงขึ้น

2. การสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยใช้วิธีการพัฒนาใน 4 ด้านคือ

1. คลื่นสมอง โดยการทำคลื่นสมองที่สลับส่นวนวายจากสูงให้ต่ำลง โดยใช้กระบวนการโยคะในท่าต่าง ๆ และการนั่งสมาธิ

* ดูในภาคผนวก ข

2. เซลล์สมอง โดยวิธีการกระตุ้นเซลล์สมองในการตื่นท่าเกาซิกิ และโยคะในท่า กระต่าย นักจิตวิทยาค้นพบว่ามือและเท้าของคนเราคือฐานของสมอง เนื่องจากมือและเท้ามี เซลล์ประสาทอยู่มาก ที่เป็นฐานของสมองยังมีโอกาสเคลื่อนไหวมือและเท้ามากเท่าไร เซลล์ ประสาทส่วนนี้จะขยายได้มากและเจริญเติบโตสู่สมองมากขึ้น

3. ภาพพจน์ตัวเอง

ภาพพจน์ตัวเองของคนเราเกิดจากคำพูดความคิดของตัวเองและคนรอบข้าง ที่ค่อย ๆ ซึมซาบไปในจิตใจได้สำนึกของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า (Five sense organ) มี คำกล่าวที่ว่าคนเราเป็นอย่างไรที่เราคิด และเรามักจะติดตามสิ่งที่เราได้ยิน ดังคำกล่าวที่ว่า เรา เป็นอย่างไรที่เราคิด เราคิดอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น (We are what we think, We think so we become) การใช้คำพูดทางบวกนั้น ใช้ 2 วิธีการที่จะทำให้ภาพพจน์ตัวเองดีขึ้น

3.1 ใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto suggestion) ฝึกให้ผู้เรียนใช้คำพูดใน ด้านบวกกับตัวเองบ่อย ๆ เช่น ทำได้ เป็นคนฉลาด น่ารัก, มีน้ำใจ

3.2 การได้ฟังคำพูดด้านบวกกับคนรอบข้าง (Outer - Suggestion) คำพูดดี ๆ กับคนรอบข้างจากครอบครัว เพื่อน ๆ เทปเพลง, คำกลอน คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อจิตใจได้ สำนึก

4. การให้ความรัก

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เชื่อว่าเมื่อผู้เรียนได้รับความรัก ความอบอุ่นอย่าง เพียงพอ ก็จะมีพลังแบ่งปันให้กับผู้อื่น การให้ความรักได้แก่ การยิ้ม การพูดชมในด้านบวก การสบตา การสัมผัส การกล่าวทักทาย “สวัสดี”

ถ้าผู้สอนจัดสภาพแวดล้อมของกระบวนการเรียนรู้ไปกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความวิตก กังวล มีความเครียด จะมีผลทำให้ผู้เรียน ตื่นเต้น เกร็ง มีการแข่งขันจะทำให้สมองผู้เรียนหลั่ง สารอดรีนาลีน (adrenalin) ออกมาเป็นการสร้างประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาทางการเรียนรู้กับผู้เรียนจะส่งผลให้ผู้เรียนไม่ชอบการเรียนรู้ ซึ่งจะแก้ไขได้ยาก กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดทางบวกต่อตนเอง ซึ่งมาจากปัจจัยหรือผลของ ความรัก การสัมผัสที่อบอุ่น อันเป็นพื้นฐานการพัฒนาด้านตนเองในด้านการรู้จักตนเอง (Self awareness) การชื่นชมตนเอง (Self esteem) และการมีอัตมโนทัศน์ (Self Concept) การเรียนรู้ ตนเองขึ้นอยู่กับกระบวนการกระตุ้น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีต่อผู้เรียนและการเสริมแรงที่

* ดูในภาคผนวก ง

เหมาะสม พื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกันอีกประการหนึ่งคือ การเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง (Self Control) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) การสะท้อนตนเอง (Self reflection) และการมีเอกลักษณ์เฉพาะตน (Self identity) กระบวนการเรียนรู้ทั้ง 4 ประการนี้ ต้องได้รับการ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ และได้รับการเสริมแรงจากบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคม การเสริมแรงด้วยคำพูด เช่น คำชมเชย การยิ้ม การสัมผัส จะพัฒนาผู้เรียนให้สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้ โดยผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าผู้อื่น เห็นอกเห็นใจเข้าใจ และมีความรู้สึกร่วม (Sympathy) เป็นบุคคลที่ไม่เห็นแก่ตัวใจกว้าง มีศีลธรรม รวมถึงมีความซื่อสัตย์

สิ่งสำคัญคือผู้สอนต้องมีความเชื่อว่า ศักยภาพของผู้เรียนสามารถเสริมสร้างพัฒนาได้ ผู้เรียนแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ (Learning style) ของตนเอง บทบาทของผู้สอนที่เป็นปัจจัยพื้นฐานส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนคือ การให้ความรัก ความใกล้ชิด ความไว้วางใจ และความเป็นกัลยาณมิตร

อมรวชิษฐ์ นาครทรรพ (2542 : 47) ฝีมือครูผู้สร้างสรรคการเรียนรู้ใหม่ที่ “รู้ใจเด็ก” ยังมีอีกหลายกรณี เช่น กรณีโรงเรียนอมาตยกุล โดยการอำนวยการของ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล ก็จัดการเรียนการสอนในสไตน์เช่นกัน โดยเด็ก ๆ ที่โรงเรียนอมาตยกุล ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานโดยมิถูก “เร่งเรียน” แต่อย่างไร หากเด็กได้รับเสรีภาพที่จะ “เรียนรู้ตามประสาเด็ก” และแสดงออกตามธรรมชาติเด็ก ควบคู่ไปกับการสัมผัสได้ถึงความรัก ความเข้าใจจากครู เด็ก ๆ ของโรงเรียนอมาตยกุลได้ “แสดงพลัง” กันเต็มที่ทุกเช้ากับเครื่องเล่นกลางสนามหลากหลายตามด้วยกิจกรรม “พิเศษ” ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส Neo - Humanist ของทางโรงเรียน นับตั้งแต่การเดิน “เกาซิกิ” เพื่อฝึกทักษะการประสานมือ - เท้า ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ ไปจนถึงการฝึกฝนทางโยคะต่าง ๆ เช่น ท่างูเห่า ท่ากระท่ายป่า ท่าผีเสื้อ เป็นต้น ที่เป็น การแทรกการ “ฝึกจิต” ของเด็ก ๆ ไปอย่างกลมกลืนกับกิจกรรมที่น่าสนุกเหล่านี้ สิ่งที่น่ารักของกิจกรรมที่ให้เด็ก “แสดงออก” ของโรงเรียนอมาตยกุล คือการมีครูที่น่ารักอยู่เคียงข้างตลอด คอยให้กำลังใจ คำชมเชย คำพูดที่แสดงการยอมรับ รอยยิ้ม และการโอบกอด ทำให้เด็ก ๆ ที่นี้ รู้สึกอบอุ่น มั่นใจในตนเอง และมีสายตาที่ติงามกับเพื่อนมนุษย์ทุกคน

วิชัย วงใหญ่ (2542 : 12, 29 - 30) กระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนใช้สมอง ทั้งสองซีกอย่างสมดุลย์ ภายในสมองจะมีสารสุขหรือสารเอนโดรฟิน (endorphine) จะหลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อใต้สมอง ซึมเข้าสู่กระแสโลหิตไหลเวียนไปทั่วร่างกายทำให้ผิวพรรณผ่องใส ใบหน้าสดชื่น ภูมิคุ้มกันถูกเสริมแรง ร่างกายแข็งแรง เป็นผลทำให้ผู้เรียนมีความสุข มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน ผู้เรียนอยู่ในสภาวะผ่อนคลายมีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ความจำดี มีภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำให้ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นหวัดง่าย สภาพจิตเป็นสมาธิ มีพลังคิดทางบวกสูง มีทัศนคติในการมองโลกแบบองค์รวมเป็นผลทำให้เกิดความงามและจริยธรรมจะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งตรงกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล กล่าวไว้ในสอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ว่าการทำงานของสมองแต่ละซีกพอแยกแยะออกได้ดังนี้ สมองแต่ละซีกรับรู้ความเป็นไปของโลก ภายนอกผ่านทางอวัยวะ รับรู้ทางประสาทชุดเดียวกัน แต่สมองทั้งสองส่วนทำงานแตกต่างกันอย่างมาก ขณะที่สมองซีกซ้ายทำหน้าที่พูดคุยใช้เหตุผล วางกฎเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัวต่าง ๆ สมองซีกขวากำลังซึมซาบอยู่ในโลกของความคิดและจินตนาการที่ไม่อยู่ในขอบเขตของกาลเวลา เหมือนกับการทำงานของศิลปินหรือนักคิดขณะที่กำลังผลิตเพลินอยู่กับการทำงานหรือ จินตนาการของตนเองจนไม่ทราบเลยว่า เวลาได้ผ่านล่วงเลยไปนานเท่าใดแล้ว จากการพยายาม ค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับ การทำงานของสมองสองซีกของมนุษย์เป็นเวลา 15 ปี นักวิทยาศาสตร์ ในปัจจุบันสามารถสรุปได้อย่างแน่นอนว่า คนเราแต่ละคนมีสมอง 2 ซีก ทำหน้าที่แตกต่างกัน อย่างเด่นชัดในการรับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ตอนที่ 4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1 งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ธรรมบุญ นวลใจ (2537 : 43) การทำสมาธิสามารถลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกได้ อย่างเช่น การทดลองในอินเดียและญี่ปุ่น พบว่า โยคีและพระญี่ปุ่น ขณะอยู่ในสมาธิจะมีความต้องการออกซิเจนน้อยลงหรือเรียกว่าอยู่ในภาวะไฮโปเมตาบอลิซึม (Hypometabolism) ซึ่งโดยปกติจะพบได้เฉพาะในขณะหลับหรือจำศีลเท่านั้น แต่การทำสมาธิไม่ใช่การนอนหลับอย่างแน่นอน เพราะคลื่นไฟฟ้าสมองของโยคีและพระญี่ปุ่นขณะทำสมาธิไม่เหมือนคลื่นไฟฟ้าสมองขณะนอนหลับ นอกจากนี้การทำสมาธิยังทำให้อัตราการเต้นของ หัวใจและการหายใจลดลง ปริมาณกรดแลคติกในเลือดก็ต่ำกว่าปกติ โดยสรุปแล้วการทำสมาธิ เป็น การทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุด โดยยังตื่นอยู่

* ดูในภาคผนวก ฉ

กษมา บิลมาศ (2528) ได้ศึกษาเรื่องผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักของสตรี โดยมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวก ภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ผ่านการทดสอบแล้วว่า มีความสามารถในการจินตนาการจำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับฉลากของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์วันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวก ภายใน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วน กลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองก่อนและหลัง การทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนี วัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะเวลาก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที ที่พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

หลายพันปีมาแล้ว โยคีซึ่งได้ทำสมาธิอยู่ในส่วนที่เงียบที่สุดของถ้ำหรือภูเขาที่ห่างไกลจากผู้คน โยคีเหล่านี้สามารถบังคับจิตใจให้เลิกสนใจต่อเสียงที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมและเสียงที่เกิดจากอวัยวะภายในของตนเองได้ โดยให้จิตใจทั้งหมดจดจ่ออยู่กับศูนย์กลางของพลังงานอันละเอียดอ่อนลึกล้ำ 7 แห่งที่อยู่ตามแนวกระดูกสันหลังและสมองของร่างกายที่เรียกต่อ ๆ กันมาว่า จักรวาล (Chakras) ซึ่ง Chakras นี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจ คนปกติมักไม่รู้สึกรู้สึถึง Chakras ของตัวเอง เมื่อใดที่จิตใจของเราได้รับการพัฒนาให้ละเอียดอ่อนขึ้นจากการทำสมาธิ เราจะรู้สึกถึงศูนย์กลางพลังงานเหล่านี้และสามารถควบคุมการทำงานของศูนย์กลางพลังงานเหล่านี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539 : 80)

2 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ

นาคยา วงศ์หลีกภัย (2532) (อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพิชญ์โลก ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 37 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวัดความเห็นคุณค่าในตนเองนั้น สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (A) กลุ่มทดลอง (B) และกลุ่มควบคุม (C) แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 10 คน ผลการวิจัยพบว่า

* ดูในภาคผนวก ฉ

นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1959) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นคุณค่าในตนเองกับความวิตกกังวลกับเด็กนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองและแบบวัดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ลีออง และแซนด์ (leung and Sand, 1981) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 - 4 ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

3 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. คุณสมบัตินี้ดีของครูสอนผู้ใหญ่

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช (2538) ครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำโยคะอาสนะ ต้องกระทำตนเป็นตัวอย่างในเรื่องที่จะสอนต้องใช้คำพูดที่มีความหมายในทางที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีการสัมผัสเนื้อตัวเด็ก

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo - Humanist Education) จึงแตกต่างจากการศึกษาทั่ว ๆ ไปที่มุ่งจะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่าง ๆ และการมีพัฒนาการเฉพาะ ด้านร่างกายและจิตใจระดับแรก ๆ เท่านั้น แต่การศึกษาแบบนี้จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการและในทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตผู้เรียน (ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย, จิตสำนึก, จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ไปพร้อม ๆ กัน) เราจึงเรียกการศึกษานีโอฮิวแมนนิสได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การศึกษาเพื่อการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน (Holistic Education)”

ด้านร่างกายเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง สวยงาม ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ฝึกความสมดุล (Balance) จังหวะ (Rhythm) และการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ (Coordination) ของการออกกำลังกายที่มีผลอย่างใหญ่หลวงต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก บริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนเองมีหน้าที่ควบคุมการทำงานแทบทุกชนิดในชีวิตของเรา โดยการทำ

อาสนะในท่า Hare Pose กระทบของฝ่ามือจะถูกกดอยู่กับพื้น ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพเนียล ในสมองเรา นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ต่อมไพเนียลสามารถผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า เซราโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจเกิดการผ่อนคลายและมีความสุข โดยเหตุนี้เองผู้ฝึกในท่า Hare Pose อยู่เสมอจะมีอารมณ์ที่เยือกเย็นและมีความสุขสงบทางจิต

จิตสำนึก (Conscious Mind) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัว โดยผ่านประสาทสัมผัสและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การจัดสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายในทุก ๆ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เช่น ศิลปะ, ดนตรี, กีฬา, ธรรมชาติศึกษา, การทำครัว, เกม เพื่อสนองต่อการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ ได้มีการทดลองที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน โดยให้เด็ก ๆ ที่มีสติปัญญาค่อนข้างต่ำ ได้รับการศึกษาแบบใหม่ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมหลากหลาย ปรากฏว่าในเวลา 18 เดือน เด็กหลายคนมี IQ เพิ่มขึ้น

จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) จีน เปียเจต์ (Jean Piaget) ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ นี้ของเด็ก ๆ และได้สรุปว่า “การเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมของเด็กจะเกิดขึ้นเองอย่างง่ายดาย ภายใต้จิตสำนึกของเด็ก เมื่อเด็กได้มีโอกาสสัมผัสหรือเห็นสิ่งเหล่านี้จริง ๆ” เปียเจต์ จึงเน้นการสอนเป็นรูปธรรมที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ความเข้าใจในเรื่องของนามธรรมต่าง ๆ โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสจะใช้วิธีการสอนสิ่งที่เป็นนามธรรมแก่เด็ก ด้วยการจูงใจไปอย่างมีระบบจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรมยาก ๆ และไปสู่สิ่งที่เป็นนามธรรม ครูผู้ยิ่งใหญ่ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่มีสิทธิ์ที่จะพูดได้เลยว่า ข้าพเจ้าได้ทำหน้าที่ครูของข้าพเจ้าอย่างสมบูรณ์ จนกว่าความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน จะปรากฏขึ้น บนดวงตาของเด็ก” ในประเทศบัลแกเรียได้มีการพัฒนาการเรียนการสอนแบบใหม่ที่เรียกว่า Superlearning หรือ Suggestopedia โดยให้น่าเรียนนั่งอย่างสบายที่สุด และทำจิตใจให้สบายจากการฟังเพลงคลาสสิกเบา ๆ และวิธีการที่ผู้สอนจะค่อย ๆ แนะนำภายใต้บรรยากาศอันรื่นรมย์และเสียงเพลงเบา ๆ ผู้สอนจะค่อย ๆ บรรยายวิชาการต่าง ๆ ในอารมณ์ที่เคลิบเคลิ้มนี้ นักเรียนสามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่ครูสอนได้อย่างง่ายดาย ผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการเรียนแบบ Superlearning นี้ สามารถเรียนรู้บทเรียนจากหลักสูตร 1 ปี ได้ภายในเวลาเพียงหนึ่งเดือน เมื่อใดที่จิตใจ (จิตสำนึก) ของเราได้รับการผ่อนคลาย ปราศจากความวิตกกังวล จิตใต้สำนึกจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมหัศจรรย์ โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสหลายแห่งได้มีการนำเทคนิคการเรียนการสอนแบบ Suggestopedia นี้ไปใช้และปรากฏผลว่าเด็ก ๆ มีความสุขกับการเรียนรู้

วิชาการใหม่ ๆ และสามารถใช้จิตใต้สำนึกของตัวเองจดจำข้อมูลทางวิชาการได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นเป็นอย่างมาก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2541 : 31)

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) เป็นสภาวะที่สร้างสรรค์ที่เกิดแวบขึ้นมาในสมองโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ ผลจากการศึกษาวิจัยจำนวนมากได้แสดงให้เห็นชัดเจนว่า เมื่อเด็กถูกกีดกันจาก นิยาย นิทานปรัมปรา แล้วจะกลายเป็นเด็กที่มีจิตใจไม่มั่นคง อ่อนไหวง่าย ทั้งนี้เพราะนิทานปรัมปราเต็มไปด้วยความคิดคะเนซึ่งฝันสามารถทำหน้าที่คล้าย ๆ กับความฝันของเรา ที่ช่วยระบายความเก็บกดต่าง ๆ ที่เราต้องการ แต่ไม่ได้รับการตอบสนองในชีวิตจริง กระบวนการที่จะให้จิตเหนือสำนึกได้ทำงานเต็มที่ คือกระบวนการทำสมาธิ (Meditation)

การทำสมาธิเริ่มจากนั่งนิ่ง ๆ อย่างสงบเงียบ มือทั้งสองกุมประสานวางอยู่บนตักที่เกิดจากการนั่งสมาธิ ตาทั้งสองข้างหลับสนิท จากนั้นจึงจินตนาการว่าตัวเองกำลังนั่งอยู่ในที่ไกลแสนไกล ในบรรยากาศที่เงียบสงบ ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้ผู้ที่กำลังทำสมาธิแทบจะไม่ได้เห็น, ไม่ได้ยิน ไม่ได้กลิ่น ไม่มีความรู้สึกทางผิวหนังต่อสิ่งเร้าภายนอกเลยอวัยวะทุกส่วนจะไม่มีการทำงานใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นอวัยวะรับความรู้สึกและอวัยวะที่ใช้ในการทำงาน (Sense and motor organs) ของผู้ทำสมาธิจึงไม่มีการทำงานเลย ในขณะที่จิตสำนึกที่ทำหน้าที่ในการควบคุมอวัยวะเหล่านี้ จึงถูกพักงานไปทันที ผู้ทำสมาธิจะหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึกอย่างง่าย ๆ ด้วยการท่องคำ 2 พยางค์ บางคำ (mantra) ประกอบกับการหายใจอย่างมีจังหวะไม่ซ้ำพลังจิตอันมหาศาลอันเกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่องเพียงอย่างเดียว จะค่อย ๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่เหนือสำนึก อันเป็นดินแดนแห่งความหยั่งรู้

ครูสอนดีตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องสอนสนุก ให้เกียรติเด็ก ๆ ทำให้เด็กเป็นคนมีระเบียบวินัย เชื่อมมั่นในตนเอง มีน้ำใจพร้อม ๆ กับเก่งในวิชาที่เรียนนั้น ๆ มีกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลาย มีการสอนที่เป็นระบบอย่างดี เด็กในห้องจะรักกันช่วยเหลือกันและเคารพคุณครู (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2542 : 50)

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ได้ให้ความหมายของครูไว้เป็นคำกลอนที่ไพเราะชื่อว่า “ใครคือครู” (ใน แต่คุณพ่อคุณแม่และคุณครูที่รัก, เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542 : 51) ดังนี้

ใครคือครู ครูคือใครในวันนี้
 ใข่อยู่ที่ปริญญาหมาศาล
 ใข่อยู่ที่เรียกว่าครูอาจารย์
 ใข่อยู่ที่สอนนานในโรงเรียน

ครูคือผู้ชี้แนวทางความคิด
 ใให้รู้ถูกรู้ผิด คิดอ่านเขียน
 ใให้รู้ทุกข้ รู้ยาก รู้พากเพียร
 ใให้รู้เปลี่ยนแปลงสู้สร้างงาน

