

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาเขาวงกตของเด็กรุ่นวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาตามลำดับดังนี้

1. การจัดการศึกษาระดับปฐมวัย
  - 1.1 ปรัชญาและแนวคิดของการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย
  - 1.2 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (3-5 ปี)
2. แนวคิดด้านเขาวงกตหรือความฉลาดทางอารมณ์
  - 2.1 ความหมายของเขาวงกตหรือความฉลาดทางอารมณ์
  - 2.2 ความฉลาดทางอารมณ์
    - องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
    - ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์
    - การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. กิจกรรมโยคะอาสนะ
  - 3.1 ความเป็นมาของโยคะอาสนะ
  - 3.2 ธรรมชาติของเด็กแต่ละช่วงอายุกับการฝึกโยคะอาสนะ
  - 3.3 การพัฒนาอิกคิวหรือ Emotional Quotient ด้วยวิธีโยคะอาสนะ
  - 3.4 ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะ
  - 3.5 การเตรียมตัวก่อนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ
  - 3.6 การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะสำหรับเด็กปฐมวัย
4. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับดนตรี
  - 4.1 ความหมายของดนตรี
  - 4.2 ความสำคัญและคุณค่าของดนตรี
  - 4.3 องค์ประกอบของดนตรี
  - 4.4 ประเภทของดนตรี
  - 4.5 ลักษณะของดนตรี
  - 4.6 ประโยชน์ของการฟังดนตรี
  - 4.7 ดนตรีกับเด็กปฐมวัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์หรือเขาวงกต
  - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะอาสนะ
  - 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย

### 1.1 ปรัชญาและแนวคิดของการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาปฐมวัยเริ่มต้นเป็นเวลานานแล้ว นับแต่สมัยกรีก และโรมัน โดยพลาโต (Plato) อริสโตเติล (Aristotle) และนักปรัชญาอีกหลายท่านในสมัยนั้นที่ได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็กในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต จากแนวความคิดของนักปรัชญาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการจัดการศึกษาปฐมวัยในสมัยต่อมา

ฟรอสต์และคิสซิงเจอร์ (1975 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์, 2542) ได้รวบรวมแนวคิดที่สำคัญของนักปราชญ์ในสมัยศตวรรษที่ 3 โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของเด็กปฐมวัยเอาไว้ดังนี้

เฟดเดอริค โฟรเบล (Friedrich Froebel) ค.ศ. 1782 – 1852 นักปรัชญาการศึกษาชาวเยอรมัน ได้ตั้งโรงเรียนอนุบาลสำหรับเด็กอายุระหว่าง 3-8 ปีขึ้น การเริ่มต้นของโฟรเบล ถือเป็นการเริ่มต้นของการศึกษาปฐมวัยอย่างแท้จริง โฟรเบลเรียกโรงเรียนอนุบาลของเขาว่า “Kindergarten” ซึ่งแปลว่า “สวนเด็ก” ไม่ใช่โรงเรียน โดยพยายามจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เป็นธรรมชาติที่สุด ให้เหมือนกับเด็กเล่นอยู่ในสวนไม่ได้มาโรงเรียน โดยเขาจะเน้นกิจกรรมของเด็ก เพราะเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความสามารถอยู่ภายใน และจะแสดงออกถ้าได้รับการสนับสนุน ปรัชญาการศึกษาปฐมวัยของโฟรเบล มี 5 ประการ คือ (1) เด็กในฐานะที่เป็นมนุษย์ เด็กควรได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และได้รับความสำเร็จจากการมีส่วนร่วมทางสังคม (2) การเล่น ควรเป็นทั้งหัวใจที่สำคัญของการพัฒนาเด็ก เพราะการเล่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญด้วยเป็นกิจกรรมที่บริสุทธิ์ และเป็นกิจกรรมหัวใจสำคัญสำหรับเด็ก (3) โรงเรียนอนุบาลซึ่งเป็นสังคมของเด็ก ควรมีส่วนร่วมช่วยไม่ให้เด็กถูกจำกัดอยู่กับประเพณีหรือระเบียบต่างๆจนเกินไป หลักสูตรการศึกษาของโฟรเบลเน้นว่า “การศึกษาควรเป็นการพัฒนาความสนใจและกระตุ้นให้เด็กมีความสนใจต่อสิ่งต่างๆ โดยครูเป็นผู้เสนอแนะให้”

จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ค.ศ. 1859- 1952 เป็นนักปฏิรูปการศึกษาชาวอเมริกัน โดยปฏิรูปการศึกษาจากระบบเก่าเป็น “ระบบก้าวหน้า” หรือการศึกษาแบบพัฒนาการ (Progressivism) ดิวอี้ เป็นนักคิดและนักปฏิบัติ เขาเชื่อว่า “การศึกษา” คือกระบวนการของชีวิตที่ดำเนินการไปตลอดเวลา ไม่ใช่การเตรียมการเพื่ออนาคต แนวความคิดเขามีส่วนคล้ายมอนเตสซอรี่ โรงเรียนในความคิดของ ดิวอี้ ควรทำหน้าที่สังคมขนาดเล็กที่จะช่วยฝึกพื้นฐานประชาธิปไตย ในแง่การอยู่ร่วมกัน ความร่วมมือ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ฯลฯ นอกจากนี้การสอนให้คนมีทักษะในการดำรงชีวิตควรเป็นจุดประสงค์ที่สำคัญของหลักสูตร ทักษะเหล่านี้ได้แก่ การตัดสินใจ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การประเมินผล และการตระหนักในสิ่งต่างๆ

จากปรัชญาการศึกษาของดิวอี้ จะนำไปสู่การเตรียมประสบการณ์ในโรงเรียนอนุบาลหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ในแง่ที่ให้เด็กเรียนรู้เรื่องราวและมีประสบการณ์เกี่ยวกับสังคม โดยเน้นว่าให้เด็กกระทำในสิ่งที่ตนสนใจ เขาเชื่อว่าประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดให้กับเด็กควรมีความต่อเนื่อง และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉง (Actively Involved) และเด็กควรมีอิสรภาพในการเรียน ดังคำพูดที่ว่า “การเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by Doing)” เป็นปรัชญาที่สำคัญของเขา นอกจากนี้ ดิวอี้ยังเป็นนักการศึกษาที่มีวิธีการคิดแบบวิทยาศาสตร์คืออาศัยเหตุผลและข้อมูลในการวิเคราะห์สิ่งต่างๆและต้องมีการตั้งสมมติฐานก่อนตัดสินใจเขาเชื่อว่าการพัฒนาสติปัญญาของเด็กจะต้องฝึกให้เด็กคิดแบบวิทยาศาสตร์อย่างมีระบบ แนวคิดดิวอี้ ที่มีต่อเด็กปฐมวัย ได้แก่ (1) การศึกษาไม่ใช่การเตรียมตัวเพื่อชีวิต แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (Education is a Life - Long Process) (2) การศึกษาจะเป็นผลผลิต

จากการทำกิจกรรมซึ่งจะแสดงถึงความสนใจของเด็กโดยเน้น “การให้เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้”  
(3) การให้อิสระภาพในการเรียนจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการดำรงชีวิตแบบประชาธิปไตย

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดปรัชญาการจัดการศึกษาปฐมวัยว่า เป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคน ตามศักยภาพภายใต้บริบทสังคม-วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐาน คุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม

สรุปได้ว่า หลักการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย เป็นการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กเพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา บนพื้นฐานของประชาธิปไตย การอยู่ร่วมกัน การมีทักษะในการดำรงชีวิต ได้แก่ การตัดสินใจ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การประเมินผล และการตระหนักในสิ่งต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### 1.2 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (3-5 ปี)

การจัดการศึกษาสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี ตามหลักสูตรปฐมวัย พุทธศักราช 2546 เป็นการจัดในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล พัฒนาเด็กโดยองค์รวมอย่างต่อเนื่อง เน้นเด็กเป็นสำคัญ สนองความต้องการ ความสนใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและบริบทของสังคมที่เด็กอาศัยอยู่ (กรมวิชาการ, 2546) โดยมีหลักการ จุดมุ่งหมาย แนวการจัดประสบการณ์ และการประเมินผล ดังนี้

##### หลักการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี เป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคลโดยส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้เด็กสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข โดยจัดให้ครอบครัวเด็กปฐมวัยทุกประเภท พัฒนาเด็กโดยองค์รวมผ่านการเล่นและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและการให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย โดยการประสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาในการพัฒนาเด็ก

##### จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3 - 5 ปี มุ่งให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล จุดหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานให้เด็กเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ มีร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และมีสุขนิสัยที่ดีกลัมน้ำหนักและกลัมน้ำหนักแข็งแรงได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหว และรักการออกกำลังกาย ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย มีความสามารถในการคิดและการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับวัย มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ มีทักษะในการแสวงหาความรู้

### สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ใช้เป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งนี้สาระการเรียนรู้ประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ความรู้สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี ดังนี้

1) เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก เด็กควรรู้จักชื่อ นามสกุล รูปร่าง หน้าตา รู้จักอวัยวะต่างๆ วิธีระมัดระวังร่างกายให้สะอาด ปลอดภัย เรียนรู้ที่จะเล่นและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองคนเดียว หรือกับผู้อื่น ตลอดจนเรียนรู้ที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแสดงมารยาทที่ดี

2) เรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก เด็กควรได้มีโอกาสรู้จัก และรับรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน รวมทั้งบุคคลต่างๆ ที่เด็กต้องเกี่ยวข้อง หรือมีโอกาสใกล้ชิด และมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน

3) ธรรมชาติรอบตัว เด็กควรจะได้เรียนรู้สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงของโลกที่แวดล้อมเด็กตามธรรมชาติ เช่น ฤดูกาล กลางวัน กลางคืน ฯลฯ

4) สิ่งต่างๆ รอบตัวเด็ก เด็กควรจะได้รู้จัก สี ขนาด รูปร่าง รูปทรง น้ำหนัก ผิวสัมผัส ของสิ่งต่างๆ รอบตัว สิ่งของเครื่องใช้ ยานพาหนะ และการสื่อสารต่างๆ ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

การจัดกิจกรรมไม่เน้นการท่องจำเนื้อหา ผู้สอนสามารถกำหนดรายละเอียดขึ้นเองให้ สอดคล้องกับวัย ความต้องการ และความสนใจของเด็กในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะ หรือกระบวนการที่ จำเป็นต้องบูรณาการทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กเช่น ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะทางสังคม ทักษะ การคิด ทักษะการใช้ภาษา คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

ผู้สอนหรือผู้จัดการศึกษา อาจนำสาระการเรียนรู้มาจัดในลักษณะหน่วยการสอน แบบ บูรณาการหรือเลือกใช้วิธีการที่สอดคล้องกับปรัชญาและหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย

### แนวทางการจัดประสบการณ์

จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ คือ เหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะและ ระดับพัฒนาการ เพื่อให้เด็กทุกคนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับลักษณะการ เรียนรู้ของเด็กวัยนี้ คือ เด็กได้ลงมือกระทำ เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้เคลื่อนไหว สำรวจ เล่น สังเกต สืบค้น ทดลอง และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง จัดประสบการณ์ในรูปแบบบูรณาการ คือ บูรณาการทั้ง ทักษะและสาระการเรียนรู้ จัดประสบการณ์ให้เด็กได้ริเริ่ม คิดวางแผน ตัดสินใจ ลงมือกระทำ และให้เด็ก มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น กับผู้ใหญ่ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ในบรรยากาศที่อบอุ่นมีความสุข และเรียนรู้การทำกิจกรรมแบบร่วมมือในลักษณะต่างๆ กัน จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อและ แหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและอยู่ในวิถีชีวิตของเด็ก จัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีและทักษะ การใช้ชีวิตประจำวันตลอดจนการแทรกคุณธรรม จริยธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง จัดประสบการณ์ทั้งในลักษณะที่มีการวางแผนล่วงหน้า และแผนที่เกิดจากสภาพจริงโดยไม่ได้ คำนึงการณ์ไว้ ให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์ทั้งการวางแผน การสนับสนุนสื่อการ สอน การเข้าร่วมกิจกรรม และการประเมินพัฒนาการ จัดทำสารนิทัศน์ด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กเป็นรายบุคคล นำมาไตร่ตรองและใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและ การวิจัยในชั้นเรียน

### ขอบข่ายการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์ – จิตใจ

การพัฒนาอารมณ์ – จิตใจ และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีมารยาทและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยและศาสนาที่นับถือ จึงควรจัดกิจกรรมต่างๆ ผ่านการเล่นให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจเลือก ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ได้ฝึกปฏิบัติโดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ตลอดเวลาที่โอกาสเอื้ออำนวย

### การประเมินพัฒนาการ

การประเมินพัฒนาการเด็กอายุ 3-5 ปี เป็นการประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็ก โดยถือเป็นกระบวนการต่อเนื่องและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปกติที่จัดให้เด็กแต่ละวัน ทั้งนี้ให้มุ่งนำข้อมูลการประเมินมาพิจารณา ปรับปรุง วางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กแต่ละคนได้รับการพัฒนาตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การประเมินพัฒนาการควรยึดหลักดังนี้

- 1) ประเมินพัฒนาการของเด็กครบทุกด้านและนำผลมาพัฒนาเด็ก
- 2) ประเมินเป็นรายบุคคลอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอดปี
- 3) สภาพการประเมินควรมีลักษณะเช่นเดียวกับการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน
- 4) ประเมินอย่างเป็นระบบ มีการวางแผน เลือกใช้เครื่องมือและจัดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน
- 5) ประเมินตามสภาพจริงด้วยวิธีการที่หลากหลายเหมาะกับเด็ก รวมทั้งใช้แหล่งข้อมูล

หลาย ๆ ด้าน ไม่ควรใช้การทดสอบ

สำหรับการประเมินที่เหมาะสมและควรใช้กับเด็กอายุ 3-5 ปี ได้แก่ การสังเกต การบันทึก พฤติกรรม การสนทนา การสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานเด็กที่เก็บอย่างมีระบบ

สรุปว่าการจัดการศึกษาสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี ตามหลักสูตรปฐมวัย พุทธศักราช 2546 เป็นการจัดในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและการให้การศึกษาแก่เด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ – จิตใจ สังคม และสติปัญญา ตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล การจัดประสบการณ์เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2. แนวคิดด้านเชาว์อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์

### 2.1 ความหมายของเชาว์อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกันไป ดังนี้

กรมสุขภาพ (2543) กล่าวว่า อีคิว หรือ Emotional Quotient หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อุษณีย์ โพธิ์สุข (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ คือ ความสามารถแยกแยะอารมณ์ต่างๆ ได้ เช่น รัก โกรธ เกลียด ไม่พอใจ ฯลฯ รวมถึงความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ใช้ความสามารถทางอารมณ์ ปรับตัว ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และเป็นประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถรับรู้ ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ในทุกสถานการณ์สามารถเข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

## 2.2 ความฉลาดทางอารมณ์

Howard Gardner (ฮารี สันทรวี, 2535 อ้างจาก Gardner, 1993) ได้กล่าวถึง เซาว์อารมณ์ของมนุษย์ว่า เซาว์อารมณ์ถือเป็นความฉลาดด้านหนึ่งของมนุษย์ โดย Howard Gardner จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ใน 2 ลักษณะ คือ

### 1) Interpersonal Intelligence

- การรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

### 2) Intrapersonal Intelligence

- การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

จึงสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การควบคุมภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ความมีเหตุผลและสามารถดำเนินงานได้อย่างเหมาะสม

### องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

นักการศึกษาหลายท่านให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้ กรมสุขภาพ (2543) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากรู้จักอารมณ์ การมีน้ำใจ และการรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

#### 1.1 รู้จักอารมณ์

#### 1.2 มีน้ำใจ

#### 1.3 รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากความกระตือรือร้น / สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการกล้าพูดกล้าบอก ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

#### 2.1 กระตือรือร้น / สนใจใฝ่รู้

#### 2.2 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

#### 2.3 กล้าพูดกล้าบอก

3. ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

#### 3.1 มีความพอใจ

#### 3.2 อบอุ่นใจ

#### 3.3 สนุกสนานร่าเริง

จากแนวคิดของนักจิตวิทยาดังที่ได้กล่าวไว้จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์ประกอบที่คล้ายคลึงกัน โดยสรุปเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นองค์ประกอบที่เป็นความสามารถปรับเปลี่ยนได้ 3 องค์ประกอบดังนี้

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จะประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นที่ไม่ได้แสดงออกทางวาจาและสามารถมีความรู้สึกร่วมเข้าใจผู้อื่น

2. การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถที่จะตรวจสอบประเมินผลและจัดการอารมณ์ควบคุมหรือปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

3. การใช้ประโยชน์อารมณ์ เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างๆในการวางแผนอนาคตการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และช่วยจิตใจให้พากเพียรพยายามกับงานที่ท้าทาย

**ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์**

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2544) กล่าวว่าลักษณะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองรู้ว่าในขณะนี้ตนเองมีอารมณ์รู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าตนเองโกรธและไม่พอใจการรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเองจะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบหรือวู่วาม

2. เข้าใจถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ต้องรู้ว่าบุคคลอื่นที่เราเกี่ยวข้องกับเขามีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรเข้าใจว่าทำไมเขาถึงเกิดอารมณ์และความรู้สึกเช่นนั้น ให้ความเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราไม่กล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของวิกฤตการณ์ต่างๆต้องให้ความสำคัญเห็นคุณค่าและยกย่องให้เกียรติผู้อื่น

3. รู้จักจัดการกับตนเอง ให้เผชิญกับความคับข้องใจ ความเศร้า ความยากลำบาก ความกลัว ฯลฯ ได้อย่างมั่นคงโดยการจำแนกดังนี้

3.1 ควบคุมตนเองไม่ให้แสดงอารมณ์ในทางที่ไม่ดีออกมา เช่นเมื่อโกรธแต่ต้องแสดงออกด้วยท่าทางที่สงบเยือกเย็นไม่วู่วาม อดทนพร้อมที่จะรอเวลาอันเหมาะสม มีความคิดรอบคอบตัดสินใจขัดแย้งด้วยความเย็นใจและมีสติ

3.2 ทนต่อแรงปะทะอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่งมั่นคงยืนหยัดเผชิญกับภาวะที่ไม่น่าภิรมย์ ความไม่สบายใจ ความพ่ายแพ้ไม่ท้อแท้ทอดอาลัย รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งสุดวิสัยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

3.3 สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดีรู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่นสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช้ถ้อยคำที่เยาะเย้ยถากถางฝ่ายตรงข้ามไม่พูดจาใส่ร้ายเลวร้ายเรื่องที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง

4. รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ความรู้สึกนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดมีความต้องการทำอะไร รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองสม่ำเสมอในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จโดยใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งกระตุ้น มีความมานะพยายามสามารถตรากตรำทำงานฟันฝ่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดความผิดหวังแม้ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไป โดยไม่ย่อท้อเมื่อตัดสินใจลงมือไปแล้วจะยืนหยัดกับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็รับเป็นบทเรียนไม่กลัวเสียหน้า

**การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient (EQ)**

วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542) รวบรวมแนวทางในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นแรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนเรียงความ (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การเล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมาโดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆที่

ทำให้ตนเกิดความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ตีใจโล่งใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้องให้แก่ความรู้สึกนึกคิดประสบการณ์ต่าง ๆ

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิดรู้สึกและแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบข้อดีของวิธีนี้คือมุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกันบางทีจะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือกก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่าง ๆ กันมากบ้าง น้อยบ้างโดยไม่ต้องพะวงถึงความถูกต้องซึ่งแต่ละงานแต่ละองค์กรแต่ละระดับบุคคลหรือแต่ละวัฒนธรรมอาจมองเห็นแตกต่างกันไป สามารถใช้ได้หลายเป้าหมายไม่ว่าจะเป็นเพื่อการคัดเลือกการจ้างงานบุคคลให้เหมาะสมกับตำแหน่งเพื่อการสอนการพัฒนาบุคคล ข้อเสียคือ ยังคงเป็นการประเมินจากการรายงานตัวเอง ว่าตั้งใจจะทำอะไรอาจมีการบิดเบือนสร้างภาพตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆของตนออกมาโดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้ (Assigned Roles) ข้อดี ของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้นหรือดึงพฤติกรรมภาวะอารมณ์ที่เรามุ่งมองหามาจากผู้สมัคร ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความเป็นคนตามธรรมชาติออกมา ข้อเสีย ประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างงานและมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางจิตวิทยาประเมินพฤติกรรมในองค์การ งานในหน้าที่ และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของเฉลย (key) และสามารถใช้ในการทดสอบในกลุ่มเล็กที่ละ 3-5 คน หรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) การสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ David McClelland แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เสนอขึ้นในปี 1976 โดยเรียกชื่อว่า Behavioral Event Interview (BEI) ซึ่งพัฒนาตามแนวทางการวิเคราะห์งานแบบเหตุการณ์ที่สำคัญที่ Flanagan เสนอขึ้นไว้ในปี 1954 ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลานานประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่งกรรมการหนึ่งคนต่อผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้รับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิด ที่เป็นตัวของตนเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นข้อมูลต่างๆที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูลหรือภาพ เกี่ยวกับบุคคลนั้น ในการตัดสินใจคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่งจะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่า คนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน

5. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การใช้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัต - วิสัยวิธีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีเหล่านี้จะได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากสร้างง่ายมีฐานของการเปรียบเทียบศึกษาพัฒนาในแนวทางที่ทำกันอยู่แล้ว และใช้ได้กับผู้เข้ารับการทดสอบเป็นจำนวนมาก ไม่แพง ง่ายต่อการดำเนินการและ แปลผลอีกด้วย

การวัด EQ แบ่งออกเป็นกลุ่มตามแนวคิดของนักทฤษฎีแต่ละกลุ่มซึ่ง อีระชน พลโยธา (2545) ได้รวบรวมไว้ดังนี้

เกณฑ์ที่ 1 คือวิธีสอดคล้องเป็นการเปลี่ยนคำตอบของบุคคลหนึ่งกับคำตอบของกลุ่มหรือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเกณฑ์ก่อนหน้านี้บุคคลนี้จะได้คำตอบสอดคล้องกับจิตตามติของกลุ่ม

เกณฑ์ที่ 2 คือวิธีของเป้าหมาย เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของผู้ทำแบบทดสอบกับเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์ที่ 3 คือวิธีของเป้าหมายเป็นการเปรียบเทียบคำตอบของผู้ทดสอบกับเป้าหมายที่แสดงอารมณ์ความรู้สึก

สรุปได้ว่า การทดสอบความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีหลายรูปแบบแตกต่างกันแต่อย่างไรก็ตามจากแนวคิดต่าง ๆ มีลักษณะร่วมกันในเรื่องการรับรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้

### 3. กิจกรรมโยคะอาสนะ

#### 3.1 ความเป็นมาของโยคะอาสนะ

โยคะเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีอายุเก่าแก่มากในซีกโลกตะวันออกของเรามีจุดกำเนิดอยู่ที่ประเทศอินเดีย ซึ่งชาวอินเดียถือว่าเป็นสิ่งสูงค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

โยคะคืออะไร

ย้อนไปหลายพันปี เหล่าบูรพาจารย์ได้คิดค้นโยคะขึ้น ซึ่งพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ได้ว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจให้สูงขึ้น ความหมายของโยคะ มาจากรากศัพท์สันสกฤตว่า โยค หมายถึง หนึ่งหรือรวม คือ เป็นการสร้างสมดุลระหว่างร่างกาย - จิตใจและวิญญาณ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความพอดี

โยคะมีต้นกำเนิดมาจากอินเดีย พวกที่ฝึกโยคะในระยะแรกๆ คือโยคี โยคะมีความเกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาและศาสนาฮินดู จะสังเกตได้ว่าชื่อท่าโยคะจำนวนหนึ่งเป็นชื่อสัตว์ชื่อภูเขา ตลอดจนชื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตำนานทางศาสนาฮินดู เช่น ท่าหनुมาน ท่าวีระ ท่านักรบ เป็นต้น โยคะได้รับการบันทึกไว้เป็นหลักฐานครั้งแรกเมื่อ 2000 กว่าปีมาแล้ว ในหนังสือ โยคะสูตร (Yoga Sutra) ซึ่งเขียนโดย ปัตันjali (Patanjali) หนังสือนี้กล่าวได้ว่าเป็นเสมือนคัมภีร์เล่มแรกที่จารึกเรื่องราวเกี่ยวกับโยคะโดยละเอียด ทำให้ชนรุ่นหลังได้มีโอกาสศึกษาโยคะกันอย่างเป็นระบบมากขึ้น ปัตันjali ได้กล่าวถึงโยคะว่า เป็นวิธีการควบคุมจิตใจที่โดยปกติแล้วไม่อยู่นิ่งให้สงบลง ทำให้เลือดลมหรือพลังงานไหลเวียนไปได้ทั่วร่างกายไม่ติดขัด

หฐโยคะ เป็นคำสนธิระหว่างหะ (พระอาทิตย์) กับฐะ (พระจันทร์) พลังทั้งคู่นี้ไม่เคยอยู่นิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องคอยควบคุมให้สมดุลซึ่งกันและกัน สุขภาพกายใจจึงขึ้นอยู่กับความสมดุลดังกล่าวนี้

การสร้างสมดุลจะต้องครบองค์ประกอบ 5 ประการ คือ การบริหารร่างกายการหายใจเพื่อให้พลังชีวิต (ป หรือ ปราณะ) วิ่งเข้าสู่สรรพางกายเพื่อถ่ายเทสารพิษ พิษร้ายออกจากร่างกาย กับการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบและมีสติตลอดเวลา รวมทั้งมีการผ่อนคลายและพักผ่อน องค์ประกอบดังกล่าวจึงทำให้โยคะแตกต่างกับการบริหารร่างกายแบบอื่นเช่นยิมนาสติก

ตามหลักฐานพระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราชได้ทรงพบทำโยคะเป็นรูปแกะสลักในอินเดีย ต่อมาแม่ทัพนายกองของพระองค์ได้พัฒนาเป็นท่ายิมนาสติก

ท่าโยคะอาสนะมีถึง 5,000 – 84,000 ท่า แต่ละท่าก็มีชื่อเป็นภาษาสันสกฤตเป็นชื่อของสัตว์บ้าง นกบ้าง ต้นไม้บ้าง ธรรมชาติบ้างหรือเป็นชื่อของพิธีกรรมบ้างตลอดจนเทพเจ้าต่าง ๆ ของศาสนาพราหมณ์ หรือฮินดู และตั้งชื่อตามอิริยาบถของสัตว์ เช่น ท่างู ท่าสิงโต ท่าแมว ท่าตั๊กแตน เป็นต้น

โยคะเป็นศาสตร์ที่เก่าแก่และมีความสำคัญมากแขนงหนึ่งของชาวตะวันออก และกำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นมากในปัจจุบัน ซึ่งความเก่าแก่และความหมายของโยคะนี้เองจึงทำให้มีผู้คิดค้นและปรับปรุงการฝึกโยคะจนเกิดเป็นแขนงต่างๆ ขึ้นมากมาย เช่น คุณดาลินีโยคะ พาวเวอร์โยคะ ไอบะโยคะ แต่ถึงจะมีความแตกต่างกันบ้างในวิธีการปฏิบัติ ความหมายและความมุ่งหมายของโยคะก็ยังคงมีความคล้ายคลึงกัน ดังที่มีผู้ให้ความหมายของโยคะไว้ดังนี้

สาลี สุภาภรณ์ (2545) ได้ให้ความหมายของโยคะไว้ว่า “โยคะ” (Yoga) เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การรวมให้เป็นหนึ่ง (Union) ซึ่งก็หมายถึง การรวมกาย จิตและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะจึงเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น

มานพ ประภาษานนท์ (2543) กล่าวว่า โยคะ เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง การรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน จุดมุ่งหมายของการฝึกโยคะ ก็เพื่อจะสร้างความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างโลกภายในตัวเรากับโลกภายนอก และสลายความปั่นป่วนวุ่นวายภายในเพื่อจะช่วยให้เรามีศักยภาพในตัวเองอย่างเต็มที่

เอกชัย พรรณเศรษฐ์ (2542) กล่าวว่า โยคะ มีรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า ยูช ซึ่งแปลว่า เชื่อมโยง ผูกพัน ติด และประสาน เพ่งความสนใจ ใช้และประยุกต์ รวมเข้าด้วยกัน โยคะ จึงมีความหมายว่า การเชื่อมประสานชีวิตและจิตใจของมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า หรืออีกความหมายหนึ่งว่า การรวมเข้าเป็นหนึ่งของชีวิตมัน (สัจจะแห่งชีวิต) และปรมาตมิต (สัจจะสากลจักรวาล)

เมธา และคณะ (Mehta et al, 2533) กล่าวว่า โยคะเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของชาวอินเดีย เพื่อแสวงหาความจริงแท้ของจิตวิญญาณ ดังนั้น คำว่า โยคะ จึงหมายถึงการค้นหาค้นหาจิตวิญญาณและประสานไว้ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

พีระ บุญจริง (2538) กล่าวว่า โยคะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า โยค ซึ่งหมายถึงหนึ่งหรือรวม (Union) คือการสร้างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจและวิญญาณ เป็นการรวมพลังรื้อกับพลังเย็นในร่างกายให้มีความสมดุล ในการสร้างความสมดุลจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ประการคือ (1) การบริหารร่างกาย (2) การหายใจเพื่อให้พลังชีวิต (3) การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ (4) การมีสติอยู่ตลอดเวลา และ (5) การผ่อนคลายและการพักผ่อน

ท่าทั้งหมดช่วยฝึกสมาธิเด็ก สามารถนำไปสอนกันในโรงเรียน ที่บ้านหรือทั่วไป เพราะเหมาะกับธรรมชาติของเด็กซึ่งไม่ชอบหลับตานิ่งสมาธิ

โยคะเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกว่า คือ แนวทางหนึ่งในการฝึกควบคุมตัวเองทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ฝึกสัมผัสถึงความสุข มีสุขภาพแข็งแรง สร้างบุคลิกภาพให้โดดเด่นและสมบูรณ์ โดยเฉพาะวัยเด็ก จะได้รับประโยชน์ค่อนข้างมาก เพราะกระดูกสันหลังเด็กมีความยืดหยุ่น สามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ข้อต่อทุกส่วนง่ายตายและคล่องแคล่ว การฝึกฝนโยคะ จะช่วยคงสภาพความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังไว้ (เกศสุตา ชาดยานนท์, 2545; พีระ บุญจริง, 2540)

### 3.2 ธรรมชาติของเด็กแต่ละช่วงอายุกับการฝึกโยคะอาสนะ

สำหรับเด็กเล็ก ๆ ตั้งแต่ 3 ขวบ กำลังเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ความสุขของเด็กวัยนี้ คือการเล่น เมื่อเด็ก ๆ เล่น จะสนุกสนาน เพลิดเพลิน ยิ่งสนุกมาก ยิ่งทำให้คิดเรื่องเล่นในรูปแบบต่าง ๆ ออกไป ดังนั้นระหว่างการเล่น เด็ก ๆ จะมีการคิดค้น เรียนรู้ไปพร้อมกันในขณะเดียวกันสมองก็ถูกกระตุ้นให้ทำงานและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

เด็กวันนี้เข้าใจการเล่นบทบาทสมมุติแล้วการสอนทำโยคะแปลงกายเป็นสัตว์ต่าง ๆ ให้เด็กก็คือการเล่นบทบาทสมมุตินั่นเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของสัตว์ นอกจากนี้การฝึกเคลื่อนไหว

ด้วยการทำท่าทางของสัตว์แต่ละชนิดจะช่วยสร้างเสริมจินตนาการและฝึกร่างกายให้มีบุคลิกภาพที่ดี เมื่อเด็กได้รับความสนุกสนาน ก็ช่วยผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ได้และเด็กวัย 7-14 ปีเป็นวัยกำลังจะก้าวไปสู่วัยรุ่น เด็กบางคนเติบโตเร็ว อาจกลายเป็นวัยรุ่นไปแล้ว วัยนี้มีการสร้างเซลล์ประสาทและระบบวงจรการทำงานของสมองเริ่มคงที่ และเข้ารูปเข้ารอยแล้วสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวามีการเชื่อมโยงครบถ้วนสมบูรณ์ และมีการเจริญเติบโตของสมองในแต่ละซีกอย่างเต็มที่แล้ว

เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง ต้องการเพื่อน ต้องการสังคม กำลังเรียนรู้สิ่งแปลกๆ ใหม่และชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ที่ชื่นชม มีบุคคลในดวงใจ ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คืออยากเก่งกล้าหาญ ชอบทำในสิ่งท้าทายผจญภัยแปลกใหม่ เล่นเกมหรือกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ เอาชนะอุปสรรคและความกลัว การฝึกโยคะในท่าทางสัตว์นานาชนิด จะช่วยเสริมพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ได้ดี ส่วนเด็กที่มีปัญหาทางบุคลิกภาพ มีความจำเป็นต้องฝึกโยคะ เช่น เด็กบางคนหลังค่อม ขาโก่ง ยืนไม่ตรง ท่าทางทรงตัวไม่ค่อยดี สมาธิสั้น ลุกสลับกล่น มีความเครียด วิตกกังวลสูง มีปัญหาในการเรียนรู้ ซึมเศร้า ใจร้อน หงุดหงิดง่าย ฯลฯ

ประเด็นสำคัญที่สุดคือโยคะช่วยพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์การฝึกโยคะจะทำให้เด็กมีโอกาสอยู่ร่วมกับตัวเอง ได้ฟังเสียงลมหายใจ สัมผัสเสียงธรรมชาติรอบๆ ตัว ซึ่งเท่ากับเป็นการสอนให้เด็กรู้จักสำรวจตัวเอง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะนำไปสู่การทบทวนตนเอง รู้จักตั้งคำถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นเพราะประโยชน์ที่ได้รับจะทำให้เจริญเติบโตทั้งร่างกาย และมีความพร้อมทางด้านจิตใจ ที่มาจากการมีร่างกายแข็งแรงเป็นพื้นฐาน ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีการฝึกท่าโยคะที่ประสานกับความเข้าใจในธรรมชาติจะทำให้เรามีจิตใจที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น (เกศสุตา, 2545)

### 3.3 การพัฒนา อีคิว หรือ Emotional Quotient ด้วยวิถีโยคะอาสนะ

โยคะเป็นภาษาสันสกฤต ซึ่งมีความหมายว่า การรวม (Union or Joining) คือ การรวมกาย จิต และวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

กาย (Body) คือการฝึกร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบโยคะหรือใช้ท่าโยคะเป็นสื่อ เช่น ท่าต้นไม้ ท่านั่งก้มตัว ท่างู เป็นต้น ส่วนจิต (Mind) หมายถึงความคิดว่าคิดเรื่องอะไรอยู่ เช่น คิดเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออก หรือคิดว่างานที่กำลังทำอยู่จะไปทำต่อเมื่อไหร่ หรืออาจคิดเรื่องอื่นได้มากมาย คนที่คิดหลายๆ เรื่องพร้อม ๆ กัน หรือกายทำอย่างหนึ่งและจิตหรือความคิดอยู่กับอีกเรื่องหนึ่งเป็นคนที่ใช้สมองเปลือง ใช้เวลาในการทำงานให้สำเร็จ เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่จิตนิ่ง คือมีสมาธิ รู้จักคิดที่ละเรื่องหรือคิดเฉพาะเรื่องที่กำลังปฏิบัติอยู่ จะทำงานได้เร็วโดยไม่เหนื่อยล้าสมอง สำหรับวิญญาณ (Soul) ในการฝึกโยคะ หมายถึงสติ หรือความระลึกได้ รู้ตัวว่าตัวเองกำลังคิดหรือทำอะไรอยู่ การมีสติ ระลึกรู้เท่าทันความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญมากและมีความจำเป็นในการทำงานให้มีคุณภาพ

การฝึกโยคะเป็นวิธีการควบคุมจิตใจที่โดยปกติแล้วไม่อยู่นิ่งให้สงบลงทำให้เลือดลมหรือพลังงานไหลเวียนไปได้ทั่วร่างกายโดยไม่ติดขัด กระบวนการฝึกโยคะเพื่อทำจิตให้สงบก็คือองค์ประกอบ 8 ประการได้แก่

1. ยมะ (Yama) เป็นการรักษาศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งถือเป็นกฎสากลของสังคมใน การที่จะช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน องค์ประกอบของยมะ ได้แก่ (1) การไม่ฆ่าฟันหรือก่อความรุนแรง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ต้องรู้จักให้ความรักและความเมตตาแก่ผู้อื่น (2) การรักษาความสัตย์ คิดและพูดความจริงสิ่งที่ถูกต้องดีงาม (3) ความไม่อยากได้ของผู้อื่นไม่ลักขโมย รู้จัก รักษาศีล ตั้งอยู่ในความพอดี (4) การทำหน้าที่หรือการทำงานของตนอย่างเต็มความสามารถ ฝึกควบคุม ความคิดและการกระทำให้เหมาะสม (5) มีชีวิตที่เรียบง่ายไม่วิ่งตามความอยากยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น รักษาจิตให้ สมดุลเป็นผลให้จิตสงบ

2. นิยมะ (Niyama) คือความมีวินัยในตนเอง รู้จักรักษาร่างกายให้สะอาดและรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สละหรือละความโลภ โกรธ หลงให้เบาบางลง ควบคุมความคิดและการกระทำให้เหมาะสมไม่สร้างปัญหาแก่ตนเองหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

3. อาสนะ (Asana) หมายถึงท่าโยคะ เป็นท่าที่ใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อบริหารกาย ผีอกจิตและวิญญาณให้รวมเข้าด้วยกัน

4. ปราณายามะหรือปราณ (Pranayama) เป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกการหายใจเข้า หายใจออก รวมถึงการกลั้นหายใจด้วย

5. ปราชายาหาระ (Pratyahara) เป็นการศึกษาโลกภายใน ฝึกควบคุมจิตหรือความคิดของตนเอง การควบคุมความรู้สึก ความอยากได้ ความปรารถนาในวัตถุล่อตา ล่อใจ มีความสุขกับชีวิตที่เรียบง่าย

6. ธาณะ (Dharma) ความนิ่งหรือความจดจ่อ เป็นสภาวะที่กายนิ่งอยู่ในท่าโยคะและจิตก็อยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีการฝึกให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน หรือคิดวนวายไปด้วยเรื่องต่างๆ หรือกล่าวได้ว่าธำณะก็คือสมาธิขั้นต้นนั่นเอง

7. ธยานะ (Dhyana) เป็นความนิ่งหรือสมาธิที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน แม้จะเปลี่ยนท่าโยคะจากท่าหนึ่งไปยังอีกท่าหนึ่ง เป็นสภาวะที่กายและจิตสมดุล มีความสงบ เยือกเย็น

8. สมาธิ (Samadhi) ถือว่าเป็นสภาวะสงบเยือกเย็น ร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะพัก ไม่ถูกรบกวนด้วยวัตถุจากโลกภายนอก มีความสุขอยู่กับการศึกษาค้นคว้าและทำความเข้าใจตนเอง

จากองค์ประกอบทั้ง 8 ประการ สรุปได้ว่า โยคะเป็นเรื่องของการรวมร่างกาย จิตใจและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะสามารถเสริมความมีสติและรู้สึกตัวได้ ทำให้ผ่อนคลายและมีสมาธิดีขึ้น รวมไปถึงการรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ (สาส์น สุภาภรณ์, 2546)

สมาคมโยคะของอเมริกา (American Yoga Association, 1995) ได้สรุปประโยชน์ของโยคะว่าจะสอดคล้องกับเป้าหมายของการฝึก ว่าผู้ฝึกทำโยคะเพื่ออะไร ในกรณีที่ผู้ฝึกต้องการผ่อนคลาย ก็จะได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ ทำให้ได้ประโยชน์ด้านการผ่อนคลายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้สำหรับผู้ที่ต้องการความยืดหยุ่นก็ควรเน้น การฝึกในเรื่องของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ เพื่อให้ยืดหยุ่นกว่าเดิม ผู้ที่ไถ่ร่ง่าย ชุ่มฉ่ำ ได้ตอบทันคว้นต่อสถานการณ์รอบข้าง ควรมาฝึกและเรียนรู้วิธีการชะลอตัวเอง ทำให้ตัวเองนิ่งและสงบกว่าเดิม สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องทรวงอก หลังไหล่งอแง ไม่สวยงาม การฝึกโยคะจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงและยืดออก ทำให้ทรวงอกดูดีขึ้น ในผู้ป่วยที่ต้องการฟื้นฟูให้ตนเองลด ละ หรือเลิกจากสุรา ยาเสพติด โยคะจะช่วยให้คนเหล่านั้นมีความเชื่อมั่นมองตนเองต่างไปจากเดิมอยู่ได้ด้วยการไม่พึ่งพายาเสพติด

กล่าวโดยสรุป ประโยชน์ที่สมาคมโยคะของอเมริการะบุไว้มีหลายด้านด้วยกัน คือ ทำให้ผ่อนคลาย ความยืดหยุ่นดีขึ้น ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น นิ่งและไม่หงุดหงิดง่าย ทำให้ทรวงอกดีขึ้นและทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น เชื่อมมั่นและอยู่ได้ด้วยการไม่พึ่งพายาเสพติด

ภิกษุธรรมสาร (Dhammasaro, 2000) กล่าวว่า โยคะทำให้ความยืดหยุ่นดีขึ้น ทำให้สมาธิดีขึ้น มีความสามารถในการผ่อนคลายตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ฝึกมีสติสัมปชัญญะที่ดีขึ้นด้วย

เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกมีปัญหาต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียด นั่นคือเวลาที่ควรฝึกโยคะเพื่อทำให้ความเครียดลดลง หยุดคิดหลายๆ อย่างพร้อมกันและหันมาจดจ่อหรือมีสมาธิต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง การตัดสินใจแก้ปัญหา ก็จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนั้น การฝึกโยคะยังทำให้มีสุขภาพดี ปราศจากโรคทางกาย ทางจิตและทางวิญญาณ (Dhammasaro, 2000)

### 3.4 ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะ

1. ควบคุมตนเองได้ทั้งกล้ามเนื้อและร่างกาย การฝึกโยคะอาจเป็นเรื่องยากสำหรับเด็ก แต่ก็เป็นเรื่องน่าท้าทาย เมื่อเด็กทำได้แล้วผู้ใหญ่ชมเชย จะทำให้เด็กภาคภูมิใจ มีความพยายามทำให้ดียิ่งขึ้น การฝึกท่าทางเลียนแบบสัตว์หรือธรรมชาติ ยังทำให้เด็กได้รับประโยชน์ด้วย คือ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อทุกส่วน และฝึกการควบคุมร่างกาย

2. โยคะช่วยเสริมในด้านจิตใจให้เด็ก การเลียนแบบท่าทางสัตว์ทำให้เด็กเข้าใจธรรมชาติในสัตว์ เกิดจิตใจละเอียดอ่อน มีความกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับโลก รักและผูกพันกับสิ่งรอบ ๆ ตัว ครูผู้สอนควรเป็นผู้สร้างบรรยากาศอย่างนี้ให้เด็กด้วย

3. บริหารสมองทั้งสองซีกให้สมดุล การฝึกให้เด็กเคลื่อนไหวการสัมผัสธรรมชาติ ท่าทางทรงตัวจะช่วยบริหารสมองทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานกันอย่างสมดุล ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อเด็ก

4. พ่อแม่ส่วนใหญ่ในปัจจุบันตั้งความคาดหวังกับลูกในเรื่องการเรียนค่อนข้างสูงมุ่งให้เรียนเก่ง เร่งเรียนกันตั้งแต่ชั้นอนุบาล ต้องอ่านออกเขียนได้ ซึ่งทั้งหมดเป็นการเน้นเฉพาะสมองซีกซ้าย ไม่ค่อยได้ฝึกสมองซีกขวา ดังนั้นเพื่อการบริหารสมองของลูกให้สมดุล จึงควรฝึกการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มเติมการทำงานของสมองซีกขวาให้บริหารกล้ามเนื้อที่เชื่อมต่อสมอง 2 ซีกทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว มีประสิทธิภาพและแข็งแรง

5. ผ่อนคลายความเครียด ทำเคลื่อนไหวต่างๆของโยคะทำให้เด็กผ่อนคลายเพราะว่าจิตใจของเด็กๆ มีสภาวะที่พร้อมจะซึมซับทั้งการเรียนรู้และด้านอารมณ์จิตใจ เด็กอาจเกิดวิตกกังวลและความเครียดได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ยิ่งอยู่ใกล้ชิดพ่อแม่แล้วเห็นพ่อแม่เครียด เด็กจะเครียดตาม สำหรับตัวเด็กเองอาจมีความเครียดเรื่องเพื่อน การเรียน เรื่องสอบ การไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่ได้มีสิ่งของอย่างเพื่อนมีหรือรู้สึกตัวเองไม่เหมือนใคร ฯลฯ การฝึกโยคะด้วยวิธีที่เหมาะสมจะทำให้เด็กผ่อนคลาย ลดความเครียดต่างๆที่มีอยู่ได้

6. ในเวลาที่เด็กผ่อนคลายคลื่นสมองจะลดความเร็วลงสู่ระดับแอลฟา ซึ่งเป็นสภาวะของสมองที่มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จิตใจจะเกิดความสงบ มีสมาธิ มีความละเอียดอ่อน เด็กจะอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น ซึ่งเป็นผลดีทั้งการเรียนรู้และเกิดความคิดสร้างสรรค์

7. สร้างกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรค การฝึกฝนให้ทำท่าโยคะอย่างถูกต้อง เด็กจะต้องอาศัยความเพียรพยายาม อดทน ซึ่งเป็นสิ่งหล่อหลอมบุคลิกภาพเด็กให้มีจิตใจเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว มีความมานะ บากบั่น รู้จักเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงซึ่งทำให้เด็ก ๆ เกิดการเรียนรู้ว่าไม่มีอุปสรรคหรือความยากลำบากใดมาบั่นทอนความสามารถและความพยายามของตนเอง ผลดีทำนองนี้เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกันกับผู้ใหญ่ แต่ถ้าเราเริ่มปลูกฝังกันตั้งแต่เด็กจะทำได้ง่ายกว่า

8. ฝึกจินตนาการเพื่อความเข้าใจตนเองและสิ่งรอบตัว ความจริงการฝึกท่าเคลื่อนไหวเลียนแบบสัตว์ต่างๆก็เหมือนกับการเล่นสมมุติของเด็ก ซึ่งการเล่นของเด็กจะช่วยให้เรียนรู้และพัฒนาสมองดังกล่าวแล้วข้างต้น

นอกจากนี้การฝึกเลียนท่าทางของสัตว์ยังช่วยบริหารร่างกายเคลื่อนไหวคล่องตัวด้วยท่าทางที่เหมาะสม ตัวตรง หลังตรง มีบุคลิกภาพดี รู้จักจังหวะการหายใจเข้าออก ช่วยให้ผ่อนคลาย และควบคุมตัวเองได้เมื่อเผชิญกับภาวะตื่นเต้น ตกใจ ประหม่า ฯลฯ เด็กสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง เกสสุตา (2545)

### ประโยชน์ของโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย

1. เข้าใจธรรมชาติของสัตว์
2. ฝึกการเคลื่อนไหวท่าทางของสัตว์ชนิดต่างๆ
3. เสริมสร้างจินตนาการ
4. ทำให้เด็กได้ผ่อนคลายความเครียด
5. เด็กๆได้รับความสนุกสนาน
6. ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะเด็กบางคนหลังค่อม ขาโก่ง ยืนไม่ตรง การทรงตัวไม่ค่อยดี
7. โยคะสามารถทำให้เด็กมีสมาธิที่ยืนยาวมากขึ้น
8. แก้ไขความวิตกกังวลได้
9. ลดความซึมเศร้า ใจร้อนและหงุดหงิดได้
10. พัฒนาให้มีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์

### 3.5 การเตรียมตัวก่อนจัดกิจกรรมโยคะอาสนะและขั้นตอนการฝึกโยคะอาสนะ

1. ให้ท่านเลือกเวลาใดก็ได้ที่เหมาะสมกับท่าน ที่ท่านสามารถฝึกได้เป็นประจำ เช่น ตอนเช้าตรู่ ตอนเย็นก่อนอาหารเย็น หรือก่อนนอน ถ้าท่านฝึกก่อนนอนขออย่าฝึกหักโหมเช่นเวลาอื่น
2. ก่อนจะฝึกทำใด ขอให้ท่านคำอธิบายท่านนั้นให้เข้าใจอ่องแท้เสียก่อนเพื่อสะดวกในการฝึกให้ท่านอัดคำอธิบายไว้ในเทป เมื่อฝึกก็ให้ฝึกตามเทป
3. ขณะฝึกควรท้องว่าง คือหลังอาหารหลักประมาณ 3 ชั่วโมง หากจำเป็นอนุญาตให้ดื่มนมหรือน้ำส้มได้ และให้รับประทานอาหารได้เมื่อหลังจากฝึกแล้วครึ่งชั่วโมง
4. ให้อาบน้ำอุ่นและทำความสะอาดให้ทั่วาก่อนฝึกไม่ควรอาบน้ำอีกเมื่อหลังฝึกแล้ว
5. ให้สวมเสื้อผ้าหลวมๆ สบายๆ ไม่ต้องสวมถุงเท้าหรือรองเท้า แว่นตา นาฬิกาสร้อยคอ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ท่านเคลื่อนไหวสบาย หากเป็นฤดูหนาวจะสวมถุงเท้าก็ได้
6. มีเสื่อและอาสนะ เสื่อกว้างยาวขนาดพอเหมาะกับตัวท่านอาสนะนั้นจะใช้ผ้าเช็ดตัวหรือพรมก็ได้
7. สถานที่ฝึกควรเป็นที่โล่งเงียบอากาศถ่ายเทได้ดีหากสามารถเลือกกลางแจ้งได้จะดีมาก
8. ขณะฝึกควรเป็นเวลาส่วนตัวจริงๆ ไม่มีการรบกวนจากใครๆ ในครอบครัวและเพื่อนฝูง ก่อนลงมือฝึกพยายามทำให้สงบปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย อดีตผ่านไป แล้วอนาคตยังมาไม่ถึงจะมัวคิดไปก็ไร้ประโยชน์ถ้าจะสวดมนต์และภาวนาพร้อมระลึกถึงบูรพาจารย์โยคะด้วยก็จะช่วยให้จิตสงบง่ายขึ้น

หลังจากฝึกแต่ละอาสนะให้พิจารณาว่า ร่างกาย จิตใจ ของเราสนองตอบเป็นอย่างไรหายใจเป็นอย่างไร มีความแตกต่างกัน ก่อนฝึกอย่างไร ความรู้สึกเป็นอย่างไรให้บันทึกไว้ในช่องว่างข้างหน้าหรือในไดอารี่

การฝึกแต่ละอาสนะขอให้ทำอย่างช้าๆอย่างระมัดระวัง และอย่างถูกต้องอย่างสบายๆ ผ่อนคลาย การบังคับ ความเกร็งและความรีบเร่งจะก่อให้เกิดโทษนี้เป็นกฎที่ต้องจำไว้ การฝึกโยคะไม่ได้แข่งขันกับใครๆ แต่แข่งขันกับตนเอง

จบการฝึกแต่ละวัน ให้บันทึกถึงสภาพจิตใจและอารมณ์ของท่านว่าเป็นอย่างไร สงบหรือไม่ เพราะเหตุใด

เมื่อท่านฝึกจบ 12 สัปดาห์แล้วก็ขอให้ย้อนมาฝึกซ้ำใหม่ ร่างกายของท่านก็จะมีส่วนจิตใจมั่นคงมีสติ และขอให้ถือเป็นกิจวัตรให้ท่านฝึกต่อไปจนตลอดชีวิต

#### เตรียมกาย – ใจก่อนแปลงร่าง

1. อาบน้ำให้สะอาด เตรียมจิตใจให้ผ่อนคลาย ปลดวางภาระหน้าที่ ที่มีอยู่ให้เกิดความรู้สึกปลอดโปร่ง

2. สวมใส่เสื้อผ้าแบบสบาย แต่กระชับ เช่น เสื้อยืด กางเกงยืด

3. เลือกเวลาที่สะดวก ไม่มีสิ่งใดให้ต้องวิตกหรือเร่งรีบไปทำไม่ว่าช่วงเช้า สาย บ่ายหรือเย็น ไม่ควรฝึกหลังจากมื้ออาหาร เวลาที่เหมาะสมคือหลังอาหาร 2 ชั่วโมงขึ้นไป

4. มองหาสถานที่ที่สะอาดปลอดโปร่งไม่ให้มีเสียงดังรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน มีแดดรำไร ลมไม่โกรกจัด

5. เตรียมผ้าปูหรือเบาะรอง ไม่นุ่ม ไม่แข็ง และไม่ลื่น

6. นอนหรือนั่งหลับตานิ่งๆ ฟังเสียงเต้นของหัวใจตัวเองสักครู่พร้อมแล้ว เริ่มแปลงกายได้เลย (เกศสุตา, 2545)

#### 3.6 การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะสำหรับเด็กปฐมวัย

เกศสุตา ชาตยานนท์ (2545) ได้กำหนดท่าโยคะเพื่อฝึกสมาธิเด็กไว้ดังนี้

1. ท่าไหว้พระอาทิตย์
2. ท่าภูเขา
3. ท่าต้นไม้
4. ท่าสุนัข
5. ท่าแมว
6. ท่ากระต่าย
7. ท่าสิง
8. ท่าสิงโต
9. ท่าห่าน
10. ท่าผีเสื้อ
11. ท่าตั๊กแตน
12. ท่าจระเข้
13. ท่าฟองน้ำ
14. ท่ากบ
15. ท่าเต่า

จะเห็นได้ว่า โยคะอาสนะ ที่นักวิชาการแต่ละคนนำเสนอ นั้นอาจมีความแตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนำมาใช้ ที่สำคัญการนำโยคะมาใช้กับคนวัยใด ทั้งนี้ลักษณะของคนแต่ละวัย มีความแตกต่างในเรื่องของพัฒนาการ ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละวัย ดังนั้นการจัดกิจกรรมโยคะจึงต้องคัดเลือกท่าการเคลื่อนไหวร่างกาย(อาสนะ) ตามความเหมาะสมดังกล่าว ทั้งนี้ผู้เขียนได้รวบรวมโยคะอาสนะที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัยไว้จำนวนหนึ่ง โดยมีลำดับชั้นการฝึกโยคะอาสนะ ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย ประกอบไปด้วย

- การหมุนคอ
- ทำหมุนไหล่และแขน
- ทำส่ายสะโพก
- ทำบริหารข้อเท้า

2. โยคะอาสนะ ทำต่างๆ จำนวน 15 ท่า ทำวันละ 3 ท่า

|                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) ท่าไหว้พระอาทิตย์<br> | (2) ท่าภูเขา<br>   | (3) ท่าต้นไม้<br>    |
| (4) ท่าสุนัข<br>         | (5) ท่าแมว<br>    | (6) ท่ากระต่าย<br>  |
| (7) ท่าลิง<br>          | (8) ท่าสิงโต<br> | (9) ท่าผีเสื้อ<br> |
| (10) ท่าห่าน<br>        | (11) ท่างู<br>   | (12) ท่าจระเข้<br> |
| (13) ท่ากบ<br>          | (14) ท่าเต่า<br> | (15) ท่าฟองน้ำ<br> |

ภาพที่ 1 ภาพแสดงทำโยคะอาสนะในท่าทางต่าง ๆ จำนวน 15 ท่า

#### 4. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

##### 4.1 ความหมายของดนตรี

เด็กทั่วไปมักจะชอบเสียงดนตรี จะเห็นว่าเริ่มตั้งแต่วัยทารก อยู่ในบรรยากาศของเพลงहे กล่อมของบิดา มารดา และผู้คนที่อยู่โดยรอบตัว ธรรมชาติของเด็กเมื่อได้ยินเสียงเพลงก็จะฟังอย่างตั้งใจ สีหน้าจะแสดงอารมณ์รื่นรมย์ สบายอกสบายใจ อาจจะมีการขยับแขนขา ขยับมือ ขยับเท้า โยกตัวไปตามจังหวะเพลงและดนตรี สิ่งเหล่านี้เป็นไปตามอัตโนมัติอย่างแทบจะไม่ต้องสอนกันเลย

ความหมายของเสียงดนตรีมีผู้กล่าวถึงไว้ ดังต่อไปนี้

โกวิท ชันธศิริ (2528 อ้างถึงใน ดวงใจ ดวงโกสม, 2541) กล่าวว่า ความหมายของดนตรีกว้างขวางมาก ประชาชนทั้งหลายก็ให้คำจำกัดความที่ผิดเพี้ยนกันไปแต่อย่างไรก็ตาม ก็ได้ให้ความหมายของคำว่าดนตรี ออกเป็น 2 หัวข้อ

1. ดนตรีทั่วไป ซึ่งเกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ในยุคแรกๆ เช่น การปรบมือ เคาะหิน
2. เป่าเขา ผิวปาก และเสียงธรรมชาติ เช่น ลมพัด น้ำตก นกร้อง เสียงคลื่น ถ้าได้ยินเสียงธรรมชาติเหล่านี้แล้วเกิดความสุขก็น่าจะเรียกว่าเสียงดนตรีชนิดหนึ่ง
3. ดนตรีคลาสสิก หรือดนตรีอมตะนี้ถือว่าเป็นศิลปะศาสตร์ชั้นสูงที่มีวิวัฒนาการและ
4. พัฒนามาจากดนตรีพวกแรก แต่ต้องใช้ความละเอียดอ่อนและลึกซึ้งทั้งในการสร้างสรรค์และทำความเข้าใจนับว่าเป็นทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะศาสตร์ชั้นสูง

สรุปได้ว่า ดนตรีเกิดขึ้นจากธรรมชาติที่ได้นำมาดัดแปลงแก้ไขให้ประณีตงดงามและไพเราะ ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิด เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น รักโกรธ เกลียด กลัว

สุกรี เจริญสุข (2532 อ้างถึงใน อีวรรณ อีระพงษ์, 2536) เห็นว่าเป็นเรื่องของศิลปะที่เกี่ยวข้องกับเสียงซึ่งมนุษย์สร้างขึ้น อาจลอกเลียนแบบเสียงจากธรรมชาติหรือเสียงอะไรก็ตามแต่ นำเสียงนั้นมาเรียบเรียงให้มีระเบียบและที่สำคัญที่สุดดนตรีต้องมีอารมณ์ในการที่จะสื่อไปยังผู้ฟัง

พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2535) ให้ความเห็นว่า ดนตรีคือเสียงสูงต่ำที่เกิดขึ้น โดยการปรุงแต่งของมนุษย์หรืออาจเป็นเสียงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติทำให้เกิดความรู้สึกทางด้านอารมณ์ สติปัญญาและความคิดแก่ผู้ได้ยิน เกิดความสุขความซาบซึ้งประทับใจได้ตามระดับการรับรู้การศึกษาและประสบการณ์ของแต่ละคน

หรรษา นิลวิเชียร (2535) กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีเป็นศิลปะเชิงการแสดงออก (Expressive Art) ที่สำคัญอย่างหนึ่ง ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของความเจริญงอกงามและการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ ดนตรีเป็นประสบการณ์สำคัญส่วนหนึ่งของหลักสูตรสำหรับเด็กปฐมวัย เด็กเรียนรู้การฟัง การเคลื่อนไหว การร้องเพลง และการเล่นเครื่องดนตรีง่าย ๆ ในห้องเรียนที่แวดล้อมไปด้วยบรรยากาศที่ส่งเสริมทางดนตรี

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2541) กล่าวว่า ดนตรี คือ ภาษาหนึ่งที่ใช้ถ่ายทอดความรู้สึกซึ่งในภาษาอื่นไม่สามารถถ่ายทอดได้ แทนที่จะเป็นคำพูดหรือท่าทาง ดนตรีจะใช้เสียงและจังหวะเป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้สึกโดยนัยแห่งภาษาที่คนใช้สื่อสารกัน เด็กแรกเกิดจะเริ่มได้ยินเสียงต่างๆ ที่เขาไม่สามารถเข้าใจได้แม้กระนั้นก็ตาม ภายในเวลาสองสามปีให้หลังเด็กจะมีความเข้าใจในภาษาที่ใช้ในการสื่อสารและภาษาดนตรี บิดา มารดา ครู และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจึงมีส่วนทำให้เด็กมีพัฒนาการทางดนตรีได้อย่างมาก

สมโภช รอดบุญ (2518) กล่าวว่า ดนตรีเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่แสดงถึงสุนทรียภาพ (Aesthetics) ซึ่งเป็นความงามที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเป็นความงามที่มองเห็นด้วยจิตใจและพลังความรู้สึก ซึ่งคิดกวีต่างๆ ได้ประพันธ์ขึ้นอย่างวิจิตรงดงาม ผู้ฟังได้ยินเสียงแล้วเกิดความรู้สึกประทับใจ (Appreciation)

วิลเลียม และซีมัวร์ (William & Seymour, 1963: 245) กล่าวว่า ดนตรี หมายถึง ระดับเสียงสูงต่ำ ดนตรีเป็นสิ่งที่รับรู้ได้จากการฟังและเป็นศิลปะที่ผสมกลมกลืนกับช่วงเวลา

วูล์ฟ (Woolf, 1979 อ้างจาก มัทนา กัลยา, 2540) ให้ความหมายว่า ดนตรีเป็นทั้ง วิทยาศาสตร์และศิลปะที่เกี่ยวข้องกับเสียงที่มีการประสานกันในแต่ละช่วงเวลา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

มันโร (Munro, 1993 อ้างถึงใน ดวงใจ ดวงโกสม, 2540) กล่าวว่า ดนตรี คือ ลักษณะ เสียงที่ประกอบด้วยความถี่ (Pitch) จังหวะ (Tempo) การประสานเสียง (Harmony) ทำนอง (Melody) และ ลีลา (Rhythm) ที่แสดงออกถึงความคิด ประสบการณ์ ความหวัง และความฝันโดยมีผลต่อร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคมของมนุษย์ โดยมนุษย์สามารถเข้าถึงดนตรีได้หลายระดับตั้งแต่ระดับผิวเผิน ระดับอารมณ์ ระดับการทำงานของสมอง (Cerebrally) และในระดับลึก (Innermost Depth) นอกจากนั้นดนตรียังมีผลต่อ ความสุขสบาย การเคลื่อนไหว การถูกรบกวนหรือการผ่อนคลาย

อัลวิน (Alvin, 1991) กล่าวว่า ดนตรีเป็นสิ่งซึ่งงดงาม สามารถพบได้ทุกหนทุกแห่ง เพื่อความเพลิดเพลินหรือผ่อนคลาย ซึ่งดนตรีจะมีผลต่อจิตใจ ร่างกายและอารมณ์ พลังที่เกิดจากดนตรีมีมากมาย ดนตรีสามารถนำผู้ฟังไปสู่จินตนาการ สถานที่หรือบุคคล ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ในระดับเสียงดนตรี ที่แตกต่างกันสามารถสื่อสารกับบุคคลแต่ละคนได้โดยไม่จำกัดอายุการศึกษาและสภาวะทางร่างกาย

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ดนตรี หมายถึง การรวบรวมระดับของเสียงทั้งเสียงสูง เสียงต่ำ ดนตรีเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะฟังแล้วทำให้เกิดความไพเราะซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ

#### 4.2 ความสำคัญและคุณค่าของดนตรี

พัชรี วาควิท (2534) กล่าวว่า ดนตรีเข้ามามีบทบาทและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ดนตรีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้เพราะว่าดนตรีทำให้เด็กเกิดความรู้สึก เป็นสุข สนุกสนาน ทำให้เขาได้ใช้จินตนาการ ความนึกฝันส่วนตัว เป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และสังคมของเด็กให้พัฒนาไปอย่างเหมาะสมกับวัยของเด็ก ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมให้ได้ แสดงออกทางดนตรี เด็กจะได้พัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด จินตนาการ สังคม การสื่อความหมาย และการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนลักษณะลีลาท่าทางที่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้เด็ก มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี ตลอดจนเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2548) ได้แบ่งคุณค่าของดนตรีออกเป็น 7 ด้าน คือ

1. พัฒนาการคิดสร้างสรรค์ ดนตรีเป็นเรื่องของเสียงที่ไพเราะสร้างสรรค์อย่างพิถีพิถัน ด้วยฝีมือมนุษย์ การฟังดนตรีสามารถเสริมจินตนาการของเด็กได้อย่างดี และการเรียนรู้นดนตรีสามารถใช้ กระบวนการสร้างสรรค์ โดยการสร้างทำนองหรือจังหวะง่าย ๆ จนถึงการประพันธ์เพลงชั้นสูง สิ่งเหล่านี้มี กฎเกณฑ์และต้องใช้พลังสร้างสรรค์เป็นอย่างมาก
2. พัฒนาด้านอารมณ์ ความรู้สึก ดนตรีเป็นโสคศิลป์ที่ปลูกเร้าให้มนุษย์เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามอิทธิพลของเสียงที่ได้ยินการเกิดอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ทำให้มนุษย์เรียนรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี เป็นผลให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ ความรู้สึก และช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี
3. พัฒนาด้านภาษา เพลงร้องประกอบด้วยภาษาหลากหลายที่ได้รับการประพันธ์ไว้อย่าง ไพเราะการเรียนรู้เพลงด้วยการขับร้องเป็นการช่วยพัฒนาการทางภาษาอย่างได้ผล
4. พัฒนาด้านร่างกาย การสนองตอบต่อดนตรีด้วยการเคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ เป็น กิจกรรมที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็ก ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการด้านร่างกาย
5. พัฒนาด้านสติปัญญา ดนตรีเป็นเรื่องของวิชาการที่ลึกซึ้งมาก มีการศึกษาจนถึงระดับ ปริญญาเอก การเรียนดนตรีอย่างถูกแบบแผนจึงเป็นการพัฒนาด้านปัญญาอย่างลึกซึ้ง เช่นเดียวกับวิชาการ

ด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนดนตรีเป็นการพัฒนาสติประสาทและความจำ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านปัญญาโดยตรง ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้วิชาการด้านอื่น ๆ ด้วย

6. พัฒนาความเป็นเอกลักษณ์บุคคล การแสดงออกทางดนตรีหรือการตอบสนองต่อดนตรี เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความคิด การกระทำของแต่ละบุคคล การเรียนดนตรีจึงเป็นการพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์อย่างถึงแก่น นอกจากนี้การเล่นดนตรีเป็นวงสามารถช่วยพัฒนาความเป็นองค์กรที่มีเอกลักษณ์ได้ด้วย

7. พัฒนาด้านสุนทรียะ ดนตรีเป็นเรื่องของสุนทรียะของเสียง การเรียนรู้และมีประสบการณ์ทางดนตรีดี ประทับใจ ทำให้ผู้ศึกษาเกิดพัฒนาการทางสุนทรียะได้เป็นอย่างดี ทำให้ชีวิตของเด็กสมบูรณ์ขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในวันข้างหน้า

กล่าวได้ว่าดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของเด็กทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านสมอง ช่วยให้เด็กคิดได้อย่างมีเหตุผลและคิดอย่างสร้างสรรค์ ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ ทำให้เด็กเข้าใจและเข้าใจความรู้สึกของตน ช่วยพัฒนาความรู้ความสามารถทางกาย สร้างเสริมพัฒนาการทางสังคม ช่วยให้เด็กเข้าใจวัฒนธรรมและอารยธรรมของมนุษย์ และที่สำคัญยิ่งคือ ดนตรีเปิดโลกของเด็กให้เห็นความงามของโสตรศิลป์ ทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าของมนุษย์ และช่วยให้มนุษย์ชาติดำรงอยู่

ดนตรีมีความผูกพันต่อมนุษย์อย่างมาก ดนตรีมีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิด สามารถโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังเคลิบเคลิ้มคล้อยตาม เกิดสุนทรียะมองโลกในแง่ดี ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยขจัดจิตใจให้เยือกเย็น และในขณะเดียวกันดนตรีก็สามารถกระตุ้นให้คนเราเกิดอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ กัน ความรู้สึกและอารมณ์ของมนุษย์สามารถถ่ายทอดได้ด้วยการใช้ดนตรีเป็นสื่อ เช่น ความรักชาติก็จะออกมาในรูปของเพลงปลุกใจ ความรักของชายหญิงก็จะออกมาในลีลาของเพลงรักหวานซึ้ง หรือความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกก็จะออกมาเป็นเพลงกล่อมที่มีความไพเราะอ่อนหวาน อ่อนโยน แผ่วไฉวด้วยความนุ่มนวลเหล่านี้ เป็นต้น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2524) ซึ่งจังหวะลีลาและท่วงทำนองของเสียงดนตรีที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพล ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมา เช่น อารมณ์อ่อนไหว รัก เศร้า คึกคัก ร่าเริง หรือ กระฉับกระเฉง นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงอิทธิพลของเสียงดนตรีว่า เสียงดนตรีช่วยกล่อมเกลายุบนิสัยของมนุษย์ที่หยาบกระด้าง ก้าวร้าว โหดเหี้ยม ทารุณให้ผ่อนคลายลงได้ (ฉัตรชุตา เขียวปรีชา, 2537)

พิชัย ปรัชญานุสร (2535) ได้กล่าวถึงคุณค่าของดนตรีเอาไว้ 4 ประการดังนี้

ประการแรก การเข้าถึงเป้าหมายในการเล่นดนตรี เกิดความรู้สึกลึกซึ้งทางสุนทรียภาพทางดนตรี เห็นความไพเราะความงามของเสียงเข้าใจเรื่องราวที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้งได้ดี มีความสามารถในการจินตนาการ และสร้างสรรค์ มีความพอใจในขณะที่กำลังอยู่กับเสียงดนตรี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ เช่น

- รักที่จะเล่นดนตรีเป็นประจำ สม่ำเสมอ โดยพ่อแม่ไม่ต้องคอยตักเตือน
- รักสวยรักงาม
- จัดระเบียบชีวิตของตนเองได้
- หรือแสดงความรักพ่อแม่ โดยเกิดความคิดอยากจะแสดงดนตรีให้ในงานสำคัญ ๆ เช่น งานวันเกิด เป็นต้น

ประการที่สอง ขณะที่กำลังอยู่ในกิจกรรมดนตรี ไม่ว่าจะเล่น ร้อง หรือฟัง เด็กจะมีสมาธิเข้าถึงดนตรีเร็วขึ้น ถึงคราวที่จะแสดงเองก็เล่นด้วยความเต็มใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองพร้อมที่จะถ่ายทอดอารมณ์ออกมาให้ดีที่สุด เหมือนตัวละครที่ได้รับมอบบทบาทและซ้อมมามากแล้ว

ประการที่สาม เด็กมีโอกาสสัมผัสกับความหลากหลายของเพลงและดนตรี จึงเป็นการเปิดโลกทัศน์ มองหลายมุม มีจิตใจกว้างขวาง ค้นพบและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและในที่สุดก็ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้

ประการที่สี่ มีความสุขกับเสียงดนตรีที่ได้ยิน ฟังดนตรีด้วยความซาบซึ้ง เพราะเข้าใจภาษาดนตรีแล้ว ภาษาดนตรีซึ่งบางครั้งก็อธิบายด้วยภาษาพูดไม่ได้ แต่เป็นภาษาของอารมณ์ที่อยู่ลึกเข้าไปในความคิดและอารมณ์ของแต่ละคน

ประการสุดท้าย ไม่ว่าเด็กจะอยู่ในสถานการณ์เช่นใด เมื่อเติบโตขึ้น เช่น ต้องพบกับความสุข ความดีใจ ความไม่สมหวัง ความเศร้าความเสียใจ หรือแม้กระทั่งการเจ็บไข้ได้ป่วย ดนตรีที่มีอารมณ์อันหลากหลายนี้จะเป็นเพื่อนที่ดีคอยเฝ้าปลอบประโลมให้กำลังใจตลอดไป

#### 4.3 องค์ประกอบของดนตรี

องค์ประกอบของดนตรี วิรัช ชุ่ยสูงเนิน (2520) กล่าวถึงดนตรีมาจากพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความปรารถนาของมนุษย์ (Human Desire) เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการ
2. ความสุขทางใจ ซึ่งได้แก่ สิ่งที่อ่อนหวาน นุ่มนวล และไพเราะ ดนตรีเท่านั้นที่จะให้สิ่งเหล่านี้ได้ มนุษย์จึงพยายามจัดหาสิ่งเหล่านี้ แม้แต่ในโรงเรียนก็จัดหาสิ่งเหล่านี้เช่นกัน เพื่อให้เด็กได้รับสิ่งที่เขาต้องการ และได้รับเฉพาะสิ่งที่ถูกต้องแทนที่จะได้รับเองจากภายนอกซึ่งอาจจะผิดพลาดได้
3. จากพรสวรรค์ (Talent) ทุกคนมีพรสวรรค์เกี่ยวกับดนตรี เพียงแต่จะมีมากหรือน้อยแตกต่างกันเท่านั้น ดังบทพระราชนิพนธ์ของรัชการที่ 6 “ชนใดไม่มีดนตรีกาล ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก” เมื่อทราบว่าการพรสวรรค์ทางดนตรีมีอยู่ในตัวทุกคนแล้วครูจึงมีหน้าที่ที่ต้องส่งเสริมพรสวรรค์ทางดนตรีนั้นให้พัฒนาได้เต็มที่ ให้โอกาสแก่เด็กได้แสดงด้วยตัวเองโดยไม่ต้องถูกบังคับให้กระทำ ครูจะทราบได้ทันทีว่าเด็กคนใดมีพรสวรรค์ทางดนตรี เมื่อทราบแล้วครูควรส่งเสริมเด็กคนนั้นทันที

4. สิ่งแวดล้อม (Environment) ในสมัยก่อนดนตรีไม่มีแพร่หลายเหมือนในปัจจุบันนี้ ถึงแม้ว่าดนตรีจะมีมานานตั้งแต่สมัยกรีกโบราณก็ตาม แต่ดนตรีในครั้งกระนั้น เป็นดนตรีที่อยู่ในวงแคบๆ เล่นกันในครอบครัวหรือสังคมเล็กๆ ในปัจจุบันนี้ดนตรีเจริญมากถึงขีดสูงสุด เราจะเห็นได้ว่าทุกหนทุกแห่งเราจะได้ยินเสียงดนตรีไม่ว่าภัตตาคาร ร้านอาหาร ร้านค้า ฯลฯ ซึ่งจะบริการดนตรีจากวงดนตรี จากเทป จากวิทยุ หรือจากโทรทัศน์ เป็นต้น เมื่อมนุษย์เราได้ฟังเสียงเพลงทุกวันอย่างจำเจ และเพลงที่ฟังนั้นอาจจะมีเพลงบางเพลงเกี่ยวข้องกับชีวิตของเขา หรืออาจจะเกิดประทับใจในเนื้อเพลง หรือชอบสไตล์การเล่นของนักดนตรีบางคน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความสนใจดนตรีได้ ดนตรีหรือเพลงที่เด็กสนใจมีหลายประเภท ทั้งดีและไม่ดี ครูควรแนะนำให้เด็กทราบถึงลักษณะของเพลงที่ควรฟัง ลักษณะของดนตรี เพื่อให้เด็กได้รับในสิ่งที่ถูกต้อง

#### 4.4 ประเภทของดนตรี

สุกรี เจริญสุข (2532) ได้อธิบายถึงดนตรียอดนิยม (Popular Music) และดนตรีคลาสสิก (Classical Music) ดังนี้

1. ดนตรียอดนิยม (Popular Music หรือเรียกสั้นๆ ว่า Pop Music) เมื่อพูดถึงเพลงยอดนิยมบางครั้งก็เรียกกันว่า เพลงสมัยนิยมซึ่งมีความหมายกว้างขวางมาก เป็นผลงานดนตรีสำหรับคนส่วนใหญ่ ตั้งแต่สมัยทางดนตรีของคนในสังคมแต่ละยุคแต่ละสมัย แต่ละวัย เช่น เพลงไทยคลาสสิก เป็นที่นิยมสูงสุดในสมัยรัชการที่ 6 หรือเพลงร็อค เป็นเพลงที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบัน เป็นต้น

เพลงยอดนิยมใช้ได้อีกความหมายหนึ่ง กล่าวคือ ต้องการที่จะแยกดนตรีที่มุ่งความบันเทิงหรือในความหมายของดนตรีเพื่อธุรกิจ (Commercial Music) กับดนตรีที่มุ่งทางความงามของศิลปะที่เรียกว่า ดนตรีคลาสสิก (Classical Music) บางครั้งคำว่า “ยอดนิยม” หรือ “ป๊อป” ถูกนำไปใช้ในลักษณะเป็นชื่อ อย่างเช่น บอสตันป๊อป ออร์เคสตรา (Boston Pop Orchestra) ซึ่งเป็นวงดนตรีที่บรรเลงเพลงยอดนิยมในลักษณะเพลงคลาสสิกที่เรียกว่า เพลง “กึ่งคลาสสิก” (Light Classic) กล่าวคือ รูปแบบของดนตรีเป็นไปตามลีลาของเพลงคลาสสิกแต่ใช้เพลงป๊อปเท่านั้นเอง

ดนตรียอดนิยมในความหมายของดนตรีเพื่อการธุรกิจ (Commercial Music) นั้น หมายความว่าการทำงานดนตรีเพื่อธุรกิจเป็นจุดหมายที่สำคัญ เขียนดนตรีเพื่อรายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ ทำเทปเป็นแผ่นเสียง แสดงคอนเสิร์ตขายตั๋ว คำลิขสิทธิ์ ฯลฯ เป้าหมายของดนตรีเพื่อให้ได้เงินมา ผลงานดนตรีก็สร้างขึ้นเพื่อเอาใจตลาดเพื่อการขาย

ส่วนดนตรีที่เป็นงานศิลปะนั้นมุ่งถึงความงามของเสียงเป็นประการสำคัญ มุ่งสนใจตลาดว่า จะขายได้หรือไม่ เป็นดนตรีสำหรับอุดมคติ ดนตรีเพื่อดนตรี

ประเภทของดนตรียอดนิยม ได้แก่

- (1) ดนตรีพื้นเมือง (Folk Music)
- (2) ดนตรีลูกทุ่ง (Country Music)
- (3) ดนตรีลูกกรุง (Ligth Music)
- (4) ดนตรีร็อก (Rock Music)
- (5) ดนตรีแจ๊ส (Jazz Music)

2. ดนตรีคลาสสิก (Classical Music) คำว่าคลาสสิก มีความหมายค่อนข้างจะสับสน เนื่องจากคลาสสิกมีหลายความหมายด้วยกัน ประกอบกับกาลเวลาที่เปลี่ยนไป จำนวนคนที่ใช้มีอยู่มาก นำไปใช้ในลักษณะที่แตกต่างกัน ความหมายของคลาสสิกสรุปได้ ดังนี้

ประการแรก คลาสสิกมีความหมายว่าความสำเร็จในแต่ละสาขาวิชา เก่งที่สุด ดีที่สุด สวยที่สุด ไพเราะที่สุด ในความหมายของความเป็นที่สุดแล้ว ไม่มีเวลาเกี่ยวข้องกับความงามของสถาปัตยกรรม กรีกโรมัน ขอม อินเดีย จีนโบราณ เป็นสถาปัตยกรรมที่ได้รับการยอมรับแล้วว่าถึงที่สุดแล้ว ในความหมายนี้ สถาปัตยกรรมเหล่านั้นเป็นคลาสสิก หรืออย่างบัลเลต์ของรัสเซีย กายกน้ำหนักของจีน ที่ได้รับการยอมรับว่าไม่มีใครเสมอเหมือนก็ถือได้ว่าเป็นคลาสสิก

ประการที่สอง คลาสสิกมีความหมายว่า สิ่งที่เป็นคลาสสิกจัดอยู่ในข่ายความเป็นสมัยนิยม อาจจะเป็นไปได้ที่ว่าความเป็นสมัยนิยมมีผู้คนใช้กันมาก การมากด้วยจำนวนนั้นเป็นสมัยนิยม แต่ถ้าหนึ่งในจำนวนนั้นได้รับการคัดเลือกแล้วก็น่าจะเป็นคลาสสิกได้ ถึงตอนนี้อาจจะตั้งคำถามว่านางงามจักรวาลประจำปี เป็นคลาสสิกไหม ก็ตอบได้ว่าไม่เป็น เพราะนางงามจักรวาลเป็นเพียงนางงามประจำปีเท่านั้น พอปีต่อไปก็จะมีนางงามใหม่ขึ้นมาแทน แต่ความงามอย่างโมนาลิซ่านั้นได้รับการยอมรับว่างามที่สุดแล้ว จริงเท็จแค่ไหนไม่เคยเห็นตัวจริง แต่ถ้าความงามของนางงามจักรวาลสามารถทำลายรัศมีความงามของโมนาลิซาได้ก็น่าจะเป็นนางงามคลาสสิกได้

ประการที่สาม ในความหมายของดนตรีคลาสสิก ทำไมถึงได้เรียกว่า เป็นดนตรีคลาสสิกเป็นเพราะเหตุว่าเป็นดนตรีที่แนวทำนอง การประสานเสียง สีสนของเครื่องดนตรี รูปแบบของโครงสร้างการถ่ายทอดทางอารมณ์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ได้ประพันธ์ขึ้นด้วยความประณีต บรรจง ดนตรีเพื่อความงามของเสียงดนตรีเป็นคลาสสิกในแง่คุณภาพของงาน

ประการสุดท้าย คลาสสิกมีความหมายของระยะเวลาที่เรียกว่า สมัยคลาสสิก คือระหว่างปี ค.ศ. 1750 จนกระทั่งปี ค.ศ. 1810 โดยประมาณ ในช่วงระยะเวลานั้นมีนักดนตรีที่มีชื่อเสียงนำสมัยอยู่ 2 ท่านด้วยกันคือ โมซาร์ท (Wolfgang Amadeus Mozart) และไฮเดล (Haydn) ทั้งสองท่านนี้ถือเป็นแบบฉบับของสมัยคลาสสิก ความเด่นของดนตรีในยุคนี้คือการประดับประดาเสียงดนตรีโดยอาศัยลูกเล่นหลักหนีดนตรีในลีลาที่เรียกว่า โพลีโฟนี (Polyphony) ซึ่งโพลีโฟนีอาศัยเทคนิคที่เรียกว่าเคาน์เตอร์พอยน์ (Counter Point) มีลักษณะที่ใช้ทุกแนวในการดำเนินเพลง ในขณะที่เดียวกันทุก ๆ แนวจะประสานซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นลักษณะดนตรีที่นิยมใช้ในสมัยบาโรค (Baroque) สมัยคลาสสิกเริ่มนิยมเป็นโฮโมโฟนี (Homophony) คือมีทำนองหลักเด่นแล้วเสียงอื่น ๆ มีหน้าที่สนับสนุนความเด่นของเสียงนั้นเรียกว่าประสานเสียง (Harmony)

ในสมัยในสมัยคลาสสิกนั้นทุกอย่างได้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง คนเริ่มสนใจความแตกต่างระหว่างบุคคลสนใจสิทธิและเสรีภาพความเท่าเทียมกัน ในสังคมเปลี่ยนแปลงแนวคิดจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์มาเป็นระบอบประชาธิปไตย สำหรับดนตรีนั้นก็มีแนวโน้มประพันธ์เพลงสำหรับชาวบ้านมากขึ้นแทนที่จะมีดนตรีสำหรับศาสนาเพียงอย่างเดียว

ดนตรีคลาสสิกในสายตาคนไทยนั้นเป็นของสูง หรือเป็นเพลงที่จะต้องปิ่นบันไดขึ้นไปฟังอะไรทำนองนั้น อาจกล่าวได้ว่า ดนตรีคลาสสิกในเมืองไทยมี 2 ประเภทด้วยกัน คือ ดนตรีไทย (Thai Classic Music) และดนตรีสากลคลาสสิก (Classic)

ดนตรีมีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดหรือประเภทขององค์ประกอบของดนตรีนั้น ๆ กล่าวคือ (บ็องร เครียดชัยภูมิ, 2533)

#### 1) เสียง (Tone)

เสียงดนตรี เป็นพลังที่มีคุณสมบัติและมีประโยชน์ต่อมนุษย์ แบ่งออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

(1) ระดับเสียงหรือความถี่ (Pitch or Frequency) เกิดจากการสั่นสะเทือนของวัตถุ จนมีความถี่พอที่จะสัมผัสได้ด้วยหู ซึ่งมีผลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ระดับเสียงที่มีอัตราเร่งมากหรือเสียงสูง จะกระตุ้นหรือเร่งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดความตึงเครียดและว้าวุ่นใจได้ง่าย ในขณะที่เสียงต่ำหรือเสียงนุ่มนวลจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและทำให้อารมณ์สงบ

(2) ความเข้มหรือความดังของเสียง (Volume Intensity) หมายถึง ปริมาณความดังค่อยของเสียงที่นำมาใช้ในการบรรเลง เสียงที่ดังจะเร่งเร้ากระตุ้นอารมณ์และต่อมไร้ท่อซึ่งมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทซิมพาเทติก เสียงเบานุ่มนวลจะทำให้เกิดความสงบสุข สบายใจและเสียงที่ดังคงที่สม่ำเสมอติดต่อกันเป็นเวลานานจะรบกวนผู้ฟัง ทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้

#### 2) ทำนอง (Melody)

คือผลที่ได้จากการนำเสียงซึ่งมีความสูง - ต่ำ สั้น - ยาว ดัง - ค่อย และเสียงที่มีคุณภาพต่าง ๆ มาเรียบเรียงด้วยวิธีการและคุณลักษณะแตกต่างกันไป ทำนองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของมนุษย์ ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายความรู้สึกในส่วนลึกของจิตใจ และทำให้เกิดความคิดริเริ่ม

#### 3) จังหวะเวลา (Time)

เป็นองค์ประกอบของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาและความรู้สึกในการเคลื่อนไหว ได้แก่

(1) ความเร็วของจังหวะดนตรี (Tempo) หมายถึง อัตราความเร็วในการเคาะจังหวะ (Beats) สำหรับเพลงนั้น ๆ ซึ่งนิยมนับเป็นจำนวนครั้งต่อ 1 นาที โดยทั่วไป 1 จังหวะจะมีความเร็วอยู่ระหว่าง 50-120 เมโตรโนม (mm = Metronom Measurement) หมายถึง เครื่องมือจับจังหวะดนตรีต่อนาที

ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตามระดับของจังหวะต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นมาตรฐานอย่างคร่าว ๆ โดยประมาณว่าเท่ากับการเต้นของหัวใจมนุษย์ระหว่าง 70-80 ครั้ง (Feder, 1961) ถ้าความถี่จากการตีจังหวะนับจากเมโทรโนมเร็วกว่าการเต้นของหัวใจเรียกว่าจังหวะเร็ว และถ้าช้ากว่าการเต้นของหัวใจ เรียกว่า จังหวะช้า จังหวะของคนตรีที่เร็วกว่าการเต้นของหัวใจ (มากกว่า 80-90 ครั้งต่อนาที) จะทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด จังหวะที่ช้ากว่าการเต้นของหัวใจ (80-90 ครั้งต่อนาที) จะทำให้รู้สึกไม่มั่นใจหรือวิตกกังวล และจังหวะปกติที่เร็วเท่ากับการเต้นของหัวใจ (60-80 ครั้งต่อนาที) จะทำให้รู้สึกสงบ (Lane, 1992)

(2) จังหวะลีลา (Rhythm) หมายถึง การเคลื่อนไหวของเสียงในช่วงเวลาหนึ่งจังหวะลีลาของคนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์มาก เชื่อกันว่าจังหวะลีลาของคนตรีมีความสัมพันธ์กับจังหวะลีลาการทำงานของร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การย่อยอาหารและการทำงานของสมอง จังหวะลีลาเป็นเหตุจูงใจให้มนุษย์แสดงปฏิกิริยาตอบโต้หรือเคลื่อนไหวโดยอัตโนมัติ

#### 4) การประสานเสียง (Harmony)

เป็นการประสมประสานกลมกลืนกันของเสียงหลายชนิดที่มีลักษณะแตกต่างกันโดยมีจังหวะลีลาและท่วงทำนองที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน เช่น การขับร้องประสานเสียง หรือการประสานเสียงของเครื่องดนตรีต่างชนิดกัน เสียงที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันจะทำให้เกิดอารมณ์ด้าง (Dissonant) ส่วนเสียงที่กลมกลืนกันจะทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายหู รู้สึกอบอุ่นและอิสระ

#### 5) ความกังวานของเสียง (Sonority)

เป็นส่วนประกอบที่บอกว่าเสียงมีความสมบูรณ์ ก้องกังวานในวลีนานน้อยเพียงใด เป็นประเด็นสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ประพันธ์เพลง (Composer) ได้ฝากความไพเราะไว้ในเพลงหรือฝากความรู้สึกเหมือนลูกขี้ (Limbo) ไว้ในบทเพลงให้กับผู้ฟัง โดยผ่านความกังวานของเสียงดนตรีนั้น ๆ

#### 6) ความรู้สึกของคนตรี (Expression of Music)

ความรู้สึกของคนตรีที่สื่อไปยังผู้ฟังเป็นหัวใจของเสียงดนตรีที่ทำให้ผู้ร้องและผู้ฟังเกิดความเข้าใจ และประทับใจถึงอารมณ์และบรรยากาศของเพลงนั้น ๆ เช่น เศร้า อ่อนหวาน ร่าเริง สนุกสนานหรือรูกเร้าใจ

จากการศึกษาคุณสมบัติขององค์ประกอบดนตรี จะเห็นได้ว่าดนตรีมีผลต่อทั้งทางด้านสรีรวิทยาและทางด้านจิตใจ ดังมีรายละเอียดดังนี้

#### ผลของคนตรีต่อสรีรวิทยา (The Physiological Effects of Music)

ดนตรีมีผลต่อสรีรวิทยาต่าง ๆ ในร่างกายหลาย ๆ ระบบ จากการศึกษพบว่าดนตรีมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อและระบบการเผาผลาญในร่างกาย โดยอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงจากดนตรีจะขึ้นอยู่กับระดับเสียง ความดัง และจังหวะของคนตรี (Ostrander, Schroeder & Ostrander, 1994)

ค.ศ. 1896 แพทริซ (Patrici cited in Cook, 1981) ได้นำดนตรีชนิดที่ฟังแล้วก่อให้เกิดความสงบมาใช้ พบว่า ทำให้การไหลเวียนของโลหิตในสมองช้าลงและมีปริมาณลดลง และจากการศึกษาโดยเซพาร์ด และเบอร์เกอร์ (Shepard & Berger Cited in Cook, 1981) พบว่า สมองของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะเช่นเดียวกับดนตรี (Rhythm in the Human Brain) และจังหวะของคนตรีนี้เองที่มีผลอย่างลึกซึ้งต่อลีลาและการทำหน้าที่ของสมอง

ไดเซอร์เรนส์และไฟน์ (Diserens & Fine cited in Cook, 1981) พบว่า กล้ามเนื้อมีความตึงเครียดมากขึ้นเนื่องจากความดังและระดับของเสียงที่มากกระตุ้น ส่วนสโตเดนไมร์ (Stoudenmire, 1975

อ้างถึงใน มัณฑนา กัลปยาม, 2540) แสดงให้เห็นว่า ดนตรีชนิดผ่อนคลาย (Relaxing Music) จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย และลดระดับความวิตกกังวลได้

เสียงดนตรีสามารถกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (Spontaneous) เช่น การเคาะจังหวะไปพร้อมกับเสียงดนตรีโดยอัตโนมัติไม่รู้สีกตัว หรืออาจสังเกตพบว่า การหายใจเร็วขึ้นตามจังหวะดนตรีซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่นอกเหนืออำนาจจิตใจ (Alvin, 1966)

จากการศึกษาผลของดนตรีต่อสรีรวิทยา สามารถสรุปได้ดังนี้ (Buckwalter, 1985; Fischer, 1990; Dossey, 1992; Glynn, 1992; มานพ ภาษาศาสตร์, 2535 อ้างถึงใน มัณฑนา กัลยา, 2540)

1. ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและแข็งแรงขึ้น
2. เพิ่มหรือลดความต้องการและการทำงานของกล้ามเนื้อ
3. กระตุ้นการเคลื่อนไหวของร่างกายตามจังหวะดนตรี
4. เพิ่มหรือลดการตอบสนองจากสิ่งกระตุ้นความรู้สึกจากภายนอก
5. เพิ่มหรือลดสิ่งคิดหลังในร่างกาย
6. เพิ่มหรือลดผลผลิตในการทำงาน
7. ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า
8. เพิ่มหรือลดอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต
9. เพิ่มหรือลดอัตราการเผาผลาญสารอาหาร การนำออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อและการใช้
10. ออกซิเจนต่อนาที
11. ทำให้การตอบสนองต่อระบบประสาทส่วนกลางมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### ผลของดนตรีต่อจิตใจ (The Psychological Effects of Music)

อัลทซ์ชูลเลอร์ (Altschuler, 1948 cited in Cook, 1981) เชื่อว่า ดนตรีมีองค์ประกอบที่สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์และโน้มน้าวใจของบุคคลได้ทั้งในภาวะที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์และขาดสติสัมปชัญญะ โดยอาศัยหลักการหรือความเชื่อที่ว่า เสียงดนตรีที่เกิดขึ้นเมื่อผ่านเข้าไปยังอวัยวะเกี่ยวกับการได้ยิน (Auditory Apparatus) แล้วจะมีเส้นประสาทส่งต่อไปยังสมองส่วนทาลามัส (Thalamus) และพื้นผิว (Cortical) ในภาวะที่รู้สึกตัวหรือมีสติสัมปชัญญะ ดนตรีจะไปปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่สมองส่วนพื้นผิว (Cortical) จึงมีผลต่อบุคคลในด้านความสนใจ ความคิดแรงจูงใจ ความจำและจินตนาการ ส่วนในภาวะที่ไม่รู้สึกตัว ดนตรีจะปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ระดับสมองส่วนทาลามัสและเป็นสถานีใหญ่ในการถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกไปสู่สมอง ซีรีบรอล เฮมิสเฟียร์ (Cerebral Hemisphere) ผ่านไปตามวิถีประสาทคลื่นเสียงที่เข้าไปจึงสามารถกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติได้ ดังนั้นในภาวะที่ไม่รู้สึกตัวบุคคลจึงสามารถได้รับอิทธิพลจากดนตรีที่ระดับทาลามัสนี้

บัควอลเทอร์ ฟิสเชอร์และมาแรนโต (Buckwalter et al., 1955; Fischer, 1990 and Maranto, 1993 อ้างถึงใน มัณฑนา กัลยา, 2540) ได้สรุปประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ ดังนี้

1. ทำให้เกิดปฏิกิริยาการตอบสนองและการแสดงออก เกิดความสับสนใจกระตือรือร้น
2. กระตุ้นความทรงจำทั้งในอดีต ปัจจุบัน และความฝัน
3. ช่วยควบคุมอารมณ์ และกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด
4. ลดความซึมเศร้าและผ่อนคลายความเครียด

5. ลดความวิตกกังวลแบบเสถียร (State Trait) ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ที่ประสบ

6. ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ เพิ่มการวิเคราะห์แยกแยะ
7. ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว
8. เพิ่มความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการ
9. ส่งเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ทำให้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่ความเป็นจริงได้
10. ป้องกันการเกิดโรคจิต โรคประสาท
11. เพิ่มแรงจูงใจและความสนใจ

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้นขึ้นอยู่กับชนิดและคุณลักษณะของดนตรีที่คีตกวีได้จัดสรรเรียบเรียง ดังนั้นการนำดนตรีมาใช้ในจัดกิจกรรมโยคะอาสนะน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเทวอรรถของเด็กปฐมวัย เพราะวาทะดนตรีเป็นสิ่งที่เราที่จะช่วยจิตใจให้เด็กเกิดความสุขสบายใจและมีความรู้สึกในทางที่ดี เป็นการช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมให้มีความน่าสนใจ ทำให้เด็กเกิดการตื่นตัวในการเรียนรู้ไปพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ มีสมาธิ

#### 4.5 ลักษณะของดนตรี

สมโภชน์ รอดบุญ (2520 อ้างถึงใน ฉัตรชุตา เสียรปรีชา, 2537) ได้แบ่งลักษณะของดนตรีออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ เพลงร้อง และเพลงบรรเลง

1. เพลงร้อง แบ่งออกเป็นแบบร้องเดี่ยว และร้องเป็นหมู่คณะ เพลงที่ร้องเป็นหมู่คณะมีลักษณะการประสานเสียงให้เกิดความกลมกลืน

2. เพลงบรรเลง ประเภทของเพลงบรรเลงแบ่งออกได้ดังนี้

2.1 Folk Music คือ ดนตรีที่มีท่วงทำนองเป็นเพลงพื้นเมืองที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของชาตินั้นๆ

2.2 Country Music คือ เพลงลูกทุ่งฟังเข้าใจง่าย ถ้าเป็นเพลงตะวันตกท่วงทำนองและลีลาเป็นแบบโคบาลเลี้ยงวัว เครื่องดนตรีที่ใช้เป็นกีตาร์ ฮีบเพลง

2.3 Popular Music คือ ดนตรีที่มีท่วงทำนองของเพลงสมัยนิยมมาเรียบเรียงเสียงประสานใหม่ ใช้เครื่องดนตรีประเภทใดประเภทหนึ่ง เช่น เปียโน ไวโอลิน ทรัมเปต กีตาร์

2.4 Light Music คือ ดนตรีที่บรรเลงด้วยวงออร์เคสตราขนาดใหญ่ บรรเลงอย่างแผ่วเบา นุ่มนวล และสง่างาม ใช้เครื่องลมเป็นเครื่องดนตรีหลักในการบรรเลง เป็นเพลงที่ฟังกันสบายๆ ผ่อนคลายอารมณ์ ฟังได้ทุกเวลา

2.5 Popular Classical Music คือ เพลงที่มีลักษณะเป็นลูกผสม กล่าวคือใช้จังหวะเพลง ป๊อปที่มี Beat ของเสียงกลองเป็นจังหวะตายตัวและใช้แนวทำนองของเพลงคลาสสิกหรือแนวทำนองหลักมาเป็น Melody

2.6 Lyric Music คือ ดนตรีที่เต็มไปด้วยพลังอารมณ์ เป็นเพลงที่นำมาจากเพลงร้องที่อ่อนหวาน ไพเราะ บรรยายถึงธรรมชาติ ที่ท่วงทำนองที่สดชื่น ร่าเริง สบายอารมณ์

2.7 Mood Music คือ เป็นเพลงที่มีลักษณะคล้ายลึกลับมืด แต่มีอารมณ์หลายแบบ ทั้งเศร้า สุข ทุกข์ รื่นเริง สนุกสนาน จังหวะของเพลงเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตลอดเวลา ซ้ำบ้าง เร็วบ้าง เพลงประเภทนี้นักจะมีเสียงประกอบ เช่น ฝนตก ฟังร้อง เสียงคลื่น เสียงเรไร ฯลฯ

2.8 Light Classical Music เป็นดนตรีที่มีแบบฟอร์มสลับซับซ้อน มีทั้งเพลงประเภทเต้นรำ เพลงรัก เพลงที่บรรยายถึงธรรมชาติ จะมีลักษณะบรรยากาศที่ช้าและเร็วสลับกันไป

2.9 Classical Music เป็นดนตรีที่เกิดขึ้นจากในวัด ในโบสถ์ กลายมาเป็นเพลงชาวบ้าน มีกระบวนเพลงด้วยกันหลายกระบวนเร็ว - ช้า - เร็ว สลับกันไป เป็นเพลงที่ต้องใช้วงดนตรีขนาดใหญ่ที่เรียกว่าดุริยางค์บรรเลง

2.10 Jazz Music เป็นดนตรีที่มีจังหวะสม่ำเสมอฟังสบายๆ การเล่นมักจะใช้เปียโน แซกโซโฟน และกลองเป็นหลัก แต่มาในระยะหลังได้พยายามเอาเครื่องดนตรีอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย เช่น คลาริเน็ต กีตาร์ไฟฟ้า บราโพน ฟลูต และไวโอลิน ส่วนสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือเบส

#### ลักษณะของเพลงคลาสสิก (Classic Music)

วราวุธ สุมาวงศ์ (2525) เนื่องจากบทเพลงคลาสสิกส่วนใหญ่จะเป็นเพลงเถา หรือเพลงชุดนั้น คือ มีหลายเพลง หรือหลายท่อนรวมกันอยู่ในบทเพลงเดียวกัน รูปแบบที่นิยมกันมีอยู่ 4 ท่อน แต่ละท่อนมีความเร็วต่างกัน เพลงคลาสสิกแต่ละเพลงจึงค่อนข้างยาว เพราะแต่ละท่อนใช้เวลา 5-6 นาที แต่ละเพลงคลาสสิกจึงใช้เวลาบรรเลง 20 นาที ถึง 30 นาที รูปแบบการประพันธ์บทเพลงซิมโฟนีที่กำหนดไว้แต่โบราณส่วนใหญ่จะเป็นไปตามรูปแบบการประพันธ์เพลงโซนาต้า ซึ่งเป็นเพลงที่ประพันธ์ให้เครื่องดนตรีบรรเลงเดี่ยวหรือประกอบกันระหว่างดนตรีที่บรรเลงทำนอง เช่น ไวโอลิน และเครื่องดนตรีที่คลอประกอบเช่น ปิอาโน เป็นต้น บทเพลงโซนาต้าเป็นที่นิยมและมีกำเนิดมาก่อนบทเพลงประเภทอื่นทั้งหมด จนเมื่อมีวิวัฒนาการของดนตรีมาเป็นบทเพลงซิมโฟนี จึงรับหลักการประพันธ์หรือรูปแบบมาใช้ด้วย ส่วนใหญ่แล้วซิมโฟนีจึงประกอบด้วยเพลงย่อย 4 ท่อน แต่ละท่อนเรียกว่า movement ท่อนแรกส่วนใหญ่ค่อนข้างเร็ว ท่อนที่สองเป็นเพลงช้าทำนองอ่อนหวานฟังง่ายกว่าท่อนอื่น ท่อนที่ 3 ส่วนใหญ่จะเป็นทำนองสนุกสนาน แต่ท่อนสุดท้ายจะมีจังหวะคึกคัก อย่างไรก็ตาม ได้มีนักแต่งที่วางลักษณะของบทเพลงผิดแผกออกไปได้บ้าง เช่น อาจจะมีเพิ่มเป็น 5 ท่อน หรือมีเพียง 3 ท่อน อย่างผลงานของคุณณรงค์ลักษณ์ ประสพสุข แต่ท่อนที่คงลักษณะเดิมเป็นส่วนใหญ่คือ ท่อนที่สอง ซึ่งมีจังหวะช้ากว่าท่อนอื่นเสมอ

#### 4.6 ประโยชน์ของการฟังดนตรี

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของการฟังเสียงดนตรี พบว่าการฟังเสียงดนตรีก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด สติปัญญา และความจำ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. การฟังเสียงดนตรีถ้าเป็นไปอย่างตั้งใจจะสามารถก่อให้เกิดความสงบของอารมณ์ผู้ฟัง หรือก่อให้เกิดสมาธิ (วราวุธ สุมาวงศ์, 2525)

2. การฟังเสียงดนตรีที่มีจังหวะใกล้เคียงกับการเต้นของหัวใจมนุษย์ คือประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที และความดังของเสียงไม่ควรเกิน 60 เดซิเบลล์ ผู้ที่ได้รับฟังดนตรีในลักษณะนี้อยู่เสมอๆ จะทำให้สมองหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมาเรียกว่า Endorphin บางครั้งมีผู้เรียกง่าย ๆ ว่าเป็น “สารแห่งความสุข” สารชนิดนี้จะช่วยให้มนุษย์ลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมาธิ มีจิตใจที่สงบและยังเกิดความสุข ทำให้ระบบหัวใจทำงานดี ความดันโลหิตปกติ ระบบขับถ่ายปกติ ระบบหายใจดี ช่วยให้ร่างกายรอดพ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ อีกทั้งก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคร้ายทั้งปวง นอกจากนี้ดนตรียังจะช่วยเพิ่มความจำ เพิ่มสติปัญญาและก่อให้เกิดความคิดริเริ่มอีกด้วย (ดุชนันท์, พนมมยงค์ & บุญทัศน์กุล, 2539; Ostrander, Schroeder & Ostrander, 1994)

3. การฟังดนตรีที่บรรเลงเบาๆ ช้าๆ จะช่วยให้รู้สึกสงบและสบายใจ เสียงดนตรีนั้นจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย ภาวะของคลื่นสมองจะค่อยๆ ปรับให้คลื่นอัลฟา (Alfa Wave) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายในขณะตื่นตัวและในสภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย นี่จิตจะสงบ สมองจะมีการจัดระบบการทำงานที่เป็นระเบียบ มีสมาธิ มีความจำดี อันจะส่งผลให้บุคคลทำงานได้

อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่มากขึ้น (นวลพรรณ นิยมคำ, 2541)

4. การฟังเสียงดนตรี ทำให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นานา เกิดจินตนาการกว้างไกล เกิดความกลมกลืนในอารมณ์และเกิดความรู้สึกซึ่งละเอียดย้อนทางความคิด นอกจากนี้ยังทำให้ช่วยพัฒนาสมอง โดยเมื่อผู้ฟังได้ฟังเสียงดนตรี สมองจะเริ่มทำงานและกระตุ้นให้ความแข็งแรงของเส้นใยประสาทให้เพิ่มขึ้น เส้นใยประสาทเหล่านี้จะเพิ่มปริมาณสร้างแขนขาไปเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน ซึ่งการเชื่อมโยงกัน (Synapses) ของเส้นใยประสาทนี้เองที่ช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (คุชกุ๊ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2539; Alvin, 1975; Weinberger, 1998)

5. การฟังเสียงดนตรีบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ นั้น ดนตรีจะค่อย ๆ ซึมซับเข้าไปในความรู้สึกของเด็กโดยไม่รู้ตัว เท่ากับเป็นการพัฒนาความถนัดและความสามารถทางดนตรีของเด็ก (อรรพรรณ บรรจงศิลป, 2530) นอกจากนี้การฟังดนตรียังเป็นหัวใจอันดับแรกของการเล่นดนตรีเพราะสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกได้อย่างรวดเร็ว เป็นการปลูกเพาะแนวทางปฏิบัติเครื่องดนตรีและการขับร้องต่อไป (พิชัย ปรัชญาบุสรณ์, 2535)

6. ดนตรีมีคุณสมบัติที่ก่อให้เกิดความสงบ การผ่อนคลายและสามารถเบี่ยงเบนความสนใจได้ซึ่งการเบี่ยงเบนความสนใจด้วยดนตรีสามารถบรรเทาความเจ็บปวดได้เท่ากับหรือดีกว่ายาบรรเทาปวด การฟังดนตรีกระตุ้นให้วิถีประสาทของสมองให้มีการตื่นตัว มีผลให้การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บปวดลดลง การส่งผ่านความรู้สึกความเจ็บปวดลดลงด้วย (Henry, 1995; Lane, 1992 อ้างถึงใน วีรวรรณ สุกิน, 2546) ซึ่งจากการศึกษาของเฮิร์ท (Herth) พบว่าเสียงดนตรีช่วยลดความเจ็บปวดได้ถึงร้อยละ 30 (Glynn, 1986)

7. การฟังเสียงดนตรีที่ทำให้เกิดความสงบสุข (Soothing Music) ช่วยลดปริมาณการใช้ ออกซิเจนต่อนาที (Minute Oxygen Consumption) และอัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย (Basal Metabolic Rate) นอกจากนี้ยังพบว่าดนตรีทำให้การเปลี่ยนแปลงการนำประจุไฟฟ้า อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต และการไหลเวียนโลหิต (Feder et al., 1981)

8. การฟังเสียงดนตรีที่มีจังหวะช้า ๆ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ นอกจากนี้ยังพบว่าช่วยให้สมองซีกซ้ายและขวาเกิดการทำงานอย่างและความดันโลหิต จังหวะดนตรีที่มีความเร็ว 60 ครั้งต่อนาทีจะช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และความจำ ลดความเครียด ช่วยให้เกิดสมาธิและจินตนาการ รวมถึงช่วยเพิ่มระดับความรู้ตัว ประสานกัน (Synchronized) เป็นเหตุให้สองคนเราทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพสมบูรณ์ (Ostrander et al., 1994 ; Hoffman, 1999)

9. เสียงของดนตรีสามารถหยั่งลึกเข้าไปถึงความรู้สึกนึกคิดซึ่งคำพูดและสัมผัสไม่สามารถทำได้ (Bailey, 1985) จากการศึกษา ปลัมบ์ (Plumb cited in Ostrander et al., 1994) พบว่า ดนตรีที่มีจังหวะ 60 ครั้งต่อนาที ช่วยให้บุคคลสามารถระลึก (recall) และจัดการกับประสบการณ์ที่เจ็บปวด (Trauma) ที่ถูกเก็บกดไว้ในวัยเด็กได้ นั่นคือ เสียงดนตรีช่วยพัฒนาอีโก้ (Ego) ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีขึ้น (Feder et al., 1990)

10. การฟังเสียงดนตรียังช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสุนทรีย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กรู้ถึงความสวยงาม ความเต็มอิ่มในอารมณ์ และความงามทางการรับรู้ โดยสิ่งเหล่านี้มักถูกละเลยในการให้การศึกษาทั่วไปกับเด็ก ซึ่งการที่เด็กมีประสบการณ์ทางดนตรีจะช่วยเติมความรู้สึก ความต้องการของเด็กให้เต็ม ทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ มีจิตใจเจริญงอกงาม ละเอียดย้อนคู่ไปกับความคิดอ่านทางด้านวิชาการอื่น ๆ (ณรุทธ์ สุธงจิตต์, 2534) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า ความรู้สึกสุนทรีย์นั้นจะช่วยในการกระตุ้นสมองให้ฉลาด กระตุ้นความสนใจ ความจำและอื่น ๆ (ศัญฉนิษฐ์ ฉัตรคุปต์, 2542)

### วิธีเลือกดนตรีให้เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย

1. ระดับเสียง การศึกษาเรื่องสีในเด็กทางจิตวิทยาชิ้นหนึ่งกล่าวว่า ขณะที่ทารกกำลังมองวัตถุสีขาว แล้วเราตอบมือดัง ๆ ขึ้นมา 1 ครั้ง ให้เขาตกใจ เด็กจะเกลียดสีขาวไปเลย การเปิดเพลงก็เหมือนกัน ควรควบคุมความดังของเสียงในระดับแผ่วเบา มาจากที่ไกล ๆ เพื่อสร้างให้เด็กคุ้นเคยกับเสียงดนตรีก่อน บางบ้านที่มีเสียงอีกทีก็ เช่น บ้านชั้นล่างเป็นสำนักงาน เราอาจเปิดเพลงนุ่มนวลกลบ เพื่อเบี่ยงเบนการฟังของทารก เพราะครั้งหนึ่งที่เขารับรู้เสียงดี ๆ แล้ว พอเขาได้ยินเสียงดี และไม่ดีพร้อมกัน เขาจะแยกแยะฟังเฉพาะเสียงดี ๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ไม่สนใจสิ่งที่ไม่ดี

2. จังหวะเพลง ถ้าเราเปิดเพลงเร็วเกินไป อาจทำให้เด็กเครียดได้ ในช่วงขวบปีแรก ถ้าเราจัดจังหวะเพลงเบา ๆ เสียงจังหวะรุนแรง จะทำให้เด็กรู้สึกถึงความสงบ และรู้จักที่จะสงบได้

3. ระยะเวลา ควรเลือกเปิดเพลงเมื่อทารกเริ่มต้น จนถึงกล่อมให้หลับ แต่ถ้าทารกหลับแล้วควรปิดเพลง สังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยเสียงที่ก่อให้เกิดความเครียดมากอยู่แล้ว บรรยากาศสงบเงียบเหมือนสมัยโบราณมีน้อย จึงควรให้ทารกได้พักผ่อนอย่างสงบและเต็มที่

4. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ใช่ทารกทุกคนจะชอบเพลงในแนวเดียวกันเหมือนกันหมด สุขภาพจิตของคนจะส่งผลต่อสุขภาพกาย ดังนั้นการเปิดเพลงควรสังเกตปฏิกิริยาของทารกระหว่างฟังเพลงว่า เขารูสึกชอบเพลงนั้นหรือไม่อย่างไร ถ้ารู้สึกว่าเขาไม่สบายกับเพลงนั้นควรเปลี่ยนเพลงอื่นให้ใหม่ (<http://www.meadjohnson.bms.co.th/tmomp14.thm>)

#### 4.7 ดนตรีกับเด็กปฐมวัย

จากข้อความดังกล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เสียงดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์ทั้งในด้านอารมณ์และความรู้สึกมาตั้งแต่แรกเกิด ดนตรีนับเป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งของเด็กปฐมวัยที่มีผลต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่สำคัญของเด็ก ที่จะช่วยให้เด็กมีชีวิตที่สงบสุข เพราะดนตรีเป็นศิลปะศาสตร์อย่างหนึ่งที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ที่เด็กจะต้องใช้สมองใช้สมาธิและความอดทนในการรับรู้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2524) ไฮوارد ทอบแมน (Howard Tqubman) นักการศึกษาดนตรี กล่าวว่า ไม่มีเด็กคนใดที่จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรีเว้นไว้แต่เด็กคนนั้นจะมีความพิการบางอย่าง ถ้าพ่อแม่สังเกตจะพบว่าเด็กตั้งแต่วัยทารกก็สามารถตอบสนองต่อเสียงดนตรีได้ โดยมีการเคลื่อนไหวเมื่อได้ยินเพลงช้า ๆ สม่่าเสมอ แต่ในบางครั้งอาจเห็นว่าเด็กไม่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเขากำลังฟังเพลงอยู่อย่างตั้งใจ และเสียงเพลงอาจกำลังซึมซาบเข้าไปในหัวใจของเขาเกินกว่าที่พ่อแม่จะตระหนักถึงก็ได้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช อ้างถึงใน Taubman. n.d.) มนุษย์เราเกิดขึ้นมาพร้อมกับจังหวะซึ่งเห็นได้จากจังหวะการทำงานของร่างกาย เช่น จังหวะการหายใจ การเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต การพูด การเดิน ซึ่งจังหวะเหล่านี้ทารกคุ้นเคยมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ภายหลังคลอดแล้วสมองของทารกพร้อมที่จะหัดพูดรับรู้ต่อเสียงต่าง ๆ ยิ่งไปกว่านั้น เสียงดนตรีจะสอดแทรกความรู้สึกเข้าไปได้เป็นอย่างดี แบรคบิลล์ อัดัมส์ คลอเวลล์ และเกรย์ (Blackbill, Adams, Clorwells and Gray) กล่าวว่า ทารกจะสงบได้ดีเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยเสียงที่มีจังหวะต่าง ๆ (มณี เผือกวิไล, 2529 อ้างถึงใน Robeck, 1978) ครั้นเมื่อเด็กโตขึ้นมีวุฒิภาวะและการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ดนตรียังคงเป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความสามารถของเด็กได้เป็นอย่างดี ดังที่ ซูซูกิ (Zuzuki) อาจารย์ที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่นกล่าวว่า การฟังดนตรีตั้งแต่วัยเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เด็กควรมีโอกาสได้ฟังดนตรีที่ดีและช้า ๆ กัน เพราะดนตรีก็เหมือนภาษาพูดของมนุษย์ ถ้าเด็กได้ยินเสียงดนตรีตั้งแต่แรกเกิดก็เท่ากับเด็กได้พัฒนาการรับรู้เสียง ดนตรีอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งสอดคล้องกับ แอลเมอร์เชลล์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2524 อ้างถึงใน Allmershell, n.d.) ที่กล่าวว่า เด็กในระยะก่อนเข้าโรงเรียน

หรือระดับอนุบาลควรได้ยินเสียงดนตรีให้มากและสม่ำเสมอ เพราะเด็กสามารถรับรู้ เสียงดนตรีที่เขามีความพึงพอใจก็จะช่วยให้เขาเกิดความรู้สึกและเกิดอารมณ์ในทางที่ดี

ในเด็กปฐมวัยซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ 3-6 ปี ในวัยนี้มีวุฒิภาวะและความพร้อมในการที่จะรับรู้และซาบซึ้งกับเสียงดนตรีได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมีอารมณ์หงุดหงิด แต่เมื่อเด็กได้ฟังเพลงสักรุ่นเด็กก็จะค่อยคลายความหงุดหงิดลง เพราะความไพเราะของเสียง ดนตรี ลีลา ตลอดจนท่วงทำนอง จะช่วยกล่อมอารมณ์ของเด็กให้เกิดความเพลิดเพลินตามไปด้วย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527) ด้วยผลจากคุณค่าของเสียงดนตรีที่มีต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของเด็ก นักจิตวิทยาสังคมต่างให้การยอมรับ และได้กล่าวถึงคุณค่าของดนตรีไว้ว่า

1. ดนตรีก่อให้เกิดความสว่างแก่จิตใจ (Enlightenment)
2. ดนตรีก่อให้เกิดความสุข (Well-Being)
3. ดนตรีก่อให้เกิดความผูกพันรักใคร่ (Affection)

นอกจากนี้นักการศึกษาทั้งหลายซึ่งมีความใกล้ชิดโดยตรงกับเด็กได้เห็นความสำคัญและกล่าวถึงคุณค่าของดนตรีที่มีต่อเด็กต่าง ๆ กัน ซึ่ง ผลทาน ศรีณรงค์ ได้รวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญ และคุณค่าของดนตรีไว้ดังนี้ ดนตรีเป็นผลรวมทางด้านทักษะ คุณภาพ และการพัฒนาส่วนตนของเด็กในเรื่อง ร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ (ผลทาน ศรีณรงค์, 2528 อ้างถึงใน Blockleharst, 1971) ดนตรีเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ อีกทั้งยังมีส่วนทำนุบำรุงชีวิตเด็กให้สมบูรณ์พูนสุขและเป็นตัวประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมบุคลิกภาพของแต่ละคน และดนตรียังก่อให้เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ ความนึกคิดและสามารถสร้างมโนภาพได้ (ผลทาน ศรีณรงค์, 2528 อ้างถึงใน จัตรชุตตา เขียรปรีชา, 2537)

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า เสียงดนตรีเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีบทบาทสำคัญและเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางด้านอารมณ์ เพราะดนตรีเป็นสิ่งเร้าที่จะช่วยจูงใจให้เด็กเกิดความสุขและมีความรู้สึกที่ดี เป็นการช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมให้น่าสนใจ ทำให้เด็กเกิดการตื่นตัวในการเรียนรู้

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาว์อารมณ์

บัวสร วุฒิสักดิ์ชัยกุล (2546) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารของมารดาที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารทางบวกของมารดาและทางลบ ตลอดจนการศึกษาของมารดา ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โดยการสื่อสารทางบวกของมารดาส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าการสื่อสารทางลบของมารดาและระดับการศึกษาของมารดาส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมาก โดยมารดาที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กมากกว่ามารดาที่มีการศึกษาในระดับมัธยม

กลั่นบุปผา โสธรชัยวิทย์ (2546) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ ด้านสมรรถนะส่วนบุคคลและด้านสมรรถนะทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีเชาว์อารมณ์ด้านสมรรถนะส่วนบุคคลและสมรรถนะทางสังคมสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนมีเชาว์อารมณ์ด้านสมรรถนะส่วนบุคคลและสมรรถนะ ทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะอาสนะ

อุตร นามไพร (2545) ได้ทำการศึกษา ผลการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชา-นิเวศน์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาลี สุภาภรณ์ (2546) ได้ทำการศึกษาแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกโยคะของกุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนไทยในวัยผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพของโรงแรม 3 แห่งในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งมีการออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-6 วัน จำนวน 15 คน เป็นชาย 6 คนและหญิง 9 คน ทุกคนสมัครใจและเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมการฝึกโยคะ 32 ท่าและลมปราณ 4 แบบ โดยฝึกสัปดาห์ละครั้งในเวลา 19:00 – 20:00 น. เป็นเวลา 4 เดือน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) และตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยกุ่มตัวอย่าง (Member Checks) และไตรแองกูเลชัน (Triangulation) ผลการศึกษารูปแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกโยคะของกุ่มตัวอย่างได้ 7 หัวเรื่องด้วยกันคือ ประการแรก จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายและฝึกโยคะ คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ประการที่สอง โยคะเป็นกิจกรรมที่ฝึกได้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นวัยใด เพศใด หรือระดับใดก็ตาม ประการที่สาม ผู้ฝึกมีพัฒนาการในการฝึกหรือมีทักษะโยคะที่ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น สามารถทำท่าต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ประการที่สี่ กุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อมด้วยตนเองบ้างเป็นครั้งคราว ครั้งละประมาณ 15 นาที ประการที่ห้า การฝึกโยคะทดแทนการนวดได้ เพราะผู้ฝึกที่เคยไปนวดเป็นประจำ ลดความบ่อยในการไปนวดหรืองดการไปนวด ประการที่หก ประโยชน์ของการฝึกโยคะได้แก่ ทำให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลงตลอดจนช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายเป็นผลให้ความเครียดลดลงและประการสุดท้ายช่วงของการฝึกลมปราณควรเปิดเพลงบรรเลงประกอบเพราะเสียงดนตรีทำให้ผ่อนคลายและเกิดสมาธิเร็วขึ้น

วรวิทย์ ธาราวิทย์ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวสมาธิ และการลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงบริษัทศรีสมร (ชื้อสมมุติ) จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 27-43 ปี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ความอ่อนตัวของลำตัวในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพสอดคล้องกับการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งพบว่าหลังการฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นผลการฝึกยังช่วยให้กลุ่มทดลองมีสมาธิดีขึ้นและความเครียดลดลงมากกว่าก่อนการฝึกด้วย

ประสิทธิ์ ปัทม (2548) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกฤๅษีตัดตนประยุกต์ที่มีต่อความอ่อนตัวและสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงบริษัททองดี (ชื่อสมมุติ) จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 30-49 ปี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่สรุปได้ว่าความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกฤๅษีตัดตนเป็นเวลา 8 สัปดาห์

2. การฝึกฤๅษีตัดตนทำให้ความอ่อนตัวดีขึ้น การหายใจและไหลเวียนเลือดดีขึ้น ความแข็งแรงและการทรงตัวดีขึ้น และมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า การฝึกฤๅษีตัดตนประยุกต์ทำให้ความอ่อนตัวและสุขภาพดีขึ้น

วู้ด (Wood, 1993) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และการรับรู้ทางจิตใจของการฝึกผ่อนคลาย การจินตภาพ และการฝึกปราณแบบโยคะ (Pranayama) กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร จำนวน 71 คนอายุระหว่าง 21-76 ปี ผลการศึกษาพบว่า (1) การฝึกปราณหรือการหายใจแบบโยคะ ทำให้ความสามารถในการรับรู้ทางร่างกายดีขึ้น มีความรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มฝึกผ่อนคลายและการจินตภาพ (2) การฝึกการผ่อนคลายส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกง่วงนอนและรู้สึกเฉื่อยชามากกว่าการฝึกหายใจแบบโยคะอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 (3) การฝึกจินตภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเฉื่อยชามากกว่าการฝึกหายใจแบบโยคะ แต่มีความรู้สึกเป็นสุขน้อยกว่าการฝึกหายใจแบบโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชลล์ และคณะ (Schell, et al., 1994) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกหะระโยคะที่มีต่อร่างกายและสภาพจิตใจของผู้หญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครวัยรุ่นหญิง จากนั้นทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ระดับฮอร์โมนคอติซอล (Cortisol) โพรแลคติน (Prolactin) โกรว์ ฮอร์โมน (Growth Hormone) และสภาพทางจิตใจ โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความดันโลหิตและระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine Parameter) ผลการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีอัตราการเต้นของชีพจรลดลง (2) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสภาพจิตใจที่ต่างกัน (3) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในแง่ของความตื่นตัวต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความก้าวร้าว การปรับตัวเข้ากับสังคม สภาพทางอารมณ์ และสภาพทั่วๆ ไปทางร่างกาย

เทลเลส และนาเวิน (Telles & Naveen, 1997) ได้ทำการรวบรวมข้อมูลเรื่องการฝึกโยคะเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ โดยกล่าวว่า การฝึกโยคะสามารถช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางจิตมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น มีการประสานงานของร่างกาย (Motor Co - Ordination) ดีขึ้นและมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น และยังช่วยให้ผู้พิการทางร่างกายมีความสามารถบางอย่างดีขึ้น สำหรับเด็กพิการทางสายตา การฝึกโยคะสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้ หลังจากการฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ในขณะที่กิจกรรมทางพลศึกษาอื่นๆ ไม่สามารถช่วยได้ การฝึกโยคะยังสามารถช่วยให้ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม เช่น นักโทษ เด็กกำพร้า มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ลดความอยากอาหาร และมีความวิตกกังวลทางจิตใจลดลง นอกจากนี้ การฝึกสมาธิตามแบบของโยคะยังช่วยลดคำพูดหยาบคาย โดยการทำให้ผู้ฝึกมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งขึ้นและมีความวิตกกังวลลดลง

เบร่า และคณะ (Bera, et al., 1998) ได้ทำการศึกษาผลของการฟื้นคืนสภาพจากความเครียด ในท่าศพอาสนะ ท่าพักบนเก้าอี้ และท่าพักกระดูกสันหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย จำนวน 21 คน และหญิง 6 คน อายุระหว่าง 21-23 ปี โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการวิ่งบนลู่วิ่ง หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างพักผ่อนทันทีในการทำพักที่ตนเลือกไว้ และทำการวัดความคลายเครียดจากอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต

โดยทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจตั้งแต่ก่อนการวิ่งและทุก ๆ 2 นาทีหลังจากการวิ่งจนกระทั่งระดับการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตกลับเข้าสู่ระดับปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกในท่าศพอาสนะ มีระดับการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วกว่า การพักบนเก้าอี้ และการพักในท่าพักกระดูกสันหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เรย์ และคณะ (Ray, et al., 2001) ได้ศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อร่างกายและสุขภาพจิตของครูฝึกสอน กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย จำนวน 41 คนและหญิงจำนวน 10 คน อายุระหว่าง 20-25 ปี จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายแล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มทดลอง (ชาย 23 คน หญิง 5 คน) ทำการฝึกโยคะในช่วง 5 เดือนแรก ในขณะที่กลุ่มควบคุม (ชาย 21 คน หญิง 5 คน) ไม่ได้ทำการฝึกโยคะ ในช่วง 5 เดือนแรก จากนั้นในเดือนที่ 6-10 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการฝึกโยคะ แล้วบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิช่องปาก อุณหภูมิผิวหนังในขณะพัก การตอบสนองของร่างกายระดับสูงสุดและระดับต่ำสุด และความอ่อนตัวของร่างกาย ส่วนสภาพทางจิตใจทำการทดสอบ บุคลิกภาพ ความสามารถทางคณิตศาสตร์ ความสามารถทางกลไก และสภาพจิตใจ ซึ่งความสามารถทั้งหมดได้ทำการทดสอบและบันทึกผลก่อนการทดลอง หลังการทดลองเดือนที่ 5 และหลังการทดลองเดือนที่ 10 ผลการศึกษาพบว่า (1) การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกของทั้งสองกลุ่มลดลง เมื่อเทียบกับก่อนการฝึก (2) กลุ่มทดลองมีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม (3) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นในเรื่องของการออกกำลังกายที่ระดับต่ำกว่าระดับสูงสุด (Sub Maximum Exercise) และระดับของการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Threshold) ดีขึ้น (4) กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการทางด้านจิตใจในหลาย ๆ ด้านดีขึ้น เช่น ความวิตกกังวลลดลง ความกดดันลดลง และสภาพจิตใจดีขึ้นหลังจากการฝึกโยคะ

### 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

เลิต อานันทนะ (2518) ได้ทดลองนำเสียงดนตรีมาใช้เพื่อใช้ประกอบการสอนแบบสร้างสรรค์ทางศิลปะสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2514 ผลปรากฏว่า เสียงดนตรีสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก เสริมสร้างความคิด จินตนาการ ช่วยกระตุ้นให้มีการแสดงออกในทางสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ระหว่างประสาทรู กล้ามเนื้อมือให้สอดคล้องกับการใช้ความคิด นอกจากนี้ยังทำให้เหนื่อยช้าและคลายความตึงเครียด

ผลทาน ศรีณรงค์ (2528) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเขียนเชิงสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเร้ากับวิธีการสอนแบบธรรมดา พบว่า ดนตรีเป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เกิดจินตนาการ และสามารถเขียนถ่ายทอดเป็นภาพเขียนเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างแตกต่างกัน และยังพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนชอบเรียนการเขียนเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเร้าในการสอน เพราะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจไม่ตึงเครียด

มณี เผือกวิไล (2529) ได้ศึกษาผลของการใช้ดนตรีกระตุ้นต่อการเจริญเติบโตของทารกคลอดก่อนกำหนด ผลปรากฏว่า เด็กจะมีปฏิกิริยาตอบรับกับเสียงเพลงทั้งทางพฤติกรรมและร่างกายในทางที่ดีขึ้น เสียงเพลงที่นุ่มนวลจะทำให้เด็กมีอาการสงบเงียบ ร่างการเจริญเติบโตขึ้นและยังช่วยให้ระบบหายใจและระบบการย่อยดีขึ้นอีกด้วย

พัชรา พุ่มพชาติ (2533) ได้ศึกษาอิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย อายุ 4-5 ปี จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใช้เสียงดนตรีประกอบ

กลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติ ผลปรากฏว่าเสียงดนตรีสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย

ฉัตรชุตา เขียรปรีชา (2536) ได้ทำการศึกษา พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมในบรรยากาศที่มีเสียงดนตรีประกอบ กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดนางรอง กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ได้รับการจัดกิจกรรมในบรรยากาศที่มีเสียงดนตรีประกอบ และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ได้รับการจัดกิจกรรมแบบปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ผลการศึกษาพบว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวรรณ ก้อนทอง (2547) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะประกอบเสียงดนตรีคลาสสิกที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะประกอบเสียงดนตรีคลาสสิกมีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดร.เทอร์แมน (Dr. Thurman) ได้เปิดดนตรีให้มารดาที่ตั้งครรภ์ฟังอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลปรากฏว่า เด็กที่คลอดออกมามีพัฒนาการทางร่างกาย และไอคิวสูงกว่าเด็กทั่วไป เลี้ยงง่าย มีอารมณ์แจ่มใส และมีความผูกพันกับมารดาอย่างมาก (สุวรรณ ก้อนทอง, 2547)

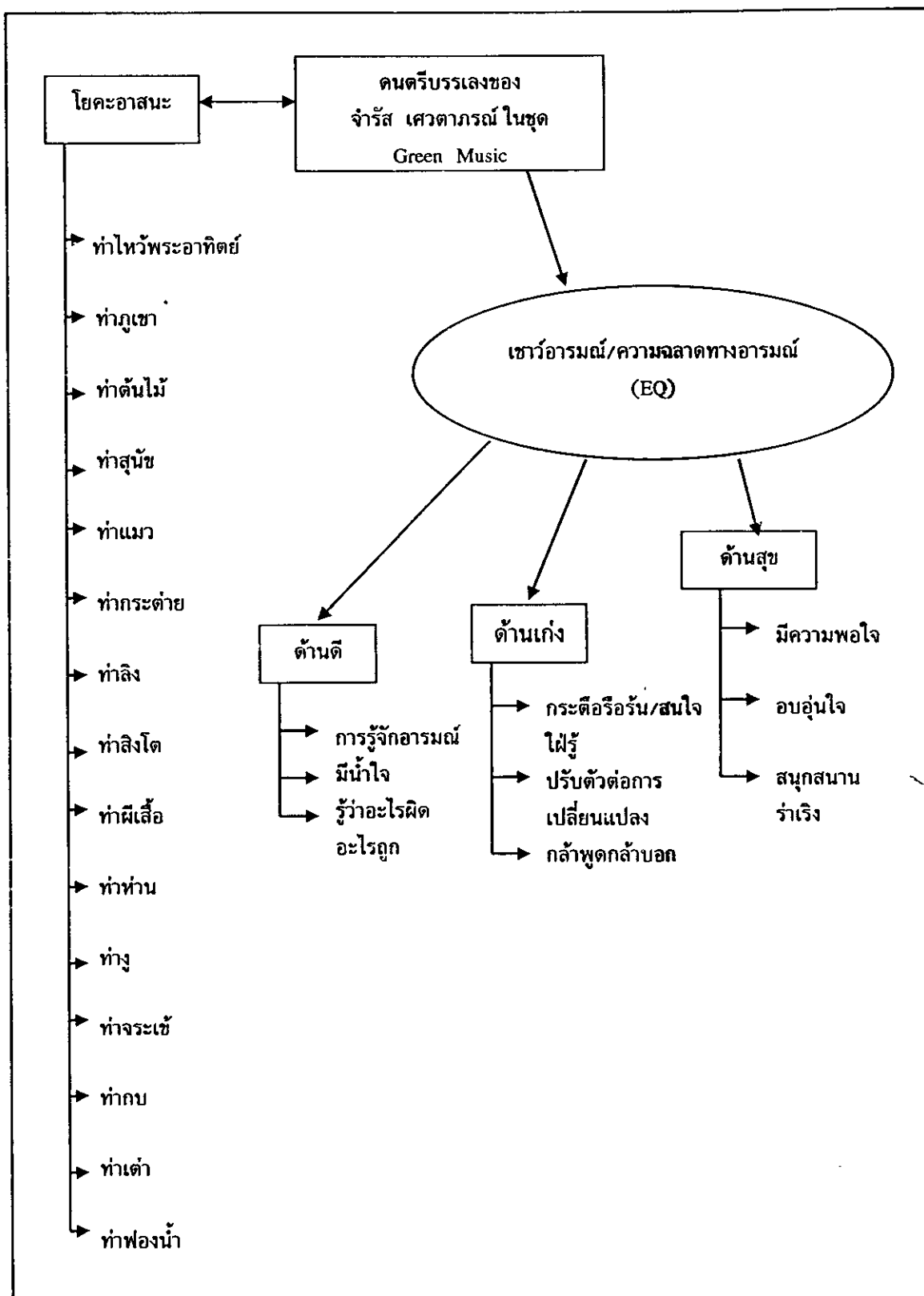
แฟรงเกนเบอร์เกอร์ (Frankenberger, 1997 อ้างถึงใน วีรวรรณ สุทิน, 2546) ได้ศึกษาผลของการใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมแบบผ่อนคลายกับเด็กที่มีการเรียนรู้ช้าและมีความก้าวร้าว ผลปรากฏว่าการใช้เสียงดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมแบบผ่อนคลาย ช่วยทำให้เด็กมีการเรียนรู้ดีขึ้นและมีความก้าวร้าวทางอารมณ์ลดลง

บราวน์ (Brown, 1977 cited in Hoffman, 1999) ศึกษาถึงผลของการฟังเสียงดนตรีที่มีจังหวะช้าๆ (Slow Baroque Music) พบว่า เสียงดนตรีดังกล่าวมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและช่วยเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของสมอง นอกจากนี้ยังพบว่าเสียงดนตรีช่วยเพิ่มระดับความรู้ตัว (Awareness) สมาธิ (Concentration) และสติปัญญา (Intellectual) อีกทั้งยังพบว่าการฟังเสียงดนตรีดังกล่าวมีผลเช่นเดียวกับการฝึกโยคะหรือการฝึกสมาธิด้วยวิธีอื่นๆ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาว์อารมณ์พบว่า เชาว์อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากที่จะต้องเตรียมความพร้อมและวางรากฐานที่เข้มแข็งให้กับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีในอนาคตผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมาพัฒนาทั้ง ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ซึ่งถือเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมให้กับเด็กปฐมวัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมโยคะอาสนะพบว่า เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อพัฒนาการของเด็กทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่สำคัญโยคะช่วยพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์การฝึกโยคะจะทำให้เด็กมีโอกาสนั่งอยู่กับตัวเอง ได้ฟังเสียงลมหายใจ สัมผัสเสียงธรรมชาติรอบๆตัวซึ่งเท่ากับเป็นการสอนให้เด็กรู้จักสำรวจตัวเอง รู้จักตั้งคำถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นเพราะประโยชน์ที่ได้รับจะทำให้เจริญเติบโตทั้งร่างกาย และมีความพร้อมทางด้านจิตใจที่มาจากการมีร่างกายแข็งแรงเป็นพื้นฐาน ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดี

และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี จะเห็นได้ว่าดนตรีสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ความรู้สึก และพัฒนาการทางด้านสังคม ดนตรีทำให้เด็กค้นพบและเข้าใจตนเองมากขึ้น ในที่สุดก็ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆรอบตัวได้ ผู้วิจัยขอเสนอกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้นในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)