



วิทยานิพนธ์

การศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อ

ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา : กรณีศึกษา โรงเรียนวัดหนัง

กรุงเทพมหานคร

THE EDUCATION EFFECTS OF PROVIDING ACTIVITIES BASED
ON NEO-HUMANIST ON SELF-CONFIDENCE OF
PRATHOMSUKSA THREE MANTALLY RETARDED STUDENTS :
A CASE STUDY AT WATNANG SCHOOL BANGKOK

วิทยานิพนธ์

ของ

นางวิไลวรรณ แจ่มจิราสัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วัน เดือน ปี.....

เลขทะเบียน.....

00212721



เลขเรื่องหนังสือ

311.9
312.9

เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน

พ.ศ. 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วิทยานิพนธ์ การศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อความเชื่อมั่น
ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีความบกพร่องทางสติปัญญา :
กรณีศึกษาโรงเรียนวัดหนัง กรุงเทพมหานคร

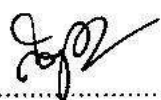
โดย นางวิไลวรรณ แจ่มจิราศัย

สาขา หลักสูตรและการสอน

ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี

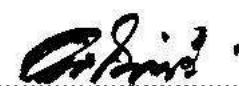
กรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไพภูมิ วัฒนานิมิตกุล

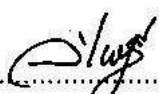
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

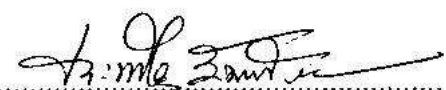

..... ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายงานบัณฑิตศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรายุทธ์ เศรษฐขจร)

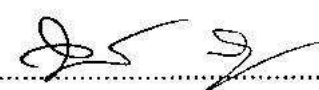
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ลายหยุด จำปาทอง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไพภูมิ วัฒนานิมิตกุล)


..... กรรมการ
(ดร.ประเทือง อัมพรภักดิ์)


..... กรรมการและเลขานุการ
(รองศาสตราจารย์สุภรณ์ ลิ้มบริบูรณ์)

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ดีด้วยความเมตตากรุณาของ ผศ.ดร.อำนาจ เดชชัยศรี ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผศ.ดร.วิไพบูลย์ วัฒนานิมิตกุล กรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ ได้ช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษาคำแนะนำอย่างดีและอย่างคอบเนื่อง ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ธนัต หลบภัย ว่าที่ร้อยตรีบุญเลิศ บุญพะเนียด อาจารย์ สันศักดิ์ ดันหาเสถียร ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดร. ประเทือง อัมพรภักดิ์ อาจารย์ทวีศักดิ์ จงประดับเกียรติ กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในด้านสถิติ

ขอขอบคุณ อาจารย์สิริอร เทพนิมิตร อาจารย์ยังมจิต ทุมภา นางสาวชุติมา ชูบุญ และ ขอบใจนักเรียนโรงเรียนวัดหนัง ที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ ให้ความรู้ คำแนะนำและกำลังใจตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณทุกท่าน รวมทั้งสามีมและลูกๆ ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอด ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

วิไลวรรณ แจ่มจิราศัย

การศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา :

กรณีศึกษา โรงเรียนวัดหนัง กรุงเทพมหานคร

THE EDUCATION EFFECTS OF PROVIDING ACTIVITIES BASED
ON NEO-HUMANIST ON SELF-CONFIDENCE OF PRATHOMSUKSA THREE
MENTALLY RETARDED STUDENTS : A CASE STUDY
AT WATNANG SCHOOL BANGKOK

บทคัดย่อ

ของ

นางวิไลวรรณ แจ่มจิราศัย

เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน

พ.ศ. 2549

วิไลวรรณ แจ่มจิราศัย. (2549) การศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา : กรณีศึกษา โรงเรียนวัดหนัง กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. คณะกรรมการควบคุม : ผศ.ดร.อำนาจ เดชชัยศรี: ผศ.ดร.วิโพธิ์ วัฒนานิมิตรกุล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองด้าน 1. การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น 2. การเป็นตัวของตัวเอง 3. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ) ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ โรงเรียนวัดหนัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 8 คน

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยนำแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปสอนนักเรียนเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนด้วยแบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนทุกครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองแต่ละด้าน ได้แก่ การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากการเรียนรู้ที่ใช้แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

THE EDUCATION EFFECTS OF PROVIDING ACTIVITIES BASED
ON NEO-HUMANISM ON SELF-CONFIDENCE OF PRATHOMSUKSA
THREE MENTALLY RETARDED STUDENTS : A CASE STUDY
AT WATNANG SCHOOL BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
MRS.WILIWAN JAMJIRASAI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education Program in Curriculum and Instruction
At Bansomdejchaopraya Rajabhat University

2006

WILIWAN JAMJIRASAI. (2006) THE EDUCATION EFFECTS OF PROVIDING
ACTIVITIES BASED ON NEO-HUMANIST ON SELF-CONFIDENCE OF
PRATHOMSUKSA THREE MANTALLY RETARDED STUDENTS : A
CASE STUDY AT WATNANG SCHOOL BANGKOK. GRADUATE SCHOOL.
BANGKOK BANSOMDEJCHAOPRAYA RAJABHAT UNIVERSITY.ADVISORS
COMMITTEE : ASSISTANT PROFESSOR DR.AMNUAY DESHCHAI SRI ;
ASSISTANT PROFESSOR DR. WIROT WATANANIMITGUL

The purpose of this research was to study of the education effects of Neo- humanist activities on self- confidence of Prathom Suksa three mentally retarded students consisting of 3 categories : 1. self-expression infront of people, 2. self- reliance, and 3. adjustment to environment. The target group used in this reseach was eight students Prathom Suksa three of Wat Nang School, Bangkok, during the First Semester of 2005 academic year.

The Neo-humanist activities were provided to the subjects during the 2 week period. and scorings were conducted every day. The data were statistically analyzed by the using arithmetic mean and standard deviation.

The results showed that the score of individual category self-expression infront of people, self- reliance, adjustment to environment and the overall score were highly on the increased significantly after completion of Neo-humanist.

สารบัญ

หน้า

ประกาศนุญการ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข-ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง-จ
สารบัญ.....	ฉ-ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ-ฎ
บทที่	

1. บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานในการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....7

2.1 การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา.....	8
ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา.....	8
การจัดการศึกษาพิเศษเรียนร่วมแก่เด็กที่บกพร่องทางสติปัญญา.....	9
แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา.....	11
การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาจริยศึกษาแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา.....	12
2.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	15
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึที่ดี.....	21
การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	25
การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	33
2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	37
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง.....	39
ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	42
การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง.....	42
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง.....	44
แนวทางในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง.....	44
การจัดบรรยากาศและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง.....	46
2.4 หลักสูตรและการสอนจริยศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	48
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	48
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้.....	50
2.5 หลักการบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้.....	48
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวคิดมีโอฮิวแมนนิส.....	53
งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้วยวิธีการต่างๆ.....	54
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสอนของครูตามแนวคิด มีโอฮิวแมนนิส.....	54
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	58
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การดำเนินการวิจัย.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	92
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	92
สมมติฐานในการวิจัย.....	92

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	(ต่อ)	หน้า
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	92
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
	สรุปผลการวิจัย.....	93
	อภิปรายผลการวิจัย.....	93
	ข้อเสนอแนะ.....	98
	บรรณานุกรม	100
	ภาคผนวก	
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	106
	ภาคผนวก ข แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	112
	ภาคผนวก ค ประวัติย่อผู้วิจัย.....	155

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1. ภาพพจน์ของตัวเอง.....	31
2. กรอบแนวคิดและการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและแนวการสอนเด็กที่มี ความบกพร่องทางสติปัญญา.....	110
3. ความหมายและเกณฑ์การให้คะแนน.....	112
4. แบบสังเกตและประเมินพฤติกรรมนักเรียน.....	115
5. กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสังเกตประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง.....	61
6. แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ได้รับการ จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น.....	63
7. แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ได้รับการ จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ด้านการเป็นตัวของตัวเอง.....	64
8. แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ได้รับการ	

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2. โครงสร้างหลักสูตร.....	13
3. แสดงผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รวมทั้งสามด้าน.....	67
4. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กชายณฤเบศร์ อ่อนโยน.....	68
5. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย.....	71
6. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กชายชนะพล ศรีเสงี่ยม.....	74
7. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงกรกมล ทนงอาจ.....	77
8. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงอรพิมล ช้างสาร.....	80
9. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงกุณากร กาญจนสี.....	83
10. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงสุจิตตรา นาพัทพัน.....	86
11. แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น	

สารบัญแผนภูมิ (ต่อ)

แผนที่

หน้า

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้าน ของเด็กหญิงธัญญาวันธ์ คงถาวร.....	89
--	----

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาบุคลากรของชาติให้มีความรู้ ความสามารถ เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้สังคมและประเทศชาติพัฒนาก้าวหน้า ท้นต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นการศึกษาจึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนทั้งจะต้องศึกษาหาความรู้ เพื่อความเสมอภาคทางการศึกษาของคน และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 10 กำหนดให้เด็กทุกคน ต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่ เก็บค่าใช้จ่าย ในวรรคสอง กำหนดให้การจัดการศึกษาสำหรับบุคคล ซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ทางการสื่อสารและการเรียนรู้ บุคคลมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ บุคคลซึ่งไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บุคคลไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาสต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมี สิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ นั้นหมายความว่าคนพิการทุกประเภท มีสิทธิ และโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยรัฐต้องจัดการศึกษาให้เป็นพิเศษ (สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ, 2542 : 7)

ปัจจุบันเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีมากขึ้น ในการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความ บกพร่องทางสติปัญญาเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ภาครัฐไม่ควรละเลย สถานศึกษาเป็นส่วนสำคัญ ที่จะช่วยแบ่งเบาภาระผู้ปกครองและสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพของเด็กได้เป็นอย่างดี ครูเป็นผู้ ช่วยเหลือ กระตุ้น สอนให้เด็กเกิดการเรียนรู้ มีการพัฒนาในทุกด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาอย่างสมดุล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา รูปแบบการจัดการศึกษาที่นิยมก็ คือการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนร่วม (Integrated Education or Mainstreaming) เด็กพิการเข้าไป เรียนร่วมในระบบเรียนร่วมปกติโดยจัดเป็นหลายรูปแบบ มีลักษณะการจัดที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถ เลื่อนไหลได้ตามความต้องการพิเศษของเด็กแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญาจัดเป็นเด็กอยู่ในประเภทหนึ่งของกลุ่มเด็กพิการที่มีความต้องการพิเศษลักษณะโดยทั่วไป ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะมีปัญหาด้านการพูดและการใช้ภาษา มีพัฒนาการทางด้าน ร่างกายสติปัญญาและความสามารถในการเคลื่อนไหวช้าไม่สมกับวัย ความสามารถในการใช้เหตุผลต่ำ

การตัดสินใจแก้ปัญหา การใช้วิจารณญาณของตนเองต่ำ อีกทั้งยังขาดความสามารถในการเรียนรู้และความจำ มีสมาธิและช่วงความสนใจสั้นทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเกือบทุกวิชาซึ่งเป็นปัญหาทั้งสิ้น นอกจากนี้ความจำกัดทางสติปัญญา ทำให้เด็กขาดความเข้าใจเรื่องมารยาททางสังคม ประกอบกับความคิด ความเข้าใจที่จำกัด ทำให้เด็กไม่สามารถติดตามการสนทนาในหมู่เพื่อน ๆ ในสังคม เมื่อผสมผสานกับความล้มเหลวทางการเรียนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิ และขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ความเชื่อมั่นเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในชีวิต ประดิพันธ์ อูปรมัย (2536) กล่าวว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดหรือมโนทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งในแง่ความพึงพอใจและการยอมรับในรูปลักษณะต่างๆ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ เข้าใจในบทบาทของตน และสามารถปรับตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo Humanist) เป็นการจัดการศึกษาที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ซึ่งใช้หลักการทางโยคะจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาให้เด็กเกิดความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน (Holistic Education) ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญคือ 1. การมุ่งพัฒนาศักยภาพทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความรักความเมตตา และด้านความรู้ทางวิชาการ 2. ขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนการสอนทุกครั้งจะมีการฝึกทำโยคะและการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ 3. กิจกรรมการเรียนการสอนจะต้องสนุกและเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างเสรี 4. การพัฒนาของเด็กเป็นกระบวนการค่อยเป็นค่อยไปและส่งผลให้เห็นในระยะยาว

ในการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในระดับประถมศึกษาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก เพราะผู้เรียนในวัยนี้มีความสนใจในช่วงสั้น สิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนจะต้องคำนึงถึงมาก คือ เทคนิควิธีสอนว่าจะสอนอย่างไร ผู้เรียนจึงสนใจ เข้าใจและจดจำได้ ผู้สอนต้องหากวิธีการสอนมาช่วยให้เด็กเกิดความสนใจที่จะเรียน เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งในการสอนผู้สอนจำเป็นต้องจัดกิจกรรมที่หลากหลายบูรณาการเพื่อเกิดประสบการณ์ตรง วิชาที่จะส่งเสริมการพัฒนาในด้านสังคมน่าจะเป็นวิชาจริยศึกษา เป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะจะช่วยให้เด็กสามารถปฏิบัติและอยู่ในสังคมได้ การสอนจริยศึกษานี้มุ่งให้เด็กเป็นคนดีพร้อมทุกด้าน ส่งเสริมให้เด็กเจริญงอกงาม อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแนวคิดทางการศึกษาของนีโอฮิวแมนนิส มาใช้ในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดหนัง กรุงเทพมหานคร ซึ่งคาดว่าเด็กจะเกิดการพัฒนาเป็นคนดี สมบูรณ์ทุก ๆ ด้าน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

สมมติฐานในการวิจัย

การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยการใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้เนื้อหาวิชาจริยศึกษา เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น กำหนดขอบเขตดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่มีระดับสติปัญญาพอเรียนได้ I.Q. 35 – 70 จำนวน 8 คน นักเรียนชาย 3 คน นักเรียนหญิง 5 คน อายุระหว่าง 10 – 12 ปี เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ (ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดหนัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตัวแปรตาม คือ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนด้านพฤติกรรมที่แสดงออก

3. เนื้อหาที่ใช้ในการทดลอง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้เนื้อหาวิชาจริยศึกษาประกอบด้วยสาระสำคัญเกี่ยวกับจริยศึกษาของเด็กในระดับประถมศึกษาได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในศาสนา คุณธรรมชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณีไทย การอยู่ร่วมกันในสังคม การใช้ภาษา และการปฏิบัติตนในชั้นพื้นฐาน เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัยที่ดีให้กับเด็ก

ข้อตกลงเบื้องต้น

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาของโรงพยาบาลของรัฐหรือเอกชนว่าเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา กล่าวคือ มีสติปัญญาพอเรียนได้อยู่ที่ระดับ I.Q. 35 – 70

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ซึ่งจะเป็ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ผู้บริหาร ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้ทราบแนวทางการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนวิชาต่างๆ ในระดับประถมศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง ความเชื่อและแนวปฏิบัติในการสอน เพื่อมุ่งพัฒนาเด็กให้เป็คนที่สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความรู้ทางวิชาการไปพร้อมๆ กัน

การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามความเชื่อและแนวปฏิบัติแบบนี้โอฮิวแมนนิสโดยมีกิจกรรมหลายลักษณะที่ครอบคลุมกิจกรรม การฝึกทำโยคะ การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ และกิจกรรมนิทาน เกม เพลง ซึ่งทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนานและได้แสดงออกอย่างเสรี ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่ใช้เนื้อหาวิชาจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา

การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ หมายถึง การนั่งหรือนอนสงบนิ่ง หลับตาและใช้จินตนาการให้ตัวเองอยู่ในสถานที่เงียบสงบหรือสถานที่ที่ก่อให้เกิดความสุขสงบ หรือนึกถึงพยางค์หรือวลีที่มีความหมายทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

การฝึกทำโยคะ หมายถึง การบริหารร่างกายด้วยท่าบริหารง่าย ๆ ที่มี การเคลื่อนไหว ค่อนข้างช้าและนุ่มนวล สอดคล้องกับลมหายใจเข้าและหายใจออก ช่วยให้ การหายใจลึกและช้า

การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น หมายถึง การพูดหรือกระทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนจำนวนมากโดยปราศจากท่าทางหวั่นเกรง แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1. การกล้าทำพร้อมกับเพื่อนทั้งกลุ่ม 2.กล้าทำตามความสมัครใจของตนในกลุ่ม 3.กล้าแสดงออกคนเดียวขณะอยู่ในกลุ่ม 4.กล้าแสดงออกคนเดียวต่อหน้ากลุ่ม 5. กล้ายอมรับผิด

การเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง การแสดงออกถึงการพึ่งพาตนเองทั้งด้านความคิดและการกระทำโดยไม่ต้องมีคนช่วยเหลือ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. การทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง 2. การแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง 3. การแสดงความพอใจในสิ่งที่ตนเองทำ

การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม หมายถึง การปฏิบัติตัวในการเข้าร่วมในกิจกรรมในสภาพการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่ 1. การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น 2.การช่วยเหลือให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ 3. การกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆหรือเข้าไปในเหตุการณ์ใหม่

การงูจิได้อำนึก หมายถึง ตัวกำหนดพฤติกรรมและนิสัยใจคอต่างๆ ในการรับข้อมูล จะผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง

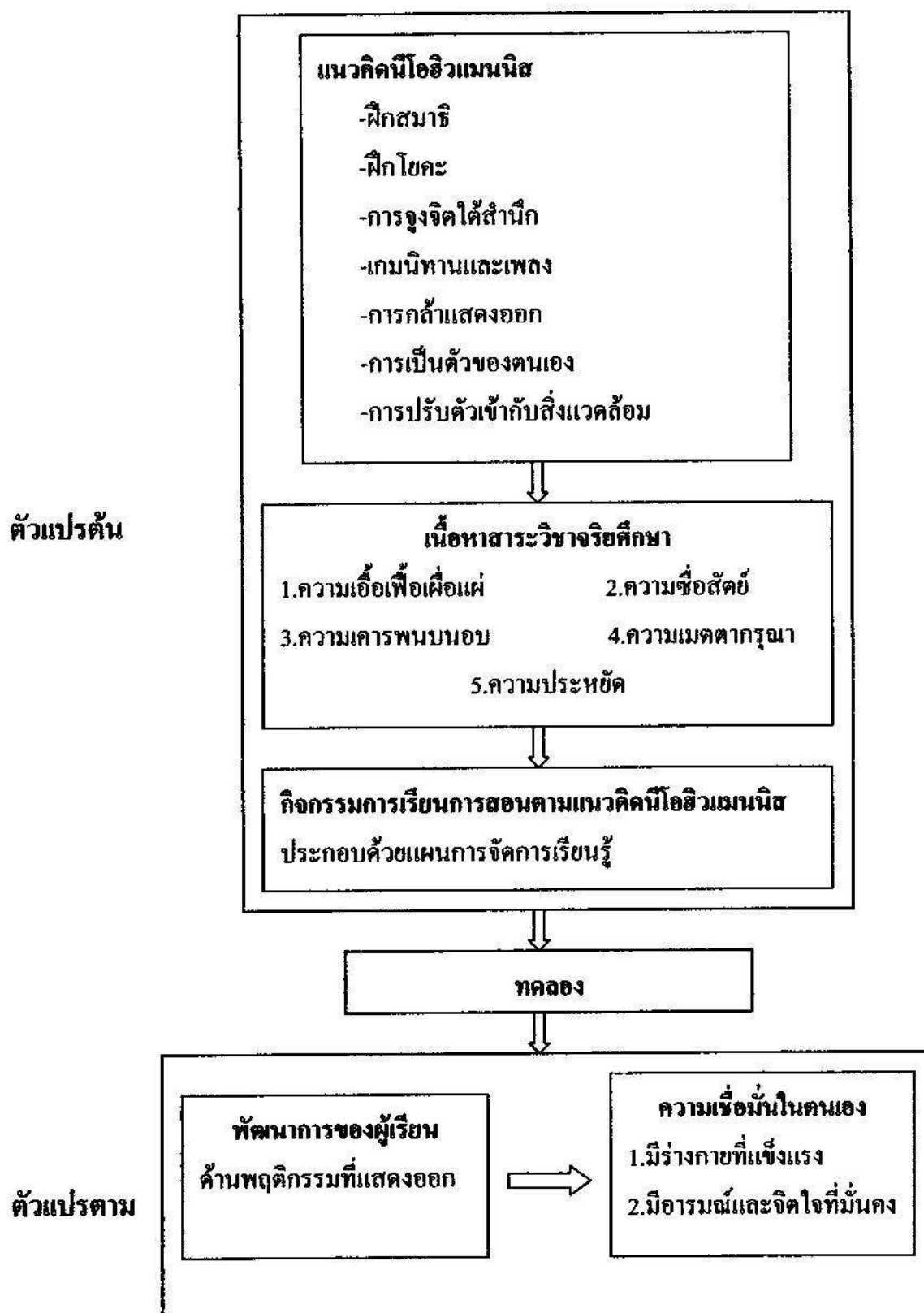
กิจกรรมนิทาน เกมและเพลง หมายถึง นิทาน เกมและเพลง ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ความรักความเมตตาที่ทำให้ทุกสรรพสิ่งช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง ผลสัมฤทธิ์ในเรื่องความ เชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลังจากได้รับ การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งจัดให้แก่ นักเรียนเป็นกิจกรรมอิสระนอกเวลาเรียน วัดได้จากแบบสังเกตและประเมินผลพฤติกรรม

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การรู้จักตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถ ของตนเอง มีความแน่ใจและมั่นใจในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และมีความอดทน เพียรพยายาม จนประสบผลสำเร็จตามจุดหมายที่กำหนดไว้ วัดได้จากแบบสังเกตและประเมินพฤติกรรม ซึ่งแสดงออกในด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดหนัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 3 ที่มีระดับสติปัญญาและพัฒนาการทางสมองช้ากว่าเด็กปกติในวัยเดียวกัน มีปัญหาในด้านการเรียนรู้และการปรับตัวให้เข้ากับสังคม โดยได้รับการวินิจฉัยจากนักจิตวิทยาและ หรือจิตแพทย์ว่ามีระดับสติปัญญา (I.Q.) 35 – 70 และเรียนชั้นเรียนพิเศษสำหรับเด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญา โดยเรียนร่วมชั้นเรียนเดียวกับเด็กปกติในบางวิชา ได้แก่ วิชาพลศึกษาและศิลปศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในด้านความเชื่อมั่นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
 - 1.1 เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
(ความหมาย / ประเภท แบ่งตามความสามารถทางการเรียนรู้)
 - 1.2 การจัดการศึกษาพิเศษเรียนร่วมแก่เด็กที่บกพร่องทางสติปัญญา
 - ความหมายของการจัดการเรียนร่วม
 - รูปแบบการจัดการเรียนร่วม
 - การจัดการเรียนร่วมแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาของโรงเรียนวัดหนัง
 - 1.3 แนวการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
 - 1.4 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาจริยศึกษาแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 2.1 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึที่ดี
 - 2.2 การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 2.3 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 ลักษณะบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.3 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.4 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.6 แนวทางในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.7 การจัดบรรยากาศและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง
4. หลักสูตรและการสอนจริยศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ช่วงชั้นที่ 1)
5. หลักการบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

6.3 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (Mental Retardation)

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง เด็กที่มีพัฒนาการทางสมองไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ด้วยประการใด ๆ จึงจำเป็นต้องมีผู้คอยแนะนำช่วยเหลือ ไม่สามารถเรียนรู้ร่วมชั้นแบบคลอเวลาเดียวกับเด็กในโรงเรียนปกติได้ มักจะถูกชักจูงง่าย สมองง่าย ระดับของความเป็นปัญญาอ่อนมีตั้งแต่ขนาดรุนแรงมาก ปัญญาอ่อนมาก ปัญญาอ่อนเล็กน้อย เป็นต้น ความเจริญเติบโตล่าช้าทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา สมองเด็ก และมักจะมีหัวใจพิการด้วย วารี ธีระจิตร (2541 :111) ได้แบ่งประเภทปัญญาอ่อนได้ 2 ระบบ ได้แก่

1. การแบ่งตามระดับความสามารถของเชาวน์ปัญญา (I.Q.) แบ่งได้ 4 ระดับ

1.1 ปัญญาอ่อนระดับรุนแรงมาก มี I.Q. 0 - 20 เด็กกลุ่มนี้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ถ้าได้ก็น้อยมาก ต้องได้รับการช่วยเหลือเลี้ยงดูจากผู้อื่น จะมีลักษณะพูดไม่ได้ เรียนไม่ได้ ฝึกกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ ได้ เล็กน้อยมาก

1.2 ปัญญาอ่อนระดับรุนแรงหรือขนาดมาก มีระดับ I.Q. เท่ากับ 21 - 34 เด็กกลุ่มนี้เรียนไม่ได้แต่พอฝึกได้ในสิ่งง่าย ๆ เช่น การช่วยเหลือตนเอง แต่ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือแนะนำจากครู ผู้ปกครอง ที่เลี้ยงอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เรื่องกิจวัตรประจำวันการเข้าสังคมและการป้องกันอันตรายได้

1.3 ปัญญาอ่อนระดับปานกลาง มีระดับ I.Q. ระหว่าง 35 - 49 เด็กพวกนี้มีระดับสติปัญญาอ่อนที่สามารถฝึกหัดได้ เรียนทักษะง่าย ๆ เกี่ยวกับการทำงาน การเข้าสังคม และการช่วยเหลือตนเองได้ดี

1.4 ปัญญาอ่อนระดับปานกลางค่อนข้างน้อย มีระดับ I.Q. ระหว่าง 50 - 70 เด็กกลุ่มนี้มีความสามารถได้ใกล้เคียงกับเด็กปกติ แต่ต้องมีการช่วยเหลือในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม เด็กเหล่านี้สามารถที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุด

2. การแบ่งปัญญาอ่อนตามพฤติกรรม สังเกตพฤติกรรมได้ดังนี้

2.1 พวกแรกที่มีปัญญาอ่อนขั้นรุนแรงมาก จะมีความสามารถต่ำกว่าเด็กอายุ 3 ขวบ อาจพูดไม่ได้ หรือพูดออกเสียงได้บ้าง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องมีคนคอยดูแลใกล้ชิด

2.2 พวกที่ปัญญาอ่อนขั้นรุนแรงหรือขนาดหนัก จะมีความสามารถเพียงเด็กอายุไม่เกิน 3 ขวบ มีความสามารถในการพูดได้ตอบ เข้าใจความหมายน้อยมาก พอจะฝึกช่วยตัวเองให้ทำกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ ได้บ้าง แต่ต้องมีคนดูแลแนะนำตลอดเวลา ไม่สามารถเรียนและประกอบอาชีพได้

2.3 พวกปัญญาอ่อนขั้นปานกลางหรือพอฝึกได้ จะมีความสามารถเทียบเท่ากับเด็กอายุประมาณ 3 - 7 ขวบ สามารถเรียน อ่าน เขียน และคิดเลขได้เพียงเล็กน้อย เช่น พอจะเขียนคำง่าย ๆ รู้จักจำนวนง่าย ๆ พอจะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้บ้าง สามารถที่จะฝึกงานเป็นลูกมือช่างต่าง ๆ ได้ ทำงานบ้านง่าย ๆ ได้ บรรลุของลงหีบห่อ โดยจะต้องมีคนควบคุมดูแล และคอยให้คำแนะนำ

2.4 พวกปัญญาอ่อนขั้นเล็กน้อย หรือพอจะเรียนได้ จะมีความสามารถเทียบเท่าเด็กอายุ 7 - 10 ปี ไม่สามารถเรียนตามหลักสูตรปกติ เรียนต่ำกว่าระดับชั้นจริง 2 ชั้นกว่า มีปัญหาทางด้านการอ่าน สามารถปรับตัวได้บ้างถ้าได้รับการสอน สามารถเรียน อ่าน เขียนและทำเลขได้ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-2 โดยจัดโปรแกรมการศึกษาพิเศษให้เหมาะสม เมื่อโตขึ้นจะฝึกอาชีพเบื้องต้นง่าย ๆ ได้ พอที่จะประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและอยู่ร่วมกับสังคมได้ แต่อาจต้องช่วยแนะนำในบางขณะ เมื่ออยู่ในภาวะสิ่งแวดล้อมที่ยุ่งยาก

กล่าวโดยสรุปเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาคือ เด็กที่มีพัฒนาการทางสมองไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งต้องคอยแนะนำช่วยเหลือตลอด แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ 1. ปัญญาอ่อนทางสติปัญญา 2. ปัญญาอ่อนทางพฤติกรรม

2. การจัดการศึกษาพิเศษเรียนร่วมแก่เด็กที่บกพร่องทางสติปัญญา

ผดุง อารยะวิญญู (2539:221-222) การเรียนร่วม เป็นวิธีการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษวิธีหนึ่ง เมื่อก่อนเด็กที่มีความต้องการพิเศษถูกเรียกว่าเป็นเด็กพิการ ในการจัดการศึกษาให้แก่เด็กประเภทนี้ จัดเป็นกลุ่มตามสภาพความพิการของเด็ก เช่น เด็กตาบอด เด็กหูหนวก เด็กปัญญาอ่อน และการจัดตั้งโรงเรียนพิเศษสำหรับแต่ละประเภทโดยเฉพาะ การจัดการศึกษาในลักษณะนี้ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จึงมีวิธีการศึกษาให้แก่เด็กพิการเสียใหม่ เด็กพิการได้รับการเรียกชื่อใหม่ว่าเป็น “เด็กที่มีความต้องการพิเศษ” และเด็กเหล่านี้ได้รับการจัดเข้าเรียนในชั้นเดียวกับเด็กปกติ การจัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าเรียนร่วมในชั้นเดียวกันกับเด็กปกติ เรียกว่า “การเรียนร่วม”

ในภาษาอังกฤษมีคำที่มีความหมายเกี่ยวกับการเรียนร่วม 2 คำ คือ Mainstreaming หมายถึง การเรียนร่วมเต็มเวลานั่นคือ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ จะถูกส่งเข้าไปเรียนสำหรับเด็กปกติทุกอย่าง และไม่มีบริการเพิ่มเติม สำหรับเด็กประเภทนี้

Integration หมายถึง การเรียนร่วมระหว่างเด็กที่มีความต้องการพิเศษจะเข้าไปเรียนร่วมในชั้นปกติบางเวลาเท่านั้น และมีความหมายรวมไปถึงการจัดชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติด้วย

รูปแบบการจัดการเรียนร่วม

การเรียนร่วมระหว่างเด็กที่มีความต้องการพิเศษกับเด็กปกติ อาจกระทำได้หลายลักษณะ วิธีจัดการเรียนร่วมซึ่งปฏิบัติกันอยู่หลายประเทศ และประสบความสำเร็จพอสมควร รูปแบบการจัดการเรียนร่วม มีดังนี้

1. เรียนร่วมในชั้นปกติ เป็นการจัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ และเรียนเหมือนกับเด็กปกติทุกประการ เด็กที่จะเข้าเรียนในลักษณะนี้ได้ควรเป็นเด็กที่มีความพิการน้อย มีความฉลาดและมีความพร้อมในด้านการเรียนตลอดคุณภาพทางอารมณ์และสังคม
2. เรียนร่วมในชั้นปกติและมีครูพิเศษให้คำแนะนำปรึกษา การเรียนร่วมวิธีนี้คล้ายกับวิธีแรก คือนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษเรียนร่วมกับเด็กปกติเต็มเวลาโดยมีครูการศึกษาพิเศษคอยช่วยเหลือ ครูประจำชั้นและครูประจำวิชา ครูการศึกษาพิเศษนี้เรียกว่า ครูที่ปรึกษา ครูประเภทนี้ไม่ทำการสอนโดยตรง จะให้คำแนะนำแก่ครูที่สอนเด็กและครูที่สอนชั้นเรียน เข้าใจความต้องการและความสามารถของเด็กที่มีความต้องการและความสามารถของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ช่วยกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีสอนตลอดจนการปฏิบัติต่อเด็ก จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนของเด็ก และช่วยประเมินผลพัฒนาการในการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
3. เรียนร่วมในชั้นปกติและรับบริการจากครูเวียนสอนเป็นการจัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษเรียนร่วมกับเด็กปกติ และรับบริการด้านการสอนเพิ่มเติมจากครูการศึกษาพิเศษ ซึ่งจะเดินทางไปตามโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่เด็ก เนื่องจากมีจำนวนเด็กในแต่ละโรงเรียนไม่มากนัก ครูจึงเดินทางจากโรงเรียนหนึ่งไปยังอีกโรงเรียนหนึ่ง เมื่อครบสัปดาห์ก็วนกลับมาสอนเด็กกลุ่มเดิมอีก
4. เรียนร่วมในชั้นปกติและรับบริการจากครูเสริม ครูเสริมวิชาการ คือ ครูการศึกษาพิเศษที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ในห้องเสริมวิชาการ นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ จะเข้ามาเรียนกับครูเสริมวิชาการ วันละ 1 – 2 ชั่วโมง หรือมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับความต้องการพิเศษของเด็ก เด็กทุกคนที่เข้ามาเรียนในห้องนี้ จะต้องมิตารางเรียนที่กำหนดไว้แน่นอน ครูเสริมวิชาการอาจมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ ขึ้นอยู่กับจำนวนเด็กและประเภทของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ การสอนเด็กอาจจะสอนเป็นรายบุคคล หรือสอนเป็นกลุ่มก็ได้ และสอนในเนื้อหาที่เด็กไม่ได้รับการสอนในชั้นปกติหรือเนื้อหาที่เด็กมีปัญหา ครูเสริมวิชาการยังมีหน้าที่ในการให้คำแนะนำ ปรึกษาแก่ครูปกติ
5. ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ และเรียนร่วมบางเวลา เป็นการจัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษไว้ในชั้นเดียวกัน เป็นกลุ่มเล็ก ๆ มีครูประจำชั้นสอนแทบทุกวิชา ยกเว้นบางวิชาที่เด็กต้องไปเรียนร่วมกับเด็กปกติ เช่น พลศึกษา ศิลปศึกษา หรือกิจกรรมนอกหลักสูตรอื่น ๆ

6. ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ เป็นการจัดเด็กพิเศษที่มีความบกพร่องประเภทเดียวกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน และเป็นกลุ่มขนาดเล็ก เด็กเหล่านี้เรียนในชั้นพิเศษตลอดเวลา ครูประจำชั้นสอนทุกวิชา การเรียนร่วมในลักษณะนี้เหมาะสำหรับเด็กที่มีความพิการค่อนข้างมาก

การจัดการเรียนร่วมแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาของโรงเรียนวัดหนัง

โรงเรียนวัดหนังได้จัดการเรียนการสอนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบันจัดเรียนเป็น 2 แบบ คือ

1. จัดเป็นชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ สำหรับชั้น ป.1 – 3 พิเศษ เรียนร่วมกับเด็กปกติเป็นบางเวลา ในวิชาพิเศษ เช่น พลศึกษา ศิลปศึกษา ดนตรี เป็นต้น

2. จัดเรียนร่วมในห้องปกติ เด็กพิเศษที่มีภาวะความบกพร่องน้อยและเห็นว่าสามารถเรียนร่วมในห้องปกติได้ก็จะส่งเข้าเรียนร่วมเต็มเวลาในห้องปกติ ในระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6

สรุปการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะจัดตามอายุของสติปัญญา ไม่ได้จัดตามอายุจริง ครูผู้สอนหรือผู้เกี่ยวข้องกับเด็กประเภทนี้ ต้องเป็นผู้ที่รอบรู้ เข้าใจ และชำนาญในด้านการสอนเด็กประเภทนี้มาก การเรียนจึงจะได้ผล ในการจัดการเรียนร่วมเป็นการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าเรียนร่วมในชั้นเดียวกันกับเด็กปกติ มีด้วยกันหลายรูปแบบได้แก่ 1. เรียนร่วมในชั้นปกติ 2. เรียนร่วมในชั้นปกติและมีครูพิเศษ 3. เรียนร่วมในชั้นปกติและรับบริการจากครูเวียนสอน 4. เรียนร่วมในชั้นปกติและรับบริการจากครูเสริมวิชา 5. ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติและเรียนร่วมบางเวลา 6. ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ เป็นการจัดเด็กพิเศษที่มีความบกพร่องประเภทเดียวกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน

3. แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

วารี ธีระจิตร (2541 :121) หลักการจัดการศึกษาให้แก่เด็กปัญญาอ่อนขั้นปานกลาง (Trainable หรือ Moderate Grade) และขั้นเล็กน้อย (Educable หรือ Mild Grade) เนื่องจากเด็กปัญญาอ่อนมีระดับสติปัญญาดำ มีความสามารถทางด้านการเรียนรู้ด้านวิชาการน้อย แต่ถ้าได้รับการฝึกอบรมที่ถูกต้อง เพื่อใช้กำลังความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ ก็สามารถจะช่วยตนเองได้ตามสมควร อาจช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวและสังคมได้ เพื่อให้ดำรงตนในสังคมได้มากที่สุด

จุดมุ่งหมายของการสอน

1. ช่วยตนเองได้
2. รักษาสุขภาพอนามัย
3. เล่นและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้
4. อ่าน เขียน คิดเลขเบื้องต้นได้

บุคคลที่มีจิตได้สำนึกสภาวะเป็นบวก จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยดี มีความคิดสร้างสรรค์สูง เป็นผู้ที่สามารถเห็นคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจ และพึงพอใจในตนเอง

ในการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตได้สำนึกนั้น ต้องสร้างความรู้สึในช่วงที่ร่างกายจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายในทางวิทยาศาสตร์นั้นจะใช้วัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroen-phalogram) เพื่อให้จิตได้สำนึกมีความพร้อมในการรับข้อมูลต่างๆโดยใช้กิจกรรมอาสนะและสมาธิ การทำจิตให้สงบ พูดคำพูดค้ำบวกล้นบ่อๆ พูดดีๆ กับตัวเอง (auto-suggestion) ในขณะเดียวกันจะต้องสร้างมโนภาพถึงสิ่งที่พูดหรือสิ่งที่ต้องการจะเป็น หรือที่เรียกว่า จินตนาการ การฝึกอาสนะและสมาธิ จึงเป็นกระบวนการที่สร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตได้สำนึก

การฝึกอาสนะตามแนวคตินิโอะอิวันแกนนิส

การฝึกอาสนะ เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ (Yoga) ครูและนักเรียนสามารถกำหนดอาสนะท่าต่างๆ ตามความต้องการโดยคัดเลือกท่าโยคะให้เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล ถึงแม้บางคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง ก็สามารถฝึกโยคะอาสนะได้ โดยมีท่าต่างๆมากมายที่สามารถปฏิบัติได้ โยคะอาสนะจะส่งผลเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆในร่างกาย เมื่อได้รับการฝึกอาสนะเพียง 5 นาที ก็จะเกิดพลังต่างๆ ในร่างกายวิ่งไปมา โดยมีอัตราควบคุมท่าโยคะเป็นท่าที่นิ้วจกรอย่างแผ่วเบา บริเวณหน้าอกเมื่อได้รับการนวดโดยโยคะก็จะทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น บริเวณสะดือเมื่อได้รับการนวด โดยโยคะก็จะทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปด้วยความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นไปตามธรรมชาติ (A'cvedaprajinanada Avadhuta, 1990 : 14-15)

ธรรมบุญ นวลใจ (2537 : 11-12) กล่าวว่าไว้ในโยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิตว่าโยคะประกอบด้วยหลักการใหญ่ๆ 5 ข้อ

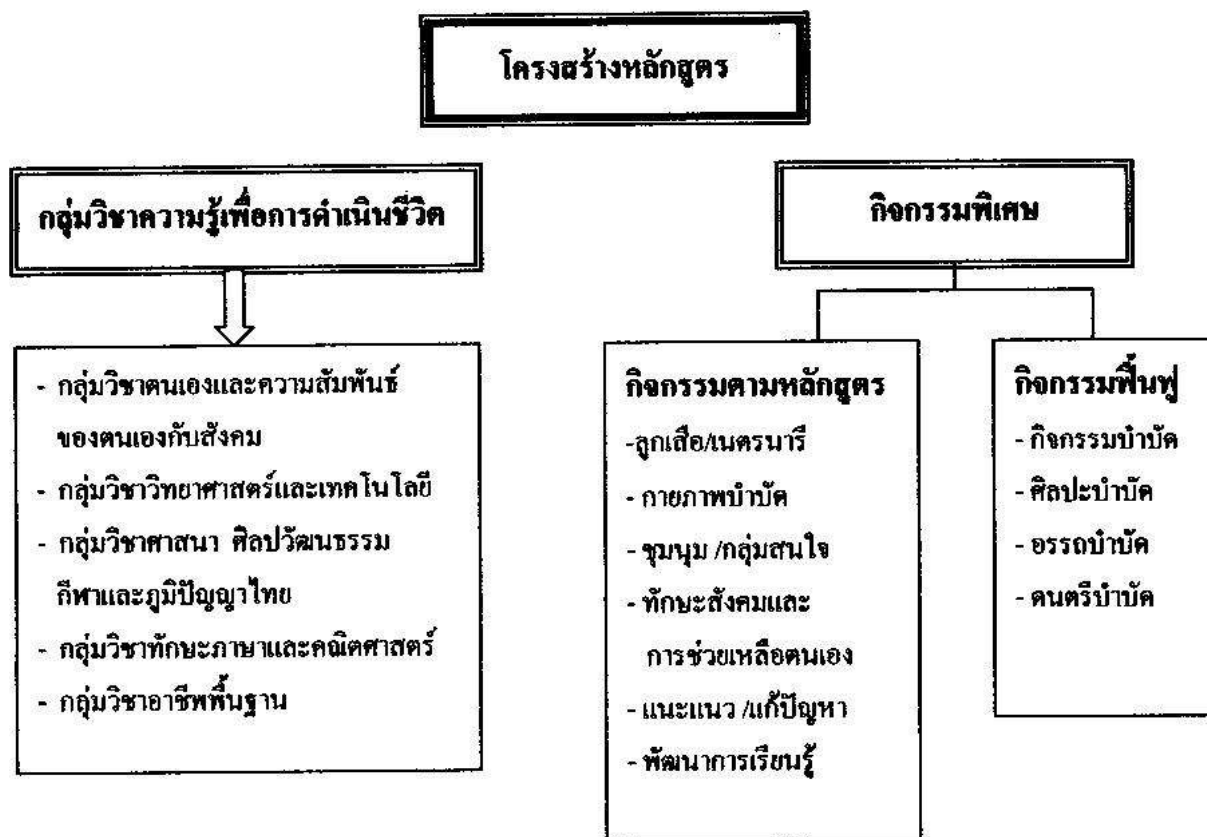
หลักข้อแรกคือ อาสนะ หรือการบริหารร่างกายที่เราคุ้นเคยกันดี ในหลักการข้อนี้จะประกอบไปด้วยท่าบริหารร่างกายที่เรียกว่า อาสนะ มากมายเริ่มตั้งแต่ท่าง่ายๆ จนถึงท่ายากมากๆแต่ไม่ว่าจะยากหรือง่ายหลักใหญ่ ของข้อนี้ก็คือ ต้องบริหารให้ครบทุกส่วน ซึ่งอาสนะต่างๆ ก็ถูกออกแบบมาอย่างดีเพื่อการนี้โดยเฉพาะอยู่แล้ว ผลก็คือ เราจะได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน ไม่ละเลยร่างกายส่วนไหน ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูกเอ็นและข้อ แข็งแรง มีความยืดหยุ่นดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจอีกด้วย

หลักข้อที่สองคือ การหายใจ โดยทั่วๆ ไปคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะหายใจสั้นและตื้นกว่าปกติ ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่ทำให้ร่างกายพลอยได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย การฝึกหายใจของโยคะจะช่วยฝึกให้เราหายใจได้เต็มปอดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายได้รับ เนื้อเยื่อต่างๆรวมทั้งสมองก็ได้รับออกซิเจนมากขึ้นไปด้วย นอกจากนี้แล้วในทางโยคะ ยังมีความเชื่อว่าการฝึกการหายใจจะช่วยกระตุ้นปรางหรือพลังชีวิตที่ไหลเวียนอยู่รอบๆร่างกายของเรา

4. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสนา ศิลปวัฒนธรรม กีฬา ภูมิปัญญาไทย เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการใช้ภาษา การคิดคำนวณ ที่จะเป็เครื่องมือในการแสวงหาความรู้ และการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

6. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับการงานพื้นฐานอาชีพในชีวิตประจำวัน



แผนภูมิที่ 2 โครงสร้างหลักสูตร

ที่มา เอกสารกองการศึกษาเพื่อคนพิการ หลักสูตรสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับประถมศึกษา พุทธศักราช 2543

หลักเกณฑ์การใช้หลักสูตรสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

1. การเรียนการสอน

1.1 จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรม ให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

1.2 ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไข

1.3 การจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

1.4 จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

1.5 จัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียนและอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรู้

1.6 จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดา-มารดา ผู้ปกครองและบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

จุดประสงค์องค์ความรู้ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม กีฬา และภูมิปัญญาไทย

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในศาสนา เห็นคุณค่าและความสำคัญของศาสนา
2. เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนในการร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในวันสำคัญและโอกาสต่าง ๆ ได้
3. เพื่อให้มีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนและสามารถนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

4. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านศิลปะ

5. เพื่อให้เห็นคุณค่าและความงามของศิลปะ สามารถใช้ศิลปะในการพัฒนาจิตใจ และนำศิลปะมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

6. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย และสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

7. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เกิดความรักความผูกพันในท้องถิ่นและประเทศชาติ และเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นไทย

8. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยของท้องถิ่นต่าง ๆ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

9. เพื่อให้เป็นผู้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์เสริมสร้างศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย และภูมิปัญญาพื้นฐานให้เป็นมรดกของชาติสืบไป

10. เพื่อให้มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดิการ

11. เพื่อให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนาและรักษาสมรรถภาพทางกายและจิต สุขภาพและสวัสดิภาพ

12. เพื่อให้เห็นคุณค่าการออกกำลังกาย กีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพ

13. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬาและมีสุขภาพที่ดี

สรุป เด็กบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง เด็กที่มีระดับสติปัญญาที่พัฒนาการทางร่างกาย ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ มีความสามารถจำกัดในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและสภาพสังคม จำเป็นต้องอาศัยผู้อื่นคอยแนะนำช่วยเหลือ มักถูกชักจูงได้ง่าย การแบ่งเด็กที่เป็นปัญญาอ่อน ได้ 2 ระบบ คือระดับความสามารถของเขาวนปัญญา และปัญญาอ่อนตามพฤติกรรม องค์ประกอบที่ทำ

ให้เด็กแต่ละคนแตกต่างกันก็คือ ด้านพันธุกรรม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนสาเหตุที่เด็กเป็นปัญญาอ่อนมีหลายสาเหตุ สาเหตุที่สำคัญที่เด็กเป็นปัญญาอ่อน อาจเกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เช่นมารดาเป็นโรคหัดเยอรมัน ระหว่างคลอดเด็กขาดออกซิเจนหรือถูกกระทบกระเทือน เนื่องจากการทำคลอดไม่ถูกวิธี และภายหลังจากคลอดที่เกิดจากการเป็นภาวะตัวเหลืองในทารกแรกเกิด เป็นไข้สูง ได้รับสารพิษและเกิดจากอาการท้องเสียอย่างรุนแรง ในด้านการจัดการศึกษาให้แก่เด็กปัญญาอ่อน จะต้องจัดตามอายุ สติปัญญา ไม่จัดตามอายุจริง ควรเน้นการปฏิบัติ สอนให้เด็กเกิดการเรียนรู้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการช่วยเหลือตนเองได้ และสามารถประกอบอาชีพง่าย ๆ ได้โดยไม่เป็นภาระของสังคม

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo - Humanist) เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจันตักการ หรือที่อาร์ สักการ คือ นักคิดชาวอินเดียเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่เรียกว่า Intuition ขึ้น โดยจะสอนให้ผู้เรียนมีการฝึกภาวนาแบบโยคะและใช้หลักจิตวิทยาแบบชาวตะวันตก มาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบจนเกิดพุทธิปัญญาบริสุทธิ์ได้อย่างไร นีโอฮิวแมนนิส สามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ่งมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และกระบวนการต่าง ๆ ที่จะทำให้นุษย์รู้จักตนเองดีขึ้น นีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า ที่จริงแล้วมนุษย์เราทุกคนล้วนมีความรัก มีความเมตตาและมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายในแต่ที่ปรากฏออกมาว่า ในสังคมปัจจุบันมนุษย์มีจิตใจกระด้างมากขึ้น มีความโหดร้ายขึ้น และชอบที่จะสร้างปัญหาต่าง ๆ ในโลกมากขึ้น

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ยังมีเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกันไป ในสังคม นีโอฮิวแมนนิสจึงคำนึงถึงเรื่องผลกระทบของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และวิธีปฏิบัติตนที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ระบบต่อไร้ท่อ ความรู้สึก อารมณ์ จิตใจและปัญญาญาณ ตลอดจนสังคมด้วย เพื่อที่จะให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างยุติธรรมและมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ของชีวิตได้

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป ซึ่งประเด็นเหล่านี้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางการศึกษานีโอฮิวแมนนิส ได้แก่

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically fit)
2. มีจิตใจมั่นคง (Mentally strong) ได้แก่ 1.การควบคุมความคิดของตนเองได้ทั้งทางจริยธรรม การมีระเบียบวินัย 2. มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์

3. พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้
จำแนก (Universal Love)

4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนามนุษย์ต้องการพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มี
ความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะด้านมนุษย์มีการพัฒนา
ร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเอง แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วย
ความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศศพร วิไลรัตน์, 2532)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หรือมนุษยนิยมแนวใหม่ เป็นแนวคิดที่สวยงามที่มนุษย์คนใดหากที่
จะปฏิเสธได้ แต่เราจะทำแนวคิดนี้ให้เป็นความจริงในโลกของเราได้อย่างไร เรามีวิธีการอย่างไร ที่
จะนำแนวคิดที่เป็นทฤษฎีนี้มาสู่ความเป็นจริง เราคงต้องเริ่มจากการปลูกฝังโนธรรมให้เกิดขึ้นใน
จิตใจของประชาชนโดยผ่านทางสื่อชนิดต่าง ๆ เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ ฯลฯ และการพบปะ
สนทนาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การจัดสัมมนา อภิปราย เพื่อที่จะให้ประชาชนเข้าใจ ถึงข้อถกเถียง
ต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวเขา และมนุษยชาติอื่น ๆ เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ มิใช่เป็น
การวิเคราะห์ปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นในขณะนี้เท่านั้น แต่เป้าหมาย คือการแก้ไขปัญหาดัง ๆ เหล่านี้
ให้สูญสิ้นไปโดยเร็ว การแก้ไขปัญหานี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีวิธีการปฏิบัติ 3 ประการ คือ

1. การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตัวเอง (Universal love) แนวคิด
นีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับมนุษย์อย่างลึกซึ้ง ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นมาพร้อมจิตใจที่
บริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกลึกลับต่าง ๆ เช่น ความแบ่งแยก ความเกลียด ความกลัวความอิจฉา
ริษยา ความต้องการที่จะทำร้ายกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งความรู้สึกลึกลับต่าง ๆ ของคนเราต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้น
จากการอบรมเลี้ยงดู (Condition) ที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่เล็ก ดังนั้นความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ จึงมี
อยู่แล้วในจิตใจลึก ๆ ของคนเราทุกคน การพัฒนาในขั้นที่ 1 เป็นการพัฒนาจิตใจของบุคคลแต่ละคน
ที่ลึกซึ้งเกินกว่าการท่องจำได้ว่า อะไรคือความจริง อะไรคือความไม่จริง อะไรคือความดี อะไรคือ
ความชั่ว ที่ปรากฏตามคำสอนหรือคำสอนของครู อาจารย์ ต่าง ๆ แต่การพัฒนาจะต้องเป็นการพัฒนา
เข้าไปถึงแก่นบึ้งของหัวใจที่สามารถชำระล้างความรู้สึกลึกลับต่าง ๆ ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอน
ตั้งแต่เล็กแต่น้อยของเราได้ จิตใจของผู้ที่ถูกชำระล้างมาอย่างดีแล้วเท่านั้น ที่จะสามารถรู้สึกได้ถึง
ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่นี้

กระบวนการเปลี่ยนแปลงจิตใจตัวเอง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของสังคม จำเป็นอย่าง
ยิ่งที่จะต้องเริ่มขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะตัวเราเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งส่วนหนึ่งของ
สังคม และเพื่อให้รู้สึกได้ถึงอุดมคติอันสูงสุดของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและความเท่าเทียมกัน ใน
สังคมเรา จำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราเอง ให้หลุดพ้นจากความรู้สึกลึกลับแบบ
ต่าง ๆ ที่เราได้รับการอบรมสั่งสอน (Condition) มาตั้งแต่เล็กแต่น้อยเสียก่อน

วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ ที่มีมาโบราณกระบวนการฝึกโยคะ เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยตนเองของนักบุญ นักบวชที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ต่อเนื่องกันมาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ คือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเราจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบ เช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความหึงหวะในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่าง ๆ ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องให้กลับไปสู่จิตเดิมแท้ของเรา (เหมือนจิตใจที่ไร้เดียงสาของเด็กแรกเกิดที่ยังไม่มีความรู้สึกต่าง ๆ ในทางลบ) ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่แก่ทุกสรรพสิ่ง ประหนึ่งว่าจิตใจของผู้ฝึกแต่ละคนเป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า “Proto- Psycho- Spiritual “ ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิตของนักบวชโบราณที่ว่า “เราเป็นอย่างที่เราคิด” หรือ “จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด” กระบวนการนี้จึงเป็นการบริหารจัดการจิตด้วยการทำสมาธิ (Meditation หรือ วิปัสสนา) ด้วยการสร้างภาพและภาวนาคำบางคำ ที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝนบริหารจัดการจิตด้วยวิธีนี้ จะทำให้แต่ละบุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเอง ว่าตัวเองคือจุดศูนย์กลางแห่งจักรวาลและจิตใจของบุคคลนั้น จะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่งประหนึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลจริง ๆ

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ ที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาคนของปรัชญานีโอฮิวแมนนิส เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย ด้วยท่าโยคะอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อที่ควบคุมอารมณ์ของคนเรา การทำสมาธิ ซึ่งเป็นการบริหารจัดการใจให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ด้วยการประสานจุดศูนย์กลางของแต่ละบุคคลเข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาล บุคคลที่ได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามวิธีที่กล่าวมานี้ย่อมไม่สามารถที่จะคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นได้เลยแม้แต่น้อย ความคิดความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้ จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

การพัฒนาจิตใจ ด้วยการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขความสงบทางจิตอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ผลการฝึกตั้งจิตให้มั่นคงและการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลางของจักรวาลนี้ จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

2. **กลุ่มพลังแห่งความรัก** การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ คิงามที่อยู่ในจิตใจของตัวเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้มีจิตใจบริสุทธิ์คิงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

มหาศาลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกรวมถึงมนุษยชาติและสรรพสิ่งต่างๆ ซึ่งหมายความว่าพลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้วในมวลมนุษยชาติ พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพได้ในเวลาอันรวดเร็ว ในปัจจุบันนี้มีประชาชนจำนวนมากได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ และมีความเชื่ออย่างแน่วแน่ว่า จิตใจที่มีการพัฒนาสูงสุด คือจิตใจที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เมื่อความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษยชาติมากขึ้น พลังแห่งความรักความเมตตาของแต่ละบุคคลจะรวมตัวกันเข้าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่แผ่กระจายออกไปยังทุก ๆ ส่วนของจักรวาล พลังแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ (พลังแห่งความเกลียด ความกลัวความอิจฉา ความแบ่งแยก ฯลฯ) จะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง และเมื่อนั้นพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคนจะทำหน้าที่เปรียบเสมือนดวงประทีป ที่ทำให้เกิดความยุติธรรม ความเสมอภาค ความสันติสุขแก่มวลมนุษยชาติและสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลนี้

3. การสร้างสรรพสิ่งด้วยความรักและความเมตตา ในขั้นนี้การพัฒนาจะเริ่มจากการพัฒนาบุคคลแต่ละบุคคลก่อนนั่นก็คือ การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจของตัวเอง ในขั้นตอนนี้คือการรวมกลุ่มกันของผู้ที่มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเองแล้ว ซึ่งจากการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้คนเหล่านี้มีจิตใจละเอียดอ่อนเยือกเย็น เข้มแข็ง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ พลังแห่งความดีงามที่มีการรวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง จะสามารถต่อต้านพลังแห่งการแบ่งแยก ความรุนแรง ความชั่วร้าย ต่าง ๆ ได้ และในขั้นตอนที่สามที่เป็นขั้นตอนสุดท้าย หนุ่มสาวรุ่นใหม่มีจิตใจเต็มไปด้วย ความรัก ความเมตตาจะเริ่มบทบาทการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมในโลก พวกเขาจะไม่ละทิ้งโลก ละทิ้งสังคม เขาจะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป สิ่งเดียวที่เขาอาจจะแตกต่างจากคนทั่ว ๆ ไป ก็คือ ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเขา ตลอดเวลานั่นเอง การดำเนินชีวิตของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป และแสดงให้เห็นว่าภาระที่สำคัญที่สุดในชีวิตของพวกเขาได้แก่ภาระผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ดังคำกล่าวที่ยิ่งใหญ่ของนีโอฮิวแมนนิสต์ผู้หนึ่งว่า “เมื่อประชาชนทุกคนสามารถรวมจุดศูนย์กลางของจิตใจตัวเองให้กับจุดศูนย์กลางของจักรวาลเมื่อนั้นคือการเกิดขึ้นอย่างถาวรของสังคมในอุดมคติของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์และมนุษย์ทุกคนจะมีความมั่นใจในสันติภาพและความสงบสุขได้ตลอดไป คนทุกคนจะกล่าวได้อย่างชัดเจนว่าเราเกิดขึ้นมาในโลกเพื่อปฏิบัติภารกิจอันยิ่งใหญ่เพื่อความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่ง” (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535 : 79 – 89)

เป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ จะเป็นการพัฒนาให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคมต่อไป การพัฒนามนุษย์จะไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และทุก ๆ ส่วนประกอบกับชีวิตของ

มนุษย์ จะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตได้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538 : 21)

เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวการศึกษาแบบจิตนีโอฮิวแมนนิสเน้นที่การพัฒนา 4 ด้าน นั้น การพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก นับว่าความสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์สามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสวยงาม มีความคิด จินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเองแล้ว ต้องประพฤติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย โดยการพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่น ในการมีส่วนร่วมสร้างสังคมที่ผาสุก ไม่แบ่งแยกหรือการมีความรักความเมตตาต่อมนุษยชาตินั้นเอง (ถัดดา ถิลาศวัฒนกิจ, 2542 : 22)

แนวจิตนีโอฮิวแมนนิสเป็นปรัชญาของกลุ่มมนุษย์นิยม ซึ่งให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงอุดมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายจะผลิตคนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและความมีคุณธรรมสามารถเชื่อมโยงวิชาการต่างๆประยุกต์ให้เข้ากับเทคโนโลยีและนำสิ่งประดิษฐ์ที่ทันสมัยทางวิทยาศาสตร์ มาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ของโลก และพยายามที่จะสร้างระบบการเมือง เศรษฐกิจและสังคมที่จะนำมาซึ่งความผาสุกแก่มวลมนุษย์ โดยการเรียนการสอนนั้นจะคำนึงถึงความรู้ลึกของมนุษย์ ไม่สามารถแยกจากกันได้ การถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจแก่เด็ก ความคิด (วิมลลักษณ์ ศิริมาศวนิช, 2538 : 5)

สักการ (อ้างถึง ในเกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542 : 63-77)ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วย ส่วนต่าง ๆ หลายส่วน ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของคนเรา เรียกว่า ร่างกายที่ประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอกที่เรามองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วน ประกอบที่ลึกเข้าไป เรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีระดับใหญ่ ๆ ตามระดับ คือ

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

จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีพลังมหาศาลในการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดนิสัยใจคอและพฤติกรรมต่าง ๆ William James ได้ยกย่องการค้นพบการทำงานของจิตใต้สำนึกของชาวตะวันออกกว่า การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เรื่องหนึ่งทางจิตวิทยาของมนุษยชาติ ซึ่งสามารถอธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคน จะเป็นศูนย์ข้อมูลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านจิตสำนึกของเรา (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกจากการบันทึกข้อมูลที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก เล็ก ๆ (นักจิตวิทยาในปัจจุบันยอมรับแล้วว่า จิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่บันทึกข้อมูลต่างๆ ได้สูงที่สุดในวัยเด็กเล็กช่วงอายุประมาณ 2 – 6 ปี) ที่แตกต่างกันไปนี้เอง ทำให้คนเราแต่ละคนมีนิสัยใจคอแตกต่างกัน จิตใต้สำนึกของคนจึงเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนเราอย่างแท้จริง

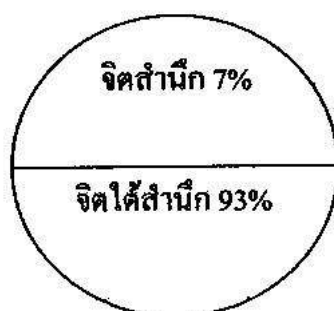
นักจิตวิทยาชาวตะวันตก ในปัจจุบัน ได้พยายามศึกษาและวิจัยแนวคิดของปราชญ์โบราณในเรื่องของการทำงานของจิตได้สำนึกนี้และได้ค้นพบว่า จิตได้สำนึกของคนเรารับข้อมูลโดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเราในสัดส่วนโดยประมาณ ดังนี้

ตา ประมาณ 75-90%

หู ประมาณ 10-15%

จมูก – ลิ้น – ผิวหนัง ประมาณ 2-5%

จิตได้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมายนัก ดังที่นักจิตวิทยาในปัจจุบันได้พยายามแสดงออกมาในรูปของร้อยละดังนี้



นักปราชญ์จึงให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กที่ตาและหูของเราได้สัมผัสมาเป็นอย่างยิ่งเราจะกลายเป็นคนเช่นใดก็ขึ้นกับสิ่งที่จิตสำนึกของเราได้สัมผัสมาในวัยเด็กแทบทั้งสิ้น

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) ซึ่งเป็นแหล่งพลังงาน ความรอบรู้ สถานะสร้างสรรค์ที่แสนจะมหัศจรรย์ของมนุษย์ ซึ่งผู้ที่สามารถเข้าถึงจิตเหนือสำนึกของตัวเองได้ จะเกิดการหยั่งรู้เอง (intuition) สถานะสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่ (Peak experience) และความปีติสุข (bliss) ภายในที่ไม่สามารถจะบรรยายได้ ส่วนประกอบของจิตต่าง ๆ นี้ไม่ใช่แค่เพียงทฤษฎีของนักปราชญ์โบราณเท่านั้น แต่เป็นความจริงที่คนเราสามารถสัมผัสได้และเข้าถึงได้วากเนอร์ (Wagner) นักประพันธ์เพลงผู้มีชื่อเสียงชาวเยอรมัน เล่าสถานะสร้างสรรค์ของเขาว่า "ได้ยินเสียงเพลงที่โด่งดังของเขาขึ้นมาเองจากสมอง หรืออาคิมิดีส (Archimedes) ผู้ค้นพบสูตรการแทนที่วัตถุด้วยปริมาตรของน้ำจากสถานะสร้างสรรค์ที่เกิด "แว็บ" ขึ้นมาในสมอง

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้เริ่มยอมรับแนวคิดโยคะศาสตร์โบราณแล้วว่า สมองของคนเราที่มีการพัฒนาต่อเนื่องกันมาหลายล้านปีแล้ว มีความสามารถไร้ขอบเขตจำกัด สมองจะทำงานโดยรับพลังงานที่อยู่รอบๆตัวเรา และส่งพลังงานนี้ไปที่จิตใจของคนเราที่มี 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก

สรุปจะเห็นได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เน้นการพัฒนาร่างกายควบคู่กับจิตใจ ในร่างกายเน้นการรับประทานและการออกกำลังกายที่เหมาะสมการพัฒนาจิตใจใช้หลักจริยธรรมเป็นสิ่งควบคุม

จิตได้สำนึก จิตเหนือสำนึกจะใช้การทำสมาธิเป็นกิจกรรม และเมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาแล้วก็จะช่วยพัฒนาสังคมต่อไป

1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึที่ดี

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

นักมนุษยนิยมแนวใหม่อธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ของเรา ดังนี้ จิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สะสมข้อมูลต่างที่ผ่านเข้ามาสู่ร่างกายของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง) เช่นการได้ยิน คำพูดต่าง, การได้เห็นสิ่งต่างๆ หน้าที่สำคัญของจิตใต้สำนึกก็คือ ความทรงจำหรือบันทึกข้อมูลต่างๆที่เราได้ประสบมาในชีวิต นักจิตวิทยาแนวใหม่อธิบายถึงการทำงานของจิตใต้สำนึกของคนเราต่อไปอีกว่า จิตใต้สำนึกของคนเราทำงานดียิ่งกว่าการเก็บข้อมูลของเครื่องคอมพิวเตอร์ชั้นดีใดๆในโลกไม่ว่าจะมีผ่านเข้ามาในชีวิตของคนเราจิตใต้สำนึกของเราจะบันทึกไว้จนหมดสิ้น

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

สพรพล สุขทรศนีย์ (2532) (อ้างถึงในวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา 2538 : 32) กล่าวว่าพลังของจิตใต้สำนึก มีอำนาจมากมหาศาลและมีคุณค่าเอนกอนันต์ จะทำงานลับๆ คอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายในซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของเจมส์ (James, 1987) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมล้วนแต่มีกำเนิดมาจากจิต อะไรก็ตามที่ประทับลงบนจิต จะทำให้ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม ตรงกับที่เมอร์ฟี (Murphy, 2536) และเชอร์แมน (Sherman, 2537) กล่าวไว้ว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรมซึ่งแนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับสักการ (Sarkar, 1984) ที่กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกว่า มีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยผ่านประสาทสัมผัส ทั้ง 5 แล้ว ผลักดันให้บุคคลนั้นๆแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ข้อมูลจิตใต้สำนึกบันทึกไว้

บุคคลที่มีจิตใต้สำนึกสภาวะเป็นลบ จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางด้านลบ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง หวาดกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออกมา คือ รุนแรงและเอาแต่ใจตนเอง มักจะไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุข

บุคคลที่มีจิตได้สำนึกสภาวะเป็นบวก จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยดี มีความคิดสร้างสรรค์สูง เป็นผู้ที่สามารถเห็นคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจ และพึงพอใจในตนเอง

ในการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตได้สำนึกนั้น ต้องสร้างความรู้สึในช่วงที่ร่างกายจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายในทางวิทยาศาสตร์นั้นจะใช้วัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroen-phalogram) เพื่อให้จิตได้สำนึกมีความพร้อมในการรับข้อมูลต่างๆโดยใช้กิจกรรมอาสนะและสมาธิ การทำจิตให้สงบ พูดคำพูดด้านบวกนั้นบ่อยๆ พูดดีๆ กับตัวเอง (auto-suggestion) ในขณะเดียวกันจะต้องสร้างมโนภาพถึงสิ่งที่พูดหรือสิ่งที่ต้องการจะเป็น หรือที่เรียกว่า จินตนาการ การฝึกอาสนะและสมาธิ จึงเป็นกระบวนการที่สร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตได้สำนึก

การฝึกอาสนะตามแนวคินิโอะอิวันแกนนิส

การฝึกอาสนะ เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ (Yoga) ครูและนักเรียนสามารถกำหนดอาสนะท่าต่างๆ ตามความต้องการโดยคัดเลือกท่าโยคะให้เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล ถึงแม้บางคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง ก็สามารถฝึกโยคะอาสนะได้ โดยมีท่าต่างๆมากมายที่สามารถปฏิบัติได้ โยคะอาสนะจะส่งผลเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆในร่างกาย เมื่อได้รับการฝึกอาสนะเพียง 5 นาที ก็จะเกิดพลังต่างๆ ในร่างกายวิ่งไปมา โดยมีอัตราควบคุมท่าโยคะเป็นท่าที่นิ้วจกรายอย่างแผ่วเบา บริเวณหน้าอกเมื่อได้รับการนวดโดยโยคะก็จะทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น บริเวณสะดือเมื่อได้รับการนวด โดยโยคะก็จะทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปด้วยความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นไปตามธรรมชาติ (A'cvedaprajinanada Avadhuta, 1990 : 14-15)

ธรรมบุญ นวลใจ (2537 : 11-12) กล่าวว่าไว้ในโยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิตว่าโยคะประกอบด้วยหลักการใหญ่ๆ 5 ข้อ

หลักข้อแรกคือ อาสนะ หรือการบริหารร่างกายที่เราคุ้นเคยกันดี ในหลักการข้อนี้จะประกอบไปด้วยท่าบริหารร่างกายที่เรียกว่า อาสนะ มากมายเริ่มตั้งแต่ท่าง่ายๆ จนถึงท่ายากมากๆแต่ไม่ว่าจะยากหรือง่ายหลักใหญ่ ของข้อนี้ก็คือ ต้องบริหารให้ครบทุกส่วน ซึ่งอาสนะต่างๆ ก็ถูกออกแบบมาอย่างดีเพื่อการนี้โดยเฉพาะอยู่แล้ว ผลก็คือ เราจะได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน ไม่ละเลยร่างกายส่วนไหน ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูกเอ็นและข้อ แข็งแรง มีความยืดหยุ่นดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจอีกด้วย

หลักข้อที่สองคือ การหายใจ โดยทุกๆ ไปคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะหายใจสั้นและตื้นกว่าปกติ ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่ทำให้ร่างกายพลอยได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย การฝึกหายใจของโยคะจะช่วยฝึกให้เราหายใจได้เต็มปอดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายได้รับ เนื้อเยื่อต่างๆรวมทั้งสมองก็ได้รับออกซิเจนมากขึ้นไปด้วย นอกจากนี้แล้วในทางโยคะ ยังมีความเชื่อว่าการฝึกการหายใจจะช่วยกระตุ้นปรางหรือพลังชีวิตที่ไหลเวียนอยู่รอบๆร่างกายของเรา

หลักข้อที่สามคือ การผ่อนคลาย หลักการข้อนี้เองโยคะจะช่วยให้เราสามารถผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์มากในภาวะการณ์ปัจจุบันที่พวกเราแต่ละคนต่างต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดันและต้องเผชิญกับความเครียดอยู่เสมอ ภาวะเหล่านี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ซึ่งบางครั้งการพักผ่อนตามปกติไม่สามารถผ่อนคลายให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้

หลักข้อที่สี่ คือการรับประทานอาหาร เนื่องจากหลักการดั้งเดิมของโยคะมาจากศาสนา หลักการข้อนี้จึงเน้นที่ความเมตตาต่อคนอื่น ดังนั้นอาหารในข้อนี้จึงเป็นอาหารมังสวิรัติ เพื่อเว้นจากการเบียดเบียนเพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย การกินอาหารอย่างสมดุลจะทำให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน สุขภาพจะแข็งแรงและสมบูรณ์ได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546 : 12-18) กล่าวไว้ในอาหารสู่ชีวิตใหม่ว่า ได้มีการพบว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ มีผลร้ายอย่างยิ่งต่อร่างกายของพวกสัตว์กินหญ้า และใบไม้ ดร.วิลเลียม คอลลินส์ แห่งศูนย์การแพทย์ไมโนเนติส นิวเจอร์ก ได้ค้นพบว่า “ร่างกายของพวกสัตว์กินเนื้อ มีขีดความสามารถสูงยิ่ง ในการทำลายพวกไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์ที่กินเข้าไป” จากการทดลองพบว่า ถ้าเติมไขมันสัตว์ครึ่งปอนด์ลงไปในอาหารของกระต่ายทุกวัน หลังจากนั้นประมาณ 2 เดือน พวกหลอดเลือดของกระต่ายจะมีไขมันเกาะเป็นก้อน และได้พัฒนากลายเป็นโรคภัยแรง เรียกว่า หลอดเลือดกระด้าง (atherosclerosis) ระบบการย่อยอาหารของคนเรา ซึ่งเหมือนของกระต่าย ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นสำหรับย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คนเราจึงมีโอกาสป่วยเป็นโรคชนิดต่างๆ ได้มากมาย อาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่เหมาะกับสภาพร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก เราควรดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคอาหารพวกผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืชและพวกผัก ชาร์ลล์ คาร์วิน นักวิทยาศาสตร์และนักธรรมชาติผู้ให้กำเนิดทฤษฎีแห่งวิวัฒนาการได้เห็นพ้องกันว่ามนุษย์ยุคแรกกินพืชและผลไม้ ตลอดเวลาที่ผ่านมาสภาพร่างกายและอวัยวะต่างๆ ของคนเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากมายเลข วอน ไลนน์ นักวิทยาศาสตร์แห่งชาติชาวสวีเดนกล่าวว่า โครงสร้างของคนอวัยวะภายนอกและภายใน เปรียบได้กับสัตว์ที่กินพืชผัก ผลไม้ที่มีน้ำรวมอยู่เป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์ ดังตัวอย่างที่นักวิทยาศาสตร์กล่าวไว้อย่างกระชับชัดในด้านกายวิภาคศาสตร์และสรีระศาสตร์ โดยสัญชาตญาณของคนเราจะต้องรับประทานอาหารเสริมสุขภาพพวก ข้าว ผักและผลไม้ ถั่ว เหล่านี้ จะทำให้มนุษย์เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์ (Vistara Parham, 1981 : 9)

ชาวเอสกิโมดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคเนื้อและไขมันของสัตว์ จะแก่ตัวเร็วมากและมีอายุสั้นเฉลี่ยเพียง 27 ½ ปีเท่านั้น ชาวเคอร์กิช ซึ่งเป็นชาวเผ่าที่อยู่ทางแถบรัสเซียตะวันออกมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ถูกบังคับด้วยภูมิประเทศและภูมิอากาศให้ต้องรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่นเดียวกับชาวเอสกิโม ปรากฏว่าชาวเผ่านี้แก่เร็ว และมีอายุสั้นเช่นเดียวกัน จากการสำรวจแทบจะไม่พบชาวเคอร์กิชที่มีอายุเกินกว่า 40 ปีเลย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546 : 15)

ปัจจุบันนี้ได้เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าโรคที่เป็นมากที่สุดของชาวอเมริกัน ซึ่งบริโภคเนื้อในปริมาณสูงสุดของโลกก็คือ โรคหัวใจ มีแพทย์เป็นจำนวนมากขึ้นทุกที่ที่ได้ยอมรับอย่างสิ้นเชิงว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และได้ใช้วิธีการรักษาโรคหัวใจอย่างง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุดด้วยการกำจัดปริมาณเนื้อที่ผู้ป่วยจะบริโภค หรือให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจเลิกการบริโภคเนื้อสัตว์อย่างเด็ดขาด

ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์และนักโภชนาการเป็นจำนวนมากได้ยอมรับอีกว่า กากและเส้นใยของพวกอาหารพืช จะช่วยลดระดับของโคเลสเตอรอลลงได้อย่างมาก ดร.ยู.เค. รีจิสเตอร์ หัวหน้าภาควิชาโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยโกลเดนคาลิฟอร์เนีย ได้กล่าวถึงการทดลองที่ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารประเภทถั่วและธัญพืชต่างๆ ปรากฏผลว่าระดับโคเลสเตอรอลของผู้ที่ได้รับการทดลองลดลงไปอย่างมาก ทั้งๆ ที่กลุ่มผู้ทดลองยังบริโภคเนยเป็นจำนวนมากอยู่ก็ตาม นอกจากนี้การวิจัยยังพบอีกว่า อาหารที่มีเส้นใยและกากมากจะสามารถเป็นตัวยับยั้งโรคหลายๆ ชนิดได้เป็นอย่างดี เช่น โรคไส้ติ่งอักเสบ โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ โรคหัวใจ โรคอ้วน

หลักการข้อสุดท้ายคือ การคิดในเชิงบวกและการทำสมาธิ หลักการในข้อนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการฝึกโยคะ ในความเป็นจริง การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่มียุอยู่ในเกือบทุกศาสนาอยู่แล้ว สามารถใช้การทำสมาธินั้น ทำให้รู้สึกสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจและความสงบนี้เองที่ทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพสมดุลและมีสุขภาพที่ดีได้

การพูดทางบวกกับตัวเองเสมอๆ จะทำให้ภาพพจน์ (Self Concept) ของตัวเราเปลี่ยนไปในทางบวกมากยิ่งขึ้น เมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับเราเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้นและเราก็จะมีความรู้สึกที่ดีกับโลก กับชีวิต กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นในที่สุด เราจะกลายเป็นคนประเภท I am ok. You are ok. มากยิ่งขึ้น (เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2539.: 65)

การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สุจิตรา อ่อนค้อม (2541 : 4) กล่าวว่า สมาธิ ความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2524 ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า “ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งถึงในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

จากความหมายและคำจำกัดความดังกล่าว ทำให้เข้าใจความหมายของสมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว

การทำสมาธิ สามารถลดการทำงานของระบบประสาท ซิมพาเทติก เป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย

การทำสมาธิ แบบนีโอฮิวแมนนิส ที่จะทำให้เกิดความรักความเมตตา ที่ยิ่งใหญ่เราควรทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ ใกล้เคียงเวลาที่ดวงอาทิตย์ขึ้น และตก อาจจะ

เริ่มทำแล้ววันละ 3-5 นาที ผู้ทำสมาธิ ควรนั่งในท่าขัดสมาธิ ผ่อนคลายที่สุดหลังตรง จดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง มือประสานกันวางไว้ที่ตัก เวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ภาวนามันตรา ที่เป็นภาษาสันสกฤต อยู่ในใจว่าบามันคาวาลัม ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is every where หรือความรักที่มีในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อคำว่า บามันมเวลาหายใจออกจดจ่อคำว่า คาวาลัม เราจะเกิดผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ควบคู่ไปในการทำสมาธิการทำสมาธิแบบนี้โออิวิแมนนิส เพื่อจัดการอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความรู้สึกตัวว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น ออกไปจากจิตใจได้นาน

สรุปการทำสมาธิตามแนวคิดนีโออิวิแมนนิสเป็นการฝึกกลคลื่นสมองของตัวเองการใส่ข้อมูลขณะที่คลื่นสมองต่ำ และการเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตใจได้นาน ด้วยการทำสมาธิด้วยมันตรา เราสามารถเพิ่มพลังความรักในจิตใจได้นานด้วยการเปิดเทปเพลง Celestial Kiirtan โดยการร้องเพลงคลอไป ในใจ 5-10 นาที ขณะที่ร้องคิดถึงความหมายของคำว่า บามันม เกวาลัม (Baba Nam Kevalam) ซึ่งแปลว่า มีความรักให้กับตนเองและทุก ๆ คน ทำวันละ 2 ครั้ง

2. การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโออิวิแมนนิส

อานันดามิตรา (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2531) อธิบายว่า คนที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน หมายถึง คนที่มีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาหลักแหลม เฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ความรัก ความกล้าหาญ มีความรู้ที่ทันสมัยสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก และพยายามนำความรู้ต่าง ๆ มาประยุกต์ระบบการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ที่จะนำมาซึ่งความผาสุกแก่มวลมนุษยชน คนที่มีคุณสมบัติดังกล่าว พัฒนาขึ้นจากการปฏิบัติดังนี้ คือ

1. ร่างกายที่แข็งแรง (Physical Fitness) พัฒนาจากการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน
2. จิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง เบิกบาน (Mental Strength) พัฒนาจากการฝึกควบคุมความคิด จินตนาการและการผ่อนคลายความคิด
3. ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Spiritual Elevation) พัฒนาจากการฟังนิทาน เล่นเกม ร้องเพลง ทำสมาธิ
4. ความรู้ทางวิชาการด้านต่าง ๆ เช่น ศิลปะ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ (Academic Knowledge) พัฒนากิจกรรม การเรียน การสอนที่สนุกสนานเป็นธรรมชาติ

การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโออิวิแมนนิส จะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ วิชาการ งานอาชีพ และในทุก ๆ ส่วน ประกอบของชีวิต โดยใช้พื้นฐานหลักการของโยคะศาสตร์ จัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้มีการพัฒนาที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการบริหารร่างกายทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน การผ่อนคลายความคิด การฝึกสมาธิด้วยการใช้จินตนาการบนหลักการ

ที่ว่า “คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น” การขำคิดและการบริการพยางค์หรือวลีที่มีความหมายเกี่ยวกับความรัก ความเมตตาแก่ทุกสรรพสิ่งในโลก นอกจากนี้ยังใช้กิจกรรมที่ประกอบด้วยเกม เพลง คนครีนิทาน มาประกอบการสอนและการทำสมาธิด้วยวิธีการเหล่านี้ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นอิสระ มีการผ่อนคลายและเกิดความสุขใจขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้จักตนเอง สามารถนำความรู้ความสามารถ และศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองแสดงออกได้อย่างเต็มที่ อันจะเกิดความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีสมาธิในการทำงาน

ด้วยเหตุนี้การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงต้องมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. การมุ่งพัฒนาศักยภาพทั้ง 3 ด้าน ไปพร้อม ๆ กัน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ความรัก ความเมตตา ความรู้ทางวิชาการ
2. ขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนการสอนทุกครั้ง จะต้องครอบคลุมถึงกิจกรรมการฝึกทำโยคะและกิจกรรมการฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการ
3. กิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ จะต้องสนุกสนาน และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างเสรี
4. การพัฒนาของเด็กที่เรียนรู้จากกิจกรรมการเรียนการสอน ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป และส่งผลให้เห็นได้ในระยะยาว

ในการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วิชาที่เอื้อต่อการสอนตามแนวคิดนี้มากที่สุดวิชาหนึ่งคือ จริยศึกษา ทั้งนี้เพราะกิจกรรมจริยศึกษาเป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้เด็กทุกคน ได้มีสมาธิ มีจิตใจสงบมากขึ้น การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ สามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่จะแสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น ความหุนหันุนใจ รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นี้เกิดขึ้นจากจิตใจ

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ใช้ประสบการณ์หรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเครื่องมือพัฒนาใน 4 ส่วน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2531:36)

1. คลื่นสมอง ให้นักศึกษามีคลื่นสมองต่ำ เพื่อการเรียนรู้ที่เกิดประสิทธิภาพสูงสุดด้วยกิจกรรมฝึกโยคะ อาสนะ การฝึกสมาธิ
2. เซลล์สมอง พัฒนาเซลล์สมองให้มีการก่อตัวมากขึ้นด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหว มีอเท้า การออกกำลังกายกลางแจ้ง เกมการเล่น การออกกำลังกาย เดิน เกาซิกิ การร้องเพลง ประกอบท่าทาง รวมทั้งการจัดให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ทั้งวิชาการ ศิลปะ คนครี กีฬา ธรรมชาติศึกษา เพื่อให้พัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
3. ภาพพจน์ของตัวเอง เน้นให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในภาพพจน์ของตนเอง ด้วยการให้นักศึกษาได้ใช้คำพูดด้านบวกกับตนเอง ผู้ใหญ่ใช้คำพูดด้านบวก การพูดคำพูดด้านบวกให้แก่เด็กในสถานะภวังค์แห่งสมาธิ หรือการจูนจิตได้สำนึกด้วยคำพูดด้านบวก

4. ความรัก ความอบอุ่นด้วยการอ้อม การพุดชม หรือพูดในด้านบวก การสบตาการสัมผัส การกล่าวคำทักทาย “สวัสดี”

1. คลื่นสมอง

สมองของมนุษย์ ประกอบขึ้น เซลล์ประสาทจำนวนนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้ จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็ก - ไฟฟ้า เรียกว่า คลื่นสมอง ซึ่งคลื่นเหล่านี้จะมีความแปรผันตามสภาวะของจิตในระดับแต่ละขั้น เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นสมอง (EEG หรือ Electro- Enmcephalo gram or Electric brain- มาต่อเข้ากับศีรษะมนุษย์เครื่องกลนี้ก็จะจำกระแสคลื่นของมนุษย์แล้วเขียนออกมาเป็นลักษณะของกราฟด้วยวิธีนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์ สามารถจำแนกคลื่นสมองออกเป็นหลายแบบ ซึ่งคลื่นสมองแต่ละแบบนี้จะเกิดขึ้นในจิต ที่อยู่ในภาวะที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ (วิลโล อองก์อนันต์กุล .2532: 305)

1. คลื่นสมองของคนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ที่เกิดในภาวะจิตสำนึกตื่นตัวตามปกติ จะมีลักษณะที่ไม่สม่ำเสมอ และเร็ว เรียกว่าคลื่น เบต้า (Beta wave) แสดงให้เห็นถึงลักษณะตัวเฉลี่ยของคลื่นสมองที่มีการทำงานที่ไม่หยุดนิ่ง และไม่สม่ำเสมอ โดยมีความเร็ว 13 - 40 รอบ ต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมอง ในลักษณะที่มีความเครียดสูง

2. ในขณะที่จิตมีความสงบลง สมองจะให้คลื่นมีลักษณะแตกต่างกันออกไป เรียกว่าคลื่น อัลฟา (Alpha wave) ซึ่งช้ากว่าและมีจังหวะที่สม่ำเสมอกว่าจิตระดับนี้ จะสงบและมีความตื่นตัวสูงมีขนาดคลื่นใหญ่กว่า และมีพลังงานสูงกว่าคลื่น เบต้า ในสภาวะจิตใจสงบ เช่นนี้ จะทำให้การกระทำต่าง ๆ เป็นไปอย่างได้ผลดี คลื่นสมองนี้ มีความเร็ว 8 - 13 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองในขณะที่มีความผ่อนคลาย

3. ขณะที่ผู้ทำสมาธิ มีจิตใจสงบมากขึ้น มีจิตใจจดจ่อมากขึ้น คลื่นสมองดูเหมือนว่าจะหยุดนิ่ง (เป็นเส้นตรง) ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล ดูเหมือนว่าจะหยุดการเคลื่อนไหว ไม่มีความรู้สึกแบ่งแยกในสภาวะนี้คลื่นสมองค่อย ๆ เคลื่อนไหวอย่างสั้นและช้าลง แต่มีพลังงานสูงขึ้นจนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic Rhythm) เรียกว่าคลื่น คอสมิก (Cosmic wave) ซึ่งมีความเร็ว 1 - 4 รอบ : วินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมอง ที่มีความผ่อนคลายสูงสุด

คลื่นสมองที่มีความผ่อนคลายสูง จิตใจจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานได้สูงสุด คลื่นสมอง อัลฟา ให้ประโยชน์ต่อคนเราในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ทำให้อารมณ์ดีร่าเริง
2. ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์สูง
3. ร่างกายแข็งแรง
4. มีความจำดี
5. มีสมาธิสูง

กิจกรรมที่ช่วยทำให้ผ่อนคลาย ได้แก่

1. **ลมหายใจ** การกำหนดลมหายใจให้ถูกต้อง โดยลึก ช้า สม่ำเสมอ จะทำให้คลื่นสมองมีจังหวะสม่ำเสมอ เกิดเป็นคลื่นอัลฟา เช่น หายใจเข้าท้องจะขยาย หายใจออกท้องจะยุบ การฝึกโยคะอาสนะ ในท่าต่าง ๆ ซึ่งทำให้ภาวะจิตใจ มีการผ่อนคลาย

2. **คำพูด คำพูดค่านบวก** ผู้ที่ได้รับคำชมเสมอ ๆ จะรู้สึกมีความสุข เชื่อมมั่นในตนเอง จิตใจสบายผ่อนคลาย คลื่นสมองสมองจะเป็นคลื่นอัลฟา มีอารมณ์ดี ไม่ก้าวร้าว ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ไม่ค่อยได้รับคำชมมากนัก แต่ได้รับการตำหนิ (ติ) จากคุณครู เด็กจะตึงเครียด มองโลกในแง่ร้าย ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้สมองส่งคลื่นเป็น เบตา (Beta wave)

3. **เสียง** เสียงที่เราได้ยินจะมีความสูงต่ำต่างกัน ส่งผลต่อคลื่นสมอง เช่น เสียงดนตรี จากเพลงบรรเลงที่มีจังหวะสม่ำเสมอ ทำให้ผู้ฟังสบายใจ ผ่อนคลาย จิตใจสงบ คนตรีที่บรรเลงด้วยเสียงดังมากและเร็ว ซึ่งมีความถี่ของเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ตลอดเวลา เช่นเดียวกับคลื่นเบตา ทำให้ผู้ฟังมีอารมณ์ไม่สม่ำเสมอ รู้สึกตึงเครียดทำให้คลื่นสมองเกิดคลื่นสูง หรือคลื่นเบตา (Beta Wave)

4. **การออกกำลังกาย** ผู้ที่ได้ออกกำลังกาย บริหารอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นประจำ ทำให้กล้ามเนื้อการทำงานของอวัยวะภายนอก ภายในได้รับการผ่อนคลาย การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้ปรับสมดุลตามธรรมชาติ ได้เคลื่อนไหวเป็นการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งคลื่นสมองที่จะเกิดขึ้น ในภาวะที่จิตใจ ผ่อนคลายเช่นนี้คือ คลื่นสมองอัลฟา

5. **สี** หมายถึงสีต่างๆ ที่แวดล้อมตัวเรา หรือสีจากทิวทัศน์ธรรมชาติ มองแล้วให้ความรู้สึกต่อจิตใจต่างกัน เช่น ในห้องนอนเรา มักจะทาสีฟ้าอ่อน สีเขียวอ่อน หรือสีครีม ทำให้รู้สึกสบายตา สบายใจ สีแดง สีเหลือง หรือสีที่เข้มจัด มารวมอยู่ด้วยกันทำให้จิตใจสับสนวุ่นวาย เช่น สัญญาณไฟสีแดงของรถดับเพลิง ทำให้จิตใจตึงเครียด กังวลใจ ภาวะเช่นนี้จะก่อให้เกิดคลื่นสมองเบตา

6. **อาหาร** ควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง หรืออาหารจากพืช ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็น สงบ ได้แก่ ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่ว เมล็ดธัญพืช สมุนไพร และเครื่องเทศ ในปริมาณที่พอสมควร อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อจิตใจ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ กระเทียม หัวหอม เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดต่างๆ (อ้างในวิไล องค์กรันต์คุณ, 2532 : 40)

7. **บุคคลรอบข้าง** เมื่อเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมของคนที่มีคลื่นสมองเบตา (คลื่นสูง) บ่อย ๆ จะทำให้เรามีความตึงเครียดพลอยให้เรามีคลื่นสมองสูงไปด้วย

8. **สถานที่** สถานที่ที่ต่างกัน มีอิทธิพลให้คนเรามีคลื่นสมองต่างกัน รวมถึงสถานการณ์บรรยากาศ เช่น เด็กที่เติบโตมากับสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขอนามัย โปร่ง โล่ง บรรยากาศที่อบอุ่น มีเมตตา สงบ สบาย เด็กจะมีจิตใจที่มั่นคง แจ่มใส จิตสงบ มีคลื่นสมองแบบอัลฟา (Alpha Wave)

9. การฝึกโยคะ อาสนะมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (Endocrine glands) ซึ่งต่อมไร้ท่อมียอิทธิพลอย่างยิ่งต่ออารมณ์และสุขภาพจิตสำคัญของคนเรา การทำโยคะอาสนะ มีอิทธิพลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อม ซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความสุขทางอารมณ์ และความสงบทางใจ

10. การฝึกสมาธิ นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ ได้กล่าวคำสอนไว้ว่า “คนเราเกิดมาเพื่อหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตและแบ่งปันความสุขที่ยิ่งใหญ่นี้แก่ทุกสรรพสิ่ง” (Man is born to be happy and radiate happiness) ซึ่งคนเราสามารถหาวิธีการหรือเครื่องมือที่จะนำเราไปพบกับความสุขที่แท้จริงได้ และวิธีการนั้นจะทำให้จิตของเรามีการจัดสายลดลง จนถึงขั้นสงบนิ่งได้ อันจะเป็นประโยชน์ใหญ่หลวงแก่มนุษย์ทุกคน วิธีการนั้นก็คือ การฝึกสมาธิหรือการทำสมาธิ (Meditation)

ประโยชน์การฝึกสมาธิ มีหลายประการนับตั้งแต่เป็นการกระทำให้ผู้ฝึกสมาธิ มีคลื่นสมองต่ำจิตสงบ ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น พัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิตและเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อเข้าสู่ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ นั่นคือความสงบของจิตใจ

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท (2541 : 16) กล่าวว่า การทำสมาธิ ก็เหมือน การคิดนิมิต คิดรูปนั้น คิดรูปนี้ ก็ยังอยากอยู่นะ บางทีก็อยากให้มี บางทีก็ไม่อยากให้มีนิมิต ฉะนั้นท่านจึงให้วางเอาไว้ วางไว้เพราะมันไม่มีเรา ถ้าวางอันนี้ได้ ก็คือวางขั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

ธรรมบุญ นวลใจ (2542 : 43) การทำสมาธิสามารถลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกได้ เช่น การทดลองในอินเดียและญี่ปุ่นพบว่า โยคีและพระญี่ปุ่นขณะอยู่ในสมาธิ จะมีความต้องการออกซิเจนน้อยลง หรือเรียกว่าอยู่ในภาวะไฮโปเมตาบอลิซึม (Hypometabolism) การทำสมาธิ ยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจลดลง ปริมาณกรดแลคติกในเลือดก็ต่ำกว่าปกติ สรุปแล้วการทำสมาธิ เป็นการทำให้ร่างกาย อยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุดโดยที่ยังตื่นอยู่นั่นเอง

พระธรรมปิฎก (2540 : 18) สมาธิ คือ เรื่องของจิตใจ เหตุที่เรียกว่าสมาธิ เพราะสมาธิเป็นสำคัญ ในการพัฒนาทางด้านจิตใจ

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ) (2542 : 4) กล่าวเกี่ยวกับสมาธิสรุปได้ว่า เมื่อเราไปนั่งอยู่ที่เงียบ เราจะรู้สึกว่ามันสงบ มีความสุขเกิดขึ้นในใจ ความสุขอย่างนี้เป็นความสุขที่แท้ เรียกว่า ความสุขเกิดขึ้นจากวิเวก จากกายสงบ วาจาสงบ ใจสงบ การที่กายสงบ วาจาสงบ ใจสงบนั้น ต้องได้สถานที่สงบเป็นเครื่องช่วย ไม่มีรูปผ่านเข้าตา ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่น ไม่มีรสอะไรที่เกิดจากการปรุงแต่ง เราก็จะพบว่า สุขภาพจิตสงบ เมื่อมีความสงบจะรู้สึกว่าเป็นสุข สุขนี้เรียกว่าสุขเกิดจากความสงบ

พระราชญาณวิสุทธโสภณ (พระมหาบัว ญาณสัมปันโน) (2541 : 13 – 14) กล่าวเกี่ยวกับสมาธิสรุปได้ว่า จิตอยู่ในสมาธิจิตมีความสงบ ก็เรียกว่าจิตอิมัตถ์ ไม่หิวโหยอะไร กับอารมณ์อะไร รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสไม่มายุ่ง มีแต่ความสงบเย็นใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเห็นคุณค่าของสติปัญญาแล้ว กับเห็นผลของสติปัญญาที่ทำงานขึ้นมา คำว่าสมาธิทำให้ใจสงบ

2. เซลล์สมอง

เซลล์ประสาทที่มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่า นีโอคอร์เท็กซ์ (Neo – Cortex) จะพัฒนาได้ เมื่อเด็กมีโอกาใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว เด็กที่มีโอกาสได้ ประทะสังสรรค์สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่มากเท่าใด เด็กก็จะมีสติปัญญาสูงมากเท่านั้น เช่นนี้ จึงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กบางคนเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความพรสวรรค์ในหลาย ๆ ด้าน

กิจกรรมที่พัฒนาเซลล์สมอง ได้แก่

1. การฝึกให้ออกกำลังกายเดินเกาะซิก
2. การบริหารประกอบเพลง
3. การฝึกโยคะอาสนะ
4. การออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ
5. การเล่นเกมเล่นประเภทต่าง ๆ
6. การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมนอกห้องเรียน

การออกกำลังกายเดินเกาะซิก เป็นการออกกำลังกายที่มีจังหวะเร็ว ช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจ และระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายส่วนต่างๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น ตลอดจนช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้อวัยวะได้ดีขึ้น ช่วยให้กระดูกสันหลัง มีความยืดหยุ่นทำให้ไขสันหลังส่วนเกินลดลง ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัว เมื่อ ฝึกเป็นประจำ จะสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานผิดปกติของตับ (เขวาลักษณ์ โพธิ์สุทธิ, 2540 : 37 – 38)

3. ภาพพจน์ของตัวเอง

ภาพพจน์ของตัวเอง คือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง จะเป็นความเห็นที่ติดตัวเรา ตลอดไป เช่น รู้สึกว่าตัวเองน่ารัก มีเสน่ห์ แข็งแรง ไม่มั่นใจในตนเอง

ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง จะเป็นความเชื่อที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เชื่อว่า เราเป็นคนอย่างไร ซึ่งภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเอง อาจจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบ ดังตัวอย่างตารางต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อนาคตกุล , 2540 : 2)

ภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก (+)	ภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ (-)
- เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ - เป็นคนเก่ง - เป็นคนมีความสามารถ - เป็นคนฉลาด - เป็นคนสวย , หล่อ - เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตัวเอง	- เป็นคนที่ล้มเหลว - เป็นคนไม่เก่ง - เป็นคนไม่มีความสามารถ - เป็นคนไม่ฉลาด - เป็นคนไม่สวย , ไม่หล่อ - เป็นคนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

แผนภูมิตารางที่ 1 ภาพพจน์ของตนเอง

ภาพพจน์ของตนเองของคนเราเกิดจากคำพูด ความคิดของตัวเราเอง และของคนรอบข้างที่จะคอย ๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใต้สำนึกของเรา โดยผ่านประสาทสัมผัส (Five sense organ) ทั้ง 5 ส่วน คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ที่ผ่านเข้ามาสะสมในจิตใต้สำนึกที่ละน้อย ๆ จนกระทั่งเรามีความรู้สึกต่อตัวเอง เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ตามที่เราได้รับข้อมูลสะสมไว้

ประสาทสัมผัสเกี่ยวกับตาและหู เป็นส่วนที่รับข้อมูลเข้าสู่จิตใต้สำนึกมากที่สุด (ตา รับข้อมูลประมาณ 75-90 % หู 10-15 % จมูก ลิ้น ผิวหนัง 2-5 %) ฉะนั้นคำพูดที่เราได้ยิน สิ่งที่เรามองเห็นต่าง ๆ จะถูกรับเป็นข้อมูลไว้ในจิตใต้สำนึกมากที่สุด เช่น การมองเห็นสิ่งที่ผู้ใหญ่กระทำ หรือได้ยินสิ่งที่ผู้ใหญ่พูด

นักจิตวิทยาในปัจจุบัน ยอมรับว่า คำพูดมีอิทธิพลอย่างยิ่ง ต่อจิตใจของคนเรา เรามักจะติดตามสิ่งที่เราได้ยิน ถ้ากล่าวกันว่า เราเป็นอย่างที่เราคิด เราคิดอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น (We are what we think, we think so we become) เช่น ถ้าพ่อแม่บอกเด็กว่าโง่ เด็กก็จะเชื่อว่าตัวเองเป็นคนโง่ ถ้าบอกว่าเป็นคนสวย น่ารัก เด็กก็จะเชื่อว่าตนเองเป็นคนสวยและน่ารัก ผู้ใหญ่จึงควรหลีกเลี่ยงใช้คำพูดด้านลบ การพัฒนาตามความคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงเน้นให้รู้จักภาพพจน์ตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem) ด้วยการทำให้เกิดภาพพจน์ของตัวเองเป็นด้านบวก จึงเป็นหน้าที่ของบ้านและโรงเรียน ที่จะต้องช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกด้านบวก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง และคนรอบข้าง

การพัฒนาภาพพจน์ตัวเองให้เป็นด้านบวก นอกจากจะทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว ยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้รู้จักแบ่งปันความรัก นำใจให้กับคนรอบข้าง มีความเมตตาให้กับทุกคน

4. การให้ความรัก

ทฤษฎีของนักจิตวิทยา กล่าวว่า เด็ก ๆ ที่ได้รับความรักอย่างเพียงพอแล้ว ไม่ว่าจะจากที่บ้านหรือโรงเรียน จะเป็นเด็กที่มีความสุข ไม่มีปมด้อยทางจิตใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มองโลกในแง่ดีและไม่สร้างปัญหาให้กับสังคม นั่นเป็นสิ่งที่ยอมรับกันทั่วไป

การให้ความรักตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. การยอมรับ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดจากภายในตัวมนุษย์ เป็นสัญญาณที่คนเรารู้สึกได้ถึงความรู้สึกว่าได้รับกำลังใจ อบอุ่นใจ คลายกังวล รอยยิ้มทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่กล่าวว่า การกล่าวชมนักเรียนว่าดี ดีมาก เก่ง เก่งมาก นั้น จะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น อยากมาโรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน (ทฤษฎี ผลเนืองมา, 2536 : 43)

2. คำพูดชม หรือคำพูดค้ำนบว คือคำที่สุภาพอ่อนโยน ให้กำลังใจ ยกย่องชมเชย ในคุณค่าของความสามารถ ความดีงาม ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า (Self - Esteen) มีความเชื่อมั่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่กล่าวว่า การกล่าวชมนักเรียนว่าดี ดีมาก เก่ง เก่งมาก นั้นจะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่นอยากมาโรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน (ทฤษฎี ผลเนืองมา 2536 : 43)

ฉะนั้นผู้ใหญ่จึงต้องหมั่นใช้คำพูดค้ำนบว ในสิ่งที่ดี ๆ คำพูดชมเชยแก่เด็กเสมอ เพื่อให้เด็กได้รู้สึกได้ว่า ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสุข และประสบความสำเร็จ ซึ่งครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะใช้คำพูดค้ำนบวกับนักศึกษา เพื่อให้ให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

3. การสบตา คือ อาการมองประสานตากัน ระหว่าง 2 ฝ่าย เช่น การมองสบตากัน ในระหว่างสนทนา สบตาเพื่อทักทาย เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก ให้ผู้อื่นทราบความหมาย โดยผ่านทางดวงตา ประโยชน์ต่อการพัฒนา คือ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักสบตาเพื่อการกล้าคิด กล้าถามกล้าที่จะแสดงออก ถึงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะทำให้เป็นคนเปิดเผย

4. การสัมผัส การกล่าวคำทักทาย “สวัสดี” มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงผลให้เห็นว่า การสัมผัสมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อสิ่งมีชีวิตของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2537 : 80- 81) ได้แก่

4.1 ได้มีการทดลองเรื่องการสัมผัสที่มหาวิทยาลัยเบอร์คู โดยให้พนักงานตรวจบัตรที่ห้องสมุดของมหาวิทยาลัย หาโอกาสสัมผัสมีนักศึกษาในขณะที่นักศึกษาตื่นับตร ผลของการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ได้รับการสัมผัสส่วนใหญ่ ตอบว่าได้รับความช่วยเหลือจากพนักงานห้องสมุด ดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการสัมผัส

4.2 การทดลองจิตแพทย์มหาวิทยาลัยเพลซิวาเนีย พบว่าคนไข้โรคหัวใจที่เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงได้มีโอกาสสัมผัสคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงเสมอๆ จะช่วยให้ความตึงเครียดของหัวใจลดลง

4.3 หาโอกาสสัมผัสผู้อื่นให้มากขึ้น ธรรมชาติของคนเราคือคนเหมือนกัน คือถ้าเราต้องการการสัมผัสจากผู้อื่นมากเพียงใด ผู้อื่นก็ต้องการสัมผัสจากเรามากเพียงนั้น เราจึงควรหาโอกาสสัมผัสผู้อื่น และให้ผู้อื่นสัมผัสเรามากขึ้น โอกาสที่เราจะสัมผัสผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีมากมายเช่น

4.4 ทักทายสวัสดี ด้วยการจับมือหลังจากยกมือไหว้แล้ว

4.5 รุงมือกันในขณะเดินข้ามถนน

4.6 โอบกอดเอวคุณแม่ พ่อ คุณแม่ เมื่อกลับบ้าน

4.7 เข้าร่วมกิจกรรมที่มีการสัมผัสมาก ๆ เช่น เดินรำเล่นกีฬา

จากตัวอย่างดังกล่าว จะให้เห็นถึงความสำคัญของการสัมผัส ทำให้เราเห็นว่าสิ่งที่เล็ก ๆ จะเติบโตอย่างมีความสุข จะต้องได้รับความรักด้วยการสัมผัส โอบกอดจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้เด็ก ๆ ไม่เป็นโรค “ขาดความรัก” รวมทั้งผู้ใหญ่เอง ก็ได้รับความสุขมากขึ้น จากการได้โอบกอดสัมผัส ถูกหลานคน ครูที่สอนตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ก็จะทำให้นักศึกษา มีความสุขกับการเรียนมากขึ้น และเห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้น

3. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เป้าหมายสูงสุด ของการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส คือการพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นคนที่มีสมบุรณ์และมีความสุข ซึ่งอานันดาามินทรา หรือ พี. อาร์. สักการ (P.R. Sarkar) (เกียรติวรณ์อมาตยกุล , 2531) อธิบายลักษณะของคนที่มีสมบุรณ์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไว้ในหนังสือ “ NEO - HUMANIST EDUCATION : EDUCATION FOR A NEW WORLD ” ว่า คนที่มีสมบุรณ์ คือคนที่มีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาหลักแหลม เฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ความรัก ความกล้าหาญ มีความรู้ที่ทันสมัยที่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ของโลกที่เกิดขึ้นและพยายามนำความรู้ต่าง ๆ มาสร้างระบบการเมือง เศรษฐกิจและสังคม ที่จะนำมาซึ่งความผาสุกแก่มวลมนุษยชนซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. โยคะ มาจากรากศัพท์สันสกฤตว่า โยคะ หมายถึง หนึ่ง หรือรวม (Union) เป็นการสร้างความสมดุล ให้เกิดความพอดี ระหว่างร่างกายและจิตใจ การสร้างความสมดุลประกอบด้วย การบริหารร่างกาย การหายใจ เพื่อให้พลังชีวิต (Life Force) การทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบและมีสติตลอดเวลา การพักและผ่อนคลาย (Relaxation) โยคะจึงมีลักษณะแตกต่าง จากการบริหารร่างกายทั่วไป ทำโยคะอาสนะ เป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า นุ่มนวล มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ประสมประสานกับการหายใจลึก ๆ สลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลาย ท่าต่าง ๆ ของโยคะ จะเป็นท่าที่บังคับ ให้มีการหายใจลึกและช้า ดังนั้น จึงทำ

ให้ปอดได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอกและกระบังลมแข็งแรง เป็นผลให้การสูดหายใจลึก และคล่องแคล่วมากขึ้น

สิริรัตน์ สุภรนาเศรษฐ์ (2525:37) พบว่าการฝึกหะฐะโยคะ ทำให้ความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้น ความจุปอดและสมรรถภาพ ในการหายใจสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการฝึกโยคะในโครงการ “The Easy Does It Yoga” ที่ได้รับการปรับปรุงโดย อลิส คริสเต็นเซน (Alice Christensen) และพบว่า ผลการฝึกโยคะ ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น ทักษะที่ไม่ดีหมดไป เช่น การขาดความนับถือตนเอง การกลัวความตาย

เกียรติวรรณ อนาคตกุล (2536:59) พบว่า พฤติกรรมอยู่ไม่สุขของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลอนาคตกุลลดลง นักเรียนชนน้อยลง มีความสงบสำรวมมากขึ้น โยคะช่วยเสริมสร้างร่างกายจิตใจและนิสัยของเด็ก ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยให้ ผู้ฝึกมีสุขภาพสมบูรณ์ มีอายุยืน ทำให้จิตใจและอารมณ์สงบ มั่นคง

การฝึกโยคะ จึงเป็นการทำให้เนื้อเยื่อข้อต่อต่าง ๆ ที่กล้ามเนื้อเยื่อหุ้ม กล้ามเนื้อเข้าสู่ความมีชีวิตชีวา จากการบริหารไปพร้อมกับอวัยวะภายในร่างกาย และกล้ามเนื้อภายนอก รวมทั้งกระดูกเอ็น ข้อต่อ กระดูกกับสันหลังและสมองที่โยงใยถึงกัน (บุคคา โบส, 2537) นอกจากนี้ ยังเป็นเหมือนการนวดข้อไว้ข้อต่าง ๆ ให้ทำงานได้ดี และมีความสมดุลขึ้น ท่าต่าง ๆ ของโยคะ จะสร้างแรงบีบคั้น กดดัน และผ่อนคลายข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย ทำให้ข้อต่อเหล่านั้น เพิ่มหรือลดการผลิตฮอร์โมน ซึ่งจะช่วยลดหรือเพิ่มความรู้สึกและความปรารถนาต่าง ๆ ด้วย

จึงกล่าวได้ว่า การจัดกิจกรรมโยคะ เป็นการผสมผสาน ระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจ ในด้านต่าง ๆ คือช่วยในด้านการหายใจ ทำให้การหายใจลึกและช้า ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ของระบบประสาท กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยบริหารอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด คับ ไต ฯลฯ ให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ขึ้น ส่งผลให้ข้อต่อไว้ข้อต่าง ๆ ทำหน้าที่ควบคุมการหลังของฮอร์โมน ทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ และความสงบทางจิตใจ ซึ่งการมีร่างกายแข็งแรง และจิตใจที่สมบูรณ์ จะเป็นพื้นฐานสำคัญ ในการพัฒนาจิตใจ ให้ถึงระดับสูงสุด

2. สมาธิ เป็นความตั้งมั่นแห่งจิตใจ ความสำรวมใจให้แน่วแน่ พุ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งในสิ่งนั้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2530) การฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นวิธีตามแนวใดก็ตาม บ่อมมีผลต่อร่างกาย และช่วยผ่อนคลายการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี ผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีความคล่องแคล่วในการทำงานดี มีความจำดีขึ้น คลื่นสมองราบเรียบ ความดันโลหิตลดลงอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง สามารถบำบัดโรคต่าง ๆ ให้ทุเลาลง มีความเจ็บป่วยน้อยกว่า ผู้ที่ไม่ฝึกสมาธิ และยังมีเวลาปฏิบัติในการตอบสนองดีกว่าทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังได้รับการพักผ่อน

มากกว่าการนอนหลับ ลดความเครียดที่จำกัดความสามารถ ซึ่งซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ ปรับปรุงสมรรถภาพในการรับรู้เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ทั้งความคิดและการกระทำ มีความเฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังและประสิทธิภาพในการทำงานทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจอ่อนโยน แสดงพฤติกรรมในวิถีทางที่เป็นประโยชน์และความสุขต่อมนุษยชาติ เพราะเมื่อบุคคลไม่มีความกดดันทางอารมณ์ ก็ย่อมสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงาม ให้แก่สิ่งแวดล้อม สร้างความสงบให้แก่สังคม ซึ่งเป็นผลให้เกิดสันติภาพของโลกอย่างแท้จริง (อำพล สงวนศิริธรรม, 2518:42)

การฝึกสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้เสนอแนะ การใช้จินตนาการให้ตัวเองอยู่ในที่เงียบสงบ เพื่อช่วยแยกจิตออกจากการรบกวน ของสิ่งแวดล้อมและการใช้มนตรา (Mantra) ที่เป็นพยางค์ 2 พยางค์ ซึ่งมีความหมายลึกซึ้ง ทำให้เกิดความรักอันเป็นสากลในจิตใจของผู้ปฏิบัติ เช่นฉันมีความรักให้แก่สรรพสิ่งตามแนวทางของหลักการที่ว่า“คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น” (As you think, so you become) ความคิดและความหมายของมนตราที่ใช้ท่องในระหว่างทำสมาธิ จะช่วยขกจิตสำนึกของผู้ฝึกให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึกระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยก มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

สมาธิจึงเป็นกระบวนการในการทำให้ร่างกาย จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกหยุดการทำงาน เพื่อให้จิตใจส่วนลึกของเรามีโอกาสทำงานอย่างเต็มที่ การหลับตา นิ่งนิ่งในท่าที่ไม่เคลื่อนไหว ประสานมือทั้งสองไว้ที่ตักจะเป็นการหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสและอวัยวะรับรู้สึก การจินตนาการให้ตัวเองอยู่ในที่สงบเงียบ หรือท่องคำที่เลือกสรรแล้วในใจให้สอดคล้องกับจังหวะหายใจเข้าออก จะทำให้คลื่นสมองเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เมื่อคลื่นสมองมีความถี่ช้าลง อารมณ์จะสงบเยือกเย็นทำให้จิตใจมั่นคง ผ่อนคลายความเครียด สามารถควบคุมพฤติกรรมที่รุนแรง และโรกภัยต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มอลเทน (Moltane, 1987) ที่ศึกษาพบว่า เด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ ที่ได้รับการสอนด้วยทักษะการผ่อนคลายโดยผ่านการปรึกษากลุ่ม สามารถลดการกระทำที่ปราศจากการยั้งคิด และปัญหา พฤติกรรมในห้องเรียน พร้อมทั้งสามารถเพิ่มความสนใจเรียน ความคิดต่อตนเองและความสำเร็จของเด็กด้วย

ดังนั้น การฝึกสมาธิ และจินตนาการอย่างสม่ำเสมอจะช่วยชำระจิตใจให้เกิดความบริสุทธิ์ ความคิดในแง่ลบ จะลดน้อยลงทุกที จิตใจจะเริ่มรู้สึกถึงความสงบอันละเอียดอ่อนเริ่มรู้สึกถึงความประสานกลมกลืนระหว่างคนกับทุก ๆ สิ่ง รอบ ๆ ตัว และพัฒนาจนเข้าสู่ภาวะของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาจิตใจ

3. นิทาน เป็นเรื่องราวที่เล่าต่อกันมา อาจมาจากเรื่องที่เกิดขึ้นจริง หรือเรื่องที่แต่งขึ้น ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเพื่อการอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีในสังคม การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ในระดับก่อนประถมศึกษา และระดับประถมศึกษา ส่วนมากจะใช้นิทานเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพราะนิทานช่วยส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนทางด้านอารมณ์ ด้านการพูดการฟัง ด้านความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการไปพร้อม ๆ กัน ขวัญฟ้า รังสิยานนท์ (2532:87) พบว่า เด็กปฐมวัยมี

ความคิดสร้างสรรค์ด้านความคล่องแคล่ว ความคิดริเริ่ม และความคิดละเอียดลออสูงขึ้น หลังจากฟังนิทาน ที่ใช้หุ่นและรูปภาพ นอกจากนี้ ชูพงศ์ ปัญมะวัต (2534:102) ยังพบว่า การใช้ตัวแบบในนิทานประกอบภาพสามารถทำให้เด็กที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนคำมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนเพิ่มขึ้น

นิทานจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการกล่อมเกลาจิตใจและทัศนคติของเด็ก การฟังเรื่อง จากนิทานจะเป็นการสะท้อนให้เด็กได้ย้อนระลึกถึงเรื่องของตนเอง หรือการกระทำของตนเอง อันก่อให้เกิดความดีงามซึ่งนำมาสู่ความชื่นใจและสบายใจของผู้อื่น และความไม่ดี ซึ่งทำให้บุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย เกิดความทุกข์ นิทานจึงเป็นอุทาหรณ์ เปรียบเทียบจงใจให้คนได้คิด ได้มองเห็นเหตุผล และได้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว (สุพัตตรา ธนบุญสมบัติ, 2533:36)

แนวคิดนิวโอฮิวแมนนิส ใช้นิทานในการจัดกิจกรรม เพื่อให้เด็กได้มีการเรียนรู้ในบรรยากาศที่สนุกสนานเป็นกันเอง ส่งเสริมจริยธรรมแก่เด็ก ได้แก่ การมีความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่ง การช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน ฯลฯ อีกทั้งยังใช้นิทานในการเชิญชวนให้เด็กฝึกโยคะและทำสมาธิด้วยความเพลิดเพลินและมีความสุข เกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ในด้านการคิดคะแนนฟัน การคิดเชิงเทียบเคียง ทำให้เด็กมีจิตใจที่มั่นคง มีความสนใจในการเรียน มีความจำดีขึ้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพทางการเรียนของเด็ก ให้พัฒนาขึ้น

4. เกมและเพลง เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการสร้างความสนใจและสร้างความสนุกสนาน การเล่นเกมเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาด้านความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงความคิดคำนึงจากอดีตสู่ปัจจุบัน เป็นวิธีปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมอย่างหนึ่ง ด้วยความเพลิดเพลินสนุกสนาน เด็กที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมมีมโนทัศน์ด้านความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสามัคคีและความเมตตากรุณาสูงขึ้น ส่วนปัญญาวดี บุญญสวัสดิ์ (2536:85) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีทักษะทางสังคมสูงขึ้น ในด้านการเคารพต่อระเบียบวินัยในตนเองและการมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในกลุ่ม การมีมารยาทในสังคม การแสดงความรับผิดชอบ และมีลักษณะความเป็นผู้นำ การช่วยเหลือผู้อื่นหลังจากได้รับการสอนด้วยเกมและเล่นที่บ้านของไทย

เกมจึงเป็นกิจกรรมหรือสื่อประเภทหนึ่ง ที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ทำให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน รู้สึกเป็นอิสระและอยากค้นคว้าหาความรู้ หรือทดลองด้วยตนเอง เพราะการเล่น คือการทำงานและการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้เกิดความสนใจโดยไม่จำเป็นต้องมีสื่ออย่างอื่นมากระตุ้น และเมื่อมีความสนใจแล้ว พฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงให้เกิดความคิดใหม่อยู่เสมอ

ดังนั้น เกมและเพลงจึงเป็นกิจกรรมที่แนวคิดนิวโอฮิวแมนนิสเสนอแนะ เพื่อสร้างความสนใจ ทำให้การเรียนการสอนสนุกสนาน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ช่วยให้เด็กมีความผ่อนคลาย กล้าแสดงออก

ถึงความสามารถ รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ข้อคิดและคุณธรรมเพื่อพัฒนาด้านจิตใจ นอกจากนี้ยังพัฒนาความสัมพันธ์และทักษะต่าง ๆ ของร่างกายในด้านการพูด การฟัง การมองเห็น รวมถึงความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ซึ่งล้วนเป็นการช่วยในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ อันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจไปสู่เป้าหมายของการมีความรักที่ไม่มีการแบ่งแยกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่ง

สรุปกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทุกกิจกรรม สามารถพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน ทุกส่วนของร่างกาย ได้รับการผ่อนคลายทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีความมั่นคง มีความสุขสงบและอารมณ์ดีเป็นผลให้มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าแสดงออกและมีความเชื่อมั่นในตนเองช่วยให้สนใจการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้สูงขึ้น นอกจากนั้น บรรยากาศในการเรียนรู้ ที่สนุกสนานเป็นกันเอง การยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน การให้ความร่วมมือช่วยเหลือกัน และจากข้อคิด จากข้อคิดคุณธรรมต่าง ๆ จะทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งที่ควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พึ่งพาอาศัยกัน เพื่อนำความสันติสุขและความสงบมาสู่สังคมและจักรวาล

ความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหมายในทำนองเดียวกับการพึงพอใจตนเอง การเคารพตนเอง ความภูมิใจในตนเอง และการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีกับบุคคลใดมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาพ (Real Self) กับตนตามปณิธาน (Ideal Self) ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุทำให้คนมีความรู้สึกไม่มีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเองอันหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเองกล่าวคือ เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งพิงผู้อื่น

ประติมันท์ อูปรัมย์ (2536:45) กล่าวว่าการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งในแง่ความพึงพอใจและการยอมรับในรูปร่างลักษณะความสามารถ คุณค่าของตนและสภาพที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าคิดกล้าทำ กล้าตัดสินใจเข้าใจบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับคนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พิสัยห์ คงรักษา (2536:3) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าหมายถึง คุณลักษณะ ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลอันแสดงให้เห็นด้วยการกล้าในการคิด พุค กระทำ มีความมั่นคงใน อารมณ์ มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่ม มีจุดมุ่งหมายในชีวิตและไม่ทอดทิ้งในการ แสวงหาแนวทางในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

กิตตินภา พละวัตร (2539:9) ได้กล่าวถึงความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า ความกล้า ของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ และการกระทำการใดๆ ให้สำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ แม้จะมี อุปสรรคมาขัดขวางก็ไม่ทอดทิ้ง ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและสามารถ ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ยุพา เวียงกมล (2541:20) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองคือ การกล้าแสดงออกในการตอบ คำถาม กล้าซักถาม กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจโดยไม่ลังเลตนเอง มีความรอบคอบ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรู้สึกรู้สีกิจที่คิดต่อตนเองตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่าง เหมาะสม

ช่อระย้า แสนมีนา (2542:11) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าหมายถึง การที่ บุคคลมีความมั่นใจตนเองว่า ตนเองมีความสามารถที่จะคิด พุค หรือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จ ลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยบุคคลนั้นมีความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจในความสามารถ ของตน ทั้งด้านความคิด การพุค และการกระทำว่าถูกต้องและสังคมยอมรับ

วนิดา ป้อมสุวรรณ (2542:24) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าหมายถึง คุณลักษณะในตนเองของบุคคลอันแสดงให้เห็นได้ด้วยการคิด การพุค การกระทำ กล้าเผชิญกับ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และไม่ทอดทิ้งกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ

น้องนุช เพ็ชรดี (2542:46) ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ รู้จักตนเอง ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง กล้าแสดงออก เป็นตัวของตนเอง ยอมรับใน ความสามารถของตนเอง มีความอดทน และมีความพยายามจนประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ กำหนดไว้

ผ่องพรรณ นุริกา (2545:64) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มี ความมั่นใจ มีความกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ที่ตนตั้งใจไว้ให้ประสบผลสำเร็จถึงแม้จะมีอุปสรรคก็ไม่ย่อ ท้อ ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ โดยมีความมั่นใจว่าสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จได้

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อเด็กมาก เพราะเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้นำความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์การรู้จักวางตัวอย่างเหมาะสมซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุขนอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอันจะส่งผลไปถึงความสำเร็จในการ ประกอบอาชีพ

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลที่รู้จักตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจกล้าคิด กล้าแสดง กล้าทำ มีความเพียรพยายามในการทำสิ่งต่างๆ จนประสบความสำเร็จ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

2. ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1964 อ้างถึงใน วีวรรณ ศรีภูศานุกูล, 2538:37) กล่าวว่าเด็กที่มีความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองจะรู้สึกว่ามีใครชมเชยตน เวลาพูดถึงมักจะสบตาไม่หลบสายตาของผู้สนทนาและผู้อื่นเสียงที่พูดดังฟังชัดเป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญและความมั่นใจในตนเองที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ และเผชิญต่อความเป็นจริง แม้ว่าเหตุการณ์หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานเด็กก็จะไม่บังเกิดความท้อถอย ยังคงรับผิดชอบและตั้งใจกระทำนั้นๆ ต่อไปอย่างเชื่อมั่นว่าคนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ให้สำเร็จลงได้ด้วยตนเอง

โยเดอร์และพรอกเตอร์ (Yoder & Procter, 1988:4) กล่าวว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะแสดงความสามารถในด้านต่างๆ คือ

1. แสดงความคิดเห็นอย่างมั่นใจปราศจากความเกรงกลัวผู้ใด
2. ยึดถือความเชื่อของตนอย่างมั่นคง
3. เป็นมิตรกับผู้อื่นได้ง่าย
4. มีความคล่องตัวสูง มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ
5. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
6. รับบทบาทผู้นำโดยปราศจากการลังเล
7. คาดหวังว่าจะได้เป็นผู้นำในบางโอกาส

ซูชีพ อ่อนโคกสูง (2516:25) แบ่งลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนและมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้กระทำ
2. ไม่หวั่นเกรงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและมีความสามารถในการแก้ปัญหานั้นได้
3. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจและกล้าเผชิญความเป็นจริง
4. มีความรับผิดชอบสูง เป็นผู้นำ
5. มีความริเริ่มสร้างสรรค์
6. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล
7. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ
8. ไม่วิตกกังวลมากเกินไป
9. รักความยุติธรรม

กิตตินา พละวัตร (2539:28) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีดังนี้ คือ มีความกล้าในทางที่ถูกต้องเหมาะสม จิตมั่นคง ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล สามารถพึ่งตนเองได้ สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆด้วยตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถควบคุมอารมณ์ มีความรับผิดชอบ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม มีความรอบคอบมีแผนงานในการทำงาน

น้องนุช เทียรติ (2542:52) กล่าวว่าลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองคือ เป็นบุคคลที่มีความกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้องเหมาะสม มีจิตใจมั่นคงไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล สามารถพึ่งตนเองได้ สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ด้วยตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเหตุผล กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ ตั้งใจมุ่งมั่นในอนาคควิถีสูงและคิดว่าตนจะต้องประสบผลสำเร็จ

นอกจากที่กล่าวมานี้ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ทั้งมวลที่เด็กได้รับมาตั้งแต่เกิด ดังที่ยุพา เวียงมณฑ (2541:24) ; อ้างอิงมาจากเลข ปิยะอัญญะ (2536:566-567) กล่าวว่า ลักษณะพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กตามทฤษฎีและแนวคิดของ Erik Erikson (1963) นักจิตวิเคราะห์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard) สหรัฐอเมริกา สิ่งที่อีริกสัน (Erikson) เน้นและให้ความสำคัญมีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพและการมีความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก คือการปฏิบัติตนของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กและประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กได้รับในขั้นต่างๆ ของการพัฒนาการตามทฤษฎีและแนวคิดของ Erik Erikson นั้น ได้แบ่งพัฒนาการบุคลิกภาพทางสังคมออกเป็น 8 ขั้น โดยถือว่า 5 ขั้นแรกเป็นการวางพื้นฐานทางบุคลิกภาพของเด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ-ความไม่ไว้วางใจ (Trust VS.Mistrust) พัฒนาการในขั้นนี้อยู่ในวัยแรกเกิดถึง 1 ปี ซึ่งถือว่าเป็นขั้นเริ่มต้นของบุคลิกภาพ เด็กจะเกิดความไว้วางใจต่อตนเองและต่อบุคคลอื่นเนื่องจากความคงเส้นคงวาของพ่อแม่ หรือบุคคลรอบข้างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กด้วยความรัก ความอบอุ่น ความอ่อนโยน เด็กจะรู้สึกว่าเขาเองเป็นผู้มีความสามารถ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของการเกิดความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กต่อไป

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง-ความไม่มั่นใจในตนเอง (Autonomy VS.Doubt) พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 2 - 3 ปี เป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องมาจากความไว้วางใจ ความไม่ไว้วางใจ ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ ได้รับการรัก ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอจากพ่อแม่ เด็กจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตน รู้สึกว่าเขาเป็นที่รักและมีคุณค่า พร้อมกันนั้นก็สร้างความเชื่อมั่นให้มากขึ้นต่อตนเอง นอกจากความรัก ความอบอุ่นแล้วยังมีความสมเหตุสมผล การได้รับการกระตุ้น การให้

กำลังใจ และ ความพอดีของวิธีการอบรมเลี้ยงดูซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt) พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 4-5 ปี ในขั้นนี้เด็กจะเริ่มมีความคิดริเริ่ม มีความอยากรู้อยากเห็น รู้จักแสดงความคิดแปลกๆ กล้าซักถาม ซึ่งเป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นที่เด็กเกิดความไว้วางใจ และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง มีความมั่นใจมากขึ้น ถ้าเด็กได้รับความรัก ความเข้าใจ และแบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่ก็สามารถจะพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับบทบาทของตนให้สอดคล้องจนเป็นที่ยอมรับของสังคม รู้จักความดีความชั่ว มีวินัยในตนเอง รวมทั้งความรับผิดชอบตนเองและต่อส่วนรวม ในขณะที่เดียวกัน ถ้าพ่อแม่เข้มงวดกับการกระทำ ไม่เปิดโอกาสให้ได้ซักถามสิ่งที่สนใจอยากรู้ เด็กจะรู้สึกผิดในการที่คิดจะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งหมายถึงความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็ไม่ดีไปด้วย

ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียร – ความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS. Inferiority) พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 6-11 ปี เป็นระยะที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน ลักษณะสำคัญของพัฒนาการของเด็กวัยนี้คือ ถ้าประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำแล้ว ความสำเร็งนั้นจะทำให้เด็กมีความขยันและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น แต่ถ้าเด็กประสบความสำเร็จล้มเหลวบ่อยๆ ก็จะเกิดปมด้อยและลดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกต่ำต้อยไม่กล้าไปโรงเรียน มีความกังวล ลังเลใจ พยายามหาที่พึ่ง ครู จึงเป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในขณะนี้ เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์ – ความสับสนในบทบาท (Identity VS. Role Confusion) พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 12-18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เด็กควรแสวงหาจุดเด่นเอกลักษณ์ของตนเอง ถ้าพัฒนาการตั้งแต่ขั้นที่ 1 พัฒนามาด้วยดี เด็กก็สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างถูกต้อง เด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ แต่ถ้าเด็กยังหาตนเองไม่พบ ไม่ทราบว่าตนเองมีเอกลักษณ์เช่นใด เด็กก็ไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้ถูกต้อง ทำให้เกิดความสับสนได้

จากพัฒนาการทางบุคลิกภาพทั้ง 5 ที่กล่าวมารวมทั้งลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อในตนเองสามารถสรุปได้เด็กจะมีความเชื่อในตนเองเป็นผลมาจากการดูแลตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน การให้ความสำคัญ ความอบอุ่น ความรัก การฝึกความกล้าต่างๆ จะเป็นผลทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าความสามารถเมื่อกระทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสิ่งแวดล้อมในสังคมได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้บุคลิกภาพและลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควรปลูกฝังและเสริมสร้างให้กับเด็กทุกคนเพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ในอนาคต

3. ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

กิตติฉินา พลสวัสดิ์ (2539:10) กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นบุคลิกอย่างหนึ่งที่ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นทุกคน เพราะจะทำให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดก้าวหน้า กล้าแสดงออกในทางที่ถูก มีความรับผิดชอบ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ตลอดจนการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ห่อระชา แสมมีมา (2542:12) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อทุกคน เพราะความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นตัวกำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการคิดการพูด และการกระทำเพียงใด ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นจะต้องเป็นความเชื่อมั่นในตนเองที่สังคมยอมรับและช่วยเสริมสร้างบุคคลให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

วนิดา ป้อมสุวรรณ (2542:25) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างยิ่ง สามารถช่วยสร้างคนให้มีบุคลิกภาพดี กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในการทำงาน ตลอดจนช่วยส่งเสริมให้การทำงานของบุคคลมีประสิทธิภาพทำงานอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผ่องพรรณ มูริกา (2545:65) กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นบุคลิกภาพที่ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับทุกคน เพราะจะทำให้บุคคลนั้นมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดก้าวหน้า กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ตลอดจนการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ช่วยให้บุคคลกล้าคิด กล้าแสดง กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้องด้วยตนเอง สามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

4. การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

คนทุกคนมีความต้องการที่จะพบกับความสำเร็จ ความมั่นคง ความมีอำนาจ ความมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

โรเจอร์และมาสโลว์ (Rogers & Maslow, อ้างถึงใน ประคินันท์ อุปรมัย, 2536) ให้ความเห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กเกิดจากความรู้สึกนึกคิดของตนเองกับประสบการณ์ต่างๆและผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าประสบการณ์ที่ได้รับทำให้เขามีคุณค่ามีความสำคัญเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีต่อเขา เขาจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง

แกร์ริสัน (Garrison, 1965 อ้างถึงใน วิวรรณ ศรีฤศลากุล, 2538) กล่าวว่าพัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองเพราะการก่อตัวของนิสัยและ

ความรับผิดชอบ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าซึ่งนิยต์แต่อย่างเกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ใช้ความรับผิดชอบและความสามารถในการริเริ่ม ได้พัฒนาความสามารถในตนเองได้ดีขึ้นแล้ว เด็กจะเชื่อมั่นตนเองในความสามารถที่ตนมีอยู่ รู้ถึงคุณค่าของตนเอง นั้นหมายความว่า ความเชื่อมั่นในตนเองพัฒนามาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลคือ เขาได้กระทำในสิ่งที่เขาพอใจและได้รับผลสำเร็จในสิ่งนั้น

วิภากร พรรณเชษฐ์ (2530) สรุปว่า การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการที่บุคคลเคยประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ทำให้เขาได้รับประสบการณ์ที่ดีสะสมมา เขาจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าความสามารถซึ่งทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าหาญในการแสดงออก และกล้ายืนยันทนความคิดและการกระทำของตนเองแม้จะแตกต่างจากผู้อื่น

เลขา ปิยะอัจฉริยะ (2539:582) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะพัฒนาได้จะต้องประกอบด้วยพื้นฐานต่อไปนี้

1. พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ คือทัศนคติของพ่อแม่ และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ต้องเป็นไปในทางที่ทำให้เด็กได้รับการเล็งดูเอาใจใส่อย่างรักใคร่ อบอุ่น เด็กได้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น ได้มีโอกาสช่วยเหลือตนเองเมื่อถึงเวลาอันควร ได้เรียนรู้ว่าตนเองมีค่า เป็นที่ยอมรับและต้องการของครอบครัว รู้จักที่จะช่วยเหลือตนเองได้

2. พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับครูและเพื่อนนักเรียน คือ ทัศนคติและความสัมพันธ์กับครูจะต้องเป็นไปในทางที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตน กล้าซักถามและได้ตอบกับครู ได้รับความสำเร็จนับจำนวนครั้งได้มากกว่าการล้มเหลว นอกจากนั้นเด็กจะต้องได้เรียนรู้ว่าครูยอมรับและเชื่อในความสามารถของตน เมื่ออยู่โรงเรียนการทำงานและการคบเพื่อนจะต้องเป็นไปในทางองต่างฝ่ายต่างยอมรับและเชื่อในความสามารถของกันและกัน รวมทั้งช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเอง คือ เด็กจะต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเป็นที่ต้องการของพ่อแม่ เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว มีความผูกพันกับสถาบันครอบครัว เมื่อมาอยู่โรงเรียนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของครูและเพื่อน และที่สำคัญคือรู้ว่าตนเป็นที่พึ่งแก่ตน

สรุปการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเป็นส่วนช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จโดยมีพ่อแม่ ครู เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบทำกิจกรรมนั้นจนสำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

สตรอธเธอร์, แจ็ค และเพจ (วนิดา ป้อมสุวรรณ. 2542:27 ; อ้างอิงมาจาก Strother, Jack and Page. 1995:62) กล่าวว่าสรุปว่า อิทธิพลของครอบครัวและสังคมมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่น

ในตนเองของเด็กมาก การได้รับการยอมรับจากสังคมและครอบครัวจะเป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้เด็กได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้

กิตติภา พลวัตร (2539:42) กล่าวว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

1. พื้นฐานสภาพแวดล้อมทางครอบครัว ได้แก่ บรรยากาศในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ทักษะคติ การปลูกฝังค่านิยมต่างๆ ให้ลูก

2. พื้นฐานสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน ได้แก่ ครู เพื่อน บรรยากาศการเรียนการสอน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน เพื่อนและตัวนักเรียน ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

น้องนุช เพียรดี (2542:56) กล่าวว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคล เริ่มต้นพัฒนามาจากวัยเด็กด้านการอบรมเลี้ยงดู การให้ความรู้ ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ในโรงเรียน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน ความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ มีอิสระในการตัดสินใจ จนเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากสภาพแวดล้อมทางครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน ซึ่งมีผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพแวดล้อมที่บ้าน ถ้าบรรยากาศการอบรมเลี้ยงดูดีเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ถ้าทำในสิ่งต่างๆ ที่ถูกต้องเหมาะสมและส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

6. แนวทางการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

สมิต อาชนิจกุล (2533) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมีดังนี้

1. ต้องรู้ว่าตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน หมั่นช่วยตนเองให้มากที่สุดก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. ต้องรู้จักนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง ไม่ถูกเหยียดหยามตนเอง

3. ต้องฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น

4. อย่าคิดว่าทำไม่ได้ จงคิดเสมอว่าเราทำได้ คิดในทางบวก

5. ต้องหมั่นปลูกฝังนิสัยที่ดีอันได้แก่ ความเป็นผู้ไม่หมดหวัง ความเป็นผู้มีพลังไม่ย่อท้อ ความเป็นผู้มีหัวใจเข้มแข็ง ความกล้าหาญ การมีเหตุผล การวินิจัยความได้ถูกต้อง

สุพัตรา สุภาพ (2539) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถฝึกได้ดังนี้

1. การให้อภัยตนเอง ถือว่าเป็นการเริ่มต้นของการรักตนเอง

2. การให้อภัยตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ที่ควรกระทำ

3. การชอบตนเองโดยหมั่นดูแลเอาใจใส่ตนเอง สำรวจในสิ่งที่ต้องการแท้จริง
4. ขอมรับในตนเองว่ามีความแตกต่างจากคนอื่น
5. การหาความสุขโดยคิดถึงเรื่องในอดีตที่ตนเคยมีความสุข
6. การมองสิ่งที่ดีแทนสิ่งที่ไม่ดีโดยไม่ให้สิ่งที่ไม่มีอำนาจเหนือตน
7. ไม่ยอมกระทำการสิ่งที่ตนคิดว่าคือความผิดหรือเคยถูกตำหนิอีก

กิตติภา พลวัตร (2539:31) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถฝึกได้ดังนี้

1. ต้องเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าและมีความศรัทธาในตนเอง
3. จะต้องคิดในแง่ที่ดีที่ตรงกับความเป็นจริง
4. จะต้องอยู่กับความเป็นจริง ไม่เพื่อฝันมากเกินไป
5. จะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตให้เป็นงานที่สร้างสรรค์
6. จะต้องสงบและเหงือกเย็น ไตร่ตรอง คิดแก้ปัญหาเป็นอย่างรอบคอบและมีเหตุผลเมื่อเกิด

วิกฤติการณ์ในชีวิต

7. จะต้องให้เวลาและโอกาสสำหรับตนเองในการกระทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จ
8. จะต้องมีความเป้าหมายในชีวิต

มาลินี จุฑะรพ (2539 : 300 – 301) กล่าวว่า การฝึกให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นวิธีการแก้ไขความกลัวและความวิตกกังวล ให้มีความกล้าแสดงออกและความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลบางคนปรับตัวไม่ได้ มีความรู้สึกหวาดกลัวและ ไม่กล้าแสดงออก มาเก็บสะสมความรู้สึกเอาไว้เรื่อยๆ จนทำให้รู้สึกเจ็บปวดและทรมาน บุคลิกภาพไม่สมบูรณ์จึงต้องฝึกให้มีความกล้า เช่น คนที่ขี้อายมากเกินไป จะทำอะไรก็กลัวคนจิกทราบ ก็ฝึกให้เขามีโอกาสแสดงความรู้สึกออกมาบ้างวิธีการฝึกมีดังนี้

1. ให้ผู้มีปัญหาแสดงความรู้สึกออกมาทางวาจา คือ แสดงให้ผู้อื่นทราบว่าฉันก็เป็นบุคคลธรรมดาเหมือน ๆ คนอื่น

2. แสดงอารมณ์ออกมาทางสีหน้าตามความเหมาะสม เช่น ยิ้ม หัวเราะ หรือ หน้าบึ้ง
3. ให้แสดงความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับการที่คนอื่น แสดงความชื่นชม
4. แสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงตนให้มีชีวิตชีวาขึ้นในขณะนั้น คือพยายามยิ้ม หัวเราะ ฯลฯ
5. จัดกิจกรรมฝึกความจำ

สรุปจากที่กล่าวมาการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นการฝึกตนเองให้รู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิด การกระทำ คำพูด และจิตใจ จะส่งผลให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้

7. การจัดบรรยากาศและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

โรเจอร์ มาสโลว์และอีริกสัน (Rogers, Maslow & Erikson อ้างในวิวรรณ ศรีฤศลากุล, 2538:41) มีความเห็นตรงกันว่าพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือประสบการณ์ที่เด็กได้รับ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสภาพการณ์ต่างๆ ดังพอสรุปได้ดังนี้

1. ครูกับการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

ครูเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด ครูจึงเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก การสร้างบรรยากาศและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู คือ การมอบประสบการณ์ให้เด็กพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจและสังคม รวมถึงบุคลิกลักษณะที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองก็เป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งที่ครูควรส่งเสริมให้ขึ้นแก่เด็ก

2. การจัดบรรยากาศเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

พรณี ขุทัย เชนจิต (2536) ได้เสนอแนะบรรยากาศที่ครูสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองดังนี้

1. บรรยากาศที่ท้าทาย การกระตุ้นให้กำลังใจ เพื่อให้เด็กได้ประสบผลสำเร็จในการทำกิจกรรมหรืองานต่างๆ
2. บรรยากาศที่มีอิสระ การให้อิสระในการเลือกและตัดสินใจทำสิ่งต่างๆช่วยให้เด็กเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ การยอมรับว่าเด็กเป็นบุคคลสำคัญและมีคุณค่าคือรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและยอมรับนับถือตนเองซึ่งความรู้สึกนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับเด็กที่มีปมด้อยขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น การที่ครูมีความเข้าใจเป็นมิตร ให้การยอมรับและให้การช่วยเหลือทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นสบายใจอยากเข้าไปติดต่อกับช่วยส่งผลต่อการเรียนของเด็ก
5. บรรยากาศแห่งการควบคุม เพื่อฝึกให้เด็กมีวินัยแต่ไม่ได้อยู่การควบคุมลงโทษ เทคนิคการควบคุมที่ให้ผลคือการพูดให้เด็กเข้าใจว่าเด็กทุกคนเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อครู
6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จการพูดหรือเน้นให้เด็กได้คำนึงถึงจุดที่ทำให้เด็กพบกับความสำเร็จ

3. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

ครูจะส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการสร้างบรรยากาศ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถและความต้องการของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนา

ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กซึ่งได้มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมต่างๆที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ดังนี้

สุนิษฐ์รัตน์ อุทธิงชัยเลิศ (2529:76) ศึกษาผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำที่ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

ศรีสุตา คัมภีร์ภัทร(2534:93)ศึกษาการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 1 พบว่าการจัดกิจกรรมที่เปิด โอกาสให้เด็กทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์

เรือนแก้ว เห่งพุ่ม (2535:80) ศึกษาผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ

สรุปบทบาทของครูในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กคือ การสร้างบรรยากาศและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เด็กเกิดความรู้รอบรู้เป็นกันเอง มีอิสระในการแสดงออกสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจยอมรับนับถือในความสามารถของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าคนมีคุณค่าและทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

4. เกี่ยวกับความส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

นอกจากพ่อแม่ญาติพี่น้องและครูแล้ว บุคคลที่ส่วนในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กคือ เพื่อน เพราะเมื่อเด็กเริ่มออกจากบ้านมาสู่โรงเรียนหรือชุมชนอิทธิพลของเพื่อนจะเข้ามามีบทบาทกับการมีความเชื่อมั่นในตนเองเพราะเด็กจะคิดเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความคิดอ่านใกล้เคียงกันมีรสนิยมคล้ายกัน ดังนั้นปฏิกิริยาที่เพื่อนๆ แสดงกับเด็กเป็นการยอมรับหรือปฏิเสธก็จะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็ก ว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กด้วย (ประคินันท์ อุปรมัย,2536 อ้างถึงใน วิวรรณ ศรีกุลสกุล,2538:44) ถ้าเด็กสามารถปรับเข้ากับเพื่อนได้ก็จะทำให้เป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดี มีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไปมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้นไม่มีบุคคลใดให้เด็กได้โดยตรง แต่สามารถจัดบรรยากาศและโอกาสที่มีความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะพัฒนาขึ้นได้หมายความว่า การให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษาหารือของบิดามารดาครูอาจารย์ที่ถูกหลักเกณฑ์นั้นสามารถที่จะให้เด็กพัฒนาอย่างอิสระและทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าตัวของเขามีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้

เด็กจะสามารถได้คิขึ้น ถ้าเขาเชื่ออย่างแท้จริงว่าเขาเป็นบุคคลที่หน้าพึงพอใจการได้รับความรักจาก บิดา มารดา ครู อาจารย์เพื่อนและคนอื่น ๆ รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่พึงปรารถนาของคนอื่นมีความรู้สึกว่า เขาเองมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างได้ด้วยตนเอง

จากเอกสารและงานวิจัยจะพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญและควรปลูกฝังให้กับ บุคคลทุกระดับในสังคม เพราะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความเป็นผู้กล้าแสดงความคิดเห็นเป็นตัวของตัวเองมีความมานะพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จอันจะเป็นการ นำความเจริญมาสู่สังคมนั้น ๆ และความเชื่อมั่นในตนเองสามารถพัฒนาให้กับบุคคลทุกระดับทุกวัย และทุกประเภทรวมทั้งเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย สติปัญญา การรับรู้ การมองเห็น ฯลฯ

หลักสูตรและการสอนจริยศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ช่วงชั้นที่ 1)

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ภาษาไทย
- 2) คณิตศาสตร์
- 3) วิทยาศาสตร์
- 4) สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
- 5) สุขศึกษา และพลศึกษา
- 6) ศิลปะ
- 7) การงานอาชีพ และเทคโนโลยี
- 8) ภาษาดังประเทศ

สาระที่เป็นองค์ความรู้ ของกลุ่มสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ประกอบด้วย

- สาระที่ 1 ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม
- สาระที่ 2 หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม
- สาระที่ 3 เศรษฐศาสตร์
- สาระที่ 4 ภูมิศาสตร์

สาระที่ 1 ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม

สาระหลักนี้ เป็นความคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับ ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม ปรัชญา ประวัติศาสตร์ สังคมวิทยา มนุษยวิทยา ที่มุ่งศึกษามาตรฐานความประพฤติ ของพลเมือง และ

ยกระดับภาวะทางจิต ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีความรู้ ประสบการณ์ ทักษะเดียวกับ จริยธรรมคุณธรรม ที่ว่าด้วยหลักความประพฤติของคนดีและอุดมคติตามแนวความเชื่อของศาสนาที่บุคคลนับถือ

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมจึงต้องให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และประสบการณ์ เกี่ยวกับหลักจริยธรรม คุณธรรมในการควบคุมความประพฤติ สามารถนำความคิด ความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนาเป็นแนวทางให้ผู้เรียนมีอุดมคติ ในการดำเนินชีวิต และปฏิบัติตาม หลักธรรมทางศาสนาเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม และสิ่งแวดล้อมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

สาระที่ 2 หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม

การดำเนินชีวิตในสังคมเป็นขอบข่ายสาระหลักที่มีแนวความคิดรวบยอดเกี่ยวข้องกับสังคม วิทยา มนุษยวิทยา รัฐศาสตร์ และนิติศาสตร์ โดยศึกษาระบบความสัมพันธ์ของมนุษย์ ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม มีวัฒนธรรมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นกลุ่ม ศึกษาสถาบันทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคมมุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ดี ต่อระบบการเมืองการปกครอง โดยเฉพาะบทบาท และหน้าที่ในฐานะพลเมืองของประเทศในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข ศึกษาการจัดระเบียบบริหารราชการแผ่นดินของไทยและหลักกฎหมายที่สำคัญ องค์ประกอบของกระบวนการยุติธรรม ความคิดรวบยอดเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ดังนั้นกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเจริญงอกงามในด้านต่างๆ คือ

1. ด้านความรู้จะให้ความรู้แก่ผู้เรียนในเนื้อหาสาระความคิดรวบยอดและหลักการสำคัญของ วิชาต่างๆ ในสาขาสังคมศาสตร์ ได้แก่ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ สังคมวิทยา กฎหมาย ประชากรศึกษา สิ่งแวดล้อมศึกษา ปรัชญาและศาสนา ตามขอบเขตที่กำหนดไว้ในแต่ละระดับชั้นในลักษณะบูรณาการ

2. ด้านทักษะกระบวนการ ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาให้เกิดทักษะและกระบวนการต่างๆ เช่นทักษะทางวิชาการ ทักษะทางสังคม ทักษะการสืบสวนสอบสวน ทักษะการสื่อสารทักษะการแสวงหาความรู้ การสืบค้น เป็นต้น

3. ด้านเจตคติ และค่านิยม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมจะช่วยพัฒนาเจตคติ และค่านิยมเกี่ยวกับประชาธิปไตยและความเป็นมนุษย์ เช่นรู้จักตนเอง พึ่งตนเอง ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย มีความกตัญญู รักเกียรติภูมิแห่งตน มีนิสัยในการเป็นผู้ผลิตที่ดี มีความพอดี ในการบริโภค เห็นคุณค่าของการทำงาน รู้จักคิดวิเคราะห์ รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม เคารพสิทธิของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมีความผูกพันกับกลุ่ม รักท้องถิ่นรักประเทศชาติ เห็นคุณค่าอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมศรัทธาในหลักธรรมของศาสนา และการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

2. สารและมาตรฐานการเรียนรู้

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเกณฑ์ในการกำหนดคุณภาพของผู้เรียนเมื่อเรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งกำหนดไว้ เฉพาะส่วนที่จำเป็นสำหรับพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ สำหรับสาระและมาตรฐาน การเรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐานมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สังคมศาสนา และวัฒนธรรม

สาระที่ 1 ศาสนาศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐานที่ 1.1 เข้าใจประวัติ ความสำคัญ หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือและสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาเป็นหลักปฏิบัติ ในการอยู่ร่วมกัน

มาตรฐานที่ 1.2 ยึดมั่นในหลักศีลธรรมการทำความดี มีค่านิยมที่ดีงาม และศรัทธาในพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ

มาตรฐานที่ 1.3 ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนพิธีของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ค่านิยมที่ดีงามและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

สาระที่ 2 หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม

มาตรฐานที่ 2.1 ปฏิบัติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองที่ดีตามกฎหมาย ประเพณีและวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทย และสังคมโลกอย่างสันติสุข

มาตรฐานที่ 2.2 เข้าใจระบบการเมืองการปกครองในสังคมปัจจุบันยึดมั่น ศรัทธาและธำรงรักษาไว้ซึ่งการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

หลักการบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เน้นการเรียนการสอนที่บูรณาการความรู้จากสาระวิชาต่าง ๆ มาหลอมรวมเข้าด้วยกันในประเด็นปัญหาหรือเรื่องที่จะศึกษาการจัดวางหลักสูตรและหน่วยการเรียนรู้ จึงมักเป็นประเด็นปัญหาที่เป็นการบูรณาการ (Intergrated Thematic Unit) ลักษณะหน่วยการเรียนรู้แบบนี้จัดนำมาจากแนวคิดความคิดรวบยอดปัญหาหรือโครงการที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ที่เขาต้องการแสวงหาและรวบรวมเป็นประเด็นปัญหาหรือโครงการเหล่านั้นอาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสาระหลักต่าง ๆ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมกลุ่มภาษาไทย กลุ่มคณิตศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์ กลุ่มศิลปะ กลุ่มสุขศึกษา และพลศึกษาและกลุ่มการงานอาชีพและเทคโนโลยี ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้ในลักษณะนี้เช่นเรื่อง

การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม ความรับผิดชอบการพึ่งพาความคัดแย้งความสมดุลและความขาดแคลน เป็นต้นจะเห็นได้ว่าการนำหน่วยการเรียนรู้มาให้ผู้เรียนเรียนเป็นเรื่องที่ครูต้องค้นหาต้องออกแบบเอง มิใช่่นำมาจากหัวของหนังสือเรียน หน่วยการเรียนรู้ในลักษณะนี้จะมีลักษณะสะท้อนให้เห็นภาพรวมของแนวคิดต่างๆ ได้กว้างขวางและลึกซึ้งมองเห็นวิธีการการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ได้ความรู้ในหน่วยการเรียนนั้นได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะด้วยการเรียนเป็นกลุ่มเป็นรายบุคคลการศึกษาวิจัยการลงมือปฏิบัติงานการสำรวจภาคสนามการทดลองในห้องปฏิบัติการและการใช้เทคโนโลยี คอมพิวเตอร์เป็นต้น หน่วยการเรียนรู้ในลักษณะนี้จึงต้องใช้เวลาในการศึกษานานพอสมควรอาจจะเป็น 2 สัปดาห์ถึง 2 เดือน มิใช่หน่วยการเรียนรู้ที่ใช้เวลาเรียนเพียง 3-4 คาบ สิ่งที่เรียนจึงจะมีความหมายต่อผู้เรียน

การเชื่อมโยงกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เป็นไปได้ในหลักสูตรและการเรียนการสอนสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้แก่

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนภาษา ผู้เรียนที่เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ต้องใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้เป็นอย่างดีใช้ภาษาในการให้เหตุผลและแก้ปัญหา ปกป้องรักษาวัฒนธรรมให้คงไว้การพัฒนาทักษะทางภาษาในการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมได้แก่การอ่าน เขียน พูด ฟังวรรณกรรมต่างๆ จะช่วยเปิดโลกทัศน์ให้ผู้เรียนได้เข้าโลกด้วยการศึกษาวรรณกรรมเหล่านี้ในเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมวรรณกรรมจากสิ่งพิมพ์ที่ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้เรียนมีมากมายที่จะพัฒนาทักษะทางภาษาได้มิใช่แค่เฉพาะจากหนังสือเรียนทั้งนี้เพื่อขยายประสบการณ์ทางสังคมที่เป็นจริงของผู้เรียนให้กว้างขึ้นสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ และคอมพิวเตอร์เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนพัฒนาภาษาเพื่อการสื่อสาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนศิลปะ ศิลปะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจมุมมองต่างๆ เกี่ยวกับโลกงานศิลปะสะท้อนให้เห็นความเป็นจริงของสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ในยุคสมัยต่างๆ ได้ศิลปะสะท้อนความคิดจิตวิญญาณความหวังของมนุษย์ชาติ ศิลปะเป็นเสมือนบันทึกหลักฐานว่ามนุษย์เรามีชีวิตมีความคิดอย่างไรด้วยการนำเสนอมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สร้างงานศิลปะนั้น ศิลปะจึงช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โลกกว้างที่เขาอาศัยอยู่ การศึกษาสังคมจากศิลปะยังทำให้ผู้เรียนได้ความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนคณิตศาสตร์ คณิตศาสตร์เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบและแก้ปัญหาต่างๆ ผู้เรียนได้ใช้แนวคิดทางคณิตศาสตร์ในการจัดระบบ วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลต่างๆ ที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์หรือประเด็นปัญหาในสังคมได้ ทั้งยังเชื่อมโยงให้ผู้เรียนได้นำวิธีการแก้ปัญหามาใช้เพื่อประเมินความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในอดีตกับเงื่อนไขในปัจจุบันและผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนวิทยาศาสตร์ วิธีการทางวิทยาศาสตร์ช่วยให้ผู้เรียนได้สำรวจองค์ประกอบทางการเมือง เศรษฐกิจลักษณะทางกายภาพ และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องและที่ปรากฏอยู่ในสังคมที่อาศัยอยู่ การเรียนวิทยาศาสตร์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับการศึกษาโลกทั้งทางกายภาพและทางสังคมการตรวจสอบผลของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมการนำแนวคิดทางวิทยาศาสตร์มาใช้และผลที่เกิดขึ้นทั้งสองวิชาสามารถเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงและมองเห็นการปฏิบัติเพื่อกิจกรรมทางสังคมได้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาเจตคติ ค่านิยม จริยธรรมละวิธีการต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อขบวนการแก้ปัญหา และการตัดสินใจในเรื่องราวต่างๆ ได้ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะและการปฏิบัติตนทางสุขศึกษาและพลศึกษามาดำรงชีวิตเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์และจิตใจให้มีคุณภาพได้ จึงเป็นการเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าทางร่างกายและสติปัญญาเพื่อการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนการงานอาชีพและเทคโนโลยี การเรียนการงานอาชีพและเทคโนโลยีมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในงานที่เป็นพื้นฐานของวิชาอาชีพ มีทักษะในการทำงาน มีเจตคติที่ดีต่องานอาชีพ มีจริยธรรมคุณธรรมในการทำงานและสามารถนำความรู้ ทักษะไปใช้ในการดำเนินชีวิตซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการเรียนกลุ่มสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมที่เน้นการดำเนินชีวิตในสังคมบนพื้นฐานของสัมมาอาชีพที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรมและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยถือว่าการพัฒนาความเป็นพลเมืองดีส่วนหนึ่งต้องประกอบอาชีพที่สุจริตและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวมด้วย

สรุป กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม จึงต้องเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ในหลักสูตรเข้าด้วยกัน เป็นการบูรณาการวิชาความรู้จากที่ต่างๆ วิธีการและแนวคิดของนักการศึกษา ความคิดสร้างสรรค์ของศิลปะ นักดนตรี ประสบการณ์ของนักศิลปะและทักษะการถ่ายทอดภาษาออกมา เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติในการเรียนการสอนกลุ่มสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ดังนั้นกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงมิใช่การเรียนแค่เนื้อหาความรู้แต่ต้องการให้ผู้เรียนเป็นนักวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา นำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ จัดโอกาสให้ผู้เรียนสำรวจความเป็นไปในสังคมและในโลก พิจารณามานุษยวิทยาเขียนประเมินการคิดคำนวณวิเคราะห์สร้างจินตนาการต่อสู้และพากเพียรพยายามในเรื่องต่างกัน อย่างไรก็ตามสังคมศึกษาเชื่อมโยงกิจกรรมที่มนุษย์ทำ โดยเน้นทั้งเรื่องวรรณกรรม ศิลปะ เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคตเข้าด้วยกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ธรรมบุญ นวลใจ (2537:43) การทำสมาธิสามารถลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกได้ ตัวอย่างเช่น การทดลองในอินเดียและญี่ปุ่น พบว่าโยคีและพระญี่ปุ่นขนาดอยู่ในสมาธิจะมีความต้องการออกซิเจนน้อยลงหรือเรียกว่าอยู่ในภาวะไฮโปเมตาบอลิซึม (Hypometabolism) ซึ่งโดยปกติจะพบได้เฉพาะในขณะที่หลับสนิทหรือจำศีลเท่านั้น แต่การทำสมาธิไม่ใช่การนอนหลับอย่างแน่นอน นอกจากนี้การทำสมาธิยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจลดลง โดยสรุปแล้วการทำสมาธิเป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุดโดยยังคงตื่นอยู่

กษมา บิตมาศ (2528:63) ได้ศึกษาเรื่องผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักของสตรีโดยมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักมากเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพโรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการจำนวน 6 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คนกลุ่มควบคุม 3 คนโดยการจับฉลากของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์วันละ 45 นาทีและได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลอง ก่อนและหลังการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนักผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ที่พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

หลายพันปีมาแล้วโยคีซึ่งได้ทำสมาธิอยู่ในส่วนที่เงียบที่สุดของถ้ำ หรือภูเขาที่ห่างไกลจากผู้คนโยคีเหล่านี้สามารถบังคับจิตใจให้เลิกสนใจต่อเสียงที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ละเสียงที่เกิดจากอวัยวะภายในของตนเองได้โดยทำให้จิตใจทั้งหมดจดจ่ออยู่กับศูนย์กลางของพลังงานอันละเอียดอ่อน ลึกถ้ำ 7 แห่ง ที่อยู่ตามแนวกระดูกสันหลังและสมองของร่างกายที่เรียกคอร์ดกันมาว่าจักรา (Cakras) ซึ่ง Cakras นี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจคนปกติมักจะไม่มีรู้ถึง Cakras ของตัวเอง เมื่อใดที่จิตใจของเราได้รับการพัฒนาให้ละเอียดอ่อนขึ้นจากทำสมาธิเราจะรู้ถึงศูนย์กลางพลังงานเหล่านี้และสามารถควบคุมการทำงานของศูนย์กลางพลังงานเหล่านี้ (เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2539:80)

2. งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้วยวิธีการต่างๆ (ปรับหาในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง)

นาคยา วงศ์ถิรภักข(2532:บทคัดย่อ) (อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา,2538) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพิณโลก ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 37 คนคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวัดความเห็นคุณค่าตัวเข้ากลุ่มทดลอง (A) กลุ่มทดลอง (B) และกลุ่มควบคุม (C) แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 10 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คูเปอร์สมิท (Cumpersmith,1959) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นคุณค่าในตนเองกับความวิตกกังวลกับเด็กนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองและแบบวัดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

เลื่อง และแซนด์ (Leung and Sand ,1981) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคลิกภาพในอารมณ์โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 – 4 ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดบุคลิกภาพทางอารมณ์ ผลปรากฏว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสอนของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วิลลักษณะ คีระมาศวณิช (2538:25) ครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำโยคะอาสนะ ต้องกระทำตนเป็นตัวอย่างในเรื่องที่จะสอนต้องใช้คำพูดที่มีความหมายในทางที่ดีขมเข้มแข็งใฝ่ใฝ่การสัมผัสเนื้อตัวเด็ก

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo – Humanist Education) จึงแตกต่างจากการศึกษาโดยทั่วไปที่มุ่งจะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือ วิชาชีพต่าง ๆ และการมีพัฒนาการเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจในระดับแรกๆ เท่านั้น แต่การศึกษาแบบใหม่นี้จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการและในทุกๆ ส่วนประกอบของชีวิตผู้เรียน(ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย,จิตสำนึก จิตใต้สำนึก,จิตเหนือสำนึกไปพร้อมๆกัน) เราจึงเรียกการศึกษานีโอฮิวแมนนิสได้อีกอย่างหนึ่งว่า“ การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน (Holistic Education)

ด้านร่างกายเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงสวยงามส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายฝึกความสมดุล(Balanca) จังหวะ (Rhythm) และการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ (Coordination) ของการออกกำลังกายที่มีผลอย่างใหญ่หลวงต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กภายใน และต้องรู้ท่อนซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการหลั่งฮอร์โมนเองมีหน้าที่ควบคุมการทำงานแทบทุก

ชนิดในชีวิตของเราโดยการทำอาสนะในถ้ำ Hare Eose กระหม่อมของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้นซึ่งเป็น การบริหารค่อมโพเนียลในสมองเรา นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าค่อมโพเนียลสามารถผลิตฮอร์โมนที่ เรียกว่า เซราโตมิน (Serotonin) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจเกิดการผ่อนคลายและมีความสุข โดยเหตุนี้เองผู้ฝึก ในถ้ำ Haretose อยู่เสมอจะมีอารมณ์ที่เยือกเย็นและมีความสุขทางจิต

จิตสำนึก (Conscious Mind) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้สิ่งจากสิ่งเร้ารอบๆตัวโดย ผ่านประสาทสัมผัสและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายการจัดสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายในทุก ๆ สาขาวิชาที่ เกี่ยวพันกับชีวิต เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬาธรรมชาติศึกษา การทำครัว เกมเพื่อสนองต่อการพัฒนา ความสามารถในการรับรู้ได้มีการทดลองที่มหาวิทยาลัย วิสคอนซิน โดยให้เด็กที่มีสติปัญญาอ่อนข้าง ค่ำได้รับการศึกษาแบบใหม่ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมหลากหลายปรากฏว่าในเวลา 8 เดือนเด็กหลายคน มีความสามารถเพิ่มขึ้น

จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) จิน เปียเจต์ (Jean Piaget) ได้นำการทดลองเกี่ยวกับการ เรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ ของเด็ก ๆ และได้สรุปว่า การเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมของจะ เกิดขึ้นเองอย่างง่ายดาย ภายใต้จิตสำนึกของเด็ก เมื่อเด็กได้มีโอกาสสัมผัสหรือเห็นสิ่งเหล่านี้จริงๆ เปียเจต์ จึงเน้นการสอนในรูปนามธรรมที่จะนำไปให้เด็กเกิดความรู้ความเข้าใจในนามธรรมๆ โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสจะใช้วิธีการสอนสิ่งที่เป็นนามธรรมแก่เด็กด้วยการมุ่งใจไปอย่างมีระบบจาก สิ่งที่เป็นรูปธรรมง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรมยากๆและไปสู่ที่เป็นนามธรรมผู้ยิ่งใหญ่ท่านหนึ่งกล่าว ว่าข้าพเจ้าไม่มีสิทธิที่จะพูดได้เลยว่าข้าพเจ้าได้ทำหน้าที่ครูของข้าพเจ้าอย่างสมบูรณ์ จนกว่าความสุข สนุกสนานว่าเร้าเบิกบานจะปรากฏขึ้นบนดวงตาของเด็กในประเทศบัลแกเรียได้มีการพัฒนาการเรียน การสอนแบบใหม่ที่เรียกว่า Superlearning หรือ Suggestopedia โดยให้นักเรียนนั่งอย่างสบายที่สุดและ ทำจิตใจให้สบายจากการฟังเพลงคลาสสิกเบาๆและวิธีการที่ผู้สอนจะค่อย ๆ แนะนำภายใต้บรรยากาศ อันรื่นรมย์และเสียงเพลงเบาๆผู้สอนจะค่อยบรรยายวิชาการต่างๆในอารมณ์ที่เคลิบเคลิ้มนี้ นักเรียน สามารถจะจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่ครูสอนได้อย่างง่ายดายผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการเรียนแบบ Superlearning นี้สามารถเรียนรู้บทเรียนจากหลักสูตร 1 ปีได้ภายในเวลาเพียง 1 เดือน เมื่อใดที่จิตใจ (จิตสำนึก) ของเราได้รับการผ่อนคลายปราศจากความวิตกกังวล จิตใต้สำนึกจะสามารถทำหน้าที่ได้ อย่างมหัศจรรย์ โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสหลายแห่งได้มีการเรียนการสอนแบบ (Suggestopedia) นี้ไป ใช้และปรากฏผลว่าเด็กมีความสุขกับการเรียนรู้วิชาการใหม่ๆ และสามารถให้จิตใต้สำนึกของตัวเอง จดจำข้อมูลทางวิชาการได้ง่ายและรวดเร็วเป็นอย่างมาก (เกียรติวรรณ อนาคตกุล 2541:31)

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) เป็นสถานะที่สร้างสรรค์ที่เกิดแวบขึ้นมาโดยที่ไม่ต้อง ใช้ความพยายามใดผลจากการศึกษาวิจัยจำนวนมากได้แสดงให้เห็นชัดเจนว่าเมื่อเด็กถูกกีดกันจาก นิยานิทานปรัมปราและจากการเป็นเด็กที่มีจิตใจ ไม่นั่นคงอ่อนไหวง่าย ทั้งนี้เพราะนิทานปรัมปรา เติมไปด้วยความคึกคะนองฝันสามารถทำหน้าที่คล้าย ๆ กับความฝันของเราที่ช่วยระบายความเก็บกดที่

เราต้องการแต่ไม่ได้รับการตอบสนองในชีวิตจริง กระบวนการที่จะให้จิตเหนือสำนึกได้ทำงานเต็มที่ คือ กระบวนการทำสมาธิ (Meditation)

การทำสมาธิเริ่มจากนั่งนิ่งๆอย่างสงบเสียบมือทั้งสองกุมประสานวางอยู่บนตักที่เกิดจากการนั่งสมาธิตาทั้งสองข้างหลับสนิท จากนั้นจึงจินตนาการว่าตัวเองกำลังนั่งอยู่ในที่ไกลแสนไกลในบรรยากาศที่เงียบสงบซึ่งกระบวนการนี้เองจะทำให้ผู้ที่กำลังทำสมาธิแทบจะไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้กลิ่น ไม่มีความรู้สึกทางผิวหนังต่อสิ่งเร้าภายนอกเลย อวัยวะทุกส่วนจะไม่มีการทำงานใดๆ ทั้งสิ้น อวัยวะรับความรู้สึกและอวัยวะที่ใช้ในการทำงาน (Sense and motor organs) ของผู้ทำสมาธิจึงไม่มีการทำงานเลยในขณะนี้เองจิตสำนึกประกอบด้วยกายใจอย่างมีจังหวะ ไม่ช้าพลงจิตอันมหาศาล อันเกิดจากจิตที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่องเพียงอย่างเดียวจะค่อยๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่เหนือสำนึกอันเป็นแดนแห่งความหยั่งรู้

ครูสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะต้องสอนสนุกให้เกียรติเด็กๆ ทำให้เด็กมีระเบียบวินัยเชื่อมั่นในตนเองมีน้ำใจพร้อม ๆ กับเก่งในวิชาที่เรียนนั้นๆ มีกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายมีการสอนที่เป็นระบบอย่างดี เด็กในห้องจะรักกันช่วยเหลือกันและเคารพคุณครู (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542:50)

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ได้ให้ความหมายของครูไว้เป็นคำกลอนที่ไพเราะชื่อว่า ใครคือครู (ให้แค่คุณพ่อคุณแม่และคุณครูที่รัก เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542:51) ดังนี้

ใครคือครูครูคือใครในวันนี้
 ไซ่อยู่ที่ปริญญามหาศาล
 ไซ่อยู่ที่เรียกว่าครูอาจารย์
 ไซ่อยู่ที่สอนนานในโรงเรียน
 ครูคือผู้ชี้นำทางความคิด
 ให้รู้ถุกู้ผิดคิดอ่านเขียน
 ให้รู้ทุกขรู้ยากรู้พากเพียร
 ให้รู้เปลี่ยนแปลงสู้สร้างงาน

ครูคือผู้ยกระดับวิญญูชนมนุษย์
 ให้สูงสุกกว่าสัตว์เดรัจฉาน
 ครูคือผู้ตั้งสมอุดมการณ์
 มีควมมาลย์เพื่อมวลชนใช้ตนเอง

ครูจึงเป็นนักสร้างผู้ยิ่งใหญ่
 สร้างคนจริงสร้างคนกล้าสร้างคนเก่ง
 สร้างคนให้ได้เต็มตัวของตัวเอง
 ขอมอบเพลงนี้มาบูชาครู

รุ่ง แก้วแดง (2543:89) ครูที่ดีต้องไม่ถือว่าตัวเองเป็นครูเพราะถ้าครูกคิดว่าตัวเองเป็นครูจะทำให้มีอคติมีอิทธิพลคิดว่า ข้าแม่ข้าเก่งมีบุญคุณแก่เด็กมีความรู้มากกว่าศิษย์คาดหวังว่าศิษย์ต้องเคารพเชื่อฟังและทำตามที่ครูสั่งสอนเท่านั้นถ้าศิษย์ทำไม่ได้ตั้งใจหรือศิษย์ท้วงติงก็โกรธ และมีอารมณ์การคิดเช่นนั้นเป็นความคิดที่คับแคบและเป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน เพราะครูจะเชื่อว่า ความรู้ของคั่นเองถูกต้องเสมอซึ่งจะนำไปสู่สิ่งที่ครูสมพรเรียกว่าถ้าสอนผิดเรียนพลาดการปฏิบัติก็ล้มเหลว

มีครูคนใดเคยคิดถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของ ฌอง ฌาคส์ รูสโซ (Jean Jacquesrousseau) บ้างหรือไม่ซึ่งเมื่อกว่า 200 ปีที่แล้วเขาเคยเสนอแนวคิดว่าการศึกษาคือเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปตลอดชีวิตการเรียนรู้ทุกขั้นตอนของชีวิตมีความสำคัญมีความหมายและเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์การเรียนรู้ที่ถูกต้องคือการเรียนโดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลางเน้นสิทธิของเด็กแต่ละคนที่จะมีความสนใจมีความสุขและเสรีภาพของตนเอง(รุ่ง แก้วแดง 2543:122)

ครูต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนใหม่โดยยึด ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student Centered Learning)ปรับบทบาทครูให้เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน (Facilitator) ร่วมในการวางแผนการเรียนการปฏิบัติทดลองบางอย่าง ครูเรียนรู้ไปได้พร้อมกับศิษย์ได้และบางเรื่องครูก็เรียนได้จากศิษย์ แต่สิ่งสำคัญที่ครูต้องมีเสมอคือความเป็นครูที่มีคุณธรรมเป็นแบบอย่างที่ดีของศิษย์ส่งเสริมให้ศิษย์ได้เรียนและพัฒนาเต็มตามศักยภาพ (รุ่ง แก้วแดง, 2543:104)

บัญชา เกียรติจรุงพันธ์ (2542:36) การสอนแบบบ่มนิสัย อันเป็นภูมิปัญญาไทยที่บรรพบุรุษเคยใช้ได้ผลมาแล้ว บ่มนิสัย อันเป็นการสอนด้วยหัวใจแห่งความรักและความปรารถนาดีจากมนุษย์ผู้หนึ่งไปสู่ลูกๆที่เป็นศิษย์ มนุษย์เป็นผู้มีจิตใจศักยภาพในตนเอง มีเจตจำนงอิสระ(free will) และมีพลังความคิดสร้างสรรค์ (Creative Element) การบ่มนิสัยเป็นการสอนที่ไม่มีข้อจำกัดไม่เลือกกาลเวลาไม่เลือกสถานที่ เพราะทุกลมหายใจเข้าออกคือชีวิตความเป็นมนุษย์ ดังนั้น มนุษย์ต้องสอนมนุษย์ในด้านจิตวิญญาณ ให้รู้เท่าทันและรู้จักควบคุมสัญชาตญาณดิบของสัตว์ อันเป็นธรรมชาติที่แฝงอยู่ในจิตสำนึกของคนอันมีอยู่ทุกคน คงจะเป็นภาพที่น่ารักและแสนชื่นใจไม่น้อยหากมองไปในโรงเรียนแล้วเห็นครูกับนักเรียนกำลังสนทนาอย่างฉิวฉิวเปิดอกเปิดใจถ้อยทีถ้อยอาศัยในลักษณะบ่มนิสัยด้วยความหวังดีโดยนักเรียนไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังถูกบ่มบั้งคับให้เรียน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีระดับสติปัญญา (I.Q) 35 – 70 อายุ 11 – 12 ปี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ จัดเป็นชั้นพิเศษเรียนรวมในโรงเรียนปกติ จำนวน 1 ห้อง นักเรียนชาย 3 คน นักเรียนหญิง 5 คน รวม 8 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดหนัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้เนื้อหาวิชาจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา
2. แบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมของนักเรียน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้วิชาจริยศึกษาเป็นเนื้อหาสาระ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษาการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.2 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544 ในเรื่องหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนวัดหนัง พ.ศ.2545 หลักการจัดการเรียนการสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และหนังสือแบบเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้จริยศึกษา ระดับประถมศึกษา

1.3 กำหนดแนวปฏิบัติแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้วิชาจริยศึกษาเป็นสื่อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยยึดหลักการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน

1.4 กำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาในการสอนเกี่ยวกับวิชาจริยศึกษา

1.5 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบไปด้วย 1.ฝึกสมาธิ 2. ฝึกโยคะ 3. การกล้าแสดงออก 4. การเป็นตัวของตัวเอง 5. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม 6. การรู้จักได้สำนึก 7. เกมนิทานและเพลง

1.6 สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ใช้เนื้อหาวิชา จริยศึกษาแนวปฏิบัติและรูปแบบที่กำหนด จำนวน 5 แผน สอนทุก ๆ วัน วันละ 9 คาบ (180 นาที) โดยกำหนดกรอบของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ ตารางที่ 2 (ดูในภาคผนวก ข)

1.7 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบ พิจารณา เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

1.8 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 4 คน ซึ่งเป็นนักเรียนคนละกลุ่มกับนักเรียนที่ทำการทดลองวิจัย จำนวน 2 แผน เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความยากง่ายของกิจกรรม ความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอน สภาพผู้เรียนและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

2. การสร้างแบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาและใช้แบบสังเกตประเมินพฤติกรรมนักเรียน ซึ่งวิวรรธ ศรีฤศถานุกูล (2538 :160 –170) ได้สร้างขึ้นและใช้วิจัยนักเรียนซึ่งมีความบกพร่องทางสติปัญญาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดหนั่ง เมื่อปี พ.ศ.2538 เป็นแนวหลักสร้างแบบสังเกตประกอบด้วย

1. ศึกษาทฤษฎีและวิธีสร้างแบบสังเกตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จากวิวรรธ ศรีฤศถานุกูล

2. สร้างแบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

2.1 การกล้าแสดงออก

2.2 การเป็นตัวของตัวเอง

2.3 การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

3. นำแบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาและนำมาปรับปรุงแก้ไข (ดูในภาคผนวก ข)

4. นำแบบสังเกตและประเมินพฤติกรรมนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 4 คน ซึ่งเป็นนักเรียนคนละกลุ่มกับนักเรียนที่ทำการทดลองวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องและนำมาปรับปรุงแก้ไข

การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว วัดผลตามช่วงเวลาที่กำหนดตลอดทุกคาบในแต่ละแผน เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ โรงเรียนวัดหนัง จำนวน 8 คน ผู้วิจัยควบคุมและดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแนวคิดนิโอสิวเมนนิสที่ใช้วิจัยวิทยาศาสตร์ ระดับประถมศึกษาเป็นสื่อ จำนวน 5 แผน ใช้เวลาทดลอง 2 สัปดาห์ ทุกๆ วันวันละ 9 คาบ (180 นาที) ส่วนการสังเกตและประเมินพฤติกรรมจะทำการสังเกตและประเมินตามช่วงเวลาที่กำหนดระหว่างการทดลองในทุกคาบของการเรียนรู้โดยบันทึกลงในแบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรม

ตารางที่ 5 กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการสังเกตประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการสังเกตประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง		
ครั้งที่	กำหนดการจัดการเรียนรู้	บันทึกผลการสังเกต
1	วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
2	วันอังคารที่ 22 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
3	วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
4	วันพฤหัสบดีที่ 24 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
5	วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
6	วันจันทร์ที่ 28 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
7	วันอังคารที่ 29 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
8	วันพุธที่ 30 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้
9	วันพฤหัสบดีที่ 31 สิงหาคม 2549	ทุกคาบของการเรียนรู้

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและประเมินพฤติกรรมนักเรียนที่รวบรวมแล้วนำไปวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบแผนภูมิเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ โรงเรียนวัดหนัง จำนวน 8 คน โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วิชาจริยศึกษา ระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแยกวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์เป็นกลุ่ม เป็นภาพรวมของการพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ศึกษา โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในรูปแบบแผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2. วิเคราะห์เป็นรายบุคคล นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ นำเสนอด้วยข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับภูมิหลังและพฤติกรรมของนักเรียน แต่ละคนก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางปัญญา ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว วัดผลในระหว่างการทดลองโดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์เพื่อศึกษาพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองใน 4 ลักษณะดังนี้ คือ

1. การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น
2. การเป็นตัวของตัวเอง
3. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม
4. ภาพรวมทั้งสามด้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตาราง แผนภูมิและข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับภูมิหน้าและภูมิหลัง พฤติกรรมของเด็กแต่ละคน ก่อนเรียนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลของนักเรียนทั้งชั้น

ตอนที่ 2 ข้อมูลของนักเรียนรายบุคคลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ
2. ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ

รายละเอียดของข้อมูลทั้งหมดมีดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลของนักเรียนทั้งชั้น

ผลการวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ได้แสดงไว้ในตารางที่ 6-9 และแผนภูมิที่ 2-10 ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก่อนเรียนและหลังเรียน ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น

คนที่	การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น											
	ก่อนเรียน						หลังเรียน					
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	รวม	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	รวม
1	12	8	9	11	12	52	28	27	30	28	27	140
2	5	0	2	1	6	14	20	19	18	17	21	95
3	9	7	10	6	11	43	24	24	21	20	22	111
4	13	11	13	15	5	57	26	29	28	28	22	133
5	11	5	7	6	8	37	25	25	22	23	26	121
6	5	2	4	3	3	17	23	22	19	21	19	104
7	14	8	8	9	13	52	27	23	25	26	26	127
8	6	0	0	1	1	8	23	19	17	18	17	94
รวม	75	41	53	52	59	280	196	188	180	181	180	925
ค่าเฉลี่ย	9.38	5.13	6.63	6.50	7.38	35.00	24.50	23.50	22.50	22.63	22.50	115.63
ค่าSD						19.36						17.34

จากตารางที่ 6 ก่อนเรียนนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะในหัวข้อการกล้าทำพร้อมกับเพื่อนทั้งกลุ่ม ได้คะแนน 75 คะแนน การกล้ายอมรับผิดและการกล้าแสดงออกคนเดียวขณะอยู่ในกลุ่ม ได้คะแนน 59 และ 53 ส่วนการกล้าทำตามความสมัครใจ ได้คะแนน 41 คะแนน ซึ่งถือว่าเป็นคะแนนน้อยสุด หลังการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นักเรียนได้คะแนนสูงขึ้นตามลำดับต่อไปนี้ การกล้าทำพร้อมกับเพื่อนทั้งกลุ่ม ได้คะแนน 196 คะแนน รองลงมาเป็นการกล้าทำตามความสมัครใจ ได้คะแนน 188 คะแนน และคะแนนน้อยสุดคือการกล้าแสดงออกคนเดียวขณะอยู่ในกลุ่ม และการกล้ายอมรับผิด ได้คะแนน 180 คะแนน

ตารางที่ 7 แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก่อนเรียนและหลังเรียน ด้านการเป็นตัวของตัวเอง

คนที่	2.การเป็นตัวของตัวเอง							
	ก่อนเรียน				หลังเรียน			
	2.1	2.2	2.3	รวม	2.1	2.2	2.3	รวม
1	11	8	14	33	30	25	28	83
2	1	0	8	9	18	19	26	63
3	6	5	14	25	25	20	29	74
4	12	6	13	31	27	26	28	81
5	8	1	12	21	25	20	28	73
6	5	2	11	18	21	19	23	63
7	11	8	14	33	29	24	28	81
8	3	0	10	13	21	17	25	63
รวม	57	30	96	183	196	170	215	581
ค่าเฉลี่ย	7.125	3.75	12	22.875	24.5	21.25	26.88	72.625
ค่าSD				9.20				8.68

จากตารางที่ 7 ก่อนเรียนนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองในหัวข้อการแสดงความพอใจในสิ่งที่ตนทำ ได้คะแนน 96 คะแนน การทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ได้คะแนน 57 คะแนน และการแก้ปัญหาต่างๆด้วยตนเอง ได้คะแนน 30 คะแนน ตามลำดับ หลังการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นักเรียนได้คะแนนสูงขึ้นตามลำดับต่อไปนี้ การแสดงความพอใจในสิ่งที่ตนทำ ได้คะแนน 215 คะแนน การทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ได้คะแนน 196 คะแนน และการแก้ปัญหาต่างๆด้วยตนเอง ได้คะแนน 170 คะแนน

ตารางที่ 8 แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก่อนเรียนและหลังเรียน ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

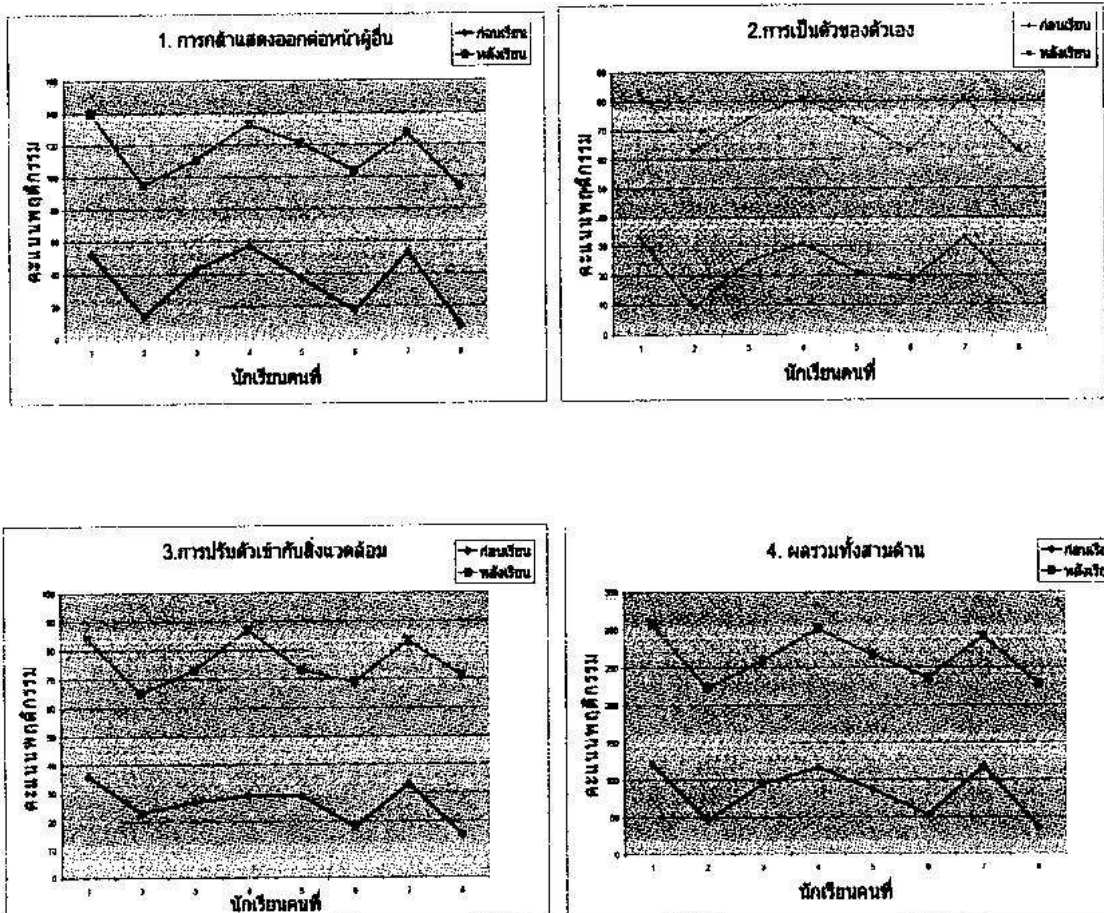
คนที่	3.การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม							
	ก่อนเรียน				หลังเรียน			
	3.1	3.2	3.3	รวม	3.1	3.2	3.3	รวม
1	11	15	10	36	29	30	25	84
2	10	11	2	23	19	26	20	65
3	11	10	6	27	26	27	21	74
4	12	12	5	29	28	30	29	87
5	11	14	4	29	24	28	21	73
6	7	9	2	18	24	23	22	69
7	11	12	10	33	28	28	27	83
8	8	5	1	14	25	26	20	71
รวม	81	88	40	209	203	218	185	606
ค่าเฉลี่ย	10.125	11	5	26.13	25.375	27.25	23.125	75.75
ค่าSD				7.41				7.94

จากตารางที่ 8 ก่อนเรียนนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ในหัวข้อการช่วยเหลือให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ได้คะแนน 88 คะแนน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้คะแนน 81 คะแนน และการกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆ หรือเข้าไปในเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้คะแนน 40 คะแนน ตามลำดับ หลังการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นักเรียนได้คะแนนสูงขึ้นตามลำดับต่อไปนี้ การช่วยเหลือให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้คะแนน 218 คะแนน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้คะแนน 203 คะแนน และการกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆ หรือเข้าไปในเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้คะแนน 185 คะแนน

ตารางที่ 9 แสดงคะแนนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก่อนเรียนและหลังเรียน รวมทั้งสามด้าน

คนที่	รวมทั้ง 3 ด้าน							
	ก่อนเรียน				หลังเรียน			
	1	2	3	รวม	1	2	3	รวม
1	52	33	36	121	140	83	84	307
2	14	9	23	46	95	63	65	223
3	43	25	27	95	111	74	74	259
4	57	31	29	117	133	81	87	301
5	37	21	29	87	121	73	73	267
6	17	18	18	53	104	63	69	236
7	52	33	33	118	127	81	83	291
8	8	13	15	35	94	63	71	228
รวม	280	183	210	672	925	581	606	2112
ค่าเฉลี่ย	35.00	22.88	26.25	84.00	115.63	72.63	75.75	264.00
ค่าSD				34.75				33.26

จากตารางที่ 9 ก่อนเรียนนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านตามลำดับดังนี้ การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ได้คะแนน 280 คะแนน การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้คะแนน 209 คะแนน และการเป็นตัวของตัวเอง ได้คะแนน 183 คะแนน หลังการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นักเรียนได้คะแนนสูงขึ้นตามลำดับต่อไปนี้ การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ได้คะแนน 925 คะแนน การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้คะแนน 606 คะแนน และการเป็นตัวของตัวเอง ได้คะแนน 581 คะแนน



แผนภูมิภาพที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก่อนเรียนและหลังเรียน รวมทั้งสามด้าน

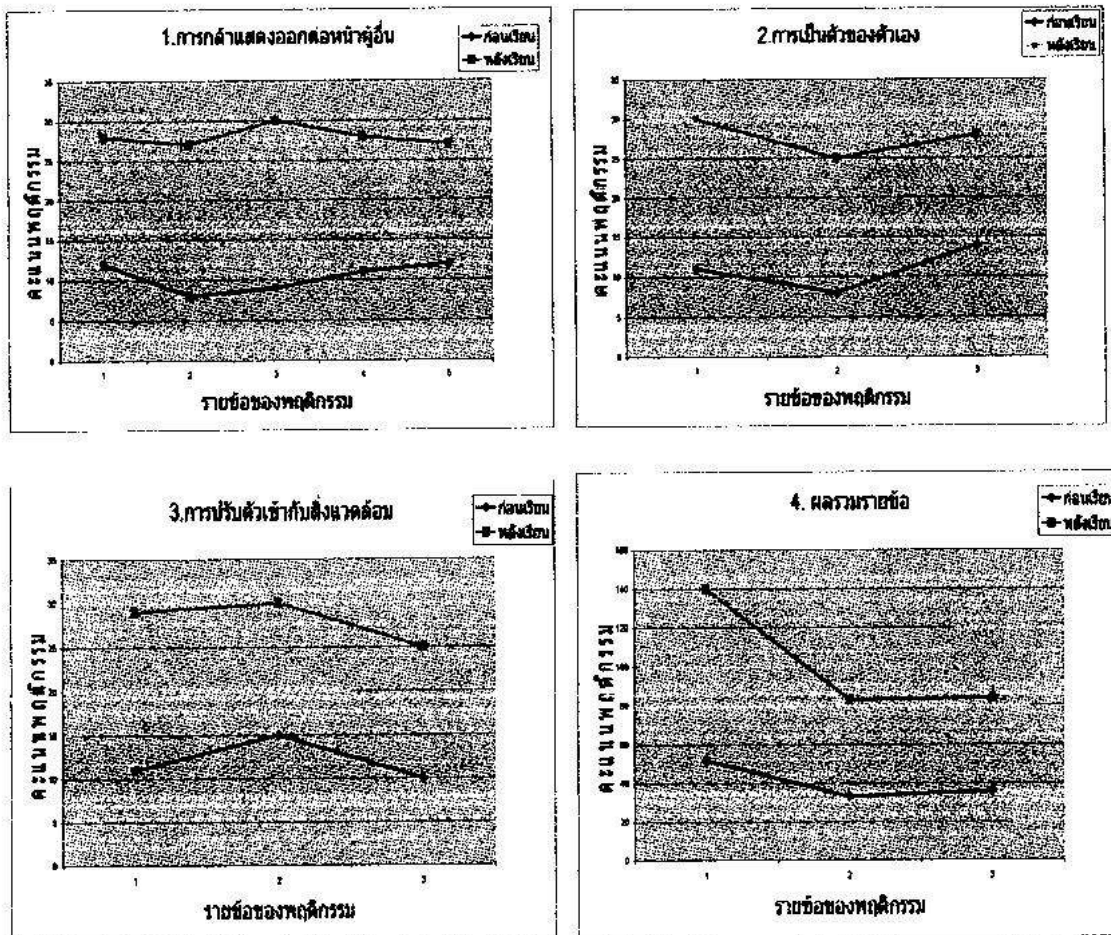
จากแผนภูมิภาพที่ 3 แสดงว่าคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านตามลำดับดังนี้ การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และการเป็นตัวของตัวเอง หลังการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นักเรียนได้คะแนนสูงขึ้นตามที่ปรากฏในแผนภูมิภาพ

ตอนที่ 2 ข้อมูลของนักเรียนรายบุคคล

ผลการวิจัยเกี่ยวกับนักเรียนแต่ละคนนำเสนอในรูปแบบของแผนภูมิและการบรรยายดังนี้

1. นักเรียนคนที่ 1 : เด็กชายณฐเบศร์ อ่อนโยน

1.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 4 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กชายณฐเบศร์ อ่อนโยน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 4 แสดงว่าเด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน กล้าพูดมากขึ้นถึงแม้จะพูดไม่ชัด กล้าที่จะทำกิจกรรมตามที่ครูแนะนำ เป็นตัวอย่างให้เพื่อนทำตามได้ กล้าแสดงออกและทำกิจกรรมคนเดียวต่อหน้าเพื่อนเมื่อได้รับคำชมหรือคำชักชวน การแยกตัวไปเล่นคนเดียวจะลดลงและไม่ปรากฏในที่สุด

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน มีความคิดสร้างสรรค์ทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิม กล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งแปลก

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายณุเบศร์ แสนคำม่วง เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆมากขึ้น รู้จักแบ่งสิ่งของ ให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ ในการทำงาน

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กชายณุเบศร์ อ่อนโยน มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

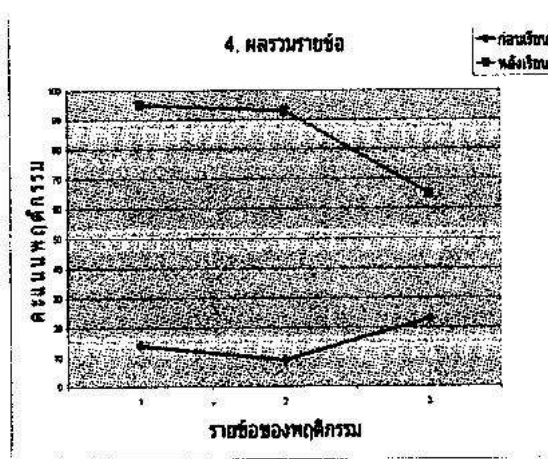
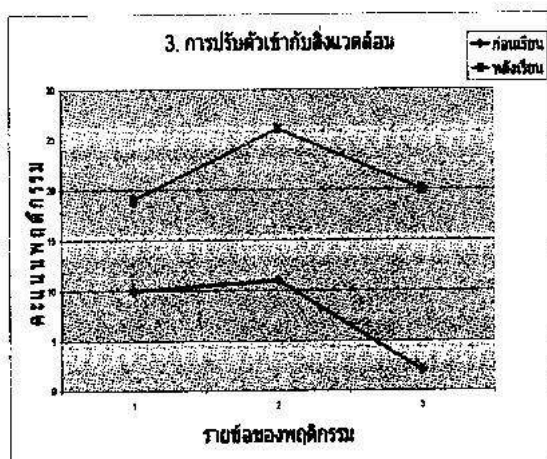
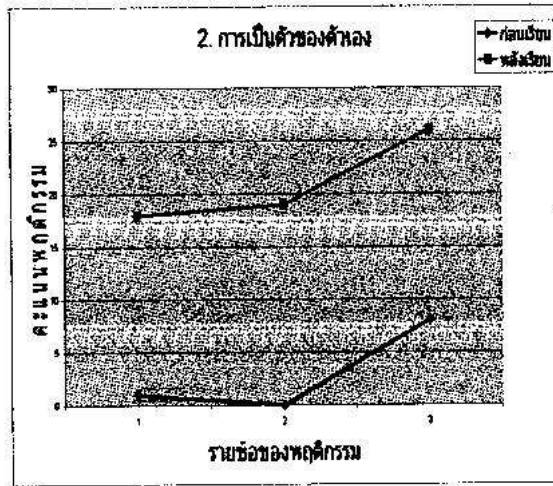
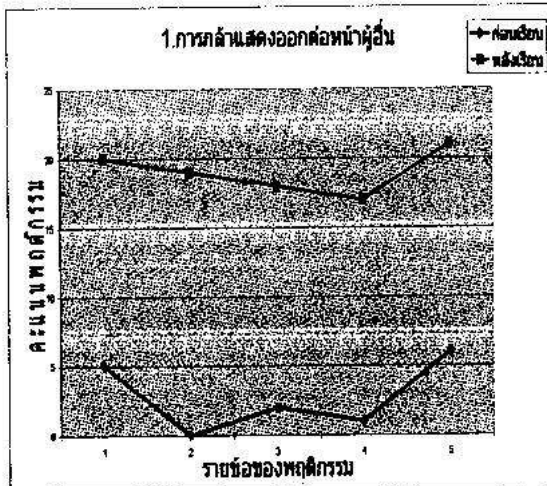
เด็กชายณฐเบศร์ อ่อนโยน อายุ 9 ปี ระดับสติปัญญา 36 ฐานะปานกลาง อยู่ร่วมกับบิดามารดา เป็นบุตรคนเดียว มีนิสัยขี้ซำ့ซำ แต่พูดไม่ชัด เจ้าอารมณ์ ชอบเอาแต่ใจ ชอบเล่นรุนแรงและชนมาก ไม่ค่อยสนใจผู้อื่น มีระยะความสนใจสั้นมาก มีความพยายามในการทำงานน้อย มีปัญหาด้านการสื่อสาร

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโฮลิสแมนนิส เด็กชายณฐเบศร์ อ่อนโยน ไม่กล้าแสดงออกด้านการพูดและการกระทำ แต่มีความสนใจเป็นช่วงสั้นๆ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติงานกลุ่ม สามารถทำงานด้วยตนเองได้บ้างเป็นบางครั้ง ชอบแยกตัวไปเล่นคนเดียว พูดคนเดียว สื่อสารไม่ได้ ถ้าเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนชอบทำร้ายเพื่อนหรือเล่นรวมกันไม่เป็นแก้ปัญหาไม่เป็น มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อเพื่อน คิดว่าเพื่อนจะทำร้าย และคิดว่าเพื่อนจะเอาของตนเองไป ไม่กล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งแปลกใหม่ จะกลัว

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโฮลิสแมนนิส เด็กชายณฐเบศร์ อ่อนโยน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่รวดเร็วและชัดเจน กล้าพูดมากขึ้นถึงแม้จะพูดไม่ชัด กล้าที่จะทำกิจกรรมตามที่ครูแนะนำ เป็นตัวอย่างให้เพื่อนทำตามได้ กล้าแสดงออกและทำกิจกรรมคนเดียวต่อหน้าเพื่อนเมื่อได้รับคำชมหรือคำชักชวน การแยกตัวไปเล่นคนเดียวจะลดลงและไม่ปรากฏในที่สุด การขอร้องให้เพื่อนหรือครูช่วยจะลดน้อยลง มีบางกิจกรรมไม่กล้าตัดสินใจ แต่เมื่อให้คำแนะนำและคำชมจะทำทันที สามารถคิดและตัดสินใจทำงานร่วมกับเพื่อนและด้วยตนเองมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆมากขึ้น รู้จักแบ่งสิ่งของ ให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ ในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิม กล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งแปลกใหม่

2. นักเรียนคนที่ 2 : เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย

2.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 5 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 5 แสดงว่าเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย กล้าแสดงออกด้วยการเข้าไปพูดหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน มีการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ การหนีไปอยู่คนเดียวน้อยลง การเงินอายุในการพูดหรือการกระทำน้อยลง

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย แก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ในบางครั้ง มีการทำผลงานที่แปลกใหม่

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย สามารถทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนดได้ดีขึ้น กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์ใหม่ๆ ได้

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

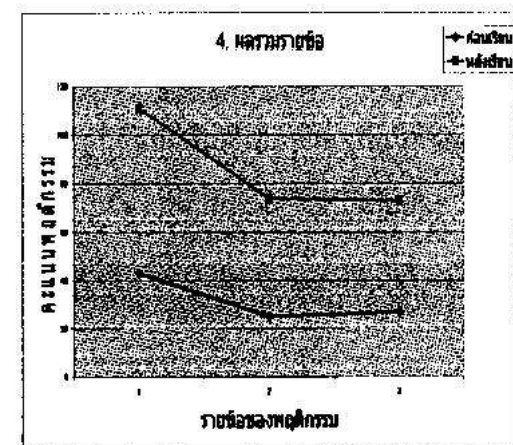
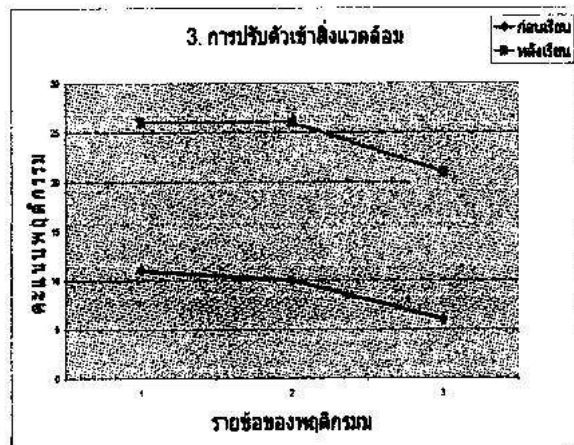
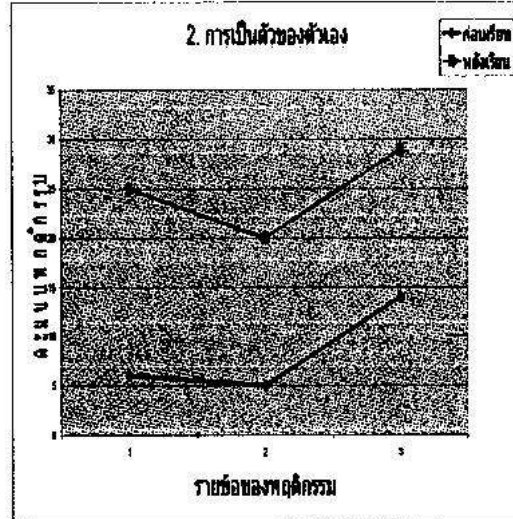
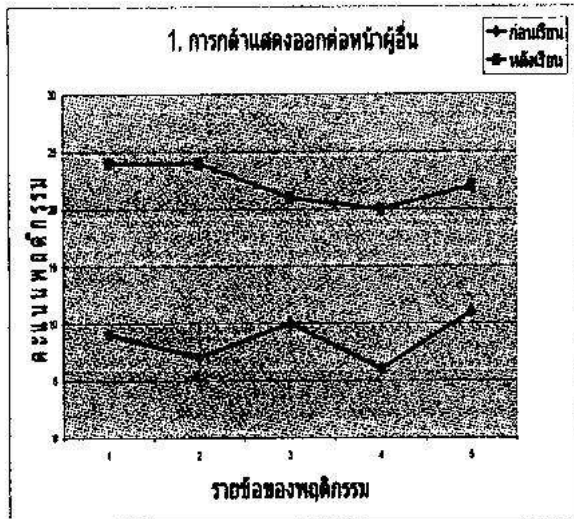
เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย อายุ 15 ปี ระดับสติปัญญา 40 ฐานะดี อยู่ร่วมกับบิดามารดา เป็นบุตรคนเดียว มีนิสัยชอบร้องไห้อาวว ขอบกัดมือตนเองและดบมือตลอดเวลา พุดไม่ได้ มาอยู่นี้จะเดินทั้งวัน ไม่กล้าสบตาใคร ขี้อาย ชอบเล่นอยู่คนเดียว มีระยะความสนใจสั้นมาก มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวนิ้วมือ

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโอฮิวแมนนิส เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย ค่อนข้างขี้อาย ไม่พุด เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางครั้ง มักจะแยกไปนั่งกัดมือหรืออยู่คนเดียว ทำงานในระยะเวลาดั้งๆ ทำช้าๆ แต่ไม่สำเร็จ ไม่ชอบทำงานร่วมกับเพื่อนๆ มีปัญหากับเพื่อนน้อย เมื่อเพื่อนแหย่ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโอฮิวแมนนิส เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างชัดเจน และมีอัตราการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างคงที่ สมำเสมอ กล้าพุดเสียงดังขึ้น กัดมือตนเองน้อยลง กล้าแสดงออกด้วยการเข้าไปพุดหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน มีการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ การหนีไปอยู่คนเดียวน้อยลง การเจ็บอายในการพุดหรือการกระทำน้อยลง สามารถทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนดได้ดีขึ้น แก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ในบางครั้ง มีการทำผลงานที่แปลกใหม่ กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์ใหม่ๆ ได้

3. นักเรียนคนที่ 3 : เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม

3.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 6 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 6 แสดงว่าเด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำงานด้วยตนเองโดยไม่ต้องชักชวน และสามารถทำได้ในระยะเวลาสั้นขึ้น กล้ายอมรับผิดเมื่อได้รับการซักถาม

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีความพยายามทำงานด้วยตนเองก่อน เมื่อทำไม่ได้จึงขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น รู้จักให้เพื่อนช่วยหรือแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนๆ ในกลุ่ม

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม กล้าทำผลงานใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อนและสามารถทำได้สำเร็จ

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

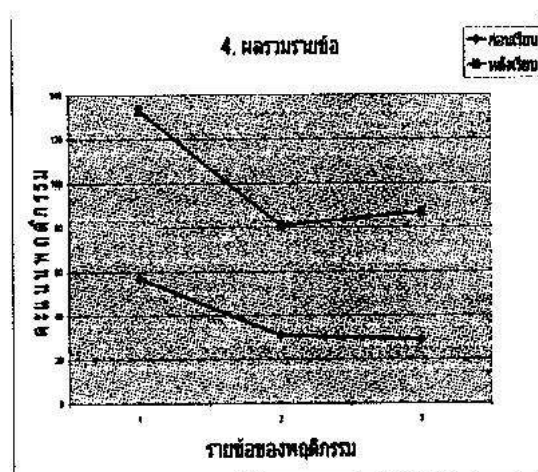
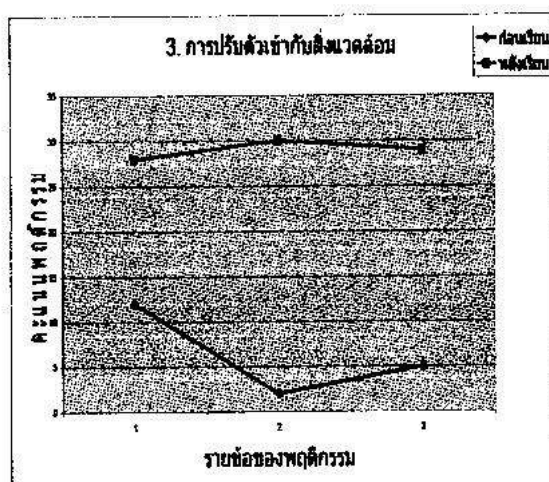
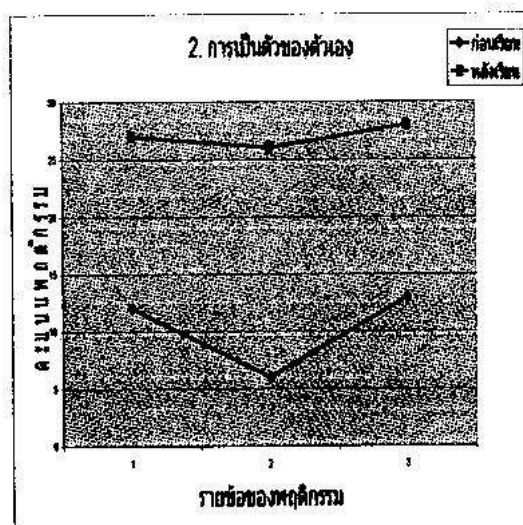
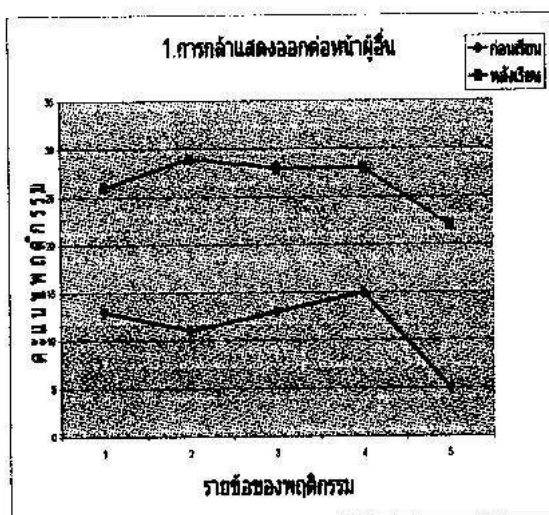
เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม อายุ 14 ปี ระดับสติปัญญา 70 ฐานะปานกลาง อยู่ร่วมกับบิดามารดา เป็นบุตรคนที่ 2 มีนิสัยขี้ซำซี้ แต่พูดติดอ่างและไม่ชัด เจ้าอารมณ์ ชอบเอาแต่ใจ สนใจเรียนเป็นบางครั้ง ชอบก้มมือตนเอง มีความพิการทางร่างกาย

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโธอีวแมนนิส เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม พูดเก่ง แต่ไม่ค่อยรู้เรื่อง ชอบเล่นและพูดคุยกับเพื่อน ไม่กล้าแสดงออก ต้องชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมเสมอ สามารถทำตามได้บ้างเป็นบางครั้ง มีความสนใจสั้น ทำงานด้วยตนเองไม่ค่อยได้ ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือหรือแนะนำ แต่มีความพยายามในการทำ มักจะทำไม่สำเร็จ แสดงอาการหงุดหงิด ไม่พอใจ ก่อนลงมือทำกิจกรรม ชอบแย่งสิ่งของ ไม่รู้จักแก้ปัญหาหรือตัดสินใจด้วยตนเอง ให้ความร่วมมือเป็นบางครั้ง ไม่กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์ใหม่ๆ

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโธอีวแมนนิส เด็กชายธนพล ศรีเสงี่ยม มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจน การแสดงออกจะแปรตามสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ให้ความสนใจในและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำงานด้วยตนเองโดยไม่ต้องชักชวน และสามารถทำได้ในระยะเวลาสั้นขึ้น อาการหงุดหงิดไม่พอใจปรากฏน้อยลง กล้ายอมรับผิดเมื่อได้รับการซักถาม มีความพยายามทำงานด้วยตนเองก่อน เมื่อทำไม่ได้จึงขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น รู้จักให้เพื่อนยืมของหรือแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนๆ ในกลุ่ม พูดคุยขณะเรียนน้อยลง กล้าทำผลงานใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อนและสามารถทำได้สำเร็จ

4. นักเรียนคนที่ 4 : เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ

4.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 7 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 7 แสดงว่าเด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีความกล้าเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การเชื่อฟังมีมากขึ้น สามารถทำงานได้ต่อเนื่องจนงานสำเร็จ

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น กล้ายอมรับผิด รู้จักขอโทษและขอบคุณ มีการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีการคิดและทำงานที่แปลกใหม่เป็นบางครั้ง มีความอดทนและสามารถรอคอยได้

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

4.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

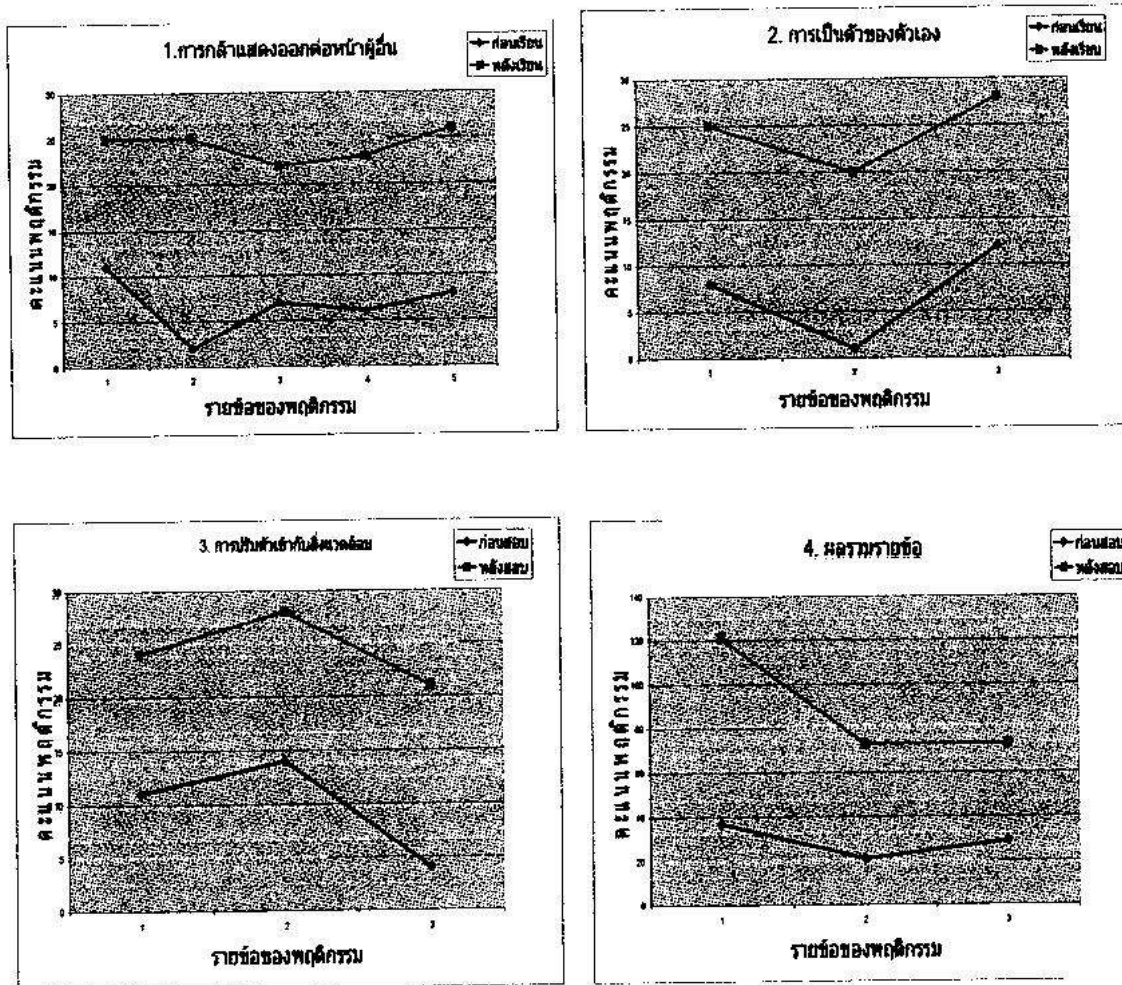
เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ อายุ 10 ปี ระดับสติปัญญา 50 ฐานะดี อยู่ร่วมกับบิดามารดา มีพี่น้อง 2 คน เป็นบุตรคนที่ 2 มีนิสัยขี้ขลาด แต่พูดซ้ำไปซ้ำมา พูดไม่ชัด สื่อสารไม่รู้เรื่อง ชอบพูดคำหยาบ ชอบเล่นและแกล้งตีเพื่อน ชอบแสดงออก มีระยะความสนใจสั้นมาก และไม่อยู่นิ่ง

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวไฮวแมนนิส เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ เอาแต่ใจตนเอง ค่อนข้างคือ ไม่ฟังคำแนะนำหรือดักเตือน ชอบเข้าแหย่ รังแก แย่งสิ่งของจากเพื่อน พูดคำหยาบ เข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้ มีปัญหาทะเลาะกับเพื่อนบ่อยๆ ไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมรับความคิด กล่าวโทษเพื่อน เวลาเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างชอบทำเป็นคนแรก สามารถแก้ปัญหาได้ในบางเรื่อง สนใจทำงานในระยะเวลาสั้นๆ เมื่อไม่พอใจจะไปเล่นสิ่งของหรือเดินออกนอกห้องเรียน บางครั้งทำลายสิ่งของทั้งของคนและของผู้อื่น

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวไฮวแมนนิส เด็กหญิงกรกมล ทะนงอาจ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างดีขึ้น มีอัตราการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างคงที่ สม่่าเสมอสังเกตได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม มีความอดทนและสามารถรอคอยได้ รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การเชื่อฟังมีมากขึ้น ทะเลาะกับเพื่อนรังแกเพื่อน แย่งของกับเพื่อนมีบ้างแต่น้อยลง ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น กล้ายอมรับผิด รู้จักขอโทษและขอบคุณ สามารถทำงานได้ต่อเนื่องจนงานสำเร็จ มีการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น มีการคิดและทำงานที่แปลกใหม่เป็นบางครั้ง

5. นักเรียนคนที่ 5 : เด็กหญิงอรพิตล ช้างสาร

5.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 8 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงอรพิตล ช้างสาร ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 8 แสดงว่าเด็กหญิงอรพิต ช้างสาร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กหญิงอรพิต ช้างสาร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงอรพิต ช้างสาร กล้าพูดด้วยเสียงที่ดังขึ้น กล้าแสดงออกด้วยการเข้าไปพูด ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่หลีกเลี่ยงไปอยู่คนเดียว ไม่มีอาการอาย ทั้งในการพูดและการกระทำ

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กหญิงอรพิต ช้างสาร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงอรพิต ช้างสาร ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น กล้ายอมรับผิด มีการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ทำงานเสร็จตามที่กำหนด

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กหญิงอรพิต ช้างสาร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงอรพิต ช้างสาร ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี กล้าเข้าร่วมและแสดงออกในสถานการณ์ใหม่ๆ

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กหญิงอรพิต ช้างสาร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

5.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

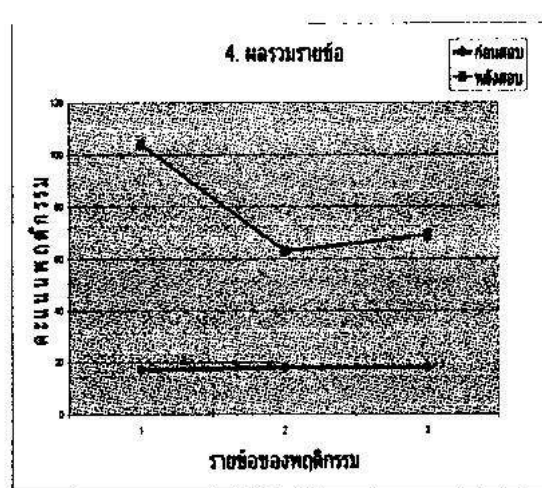
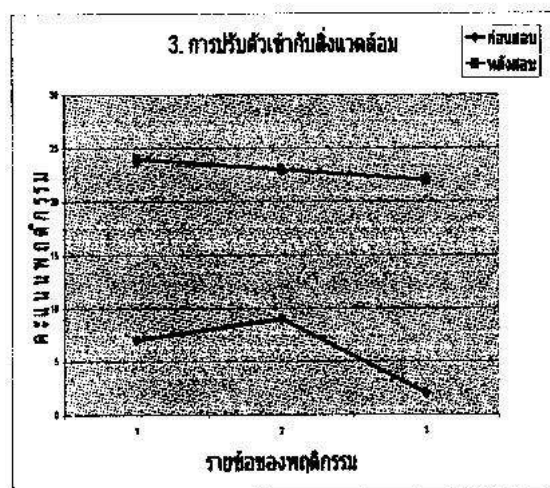
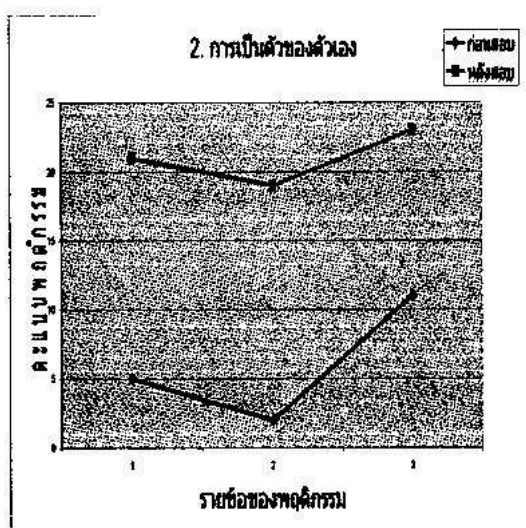
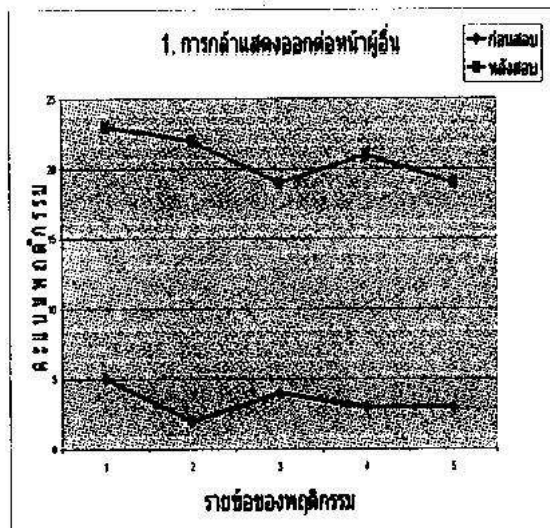
เด็กหญิงอรพิต ช้างสาร อายุ 12 ปี ระดับสติปัญญา 40 ฐานะดี อยู่ร่วมกับบิดามารดา เป็นบุตรคนเดียว นิสัยไม่ชอบพูด ขี้อาย ใจน้อย เงียบขรึม ชอบช่วยเหลือเพื่อน พูดได้คำสั้นๆ แต่พูดไม่ชัด มีความสนใจและทำงานในระดับต้นๆ

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวไฮวแมนนิส เด็กหญิงอรพิต ช้างสาร ก่อนข้างขี้อาย ไม่พูด แยกตัวไปนั่งเล่นหรือทำงานอยู่คนเดียว สามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานาน ทำช้า แต่ไม่สำเร็จ ไม่ชอบทำงานรวมกลุ่มกับเพื่อน มีปัญหากับเพื่อนน้อย เมื่อเพื่อนแหย่ จะไม่มีการโต้ตอบ ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวไฮวแมนนิส เด็กหญิงอรพิต ช้างสาร มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนข้างขี้อาย คงที่และสม่ำเสมอ กล้าพูดด้วยเสียงที่ดังขึ้น ถ้าแสดงออกด้วยการเข้าไปพูด ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่หลีกเลี่ยงไปอยู่คนเดียว ไม่มีอาการอายทั้งในการพูดและการกระทำ ทำงานเสร็จตามที่กำหนด ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี กล้าเข้าร่วมและแสดงออกในสถานการณ์ใหม่ๆ

6. นักเรียนคนที่ 6 : เด็กหญิงคุณากร กาญจนที

6.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 9 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงคุณากร กาญจนที ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 9 แสดงว่าเด็กหญิงคุณากร กาญจนสี มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงคุณากร กาญจนสี ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างค่อเนื่องเป็นเวลานาน กล้าพูดและกล้าซักถามมากขึ้น กล้าแสดงออกคนเดียว

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงคุณากร กาญจนสี สนใจในงานและทำงานเสร็จ รู้จักขอโทษเมื่อทำความผิด อารมณ์เย็นขึ้น

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงคุณากร กาญจนสี ปฏิบัติตามคำแนะนำมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมที่แปลกใหม่

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กหญิงคุณากร กาญจนสี มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

6.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

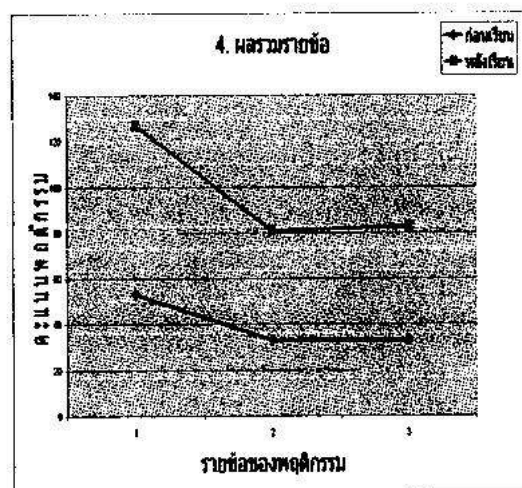
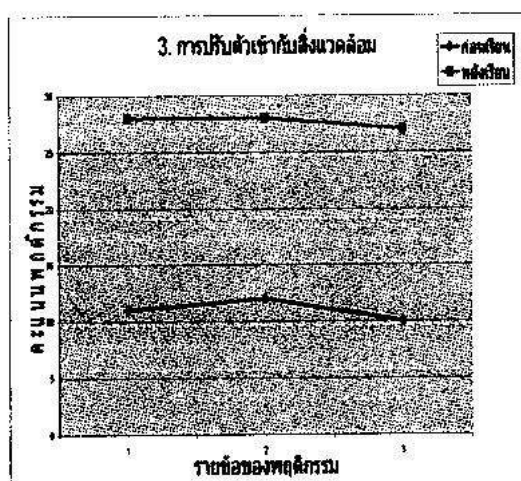
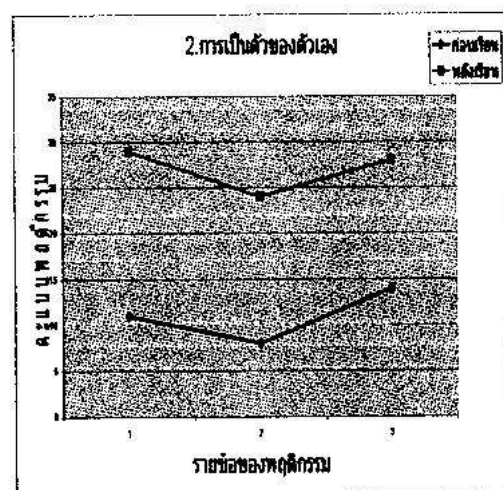
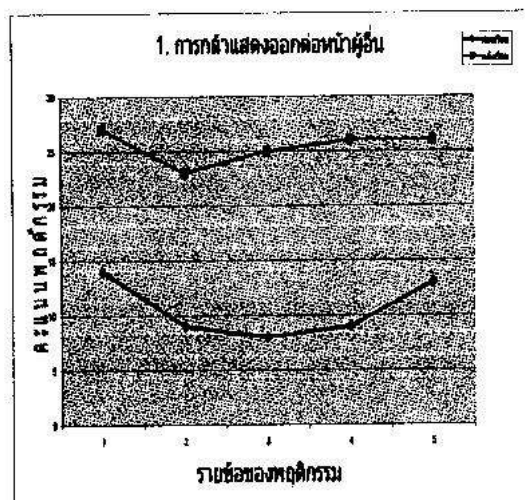
เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี อายุ 10.6 ปี ระดับสติปัญญา 40 ฐานะปานกลาง อยู่ร่วมกับบิดามารดา มีพี่น้อง 5 คน เป็นบุตรคนที่ 4 มีนิสัยขี้ขลาด แต่พูดไม่ชัด เข้าอารมณ์ชอบเอาแต่ใจตนเอง ชอบเล่นรุนแรงและชนมาก ชอบแกล้งและตีเพื่อน แสดงอาการก้าวร้าวเมื่อโกรธหรือถูกทำร้าย มีความสนใจและทำงานในระดับต้นๆ

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโอฮิวแมนนิส เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี คุยเสียงดัง กล้าแสดงออก สามารถแก้ปัญหาและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองได้บ้าง มีการแย่งสิ่งของ ทะเลาะเถียงกับเพื่อนเป็นประจำ ให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือกับเพื่อนในบางครั้ง ไม่กล้ายอมรับผิด ไม่อยู่นิ่ง ขาดความอดทน มีความสนใจในระดับเวลาสั้นๆ

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโอฮิวแมนนิส เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างดี แต่ไม่สม่ำเสมอ แปรตามสภาพอารมณ์ ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน กล้าพูดและกล้าซักถามมากขึ้น กล้าแสดงออกคนเล็กๆ สนใจในงานและทำงานเสร็จ รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด อารมณ์เย็นขึ้น การทะเลาะ โยนของหรือตีและปฏิบัติตามคำแนะนำมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมที่แปลกใหม่

7. นักเรียนคนที่ 7 : เด็กหญิงสุจิตรา นาพัวพัน

7.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



แผนภูมิภาพที่ 10 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านของเด็กหญิงสุจิตรา นาพัวพัน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 10 แสดงว่าเด็กหญิงเด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ พูดไม่ชัดก็พูดเสียงดัง กล้าแสดงออกพร้อมกับเพื่อน กล้าทำกิจกรรมคนเดียวต่อหน้าเพื่อนเมื่อได้รับการชักชวนหรือให้กำลังใจ ปฏิบัติตามคำแนะนำ

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ สนใจในงานและทำงานเสร็จ รู้จักขอโทษเมื่อทำความผิด อารมณ์เย็นขึ้น

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ ให้ความช่วยเหลือและทำกิจกรรมได้ดี มีเหตุผล กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กหญิงสุจิตรา นาพัพพ์ มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

7.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

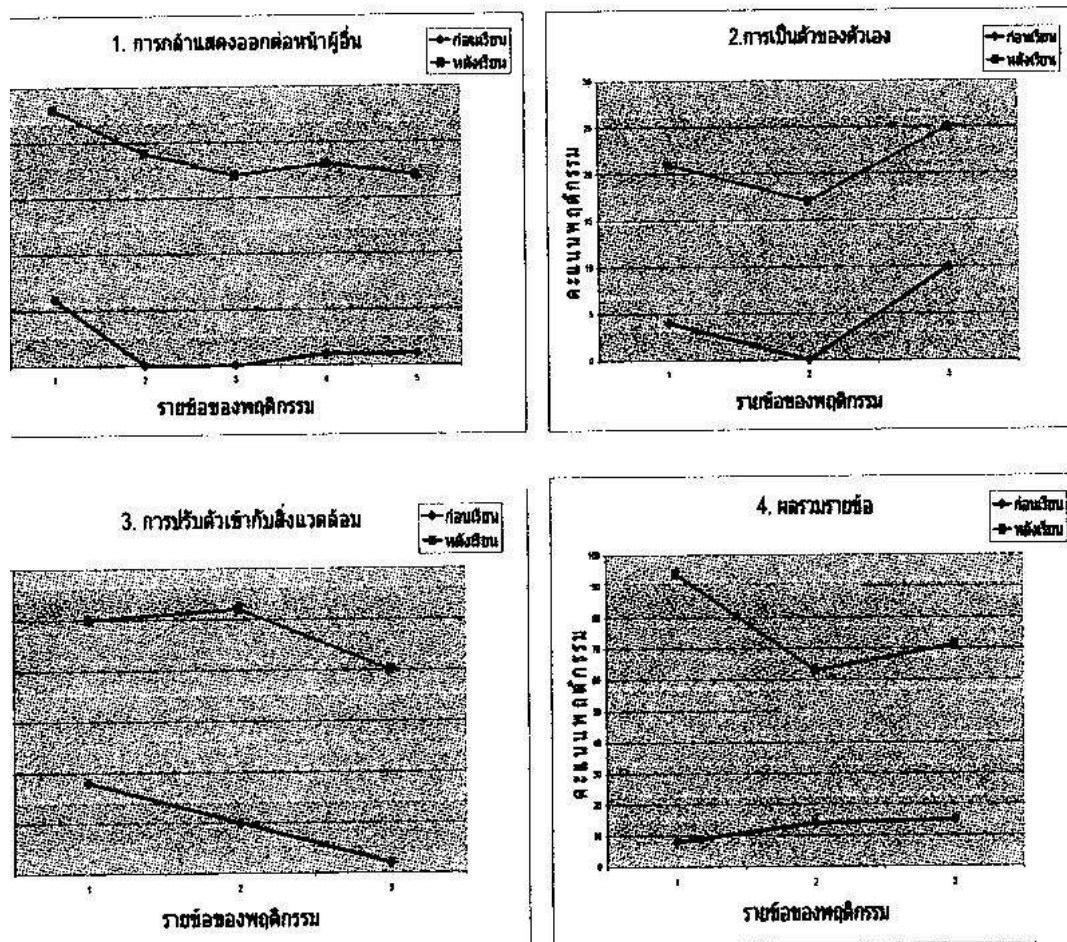
เด็กหญิงสุจิตรา นาพัทน์ อายุ 10.5 ปี ระดับสติปัญญา 70 ฐานะปานกลาง อยู่ร่วมกับบิดามารดา มีพี่น้อง 2 คน เป็นบุตรคนโต นิสัยเจียบขริ่ม ไม่ชอบพูด จี้อาย ใจน้อย ชอบช่วยเหลือเพื่อน พูดได้คำสั้นๆ แต่พูดไม่ชัด

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวไอฮิวแมนนิส เด็กหญิงสุจิตรา นาพัทน์ เข้าร่วมกิจกรรมบางอย่าง พูดไม่ชัด เสียงเบา ค่อนข้างขี้อาย ทำงานช้า แก้ปัญหาและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองได้บ้าง มีปัญหากับเพื่อนน้อย เมื่อเพื่อนหยิ่งจะไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ชอบช่วยเหลือเพื่อน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ไม่กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวไอฮิวแมนนิส เด็กหญิงสุจิตรา นาพัทน์ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างชัดเจนและรวดเร็ว ถึงจะพูดไม่ชัดก็พูดเสียงดัง กล้าแสดงออกพร้อมกับเพื่อน กล้าทำกิจกรรมคนเดียวต่อหน้าเพื่อนเมื่อได้รับการชักชวนหรือให้กำลังใจ ทำงานเสร็จตามที่กำหนด ให้ความช่วยเหลือและทำกิจกลุ่มได้ดี มีเหตุผล ปฏิบัติตามคำแนะนำ กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ

าเรียนคนที่ 8 : เด็กหญิงรัชฎาวันษ์ คงถาวร

8.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ



ภูมิภาพที่ 11 แสดงคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้า
 | ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้าน
 เด็กหญิงรัชฎาวันษ์ คงถาวร ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากแผนภูมิที่ 11 แสดงว่าเด็กหญิงเด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และคะแนนรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ

ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น กล้าแสดงออกคนเดียวต่อหน้าผู้อื่น

ด้านการเป็นตัวของตัวเอง เด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร รู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง แสดงความพอใจในกิจกรรมที่ตนเองทำ รู้จักขอโทษ

ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่าเด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น แบ่งปันและช่วยเหลือ มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมในสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ

ผลรวมความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสามด้านของเด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียนจะพบว่า ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้นหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

8.2 ข้อมูลเชิงลักษณะ

เด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร อายุ 15 ปี ระดับสติปัญญา 55 ฐานะปานกลาง อยู่ร่วมกับบิดามารดา มีพี่น้อง 2 คน เป็นบุตรคนเล็ก นิยชอบสนุก ขำพูด แต่พูดไม่ชัด ก้าวร้าวเมื่อโกรธหรือถูกทำร้าย ใจร้อน ทะเลาะกับเพื่อนเป็นประจำ มีความสนใจในระดับต้น ชอบหยิบเอาของเพื่อนและบอกว่าเป็นของตนเอง

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโฮลวแมนนิส เด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร พูดเก่งแต่ไม่รู้เรื่อง ชอบคุยและเล่นกับเพื่อน ไม่สนใจเรียน ต้องชักชวนให้ร่วมทำกิจกรรมสม่ำเสมอ มีช่วงความสนใจสั้น ทำงานด้วยตนเองไม่ได้ ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือหรือแนะนำ แยกตัวไปทำตามลำพัง แก้ปัญหาไม่เป็น มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อเพื่อน แสดงอาการหงุดหงิด ขบถแย่งสิ่งของระหว่างทำงานกลุ่ม เอาแต่ใจตนเอง ขาดความอดทน มีอารมณ์รุนแรงเมื่อโกรธ ไม่ยอมรับผิดเมื่อกระทำความผิด ไม่กล้าเข้าร่วมในสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ

หลังได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของนิวโฮลวแมนนิส เด็กหญิงธัญญาวันท์ คงถาวร มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบค่อยเป็นค่อยไป และคงที่ มีความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น มีความอดทนและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ กล้าแสดงออกคนเดียวต่อหน้าผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง แสดงความพอใจในกิจกรรมที่ตนเองทำ รู้จักขอโทษ แบ่งปันและช่วยเหลือ มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมในสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

สมมติฐานในการวิจัย

การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่มีระดับสติปัญญาพอเรียนได้ระดับ I.Q. 35 – 70 จำนวน 8 คน นักเรียนชาย 3 คน นักเรียนหญิง 5 คน อายุระหว่าง 10 – 12 ปี เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พิเศษ (ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดหนังสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้เนื้อหาวิชาจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา
2. แบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมของนักเรียน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองนักเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีลำดับขั้นดังนี้

1. การสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้วิชาจริยศึกษา
จำนวน 5 แผน
2. การสร้างแบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ระยะเวลาดำเนินการทดลองใช้เวลาทดลอง 2 สัปดาห์ทุกๆ วัน วันละ 9 คาบ (180 นาที)
รวมการสอนทั้งสิ้น จำนวน 10 ครั้ง วัดผลตามช่วงเวลาที่กำหนดหลายครั้ง
4. เมื่อทำการทดลองครบตามกำหนด รวบรวมคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของ
นักเรียนเพื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เป็นกลุ่ม เป็นภาพรวมของการพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ศึกษาโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean)
และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในรูปแบบภูมิเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและ
หลังการได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. วิเคราะห์เป็นรายบุคคล นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 2.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.2 ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ นำเสนอด้วยข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับภูมิหลังและ
พฤติกรรมของนักเรียน แต่ละคนก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิส ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปผลการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองใน
แต่ละได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับ
สิ่งแวดล้อม และโดยภาพรวมสูงขึ้น หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นใน
ตนเองสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทั้งด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้า
ผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและโดยรวมทั้งสามด้าน ดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สอดคล้องกับความต้องการและธรรมชาติ
ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีลักษณะสำคัญของกิจกรรมคือ

1.1 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสใช้วิธีจินตนาการตัวเองโดยอยู่ในที่สงบเงียบ ปราศจากสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ใช้หลักการที่ว่า “คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น” (As you think, so you become) หรือการท่องคำ 2 พยางค์ ให้สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออก ย้ำคิดแต่สิ่งที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ร่างกาย จิตใจผ่อนคลาย สดชื่นแจ่มใส ในการฝึกกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ในขั้นนำใช้ฝึกสมาธิโดยจินตนาการด้วยการนั่งหลับตา ประสานมือ วางไว้ที่ตัก เวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ภาพนามันตราที่เป็นภาษาสันสกฤตอยู่ในใจว่า บานานัม เควลัม ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is every where หรือความรักที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจะจ้องคำว่า บานานัม เวลาหายใจออกจะจ้องคำว่า เควลัม จะเกิดการผ่อนคลายอย่างลึกถ้าควบคุมในการทำสมาธิแล้วใช้เทปเพลงประกอบคำพูดบรรยายให้เด็กจินตนาการตาม ในขั้นสรุปนี้เด็กจะทำโยคะท่าศพ ซึ่งเป็นท่านอนราบกับพื้น หลับตา แล้วฟังคำพูดให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจต่อการปฏิบัติกิจกรรมและทำงานจนประสบผลสำเร็จ โดยมีเทปเพลงประกอบเบาๆ ในช่วงแรกของการสอนเด็กให้ความสนใจน้อยมาก แต่ในวันต่อมา เด็กมีความสนใจเพิ่มขึ้น ตามลำดับ จนกระทั่งประมาณวันที่ 3 เด็กแสดงปฏิกิริยาชอบรับและฝึกด้วยดี สามารถอยู่นิ่งๆ ได้ตลอดเวลา ทุกคนและทุกครั้ง ในบางครั้งเด็กจะแสดงพฤติกรรมให้เห็นชัดเจนว่า เขาคล้อยตามคำพูดที่บรรยายให้เขาจินตนาการตาม คือ เขาจะทำท่าฟุ้งเสียจนก เสียงน้ำ หรือทำโน้มน้าของตัวเอง ช่วงที่เด็กทุกคนสนุกมากคือช่วงสุดท้ายของการทำสมาธิ เด็กทุกๆ คน จะค่อยๆ ลืมตา แล้วหันมายิ้มให้กับเพื่อนของเขามากกว่าหัวเราะให้กัน

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการทำสมาธิในรูปแบบต่างๆ กับพฤติกรรมเด็ก พบว่าเด็กเมื่อฝึกสมาธิจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันสูงขึ้น มีระเบียบวินัย มีความอดทน ลดปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ในห้องเรียน การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ยังช่วยทำให้เด็กเกิดความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน มีการผ่อนคลาย มีความคิดเป็นของตนเอง ซึ่งเกิดจากการมีสมาธิ ดังนั้นการฝึกให้เด็กใช้จินตนาการอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เด็กเกิดความมั่นคงทางจิตใจ มีสมาธิดีขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ซึ่งวิวรรณ ศรีกุลสถานกุล (2538:131) ได้นำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาสอนเด็กบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (พิเศษ) พบว่าเด็กมีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเพราะความคิดสร้างสรรค์เป็นลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

วิวรรณ ศรีกุลสถานกุล (2538:133) การที่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาสามารถฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้เป็นเพราะเป็นการคิดในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เด็กมีการจินตนาการจากสิ่งที่คุ้นเคย และเมื่อได้ปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จจึงเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

1.2 การฝึกโยคะ เป็นกิจกรรมที่ช่วยบริหารร่างกายด้วยท่าบริหารง่ายๆ มีการเคลื่อนไหว ก่อนข้างซ้ายและนูนมวด สอดคล้องกับลมหายใจเข้าและออก ช่วยให้การหายใจลึกและช้า ในการฝึกโยคะจะมีด้วยกันหลายท่าอาทิเช่น ท่าศพ ท่างู ท่าต้นไม้ ท่าผีเสื้อ ท่าหงษ์ท่าดอกบัว ท่าปลา ท่ากระเช้ ฯลฯ จะใช้ท่าศพประกอบการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการทุกครั้งของการสอน ในช่วงแรกเด็กจะสนใจน้อยและจะเริ่มสนใจมากขึ้นในครั้งต่อไปตามลำดับ ในการสอนผู้วิจัยจะให้เด็กทบทวนท่าโยคะเก่าก่อนและค่อยเริ่มอันใหม่ ซึ่งในการฝึกโยคะนี้เด็กจะเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายส่วนต่างๆ ของร่างกายในตนเองในลักษณะที่แตกต่างกัน และช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ในร่างกายให้สมบูรณ์ได้ ความสภาพความพร้อมของร่างกายและสติปัญญา

นอกจากนี้การฝึกโยคะยังช่วยในเรื่องของระบบหายใจ การหายใจลึกและช้า ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นดี ช่วยเสริมสร้างและผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย จิตใจ ทำให้เด็กมีความสงบ เยือกเย็น สุขุม รอบคอบกว่าเดิม ซึ่งถือว่าการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น มานพ ประภายานนท์ (2546:คำนำ) กล่าวว่า โยคะสอนให้รู้จักการผ่อนคลายร่างกาย ทำจิตใจเป็นสมาธิ และแก้ปัญหา เปรียบเสมือนยาแก้พิษที่สมบูรณ์ และทำให้ชีวิตในแต่ละวันเต็มไปด้วยชีวิตชีวา

1.3 นิทาน เกมและเพลงเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจอยากเรียน นิทานตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสจะเป็นนิทานประเภทคุณธรรมต่างๆ โดยเน้นในเรื่องความรัก ความเมตตา การช่วยเหลือ การมีน้ำใจ ความสามัคคี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ฯลฯ ในกิจกรรมนิทาน เด็กได้ฝึกการพูด การตอบคำถาม การสังเกต การแสดงความคิดเห็น และการแสดงท่าทางประกอบ ซึ่งช่วยในเรื่องการปรับตัวของเด็กให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น เกมในการจัดกิจกรรมควรเป็นเกมที่ให้ความรู้ด้านวิชาการ และสอดแทรกการพัฒนาทักษะด้านคุณธรรมจริยธรรมให้ควบคู่กันไป ฝึกให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ ให้ความสนใจและเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้มากขึ้น

ส่วนเพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมควรเป็นเพลงที่มีเนื้อหาง่ายๆ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน การร้องเพลงสำหรับเด็กควรมีการแสดง ท่าทางประกอบเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เด็กจะกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองคิด และจะทำให้บรรยากาศการเรียนการสอนไม่น่าเบื่อ เด็กจะสนุกกับการเรียน ทำให้ผลการเรียนของเด็กดีขึ้นและเด็กจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอีกด้วย

1.4 การจุดจิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านต่างๆ ที่มีพลังมหาศาลในการควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา การทำงานของคนเราจะถูกบันทึกไว้ที่จิตใต้สำนึก โดยสะสมตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงปัจจุบัน ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง และแสดงออกเป็นพฤติกรรมให้ปรากฏเห็น

จิตได้สำนึกแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ 1. สภาวะเป็นบวกจะมีพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าและพึงพอใจในตนเอง 2. สภาวะเป็นลบจะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางลบ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง หวาดกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คั่นร้นเอาแต่ใจ ไม่มีความสุขและมักจะไม่ประสบความสำเร็จ

ในการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตได้สำนึกนั้น ต้องสร้างความรู้สึในช่วงที่ร่างกายจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตได้สำนึกมีความพร้อมในการรับข้อมูลต่างๆ

โดยสรุปจะเห็นได้ว่าแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส เน้นพัฒนาการทางร่างกายควบคู่กับจิตใจ โดยใช้การฝึกโยคะและสมาธิ ทำให้จิตใจสงบเกิดการคล้อยตามสามารถปฏิบัติและกระทำได้ตามที่กำหนด

2. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เด็กแสดงออกหรือปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าตนเองมีความสามารถ จากกิจกรรมการเรียนการสอนพบว่านักเรียนส่วนมากมีพฤติกรรมด้านความกล้าแสดงออกสูงขึ้นในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านการกล้าแสดงพร้อมกับเพื่อนๆ เด็กจะแสดงออกด้วยความตั้งใจและมีสนุกสนาน ที่ปรากฏให้เห็นชัด คือ เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย เด็กชายณฤเบศร์ อ่อนโยน เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี และเด็กหญิงอรพินธ ช้างสาร ทั้ง 4 คนนี้ในตอนแรกจะมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง ขอบถนอยู่คนเดียว แต่หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เด็กทั้ง 4 คน จะเข้าร่วมกิจกรรมและกระทำต่อเนื่องจนเสร็จทุกกิจกรรม ส่วนเด็กชายชนะพล ศรีแสงยม เด็กหญิงสุจิตตรา นาพัวพัน เด็กหญิงธัญญาวัลย์ งดงาม มีพฤติกรรมความกล้าแสดงออกสูงขึ้น แต่ต้องคอยกระตุ้นและให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้เด็กที่มีปัญหาทะเลาะกับเพื่อนอยู่เสมอคือเด็กชายณฤเบศร์ อ่อนโยน เด็กหญิงกรกมล ทนงอาจ หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้ายอมรับผิดเมื่อรู้ว่าคนทำผิด

การที่เด็กมีพฤติกรรมด้านความกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นสูงขึ้น อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งเปิดโอกาสในเด็กได้กระทำกิจกรรมอย่างอิสระ ความความสนใจ เมื่อเด็กสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง จึงเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นทำให้เด็กกล้าที่จะคิด กล้าทำ กล้าแสดง ในพฤติกรรมที่เด็กแสดงได้นั้นหลังจากที่มีการเรียนรู้ย่อมเป็นไปได้ทั้งเด็กปกติและไม่ปกติจากแรงเสริมและรางวัลที่ผู้สอนได้จัด สอดคล้องกับ ดร.มาลี จูหา (2544:151) กล่าวว่า แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็ก สามารถกระตุ้นให้อยากเรียน เกิดความสนใจเป็นพิเศษได้ รางวัล คำชม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น และยังทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น มีความภาคภูมิใจต่อผลงานนั้นๆ

2.2 การเป็นตัวของตัวเอง กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้านการเป็นตัวของตัวเองนั้นเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักฟังตนเอง ทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง รู้จักพอเพียงในผลงานที่กระทำ อหิวปัญหาสามารถพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง หลังจากที่แก้ปัญหาได้เด็กจะเกิดความเชื่อมั่นตนเองสูงขึ้น พฤติกรรมของเด็กขณะที่มีความเป็นตัวของตัวเองจะมีพฤติกรรมที่หลากหลายแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานะแวดล้อม การเลี้ยงดู ความเป็นอยู่ ร่างกาย จิตใจ เพศ อายุ และ ๖. เป็นสำคัญ สอดคล้องกับ คร.ธำรง บัวศรี (2542: 92) กล่าวว่า การที่จะพัฒนาคุณลักษณะความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองให้เกิดขึ้น นอกจากการเลี้ยงดูให้เด็กมีสุขภาพร่างกายดีแล้ว ยังต้องให้เขามีโอกาสกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง เช่น ตัดสินใจว่าจะนั่ง ยืน นอน เดิน หรือกระโดด ฉะนั้นก็ให้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ เช่น การปีนกำแพง การยกของหนัก ฯลฯ ดังที่ กุญชรกรมล ทนงอาจ เด็กชาชนนุเบศร์ อ่อนโยน เด็กหญิงสุจิตรา นาหัวพัน เมื่อครูให้สร้างผลงานที่ชื่นชอบ เด็กเหล่านี้จะสร้างผลงานจากความคิดสร้างสรรค์ ทำด้วยตนเองจนกระทั่งสำเร็จ เมื่อครูสังเกตพบว่าคุณสมบัติที่เด็กทำ เด็กจะมีความสุขกับการทำที่อิสระ ยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อทำเสร็จจะเอาผลงานมาอวด รู้สึกถึงความภาคภูมิใจในผลงานของตน

2.3 การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม การที่เด็กได้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ดีขึ้น เด็กจะมีการช่วยเหลือกันและกัน มีเหตุผลและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการอดทน รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เช่น เด็กชาชนนุเบศร์ อ่อนโยน เด็กชายธรรมรัตน์ สมวัย เด็กชายชนะพล ศรีเสงี่ยม กุญชรกรมล ทนงอาจ และเด็กหญิงอรพิต ช้างสาร พฤติกรรมที่ทะเลาะกันลดน้อยลง ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม มีความกล้าแสดงท่าทางที่แตกต่างจากเพื่อน ส่วน กุญชรกรมล วรรณวิทย์ คงดาวร เด็กหญิงคุณากร กาญจนสี ก่อนข้างที่เอาแต่ใจตนเอง ก็มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ซ้ากว่าเพื่อนๆ

การที่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม หลังจากที่ได้เด็กได้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเพราะทุกกิจกรรมจะสอนสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม เน้นเรื่องความรัก ความสามัคคี ความซื่อสัตย์ ความประหยัด และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ มีความอดทนอดกลั้น ฯลฯ ซึ่งเด็กเกิดการยอมรับได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กได้พัฒนาปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

3. ปัจจัยทางการเรียนการสอนอื่นที่มีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

จากการดำเนินการทดลองผู้วิจัยพบว่ากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้ แต่ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการสอนมีเป็นบางครั้ง เช่น

3.1 สภาพทางความรู้และความเข้าใจ เด็กมีระดับ I.Q.แตกต่างกัน ทำให้เกิดปัญหาในขณะเรียนและสอน เด็กมีการรับรู้ค่อนข้างช้าและในระยะสั้นๆ เป็นผลทำให้ผู้สอนใช้ระยะเวลาในการสอนบางครั้งมากกว่าปกติและบางครั้งน้อยกว่าปกติ ด้านเนื้อหาความรู้ควรใช้เนื้อหาที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.2 สภาพอารมณ์และจิตใจ เด็กจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ง่ายขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในขณะนั้นๆ ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เรียน บางครั้งพบว่าถ้าอารมณ์ขุ่นมัว โกรธหรือไม่พึงพอใจ จะไม่สนใจเรียน เล่นและแหย่เพื่อนๆ แต่ถ้ามีอารมณ์ดีจะตั้งใจเรียนไม่ก่อความ ไม่สร้างบรรยากาศที่น่าเบื่อในการเรียน อารมณ์และจิตใจเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาเกิดการเปลี่ยนแปลงและเกิดการเรียนรู้ เพราะจะช่วยให้ควบคุมตนเองได้

3.3 สภาพบรรยากาศเป็นส่วนหนึ่งที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เด็กเมื่อตั้งใจเรียนจะเกิดสมาธิในการเรียน สามารถรับรู้และปฏิบัติตามที่รับมอบหมายได้ แต่ถ้าขณะเรียนมีเหตุการณ์อื่นๆ มาคั่น สมาธิและความสนใจของเด็กจะถูกเบี่ยงเบนไปทันที เป็นผลทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ต่อเนื่อง ความคาดหวังที่จะให้เกิดขึ้นกับเด็กจะน้อยลง

3.4 สภาพครู บุคลากรที่เกี่ยวข้อง จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรที่เกี่ยวข้องจะต้องมีความสุภาพ อารมณ์สุขุมเยือกเย็น มีความอดทน อดกลั้น มีเมตตาปรานี มีการให้อภัย ไม่โกรธเคืองแค้น และจะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเป็นอย่างดี ส่งผลให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จากเหตุผลดังกล่าว อาจสรุปได้ดังนี้ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและโดยรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นหลังจากใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทั้งนี้เป็นผลจากการที่เด็กได้ฝึกทำกิจกรรมร่วมกัน มีการฝึกสมาธิ ใช้โยคะ ใช้เกม เพลง นิทาน และการงูจิได้สำนึก เป็นการกล่อมเกล่าจิตใจ หากความพร้อมปรับสภาพอารมณ์ก่อนทำกิจกรรม เพื่อดึงจุดสนใจของเด็กและค่อยป้อนข้อมูลให้เด็กจนเกิดการเรียนรู้เป็นความรู้ ความเข้าใจ ชื่นชมและภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง สิ่งเหล่านี้เป็นจุดที่ทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับสุคนธ์ สิ้นธพานนท์ (2545:8) การศึกษามุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม และวัฒนธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูผู้สอนควรมีการศึกษาอย่างเข้าใจในการนำเครื่องมือนวัตกรรมไปใช้กับนักเรียนเพื่อช่วยแก้ไขและพัฒนาเด็กที่มีความบกพร่องให้มีศักยภาพดีขึ้น
2. ควรมีการศึกษาในระยะยาวถึงผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
3. ควรศึกษาผลของการฝึกโยคะให้กับเด็กที่มีความบกพร่องสามารถช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทักษะในการช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น

บรรณานุกรม

- ารศาสนา, กรม. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- การศึกษา, กอง. คู่มือการจัดการเรียนร่วม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ครูสภา, 2540
- ไต่ตึกภา พละวัตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและขบวนการกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านกุคกว้างประชาสรร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
- เกียรติวรรณ อดายกุล. คุณธรรม 2000. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พรินท์, 2542.
- _____ . แด่คุณพ่อคุณแม่และคุณครูที่รัก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์ , 2535.
- _____ . พุดอย่างนีโอ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พรินท์, 2539.
- _____ . วิธีแห่งพุทธะวิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัทที.พี. พรินท์, 2542
- _____ . สมาริ 2000. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พรินท์, 2542.
- _____ . สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พรินท์ , 2541.
- _____ . ผู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พรินท์, 2543.
- _____ . อัครศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : บริษัทที.พี.พรินท์, 2539.
- _____ . อาหารผู้ชีวิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี.พรินท์, 2546.
- ขวัญฟ้า รังสิยานนท์. การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยจากการฟังนิทานด้วยการเล่าโดยใช้หุ่นกับรูปภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- แจ่มจันทร์ เกียรติสกุล. การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันและอยู่ในชั้นเรียนของครูที่มีพฤติกรรมทางวจาและท่าทางแตกต่างกัน วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2531.
- ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ญ. การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กแบบเรียนโดยการฝึกปฏิบัติได้อ่านนิคตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

- ฐรีฟ อ่อนโคกสูง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516.
- ฐพงศ์ ปัญญะวัด. การใช้ตัวแบบในนิทานประกอบภาพเพื่อเพิ่มพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนในเด็กอนุบาลที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ช่อระยา แสนมิมมา. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโรงเรียนพาณิชยการทวายร้อยเอ็ด อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด การศึกษาค้นคว้าอิสระ. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2542 .
- ชำระ บัวศรี. ทฤษฎีหลักสูตร การออกแบบและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา, 2542.
- น้องนุช เพียรดี. ผลการใช้ชุดการแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดคลองสวนฯ จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- บัญชา เกียรติจรูญพันธ์. แนวคิดมนุษยนิยมและค่านี้นำเสนอในวรรณกรรม พ.อีแอร์ อัสสัมชัญศึกษา ครุศึกษา การศึกษาค้นคว้าอิสระ ภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2543 .
- บรรพต พรประเสริฐ. การเปรียบเทียบโน้ตทัศน์ทางจริยธรรมของนักเรียนอนุบาลโดยใช้นิทานและเกม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- บุศดา โปส. โยคะบำบัดคลายเครียด. วงศ์แซ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2537.
- บุญรวม แสนชีสมบัติ. การบริหารร่างกายแบบโยคะ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- เบญจา รุ่งประพันธ์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษากับการเจริญสติภาวนา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ประกฤติ พูลพัฒน์. ปัญญาอ่อนเรียนได้. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนกุหลาบ, (ม.ป.ป.)
- ประคินันท์ อุประมัย. การศึกษาลักษณะและพฤติกรรมของเด็ก เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู. พิมพ์ครั้งที่ 10 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราชธนบุรี, 2539 (หน่วยที่ 14)

ปีทมาวดี บุญญสวัสดิ์. ผลของการใช้เกณฑ์การประเมินพื้นบ้านของไทยที่มีต่อพัฒนาทักษะทางสังคม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ผดุง อารยะวิญญู. การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงธน
พัฒนา จำกัด, 2533.

_____. การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
แว่นแก้ว, 2539.

ผ่องพรรณ นุริกา. การเปรียบเทียบผลทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกิจกรรม
กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจตุร
พักตรพิมานรัชดาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2545.

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (พระมหาบัวญาณสัมปันโน). เข้มทิศทางเดิน. กรุงเทพมหานคร :
ชวนการพิมพ์, 2541.

พระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่อดวงษ์ ฐิตธมโม). เต็มบุญหนีบาปด้วยกรรมฐาน. นนทบุรี :
สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, 2541

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญาันทภิกขุ). การฝึกสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,
(ม.ป.ป.) 2540.

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อดชา สุภัทโท). บ้านที่แท้จริง. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,
(ม.ป.ป.) 2541.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). ถึงเวลาเมื่อปรับเปลี่ยนพัฒนาคนกันใหม่. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา, (ม.ป.ป.) 2541.

พิศันท์ คงรักษา. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536.

มูลนิธิธนีโอฮิวแมนนิส. เอกสารประกอบการอบรม Healthy Living Retreat. กรุงเทพมหานคร : 2542.

มาลี จุฬา. การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพย์วิสุทธิ,
2544.

มาลินี จุฑารพ. จิตวิทยาการเรียนการสอน พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ทิพย์วิสุทธิ, 2539

- เขาวลัักษณ์ โพธิสุทธิ. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง ของผู้ผ่านการอบรม หลักสูตรการสร้าง
พลังความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการ
สังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- บุหา เวียงกมล. ผลของการประเมินตนเองโดยใช้แฟ้มสะสมงานที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- รุ่ง แก้วแดง. สังคมแห่งการเรียนรู้...ปฏิวัติ. รายงานผลการประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนนทบุรี:
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. 2543
- เรือนแก้ว เพ็ญพุ่ม. ศึกษาการให้บทบาทสมมุติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 4, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว,
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2535.
- ถัดดา ถิลาวัฒนกิจ. การติดตามผลผู้ผ่านการฝึกอบรมการพัฒนาเด็กเล็กตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
เพื่อนำไปใช้ในการจัดสวัสดิการแก่เด็กอ่อนก่อนวัยเรียน, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- เลขา ปิยะอัจฉริยะ. ประมวลเอกสารชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา. บัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช
นนทบุรี, 2537
- วารี ธีระจิตร. การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2541.
- วนิดา ป้อมสุวรรณ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านโคกกกลาง จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2542.
- วิภาพร พรรณเชษฐ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มา
จากครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิษณุโลก, 2530.
- วิมลลักษณ์ ศิระมาศวนิช. ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาประถมศึกษา
บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.
- วิไล องค์อนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- วิจารณ์ ศรีสุทธานุกุล. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดกระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศรียา นิยมธรรม. " การศึกษาพิเศษและการจัดการเรียนร่วม" ทศวรรษการจัดการเรียนร่วม. กรุงเทพฯ : สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร, 2539.
- ศศพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน. คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศรีสุตา คัมภีร์ภัทร. ศึกษาการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒประสานมิตร, 2534.
- สมิต อาชนิจกุล. การพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2539.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2541.
- สุคนธ์ สิ้นรพานนท์. การจัดการกระบวนการเรียนรู้กับผู้เรียนเป็นสำคัญ. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2545.
- สุนัยรัตน์ ฤทธิรงค์ชัยเลิศ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา (คป.) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สุพัตรา ธนบุญสมบัติ. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับความเหมือนจริงของเสียงบรรยายประกอบนิทานภาพสำหรับเด็กกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีต่อความเข้าใจในการฟังของนักเรียนชั้นประถม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาโสตทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุพัตรา สุภาพ. หนังสือเรียนสังคมศึกษา ศ.401 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2539.
- อำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิจัยการศึกษา (คบ.) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

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

Leung, J.J., and Sand, M.C. *Self-Esteem and Emotional Maturity in College students*.

Journal of College student Personnel 22 (July 1981) : 291-298

Yoder, J., and Proctor, W. *The Self-confident Child*. New York : Facts on File Publications, 1988.

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. ว่าที่ร้อยตรีบุญเลิศ บุญพะเนียด | อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหนัง ระดับ 9
ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษ |
| 2. อาจารย์สันทัต ตันพาสถียร | รองผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดหนัง
ฝ่ายวิชาการ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง
กรุงเทพมหานคร |
| 3. อาจารย์ธันต์ หลบภัย | หัวหน้าฝ่ายการศึกษาพิเศษโรงเรียนวัดหนัง
ระดับ 8 แขวงบางค้อ เขตจอมทอง
กรุงเทพมหานคร |
| 4. อาจารย์ทวีศักดิ์ จงประดับเกียรติ | โปรแกรมวัดผลการศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา |

ศร.0564.11.5/229



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงวังบูรพาภิรมย์
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

17 กรกฎาคม 2549

ข้อ ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ว่าที่ร้อยตรีบุญเลิศ บุญพะเนียด ข้าราชการบำนาญ

ด้วยนางวิไลวรรณ แจ่มจิตต์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ)" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---|----------------------|
| 1. ดร.อำนวย เดชชัยศรี | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ วัฒนาวินมิตกุล | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคำแนะนำของท่านจะได้ประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบันทึกศึกษา ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สราวุธ เศรษฐจิ๋ว)

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายงานบัณฑิตศึกษา



ที่ ศธ.0564.11.5/230

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงศิริบุญศรี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

17 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สันตติ ตันตเสถียร รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหนึ่ง (ฝ่ายวิชาการ)

ด้วยนางวิไลวรรณ แจ่มจิตติ นักศึกษาปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ)" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|---------------------|
| 1. ดร.อำนาจ เดชชัยศรี | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล | กรรมการที่ปรึกษารวม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบันทึกศึกษา ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล)

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายงานบัณฑิตศึกษา



ที่ ศธ.0564.11.5/231

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงทิวพระสุ
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

17 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ธนิต หลบภัย หัวหน้าฝ่ายการศึกษาพิเศษโรงเรียนวัดหนัง

ด้วยนางวิไลวรรณ แจ่มจิราศัย นักศึกษาปริญญาโท สาขาสถิติและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ)" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| 1. ดร.อานวย เดชชัยศิริ | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบันทึกศึกษา ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สรยุทธ์ เศรษฐจร)

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายงานบัณฑิตศึกษา



ที่ ศธ .0564.11.5/261

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงนิตยบุรี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

6 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวนัยนา ผดุงสันต์

ด้วยนางวิไลวรรณ แจ่มจิราศัย นักศึกษาปริญญาโท สาขานักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ)" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

สำหรับการดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จำเป็นต้องมีขั้นตอนในการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพก่อนนำไปใช้จริงในการศึกษาวิจัย ในการนี้บัณฑิตศึกษาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทดลองใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าวตามที่เห็นสมควร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และบัณฑิตศึกษาขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรวุทธิ์ เศรษฐ์ขจร)

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายงานบัณฑิตศึกษา

บัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ 0-2890-2000 ต่อ 5090



ที่ ศร.0564.11.5/262

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

6 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ขออนุมัติโครงการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยและอนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทดลองใช้เครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหนัง

ด้วยนางวิไลวรรณ แจ่มจิตต์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ)" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานวย เดชชัยศรี ประธานกรรมการ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล กรรมการที่ปรึกษาร่วม

สำหรับการดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จำเป็นต้องมีขั้นตอนในการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพก่อนนำไปใช้จริงในการศึกษาวิจัย ในการนี้บัณฑิตศึกษาจึงได้ขออนุมัติจากทางโรงเรียนทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และโปรดมอบหมายให้บุคลากรในสังกัดของทางโรงเรียนดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าวตามที่เห็นสมควร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และอนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และบัณฑิตศึกษา ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สราวุธ เศรษฐจุจว)

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายงานบัณฑิตศึกษา

บัณฑิตครูศาสตร์

โทรศัพท์ 0-2890-2000 ต่อ 5090

ภาคผนวก ข

- กรอบแนวคิดและการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
- เกณฑ์การให้คะแนน
- แบบสังเกตและประเมินพฤติกรรมของนักเรียน
- เนื้อหาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับเด็กที่มีความบกพร่อง ทาง
สติปัญญา สาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ 1
ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม
- แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตารางที่ 2

กรอบแนวคิดและการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทาง

สติปัญญา

1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มุ่งพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองให้ปรากฏออกมามากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านร่างกายจิตใจ วิชาการงานอาชีพไปพร้อม ๆ กัน

แนวคิดในการจัดการศึกษา	กิจกรรมนีโอฮิวแมนนิส	หลักการ	ปัญหาของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
1. ร่างกายแข็งแรง	เกม/ การฝึกโยคะ	- เกมจะช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้เก่ง นีวมือเท้า ฯลฯ - การฝึกโยคะ ช่วยให้เด็กบริหารร่างกายทั้งอวัยวะภายในและภายนอก เพื่อให้การหายใจลึกและช้า	- หักกะการเคลื่อนไหวช้าไม่คล่องแคล่ว
2. จิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งเบิกบาน	เกม/เพลง/นิทาน/การฝึกโยคะ/การฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการ	- เกมและเพลง ช่วยผ่อนคลายความคิด ทำให้เด็กเล่นและเรียนรู้สนุกสนานกล้าออกเสียง แสดงท่าทางตามจังหวะต่าง ๆ ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการตามความต้องการของตนเอง	- สภาพอารมณ์ ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย - หลีกเลียงไม่เข้าร่วมสังคมกับผู้อื่น
3. ความรักความเมตตา	เกม/เพลง/นิทาน/การฝึกโยคะ/ การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ	- นิทานช่วยให้เด็กเรียนรู้คุณธรรม รู้จักตนเองและการปฏิบัติตัวต่อผู้อื่น เด็กได้แสดงความคิดเห็นทั้งด้านการพูดและการกระทำ ได้แสดงบทบาทตามนิทาน ทำให้เด็กเรียนรู้อย่างมีความสุข - กิจกรรมฝึกโยคะและการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ ช่วยให้บริหารทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เด็กได้ใช้จินตนาการตามความคิดความรู้สึกของตนเอง เด็กจะมีอารมณ์ดี แจ่มใส มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีสมาธิ - ทุกกิจกรรมเน้นให้เด็กเห็นความสำคัญของการมีความรัก ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและทุกสรรพสิ่ง ทำให้เด็กเรียนรู้ถึงประโยชน์และผลดีของการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม	- มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น - ขาดสมาธิและช่วงความสนใจสั้น - ต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือตลอดเวลา - พูดช้า ไม่ชัดเจน - หลีกเลียงการสนทนากับผู้อื่น
4. ความรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ	เกม/เพลง/นิทาน/การฝึกโยคะ/การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ	การใช้เกมเพลง นิทาน ประกอบการเรียนรู้ทางวิชาการ ทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขกับการเรียน มีความรู้สึกที่ดีกับการเรียน ทำให้เด็กสนใจและตั้งใจเรียนได้เคลื่อนไหวทุกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกล้าแสดงออก การฝึกโยคะด้วยท่าบริหารง่าย ๆ ช้า ๆ ช่วยให้เด็กปฏิบัติตามได้ และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ ด้วยเรื่องราวที่เด็กคุ้นเคยและมีประสบการณ์ ทำให้ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติ	- เรียนช้า - ระยะความสนใจสั้น - ไม่มีสมาธิ

อ้างอิงมาจากวิวรรณ ศรีกุลานุกุล กรอบแนวคิดและการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (78-79:2538)

ตารางที่ 2 ต่อ

กรอบแนวคิดและการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวการสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

2. แนวการสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ควรเน้นในการสอนทุกครั้ง คือ

แนวคิดในการจัดการศึกษา	กิจกรรมนีโอฮิวแมนนิส	หลักการ	ปัญหาของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
I. Recultuib คือ การสอนช้า ๆ ทบทวนบ่อย ๆ สอนง่าย ๆ สั้น ๆ และ สอนจนจนง่ายไปยาก	เกม/เพลง/นิทาน/การฝึกโยคะ/การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ	- การใช้เกม เพลง นิทาน ประกอบการเรียนรู้ทางวิชาการ ทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขกับการเรียน มีความรู้สึกที่ดีกับการเรียน ทำให้เด็กสนใจและตั้งใจเรียน - การจัดเกมและเพลงให้เด็กเกิดความสุขและสนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวทุกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้อออก - การเล่านิทานด้วยเนื้อหาที่ง่าย ๆ และทบทวนเรื่องราวซ้ำไปมา ทำให้เด็กสามารถเข้าใจและเรียนรู้คุณธรรมต่าง ๆ และนำไปปฏิบัติได้ - การฝึกโยคะด้วยท่าบริหารง่าย ๆ ช้า ๆ ช่วยให้เด็กปฏิบัติตามได้ และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง - การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ ด้วยเรื่องราวที่เด็กคุ้นเคยและมีประสบการณ์ ทำให้ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติ	- ลืมง่าย - มีความสนใจระยะสั้น - อารมณ์แปรปรวน - มีความคิดที่ไม่ดีต่อตนเอง - ต้องการพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ - ขาดทักษะทางสังคม
2.2) Relaxation คือ การสอนที่มีบรรยากาศผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด		- กิจกรรมเกม เพลง นิทาน การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการให้โอกาสเด็กได้เลือกและปฏิบัติตามกิจกรรมด้วยตนเอง ทำให้เด็กเรียนรู้ด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน มีความสุข มีความคิดที่ดีต่อตนเองและทุกสรรพสิ่งทำให้เด็กมองโลกในแง่ดีและมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	
2.3) Routine คือ การสอนที่ให้เด็กทำเป็นประจำสม่ำเสมอ		- กิจกรรมเกม เพลง นิทาน การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการที่จัดผสมผสานให้เด็กได้ทำทุกกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยการเปลี่ยนเนื้อหาเพียงเล็กน้อย ช่วยให้เด็กสามารถปฏิบัติตามและเกิดการเรียนรู้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมไปพร้อม ๆ กัน	

ตารางที่ 3 ความหมายและเกณฑ์การให้คะแนน

ความหมาย	เกณฑ์การให้คะแนน		
	2	1	0
1. การกล้านแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นได้แก่ 1.1 กล้าทำพร้อมกับเพื่อนทั้งกลุ่ม หมายถึงการกล้าทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่มใหญ่ เช่น การพูด การแสดง กิริยาท่าทาง 1.2 กล้าทำตามความสมัครใจ หมายถึง กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความต้องการของตนเมื่ออยู่ในกลุ่ม โดยไม่คำนึงถึงว่า เพื่อนจะกระทำกิจกรรมร่วมกับตนหรือไม่ เช่นขกมือตอบคำถาม แสดงท่าทางหน้าชั้น พร้อมกับเพื่อนหลาย ๆ คน 1.3 กล้านแสดงออกคนเดียวขณะอยู่ในกลุ่ม หมายถึง การกล้าทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ เพียงคนเดียวตามลำพังขณะที่นั่งหรือยืนอยู่ในกลุ่ม เมื่อได้รับโอกาสให้กระทำกิจกรรมนั้นคนเดียว เช่นครูเรียกชื่อให้ตอบคำถามหรือแสดงท่าทาง เพื่อนบอกให้ช่วยเหลืองาน ฯลฯ 1.4 กล้านแสดงออกคนเดียวต่อหน้ากลุ่ม หมายถึง การกล้ากระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ เพียงคนเดียวตามลำพังต่อหน้าเพื่อน ๆ หน้าชั้นเรียน เช่นร้องเพลงแสดงท่าทางต่าง ๆ เขียนหรือวาดรูปบนกระดาน ฯลฯ 1.5 กล้ายอมรับความคิดเห็นการรู้ตัวว่า ตนเป็นผู้กระทำความผิด และยอมรับผลการกระทำที่ไม่ดีของตน	- ทำกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงเต็มใจ - พูด ร้อง เสียงดัง ฟังชัด - แสดงท่าทางเห็นชัดว่าต้องการทำอะไร - ทำกิจกรรม กระฉับกระเฉงและทำทันที - พูดส่งเสียงดังได้ยินชัดเจน - แสดงท่าทางเห็นชัดเจนว่าทำอะไร - ทำกิจกรรมทันทีอย่างกระฉับกระเฉงเต็มใจ - พูด ส่งเสียงดังได้ยินชัดเจน - แสดงท่าทางเห็นได้ชัดเจน - พูด บอก ขอทำกิจกรรมเอง - ทำกิจกรรมทันทีอย่างกระฉับกระเฉง เต็มใจ - พูดส่งเสียงดัง ได้ยิน - ชัดเจนแสดงท่าทางเห็นได้ชัดเจน - พูด บอก ด้วยตนเองโดยไม่ต้องการ - แสดงกิริยาท่าทางให้รับรู้ว่าเป็นของตนเอง - กล่าวขอโทษทันที เมื่อมีการสอบถาม	- ทำแบบลังเลใจไม่แน่ใจ - พูด ร้อง เสียงเบา ได้ยินไม่ชัดเจน - แสดงท่าทางไม่ชัดเจน - หวั่นกลัวอาย - ทำแบบลังเลใจ - มองเพื่อนแล้วทำตามเพื่อน - พูดเสียงเบา ได้ยินไม่ชัดเจน - แสดงท่าทางไม่ชัดเจน - หวั่นกลัวอาย - ทำเมื่อได้รับการกระตุ้น/แนะนำ - ทำแบบลังเลใจไม่แน่ใจ - พูด ส่งเสียงเบาได้ยินไม่ชัดเจน - แสดงท่าทางเห็นไม่ชัดเจน - หวั่นกลัวอาย - ทำเมื่อได้รับการกระตุ้น/แนะนำ - ทำแบบลังเลใจ ไม่แน่ใจ - พูดส่งเสียงเบา ได้ยินไม่ชัดเจน - แสดงท่าทางเห็นไม่ชัดเจน - หวั่นกลัวอาย - ต้องสอบถามหลายครั้งจึงยอมรับ - นั่งดูนาน ก่อนยอมรับ	- ทำแบบจก ๆ ชื่อง ๆ แต่ไม่ลงมือทำ - นั่งเฉย - นั่งเฉย - ทำจก ๆ ชื่อง ๆ - นั่งเฉย - ทำแบบจก ๆ ชื่อง ๆ แต่ไม่ทำ - นั่งเฉย - ทำจก ๆ ชื่อง ๆ แต่ไม่ทำ - นั่งเฉย - นั่งเฉย - ไม่ยอมรับ

ตารางที่ 3 (ต่อ) ความหมายและเกณฑ์การให้คะแนน

ความหมาย	เกณฑ์การให้คะแนน		
	2	1	0
2. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ 2.1 การทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง หมายถึง การช่วยตนเองในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีผู้มอบหมายหรือกำหนดกิจกรรมให้โดยไม่ต้องมีคนคอยช่วยเหลือหรือแนะนำ 2.2 การแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองหมายถึงการคิดและตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ โดยไม่ต้องปรึกษาผู้อื่น 2.3 การแสดงความพอใจในสิ่งที่ตนเองทำ หมายถึงการแสดงออกับกิริยาทั้งทางวาจาและท่าทางให้ผู้อื่นรับรู้ ว่า คนมีความสนใจหรือมีความสุขในกิจกรรมนั้น - ด้านวาจา เช่น การพูดชื่นชมผลงานของตนเอง การชักชวนให้มาชมผลงานของตน ฯลฯ - ด้านท่าทาง เช่น การยิ้มหัวเราะในขณะที่ทำกิจกรรมหรือทำกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ฯลฯ	- ทำด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีคนช่วยเหลือ หรือแนะนำพยายามช่วยตนเองก่อนแล้วจึงขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น - ตัดสินใจแก้ปัญหาเอง โดยไม่ต้องปรึกษาผู้อื่น - แสดงกิริยาท่าทางให้เห็นอย่างชัดเจน - ทำกิจกรรมเป็นเวลานาน - ทำกิจกรรมครบทุกขั้นตอนของกิจกรรมแม้ว่าจะไม่ได้ทำต่อเนื่องกัน	- ทำด้วยตนเอง แต่ต้องมีคนช่วยเหลือ หรือแนะนำ - เมื่อทำไม่ได้จะนั่งเฉยรอให้ผู้อื่นมาช่วย ขอให้ผู้อื่นทำให้ - ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยการปรึกษาผู้อื่น - ต้องมีผู้อื่นมาพูด/ชมเชยจึงแสดงท่าทางให้เห็น - ทำกิจกรรมเป็นเวลานสั้น ๆ - ทำกิจกรรมแบบครึ่งๆ กลาง ๆ ไม่ครบทุกขั้นตอน - คอยกระตุ้นจึงจะทำจนสำเร็จ	- ทำเองไม่ได้ต้องมีผู้ช่วยเหลือหรือแนะนำ - ไม่ทำหรือปฏิเสธ ไม่ทำ กิจกรรม - ตัดสินใจเองไม่ได้ - ไม่แสดงกิริยาท่าทางเมื่อมีผู้ชม - ไม่สนใจกับกิจกรรม - ไม่ทำกิจกรรม

ตารางที่ 3 (ต่อ) ความหมายและเกณฑ์การให้คะแนน

ความหมาย	เกณฑ์การให้คะแนน		
	2	1	0
3. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้แก่ 3.1 การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น หมายถึง การสนทนาหรือร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือบุคคลทั่วไป ด้วยอัตราสัที่ทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง 3.2 การช่วยเหลือให้ความร่วมมือกับบุคคลอื่นหมายถึง การเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับบุคคลอื่นด้วยความยินดีและเต็มใจโดยไม่ต้องร้องขอ 3.3 การกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ หรือเข้าไปในเหตุการณ์ใหม่ หมายถึง การเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ หรือเข้าไปร่วมในเหตุการณ์ที่ไม่เคยพบหรือกระทำมาก่อน	- เข้าไปพูดหรือเข้าร่วมกิจกรรมด้วยคำพูดและท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส - เข้าไปพูดหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ครู หรือบุคคลทั่วไป - พูดหรือทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนานตลอดเวลา - ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีผู้แนะนำหรือร้องขอ - ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือด้วยสีหน้า ท่าทางปกติ/แจ่มใส - ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ - เลือกทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน - เข้าไปร่วมในเหตุการณ์ใหม่ด้วยตนเอง โดยไม่มีผู้แนะนำ - จัดขึ้นคอนกิจกรรมใหม่เอง - เลือกใช้อุปกรณ์หรือทำผลงานที่ต่างไปจากตัวอย่างที่มี	- พูดหรือเข้าร่วมกิจกรรมด้วยท่าทางปกติ เมื่อมีผู้ชักชวนหรือแนะนำ - พูดบ้างเล็กน้อยขณะทำกิจกรรม - ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเมื่อมีผู้แนะนำหรือร้องขอ - ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ - เลือกทำสิ่งใหม่ ๆ เมื่อได้รับการแนะนำ - เข้าร่วมในเหตุการณ์ใหม่เมื่อมีผู้แนะนำ	- ไม่พูดหรือปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่เกี่ยวข้องกับใครเลย - แยกตัวตามลำพัง - ไม่ทำตามหรือให้ความช่วยเหลือ หรือทำตามคำแนะนำหรือร้องขอ - แสดงความกลัวหรือขาดความมั่นใจ - ไม่ยอมเลือกหรือเข้าร่วมในเหตุการณ์

ตัวอย่าง

แบบสังเกตและประเมินพฤติกรรมของนักเรียน

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ เรื่อง.....

ผู้สังเกตและประเมินพฤติกรรม.....

วันที่.....

วิธีบันทึกพฤติกรรม

- เขียน 2 หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีคุณภาพดี
- 1 หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีคุณภาพปานกลาง
- 0 หมายถึง การมีโอกาสแสดงพฤติกรรม แต่ไม่กล้าแสดงออก
- หมายถึง การไม่มีโอกาสแสดงพฤติกรรม

ตารางที่ 4 แบบสังเกตและประเมินพฤติกรรมของนักเรียน

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	การสังเกตและประเมินพฤติกรรม						
	เด็ก.	เด็ก.	เด็ก.	เด็ก.	เด็ก.	เด็ก.	เด็ก.
1. การกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น							
1.1 กล้าทำพร้อมกับเพื่อนทั้งกลุ่ม							
1.2 กล้าทำตามความสมัครใจ							
1.3 กล้าแสดงออกคนเดียวขณะอยู่ในกลุ่ม							
1.4 กล้าแสดงออกคนเดียวต่อหน้ากลุ่ม							
1.5 กล้ายอมรับผิด							
รวมด้านที่ 1							
2. การเป็นตัวของตัวเอง							
2.1 การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง							
2.2 การแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง							
2.3 การแสดงความพอใจในสิ่งที่ตนเองทำ							
รวมด้านที่ 2							
3. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม							
3.1 การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น							
3.2 การช่วยเหลือให้ความร่วมมือกับผู้อื่น							
3.3 การกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ หรือเข้าไปในเหตุการณ์ใหม่							
รวมด้านที่ 3							
รวมทั้งหมด							

รายละเอียดเนื้อหาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนิโอฮิวแมนนิส
เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
สาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ)

หน่วยที่ 1 ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 เพื่อฝึกบริหารกระดูกสันหลังอ่อน กล้ามเนื้อท้อง ต้นแขน ข้อมือ และต้น

คอ

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกจิตใจให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความมั่นคงในอารมณ์
ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสามารถปฏิบัติความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนและต่อผู้อื่น อยู่ในสังคม
ได้อย่างมีความสุข

สาระประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่จากการเล่น และท่าทาง
ประกอบนิทาน
- 1.2 บริหารกระดูกสันหลังอ่อน กล้ามเนื้อช่องท้อง ต้นแขน ข้อมือ และต้นคอ
จากการฝึกโยคะ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความมั่นคงในอารมณ์
ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ จากการฟังนิทาน ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนและต่อผู้อื่น

หน่วยที่ 2 ความซื่อสัตย์

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 เพื่อฝึกบริหารกระดูกสันหลังอ่อน กล้ามเนื้อท้อง ค้นแขนและขา

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกจิตใจให้มีความซื่อสัตย์ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความมั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจสามารถปฏิบัติตนให้มีความซื่อสัตย์ ต่อเพื่อนและต่อผู้อื่น

สาระประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

1.1 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่จากการเล่น และท่าทางประกอบนิทาน

1.2 การบริหารกระดูกสันหลังอ่อน กล้ามเนื้อท้อง ท้อง ค้นแขนและขาจากการฝึกโยคะ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้มีจิตใจดีงาม ไม่โลภ ไม่โกรธ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อเพื่อนและต่อผู้อื่น มีความมั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ จากการฟังนิทานฝึกโยคะ ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เรื่องความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อเพื่อนและต่อผู้อื่น

หน่วยที่ 3 ความเคารพบนอบ

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 เพื่อฝึกบริหารกล้ามเนื้อต้นขา หัวเข่า ข้อเท้า นิ้วเท้าและมือ

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกจิตใจให้มีความเคารพบนอบต่อผู้อื่น มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความสุภาพ มั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจมีความเคารพบนอบต่อผู้อื่น และต่อทุกๆ คน

สาระประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

1.1 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่จากการเล่น และท่าทางประกอบนิทาน

1.2 การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา หัวเข่า ข้อเท้า นิ้วเท้าและมือ จากการฝึกโยคะ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้ที่มีความเคารพบนอบต่อผู้อื่น มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความสุภาพ มั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ จากการฟังนิทาน ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เรื่องความเคารพบนอบ

หน่วยที่ 4 ความเมตตากรุณา

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 เพื่อฝึกบริหารกระดูกสันหลัง คับขา คับแขน และนิ้ว

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกจิตใจให้มีความเมตตากรุณา ไม่รังเกียจที่อ่อนแอกว่า ความมีน้ำใจ การแบ่งปัน
สิ่งของ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติตนมีความเมตตากรุณา ต่อเพื่อน ต่อสัตว์ ตลอดจนสิ่งมีอยู่
รอบข้างของนักเรียน

สาระประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 ฝึกการประสานสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 การบริหารกระดูกสันหลัง คับขา คับแขน และนิ้ว

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้มีจิตใจดีงาม มีความเมตตากรุณา รู้จักการแบ่งปันสิ่งของ ไม่รังเกียจที่อ่อนแอ
กว่า มีความมั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ จากการฟังนิทาน ฝึกโบ๊ะ ฝึก
สมาธิโดยใช้จินตนาการ

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เรื่องความเมตตากรุณา

หน่วยที่ 5 ความประหยัด

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 เพื่อฝึกบริหารกล้ามเนื้อต้นขา หัวเข่า ข้อเท้า นิ้วเท้าและมือ

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกจิตใจให้มีความประหยัดมัธยัสถ์ ไม่สุรุ่ยสุร่าย รู้จักการเก็บออม มีความมั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อให้นักเรียนรู้เข้าใจความประหยัดมัธยัสถ์ ไม่สุรุ่ยสุร่าย

สาระประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 ฝึกความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่
- 1.2 ฝึกบริหารกล้ามเนื้อต้นขา หัวเข่า ข้อเท้า นิ้วเท้าและมือ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้มีจิตใจดีงาม รู้จักความประหยัดมัธยัสถ์ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ช่วยเก็บออมทรัพย์ ใช้จ่ายด้วยความระมัดระวังและในสิ่งที่จำเป็น มีความมั่นคงในอารมณ์ ควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ จากการฟังนิทาน ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

3. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เรื่องความประหยัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ 1 ศาสนา กิจธรรม จริยธรรม
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ) เวลา 9 คาบ วันที่ เดือน พ.ศ.2549
 เรื่อง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ความคิดรวบยอด

การแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น ย่อมนำมาความสุขมาสู่ตัวเราและผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ

สาระการเรียนรู้

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง การแสดงออกถึงการมีน้ำใจต่อผู้อื่น ช่วยเหลือแบ่งปันในสิ่งที่ผู้อื่นไม่มี เท่าที่คนสามารถจะทำได้โดยไม่เคียดแค้น ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนลืมนำดินสอมาโรงเรียน และเรามีดินสอ 2 แท่ง ก็ให้เพื่อนยืมใช้ในวันนั้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากที่นักเรียนเรียนจบเรื่องแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
2. ปฏิบัติความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนๆ ได้
3. ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการทำกระทู้งและ โยคะต้นไม้ได้

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เทปเพลงและเนื้อเพลงคาอินกะตามา
2. แผนภูมิภาพการแสดงโยคะทำกระทู้งและ โยคะต้นไม้
3. นิทานเรื่องเม่นกอกอกไข่
4. กระดานไวท์บอร์ด ปากกา

การวัดและการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนการสอน	แนวคิดนีโออิวแมนนิส
1. ครูคิดเนื้อเพลงดาอินกะดานาบนกระดานดำ ให้นักเรียนอ่านเนื้อเพลงดาอินกะดานาตามครู 1 เที้ยว 2. ให้นักเรียนฟังเพลงดาอินกะดานาจากเทป 2 เที้ยว และให้นักเรียนร้องเพลงตามครูที่ละวรรค 3. ให้นักเรียนร้องเพลงดาอินกะดานาพร้อมครู 2 เที้ยว 4. ครูสาธิตขั้นตอนการแสดงท่าโยคะ ท่างู และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม 5. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่างู 6. ครูและนักเรียนร้องเพลงดาอินกะดานา ทำการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการโยคะท่างูพร้อมกัน และร้องเพลงประกอบเบาๆ 7. ครูเล่านิทานเรื่องแม่นกออกไข่ 8. ครูอภิปรายสรุปเนื้อหา ข้อคิดพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ 9. ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยรู้หรือเคยกระทำในเรื่องความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ประมาณ 2-3 คน 10. ครูให้นักเรียนเล่นเกมในเรื่องความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน (ลิงลอสสะพาน) 11. ครูและนักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าคันไม้เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ	กิจกรรมเพลง กิจกรรมการกล้าแสดงออก กิจกรรมฝึกโยคะ กิจกรรมฝึกสมาธิ การจดจ่อได้สำนึก การเป็นตัวของตัวเอง เกม การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

บันทึกหลังทำกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....ผู้สอน

ใบความรู้ เรื่องแม่่นกออกไข่

เช้าวันหนึ่งอากาศสดชื่นแจ่มใส แม่เป็ดเดินไปหาน้ำที่ลำคลองใหญ่แห่งหนึ่ง ขณะที่แม่เป็ดเดินผ่านต้นไม้อายุโหล่ลำคลองนั้น พลันได้ยินเสียงร้องของแม่นก “โอ๊ย... โอ๊ย... ช่วยด้วย”

แม่เป็ดจึงหยุดเดิน แล้วร้องถามว่า “เอ๊ะ! ..แม่นกเธอเป็นอะไรไปจ๊ะ”

แม่นกจึงร้องตอบว่า “โอ๊ย! ..ฉันเจ็บท้องจะออกไข่จ๊ะ”

“อ้าว.. แล้วทำไมเธอจึงไม่ไปอยู่ในรังของเธอล่ะ” แม่เป็ดถาม

แม่นกจึงเล่าว่า “เมื่อสักครู่นี้ ลมพัดแรงมาก กิ่งไม้ที่ฉันทำรังหักลงมา รังของฉันจึงพังหมด ฟ่อนกก็ไม่อยู่ ไปหาอาหารยังไม่กลับมาเลยจ๊ะ”

แม่เป็ดสงสารแม่นกมาก จึงออกปากว่าจะช่วยสร้างรังให้ใหม่ โดยบอกว่า “ฉันจะให้ขนนุ่มๆ ของฉันสร้างรังให้เธอนะ เธอรอสักครู่ ฉันจะชวนเพื่อนๆ มาช่วยสร้างรังให้เธอด้วย”

จากนั้นแม่เป็ดจึงรีบไปหาแม่ไก่ เล่าเรื่องแม่นกให้แม่ไก่ฟัง แม่ไก่จึงพูดว่า “ฉันจะให้ขนนุ่มๆ ของฉันสำหรับสร้างรังให้แม่นก เรารีบไปหาแม่นกกันเถอะ”

แม่เป็ด แม่ไก่ เดินต่อไปก็พบกับแม่กระต่าย จึงเล่าเรื่องของแม่นกให้ฟัง แม่กระต่ายจึงพูดว่า “ฉันจะให้ขนนุ่มๆ ของฉันสำหรับสร้างรังให้แม่นก เรารีบไปหาแม่นกกันเถอะ”

แม่เป็ด แม่ไก่ และแม่กระต่ายเดินไปก็พบกับแม่แกะ จึงเล่าเรื่องของแม่นกให้ฟัง แม่แกะจึงพูดว่า “ฉันจะให้ขนนุ่มๆ ของฉันสำหรับสร้างรังให้แม่นก เรารีบไปหาแม่นกกันเถอะ”

แม่เป็ด แม่ไก่ แม่กระต่าย และแม่แกะ เดินต่อไปก็พบกับแม่วัว จึงเล่าเรื่องของแม่นกให้ฟัง แม่วัวจึงพูดว่า “เราช่วยกันสร้างรังใหม่ให้แม่นก แล้วนำมาไว้ในคอกของฉันเถอะ แม่นกจะได้รังใหม่ที่อบอุ่นและปลอดภัย”

หลังจากที่เพื่อนๆ สร้างรังใหม่ให้แม่นกและนำไปไว้ในคอกของแม่วัวแล้ว แม่นกก็ออกไข่และปลอดภัย เมื่อฟ่อนกกลับมาจากหาอาหาร ไม่พบแม่นก มีแต่รังคอกอยู่ใต้ต้นไม้ ฟ่อนกเข้าใจว่าคงจะเกิดเหตุร้ายขึ้น จึงเที่ยวบินตามหาแม่นก ขณะที่ฟ่อนกกำลังบินตามหาแม่นกนั้น ฟ่อนกเห็นแม่เป็ดว่ายน้ำอยู่ในลำคลอง จึงบินเข้าไปถามแม่เป็ดว่า “แม่เป็ดจ๋า แม่เป็ดเห็นแม่นกไหมจ๊ะ”

“อ้อ! เห็นซิจ๊ะ แม่นกออกไข่อยู่ในคอกของแม่วัว ตามฉันมาซิจ๊ะ”

ฟ่อนกเมื่อได้ยินแม่เป็ดพูดรู้สึกดีใจเป็นอย่างมาก และกล่าวขอบคุณแม่เป็ดที่ช่วยแม่นกไว้ เมื่อฟ่อนกได้พบกับแม่นกแล้ว แม่นกเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ให้ฟัง จากนั้นฟ่อนกและแม่นกต่างขอบคุณแม่เป็ดและเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ และจะไม่ลืมบุญคุณในครั้งนี้นะ

หลายสัปดาห์ต่อมา ลูกนกออกจากไข่และเติบโตเป็นลูกนกที่น่ารัก แม่นกเล่าเรื่องที่เพื่อนๆ ช่วยกันสร้างรังให้แม่นก และสอนลูกนกว่า “คนดีควรจะระลึกถึงบุญคุณผู้ที่ช่วยเหลือเรา และรู้จักตอบแทนบุญคุณเขา” พ่อนก แม่นก และลูกนก จึงร่วมร้องเพลงอันไพเราะให้เพื่อนๆ และทุกคน ฟังอย่างมีความสุข

(จากหนังสืออ่านสำหรับเด็ก ชุดสร้างเสริมจริยธรรม เรื่องแม่นกออกไข่ สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด พ.ศ. 2527 ครั้งที่ 1)

แบบทดสอบเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่คิดว่าเหมาะสม และ X หน้าข้อความที่ไม่เหมาะสม

-1. ในเรื่องนี้มีสัตว์ทั้งหมด 5 ชนิด
-2. แม่เปิดว้ายน้ำอยู่ในแม่น้ำเจ้าพระยา
-3. แม่นกเป็นสัตว์ที่เดือดร้อนมากที่สุด
-4. วัวเป็นเจ้าของคอกที่แม่นกไปพักอาศัย
-5. สัตว์ทั้งหมดเป็นเพื่อนกันและมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
-6. ถ้านักเรียนนำขนมมาแบ่งให้เพื่อนแสดงว่านักเรียนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้และครูสังเกตพฤติกรรม

7. สัตว์ชนิดใดบ้างที่ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่แม่นก

ตอบ.....

8. แม่นกได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ อย่างไร

ตอบ.....

9. นักเรียนเคยได้รับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อย่างไรบ้าง

ตอบ.....

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนการสอน	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1. ครูคิดเนื้อเพลงความซื่อสัตย์บนกระดานดำ ให้นักเรียนอ่านเนื้อเพลงความซื่อสัตย์ตามครู 1 เที้ยว	กิจกรรมเพลง
2. ให้นักเรียนฟังเพลงความซื่อสัตย์จากเทป 2 เที้ยว และให้นักเรียนร้องเพลงตามครูที่ละวรรค	กิจกรรมการกล้าแสดงออก
3. ให้นักเรียนร้องเพลงความซื่อสัตย์พร้อมครู 2 เที้ยว	
4. ให้นักเรียนดูท่าโยคะทำนั้งหลังตรงจากแผนภูมิภาพ 1 เที้ยว และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ	กิจกรรมฝึกโยคะ
5. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะทำนั้งหลังตรง	
6. ครูและนักเรียนร้องเพลงความซื่อสัตย์ ทำการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ โยคะทำนั้งหลังตรงพร้อมกัน และร้องเพลงประกอบเบาๆ	กิจกรรมฝึกสมาธิ
7. ครูเล่านิทานเรื่องนักเรียนซื่อสัตย์	การจูงใจได้สำนึก
8. ครูอภิปรายสรุปเนื้อหา ข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับความซื่อสัตย์	
9. ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยรู้หรือเคยกระทำในเรื่องความซื่อสัตย์ ประมาณ 2-3 คน	การเป็นตัวของตัวเอง
10. ครูให้นักเรียนเล่นเกมในเรื่องความซื่อสัตย์(เกมลมพายุ)	เกม
11. ครูและนักเรียนร่วมกันฝึกโยคะทำนั้งเพชรเพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ	การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

บันทึกหลังทำกิจกรรมการเรียนรู้

ใบความรู้ เรื่อง นักเรียนซื้อสัตย์

เมื่อเวลา 08.00 น ของวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ.2544 เด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 โรงเรียนวัดไทรใหญ่ จังหวัดนนทบุรี กำลังเดินเก็บขยะในสนามหน้าโรงเรียนกับเพื่อนๆ ในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นประจำทุกวัน ปรากฏว่าเด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น เก็บถุงพลาสติกได้ใบหนึ่ง ในถุงมีเงินสดจำนวนมาก จึงนำถุงนั้นไปให้ครูประจำชั้นเพื่อประกาศหาเจ้าของ

ครูประจำชั้นได้รายงานให้ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดไทรใหญ่ทราบ และแต่งตั้งคณะกรรมการผู้อำนวยการเพื่อนับเงิน หลังจากที่นับธนบัตรชนิดต่างๆ เสร็จ ปรากฏว่ามีเงินอยู่ในถุงพลาสติกนั้นประมาณ 3 หมื่นบาท

จึงได้ออกอวกาศเสียงตามสาย สักพักหนึ่ง มีหญิงชราคนหนึ่งอายุ 71 ปี อาชีพทำนา เพิ่งขายข้าวเปลือกได้และคิดว่าจะนำเงินไปฝากธนาคาร เผลอทำหล่นระหว่างล้วงหยิบเงินส่งให้หลานชายเพื่อไปซื้อขนม หญิงชราคิดว่าตนเองคงไม่มีหวังได้คืนแล้ว แต่กลับโชคดีที่เด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น เก็บได้พร้อมทั้งช่วยประกาศตามสายเพื่อหาเจ้าของ หญิงชราจึงให้รางวัลเด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น เป็นจำนวนเงิน 300 บาท พร้อมทั้งคำชมเชยยกใหญ่

(จากหนังสือส่งเสริมการอ่านจริยศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หน้า 11 ของกราดาอานวย ปิ่นรัตน์ พ.ศ.2546)

แบบทดสอบเรื่องความซื่อสัตย์

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่คิดว่าเหมาะสม และ ☐ หน้าข้อความที่ไม่เหมาะสม

-1. เด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/2
-2. เด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น บำเพ็ญประโยชน์ด้วยการเก็บขยะที่สนามของโรงเรียนทุกวัน
-3. ในถุงพลาสติกมีเงินประมาณ 3 หมื่นบาท
-4. เด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น นำเงินที่อยู่ในถุงพลาสติกไปให้ครูประจำชั้น
-5. เจ้าของเงินเป็นชายชราที่มีอาชีพค้าขาย
-6. เด็กชายวิรัตน์ มุ่งมั่น ได้รับรางวัลและคำชมเชยในด้านความซื่อสัตย์

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้และครูสังเกตพฤติกรรม

7. จากเรื่องใครแสดงว่ามีความซื่อสัตย์

ตอบ.....

8. เขาได้แสดงความซื่อสัตย์โดยวิธีใด

ตอบ.....

9. นักเรียนสามารถแสดงความซื่อสัตย์ได้อย่างไรบ้าง

ตอบ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ) เวลา 3 คาบ วันที่ เดือน พ.ศ.2549
 เรื่อง ความเคารพนบ

ความคิดรวบยอด

บุคคลใดเป็นผู้มีความเคารพนบ รู้จักไหว้ เชื้อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดาพ่อแม่เป็นผู้
 น่ารัก น่าเอ็นดูในสายตาของทุกๆ คน

สาระการเรียนรู้

ความเคารพนบ คือ การเชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ มีสัมมาคารวะ รู้จักการปฏิบัติตน
 ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ เช่นการที่นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งของครูในทุกๆ
 เรื่อง แสดงว่านักเรียนมีความเคารพนบต่อครู

จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากที่นักเรียนเรียนจบเรื่องแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายความเคารพนบได้
2. ปฏิบัติความเคารพนบต่อผู้อื่น ต่อเพื่อนๆและทุกๆ คน ได้
3. ผูกสมาริโดยใช้จินตนาการ โยคะอาสนะทำนั่งดอกบัวและทำผีเสื้อได้

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เทปเพลงและเนื้อเพลงค่าน้ำนม
2. แผนภูมิภาพการแสดงโยคะทำนั่งดอกบัวและโยคะทำผีเสื้อ
3. นิทานเรื่องความนบ
4. กระดานไวท์บอร์ด ปากกา

การวัดและการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนการสอน	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1. ครูคิดเนื้อเพลงคำนำนมบนกระดานดำ ให้นักเรียนอ่านเนื้อเพลงคำนำนมตามครู 1 เที้ยว 2. ให้นักเรียนฟังเพลงคำนำนมจากเทป 2 เที้ยว และให้นักเรียนร้องเพลงตามครูที่ละวรรค 3. ให้นักเรียนร้องเพลงคำนำนมพร้อมครู 2 เที้ยว 4. ให้นักเรียนดูใบกระท้านักงคอกบัวจากแผนภูมิภาพ 1 เที้ยว และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 5. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะทำนงคอกบัว 6. ครูและนักเรียนร้องเพลงคำนำนม ทำการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการโยคะทำนงคอกบัวพร้อมกัน และร้องเพลงประกอบเบาๆ 7. ครูเล่านิทานเรื่องความนบนอบ 8. ครูอภิปรายสรุปเนื้อหา ข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับความเคารพนบนอบ 9. ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยรู้หรือเคยกระทำในเรื่องความเคารพนบนอบประมาณ 2-3 คน 10. ครูให้นักเรียนเล่นเกม(กระจกจำ) 11. ครูให้นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะทำนงคอกบัวเพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกในความสำเร็จของตนเอง พร้อมเพลงประกอบเบาๆ	กิจกรรมเพลง กิจกรรมการกล้าแสดงออก กิจกรรมฝึกโยคะ กิจกรรมฝึกสมาธิ การจดจ่ได้สำนึก การเป็นตัวของตัวเอง เกม การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

บันทึกหลังทำกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่องความขนบ

ณ บ้านท้ายสวนหลังหนึ่ง มีครอบครัวหนึ่งอาศัยอยู่ประกอบไปด้วยพ่อ แม่และลูก พ่อชื่อ ประมวล แม่ชื่อศุภผ่อง ลูกชายชื่อประมวล ประมวลชอบการเล่นดนตรีมาก พ่อจึงพาเขาไปฝาก เรียนกับนักดนตรีเอกคนหนึ่ง แต่การเรียนดนตรีไม่ใช่ว่า 3 เดือนจะเป็น ต้องใช้เวลาานพอสมควร ประมวลต้องเพียรไปซ้อมวันแล้ววันเล่าถึง 3 ปี แบบฝึกหัดก็ต้องทำซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นร้อยๆ เทียบ มัน เป็นสิ่งที่น่าเบื่อมากพอสมควร พ่อของประมวลก็เคยขี้ใจหนึ่ให้เขาไปซ้อมทุกๆ วัน และชอบพูดบ่อยๆ ว่า “แก่ไปเถอะ แล้ววันหนึ่งแก่จะรู้ผล”

ครั้นเมื่อเรียนจบ ประมวลก็เริ่มออกโรงไปเล่นดนตรีตามสถานที่ต่างๆ เมื่อทุกคนได้ยิน เสียงเพลงต่างก็มาขอจับมือ ขอลายเซ็นและแสดงความยินดี ในความสามารถของเขา ประมวลไม่ใช่ คนหนึ่ง เขาจะบอกกับแฟนเพลงของเขาทุกคนว่า ถ้าเขาไม่เชื่อฟังพ่อแม่ตอนเล็กๆ เขาก็ไม่ได้ดีถึง เพียงนี้

สำหรับนักเรียนเมื่อเล็กๆ คงคิดบ่อยๆ ว่า เมื่อไรจะโตพอที่จะทำอะไรตามใจชอบได้สักที แต่หารู้ไม่ว่า เมื่อโตแล้วก็ทำอะไรทุกอย่างตามอำเภอใจได้ ต้องเชื่อฟังและทำตามคำสั่งผู้ใหญ่ที่อยู่ เหนือกว่าเสมอ

ข้อควรจำ

- ❖ ผู้ใดเคารพ ย่อมมีผู้เคารพตอบ
- ❖ การแสดงความเคารพขนบมอบทำให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- ❖ ความเคารพขนบมอบทำให้คนเป็นคน

(จากหนังสือส่งเสริมการอ่านจริยศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน้า 64 ของภราดาอานวย ปิ่นรัตน์ พ.ศ.2546)

แบบทดสอบเรื่องความเคารพนบ

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่คิดว่าเหมาะสม และ ☐ หน้าข้อความที่ไม่เหมาะสม

-1. ครอบครัวนี้มีลูกชาย 2 คน ชื่อประมวล และประมาณ
-2. ประมวลชอบเล่นดนตรี
-3. สิ่งที่ประมวล ไม่ชอบทำคือการ ไปฝึกซ้อมดนตรีทุกๆ วัน
-4. อุปนิสัยของประมวลเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ ไม่เชื่อฟังพ่อแม่
-5. นักเรียนคิดว่าสิ่งที่พ่อแม่ เข้มงวดทุกๆ วันเป็นสิ่งที่เหมาะสมแล้ว
-6. นักเรียนไหว้พ่อแม่ ครู ทุกเช้าเย็นถือว่าเป็นการแสดงความเคารพนบอย่างหนึ่ง

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้และครูสังเกตพฤติกรรม

7. จากเรื่องใครแสดงว่ามีความเคารพนบ

ตอบ.....

8. เขาได้แสดงความเคารพนบโดยวิธีใด

ตอบ.....

9. นักเรียนสามารถแสดงความเคารพนบได้อย่างไรบ้าง

ตอบ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ) เวลา 3 คาบ วันที่ เดือน พ.ศ.2549
 เรื่อง ความเมตตากรุณา

ความคิดรวบยอด

ความเมตตากรุณาช่วยให้ทุกคนมีความสุข ปราศจากความทุกข์

สาระการเรียนรู้

ความเมตตากรุณา หมายถึง การช่วยผู้อื่นให้มีความสุข หันความทุกข์ เช่น การไม่รังแก หรือทำร้ายผู้อื่น การช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัย ตกทุกข์ได้ยาก

จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากที่นักเรียนเรียนจบเรื่องแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายและประโยชน์ความเมตตากรุณา
2. ประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้มีความเมตตากรุณา ได้
3. ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ โยคะอาสนะท่าศพและทำต้นไม้ได้

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เทปเพลงและเนื้อเพลงร่ำโพธิ์ร่มไทร
2. แผนภูมิภาพการแสดงโยคะท่าศพและโยคะทำต้นไม้
3. นิทานเรื่องน้ำใจเจ้าปู่
4. กระดานไวท์บอร์ด ปากกา

การวัดและการประเมินผล

1. การสนทนาและการตอบคำถาม
2. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
3. แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1. ครูนำรูปภาพเกี่ยวกับการบริจาคสิ่งของให้แก่เด็ก คนชรา และผู้ที่ประสบภัยต่างๆ มาให้นักเรียนดู และสนทนาเกี่ยวกับภาพนั้น 2. ให้นักเรียนฟังเพลงร่วมโพธิ์ร่วมไทรจากเทป 2 เทียะ และให้นักเรียนร้องเพลงตามครูที่ละวรรค 3. ให้นักเรียนร้องเพลงร่วมโพธิ์ร่วมไทรพร้อมครู 2 เทียะ 4. ให้นักเรียนดูโยคะท่าศพจากแผนภูมิภาพ เทียะ และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 5. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าศพ 6. ครูและนักเรียนร้องเพลงร่วมโพธิ์ร่วมไทรทำการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ โยคะท่าดอกบัวพร้อมกัน และร้องเพลงประกอบเบาๆ 7. ครูเล่านิทานเรื่องน้ำใจเจ้าปู่ก 8. ครูอภิปรายสรุปเนื้อหา ข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับความเมตตากรุณา 9. ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยรู้หรือเคยกระทำในเรื่องความเมตตากรุณาประมาณ 2-3 คน 10. ครูให้นักเรียนเล่นบทบาทสมมุติในเรื่องความเมตตากรุณา 11. ครูให้นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าคันไม้เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกในความสำเร็จของตนเอง พร้อมเพลงประกอบเบาๆ	กิจกรรมเพลง กิจกรรมการกล้าแสดงออก กิจกรรมฝึกโยคะ กิจกรรมฝึกสมาธิ การوجدจิตได้สำนึก การเป็นตัวของตัวเอง เกม การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

บันทึกหลังทำกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่องน้ำใจเจ้าปุก

เจ้าปุกเป็นลูกลิงกำพร้า เพราะเมื่อหลายเดือนก่อน แม่ของเจ้าปุกถูกนายพรานยิงตายและ
นายดาของเจ้าปุกเองก็ถูกยิงไม้ทิ่มจนบาดเจ็บไปข้างหนึ่ง

ไม่ว่าปุกจะไปไหน ก็มักจะถูกสัตว์อื่นๆ แกล้งและล้อว่าเป็นลูกลิงตาบอดบ้าง ลูกลิงไม่มีแม่
บ้าง ปุกก็น้อยใจและเสียใจมาก ปุกจึงต้องหลบมาร้องให้ตามลำพัง “ฮือ ๆ..... เจ็บใจ.....เจ็บใจ...”
แต่ปุกก็ยังมี “พิม” เป็นกระรอกน้อยน่ารักตัวหนึ่งเป็นเพื่อนและเล่นด้วยเป็นประจำ แต่แม่ของพิมไม่
ชอบให้ลูกสาวมาเล่นกับปุก ถ้าเห็นเมื่อไรจะไล่พิมให้กลับบ้านทันที

ความสุขของปุกเพียงช่วงสั้นๆ ก็สิ้นสุดลง จากนั้นจะนั่งหงอยเหงาซนเคซ ขณที่นั่งเหม่อ
ลอยอยู่นั้น ก็บังเอิญเห็นผีน้อยตัวหนึ่งตกน้ำลอยผ่านมา ผีน้อยพยายามที่จะตะเกียกตะกายขึ้นฝั่ง
ให้ได้ เจ้าปุกสงสารผีน้อยนั้นมาก จึงหยิบกิ่งไม้ยื่นไปให้ผีน้อยเกาะติดขึ้นมา แต่เพราะเจ้าปุกโน้ม
ตัวมากเกินไปจึงตกลงไปในน้ำ สร้างความขบขันให้กับผีน้อยเป็นอย่างมาก “เปี่ยกน้ำจนได้สิน่า...”
เจ้าปุกต้องตะเกียกตะกายขึ้นฝั่งเอง ครั้งแรกก็นึกโกรธผีน้อย แต่เมื่อนึกๆ ดู มันก็น่าขันเหมือนกัน
เลยต่างพากันหัวเราะ หลังจากนั้นเจ้าปุกก็มานั่งดูเพื่อนๆ เล่นกันอย่างสนุกสนาน

พิมเห็นปุกนั่งมองเช่นนั้น จึงชวนให้เข้าเล่นด้วยกัน ปุกดีใจมาก แต่เล่นได้ไม่นานนัก ก็ถูก
แกล้งจนหงุดหงิดเสียใจ เป็นที่ขบขันของเพื่อนๆ มาก ปุกรู้ดีว่าการที่เพื่อนๆ ให้เล่นด้วย ก็เพื่อที่จะ
แกล้งตน จึงต้องเดินก้มหน้าออกมาอย่างน้อยใจ

ทันใดนั้น สิงโตร้ายประจำป่าก็โผล่เข้ามาหมายจะจับสัตว์พวกนั้นกินเป็นอาหาร บรรดา
สัตว์ทั้งหลายต้องพาหนีเอาตัวรอดไปคนละทิศคนละทาง คงเหลือแค่สุนัขป่าจอมเกรกับพิมเท่านั้นที่
หลงหนีไม่ทัน “แฮ...สองตัวก็อึดแล้ว” สิงโตคำรามด้วยความดีใจ ปุกซึ่งแอบอยู่หลังก้อนหินใหญ่
บนเนิน คิดอยู่ในใจว่า จะช่วยสุนัขป่าจอมเกรดี หรือจะปล่อยให้สิงโตร้ายจับกินเป็นอาหารดี จะได้
หายแค้นที่สุนัขป่าชอบแกล้งตนอยู่เสมอ

แต่ปุกก็คิดว่า การอยู่ร่วมกันเมื่อมีอะไรพอที่จะให้อภัยกันได้ ก็ควรที่จะให้อภัยกัน มีอะไร
ที่พอจะช่วยได้ก็ควรที่จะช่วยเหลือกัน... ดังนั้นจึงรวบกำลังคืบคลานขึ้นใหญ่ จนกลิ้งตกลงมาถูกหัว
สิงโตร้ายอย่างแรง แต่สิงโตร้ายไม่เป็นอะไรมาก ด้วยความโมโหมันจึงเปลี่ยนใจผละออกจากลูก
สุนัขป่า หันมาหาเจ้าปุกแทน... ปุกกลัวมาก รีบถอยหลังหนีจนเท้าสะดุดก้อนหินล้มลง ผีน้อยที่ปุก
เคยช่วยชีวิตไว้บินผ่านมาเห็นเข้าจึงชวนฝูงผึ้งช่วยรุมต่อยสิงโต ฝูงผึ้งรุมต่อยสิงโตร้ายจนเจ็บไปทั่วตัว
มันทนไม่ไหว รีบวิ่งหนีหายเข้าป่าลึก ปุกกล่าวขอบคุณผีน้อย ที่มาช่วยเหลือตนในครั้งนี้ ผีน้อย
จึงกล่าวว่า “เราเป็นเพื่อนกัน ท่านเคยช่วยข้า ข้าก็ควรช่วยท่านเป็นการตอบแทนบุญคุณ”

ลูกสุนัขป่าจอมเกร และบรรดาสัตว์ใหญ่ผู้น้อยในป่านั้น ต่างสำนึกได้ว่า การที่พวกตนเคยรังเกียจ และรังแกเจ้าปู่ถึงกำพวดาบอดนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย จึงพากันกล่าวคำขอโทษ และขอบคุณที่เจ้าปู่ไม่ถือโกรธ ทั้งยังช่วยเหลือในยามมีภัย.. นับแต่นั้นเป็นต้นมา เจ้าปู่ก็ได้รับการต้อนรับจากเหล่าสัตว์ในป่านั้นและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตลอดมา

(จากหนังสืออ่านสำหรับเด็ก ชุดสร้างเสริมจริยธรรม เรื่องน้ำใจเจ้าปู่ สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด พ.ศ. 2529 ครั้งที่ 1)

แบบทดสอบเรื่องความเมตตากรุณา

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่คิดว่าเหมาะสม และ X หน้าข้อความที่ไม่เหมาะสม

-1. เจ้าปู่เป็นลูกสิง ก้าพร้าพ่อแม่ คานอคไปข้างหนึ่ง
-2. เจ้าปู่เป็นสัตว์ที่อาภัพ
-3. เจ้าปู่มีอุปนิสัยชอบช่วยเหลือเพื่อนๆ
-4. เจ้าปู่ได้ช่วยเหลือเจ้าสิงโต
-5. ฟุ้งฝันต่อขลังใจจนต้องหนีเข้าป่าใหญ่
-6. นักเรียนนำสิ่งของไปบริจาคให้ผู้ประสบภัยแสดงว่านักเรียนมีความเมตตากรุณา

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้และครูสังเกตพฤติกรรม

7. จากเรื่องใดแสดงว่ามีความเมตตากรุณา

ตอบ.....

8. เขาได้แสดงความเมตตากรุณาโดยวิธีใด

ตอบ.....

9. นักเรียนสามารถแสดงความเมตตากรุณาได้อย่างไรบ้าง

ตอบ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (พิเศษ) เวลา 9 คาบ วันที่ เดือน พ.ศ.2549
 เรื่อง ความประหยัด

ความคิดรวบยอด

การรู้จักประหยัดและการออมทรัพย์ทำให้ครอบครัวมั่นคงและเป็นสุข

สาระการเรียนรู้

ความประหยัดหมายถึงการรู้จักใช้ทรัพย์ให้ถูกต้องเหมาะสม การเก็บออมเงินไว้ใช้จะช่วยให้เกิดความสุขสบายในภายภาคหน้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากที่นักเรียนเรียนจบเรื่องแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายความประหยัดและรู้จักการเก็บออมเงิน
2. ประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้มีความประหยัดได้
3. ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการโยคะท่าจะเข้และท่างูได้

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เทปเพลงและเนื้อเพลงออมไว้ไม่ขัดสน
2. แผนภูมิภาพการแสดงโยคะท่าจะเข้และโยคะท่างู
3. นิทานเรื่องสวนสัตว์ออมสิน
4. กระดานไวท์บอร์ด ปากกา

การวัดและการประเมินผล

1. การสนทนาและการตอบคำถาม
2. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
3. แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนการสอน	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1. ครูนำรูปภาพเกี่ยวกับการบริจาส์ของให้แก่เด็ก คนชรา และผู้ที่ ประสบภัยต่างๆ มาให้นักเรียนดู และสนทนาเกี่ยวกับภาพนั้น 2. ให้นักเรียนฟังเพลงอมไว้มิซัดสนจากเทป 2 เทียบ และให้ นักเรียนร้องเพลงตามครูทีละวรรค 3. ให้นักเรียนร้องเพลงอมไว้มิซัดสนพร้อมครู 2 เทียบ 4. ให้นักเรียนดูโยคะท่ากระเช้าจากแผนภูมิภาพ เทียบ และให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติ 5. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่ากระเช้า 6. ครูและนักเรียนร้องเพลงอมไว้มิซัดสนทำการฝึกสมาธิโดยใช้ จินตนาการ โยคะท่ากระเช้าพร้อมกัน และร้องเพลงประกอบเบาๆ 7. ครูเล่านิทานเรื่องสวนสัตว์อมสิน 8. ครูอภิปรายสรุปเนื้อหา ข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับความประหยัด 9. ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยรู้หรือเคยกระทำในเรื่อง ความประหยัดประมาณ 2-3 คน 10. ครูให้นักเรียนเล่นเกมในเรื่องความประหยัด(เกมรวมเงิน) 11. ครูให้นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่างูเพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้นักเรียนเกิดความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง พร้อมเพลง ประกอบเบาๆ	การเป็นตัวของตัวเอง กิจกรรมเพลง กิจกรรมการกล้าแสดงออก กิจกรรมฝึกโยคะ กิจกรรมฝึกสมาธิ การจงใจได้สำนึก การเป็นตัวของตัวเอง เกม การปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อม

บันทึกหลังทำกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่องสวนสัตว์ออมสิน

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง มีครอบครัวของต้นอาศัยอยู่ ในครอบครัวของต้นมี คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ลุง ป้า น้าและอา ต้นเป็นเด็กชายคนหนึ่งที่ถูกเชื่อว่าเป็นเด็กที่ร่ำรวยที่สุดในซอยของหมู่บ้าน เพราะคุณปู่คุณย่าของเขาเป็นคนมั่งมี คุณตาคุณยายของเขาเป็นคนใจดี ลุง ป้า น้าและอาของเขาชอบเที่ยวสวนสัตว์ซาฟารี พ่อ แม่ของเขาเป็นเศรษฐี เมื่อแรกเกิดนั้น ต้นได้รับกระปุกออมสินรูปช้างเป็นของขวัญวันเกิดจากพ่อแม่

ต่อมาเมื่อต้นอายุ 1 ขวบ คุณปู่คุณย่าของเขาซื้อกระปุกออมสินรูปกระต่ายแม่ลูกเป็นของขวัญวันปีใหม่นี้ให้

เมื่อต้นอายุ 2 ขวบ คุณตาคุณยายของเขาซื้อกระปุกออมสินรูปอีปไปให้เป็นของขวัญวันเด็ก พ่อต้นอายุ 3 ขวบ ลุง ป้า น้าและอาของเขาซื้อกระปุกออมสินรูปยีราฟจากแอฟริกามาเป็นของฝาก

ต้นได้รับของขวัญเป็นกระปุกออมสินรูปสัตว์ต่างๆ ปี จนสามารถสร้างเป็นสวนสัตว์ออมสินได้ ตนก็มาเล่นและดูสวนสัตว์ออมสินเป็นประจำ

ต่อมาเมื่อเขาอายุ 6 ขวบ เขาอยากได้ของขวัญอย่างอื่นบ้าง คืนหนึ่งต้นนอนไม่หลับ เขาได้ยินเสียงเล็กๆ ดังมาจากสวนสัตว์ออมสินของเขา “หิวจังเลยนะ” เจ้าช้างน้อยบ่น “นั่นสิ อยู่มาตั้งนานแล้วยังไม่เคยได้กินอะไรเลย” เจ้ากระต่ายเหินด้วย แต่เมื่อต้นโผล่หน้าเข้ามา สัตว์ทุกตัวต่างหยุดนิ่ง

ในคืนต่อมาได้ยินเสียงเล็กๆ ดังขึ้นอีก ต้นจึงยอมออกไปแอบดู กราวนี้เป็นเสียงของเจ้ายีราฟ “หิวจังเลย เมื่อไรต้นจะหยอกเหรียญเป็นอาหารให้เราบ้างนะ” “จริงด้วย” เจ้าอีปไปพยักหน้ารับ ต้นได้ยินดังนั้น จึงกลับมานอนคิดเรื่องการให้อาหารสัตว์ออมสิน พอวันรุ่งขึ้นต้นก็ให้อาหารสัตว์ออมสินของเขาด้วยการหยอกเหรียญทุกวันๆ

ในที่สุดต้นก็สามารถเก็บเงินจากสัตว์ออมสินไปซื้อของที่ตนเองอยากได้สำเร็จ ต้นเป็นเด็กฉลาด ใฝ่รู้ ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆ ของที่ต้นซื้อมาก็เกิดประโยชน์กับต้นและเพื่อนๆ ทั้งสิ้น

ปีต่อมาต้นก็ยังทำเหมือนเดิมอีก คือเอาเหรียญหยอกใส่กระปุกออมสินสัตว์เพื่อเป็นอาหารสำหรับสัตว์เหล่านั้น เงินที่ต้นนำมาหยอกแต่ละเหรียญเป็นเงินที่เหลือจากการใช้จ่ายในแต่ละวันของต้นทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งที่ต้นกระทำนั้นทำให้ครอบครัวของต้นและต้นอยู่กันอย่างมีความสุข

(จากหนังสือตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เรื่องสวนสัตว์ออมสิน พิมาน เลาหะพิจิตรพงศ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด 2548)

แบบทดสอบเรื่องความประหยัด

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่คิดว่าเหมาะสม และ ☐ หน้าข้อความที่ไม่เหมาะสม

-1. ปู่ย่าของฉันซื้อกระป๋องอมสินรูปกระต่ายเป็นของขวัญให้ฉัน
-2. คุณตาคุณยายของเขาซื้อกระป๋องอมสินรูปอูไปให้เป็นของขวัญวันปีใหม่
-3. น้ำและอาของเขาสั่งกระป๋องอมสินรูปยีราฟจากแอฟริกามาให้
-4. อาหารของกระป๋องอมสินรูปสัตว์เป็นเหรียญ
-5. เหรียญแต่ละเหรียญได้มาจากการเหลือเก็บในแต่ละวัน
-6. นักเรียนนำเงินไปหยอดกระป๋องแสดงว่านักเรียนรู้จักการออมทรัพย์
-7. ข้อความที่ว่า “ประหยัดวันนี้ จะมีใช้ในวันหน้า” ไม่เป็นความจริง

เพลงประกอบการสอนกลุ่มสาระวิชาจริยศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1-3)

ที่	เนื้อเพลง	จริยศึกษาเรื่อง
1	เพลงคาอินกะดามา คาอินกะดามา หาปลาเอามากินกัน ได้ปลาทุกวัน รักกันก็ปันกันไป หาปลาตามน่าน หาปลาตามบึงตะไท จนแม่ใครๆ รู้เข้าใจไม่ตรีปริดา แต่แล้ววันหนึ่ง เคะระห์มาถึงขมึงหึงมา สองคนถึงครา แย่งหัวปลาหางปลากันเกลียว คาอินกะดามา โสกาอาวรรณจริงเจียว คาอยู่มาเคี้ยวเดียว คว้าวุงเพียวๆ ไปกิน	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
2	เพลงความซื่อสัตย์ ความซื่อสัตย์เป็นสมบัติของคนดี หากว่าใครไม่มี ชาตินี้เอาดีไม่ได้ มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดคนไป คดโกงแล้วใคร จะรับไว้ให้ร่วมการงาน	ความซื่อสัตย์
3	เพลงซื่อสัตย์สุจริต ซื่อสัตย์สุจริต คือความคิดที่ควรฝึฝืน พูดจริง ทำจริง จริงใจ รักษาไว้ให้มั่นคง ผองเราควรยึดถือซื่อตรง เทิดพงศ์เผ่าไทยก้องไปทั่วฟ้าและดิน ซื่อสัตย์ค่อหน้าที่ เป็นคนดีที่ไม่สูญสิ้น ส่วนรวมใจอาจิน หวังถวิลยินดีปริดา	ความซื่อสัตย์
4	เพลงร่มโพธิ์ร่มไทร ร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นที่อาศัยของเหล่านกกา กิ่งก้านสาขา ฝูงนกกาบินมาอาศัย โพนผกโผบิน จิกผลกินอิ่มสำราญใจ พ่อแม่มีบุญคุณยิ่งใหญ่ เหมือนโพธิ์ไทรให้ร่มนกกา	ความเมตตากรุณา

เพลงประกอบการสอนกลุ่มสาระวิชาจริยศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1-3) คอ

ที่	เนื้อเพลง	จริยศึกษาเรื่อง
5	เพลงคำน้ามน แม่นี้มีบุญคุณอันใหญ่หลวง แม่เฝ้าหวงหวงลูกแต่หลัง เมื่อยังนอนเปล แม่เฝ้าไอละเห่ กล่อมลูกน้อยนอนเปล ไม่ห่างหันเหไปจนไกล แต่เล็กจนโตไอ้แม่ถนอม แม่ผ่าขอมขอมเกิดแต่รักลูก ปักดวงใจ เดิบโตไอ้เล็กจนใหญ่ นี่แหละหนาอะไร มิใช่ ใดหนาเพราะคำน้ามน ควรผูกพันใจให้ดี คำน้ามนแม่นี้จะมีอะไรเหมาะสม ไอ้ว่าแม่จำ ลูกคิดถึงคำน้ามน เลือดในอกผสมกลั่นเป็น น้ามนให้ลูกดื่มกิน คำน้ามนควรชวนให้ลูกฟัง แต่เมื่อหลังเปรียบดังฝันฟ้า หนักกว่าแผ่นดิน บวชเรียนพากเพียรจนสิ้น หยดหนึ่ง น้ามนกิน ทดแทนไม่สิ้นพระคุณแม่เอย	ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเคารพนบ
6	เพลงออมไว้ไม่ขัดสน ออมไว้จะไม่ขัดสน และไม่ทุกข์ทนต่อไปภายหน้า หมั่นเก็บหมั่นเก็บเงินตรา ต่อไปภายหน้าจะสุขสบาย ออมไว้จะได้ละแ้ว ถ้าไม่จำเป็นอย่าได้ใช้จ่าย หมั่นออมหมั่นออมเอาไว้ ต่อไปจะได้มีเงินมีทอง	ความประหยัด
7	เพลงออมสิน ออมสิน ออมสิน ออมสิน เก็บออมไว้กินวันหน้า หมั่นเก็บหมั่นออมเงินตรา ไว้ภายภาคหน้าจะได้สบาย	ความประหยัด

การปฏิบัติโยคะท่า

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. การเข้าสู่อาสนะ นอนคว่ำหน้า เท้าชิด หน้าผากจรดพื้น แขนทั้ง 2 เหยียดขึ้นเหนือ

ศีรษะ

2. นำฝ่ามือมาวางข้างทรวงอก นิ้วโป้งชิดทรวงอก ปลายนิ้วเสมอกัน ฝ่ามือชิดอกเข้าชิดกัน (ระวังไม่กางข้อศอก) ค่อยๆ เลื่อนทางดั่งขึ้น

3. ยกศีรษะขึ้น ใช้กล้ามเนื้อหลังยกหัวไหล่ขึ้น ยกทรวงอก ค่อยๆ แอนโค้งกระดูกสันหลังทีละข้อๆ จนสุดเท่าที่เราทำได้ ยังคงให้สะดือจรดอยู่ที่แนบพื้น หน้ามองตรง นิ่งอยู่ในอาสนะประมาณ 1 นาที หลักสำคัญของอาสนะคือ “นิ่ง และรู้สึกสบาย” ไม่พยายามฝืนร่างกาย เมื่อชำนาญแล้วอาจทำ 1-3 นาที

4. ดอนคืนกลับให้ลดหน้าท้อง ลดทรวงอก ลดศีรษะ ลดหน้าผากลงจรดพื้นตามลำดับ แล้วจึงพักในท่าศพ

คุณประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
3. ช่วยการไหลเวียนของเลือด
4. กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร คลายอาการท้องผูก



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อีโรชิ ฮิเดโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ 2546 : 76-77)

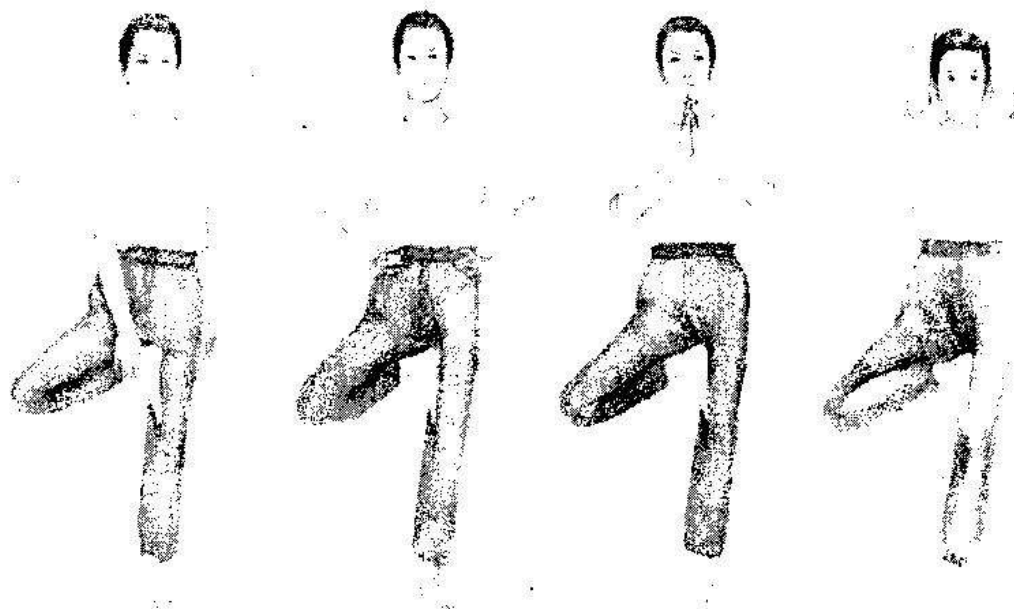
การปฏิบัติโยคะท่าต้นไม้

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตรง ยกเท้าขวาขึ้น ฝ่าเท้าขวาชิดคันขาซ้าย ดึงส้นเท้าขวาชิดลำตัว
2. ยืนด้วยขาซ้าย ยกมือเท้าขวา รักษาสมดุล
3. ยกมือทั้ง 2 พนม
4. ค่อยๆ ชูแขนทั้งสองขึ้น เหยียดจนสุด ขณะทำท่าต้นไม้ให้ลิ้มรสชาติ กำหนดจุดใดจุดหนึ่งที่พื้นเป็นจุดรวมสายตา (focus) สายตาจับอยู่ที่จุดรวมสายตานี้ตลอดเวลาที่อยู่ในท่า ฝึกทำ 1 นาที และค่อยๆ เพิ่มเป็น 1-3 นาที
5. ตอนคืนกลับ ลดมือลงก่อน แล้วค่อยๆ ขาลง

คุณประโยชน์

1. การเรียนรู้ที่จะรักษาสมดุล
2. ฝึกการมีสมาธิ
3. ฝึกกายมั่นคง นำมาซึ่งความตั้งมั่นของจิต



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อีโรชิ ฮิเดโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน :

กรุงเทพฯ 2546 : 72-73)

การปฏิบัติโยคะท่าจรเข้

ขั้นตอนปฏิบัติ

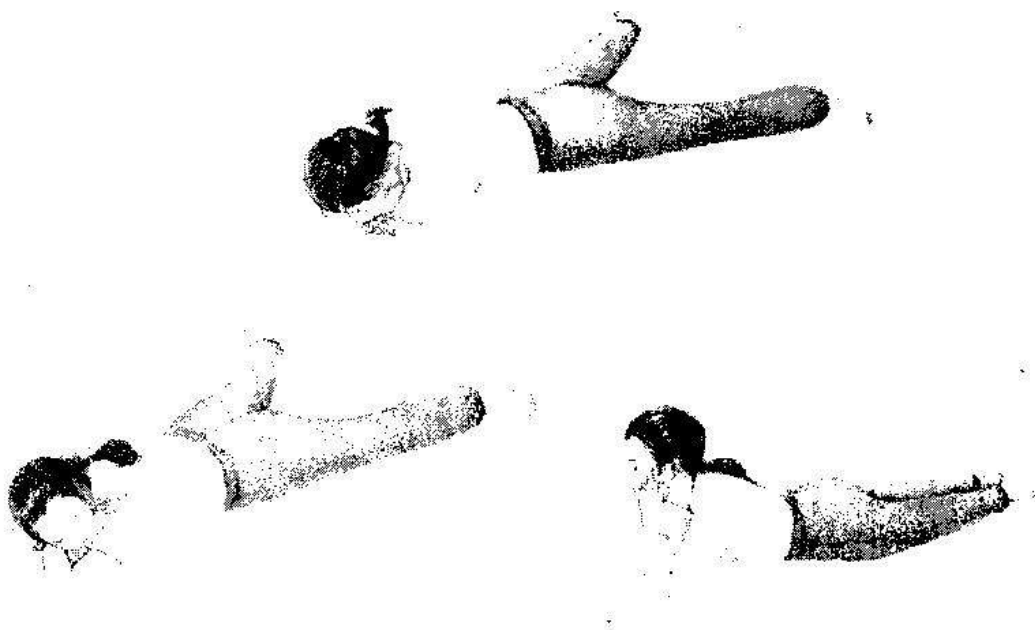
1. นอนคว่ำ ขาทั้งสองกางออกจากกันประมาณ 3 ฟุต ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง แขนทั้งสองประสานกันวางไว้ที่ต้นแขน ชบหน้าผากไว้บนท่อนแขนหรืออาจวางคางบนท่อนแขน พักทวารังกาย

2. ขณะทำมีสติทั่วร่างกาย ให้ทำอยู่ในท่าเท่าที่เรารู้สึกสบาย ไม่เกิน 10 นาที

3. ตอนคืนกลับ ให้เอามือวางระดับเอว เขยิบแขนตรง ยกขาท่อนบนขึ้น ค่อยๆ ลูกนั่งโยกน้ำหนักตัว นั่งลงบนส้นเท้า โดยที่ฝ่ามือทั้งสองยังอยู่จุดเดิม เพื่อเหยียดกระดูกสันหลังเต็มที่ จากนั้นลากมือเข้า ค่อยๆ ลูกขึ้นนั่ง ลูกเข่า แล้วจึงจัดตัวนั่งให้สบาย หลังตรง

คุณประโยชน์

1. แก้ปัญหาการปวดหลัง
2. เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้ฟื้นคืนสู่สมดุล
3. เป็นการผ่อนคลายจิตใจช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
4. ใช้เป็นท่าพักระหว่างท่า ในการทำท่าอาสนะอื่นๆในกลุ่มนอนคว่ำ



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อีโรชิ อีเคโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ 2546 : 40-41)

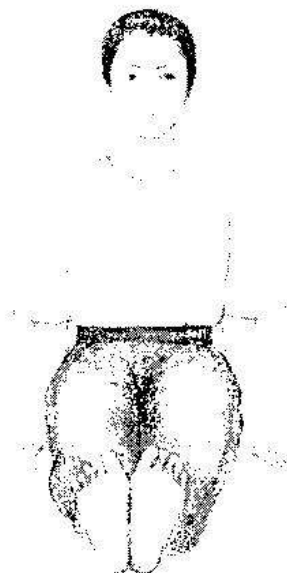
การปฏิบัติโยคะทำนั้งหลังตรง

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. นั้งตัวตรง เท้าทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า เข่าชิด ข้อเท้าชิด โดยให้น่องและต้นขาแนบพื้น วางฝ่ามือไว้ข้างสะโพกแนบพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า
2. คอตรง หรือศีรษะตั้งตรง ไม่ก้มหรือเงย สายตามองตรงไปข้างหน้า
3. ผายอกกว้าง รั้งหัวไหล่ไปด้านหลังเล็กน้อย เหยียดศอกตั้ง
4. ยึดตัวตั้งตรง

คุณประโยชน์

1. เป็นท่าพื้นฐานสำหรับเข้าสู่ในท่าอาสนะนั่ง
2. ช่วยด้านการหมุนเวียนของโลหิต



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อิโรชิ อิเคโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ 2546 : 44-45)

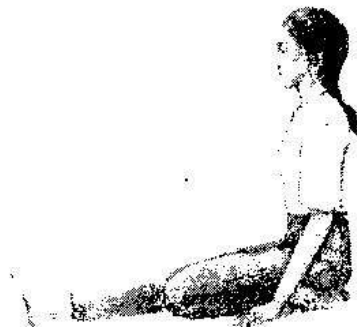
การปฏิบัติโยคะทำนั้งเพชร

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. จากท่านั่งหลังตรง
2. พับเข่าซ้าย เบะสันเท้าซ้ายออก นั่งลงหลังเท้าซ้าย นำนกตัวคกบนเท้าซ้าย
3. พับเข่าขวา นั่งบนหลังเท้าทั้งสองที่เบะออก ปลายนิ้วเท้าจรดกัน เผลื้อให้น้ำหนักคกบนเท้าทั้งสอง
4. เข่าชิด มือทั้งสองวางไว้บนเข่า ปิดลำตัวให้กระดูกสันหลังเหยียดตรง ผ่อนคลายช่วงหน้าท้อง
5. ตอนคืนกลับ ค่อยๆเหยียดขาออกทีละข้าง ฝึกนั่งไม่เกิน 1 นาที เมื่อข้อเท้ามีความยืดหยุ่นดีขึ้น ค่อยๆเพิ่มเวลา ไปจนถึง 10 นาที

คุณประโยชน์

1. ช่วยระบบย่อยอาหารให้ทำงานดีขึ้น
2. ช่วยผ่อนคลายการทำงานบริเวณกระดูกเชิงกราน



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อิริชิ อีเคโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ 2546 : 49-50)

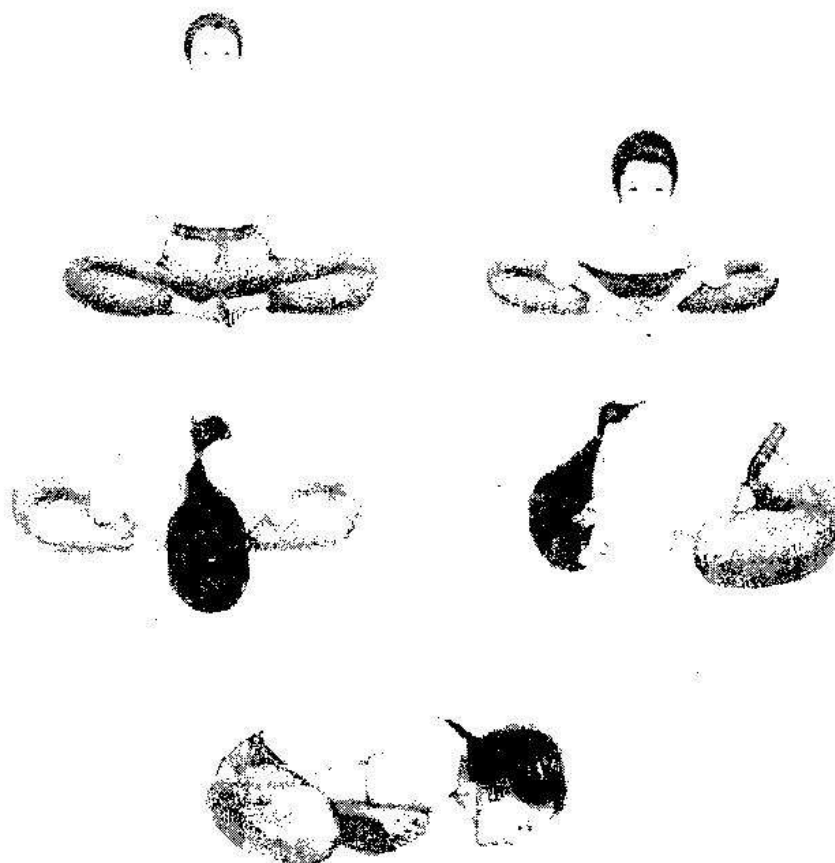
การปฏิบัติโยคะท่าผีเสื้อ

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. นั้งหลังเหยียดตรง ประกบฝ่าเท้าเข้าชิดกัน คึงส้นเท้าชิดลำตัว รวบมือไว้ที่ปลายเท้า แอ่นอกเล็กน้อย พยายามให้เข้าแนบกับพื้น ตั้งศีรษะตรง นั้งนิ่ง หายใจตามปกติ นั้ง 1-3 นาที
2. ใช้ศอกยันต้นขา ค่อยๆ โน้มตัวลงด้วยการบิดหลังส่วนล่าง (เอว) ก่อน ค่อยๆ โน้มทรวงอกลง รักษาแนวกระดูกสันหลังและกระดูกต้นคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน ยังไม่ก้มศีรษะ
3. ลดไหล่และลดศีรษะลงท้ายสุด จนหน้าผาดจรดพื้น
4. ตอนก้มกลับ ใช้มือยัน ค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นก่อน จึงยกไหล่ ทรวงอก แผ่นหลังตามลำดับ

คุณประโยชน์

1. ดีสำหรับกระเพาะปัสสาวะ
2. ดีสำหรับผู้หญิงที่มีปัญหาปวดประจำเดือน ผู้หญิงตั้งครรภ์



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อีโรชิ อิเคโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ 2546 : 59-60)

การปฏิบัติโยคะท่าศพ

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. นอนหงาย กางขาทั้งสองห่างกันประมาณฟุตครึ่ง แขนทั้งสองข้างปล่อยวางข้างลำตัวตามสบาย ฝ่ามือหงายขึ้น นิ้วมืองอรั้งเล็กน้อยตามธรรมชาติ

2. พักขา แขน พักหัวลำตัว และศีรษะ ปล่อยร่างกายทอดวางแนบพื้นตามแรงดึงดูดของโลก

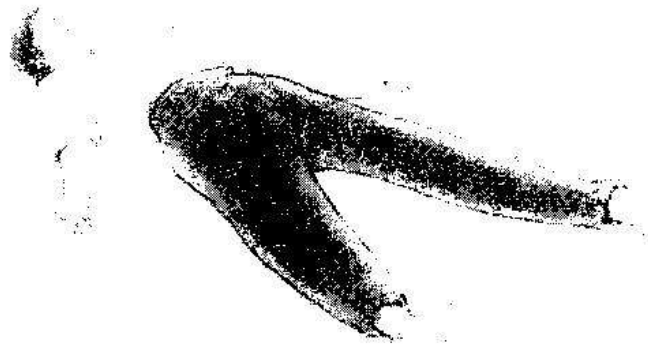
3. มีสติอยู่กับส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ “ปล่อยวาง” ขึ้น

4. ให้อยู่ในท่าศพนานเท่าที่เราารู้สึกถึงการพัก การผ่อนคลาย โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที

5. ตอนคืนกลับค่อยๆ เอียงตัว นอนตะแคงข้างขวา ใช้มือซ้ายพยุงตัว ค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งช้าๆ อย่างนุ่มนวล เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสปรับความดันเลือดจากแนวนอนในแนวราบมาสู่ในแนวตั้งฉาก

คุณประโยชน์

1. เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้ฟื้นคืนสู่สมดุล
2. เป็นการผ่อนคลายจิตใจช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
3. ใช้เป็นท่าพักระหว่างท่า ในการทำท่าอาสนะอื่นๆ ในกลุ่มนอนหงาย



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อิโรชิ ฮิดะโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ 2546 : 36-37)

การปฏิบัติโยคะทำนั่งดอกบัว

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. นั่งขัดสมาธิ ยกเท้าขวาวางบนต้นขาซ้าย
2. ยกเท้าซ้ายวางบนต้นขาขวา ขยับเท้าทั้งสองขึ้นชิดบริเวณช่องท้อง ขยับเท้าทั้งสองเข้าใกล้กัน นั่งหลังตรง แอ่นอก นิ่งอยู่ในท่า
3. วางมือทั้งสองบนต้นขา ฝ่ามือหงาย คงนั่งไว้ให้นานเท่าที่ทำได้ โดยไม่ฝืน หายใจตามปกติ ค่อยๆ ฝึกจะทำได้นานตามลำดับ
4. ดอนคืนกลับ ค่อยๆ ยกขาออกทีละข้าง

คุณประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อเท้า เข่า สะโพก และให้ผลดีกับระบบประสาทที่ขา
2. ช่วยให้จิตใจสงบ แจ่มใสขึ้น



(จากหนังสือโยคะใช้ในชีวิตประจำวัน อีโรชิ ฮิเดโกะ สุภาพร และคณะ หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ
2546 : 64-65)

ภาคผนวก ก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางวิไลวรรณ แจ่มจิราภัย
วัน/เดือน/ปีเกิด	5 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2598
ที่อยู่ปัจจุบัน	72/221 หมู่ 6 ซอยเอกชัย 61/2 ถนนเอกชัย แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร 10150
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2518 สำเร็จประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาเกษตรศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา พ.ศ.2518 พ.ศ.2520 สำเร็จประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา พ.ศ.2529 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี สาขาเกษตรศาสตร์ (ประดิมธุ์) มหาวิทยาลัยสถาบันราชภัฏธนบุรี
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2523 - พ.ศ.2526 สอนโรงเรียนบ้านนาถันคม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ พ.ศ.2527 - ปัจจุบัน สอนโรงเรียนวัดหนัง แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร