

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะ
อิมนาสติกกลิตาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการใช้วิธีการสอน
ตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะอิมนาสติกกลิตาของเด็กชั้นประถมศึกษา
และเปรียบเทียบพัฒนาการด้านทักษะกีฬาอิมนาสติกกลิตาระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนตามแนวคิด
แบบนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยวิธีปกติ

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ได้รับการสอนทักษะอิมนาสติกกลิตา ด้วยวิธีการสอนตามแนวคิด
แบบนีโอฮิวแมนนิส มีพัฒนาการด้านทักษะอิมนาสติกกลิตาสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบ
ปกติ

วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของ
โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ (อายุ 9-11 ปี) จำนวน 70 คน ทุกคนไม่เคยมีทักษะอิมนาสติกกลิตามา
ก่อน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 35 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple
Random Sampling) และใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม
(Random Assignment)

กลุ่มทดลอง จะได้เรียนทักษะยิมนาสติกลีลา ด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีกิจกรรมเสริม 4 กิจกรรมคือ

1. การปฏิบัติโยคะ อาสนะ
2. การฝึกสมาธิ
3. การผ่อนคลาย
4. การใช้คำพูดค้ำบวก

ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนทักษะยิมนาสติกลีลา ด้วยวิธีการสอนแบบปกติ

การเรียนทักษะยิมนาสติกลีลา ใช้ระยะเวลาในการเรียนทั้งสิ้นเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวัน อังคาร พุธ และศุกร์ วันละ 60 นาที ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสอนด้วยตนเอง โดยเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน ตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2539 ถึงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2540 รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ ทำการสอนทั้งหมดกลุ่มละ 30 ชั่วโมง โดยมีการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 และ 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบเป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่ใช้ทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลา ของนักเรียนเกรด 11 ของโรงเรียน ST. HILDA'S SCHOOL ประเทศออสเตรเลีย ใช้วัดทักษะยิมนาสติกลีลาที่มีทำบังคับในระดับที่ 6 โดยผู้วิจัยได้นำมาดัดแปลงให้เหมาะสมในการใช้วัดทักษะยิมนาสติกลีลาของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้ทำบังคับในการทดสอบเป็นทำบังคับในระดับที่ 1 (ระดับเริ่มต้น) ประกอบด้วย 3 อุปกรณ์ คือ เชือกห่วง และบอล โดยในการทำชุดของแต่ละอุปกรณ์จะประกอบด้วย ทำกระโดดลอยตัว (leap) 2 ทำ ทำหมุนตัวบนปลายเท้า (pivots) 2 ทำ ทำการทรงตัว (balance) 2 ทำ ทำแสดงความอ่อนตัว (flexibility) 2 ทำ และทำเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะ ผาดโผน (preacrobatics) 2 ทำ นอกจากนี้ แต่ละท่าชุดยังประกอบด้วยทำบังคับใน การใช้อุปกรณ์ที่แตกต่างกันดังนี้

เชือก ประกอบด้วย การปล่อยปลายเชือกแล้วกลับมาจับหลังการเหวี่ยงเป็นรูปเลขแปด

การกระโดดลอยตัวเข้าไปในเชือก

การกระโดดเชือกกลับหลังติดต่อกัน 2 ครั้ง

ห่วง ประกอบด้วย กลิ้งห่วงข้ามไหล่จากด้านหน้าไปด้านหลังถ้าตัว

การผ่านเข้าไปในห่วง

การกลิ้งห่วงในลักษณะ บูมเมอแรง (boomerang)

บอด ประกอบด้วย การโยนบอลลูกขึ้นในขณะที่กระโดดลอยตัวแล้วรับ
 กลิ้งบอลผ่านลำตัวจากแขนหนึ่งไปสู่อีกข้างหนึ่ง
 การเค้งบอลในลักษณะ ปล่อยให้บอลถ่วงตัว (passive bouncing)

การประเมิน และให้คะแนน มีคะแนนเต็ม 10 คะแนน แบ่งเป็น 2 ส่วน

1. ส่วนของท่าซอกที่บังคับ (60%) โดยจัดเป็นคะแนนของท่าบังคับในช่วงเริ่มต้น
 20% ช่วงกลาง 20% และช่วงท่าการแสดง 20%

2. ส่วนของความต่อเนื่อง สวยงาม และมีจังหวะในการเคลื่อนไหว (40%) เป็นส่วน
 ของการแสดงความต่อเนื่องของท่าต่าง ๆ ให้เข้ากับเสียงดนตรี และความสวยงามตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

นำมาทดลองสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จำนวน 20 คน
 และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้การหาค่าความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (Test-Retest Reliability)
 แล้วนำมาหาค่าความเที่ยง โดยใช้การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's
 product moment correlation coefficient) พบว่าแบบทดสอบมีความเที่ยง 0.80

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากนั้นนำแบบทดสอบมาไร้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงนำผลที่ได้มา
 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนน
 ทักษะยิมนาสติกลีลา อุปกรณ์ เชือก ห่วง บอล และคะแนนรวม ของกลุ่มทดลองและ
 กลุ่มควบคุม ในการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) การทดสอบระหว่างการทดลอง
 (mid-test) และการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test)

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลา ในแต่ละ
 อุปกรณ์และคะแนนรวม ในการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง
 (Mid-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที่
 (t-test)

3. ทดสอบความแปรปรวนซ้ำ (Repeated Measure Analysis of Variance)
 เพื่อศึกษาการของทักษะยิมนาสติกลีลาภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระหว่างการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (Mid-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของแต่ละอุปกรณ์และคะแนนรวม

4. เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของ ตุกี (Tukey-Test)

ในการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เอส พี เอส เอช เอ็กซ์ (SPSS-X)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดตัวซ้ำ ของความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะฮิมาตติกาของกลุ่มทดลอง จากการทดสอบ 3 ครั้ง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะฮิมาตติกาจากการทดสอบหลังการเรียนด้วยวิธีการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิสเป็นเวลา 10 สัปดาห์สูงกว่าคะแนนที่ได้หลังจากการเรียนโดยวิธีการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิสเป็นเวลา 5 สัปดาห์ และสูงกว่าก่อนการเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของทักษะฮิมาตติกาจากการทดสอบหลังการเรียน ด้วยวิธีการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ส่วนในกลุ่มควบคุม ซึ่งใช้วิธีการสอนแบบปกติ นั้น พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะฮิมาตติกา จากการทดลอง 3 ครั้ง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะฮิมาตติกา จากการทดสอบหลังการเรียนโดยวิธีการสอนแบบปกติเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สูงกว่า หลังการเรียนเป็นเวลา 5 สัปดาห์ และก่อนการเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 และค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะฮิมาตติกาจากการทดสอบหลังการเรียน โดยวิธีปกติ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ในการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนน ทักษะฮิมาตติกาอุปกรณ์เชือกก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากเรียนทักษะฮิมาตติกาโดยวิธีการสอนแบบ ต่าง ๆ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะฮิมาตติกาอุปกรณ์เชือกของ กลุ่มทดลอง สูงกว่าในกลุ่ม

ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และหลังจากการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาโดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ ยิมนาสติกลีลา อุปกรณ์เชือกของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ในการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาใน อุปกรณ์ห่วง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังจากเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาโดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังจากการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลา โดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลา อุปกรณ์ห่วงของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ในการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาในอุปกรณ์บอด ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาโดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาอุปกรณ์บอด ของกลุ่มทดลอง สูงกว่าในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังจากการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลา โดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน ทักษะยิมนาสติกลีลา อุปกรณ์บอดของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

5. ในการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะยิมนาสติกลีลา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาโดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังจากการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลา โดยวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะ ยิมนาสติกลีลา ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัย พบว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า นักเรียนกลุ่มที่เรียนทักษะยิมนาสติกลีลา ด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส จะมีพัฒนาการทางทักษะยิมนาสติกลีลาสูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ ทั้งในอุปกรณ์ เรือก, ห่วง, บอล และคะแนนรวม ทั้งนี้ มีประเด็นอภิปรายดังนี้

การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นั้น เป็นการสอนที่มุ่งเน้นพัฒนาอัจฉริยภาพแฝงเร้น ในตัวนักเรียน ให้ปรากฏออกมาให้ได้มากที่สุด ดังนั้น การสอนแบบนี้ จึงไม่ใช่การสอนแต่เพียงให้นักเรียนจดจำเนื้อหาวิชา หรือ ผูกฝนทักษะต่างๆ เท่านั้น แต่จะมีกิจกรรมการเรียนการสอนต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาความพร้อม ทั้งในด้านร่างกาย และ จิตใจในทุกระดับ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตเหนือสำนึกของนักเรียน อันเป็นแหล่งพลังงานความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่

ดังนั้น จากกิจกรรมทั้ง 4 ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่จัดเสริมในการเรียนการสอนวิชายิมนาสติกลีลา เป็นกิจกรรมที่ช่วยนำศักยภาพในการเรียนของนักเรียนมาใช้ให้มากที่สุด ทำให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ทักษะยิมนาสติกลีลา ได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านความคิดสร้างสรรค์ ควบคู่ไปกับการจดจำเนื้อหาวิชาต่างๆ โดยทั้ง 4 กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ได้นำมาใช้ในการวิจัยนี้ มีลักษณะเสริมการเรียนรู้ทักษะยิมนาสติกลีลา ดังนี้

1. การบริหารกายด้วยการฝึกโยคะอาสนะ การฝึกโยคะ อาสนะ เป็นการบริหารร่างกายที่ต้องกระทำซ้ำๆ สัมพันธ์กับการหายใจ และต้องมีสมาธิในขณะที่ปฏิบัติท่าอาสนะต่างๆ ส่งผลต่อทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของนักเรียน เป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน ตลอดจนระบบคอมพิวเตอร์ต่างๆ นักเรียนจะได้ฝึกการควบคุมอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ให้เคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ อย่างซ้ำๆ และมีสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนทักษะยิมนาสติกลีลา เพราะในหลายๆ ท่าของทักษะยิมนาสติกลีลานั้น จะต้องใช้การควบคุมอวัยวะหลายส่วนในเวลาเดียวกันในการเคลื่อนไหว เช่น การม้วนตัวไปด้านหลัง และด้านหน้า การกระโดดขึ้นพร้อมกับเตะขาแยกในอากาศ (Leap) การทิ้งตัวเอนไปด้านหลัง พร้อมกับเตะขาขึ้นด้านหน้า ฯลฯ นักเรียนที่ได้รับการฝึกปฏิบัติ

โยคะ อาสนะ จะมีสมาธิในการควบคุมอวัยวะส่วนต่างๆได้ เป็นอย่างดี ทำให้สามารถเข้าใจและปฏิบัติทักษะเหล่านี้ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

นอกจากนี้ ทำโยคะ อาสนะ ยังช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ พัฒนาการทรงตัวของนักเรียน อันเป็นทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกลีลา และฝึกการทำงานของร่างกายให้ประสานกับระบบหายใจ นักเรียนที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติโยคะ อาสนะ เมื่อปฏิบัติทำพื้นฐานยิมนาสติกลีลาบางท่า อาจเกิดอาการเกร็ง และคลื่นไส้อาเจียน นำไปสู่ลึกลับอึดอัด และไม่กล้าปฏิบัติทำนั้นบ่อยครั้ง เช่น ท่าสะพานโค้ง ท่าหกสูง ท่าหกตามเต้า ท่าม้วนหลัง ฯลฯ นักเรียนที่ได้ฝึกปฏิบัติโยคะ อาสนะ ควบคู่กับการเรียนยิมนาสติกลีลา สามารถที่จะควบคุมการทำงานของร่างกาย ให้สอดคล้องกับการหายใจได้ ก็จะสามารถปฏิบัติท่าต่างๆ ได้อย่างสบายและระบบการหายใจเป็นปกติ ไม่รู้สึกอึดอัด และเนื่องจากการฝึกปฏิบัติโยคะ อาสนะนั้น มิได้พัฒนาแค่เพียงร่างกายภายนอกให้กับมนุษย์เท่านั้น ยังพัฒนาระบบการทำงานภายในของร่างกาย รวมทั้งต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของนักเรียน เมื่อนักเรียนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตแล้ว ก็ทำให้นักเรียนในกลุ่มที่ฝึกปฏิบัติโยคะ อาสนะด้วยนี้ มีความกระตือรือร้นพร้อมที่จะเรียนและแสดงทักษะต่างๆ อย่างเต็มที่

2. การทำสมาธิ ก็หายิมนาสติกลีลานั้น เป็นกีฬาหนึ่ง ที่ต้องใช้สมาธิสูงในการแสดงทักษะต่างๆ เช่นในทักษะการหมุนตัวบนปลายเท้า (Pivot) การทรงตัว (Balance) รวมทั้งการควบคุมอุปกรณ์ให้เคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ การฝึกสมาธิจะช่วยให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่มากขึ้น สามารถจดจำและเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสตี จะกระทำในช่วงต้นของการเรียนการสอน นักเรียนจะได้ทำสมาธิในท่านอนคาง (ทวารณะ) หรือนั่งสมาธิในท่า ดอกบัว ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้เกิดความสงบ และผ่อนคลาย และจะมีเสียงเพลงเบาๆ ประกอบในขณะที่ทำสมาธิ นักเรียนจึงรู้สึกผ่อนคลายและสงบมากขึ้น หลังจากที่ผ่านการเรียนในวิชาอื่นมาหลายวิชา เล่นสนุกกับเพื่อน หรือต้องพบกับเรื่องวุ่นวายต่างๆมากมาย คลื่นสมองเบต้าที่มีความเร็วไม่แน่นอน ก็จะค่อยๆ สงบลง จนกลายเป็นคลื่นอัลฟา ที่มีจังหวะช้าและสม่ำเสมอ นานอนกว่า มีพลังทางจิตสูงกว่า ดังนั้นนักเรียนที่ได้ทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสติก่อนการเรียนก็จะมีความตื่นตัว พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความฉับไวในการคิด มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมต่างๆ ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้น การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสติก่อนการสอนนี้ จะเป็นการเตรียมสภาพจิตใจของนักเรียน ให้มีความพร้อม ที่จะรับความรู้ใหม่ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าการไม่ได้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ การทำสมาธิตามแนว

คินนีโอฮิวแมนนิส ยังช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์จากการจินตนาการไปพร้อมกับสิ่งที่ผู้สอนพูดชักจูงจิตใจ และ ในขณะที่ฝึกสมาธิตามแนวคินนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งใช้ทำดอกบัว หรือทำนอนตาย นี้ จะหยุดการทำงานของอวัยวะต่างๆ หยุดการทำงานของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก ด้วยการท่องประโยคสั้นๆ 2 ประโยค คือ “บาบานัม” และ “เคลาลัม” อันมีความหมายว่า “เรามีความรักให้กับตนเอง” และ “เรามีความรักให้กับทุกสิ่ง” จะช่วยพัฒนาจิตในระดับจิตเหนือสำนึก อันเป็นแหล่งพลังความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่ นักเรียนในกลุ่มที่เรียนทักษะอิมนาสติกัลธิดาด้วยวิธีการสอนตามแนวคินนีโอฮิวแมนนิส จึงมักมีความคิดในการทำทักษะใหม่ๆ มาแสดงอยู่เสมอ

3. การใช้คำพูดค้ำบวก ในการเรียนการสอนตามแนวคินนีโอฮิวแมนนิสผู้สอนจะพูดนำความรู้สึกที่ดี ทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น ให้เข้าสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนทุกคน โดยใช้การย้ำคิดถึงคำพูด หรือประโยค ที่ทำให้เกิดความคิดในค้ำบวกต่างๆ โดยเฉพาะในขณะที่นักเรียนอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย คำพูดเหล่านั้นจะเข้าสู่จิตใต้สำนึกของเด็กได้ง่าย หรือแม้ในขณะที่ทำกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะอิมนาสติกัลธิดา ผู้สอนก็จะใช้คำพูดในแนวบวกอยู่เสมอในการให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก ก็หาอิมนาสติกัลธิดา นั้นเป็นกีฬาที่ต้องแสดงทักษะเพียงคนเดียว นักเรียนอิมนาสติกส่วนใหญ่ มักรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อต้องแสดงทักษะต่างๆด้วยตนเองต่อหน้าผู้ชมคนอื่น หรือแม้แต่การตอบคำถามต่างๆ ของผู้สอน นั้นเพราะ นักเรียนรู้สึกว่าการทำทักษะผิดพลาดหรือการตอบคำถามไม่ได้ เป็นเรื่องร้ายแรง เพราะจะได้รับคำต่อว่า หรือการแสดงความไม่พอใจ หรือเยาะเย้ย จากผู้สอนหรือจากเพื่อนๆ ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ความมั่นใจที่จะทำทักษะนั้นๆ หรือตอบคำถามก็จะลดลง โอกาสที่นักเรียนจะได้พัฒนาทักษะให้ดีขึ้นหรือ โอกาสที่ผู้สอนจะชื่นชมสิ่งที่ถูกต้องก็น้อยลงไปด้วย นักเรียนจะเห็นคุณค่าในตัวเองและเคารพคนอื่นน้อยลง ขาดความเชื่อมั่น และขาดความเป็นผู้นำ แต่นักเรียนที่เรียนอิมนาสติกัลธิดาด้วยวิธีการสอนตามแนวคินนีโอฮิวแมนนิส นี้ จะได้รับคำพูดค้ำบวกอยู่เสมอ นักเรียนทุกคนจึงมีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งยอมรับความสามารถของผู้อื่น นักเรียนกลุ่มนี้ ชอบที่จะแสดงทักษะต่างๆให้ผู้สอนและเพื่อนๆ ชม ทำให้ง่ายต่อการที่ผู้สอนจะแนะนำแก้ไขทักษะต่างๆให้ถูกต้อง และนักเรียนกลุ่มนี้จะชื่นชมการแสดงของผู้สอน และเพื่อนๆ ทำให้สามารถนำส่วนดีของผู้อื่นมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น นอกจากคำพูดค้ำบวกแล้ว ผู้สอนยังพูดชักจูงให้นักเรียนเกิดจินตภาพในค้ำบวกเกี่ยวกับการแสดงทักษะอิมนาสติกัลธิดาโดยให้นักเรียนได้ชมการแสดงของผู้สอน และ นักกีฬา

ยิมนาสติกถิติลาคนอื่นๆ บ่อยครั้ง จากนั้น ในขณะที่นักเรียนผ่อนคลาย ผู้สอนจะพูดชักจูงให้นักเรียนเห็นภาพนั้น ช้ำๆ ช้ำๆ และชัดเจน และในบางครั้ง ผู้สอนจะพูดชักจูงให้นักเรียนเห็นตนเอง สามารถปฏิบัติทำที่ถูกต้องและสวยงามเหล่านั้น จะทำให้ภาพเหล่านั้นบันทึกอยู่ในจิตใจได้สำนึกของนักเรียน เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะพบว่า นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ เหล่านั้นให้ถูกต้องและสวยงามดังที่ต้องการ ได้อย่างรวดเร็ว จากภาพที่ตนได้เห็นบ่อยๆ ทั้งทิศทาง การเคลื่อนไหวที่ชัดเจน วิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เข้าใจและบันทึกภาพนั้นจดจำไว้ และ นำออกมาใช้เมื่อต้องปฏิบัติจริงได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ ในการเรียนการสอน ภายใต้การใช้คำพูดคำขวัญจะทำให้บรรยากาศในการเรียนปราศจากการแข่งขัน นักเรียนช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน มีน้ำใจทั้ง กับเพื่อนๆ และครู อาจารย์ นักเรียนจึงเรียนรู้ในบรรยากาศแห่งความรัก สนุกสนานและมีความสุข

4. การผ่อนคลาย การผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นั้น ชี้อธิบายความคิดที่ว่า สภาวะการทำงานของคนเรา จะสูงขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะที่คลื่นสมองมีความถี่ต่ำ หรือในภาวะผ่อนคลายนั่นเอง ในการเรียนการสอนทักษะยิมนาสติกถิติลาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะให้นักเรียนนอนในท่า ศวาสนะ หรือท่านอนตาย ร่างกายทุกส่วนจะได้รับการผ่อนคลาย ขจัดความเหน็ดเหนื่อยของกล้ามเนื้อ จากการปฏิบัติโยคะ หรือจากการเรียนทักษะยิมนาสติกถิติลามานแล้ว เมื่อร่างกายผ่อนคลายแล้ว ผู้สอนก็จะพูดจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาโดยไร้เสียงเพลงเบาๆ จิตใจของนักเรียนก็จะผ่อนคลาย คลื่นสมองจะค่อยๆ ปรับเป็นคลื่นอัลฟา นักเรียนที่อยู่ในภาวะนี้ จะมีศักยภาพในด้านความคิด ความจำ สูงขึ้น ความรู้ ความคิดต่างๆ จะเข้าสู่จิตใจได้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว นักเรียนที่ได้ฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะรู้จักควบคุมอารมณ์ ความคิด ทำให้สามารถทำงานในภาวะผ่อนคลายได้ และมีศักยภาพในการทำงานนั้นสูงขึ้น และตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การจัดการเรียนการสอนก็ควรจะให้มีการเรียนการสอนในภาวะที่ผ่อนคลาย มีความเครียดต่ำ นักเรียนจะเรียนรู้ทักษะต่างๆ ในขณะที่จิตของพวกเขาผ่อนคลาย ทำให้สามารถ เข้าใจ และจดจำ ทักษะต่างๆ ได้อย่างดี นอกจากนี้ การผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นั้น ผู้สอนจะพูดชักจูงให้นักเรียนเกิดจินตนาการตาม ทำให้นักเรียนได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย นอกจากนี้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะส่งผลให้นักเรียนมีการทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนทักษะยิมนาสติกถิติลา เมื่อนักเรียนที่เรียนยิมนาสติกถิติลาด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้ผ่อนคลายแล้ว จะพบว่านักเรียนมีความสุขขึ้น มีหน้าตาขี้มึนแจ่มใส ปราศจากความเหน็ดเหนื่อย และมีความสุขในการเรียน

ทักษะกีฬาขีปนาศติกลีลา เป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝน ดังนั้น นักเรียนมักเกิดความเบื่อหน่าย และทักษะพื้นฐานขีปนาศติกลีลา หากนักเรียนไม่มีความพร้อมพอ จะทำให้นักเรียนเจ็บ หรือรู้สึกอึดอัด ในขณะที่ปฏิบัติ รวมทั้งวิธีการสอนทักษะขีปนาศติกลีลาที่ผ่านมา ผู้สอนส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ ได้หลายทักษะ โดยเร็ว โดยลืมการพัฒนาส่วนอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย นักเรียนจึงขาดความสนุกสนานในการเรียน เกิดการบาดเจ็บบ่อยครั้ง เกิดความกลัวในการฝึกทักษะบางทักษะ การพัฒนาทักษะขีปนาศติกลีลา จึงช้า และเป็นวิชาที่ค่อนข้างน่าเบื่อ ไม่สนุกสนานเท่าที่ควรสำหรับนักเรียน

ดังนั้น ในการสอนทักษะกีฬาขีปนาศติกลีลาด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นแนวการสอนแบบใหม่ ที่สามารถพัฒนาความพร้อมในทุก ๆ ด้านของนักเรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะกีฬาขีปนาศติกลีลา ทำให้นักเรียน มีความพร้อมทั้งด้าน ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดี และด้านจิตใจในทุกระดับ ทั้งจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และ จิตเหนือสำนึก นักเรียนจะมีสมาธิ สามารถเรียนรู้และจดจำทักษะต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความมั่นใจในตัวเองกล้าแสดงออก นักเรียนมีน้ำใจกับเพื่อนๆ และครู บรรยากาศในการเรียนเป็นไปอย่างสนุกสนาน ทำให้การพัฒนาทักษะขีปนาศติกลีลาของนักเรียนกลุ่มที่เรียนทักษะขีปนาศติกลีลาด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สูงกว่า การพัฒนาทักษะขีปนาศติกลีลาของกลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติอย่างเห็นได้ชัด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัย พบว่า การสอนทักษะกีฬาขีปนาศติกลีลา ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น ดีกว่าการสอนตามแบบปกติ ซึ่งในการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการทดลองครั้งนี้ มีกิจกรรมเสริมในการเรียนการสอน 4 กิจกรรม คือ การปฏิบัติ โยคะ อาสนะ , การทำสมาธิ , การผ่อนคลาย และการใช้คำพูดคำขวัญ ดังนั้น ผู้วิจัย จึงมีความเห็นว่า ในการเรียนการสอนวิชาขีปนาศติกลีลาในชั้นเรียน ควรมีการเสริมกิจกรรมต่างๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วย อย่างสม่ำเสมอ
2. ในการสอน วิชาอื่นๆ ควรมีการนำการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ เพราะการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมี ช่วยพัฒนานักเรียนได้ในทุกๆด้านควบคู่ไปกับการให้ความรู้

ทางวิชาการ ทำให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ได้มากและมีประสิทธิภาพขึ้น สามารถเรียนรู้ และจดจำสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาก่อนนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในการฝึกนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน ใน กีฬาชนิดต่างๆ
2. ศึกษาการติดตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้ระยะเวลาเพิ่มขึ้นเพื่อศึกษา พัฒนาการในระยะต่อไป ว่ามีแนวโน้มอย่างไร
3. ควรมีการศึกษผลการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในวิชาอื่นๆ เช่น คณิตศาสตร์ ศิลปะ ดนตรี ฯลฯ เพื่อนำผลมาจัดสภาพการเรียนการสอนที่ เหมาะสมในแต่ละวิชา
4. ควรมีการศึกษผลการศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นของผู้ที่ผ่าน การอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยา นีโอฮิวแมนนิส จากสำนัก เสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย