



ผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย
EFFECT OF SINGING PRACTICE PROGRAM ON ATTENTION OF LATE CHILDHOOD



วิญญูรัตน์ ธีระชวาลสิทธิ์

ผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย



ปฏิญานีพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECT OF SINGING PRACTICE PROGRAM ON ATTENTION OF LATE
CHILDHOOD



LYNYARAT TEERACHAWANSITH

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF ARTS (Developmental Psychology)
Faculty of Humanities Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ของ

วิญญรัตน์ ธีระชวาลสิทธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิญญา วัฒนโธ)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย
ผู้วิจัย	วิญญรัตน์ ธีระชวาลสิทธิ์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิญญา วัฒนโณ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย โดย ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเช้าสัปดาห์ละ 2 ห้องเรียน (ห้องเรียนละ 30 คน) ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียนเข้าสู่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียนเข้าสู่กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกร้องเพลง ประกอบด้วย 7 กิจกรรม จำนวน 7 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และแบบวัดความใส่ใจ Trail Making Test A โดยวัดจากความถูกต้องและระยะเวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบที่แบบเป็นอิสระจากกัน และการทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระจากกัน โดยก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยของความใส่ใจของทั้ง 2 กลุ่มมีความเท่าเทียมกัน ผลวิจัย พบว่า โปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีพื้นฐานจากโมเดลของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.การฟังความสนใจ/การบริหารจัดการ 2.การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง 3.การคงอยู่กับเป้าหมาย 4.การลงรหัส โดยประกอบด้วย 7 กิจกรรมย่อย ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมุ่งเน้นการเสริมสร้างองค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบนี้ คะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t=3.923, p<.001$) ซึ่งคะแนนที่ลดลงนี้แสดงถึงความใส่ใจที่เพิ่มขึ้น ส่วนผลการตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ($t=1.519, p>.05$)

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึกร้องเพลง, ความใส่ใจ, วัยเด็กตอนปลาย

Title	EFFECT OF SINGING PRACTICE PROGRAM ON ATTENTION OF LATE CHILDHOOD
Author	LYNYARAT TEERACHAWANSITH
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Assistant Professor Vitanya Vanno , Ph.D.

The purpose of this research is to study the impact of the singing practice program on the attention of student in late childhoods. The samples were composed of second grade students, enrolled in Wat That Thong School, Bangkok. These samples has separated in to two classrooms, a testing group and a control group, containing thirty students per class. The researcher used a treatment consisting of a singing practice program, with the control group and the experimental group using a simple random method. The research tools included a practice program, which consisted of seven activities, seven hours, twice a week, as well as the Trail Making Test, based on the accuracy and duration of the test. Furthermore, independent testing and non-independent testing were utilized as a quantitative data analysis tool. The following results were found, as follows : The singing practice program is based on a 4 component model of attention: 1.Focus/Execute 2.Shift 3.Sustain 4.Encode consisting of 7 sub-activities, each of which focuses on developing these 4 elements of attention. The score after participating in the program of the experimental group decreased significantly. Statistically significant at the level of .001 ((t = 3.923, p <.001). This means that there was a decrease in average scores which showed that after applying the singing practice program the treatment students in the testing group had an increased awareness of learning. This reduced score shows increased attention As for the examination of the difference of the average scores before and after joining the program of the experimental group and the control group, it was found that the scores of the experimental group was not significantly lower than those of the control group (t = 1.519, p >.05)

Keyword : Singing practice program, attention, late childhood

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือของอาจารย์วิัญญา วัฒนโธ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็น ประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย อีกทั้งยังช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานอีกด้วย ตลอดจนอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ ขอขอบคุณ อาจารย์รัตติยา พาณิชย์กุล มีบุศย์ และดร. ภัทรพร เย็นบุตร สำหรับคำแนะนำและความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน ขอขอบคุณโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรือนเขียวสะอาด) สำหรับสถานที่ทำกิจกรรมและสนับสนุนให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการการฝึกห้อง เพลงในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบิดามารดาและครอบครัว ที่ให้การอุปการะเลี้ยงดู สนับสนุนและส่งเสริมให้ได้รับการศึกษาที่ดี รวมทั้งเป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจเป็นอย่างดี และขอบคุณ เพื่อน ๆ ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ ที่คอยให้คำแนะนำ และความช่วยเหลือ ตลอดถึงเป็น กำลังใจและแรงขับเคลื่อนในการทำปริญญาานิพนธ์เรื่องนี้

วิญญรัตน์ วีระชาลสิทธิ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ	1
จุดมุ่งหมายงานวิจัย.....	5
ความสำคัญของงานวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
นิยามปฏิบัติการ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย	8
1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	8
1.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์.....	8
1.3 พัฒนาการด้านสังคม.....	9
1.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา.....	10
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ	12
2.1 ความหมายของความใส่ใจ	12

2.2 ความสำคัญของความใส่ใจ	13
2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ	15
2.4 โมเดลความใส่ใจ	18
2.5 การพัฒนาความใส่ใจ	20
2.6 การวัดความใส่ใจ	22
2.7 ความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลาย	26
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง	27
3.1 การสอนร้องเพลง	27
3.2 ประโยชน์ของการฝึกร้องเพลง	31
3.3 การฝึกร้องเพลงในเด็ก	31
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการใส่ใจด้วยเสียงดนตรีและการร้องเพลง	32
5. กรอบแนวคิด	33
6. สมมติฐานการวิจัย	34
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	35
ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็ก ตอน ปลาย	35
ส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็ก ตอนปลาย .	36
1. การกำหนดผู้เข้าร่วมวิจัย	36
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
2.1 โปรแกรมการฝึกการร้องเพลง	37
2.2 แบบทดสอบการวัดสมาธิ Trail Making Test Type A	37
3. การดำเนินการทดลอง	38
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	39

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็ก ตอนปลาย	40
1.1 ผลการศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	40
1.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลง	43
1.3 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงโดย ผู้ทรงคุณวุฒิ	60
1.4 ผลการทดลองใช้โปรแกรม (Try out)	63
ตอนที่ 2 ผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย	64
สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง	65
สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจเพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง	66
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	68
ความมุ่งหมายของการวิจัย	68
วิธีดำเนินการวิจัย	68
ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลง	68
ส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ..	69
การอภิปรายผลการวิจัย	71
ส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย	73
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	74
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	74
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	74

บรรณานุกรม 75

ประวัติผู้เขียน..... 78

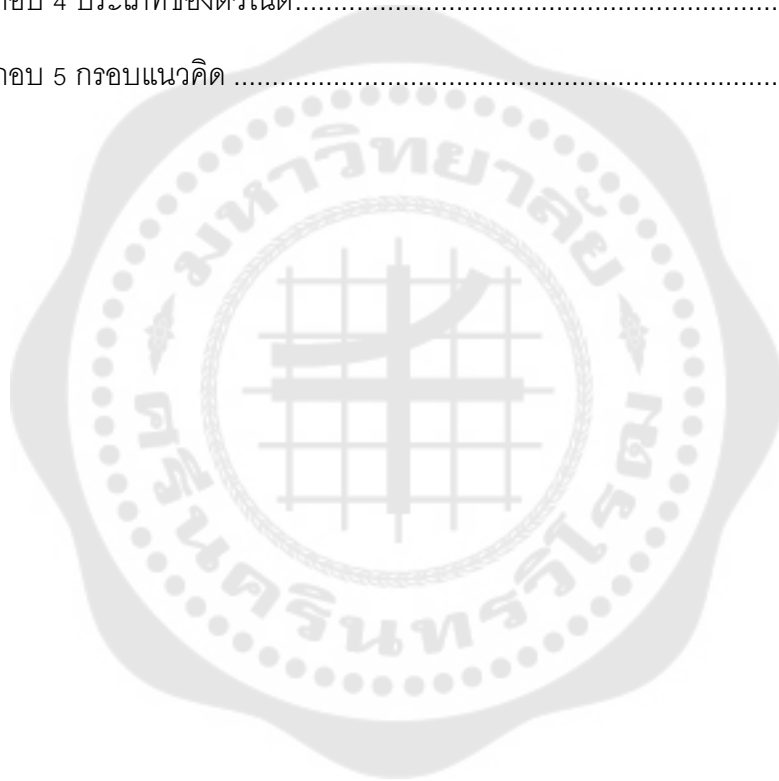


สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การเปรียบเทียบองค์ประกอบของโมเดลความใส่ใจ.....	20
ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง.....	38
ตาราง 3 ตารางกิจกรรมที่ 1.....	46
ตาราง 4 ตารางกิจกรรมที่ 2.....	48
ตาราง 5 ตารางกิจกรรมที่ 3.....	50
ตาราง 6 ตารางกิจกรรมที่ 4.....	52
ตาราง 7 ตารางกิจกรรมที่ 5.....	54
ตาราง 8 ตารางกิจกรรมที่ 6.....	56
ตาราง 9 ตารางกิจกรรมที่ 7.....	58
ตาราง 10 ค่าดัชนี IOC ของประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกร้องเพลง.....	61
ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด Trail Making Test Type A ระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (pretest).....	65
ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด Trail Making Test Type A ก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	66
ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนจากการทำแบบวัด Trail Making Type A ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	67

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ตัวอย่างของ Trail Making test A และ Trail Making test B	24
ภาพประกอบ 2 ตัวอย่าง d2 Test of Attention	24
ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างของ Stroop Effect Test.....	25
ภาพประกอบ 4 ประเภทของตัวโน้ต.....	30
ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิด	33



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ความใส่ใจ หรือ attention คือภาวะจิตใจที่จดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความพยายามที่มุ่งหมายให้เกิดความรู้อย่างกระจ่าง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) นอกจากคำว่า attention จะหมายถึงความใส่ใจแล้วก็ยังมีความหมายว่าความตั้งใจ สมาธิ ความสนใจ การตั้งใจ (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2561) จากความหมายข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความใส่ใจนี้ตรงกับคำว่า “สมาธิ” ในทางพุทธศาสนา โดยพระธรรมปิฎก (พระธรรมปิฎก, 2539) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่าเป็นความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิในทางพุทธศาสนาจึงสะท้อนถึงความใส่ใจในทางจิตวิทยา สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “ความใส่ใจ (attention)”

ความใส่ใจ (attention) เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของบุคคลจะต้องอาศัยความใส่ใจเป็นพื้นฐาน ความใส่ใจจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเมื่อเกิดความใส่ใจก็จะทำให้เกิดความแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก ไม่เลือนลอย สามารถช่วยให้เรียนคิดและทำงานได้ดี รอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เมื่อมีความใส่ใจ ก็จะมีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์และภูมิคุ้มกันโรคทางจิต (พระธรรมปิฎก, 2550) นอกจากนี้ ความใส่ใจยังเป็นพื้นฐานต่อการเรียนรู้ของบุคคล ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning Through Modeling) ของอัลเบิร์ต แบนดูราอธิบายถึงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบว่าประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ 1. กระบวนการใส่ใจจดจ่อ (attention processes) 2. กระบวนการจดจำ (retention processes) 3. กระบวนการสร้างพฤติกรรมทางอวัยวะและการเคลื่อนไหว (motor reproduction process) และ 4. กระบวนการสร้างแรงจูงใจ (motivational processes) จากทฤษฎีนี้กระบวนการใส่ใจจดจ่อ ซึ่งเป็นขั้นแรกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลจะต้องอาศัยความใส่ใจที่จะสังเกตเพื่อให้เกิดการรับข้อมูลอย่างถูกต้อง ถ้าบุคคลขาดความใส่ใจจดจ่อกับสิ่งที่สนใจแล้วก็จะไม่สามารถสกัดข้อมูลออกมาได้ส่งผลให้ไม่สามารถเกิดกระบวนการเรียนรู้ในขั้นตอนต่อ ๆ ไปได้ (Bandura, 1977) นอกจากนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของความใส่ใจไว้มากมาย เช่น การศึกษาของพรธณธิดา สายตา (พรธณธิดา สายตา, 2555) ซึ่งศึกษาทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิ ก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์ โดยศึกษากับเด็กปฐมวัยชายและหญิง อายุ 4-5 ปี โดยผู้วิจัย

ดำเนินกิจกรรมเสริมประสบการณ์ให้กลุ่มควบคุมตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจะถูกกำหนดให้ทำสมาธิก่อนทำกิจกรรมเสริมประสบการณ์ โดยกิจกรรมเสริมประสบการณ์ประกอบด้วย 5 วิธี คือ 1. การถือแก้วปริ่มน้ำ 2. การเชิญเทียนแห่งปัญญา 3. การทำสมาธิประกอบเพลงบรรเลง 4. การถือไม้บล็อกวางซ้อนกัน 5. การถือลูกบอลวางบนท่อพลาสติก ผลวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์ มีทักษะการรับรู้ ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับรู้ด้านการสังเกต ด้านการฟัง และด้านทิศทางสูงขึ้น และการศึกษาของพระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภัก (พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภัก, 2557) เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 70 คน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วจะให้นักเรียนออกจากสมาธิช้า ๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป ผลวิจัยพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น

การเสริมสร้างความใส่ใจหรือสมาธิจดจ่อให้กับบุคคลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะกับเด็กที่อยู่ในวัยเรียน ทั้งนี้ การไม่มีสมาธิในการเรียนเป็นสาเหตุหลักประการหนึ่งของปัญหาด้านการเรียนของวัยเด็กตอนปลาย ปัญหาเหล่านี้ ได้แก่ ปัญหาผลการเรียนตกต่ำ ไม่สนใจเรียน เหม่อลลย คุยกับเพื่อนในห้อง เรียนไม่รู้เรื่อง ขาดระเบียบวินัย (พนม เกตุมาน, 2550) การเสริมสร้างความใส่ใจหรือการมีสมาธิจดจ่อให้กับเด็กที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น เนื่องจากวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่อยู่ในวัยเรียน สมรรถนะของเด็กวัยนี้จะพัฒนาอย่างรวดเร็วและเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและแสดงออกถึงการเจริญเติบโตค่อนข้างชัดเจน (บุษกร โยธานัก, 2555) เด็กช่วงอายุนี้อาจมีความอยากรู้อยากเห็น สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ มีความสนใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และจะพยายามทำให้สำเร็จ มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมยังค่อนข้างสั้น และสนใจสิ่งต่าง ๆ ได้ทีละอย่างจึงควรจะแบ่งหรือกำหนดกิจกรรมให้เป็นส่วน ๆ ไม่ควรให้พร้อมกันทีเดียว (บุษกร โยธานัก, 2555) และวัยเด็กตอนปลายจะมีความใส่ใจได้นานประมาณ 15-30 นาที (สุภาพรรณวดี พู่เจริญ, 2557) และสิ่งที่คู่ขนานไปกับทักษะการรู้คิดของวัยเด็กตอนปลาย คือ ประสิทธิภาพด้านความจำ ความสนใจ และการแก้ปัญหาที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทักษะเหล่านี้ทำให้เด็กประมวลข้อมูลได้ดีขึ้น ตามพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยเด็กตอนปลายตามหลักทฤษฎีประมวลข้อมูล องค์ประกอบแรกก็คือ ความใส่ใจ (ประณต คำฉิม, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) วัยเด็กตอนปลายจึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะชีวิตและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; สุชา จันทน์เอม, 2543) นอกจากนี้ การศึกษาของ

Seidel and Joschko (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง Seidel and Joschko, 1990) แสดงให้เห็นว่าความใส่ใจหรือความสามารถด้านสมาธิจดจ่อได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างสมบูรณ์ในเด็กทั่วไปเมื่ออายุได้ 7 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจให้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยเด็กตอนปลายหรือเด็กวัยเรียน

การเสริมสร้างหรือพัฒนาความใส่ใจหรือสมาธิจดจ่อให้กับบุคคลมีอยู่หลายแนวทาง เช่น การศึกษาของ (มณีรัตน์ ภูทะวัง, ทศนีย์ นาคคุณทรง, & ภูษิต บุญทองเถิง, 2560) ใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิในเด็กปฐมวัย โดยศึกษากับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ โรงเรียนสาธิตมหาลัทธิราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิของเด็กปฐมวัย จำนวน 8 แผน ผลวิจัย พบว่า แผนการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สามารถพัฒนาพฤติกรรมกรรมมีสมาธิของเด็กปฐมวัยให้เด็กปฐมวัยมีสมาธิมากขึ้น มีความตั้งใจฟังครู มีช่วงความสนใจในการทำงานนาน นั่งทำงานศิลปะด้วยความสุข ร่าเริงแจ่มใส แต่สงบนิ่งตั้งใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ รู้จักการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความพยายามและอดทน การศึกษาของ (ดาวรุ่ง รุ่งงาม, 2556) ใช้การจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกเพื่อพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกกับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี จำนวน 24 แผน โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลวิจัย พบว่า พฤติกรรมกรรมมีสมาธิโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการทำกิจกรรมหลังการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกดีกว่าก่อนการจัดกิจกรรม และ พฤติกรรมกรรมมีสมาธิของกลุ่มทดลองมีสมาธิดีขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ รชต ถนอมกิตติ (รชต ถนอมกิตติ, 2560) เรื่องผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสมาธิของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้โปรแกรมการเต้นแอโรบิกกับนักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 22 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ผลวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีสมาธิดีขึ้น

การเสริมสร้างหรือการพัฒนาความใส่ใจหรือสมาธิจดจ่อให้กับบุคคลจะมีอยู่หลายแนวทางดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น แต่การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้การฝึกร้องเพลงมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความใส่ใจให้กับเด็กตอนปลาย แม้ว่าผู้วิจัยจะยังไม่พบงานวิจัยที่เป็น การเสริมสร้างความใส่ใจให้กับบุคคลด้วยการฝึกร้องเพลงโดยตรง แต่การวิจัยในอดีตพบว่า กิจกรรมที่มีความคล้ายกับการฝึกร้องเพลงสามารถช่วยพัฒนาความใส่ใจให้กับบุคคลได้ เช่น การศึกษาของดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) ใช้กิจกรรมการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกเพื่อพัฒนา พฤติกรรมกรรมมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี พบว่ากิจกรรมสวดมนต์แบบ

คาทอลิกพัฒนาพฤติกรรมกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัย ซึ่งการสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกกับการร้องเพลงมีพื้นฐานคล้ายคลึงกัน การฝึกร้องเพลงจึงน่าจะช่วยเสริมสร้างความใส่ใจหรือสมาธิจดจ่อของบุคคลได้เช่นกัน

การฝึกร้องเพลงน่าจะเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างความใส่ใจให้กับเด็กวัยนี้ เนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบร้องรำทำเพลง เดินตามจังหวะดนตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) การร้องเพลงจึงน่าจะเป็นสิ่งที่เด็กวัยนี้สนใจและชื่นชอบ นอกจากนี้ การร้องเพลงยังเป็นเครื่องมือในการสร้างสมดุลทางธรรมชาติที่ดีสำหรับเด็กและยังเป็นเครื่องดนตรีที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด การร้องเพลงจะสอนให้เด็กเรียนรู้การเปล่งเสียงสูงและต่ำ ช่วยทำให้เกิดการฟังที่แม่นยำ และยังทำให้เกิดการเรียนรู้จากการฟังได้ค่อนข้างดีจึงช่วยเรื่องพัฒนาการด้านการฟังไปด้วยพร้อมๆ กัน (จเร สำอางค์, 2553) นอกจากนี้ การฟังเสียงดนตรียังเกี่ยวข้องกับการจำได้ของบุคคล ซึ่งการจำได้ของบุคคลจะต้องอาศัยความใส่ใจเป็นพื้นฐานเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้นเช่นเดียวกัน (ประณต เค้าฉิม, 2526) ซึ่ง จูดีร์ตัน ลดาวัลย์ (จูดีร์ตัน ลดาวัลย์, 2542) อธิบายเรื่องของการฟังไว้ว่าการฟังเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำงานอย่างตั้งใจของระบบประสาท ซึ่งจะต้องประกอบด้วย การได้ยิน การรับรู้หรือสัญชาตญาณ การจำได้ และความเข้าใจ หมายความว่าในการฟังจะต้องมีการรับสารและตีความหมายของสารที่ได้ยิน การฟังจึงนับว่าเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ผู้ฟังต้องใช้ทักษะไหวพริบ และความคิดเป็นสำคัญ (จูดีร์ตัน ลดาวัลย์, 2542) การฝึกร้องเพลง ซึ่งจะต้องอาศัยการฟังเสียงดนตรีจึงน่าจะช่วยเสริมสร้างความใส่ใจให้กับวัยเด็กตอนปลายได้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจให้กับวัยเด็กตอนปลายผ่านโปรแกรมการฝึกร้องเพลง โดยเสริมสร้างความใส่ใจบนพื้นฐานของโมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ซึ่ง Mirsky (ดวงใจ อมาตยกุล, 2545) (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง Mirsky, 1995) ได้เสนอโมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ (four model of attention) ซึ่งประกอบด้วย 1. การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง ความสามารถในการเพ่งความใส่ใจจดจ่อไปที่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และสามารถตัดแยกสิ่งกระตุ้นอย่างอื่นรอบๆ ออกไปได้ 2. การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง การคงอยู่กับเป้าหมายอย่างระมัดระวังในช่วงเวลาที่กำหนด 3. การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การยืดหยุ่นความสนใจจากอีกสิ่งหนึ่งไปอีกสิ่งหนึ่งอย่างมีคุณภาพ และ 4. การลงรหัสความจำ (encode) หมายถึง ความสามารถในการจดจำ เก็บข้อมูลไว้ในใจในระยะสั้น ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วย โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครูอาจารย์ หรือผู้เกี่ยวข้องที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจให้กับเด็กตอนปลาย ซึ่งเป็นวัย

สำคัญของการเสริมสร้างความใส่ใจที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีหรือเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ความสำคัญของงานวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งครูอาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง นักกระตุ้นพัฒนาการหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างความใส่ใจให้กับเด็กที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งความใส่ใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับเด็กวัยนี้ที่เป็นเด็กที่อยู่ในวัยเรียนเป็นอย่างมาก เนื่องจากความใส่ใจเป็นพื้นฐานสำคัญของความสำเร็จหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเช้าสัปดาห์ละ 5 ห้อง และกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเช้าสัปดาห์ละ 2 ห้อง (ห้องละ 30 คน) ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียนเข้าสู่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายเช่นกัน

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็นตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การเข้าร่วมและการไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย และตัวแปรตาม ได้แก่ ความใส่ใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย คือ กิจกรรมการฝึกร้องเพลงสำหรับวัยเด็กตอนปลายที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความใส่ใจของบุคคลตามโมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การฟังความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) และการลงรหัสความจำ (encode)

นิยามปฏิบัติการ

ความใส่ใจ (attention) หมายถึง เวลาและความถูกต้องที่ใช้ในการทำกิจกรรมที่จะต้องอาศัยการเพ่งความสนใจ การคงอยู่กับเป้าหมาย การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง และการลงรหัสความจำ

การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง การใส่ใจจดจ่อ อยู่กับกิจกรรมและคัดแยกสิ่งเร้าอื่นๆ ออกไปได้

การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง การคงอยู่กับกิจกรรม อย่างระมัดระวังในช่วงระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่สนใจสิ่งอื่นนอกจากการทำกิจกรรม

การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การเปลี่ยนกิจกรรมจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การลงรหัสความจำ (encode) หมายถึง การเก็บข้อมูลสั้นๆ ไว้ในใจ ขณะที่กำลังทำกิจกรรมอื่น

การวิจัยครั้งนี้วัดความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายโดยใช้แบบทดสอบ Trail Making Test Type A แบบทดสอบนี้เป็นแผ่นกระดาษที่มีตัวเลข 1-25 ผู้ถูกทดสอบจะต้องลากเส้นจากเลข 1 ไปเลข 2 ไปจนถึงเลข 25 ตามลำดับ โดยจับเวลาเป็นหน่วยวินาที และตรวจให้คะแนนความถูกต้อง ผู้วิจัยจับเวลาและตรวจความถูกต้องในการทำแบบทดสอบ Trail Making Test Type A แล้วคำนวณคะแนนโดยปรับจากสูตรของ Heaton และคณะ (2004) อ้างโดย Stephen Correia และคณะ (2015) ด้วยการหาสัดส่วนของเวลาที่ใช้กับคะแนนความถูกต้องแล้วคูณด้วยคะแนนเต็มของการทำแบบทดสอบ เด็กตอนปลายที่ได้คะแนนน้อยหมายถึงความใส่ใจสูงกว่าเด็กที่ได้คะแนนมาก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย
 - 1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย
 - 1.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์
 - 1.3 พัฒนาการทางด้านสังคม
 - 1.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ
 - 2.1 ความหมายของความใส่ใจ
 - 2.2 ความสำคัญของความใส่ใจ
 - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ
 - 2.4 โมเดลความใส่ใจ
 - 2.5 การพัฒนาความใส่ใจ
 - 2.6 การวัดความใส่ใจ
 - 2.7 ความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลาย
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง
 - 3.1 การสอนร้องเพลง
 - 3.2 ประโยชน์ของการฝึกร้องเพลง
 - 3.3 การฝึกร้องเพลงในเด็ก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการใส่ใจการฝึกร้องเพลง
5. กรอบแนวคิด
6. สมมติฐานงาน

1. พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย

วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีอายุระหว่างตั้งแต่ 6-12 ปี หรือจนถึงอายุช่วงที่มีวุฒิภาวะทางเพศ วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่จะต้องเข้าโรงเรียนจึงเรียกว่า “วัยเข้าเรียน” (school age) เด็กวัยนี้ควรออกไปเรียนรู้สิ่งรอบตัว มีความพร้อมที่จะเข้าสังคม สิ่งสำคัญของวัยนี้ คือ การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นที่มีความรับผิดชอบตนเองในทุก ๆ ด้าน และสิ่งที่คู่ขนานไปกับทักษะการรู้คิดของวัยเด็กตอนปลาย คือ ประสิทธิภาพด้านความจำ ความสนใจ และการแก้ปัญหาที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทักษะเหล่านี้ทำให้เด็กประมวลข้อมูลได้ดีขึ้น ตามพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยเด็กตอนปลายตามหลักทฤษฎีประมวลข้อมูล องค์ประกอบแรกก็คือ ความใส่ใจ (ประณต คำฉิม, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยเด็กตอนปลาย ประกอบด้วยหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา รายละเอียดดังนี้

1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการทางด้านร่างกายในวัยนี้จะช้ากว่าในวัยเด็กตอนต้น แต่ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงปลาย เด็กจะเริ่มเติบโตอย่างรวดเร็วเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น ช่วงอายุ 6-8 ปี เด็กผู้ชายมักจะสูงกว่าเด็กผู้หญิง แต่หลังจาก 9 ปี เด็กผู้หญิงจะสูงกว่าเด็กผู้ชาย เด็กชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าเด็กหญิง เด็กหญิงมีไขมันมากกว่าเด็กชาย พัฒนาการของกล้ามเนื้อจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วในช่วงอายุนี้นี้ เมื่ออายุ 6 ปี แต่ในช่วงอายุ 6-10 ปี ลักษณะของตาจะยังไม่เจริญเต็มที่ ตาและมือจะยังเคลื่อนไหวประสานกันไม่สะดวก เพราะพัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน ในวัยเด็กนี้เด็กจะมีพลังงานมาก ทำให้อยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรม แต่ทำอย่างไม่ได้ลงรายละเอียด คือทำอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความผิดพลาดอยู่บ่อยครั้ง กิจกรรมที่เด็กสามารถทำได้ เช่น วาดรูป ขี่จักรยาน กระโดดเชือก เดินตามจิ้งหริ่จนดนตรีได้ และมักจะถนัดใช้มือใดมือหนึ่ง เมื่ออายุ 7 ปีจะสามารถวิ่งและกระโดด จับ ปา ตีลูกบอล และกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ วาดรูป ระบายสีได้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น การอาบน้ำ แต่งตัว การรับประทานอาหาร นอกจากนี้สามารถช่วยทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ได้อีกด้วย เนื่องจากร่างกายที่เริ่มเติบโตทำให้เด็กวัยนี้เริ่มเกิดความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเพศตรงข้ามในเรื่องสรีระร่างกาย ในระยะนี้เด็กมักป่วยเป็นโรคอีสุกอีใส ซึ่งปัจจุบันได้มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรค เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กแล้ว (ประณต คำฉิม, 2526; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; สุชา จันทน์เอม, 2543)

1.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

เด็กในวัยนี้ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม จึงเรียนรู้ที่จะอดกลั้นเพื่อไม่แสดงออกในสิ่งที่ตนรู้ว่าสังคมไม่ยอมรับ อารมณ์ทั่วไปของวัยนี้ คือ อารมณ์กลัว การกลัวไฟ ความมืด ความ

เจ็บป่วย หมอ รถชนและกลัวในสิ่งที่เกิดจากจินตนาการหรือการคิดฟุ้งซ่าน นอกจากนี้ เด็กยังกลัวเรื่องความแตกต่างกับเพื่อน ๆ กลัวถูกเยาะเย้ย ถากถาง และกลัวความล้มเหลวในงานที่ทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่พบมากในวัยนี้ เด็กผู้หญิงจะกลัวสิ่งต่าง ๆ มากกว่าเด็กผู้ชาย ความอายหรือความไม่กล้า ความโกรธ ซึ่งมีมากกว่าวัยเด็กตอนต้น เช่น ถูกขัดขวางในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ถูกตำหนิ ถูกวิจารณ์ หรือถูกเปรียบเทียบกับ ความริษยา เช่น ริษยาในพี่น้อง ริษยาเพื่อร่วมชั้นเรียนที่เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง อยากรู้ อยากเห็น ซึ่งเด็กจะแสดงความอยากรู้ อยากเห็นด้วยการสังเกต พิจารณา และจะถามคำถามเพิ่มเติม อารมณ์รัก เด็กจะไม่ชอบให้ใครมาแสดงความรักด้วย แต่จะแสดงอาการออกมาทางอ้อม โดยแสดงออกถึงความต้องการที่จะอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ตนรัก ช่วยเหลือในการทำสิ่งต่าง ๆ และอารมณ์ว่าเรง วัยเด็กตอนปลายจะสามารถควบคุมอาการการแสดงออกได้ดีขึ้น (ประณต เค้าฉิม, 2526) เด็กวัยนี้มีเหตุผลมากขึ้น มีความรู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น เด็กในวัยนี้ควรพัฒนาอารมณ์ในด้านการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองและการแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม เด็กสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น รู้จักระงับอารมณ์ตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังชอบการเอาชนะ ไม่ชอบร้องไห้ให้คนอื่นเห็น ต้องการความรักจากพ่อแม่ แต่เมื่ออายุ 10-11ปี จะเป็นช่วงที่เอาใจใส่พ่อแม่ เชื้อพียงคำสั่งสอนของพ่อแม่และใส่ใจสมาชิกในครอบครัว พัฒนาการด้านอารมณ์เหล่านี้จะนำพาให้เด็กสามารถเข้าร่วมกับกลุ่มเด็กอื่น ๆ ได้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม (ประณต เค้าฉิม, 2526; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; สุชา จันทน์เอม, 2543)

1.3 พัฒนาการด้านสังคม

วัยเด็กตอนปลายต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มและได้เป็นสมาชิกของกลุ่มและจะรู้สึกไม่พอใจเมื่อไม่ได้อยู่กับเพื่อน ๆ หรือไม่ได้เล่นกับเพื่อน ๆ ซึ่งเป็นทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย กลุ่มเด็กชายมักจะใหญ่กว่ากลุ่มเด็กหญิง ในกลุ่มจะเป็นเพศเดียวกัน มีความสนใจและความชอบที่คล้ายคลึงกัน การแต่งกาย ความคิดและพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน เมื่อเกิดการขัดแย้งกันเกิดขึ้น เด็กมักจะทำตามมาตรฐานของกลุ่มเพื่อนมากกว่า โดยเด็กที่เป็นที่นิยมของเพื่อน ๆ มักจะคล้อยตามมาตรฐานของกลุ่ม ช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่ ไม่ค่อยก้าวร้าว และมักเห็นแก่ส่วนรวม ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนมักเป็นคนที่เงิบ อยู่คนเดียว ก้าวร้าว เด็กวัยนี้ชอบที่จะได้รับคำชมมากกว่าการวิจารณ์ ช่วงอายุ 6-9 ปี เด็กมักจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว ชอบอิสระ แต่เมื่ออายุ 10-11ปี เด็กจะอยากเป็นเด็กดีในสายตาผู้ใหญ่ ไม่ขัดขึ้นคำสั่งของผู้ใหญ่ (ประณต เค้าฉิม, 2526; สุชา จันทน์เอม, 2543)

1.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยเด็กตอนปลายจะเริ่มเรียนในโรงเรียนอย่างจริงจัง มีกลุ่มเพื่อนใหม่ ๆ มีวิชาต่าง ๆ ให้เด็กได้เรียนรู้ วัยเด็กตอนปลายจึงเป็นระยะเวลาของ “การวางรากฐานทางการศึกษา” ด้านการอ่าน การเขียน การคิดเลข ผูกพัฒนาทักษะด้านความประณีต ความรู้พื้นฐานต่าง ๆ ในการพัฒนา พัฒนาการด้านต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีวิธีการเรียนรู้และต้องอาศัยเซาว์ปัญญาจึงจะมีผลสัมฤทธิ์ พัฒนาการทางด้านความคิดสติปัญญาของวัยเด็กตอนปลายจะพัฒนาได้ดีมากเพราะเด็กสามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เข้าใจแนวคิดเชิงนามธรรมพื้นฐานได้บ้าง เข้าใจแนวคิดเชิงตัวเลขแบบง่าย ๆ ได้ มีพัฒนาการด้านภาษาดีมาก จึงเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมกับการเรียนรู้อย่างจริงจัง เมื่อเด็กอายุ 7 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ผู้วิจัยสนใจ เด็กช่วงอายุนี้จะมีความอยากรู้อยากเห็น สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ มีความสนใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และจะพยายามทำให้สำเร็จ มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมยังคงค่อนข้างสั้น และสนใจสิ่งต่าง ๆ ได้ทีละอย่างจึงควรจะแบ่งหรือกำหนดกิจกรรมให้เป็นส่วน ๆ ไม่ควรให้พร้อมกันทีเดียว (บุษกร โยธานัก, 2555) และวัยเด็กตอนปลายจะมีความใส่ใจได้นานประมาณ 15-30 นาที (สุภาพรรณวดี พู่เจริญ, 2557)

ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ระบุว่าวัยเด็กตอนปลายอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้วยรูปธรรม (concrete operations) เด็กมีเหตุผลมากขึ้น ลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง วัยเด็กตอนปลายมีความสามารถในการอนุรักษ์ การแยกประเภท การรวมประเภท การจัดลำดับ และเหตุผลเชิงมิติสัมพันธ์ สังกัปในวัยเด็กตอนปลายที่สำคัญ ได้แก่ 1. สังกัปการรวมประเภทและความสัมพันธ์ เช่น เมื่อวางข้างพลาสติกสีแดง 4 ตัว และสีเขียว 2 ตัว ข้างหน้าเด็ก แล้วถามเด็กว่ามีข้างสีไหนมากกว่ากัน วัยเด็กตอนปลายจะสามารถตอบได้ 2. สังกัปด้านรูปร่าง เด็กสามารถเข้าใจขนาดของวัตถุ ความหนาแน่น ความเข้มข้น และสามารถบอกภาพซ้อนได้ว่าเป็นรูปอะไร 3. สังกัปของจำนวน เมื่อเด็กเริ่มใช้เงิน และทำโจทย์คณิตศาสตร์ ทำให้เด็กมีสังกัปของจำนวนอย่างมีความหมายมากขึ้น และเมื่ออายุ 8 ปี จะสามารถ บวก ลบ คูณ และกระจายอย่างง่ายได้ 4. สังกัปของเงิน เด็กส่วนมากจะเริ่มใช้เงินเมื่อเด็กเข้าโรงเรียน เด็กจึงได้เรียนรู้การใช้จ่ายซื้อของจึงทำให้เข้าใจความหมายจริง ๆ ของเงิน ทำให้ได้เรียนรู้การใช้จ่าย งบประมาณและการออม และจะเริ่มเข้าใจความถูกต้องในการใช้เงิน 5. สังกัปของเวลา เด็กจะรู้จักเวลาจากนาฬิกา และเริ่มรู้จักปฏิทินในเวลาต่อมา โดยรู้จากวันและสัปดาห์ก่อน จึงรู้จักเดือนและปีตามมา 6. สังกัปของการมีชีวิต เด็กจะเริ่มเข้าใจมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าการเคลื่อนไหวไม่ใช่เกณฑ์อย่างเดียวของการมีชีวิต และสามารถแยกความแตกต่างระหว่างคุณสมบัติของการมีชีวิตในวัตถุได้ 7. สังกัปความตาย

วัยเด็กตอนปลายจะเริ่มสนใจถึงสาเหตุที่ทำให้ตาย เช่น โรค อุบัติเหตุ และเริ่มยอมรับความจริงว่าทุกคนในโลกและตัวเองต้องตายในที่สุด (ประณต คำฉิม, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

ทฤษฎีประมวลข้อมูลได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยตอนปลายไว้ว่า ทักษะการรู้คิดของเด็กจะคู่ขนานไปกับประสิทธิภาพด้านความจำ ความใส่ใจ และการแก้ปัญหาที่เพิ่มขึ้น ลักษณะความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลาย คือ 1. ควบคุมความใส่ใจได้มากขึ้น โดยใส่ใจเฉพาะกับเป้าหมาย ซึ่งจะดีมากขึ้นในช่วงอายุ 6-9 ปี 2. สามารถปรับความใส่ใจได้อย่างคล่องแคล่ว 3. มีการวางแผนการทำงานมากขึ้น ตัดสินใจอย่างเป็นระบบ ลำดับสิ่งที่ควรทำก่อนหลังได้ ลักษณะของยุทธวิธีช่วยความจำหรือการควบคุมกิจกรรมทางสมองเพื่อเก็บรักษาข้อมูลก็พัฒนาได้ดีขึ้น เมื่อกำหนดข้อมูลให้เด็ก เด็กจะเริ่มด้วยการทบทวน โดยการทวนข้อมูลนั้นหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้จำได้ และเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 คือ การจัดระบบให้เป็นกลุ่มทำให้เชื่อมโยงเนื้อหาได้ง่ายขึ้นและง่ายต่อการจำ ขั้นตอนที่ 3 คือ การต่อเติมรายละเอียด โดยการผูกและเชื่อมโยงข้อมูลให้เป็นเรื่องราวเดียวถึงแม้ข้อมูลแต่ละอย่างจะไม่สัมพันธ์กัน เช่น นก สีแดง เลื้อย แม่น้ำ เด็กจะสร้างเป็นประโยค เช่น นกสีแดงบินไปเกาะเลื้อยที่วางอยู่ข้างแม่น้ำ เป็นต้น โดยวิธีการจำในลักษณะนี้จะเพิ่มขึ้นในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่ช่วยจำอื่น ๆ อีก เช่น การจดบันทึก ทำเครื่องหมาย หรือให้คนอื่นช่วยเตือน ขั้นที่ 4 คือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เมื่อเด็กอายุมากขึ้นจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบมากขึ้นตามไปด้วย สามารถนิยามปัญหาและจัดระบบความคิดได้มากขึ้น (ประณต คำฉิม, 2526; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลายจะเห็นได้ว่าวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีความเหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างความใส่ใจ เนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นวัยเข้าเรียน และเป็นวัยสำคัญของการวางรากฐานทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยความใส่ใจเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาพัฒนาการด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลายตามที่ได้ระบุไว้ในทฤษฎีการประมวลสารสนเทศจะเห็นได้ว่าวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีความพร้อมและเหมาะสมที่จะได้รับการเสริมสร้างการใส่ใจ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจให้กับกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลาย หัวข้อถัดไป ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ

ความใส่ใจ (attention) เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของบุคคลจะต้องอาศัยความใส่ใจเป็นพื้นฐาน ความใส่ใจจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งสำคัญกับวัยเด็กตอนปลายเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ ประกอบด้วยหัวข้อความหมายของความใส่ใจ ความสำคัญของความใส่ใจ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ ประเภทของความใส่ใจ การพัฒนาความใส่ใจ การวัดความใส่ใจ ความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลาย รายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายของความใส่ใจ

คลังศัพท์ไทย โดย สวทช. (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2561) ได้ให้คำแปลของคำว่า “Attention” ไว้ว่าความตั้งใจ สมาธิ ความสนใจ การตั้งใจ ความใส่ใจ ส่วนพจนานุกรม Merriam webster (Merriam webster's, 2561) ได้ให้คำเหมือนของคำว่า “attention” ไว้หลายคำประกอบด้วย absorption (การดูดซับ การซึมซับ ความหมกมุ่น การดูดกลืน) concentration (สมาธิ ความตั้งอกตั้งใจ ความเอาใจใส่ ความจดจ่อ การตั้งใจ การทำสมาธิ) และ engrossment (การครอบงำ) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “Attention” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “ความใส่ใจ” โดยความหมายของความใส่ใจมีดังนี้

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ให้ความหมายของคำว่า “Attention” ว่า ความใส่ใจ คือภาวะจิตใจที่จดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความพยายามที่มุ่งหมายให้เกิดความรู้อย่างกระจ่าง

William James (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง William James 1898) กล่าวว่า ความใส่ใจ คือ การควบคุมการทำงานของสมอง เมื่อมีตัวกระตุ้นหลายอย่างพร้อมกัน โดยสามารถจดจ่อ มีสติกับสิ่งที่จำเป็น ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า ความสับสน งุนงงและความประมาท

Merriam webster's dictionary (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง Merriam webster's dictionary, 1967) ได้ให้นิยามสมาธิจดจ่อว่าเป็นการใช้จิตใจกับวัตถุโดยใช้ความรู้สึกหรือความคิด และการคัดเลือกที่แคบลงหรือเน้นความตระหนักรู้และการเปิดกว้าง

นอกจากนี้ พุทธศาสนายังกล่าวถึงเรื่องของสมาธิ ซึ่งสมาธิก็คือความใส่ใจในทางจิตวิทยา โดยความหมายของสมาธิมีดังนี้

พระนิพนธ์สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, 2552) กล่าวว่า สมานินั้น ได้แก่ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้ง

นั่น ความตั้งใจหรือการจดจ่อนั้นเป็นอีกหนึ่งความหมายโดยทั่วไปของสมาธิ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนหรือในด้านการทำงาน ย่อมจำเป็นต้องใช้สมาธิจดจ่อเป็นสิ่งสำคัญโดยทั้งสิ้น

พระธรรมปิฎก (พระธรรมปิฎก, 2539) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สมาธิ” ในเชิงพุทธไว้ว่าเป็นความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือ การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ อังกฤษ-ไทย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557) แปลคำว่า attention ว่าเป็น มนสิการ ซึ่งแปลว่า การทำในใจ, ใส่ใจ, พิจารณา (ป.อ.ปยุตฺโต) และ attentiveness ว่าเป็น ความมีสติ

จากความหมายของความใส่ใจจากนักวิชาการและในทางพุทธศาสนาที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ความใส่ใจ หมายถึง การจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งใจ และสนใจอยู่กับสิ่ง ๆ นั้น ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสติ อยู่กับสิ่งที่จำเป็น เมื่อความใส่ใจได้รับการพัฒนาจะทำให้สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจไว้ได้นาน

2.2 ความสำคัญของความใส่ใจ

ความใส่ใจหรือในทางพุทธศาสนา คือ “สมาธิ” หมายถึง ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน (พระธรรมปิฎก, 2539) สมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากสมาธิเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อมีสมาธิก็จะมีความพร้อมในการใช้ความคิด คำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับการคิด การพิจารณา การจดจำ การเรียนรู้ การพูด และการทำงานทุกชนิด (มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2015) ซึ่งสมาธิในทางจิตวิทยา หมายถึง ความใส่ใจ

นอกจากนี้ ความใส่ใจยังเป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ของบุคคล เนื่องจากเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ โดยทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning Through Modeling) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1977) ระบุว่ากระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ 1. กระบวนการใส่ใจจดจ่อ (attention processes) 2. กระบวนการจดจำ (retention processes) 3. กระบวนการสร้างพฤติกรรมทางอวัยวะการเคลื่อนไหว (motor reproduction process) และ 4. กระบวนการสร้างแรงจูงใจ (motivational processes) โดยกระบวนการแรก คือ กระบวนการใส่ใจ เด็กจะไม่สามารถเรียนรู้ได้มากโดยผ่านการสังเกต ยกเว้นแต่จะฟังอย่างตั้งใจและรับรู้อย่างถูกต้อง เมื่อเด็กไม่ตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่ง ๆ นั้นก็จะทำให้เด็กได้รับข้อมูลมาอย่างไม่มีประสิทธิภาพหรือข้อมูลที่ได้รับความผิดพลาดไป กระบวนการที่สอง คือ กระบวนการจดจำ เด็กจะไม่สามารถถูกชักจูงโดยผ่านการสังเกตตัวแบบ

ถ้าไม่ผ่านการจำ การจำโดยผ่านการเรียนรู้ด้วยการสังเกต มีองค์ประกอบสำคัญ 2 อย่าง คือ การวาดภาพในใจ (imaginal) และคำพูด (verbal) ซึ่งการทำซ้ำสามารถกระตุ้นการรับรู้จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ กระบวนการที่สาม คือ กระบวนการถอดแบบ เมื่อข้อมูลที่ได้รับมาถูกเก็บไว้ในกระบวนการจดจำ เด็กจะสามารถถอดแบบและเรียนรู้ได้ตั้งแต่กระบวนการแรก และกระบวนการสุดท้าย คือ กระบวนการจูงใจ จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ได้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการพัฒนาทักษะและการพัฒนาด้านพฤติกรรม คือ บุคคลไม่ได้เป็นคนกำหนดทุกอย่าง แต่บุคคลมีแนวโน้มที่จะปรับพฤติกรรมตามตัวแบบ ถ้าสิ่งนั้นให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า (Bandura, 1977; ประณต เค้าฉิม, 2526; พรรณทิพย์, 2556; รชต ถนอมกิตติ, 2560) จากทฤษฎีนี้จะเห็นได้ว่า กระบวนการใส่ใจใจจดจ่อ ซึ่งเป็นกระบวนการแรกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นฐานของกระบวนการอื่น ๆ ที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของความใส่ใจ เช่น การศึกษาของพรรณธิดา สายตา (พรรณธิดา สายตา, 2555) ซึ่งศึกษาทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์ โดยศึกษากับเด็กปฐมวัยชายและหญิง อายุ 4-5 ปี โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมเสริมประสบการณ์ให้กลุ่มควบคุมตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจะถูกกำหนดให้ทำสมาธิก่อนทำกิจกรรมเสริมประสบการณ์ โดยกิจกรรมเสริมประสบการณ์ประกอบด้วย 5 วิธี คือ 1. การถือแก้วปริ่มน้ำ 2. การเชิญเทียนแห่งปัญญา 3. การทำสมาธิประกอบเพลงบรรเลง 4. การถือไม้บ๊องกวางซ้อนกัน 5. การถือลูกบอลวางบนท่อพลาสติก ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 20 นาที รวม 25 ครั้ง ผลวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์ มีทักษะการรับรู้ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับรู้ด้านการสังเกต ด้านการฟัง และด้านทิศทางสูงชันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การศึกษาของพระมหาสุริยันต์ สัตตะยาคุมภ (พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาคุมภ, 2557) เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 70 คน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วจะให้นักเรียนออกจากสมาธิช้า ๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป ผลวิจัยพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ

ผู้วิจัยทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ ประกอบด้วย 3 มุมมอง ได้แก่ มุมมองด้านการประมวลผลสารสนเทศ มุมมองด้านจิตประสาท และมุมมองด้านการวิเคราะห์พฤติกรรม (Lyon & Krasnegor, 1996) ดังนี้

2.3.1 มุมมองด้านการประมวลผลสารสนเทศ (an information processing perspective) มุมมองนี้แบ่งความใส่ใจออกเป็น 2 ประเภท คือ การเลือกใส่ใจ และความใส่ใจต่อเนื่อง (Lyon & Krasnegor, 1996) ดังนี้

2.3.1.1 การเลือกใส่ใจ (selective attention) คือ ความใส่ใจที่สามารถคัดเลือกสิ่งเร้า สามารถคัดกรองสิ่งสำคัญที่จะต้องใส่ใจก่อน ความบกพร่องของการเลือกใส่ใจเกิดขึ้นเมื่อระบบไม่สามารถจัดสรรทรัพยากรให้กับตัวป้อนเข้าที่มีพร้อมกันหลายอย่าง แบบแผนของที่มาในการเลือกใส่ใจ เข้าใจคำว่า “ความใส่ใจ” หรือ “การเอาใจใส่” ว่าความสามารถที่มีอยู่จำกัด แต่สามารถถูกกระจายตามความต้องการที่เกิดขึ้นพร้อมกัน แบบแผนนี้เน้นเรื่องแนวคิดของความพยายาม เป็นงานที่ต้องการความพยายามในการปฏิบัติ งานประเภทนี้เคยใช้ในการศึกษาการประมวลผลของสมาธิหรือความใส่ใจซึ่งเป็นการทำกิจกรรมสองอย่างในเวลาเดียวกัน (dual task) Gopher และ Navon (1980) (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างถึง Gopher และ Navon, 1980; Norman และ Bobrow, 1975) ให้เหตุผลว่าวิธีการทำกิจกรรมสองอย่างในเวลาเดียวกัน (dual task) สามารถปรับปรุงแก้ไขได้โดยการต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจัดและลำดับความสำคัญของงาน

2.3.1.2 ความใส่ใจต่อเนื่อง (sustained attention) คือการคงความใส่ใจในสิ่ง ๆ หนึ่งได้เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน และสามารถอดทนทำงานหรือทำกิจกรรมนั้น ๆ จนสำเร็จ โดยไม่วอกแวกหรือเปลี่ยนกิจกรรมไปทำอย่างอื่น เนื่องจากงานทุกอย่างที่ต้องบริหารจัดการ ต้องเดินไปเรื่อย ๆ อย่างช้า ๆ ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าสิ่งเร้าส่งผลต่อการคงความใส่ใจสามารถทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น (dual task) Gopher และ Navon (1980) (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างถึง Gopher และ Navon, 1980; Norman และ Bobrow, 1975)

2.3.2 มุมมองด้านจิตประสาท (a neuropsychological perspective) ส่วนใหญ่จะเป็นมุมมองในด้านการพัฒนาและด้านวิวัฒนาการ ซึ่งเน้นให้ความสำคัญในส่วนข้อเท็จจริงว่าความสามารถในเรื่องความใส่ใจ ความเอาใจใส่หรือความตั้งใจไม่ใช่ลักษณะพิเศษอะไรของมนุษย์ แต่เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์

Mirsky (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง Mirsky, 1995) ได้นำเสนอแบบจำลองของสมาธิหรือความเอาใจใส่ ซึ่งการพิจารณาทบทวนปรับแก้ครั้งล่าสุด พบว่า ความเอาใจใส่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

2.3.2.1 การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง ความสามารถในการเพ่งความใส่ใจจดจ่อไปที่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และสามารถคัดแยกสิ่งกระตุ้นอย่างอื่นรอบ ๆ ออกไปได้

2.3.2.2 การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การยืดหยุ่นความสนใจจากอีกสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.2.3 การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง ความสามารถที่ดูแลและรักษาการปฏิบัติการไว้ได้ตลอดช่วงระยะเวลาที่มีการขยายออกไป

2.3.2.4 การลงรหัสความจำ (encode) หมายถึง ความสามารถในการจดจำ เก็บข้อมูลไว้ในใจในระยะสั้น ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วย

2.3.3 มุมมองด้านการวิเคราะห์พฤติกรรม (a behavior analytical perspective) คือ การนำแรงเสริม (reinforcement) และการลงโทษ (punishment) มาประยุกต์ใช้ เพื่อปรับพฤติกรรมความใส่ใจให้อยู่ได้นานมากขึ้น และเชื่อว่าความใส่ใจสามารถดัดแปลงแก้ไขได้ โดยการให้**แรงเสริมทางบวก**ในการปรับพฤติกรรม เป็นการให้รางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ต้องการ เพื่อให้เด็กเกิดความพึงพอใจ อยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ โดยมีหลักการดังต่อไปนี้ ควรให้แรงเสริมทันทีที่เด็กแสดงพฤติกรรม เลือกรางเสริมที่เด็กชอบพึงพอใจ การให้คำชมเชยต้องพอเหมาะกับความจริง พูดให้ชัดเจนว่าพอใจในพฤติกรรมใด ควรเลือกใช้แรงเสริมที่ไม่ใช่สิ่งของ หรือเข้ามาแทนที่แรงเสริมเดิม และเมื่อเด็กเริ่มทำพฤติกรรมได้สม่ำเสมอ ควรลดแรงเสริมลง ให้แรงเสริมในพฤติกรรมใหม่ หรือพฤติกรรมที่ยากขึ้น การยิ้ม สัมผัส กอด และการให้ความสนใจ เป็นแรงเสริมที่ใช้ได้ผลดีมากในเด็ก การให้คำชมเชย เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงเช่นกัน เนื่องจากเป็นการแสดงให้เห็นถึงความยอมรับของพ่อแม่ในตัวลูก ในการให้รางวัลอาจให้เป็น ขนม ตุ๊กตา หรือสิ่งที่เด็กชอบ อาจเป็นดาวสะสม เมื่อสะสมได้ครบตามจำนวน สามารถนำมาแลกเปลี่ยนของรางวัลได้ หรืออาจให้ทำในกิจกรรมที่เด็กชอบ เช่น สามารถไปเล่นที่สนามเด็กเล่นได้ หรือการให้สิทธิพิเศษ เช่น ให้ไปงานวันเกิดเพื่อนโดนกลับบ้านเข้าอนดึกได้กว่าวันปกติ เป็นต้น ในส่วนของการให้**แรงเสริมทางลบ** เป็นการลงโทษ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ โดยต้องระวังผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก โดยมีวิธีการดังนี้ การหยุดให้ความสนใจ โดยพ่อแม่จะลดให้ความสนใจพฤติกรรมนั้น ข้อควรระวังคือไม่ควรโกรธเด็กจนไม่สนใจรับรู้เด็กไปทุกเรื่อง หรือเฉยเมยเป็นเวลานาน เช่น โกรธไม่พูดกับลูก 3-4

วัน เป็นต้น การใช้เวลานอก เลือกลงมือเมื่อเด็กงุ่นงายมาก ควบคุมตนเองไม่ได้ ควรแยกให้เด็กไปอยู่ตามลำพังโดยนั่งนิ่งๆ ไม่ให้ทำอะไร กำหนดเวลาให้เหมาะสม การใช้เวลานอกจะไม่เกิดประสิทธิภาพ ถ้าแยกเด็กออกไปแล้วยังให้เล่นหรือทำอะไรก็ได้ การงดสิทธิบางอย่างที่ควรได้ เป็นการลงโทษโดยตัดสิทธิที่ควรได้ เช่น งดเล่นเกมในวันเสาร์ เป็นต้น การตี เป็นการลงโทษที่ต้องเลือกใช้เมื่อมีการตกลงบทลงโทษไว้ก่อน ซึ่งพ่อแม่ต้องบอกเหตุผลที่ทำให้เด็กถูกตี (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2544)

2.3.3.1 ธอร์นไดค์ (Thorndike) ซึ่งได้กล่าวว่าการเรียนรู้คือ การที่ผู้เรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Bond) ระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนอง ละได้รับความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น ธอร์นไดค์ ได้ตั้งกฎแห่งการเรียนรู้ขึ้นอีก 3 กฎ คือ

1. กฎแห่งผล (Law of Effect) กล่าวว่าเมื่อการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับอาการตอบสนองนำความพอใจมาให้การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับอาการตอบสนองก็จะแน่นแฟ้นขึ้น ถ้าความสัมพันธ์นี้นำความรำคาญใจมาให้ความสัมพันธ์นี้ ก็จะคลายความแน่นแฟ้นลงหรืออาจจะกล่าวได้ว่า ถ้าจะให้ผู้เรียนรู้อะไรจะต้องมีรางวัลให้ (รางวัลมิได้หมายถึงสิ่งของแต่อย่างใด แต่รวมเอาทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกพอใจ เช่น การให้คำชมเชย เป็นต้น) เมื่อผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่ต้องการออกมา ถ้าจะให้พฤติกรรมบางอย่างหายไปเมื่อผู้เรียนแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาจะต้องมีการทำโทษ เมื่อธอร์นไดค์ประกาศกฎแห่งผลออกมาเช่นนี้มีผู้พยายามทดลองเพิ่มเติมและมีผู้โต้แย้งกันเป็นอันมาก ต่อมาธอร์นไดค์พบว่าการทำโทษ มิได้ทำให้การเชื่อมโยงคลายลง

ในที่สุดก็สรุปว่า ถ้าการทำโทษมีผลอยู่บ้างก็ไม่ได้ทำให้การเชื่อมโยงอันเก่าคลายลง แต่จะเป็นการบังคับให้ผู้เรียนพยายามลองแสดงอาการตอบสนองอย่างอื่นในที่สุดธอร์นไดค์จึงล้มเลิกกฎแห่งผลที่เกี่ยวกับการลงโทษ แต่ยังคงเหลือกฎแห่งผลในด้านการให้รางวัลไว้ว่ารางวัลเท่านั้นที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น

2. กฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) จากการสังเกตเมื่อเอาแมวใส่กรงครั้งหลังแมวจะหาทางออกจากกรงได้เร็วขึ้น เมื่อทดลองนาน ๆ เข้า แมวก็สามารถออกจากกรงได้ทันที ตามลักษณะนี้ธอร์นไดค์อธิบายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองได้สัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น และความสัมพันธ์นี้จะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นเมื่อมีการฝึกหัดหรือซ้ำบ่อย ๆ และความสัมพันธ์นี้จะคลายอ่อนลงเมื่อไม่ได้ใช้ และธอร์นไดค์เชื่อว่าการกระทำที่ไม่มีรางวัลเป็นผลตอบแทนหลังการตอบสนองนั้น ๆ ลึกลงจะต้องลงเอยด้วยความสำเร็จ มิฉะนั้นการกระทำนั้นก็ไม่มีจุดหมาย แต่หลังจากปี ค.ศ.1930 ธอร์นไดค์ได้แก้กฎแห่งการฝึกนี้ใหม่ เพราะในบาง

กรณี กฎแห่งการฝึกและกฎแห่งผลไม่สามารถใช้ในสถานการณ์เดียวกันได้ เช่น เมื่อปิดตาแล้ว ทดลองหัด ลากเส้นให้ยาว 3 นิ้ว แม้ให้ฝึกหัดลากเส้นเท่าไรก็ตาม ก็ไม่สามารถลากเส้นให้ยาว 3 นิ้วได้ ดังนั้นการฝึกหัดทำจะมีผลดีต่อการเรียนรู้ด้วยตัวของมันเองไม่ได้จะต้องมีเหตุผลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยดังนั้นธอร์นไดค์จึงประกาศยกเลิกกฎแห่งการฝึกนี้ แต่ยังคงเชื่อว่าการฝึกฝนที่มีการควบคุมที่ดีก็ยังมีผลดีต่อการเรียนรู้ของผู้นั้นเอง กล่าวคือ ถ้าเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทราบผลของการเรียนแต่ละครั้งว่ายาวหรือสั้นไปเท่าใดการฝึกหัดก็สามารถทำให้ผู้ฝึกหัดมีโอกาสลากเส้นให้ยาว 3 นิ้วได้

3. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ธอร์นไดค์ตั้งกฎแห่งความพร้อมนี้เพื่อเสริมกฎแห่งผล และได้อธิบายไว้ในรูปของการเตรียมตัว และการเตรียมพร้อม ในการที่จะตอบสนองของกิจกรรมที่ตามมาหลังจากการที่มีการเตรียมตัวพร้อมแล้ว เช่น ในสถานการณ์ของแมวในกรง แมวจะทำอะไรออกมา นั่น แมวจะต้องหิว แมวสามารถเอาเท้าตะปบเชือกที่ห้อยแขวนอยู่ นั้น ได้ และมีประสาทสัมผัสที่จะรับรู้ว่าจะได้รับผลพอใจหรือไม่พฤติกรรมที่แสดงออกไปแล้ว เป็นต้น หรือถ้ามนุษย์พร้อมที่จะเรียนรู้อะไรบางอย่างได้พร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่จำเป็นสำหรับขบวนการการเรียนรู้ นั้น เช่น จะต้องมีย่างกายที่สูงพอ แข็งแรงและอยู่ในสภาวะจิตใจที่เหมาะสม

แนวคิดเกี่ยวกับความใส่ใจอธิบายความใส่ใจไว้เป็น 3 มุมมองตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งมุมมองด้านจิตประสาทได้กล่าวถึงโมเดลของความใส่ใจ (model of attention) ซึ่งอธิบายว่าความใส่ใจประกอบด้วยองค์ประกอบหลายองค์ประกอบ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย โดยอยู่บนพื้นฐานของโมเดลความใส่ใจ เนื่องจากองค์ประกอบของความใส่ใจทั้ง 4 เป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ของวัยเด็กตอนปลาย และเมื่อองค์ประกอบของความใส่ใจทั้ง 4 ได้ถูกพัฒนา จะทำให้กระบวนการเรียนรู้ของวัยเด็กตอนปลายมีประสิทธิภาพมากขึ้น หัวข้อถัดไป ผู้วิจัยทบทวนโมเดลความใส่ใจที่จะใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

2.4 โมเดลความใส่ใจ

นักวิชาการที่มีความสนใจศึกษาความใส่ใจของบุคคลกล่าวถึงโมเดลความใส่ใจ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

2.4.1 โมเดลความใส่ใจ 3 องค์ประกอบ

ซูบิน (Zubin) (Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง Zubin ในปี 1975) เสนอว่าความใส่ใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

2.4.1.1 การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง ความสามารถในการเพ่งความใส่ใจจดจ่อไปที่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และสามารถคัดแยกสิ่ง กระตุ้นอย่างอื่นรอบ ๆ ออกไปได้

2.4.1.2 การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง การคงอยู่กับเป้าหมาย อย่างระมัดระวังในช่วงเวลาที่กำหนด โดยไม่ทำให้เป้าหมายที่กำหนดไว้หายไป

2.4.1.3 การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การยืดหยุ่นความสนใจจากอีกสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่งอย่างมีคุณภาพ

2.4.2 โมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ

Tatman (และ (1992Tatman, Fantie และ Mirsky ((1995(Lyon & Krasnegor, 1996 อ้างอิง Tatman, 1992Tatman, Fantie และ Mirsky, (1995 เสนอว่าความใส่ใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

2.4.2.1 การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง ความสามารถในการเพ่งความใส่ใจจดจ่อไปที่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และสามารถคัดแยกสิ่ง กระตุ้นอย่างอื่นรอบ ๆ ออกไปได้ ได้รับการแบ่งสรรโดยส่วนของสมองกลีบขมับส่วนบนและเยื่อ หุ้มสมองส่วนล่าง และโครงสร้างที่ประกอบด้วยส่วนประกอบหลักของปมประสาท (corpus striatum)

2.4.2.2 การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง การคงอยู่กับเป้าหมาย อย่างระมัดระวังในช่วงเวลาที่กำหนด ซึ่งเป็นความรับผิดชอบหลักของโครงสร้างสมองส่วนกลางที่อยู่ด้านหัว (rostral midbrain structures) รวมถึงการสร้างร่างแหกระแสปะสาท mesopontine (mesopontine reticular formation) และร่างแหประสาทนิวเคลียสในทาลามัส (reticular thalamic nuclei)

2.4.2.3 การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การยืดหยุ่นความสนใจจากอีกสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่งอย่างมีคุณภาพ โดยการสนับสนุนจากสมอง กลีบหน้าผากส่วนหน้าและรอยย่นเขตสมองส่วนหน้า (anterior cingulate gyrus)

2.4.2.4 การลงรหัสความจำ (encode) หมายถึง ความสามารถในการจดจำ เก็บข้อมูลไว้ในใจในระยะสั้น ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) และอมิกดาลา (amygdala)

ผู้วิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างโมเดลความใส่ใจแต่ละโมเดลไว้ดัง ตาราง

ตาราง 1 การเปรียบเทียบองค์ประกอบของโมเดลความใส่ใจ

โมเดลความใส่ใจ 3 องค์ประกอบ	โมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ
1.การเพ่งความสนใจการบริหารจัดการ/(focus)	1.การเพ่งความสนใจการบริหารจัดการ/(focus/execute)
2.การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain)	2.การคงอยู่กับเป้าหมาย(shift)
3.การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง(shift)	3.การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง(sustain)
	4.การลงรหัสความจำ (encode)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย โดยเป็นการเสริมสร้างความใส่ใจที่มีพื้นฐานจากโมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ เนื่องจากโมเดล 4 องค์ประกอบเป็นโมเดลที่มีความครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญของความใส่ใจ และสามารถนำไปประยุกต์กับโปรแกรมที่จะใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจให้กับวัยเด็กตอนปลายได้

2.5 การพัฒนาความใส่ใจ

ในทางพุทธศาสนาได้มีวิธีการฝึกสมาธิหรือความใส่ใจอย่างง่าย โดยเริ่มจาก 1. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามรู้ลมหายใจ คือ การฝึกรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ซึ่งต้องใช้ความใส่ใจในการสังเกตตนเอง เนื่องจากปลายจมูกรับรู้ความรู้สึกได้เบาและอ่อน จึงต้องหยุดสนใจสิ่งรอบรอบข้างเพื่อมุ่งความใส่ใจไปที่ปลายจมูกเพียงอย่างเดียว 2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ เมื่อเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกขณะหลับตาได้แล้ว ก็พบว่าความคิดหยุดลงได้เพียงแค่ชั่วครู่และจะวนกลับมาอีก เพราะคนเรามีสิ่งสะสมอยู่ในจิตได้สำนึกมากมาย โดยถ้าเราปล่อยคิดเรื่องอื่น ก็สามารถที่จะปล่อยให้ตนเองคิดได้ แต่ต้องรู้ว่าตนเองกำลังคิดสิ่งอื่นอยู่ และพยายามกลับไปรับรู้และใส่ใจกับลมหายใจที่ปลายจมูกใหม่ 3. ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย เมื่อมีสมาธิแล้วก็ควรนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อย 8-10 นาที แต่เมื่อความง่วงเข้ามาเป็นสิ่งเร้า ก็สามารถแก้ด้วยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึก ๆ 4-5 ครั้ง หรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักพักแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง หรือ ลุกขึ้นยืน เดิน ตีมน้ำ ล้างหน้าแล้วกลับมานั่งสมาธิต่อ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560) ซึ่งก็เป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งสำคัญเริ่มแรกก็ยังคงเป็นความใส่ใจที่เป็นตัวตั้งต้นในการเริ่มฝึกด้วยตนเอง

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความใส่ใจ พบว่า แนวทางการพัฒนาความใส่ใจมีอยู่หลายแนวทาง เช่น การศึกษาของ รัชต ถนอมกิตติ (2560) เรื่องผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสมาธิของเด็กก่อนวัยเรียน ตัวอย่างวิจัย คือ นักเรียนชั้น

อนุบาล 3 จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย คือ สัปดาห์ที่ 1 ให้เด็กทำแบบทดสอบ Trail Making Test ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อตรวจสอบระดับสมาธิของเด็ก สัปดาห์ที่ 2 สอนท่าเต้นแอโรบิกที่จะต้องใช้เวลาเข้าร่วมโปรแกรมแก่กลุ่มทดลองเพื่อให้เด็กเข้าใจ การเคลื่อนไหวและการใช้กล้ามเนื้อที่ถูกต้อง สัปดาห์ที่ 3-7 นำท่าเต้นต่าง ๆ ที่สอนมารวมกันเพื่อฝึกการสังเกต การเลียนแบบ และความเร็วในการเปลี่ยนท่าทางต่าง ๆ สัปดาห์ที่ 8 เมื่อเสร็จจากโปรแกรมให้เด็กนั่งพักจนระดับความเหนื่อยกลับมาเกือบเป็นปกติและวัดผลโดยใช้ Trail Making Test ทันที ผลวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีสมาธิขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาของดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) ใช้การจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกเพื่อพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกกับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ตัวอย่างวิจัย คือ เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมจำนวน 24 แผน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย คือ 1. ก่อนทำกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิก่อนการทดลอง (Pre-test) ของกลุ่มตัวอย่างในสภาพแวดล้อมที่เป็นเวลาเรียนปกติในเวลา 2 วัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมที่สร้างขึ้น 2. ให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 คาบ คาบละ 20 นาที 3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยคนเดิม สังเกตและประเมินพฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในสภาพแวดล้อมที่เป็นเวลาเรียนปกติ โดยแบบสังเกตพฤติกรรมชุดเดิม 4. นำผลการสังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิก่อนและหลังการทดลองมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ระหว่างผู้สังเกต ผลวิจัย พบว่า พฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการทำกิจกรรม หลังการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกดีกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และพฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โดยรวมหลังการทดลองของเพศหญิงดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมกรรมกรมีสมาธิด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการทำกิจกรรมหลังการทดลองของเพศหญิงดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

นอกจากนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2559)(ออนไลน์) หรือ สสส ได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาสมาธิหรือความใส่ใจไว้ว่าการจะมีสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นั้น สามารถสร้างและพัฒนาได้ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก ซึ่งมีความสำคัญเท่า ๆ กัน ปัจจัยภายนอก คือ การจัดสิ่งแวดล้อมขณะเรียนรู้ให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่สงบ ไม่วุ่นวาย ซึ่งจะเอื้อให้

สามารถใส่ใจและจดจ่อกับงานตรงหน้าได้ง่ายขึ้นด้วยการหาสถานที่สงบ เงียบ ไม่มีเสียงรบกวนสมาธิ เช่น เสียงคุย เสียงทีวี เป็นต้น เสียงแสงสว่างที่จ้าจนแยงตาหรือแสงที่สว่างไม่เพียงพอ ควรเลือกสถานที่หรืออุปกรณ์ที่ให้แสงสว่างได้เพียงพอ เตรียมอุปกรณ์ในการเรียนให้ครบอย่างเป็นระเบียบเพื่ออำนวยความสะดวก ควรอ่านหนังสือในช่วงเช้า เพราะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่และสมองปลอดโปร่ง ส่วนปัจจัยภายใน คือ สุขภาพทั้งจิตใจและร่างกาย อุปนิสัยในการทำงาน เมื่อจิตใจไม่สดชื่นแจ่มใสหรือรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ กระวนกระวายหรือแม้กระทั่งเกิดความหิว สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ไม่สามารถใส่ใจหรือจดจ่อกับการทำงานได้ จึงควรรับประทานอาหารเช้าให้พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป รักษาร่างกายให้แข็งแรงและกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ควรนอนอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง และออกกำลังกายสม่ำเสมอและทำให้เป็นนิสัย รักษาสุขภาพจิตใจให้และฝึกพัฒนาอารมณ์ตนเองให้แจ่มใสอยู่เสมอ จัดการความเครียดและความกังวล สร้างแรงจูงใจในการเรียน โดยนึกถึงเป้าหมายหรือความสำเร็จในอนาคต

แม้ว่าแนวทางการพัฒนาหรือเสริมสร้างความใส่ใจจะมีอยู่หลายแนวทาง แต่การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายด้วยวิธีการฝึกร้องเพลง เนื่องจาก การร้องเพลงน่าจะเป็นสิ่งที่เด็กวัยนี้สนใจและชื่นชอบ เนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบร้องรำทำเพลง เดินตามจังหวะดนตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) การร้องเพลงจึงน่าจะเป็นแนวทางที่ดีในการเสริมสร้างความใส่ใจให้กับเด็กวัยนี้

2.6 การวัดความใส่ใจ

ผู้วิจัยทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ พบว่า การวัดความใส่ใจในงานวิจัยต่าง ๆ แบ่งได้เป็น 2 แนวทาง คือ การใช้แบบสังเกตพฤติกรรมความใส่ใจ และ การใช้แบบวัดความใส่ใจหรือสมาธิ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.6.1 การวัดความใส่ใจด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมความใส่ใจหรือสมาธิ

การศึกษาของ (ท. น. ภ. บ. มณีรัตน์ ภูทะวัง, 2560) เกี่ยวกับการใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิในเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ซึ่งแบบสังเกตพฤติกรรมการฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย ทั้งหมด 8 แผน แผนละ 7 ข้อ รวม 56 ข้อ โดยแต่ละแผนใช้แบบสังเกตเดียวกัน ซึ่งมีขั้นตอนการสร้าง คือ ศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับการมีสมาธิและการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิ สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสมาธิของเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ประเมินระดับการมีสมาธิ ซึ่งมี 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้บ้าง และควรเสริม มีจำนวนรายการ 7 ข้อ ได้แก่ 1.

ตั้งใจฟัง 2.เข้าใจคำสั่งได้รวดเร็ว 3.ปฏิบัติตามคำสั่งได้ดี 4.ร่าเริงแจ่มใส 5.ตั้งใจทำงาน 6.มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 7.รู้จักการรอคอย

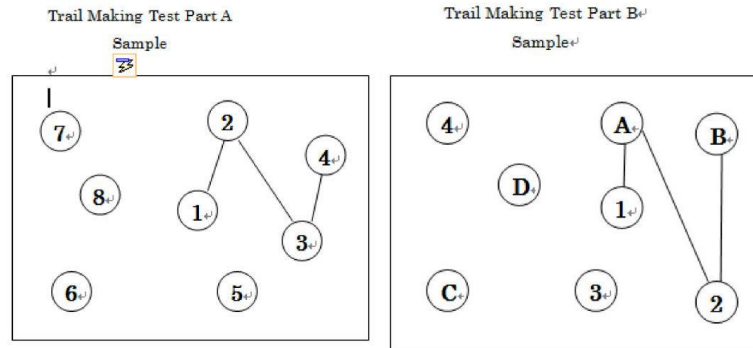
2.6.2 การวัดความใส่ใจด้วยแบบวัดความใส่ใจหรือสมาธิ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ พบว่า แบบวัดพฤติกรรมความใส่ใจหรือสมาธิของบุคคลประกอบด้วย Trail Making test, d2 Test of Attention และ Stroop Effect Test ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.6.2.1 Trail Making test

การศึกษาของ รชต ถนอมกิตติ (2560) เรื่องผลของโปรแกรมการเดินแอโรบิกที่มีต่อสมาธิของเด็กก่อนวัยเรียนวัดความใส่ใจของเด็กก่อนวัยเรียนด้วย Trail Making test A ซึ่งเป็นวิธีการลากเส้นจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง โดยใช้ตัวเลขและตัวอักษรภาษาอังกฤษเป็นตัวกำหนดและใช้เวลาเป็นตัวตัดสิน โดยถ้าทำเสร็จเร็ว หมายถึง เด็กมีความใส่ใจมาก ซึ่งคะแนนความใส่ใจจะลดหลั่นไปตามเวลาที่มากขึ้น นอกจากนี้ นิพนธ์ต้นฉบับของ พัชราพร ชมภูคำและภาวิศ วงศ์แพทย์ (พัชราพร ชมภูคำ & ภาวิศ วงศ์แพทย์, 2550) ได้กล่าวว่า Trail Making test เป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่ได้รับความนิยมและมีผู้นำเอาไปใช้อย่างกว้างขวาง โดยนำไปใช้ประเมินด้านความสนใจความใส่ใจเป็นหลัก และบ่งบอกถึงศักยภาพในการดำรงชีวิตรวมถึงในด้านการเรียน โดยความสนใจความใส่ใจที่นิพนธ์ต้นฉบับของ พัชราพร ชมภูคำและภาวิศ วงศ์แพทย์ ได้แบ่งความสนใจความใส่ใจ เป็น sustained attention หรือสมาธิต่อเนื่อง selective attention คือสมาธิที่สามารถคัดเลือกสิ่งที่ต้องการความใส่ใจก่อนหลังได้ alternating attention คือความสามารถในการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน สำหรับ Trail Making test จะมีรูปแบบการวัด 2 ชนิด ได้แก่ Trail Making test A และ Trail Making test B โดย Trail Making test B จะซับซ้อนมากกว่าแบบวัด Trail Making test A โดย Trail Making test B ประกอบด้วย เลข 1-12 ตัวอักษร A-L โดยผู้ถูกทดสอบต้องลากเส้นจากเลข 1 ไปตัว A เลข 2 ไปตัว B โดยลากระหว่างตัวเลขและตัวอักษร สลับกันไปมาจนครบ (รชต ถนอมกิตติ, 2560 อ้างอิง Tombaugh, 2004)

ตัวอย่างของ Trail Making test A และ Trail Making test B



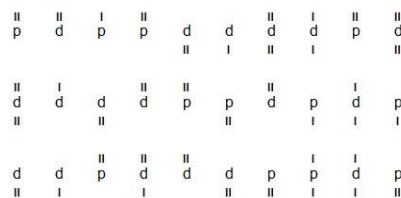
ภาพประกอบ 1 ตัวอย่างของ Trail Making test A และ Trail Making test B

ที่มา : <https://jphysiolanthropol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1880-6805->

31-

2.6.2.2 d2 Test of Attention

d2 Test of Attention เป็นแบบวัดสมาธิที่ใช้วิธีการเลือกข้อที่กำหนด โดยแบบทดสอบจะมีตัวเลือกทั้งหมด 4 ตัว คือ ตัว d ที่มี I และ II อยู่ข้างบนหรือข้างล่างตัวอักษร และ ตัว p ที่มี I และ II อยู่ข้างบนและข้างล่างตัวอักษรเช่นกัน โดยแบบทดสอบจะมีตัวอักษร 4 ตัวนี้ เรียงคละกันอยู่ 14 บรรทัด รวมทั้งหมด 658 ตัว ผู้ถูกทดสอบจะต้องเลือกตัว d ที่มี II บนหรือล่าง โดยกำหนดเวลา บรรทัดละ 20 วินาที รวม 4.30 นาที (รัชต ถนอมกิตติ, 2560 อ้างอิง Vanhelst, Beghin, Duhamel, et al., 2015))



ภาพประกอบ 2 ตัวอย่าง d2 Test of Attention

ที่มา : <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:D2-Test.jpg>

2.6.2.3 Stroop Effect Test

Stroop Effect Test เป็นแบบวัดสมาธิที่ทำให้เกิดความตรงข้ามกันระหว่างสีและตัวอักษร โดยเขียนอักษรเป็นคำอ่านสีหนึ่งและใส่สีตัวอักษรเป็นอีกสีหนึ่ง เมื่อผู้ทดสอบชี้ไปที่ตัวอักษรใด ผู้ถูกทดสอบจะต้องตอบสีของตัวอักษรตัวนั้น ไม่ใช่คำอ่าน (รชต ถนอมกิตติ, 2560 อ้างอิง Macleod & MacDonald, 2000)

PURPLE YELLOW RED
BLACK RED GREEN
RED YELLOW ORANGE
BLUE PURPLE BLACK
RED GREEN ORANGE

ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างของ Stroop Effect Test

ที่มา : <http://mercercognitivepsychology.pbworks.com/w/page/70683216/Stroop%20Effect>

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวัดความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายด้วย Trail Making test เนื่องจากกิจกรรมของ Trail Making test จะครอบคลุมและเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยจะสร้างโปรแกรมที่จะใช้เสริมสร้างองค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบนี้ ได้แก่ 1.การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ(scan/focus/speed) 2.การคงอยู่กับเป้าหมาย(shift/be flexible) 3.การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง(arouse/exert) 4.การลงรหัสความจำ (encode/retain) โดยผู้วิจัยเลือกใช้ Trail Making test A เนื่องจากเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลายที่มีอายุ 7-8 ปี

2.7 ความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลาย

วัยเด็กตอนปลายช่วงอายุ 6-7 ปีจะมีความสนใจระยะสั้น ความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ จะอยู่ในช่วงแรก แต่เมื่อหมดความสนใจแล้ว ความกระตือรือร้นก็จะลดลง และยังไม่สามารถทำงานได้หลายอย่างในเวลาเดียวกันจึงควรให้เด็กทำที่ละงาน และช่วงอายุ 7 ปีจะเป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ มีความสนใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และจะพยายามทำให้สำเร็จ แต่การมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมยังคงค่อนข้างสั้น และสนใจสิ่งต่าง ๆ ได้ทีละอย่างจึงควรแบ่งหรือกำหนดกิจกรรมให้เป็นส่วน ๆ ไม่ควรให้พร้อมกันทีเดียว (บุษกร โยธานัก, 2555)

ทฤษฎีการประมวลสารสนเทศอธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยตอนปลายไว้ว่าทักษะการรู้คิดของเด็กจะคู่ขนานไปกับประสิทธิภาพที่เพิ่มมากขึ้นในด้านความจำ ความใส่ใจ และการแก้ปัญหา ซึ่งทักษะเหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถประมวลสารสนเทศได้ดีขึ้น โดยความเปลี่ยนแปลงของความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลายมีดังนี้ (ประณต คำจิม, 2526)

1. ควบคุมความใส่ใจได้มากขึ้น โดยใส่ใจเฉพาะกับเป้าหมาย ซึ่งจะดีมากขึ้นในช่วงอายุ 6-9 ปี
2. สามารถปรับความใส่ใจได้อย่างคล่องแคล่ว
3. มีการวางแผนการทำงานมากขึ้น ตัดสินใจอย่างเป็นระบบ และในการทำงานเด็กจะสามารถลำดับขั้นตอนได้วางแผนไหนควรทำก่อนหลัง

สำหรับยุทธวิธีช่วยความจำหรือการควบคุมกิจกรรมทางสมองเพื่อเก็บรักษาข้อมูลของวัยเด็กตอนปลายก็ปรับปรุงได้ดีขึ้นเช่นกัน โดยเด็กจะใช้วิธีการทบทวนหรือการทำซ้ำ ๆ เพื่อให้ตนเองจำได้ ต่อมาเด็กจะเริ่มใช้การจัดระบบเข้ามาช่วย โดยจัดกลุ่มที่เข้ากัน ประเภทเดียวกันไว้ด้วยกัน เพื่อให้ง่ายต่อการจำ ซึ่งเด็กวัยประถมศึกษาใช้ตั้งแต่ช่วงแรก ๆ และ **การต่อเติมรายละเอียด** เป็นการเชื่อมโยงข้อมูลที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกันให้ผูกโยงเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น นก สีฟ้า ลี้อ แม่น้ำ เด็กจะใช้วิธีการจำโดยสร้างประโยคหรือเรื่องขึ้นมาว่านกสีฟ้าบินไปเกาะลี้อที่วางอยู่ริมแม่น้ำ เป็นต้น โดยวิธีการจำในลักษณะนี้จะมีเพิ่มขึ้นในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากนี้ยังมีการใช้**สิ่งช่วยจำภายนอก** เช่น การจดบันทึก หรือการให้คนอื่นช่วยเตือน (ประณต คำจิม, 2526)

สำหรับความสามารถในการแก้ไขปัญหาก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย สามารถนิยามปัญหาและจัดระบบความคิดได้มากขึ้น ซึ่งผู้ใหญ่ พ่อแม่หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้เด็กได้ลองผิดลองถูกเพื่อที่เด็กจะได้ศึกษาถึง

ปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไขด้วยตนเอง โดยมีพ่อแม่หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องคอยให้คำปรึกษา (ประณต เค้าฉิม, 2526)

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะหรือธรรมชาติของความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายจะเห็นได้ว่าวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีความพร้อมและเหมาะสมที่จะได้รับการเสริมสร้างการใส่ใจ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจให้กับกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลาย โดยใช้โปรแกรมการฝึกร้องเพลง ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เด็กวัยนี้ชื่นชอบ เนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบร้องรำทำเพลง เต้นตามจังหวะดนตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) หัวข้อถัดไป ผู้วิจัยทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจให้กับวัยเด็กตอนปลายด้วยการฝึกร้องเพลง ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง ประกอบด้วยหัวข้อ การสอนร้องเพลง ประโยชน์ของการฝึกร้องเพลง และการฝึกร้องเพลงในเด็ก โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การสอนร้องเพลง

การร้องเพลงจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรี ซึ่งจะต้องนำความรู้จากครูผู้สอนมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับร่างกายของตนเอง วิธีการสอนร้องเพลงของครูแต่ละคนจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความรู้และระบบการคิดของครูแต่ละคน ทั้งนี้ ความรู้สึกเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการเรียนร้องเพลงเพราะความรู้สึกของแต่ละคนจะแตกต่างกัน การสอนร้องเพลงของผู้สอนจึงอาจจะต้องใช้วิธีการบอกทักษะการใช้เครื่องดนตรีในร่างกายทางอ้อม เช่น ถ้าครูผู้สอนใช้คำว่ากดหน้าห้องเข้าไป เด็กอาจเข้าใจว่าเป็นการใช้มือกดหน้าห้องตัวเองให้ยุบเข้าไป แต่แท้จริงแล้ว ครูต้องการให้เด็กใช้แรงจากหน้าห้องในการดันเสียงให้ออกมา ซึ่งครูผู้สอนอาจจะเข้าใจว่าเกร็งหน้าห้อง แทนคำว่ากดหน้าห้องแทนได้ เพราะการเกร็งหน้าห้องจะไม่ใช้มือเพื่อทำให้หน้าห้องยุบเข้าไป (ดวงใจ ทิวทอง, 2560) ผู้วิจัยทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสอนร้องเพลงประกอบด้วยหัวข้อแนวทางและข้อควรปฏิบัติในการสอนร้องเพลง และองค์ประกอบของการร้องเพลง รายละเอียดดังนี้

3.1.1 แนวทางและข้อควรปฏิบัติในการสอนร้องเพลง

การสอนร้องเพลงครั้งแรกเป็นสิ่งสำคัญ ครูผู้สอนจึงควรวางแผนการสอนมาล่วงหน้าอย่างละเอียด โดยครูผู้สอนควรมีข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้เรียน เช่น อายุของผู้เรียน ความผิดปกติและความเจ็บปวดในร่างกาย ประวัติการเรียนร้องเพลง ควรจะสัมผัสทัศนคติของครูผู้เรียน เช่น อยากทราบเทคนิคใดเป็นพิเศษ มีปัญหาการร้องเพลงบ้างหรือไม่ ควรจะฟังเสียงการร้องเพลง โดยผู้เรียนร้องเพลงให้ฟังก่อนเพื่อจะให้เห็นทักษะของผู้เรียนก่อน ควรจะ

สังเกตลักษณะการพูด พูดเป็นธรรมชาติหรือไม่ เปล่งเสียงคำอย่างไร และทดลองฝึกแบบฝึกเสียง คือ วิเคราะห์ลักษณะเสียง ฟังคุณภาพเสียง หาข้อบกพร่องของเสียง เพื่อที่จะออกแบบการเรียน การสอน ข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้สามารถนำมาใช้ในการสอนแบบตัวต่อตัวและนำมาประยุกต์กับการฝึกร้องเพลงแบบกลุ่มได้ (ดวงใจ ทิวทอง, 2560)

ดวงใจ ทิวทอง (2560) กล่าวว่าข้อควรปฏิบัติในการสอนร้องเพลง ประกอบด้วย

- 1) สร้างบรรยากาศการเรียนการสอนอย่างสร้างสรรค์ โดยท้าทายผู้เรียนตอนต้นชั่วโมงด้วยความสดใส สอนด้วยบรรยากาศอบอุ่น สดชื่น เป็นกันเอง และทำให้ได้รู้สึกปลอดภัย สบายใจ เพราะเมื่อผู้เรียนเกิดความกลัวก็จะเกิดความกังวลและจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้อาจไม่สัมฤทธิ์ผล
- 2) สร้างบันดลใจให้กับผู้เรียน โดยการสร้างบรรยากาศการสอนให้ตื่นตัวตลอดเวลา ครูผู้สอนเป็นผู้ฟังที่ดี อารมณ์ดี มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน สอนด้วยทัศนคติที่ดี ไม่มีวิธีการสอนที่สร้างสรรค์และเห็นผลสำเร็จจริง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 3) สร้างตัวชี้้นำเป็นแบบแผนของตนเอง โดยทำให้ผู้เรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการสู่ความสำเร็จ สร้างวิธีการฝึกร้องเพลง เป็นของตัวเอง อย่างง่าย เพื่อใช้ในการฝึกและง่ายต่อการจำ
- 4) การรักษาเสียง ครูผู้สอนควรมีความสามารถในการเป็นแบบอย่างการเปล่งเสียงและร้องเพลงที่ถูกต้องให้กับผู้เรียนเพื่อที่ผู้เรียนจะได้เลียนแบบจากตัวแบบอย่างครูผู้สอนได้อย่างถูกต้อง
- 5) พัฒนาวิธีการสอนของตัวเอง ครูผู้สอน ควรมีวิธีการอธิบายเทคนิคและการแก้ไขการร้องเพลงที่ผิดวิธีในหลายรูปแบบ เพราะผู้เรียนแต่ละคนอาจเข้าใจไม่ตรงกัน และเมื่อแก้ไขได้สำเร็จ ก็จะเกิดความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาอื่น ๆ
- 6) ตั้งจุดประสงค์รายชั่วโมง ทุกชั่วโมงต้องมีผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ไม่ควรตั้งเป้าหมายเกิน 1 เป้าหมายในการสอนแต่ละครั้ง และไม่ควรร้องอย่างเร่งรีบ
- 7) แสดงความชื่นชมในความสำเร็จ หรือการให้แรงเสริมทางบวก และใช้คำพูดเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจในการเรียนต่อไป
- 8) ถามคำถามเพื่อให้เกิดการโต้ตอบ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน และให้กำลังใจเมื่อผู้เรียนตอบถูกหรือฝึกได้สำเร็จ
- 9) ตรวจสอบเทคนิคพื้นฐานของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยการตรวจสอบวิธีการหายใจ การเปล่งเสียง ท่าทางลักษณะการร้องเพลง
- 10) พัฒนาความเป็นอิสระให้กับผู้เรียน โดยสอนให้หัดฟังเสียงของตัวเอง ฝึกการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง
- 11) ปิดชั่วโมงเรียนด้วยคำพูดที่สร้างสรรค์ โดยพูดถึงความสำเร็จในชั่วโมงที่ผู้เรียนทำได้ วิธีการแก้ไขในสิ่งที่ผู้เรียนยังทำไม่สำเร็จ การให้กำลังใจและแนวทางการฝึกซ้อมด้วยตนเอง กล่าวลาอย่างสร้างสรรค์ และสร้างความหวังด้านพัฒนาการการฝึกร้องเพลงในครั้งต่อไป

3.1.2 องค์ประกอบของการร้องเพลง

ผู้วิจัยทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการร้องเพลงประกอบด้วย หัวข้อการวางท่าทางสำหรับการร้องเพลง การหายใจและพลังเสียง ช่วงเสียงและจังหวะและ ตัวโน้ต ดังนี้

3.1.2.1 การวางท่าทางสำหรับการร้องเพลง

การวางท่าทางสำหรับการขับร้องเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักร้อง ซึ่งจะเอื้อต่อการหายใจ การวางท่าที่ดีส่งผลให้นักร้องมีบุคลิกลักษณะที่ดี น่าดึงดูด ซึ่งรวมทั้งการนั่งและการยืนที่ควรนั่งยืดตัวตรง และเปิดไหล่ รวมถึงการทำรูปปากที่เอื้ออำนวยให้เปล่งเสียงกังวาน ออกมาได้ถูกต้อง การยืนที่ถูกต้องควรยืนตัวตรงน้ำหนักลงบนสองเท้าเท่า ๆ กัน แขนงปล่อยข้างลำตัวสบาย ๆ หลังตรง ยืดตัวขึ้น เปิดไหล่ ศีรษะตั้งตรง โดยไม่เกร็งส่วนใด ๆ ของร่างกาย (ดวงใจ ทิวทอง, 2560; ดวงใจ อมาตยกุล, 2545)

3.1.2.2 การหายใจและพลังเสียง

การหายใจควรจะหายใจเข้าที่โครงจะยกขึ้นและขยายออกแต่หัวไหล่ไม่ยกขึ้น ไม่ดึงไหล่ไปด้านหลังไม่เกร็งคอเพื่อให้ศีรษะเคลื่อนไหวได้สะดวก ไม่ยื่นคางออกมา และหายใจออกทางปาก จุดมุ่งหมายของการควบคุมลมหายใจ คือ เพื่อควบคุมลมให้พอดีกับที่จำเป็นต้องใช้ เพื่อลากเสียงให้ได้ยาวเสมอกัน หรือเพื่อใช้ร้องในเทคนิคต่าง ๆ และกล้ามเนื้อที่สำคัญที่จำเป็นต้องใช้ในการร้องเพลง คือ กล้ามเนื้อหน้าท้อง เพราะต้องส่งแรงดันไปที่กระบังลม เพื่อให้กระบังลมทำงานในการควบคุม กำลังลมให้พอเหมาะ เมื่อคู้ขึ้นและปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้การขับร้องเพลงมีประสิทธิภาพ กระบังลมจะทำงานประสานกันกับกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงนี้ทำให้เกิดแรงสนับสนุนจากหน้าอก (breath support) ถ้าไม่ฝึกการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ในการผลิตแรง หรือผลิตแรงมากเกินไปจะทำให้คอเกร็งเหนียวเสียงแข็งและเสียสุขภาพ ในทางตรงข้ามถ้าหากกล้ามเนื้อหน้าท้องทำงานไม่เพียงพอ เสียงที่เปล่งออกมาจะอ่อนแอและไม่น่าสนใจ ดังนั้น หน้าท้องของนักร้อง คือ ปรับความพอดีในการหายใจและการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องให้เหมาะสมกับเพลงและเทคนิคนั้น ๆ โดยมีวิธีการฝึกง่าย ๆ เช่น การฝึก lip roll โดยยืนด้วยท่าทางสำหรับการร้องเพลง ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างยกแก้มตรงใกล้มุมปากขึ้น ริมฝีปากแตะกันอย่างหลวม ๆ พันกรามแยกจากกันให้ในปากมีช่องว่างเพิ่ม แปลงเสียงบรื้อ ที่เรียกว่าการทำ lip roll เบา ๆ ที่ริมฝีปาก โดยลากเสียงให้ยาวต่อเนื่องกัน ในขณะที่ฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนและไม่เกร็ง (ดวงใจ อมาตยกุล, 2545)

3.1.2.3 ช่วงเสียง

ส่วนมากจะแบ่งช่วงเสียงออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงเสียงเต็มหรือเสียง อก (chest register) ซึ่งเป็นช่วงเสียงที่ใช้ในการพูด โดยมีอีกชื่อหนึ่งคือ chest tone หรือ chest voice ช่วงเสียงกลาง (middle register) คือ เสียงที่สั้นสะเทือนเพียงครั้งเดียว ได้แก่ ช่วงกลางที่สร้างจากวงหน้า โดยมีอีกชื่อหนึ่งคือ middle tone หรือ middle voice เสียงสูงหรือเสียงศีรษะ (head register) เป็นช่วงเสียงที่ใช้ในการขับร้องเสียงส่วนใหญ่ มีลักษณะบางและแคบ โดยมีอีกชื่อหนึ่งคือ head tone หรือ head voice (ดวงใจ ทิวทอง, 2560; ดวงใจ อมาตยกุล, 2545)

3.1.2.4 จังหวะและตัวโน้ต

ตัวโน้ตหลักที่สำคัญ มี 4 ประเภท คือ

โน้ตตัวกลม มีค่า 4 จังหวะ โดยเริ่มนับ 1 พร้อมกับปรบมือ ปรกบมือไว้ แล้วนับจนครบ 4 จังหวะ

โน้ตตัวขาว มีค่า 2 จังหวะ โดยเริ่มนับ 1 พร้อมกับปรบมือ ปรกบมือไว้ แล้วนับจนครบ 2 จังหวะ

โน้ตตัวดำ มีค่า 1 จังหวะ โดยปรบมือพร้อมกับนับ 1 ไปด้วย

โน้ตตัวเข็บ็ด มีค่า $\frac{1}{2}$ โดยเพิ่มจังหวะ "และ" เข้ามา โดยปรบมือทั้งคำว่า "หนึ่ง" และคำว่า "และ" ซึ่ง "และ" คือจังหวะยกนั่นเอง (สุภัทรชัย กระสินหอม, 2561)

ชื่อตัวโน้ต	ลักษณะตัวโน้ต	ค่านับ
ตัวกลม (Whole Note)		4
ตัวขาว (Half Note)	 	2
ตัวดำ (Quarter Note)	   	1
ตัวเข็บ็ด 1 ชั้น (Eighth Note)	     	$\frac{1}{2}$

ภาพประกอบ 4 ประเภทของตัวโน้ต

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่จะใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัย

สังเกตเห็นถึงความสำคัญของพื้นฐานในการฝึกร้องเพลง ซึ่งประกอบด้วย การวางท่าทางสำหรับการร้องเพลง การหายใจและพลังเสียง จังหวะและช่วงเสียง ซึ่งเปรียบเสมือนรากฐานในการร้องเพลง ถ้ารากฐานแข็งแรงก็จะสามารถต่อยอดได้อย่างมั่นคง เช่นเดียวกับการฝึกความใส่ใจที่เป็นองค์ประกอบแรกในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ถ้ามีความใส่ใจก็จะสามารถรับข้อมูลต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

3.2 ประโยชน์ของการฝึกร้องเพลง

มนุษย์อยู่คู่กับเสียงดนตรีมาตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ของมารดา ปัจจุบันมีการศึกษาค้นคว้าและทดลองเกี่ยวกับศาสตร์ของการใช้เสียงเพลงและคลื่นเสียง โดยให้มารดาเป็นผู้ฟังเสียงประกอบการเลี้ยงดูลูกมาตั้งแต่ลูกเกิด หรือระหว่างกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการ หรือระหว่างกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการ การฝึกร้องเพลงยังช่วยพัฒนาเสียงของตนเองให้ไพเราะหรือมีความไพเราะเพิ่มมากขึ้น และสามารถถ่ายทอดบทเพลงออกมาได้อย่างไพเราะเต็มอรรถรส และยังได้ฝึกใช้ความสามารถด้านการตอบสนองด้วยการรับรู้ทางความรู้สึก (kinesthetic response) ในการกำกับกรร้องเพลงของตนเอง ร่วมกับการใช้ประสบการณ์ทางอารมณ์ (emotional experience) ในการถ่ายทอดบทเพลงโดยพัฒนากระบวนการทำงานให้สอดคล้องกัน (ดวงใจ ทิวทอง, 2560; ดวงใจ อมาตยกุล, (2545

โดยทุกกระบวนการของการฝึกร้องเพลงล้วนแต่ต้องอาศัยการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบทั้งสิ้น ผู้เรียนหรือผู้ที่ฝึกจะฝึกร้องเพลงจึงต้องใส่ใจที่จะรับข้อมูลเพื่อนำมาปฏิบัติ รวมถึงการจดจำขั้นตอนวิธีการหายใจ ท่าทางในการร้องเพลง การใช้พลังเสียงและทราบถึงวิธีการร้องเพลงที่ถูกต้อง หลีกเลียงวิธีการร้องเพลงที่บ่อนทำลายเสียง เพื่อนำมาปรับใช้กับตนเองต่อไป การฝึกร้องเพลงจึงน่าจะช่วยเสริมสร้างความใส่ใจของบุคคลได้เป็นอย่างดี

3.3 การฝึกร้องเพลงในเด็ก

วิธีการฝึกร้องเพลงสำหรับเด็ก คือ การใช้เสียงร้องจากเสียงธรรมชาติในแบบของเด็กตามอายุจริงของเด็ก ไม่เลียนแบบลักษณะเสียงของผู้ใหญ่ ปล่อยให้เสียงเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของเด็กแต่ละคน ลักษณะเสียงส่วนมากของเด็กจะมีลมแทรกอยู่ในเนื้อเสียง เมื่อเติบโตขึ้นกล่องเสียงและสายเสียงจะแข็งแรงขึ้น เสียงลมที่แทรกเข้ามาจะค่อย ๆ ลดลงจนหมดไป จึงไม่ควรรีบเร่งแก้ไขลักษณะเสียงที่มีลมแทรก ในการเลือกเพลงไม่ควรให้เด็กร้องเพลงที่มีช่วงเสียงกว้างมากเกินไป สอนให้เด็กรู้จักฟังเสียงทั้งเสียงของตนเองและเสียงของคนรอบข้าง รู้จักการใช้เสียงอย่างถูกต้องและรู้ว่า การร้องเพลงผิดวิธีเป็นอย่างไร แนะนำการใช้เสียงอย่างมีคุณภาพในชีวิตประจำวัน เช่น ไม่ตะโกนและพูดด้วยเสียงธรรมชาติ และดื่มน้ำให้เพียงพอ สิ่งที่ยบ่อนทำลาย

เสียงของเด็กคือ การเลียนเสียงแบบนักร้องผู้ใหญ่ในเพลงป๊อปหรือเพลงร็อค การเลียนเสียงผู้ใหญ่ โดยบีบคั้นกล่องเสียง และการคั่นคอร้องเพลง (ดวงใจ ทิวทอง, (2560)

สิ่งสำคัญในการฝึกร้องเพลงในวัยเด็กตอนปลาย คือ การให้เด็กใช้เสียงร้องที่เป็นธรรมชาติรู้จักฟังและสังเกตเสียงรอบข้าง และเลือกเพลงให้เหมาะสมกับช่วงเสียงและวัยของเด็ก ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักการต่าง ๆ ที่ได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการใส่ใจด้วยเสียงดนตรีและการร้องเพลง

แม้ว่าผู้วิจัยจะยังไม่พบงานวิจัยที่เป็นการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายด้วยการฝึกร้องเพลงโดยตรง แต่ผู้วิจัยพบงานวิจัยที่มีการใช้เทคนิควิธีที่คล้ายคลึงกัน คือ การศึกษาของดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) ซึ่งใช้การจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกเพื่อพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัย ชั้นปีที่3 โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกกับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี จำนวน 24 แผน โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้ 1.ก่อนทำกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยอีกหนึ่งคนประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิก่อนการทดลอง (Pre-test) ของกลุ่มตัวอย่างในสภาพแวดล้อมที่เป็นเวลาเรียนปกติในเวลา 2 วัน โดยใช้แบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2.ให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คาบละ 20 นาที 3.ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยคนเดิม สังเกตและประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในสภาพแวดล้อมที่เป็นเวลาเรียนปกติโดยแบบสังเกตชุดเดิม 4.นำผลการสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิก่อนและหลังการทดลองมาหาค่าเฉลี่ย (mean) ระหว่างผู้สังเกต เพื่อนำไปทดสอบสมมุติฐานต่อไป ผลวิจัยพบว่า พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการทำกิจกรรม หลังการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกดีกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้น ปีที่ 3 โดยรวมหลังการทดลองของเพศหญิงดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมการมีสมาธิด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำและด้านการทำกิจกรรมหลังการทดลองของเพศหญิงดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

5. กรอบแนวคิด

วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยเข้าเรียนและเป็นวัยสำคัญของการวางรากฐานทางการศึกษา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) เด็กวัยนี้จึงควรได้รับการเสริมสร้างความใส่ใจ เนื่องจากความใส่ใจเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีหรือเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ทฤษฎีการประมวลสารสนเทศในส่วนที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายแสดงให้เห็นว่าวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีความพร้อมและความเหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างความใส่ใจ เนื่องจากควบคุมความใส่ใจได้มากขึ้น โดยใส่ใจเฉพาะกับเป้าหมาย ซึ่งจะดีมากขึ้นในช่วงอายุ 6-9 ปี เด็กวัยนี้สามารถรับความใส่ใจได้อย่างคล่องแคล่ว และมีการวางแผนการทำงานมากขึ้น สามารถตัดสินใจได้อย่างเป็นระบบ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; สุชา จันทน์เอม, 2543) โดยการวิจัยครั้งนี้สนใจที่จะเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายด้วยโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ซึ่งการฝึกร้องเพลงนี้น่าจะเป็นกิจกรรมที่เด็กวัยนี้ชื่นชอบ เนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบร้องรำทำเพลง เต้นตามจังหวะดนตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) โดยการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความใส่ใจในการวิจัยครั้งนี้จะอยู่บนพื้นฐานของโมเดลของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วย การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) และการลงรหัสความจำ (encode) Mirsky (Lyon & Krasnegor, 1996) โดยการสร้างโปรแกรมจะใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของเบนดูรา เข้ามาประยุกต์ในกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม โดยมีผู้วิจัยเป็นตัวแบบ เพื่อพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายตามโมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ผู้วิจัยแสดงกรอบแนวคิดการวิจัย แสดงไว้ในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิด

6. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความใส่ใจด้วยเสียงดนตรีของวัยเด็กตอนปลาย และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความใส่ใจด้วยเสียงดนตรีของวัยเด็กตอนปลาย การวิจัยนี้มีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายเป็นแผนการจัดกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลาย ขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ และการสอนร้องเพลงสำหรับวัยเด็กตอนปลาย เพื่อนำมาใช้ออกแบบแผนการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยเด็กตอนปลาย
2. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2) ระยะเวลาของกิจกรรม 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) สื่ออุปกรณ์ของกิจกรรม 5) การประเมินผลกิจกรรม และ 6) องค์ประกอบของความใส่ใจที่ได้รับการพัฒนา
3. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ด้านการวัด การทดสอบและการประเมินผล และด้านการสอนร้องเพลง โดยผู้ทรงคุณวุฒิจะตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมในประเด็นต่างๆ ได้แก่

3.1 ภาพรวมของโปรแกรม ผู้ทรงวุฒิตรวจสอบพิจารณาในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ ความสอดคล้องของความสัมพันธ์ของปัญหา กับ โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ความเหมาะสมของกระบวนการจัดโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัย ความเหมาะสมของลำดับกิจกรรมในโปรแกรม และความเหมาะสมของโปรแกรมกับพัฒนาการของเด็กช่วงวัย 7-8 ปี

3.2 กิจกรรม-ย่อย ผู้ทรงวุฒิตรวจสอบพิจารณาในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ ความสอดคล้องของชื่อกิจกรรมกับกิจกรรม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับกิจกรรม ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทำกิจกรรม ความเหมาะสมของลำดับกิจกรรมในโปรแกรม ความ

เหมาะสมของสื่อและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ความสอดคล้องของการประเมินผลกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และความสอดคล้องของกิจกรรมกับองค์ประกอบของความใส่ใจที่ได้รับการพัฒนา

คำนวณค่าดัชนี IOC (Item Objective Congruence) เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงโดยให้คะแนน + เมื่อประเด็นดังกล่าวสอดคล้อง/เหมาะสม 1 คะแนน 1- คือ เมื่อไม่แน่ใจว่าประเด็นดังกล่าวสอดคล้อง/เหมาะสมหรือไม่ และคะแนน 0 เมื่อประเด็นดังกล่าวไม่สอดคล้อง/ไม่เหมาะสม

4. ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแผนการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลงไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่างจริงในการวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแผนการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลง

6. ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็ก

ตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาผลโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย มีดังนี้

1. การกำหนดผู้เข้าร่วมวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดผู้เข้าร่วมวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเขี้ยวสะอาด) จำนวน 5 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเขี้ยวสะอาด) จำนวน 2 ห้องเรียน (ห้องละ 30 คน) ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียนเข้าสู่กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายเช่นกัน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกร้องเพลง และแบบทดสอบการวัดความใส่ใจ Trail Making Test Type A ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 โปรแกรมการฝึกการร้องเพลง

โปรแกรมการฝึกการร้องเพลงมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย อายุ 7-8 ปี โดยโปรแกรมนี้มีพื้นฐานจากโมเดลของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) 2.การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) 3.การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) 4.การลงรหัส (encode) ประกอบด้วย 7 กิจกรรมย่อย ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมุ่งเน้นการเสริมสร้างองค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ซึ่งโปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

2.2 แบบทดสอบการวัดสมาธิ Trail Making Test Type A

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบวัดสมาธิ Trail Making test ชนิด A ซึ่งเป็นแบบวัดที่ใช้หลักการของการตั้งใจหรือใส่ใจในการใช้สายตาและความชำนาญโดย Trail Making test A ประกอบด้วยเลข 1-25 โดยผู้ทดสอบต้องลากเส้นจากเลข 1 ไปเลข 2 ตามลำดับ (รชต ถนอมกิตติ, 2560 อ้างอิง Tombaugh, 2004) โดยจับเวลาเป็นหน่วยวินาที ถ้าเด็กทำได้เร็วและถูกต้องหรือให้เวลาที่เหมาะสมและถูกต้อง แปลว่า มีสมาธิหรือความใส่ใจมาก ถ้าเด็กทำได้ช้าเกินไม่เหมาะสมและหรือทำผิด แปลว่า มีสมาธิหรือความใฝ่ใจน้อย (วิชุดา เจริญกิจการ, เกษมกิจวัฒนา, & โตสิงห์, 2555) ผู้วิจัยจะนำแบบทดสอบนี้ไปทดลองใช้กับวัยเด็กตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแบบทดสอบสำหรับการวัดความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

3. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มควบคุม โดยรูปแบบการสุ่ม การทดสอบก่อน-หลัง (The Randomized Pretest- Posttest Control Group Design) ดังตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	การทดสอบก่อน	การทดลอง	การทดสอบหลัง
กลุ่มทดลอง (RE)	O1	X	O2
กลุ่มควบคุม (RC)	O1	-	O2

O1 คือ คะแนนความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายก่อนการทดลอง

O2 คือ คะแนนความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายหลังการทดลอง

X คือ โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเสนอเค้าโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุมัติการทำวิจัย เอกสารใบรับรองหมายเลข SWUEC/E/G-004/2562 หลังจากผ่านการอนุมัติแล้วจึงติดต่อทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิต มหาวิทยาลัย มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูลและทำวิจัยเชิง ทดลองกับนักเรียนของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเชิงวสะอาด)

สำหรับขั้นตอนการดำเนินการทดลองมีดังนี้

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบทดสอบ Trail Making Test Type A เพื่อวัดความใส่ใจก่อนการทดลอง (pretest)
2. ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียน 2 ห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลอง จะได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายตาม แผนการจัดกิจกรรมส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง แต่ทำการเรียน ตามปกติ
3. เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้ทำ แบบทดสอบ Trail Making Test Type A เพื่อวัดความใส่ใจหลังการทดลอง (posttest)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

4.2 ผู้วิจัยใช้การทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (Pair-samples t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง และใช้การทดสอบที่แบบเป็นอิสระจากกัน (independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ผู้วิจัยออกแบบการทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้มาจากการสุ่ม โดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายออกเป็น 4 ส่วน (1) ผลการศึกษาเอกสาร และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง (2) ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย (3) ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (4) ผลการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และ (5) การทดลองใช้โปรแกรม (Try out) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ผลการศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ และการฝึกร้องเพลง เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรม ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ และการฝึกร้องเพลง ดังนี้

1.1.1 เอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ

1.1.1.1 ความหมายของความใส่ใจ

ความใส่ใจ หรือ Attention สามารถสรุปได้ว่า หมายถึง การจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งใจ และสนใจอยู่กับสิ่ง ๆ นั้น ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสติ อยู่กับสิ่งที่จำเป็น เมื่อความใส่ใจได้รับการพัฒนาจะทำให้สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจไว้ได้นาน

1.1.1.2 องค์ประกอบของความใส่ใจ

องค์ประกอบของความใส่ใจตามแนวคิดของ Mirsky ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง

ความสามารถในการเพ่งความใส่ใจจดจ่อไปที่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และสามารถคัดแยกสิ่งกระตุ้นอย่างอื่นรอบ ๆ ออกไป การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง การคงอยู่กับเป้าหมายอย่างระมัดระวังในช่วงเวลาที่กำหนด การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การยืดหยุ่นความสนใจจากอีกสิ่งหนึ่งไปอีกสิ่งหนึ่งอย่างมีคุณภาพ การลงรหัสความจำ (encode) หมายถึง ความสามารถในการจดจำ เก็บข้อมูลไว้ในใจในระยะสั้น ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ไป ซึ่งองค์ประกอบ การลงรหัสความจำ (encode) เป็นองค์ประกอบที่เพิ่มขึ้นมาภายหลัง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้ จะเห็นได้ว่าเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของความใส่ใจ

1.1.1.3 แนวทางการพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

วัยเด็กตอนปลายช่วงอายุ 6-7 ปี จะมีความสนใจระยะสั้น ความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ จะอยู่ในช่วงแรก แต่เมื่อหมดความสนใจแล้ว ความกระตือรือร้นก็จะลดลง และยังไม่สามารถทำงานได้หลายอย่างในเวลาเดียวกันจึงควรให้เด็กทำที่ละงาน และช่วงอายุ 7 ปีจะเป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ มีความสนใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และจะพยายามทำให้สำเร็จ แต่การมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมยังคงค่อนข้างสั้น และสนใจสิ่งต่าง ๆ ได้ทีละอย่างจึงควรแบ่งหรือกำหนดกิจกรรมให้เป็นส่วน ๆ ไม่ควรให้พร้อมกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ซึ่งประเด็น คำฉิม (2526)กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของความใส่ใจในวัยเด็กไว้ว่า เด็กจะสามารถควบคุมความใส่ใจได้มากขึ้น โดยใส่ใจเฉพาะกับเป้าหมาย ซึ่งจะทำให้ดีขึ้นในช่วงอายุ 6-9 ปี สามารถปรับความใส่ใจได้อย่างคล่องแคล่ว และมีการวางแผนในการทำงานมากขึ้น และตัดสินใจอย่างเป็นระบบ ในการทำงานเด็กจะสามารถลำดับขั้นตอนได้วางแผนไหนควรทำก่อนหลัง เทคนิคการที่นำไปพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย จึงควรพิจารณาลักษณะและธรรมชาติของความใส่ใจของเด็กวัยนี้

1.1.2 เอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง

เด็กที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลายชอบร้องรำทำเพลง เดินตามจังหวะดนตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) การร้องเพลงจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ ทั้งนี้การร้องเพลงจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรี ความรู้สึกจึงเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการเรียนร้องเพลงเพราะความรู้สึกของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ในเรื่องของจังหวะและประเภทของตัวโน้ต เด็กต้องใช้ความใส่ใจในการมองและการฟังเพื่อสังเกตและคัดแยกตัวโน้ตชนิดต่างๆ ประกอบกับปรบมือเข้าจังหวะ ดังนั้นเด็กจะต้องจดจำค่าของตัวโน้ต ชื่อของตัวโน้ตและวิธีการปรบมือที่ถูกต้อง และเมื่อถึงช่วงเวลาในการทำกิจกรรมเด็กจะต้องนำความรู้ที่ได้รับมาทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เช่นเดียวกับการ

ฝึกเรื่องการหายใจและการทำสัญลักษณ์มือโคตยาที่ต้องอาศัยการสังเกตและการเรียนรู้จากตัวแบบ และการจดจำ

ดวงใจ ทิวทอง (2560) ได้เสนอข้อควรปฏิบัติในการสอนร้องเพลง ประกอบด้วย 1) สร้างบรรยากาศการเรียนการสอนอย่างสร้างสรรค์ โดยทักทายผู้เรียนตอนต้นชั่วโมงด้วยความสดใส สอนด้วยบรรยากาศอบอุ่น สดชื่น เป็นกันเอง และทำให้ได้รู้สึกปลอดภัย สบายใจ เพราะเมื่อผู้เรียนเกิดความกลัวก็จะเกิดความกังวลและจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้ไม่สัมฤทธิ์ผล 2) สร้างบันดลใจให้กับผู้เรียน โดยการสร้างบรรยากาศการสอนให้ตื่นตัวตลอดเวลา ครูผู้สอนเป็นผู้ฟังที่ดี อารมณ์ดี มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน สอนด้วยทัศนคติที่ดี มีวิธีการสอนที่สร้างสรรค์และเห็นผลสำเร็จจริง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง 3) สร้างตัวชี้้นำเป็นแบบแผนของตนเอง โดยทำให้ผู้เรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการสู่ความสำเร็จ สร้างวิธีการฝึกร้องเพลงเป็นของตนเอง อย่างง่าย เพื่อใช้ในการฝึกและง่ายต่อการจำ 4) การรักษาเสียง ครูผู้สอนควรมีความสามารถในการเป็นแบบอย่างการเปล่งเสียงและร้องเพลงที่ถูกต้องให้กับผู้เรียนเพื่อที่ผู้เรียนจะได้เลียนแบบจากตัวแบบอย่างครูผู้สอนได้อย่างถูกต้อง 5) พัฒนาวิธีการสอนของตนเอง ครูผู้สอน ควรมีวิธีการอธิบายเทคนิคและการแก้ไขการร้องเพลงที่ผิดวิธีในหลายรูปแบบ เพราะผู้เรียนแต่ละคนอาจเข้าใจไม่ตรงกัน และเมื่อแก้ไขได้สำเร็จ ก็จะเกิดความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาอื่น ๆ 6) ตั้งจุดประสงค์รายชั่วโมง ทุกชั่วโมงต้องมีผลลัพที่ที่ตีขึ้น ไม่ควรตั้งเป้าหมายเกิน 1 เป้าหมายในการสอนแต่ละครั้ง และไม่ควรร้องอย่างเร่งรีบ 7) แสดงความชื่นชมในความสำเร็จหรือการให้แรงเสริมทางบวก และใช้คำพูดเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจในการเรียนต่อไป 8) ถามคำถามเพื่อให้เกิดการโต้ตอบ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน และให้กำลังใจเมื่อผู้เรียนตอบถูกหรือฝึกได้สำเร็จ 9) ตรวจสอบเทคนิคพื้นฐานของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยการตรวจสอบวิธีการหายใจ การเปล่งเสียง ท่าทางลักษณะการร้องเพลง 10) พัฒนาความเป็นอิสระให้กับผู้เรียน โดยสอนให้หัดฟังเสียงของตัวเอง ฝึกการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง 11) ปิดชั่วโมงเรียนด้วยคำพูดที่สร้างสรรค์ โดยพูดถึงความสำเร็จในชั่วโมงที่ผู้เรียนทำได้ วิธีการแก้ไขในสิ่งที่ผู้เรียนยังทำไม่สำเร็จ การให้กำลังใจและแนวทางการฝึกซ้อมด้วยตนเอง กล่าวลาอย่างสร้างสรรค์ และสร้างความหวังด้านพัฒนาการการฝึกร้องเพลงในครั้งต่อไป

การฝึกร้องเพลงให้กับเด็กควรจะต้องประกอบด้วยการสอนเกี่ยวกับ จังหวะ ชนิดของตัวโน้ต ชื่อของตัวโน้ต การหายใจ สัญลักษณ์มือระบบโคตยา ช่องเสียง เสียงดัง-เบา เสียงสูง-ต่ำ และการใช้พลังเสียง

1.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงโดยอาศัยข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กรอบแนวคิดของโปรแกรม และกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

1.2.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรม คือ การพัฒนาความใส่ใจ 4 องค์ประกอบตามโมเดลความใส่ใจของ Mirsky ประกอบด้วย การเพ่งความสนใจ/การประสิทธิภาพบริหารจัดการ (focus/execute) การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) การลงรหัสความจำ (encode) ผ่านกิจกรรมการฝึกร้องเพลง

1.2.2 กรอบแนวคิดของโปรแกรม

กรอบแนวคิดของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎี ดังนี้

1.2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ

องค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1.การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) หมายถึง ความสามารถในการเพ่งความใส่ใจจดจ่อไปที่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และสามารถคัดแยกสิ่งกระตุ้นอย่างอื่นรอบ ๆ ออกไปได้ ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมของโปรแกรมโดยขณะที่เด็กกำลังทำกิจกรรม เด็กต้องใช้ความสามารถในการเพ่งความสนใจไปที่ผู้นำกิจกรรม ซึ่งเป็นตัวแบบ โดยสามารถแยกสิ่งเร้าอื่น ๆ ออกไป และเพ่งความสนใจมาที่ผู้นำกิจกรรม 2.การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) หมายถึง การคงอยู่กับเป้าหมายอย่างระมัดระวังในช่วงเวลาที่กำหนด โดยกำหนดให้เด็กจะต้องทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด 3.การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) หมายถึง การยืดหยุ่นความสนใจจากอีกสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่งอย่างมีคุณภาพ ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมของโปรแกรมโดยใน 1 กิจกรรมจะมีกิจกรรมย่อยต่างๆ เช่น เปลี่ยนจากการนั่งฟังผู้นำกิจกรรมอธิบายเนื้อหา เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนๆ ซึ่งเด็กจะต้องสามารถเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4.การลงรหัสความจำ (encode) หมายถึง ความสามารถในการจดจำ เก็บข้อมูลไว้ในใจในระยะสั้น ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วย โดยให้เด็กสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมได้ ในการออกแบบโปรแกรม แต่ละกิจกรรมจะถูกสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาแต่ละองค์ประกอบ

1.2.2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning Through Modeling)

ของอัลเบิร์ต แบนดูรา

ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning Through Modeling) ของอัลเบิร์ต แบนดูราอธิบายถึงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบว่าประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ 1. กระบวนการใส่ใจจดจ่อ (attention processes) 2. กระบวนการจดจำ (retention processes) 3. กระบวนการสร้างพฤติกรรมทางอวัยวะการเคลื่อนไหว (motor reproduction process) และ 4. กระบวนการสร้างแรงจูงใจ (motivational processes) จากทฤษฎีนี้กระบวนการใส่ใจจดจ่อ ซึ่งเป็นขั้นแรกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการฝึกร้องเพลง ซึ่งในการทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมคือตัวแบบ และในการฝึกร้องเพลงต้องใช้การเรียนรู้และการสังเกต เพื่อตรวจดูความถูกต้องในการร้องเพลง เช่น การหายใจต้องป้อง หายใจออกต้องยุบ เด็กจะต้องสังเกตห้องของผู้นำกิจกรรมว่ามีลักษณะอย่างไร และทำตามผู้นำกิจกรรมให้ถูกต้อง เป็นต้น

1.2.2.3 Thorndike

ธอร์นไดค์ ได้ตั้งกฎแห่งการเรียนรู้ขึ้นอีก 3 กฎ คือ 1. กฎแห่งผล (Law of Effect) 2. กฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) และ 3. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) โดยโปรแกรมการฝึกร้องเพลงจะใช้ กฎ ข้อที่ 2 คือ กฎแห่งการฝึก ตามลักษณะนี้ธอร์นไดค์อธิบายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองได้สัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น และความสัมพันธ์นี้จะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นเมื่อมีการฝึกหัดหรือซ้ำบ่อย ๆ โดยในแต่ละกิจกรรมเด็กๆจะได้ลองผิดลองถูกและฝึกฝนด้วยตัวเองโดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำเมื่อทำผิด

1.2.2.4 Skinner

การให้แรงเสริมทางบวกในการปรับพฤติกรรม เป็นการให้รางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ต้องการ เพื่อให้เด็กเกิดความพึงพอใจ อยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ และการให้แรงเสริมทางลบ เป็นการลงโทษ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ โดยต้องระวังผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก ซึ่งเมื่อเด็กๆทำกิจกรรมได้ถูกต้องหรือสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้นำกิจกรรมจะให้คำชมเชยกับเด็กๆ

1.2.3 กิจกรรมของโปรแกรม

กิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาขึ้นมาจากกรอบแนวคิดของโปรแกรม ประกอบด้วย 7 กิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการ

ดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์การประเมินผล ซึ่งโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 7 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 จังหวะพาเพลิน

กิจกรรมที่ 2 หายใจเป็นเสียงเพลง

กิจกรรมที่ 3 นึ่มนเสียงของตัวอะไร?

กิจกรรมที่ 4 แถ่น แทน แท้นน

กิจกรรมที่ 5 พลังเสียงจงมา!

กิจกรรมที่ 6 เขาร้องเพลงยังไง?

กิจกรรมที่ 7 จะร้องละนะ!

โดยกิจกรรมที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความคุ้นเคย สร้างแรงบันดาลใจ และเริ่มต้นพัฒนาองค์ประกอบความเข้าใจ ในการฝึกการร้องเพลง รู้จักตัวโน้ต และนำเข้าสู่ กิจกรรมถัดไป ส่วนกิจกรรมที่ 2-7 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาองค์ประกอบของความเข้าใจ โดย กิจกรรมเหล่านี้จะมีพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา และทฤษฎีการ เสริมแรงของสกินเนอร์และหรือทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ ผู้วิจัยแสดงรายละเอียดของแผน กิจกรรม ดังตาราง

ตาราง 3 (ต่อ)

โมเดลของความใส่ใจ						
ระยะเวลา	กิจกรรม	การเพิ่มความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การสร้างความสนใจ (Encode)	การเปลี่ยนความสนใจ ไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
15 นาที	คุณครูเขียนตัวโน้ตบนกระดานแล้วไม่ให้เด็กร้องตามตัวโน้ตบนกระดาน	เด็กให้ความสนใจในลักษณะ/ชนิดของตัวโน้ตบนกระดานกับจังหวะของการร้อง	เด็กสามารถจดจำสิ่งที่ได้เรียนมาและร้องเป็นจังหวะได้อย่างถูกต้อง	เด็กเปลี่ยนความสนใจจาก การร้องตามจังหวะของตัวโน้ตประเภทหนึ่งไปสู่อีกประเภทสลับไปมา	เด็กจดจำอยู่กับภารกิจร้องตามตัวโน้ตบนกระดานโดยมีสนใจสิ่งอื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือจากภาระงาน	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแมนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นดิค (Thorndike's Connectionism Theory)
15 นาที	1. คุณครูให้เด็กจับกลุ่ม 3 คนแล้วให้ร้องเพลงจังหวะเองโดยใช้ตัวโน้ต 4 ชนิด 2. คุณครูให้เด็กร้องออกมาตามจังหวะที่ได้แต่งไว้ (10 นาที)	เด็กให้ความสนใจกับภาระงานที่ได้รับมอบหมาย	เด็กสามารถจดจำสิ่งที่ได้เรียนมาและนำไปใช้ได้ อย่างถูกต้อง	การเลือกใช้ตัวโน้ต 4 ชนิด สลับไปมาในการแต่งจังหวะ	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆ จนภาระงานสำเร็จในเวลาที่กำหนด	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแมนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นดิค (Thorndike's Connectionism Theory)
ขั้นสรุป 10 นาที	คุณครูให้เด็กทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กให้ความสนใจกับการทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กสามารถสรุปกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้อง		เด็กจดจำอยู่กับการทบทวนและสรุปกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	

ตาราง 4 ตารางกิจกรรมที่ 2

กิจกรรมที่ 2 หายใจเป็นเสียงเพลง		การประเมิน	เวลา			
วัตถุประสงค์	สื่อการเรียนรู้					
<ol style="list-style-type: none"> เด็กรู้จักการหายใจที่ถูกต้อง เด็กผู้และร้องตัวโน้ต โด-เร-มิ-ฟา-ซอล-ลา-ซี-โด ได้ถูกต้อง เด็กสามารถทำสัญลักษณ์มือระบบโคดาโยได้ถูกต้อง เด็กสามารถฟังเพลงความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ เด็กสามารถทำรักษาส่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้ เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง 	<ol style="list-style-type: none"> คีย์บอร์ด ฉาบโปง 	<ol style="list-style-type: none"> การสังเกตพฤติกรรม <ul style="list-style-type: none"> - เด็กฝึกหายใจด้วยวิธีที่ถูกต้อง - เด็กร้องตัวโน้ต โด-เร-มิ-ฟา-ซอล-ลา-ซี-โด ได้ถูกต้อง - เด็กสามารถฟังเพลงความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - เด็กสามารถรักษาส่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ เช่น สามารถตอบคำถาม และทำตามคำสั่งได้ถูกต้อง - เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้ - เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง 	60 นาที			
โมเดลของความใส่ใจ						
ระยะเวลา	กิจกรรม	การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงมือปฏิบัติ (Encode)	การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
<p>ขั้นนำ</p> <p>10 นาที</p>	<p>บทพจนานุกรมครั้งที่ผ่านทั้งหมด</p> <p>เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังช่วยกันทบทวน</p>	<p>เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังช่วยกันทบทวน</p>	<p>เด็กสามารถจดจำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมากได้และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง</p>	<p>เด็กจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้อยู่กับกิจกรรมทบทวน</p> <p>กิจกรรมครั้งที่ผ่านมากในช่วงระยะเวลาหนึ่ง</p>		
<p>ขั้นทำ</p> <p>15 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> คุณครูอธิบายวิธีการหายใจอย่างถูกต้องพร้อมสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง คุณครูฝึกให้เด็กหายใจอย่างถูกต้อง โดยจับคู่กับเพื่อนแล้วผลัดกันจับหน้าท้องเพื่อตรวจดูว่าท้องป่องและยุบเหมือนกับการหายใจของคุณครูหรือไม่ 	<p>- เด็กให้ความสนใจกับการฟังคำอธิบายและการดูการสาธิตของคุณครู</p> <p>- เด็กให้ความสนใจกับวิธีการหายใจอย่างถูกต้องของตนเองและของเพื่อน</p>	<p>เด็กแบ่งเสียงสรรสนทนาจากการได้ยิน การมองเห็นและการสัมผัสให้เป็นสิ่งที่จับกับไว้ในความจำ (วิธีการหายใจอย่างถูกต้อง)</p>	<p>เด็กจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้อยู่กับสิ่งที่ดูอธิบาย และกับการทำกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง</p>	<p>ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแมนดูรา (Learning Through Modeling)</p> <p>ทฤษฎีการเสริมแรง สติบเนอร์ (Reinforcement)</p> <p>ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory)</p>	

ตาราง 4 (ต่อ)

โมเดลของความใส่ใจ						
ระยะเวลา	กิจกรรม	การเพ่งความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode)	การเปลี่ยนความสนใจไปสู่สิ่งหนึ่ง (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
15 นาที	คุณครูสอนให้เด็กรู้จักตัวโน้ต เอะ-มี-ฟา-ซอล-ลา-ฟา-โด โดยการเดิน เบียร์และร้องให้ฟัง 2. คุณครูให้เด็กร้องตามเสียงเบียร์โน้ตได้ขึ้น	เด็กให้ความสนใจกับการฟังเสียงเบียร์และเสียงร้องของครู	เด็กแปลงสารสนเทศจากการมองเห็นและการได้ยินให้เป็นสิ่งที่จับกับไว้ในความจำ (จดจำลักษณะของตัวโน้ตและการออกเสียงตัวโน้ตอย่างถูกต้อง)	เด็กเปลี่ยนความสนใจจากการมองเห็น ลักษณะของตัวโน้ตไปสู่การออกเสียงตัวโน้ต (การสลับกันไปมาระหว่างการให้ตัวโน้ตกับการให้เด็กออกเสียงตัวโน้ตแล้วจึงตั้งตัวโน้ต)	เด็กจดจำอยู่กับสิ่งที่ครูอธิบาย และกับการทำกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)
15 นาที	1. คุณครูสอนสัญลักษณ์มือระบบโบด ดาย โดยสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง 2. คุณครูให้เด็กทำสัญลักษณ์มือระบบโบดตามคุณครู	เด็กให้ความสนใจกับการฟัง การสอนและการดูการสาธิตของครู	เด็กแปลงสารสนเทศจากการได้ยิน และการมองเห็นให้เป็นสิ่งที่จับกับไว้ในความจำ (การทำสัญลักษณ์มือระบบโบด)	เด็กเปลี่ยนความสนใจจากการดู การสาธิตของครูไปกับการทำสัญลักษณ์มือให้ถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับสิ่งที่ครูอธิบาย และกับการทำกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)
ขั้นสรุป 5 นาที	คุณครูให้เด็กทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กให้ความสนใจกับการทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กสามารถสรุปกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับการทบทวนและสรุปกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง		

ตาราง 5 ตารางกิจกรรมที่ 3

กิจกรรมที่ 3 มีมโนเสียงของตัวละคร?		การประเมิน	เวลา
วัตถุประสงค์		สื่อการเรียนรู้	
1. เด็กเรียนรู้ช่องเสียงใหญ่ๆ ทั้ง 3 แบบ 1. Chest tone 2. Mouth tone 3. Head tone	1. เสียงสัตว์	1. การสังเกตพฤติกรรม	60 นาที
2. เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจต่อหน้า กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับ	2. ลำโพง	- เด็กสามารถทำเสียงของเสียงทั้ง 3 แบบได้ เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจต่อหน้า กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ -	
3. เด็กสามารถรักษาส่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้		- เด็กสามารถรักษาส่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ เช่น สามารถตอบคำถาม และทำตามคำสั่งได้ถูกต้อง	
4. เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้		- เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่กิจกรรมหนึ่งได้	
5. เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง		- เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	
โมเดลของความใส่ใจ			
ระยะเวลา	กิจกรรม	การลงมือปฏิบัติ/การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)
ขั้นนำ			
10 นาที	1. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา 2. คุณครูชวนพูดคุยเกี่ยวกับเสียงร้องของสัตว์ โดย การปิดเสียงสัตว์ให้นักเรียนฟัง	เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังช่วยกันทบทวน	เด็กจดจำอยู่กับกิจกรรม ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่าน มาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
ขั้นทำ	1. คุณครูอธิบายช่องเสียงทั้ง 3 ของมนุษย์และ สัตว์ให้ดูเป็นตัวอย่าง 2. คุณครูเปรียบเทียบเสียงสัตว์กับช่องเสียงทั้ง 3	เด็กไม่ให้ความสนใจกับการฟัง คำอธิบายและการดูการสลับตัวของ - เด็กไม่ให้ความสนใจและเชื่อมโยงเสียงสัตว์กับช่องเสียงทั้ง 3	เด็กจดจำอยู่กับสิ่งที่ครู อธิบายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
15 นาที		เด็กแบ่งแสดงละครแสดงจากการได้ยิน และการมองเห็นให้เป็นสิ่งที่จับใจในความจำ (เชื่อมโยงเสียงของสัตว์กับช่องเสียงได้ถูกต้อง)	เด็กจดจำอยู่กับสิ่งที่ครู อธิบายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ตาราง 5 (ต่อ)

โมเดลของความใส่ใจ					
ระยะเวลา	กิจกรรม	การเพิ่มความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลดหรือตัดความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (Encode) (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
15 นาที	1. คุณครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คนแล้วช่วยกันคิดเสียงสัตว์ 5 ชนิดและบทบาทของเสียงที่ใช้ (ใช้เวลา 10 นาทีในการช่วยกันคิด) โดยให้รางวัลกลุ่มที่คิดเสร็จเป็นกลุ่มแรก	- เด็กให้ความสนใจกับการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม สัตว์ได้อย่างถูกต้อง	การระบุข้อเสียงของเสียง	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆ จนภาระงานสำเร็จในเวลาที่กำหนด	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของเบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไคด์ (Thomdike's Connectionism Theory)
15 นาที	1. คุณครูให้นักเรียนนั่งโต๊ะ โต๊ะไม้โต-ม-มี-ฟา-ฮอล-ลา-ที-โต โดยให้ข้อเสียงทั้ง 3 ประเภท		เด็กเปลี่ยนความสนใจจากการใช้ข้อเสียงหนึ่งไปสู่อีกข้อเสียงหนึ่งสลับไปมา		ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของเบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไคด์ (Thomdike's Connectionism Theory)
ขั้นสรุป 5 นาที	คุณครูได้เก็บทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กให้ความสนใจกับการทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กสามารถสรุปกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับการทบทวนและสรุปกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	

ตาราง 6 ตารางกิจกรรมที่ 4

กิจกรรมที่ 4 แฉก แพน แชนน		การประเมิน	เวลา	
วัตถุประสงค์		สื่อการเรียนรู้		
1. เด็กรู้จักเสียงตั้ง-เบา, สูง-ต่ำ		1. การสังเกตพฤติกรรม	60 นาที	
2. เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้		- เด็กสามารถทำเสียงตั้ง-เบา สูง-ต่ำ ได้ถูกต้อง เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - - เด็กสามารถเก็บรักษาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ - เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้ - เด็กสามารถจดจ่ออยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง		
3. เด็กสามารถเก็บรักษาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้				
4. เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้				
5. เด็กสามารถจดจ่ออยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง				
ระยะเวลา	กิจกรรม	ไม่เคลของควมใส่ใจ	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์	
ขั้นนำ 10 นาที	การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute) เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังช่วยกันทบทวน	การลงรหัสความจำ (Encode) เด็กสามารถจดจำกิจกรรมครั้งที่นำมาได้ และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain) เด็กจดจ่ออยู่กับทบทวนกิจกรรมครั้งที่นำมาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	
ขั้นทำ 15 นาที	1. คุณครูอธิบายเสียงตั้ง-เบา, สูง-ต่ำ และสาริตให้ดูเป็นตัวอย่าง 2. คุณครูให้นักเรียนออกเสียงตั้ง-เบา, สูง-ต่ำตามคุณครู	เด็กแปลงสารสนเทศจาก การได้ยินให้เป็นสิ่งที่จะไว้ในความจำ (จดจำเสียงและสามารถออกเสียงตั้ง-เบา สูง-ต่ำได้ถูกต้อง)	เด็กจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดูอธิบาย และทำการทำกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบบดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์ (Thorndike's Connectionism Theory)

ตาราง 6 (ต่อ)

ระยะเวลา	กิจกรรม	โมเดลของความใส่ใจ			ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
		การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode)	การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (Shift)	
15 นาที	คุณครูให้เด็กจับกลุ่ม 3 คนแล้วช่วยกันระดมถึงสัตว์ประเภทต่างๆ ที่ได้พูดไว้ในกิจกรรมครั้งที่แล้ว และระบุว่าเสียงสัตว์แต่ละประเภทมีลักษณะ เสียงดัง-เบา, สูง-ต่ำอย่างไร (10 นาที)	- เด็กให้ความสนใจกับกิจกรรมการระดมถึงเสียงสัตว์ประเภทต่างๆ - เด็กสามารถจดจำเสียงสัตว์และประเภทของเสียงได้	- เด็กเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆ จนภาระงานสำเร็จในเวลาที่กำหนด	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)
10 นาที	คุณครูให้เด็กแปลงเสียงตามท่วงทำนองของคุณครู เช่น ครูใช้มือซ้ายชี้ขึ้นฟ้า หมายถึง เสียงสูง ครูใช้กางมือขวาออก หมายถึงเสียงดัง ซึ่งคุณครูสามารถทำทั้งสองมือในเวลาเดียวกันได้	เด็กให้ความสนใจกับการดูท่วงทำนองของคุณครู และเชื่อมโยงท่วงทำนองของคุณครูกับลักษณะของเสียงที่จะต้องแปลง	เด็กแปลงเสียงสรรเสริญจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกสิ่งประเภทต่างๆ สลับไปมาตามท่วงทำนองของคุณครู	เด็กจดจำอยู่กับภารกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของฮอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)
ขั้นสรุป	คุณครูให้เด็กทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กให้ความสนใจกับการทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กสามารถสรุปกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับการทบทวนและสรุปกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	
10 นาที	กิจกรรม				

ตาราง 7 ตารางกิจกรรมที่ 5

กิจกรรมที่ 5 พลังเสียงงมา		สื่อการเรียนรู้	การประเมิน	เวลา	
วัตถุประสงค์					
1. เด็กเรียนรู้การสร้างและใช้พลังเสียงของตัวเอง	1. ทิชชู	1. การสังเกตพฤติกรรม	1. การสังเกตพฤติกรรม	60 นาที	
2. เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจในใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้	2. นาฬิกาจับเวลา	เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้	เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้		
3. เด็กสามารถเก็บรักษาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้		เด็กสามารถเก็บรักษาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้	เด็กสามารถเก็บรักษาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้		
4. เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้		เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้	เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้		
5. เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง		เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง		
ระยะเวลา	กิจกรรม	การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
ขั้นนำ	ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านทั้งหมด	เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังช่วยกันทบทวน	เด็กสามารถจดจำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาได้ และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับกิจกรรมทบทวน	
10 นาที				เด็กจดจำอยู่กับกิจกรรมทบทวน	
ขั้นทำ	คุณครูอธิบายวิธีการใช้พลังเสียง (การมองไปที่จุดใดจุดหนึ่ง หายใจเข้าท้องป่อง และหายใจออก ปลั่งเสียงพร้อมเกร็งหน้า โดยจินตนาการว่ากำลังปลั่งเสียงไปให้ถึงจุดที่เราเอง) และสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง	เด็กให้ความสนใจกับการฟัง คำอธิบายและการดูการสาธิตของคุณครู	เด็กแปลงสารสนเทศจาก การได้ยิน และการมองเห็นให้เป็นสิ่งที่เก็บไว้ในความจำ (การใช้พลังเสียงอย่างถูกต้อง)	เด็กจดจำอยู่กับสิ่งที่คุณครูอธิบาย ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling)
20 นาที					

ตาราง 7 (ต่อ)

โมเดลของความสนใจ						
ระยะเวลา	กิจกรรม	การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode)	การเปลี่ยนความสนใจไปสู่ อีกละสิ่งหนึ่ง (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
20 นาที	1. คุณครูให้เด็กท่องทำตามวิธีการใช้ พลังเสียงของคุณครู และให้เด็กฝึกการใช้ พลังเสียง "ปะ" 3 ครั้ง "ยะ" 3 ครั้ง และ ทำเสียง S สั้นๆ 2 ครั้ง ลากยาว 1 ครั้ง พร้อมทำให้ออกเสียงเป็นตัวอยาง 2. คุณครูให้เด็กเป่าพริ้วให้ติดกำแพง ให้ได้เป็นเวลายาวนานขึ้นเรื่อยๆ	เด็กให้ความสนใจกับการฟัง คำอธิบายและมีปากใช้พลังเสียง ตามคุณครู และเป่าพริ้วให้ได้ เป็นเวลานานขึ้น	เด็กแปลงเสียงสนทนาจาก การได้ยินและการมองเห็น ให้เป็นสิ่งที่จับต้องได้ใน ความจำ	เด็กเปลี่ยนความสนใจจากการ ทำเสียง S สั้นๆ 2 ครั้งเป็นการ ทำเสียงลากยาว 1 ครั้ง สลับไป มา	เด็กจดจ่ออยู่กับภาระงานในช่วงเวลา หนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆ จนภาระงาน สำเร็จในเวลาที่กำหนด	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของ แบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory)
ขั้นสรุป 10 นาที	คุณครูให้เด็กทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กให้ความสนใจกับการทบทวน และสรุปกิจกรรม	เด็กสามารถสรุปกิจกรรมที่ ทำได้อย่างถูกต้อง		เด็กจดจ่ออยู่กับภาระทบทวนและสรุป กิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	

ตาราง 8 ตารางกิจกรรมที่ 6

กิจกรรมที่ 6 เขาร้องเพลงอย่างไร?		การประเมิน	เวลา
วัตถุประสงค์		สื่อการเรียนรู้	
1. เด็กสามารถบอกวิธีการหายใจ เสียงดัง-เบา, สูง-ต่ำและการออกเสียงของมัมหรือได้	1. เพลง คีตกี่เสียงยาว	1. การสังเกตพฤติกรรม	60 นาที
2. เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจหรือให้กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้	2. ดินสอดู 3. ปากกา	- เด็กทำใบงานได้ถูกต้อง - เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - เด็กสามารถรักษาสื่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ เช่น สามารถตอบคำถาม และทำตามคำสั่งได้ถูกต้อง	
3. เด็กสามารถรักษาสื่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้		- เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้	
4. เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้		- เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	
5. เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง			
ระยะเวลา	กิจกรรม	โมเดลของความใส่ใจ	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
ขั้นนำ 10 นาที	การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode) เด็กสามารถจดจำ กิจกรรมครั้งที่ผ่านมามาได้ และสามารถตอบคำถาม ได้ถูกต้อง	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)
ขั้นทำ	บทบาทกิจกรรมครั้งที่ผ่านมากทั้งหมด	เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังช่วยกันทบทวน	เด็กจดจำอยู่กับกิจกรรมทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมามาในช่วงระยะเวลานี้
ขั้นทำ 10 นาที	คุณครูแจกเนื้อเพลงให้เด็กและสอน อ่านเนื้อเพลง (โดยยังไม่บอกว่าจะ เด็กทำอะไรกับเนื้อเพลง)	เด็กแปลเสียงวรรณคดีจาก การมองเห็นและการได้ยิน ให้เป็นสิ่งที่จับต้องได้ ความจำ (จดจำเนื้อเพลง)	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของ แบบดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สติแนอร์ (Reinforcement)

ตาราง 8 (ต่อ)

ระยะเวลา	กิจกรรม	โมเดลของความใส่ใจ			ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
		การให้ความสนใจ/การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	
20 นาที	คุณครูเปิดคลิปการร้องเพลงของนักร้อง 3 รอบแล้วให้เด็กสังเกตว่า นักร้องหายใจตรงจุดไหน ร้องเสียงเสียงดัง-เบา, สูง-ต่ำตรงจุดไหน เพื่อให้ระบุลงนมื่อเพลง โดยไม่ให้เด็กดูและจดไม่ได้ช่วย แต่เป็นการดูอย่างเดี่ยวและใช้วิธีการระลึกและสรุปหลังดูคลิป	เด็กให้ความสนใจกับเสียงของนักร้องและวิธีการหายใจและการออกเสียงของนักร้องไว้ในความจำ (จดจำตำแหน่งของมือเพลง ซึ่งนักร้องหายใจและวิธีการออกเสียงของนักร้องในมือเพลงแต่ละส่วน)	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆ จนภาระงานสำเร็จในเวลาที่กำหนด	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ (Thomdike's Connectionism Theory)	
15 นาที	คุณครูลดยาคำตอบ โดยให้เด็กฟังเพลงทีละท่อนแล้วให้ช่วยกันเฉลยไปพร้อมกับคุณครู	เด็กให้ความสนใจกับการเฉลยคำตอบของคุณครู	เด็กจดจำอยู่กับสิ่งที่คุณครูอธิบายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ (Thomdike's Connectionism Theory)	
ขั้นสรุป	คุณครูให้เด็กทบทวนและสรุป	เด็กสามารถสรุปกิจกรรม	เด็กจดจำอยู่กับการทบทวนและสรุป		
10 นาที	กิจกรรม	ทบทวนและสรุปกิจกรรม	ที่ทำได้อย่างถูกต้อง	กิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	

ตาราง 9 ตารางกิจกรรมที่ 7

กิจกรรมที่ 7 จะร้องละนะ!		การประเมิน	เวลา		
วัตถุประสงค์	สื่อการเรียนรู้				
<ol style="list-style-type: none"> เด็กร้องเพลงอย่างถูกวิธี เด็กสามารถฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ เด็กสามารถรักษาสีที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้ เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง 	<ol style="list-style-type: none"> เนื้อเพลง baby shark ดินสอ ปากกา 	<ol style="list-style-type: none"> การสังเกตพฤติกรรม <ul style="list-style-type: none"> - เด็กสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง - เด็กร้องเพลงอย่างถูกวิธี - เด็กฟังความสนใจหรือให้ความสนใจเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายได้ - เด็กรักษาสีที่ได้เรียนรู้ไว้ในความจำและนำมาใช้ได้ เช่น สามารถตอบคำถาม และทำตามคำสั่งได้ถูกต้อง - เด็กสามารถเปลี่ยนความสนใจจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งได้ - เด็กสามารถจดจำอยู่กับเนื้อหา กิจกรรมหรือภาระงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง 	60 นาที		
โมเดลของความใส่ใจ					
ระยะเวลา	กิจกรรม	การฟังความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความสนใจไปสู่ อีกลิงหนึ่ง (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
ชี้นำ 10 นาที	ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาทั้งหมด	เด็กให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังชรัยกับบททวน	เด็กสามารถจดจำ กิจกรรมครั้งที่ผ่านมาได้ และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับการทบทวน กิจกรรมครั้งที่ผ่านมาในช่วง ระยะเวลาหนึ่ง	
ชี้นำ 10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> คุณครูแจกเนื้อเพลงให้เด็ก และเปิดเพลง baby shark ให้เด็กฟัง คุณครูสอนให้เด็กออกเสียงทีละคำ 	เด็กให้ความสนใจกับเสียงเพลง เนื้อเพลง และการสอนของคุณครู	เด็กแปลตรงตามศัพท์จาก การมองเห็นและการ ยินให้เป็นสิ่งที่จะเก็บไว้ใน ความจำ (จดจำเนื้อเพลง)	เด็กจดจำอยู่ถึงที่คุณครูอธิบาย ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านต้นแบบของแมนดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สติมนเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)

ตาราง 9 (ต่อ)

โมเดลของความใส่ใจ						
ระยะเวลา	กิจกรรม	การเพ่งความสนใจ /การบริหารจัดการ (Focus/execute)	การลงรหัสความจำ (Encode)	การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (Shift)	การคงอยู่กับเป้าหมาย (Sustain)	ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์
15 นาที	คุณครูให้เด็กจับกลุ่ม 3 คน แล้วให้เด็กฝึกร้องเพลงโดยใช้ความรู้ที่ได้รับมาตั้งแต่กิจกรรมที่ 1 ในการฝึกซ้อมกับเพื่อน ๆ	เด็กให้ความสนใจกับการฝึกร้องเพลงกับเพื่อน ๆ	เด็กจดจำวิธีการออกเสียงของนักร้องในเนื้อเพลงแต่ละส่วนได้ถูกต้อง	เด็กจดจำวิธีการออกเสียงของนักร้องในเนื้อเพลงแต่ละส่วนได้ถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบบดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)
20 นาที	คุณครูให้เด็กแต่ละกลุ่มออกมาร้องเพลงให้เพื่อน ๆ ฟัง โดยกลุ่มอื่น ๆ ต้องให้คำแนะนำหลังจากเพื่อนร้องเพลงเสร็จแล้ว	เด็กให้ความสนใจกับการร้องเพลงของเพื่อน ๆ เพื่อที่จะให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ	ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบบดูรา (Learning Through Modeling) ทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์ (Reinforcement) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ (Thorndike's Connectionism Theory)
ขั้นสรุป 5 นาที	คุณครูให้เด็กทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กให้ความสนใจกับการทบทวนและสรุปกิจกรรม	เด็กสามารถสรุปกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้อง	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานและสรุปกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	เด็กจดจำอยู่กับภาระงานและสรุปกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง	

1.3 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการร้องเพลง (อาจารย์สอนร้องเพลง) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาพัฒนาการ (อาจารย์หรือผู้ที่อยู่ในแวดวงพัฒนาการเด็ก) และพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.3.1 ภาพรวมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายประกอบด้วย ความสอดคล้องของความสำคัญของปัญหา กับ โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ความเหมาะสมของกระบวนการจัดโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัย ความเหมาะสมของลำดับกิจกรรมในโปรแกรม และความเหมาะสมของโปรแกรมกับพัฒนาการของเด็กช่วงวัย 7-8 ปี

1.3.2 กิจกรรมย่อยในโปรแกรมการฝึกร้องเพลง แบ่งคำแนะนำตามหัวข้อย่อยประกอบด้วย ความสอดคล้องของชื่อกิจกรรมกับกิจกรรม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับกิจกรรม ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทำกิจกรรม ความเหมาะสมของลำดับกิจกรรมในโปรแกรม ความเหมาะสมของสื่อและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ความสอดคล้องของการประเมินผลกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และความสอดคล้องของกิจกรรมกับองค์ประกอบของความใส่ใจที่ได้รับการพัฒนา

ผู้วิจัยคำนวณค่าดัชนี IOC พบว่า ค่าดัชนี IOC ของประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีค่าอยู่ระหว่าง 0-1 ค่าดัชนี IOC แสดงไว้ในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าดัชนี IOC ของประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

กิจกรรม	หัวข้อที่ประเมิน			
	ความสอดคล้องของ ความสำคัญของปัญหา กับ โปรแกรมการฝึกร้อง เพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัย เด็กตอนปลาย	ความเหมาะสมของ กระบวนการจัดโปรแกรมการ ฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจ ของวัยเด็กตอนปลาย	ความเหมาะสมของลำดับ กิจกรรมในโปรแกรม	ความเหมาะสมของโปรแกรม กับพัฒนาการของเด็กช่วงวัย 7-8 ปี
ภาพรวมของโปรแกรม	0.8	0.6	0.2	0.6

ผ่านเกณฑ์การประเมินทุกประเด็น

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	หัวข้อที่ประเมิน						
		ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา	ลำดับกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินกับวัตถุประสงค์	ความสอดคล้องของ กิจกรรมกับ องค์ประกอบของความ ใส่ใจที่ได้รับการพัฒนา
1	หายใจเป็นเสียงเพลง	0.8	0.6	0.6	0.4	0.8	0.6	0.8
2	นิมน์เสียงของตัวเองอะไร?	1	0.4	0.6	0.4	0.6	0.6	0
3	สีสันของบทเพลง	1	0.6	0.6	0.4	0.2	0.8	0.8
4	พลังเสียงจมา!	1	0.4	0.6	0.2	0.4	0.2	0.8
5	จิ้งหะพาเพลิน	0.8	0.4	0.6	0.6	0.2	0.6	0.8
6	เขาร้องเพลงยังไง?	0.8	0.4	0.4	0.6	0.4	0.4	0.6
7	จะร้องละนะ!	0.8	0.6	0.2	0.4	0.6	0.8	0.6
8	เอาเพลงที่ชอบนะ	0.8	0.6	0.6	0.6	0.4	0.8	0.8

นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ดังนี้

หัวข้อที่ 1 ภาพรวมกิจกรรม

1. ควรเรียงลำดับความสำคัญของการสอนดนตรีในเด็กเล็กให้เหมาะสมมากขึ้น และเน้นพัฒนาการด้านความใส่ใจของผู้เรียนในท้ายที่สุด

2. แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสม เพราะเกรงว่าเวลาอาจจะกระชั้นชิดเกินไป

3. ในแง่การเรียนการสอนดนตรี จังหวะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จึงควรลำดับการสอนเรื่องจังหวะไว้เป็นกิจกรรมแรกสุด

หัวข้อที่ 2 กิจกรรมย่อยในโปรแกรมการฝึกร้องเพลง แบ่งคำแนะนำตามหัวข้อย่อยได้ดังนี้

1. ความสอดคล้องของชื่อกิจกรรมกับกิจกรรม

- สีสันของบทเพลง อาจฟังดูเข้าใจยากและซับซ้อน

2. ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับกิจกรรม

- ควรเติมความสำคัญของโมเดลความใส่ใจและเพิ่มวัตถุประสงค์ที่จะนำไปสู่ความใส่ใจ

- color, pitch และ dynamic เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน การใช้คำว่าสีสันอาจทำให้ผู้เรียนสับสนว่า tone color ไม่ใช่สีสันของเสียง

- ควรเพิ่มวัตถุประสงค์ เช่น เด็กออกเสียงสูง-ต่ำ, ดัง-เบา ได้ เด็กจำเนื้อเพลงได้ เป็นต้น

- ควรปรับวัตถุประสงค์ให้สามารถวัดได้ เพราะการเรียนผู้ไม่สามารถวัดได้ด้วยคำสั่งเกต

3. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- เพลง let it go เป็นไปได้มากกว่าจะสอนไม่ทัน ภายใน 25 นาที และเพลงภาษาอังกฤษอาจเป็นอุปสรรคต่อผู้เรียนบางกลุ่ม นักเรียนฝึกซ้อมเพลงมาก่อนเป็นการบ้านหรือไม่

4. ความเหมาะสมของลำดับกิจกรรมในโปรแกรม

- ไม่แน่ใจว่าการฝึกหายใจจะสามารถต่อยอดเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกได้หรือไม่

- ในส่วนของ : scale นั้น ผู้เรียนอาจใช้ไม่ครบทุก register เสียง

- ควรปรับลำดับ ช่องเสียง และ scale โดยเริ่มจากการสอน register ก่อน แล้วจึงตามด้วย scale

- เรื่องจังหวะควรสอนเป็นลำดับแรก

- เปลี่ยนจากคำว่า วิจารณ์ เป็น ให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์

5.ความเหมาะสมของสื่อและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

- ลำโพง อาจไม่จำเป็นต้องใช้เพราะเสียงจะดังรบกวนการเรียนการสอนของห้องอื่นๆ

- ควรมีอุปกรณ์จับเวลา ในการทำกิจกรรมเป่าทิวซู่

- ไม่ควรใช้ metronome เพราะอาจทำให้การเรียนการสอนเกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น

- ควรเพิ่มสื่อการเรียนรู้ เช่น คอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการเปิดเพลงและทำกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้เสียงต่างๆ

6.ความสอดคล้องของการประเมินผลกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- ควรมีวิธีวัดความใส่ใจของผู้เรียนมากกว่าการสังเกต

- ควรระบุนายละเอียดของพฤติกรรมที่ใช้ในการสังเกต เช่น เด็กฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง, ตอบคำถามได้โดยสามารถอธิบายรายละเอียดได้ชัดเจน/ถูกต้อง เป็นต้น

7.ความสอดคล้องของกิจกรรมกับองค์ประกอบของความใส่ใจที่ได้รับการพัฒนา

- เขียนนิยามศัพท์ให้ชัดเจน เพื่อให้เห็นและเข้าใจถึงความแตกต่างขององค์ประกอบต่างๆ

- ลงข้อมูลให้ครบทุกองค์ประกอบ อธิบายให้ชัดเจนและสอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำ

ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมการฝึกร้องเพลงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ในประเด็นเกี่ยวกับ การลำดับกิจกรรม ได้ทำการปรับปรุงโดยเริ่มสอนจากเรื่องจังหวะเป็นกิจกรรมแรก ปรับในเรื่องการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรม ปรับในเรื่องของชื่อกิจกรรมให้สอดคล้องกับกิจกรรมมากขึ้นโดยเปลี่ยนจาก สีสันของบทเพลง เป็นถ่ม ถน ถิ่นน เพิ่มอุปกรณ์ในการจับเวลา โดยใช้โทรศัพท์ที่สามารถจับเวลาเพื่อความสะดวกในการจับเวลา ไม่ใช้เทปโธมในการทำกิจกรรม เพิ่มวัตถุประสงค์ในเรื่องของความใส่ใจและดนตรีที่สอดคล้องกับกิจกรรม และเพิ่มนิยามศัพท์ให้ชัดเจน แล้วจึงนำโปรแกรมการฝึกร้องเพลงไปทดลองใช้

1.4 ผลการทดลองใช้โปรแกรม (Try out)

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับวัยเด็กตอนปลายที่มีคุณลักษณะคล้ายกับตัวอย่างวิจัยกลุ่มจริง โดยก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ผู้วิจัยพูดคุยทำความเข้าใจกับเด็กเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรม และกำหนดกฎกติกาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจโดยการบอกรายละเอียดกิจกรรมที่จะทำ เพื่อ

ทำให้เด็กรู้สึกอยากมาเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และอธิบายเรื่องจังหวะ คำตัวโน้ต สัญลักษณ์มือโค ดาย วิธีการหายใจ ช้องเสียง และให้ทำกิจกรรมคร่าวๆ เพื่อตรวจสอบเนื้อหาว่าเหมาะสมกับเด็ก หรือไม่ ผลการทดลองใช้โปรแกรม พบว่าเด็กยังไม่สามารถเข้าใจในเรื่องของโน้ตตัวเข็บิดซึ่งมี ความซับซ้อน และยังไม่สามารถอ่านภาษาอังกฤษได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกร้อง เพลง ดังนี้

ประเด็นที่ 1 เรื่องของตัวโน้ต ผู้วิจัยได้ตัดในเรื่องของโน้ตตัวเข็บิดออก เนื่องจากมี ความซับซ้อนมากเกินไปสำหรับวัยเด็กตอนปลายและใช้เวลาค่อนข้างมาก จึงทำให้มีเวลาใน การทำกิจกรรมอื่นมากขึ้น

ประเด็นที่ 2 เรื่องของบทเพลง ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนบทเพลงให้เหมาะสมกับวัยเด็ก ตอนปลาย ซึ่งเปลี่ยนเป็นบทเพลงที่เด็กคุ้นเคยและชื่นชอบ เช่น เพลงคูกี้ก็เสียงทายและเพลงยัง ไซด์ ซึ่งเป็นภาษาไทยทั้งหมดและเป็นเพลงที่เด็กคุ้นเคย

ประเด็นที่ 3 ผู้วิจัยได้ตัดในส่วนของลำโพงที่เป็นสื่อ อุปกรณ์ออก เนื่องจากเสียงดัง กระทบห้องข้างๆ เปลี่ยนจากการเปิดเสียงสัตว์จากคอมพิวเตอร์ เป็นให้ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ทำเสียง เลียนแบบสัตว์ชนิดต่างๆ

ประเด็นที่ 4 เมื่อเด็กๆให้ความร่วมมือและตั้งใจทำกิจกรรมจนเสร็จจะได้รับรางวัล เป็นขนมเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก หลังจากได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมผู้วิจัยได้ปรับปรุง กิจกรรมตามความเหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

ตอนที่ 2 ผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ผู้วิจัยจับเวลาและตรวจความถูกต้องในการทำแบบทดสอบ Trail Making Test Type A ของกลุ่มตัวอย่างแล้วคำนวณคะแนนโดยปรับจากสูตรของ Heaton และคณะ (2004) อ้างโดย Stephen Correia และคณะ (2015) ด้วยการหาสัดส่วนของเวลาที่ใช้กับคะแนนความถูกต้องแล้ว คูณด้วยคะแนนเต็มของการทำแบบทดสอบ เมื่อผู้วิจัยคำนวณคะแนนการทำแบบวัด Trail Making แบบ A ของกลุ่มตัวอย่างจากเวลาที่ใช้และความถูกต้องของการทำแบบวัด พบว่า กลุ่ม ตัวอย่าง 2 คนได้คะแนนแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างคนอื่นอย่างผิดปกติ ซึ่งเมื่อตรวจสอบข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 2 คนนี้ได้คะแนนความถูกต้องจากการทำแบบวัดเพียง 2 คะแนนจาก 25 คะแนนทั้งการทดสอบก่อนและการทดสอบหลัง ซึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจในการทำ กิจกรรมนี้ ผู้วิจัยจึงไม่นำข้อมูลจาก 2 คนนี้มาใช้ในการวิเคราะห์เพื่อตอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการคำนวณเวลาที่ใช้และความถูกต้องของการทำ แบบวัด Trail Making Test Type A ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ฯ (pretest) ด้วยการทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (independent samples t -test) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างเบื้องต้นก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนน 110.59 โดยมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 50.097 ($M = 110.59, SD = 50.097$) ส่วนกลุ่มควบคุมได้คะแนน 108.94 โดยมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 46.436 ($M = 108.94, SD = 46.436$) เมื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติพบว่าคะแนนของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($t = .130, p > .05$) ดังตาราง 1

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด Trail Making Test Type A ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (pretest)

ตัวอย่าง	M	SD	t
กลุ่มทดลอง (n=29)	110.59	50.10	.130
กลุ่มควบคุม (n=29)	108.94	46.44	

การวิจัยนี้มีสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อ ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานการวิจัยแต่ละข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

ผู้วิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการคำนวณเวลาที่ใช้และความถูกต้องของการทำแบบวัด Trail Making Type A ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ (pretest) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ (posttest) ของกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่า t แบบจับคู่ (paired samples t -test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 110.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 50.097 ($M = 110.59, SD = 50.10$) และคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 79.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 33.67 ($M = 79.35, SD = 33.67$) ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทำ Trail Making Test Type A ที่ลดลงนี้แสดงว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความใส่ใจเพิ่มขึ้น และเมื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติก็พบว่าคะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.923, p < .001$) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด Trail Making Test Type A ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง จำนวน 29 คน)	M	SD	t
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ (pretest)	110.59	50.10	3.923
หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ (posttest)	79.35	33.67	

*p < .001

สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด Trail Making Type A ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (independent samples t-test) เมื่อพิจารณาคะแนนจากการทำแบบวัด Trail Making Type A ของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 110.59 และ 79.35 ตามลำดับ (M = 110.59 , SD = 50.10 และ M = 79.35 , SD = 33.67 ตามลำดับ) โดยความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 31.24 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 42.89 ($\bar{D} = 31.24$, $S_D = 42.89$) และเมื่อพิจารณาคะแนนจากการทำแบบวัด Trail Making Test Type A ของกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 108.94 และ 92.71 ตามลำดับ (M = 108.94 , SD = 46.44 และ M = 92.71, SD = 41.61 ตามลำดับ) โดยความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 16.23 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 31.50 ($\bar{D} = 16.23$, $S_D = 31.50$) ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากการทำ Trail Making Test Type A ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าของกลุ่มควบคุมแสดงให้เห็นว่าความใส่ใจของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าของกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้วิจัยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า คะแนนจากการทำ Trail Making Test Type A ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (t = 1.519, p > .05) จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ดังตาราง

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนจากการทำแบบวัด Trail Making Type A ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวอย่าง	การทดสอบ	M	SD	\bar{D}	S_D	t
กลุ่มทดลอง (n=29)	ก่อนการทดลอง	110.59	50.10			
	หลังการทดลอง	79.35	33.67			
				15.01	9.88	1.519
กลุ่มควบคุม (n=29)	ก่อนการทดลอง	108.94	46.44			
	หลังการทดลอง	92.71	41.61			



บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการเสริมสร้างความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง
2. กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็นส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงและส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

วิธีดำเนินการวิจัยในส่วนของการพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ประกอบด้วย 1) การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ และการสอนร้องเพลงสำหรับวัยเด็กตอนปลาย 2) การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ระยะเวลาของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ของกิจกรรม การประเมินผลกิจกรรม และองค์ประกอบของความใส่ใจที่ได้รับการพัฒนา 3) การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ด้านการวัด การทดสอบและการประเมินผล และด้านการสอนร้องเพลง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จะตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และพิจารณาความเหมาะสม

ของโปรแกรม 4) การปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ 5) การนำแผนการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลงไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่างจริงในการวิจัย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแผนการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลง และ 6) การปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัยในส่วนนี้มีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและตัวอย่างวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเชิงวสะอาด) เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดธาตุทอง (เรียนเชิงวสะอาด) เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน (ห้องละ 30 คน) ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียนเข้าสู่กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ได้แก่ โปรแกรมการฝึกร้องเพลง แบบวัด Trail Making Test Type A และแบบสังเกตพฤติกรรม

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบ Trail Making Test Type A เพื่อวัดความใส่ใจก่อนการทดลอง (pretest)

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองตามแผนของโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 7 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง แต่จะทำการเรียนการสอนตามปกติ

3. เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้ทำแบบทดสอบ Trail Making Test Type A เพื่อวัดความใส่ใจหลังการทดลอง (posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยตรวจสอบความแตกต่างเบื้องต้น โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของความใส่ใจก่อนการทดลอง (pretest) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (independent sample t-test)
3. ผู้วิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความใส่ใจก่อนการทดลอง (pretest) และหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t แบบจับคู่ (paired samples t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
4. ผู้วิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของความใส่ใจก่อนการทดลอง (pretest) และหลังการทดลอง (posttest) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สรุปผลการวิจัย

1.การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของโมเดลความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ คือ การฟังความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) และการลงรหัส (encode) โปรแกรมนี้ประกอบด้วย กิจกรรมย่อย 7 กิจกรรม ได้แก่กิจกรรมที่ 1 จังหวะพาเพลิน กิจกรรมที่ 2 หายใจเป็นเสียงเพลง กิจกรรมที่ 3 นี่มันเสียงของตัวอะไร? กิจกรรมที่ 4 แถ่น แถ่น แท็นน กิจกรรมที่ 5 พังเสียงจงมา! กิจกรรมที่ 6 เขาร้องเพลงยังไง? และกิจกรรมที่ 7 จะร้องละนะ! ซึ่งแต่ละกิจกรรมก็จะมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาองค์ประกอบของความใส่ใจที่มีความหลากหลาย ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงด้วยการนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมพบว่า ค่า IOC อยู่ ระหว่าง 0-0.8 โดยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่องของการลำดับกิจกรรม การแบ่งเวลาของ กิจกรรม ควรเพิ่มวิธีการวัดและนิยามองค์ประกอบของความใส่ใจให้ชัดเจน และนำไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า เด็กยังไม่สามารถเข้าใจในเรื่อง ของโน้ตตัวเข็บิดซึ่งมีความซับซ้อน และยังไม่สามารถอ่านภาษาอังกฤษได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการ ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกร้องเพลงให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้จริง

2. การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับความใส่ใจเพิ่มขึ้น โดยพิจารณาจากคะแนนที่ได้จากการพิจารณาเวลาที่ใช้และความถูกต้องของการทำแบบวัด Trail Making Test Type A ซึ่งลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความใส่ใจของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงจะเพิ่มขึ้น แต่ไม่พบว่าความใส่ใจของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าความใส่ใจของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

การอภิปรายผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

การวิจัยในครั้งนี้พบว่าความใส่ใจของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งประกอบด้วย 7 กิจกรรมย่อย (กิจกรรมที่ 1 จังหวะพาเพลิน กิจกรรมที่ 2 หายใจเป็นเสียงเพลง กิจกรรมที่ 3 น้มนเสียงของตัวอะไร? กิจกรรมที่ 4 ถ่าน แทน แทนน กิจกรรมที่ 5 พลังเสียงจงมา! กิจกรรมที่ 6 เขาร้องเพลงยังไง? และกิจกรรมที่ 7 จะร้องละนะ!) ถูกพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของการเสริมสร้างองค์ประกอบของความใส่ใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การเพ่งความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) 2. การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) 3. การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) 4. การลงรหัส (encode) ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการปฏิบัติภาระงานที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจของบุคคล และเป็นพื้นฐานสำหรับการทำ Trail Making Test Type A ซึ่งนำมาใช้ในการวัดความใส่ใจในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ การใช้โปรแกรมการฝึกร้องเพลงมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความใส่ใจให้กับวัยเด็กตอนปลายยังเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมกับเด็กช่วงวัยนี้ เนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบร้องรำทำเพลง เดินตามจังหวะดนตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) จึงน่าจะทำให้เด็กเกิดความสนใจในกิจกรรม และช่วยเสริมสร้างความใส่ใจให้กับวัยเด็กตอนปลายได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษามีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ การศึกษาของดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) ที่ใช้การจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกเพื่อพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ผลวิจัย พบว่า พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการทำกิจกรรม

หลังการจัดกิจกรรมสวดมนต์แบบคาทอลิกดีกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของพรณนิตา สายตา (2555) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์ ผลวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์มีทักษะการรับรู้ 3 ด้านเพิ่มขึ้น ได้แก่ ด้านการสังเกต ด้านการฟัง และด้านทิศทาง เช่นเดียวกับการศึกษาของ รชต ถนอมกิตติ (2560) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสมาธิของเด็ก ผลวิจัยพบว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมการเต้นมีระดับสมาธิเพิ่มมากขึ้น

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการพัฒนาความใส่ใจ พบว่าโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับพัฒนาความใส่ใจในวัยเด็กตอนปลายในช่วง 7-8 ปี โดยระหว่างการฝึกร้องเพลงผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน พบว่าเด็กมีความสนใจในกิจกรรม โดยมีการโต้ตอบ และซักถาม มีความพยายามในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเป้าหมายและถูกต้องในระยะเวลาที่กำหนด มีเปลือดเปลื่น ความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม เป็นต้น ซึ่งน่าจะมีสาเหตุสำคัญจากผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมโดยคำนึงถึงลักษณะความใส่ใจของเด็กวัยนี้ที่มีความสนใจในระยะสั้น ความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆจะอยู่ในช่วงแรก แต่เมื่อหมดความสนใจแล้ว ความกระตือรือร้นนั้นจะลดลง นอกจากนี้ธรรมชาติของเด็กวัยนี้ชอบร้องรำ ทำเพลง เต้นตามจังหวะดนตรีเป็นพื้นฐานอยู่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) และผู้วิจัยยังได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่มีรูปแบบของการฝึกสังเกตและฟังสิ่งรอบตัวประกอบด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายและได้ ร้องเพลงที่ชื่นชอบ โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่ใช้ในการพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายที่พัฒนาขึ้น จึงเป็นโปรแกรมที่มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้พัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

นอกจากนี้ กิจกรรมของโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้นยังอยู่บนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่น ผู้วิจัยให้เด็กเรียนรู้จากตัวแบบด้วยการเลียนแบบต้นฉบับจากครู ผู้นำกิจกรรม โดยเลียนแบบทั้งการปรบมือตามจังหวะ การฝึกหายใจ สัญลักษณ์มือโคดาเย การฝึกพลังเสียง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) เด็กมีโอกาสลองถูกลองผิดด้วยตัวเอง โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory) และเมื่อเด็กทำถูกจะให้คำชมและหรือขนม รางวัล ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเสริมแรง สกินเนอร์

(Reinforcement) ทำให้โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมที่มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของเด็กวัยนี้

ส่วนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกร้องเพลงที่มีต่อความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย

ผลวิจัยพบว่าความใส่ใจของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกร้องเพลงสามารถพัฒนาความใส่ใจของกลุ่มทดลองได้ ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากโปรแกรมนี้ถูกพัฒนาขึ้นโดยคำนึงถึงธรรมชาติของวัยเด็กตอนปลายที่ชอบร้องรำทำเพลง เริ่มต้นตามจังหวัดนครศรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ส่งผลให้ขณะทำกิจกรรม เด็กๆ ได้ให้ความสนใจ กระตือรือร้นและร่วมมือเป็นอย่างดี นอกจากนี้ โปรแกรมการฝึกร้องเพลงยังพัฒนาขึ้นโดยอยู่บนพื้นฐานขององค์ประกอบความใส่ใจทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การฟังความสนใจ/การบริหารจัดการ (focus/execute) 2. การเปลี่ยนความสนใจไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง (shift) 3. การคงอยู่กับเป้าหมาย (sustain) 4. การลงรหัส (encode) ตลอดจน ผู้วิจัยยังได้ประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้ากับโปรแกรมการฝึกร้องเพลง ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบของแบนดูรา (Learning Through Modeling) ผู้วิจัยให้เด็กได้เรียนรู้จากครูผู้นำกิจกรรม ซึ่งเป็นตัวแบบให้เด็กๆ ได้เรียนรู้และทำตาม โดยทุกกิจกรรมเด็กจะต้องเรียนรู้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบตัวแบบ เช่น กิจกรรมที่ 2 หายใจเป็นเสียงเพลง ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจ และการทำสัญลักษณ์มือโคดาโยเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งก็พบว่าเด็กสามารถหายใจได้อย่างถูกวิธี และทำสัญลักษณ์มือตามทีผู้วิจัยสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง หรือกิจกรรมที่ 4 ถ่าน แทน แทน ผู้วิจัยเป็นตัวแบบสาธิตการเปล่งเสียงเพื่อให้เด็กสังเกตและทำตาม ซึ่งพบว่าเด็กเลียนแบบตัวแบบจนเปล่งเสียงร้องได้ถูกต้อง นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ลองทดลองดูในการทำกิจกรรมทุกครั้งด้วยตัวเอง โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory) เช่น กิจกรรมที่ 1 จังหวะพาเพลิน โดยที่เด็กจะต้องฝึกการปรบมือตามจังหวะของตัวโน้ตให้ถูกต้อง และ กิจกรรมที่ 2 หายใจเป็นเสียงเพลง เด็กๆ จะต้องฝึกหายใจให้ถูกวิธี ซึ่งได้ใช้ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ และเมื่อเด็กทำถูกก็จะได้รับคำชมและ/หรือขนม รางวัล ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเสริมแรงของสกินเนอร์ (Reinforcement) กิจกรรมที่ 4 ถ่าน แทน แทน และกิจกรรมที่ 5 พลังเสียงสูง ต่ำ ดัง เบา ได้ถูกต้อง เป้าที่ขลุ่ยได้นาน ผู้นำกิจกรรมจะให้ชมเชยเด็กที่ทำได้ถูกต้อง จึงส่งผลให้เด็กคนอื่นๆ มีความพยายามที่จะทำให้สำเร็จเช่นเดียวกับเด็กคนที่ได้รับคำชม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองโดยภาพรวม พบว่า เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงแสดงความสนใจ โดยมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ถ้ามคำถามที่เกี่ยวข้องกับการฝึกร้องเพลง มีการแย่งกันตอบคำถามของผู้นำกิจกรรม ตั้งใจฟังเมื่อผู้นำกิจกรรมอธิบายเนื้อหา แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาของกิจกรรม สามารถจดจำความรู้ที่ได้รับในแต่ละครั้ง ซึ่งก่อนเริ่มกิจกรรมจะมีการทบทวนความรู้ที่ได้รับตั้งแต่กิจกรรมแรก ซึ่งเด็ก ๆ สามารถตอบได้ทั้งหมด และเมื่อจบการทดลอง เด็ก ๆ ขอให้ผู้นำกิจกรรมกลับทำกิจกรรมเพิ่มอีก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้นเหมาะสมกับเด็กวัยนี้จึงน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ความใส่ใจของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง

สำหรับผลวิจัยที่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 นั้น แม้ว่าความใส่ใจของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงไม่ได้เพิ่มขึ้นมากกว่าความใส่ใจของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลง แต่ก็เห็นแนวโน้มว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกร้องเพลงมีความใส่ใจดีขึ้นกว่าเดิม โปรแกรมการฝึกร้องเพลงที่พัฒนาขึ้นนี้จึงนับว่าเป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลาย โดยอาจจะนำไปใช้ร่วมกับแนวทางหรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อพัฒนาความใส่ใจให้กับเด็กวัยนี้ได้ดีขึ้น ซึ่งโปรแกรมการฝึกร้องเพลงนี้ ครูวิชาดนตรีหรือผู้ที่มีพื้นฐานด้านดนตรีสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาความใส่ใจให้กับเด็กวัยนี้ได้ไม่ยากนัก

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าความใส่ใจของวัยเด็กตอนปลายดีขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์โดยนำการฝึกร้องเพลงไปใช้ควบคู่กับการเดินเข้าจังหวะ โดยเริ่มจากการฝึกร้องเพลงก่อน แล้วจึงใส่ท่าทางในการเดินลง และพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูสอนดนตรีสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความใส่ใจใ้กับวัยเด็กตอนปลายได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาความคงอยู่ของความใส่ใจของเด็กหลังจากโปรแกรมการฝึกร้องเพลงสิ้นสุดลง 2-3 เดือน เพื่อตรวจสอบว่าความใส่ใจของเด็กยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด
2. การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มแนวทางการวัดความใส่ใจด้วยวิธีการอื่น ๆ นอกเหนือไปจากการทำแบบวัด Trail Making Test เช่น แบบสังเกตที่สามารถให้คุณครู หรือผู้ปกครอง นำไปประเมินที่บ้านหรือโรงเรียนได้

บรรณานุกรม

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Lyon, G. R., & Krasnegor, N. A. (1996). *Attention, memory, and executive function*. Baltimore: Baltimore : P.H. Brookes Pub. Co.
- Merriam webster's, d. (2561). attention. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/attention>
- จเร สำอางค์. (2553). ดนตรีเล่นสมองแล่น = *Music can change*. สมุทรปราการ: สมุทรปราการ : จ. สำอางค์.
- ฐิติรัตน์ ดาวัลย์. (2542). กาทัง.
<https://supansaa3523.wordpress.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%87/>
- ดวงใจ ทิวทอง. (2560). อรรถบทธการขับร้อง : กระบวนแบบและนวัตกรรมการขับร้อง (พิมพ์ครั้งที่ 1.). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดจำหน่าย.
- ดวงใจ อมาตยกุล. (2545). การขับร้องประสานเสียง. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดาวรุ่ง รังงาม. (2556). ผลของการจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกที่มีต่อการพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3. *Veridian e-Journal* ฉบับ ภาษา ไทย สาขา มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะและฉบับ *International Humanities, Social Sciences and arts*, 6(3), 29-41.
- บุษกร โยธานัก. (2555). พัฒนาการของเด็กวัยเรียน 6 – 12 ปี.
<https://www.gotoknow.org/posts/305078%5D>
- ประณต เค้าฉิม. (2526). จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประณต เค้าฉิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม เกตุมาน. (2550). ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในนักเรียนและแนวทางการแก้ไข.
http://www.psyclin.co.th/new_page_53.htm

- พรพนทิพย์, ศ. (2556). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 6, ฉบับปรับปรุง..). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพนธิดา สายตา. (2555). ทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์. ประสบการณ์.
- พระธรรมปิฎก. (2539). ชีวิต การงาน หลักธรรม พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก. (2550). พุทธธรรม (ฉบับเดิม) (พิมพ์ครั้งที่ 13..). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม = *Dictionary of Buddhism* (พิมพ์ครั้งที่ 28 (พิมพ์รวมเล่ม 3 ภาค)). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ. (2557). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร.
- พัชราพร ชมภูคำ, & ภาวิศ วงศ์แพทย์. (2550). ค่าปกติการทำแบบทดสอบ Trail Making Test – Thai Modification. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร.
- มณีรัตน์ ภูทะวัง, ทศนีย์ นาคคุณทรง, & ภูษิต บุญทองเถิง. (2560). การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย.
- มณีรัตน์ ภูทะวัง, ท. น. ภ. บ. (2560). การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย.
- มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. (2015). บทที่ 1 สมาธิ คืออะไร.
<http://book.dou.us/doku.php?id=md101:1>
- รชต ถนอมกิตติ. (2560). ผลของโปรแกรมการเดินแอโรบิกที่มีต่อสมาธิของเด็กก่อนวัยเรียน. ปรินญาณินพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (พิมพ์ครั้งที่ 2..). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- วิชุดา เจริญกิจการ, เกษมกิจวัฒนา, ส., & ไตสิงห์, แ. (2555). ประสิทธิภาพการเรียนรู้จดจำในผู้ที่เคยมีภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว ที่มีระดับปัจจัยเสี่ยงแตกต่างกัน. วารสารสภาการพยาบาล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 9, แก้ไขเพิ่มเติม..). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, ส. (2552). หลักการทำสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:

กรุงเทพฯ : มุลินิจิตติอิมบรูญบารมี.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560, 20 พฤศจิกายน 2561). ทำงานเป็นสุขด้วย

สติสมาธิ. [http://www.thaihealth.or.th/Content/39752-](http://www.thaihealth.or.th/Content/39752-%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%98%E0%B8%B4.html)

<http://www.thaihealth.or.th/Content/39752-%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%98%E0%B8%B4.html>

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2561). คลังศัพท์ไทย หมวดการแพทย์.

<http://www.thaiglossary.com/groups/med/browse/published/search/attention>

สุชา จันทน์เอม. (2543). จิตวิทยาเด็ก (พิมพ์ครั้งที่ 4..). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาพรรณวดี ฟูเจริญ. (2557). ลูกซนแค่ไหนจัดเป็น “สมาธิสั้น”.

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/July-2014/children-attention-deficit-hyperactivity-disorder>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วิญญูรัตน์ วีระชวาลสิทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด	10 มกราคม 2534
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2552 ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2562 จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	89/8 หมู่บ้านวิลล่า49 ซอยพร้อมศรี2 คลองตันเหนือ วัฒนา กทม 10110