ครูคือผู้ยกระดับปัญญาณมนุษย์
 ใให้สูงสุดกว่าสัตว์เดรัจฉาน
 ครูคือผู้สั่งสมอุดมการณ์
 มีดวงมลายใเพื่อมวลชนใตนเอง

ครูจึงเป็นนักสร้างผู้ใหญ่ยิ่ง
 สร้างคนจริง สร้างคนกล้า สร้างคนเก่ง
 สร้างคนใได้เป็นตัวของตัวเอง
 ขอมอบเพลงนี้มาบูชาครู

เชียรศรี วิวิธสิริ (2541 : 139) ครูสอนนักศึกษาผู้ใหญ่ที่ใจะใต้องรู้จักเข้าใจ
 องค้ประกอบสำคัญของการเรียนการสอนคือ ตัวครูผู้สอนเอง ผู้เรียนแต่ละคน หลักสูตร
 เนื้อหาวิชา เทคนิคการสอน รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ลักษณะหรือคุณสมบัติที่ดีของครูผู้สอนผู้ใหญ่ มี
 ดังนี้

1. มีมนุษยสัมพันธ์ดี
2. มีลักษณะเป็นผู้นำมีความคิดริเริ่ม
3. มีความแม่นยำในหลักสูตรเนื้อหาวิชา
4. มีความสนใจใจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาทันโลกทันเหตุการณ์
5. มีทักษะความชำนาญในวิธีการและเทคนิคการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ
6. มีกลวิธีหลาย ๆ วิธีในการสอนใอุปกรณ้การสอนหรือสื่อต่าง ๆ ช่วย

7. มีอารมณ์ขันไม่เครียด

8. มีความสามารถในการสร้างและรักษาบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้
9. สามารถดึงประสบการณ์ของผู้เรียนออกมาใช้ประโยชน์ได้
10. เป็นผู้มีความรับผิดชอบสูง **มีความรัก ความเสียสละ** และมีอุดมการณ์ในการทำงาน
11. ยอมรับและเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย
12. **มีความเข้าใจในตนเอง** ทราบข้อจำกัดของตนเองทั้งเด่นและด้อย รู้ว่าจุดเด่นบางอย่างอาจเป็นจุดด้อยในบางสถานการณ์
13. **มองโลกในแง่ดี** มีความจริงใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่นเสมอ
14. เข้าใจความต้องการและปัญหาพื้นฐานของผู้เรียน สามารถมองเห็นปัญหาและแสวงหาแนวทางแก้ปัญหานั้น ๆ ได้
15. มีความสำนึกว่าตนไม่ใช่ผู้สอน แต่เป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้
16. ปฏิบัติตนเป็นเพื่อนร่วมเรียนหรือในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม

รุ่ง แก้วแดง (2543 : 89) ครูที่ดีต้องไม่ถือว่าตัวเองเป็นครู เพราะถ้าครูคิดว่าตัวเองเป็นครู จะทำให้มีอคติ มีอคติคิดว่าข้าแน่ ข้าเก่ง มีบุญคุณต่อศิษย์ มีความรู้มากกว่าศิษย์ คาดหวังว่าศิษย์ต้องเคารพเชื่อฟังและทำตามที่ครูสอนเท่านั้น ถ้าศิษย์ทำไม่ได้ตั้งใจหรือศิษย์ท้วงติงก็โกรธและมีอารมณ์ การคิดเช่นนั้น เป็นความคิดที่คับแคบและเป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน เพราะครูจะเชื่อว่าความรู้ของตนเองถูกต้องเสมอ ซึ่งจะนำไปสู่สิ่งที่ครูสมพรเรียกว่า “ถ้าสอนผิด เรียนพลาด การปฏิบัติก็ล้มเหลว”

มีครูคนใดเคยคิดถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของ ฌอง ฌาคส์ รูสโซ (Jean Jacques Rousseau) บ้างหรือไม่ ซึ่งเมื่อกว่าสองร้อยปีที่แล้ว เขาเคยเสนอแนวคิดว่าการศึกษาคือกระบวนการต่อเนื่องไปตลอดชีวิตการเรียนรู้ทุกขั้นตอนของชีวิตมีความสำคัญ มีความหมาย และเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ การเรียนรู้ที่ถูกต้องคือ การเรียนโดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง เน้นสิทธิของเด็กแต่ละคนที่จะมีความสนใจ ความสุขและเสรีภาพของตนเอง (รุ่ง แก้วแดง, 2543 : 122)

ครูต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนใหม่โดยยึด “ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง” (Student - Centered Learning) ปรับบทบาทครูให้เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน (Facilitator) ร่วมในการวางแผนการเรียนการปฏิบัติทดลอง บางอย่างครูเรียนรู้ไปพร้อมกับศิษย์ได้ และบางเรื่องครู ก็เรียนจากศิษย์ แต่สิ่งที่สำคัญที่ครูต้องมีเสมอคือ ความเป็นครูที่มีคุณธรรมเป็นแบบอย่างที่ดีของศิษย์ ส่งเสริมให้ศิษย์ได้เรียนและพัฒนาเต็มตามศักยภาพ (รุ่ง แก้วแดง, 2543 : 104)

พนม พงษ์ไพบูลย์ กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ (ฉบับ 8 พฤศจิกายน 2542 : 9) กระบวนการเรียนรู้ ทุกคนใฝ่ฝันอยากเห็นว่ากระบวนการเรียนรู้ ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้อึดผู้เรียนปฏิบัติมาก ๆ ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง

วิษณุ บุญมาร์ตน์ (2542 : 32) การสอนในบางโรงเรียนยังยึดหลักตัวครูเป็นใหญ่ สกัดกั้นความคิดริเริ่มของเด็กนักเรียน ทำให้เด็กคิดไม่เป็น ต้องฟังครูอย่างเดียว นับเป็นผลเสียต่อเด็ก การศึกษาที่ปราศจากความคิดเป็นการสูญเปล่า

บัญชา เกียรติจรุงพันธ์ (2542 : 36) การสอนแบบบ่มนิสัย อันเป็นภูมิปัญญาไทย ที่บรรพบุรุษเคยใช้ได้ผลมาแล้ว “บ่มนิสัย” อันเป็นการสอนด้วยหัวใจแห่งความรักและความปรารถนาดีจากมนุษย์ผู้หนึ่งไปสู่ลูก ๆ ที่เป็นศิษย์ มนุษย์เป็นผู้มีจิตใจศักยภาพในตนเอง มีเจตจำนงอิสระ (Free Will) และมีพลังความคิดสร้างสรรค์ (Creative Element) การบ่มนิสัยเป็นการสอนที่ไม่มีข้อจำกัดไม่เลือกกาลเวลา ไม่เลือกสถานที่ เพราะทุกลมหายใจเข้าออกคือชีวิตความเป็นมนุษย์ ดังนั้น “มนุษย์ต้องการสอนมนุษย์ในด้านจิตวิญญาณให้รู้เท่ากันและรู้จักควบคุมสัญชาตญาณดิบของสัตว์ อันเป็นธรรมชาติที่แฝงอยู่ในจิตสำนึกของตนอันมีในทุกคน” คงจะเป็นภาพที่น่ารักและแสนชื่นใจไม่น้อยหากมองไปในโรงเรียน แล้วเห็นครูกับนักเรียนกำลังสนทนาอย่างญาติมิตรเปิดอกเปิดใจถ้อยที่ถ้อยอาศัยในลักษณะของการบ่มนิสัยด้วยความหวังดี โดยนักเรียนไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังถูกบีบบังคับให้เรียน

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) การฝึกอาสาสมัครและสมาธิตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ในสถานสงเคราะห์บ้านเกล็ดตระการ มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์นี้ เพิ่มการเห็นคุณค่ามากขึ้น โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

ตอนที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบบทางไกล กลุ่มทุ่งแฝก ซึ่งศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน อำเภออินทร์บุรีนั้น มีกลุ่มผู้เรียน จำนวน 36 กลุ่ม กลุ่มทุ่งแฝกนี้ นักศึกษาจะเป็นกลุ่มชนบทที่อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ชุมชนนี้เรียกว่า ทุ่งแฝก อยู่ในเขตตำบลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปทุมธานี ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง มีโรงงานผลิตเฟอร์นิเจอร์ขนาดเล็กมากมาย ที่ตั้งห่างจากเทศบาล 6 กิโลเมตร และส่วนใหญ่ยากจน การศึกษาจะจบเพียงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างนี้ได้ทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลคะแนนใกล้เคียงกัน จำนวน 40 คน

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และคุณสมบัติที่ดีของครูสอนผู้ใหญ่ สรุปได้ว่า ครูนีโอฮิวแมนนิส มีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ สุขภาพ ให้ความรักกับเด็ก สอนสนุก มองโลกในแง่ดี อารมณ์ขันไม่เครียด มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้เกียรติเด็ก ๆ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการและทุก ๆ ส่วนประกอบชีวิตของผู้เรียน ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย, จิตสำนึก, จิตใต้สำนึก, จิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ศึกษาในภาคผนวก ข

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้คือ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนแบบปกติ ของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอก โรงเรียน อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการทดลอง

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร
2. กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 วิธีการตอบและการให้คะแนน
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.1 รูปแบบการทดลอง
 - 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

1. ศึกษาหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self - Esteem Inventory - Adult Form, 1967 ปรับปรุงจากนิภาวรรณ กิริยะ (2534)
3. ศึกษาหนังสือ เอกสาร แนวคิดและเหตุผลของนีโอฮิวแมนนิส
4. เข้าร่วมสัมมนาเกี่ยวกับการฝึกอาสาสมัครตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ที่จัดโดยมูลนิธินีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการทดลอง

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร

วิธีเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอก-โรงเรียนประเภททางไกลที่ลงทะเบียนเรียน ปีการศึกษา 2543 อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

1.1 สุ่มนักศึกษาจากกลุ่มการเรียนภายในอำเภอภินทรบุรี แบบเจาะจง จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการทำแบบสอบถามความเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลคะแนนใกล้เคียงกันมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1 เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1.2 มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

1.1.3 กลุ่มการเรียนใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มทุ่งแฝก

1.2 กลุ่มตัวอย่าง 40 คนที่ได้นั้นได้อาสาสมัครมาเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน ที่เหลือ 20 คน เป็นกลุ่มควบคุม

1.3 จากกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ผู้วิจัยได้ให้ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง (Pretest)

2. กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองและแบบสอบถามความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self - Esteem Inventory - Adult Form, 1967) ซึ่งได้ปรับปรุงจากของนิภาวรรณ กิริยะ (2534) จำนวน 32 ข้อ และครอบคลุมสาเหตุของการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณความดี และการมีความสามารถเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 32 ข้อ ประกอบด้วย ข้อที่มีความหมายเป็นบวก จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 7, 8, 12, 14, 15, 16, 19, 21, 28 และ ข้อความที่มีความหมายด้านลบ จำนวน 21 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32

2.2 วิธีการตอบและการให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านในแต่ละข้อผู้ตอบจะต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว ให้ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ ตอบทีละข้อทั้งหมด 32 ข้อ

“ใช่” หมายถึง ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

“ไม่ใช่” หมายถึง ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

ในการให้คะแนน ข้อที่มีความหมายเป็นด้านบวก ผู้ตอบนั้นตอบว่าใช่ จะได้ 1 คะแนน ตอบว่าไม่ใช่จะได้ 0 คะแนน ส่วนข้อที่มีความหมายเป็นด้านลบ ผู้ตอบนั้นตอบว่าใช่ จะได้ 0 คะแนน ถ้าตอบไม่ใช่จะได้ 1 คะแนน

2.2.1 ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) และความเที่ยง (Reliability) นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 32 ข้อ ไปทดลองใช้กับกลุ่มสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้วที่อายุ 30 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 77 คน โดยใช้สูตรความเที่ยง (Reliability) ของคูเดอริ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson Formula) ได้สัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .87 และนำข้อความในแบบวัดมาสร้างเป็นแบบสอบถาม ในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน และพบว่าแบบสอบถามจำนวน 32 ข้อ มีทิศทางคำตอบทั้งด้านบวกและด้านลบตรงตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith)

2.2.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด* ผู้วิจัยนำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองที่ นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ปรับปรุงและนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน กลุ่มบริหารวิทยา อำเภอกบินทร์บุรี จำนวน 50 คน โดยมาตราส่วนที่ใช้แบบประเมินค่าคือ น้อยที่สุด น้อยปานกลาง มาก มากที่สุด แล้วนำคำตอบที่ได้มาหาฐานนิยม และพบว่า แบบสอบถามความเห็นคุณค่า จำนวน 32 ข้อ มีทิศทางคำตอบทั้งด้านบวกและด้านลบ ตรงตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith)

2.2.3 การหาความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยหาความเที่ยงแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้วัดกับกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล กลุ่มบริหารวิทยา อำเภอกบินทร์บุรี โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของ คูเดอริ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson : KR 20) ซึ่งมีสูตร ดังนี้

* ศึกษาในภาคผนวก ค

$$r_{xx} = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\Sigma pq}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ	r_{xx}	หมายถึง	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
	k	หมายถึง	จำนวนข้อในแบบวัด
	p	หมายถึง	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อกระทงได้ถูกต้อง ในแต่ละข้อ
	q	หมายถึง	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด ($q = 1 - p$)
	pq	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ (ผล คูณ
	S_x^2	หมายถึง	สัดส่วนของผู้ที่ตอบถูกและผิด) ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบ ทั้งหมด (ประคอง กรรณสูต, 2535)

ได้ค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงเท่ากับ 0.97 แสดงถึงว่าแบบวัดความเห็นคุณค่า
ในตนเองฉบับนี้มีความเที่ยงในระดับสูง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

รูปแบบการทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้
รูปแบบการทดลองวัดก่อนทดลองและหลังทดลอง (The Pretest Posttest Control Group
Design) นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(S.D.)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.1 รูปแบบการทดลอง

* กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมวัด 2 ครั้ง (อุทุมพร จามรมาน, 32)

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

X หมายถึง การจัดการกระทำ

O หมายถึง การวัด / สังเกต / การทดสอบ

E หมายถึง กลุ่มทดลอง

C หมายถึง กลุ่มควบคุม

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.1 ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง (Pretest) นำผลคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.2.2 สอนตามแนวনীโอฮิวแมนนิสเฉพาะกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมสอนตามแบบปกติ เป็นเวลา 15 วัน ๆ ละ 5 ชั่วโมง กลุ่มทดลองนั้นจะเรียนวิชาต่าง ๆ และสลับกับการทำโยคะ, เกาซิกิ ในท้ายชั่วโมงการเรียน ทุก ๆ ชั่วโมง สิ้นสุดการพบกลุ่มครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะใช้การวัดโดยใช้แบบสอบถาม

3.2.3 ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง (posttest) นำผลคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.2.4 ฝึกอาสาสมัครตามแนวনীโอฮิวแมนนิส 15 วัน ๆ ละ 5 ชั่วโมง โดยใช้การฝึกสมาธิก่อนเรียนและทำโยคะเมื่อเรียนไปครบ 1 ชั่วโมง จะใช้ท่าทางโยคะเมื่อท้ายชั่วโมงการเรียน ซึ่งการพบกลุ่มการเรียนนี้จะพบกลุ่มเฉพาะวันอาทิตย์

ท่ากราบยาว* หรือตริกาประนาม (Long Salutation or Driigha Pradnam) ให้ผู้เข้ารับการฝึกคุกเข่านั่งลงบนส้นเท้า ประนมมือยืดออกไปเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้างแนบโอบหู หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยืดออกไปให้ไกลที่สุด จนกระทั่งศีรษะจรดพื้น ทั้งนี้จะต้องยังคงนั่งอยู่บนส้นเท้าเสมอ อยู่ในท่านี้ 8 วินาที จึงค่อย ๆ ยืดตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม พร้อม ๆ กับหายใจเข้าช้า ๆ โดยมือทั้งสองข้างจะต้องให้แนบอยู่กับโอบหูเสมอ ทำท่านี้ 8 ครั้ง

ท่างูเห่า** หรือบรูจางอาสนะ (Cobra of Bhujangasana) โดยเริ่มจากผู้เข้ารับการฝึกนอนคว่ำราบกับพื้น ขาทั้งสองเหยียดตรง ใช้มือพยุงน้ำหนักตัวไว้ แขนงอไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที ตามองที่เพดาน จากนั้นค่อย ๆ กลับสู่ท่าพักพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำ 8 ครั้ง

ท่ากระต่าย*** (Rabbit or Bhastrikasana) ให้ผู้เข้ารับการฝึก นั่งลงบนส้นเท้าขาชิดกัน มือทั้งสองจับเท้าทั้งสองข้าง หลังตรง ก้มตัวลงจนกระทั่งศีรษะจรดพื้น พยายามให้หน้าชิดกับเข่า เหยียดตัวขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง

ท่าก้มหัวชิดเข่า^T (Head to Knee or Janushirasana) ให้ผู้เข้ารับการฝึกนั่งเหยียดขาตรงหนึ่งข้าง พับหนึ่งข้าง โน้มตัวไปข้างหน้า สองมือจับนิ้วเท้า ก้มศีรษะชิดเข่า ทำซ้ำสลับขาข้างที่พับให้ยืดตรง ขาด้านที่ยืดตรงให้พับเริ่มทำเหมือนครั้งแรก ทำท่านี้ 8 ครั้ง

เต็นแกชิกิ^{TT} ให้ผู้เข้ารับการฝึกเริ่มโดยการชูมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับโอบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นเป็นจังหวะที่ 2 บิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมาประกบกันที่ด้านหน้าให้ แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลังเพื่อให้ง่ายต่อการก้มโน้ม

* คูภาพภาคผนวก ข

** คูภาพภาคผนวก ข

*** คูภาพภาคผนวก ข

^T คูภาพภาคผนวก ข

^{TT} คูภาพภาคผนวก ง

ตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อม ๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้น แต่พื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ ท่าประกบแขนเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 เอนไปด้านหลังมากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาในท่าชูแขนประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้น ให้พักเท้าที่ก้าวสลับกันไปมาลง แล้วย่อเท้าเป็นจังหวะสองครั้ง ก่อนที่จะเริ่มฝึกกรอบใหม่ ทำติดต่อกัน 10 รอบ

ท่านอนตาย หรือศวาสนะ (Dead Pose or Shavasana) ให้ผู้เข้ารับ การฝึกนอนหงายเหยียดยาวลงกับพื้นให้สั้นเท่าที่เข้าหากันปลายเท้าแยกจากกัน แขนทั้งสองข้างทอดห่างออกจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้นปิดตาลงเบา ๆ สัมผัสร่างกายด้วยความรู้สึกดูว่ามีความตึงเครียดบริเวณใด ให้ขยับแขนขาสะโพกศีรษะ เพื่อขจัดความตึงเครียดส่วนนั้น หายใจ ลึก ๆ สม่ำเสมอ จนกระทั่งลมหายใจเป็นปกติ ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกายให้รู้สึกว่่าน้ำหนักของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทอดทิ้งลงบนพื้น โดยเฉพาะบริเวณคอ และศีรษะระวังอย่าให้กรามและใบหน้าขมวดตึงควรผ่อนคลาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยผ่อนคลายลมหายใจออกให้ช้าลงในที่สุดลมหายใจก็จะละเอียดขึ้น และการหายใจก็จะเป็นไปอย่างแผ่วเบา อยู่ในท่านานเท่าที่ต้องการหรือประมาณ 15 นาที ผู้ฝึกจะเปิดเพลง (Babanam Kervalan) คลอเบา ๆ พอได้ยินทุกคน

3.2.5 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การฝึกสมาธิ (Meditation) จะกระทำก่อนทำการเรียนการสอน และสลับกับการฝึกโยคะ รวมทั้งการเรียนการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในระยะเวลาเดียวกันจำนวน 15 วัน ๆ ละ 5 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 75 ชั่วโมง ฝึกเฉพาะวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นเวลาที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกลมาพบกลุ่มและศึกษาวิชาการจากครูประจำกลุ่ม

การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิส ทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง อาจจะเริ่มทำวันละ 3 - 5 นาที ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าขัดสมาธิที่ผ่อนคลายที่สุด หลังตรง จดจ่อกับลมหายใจของตนเอง มือประสานกันวางไว้ที่ตัก เวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ภาวนามันตราเป็นภาษาสันสกฤตอยู่ในใจว่า Baba Nam Kevalam (บาบา นัม เค วาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is everywhere หรือความรักที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง ให้กลุ่มทดลองทำสมาธิก่อนเรียน โดยนั่งสมาธิในท่าดอกบัว (Lotus Posture) หลังตา ม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปาก มือประสานกันไว้ หายใจฝ่ามือขึ้น หายใจเข้านึกถึงคำว่า “บาบานัม” ขณะหายใจออกนึกถึงคำว่า “เควาลัม” ใช้เวลา 5 - 30 นาที

3.2.6 หลังจากกลุ่มทดลองฝึกโยคะสมาธิ และสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสครบ 15 วัน ๆ ละ 5 ชั่วโมง รวม 75 ชั่วโมง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่สอนแบบปกติ ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest) [แล้วนำผลคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)]

3.2.7 นำค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบความเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการเรียนการสอนโดยครูนีโอฮิวแมนนิสและหลังจากการเรียนการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับครูที่สอนแบบปกติ (ก่อนทดลองและหลังทดลอง)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ ดังนี้

4.1 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยมีสูตรดังนี้

สูตรหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (สุวัฒนา อุทัยรัตน์, 2536)

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

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$\sum X^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวนทั้งหมด

n = จำนวนคนทั้งหมด

4.2 การทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว เพื่อเปรียบเทียบความเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เครื่องมือที่ใช้วัดได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 32 ข้อ โดยวัดครั้งที่ 1 ก่อน

การทดลองทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากทดลองไปแล้ว 15 วัน นำแบบทดสอบมาวัด ครั้งที่ 2 โดยวัดทั้งกลุ่มทดลองและการสอนแบบปกติ ใช้การทดสอบค่า (t - test) แบบ t - independent ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ \bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง
 \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุม
 n_1 = ขนาดของกลุ่มทดลอง
 n_2 = ขนาดของกลุ่มควบคุม
 s_1^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
 s_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

(สุวัฒนา อุทัยรัตน์, 2536)

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยนั้นเป็นนักศึกษาแบบทางไกล ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งในอำเภอกบินทร์บุรีนั้นประกอบด้วยกลุ่มการเรียน จำนวน 80 กลุ่ม แบ่งออกเป็นระดับประถมศึกษาจำนวน 5 กลุ่ม จำนวนนักศึกษา 115 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 36 กลุ่ม จำนวนนักศึกษา 931 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 39 กลุ่ม มีนักศึกษา 929 คน รวมนักศึกษาแบบทางไกลของศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 1,975 คน

กลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทุ่งแฝก จำนวน 40 คนนั้น ประกอบไปด้วยกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน เท่ากับ 25% หญิง 16 คน เท่ากับ 75% การศึกษาจบจากชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเกณฑ์ภาคบังคับ 100% ประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม 18 คน เท่ากับ 90% ประกอบอาชีพส่วนตัว 2 คน เท่ากับ 10% อายุอยู่ในระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 20 คน เท่ากับ 100% กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน แบ่งเป็นหญิง จำนวน 18 คน เท่ากับ 90% ชาย 2 คน เท่ากับ 10% จบภาคการศึกษาภาคบังคับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 20 คน เท่ากับ 100% ประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม 20 คน เท่ากับ 100% อายุอยู่ในระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 20 คน เท่ากับ 100% กลุ่มทดลองได้ทำการทดลองโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก่อนเรียนเนื้อหาวิชาใช้วิธีนีโอฮิวแมนนิส เช่น ยิ้ม สวัสดิ์ เริ่มโดยการทักทาย ยิ้ม ให้กำลังใจ และนั่งสมาธิ จากนั้นจึงเข้าสู่เนื้อหาวิชา ทำย ชั่วโมงใช้ทำโยคะต่าง ๆ สลับกับท่าเกาซิกิ ประกอบทั้งใช้คำพูดให้กำลังใจ ชม ก่อนกลับใช้โยคะทำนอนตายประกอบเสียงเพลง เพื่อให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย ในการพบกลุ่มนั้น 7 วัน นักศึกษาจึงจะมาเรียน 1 ครั้ง คือวันอาทิตย์ เมื่อพบกันในอาทิตย์ถัดไป ครูจะใช้วัดโดยวิธีสอบถามถึงผลจากการฝึกโยคะ สมาธิและการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างไร เมื่อเรียนครบจำนวน 15 วัน จึงทำการ

ทดสอบโดยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 2 (Post test) จากนั้นจึงนำคะแนนการวัดทั้ง 2 ครั้ง และทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบบทางไกล กลุ่มทุ่งแฝก อำเภอทับปดบุรี จังหวัดปราจีนบุรี ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล

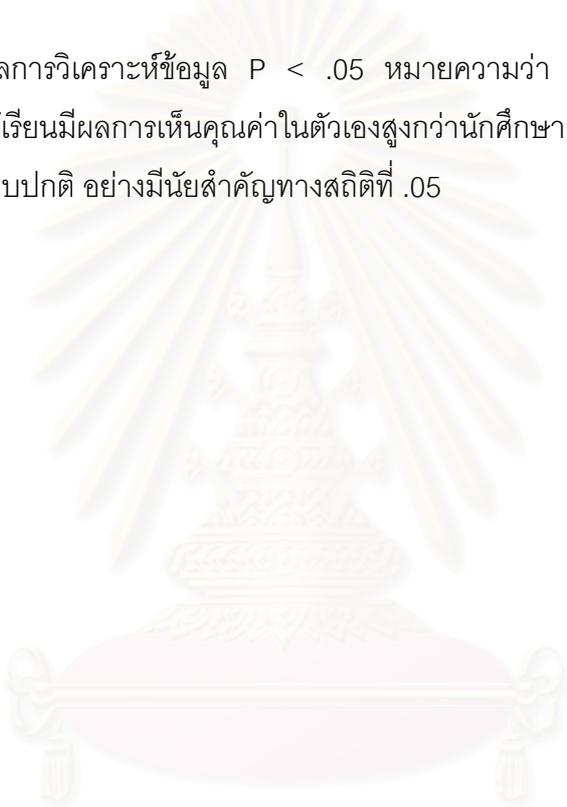
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	\bar{x}	S.D.	n	\bar{x}	S.D.
กลุ่มทดลอง	20	10.65	1.38	20	24.35	0.96
กลุ่มควบคุม	20	11.30	2.64	20	14.35	1.19
t - test		- 0.98			29.41*	

*p < .05 (.05¹38 = 2.021)

จากตารางที่ 2 แสดงผลการทดสอบค่าความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองการสอนโดยตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนแบบปกติ ด้วยการทดสอบค่าที่ (t - test) พบว่าก่อนเข้ารับการสอนค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับใกล้เคียงกัน หลังจากได้รับการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิสแล้ว ซึ่งเป็นระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันทางสถิติ ที่ระดับ .05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ก่อนทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 10.65 กลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 11.30 ผลคะแนนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) จะไม่แตกต่างกันมากนัก หลังจากการทดลองกลุ่มทดลองที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีคะแนนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 24.35 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 14.35 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่สอนแบบปกติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล $P < .05$ หมายความว่า การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้ผู้เรียนมีผลการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่านักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ที่สอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปราย ข้อเสนอแนะ

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน ในเขตอำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่จะพลาดโอกาสทางการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา เมื่อสำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ก็จะใช้เวลาช่วงหนึ่งไปนานพอสมควรและเมื่อจะเข้าทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมจึงเข้ามาศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามคุณสมบัติที่ทางโรงงานจะรับเข้าทำงาน จึงเกิดปัญหาตามมากล่าวคือมีปัญหาในการทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชา ทำให้เกิดความเครียด ท้อแท้ และไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเองและมักจะไม่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ วิตกกังวล และไม่เกิดความสุขในการเรียน

การวิจัยเรื่องผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มที่สอนแบบปกติ โดยมีสมมุติฐานในการวิจัยว่า การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล และนักศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่สอนแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล กลุ่มทุ่งแฝก อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 40 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ที่มีคุณสมบัติดังนี้
 - 1.1 เป็นนักศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล
 - 1.2 มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
 - 1.3 ลงทะเบียนเรียนกลุ่มการเรียนกลุ่มทุ่งแฝก
2. จากข้อที่ 1 ผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจำนวน 40 คน ให้ทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 40 คน เป็นการทดลอง (Pretest)

3. รับประทานอาหารจำนวน 20 คนเป็น กลุ่มทดลอง ส่วนที่ไม่รับประทานอาหารจำนวน 20 คนเป็นกลุ่มควบคุม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบ การทดลองออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คน วัดก่อนทดลอง และหลังทดลอง (The Pretest Posttest Control Group Design) โดยใช้เครื่องมือคือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 32 ข้อ

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นแบบวัดซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และนำไปทดลองวัดกับกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล กลุ่มบรรหารวิทยา เพื่อหาความเที่ยง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงเท่ากับ 0.97 แสดงว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนี้มีความเที่ยงสูง โดยแบบวัดฉบับนี้ได้ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งนิภาวรรณ กิริยะ (2534) แปลและปรับปรุงจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิท ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Exteem Inventory Adult Form, 1967) และครอบคลุมการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การมีอำนาจการมีความสำคัญ การมีคุณความดี และการมีความสามารถการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง (Pretest) นำผลคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเฉพาะกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมสอนตามปกติเป็นเวลา 15 วันๆ ละ 5 ชั่วโมง

3. ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลัง การทดลอง (Posttest) นำผลคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. ฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทั้งก่อนเรียนและหลังจากเรียนทุกวัน

5. ฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก่อนเรียนทุกวัน

6. หลังจากกลุ่มทดลองฝึกโยคะสมาธิและสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสครบ 15 วัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest) แล้วนำผลคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

7. นำค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเรียนการสอนโดยครูนีโอฮิวแมนนิส และหลังจากการเรียนการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับครูที่สอนแบบปกติ (ก่อนทดลองและหลังทดลอง)

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมและการทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการสอนแบบปกติ ใช้ การทดสอบค่า (t - test) แบบ t - independent

สรุปผลการวิจัย

1. การทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ปรากฏว่าค่าเฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม แสดงว่ากลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่สอนโดยแบบปกติ

2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนทั้งสองกลุ่ม ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมแสดงว่ากลุ่มทดลองที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่สอนโดยครูแบบปกติ

การอภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีผลคะแนนที่ทำจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 10.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.38 หลังจากการทดลองค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นเป็น 24.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2 ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส อันได้แก่ การทำสมาธิก่อนเรียน การให้พลังคำพูด ให้กำลังใจ การทำโยคะ นักศึกษาจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ มีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539 : 65) การสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทางไกล ของกลุ่มทุ่งแฝก อำเภอ กบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Allen Tough ในเรื่อง เกี่ยวกับการศึกษาผู้ใหญ่ในประเทศแคนาดา ผู้สอนที่มีประสิทธิภาพคือผู้สอนที่คอยช่วยเหลือ ผู้เรียน รับผิดชอบ และให้กำลังใจ (อ้างในอุ๋นตา นพคุณ, 2527 : 82) และผลการวิจัยสอดคล้องกับ ทศนีย์ ดังนี้

เจตนาดีของครูที่มีต่อนักเรียน และการแสดงออกของครู ก็จะมีผลต่อบรรยากาศ ในการสอนเช่นกันเช่น **ครูที่ดูดีกว่า “โง่” เด็กนั้นจะรู้สึก หดหู่ เสียใจ** และมีความรู้สึก โน้มเอียงว่าเป็นเช่นครูว่าจริง ๆ จึงเกิดความไม่อยากเรียนขึ้นมาได้ ข้อนี้ครูเป็นผู้ทำลาย บรรยากาศในห้องเรียนโดยพลังแฝงไป ดังนั้นครูที่ยึดการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การแสดงความรัก การยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาเป็นกันเองกับนักเรียนทำให้เขาเกิดความ อบอุ่นใจ และเกิดความคุ้นเคยกับครู อยากมาโรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน **การกล่าวชมนักเรียนว่า ดี ดีมาก เก่ง เก่งมาก นั้น** ควรจะเป็นคำพูดที่ติดปากครูอยู่เสมอ และควรใช้ให้เหมาะสม โอกาสด้วย (ทศนีย์ ผลเนื่องมา, 2526 : 43)

การพูดแบบนีโอของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีผลทำให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล, (2539) ที่กล่าวไว้ว่าการพูดแบบนีโอจะทำให้ภาพพจน์ (Self Concept) ของเราเปลี่ยนไปในทางบวกมากยิ่งขึ้นเมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับเราเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และเราจะมี ความรู้สึกที่ดีกับโลก กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวมากขึ้น ในที่สุดเราจะกลายเป็นคนประเภท I am ok. You are ok. มากยิ่งขึ้น ในประเทศบัลแกเรียได้มีการพัฒนาการศึกษาแบบใหม่ที่เรียกว่า

“Suggestopedia” โดยให้นักศึกษานั่งอย่างสบายที่สุดโดยเก้าอี้ปรับให้เอนได้และทำจิตใจให้สงบตามที่ผู้สอนจะเป็นผู้แนะนำพร้อมทั้งให้ฟังเพลงคลาสสิกเบาๆ ไปด้วย ในขณะที่ผู้เรียนฟังเพลงเพลิน ๆ ผู้สอนจะเริ่มอ่านคำศัพท์, ไวยากรณ์ และประโยคสนทนาภาษาต่างประเทศ นักศึกษามีหน้าที่เพียงแต่ฟังเพลงเท่านั้น ในขณะที่อารมณ์เคลิบเคลิ้ม นักศึกษาสามารถบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่ครูสอนไว้ในสมองได้อย่างง่ายดายผลปรากฏว่าการเรียนแบบ “Suggestopedia” สามารถเรียนรู้บทเรียนจากหลักสูตร 1 ปี ได้ภายในเวลาเดือนเดียว (อ้างในเกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539 : 14) ผลของการสอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้นักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนกลุ่มทุ่งแฝกมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542 : 12, 29 - 30) ที่พบว่ากระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนใช้สมองทั้งสองซีกอย่างสมดุลย์ ภายในสมองจะมีสารสุขหรือสารเอนโดรฟิน (Endorphine) ที่หลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อใต้สมองซึมเข้าสู่กระแสโลหิตไหลเวียนไปทั่วร่างกายทำให้ผิวพรรณผ่องใสใบหน้าสดชื่น ภูมิคุ้มกันถูกเสริมแรงร่างกายแข็งแรงเป็นผลทำให้ผู้เรียน มีความสุข มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบานผู้เรียนอยู่ใน **สภาวะผ่อนคลาย มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ความจำดี** มีภูมิคุ้มกันร่างกายทำให้ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นหวัดง่ายสภาพจิตเป็นสมาธิมีพลังความคิดด้านบวกสูงมีทัศนคติในการมองโลกแบบองค์รวมเป็นผลให้เกิดความมุ่งมั่นและจริยธรรมจะเกิดขึ้น

ตามมา กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพัฒนาคน เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดทางบวกต่อตนเองซึ่งมาจากปัจจัยหรือผลของความรักและการสัมผัสที่อบอุ่น อันเป็นพื้นฐาน การพัฒนาตนเองในด้านการรู้จักตนเอง (Self Esteem) และการมีอัตมโนทัศน์ (Self Concept) การเรียนรู้ตนเองขึ้นอยู่กับกระบวนการกระตุ้น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีต่อผู้เรียนและการเสริมแรงที่เหมาะสม และงานวิจัยของ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) พบว่าภายหลัง การทดลองฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ของสตรีบ้านเกร็ด ตระการ จำนวน 16 คน ผู้เข้ารับการทดลองมีผลค่าคะแนนเฉลี่ยความเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกอาสนะ และสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

ในการวิจัยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นี้ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมต่าง ๆ ของนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ เพื่อทำให้สภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ด้วยกิจกรรมสมาธิ ซึ่ง สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2535 : 79 – 89) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะนำหรือสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ก็คือ การฝึกอาสนะ และสมาธิฟังเพลง

การวิจัยนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ศึกษานอกโรงเรียนในกลุ่มทุ่งแฝกครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำอาสาสมัครตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสม่าใช้ได้แก่ การบริหารร่างกายด้วยที่กราบยาว ท่างูเห่า ท่ากระท่าย ท่าก้ม หัวซิดเซ่า เต็มเกาซิกิ ท่านอนตาย สอดคล้องกับการวิจัยของวิล โองค๋อนันต์คุณ (2533) กล่าวว่า ท่ากราบยาวหรือ ตริกาประนาม (Long Salutation or Driigha Pranam) ช่วยในการนวดกล้ามเนื้อท้อง และกระดูกสันหลังช่วยในการนั่งอยู่ในท่าขัดสมาธิ ผีกภาวนาได้ดี ท่างูเห่าหรือบุจางอาสนะ (Cobra or Bhujangasana) มีประโยชน์กับหัวใจ กล้ามเนื้อท้อง หลัง และอวัยวะภายในได้รับการนวดอย่างอ่อนโยน ท่านอนตายหรือท่าศพอาสนะ (Shavasana) จะช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เต็มเกาซิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต และการเต้นของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัวช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่น และความอดทนมากขึ้นเมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคจำนวน 22 ชนิด รวมทั้งโรคเกี่ยวกับการทำงานผิดปกติของตับ และสอดคล้องกับเอกสารการอบรม Healthy Living Retreat จัดทำโดยมูลนิธินีโอฮิวแมนนิส (ม.ป.ป.) ท่างูเห่า (Bhujangasana) จะกระตุ้นให้ต่อมธัยมัส (Thymus) ทำงานอย่างสมดุลซึ่งต่อมนี้จะทำหน้าที่เชื่อมโยงระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย เพื่อต่อสู้เชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย และควบคุมความรู้สึกกระวนกระวาย ความหดหู่ มีตำแหน่งอยู่ที่ทรวงอก ท่ากระท่าย (Bhastrikasana) ช่วยกระตุ้นให้ต่อมไพ – เนียล* (Pineal Gland) (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542 : 12 – 30) ทำงานอย่างสมดุล คือเป็นเสมือนนาฬิกา ทางชีวเคมีในร่างกายมนุษย์ ควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อในเวลากลางคือจะมีฮอร์โมน เมลาโดนินมากขึ้นจากต่อมไพเนียล ซึ่งไปควบคุมการหลั่งสารเคมีจากไฮโปธาลามัส ทำให้ไม่กระตุ้นต่อมพิทูอิทารีทำงาน ส่งผลให้กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ภายนอกร่างกายลดน้อยลง และอาสนะต่าง ๆ ภายนอกร่างกายลดน้อยลง และอาสนะต่าง ๆ เหล่านี้ยังช่วยการบริหารร่างกาย สอดคล้องกับ ธรรมบุญ นวลใจ ผลของการฝึกอาสนะคือ เราได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน ไม่ละเลยร่างกายส่วนไหน ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นและข้อ แข็งแรง มีความ ยืดหยุ่นดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบการหายใจอีกด้วย และสอดคล้องกับ เพชรสุภร (2520) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอาสนะไว้ว่า การฝึกอาสนะทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งกายและใจ เกิดความสงบภายในรู้สึกมีชีวิตชีวา แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ **มีความคิดอ่านว่องไว ความจำดี** สายตาดี

* ดูในภาคผนวก ง

** ดูในภาคผนวก จ

ป้องกันโรคภัย และจิตใจมีความผ่อนคลาย ลัดดา ลีลาศวัฒนกิจ (2542) ได้ทำการวิจัยและพบว่าการศึกษาแบบนี้โออิวิแมนนิสที่มีเป้าหมายพัฒนาผู้เรียนด้วยการพัฒนา ศักยภาพที่แฝงเร้นโดยพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ มีความสอดคล้องกับแนวคิด สวัสดิการเด็กซึ่งเป็นบริการที่จัดเพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่ดีให้แก่เด็กทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช (2538) ได้วิจัยและสรุปผลไว้ว่าแนวคิดตามแนวนี้โออิวิแมนนิส เป็นแนวคิดที่สำคัญที่สามารถพัฒนาคุณภาพของนักเรียนได้ทั้งด้านวิชาการ ร่างกายและจิตใจ โดยผ่านปัจจัยป้องกันและกระบวนการและขั้นตอนในการสอนตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิส ทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น บังเกิดผลดี นั่นคือภายหลังการทดลองนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีการตัดสินใจเชิงจริยธรรมสูงขึ้น และมีพฤติกรรมจริยธรรมในเชิงบวกสูงขึ้น ซึ่งนับได้ว่านักเรียนมีพัฒนาทางด้านจริยธรรมและศตพร วิไลรัตน์ (2532) กล่าวว่า โยคะอาสนะ เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งการบริหารร่างกายแบบโยคะอาสนะเป็นการบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบ โดยจะบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน โดยเฉพาะต่อมไร้ท่อนั้น จะช่วยให้ต่อมไร้ท่อนั้นทำหน้าที่เกี่ยวกับควบคุมการหลั่งฮอร์โมน ให้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใจของคนเรา และสอดคล้องกับสรพล สุขทรศนีย์ (2542) ดังนี้

คนที่มีความคิดเห็นตรงกันเห็นว่าเป็นบวกจะสามารถมองเห็นประโยชน์ เห็นความดี เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ แห่งธรรมชาติอย่างไม่มีขีดจำกัด ในขณะที่คนที่มีความคิดเห็นตรงกันเห็นว่าเป็นลบก็จะไม่สามารถมองเห็นทะเลอันกว้างไกลของตัวเองออกไปได้เกินกว่าประการณ์ที่ตนเองกำลังดำเนินอยู่ได้โดยสรพล สุขทรศนีย์ (2542 : 133) ผลการวิจัยสอดคล้องกับพระราชวรมุณี ที่กล่าวว่า ครูจะต้องคำนึงถึงคำว่าให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ (Learning Center) ทำให้เด็กมีความสุขในการเรียน ครูต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ให้เด็กกล้าตัดสินใจ หากเด็กมั่นใจ ครูต้องให้กำลังใจ และที่สำคัญการเรียนการสอนจะ**ไม่เกิดความเครียด** และสอดคล้องกับเชียรศรี วิวิธสิริ กล่าวว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ หรือทำให้การเรียนรู้นั้นบรรลุผลตามที่มุ่งหมายไว้ และสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี อังในอมรวริทธิ์ นาครทรรพ (ความจริงของแผ่นดิน 1, 2541 : 64) กล่าวไว้ว่า “ถ้าครูยังสอนแบบถ่ายทอดเนื้อหา สลับซับซ้อนมากขึ้น ครูจะขาดความมั่นใจ มีความทุกข์ มี**บุคลิกภาพบีบคั้นนักเรียนนำความทุกข์ไปสู่นักเรียน** เมื่อนักเรียนต้องเรียนด้วยความทุกข์ก็**จะไม่เกิดฉันทะ** กลายเป็นคนเกลียด การศึกษา ประเทศไทยจะเต็มไปด้วยคนเกลียดการศึกษา” และสอดคล้องกับวิชัย วงใหญ่ (2542 : 12, 29 - 30) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนใช้สมองทั้งสองซีกอย่าง

สมดุลย์ ภายในสมองจะมีสารสุข หรือสารเอโตรฟิน จะหลังออกมาจากต่อมไร้ท่อได้สมอง ซึมเข้าสู่กระแสโลหิตไหลเวียนไปทั่วร่างกายทำให้ผิวพรรณผ่องใสใบหน้าสดชื่น ภูมิคุ้มกันถูก เสริมแรง ร่างกายแข็งแรง เป็นผลทำให้ผู้เรียนมีความสุข มีอารมณ์ดี ร่าเริงเบิกบาน ผู้เรียนอยู่ใน สภาวะผ่อนคลายมีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ความจำดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 สถานที่ฝึกอาสนะและสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควรเป็นห้องหรือ สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงดังรบกวน แสงไม่มีมืดหรือสว่างมากเกินไป อุณหภูมิ พอเหมาะ

1.2 การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น

1.3 การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสผู้ฝึกควรจะได้รับ การถ่ายทอดจากผู้มีความเชี่ยวชาญ และฝึกปฏิบัติมาอย่างถูกต้องทุกขั้นตอน

1.4 ก่อนการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้ฝึกควรจะลด ความร้อนของร่างกายด้วยการอาบน้ำครึ่งตัว ก่อน

1.5 คำพูดและท่าทางผู้นำการฝึก ควรใช้ภาษาในเชิงสร้างสรรค์ ชี้แนะ และจูงใจ โดยพูดแต่เชิงบวก

2. ครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องใช้กระบวนการของนีโอฮิวแมนนิส ทุกชั้น ได้แก่ ตัวครูต้องมีพฤติกรรมแบบนี้โอฮิวแมนนิส ขบวนการสอน ได้แก่ ยิ้มให้ความรัก สัมผัส พูดเชิงบวกให้กำลังใจเนื้อสัตว์ นิ่งสมาธิ ฝึกโยคะ เต้นเกาซิกิ ฟังเพลงคีระตาน (Celestial kiirtan) งดเครื่องดองของเมาทุกชนิด รับประทานผัก เมล็ดธัญพืช ผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

* ดูในภาคผนวก ข

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ในการวิจัยในลักษณะเดียวกันนี้ ครั้งต่อไปควรจะมีการทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งช่วงก่อนทดลอง ขณะทดลอง และหลังจากการทดลอง เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ละช่วง

3.2 ควรจะมีการวิจัยในเรื่องผลการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนิสิตนักศึกษาในสถาบันต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่างครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับครูที่สอนแบบปกติ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กษมา บิลมาศ. **ผลของการจินตนาการ เกี่ยวกับผลการลดน้ำหนักที่มีผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **คุณธรรม 2000**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **แต่คุณพ่อคุณแม่และคุณครูที่รัก**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **นีโอฮิวแมนนิส เราทั้งผองคือพี่น้องกัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2535.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **พูดอย่างนีโอ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2539.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **วิธีแห่งพุทธะวิถีชีวิตแห่งความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2541.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **สมาธิ 2000**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2541.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **ใช้ชีวิตด้วยจิตวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2539.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์, 2539.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **อาหารสู่ชีวิตใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2537.
- คู่มือนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพมหานคร, (ม.ป.ป.)
- เชียรศรี วิวิธสิริ. **จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2541.

- ดาร์ตัน กาญจนภา. **ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ด้วยวิธีเรียนทางไกลของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดนครปฐม.** ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- เดลินิวส์ ฉบับที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 กรุงเทพมหานคร: สีพระยาการพิมพ์, 2542.
- ทัศนีย์ ผลเนืองมา. **หลักและแนวปฏิบัติในโรงเรียนประถมศึกษา.** ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- เทิน ศรีสุข. **ผลการใช้ระบบการฝึกอบรมกระบวนการสังจิตได้สำนึกของตนเอง ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- ธรรมนูล นวลใจ. **โยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทยูโรปา เพรส, 2541.
- นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์. **ก้าวเข้าสู่ ผู้บริหารการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทบพิชการพิมพ์, 2540.
- นิภาวรรณ กิริยะ. **การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว ที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- บุญรวม แสนศรีสมบัติ. **การบริหารร่างกายแบบโยคะ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ประคอง กรวรรณสุด. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ). **การฝึกสติ.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, (ม.ป.ป.)
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **ถึงเวลามารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2541.
- พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท). **บ้านที่แท้จริง.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, (ม.ป.ป.)
- พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (พระมหาบัวญาณสัมปันโน). **เข็มทิศทางเดิน.** กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, 2541.

พระราชสุทธินิยามมงคล (หลวงพ่ोजรัญฐิตธมฺโม). **เติมบุญหนีบาปด้วยกรรมฐาน**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, 2541.

เพชรสุภกร (นามแฝง). **มาเล่นโยคะกันเถิด**. ยาสูบสัมพันธ์ 28 (มีนาคม - เมษายน 2520), 2538.

มาซาโนบุ ฟูกุโอกะ. **วิถีสู่ธรรมชาติ เล่ม ๑ เกษตรกรรมและสำนักใหม่ในโลกตะวันตก**.

แปลโดย นवलคำ จันภา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2541.

มูลนิธิรวมมนุษยธรรม. **คู่มือการฝึก นีโอ - เอ็กเซอร์ไซส์**. กรุงเทพมหานคร, (ม.ป.ป.)

มูลนิธินีโอฮิวแมนนิส. **เอกสารประกอบการอบรม Healty Living Retreat**. กรุงเทพมหานคร: 2542.

เมอร์ฟี, ไชเชฟ. **พลังจิตใต้สำนึก**. แปลโดยทศยุทธ. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์เรือนบุญ, 2536.

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ. **“เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนิตนเองของผู้ผ่านการอบรม**

หลักสูตรการสร้างพลังความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของ

สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์”. วิทยานิพนธ์

ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

รุ่ง แก้วแดง. **ครูสมพรคนสอนลิง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2543.

ลัดดา ลีลาศวัฒนกิจ. **การติดตามผลผู้ผ่านการฝึกอบรมการพัฒนาเด็กเล็กตามแนวคิด**

นีโอฮิวแมนนิส เพื่อการนำไปใช้ในการจัดสวัสดิการแก่เด็กก่อนวัยเรียน.

วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์, 2542.

วิชัย วงษ์ใหญ่. **พลังการเรียนรู้ในกระบวนการทัศนใหม่**. นนทบุรี: SR PRINTING LIMITED

PARTNERSHIP, 2542.

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช. **ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อ**

พัฒนาจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต สาขาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.

วิไล องค์อนันต์คุณ. **การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนามนุษย์**. วิทยานิพนธ์

ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา นอกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. **ผลการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวনীโอิฮิวแมนนิสต่อการเพิ่ม
การเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ.**
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศตพร วิไลรัตน์. **การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีสอนตาม
แนวคิดนีโอิฮิวแมนนิส.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สรพล สุขทรศนีย์. **การเสริมสวดด้วยวิชาสะกาดจิต.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ,
2533.
- สรพล สุขทรศนีย์. **ภูมิคุ้มกัน ภูมิคุ้มกันทางจิต.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วิญญูชน,
2542.
- สุจิตรา อ่อนค่อม. **การฝึกสมาธิ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2541.
- สุนทร สุนันท์ชัย. **การศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม.** รวมบทความการศึกษานอกโรงเรียน เล่ม 3.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2528.
- สุวัฒนา อุทัยรัตน์. **สถิติศาสตร์สำหรับครู.** กรุงเทพมหานคร: ภาควิชามัธยมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- อมรวิชัย นาครทรรพ. **ความจริงของแผ่นดินอันดับที่ 1.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เจ. फिल्म
โปรดักส์, 2541.
- อมรวิชัย นาครทรรพ. **ความจริงของแผ่นดินอันดับที่ 2.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เจ. फिल्म
โปรดักส์, 2542.
- อารี พันธุ์มณี. **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทเลิฟแอนด์ดีลิตีเพรส,
(ม.ป.ป.)
- อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรमान. **การสุ่มตัวอย่างทางการศึกษา. (Sampling in Education).**
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ฟันนี่พับบลิชชิ่ง, 2537.
- อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรमान. **ไคสแควร์ (Chi - Square): การทดสอบทางสถิติ.**
กรุงเทพมหานคร: ฟันนี่พับบลิชชิ่ง, (ม.ป.ป.)
- อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรमान. **แบบสอบถาม: การสร้างและการใช้.** คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

อุทุมพร จามรมาน. **การเขียนโครงการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อุ้นตา นพคุณ. **การเรียนรู้การสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานครการพิมพ์, 2527.

ภาษาอังกฤษ

A'C Vedaprajina'nanda Avadhuta. **THE WISDOM OF YOGA**. Bangkok: Ananda Marga Publications, 1990.

Coopersmith. **The Antecedent of Self - Esteem**. 2nd ed. Palo Alto. California: Consulting Psychologists, 1981.

Devision. G.C. and Neale, J.M. **Abnormal Psychology**. 3rd ed. New York: John wiley & Sons, 1982.

Leung, J.J., and Sand, M.C. Self - Esteem and Emotional Maturity in College students. **Journal of College student Personel** 22 (July 1918): 291 - 298.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
หนังสือราชการ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม0302(2770.0603)696

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๖๖ พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัยและขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดปราจีนบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายสมศักดิ์ เจริญศรี นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน สาขาวิชาการศึกษาในระบบโรงเรียน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการสอนตามแนวคิดนี้ โออิวิแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ตามเอกสารที่แนบมา

ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายสมศักดิ์ เจริญศรี ดำเนินการดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรณี นิ่มนวล)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา (ระดับบัณฑิตศึกษา)

โทร.218-2682



ที่ ศท 0451/ 5 /1

ศูนย์การศึกษาเอกโรงเรียนจังหวัดปราจีนบุรี
ถนนสุวรรณหงส์-เขาใหญ่ ปจ 25000

๕๙

พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ทม 0302 (2770.0603) 696
ลงวันที่ 22 พฤษภาคม 2543

ตามหนังสือที่อ้างถึง ภาควิชาการศึกษาเอกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ขออนุญาตให้นายสมศักดิ์ เจริญศรี เข้าศึกษาเก็บข้อมูลในกลุ่มการเรียนทางไกลกลุ่มทุ่งแฝก ศูนย์บริการการศึกษาเอกโรงเรียนอ้าเทอกบึงนครบุรี

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดปราจีนบุรีพิจารณาแล้ว ยินดีอนุญาตให้ผลิต
เข้าศึกษาเก็บข้อมูลดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ท.บ.บ.

(อภิวัฒน์ ประเสริฐชม)

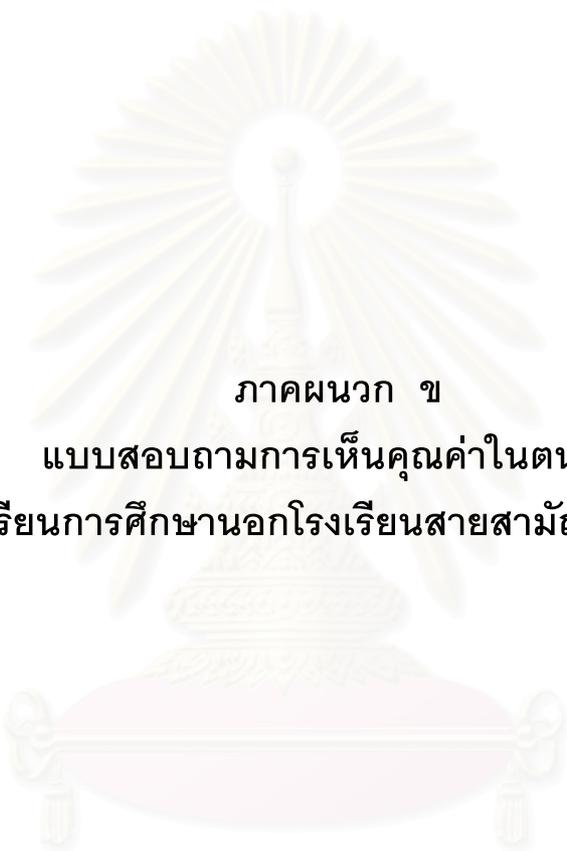
ผู้อำนวยการศูนย์บริการศึกษาเอกโรงเรียนจังหวัดปราจีนบุรี

ผู้อำนวยการศูนย์บริการศึกษาเอกโรงเรียนจังหวัดปราจีนบุรี

ฝ่ายนโยบายและแผน

โทร.037-211614

โทรสาร.037-212732



ภาคผนวก ข
แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
กลุ่มผู้เรียนการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญแบบทางไกล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

25 พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้า นายสมศักดิ์ เจริญศรี นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล มีความประสงค์จะนำข้อมูลจากแบบสอบถามนี้ไปประกอบการศึกษาและวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นายสมศักดิ์ เจริญศรี)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บัญชีแนบท้ายศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอekinบุรี ลงวันที่ 11 พฤษภาคม 2543
เรื่อง การจัดตั้งกลุ่มเรียนการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ วิธีเรียนแบบทางไกล
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 อำเภอekinบุรี

ระดับประถมศึกษา

ที่	ชื่อ - สกุล	ชื่อกลุ่ม	สถานที่พบกลุ่ม
1	นางสาวนฤมล รักษาทรัพย์	ศรช. วังท่าช้าง	วัดโปร่งพัฒนา
2	นายสุบัญญัติ ศรีสกุล	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
3	นางสาวสุนิสา จำเือง	เขาลูกช้าง	ศรช. หนองกี้
4	นายสมชาย นพเทา	ชำโสม	ศรช.เขาไม้แก้ว
5	นางสาวทิพรัตน์ สัมฤทธิ์รินทร์	ท่าอุดม	ศรช.เขาไม้แก้ว

ระดับมัธยมต้น

ที่	ชื่อ - สกุล	ชื่อกลุ่ม	สถานที่พบกลุ่ม
1	นายสมชาย นพเทา	ชำโสม	ศรช. เขาไม้แก้ว
2	นางสาวทิพรัตน์ สัมฤทธิ์รินทร์	ท่าอุดม	ศรช. เขาไม้แก้ว
3	นายวัชรินทร์ นิลรัตน์ไพศาล	โคกหอม	รร.วัดโคกหอม
4	นางสาววิมล คลองมีคุณ	ลาดตะเคียน	รร.ไทยรัฐ 93
5	นางสาวสาลี พันธุ์เจริญ	ทุ่งแฝก	รร.ทุ่งแฝก
6	นางบุญนาถ วงษ์บาท	โคกอุดม	รร.โคกอุดม
7	นายประเสริฐ ถกมลประจักษ์	หนองหัวช้าง	รร.บ้านหนองหัวช้าง
8	นายคณิง หอมจันทร์	เมืองเก่า	รร.อนุบาลekinบุรี
9	นายไกรสร พรเลิศ	จันทร์ขี้ดาว	รร.จันทร์ขี้ดาว
10	นายสัมพันธ์ คำตรี	ใหม่พรมสุวรรณ	รร.วัดใหม่พรมสุวรรณ
11	นายบุญยืน อยู่เมือง	เขาลูกช้าง	รร.บ้านเขาลูกช้าง
12	นายวิศาล ชูนิवारวัฒน์	บรรหาร	รร.บรรหารวิทยา

ระดับมัธยมศึกษาต้น (ต่อ)

ที่	ชื่อ - สกุล	ชื่อกลุ่ม	สถานที่พบกลุ่ม
13	นางพรรณนิภา หิรัญวงษ์	ทุ่งแฝก	รร.ทุ่งแฝก
14	นายเสถียร ปาแดง	บ่อทอง	รร.บ่อทองวิทยา
15	นางสาวงามพิศ ศรีสวัสดิ์	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
16	นางสาวนิพัชดา พวยอ้วน	จันทรังษีถาวร	รร.จันทรังษีถาวร
17	นายวันชัย ตั้งทรงจิตร	ไทยทาเคดา	โรงงานไทยเคดา
18	นายจำนงค์ กองคำ	โคกสว่าง	รร.โคกสว่าง
19	นายพิชัย จันทร์หอม	วังดินสอ	รร.วังดินสอ
20	นายประทวน เปรมกมล	ท่าอุดม	รร.ท่าอุดม
21	นายประจักษ์ พุกเพชร	วัฒนารังษี	รร.วัฒนารังษี
22	นางสาวอังคณา บุญเมืองมี	ไทยกุลแซ่	โรงงานไทยกุลแซ่
23	นายสุนันท์ วีระวัฒน์	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
24	นายพีรพล เทียมพัฒน์	บรรหาร	รร.บรรหารวิทยา
25	นายสุรเชษฐ์ เคนสมดี	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
26	นางสาวรัชนี วงษ์ประเสริฐ	ศรช. หนองกี้	ศรช. หนองกี้
27	นายศรัณย์ เนินคำภา	หนองบัว	รร.บ้านหนองบัว
28	นางสาวรุ่งนภา จันทรเทพ	ปากน้ำ	รร.บ้านหนองโดน
29	นางอรวรรณ ศรีสกุล	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
30	นายพีรสิริ ลากุล	เมืองเก่า	อนุบาลกบินทร์บุรี
31	นายวิศาล ชลารักษ์	ธนูลักษณะณ์	โรงเรียนธนูลักษณะณ์
32	นายประพัฒน์ มั่งคั่ง	โนนสะอาด	รร.โนนสะอาด
33	นายอมรศักดิ์ หวันทา	ตรอกปลาไหล	รร.ตรอกปลาไหล
34	นายเกรียงศักดิ์ แสนเงิน	ศรช. วังท่าช้าง	ศรช. วังท่าช้าง
35	นายเกรียงไกร นามพิลา	ศรช. เขาไม้แก้ว	ศรช. เขาไม้แก้ว
36	นายนพเก้า คุณธรรมอนันต์	ศรีกบินทร์	ไทยคาเด

ระดับมัธยมปลาย

ที่	ชื่อ - สกุล	ชื่อกลุ่ม	สถานที่พบกลุ่ม
1	นางอรรวรรณ ศรีสกุล	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
2	นายพีสิฐ ลากุล	เมืองเก่า	อนุบาลกบินทร์บุรี
3	นายวิศาล ชลารักษ์	ธนูลักษณะณ์	โรงงานธนูลักษณะณ์
4	นายประพัฒน์ มั่งคั่ง	โนนสะอาด	รร.โนนสะอาด
5	นายอมรศักดิ์ หวันทา	ตรอกปลาไหล	รร.ตรอกปลาไหล
6	นายนพเกล้า คุณธรรมอนันต์	ศรีกบินทร์	ไทรคาเคตา
7	นางสายทอง จันทร์หอม	วังดินสอ	รร.บ้านวังดินสอ
8	นางรุ่งจิตร เนรภัณฐ์	วังตะเคียน	วังตะเคียนวิทยาคม
9	นางทองคำ ปัทมเกตุ	ทุ่งแฝก	รร.ทุ่งแฝก
10	นายสุพจน์ แวพิลา	จันทรังษีถาวร	รร.จันทรังษีถาวร
11	นายเชษฐพันธ์ วิริยรัตน์คุรุ	โคกหอม	ศรช.โคกหอม
12	นายเสน่ห์ บำรุงจิตร	หนองหัวช้าง	รร.บ้านหนองหัวช้าง
13	นายสืบสวัสดิ์ เจริญพร	บรหาร	รร.บรหารวิทยา
14	นายปรีชา ช่างกลิ้ง	ใหม่พรมสุวรรณ	วัดใหม่พรมสุวรรณ
15	นายประกิต ปุระศิริ	สระคู	รร.บ้านสระคู
16	นายสุทนต์ เขียวทนต์	เมืองเก่า	อนุบาลกบินทร์บุรี
17	นายสุรินทร์ สร้อยมณี	เมืองเก่า	อนุบาลกบินทร์บุรี
18	นายพิพัฒน์ ปัทมเกตุ	ทุ่งแฝก	รร.ทุ่งแฝก
19	นายศักดิ์ วงษา	โคกอุดม	รร.โคกอุดม
20	นางกัลยารัตน์ ศรีวงษ์หัตถ์	ทุ่งแฝก	รร.ทุ่งแฝก
21	นายอนันต์ เมตตาไพจิตร	บ่อทอง	รร.บ่อทองวิทยา
22	นางสาวสมจิต พูลผล	ลาดตะเคียน	รร.ไทยรัฐ 93
23	นางสมคิด อยู่เมือง	เขาลูกช้าง	รร.บ้านเขาลูกช้าง
24	นายเรืองศักดิ์ บุตรถาวร	ศรีกบินทร์	รร.กบินทร์วิทยา

ระดับมัธยมปลาย (ต่อ)

ที่	ชื่อ - สกุล	ชื่อกลุ่ม	สถานที่พบกลุ่ม
25	นางดวงใจ เจริญพร	บรรหาร	รร.บรรหารวิทยา
26	นางสาวนรากร มหามิตร	ลาดตะเคียน	รร.ไทยรัฐ 93
27	นางสาคร สังข์วินิจ	หนองบัว	รร.บ้านหนองบัว
28	นายคำยันต์ มานะกิจ	ท่าอุดม	รร.บ้านท่าอุดม
29	นายอุดร แผ่พร	โป่งสะเดา	รร.บ้านโป่งสะเดา
30	นางเฉลิมศรี แวพิดา	จันทรงษ์ถาวร	รร.จันทรงษ์ถาวร
31	นายสมพงษ์ ศรีสิทธิมงคล	ไทยกุลแซ่	โรงงานไทยกุลแซ่
32	นางสาวมัลลิกา หงษ์มั่ง	บรรหาร	รร.บรรหารวิทยา
33	นายอุไร เสาเกลียว	วัฒนารังษี	รร.วัฒนารังษี
34	นางอรุณ ตั้งทรงจิต	ศรีภินทร์	โรงงานไทยทาเคดา
35	นางชนาธิป จันทรหอม	วังดินสอ	รร.วังดินสอ
36	นายทิพมล ล้นวงษา	ศรช.หนองกี้	ศรช.หนองกี้
37	นางสุนิตย์ วีรวัฒน์	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
38	นางสุรางรัตน์ พ่วงพี	ไมตรีสัมพันธ์	วัดท่าพานิชย์
39	นายสมาน ต่ายหัวดง	ศรช.วังท่าช้าง	ศรช.วังท่าช้าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึก บางประการของบุคคลทั่ว ๆ ไปว่า โดยทั่วไปแล้ว บุคคลที่ท่านคิดว่า เขาเห็นคุณค่าในตนเอง และท่านอยากเป็นเช่นนั้นบ้าง ควรมีลักษณะดังกล่าวในข้อคำถาม มากน้อยเท่าใด จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความคิดของท่าน (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	เป็นคนขี้อาย				✓	

แบบสอบถาม

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	เมื่อตัดสินใจแล้วเห็นว่าถูกต้อง					
2.	ไม่เป็นตัวของตัวเอง					
3.	เข้าเรียนในชั้นเรียนอย่างมีความสุข					
4.	ไม่กล้าแสดงออกทางคำพูดเมื่อครุถาม					
5.	อยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่					
6.	อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเองหากทำได้					

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
7.	ตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ					
8.	เป็นคนที่ใครอยู่ใกล้แล้วสนุก					
9.	เจ้าอารมณ์					
10.	ใช้เวลาปรับตัวนานกับเนื้อหา ใหม่ ๆ					
11.	ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ					
12.	ตั้งใจเรียนอย่างเต็มความ สามารถ					
13.	ไม่สู้ชีวิต					
14.	มีความสุขกับการเรียน					
15.	ชอบเป็นผู้นำ					
16.	เข้าใจตนเอง					
17.	ไม่เป็นตัวของตัวเอง					
18.	ชีวิตมีแต่ความสับสนวุ่นวาย					
19.	เป็นผู้นำทางความคิด					
20.	เข้ากับเพื่อน ๆ ไม่ได้					
21.	มีความรับผิดชอบในหน้าที่					
22.	ไม่ชอบที่เป็นเพศปัจจุบัน					
23.	คิดว่าตัวเองไม่ดี					
24.	จิตใจไม่ค่อยสงบ					
25.	รู้สึกละอายใจตนเองบ่อย ๆ					
26.	คิดว่าตัวเองมีปมด้อย					
27.	พูดโดยไม่ยั้งคิด					
28.	บุคคลในครอบครัวเข้าใจเรา					

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
29.	คนอื่นมักทำให้เรารู้สึกว่ายังไม่ดีพอ					
30.	เข้ากับสังคมไม่ค่อยได้					
31.	เบื่อหน่ายต่อการเรียน					
32.	เบื่อตัวเอง					



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึก บางประการของตัวท่านเองในด้านต่าง ๆ ว่า โดยทั่วไปมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัยหรือแนวทาง ในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้ว ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

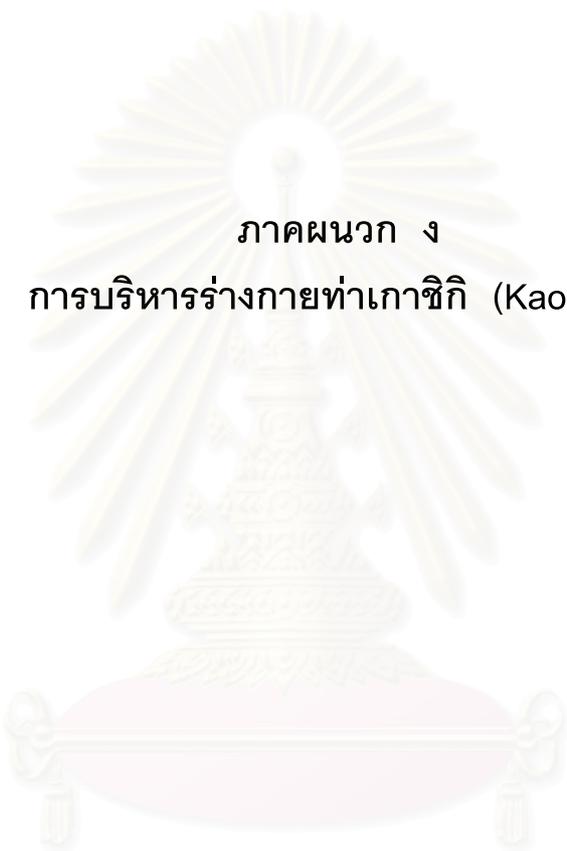
ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	ฉันเข้าใจในตัวเอง	✓	
2.	ไม่กล้าแสดงออก		✓

แบบสอบถาม

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	เมื่อตัดสินใจแล้วเห็นว่าถูกต้อง		
2.	ไม่เป็นตัวของตัวเอง		
3.	เข้าเรียนในชั้นเรียนอย่างมีความสุข		
4.	ไม่กล้าแสดงออกทางคำพูดเมื่อครูถาม		
5.	อยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่		
6.	อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเองหากทำได้		
7.	ตัดสินใจอย่างมั่นใจ		

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
8.	เป็นคนร่าเริงแจ่มใส.....		
9.	เจ้าอารมณ์.....		
10.	ใช้เวลาปรับตัวนานกับเนื้อหาใหม่ๆ.....		
11.	ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ.....		
12.	ตั้งใจเรียนอย่างเต็มความสามารถ.....		
13.	ไม่สู้ชีวิต.....		
14.	มีความสุขกับการเรียน.....		
15.	ชอบเป็นผู้นำ.....		
16.	เข้าใจตนเอง.....		
17.	ไม่เป็นตัวของตัวเอง.....		
18.	ชีวิตมีแต่ความสับสนวุ่นวาย.....		
19.	เป็นผู้นำทางความคิด.....		
20.	เข้ากับเพื่อนๆ ไม่ได้.....		
21.	มีความรับผิดชอบในหน้าที่.....		
22.	ไม่ชอบเป็นเพศปัจจุบัน.....		
23.	คิดว่าตัวเองไม่ดี.....		
24.	จิตใจไม่ค่อยสงบ.....		
25.	รู้สึกละอายใจตนเองบ่อยๆ.....		
26.	คิดว่าตัวเองมีปมด้อย.....		
27.	พูดโดยไม่ยั้งคิด.....		
28.	บุคคลในครอบครัวเข้าใจเรา.....		
29.	คนอื่นมักทำให้เรารู้สึกยังไม่ดีพอ.....		
30.	เข้ากับสังคมไม่ค่อยได้.....		
31.	เบื่อหน่ายต่อการเรียน.....		
32.	เบื่อตัวเอง.....		



ภาคผนวก ง
การบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ (Kaoshiki)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกาชิกิ (Kaoshiki)

เกาชิกิ คำว่า เกาชิกินี้มาจากคำในภาษาอังกฤษสันสกฤต หมายถึง การออกกำลัง-
กายที่คิดขึ้นโดยศรีพระบาทเรนจัน ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวลำตัว การก้าวเท้า

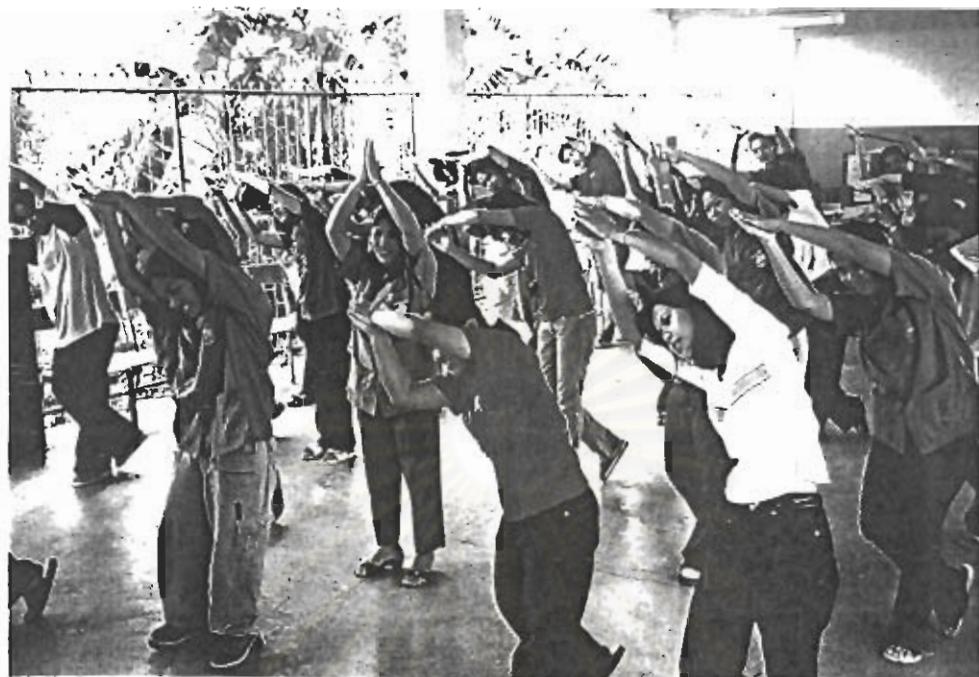
ประโยชน์ของการเดินเกาชิกิ (เอกสารการอบรม, มูลนิธิโออิวิแมนนิส) (2540 : 7)

1. เป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของระบบต่อมไร้ท่อและต่อน้ำเหลืองตั้งแต่
ศีรษะจรดเท้า
2. ทำให้อายุยืนยาว
3. ทำให้คลอคลึงง่าย
4. กระดูกสันหลังมีการยืดหยุ่น
5. ไม่ให้เกิดอาการไขข้ออักเสบ ไม่ว่าจะ เป็นบริเวณกระดูกสันหลัง คอ เอว
ข้อต่อต่าง ๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น
6. ลดแคลเซียมที่เกาะตามคอ, มือ, เอว
7. จิตใจจะเข้มแข็งและแน่วแน่
8. ช่วยให้ประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอ
9. ช่วยในการขับถ่าย
10. ช่วยผู้ที่มีปัญหา
11. ควบคุมระบบน้ำเหลืองไม่ให้มีมากเกินไป
12. เพิ่มความมีเสน่ห์และทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
13. ช่วยลดการเหี่ยวยุบ
14. ลดอาการร่วงหงาหวอนอน
15. ช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ
16. ช่วยแก้ปัญหาในการเป็นโรคจิตประสาท
17. ลดความกลัวความสับสน
18. จะไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
19. ช่วยให้มีเชื่อมั่นในตัวเอง

20. พัฒนาศักยภาพของตน
21. รักษาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
22. ช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร, สภาพความเป็นกรด การอักเสบของลำไส้ตอนล่าง, โรคซีฟิลิส, โรคหนองใน, โรคอ้วน, โรคผอม, โรคตับ เพิ่มความสามารถในการทำงานให้มีอายุการใช้งาน 75 – 80 ปี

เกาชิกิ (kaoshiki) มาจากภาษาสันสกฤตว่า kosa ซึ่งแปลว่าระดับจิตของมนุษย์ ดังนั้น การตื่นเกาชิกิ จึงเป็นการพัฒนาทุกระดับจิต (จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก) ของมนุษย์ การตื่นเกาชิกินี้ประกอบไปด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปทางด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะตื่นจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมกัน พร้อม ๆ กับภาวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า BABA NAM KEVALAM (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Leave is every where หรือแปลเป็นภาษาไทยว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสรรพสิ่ง เกาชิกินี้มีประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายจากหัวถึงเท้าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับสุขภาพสตรี ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นลดไขมันบริเวณหน้าท้อง ทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ บริหารอวัยวะภายในช่วยลดความเจ็บปวดขณะมีประจำเดือน ทำให้คลอดเด็กง่าย ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ เช่น หัวเข่า สะโพก เอว คอ ฯลฯ มีความคล่องตัวขึ้น ถ้าเราตื่นช้า ๆ จะเป็นการฝึกสติ ถ้าตื่นเร็วจะได้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ aerobic (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542 : 58)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



(KAOSHIKII)



บามบา(Baba)

1



นาม(Nam) บามบา(Baba)

2



3



เก(Ke) วาลัม(Valam)

4



5



บามบา(Baba)

1



นาม(Nam) บามบา(Baba)

2



3



เก(Ke) วาลัม(Valam)

4



5



บามบา(Baba)

1



นาม(Nam) บามบา(Baba)

2



3



บามบา(Baba)

1



นาม(Nam) บามบา(Baba) เก(Ke) วาลัม(Valam)

2



3



4



5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โศคะ

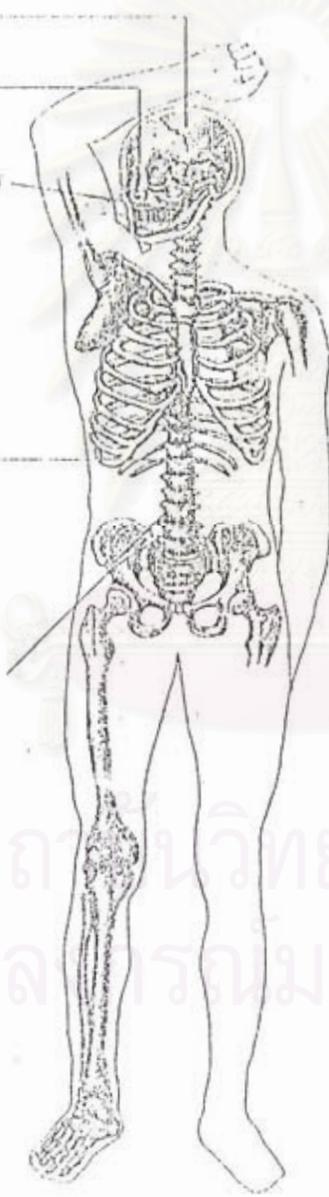
กระดูกบริเวณใบหน้า เป็นที่ยึดเกาะของ กล้ามเนื้อและทำหน้าที่เป็นแกนทรงตัว

กะโหลกศีรษะ ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันสมอง และอวัยวะรับความรู้สึกบริเวณศีรษะ

กระดูกขากรรไกร

กระดูกสันหลัง ประกอบด้วยกระดูก ๓๓ ชิ้น ทำหน้าที่ในการรองรับน้ำหนักหลัง พยุงกะโหลกศีรษะ ร่างกายส่วนบนและเป็นที่ยึดเกาะของ กล้ามเนื้อต่างๆ

แต่ระหว่างกระดูกสันหลัง มีลักษณะเป็นกระดูกอ่อนวางตัวอยู่ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละชิ้น เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหว และแก้ข้อขัดข้องกับความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง



กระดูกนิ้ว
กระดูกมือ
กระดูกข้อมือ
กระดูกปลายแขน

กระดูกต้นแขน
กระดูกสะบัก
กระดูกไหปลาร้า

กระดูกเชิงกรานทำหน้าที่ในการรับน้ำหนักของกระดูกสันหลังและป้องกันอวัยวะต่างๆ

กระดูกต้นขา เป็นส่วนที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย ทำหน้าที่รับน้ำหนักของร่างกายและรักษาท่าที่สมดุลในร่างกาย

กระดูกหัวเข่า
กระดูกแข้ง

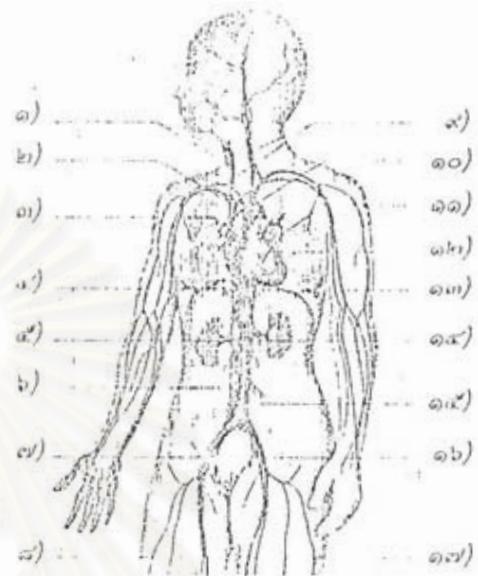
กระดูกฝ่าเท้า
กระดูกเท้า
กระดูกนิ้วเท้า



โยคะ:

ระบบการไหลเวียนโลหิต

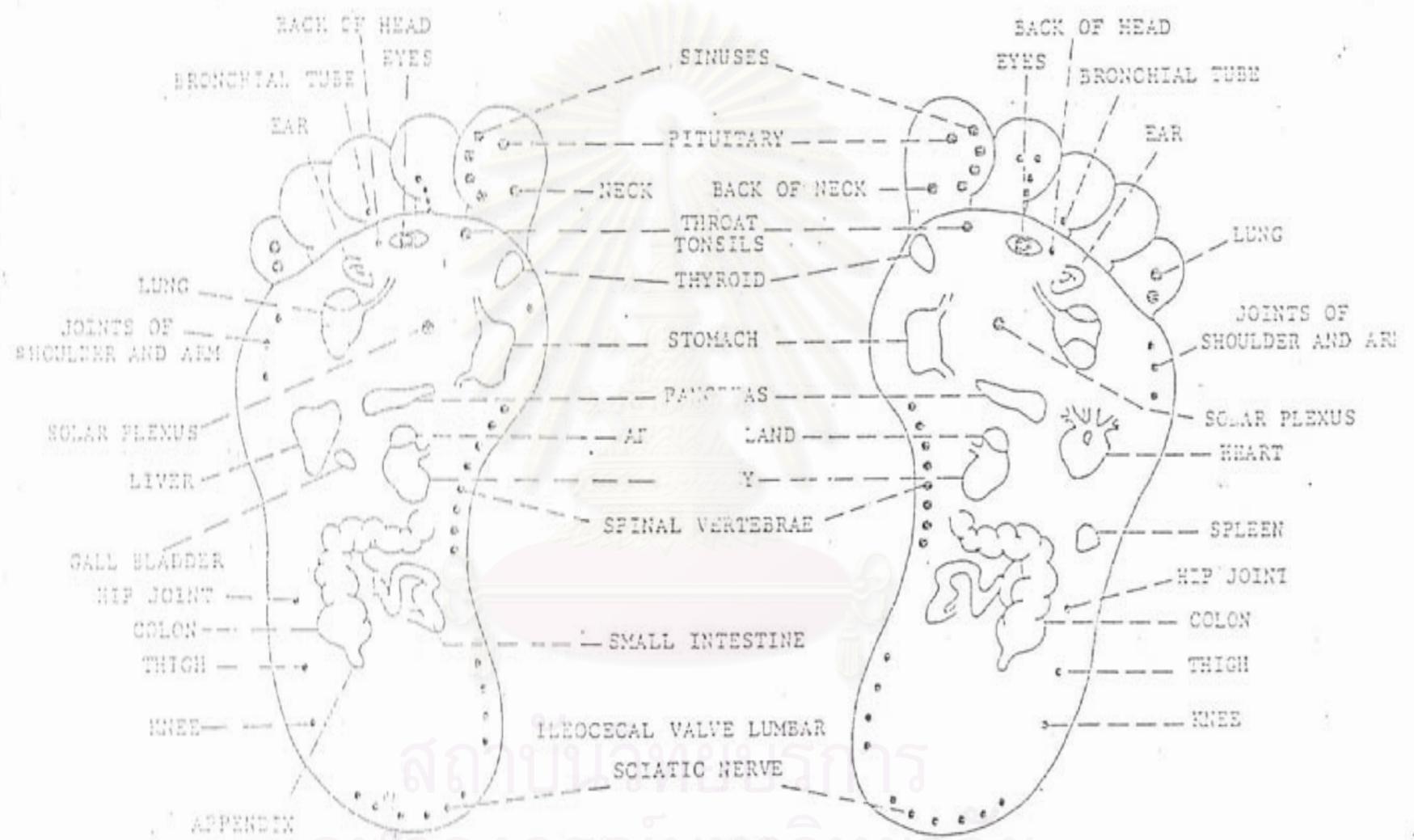
ภาพนี้แสดงหลอดเลือดที่สำคัญๆ ภายในร่างกายของมนุษย์ ด้านซ้ายจะเป็นหลอดเลือดดำ ส่วนด้านขวาเป็นหลอดเลือดแดง การจะแยกว่าเป็นหลอดเลือดดำหรือแดงนั้นจะหมายเอาการเดินทางของเลือดเป็นสำคัญ คือ หลอดเลือดดำจะพาเลือดกลับสู่หัวใจ ในขณะที่หลอดเลือดแดงจะพาเลือดออกจากหัวใจ ฉะนั้นหลอดเลือดฟิลโมเนารี ทั้งแดงและดำ จึงมีเลือดที่ตรงกันข้ามกับชื่อ



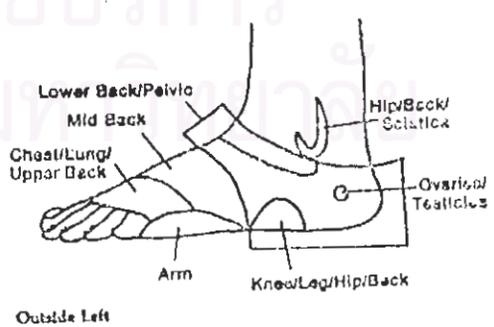
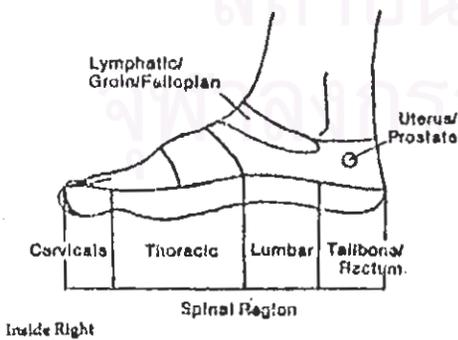
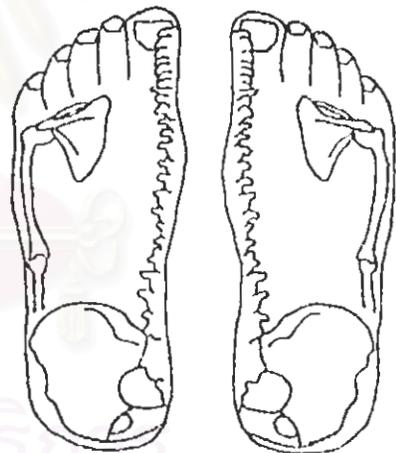
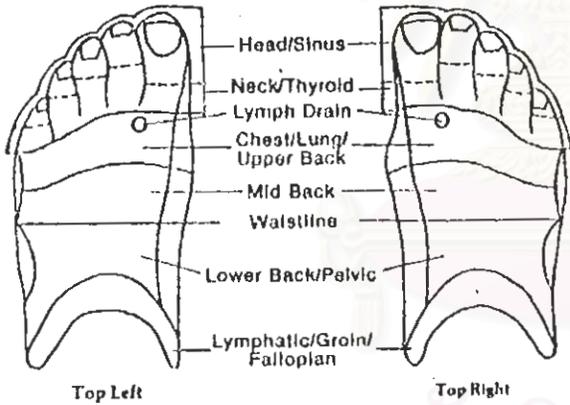
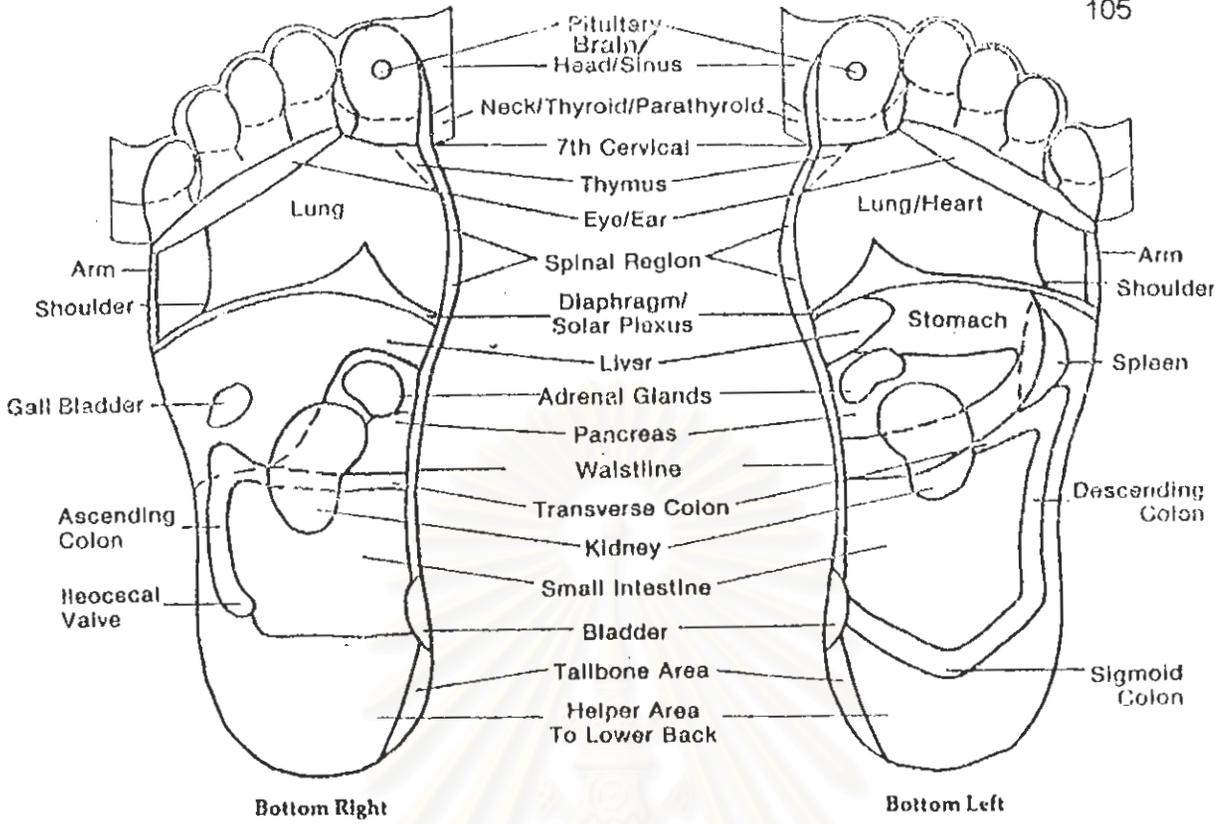
๑. หลอดเลือดดำ จุกกุสลา รับเลือดดำจากสมอง หัวเข่า คอ ไหล่ และแขนทั้ง ๒ ข้าง
๒. หลอดเลือดดำ ซุปพีเรีย เวนา ลาวา รับเลือดดำจากร่างกายส่วนบนทั้งหมด
๓. หลอดเลือดดำ ฟิลโมเนารี นำเลือดที่ฟอกแล้วจากปอด กลับสู่หัวใจ (จึงเป็นหลอดเลือดดำที่มีแต่เลือดแดง)
๔. หลอดเลือดดำ เซพพาติก พอกอล นำเลือดที่เต็มไปด้วยสารอาหาร ไปส่งที่ตับ
๕. หลอดเลือดดำ รีเนล เลือดที่นี้จะผ่านการกรองจากไตแล้ว
๖. หลอดเลือดดำ อีนิเฟเรีย เวนา ลาวา เลือดดำของร่างกายส่วนล่างทั้งหมด จะต้องผ่านหลอดเลือดนี้
๗. หลอดเลือดดำ อิลลิแอค รับเลือดดำ จากอวัยวะบริเวณเชิงกราน และส่วนหน้าท้องส่วนล่าง
๘. หลอดเลือดดำ ฟีมอรอล รับเลือดดำจากต้นขาและเข่าด้านใน
๙. หลอดเลือดแดง คาโรติก ส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง คีรษะและลำคอ
๑๐. หลอดเลือดแดง เออเซตติง เออชตา เป็นเส้นเลือดเออชตา ตัวที่ใหญ่ที่สุด เป็นเส้นเลือดที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย
๑๑. หลอดเลือดแดง ฟิลโมเนารี นำเลือดดำจากหัวใจไปที่ปอด จึงเป็นหลอดเลือดแดงที่มีแต่เลือดดำ
๑๒. หลอดเลือดแดง โคโรนารี นำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ หัวใจ
๑๓. หลอดเลือดแดง เมวเดิล นำเลือดไปเลี้ยงที่แขนและมือทั้ง ๒ ข้าง
๑๔. หลอดเลือดแดง รีเนล นำเลือดไปที่ไต เพื่อกรองเอาของเสียออก
๑๕. หลอดเลือดแดง แอนโดมินัล เออชตา นำเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในช่องท้องและขาทั้ง ๒ ข้าง
๑๖. หลอดเลือดแดง อิลลิแอค นำเลือดไปเลี้ยงอวัยวะภายในเชิงกราน และส่วนหน้าท้องส่วนล่าง
๑๗. หลอดเลือดแดง ฟีมอรอล นำเลือดไปเลี้ยงบริเวณต้นขาและเข่าด้านใน

(ธรรมบุญ นวลใจ โยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิต)

(This chart is a reproduction of the original chart published in the Journal of the American Podiatry Association, Vol. 1, No. 1, 1911.)



Foot Chart



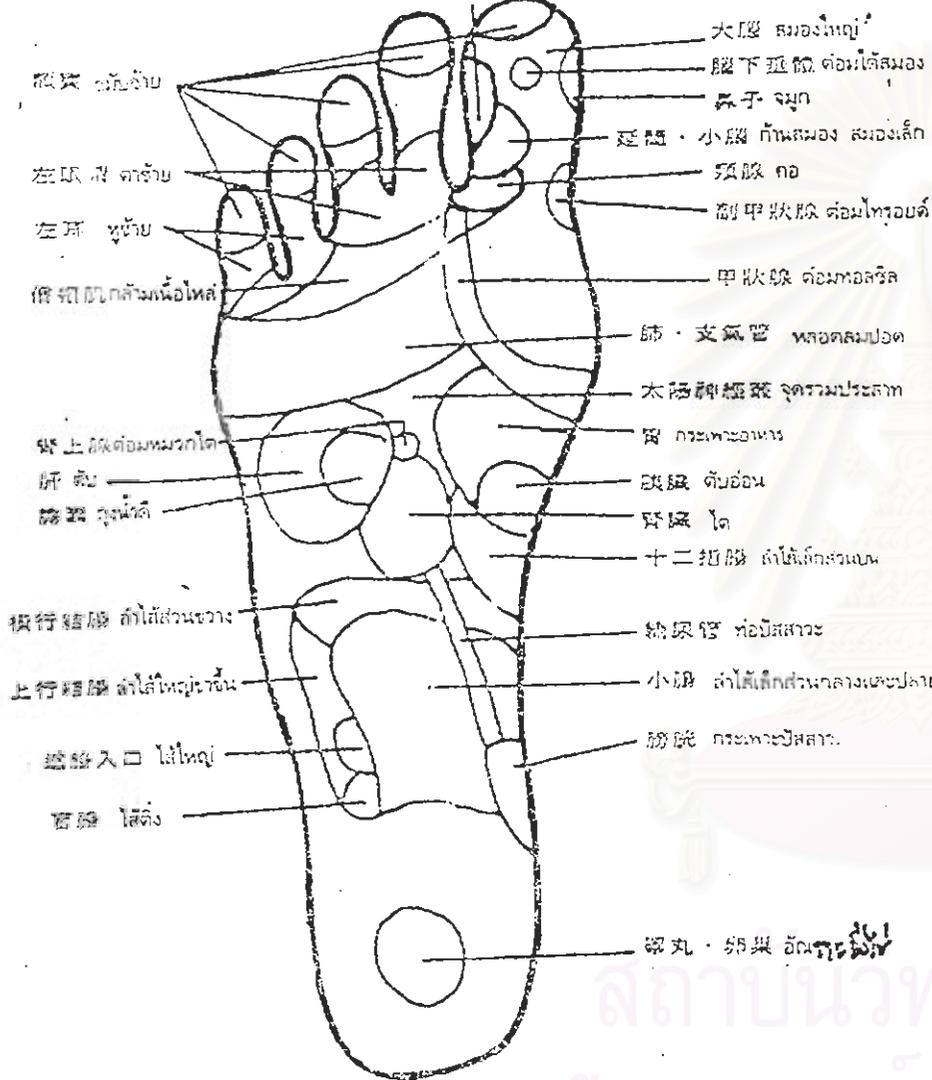
ภาพ จุดสะท้อนของอวัยวะต่างๆ บนฝ่าเท้าและหลังเท้า
 ที่มา : Kevin and Barbara Kunz, 1986

ขวา
右脚

โพรงอากาศกระดูกหน้าอก
太陽穴

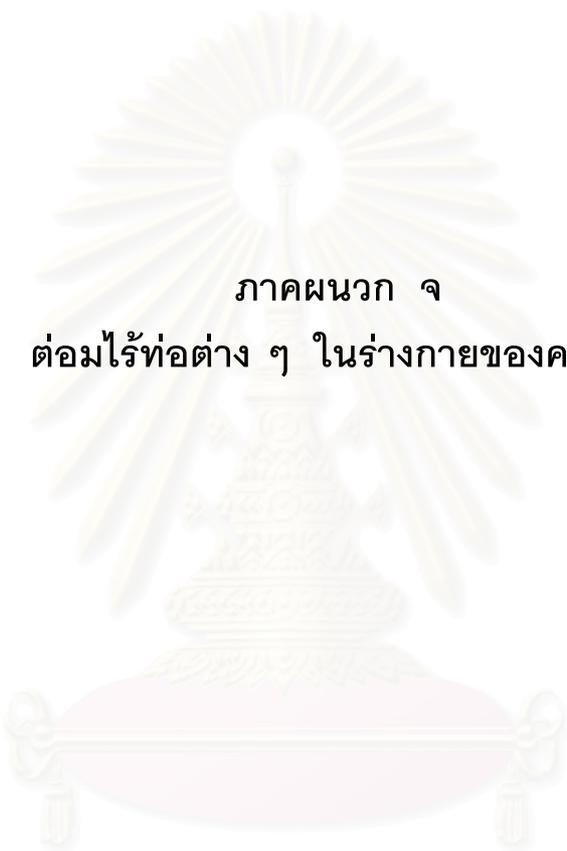
โพรงอากาศกระดูกหน้าอก
太陽穴

ซ้าย
左脚



ภาพ ตำแหน่งจุดสะท้อนของอวัยวะต่างๆ บนฝ่าเท้า

ที่มา : สถาบันวิเคราะห์ความแข็งแรงระดับของเยือกเจียะ สาขาประเทศไทย (ไม่ระบุปีพิมพ์)

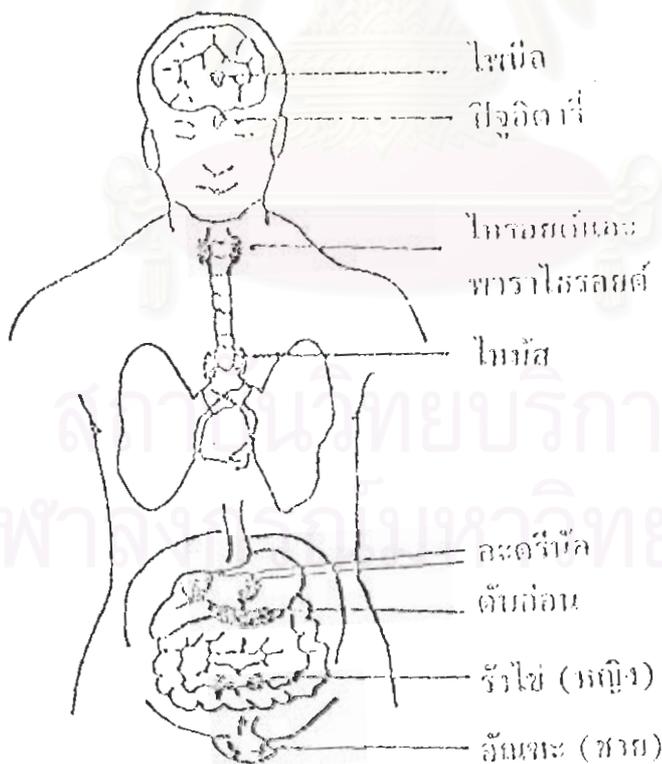


ภาคผนวก จ
ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกายของคนเรา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกายของคนเรา

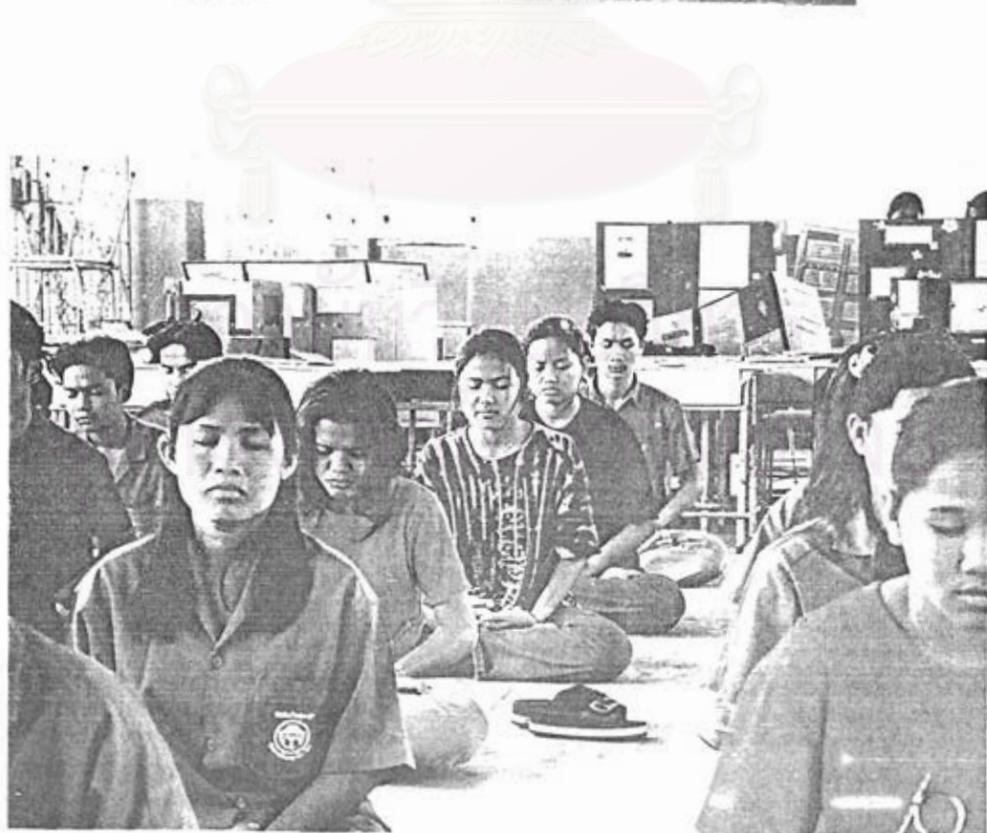
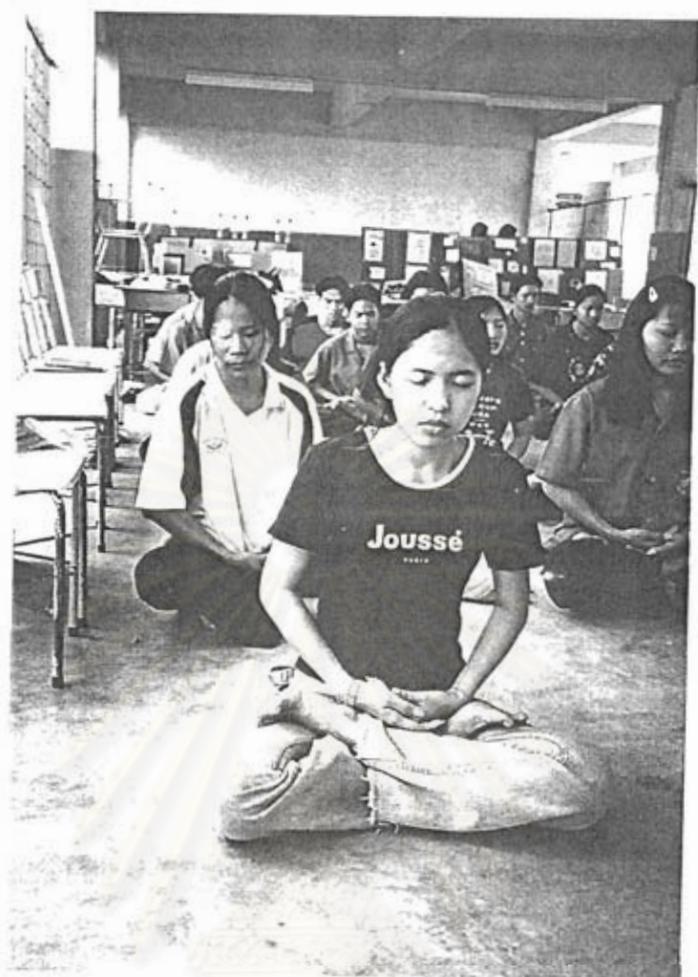
ดร.ฮาโรลด์ สตรีทฟิลด์ นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงชาวอเมริกันเคยผู้ยอมรับศาสตร์ของโยคะโบราณได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของต่อมไร้ท่อมในร่างกายอารมณ์และความรู้สึกของคนเราไว้เป็นอย่างดีว่า “อารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ สามารถส่งผลไปถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของคนเราได้เป็นอย่างดี เมื่อเราเสียใจ อึดอัดใจ เราจะรู้สึกเหมือนมีอะไรมาอุดที่ลำคอ, เมื่อเรากลัวเราจะขมขื่นและรู้สึกเหมือนว่า อวัยวะภายในทั้งหลายของเราปั่นป่วนไปหมด, เมื่อเราโกรธเรารู้สึกเหมือนเปลือกของเรากำลังพุ่งมาที่ศีรษะ, เมื่อเราผิดหวังเรารู้สึกเหมือนหัวใจของเราหล่นหายไป” ความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งของร่างกายและจิตใจของคนเรานี้เชื่อมโยงกันโดยการทำงานของต่อมไร้ท่อ (endocrine glands)





ภาคผนวก ฉ
การทำสมาธิ
THE CAKRAS
ระดับจิตของมนุษย์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



COSMIC RHYTHM ----- จังหวะการไหลเวียนของพลังงานของจักรวาล
 INCANTATIVE RHYTHM-MANTRA ~~~~~ จังหวะการสั่นสะเทือนของคลื่นของมนตร์
 ENTITATIVE RHYTHM ~~~~~ จังหวะการสั่นสะเทือนของคลื่นในตัวเรา



ช่วงที่สองของการทำสมาธิ

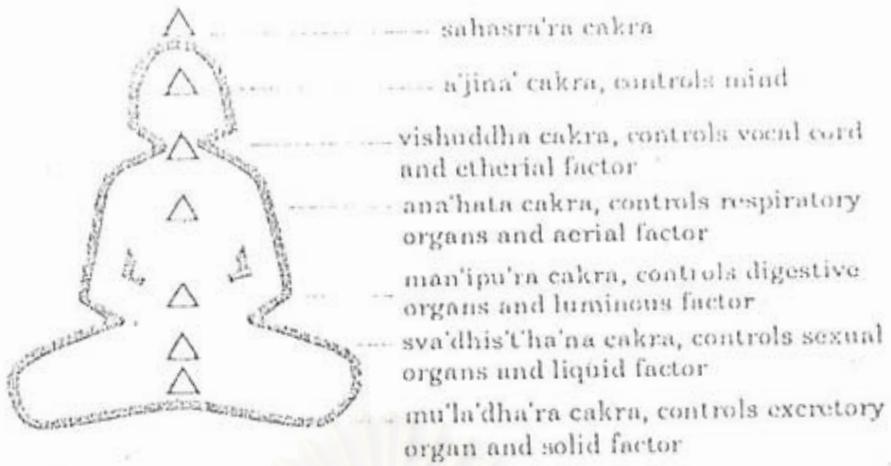
จังหวะการสั่นสะเทือนของคลื่นในตัวเรา (entitative rhythms) จะค่อย ๆ ฆ่าลง และประสานกับจังหวะของ Mantra มากขึ้น



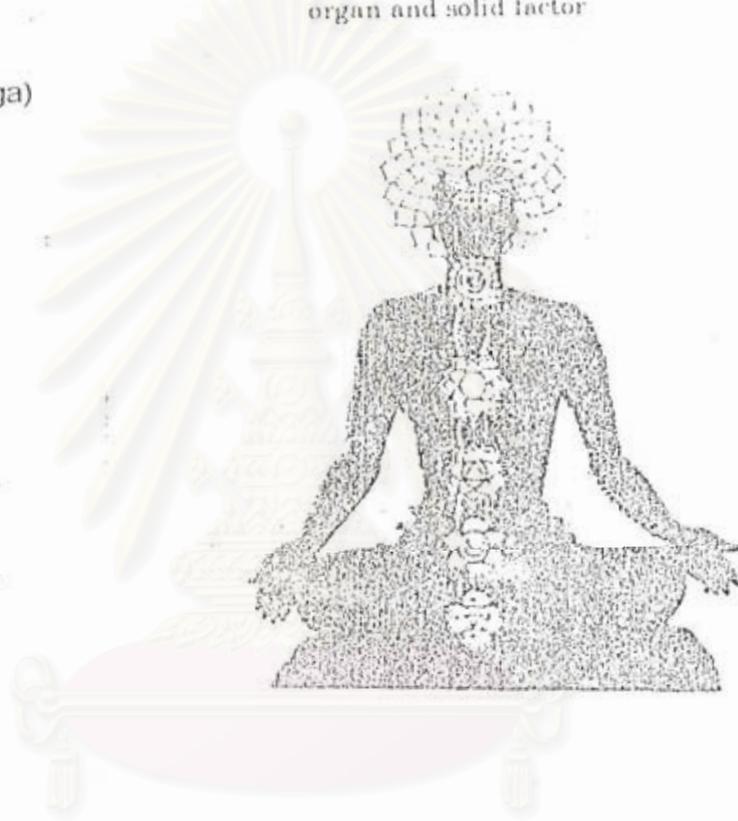
ช่วงสุดท้ายของการทำสมาธิ

ในที่สุด Entitative Rhythms จะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นเส้นตรงเหมือน Cosmic Rhythms แล้วรวมตัวเข้ากับจิตสำนึกสากล (Supreme Consciousness) ซึ่งมีแต่ความเป็ดิสุขและสงบตลอดเวลา (Eternal happiness) อันเป็นเป้าหมายของการฝึกโยคะและเป้าหมายของชีวิต



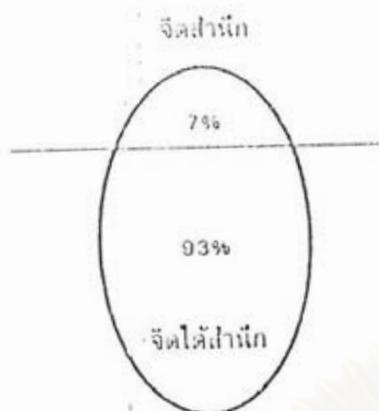


(The wisdom of yoga)

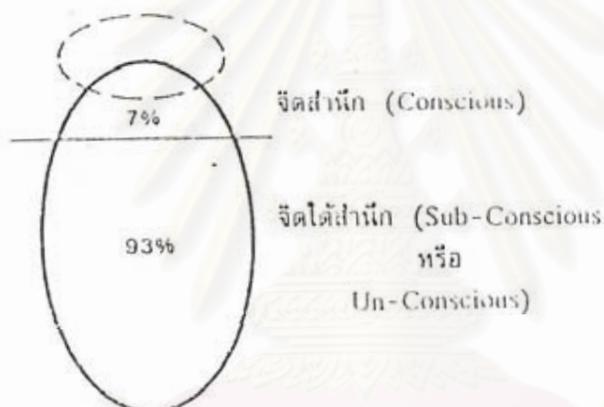


โยคีโบราณได้ใช้สมาธิอย่างสูงในการฟังคลื่นที่ออกมาจาก cakras ของตนเองและพบว่า มี 49 คลื่นเสียงต่าง ๆ กัน และเมื่อเปล่งเสียงเหล่านี้ ออกมาดัง ๆ แต่ละเสียงได้กลายเป็นภาษาสันสกฤตในเวลาต่อมา

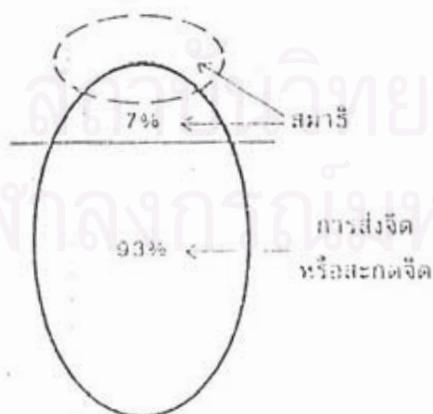
ดังนั้น ภาษาสันสกฤตซึ่งเรามักจะเรียกกันว่า เป็นแม่ของภาษาทั้งหลายจึงเป็นเสียงที่เกิดจากศูนย์พลังงานในตัวมนุษย์ (cakras) กล่าวง่าย ๆ ได้ว่า ภาษาสันสกฤตคือเพลงอมตะภายในของมนุษย์นั่นเอง



จิตเหนือสำนึก
(Super Conscious)

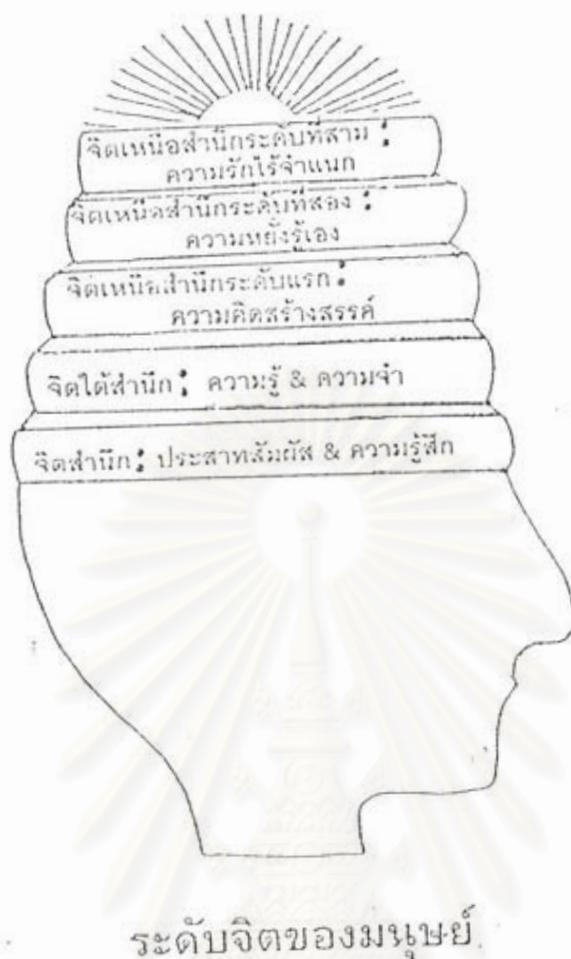


สภาวะของจิตเหนือสำนึก



เปรียบ
เทียบง่ายๆเหมือน
กับก้อนน้ำแข็งที่
ลอยน้ำ ส่วนที่
ลอยพ้นน้ำประ-
มาณ 1 ส่วนนั้น
เปรียบเทียบได้กับ
จิตสำนึก ส่วนที่
อยู่ใต้น้ำประมาณ
10-11 ส่วนนั้น
เปรียบเทียบได้
กับจิตใต้สำนึก

(ที่มา สรพล ดุษตรรคนีย์ ในอานุกรานแห่งพลังจิตใต้สำนึก)

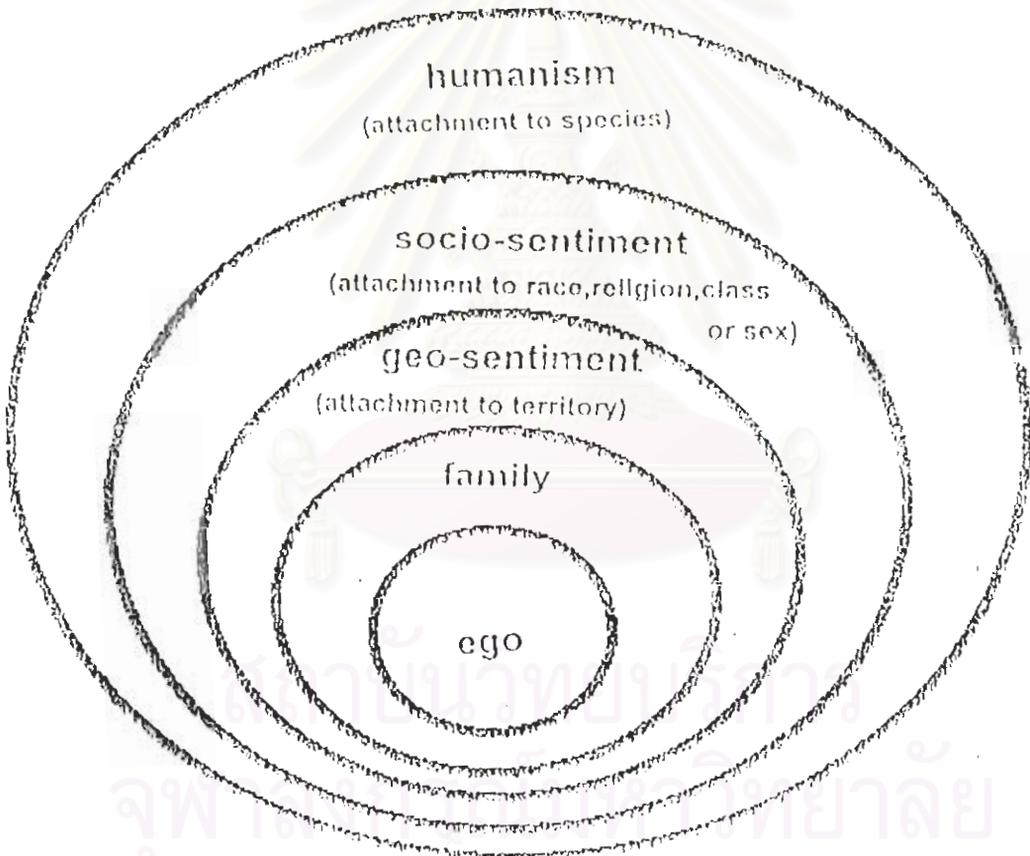


การทำสมาธิที่สมบูรณ์แบบจะต้องช่วยพัฒนาจิตทั้ง 3 ระดับของคนเรา (การทำสมาธิเพื่อพัฒนาเฉพาะจิตสำนึกของคนเรามักจะเรียกว่า ฝึกสติหรือเจริญสติ หรือ สมถกรรมฐาน ส่วนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตทั้ง 3 ระดับของคนเรามักจะเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือ full - meditation) ก่อนที่เราจะพูดถึงการพัฒนาจิตสำนึกของคนเรา เราควรศึกษาก่อนว่าจิตสำนึกของคนเราคืออะไร? และมีหน้าที่ทำอะไร? จิตสำนึก (conscious mind) สามารถเรียกได้ว่าอายตนะทั้ง 5 หรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเรา อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง

จิตใจที่ได้รับการพัฒนาแล้ว
จะเอื้อนโยบายเปิดกว้างมีหัวใจให้กับคนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้น มีความ
รักความเมตตาให้กับคนและทุกสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น ดังในภาพ

universal love

(love and respect for all beings, animate and inanimate, in the universe)



universal love = ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

humanism = รักมนุษยชาติ

socio-sentiment = รักคนที่มีความเชื่อ, ศาสนา, ชนชั้นหรือเพศเดียวกัน

geo-sentiment = รักคนในดินแดนเดียวกัน

family = รักคนในครอบครัว

ego = รักตัวเอง

ภาคผนวก ช
ทำอาสนะ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เวียปัก เซาซา (Vyapaka Shaoca)

ก่อนการฝึกอาสนะ ควรจะต้องชำระร่างกายให้สะอาด โดยการอาบน้ำ หรืออาบน้ำ ครึ่งตัวที่เรียกว่า เวียปัก เซาซา (Vyapaka Shaoca) ซึ่งกระทำโดยการล้างขาส่วนตั้งแต่หัวเข่า ลงไป ล้างแขนส่วนตั้งแต่ข้อศอกลงไป ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ ล้างลูกตาโดยการใช้น้ำเข้าลูกตา จำนวน 12 ครั้ง ล้างหน้า ช่องปาก ไบหู ลำคอ และล้างรูจมูก โดยการสูดน้ำเข้าทางรูจมูก แล้วคายออกทางปาก (การล้างรูจมูก โดยวิธีนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดไซนัสและการเป็นหวัดได้) การอาบน้ำนี้ก็เพื่อว่าร่างกายจะได้มีความสะอาด สดชื่น มีอุณหภูมิลดลงและมีความสงบมากขึ้นได้ เมื่อบุคคลฝึกอาสนะร่างกายจะขับน้ำมันธรรมชาติออกมาตามผิวหนัง และเมื่อบุคคล นวดร่างกายหลังการฝึกอาสนะ น้ำมันตามผิวหนังที่สะอาดก็จะกลับคืนเข้าไปบำรุงผิวหนังได้อีก หลังจากการฝึกอาสนะไม่ควรอาบน้ำทันที การฝึกอาสนะนั้นนั้นจะต้องฝึกบนเสื่อ หรือผ้าปูรอง เพื่อไม่ให้สิ่งสกปรก และความเย็นบนพื้นห้องสัมผัสกับร่างกายได้ (วิไล องค์กรันต์คุณ, 2533)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คู่มือการฝึกนีโอ-เอ็กเซอร์ไซส์

(NEO-EXERCISE HANDBOOK)

จัดทำโดย

มูลนิธิมนุษยธรรม (NEOHUMANIST FOUNDATION)

130 ซ.รามคำแหง 36 บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 375-1608

E-Mail : newren2000@usa.net

ข้อควรปฏิบัติสำหรับการทำอาสนะ

1. อาบน้ำครึ่งตัวหรืออาบน้ำ ก่อนทำอาสนะ เพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย
2. สถานที่ทำอาสนะควรจัดให้สะอาด และอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นหรือควันในท้องที่ทำอาสนะ
3. ไม่ควรทำอาสนะในที่โล่งแจ้ง ซึ่งมีลมพัดผ่านแรง หรือโดนแสงแดด
4. ควรทำอาสนะบนเสื่อหรือผ้าใบ
5. ควรทำอาสนะหลังจากรับประทานอาหาร อย่างน้อย 2 ½ หรือ 3 ชั่วโมง
6. ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ สบายๆ ขณะทำอาสนะ หรือถ้าฝึกในที่มีส่วนตัวมิดชิด ควรใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้น
7. ดำเนินสุขภาพสตรี ห้ามทำอาสนะขณะมีรอบเดือน ,หลังจากตั้งท้อง 5 เดือน และหลังคลอด 1 เดือน
8. การทำอาสนะควรทำอย่างช้าๆ ไม่ควรเร่งรีบ
9. นวดตัวเองทุกครั้งหลังจากทำอาสนะ
10. หลังจากเขคส้วเสร็จแล้ว ควรพักผ่อนทำทักกายวางใจ (Corpse Posture)
11. ควรรับประทานอาหารที่ให้ผลต่อการพัฒนาทั้งกาย ใจ และจิต ซึ่งได้แก่อาหารอัญพิร ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผลไม้ ผัก โปรตีนเกษตร ฯลฯ เพราะอาหารเหล่านี้จะส่งผลต่อสมองให้ตั้งสติโยนให้แก่อวัยวะและ เซลล์ต่างๆ ของร่างกาย

สถาบันนวัตกรรมการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่ากราบยาว



Diirgha Pranāsana

ลำดับที่	ท่า	การหายใจ	การเพ่งตา
1	นั่งคุกเข่า หลังตรง แขนวางแนบ ลำตัว	หายใจปกติ	มองตรงไปข้างหน้า
2	ยกแขนขึ้น พยายามประกบฝ่า มือเหนือศรีษะ และให้แขนชิดกับ โขงทั้งสองข้าง หลังตรง	หายใจเข้าเต็มปอด	มองตรงไปข้างหน้า
3	ค่อยๆ โค้งตัวไปข้างหน้า โดยให้ แขนทั้งสองข้าง ราบไปกับโขง หมอบลงจนปลายจมูกและหน้า ผาก จรดพื้น ก้นยังคงแตะอยู่ที่ ส้นเท้า	หายใจออกอย่างสมบูรณ์ กดึ้นลมหายใจไว้ 8 วินาที	
4	ยกแขนและศรีษะขึ้น ฝ่ามือ ประกบกันเหนือศรีษะ แขนทั้งสอง ข้างแนบชิดกับโขง หลังตรง	หายใจเข้า	มองตรงไปข้างหน้า
5	ค่อยๆ ลดแขนลงด้านข้างวางแนบ ชิดกับลำตัว หลังตรง	หายใจออกปกติ	มองตรงไปข้างหน้า

ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน





Shasha'unga'sana

ลำดับที่	ท่าทาง	การหายใจ	การเพิ่มสภาวะ
1	นั่งบนส้นเท้า หลังตรง มือทั้งสองข้างจับส้นเท้า	หายใจปกติ	มองตรงไปข้างหน้า
2	โน้มศีรษะไปข้างหน้าจนกว่าจะถึงข้อเท้า แล้ว ยกส้นเท้าโค้งขึ้น โยกล่างขณะหมอมืดถึงขั้น มือทั้งสองข้างจับส้นเท้า	หายใจออกยาว สมบุรณ์ กลืนไว้ 8 วินาที	ปกติ
3	กลับสู่ท่าเดิม	หายใจเข้า	มองตรงไปข้างหน้า

ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน





Bhu'jaunga'sana

ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งสายตา
1	นอนคว่ำราบกับพื้น ขาทั้งสองข้างชิดกัน ตลอดถึงเท้า หลังเท้าราบกับพื้น หน้าผากจรดพื้น มือทั้งสองอยู่ใต้ไหล่ ปลายนิ้วทั้งสองอยู่เสมอบนหู	หายใจปกติ	หลับตา
2	ยกหน้าอก ให้สูงขึ้นโดยไร้แรงจากแผ่นหลังช่วย ศรีษะหมายไปด้านหลัง	หายใจเข้าอย่างสมบูรณ์ แล้วกลั้นหายใจ 8 วินาที	ตา ม ๕ เพดาน
3	กลับสู่ท่าเดิมต้น	หายใจออก	หลับตา

ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน



สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



111 Uks'tepa Mudra'



Uks'tepa Mudra , a

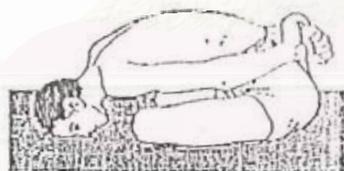


Uks'tepa Mudra , b

ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งตา
1	นอนหงายท่าอาสนะ	หายใจปกติ	
2	ยกเท้าขวาไปวางไว้เหนือขาซ้าย โดยสอดฝ่าเท้าไปใต้ฝ่าเท้าขวา สลับขา	หายใจปกติ ยกเท้าขวาไปวางไว้ เหนือขาซ้าย	
3	สลับขา และวางเท้าขวาไว้ใต้ฝ่าเท้า ซ้าย	หายใจปกติ	

ทำทั้งหมด 3 ครั้งติดต่อกัน (หมายเหตุ : ท่าอาสนะนี้ทำเมื่อต้นบทสนทนาแล้ว และเมื่อ
จากท่าอาสนะทำนี้ให้ดึงเท้าขวาขึ้นปกติ 1-2 นิ้ว)

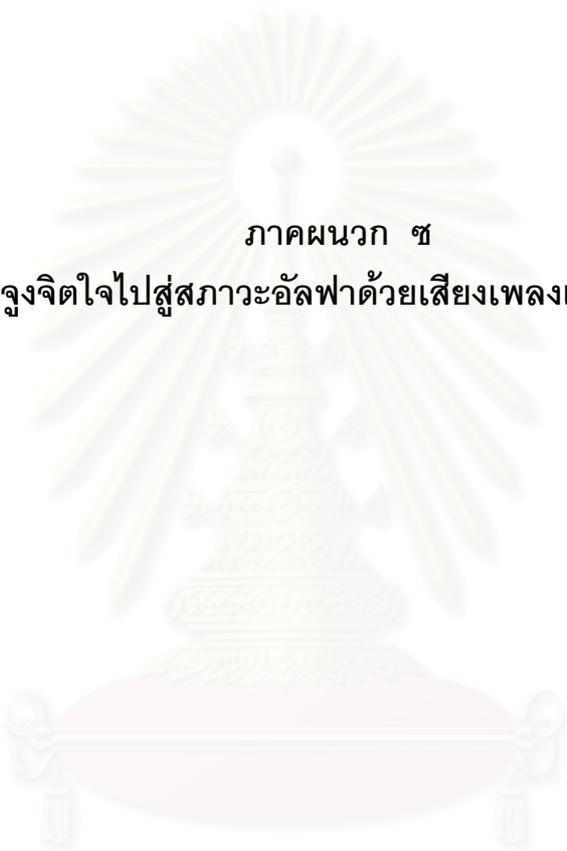
ท่วงท่า : ยุกตะ



Yoga'sana or Yogamudra'

ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งตา
1	นั่งขัดสมาธิ หลังตรง เท้าชิด แขน ไปด้านหลัง ใช้มือขวาจับข้อมือซ้าย	หายใจเข้าให้เต็มปอด	มองตรงไปข้างหน้า
2	ดึงตัวลงไปจนหน้าผากแตะงอศอก จรดพื้น	หายใจออกอย่างสมบูรณ์ แล้วกลับหายใจ 8 วินาที	
3	ยกตัวขึ้นช้าๆ กลับไปสู่นั่งสมาธิ	หายใจเข้าให้เต็มปอด	มองตรงไปข้างหน้า

ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน



ภาคผนวก ซ

เทคนิคการจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก

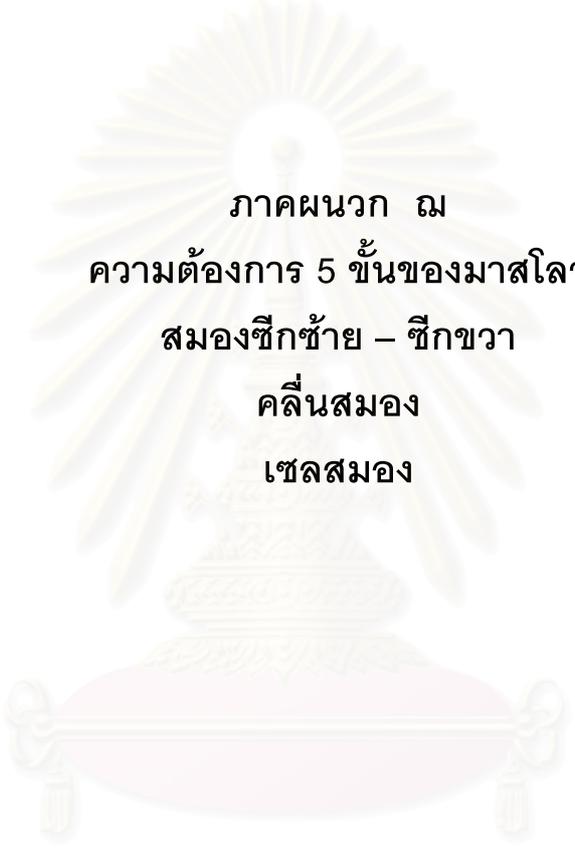
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เทคนิคการจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก

หาบริเวณที่สงบ ทำท่านอนตาย (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุด นอนหงาย แยกขาเล็กน้อย มีอวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง (เปิดเพลงเบาเบา น่าเคล้าลม เบา ๆ) หลับตาจินตนาการตามดังนี้...จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเรา เวลาหายใจเข้า ท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบ เวลานี้เรารู้สึกผ่อนคลาย เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัวหน้าอกของเราผ่อนคลาย ไบหน้า ลูกตาคิ้วของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขาของเราผ่อนคลาย ลำตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนไม่มีน้ำหนัก เราเดินอยู่ตามลำพังในท้องทุ่ง อากาศบริสุทธิ์ เราสูดลมหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้า เราได้ยินเสียงนกร้องที่แสนไพเราะ เราได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เรารู้สึกเย็นสบายเหมือนมีลมพัดผ่าน เรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทร ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย

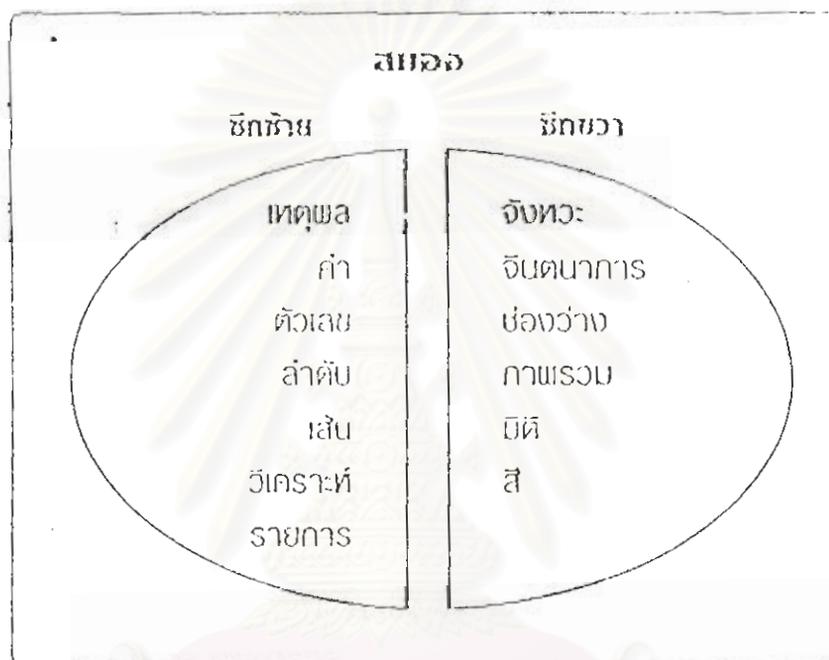
วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

นับ 1 ถึง 10 เมื่อถึงสิบจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีความรักให้กับตัวเอง และผู้อื่น อย่างไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน หนึ่ง---สอง---สาม---สี่---ห้า---พลังต่าง ๆ เข้ามาสู่ตัวเรา เรารู้สึกแข็งแรง สดชื่น หก---เจ็ด---แปด---เก้า---สิบ ลืมตาขึ้นมา เอี้ยวตัวพลิกไปด้านขวาแล้วลุกขึ้น นั่งยิ้มให้กับตัวเอง---ยิ้มให้กับคนข้าง ๆ ---ชมคนข้าง ๆ 1 ประโยค



ภาคผนวก ฅ
ความต้องการ 5 ชั้นของมาสโลว์
สมองซีกซ้าย – ซีกขวา
คลื่นสมอง
เซลล์สมอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่มา: วุฒิชัย วงษ์ใหญ่ ในหลักการเรียนรู้ในระบบงานการทัศน์ใหม่)

มุมมองที่เก่าแก่	มุมมองที่คาวา
สรรหาถ้อยคำ วิเคราะห์ ใช้เหตุใช้ผล เชิงตรรกวิทยา ความแบ่งแยก มีกาลเวลา โฉมเอียงเข้าหากฎเกณฑ์ ทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์	ไม่มีท่อนคาง สงเคราะห์ มองรอบ ความคิดเชิงสร้างสรรค์ ความเป็นคนหนึ่งคนเดียวกัน ในทุกกาลเวลา โฉมเอียงเข้าหากฎเกณฑ์ ทางศิลปะและดนตรี

สถาบันวิทย์บริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่มา เกียรติวรรณ อมาตยกุล ในสอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวโน้มนวัตกรรม)



คลื่นแบบ 1 - คลื่นของระบบที่มีความถี่สูง



คลื่นแบบ 2 - คลื่นของระบบที่มีความถี่ต่ำ



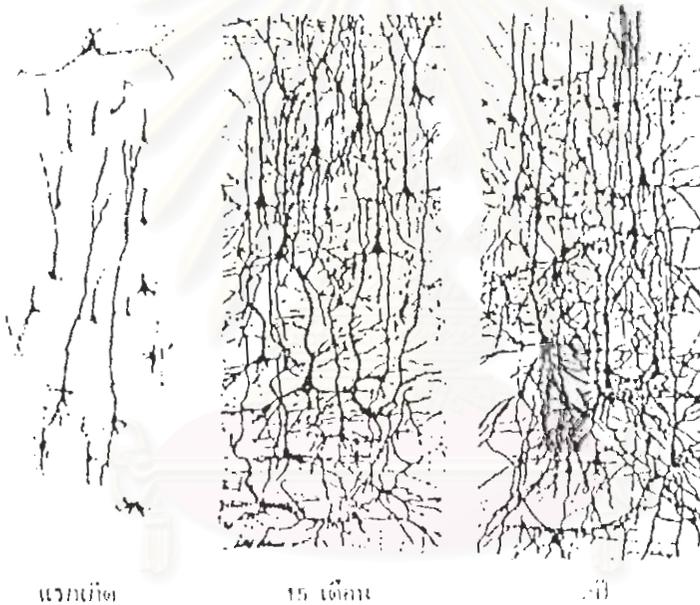
คลื่นแบบ 3 - คลื่นของระบบที่มีความถี่สูงและต่ำ



สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่มา: เกียรติคุณ อมาตยกุล ในนิตยสารเมธีดาทั้งมองก้อที่ข้างกัน)

เมื่อทารกลิมาดูโลก ก็คิดว่า เซลล์ประสาท ที่มีหน้าที่รับรู้
สิ่งต่าง ๆ (Neo-cortex) ยังไม่ก่อตัวที่แปรรูปได้ดังกับ " กระดาษ
ชานะที่ยังไม่มีรอยขีดข่วน " และนี่คือสิ่งที่น่าประหลาดใจอย่าง
ที่เห็นเห็นเราเสาคัญของสมองในภาวะที่จะรับรู้สิ่งแวดล้อม
ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในช่วงห้าปีแรกของชีวิตนี้ โลกอันมหัศจรรย์ของ
คนเรามีการพัฒนาสูงที่สุดตั้งในเรา!



สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่มา เกียรติวรรณ จมาตยกุล โนทีโอสองหมื่นปีเราพึ่งมองคือที่ใจงั้น)



ภาคผนวก ญ
ข้อมูลจาก แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง

กลุ่มควบคุม

ข้อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม		
1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	10	
2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	10
3	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	11
4	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	11
5	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	9
6	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8
7	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	10
8	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10
9	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8
10	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	10
11	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	12
12	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	14
13	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	11
14	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	9
15	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	14
16	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	9
17	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	14

ตาราง (ต่อ)

ชื่อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม	
18	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	10	
19	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	11
20	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	15	

$N = 20$
 $\Sigma X = 226$
 $\bar{X} = 11.30$
 $S.D. = 2.64$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม

ข้อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม		
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	14	
2	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	13	
3	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	13	
4	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	14	
5	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	15	
6	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	15	
7	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	15	
8	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	14	
9	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	13	
10	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	14
11	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	14	
12	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	15	
13	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	13	
14	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14
15	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	15
16	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	13
17	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	16

ข้อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม
18	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	13
19	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	14
20	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	15

$N = 20$
 $\Sigma X = 287$
 $\bar{X} = 14.35$
 S.D. = 1.19

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง

กลุ่มทดลอง

ข้อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	11
2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	12
3	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10
4	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	9
5	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	11
6	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	10
7	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	9
8	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	12
9	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10
10	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	13
11	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	10
12	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10
13	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10
14	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	12
15	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	10
16	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	14
17	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	12

ตาราง (ต่อ)

ข้อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	32	รวม
18	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	9
19	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	9
20	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	10

$$N = 20$$

$$\sum X = 213$$

$$\bar{x} = 10.65$$

$$S.D. = 1.38$$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง

ร.ก.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม	
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	22
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	24
3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	25	
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
5	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	23
6	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24
7	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
9	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
10	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	25
11	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	24
12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
13	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	24
14	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24
15	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
16	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
17	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	25

ตาราง (ต่อ)

ข้อ ที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	รวม
18	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	24
19	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	25
20	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	25

$N = 20$

$\sum X = 487$

$\bar{X} = 24.35$

S.D. = 0.93



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึก บางประการของตัวท่านเองในด้านต่าง ๆ ว่า โดยทั่วไปมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัยหรือแนวทาง ในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้ว ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	ฉันเข้าใจในตัวเอง	✓	
2.	ไม่กล้าแสดงออก		✓

การหาค่าความเที่ยง (Validity) กลุ่มบรรณารักษวิทยา จำนวน 50 คน

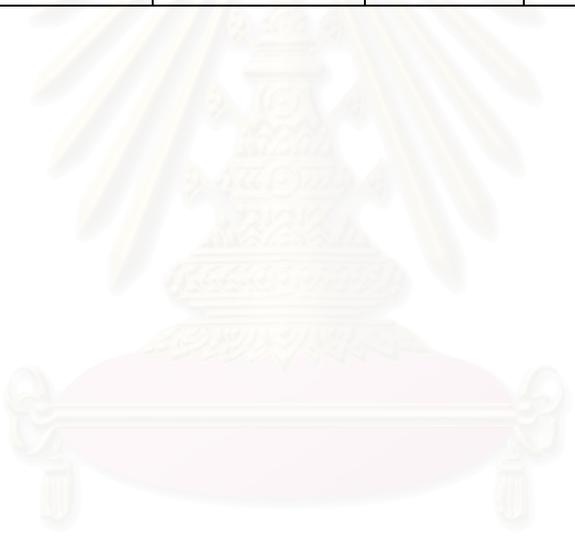
แบบสอบถาม

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	เมื่อตัดสินใจแล้วเห็นว่าถูกต้อง	20	30
2.	ไม่เป็นตัวของตัวเอง	38	12
3.	เข้าเรียนในชั้นเรียนอย่างมีความสุข	15	35
4.	ไม่กล้าแสดงออกทางคำพูดเมื่อครูถาม	35	15
5.	อยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่	44	6
6.	อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเองหากทำได้	37	13
7.	ตัดสินใจอย่างมั่นใจ	6	44

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
8.	เป็นคนร่าเริงแจ่มใส.....	45	5
9.	เจ้าอารมณ์.....	43	7
10.	ใช้เวลาปรับตัวนานกับเนื้อหาใหม่ๆ.....	35	15
11.	ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ.....	26	24
12.	ตั้งใจเรียนอย่างเต็มความสามารถ.....	23	27
13.	ไม่สู้ชีวิต.....	39	11
14.	มีความสุขกับการเรียน.....	25	25
15.	ชอบเป็นผู้นำ.....	7	43
16.	เข้าใจตนเอง.....	15	35
17.	ไม่เป็นตัวของตัวเอง.....	37	13
18.	ชีวิตมีแต่ความสับสนวุ่นวาย.....	38	12
19.	เป็นผู้นำทางความคิด.....	12	38
20.	เข้ากับเพื่อน ๆ ไม่ได้.....	21	29
21.	มีความรับผิดชอบในหน้าที่.....	22	28
22.	ไม่ชอบเป็นเพศปัจจุบัน.....	37	13
23.	คิดว่าตัวเองไม่ดี.....	25	25
24.	จิตใจไม่ค่อยสงบ.....	38	12
25.	รู้สึกละลายใจตนเองบ่อย ๆ.....	33	17
26.	คิดว่าตัวเองมีปมด้อย.....	29	21
27.	พูดโดยไม่ยั้งคิด.....	11	39
28.	บุคคลในครอบครัวเข้าใจเรา.....	16	34
29.	คนอื่นมักทำให้เรารู้สึกยังไม่ดีพอ.....	39	11
30.	เข้ากับสังคมไม่ค่อยได้.....	38	12
31.	เบื่อหน่ายต่อการเรียน.....	39	11
32.	เบื่อตัวเอง.....	37	13

K	ΣX	ΣX^2	p	q	pq
1	20	400	0.4	0.6	0.24
2	12	144	0.24	0.76	0.18
3	15	225	0.3	0.7	0.21
4	15	225	0.3	0.7	0.21
5	6	36	0.12	0.88	0.105
6	13	169	0.26	0.74	0.192
7	6	36	0.12	0.88	0.105
8	45	2025	0.9	0.1	0.09
9	7	49	0.14	0.86	0.120
10	15	225	0.3	0.7	0.21
11	24	576	0.48	0.52	0.249
12	23	529	0.46	0.54	0.248
13	11	121	0.22	0.78	0.171
14	25	625	0.5	0.5	0.25
15	7	49	0.14	0.86	0.120
16	15	225	0.3	0.7	0.21
17	13	169	0.26	0.74	0.192
18	12	144	0.24	0.76	0.182
19	12	144	0.24	0.76	0.182
20	29	841	0.58	0.42	0.243
21	22	484	0.44	0.56	0.246
22	13	169	0.26	0.74	0.192
23	25	625	0.5	0.5	0.25
24	12	144	0.24	0.76	0.182

K	ΣX	ΣX^2	p	q	pq
25	17	289	0.34	0.66	0.224
26	21	441	0.42	0.58	0.243
27	39	1521	0.78	0.22	0.171
28	16	256	0.32	0.68	0.217
29	11	121	0.22	0.78	0.171
30	12	144	0.24	0.76	0.182
31	11	121	0.22	0.78	0.171
32	13	169	0.26	0.74	0.192
	537	11441	10.74		6.15



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นายสมศักดิ์ เจริญศรี เกิดวันที่ 16 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2496 ที่อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีการศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกการบริหาร การศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช รับราชการครูในตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านเขาดิน สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอกบินทร์บุรี สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอก โรงเรียน สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน (รุ่น 18) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2541



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย