

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เชาว์ทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ทั้งมูลเหตุของความขัดแย้งในสังคม การทำลายล้าง การฉ้อโกง หรือการเอาเปรียบของผู้อื่นที่มีอำนาจมากกว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีสาเหตุของการขาดคุณลักษณะทางอารมณ์แทบทั้งสิ้น อารมณ์ของมนุษย์ที่แสดงออกมีหลากหลายรูปแบบ มีทั้งความหวั่นไหว ความเอือมอาทร ความรัก ความเกลียด ความเกรงใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น การรู้จักการรอคอย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่ามนุษย์มีพัฒนาการทางอารมณ์มาตั้งแต่กำเนิด อาทิเช่น ความรู้สึกตื่นเต้นเกิดขึ้นคู่กับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด (ชวนพิศ ทองทวี, 2533) รู้จักความดีใจ ความเสียใจ ความรัก เป็นต้น หากการอบรมเลี้ยงดูการปลูกฝังไม่เหมาะสมก็อาจส่งผลกระทบต่อในอนาคตอันใกล้ได้ อาจจะเป็นการสร้างความคิดตรึงใจให้กับสังคมในรูปแบบต่าง ๆ อาทิเช่น การเอาเปรียบ การขาดความเอื้อเฟื้อต่อกัน ทั้งนี้รูปแบบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังโดยกระบวนการทางการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นที่น่าพอใจ

จากความสำคัญของเชาว์ทางอารมณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทางการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาหันมาตระหนักในความสำคัญของอารมณ์ของเด็กและได้ร่วมกันหาแนวทางในการส่งเสริมเชาว์ทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมและถูกต้องโดยเฉพาะการจัดการศึกษาในระดับต่าง ๆ ทั้งนี้การจัดการเรียนรู้นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีที่ได้รับประสบการณ์จากการเรียนรู้ (ชวนพิศ ทองทวี, 2533)

การส่งเสริมเชาว์ทางอารมณ์ เพื่อให้เป็นไปในแนวทางที่พึงประสงค์ จำเป็นต้องจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับคุณลักษณะทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม สติปัญญา ควบคู่กันไปทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าว ซึ่งกิจกรรมโยคะอาสนะเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในการส่งเสริมเชาว์ทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย ทั้งนี้กิจกรรมโยคะอาสนะ เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่ควบคู่กับการหายใจทำให้เกิดสมาธิกิจกรรมโยคะอาสนะเป็นการสร้างสมดุลให้ครบองค์ประกอบ 5 ประการคือ การบริหารร่างกายกับการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบและมีสติตลอดเวลา รวมทั้งมีการผ่อนคลาย และพักผ่อน นอกจากนี้ทำโยคะอาสนะมีถึง 5,000 – 84,000 ท่า แต่ละท่าก็มีชื่อของสัตว์บ้าง นกบ้าง ต้นไม้บ้าง ธรรมชาติบ้าง และตั้งชื่อตามอิริยาบถของสัตว์ เช่น ท่างู ท่าสิงโต ท่าแมว ท่าตั๊กแตน เป็นต้น ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติควบคู่กันไปด้วยท่าทั้งหมดช่วยฝึกสมาธิเด็ก สามารถนำไปสอนกันในโรงเรียนที่บ้านหรือทั่วไปเพราะเหมาะกับธรรมชาติของเด็กซึ่งไม่ชอบหลับตานิ่งสมาธิ (เกษสุตา ชาดยานนท์, 2545; พิระ บุญจริง, 2540) นักการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพการทำงานของคนจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่ส่ง ยิ่งคลื่นสมองต่ำเท่าใด ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น เพราะทำให้มีความสงบทางจิตใจเป็นหนึ่งเดียวไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูงเกิดสมาธิ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

นอกจากนี้เสียงดนตรีนับเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีความใกล้ชิดกับเด็กซึ่ง ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521) กล่าวว่า โลกของเด็กเป็นโลกดนตรีไม่ว่าเริ่มตั้งแต่เสียงของหัวใจแม่ เสียงเพลงที่แม่กล่อม การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และชมภาพยนตร์มักจะมีเสียงดนตรีอยู่ด้วยเสมอ ประสบการณ์ทางดนตรีจึงควรเป็นส่วนหนึ่งของการบูรณาการชีวิตของเด็กที่ทางโรงเรียนควรจัดให้มีขึ้นเพราะคุณค่าของดนตรีจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่งดงาม ซึ่งสอดคล้องกับ ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์ (2548) ที่ได้กล่าวว่าในระดับปฐมวัย เสียงดนตรี

มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการวางรากฐานการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การสื่อหรือการแสดงออกทางอารมณ์ จิตใจ และสังคม เนื่องจากดนตรีเป็นเรื่องของโสตศิลป์ที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึก อันจะนำเด็กไปสู่การรับรู้ ในเรื่องของความงามอย่างมีสุนทรีย์ ช่วยให้เด็กเป็นคนละเอียดอ่อน ไวต่อการรับรู้ มีเหตุผล ซึ่ง ฮอฟเฟอร์ (Hoffer, 1984) ยังได้กล่าวว่า ดนตรีสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กช่วยทำให้จิตใจเข้มแข็งและเกิดการ ผ่อนคลาย ดังนั้นการได้อยู่ในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะถ้าหากมี เสียงดนตรีคลอเบาๆ ซึ่งทำให้เด็กมีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส และผ่อนคลายความตึงเครียดได้ อีกทั้งยังช่วยให้ สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิที่จะทำสิ่งใดก็ได้ผลดี พัฒนา ชัชพงศ์ (2534) กล่าวว่า ดนตรีนับได้ว่าเป็นสื่อ อย่างหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มหรือทำให้บรรยากาศในระหว่างดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างสนุกสนานยิ่งขึ้น ช่วยให้เด็ก เกิดความสนใจและอยากร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังทำให้เด็กมีอารมณ์สดชื่น แจ่มใส และพร้อมที่จะร่วม กิจกรรมได้เป็นช่วงระยะเวลายาวนาน และมีความหลากหลายยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ศรียา นิยมธรรม (2539) ที่ได้กล่าวว่า เสียงดนตรีเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างบรรยากาศให้สดชื่น แจ่มใส และมนุษย์นิยมใช้ ดนตรีช่วยผ่อนคลายมากกว่าอย่างอื่น เพราะไม่เป็นอันตรายหรือข้อจำกัดห้ามไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยใด เพศใด หรือฐานะสภาพทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณีต่างกันอย่างไร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมาใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการฝึก ควบคุมตัวเองของเด็กปฐมวัยทางด้านร่างกายและจิตใจทำให้ผู้ฝึกสัมผัสถึงความสุขมีสุขภาพแข็งแรง สร้าง บุคลิกภาพให้โดดเด่นสมบูรณ์ โดยเฉพาะวัยเด็ก จะได้รับประโยชน์ค่อนข้างมาก

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัย ที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

3. สมมติฐานของการวิจัย

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนน เชาว์อารมณ์หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

4. ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนชาย-หญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินงาน

การศึกษานี้ผู้วิจัยทำการจัดกิจกรรมในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 รวมระยะเวลาในการจัด กิจกรรมทั้งหมดเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยจำแนกระยะเวลาการทำกิจกรรมดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับเด็กกลุ่มเป้าหมายเป็นเวลา 2 สัปดาห์
2. การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี และสังเกตเชาว์อารมณ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน คือ วันจันทร์ -วันศุกร์ วันละ 20 นาที กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 40 ครั้ง ตามแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

เสียงดนตรีในการศึกษาคครั้งนี้ หมายถึงเสียงต่าง ๆ ซึ่งมีการบรรเลงอย่างนุ่มนวล และมีท่วงทำนองที่ ให้อารมณ์สบาย สดชื่น แจ่มใส ผ่อนคลายอารมณ์ และมีความผูกพันทางจิตใจที่ติดกันต่อกัน เป็นดนตรีที่มี ทำนองอ่อนหวาน เสียงสดใส จังหวะช้าหรือเร็วพอประมาณ ระดับเสียงสูง - ต่ำ และมีความดัง - ค่อย ไม่แตกต่างกันมากนัก ในที่นี้จะใช้เพลงบรรเลงของ จอร์จ เซคาแรน ในชุด Green Music เป็นหลัก

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

ตัวแปรตาม คือ เซอร์อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

ด้านดี 1. การรู้จักอารมณ์

2. การมีน้ำใจ

3. การรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

ด้านเก่ง 1. กระตือรือร้น / สนใจใฝ่รู้

2. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

3. กล้าพูดกล้าบอก

ด้านสุข 1. มีความพอใจ

2. อบอุ่นใจ

3. สนุกสนานร่าเริง

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 เด็กปฐมวัยในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง เด็กนักเรียนชาย-หญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาล ปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 อายุ 4 ปี ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน

5.2 การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี หมายถึง กิจกรรมการฝึกทำทางต่าง ๆ โดยแต่ละ ทำตั้งชื่อตามอิริยาบถของสัตว์ ในการวิจัยครั้งนี้มีท่าโยคะอาสนะที่นำมาใช้จำนวน 15 ท่า คือ 1.ท่าไหว้พระ อาทิตย์ 2. ท่าภูเขา 3. ท่าต้นไม้ 4. ท่าสุนัข 5. ท่าแมว 6. ท่ากระต่าย 7. ท่าสิง 8. ท่าสิงโต 9. ท่าห่าน 10. ท่าผีเสื้อ 11. ท่างู 12. ท่าจระเข้ 13. ท่าฟองน้ำ 14. ท่ากบ 15. ท่าเต่า ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นตอนอุ่น ร่างกาย 2. ขั้นตอนโยคะอาสนะ 3. ขั้นตอนผ่อนคลาย

5.3 เซอร์อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจและควบคุม อารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมี ความสุข ซึ่งวัดได้โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2546)

6. ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมเซอร์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยสำหรับครูและผู้เกี่ยวข้อง กับเด็กปฐมวัยในโรงเรียน

2. เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับการวิจัยที่ใช้กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีส่งเสริมผู้สนใจ ทำวิจัยกับเด็กในชั้นเรียนแต่ละช่วงชั้นต่อไป