

การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่ม  
แบบเสี่ยง: การศึกษาค้นคว้าอิสระ

พรรณพพร สิริโรจน์



Wondershare<sup>TM</sup>  
คุณลิขิตเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา


กันยายน 2561


ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

PDF Editor


คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณภาพนิพนธ์ ได้พิจารณาคุณภาพนิพนธ์ของ พรรณปพร ลีวีโรจน์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์


  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี ชัดเข้ม)


  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร. กนก พานทอง)


คณะกรรมการสอบคุณภาพนิพนธ์

  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร. กานดา พุนลาภทวี)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี ชัดเข้ม)

  
..... กรรมการ  
(ดร. กนก พานทอง)


  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พูลพงศ์ สุขสว่าง)

  
..... กรรมการ  
(ดร.ปรัชญา แก้วแก่น)

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญาอนุมัติให้รับคุณภาพนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา ของมหาวิทยาลัยบูรพา



Wondershare

  
..... คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา กรเพชรปานี) และวิทยาการปัญญา  
วันที่ 23 เดือน กันยายน พ.ศ. 2561

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา  
จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปี 2560



# PDF Editor

## ประกาศคุณูปการ

การทำคุณุภินิพจน์นี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี ชัดเข้ม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร. ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ อดีตอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่ได้ล่องลับไปแล้ว และ ดร. กนก พานทอง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา กรเพชรปानी คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา และคณะกรรมการสอบปากเปล่าที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้คุณุภินิพจน์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. อำไพรัตน์ อักษรพรหม ดร. วิไลภรณ์ โคตรบึงแก และพันโทหญิงบุญเรือน เหมศรี ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการทำคุณุภินิพจน์ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์ในวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา ดร.พีร วงศ์อุปราช และคุณวิทวัส เพ็ญภู ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ เพื่อลดการตีความตีความผิดและหลีกเลี่ยงการตรวจวัดและวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าสมอง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ อาจารย์และนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ ที่อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่ได้สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2560

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ที่ได้กรุณาประสิทธิประสาทวิชาความรู้ ขอกราบขอบพระคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจสำคัญและให้การช่วยเหลือสนับสนุน ดูแลมาตลอด และขอขอบคุณเพื่อน พี่น้องทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้ ที่มีส่วนร่วมให้การทำคุณุภินิพจน์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

พรรณปพร ลีโรจน์



wondershare™

PDF Editor

53810283: สาขาวิชา: การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา;

ปร.ด. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา)

คำสำคัญ: การปรับความคิดอย่างมีสติ/ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ คลื่นไฟฟ้าสมอง

พรรณนพพร สิริโรจน์: การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่มแบบเสี่ยง: การศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมอง (MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY FOR REDUCING RISKY ALCOHOL CONSUMPTION AMONG

VOCATIONAL STUDENTS: AN ELECTROENCEPHALOGRAPH STUDY) คณะกรรมการควบคุม

ดุชนินพนธ์: เสรี ชัดเข้ม, ค.ด., กนก พานทอง, ปร.ด., 309 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี ด้วยการวิจัยเชิงทดลอง วัตถุประสงค์ก่อนและหลังการทดลอง กับนักเรียนอาชีวศึกษา ปีการศึกษา 2558 เพศชายที่ดื่มแบบเสี่ยง อายุระหว่าง 16-19 ปี จำนวน 40 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง Neuroscan System การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และหาขนาดอิทธิพล

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง แต่ละวิธีมีกิจกรรม 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2. วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี มีค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดบิดเบือนจากความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง หลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้



wondershare™

PDF Editor

53810283: MAJOR: RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE;  
Ph.D. (RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE)

KEYWORDS: MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY/ ALCOHOL CONSUMPTION/  
ELECTROENCEPHALOGRAM

PANPAPORN LEEVIROJ: MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY FOR  
REDUCING RISKY ALCOHOL CONSUMPTION AMONG VOCATIONAL STUDENTS: AN  
ELECTROENCEPHALOGRAM STUDY. ADVISORY COMMITTEE: SEREE CHADCHAM, Ph.D.,  
KANOK PANTHONG, Ph.D., 187 P. 2018.

The purposes of this research were to develop mindfulness-based cognitive therapy with yoga asana non-movement combined with Thai classical music, and mindfulness-based cognitive therapy with yoga asana movement combined with Thai classical music, and to study the effectiveness of the two procedures using a pretest-posttest group design. The participants were forty male vocational students with risky alcohol consumption in academic year 2015, aged between 16-19 years. They were randomly assigned to an experimental group 1 (n=20) and experimental group 2 (n=20). The research instruments consisted of a questionnaire of distorted thoughts, the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), and the Neuroscan System which was used to collect signals of EEG. Data were analyzed by mean, standard deviation, *t*-tests, and effect size.

The results revealed that:

1. Both therapies consisted of 12 activities and each activity lasted 60 minutes per session, two sessions per week.
2. Both approaches led to lower scores in distorted thoughts, alcohol consumption, and the alpha power, when compared to those of the pre-experiment condition, was significant at a level of .05, but there was no difference in these parameters between groups.

The results confirm that these two approaches could reduce alcohol consumption.



# PDF Editor

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉุ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น.....	9
ตอนที่ 2 แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์ ดนตรีบำบัด การฝึกโยคะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
ตอนที่ 4 การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
ระยะที่ 1 การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	61
ระยะที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	78
การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	78
การออกแบบแผนการวิจัย.....	79
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	80
การดำเนินการทดลอง.....	83
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	86
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
4 ผลการวิจัย.....	95
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	96
ตอนที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	99



Wondershare™

PDF Editor

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปและอภิปรายผล.....	121
สรุปผลการวิจัย.....	121
อภิปรายผลการวิจัย.....	123
ข้อเสนอแนะ.....	129
บรรณานุกรม.....	131
ภาคผนวก.....	144
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	145
ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	155
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	167
ภาคผนวก ง คู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง/ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะ แบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง.....	185
ภาคผนวก จ ภาพการจัดกิจกรรมกลุ่มการปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์.....	306
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	308



wondershare™

# PDF Editor



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3-1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง.....	63
3-2 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการเพลงไทยบรรเลง.....	65
3-3 ตัวอย่างแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติสำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	68
3-4 ตัวอย่างแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติสำหรับกลุ่มทดลองใช้.....	68
3.5 โครงสร้างวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง.....	69
3-6 โครงสร้างวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง.....	70
3-7 ตัวอย่างแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง.....	81
3-8 ตัวอย่างแบบวัดการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์.....	82
3-9 เกณฑ์การให้คะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์.....	82
3-10 กำหนดวันเวลาการทดลองในห้องปฏิบัติการ "ศูนย์ความเป็นเลิศทางวิทยาการปัญญา" วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา.....	84
4-1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	97
4-2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	99
4-3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	100
4-4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง.....	101
4-5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง.....	102
4-6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	103
4-7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	104
4-8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง.....	105



wondershare™

PDF Editor

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-9 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง .....	106
4-10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง .....	107
4-11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	110
4-12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรด ในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง.....	112
4-13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดใน แต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง.....	114
4-14 สรุปผลการศึกษาตามสมมติฐานการวิจัย.....	118



wondershare™

PDF Editor

## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
2-1 รูปแบบกระบวนการคิด.....	16
2-2 ท่าสิงโต (Lion Pose).....	39
2-3 ท่าหมา (Dog Pose).....	39
2-4 ท่างูเห่า (Cobra Pose).....	40
2-5 ท่านกอินทรี (Eagle Pose).....	40
2-6 ท่าปลา (Fish Pose).....	40
2-7 ท่ากบ (Frog Pose).....	41
2-8 ท่าจระเข้ (Crocodile Pose).....	41
2-9 ท่าอีกา (Crow Pose).....	41
2-10 ท่าปลาวาฬ (Blue Whale Pose).....	42
2-11 ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose).....	42
2-12 ท่านกพิราบ (Pigeon Pose).....	42
2-13 ท่าเต่า (Tortoise Pose).....	43
2-14 ท่าปาทั้งกา (Locust Pose).....	43
2-15 ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose).....	43
2-16 ท่าอูฐ (Camel Pose).....	44
2-17 ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose).....	44
2-18 ท่าต้นไม้ (Tree Pose).....	44
2-19 ท่านอนราบ (Above Savasana Pose).....	45
2-20 ท่าเด็ก (Above Child Pose).....	45
2-21 ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose).....	45
2-22 สัญญาณอีอีจี (EEG).....	51
2-23 คลื่นไฟฟ้าสมองเบต้า ในสภาวะการทำงาน.....	53
2-24 คลื่นไฟฟ้าสมองแอลฟา ในสภาวะพักผ่อนหรือกำลังทำสมาธิ.....	53
2-25 คลื่นไฟฟ้าสมองธีต้า ในสภาวะหลับหรือเข้าสมาธิลึก.....	53
2-26 คลื่นไฟฟ้าสมองเดลต้า ในสภาวะหลับอย่างเต็มที่.....	54
2-27 บริเวณของสมองส่วนต่าง ๆ.....	56
2-28 จุดกำกับบนศีรษะของระบบ 10-20 แบบระยะห่าง 20 เพอร์เซ็นต์.....	56
3-1 การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	62
3-2 ขั้นตอนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	78



## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3-3 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest and Posttest Comparison Group Design.....	79
3-4 ระบบเครื่องตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง.....	83
3-5 การดำเนินการทดลอง.....	83
3-6 ลำดับขั้นและช่วงเวลาในการบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง.....	87
3-7 การกรองสัญญาณ (Filtering) คลื่นไฟฟ้าสมอง.....	88
3-8 การกรองสัญญาณพื้นฐาน.....	88
3-9 การกรองสัญญาณช่วงความถี่.....	89
3-10 การตัดสัญญาณเสียงรบกวน.....	89
3-11 การตัดคลื่นไฟฟ้าสมอง.....	90
3-12 การเปลี่ยนคลื่นไฟฟ้าสมองให้เป็นช่วงความถี่.....	90
3-13 การเลือกช่วงคลื่นความถี่.....	91
3-14 การบันทึกข้อมูล.....	91
3-15 การแปลงข้อมูลความถี่ของคลื่น Alpha เป็นข้อมูลรูปแบบ .txt.....	92
3-16 การลบตา.....	92
3-17 การแปลงข้อมูล Text file ให้อยู่ในรูปแบบโปรแกรม Microsoft Excel.....	93
4-1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	100
4-2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	101
4-3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง.....	102
4-4 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง.....	103
4-5 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	104
4-6 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง.....	105
4-7 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง.....	106
4-8 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง.....	107



wondershare™

PDF Editor

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4-9 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลัง การทดลองบริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง.....	109
4-10 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลัง การทดลอง.....	109
4-11 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลัง การทดลองบริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง .....	111
4-12 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับ หลังการทดลอง .....	111
4-13 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วน ของบริเวณเปลือกสมองทดลอง .....	113
4-14 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง.....	114
4-15 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วน ของบริเวณเปลือกสมอง.....	116
4-16 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง.....	116



# PDF Editor

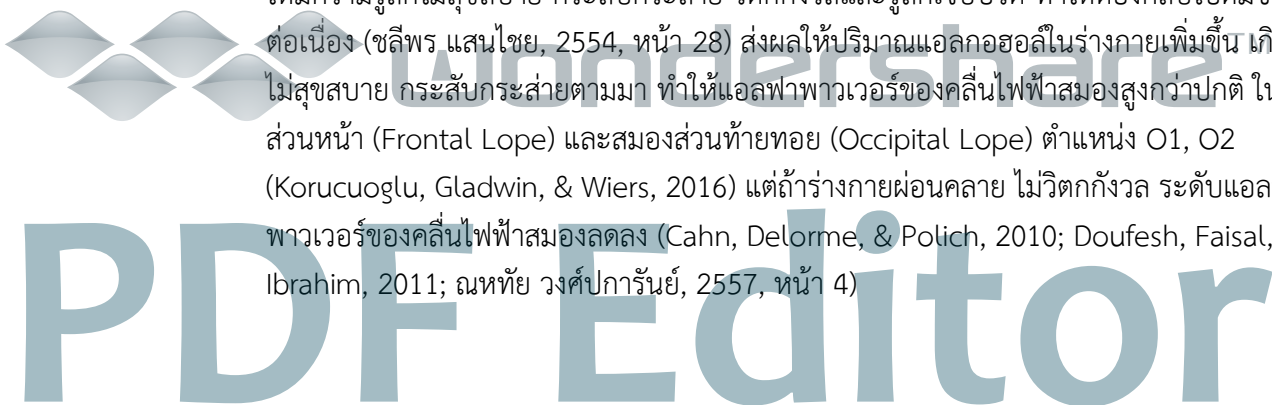
# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเครื่องดื่มที่ทั่วโลกรู้จักกันมายาวนาน มีความนิยมดื่มกันมากที่สุดในโลก ด้วยปริมาณการดื่มและการผลิตที่เพิ่มขึ้นทุกปี ๆ (World Health Organization [WHO], 2004, p. 9) เมื่อดื่มจะมีอาการมึนเมาขาดสติ (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2012, p. 352) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ถูกกฎหมาย แต่มีการดื่มกันอย่างแพร่หลายทั่วโลกตลอดมา (WHO, 2011, p. 8) สำหรับประเทศไทยก็เช่นกัน มีผู้ดื่มมากติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีจำนวนการดื่มเพิ่มขึ้นทุกปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554-2555, หน้า 3-4) ทำให้ในแต่ละปีมีนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นประมาณ 2.5 แสนคน และในกลุ่มนี้จะกลายเป็นนักดื่มจนติดเพิ่มสูงขึ้น ร้อยละ 70 ภายในระยะเวลาอีก 3 ปีข้างหน้า (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2556, หน้า 23) จึงทำให้กลุ่มวัยรุ่นเริ่มเจ็บป่วยหรือตายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น จนกลายเป็นปัญหาสุขภาพติดอันดับสามของโลก (WHO, 2011, p. 546) ในขณะเดียวกันถ้าวัยรุ่นเริ่มต้นดื่มเร็วมากเท่าไร จะเป็นตัวชี้วัดถึงการเป็นผู้ที่ดื่มหนักและติดแอลกอฮอล์ในเวลาต่อมา (Abar, 2012, p. 2)

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นนักเรียนอาชีวศึกษา จะดื่มค่อนข้างหนักและดื่มสูงเกือบ 2 เท่าของนักเรียนสายสามัญ และเมื่อมีระดับการศึกษาที่สูงขึ้น ยิ่งดื่มหนักมากยิ่งขึ้น (สาวิตรี อักษรนางค์กรชัย, อโนชา หมึกทอง และถนอมศรี อินทนนท์, 2551) ถ้าวัยรุ่นได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะนำไปสู่การใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ ตามมาได้อย่างง่ายและแรงมากขึ้น (Soyka, Kuefner, & Feuerlein, 2008, p. 84) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากลอง และมีความคิดว่าถ้าได้ดื่มจะสร้างความสนุกสนาน คลายเครียด กล้าแสดงออก แสดงความเป็นชายแท้ ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดี แสดงถึงความสนิทสนมและมีความจริงใจต่อกัน (สิริรัฐ สุกันธา, วิสุทธธ จิตอารี, จีรพร ศรีวัฒนานุกุลกิจ และสุพัฒน์ ไตรวิจิษฐ์ชัยกุล, 2550, หน้า 90-91) จึงทำให้วัยรุ่นไม่สามารถปฏิเสธการดื่มได้ เพราะถ้าปฏิเสธการดื่มถือว่าปฏิเสธความสัมพันธ์ กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการดื่มของวัยรุ่น (Archimi & Kuntsche, 2014) ประกอบกับวัยรุ่นอายุ 13-19 ปี เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางสมองไม่เต็มที่ ในด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา (Weinberger, Elvevag, & Giedd, 2005) ยิ่งเป็นเหตุให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มร่างกายจะมีความต้องการแอลกอฮอล์ในปริมาณที่สูงขึ้น ๆ อย่างต่อเนื่อง เพราะแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นสารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) ในสมองให้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความรู้สึกพึงพอใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ซีโรโทนินลดลงส่งผลให้มีความรู้สึกไม่สุขสบาย กระสับกระส่าย วิดกกังวลและรู้สึกเจ็บปวด ทำให้ต้องกลับไปดื่มซ้ำอย่างต่อเนื่อง (ชลีพร แสนไชย, 2554, หน้า 28) ส่งผลให้ปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายเพิ่มขึ้น เกิดอาการไม่สุขสบาย กระสับกระส่ายตามมา ทำให้แอลฟาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองสูงกว่าปกติ ในสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) และสมองส่วนท้ายทอย (Occipital Lobe) ตำแหน่ง O1, O2 (Korucuoglu, Gladwin, & Wiers, 2016) แต่ถ้าร่างกายอ่อนคลาญ ไม่วิดกกังวล ระดับแอลฟาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองลดลง (Cahn, Delorme, & Polich, 2010; Doufesh, Faisal, Lim, & Ibrahim, 2011; ฌททัย วงศ์ปการันย์, 2557, หน้า 4)



ดังนั้น ปัญหาการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น มี 2 สาเหตุ คือ 1) ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงเกี่ยวกับการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และ 2) พัฒนาการทางสมองไม่เต็มที่ ในด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ในระยะเวลาที่ผ่านมาการแก้ไขปัญหการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น ได้ดำเนินการในด้านการป้องกัน รักษาและฟื้นฟู สำหรับผู้ที่ติดเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในหลากหลายรูปแบบ เช่น การณรงค์ การให้ความรู้ การเสริมสร้างทักษะชีวิต และการออกมาตรการควบคุมการเข้าถึงเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ การบำบัดแบบสั้น (Brief Intervention) ครอบครัวบำบัด (Family Therapy) เป็นต้น แต่ปรากฏว่าปัญหาการตีมือของวัยรุ่นมิได้ลดลง (ทักษพลธรรมรังสี, 2553, Online) เป็นเพียงแค่ชะลอการตีมือชั่วคราวหนึ่งเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไปวัยรุ่นจึงหันกลับมาเริ่มตีมือใหม่อีกเป็นเช่นนี้อยู่เรื่อยไป จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาหาวิธีการในการแก้ไขปัญหการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นต่อไป

ผู้วิจัยสนใจศึกษาหาวิธีการแก้ไขปัญหการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น โดยไม่กลับไปตีมือซ้ำได้อีก และได้พบว่า แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ของ Segal, Williams, and Teasdale (2013) ที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ของ Beck (1995) ที่ได้รับความนิยมอย่างมากทั่วโลก และปัจจุบันนี้ยังคงใช้อยู่ แต่เมื่อนำไปใช้ในบางกลุ่ม แนวคิด CBT ยังไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จึงได้มีการพัฒนามาเป็นแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (MBCT) และมีการนำแนวคิดนี้มาใช้บ้างแล้วในหลายกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กลุ่มโรคทางจิตเวช ลดความอ้วน ลดความอยากบุหรี่ ลดน้ำตาลในเลือด และลดอาการอยากกัญชาได้ และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำได้อีก (Zgierska, Rabago, Zuelsdorff, Miller, & Fleming, 2008; Vidrine et al., 2009) แต่ยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มที่ตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ จึงทำให้ต้องมีการศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในกลุ่มที่ตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไปว่า สามารถจัดการปัญหาการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์และไม่กลับไปตีมือซ้ำได้อีกได้หรือไม่ เพราะที่ผ่านมาได้นำแนวคิด MBCT นี้ไปใช้ด้วยการทำสมาธิ (Meditation) เพียงอย่างเดียว ตามแนวคิดพุทธศาสนา เช่น นั่งสมาธิ การฝึกสติสัมปชัญญะ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ วิปัสสนากรรมฐาน สวดมนต์ เดินจงกรม และการท่องมนต์ตรา ที่เป็นการฝึกจิตให้สงบนิ่งชั่วขณะ ทำให้หยุดความคิดเชิงลบ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปจิตไม่สงบนิ่ง จึงกลับมามีความคิดเช่นเดิมอีก ทำให้ไม่สามารถหยุดความคิดทางลบที่เป็นเหตุให้กลับมาตีมือซ้ำได้อีก ประกอบกับวัยรุ่นมักชอบมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะสิ่งเสพติด อันเนื่องมาจากสมองมีการพัฒนาไม่เต็มที่ ในด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา จึงได้นำแนวคิดการคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ของ Marzano (2001) และการแก้ไขปัญห (Problem Solving) ของ Weir (1974) มาพัฒนาร่วมกับ MBCT ที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา และนำแนวคิดการฝึกโยคะ (Yoga) ของ Judith and Helen (2006, pp. 399-477) ที่เป็นการรวมกันของกายและจิตให้สัมพันธ์กัน ให้มีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ ส่งผลให้ร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณมีศักยภาพมากขึ้น โดยใช้โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย (Yoga Asana Non-Movement) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย (Yoga Asana Movement) เพราะการฝึกการมีสติมี 2 รูปแบบ คือ แบบเคลื่อนไหวและไม่เคลื่อนไหว (Kabat-Zinn, 2003) ร่วมกับแนวคิดดนตรีบำบัด ของ Biley (2001, p. 210) เพราะดนตรีสามารถหล่อหลอมจิตใจ ร่างกายและอารมณ์เข้าด้วยกัน เสี่ยง



ของดนตรีจะแทรกซึมเข้าไปในระดับลึกของผู้ฟัง ที่คำพูดหรือการสัมผัสไม่สามารถเข้าถึงได้ เพื่อเพิ่มศักยภาพการรวมกันของกายและจิตให้มีสติมากขึ้น และเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นมากที่สุด เมื่อมีสติมากขึ้นก็สามารถควบคุมความคิดเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และไม่กลับมาดื่มซ้ำได้อีก

ผู้วิจัยจึงได้พัฒนามาเป็นวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ 2 วิธี วิธีใดที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นได้ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง
2. ศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้
  - 2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 2.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 2.6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น เกิดจากการได้รับรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอดีตที่ผ่านมา และจดจำในกระบวนการคิด ในที่สุดกลายเป็นความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ในความคิดอัตโนมัติ เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้น จึงพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างอัตโนมัติ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรอง (Beck, 1993, p. 133) เช่น เสียใจดื่ม



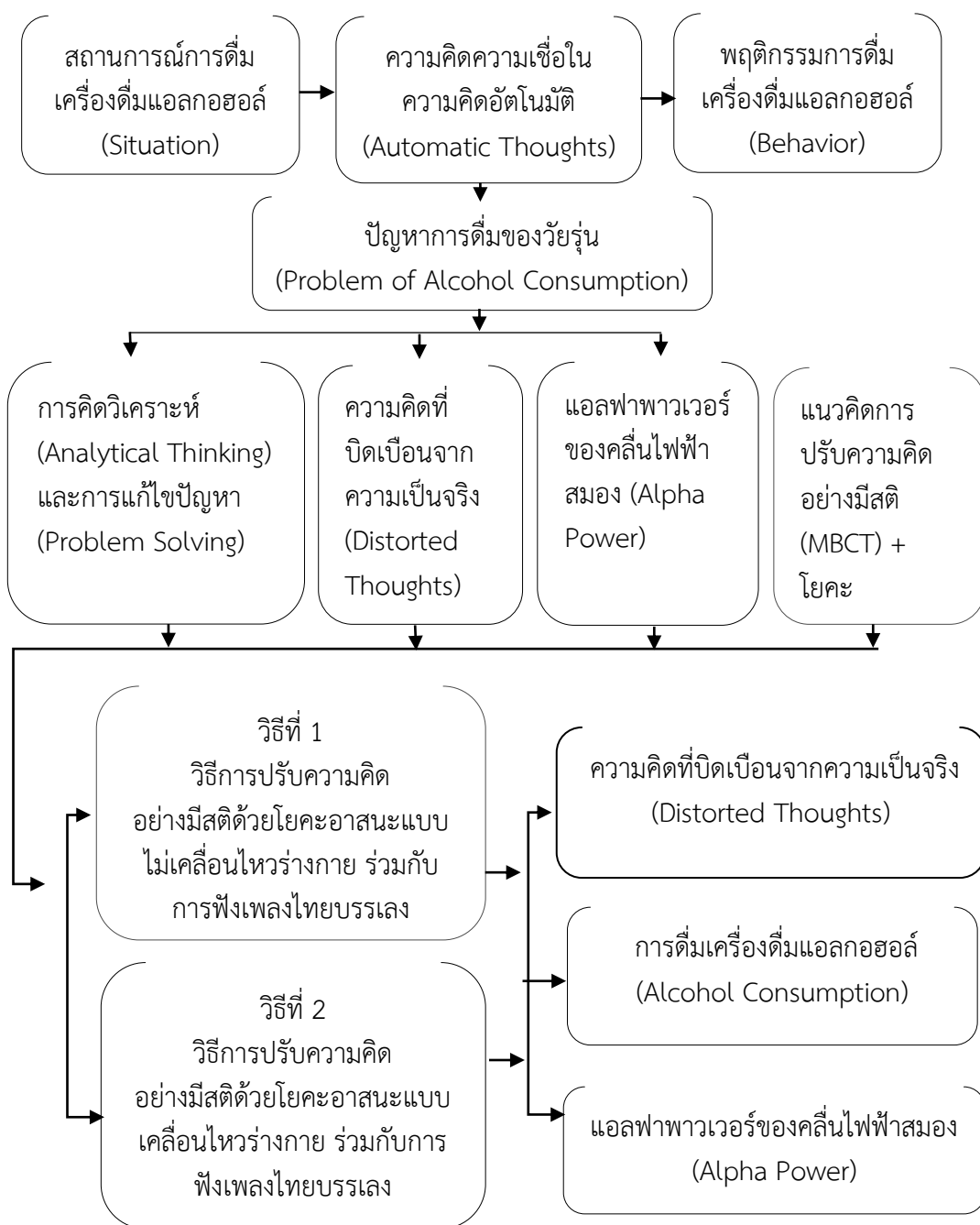
เหล่านี้ เพราะมีความคิดว่าเหล่านี้ทำให้คล้ายทุกซ์ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีเพื่อนมากและเพื่อนยอมรับ เป็นเหตุให้วัยรุ่นต้องดื่ม ประกอบกับวัยรุ่นมักชอบมีพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้สารเสพติดชนิดต่าง ๆ เนื่องจากมีพัฒนาการทางสมองไม่เต็มที่ ในสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ในด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา (Weinberger et al., 2005; Zeigler et al., 2005) และผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้แอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองเพิ่มสูงขึ้น ในสมองส่วนหน้า และสมองส่วนท้ายทอย (Korucuoglu et al., 2016)

ผู้วิจัยจึงได้นำแนวทางการปรับความคิดอย่างมีสติ (MBCT) ของ Segal et al. (2013, pp. 70-75) ที่มีพื้นฐานมาจากแนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ของ Beck (1995) มาใช้ในการจัดการปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่กลับไปเป็นซ้ำได้อีก ด้วยฝึกการปรับความคิดอย่างมีสติ เมื่อมีสติก็จะสามารถควบคุมความคิดได้ และฝึกโยคะอาสนะ ของ Judith and Helen (2006, pp. 399-447) และดนตรีบำบัดของ Biley (2001, p. 210) ที่ช่วยให้จิตสงบนิ่งมีศักยภาพมากขึ้น และเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นมากที่สุด นอกจากนี้ยังฝึกการคิดวิเคราะห์ของ Marzano (2001, pp. 30-36) การแก้ไขปัญหาของ Weir (1974, p. 18) ที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะสิ่งเสพติด จึงต้องพัฒนาสมองในส่วนที่วัยรุ่นยังมีการพัฒนาไปไม่ถึง ให้มีความพร้อมในด้านการคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหาให้มากขึ้น จึงได้พัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1 และ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 2 หลังจากใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแล้ว วัดผลในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ และนำผลมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง เพื่อให้ทราบว่า วิธีการใดที่มีประสิทธิภาพมากกว่ากัน เพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่กลับไปดื่มซ้ำได้อีกต่อไป ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1-1



wondershare™

PDF Editor



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน
5. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน
6. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน
7. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกัน
8. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน
9. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน
10. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน
11. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกัน
12. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ที่เป็นวิธีการให้หน่วยงานและสถาบันการศึกษา นำไปใช้แก้ไขปัญหาค่าการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และไม่กลับไปติดซ้ำได้อีก
2. หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาค่าการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาค่าการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่กลับไปติดซ้ำ
3. สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาค่าการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของนักเรียน และช่วยลดปัญหาการเรียนและความรุนแรงในโรงเรียนและนอกโรงเรียนได้ต่อไป
4. หน่วยงานภาครัฐเห็นความสำคัญของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ เพื่อไปกำหนดเป็นนโยบายของหน่วยงานและสถาบันการศึกษา ในแก้ไขปัญหาค่าการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น



Wondershare™

PDF Editor

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้มีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

### 1. ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา อายุ 16–19 ปี ในวิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2558 ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 400 คน ได้คัดกรองจากแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกผู้ดื่มเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) ผู้ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low Risk Drinking) จำนวน 120 คน 2) ผู้ดื่มแบบเสี่ยงสูง (Hazardous Drinking หรือ Risky Drinking) จำนวน 168 คน 3) ผู้ดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking) จำนวน 59 คน และ 4) ผู้ดื่มแบบติด (Alcohol Dependence) จำนวน 53 คน

### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) มี 1 ตัวแปร คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ มี 2 วิธี ได้แก่ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

### 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) มี 3 ตัว ดังนี้

2.2.1 ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (หน่วยวัดเป็นคะแนน)

2.2.2 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (หน่วยวัดเป็นคะแนน)

2.2.3 แอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง (หน่วยวัดเป็นค่าเฉลี่ยมิลลิวินาที)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอใจ ถูกคิดขึ้นได้ การรู้สึกตัวในขณะนั้น เป็นการคุมจิตไว้ในกิจหรือมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง (Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Yoga Asana Non-Movement and Thai classical music) หมายถึง วิธีการที่มีกิจกรรมการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง มีเป้าหมายเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง (Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Yoga Asana Movement and Thai classical music) หมายถึง วิธีการที่มีกิจกรรมการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง มีเป้าหมายเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



wondershare

PDF Editor

ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (Distorted Thoughts) หมายถึง ความเชื่อที่ได้รับรู้จากประสบการณ์ในอดีต และกลายมาเป็นความคิดความเชื่อในตัวบุคคล เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นจึงพร้อมที่จะดึงมาใช้แบบอัตโนมัติ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวหรือไม่ตระหนักรู้ และส่วนใหญ่จะเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเป็นจริง โดยเฉพาะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เสียใจดื่มเหล้า เหล้าทำให้คลายความทุกข์ ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล แสดงความเป็นชาย เป็นผู้ใหญ่และได้รับการยอมรับจากเพื่อน

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Consumption) หมายถึง การดื่มเหล้าขาว 35-50 ดีกรี เหล้าบรั่นดี 40-50 ดีกรี เหล้าวิสกี้ 40-50 ดีกรี เหล้ารัม 50-60 ดีกรี ไวน์ 10-13 ดีกรี เบียร์ 4-8 ดีกรี หน่วยวัดเป็นคะแนนการดื่ม 4 ระดับ คือ 1) การดื่มแบบเสี่ยงน้อย (Low-Risk Drinking) คะแนนระหว่าง 0-7 2) การดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking) คะแนนระหว่าง 8-15 3) การดื่มแบบอันตราย (Harmful Use) คะแนนระหว่าง 16-19 และ 4) การดื่มแบบติด (Dependence) คะแนนมากกว่า 20 วัดโดยใช้แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง (Alpha Power Wave) หมายถึง การวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram) โดยการใช้เครื่อง Neuroscan โปรแกรม Curry Neuroimaging Suite 7.0 วัดจากการวางขั้วไฟฟ้าบนหนังศีรษะที่ใช้หมวกสำเร็จรูป 19 ช่องสัญญาณ ตามระบบ 10-20 ตามมาตรฐานของ American EEG Society ด้วยความต้านทานขั้วไฟฟ้าบนหนังศีรษะ (Impedance) ที่ต่ำกว่า 5 k $\Omega$  จากสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่บันทึกได้จากสัญญาณทางชีวภาพการแพทย์ (Biomedical Signal) มีลักษณะของการวิเคราะห์ความถี่สัญญาณไฟฟ้า (Frequency Domain Analysis) ที่เป็นคลื่นไฟฟ้าสมองที่ปราศจากสัญญาณรบกวน หน่วยวัดเป็นค่าเฉลี่ยของคลื่นไฟฟ้าสมองแอลฟา (Alpha Wave) จะมีช่วงความถี่ประมาณ 8-15 รอบต่อวินาที มีหน่วยวัดเป็นรอบต่อวินาที (Hz)

นักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่มแบบเสี่ยง (Vocational Students for Risky Alcohol Consumption) หมายถึง นักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ อายุระหว่าง 16-19 ปี ที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง วัดจากแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 8-15 คะแนน



wondershare™

PDF Editor

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่มแบบเสื่อง: การศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี และศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ การทบทวนแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

ตอนที่ 2 แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์ ดนตรีบำบัด การฝึกโยคะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 4 การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2554, หน้า 35) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเริ่มจะเป็นผู้ใหญ่ จึงทำให้การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอยู่ในระหว่างของความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่

World Health Organization [WHO] (2004, p. 5) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีพัฒนาการ 3 ด้าน คือ พัฒนาทางร่างกาย ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ไปถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ พัฒนาการทางด้านจิตใจ จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

Steinberg (2007, p. 1) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จากการไม่มีวุฒิภาวะ ไปสู่การมีวุฒิภาวะแบบผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

Wikipedia (2016, Online) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม ในช่วงวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงของการสิ้นสุดการเป็นวัยรุ่น และเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ค่อนข้างมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มสังคม

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อเตรียมความพร้อม จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มสังคม

ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (2551, หน้า 20) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า เป็นสุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย



Wondershare™

PDF Editor



ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (2551, หน้า 35) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า เป็นเครื่องดื่มที่เป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยสุรา คือ สุราจะหมายความรวมถึงวัตถุ หรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์ทั้งหลาย สามารถดื่มได้เช่นเดียวกับสุรา แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท

สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณสุข (2558, Online) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า เป็นเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณไม่เกิน 60 ดีกรี ที่อยู่ในเกณฑ์สามารถดื่มได้ และจัดเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง เมื่อดื่มนาน ๆ จะมีการสะสมในร่างกายและมีอาการติดแอลกอฮอล์ เมื่อหยุดดื่มร่างกายจะมีอาการลงแดง

Centers for Disease Control and Prevention [CDC] (2012, p. 1) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ เมื่อได้ดื่มผลของแอลกอฮอล์ทำให้มีอาการมึนเมา พบมากในสุรา เบียร์และไวน์ เกิดจากการหมักของยีสต์ น้ำตาลและแป้ง

Wikipedia (2016, Online) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า เป็นเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่ สุรา โดยแอลกอฮอล์จะกระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เมื่อดื่มในปริมาณไม่มากจะรู้สึกผ่อนคลาย เพราะแอลกอฮอล์ไปกดจิตได้สำนึกที่คอยควบคุมตนเอง แต่เมื่อดื่มมากขึ้นก็จะกดสมองบริเวณอื่น ๆ ทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด จนกระทั่งหมดสติในที่สุดได้

กล่าวโดยสรุป เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ ไม่เกินร้อยละ 60 ที่ได้มาจากการหมักหรือการกลั่น เพื่อใช้ในการดื่ม และเมื่อได้ดื่มจะก่อให้เกิดอาการมึนเมา ได้แก่ เหล้าขาว เหล้าวิสกี้ กระจก แซ่ สาโท สบาย ไวน์และเบียร์ เป็นต้น

### ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปัจจุบันเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีหลากหลายชนิด ขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ และวัสดุที่ใช้ รวมไปถึงขั้นตอนและวิธีการผลิต จึงได้แยกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกเป็น 2 ประเภท (คณะกรรมการบริหารเครือข่ายวิชาการสารเสพติด, 2555, หน้า 10; กรมสุขภาพจิต, 2558, Online) ดังนี้

1. เครื่องดื่มประเภทกลั่น ได้แก่ 1) เหล้าบรันดี เป็นสุราที่รสเยี่ยมที่สุด มีราคาแพงกว่าชนิดอื่น เพราะกลั่นมาจากองุ่น ผ่านกรรมวิธีการผลิตและบ่ม มีปริมาณแอลกอฮอล์ 40-50 ดีกรี คือเหล้าบรันดีพื้นเมือง เช่น รีเจนซี (Regency) เป็นต้น เหล้าบรันดีตามมาตรฐาน เช่น สเปียร์รอยัล (Spy Royal) หรือมาสเตอร์เบลนด์ (Master Blend) เป็นต้น เหล้าบรันดีเกรดสูง มีราคาแพงได้จากการหมักในถังไม้โอ๊คเป็นเวลานาน ทำให้ได้สี กลิ่นและรสชาติที่ดี เช่น เหล้าบรันดีตระกูลคอนยัค (Cognac) เป็นต้น 2) วิสกี้ (Whisky) ทำมาจากข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพดหรือข้าวเหนียว โดยนำมาหมัก กลั่นและบ่ม 40-50 ดีกรี 3) เหล้ารัม กลั่นมาจากน้ำอ้อย กากน้ำตาลและน้ำเชื่อม บางครั้งมีการผสมผิวส้ม หรือผลไม้อื่น ๆ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น 50-60 ดีกรี 4) วอดก้า มีลักษณะคล้ายวิสกี้ ทำมาจากข้าวสาลี แต่มีปริมาณแอลกอฮอล์สูงกว่าวิสกี้ 5) เหล้าคอกเทล เป็นการนำเอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลายชนิดมาผสมกันตามสูตรแล้วแต่รสนิยมของผู้ดื่ม และ 6) เหล้าขาว (Local Liquor) เป็นเหล้าที่นิยมผลิตกันมากในเอเชีย ทำมาจากข้าว น้ำตาลมะพร้าวและน้ำตาลโตนด 35-50 ดีกรี ไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ ภายหลังจากกลั่น จึงทำให้มีราคาถูกกว่าชนิดอื่น ๆ

2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทหมัก (Fermented Liquors) ได้แก่ 1) แชมเปญ เป็นเหล้าหมักที่ไม่ผ่านการกลั่น ทำมาจากองุ่น มีฟองผสมอยู่คล้ายเบียร์ 15-40 ดีกรี 2) ไวน์ (Wine) หรือ

เหล้าองุ่น เป็นการนำองุ่นมาหมัก ไม่มีฟอง การผลิตง่ายกว่าแชมเปญ 8-5 ดีกรี เช่น Table Wine หรือ Still Wine ไม่มีการปรุงแต่ง 10-13 ดีกรี 3) เบียร์ (Beer) ทำจากข้าวบาร์เลย์ หมัก อบและบด ต้มให้สุกแล้วใส่ถังหมัก เมื่อหมักเสร็จใส่ดอกฮอป เพื่อให้มีรสขมและนำมาใส่เชื้อยีสต์ 4-8 ดีกรี 4) เหล้าหมักพื้นบ้าน มีวิธีผลิตที่ง่ายโดยใช้ข้าว ผลไม้หรือน้ำตาลหมักทิ้งไว้ให้เกิดแอลกอฮอล์ และ 5) เหล้าปั่น เป็นการนำน้ำผลไม้หรือน้ำหวานผสมแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์พร้อมดื่ม (Ready-To-Drink) สบายและคุลเลอร์ ที่เป็นที่ยอมรับของวัยรุ่น

วิธีคำนวณขนาดของการดื่มมาตรฐาน 1) คำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ขนาด/ปริมาณของเครื่องดื่ม  $\times$  ร้อยละ (ดีกรี) ของแอลกอฮอล์ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค = แอลกอฮอล์บริสุทธิ์ (มิลลิลิตร) และ 2) เปลี่ยนมิลลิลิตรให้เป็นกรัม (ค่าความถ่วงจำเพาะของ แอลกอฮอล์) แอลกอฮอล์บริสุทธิ์ (มิลลิลิตร)  $\times$  0.789 3)หารด้วย 10 เช่น เบียร์ 1 กระป๋อง (330 มิลลิลิตร) ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ ร้อยละ 5 = 330 มล.  $\times$  5% (ดีกรี) ของแอลกอฮอล์ต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค  $\times$  0.789 / 10 = 1.3 ตีมาตรฐาน ไวน์ 1 แก้ว (100 มิลลิลิตร) ความเข้มข้นของ แอลกอฮอล์ ร้อยละ 12 = 100 มล.  $\times$  12% (ดีกรี) ของแอลกอฮอล์ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  $\times$  0.789/10 = 1 ตีมาตรฐาน วิสกี้ 1 แก้ว (30 มิลลิลิตร) ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40 = 30 มล.  $\times$  40% (ดีกรี) ของแอลกอฮอล์ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  $\times$  0.789 /10 = 1 ตีมาตรฐาน (กรมสุขภาพจิต, 2558, Online)

กล่าวโดยสรุป ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 2 ประเภท ประเภทกลั่นและหมัก ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงรวมประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นทั้งหมักและกลั่น คือ เหล้าบรันดี วิสกี้ เหล้ารัม วอดก้า เหล้าขาว แชมเปญ เหล้าหมักพื้นบ้าน เบียร์ ไวน์ สบาย คุลเลอร์และเหล้าปั่น

### ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการทบทวนผลงานวิจัยที่ผ่านมา มีปัจจัยที่เป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (รัตติยา บัวสอน และเชษฐ รัชดาพรธนาธิกุล, 2555; Phongsavath, 2556; ประดิษฐ์ ทองคำวัน และสุชาติดา กรเพชรปาณี, 2555; มุกิตา พันภัยพาล และ อัมพร บวรทิพย์, 2560) ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ความอยากรู้อยากลองกับสิ่งแปลกใหม่ ชอบสิ่งที่ท้าทาย ทำให้ตื่นเต้นสนุกสนาน กระชุ่มกระชวย คลายทุกข์ ลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้กล้าพูดกล้าแสดงออก และหายจากอาการอ่อนเพลีย เพราะ แอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ที่ดื่มมีความรู้สึกผ่อนคลาย ลืมความทุกข์ และมีความคึกคะนองมากขึ้น ที่เป็นเหตุให้วัยรุ่นต้องดื่มและมีการดื่มอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังถูกให้แสดงถึงความเป็นชายหรือเท่ ผู้ที่ดื่มมักมีเจตคติเชิงบวกเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง ถูกตีความหมายเป็นเครื่องดื่มปกติทั่วไปเทียบเท่ากับน้ำ น้ำผลไม้หรือน้ำอัดลม เป็นเพียงเครื่องดื่ม (Beverage) ชนิดหนึ่งที่ใช้ดื่มประกอบมื้ออาหารได้ ไม่ใช่สิ่งเสพติด นอกจากนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังแสดงถึงความสำเร็จ เช่น สอบเสร็จและเรียนจบ และยังใช้เป็นสัญลักษณ์ของการเลื่อนสถานภาพจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นผู้นำ ความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ จึงทำให้เพศหญิงมีแนวโน้มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น และถูกใช้เป็นสิ่งบำรุงสุขภาพ เช่น ดื่มไวน์หรือเบียร์ก่อนอาหารเป็นการบำรุงสุขภาพ ไวน์สามารถป้องกันการเป็นโรคหัวใจได้ ช่วยให้เส้น



เลือดขยายตัวในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และช่วยในการขับปัสสาวะ เป็นต้น สิ่งสำคัญวัยรุ่นสมองยังพัฒนาไม่เต็มที่ ในส่วนของ Pre-Frontal Cortex ในเรื่องการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ไปจนกว่าจะถึงวัยกลางคน จึงเป็นเหตุสนับสนุนให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติดมากขึ้น (Winters & Arria, 2011; Weinberger et al., 2005) ที่ทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย และวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง ชอบดื่มเบียร์มากที่สุด (พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย, 2554)

2. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม โดยสังคมไทยมองเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นเรื่องที่ถูกต้องและซึมซับอยู่ในชีวิตประจำวันตลอดมา เช่น ใช้เหล้าประกอบในงานพิธีต่าง ๆ งานสังสรรค์ งานเลี้ยงฉลอง จะต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ จึงส่งผลให้วัยรุ่นซึมซับในวัฒนธรรมการดื่ม และคิดว่าการดื่มเป็นเรื่องปกติทั่ว ๆ ไปที่ใคร ๆ ก็ดื่มได้ วัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมคล้อยตามสังคม เช่น การเข้ากลุ่มเพื่อนที่ดื่มจึงจำเป็นต้องดื่ม เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เมื่อเพื่อนชวนดื่มก็ยอมตามใจเพื่อน เพื่อแสดงถึงการรักพวกพ้องเป็นหนึ่งเดียวกัน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเพิ่มความสุขสนุกร่วมวงกับเพื่อน ๆ ถ้าไม่ดื่มจะถูกทำทนายให้ดื่ม เช่น ไม่ดื่มไม่ใช่ชาย ถ้าเป็นชายจริงต้องดื่ม และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบิดามารดายังเป็นแรงสนับสนุนให้วัยรุ่นตัดสินใจดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เร็วมากขึ้น รวมถึงการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อการสร้างเจตคติของวัยรุ่นอย่างมาก เช่น การถ่ายทอดสดการแข่งขันฟุตบอลโลก บริษัทเบียร์เป็นเจ้าภาพทำให้วัยรุ่นได้รับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจการดื่มอย่างมาก ในด้านการตลาดยังมีการแข่งขันทางการค้ากันสูง มีกลยุทธ์ในการสร้างสื่อโฆษณาขึ้นเป็นจำนวนมาก เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกอยากลอง และรู้สึกว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นเรื่องที่ดึงดูดหรือเป็นเรื่องที่ควรจะมีภาคภูมิใจในฐานะที่เกิดเป็นคนไทย หรือเป็นเรื่องที่ผู้ชายควรจะต้องลอง เพื่อแสดงความเป็นลูกผู้ชายอย่างแท้จริง บางผลิตภัณฑ์จะเจาะจงกลุ่มเป้าหมายพิเศษ เช่น กลุ่มสุขภาพสตรี ให้หันมามีค่านิยมในการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ สื่อในลักษณะบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ ละคร หรือแม้กระทั่งเพลง ก็มีส่วนจูงใจให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามได้ รวมทั้งร้านค้าสะดวกซื้อที่มีอยู่อย่างมากมาย ก็มีส่วนต่อการส่งเสริมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบกับสังคมไทยยอมรับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมดื่มมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ความคิดความเชื่อไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือบิดเบือนจากความเป็นจริง คือ การดื่มทำให้คลายความทุกข์ ลดความเครียด ความวิตกกังวล แสดงความเป็นชาย เป็นผู้ใหญ่ และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เป็นต้น เป็นความคิดที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นจะดึงความคิดมาใช้แบบอัตโนมัติ โดยไม่มีการตระหนัก

### ปัจจัยที่เสี่ยงต่อการติดแอลกอฮอล์

จากการทบทวนผลงานวิจัยที่ผ่านมา มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็ความเสี่ยงต่อการติดแอลกอฮอล์ (National Drug Abuse Center for Training and Resource Development, 2008, Online) ดังนี้

1. แอลกอฮอล์ เป็นสารที่ทำให้เกิดการติดสารเสพติดได้ เพราะแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความอยาก การเสพติดเป็นวงจรของสมองที่เกี่ยวข้องกับความอยาก ทำให้ผู้เสพเกิดความพอใจ และมีความต้องการใช้ซ้ำอีกอย่างต่อเนื่อง หักห้ามใจไม่ได้ นำไปสู่การติด



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในที่สุด ฉะนั้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณและระยะเวลาหนึ่ง จะทำให้เกิดอาการติด เมื่อหยุดดื่มหรือเพียงแคลดปริมาณการดื่ม ก็จะทำให้เกิดอาการขาดแอลกอฮอล์ (Alcoholic Withdrawal) ทำให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ระบบประสาทส่วนกลางจะแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับที่เคยเป็นมา ทำให้มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ วิดกกังวล นอนไม่หลับ (Restlessness) กล้ามเนื้อกระตุกสั่น (Shakiness) สับสน (Confusion) หายใจเร็ววิกล (Hyperventilation) ประสาทหลอน (Hallucination) และอาการชัก (Convulsion) ถ้าดื่มเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้ขาดสารอาหารและน้ำร่วมด้วย และพบอาการเหล่านี้ใน 24 ชั่วโมง หลังจากหยุดดื่มและมีความรุนแรงมากขึ้นภายใน 2-3 วัน และจะหายไปตัวเองภายใน 1-2 สัปดาห์

2. กรรมพันธุ์ มีความสัมพันธ์ระหว่างกรรมพันธุ์กับการติดแอลกอฮอล์ เช่น ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มักมีประวัติการดื่มของพ่อและแม่

3. ปัจจัยทางชีวภาพ วิทยุที่ชอบความท้าทายและความเสี่ยง จะเกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาทกลุ่มโมโนเอมีน (Monoamine) ได้แก่ โดปามีน (Dopamine) ซีโรโทนิน (Serotonin) และ นอร์อะดรีนาลีน (Noradrenaline) โดยสารสื่อประสาทเหล่านี้จะทำหน้าที่ ดังนี้

3.1 โดปามีน (Dopamine) ทำหน้าที่กระตุ้น เร้าการทำงานใน 4 ระบบ ดังนี้

3.1.1 ระบบมีโสคอร์ติคอล (Mesocortical Tract) เป็นระบบการส่งสารสื่อประสาทโดปามีนไปสู่ฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Pre-Frontal Cortex) ของสมองส่วนหน้า ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดด้านการสร้างแรงจูงใจและอารมณ์

3.1.2 ระบบมีโสลิบิก (Mesolimbic Tract) เป็นระบบส่งสารสื่อประสาทโดปามีนไปสู่อมิกดาลา (Amygdala) และฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ทำหน้าที่เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ด้านความสุข ความพึงพอใจ ความจำและความกลัว

3.1.3 ระบบไนโกรสไตรทัล (Nigrostriatal Tract) เป็นระบบส่งสารสื่อประสาทโดปามีน ไปสู่เบสัล แกงเกลีย มอเตอร์ ลูป (Basal Ganglia Motor Loop) ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย

3.1.4 ระบบทูเบอร์อินฟันดิบูลาร์ (Tuberoinfundibular Tract) ทำหน้าที่เป็นระบบที่มีอิทธิพลต่อต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior Pituitary Gland) ในการควบคุมการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน (Prolactin Hormone)

3.2 ซีโรโทนิน (Serotonin) ทำหน้าที่เป็นทั้งตัวกระตุ้นและตัวยับยั้ง โดยเริ่มที่ราเฟ นิวเคลีย (Raphé Nuclei) ในสมองส่วนกลางที่พอนส์ (Pons) และเมดูลลา (Medulla) ส่งสารสื่อประสาทซีโรโทนิน ไปสู่ก้านสมอง (Brainstem) เปลือกสมองส่วนนอก (Cerebral Cortex) และไขสันหลัง (Spinal Cord) ซีโรโทนินทำหน้าที่ยับยั้งควบคุมอารมณ์ ที่เกิดจากการกระตุ้นของโดปามีน ควบคุมการนอนหลับ การรับรู้ความปวด อุณหภูมิของร่างกาย ความดันเลือดและการหลั่งฮอร์โมน

3.3 นอร์อะดรีนาลีน (Noradrenalin) ทำหน้าที่กระตุ้นจากโลคัส เซอร์ูเลียส (Locus Coeruleus) ที่อยู่ในส่วนของก้านสมอง ไปสู่สมองส่วนนอก ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ธาลามัส (Thalamus) และสมองส่วนกลาง กระตุ้นการรับรู้ความรู้สึก เช่น รู้สึกตื่นเต้น กังวล นอนไม่หลับและกระตุ้นให้ระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัว



www.pdf-editor.com

PDF Editor

4. บุคลิกภาพ บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบประหม่า วิดกกังวล ไม่มั่นใจ แต่ถ้าได้ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้รู้สึกกล้าและมีความมั่นใจมากขึ้น จึงยิ่งส่งเสริมให้เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ นอกจากนี้บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม เช่น ชอบความก้าวร้าว รุนแรง ไม่เกรงใจใคร ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น และไม่รู้สึกผิดในสิ่งที่ตนเองกระทำต่อผู้อื่น ก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นกัน

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่มีความเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีส่วนเกี่ยวข้องกับ สารเคมีในสมอง สารที่อยู่ในแอลกอฮอล์และบุคลิกภาพของวัยรุ่น เมื่อได้ดื่มทำให้เกิดความพึงพอใจ มีความสุข ความวิตกกังวลและมีความมั่นใจมากขึ้น จึงมีผลให้มีการดื่มอย่างต่อเนื่อง เมื่อหยุดดื่มจะมีความรู้สึกกระวนกระวายไม่มีความสุข จึงกลับไปดื่มอีก

#### ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้ (ปรพร แซ่ห่าน, 2556; มธุรดา สุวรรณโพธิ์, 2557; ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ, 2557; อรทัย วลีวงศ์, 2559; มุทิตา พันภัยพาล และอัมพร บวรทิพย์, 2560)

1. ผลกระทบทางด้านบุคคล คือ ในระยะสั้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับต่ำ ทำให้อารมณ์ร่าเริง คึกคัก ลดความวิตกกังวล แต่เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง ระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้การประสานงานในระบบต่าง ๆ ในสมองผิดปกติ จึงเป็นเหตุให้พูดไม่ชัด เดินเซ การตัดสินใจบกพร่อง สายตาขาดการประสานงานทำให้มองเห็นภาพไม่ชัดจนเห็นภาพซ้อน ถ้ายังกดดื่มอย่างต่อเนื่อง แอลกอฮอล์เพิ่มสูงมากขึ้นถึง 200 มิลลิกรัม หรือ 100 มิลลิตร ทำให้มีผลต่อการทำงานของสมองอย่างรุนแรง จนสูญเสียการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน จิตใจสับสน ถ้าดื่มเพิ่มมากขึ้นอีกอาจทำให้หมดสติได้ ผลของการดื่มในระยะยาวจะส่งผลต่อร่างกาย เช่น โรคสมองบวม โรคหัวใจโต เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบ ตับแข็ง พิกการ มะเร็ง ระดับเซวอนปัญญาลดลง ชราภาพเร็วก่อนวัย รวมทั้งโรคจิต โรคประสาท โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า ฯลฯ หรือประสบอุบัติเหตุ ทำให้ได้รับบาดเจ็บ มีอารมณ์ฉุนเฉียวและก้าวร้าวรุนแรง แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการต่อต้านสังคม นอกจากนี้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากจะทำลาย การเจริญเติบโตของระบบประสาท โดยเฉพาะสมองส่วนซีรีบรัลคอร์เท็กซ์ที่เป็นส่วนของการคิดและการจำ ทำให้พัฒนาการเรียนรู้และสติปัญญาลดลง (Zeigler et al., 2005)

2. ผลกระทบทางด้านครอบครัว คือ การอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสมและการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัว เช่น การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดหรือปล่อยปละละเลย การทะเลาะวิวาท การหย่าร้าง ทำให้มีโอกาสดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย และเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมดื่มแบบเม้าท์วอร์น้า แต่ถ้าวัยรุ่นที่มีสภาพครอบครัวเหมาะสม การอบรมเลี้ยงดูที่ดีจะช่วยลดปัญหา พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นได้

3. ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคม คือ ผู้ดื่มต้องสูญเสียเงินในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนำไปสู่การกระทำผิดทางกฎหมาย เช่น ความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา ความผิดเกี่ยวกับเพศและทำความรุนแรงกับผู้อื่น นอกจากนี้รัฐบาลต้องมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ที่ประสบอุบัติเหตุและโรคร้ายต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมาก

กล่าวโดยสรุป ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น คือ ทางด้านตัวบุคคล แอลกอฮอล์จะทำให้เป็นโรคสมองวม โรคหัวใจโต เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบ ตับแข็ง พิกการ มะเร็ง ระดับเซาวนปัญญาลดลง โรคจิต โรคประสาท ประสบอุบัติเหตุ การข่มขืน มีอารมณ์ฉุนเฉียว ก้าวร้าวรุนแรง แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ทางด้านครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสมและการใช้ความรุนแรง ทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้สูญเสียเงินและรัฐบาล ต้องสูญเสียงบประมาณจ่ายค่ารักษาพยาบาล และทางด้านสังคม ทำให้มีการข่มขืนกระทำชำเรา และการใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น

### การประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถประเมินได้ 2 วิธี ดังนี้

1. การประเมินจากระดับแอลกอฮอล์ในเลือด ด้วยการเป่าลมหายใจ (Blood Alcohol Concentration: BAC) คือ การวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดจากลมหายใจที่เกิดขึ้นในระยะสั้น ภายใน 24 ชั่วโมง มีมาตรวัดเป็นมิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (mg%) จำแนกเป็น 1) สีเขียว คือ ปลอดภัย BAC ต่ำกว่า 0.02% หรือ 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ 2) สีเหลือง คือ ควรระวัง BAC ประมาณ 0.02% - 0.05% หรือ 20-50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และ 3) สีแดง คือ อันตราย BAC มากกว่า 0.05% หรือ มากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

2. การประเมินจากแบบสอบถาม มี 2 ชนิด ดังนี้

2.1 แบบสอบถามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Drinking Behavior Questionnaire) วัดความถี่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และนำมาคำนวณ โดยถามการดื่มภายใน 30 วันที่ผ่านมา ระหว่างสัปดาห์และสุดสัปดาห์ (Dijkstra, Sweeney, & Gebhardt, 2001, p. 689)

2.2 แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorder Identification Test: AUDIT) วัดความถี่และปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายบุคคล มีการแบ่งระดับการดื่ม เป็น 4 ระดับ คือ คะแนนระหว่าง 0-7 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low Risk Drinking) คะแนนระหว่าง 8-15 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยงสูง (Hazardous Drinking หรือ Risky Drinking) คะแนนระหว่าง 16-19 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่ดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking) คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่ดื่มแบบติด (Alcohol Dependence) (WHO, 2001, p. 20)

กล่าวโดยสรุป การประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดด้วยการเป่าลมหายใจ และวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบวัด AUDIT

## ตอนที่ 2 แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

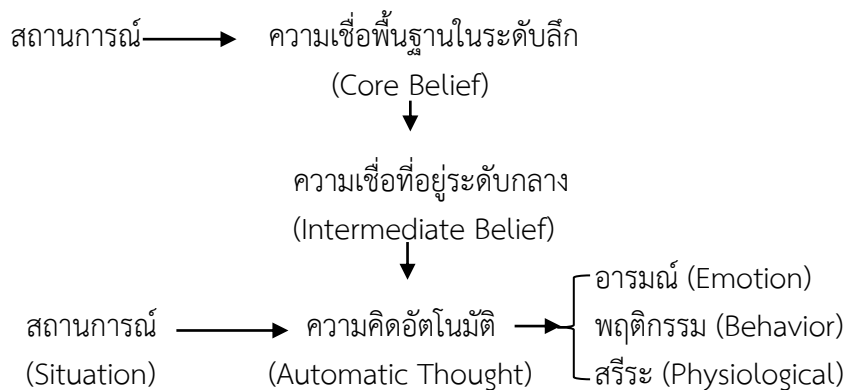
แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ได้พัฒนามาจากแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) เป็นวิธีการผสมผสานกันระหว่างการปรับความคิด (Cognitive Therapy) ของ Ellis และ Beck ในปี ค.ศ. 1962-1967 และการปรับพฤติกรรม (Behavior Therapy) ของ Skinner และ Pavlov ในปี ค.ศ. 1927-1970 เนื่องจากแนวคิดการปรับพฤติกรรมไม่สามารถจัดการปัญหาได้ Beck จึงได้พัฒนา



Wondershare™

PDF Editor

ทฤษฎีใหม่ขึ้นมา เป็นการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เริ่มปรับพฤติกรรมกับกลุ่มพยายามฆ่าตัวตาย การติดสารเสพติด โรคจิตประเภทต่าง ๆ ปัญหาด้านการกิน ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางบุคลิกภาพ ฯลฯ ด้วยการประเมินความคิด และหาวิธีการแก้ไขปัญหา หรือใช้การจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา ที่ส่งผลให้มีการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีพื้นฐานมาจากรูปแบบของกระบวนการคิด (Cognitive Model) ดังภาพที่ 2-1



ภาพที่ 2-1 รูปแบบกระบวนการคิด (Beck, 1995, p. 48)

รูปแบบกระบวนการคิด คือ เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น ทำให้บุคคลรับรู้เข้าไปในระบบความคิด จนกลายเป็นความคิดความเชื่อ ในที่สุดกลายเป็นความคิดอัตโนมัติ เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นซ้ำเหมือนกับในอดีตที่รับรู้มา ก็จะใช้ความคิดแบบนั้นอย่างอัตโนมัติ แบบไม่ทันคิดหรือไม่ไตร่ตรอง ที่นำไปสู่การแสดงออกทางกาย อารมณ์และพฤติกรรม แนวคิดนี้จึงให้ความสำคัญกับความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เพราะเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดแบบไม่รู้สึกรู้สีกตัว มักจะเป็นความคิดบวกหรือลบก็ได้ ตามประสบการณ์ที่ผ่านมา หรืออาจเป็นการคิดเพียงด้านใดด้านหนึ่ง มากกว่าที่จะคิดถึงข้อมูลความเป็นจริง ส่วนใหญ่มักเป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (Beck, 1995, p. 48) จึงต้องให้ความสำคัญกับระบบความคิดในความคิดอัตโนมัติ ที่มักจะเป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

นอกจากนี้ Beck ยังได้กล่าวถึง รูปแบบความคิดของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติด เป็นผลมาจากการรับรู้การดื่มจากอดีต ทำให้มีความคิดความเชื่อด้านบวกเกี่ยวกับสารเสพติด (Beliefs Activated) ในความคิดอัตโนมัติ เช่น เมื่อคิดถึงช่วงเวลาในขณะที่ดื่มทำให้รู้สึกอยากดื่ม (Urges and Craving) หรือเชื่อว่าดื่มแล้วทำให้ผ่อนคลาย แก้ไขปัญหาได้ เป็นต้น ที่เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม หรือที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมการดื่มจนติดได้

ดังนั้น แนวคิดนี้จึงให้ความสำคัญกับการปรับความคิด โดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติที่ส่วนใหญ่เป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



Wondershare PDF Editor

PDF Editor



ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identify Automatic Thoughts) โดยการวิเคราะห์หาข้อความ และวิธีการคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกิดขึ้นเอง แบบอัตโนมัติ (Pattern of Negative or Distorted Automatic Thoughts)

2. การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติ (Evaluation Automatic Thoughts) ว่าถูกต้องหรือเป็นไปได้หรือไม่

3. การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ (Response Automatic Thoughts) เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีหลากหลายแต่มีจุดหมายร่วมกัน คือ การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบของ Moorey (1996, pp. 254-281) มีเทคนิคหลัก ๆ ได้แก่

1. เทคนิคการถามแบบโสคราติส (Socratic Question) เป็นเทคนิคที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม และปรับเปลี่ยนความคิด (Maladaptive Thoughts)

2. เทคนิคการค้นหาความคิดอัตโนมัติเชิงลบ (Identifying Negative Thoughts) เป็นเทคนิคที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกต และบันทึกความคิดอัตโนมัติเชิงลบของตน

3. เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบ (Modifying Negative Automatic Thoughts) เป็นเทคนิคที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีการกำหนดรู้ในความคิดที่ไม่เหมาะสม และสอนให้เรียนรู้เกี่ยวกับความท้าทายกับความคิดอัตโนมัติเชิงลบนั้น ด้วยการใช้อำนาจแบบโสคราติสเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงความคิดเชิงลบนั้นด้วยตนเอง

สำหรับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในผู้ที่ติดยาเสพติด (Carroll, 1998 อ้างถึงใน ฌ็อง-ฌัก พิตทอร์, 2551, หน้า 15)

1. การแยกแยะความเชื่อที่สัมพันธ์กับสารเสพติด (Identifying Drug-Related Beliefs) เป็นการฝึกแยกแยะสถานการณ์เสี่ยง และวิธีการเผชิญกับปัญหาได้อย่างดี เพื่อป้องกันหรือหยุดพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่ต้องการ จะใช้เทคนิคการออกแบบใบงานให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำหรือยกประเด็นปัญหามาเป็นตัวอย่างในการนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน ซึ่งให้เห็นกระบวนการเกิดของพฤติกรรม ที่สัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของตนเองที่สามารถนำไปควบคุมตนเองได้มากขึ้น

2. การวิเคราะห์ประโยชน์และโทษ (Advantage Disadvantage Analysis) เป็นเทคนิคเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถหยุดติดยา เพราะผู้ติดยา มักมองเห็นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในด้านดี ทำให้ต้องดื่ม แต่ละเลยที่จะมองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้านลบ วิธีนี้ทำให้มองปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน เป็นเหตุเป็นผล ขณะเดียวกันผู้รับการช่วยเหลือก็มีความเข้าใจในตัวตนมากขึ้น

3. การบอกอารมณ์และการประเมินอารมณ์ของตนเองได้ (Identifying Moods and Rating Moods) เป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักรู้ว่าขณะนี้อารมณ์ตนเองเป็นอย่างไรเพื่อที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ฉะนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่อารมณ์จะเปลี่ยนแปลง โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึงตอนที่เกิดอารมณ์นั้นว่าอยู่กับใคร ขณะนั้นทำอะไรอยู่ (What) เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อไร (When) และตอนนั้นอยู่ที่ไหน (Where) เกิดอารมณ์อย่างไร เชื่อมโยงให้เห็น

ความสัมพันธ์ของเหตุการณ์กับอารมณ์ และให้ประเมินระดับอารมณ์ว่าจาก 100 คะแนน จะมีระดับอารมณ์เท่าไร

4. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ลักษณะของความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ก่อนที่จะผ่านความคิดที่มีเหตุผล เป็นความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ แบบไม่รู้ตัวที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรม ถ้าหยุดคิดได้ต้องเริ่มต้นฝึกบอกอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้น และให้เล่าถึงเหตุการณ์นั้นว่าเป็นอย่างไร มีความคิดอะไรเกิดขึ้น โดยปกติทั่วไปบุคคลจะเชื่อในความคิดอัตโนมัติทันที โดยไม่มีการตรวจสอบทำให้หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับความคิดเดิม ๆ ดังนั้น วิธีการแก้ไขความคิดนี้ได้ ควรฝึกตรวจสอบความคิดของตนเอง (Testing Cognitive) ด้วยการมองอย่างเป็นกลางว่า ความคิดนี้เป็นเพียงแค่สมมติฐานหรือการคาดเดายังไม่ใช่ความจริง ให้พยายามหาข้อมูลหรือหลักฐานที่แตกต่างมาคัดค้านความคิด ทำให้เห็นว่า ความคิดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัตินั้น อาจไม่ใช่ความจริงตามที่ปักใจเชื่อหรือปฏิบัติตามนั้น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติในการคิดพิจารณา มีความยืดหยุ่น มีเหตุผลอยู่บนข้อมูลและหลักฐานของข้อเท็จจริงมากขึ้น นอกจากนี้ ในการวิเคราะห์เพื่อปรับแก้ความคิดที่ไม่ถูกต้องเป็นจริงหรือที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (Dysfunctional Thought) มีเกณฑ์เบื้องต้นที่ใช้ในการประเมินใน 2 ลักษณะ คือ ความคิดมีความถูกต้องตรงความเป็นจริงหรือไม่ (Validity) และการคิดเช่นนั้นมึประโยชน์เพียงใด (Utility) เป็นการทำให้สามารถตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น

5. การใช้คำถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การค้นหาคำตอบด้วยตนเอง (Guided Discovery) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดเผยความในใจ (Closed Minded) และความคิดที่เป็นปัญหา (Problem Perpetuating Thinking) โดยใช้ทักษะการถาม เพื่อประเมินและค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความคิด (Schema) ความเชื่อ (Beliefs) ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อหาความเชื่อมโยงของสถานการณ์กระตุ้นที่ทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดในความคิดอัตโนมัติ จากนั้นสะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงที่ส่งผลให้ผู้รับการช่วยเหลือเปลี่ยนมุมมองทางเลือกแบบอื่น ๆ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ การจินตนาการ (Imagery) เป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น เหมือนกับเป็นเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มองเห็นเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน เป็นตัวกระตุ้นความรู้สึกในทางลบเกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติ วิธีการนี้สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากการใช้สารเสพติดได้ดีขึ้น หรือมีการจัดการกับความรู้สึกอยากดื่มกับสิ่งกระตุ้นได้ดี สำหรับการหยุดความคิด (Thought Stopping) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ นำไปสู่ความวิตกกังวลหรือรบกวนจิตใจ ใช้วิธีการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดดัง ๆ กับตัวเองว่า “หยุด” ซึ่งเป็นการหยุดความคิดที่กำลังคิดวนเวียนนั้นอยู่ และดึงตัวเองให้กลับมามีสติอีกครั้ง วิธีการนี้จะใช้ได้ผลในระยะสั้น ๆ ในการเตือนตนเองและเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่เรื่องอื่น ๆ

6. การใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self-Statement) เป็นวิธีการใช้คำพูดที่มีข้อความที่เป็นประโยชน์ หรือมีความหมายในทางบวกบอกกับตัวเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคงไว้ซึ่งความเชื่อ หรือพฤติกรรมที่เหมาะสม (Good Qualities) และมีการบันทึก

ประจำวัน (Daily Thought Record) เพื่อช่วยในการคิดวิเคราะห์ในความคิดอัตโนมัติ และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการใช้สุราและสารเสพติด จะเป็นการบันทึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกว่า เกิดเหตุการณ์อย่างไรในสถานการณ์ใด มีความคิดอะไรที่เกิดขึ้นขณะนั้น มีอารมณ์ที่สัมพันธ์กับสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร และมีการตอบสนองอย่างสมเหตุสมผลหรือไม่ แนวทางที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร แบบบันทึกนี้ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ สถานการณ์ ความคิด อารมณ์ การตอบสนองและผลลัพธ์ ในการเริ่มต้นควรมีการฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำในขณะที่ฝึก เมื่อมีความเข้าใจจึงให้ทำเป็นการบ้านด้วยการบันทึกและนำมาอ่าน พูดคุยกันในชั่วโมงเพื่อประเมินผู้ป่วย ในการให้ความช่วยเหลือต่อไป เทคนิคนี้เป็นประโยชน์อย่างมาก ทำให้มีโอกาสกลับไปคิดตรึงตรองในสิ่งต่าง ๆ ขณะที่ผู้จัดกิจกรรมก็จะได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น การฝึกฝนทักษะซ้ำ ๆ เป็นการเรียนรู้ทักษะการเผชิญปัญหา (Learning Coping Skills) และการแก้ไขปัญหาบนเส้นทางที่ไม่ใช่ยาเสพติด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่หลากหลายมาประยุกต์ ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เช่น การจัดการกับความคิดที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา (Managing Thoughts about Alcohol and Drinking) การจัดการกับความรู้สึกอยากดื่มและสิ่งที่มากระตุ้นการดื่ม (Coping with Cravings and Urges to Drink) ทักษะการปฏิเสธ (Refusal Skills) ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness) ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relax) ทักษะการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Seemingly Irrelevant Decisions) ทักษะการวางแผนฉุกเฉิน และการจัดการเมื่อพลาดไปดื่ม (Planning for Emergencies and Coping with a Leak) การฝึกทักษะเหล่านี้ สามารถฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำในขณะที่อยู่ในชั่วโมงการทำกิจกรรม และมอบหมายให้ฝึกที่บ้าน สำหรับรูปแบบของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญานำมาใช้ในป้องกันการติดซ้ำ หรือลดปัญหาจากการใช้สารเสพติดหรือการดื่มสุรา พบว่า มีกิจกรรมที่หลากหลายทั้งที่มีความแตกต่างกันและเหมือนกัน ดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่สำคัญที่สุด ในการประเมินจะได้ให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพ (Personality Traits) วิธีการป้องกันทางจิต (Defense Mechanisms) หรือกลไกทางจิต แต่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรม หรือการกระทำของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการระบุปัญหา และวัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และการทบทวนจุดแข็งจุดอ่อนในตัวตน ด้วยการใช้คำถามต่อไปนี้ ปัญหาคืออะไร ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน ปัญหาเกิดเมื่อใด ใครหรืออะไรทำให้เกิดปัญหา และผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร เมื่อมีประสบการณ์ในปัญหาแล้วให้วิเคราะห์พฤติกรรม คือ 1) สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หมายถึง สิ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง สิ่งที่คุณคนนั้น ๆ พูด ทำหรือแสดงออกมาให้เห็นและสามารถวัดได้ และ 3) ผลที่ตามมา (Consequence) หมายถึง ผลที่ตามมาที่คุณคนนั้นคาดหวังไว้ ผลนั้นอาจเป็นผลทางบวกที่น่าสนใจ หรือผลทางลบที่ไม่น่าพอใจก็ได้

2. การปฏิบัติการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เน้นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้กระทำ ลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ (Reducing Unwanted Behavior) เน้นการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา



เพิ่มความพึงพอใจ (Increase Pleasure) การจัดกระทำต้องเกิดจากความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มทักษะทางสังคม (Enhancing Social Skill) เน้นการเสริมสร้างทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3. การสร้างความคิดที่ถูกต้องขึ้นใหม่ การสร้างความคิดขึ้นใหม่ ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้ 1) การตรวจสอบความคิดและความรู้สึก (Monitoring Thoughts and Feelings) การปรับความคิดเริ่มด้วยการค้นหาตัวกระตุ้นที่เป็นปัญหา และเปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่เหมาะสม 2) การถามถึงหลักฐานยืนยัน (Questioning the Evidence) ได้แก่ การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้จัดกิจกรรม ช่วยกันตรวจสอบหลักฐานยืนยัน หรือสนับสนุนความเชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงแหล่งที่มาของข้อมูล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมักจะมีข้อมูลที่สนับสนุนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง 3) การตรวจสอบทางเลือกอื่น ๆ (Examining Alternatives) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายคนมักจะมีความรู้สึกว่า ตนเองไม่มีหนทางในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ 4) การลองให้คาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่รุนแรงที่สุด เป็นเทคนิคที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่รุนแรงที่สุดที่เกิดขึ้น ใช้คำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้คิดทบทวนและประเมินสถานการณ์ความรุนแรงที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้นนั้น 5) การเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นมุมมองทางบวก (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนมุมมองการรับรู้สถานการณ์หรือพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองปัญหาในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม ให้เห็นในทุกแง่ทุกมุม ทั้งข้อดีข้อเสีย จะช่วยให้มุมมองต่อปัญหาอย่างรอบคอบ และ 6) การหยุดคิด (Thought Stopping) ปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม บางครั้งอาจเป็นปัญหาที่เล็กและไม่สำคัญ แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานมากขึ้น ดูเหมือนปัญหานั้นจะมากขึ้นและสำคัญมากขึ้น อาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหยุดหรือเลิกคิดได้ยาก เทคนิคการหยุดคิด สามารถใช้ได้ดีในความคิดที่เป็นปัญหาในระยะเริ่มต้น

4. การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning New Behavior) เน้นการสร้างพฤติกรรมใหม่ในผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ 1) การเลียนแบบ (Modeling) หมายถึง วิธีที่ใช้เพื่อสร้างรูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการให้เกิดขึ้น เพิ่มทักษะต่าง ๆ ที่ดีเพื่อต้องการลดพฤติกรรมเสี่ยง 2) การปรับแต่งพฤติกรรม (Shaping) เป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการโดยอาศัยวิธีการเสริมแรง (Reinforcement) เช่น การให้ความสนใจและการให้คำชมเชย 3) การให้เบี้ยอรรถกร (Token Economy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการเสริมแรง โดยอาศัยหลักการของการเสริมแรง หรือการให้รางวัลเมื่อกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม 4) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสฝึกซ้อมการทำพฤติกรรมที่รู้สึกว่ายากลำบากโดยได้รับการย้อนกลับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น 5) การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skill Training) ทักษะทางสังคมเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น และ 6) การให้สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ (Aversive Therapy) เป็นการช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการโดยสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ หลังจากที่มีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเกิดขึ้น เช่น เมื่อพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเกิดขึ้น จะได้รับคำเตือนหรืองดกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูโทรทัศน์

ดังนั้น ความคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และร่างกาย (Physiology) มีผลต่อกัน กล่าวคือ พฤติกรรมและความรู้สึกของคนจะถูกกำหนดจากความคิด เจตคติ การรับรู้ และกรอบความคิดในการรับรู้ หากกระบวนการคิดของบุคคลบิดเบือนจากความเป็นจริง

หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระ ที่ตอบสนองความคิดนั้นก็จะถูกบิดเบือนกลายเป็นปัญหาตามมา ฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงความคิดจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และรูปแบบความคิด (Cognitive Model) เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) เป็นการปรับทางจิตที่ช่วยลดพฤติกรรมที่บกพร่อง หรือความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง หรือไม่ถูกต้องเป็นจริง (Faulty or Erroneous Thinking and Maladaptive Beliefs)

แนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ที่ผ่านมาจึงได้รับความนิยมเป็นอย่างมากทั่วโลก สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาได้ในหลายกลุ่มเป้าหมาย แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปได้มีการนำแนวคิดนี้ไปใช้ในกลุ่มผู้ที่มีอาการซึมเศร้า พบว่า แนวคิดนี้ไม่สามารถรักษาโรคได้ขาด เพราะเมื่อเวลาผ่านไปอาการซึมเศร้ากลับมาเป็นซ้ำได้อีก (Segal, William, & Teasdale, 2002, p. 39) จึงได้มีการพัฒนาไปสู่แนวความคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ที่ให้ความสำคัญกับอาการกลับมาเป็นซ้ำ ด้วยวิธีฝึกการมีสติเป็นหลักที่สำคัญ เป็นการรวมแนวคิดจิตวิथाตะวันตกกับจิตวิथाตะวันออก เริ่มจาก Kabat-Zinn ในปี 1990 และได้พัฒนาโปรแกรมลดความเครียดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction Program: MBSR) ที่ให้ความสำคัญกับการฝึกสติแบบนั่งสมาธิอย่างเดียว (Mindfulness Meditation) โดย Kabat-Zinn (2003) เน้นฝึกการมีสติแบบไม่เป็นทางการ คือ การมีสติอยู่กับตนเองในกิจวัตรประจำวันที่ทำอยู่ตลอดเวลา ไม่นึกถึงสิ่งที่ทำให้เศร้าเสียใจ และฝึกการสติแบบทางการด้วยการทำสมาธิและฝึกการหายใจ โดยการฝึกสติมี 2 วิธี คือ 1) การอยู่เฉย ๆ (Lying) เช่น การยืนหรือนั่ง โยคะที่ไม่เคลื่อนไหว (Yoga) 2) การเคลื่อนไหว (Moving practices) เช่น โยคะที่เคลื่อนไหว (Yoga) ไทชิ (tai chi) ชีกง (qigong) จากนั้น Segal et al. (2002) ได้พัฒนาแนวคิด MBSR เข้ากับแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) มาเป็นแนวความคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) เริ่มมีการพัฒนาครั้งแรกในปี ค.ศ. 2000 รวมจุดเด่นของการบำบัดสองรูปแบบเข้าด้วยกัน ด้วยการสังเกตความคิดที่สามารถแยกจากพฤติกรรมได้ รวมทั้งการสอนความคิดที่ไม่เป็นจริง และมันก็ไม่ใช่ความคิดของฉัน “Thoughts are not Facts” and “I am not my Thoughts” (Segal et al., 2013, pp. 299-302) เป็นการฝึกความคิดเพื่อจัดการกับความคิดแบบเดิม ๆ ในความคิดอัตโนมัติ “Automatic Pilot” (Segal et al., 2013, p. 101) ที่ทำให้เป็นปัญหา แนวคิดนี้ยังได้รับการยอมรับว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจนำไปสู่การตระหนักรู้ที่แตกต่างไปจากความเคยชินแบบเดิม ๆ ที่เรียกว่าความคิดอัตโนมัติ ทำให้มีทักษะในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของโรคได้อีก (Segal et al., 2013, pp. 109) เช่น ขณะขับรถกลับบ้านเปิดเพลงฟังไปด้วย จิตไม่จดจ่ออยู่กับการขับรถหรือกินลูกเกด แต่จดจ่อกับเสียงเพลง โดยไม่ได้ตระหนักรู้ว่ารถได้ผ่านอะไรไปบ้าง เป็นต้น การมีสติจึงเป็นการตระหนักรู้ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้

#### ความหมายของการมีสติ

จำลอง ดิษยวณิช (2557, หน้า 179) ได้ให้ความหมายของการมีสติ (Mindfulness) ว่าเป็นความตระหนักรู้ในขณะนั้น สติจะทำงานควบคู่ไปกับสัมปชัญญะ (ความเข้าใจอย่างชัดเจน) หรือปัญญา (ความรอบรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง)

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2558, Online) ได้ให้ความหมายของการมีสติ ว่าเป็น ความรู้สึกตัวได้ เช่น มีสติ ไร้สติ ความระลึกได้ในการกำหนดสติ

Germer (2005, pp. 3-27) ได้ให้ความหมายของการมีสติ (Mindfulness) ว่า ประกอบด้วย Awareness, In the Present, และ Acceptance เช่น Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ ระลึกได้ต่อสิ่งที่มากระทบต่อประสาทสัมผัสภายในและภายนอกทั้ง 5 In the Present หมายถึง การรับรู้อยู่กับเหตุการณ์ในขณะนั้น (Here and Now) และ Acceptance หมายถึง การยอมรับกับความจริงแม้จะดีหรือไม่ดี

Kabat-Zinn (2005, p. 24) ได้ให้ความหมายของการมีสติว่า เป็นการเพ่งจุดสนใจไปที่ใดที่หนึ่งอย่างมีเป้าหมาย อยู่ในขณะปัจจุบันนั้น โดยไม่มีการตัดสินว่าดี ไม่ดี ถูกหรือผิด เป็นวิธีการมองอย่างลึกเข้าไปในความเป็นตัวตน และเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ การมีสติจะทำให้มีอิสระจากระบบความคิด และจดจ่อกับร่างกายของตนเองมากขึ้น

Jain et al. (2007, p. 8) ได้ให้ความหมายของการมีสติว่า เป็นการเน้นการตระหนักรู้ในปัจจุบัน อยู่บนฐานการไม่ตัดสินและให้ยอมรับ เพื่อเฝ้าดูความคิดที่เกิดขึ้นมากกว่าจดจำ ด้วยการพิจารณาลมหายใจ การเฝ้าสังเกตและการตระหนักรู้ภายในและภายนอกร่างกาย โดยไม่ตัดสินหรือปรุงแต่ง

กล่าวโดยสรุป การมีสติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เพเลอใจ ฉูกคิดขึ้นได้ การรู้สึกตัวในขณะนั้น เป็นการคุมจิตไว้ในกิจหรือมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ ในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

#### **ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ**

ความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ สามารถมองได้ 3 ประเภท คือ 1) ด้านแนวคิดพื้นฐาน พบว่า สมาธิทำให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ขณะที่สติเป็นการทำงานของจิตใจที่ไม่ถูกเบี่ยงเบนด้วยสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระตุ้น 2) ด้านกระบวนการ พบว่า สมาธิ เป็นความพยายามของจิตที่จะหยุดคิด ขณะที่สติเป็นการมุ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบัน 3) ด้านวิธีการ พบว่า สมาธิ จะเป็นการฝึกสังเกตทางด้านลมหายใจ ขณะที่สติ เป็นการให้ความสนใจกับลมหายใจในบางครั้ง แต่มุ่งเน้นสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน คนที่มีการฝึกสติจะมีระดับของสติได้เป็น 3 ระดับ คือ การมีสติรู้ในขั้นพื้นฐาน (รู้ลมหายใจบ้าง) การมีสติที่สามารถอยู่กับกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันได้ และการมีสติหยั่งรู้เท่าทันในความคิดและอารมณ์ของตนเอง (ยงยุทธ์ วงภิรมย์ศานติ์, 2557, หน้า 8)

ฉะนั้น สติมีความแตกต่างจากสมาธิ คือ สมาธิทำให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย พยายามทำจิตที่จะหยุดคิด สังเกตทางด้านลมหายใจ แต่การมีสติเป็นการทำงานของจิตใจ ที่ไม่ถูกเบี่ยงเบนด้วยสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระตุ้น มุ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบัน เป็นการให้ความสนใจกับลมหายใจในบางครั้ง แต่มุ่งเน้นสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน

#### **แนวคิดหลักของการปรับความคิดอย่างมีสติ**

Segal et al. (2013, pp. 63-75) ได้อธิบายการทำงานของจิตว่า บุคคลเมื่อประสบกับสถานการณ์ใด ๆ จะมีความคิดความรู้สึก 2 รูปแบบ คือ ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ดังนี้

1. ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) เป็นความคิดตามความเคยชินที่เป็น การตอบสนองอย่างอัตโนมัติกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นผลให้ไม่มีการตระหนักรู้ที่เป็นความคิด ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความคิดจึงวนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไป เช่น ถ้าเคยประสบกับสถานการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งในอดีต เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้อีก ก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นอย่างนั้น ตัดสินแบบ อัตโนมัติหรืออย่างเคยชิน (Automatic Pilot) เหมือนการขับรถวิ่งไป เราไม่ตระหนักรู้ถึงการขับรถ แต่จิตคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นความคิดตามความเคยชิน โดยไม่มีการตระหนักรู้

2. ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) เป็นความคิดที่มีสติ เป็นการจดจ่ออยู่กับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่พยายามไปปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือหลีกเลี่ยง ที่แตกต่างกับ Doing Mode เพราะ Being Mode จิตจะไม่ล่องลอยไปไหน อยู่กับปัจจุบัน และยอมรับได้กับ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่หลีกเลี่ยง รู้ว่าทำอะไรอยู่ เมื่อมีสติรู้ตัวจิตสงบอยู่กับตัว (Self of Control) ไม่ ฟุ้งซ่านไปตามความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ทำให้สามารถแยกความคิดออกจากตัวตนได้ และ ฝึามองจิตของตนเอง ทำให้เห็นความคิด อารมณ์อย่างชัดเจน และพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ เกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ว่าเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย สับเปลี่ยนกันไป ไม่คงอยู่ตลอดไป ทำให้เกิด การยอมรับ (Acceptance) กับสิ่งที่เกิดขึ้นที่มีทั้งสุข ทุกข์ปะปนกันไป ไม่มีอะไรอยู่คงทนถาวร เป็นสิ่ง ที่ผ่านมามาทำให้เราได้รับรู้และเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น การมีสติจะช่วยให้รู้ทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่ละเอียดขึ้น ช่วยลดความคิดทางลบ ช่วยให้เกิดการปล่อยวาง (Non-Striving) จาก ความครุ่นคิดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ด้วยการอยู่กับปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุป รูปแบบของจิตมีทั้ง ความคิดความรู้สึกที่มีสติ และความคิดความรู้สึกที่ไม่มี สติตามความเคยชินแบบไม่ทันคิด โดยจะใช้รูปแบบความคิดนี้ไปใช้ในการพัฒนาวิธีการปรับความคิด อย่างมีสติ ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจถึงการไม่มีสติ มักทำตามความเคยชินแบบไม่ทันคิด โดยเฉพาะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉะนั้น ต้องมีการฝึกการมีสติ เมื่อมีสติก็สามารถคิดพิจารณา อย่างใคร่ครวญ ทำให้สามารถควบคุมความคิดในการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินงานตามหลักการปรับความคิดอย่างมีสติ มีดังนี้ (Segal et al., 2013, pp. 70-75)

1. การตระหนักรู้และความคิดอัตโนมัติ (Awareness and Automatic Pilot) การฝึกสติ จากการศึกษาแบบมีสติ (Raisin) และการรับรู้สัมผัสร่างกาย (Body Scan)

2. ความคิดอยู่กับตัว (Living in our Heads) ด้วยการฝึกนั่งสมาธิ (Sitting Meditation) และการมีสติกับลมหายใจ (Mindfulness of the Breath)

3. การควบคุมความคิด (Gathering the Scattered Mind) การทำสมาธิกำหนดลม หายใจ (Stretch and Breath Meditation) และฝึกการมีสติแบบเคลื่อนไหว (Mindfulness Movement)

4. การตระหนักรู้ (Recognizing Aversion) ฝึกนั่งสมาธิ (Sitting Meditation) และการ เดินอย่างมีสติ (Mindful Walking)

5. การยอมรับความจริง (Allowing, Letting be) ฝึกสมาธิกับการทำงาน

6. ความคิดไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) ฝึกนั่งสมาธิ (Sitting Meditation) และฟังเสียงกระดิ่งใน 5 นาที 10 นาที 15 นาที 20 นาที 25 นาที และ 30 นาที (Bell)



WonderShare™

PDF Editor

7. ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด (How can I Best Take Care of Myself)

8. การดูแลรักษาและขยายการเรียนรู้ (Maintaining and Extending)

ฉะนั้น การดำเนินกิจกรรมตามหลักการปรับความคิดอย่างมีสติ ต้องเรียนรู้ความคิด ความรู้สึกไม่มีสติ และความคิดความรู้สึกไม่มีสติ การประยุกต์การมีสติมีหลายอย่าง ขึ้นกับความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย สังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ แต่สิ่งสำคัญ คือ การฝึกการตระหนักรู้เท่าทันความคิดที่แตกต่างไปจากความคิดแบบเดิม ๆ (Automatic Thought) ส่วนใหญ่จะเป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เป็นแค่ความคิดแต่ไม่ใช่ความจริง และการยอมรับกับความจริง ทำให้สามารถควบคุมความคิดได้

กล่าวโดยสรุป การปรับความคิดอย่างมีสติเป็นแนวคิดที่มีรูปแบบต่าง ๆ โดยให้ตระหนักรู้ ในความคิดอัตโนมัติที่เป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง รู้เท่าทันความคิด อารมณ์และ ความรู้สึก ด้วยการเรียนรู้ความคิดความรู้สึกไม่มีสติ และความคิดความรู้สึกที่มีสติ ให้มีการตระหนักรู้ รู้เท่าทันในความคิดและยอมรับ ซึ่งเป็นแนวคิดที่สามารถปรับความคิดและพฤติกรรมได้ยั่งยืน

#### ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ

พลภัทร โสเสถียรกิจ (2553) ได้ศึกษาการฝึกสติแนวพุทธ ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล ใช้การฝึกสติแนวพุทธ 6 สัปดาห์ ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ต่อเนื่องกัน 6-8 ครั้ง ฝึกสติ ด้วยการรู้เท่าทันความคิด เพื่อชี้ให้เห็นว่าความคิดนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหรือกังวล และฝึกให้รับประทานอาหารอย่างมีสติ เติบโต และมีการมีสติรู้อยู่กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Body Scan) ร่วมกับการรักษาด้วยยา จำนวน 2 ราย พบว่า ผู้ป่วยทั้งสองรายมีการนอนหลับได้มากขึ้น และจากการติดตามผลการรักษาภายใน 3 เดือน พบว่า ผู้ป่วยมีอาการที่ดีขึ้น

ชนานันท์ รังสินาร (2554) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) สำหรับผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า ในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลชุมชน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน การดำเนินการประกอบด้วย 6 กิจกรรม ทำกิจกรรม ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และติดตามผลหลังการทำกิจกรรม 1 เดือน ด้วยกิจกรรม 1) เรียนรู้จากความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ 2) เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับปัญหา 3) การอยู่กับปัจจุบัน 4) การยอมรับความจริง 5) ความคิดไม่ใช่ความจริง และ 6) การใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ในอนาคต ใช้การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ (Breathing Meditation) การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว (Meditation in Motion) ในกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ประเมินผู้ป่วย ได้แก่ แบบวัดอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า (Hospital Anxiety and Depression Scale: HADS) โดยใช้วัดก่อนและหลังการทำกิจกรรมและระยะติดตามผล พบว่า ระดับภาวะความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 1 เดือน มีระดับลดลง

จุฬาลักษณ์ คำโนนคอม (2555) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลทุ่งฝน จำนวน 9 คน กิจกรรม 6 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที สัปดาห์ละครั้ง ด้วยกิจกรรม 1) เรียนรู้จากความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ 2) เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับปัญหา 3) การอยู่กับปัจจุบัน 4) การยอมรับความจริง 5) ความคิดไม่ใช่ความจริง และ 6) การใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ในอนาคต โดยการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ ประเมินผลด้วยเครื่องมือการประเมินความพึงพอใจใน



การทำกิจกรรมและแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ประเมินก่อนและหลังการบำบัด ติดตามผลอีก 2 สัปดาห์ พบว่า ความซึมเศร้ามลดลง เพิ่มการรู้สติในปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิดเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ธิดา รัตนสมบัติ (2555) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่กลับเป็นซ้ำ ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นแก่นราชนครินทร์ เป็นการใช้กิจกรรมการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ของ Segal et al. (2002) เพื่อลดภาวะซึมเศร้าและป้องกันการกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วย จำนวน 6 คน มีกิจกรรม 8 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1-2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ กิจกรรมยังคงไว้ในหลักการและขั้นตอนที่สำคัญของแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ กิจกรรมคือ Automatic Pilot “ชีวิตอัตโนมัติ” Dealing with Barriers “รับมือกับอุปสรรค” สติอยู่กับลมหายใจและในทุกขณะการเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้อยู่กับปัจจุบัน ความคิดไม่ใช่ความจริง การยอมรับความเป็นจริง ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด และการใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จัดการกับอารมณ์ในอนาคต แต่เนื้อหาใช้แนวคิดทางพุทธศาสนา ไตรสิกขาและเบญจขันธ์ เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลแบบคัดกรองการฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้า ความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง และแบบประเมินความคิดฟุ้งซ่าน (Ruminative Response Scale) มีการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 9 เดือน โดยการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและญาติ ทางโทรศัพท์ หรือการติดตามเยี่ยมที่บ้าน พบว่า ผู้เข้าเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า ภายในระยะเวลาติดตามผล 9 เดือน

นิรมล กุบแก้ว (2555) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 10 คน ทำกิจกรรม 6 ครั้ง ๆ ละ 60-120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และติดตามผลหลังการทำกิจกรรม 2 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ ด้วยกิจกรรม 1) เรียนรู้จากความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ 2) เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับอุปสรรค 3) การอยู่กับปัจจุบัน 4) การยอมรับความจริง 5) ความคิดไม่ใช่ความจริง และ 6) การใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้ไปใช้จัดการกับอารมณ์ในอนาคต ด้วยการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ การฝึกสติขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ และการฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ได้แก่ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า วัดก่อนและหลังการทำกิจกรรมและระยะติดตามผล พบว่า ผู้เข้ารับกิจกรรมมีระดับภาวะซึมเศร้ามลดลง และมีการเปลี่ยนแปลงความคิด คือ มีความคิดรับรู้ถึงความจริงของธรรมชาติ และเข้าใจถึงการคิดที่ถูกต้อง มีสติรู้เท่าทันความคิดเมื่อมีความคิดที่ปรุงแต่ง

Bowen et al. (2006) ได้ศึกษาการทำสมาธิ ในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดที่ถูกขังในเรือนจำ ด้วยการทำสมาธิวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติเจริญสติตามแนวศาสนาพุทธในการรักษาสารเสพติดชนิดต่าง ๆ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กัญชาและการใช้โคเคน เป็นทางเลือกสำหรับการรักษาแบบดั้งเดิมที่ไม่สามารถรักษาให้ประสบความสำเร็จได้ ด้วยการทำกิจกรรมกลุ่ม หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและถูกปล่อยจากเรือนจำแล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีการรักษาแบบปกติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการทำสมาธิวิปัสสนา พบว่า มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กัญชาและการใช้โคเคนลดลง

Finucane and Mercer (2006) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล 13 คน อายุ 18-65 ปี จำนวน 8 สัปดาห์ ติดตามผล 3 เดือน ด้วยกิจกรรม

1) การทำสมาธิแบบการสำรวจร่างกาย เป็นการรับรู้ความรู้สึกทางกายตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย  
 2) การนั่งสมาธิแบบมีสติ นั่งตัวตรงแต่ไม่เกร็ง รับรู้ความรู้สึกทางกาย เสียงและความคิด 3) การก้าว  
 อย่างเดินอย่างมีสติและระมัดระวัง เพื่อพัฒนาสติการรับรู้ความรู้สึกทางร่างกาย ผ่านการเดินหรือ  
 เคลื่อนไหว 4) การฝึกลมหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 3 วินาที และเพ่งพิจารณาความรู้สึกต่าง ๆ  
 ทางกาย ความคิดและกายสัมผัส และ 5) การฝึกสมาธิหรือมีสติในทุก ๆ วันกับการใช้ชีวิตประจำวัน  
 เป็นการนำเอาการกำหนดรู้เพื่อพัฒนาสติ ในการใช้ในชีวิตประจำวัน ประเมินวิเคราะห์ด้วย  
 เครื่องมือ Beck Depression Inventories (BDI-II) และ Beck Anxiety Inventories (BAI-I) ก่อน  
 และหลังการทำกิจกรรม พบว่า ผู้ป่วยมีอาการภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลลดลง

Kenny and Williams (2006) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติในผู้ป่วยซึมเศร้า  
 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง ทำการเจริญสติด้วยวิธีการสำรวจร่างกาย การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม  
 การยืดและเดินอย่างช้า ๆ การฝึกหายใจอย่างช้า ๆ และการฝึกความคิดอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการมีสติ  
 อยู่กับการกระทำ เป็นการนำความรู้สึกตัวมากำหนดรู้ หรือมีสติอยู่ตลอดเวลา แม้แต่การทำกิจวัตร  
 ประจำวันและให้ทำต่อที่บ้าน 1 ชั่วโมงต่อวัน ประเมินผลด้วยแบบประเมินซึมเศร้า วัดก่อนและหลัง  
 การทำกิจกรรม พบว่า ผู้ป่วยมีอาการภาวะซึมเศร้าลดลง กลับมาสู่อารมณ์ในระดับปกติ หรือใกล้เคียง  
 กับระดับปกติได้

Vidrine et al. (2009) ได้ศึกษาการมีสติ กับผู้ติดสารเสพติด พบว่า จิตบำบัดด้วยการมีสติ  
 ช่วยลดการใช้สารเสพติด โดยการเพิ่มการอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความคิดหรือประสบการณ์ที่ไม่ดี  
 และไม่ต้องไปตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ไม่พยายามหลีกเลี่ยงความคิดหรือประสบการณ์ที่ไม่ดี ที่ทำให้  
 ต้องใช้สารเสพติดในการแก้ปัญหา

Zeidan, Johnson, Diamond, David, and Goolkasian (2010) ได้ศึกษาการปรับ  
 ความคิดอย่างมีสติ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา จำนวน 63 คน ด้วยการนั่งสมาธิ  
 การรับรู้ความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และการฟังอย่างมีสติ พบว่า การฝึกสติและสมาธิช่วย  
 พัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด สามารถรับรู้ภาพและความจำได้ดีขึ้น

Luders et al. (2012) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของเยื่อหุ้มสมองส่วนนอกของผู้ที่ปฏิบัติ  
 ทำสมาธิ การตรวจสอบเยื่อหุ้มสมองส่วนนอก จำนวน 100 คน มีการควบคุมเพศและอายุ สิ่งสำคัญที่  
 ชัดขวางการทำสมาธิ เช่น ฝันกลางวัน จิตใจไม่จดจ่อ และยังคงอยู่ในความคิดในอดีตหรือในอนาคต  
 พบว่า ในการทำสมาธิ มีต้นแบบจากการทำวิปัสสนา เพื่อให้เกิดการรับรู้และการควบคุมอารมณ์ ถ้า  
 ฝึกกระยะยาวทำให้เยื่อหุ้มสมองจะหนาขึ้น และระยะเวลาในการฝึกที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความ  
 หนาของเยื่อหุ้มสมองมีความแตกต่างกัน

Tania, Vijaya, Philip, and Jillian (2013) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับ  
 โรควิตกกังวลสองขั้ว (Bipolar) ด้วยการฝึกสมาธิ ใน 8 สัปดาห์ มีการวัดภาวะอารมณ์ซึมเศร้า ความ  
 วิตกกังวลและความเครียด ทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรมและติดตามผล เมื่อระยะเวลา 12 เดือน  
 พบว่า การฝึกสมาธิต่อที่บ้านเป็นสิ่งสำคัญ จำนวนวันของการทำสมาธิที่บ้าน มีความสัมพันธ์อย่างมี  
 นัยสำคัญกับภาวะซึมเศร้า และในระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับผู้ปฏิบัติ  
 สมาธิสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทำให้สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าผู้ที่ทำสมาธิในระยะเวลาน้อยกว่านี้

Billie, Clara, Kate, and Fergal (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในนักเรียน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2-3 ด้วยวิธีการ MBCT Self-Help (MBCT-SH) ด้วยการมีสติ การเข้าใจตนเอง การประเมินภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด ความพึงพอใจในชีวิต หลังการทำกิจกรรม ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า โปรแกรม MBCT Self-Help (MBCT-SH) สามารถลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียดและความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Catherine et al. (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ที่บ้านในผู้ที่มีอาการกำเริบของโรคซึมเศร้า โดยให้ฝึกที่บ้านมากกว่า 7 สัปดาห์ มีการประเมินการกำเริบของโรคซึมเศร้า ทันทีหลังจากทำกิจกรรมและติดตามผล 3, 6, 9, และ 12 เดือน พบว่า การปฏิบัติอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยการปฏิบัติที่บ้านสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ และในระหว่างการทำกิจกรรมเกือบครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวโน้มที่จะมีอาการน้อยลง

Forkmann et al. (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าที่หลงเหลืออยู่ และมีความคิดจะฆ่าตัวตาย ทำกิจกรรมกลุ่ม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2.5 ชั่วโมง จำนวน 10-15 คน ด้วยการทำสมาธิ การออกกำลังกาย และแจกแผ่นซีดีที่มีการแนะนำการออกกำลังกาย ให้ไปทำที่บ้าน 30-60 นาที ในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าหลงเหลืออยู่ ประเมินด้วยเครื่องมือ Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ที่ใช้วัดสติในชีวิตประจำวัน มีทั้งหมด 36 ข้อ มีการวัดสติ 5 ระดับ พบว่า หลังการทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติเพิ่มขึ้น ลดภาวะซึมเศร้าและความกังวลได้ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดจะฆ่าตัวตายลดลง

Kurdyak, Newman, and Segal (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในการดูแลสุขภาพ พบว่า กลุ่มที่ใช้การปรับความคิดอย่างมีสติ ช่วยลดปัญหาทางสุขภาพจิตได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ

Larouche, Belisle, and Lorrain (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการให้จิตจดจ่อกับการกระทำ และไม่ตัดสินว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี ที่ประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับ พบว่า การมีใจจดจ่อ (Kind Attention) และการไม่เข้าไปตัดสิน (Non-Judgment) และการยอมรับ (Acceptance) สามารถลดความเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจในปัญหาต่าง ๆ และปัญหาการนอนไม่หลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่าการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

Schoenberg et al. (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคสมาธิสั้น เป็นการศึกษาระบบ Randomized Controlled Study จำนวน 24 คน พบว่า หลังจากทำกิจกรรมด้วยการปรับความคิดอย่างมีสติ วิเคราะห์สัญญาณสมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเข้ามา (Event-Related Potential: ERP) พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของคลื่นสมอง มีความตั้งใจ (Attention) มากขึ้นและมีสมาธิสั้นลดลง

Sona et al. (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติบนเว็บ เพื่อลดอาการซึมเศร้า โดยทำกิจกรรม 8 ครั้ง ติดตามผลใน 6 เดือน พบว่า ผลของการปรับความคิดอย่างมีสติ MBCT มีประสิทธิภาพในการป้องกันการกำเริบของโรคและลดอาการซึมเศร้าที่เหลือได้ มีการประเมินด้วย Mindful Mood Balance (MMB) เป็นวิธีแรกที่ใช้บนเว็บในการทำกิจกรรม ประเมินอาการซึมเศร้า



การครุ่นคิด การตระหนักรู้ พบว่า ความรุนแรงของโรคซึมเศร้าลดลง หลังการทดลองและติดตามผล ในระยะเวลา 6 เดือน

Van et al. (2014) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้มี ปัญหาทางอารมณ์ โดยเปรียบเทียบกลุ่มที่รักษาด้วยยา จำนวน 69 คน กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 70 คน ด้วยวิธีการปล่อยวาง การตระหนักรู้ การรับรู้เกี่ยวกับโรคและการทำสมาธิ มีการติดตามผล หลังจาก 6 เดือน และประเมินความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความทุกข์จาก โรคเบาหวาน ภาวะสุขภาพและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด พบว่า หลังจากทำกิจกรรม ผ่านไป 6 เดือน ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีสภาวะอารมณ์ ความทุกข์จากโรค ความเครียด ความวิตกกังวลและ อาการซึมเศร้า การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และภาวะสุขภาพดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับการ รักษาแบบปกติ

Kumari et al. (2017) ได้ศึกษาการมีสติด้วยการเคลื่อนไหวของตา โดยฝึกสมาธิเป็น การเคลื่อนไหวตามองตามวัตถุ แบบเคลื่อนไหวช้า ๆ จำนวน 30 คน และเคลื่อนไหวเร็ว ๆ จำนวน 30 คน พบว่า การฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวตามองตามวัตถุแบบเคลื่อนไหว ช้า ๆ กับเคลื่อนไหว เร็ว ๆ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และส่งผลให้มีสติที่ทำให้มีการตั้งใจ (Attention) ที่ดี ขึ้น

Spinhoven, Huijbers, Ormel, and Speckens (2017) ได้ศึกษาทักษะการปรับ ความคิดอย่างมีสติ ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 278 คน ใช้การปรับความคิดอย่างมีสติ และวัดการมี สติด้วยแบบวัดการมีสติ (The 5 Facet of Mindfulness Questionnaire: FFMQ) ในระยะก่อนและ หลังการทำกิจกรรม มีการติดตามผลในระยะเวลา 15 เดือน พบว่า กลุ่มทดลอง 138 คน หลังเข้าร่วม การปรับความคิดอย่างมีสติ ได้แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทางสติ นอกจากนี้ยังติดตามผลอีก 15 เดือน พบว่า มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ และมีการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวของภาวะซึมเศร้า แตกต่าง จากกลุ่มควบคุมที่ใช้การรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียว

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา การปรับความคิดอย่างมีสติ ส่วนใหญ่ใช้ ในผู้ป่วยจิตเวช ด้วยการฝึกสติแนวพุทธ สมาธิวิปัสสนา ไตรสิกขา มีสติกับการกระทำ เติบงกรรม สติ รู้อยู่กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การนั่งสมาธิ การฝึกสมาธิจากลมหายใจ การฝึกสมาธิในการ เคลื่อนไหว ให้มีสติในชีวิตประจำวัน เรียนรู้ความคิดตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ เรียนรู้ความคิด ที่ไม่ใช่ความจริง การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และความรู้สึก การนำประสบการณ์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์ต่อไป การอยู่กับปัจจุบันและการยอมรับความจริง

### ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์ ดนตรีบำบัด การฝึกโยคะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา

เมื่อบุคคลมีปัญหา จะเกิดความคับข้องใจจึงต้องคิดหาทางแก้ไข เพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหา ที่ประสบอยู่ ฉะนั้นการแก้ไขปัญหาก็เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับบุคคล เพราะไม่ใช่เพียงแค่รู้จักคิด เท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาความคิด ความเชื่อ ค่านิยมและความเข้าใจในสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้ดีอีกด้วย บุคคลจึงจำเป็นต้องมีทักษะการแก้ไขปัญหา



Wondershare™

PDF Editor

### ความหมายของการแก้ไข้ปัญหา

กัลยา ตากุล (2550, หน้า 20) ได้ให้ความหมายของการแก้ไข้ปัญหา (Problem Solving) ว่า เป็นความสามารถเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์เดิม กับการเกิดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อหาแนวทางการแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้น ให้บรรลุเป้าหมายเพื่อให้ปัญหาหมดสิ้นไป

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2552, หน้า 6) ได้ให้ความหมายของการแก้ไข้ปัญหา ว่า เป็นความสามารถในการแก้ไข้ปัญหาต่าง ๆ ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ด้วยหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคมได้ มีการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไข้ปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่ตามมาต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

Krulik and Rudnick (1996, p. 3) ได้ให้ความหมายของการแก้ไข้ปัญหาว่า เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่สามารถนำความรู้ ความเชี่ยวชาญและความสามารถเข้าใจปัญหาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไข้ปัญหาได้

Wikipedia (2017, Online) ได้ให้ความหมายของการแก้ไข้ปัญหาว่า มี 2 แบบ คือ ปัญหาที่ไม่สามารถระบุได้ เป็นปัญหาที่ไม่ได้มีเป้าหมายที่ชัดเจน แนวทางการแก้ไข้ปัญหาเป็นสิ่งที่คาดไว้ และปัญหาที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง มีการกำหนดเส้นทางการแก้ไข้ปัญหาที่ชัดเจน มีการวางแผนปัญหาที่ดีเกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลและการตีความปัญหา ทำความเข้าใจว่าเป้าหมายของปัญหาคืออะไร และกฎใดที่สามารถนำมาใช้เป็นกุญแจสำคัญในการแก้ไข้ปัญหา

กล่าวโดยสรุป การแก้ไข้ปัญหา เป็นความสามารถของบุคคลที่สามารถเข้าใจปัญหา นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไข้ปัญหาได้ และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### การฝึกทักษะการแก้ไข้ปัญหา

สุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ (2555, หน้า 147) กล่าวถึง การฝึกทักษะการแก้ไข้ปัญหาดังนี้

1. การฝึกทักษะการแก้ไข้ปัญหาจากบทความ โดยเลือกบทความหลาย ๆ บทความที่มีลักษณะใกล้เคียงกับปัญหา มาให้อ่านแล้วตอบคำถาม เพื่อฝึกทักษะการคิดตามขั้นตอนการแก้ไข้ปัญหา
2. การฝึกทักษะการคิดจากกรณีศึกษา เลือกกรณีศึกษาที่เป็นปัญหาสังคมทั่ว ๆ ไป แล้วตั้งคำถามนำไปสู่การแก้ไข้ปัญหา
3. การฝึกการแก้ไข้ปัญหาจากภาพ ให้วิเคราะห์จากภาพต่าง ๆ ที่แสดงถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ที่นำไปสู่การแก้ไข้ปัญหาที่ถูกต้อง
4. การฝึกการแก้ไข้ปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด เป็นสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง เพื่อฝึกให้เกิดการแก้ไข้ปัญหา นอกจากนี้ยังสามารถฝึกการแก้ไข้ปัญหาจาก วิดิทัศน์ ซีดี ภาพนิ่ง เพลงบทประพันธ์ ฯลฯ และตอบคำถามที่นำไปสู่การแก้ไข้ปัญหา

### ขั้นตอนการแก้ไข้ปัญหา

Weir (1974, p. 18) ได้เสนอขั้นตอนในการแก้ไข้ปัญหามี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ระบุปัญหาหรือค้นหาปัญหา หมายถึง ความสามารถในการอธิบายปัญหานั้น ๆ ได้

ภายในขอบเขตที่กำหนด

2. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา หมายถึง ความสามารถในการอธิบายสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้จากสถานการณ์ที่กำหนดให้

3. หาแนวทางการแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้ให้ตรงตามสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น

4. ตรวจสอบผลที่ได้จากการแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถในการอภิปรายผลในสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากใช้วิธีการแก้ไขปัญหว่า ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

กล่าวโดยสรุป การแก้ไขปัญหาคือ กระบวนการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย ด้วยวิธีการหรือขั้นตอนที่ผ่านการคิด ตั้งแต่การระบุปัญหา วิเคราะห์ปัญหา กำหนดวิธีการแก้ไขปัญหา ตรวจสอบผลลัพธ์ ด้วยการอ่านบทความ กรณีศึกษาจากภาพ สถานการณ์ที่กำหนดให้ วิดีทัศน์ ซีดีหรือภาพนิ่ง การวิจัยครั้งนี้จึงยึดแนวคิดของ Weir คือ ระบุปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหา แนวทางการแก้ไขปัญหาคำแนะนำการแก้ไขปัญห และตรวจสอบผลลัพธ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ และภาพนิ่งที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา

กมลทิพย์ กุลกิจ, เกื้อจิตต์ ฉิมทิม และเจียมศักดิ์ ตริศิริรัตน์ (2554) ได้พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการแก้ไขปัญหาด้านคณิตศาสตร์ โดยใช้รูปแบบการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้แบบ STAD เรื่อง การบวก ลบ คูณ หารระคน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การแก้ไขปัญหามีการวิเคราะห์ การวางแผนเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา การดำเนินการแก้ไขปัญห และตรวจสอบผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ ทำให้มีทักษะการทำงานกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือกัน กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับผิดชอบในหน้าที่ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สุจิตรา แซงสินวล, เกื้อจิตต์ ฉิมทิม และเจียมศักดิ์ ตริศิริรัตน์ (2554) ได้ศึกษาพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ตามแนวคิดทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ที่เน้นทักษะการแก้ไขปัญห เรื่อง การบวก การลบ และการคูณทศนิยม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์แล้ว นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากขึ้น และยังสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหได้ถูกต้องเหมาะสม มีความมั่นใจตนเอง มีความสามัคคี กล้าคิดกล้าแสดงออก สามารถอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีทักษะในการทำงานกลุ่ม มีความรับผิดชอบและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รัชชชัย พละศักดิ์, รังสิมันต์ สุนทรไชยา และรัชชนิกร อุปเสน (2560) ได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการทำกิจกรรมการแก้ไขปัญห และเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มารับการรักษา แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จำนวน 40 คน กลุ่มละ 20 คน พบว่า กิจกรรมการแก้ไขปัญหสามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้

Burtschedt, Wolwer, and Schwarz (2001) ได้ศึกษาผลการกลับไปดื่มซ้ำในผู้ป่วยติดสุราเรื้อรัง ในแผนกผู้ป่วยนอก โดยทำกิจกรรม 2 รูปแบบ คือ ฝึกทักษะการแก้ไขปัญห เปรียบเทียบกับจิตบำบัดแบบประคับประคอง เป็นการคงสภาพผู้ป่วยอยู่ในสภาพเดิมมากที่สุด (Supportive Psychotherapy) จำนวน 120 คน ทำกิจกรรมทุกสัปดาห์เป็นเวลา 26 สัปดาห์ ๆ ละ

ครั้ง ติดตามผลทุก 6 เดือน ภายใน 2 ปี พบว่า ผู้ป่วยติดสุราที่ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการทำสมาธิ มีการออกจากกิจกรรมน้อยกว่ากิจกรรมแบบประคับประคอง และมีการเลิกดื่มสุราสูงกว่าแบบประคับประคอง แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการแก้ไขปัญหาและการทำสมาธิ สามารถใช้รักษาผู้ป่วยติดสุราในแผนกผู้ป่วยนอกให้เลิกดื่มสุราได้ยาวนานมากขึ้น

Andrew, Gregory, and Jennifer (2012) ได้ศึกษาผลการแก้ไขปัญหาในผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทดสอบผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ ในระดับปานกลาง โดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ (Remote Associates Test: RAT) ในผู้ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดประมาณ .075 โดยหลังจากได้รับ RAT พบว่า มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดที่ลดลง

กล่าวโดยสรุป การแก้ไขปัญหา ทำให้บุคคลมีการวางแผนและเลือกวิธีแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องเหมาะสม จนกระทั่งสามารถเลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### แนวคิดเกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์

#### ความหมายการคิดวิเคราะห์

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2551, หน้า 48) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ว่าเป็นความสามารถในการมองเห็นรายละเอียด จำแนกแยกแยะข้อมูลและจัดเป็นหมวดหมู่ เพื่อค้นหา ความจริง ความสำคัญของเรื่องนั้น ๆ สามารถอธิบายตีความสิ่งที่เห็นได้ หาความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ได้

สุวิทย์ มูลคำ (2550, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ว่า เป็นความสามารถในการพิจารณาแยกแยะส่วนย่อยของสถานการณ์นั้นประกอบด้วยอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร แต่ละสถานการณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างไร และเกี่ยวข้องกันอย่างไร

สุนทร สันรพานนท์ (2555, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ว่า เป็นการคิดที่สามารถจำแนกแยกแยะข้อมูล หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ หรือเรื่องราวเหตุการณ์ออกเป็นส่วนย่อย ๆ ตามหลักการหรือเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อค้นหาความจริงหรือความสำคัญที่แฝงอยู่ หรือปรากฏอยู่จนได้ความคิดนำไปสู่ข้อสรุปและการนำไปประยุกต์ใช้

ชัชวาลิต สรวารี (2560, Online) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ว่า การทำความเข้าใจในสถานการณ์ด้วยการแยกส่วนประกอบต่าง ๆ ออกเป็นส่วน ๆ หรือพยายามค้นหาร่องรอยของผลกระทบจากสถานการณ์อย่างเป็นขั้นเป็นตอน รวมถึงการเรียบเรียงที่มาของปัญหา หรือสถานการณ์อย่างมีระบบ สามารถเปรียบเทียบคุณลักษณะ และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน กำหนดระยะเวลา ลำดับความสำคัญก่อนหลังอย่างมีเหตุผล สามารถบ่งชี้ถึงเหตุผล ด้วยการแยกส่วนประกอบของปัญหา หาความสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานในหลายระดับ วางแผนเพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่สลับซับซ้อน

Sternberg (1999, p. 507) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้องค์ประกอบที่เป็นภาพรวมที่ซับซ้อน แตกออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ

Wikipedia (2016, Online) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ว่า เป็นกระบวนการที่มีระบบการใช้ปัญญาเพื่อการวางแผนความคิด การประยุกต์ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการประเมินข้อมูลด้วยการสังเกต การเข้าไปมีประสบการณ์ การสะท้อนกลับและการให้เหตุผล



Wondershare™

PDF Editor

กล่าวโดยสรุป การคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถแยกประเด็นปัญหาได้ว่า มีองค์ประกอบอะไรบ้าง แต่ละองค์ประกอบเป็นอย่างไร และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไร

### ขั้นตอนการคิดวิเคราะห์

วีระ สุดสังข์ (2550, หน้า 26-28) ได้แบ่งขั้นตอนการคิดวิเคราะห์ไว้ ดังนี้ 1) กำหนดสิ่งที่ต้องการวิเคราะห์ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ของ เรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา เพื่อเป็นต้นเรื่องที่จะใช้วิเคราะห์ 2) กำหนดปัญหาหรือวัตถุประสงค์ เป็นการกำหนดประเด็นข้อสงสัย จากปัญหาหรือสิ่งที่วิเคราะห์ อาจจะกำหนดเป็นคำถาม หรือกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์ เพื่อค้นหาความจริงที่เป็นสาเหตุหรือความสำคัญ 3) กำหนดหลักการหรือกฎเกณฑ์ เพื่อใช้แยกส่วนประกอบของสิ่งที่กำหนดให้ เช่น เกณฑ์ในการจำแนกสิ่งที่มีความเหมือนกันหรือแตกต่างกัน 4) กำหนดการพิจารณาแยกแยะ เป็นการกำหนดการพินิจวิเคราะห์ แยกแยะ และกระจายสิ่งที่กำหนดให้ ออกเป็นส่วนย่อย ๆ โดยอาจใช้เทคนิคคำถาม 5 W 1 H ประกอบด้วย What (อะไร) Where (ที่ไหน) When (เมื่อไร) Why (ทำไม) Who (ใคร) และ How (อย่างไร) และ 5) สรุปคำตอบ เป็นการรวบรวมประเด็นที่สำคัญเพื่อหาข้อสรุปเป็นคำตอบหรือตอบปัญหาของสิ่งที่กำหนดให้

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2551, หน้า 58) ได้แบ่งขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้ 1) ทักษะการจำแนก เป็นความสามารถในการแยกแยะส่วนย่อยต่าง ๆ ทั้งเหตุการณ์ เรื่องราวสิ่งของออกเป็นส่วนย่อย ๆ ให้เข้าใจง่ายอย่างมีหลักเกณฑ์ สามารถบอกรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ 2) ทักษะการจัดหมวดหมู่ เป็นความสามารถในการจัดประเภท จัดลำดับ จัดกลุ่มของสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน โดยยึดโครงสร้างลักษณะ หรือคุณสมบัติที่เป็นประเภทเดียวกัน 3) ทักษะการเชื่อมโยง เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร 4) ทักษะการสรุปความ เป็นความสามารถในการจับประเด็นและสรุปผลจากสิ่งที่กำหนดให้ และ 5) การประยุกต์ เป็นความสามารถในการนำความรู้ หลักการและทฤษฎีมาใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถคาดการณ์ ประเมิน พยากรณ์ ขยายความและคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

Marzano (2001, pp. 30-36) ได้แบ่งขั้นตอนการคิดวิเคราะห์ไว้ ดังนี้ 1) การจำแนก เป็นความสามารถในการแยกแยะส่วนย่อยต่าง ๆ ทั้งเหตุการณ์ เรื่องราวสิ่งของออกเป็นส่วนย่อย ๆ ให้เข้าใจง่ายอย่างมีหลักเกณฑ์ สามารถบอกรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ 2) การจัดหมวดหมู่ เป็นความสามารถในการจัดประเภท จัดลำดับ จัดกลุ่มของสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน โดยยึดโครงสร้างลักษณะ หรือคุณสมบัติที่เป็นประเภทเดียวกัน 3) การเชื่อมโยง เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร 4) การสรุปความ เป็นความสามารถในการจับประเด็น และสรุปผลจากสิ่งที่กำหนดให้ และ 5) การประยุกต์ เป็นความสามารถในการนำความรู้ หลักการและทฤษฎีมาใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถคาดการณ์ ประเมิน พยากรณ์ และขยายความ คาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

กล่าวโดยสรุป การวิจัยครั้งนี้ยึดหลักการของ Marzano มีขั้นตอนการคิดวิเคราะห์ คือ การจำแนก การจัดหมวดหมู่ การเชื่อมโยง การสรุปความและการประยุกต์

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์

จรรยา ชินฝัน (2554) ได้ศึกษาการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ และผลงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ โดยการสอนตามวัฏจักรการเรียนรู้ 7 ชั้น



(7Es) ร่วมกับคำถามปลายเปิด พบว่า นักเรียนใช้การคิดวิเคราะห์ 3 ลักษณะ ได้แก่ การสังเคราะห์ ข้อความ การสังเคราะห์แผนงาน และการสังเคราะห์ความสัมพันธ์ได้ นอกจากนี้ยังสามารถนำการคิดวิเคราะห์และประสบการณ์เดิมของตน มาใช้ในการสร้างชิ้นงานใหม่เพื่อตอบคำถามแบบเปิดได้อย่างสร้างสรรค์

สุจิตรา อุศรี (2554) ได้ศึกษาการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมี เรื่องของแข็ง ของเหลวและแก๊ส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประชารัฐพัฒนาการ โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้การคิดวิเคราะห์ รูปแบบการวิจัยใช้การทดสอบหลังเรียนเพียงอย่างเดียว พบว่าการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนสูงขึ้น

ทัศนีย์ พรหมสาศิลป์ และสมปิต ตัญตรัยรัตน์ (2555) ได้ศึกษาความสามารถ ด้านการอ่าน การคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการสาระการเรียนรู้ภาษาไทย พบว่า นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถด้านการอ่าน การคิดวิเคราะห์สูงขึ้น ในการสรุปองค์ความรู้จากการอ่าน ด้วยแผนภาพความคิดได้ครอบคลุมทั้ง 4 ประเด็น

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์ที่ผ่านมา พบว่า เมื่อนำการคิดวิเคราะห์มาใช้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สามารถพัฒนาความสามารถการคิดวิเคราะห์ได้สูงขึ้น

#### แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

เพ็ญประภา ต้นวงศ์ (2558, Online) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัด (Music Therapy) ว่าเป็นกระบวนการในการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนา บำบัด ฟันฟูและเยียวยาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปที่มีความเครียด ดนตรีจะทำให้อารมณ์ด้านลบที่ถูกเก็บไว้ในร่างกายและจิตใจถูกเปิดออก และนำมาแปรเปลี่ยนไปในเชิงสร้างสรรค์ เมื่อได้รับการดูแลจากกระบวนการที่เหมาะสม ก่อให้เกิดกำลังใจ และค้นพบสถานะสมดุลทางอารมณ์ อันจะนำไปสู่การเผชิญกับปัญหาและต่อสู้กับโรคภัยได้

จักรกริช กล้าผจญ (2559, Online) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดว่า เป็นศาสตร์ในการใช้ดนตรีไม่ว่าจะเป็นการฟังดนตรี การร้องเพลง การขยับร่างกายประกอบเสียงเพลง หรือการเล่นเครื่องดนตรีเพื่อบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เช่น ผู้ป่วยที่พิการทางกาย ทางอารมณ์ เห็น ปัญหาของระบบการหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต โรคเรื้อรัง มีสมาธิสั้น มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ โรคความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และผู้ป่วยที่ต้องการฟื้นฟูการเคลื่อนไหวร่างกาย นอกจากนี้ยังใช้บำบัดบุคคลทั่วไปที่ต้องการลดความเครียด ความวิตกกังวลและฝึกการมีสมาธิ

Wikipedia (2016, Online) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดว่า เป็นการวางแผนในการใช้กิจกรรมทางดนตรีควบคุมกลุ่มคนทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดผลบรรลุในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดมาจากความบกพร่อง เช่น ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ ทางร่างกายและสติปัญญา

กล่าวโดยสรุป ดนตรีบำบัด หมายถึง การนำเอาดนตรีที่เป็นการฟังดนตรี มาใช้ในการบำบัด ฟันฟูเยียวยาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เกิดสถานะสมดุลทางอารมณ์ เพราะดนตรีทำให้สภาวะอารมณ์ทางลบลดลง และนำมาแปรเปลี่ยนในเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเผชิญกับปัญหาได้



wondershare™

PDF Editor



### ผลของดนตรีที่มีต่อร่างกาย อารมณ์และจิตใจ

ดนตรีสามารถสื่อเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างดี เป็นทั้งศิลปะและวิทยาศาสตร์ สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างมาก อาจเป็นเสียงที่มนุษย์สร้างขึ้น เสียงแบบเสียงธรรมชาติ หรือเสียงอื่น ๆ เพื่อการเยียวยาร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สามารถป้องกันอารมณ์ที่เป็นลบ เช่น อารมณ์โกรธ วิดกกังวล เสียใจและกลัว (Todd, 2007) ดนตรีทำให้อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต ความตึงตัวของกล้ามเนื้อและการไหลเวียนของเลือดลดลง เปลี่ยนแปลงอารมณ์ สติ จินตนาการการรับรู้สภาพความเป็นจริงและการสื่อสารได้ ที่ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ดังนี้

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) จังหวะเป็นส่วนประกอบสำคัญ หากจังหวะไม่ดีดนตรีก็ไม่ไพเราะ จังหวะจึงมีผลต่อความรู้สึกเป็นอย่างมาก สามารถกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย ช่วยสร้างเสริมสมาธิและช่วยในการผ่อนคลาย
2. ระดับเสียง (Pitch) เป็นความถี่ของเสียงเป็นรอบต่อหนึ่งวินาที มีหน่วยวัดเป็นเฮิร์ต (Hertz) เสียงที่มีความถี่สูง คือ เสียงสูง เสียงที่มีความถี่ต่ำ คือ เสียงต่ำ ก่อให้เกิดความรู้สึกได้ เช่นเดียวกับจังหวะ เสียงต่ำจะทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ถ้าเสียงสูงมากจะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ เสียงในระดับต่ำและระดับสูงปานกลาง ช่วยให้รู้สึกสงบ
3. ความดัง (Volume) เป็นปริมาณความเข้มของเสียงที่วัดได้ มีหน่วยเป็นเดซิเบล (Decibel) เสียงที่ดังจนเป็นอันตรายต่อระบบประสาท การรับฟังจะมีขนาด 100 เดซิเบลขึ้นไป เสียงที่เบานุ่ม จะทำให้เกิดความสงบสุข สบายใจ ในขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการเกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบ การควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบและเกิดสมาธิ
4. ทำนองเพลง (Melody) เกิดขึ้นจากการนำระดับเสียงสูงและต่ำ มาผสมผสานกับจังหวะของแต่ละเสียง ทำนองเพลงเป็นแนวความคิดหลักของดนตรี เป็นส่วนขยายความคิดทางภาษา และดนตรีมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ทำนองเพลงที่มีความเชื่องช้า เสียงเป็นบรรยากาศเศร้า จะให้ความรู้สึกเศร้าได้ ตรงกันข้ามทำนองที่ประกอบด้วยจังหวะเร็ว จะให้ความรู้สึกสนุกได้ ดนตรียังช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล
5. การประสานเสียง (Harmony) เป็นผลรวมจากการที่เสียงตั้งแต่สองเสียงดังขึ้นพร้อม ๆ กัน เป็นการผสมผสานกันของเสียงหลายชนิดที่มีลักษณะแตกต่างกัน จังหวะและท่วงทำนองที่สอดคล้องสัมพันธ์กันจะช่วยก่อให้เกิดความงดงามของบทเพลง ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้ โดยดูจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมา เมื่อฟังเสียงประสานต่าง ๆ จากบทเพลง

นอกจากนี้ดนตรีบำบัดควร 1) เป็นเพลงบรรเลง ไม่ควรมีเนื้อร้อง 2) มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก น้ำตก 3) มีจังหวะที่ช้า มั่นคง สม่ำเสมอ ขนาดเข้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที 4) มีทำนองราบเรียบ นุ่มนวล ผ่อนคลาย สดชื่น สอดคล้องกัน 5) ความเข้มของเสียงไม่ดังมาก 6) มีประเภทของเครื่องดนตรีที่เหมาะสม เช่น พิณ เปียโน กีตาร์วงออร์เคสตรา แจ๊สนุ่มนวลคลาสสิก และ 7) เป็นดนตรีที่ผู้ฟังมีความคุ้นเคย และมีส่วนในการคัดเลือก (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2557, Online)

กล่าวโดยสรุป ดนตรีบำบัด เป็นการปรับเปลี่ยนร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและจินตนาการได้ ดนตรีที่ทำให้สงบควรเป็นเพลงบรรเลง มีจังหวะที่ช้า จังหวะราบเรียบนุ่มนวล ระดับเสียงต่ำหรือสูงปานกลาง ความดังประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที

### ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

เมื่อฟังเสียงดนตรีจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และความตึงตัวกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามจังหวะดนตรี ทำให้เกิดความสงบ (Soothing Music) มีจังหวะประมาณ 60 ครั้งต่อนาที จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิตลดลง (Chlan, 1998, pp. 35-41) ขณะที่ดนตรีประเภทที่ทำให้ตื่นเต้นเร้าใจ (Lively Music) มีจังหวะเร็วกว่า 90 ครั้งต่อนาที นอกจากนี้คลื่นสมองมีการเคลื่อนไหวไปตามจังหวะดนตรี และจังหวะของดนตรีมีผลอย่างมากต่อการทำงานของสมอง (Cook, 1981) โดยเสียงดนตรีจะเปลี่ยนคลื่นสมองให้อยู่ในระดับแอลฟา (Alpha) และเทตา (Theta) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลายในระดับลึก (Deeply Relaxed) เช่นเดียวกับการทำสมาธิ โดยคลื่นสมองดังกล่าวนี้จะไปกระตุ้นให้สมองส่วนลิมบิกหลังสารสื่อประสาทซีโรโทนิน ไปกระตุ้นสมองส่วนหน้าให้หลังสารเอ็นโดรฟิน ทำให้เกิดการผ่อนคลายและมีความสุข (Todd, 2007)

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ดนตรีจะกระตุ้นสภาวะทางอารมณ์ ทำให้มีความรู้สึกพึงพอใจ เพราะดนตรีสามารถหล่อหลอมจิตใจ ร่างกายและอารมณ์เข้าด้วยกัน เสียงของดนตรีจะแทรกซึมเข้าไปในระดับลึกของผู้ฟัง ที่คำพูดหรือการสัมผัสไม่สามารถเข้าถึงได้ (Biley, 2001, p. 210)

กล่าวโดยสรุป ดนตรีสามารถลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายและมีความสุข เพราะเสียงดนตรีจะเปลี่ยนคลื่นไฟฟ้าสมองให้อยู่ในระดับแอลฟา เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลาย เช่นเดียวกับการทำสมาธิ โดยคลื่นสมองจะไปกระตุ้นสารสื่อประสาทซีโรโทนินและสารเอ็นโดรฟินทำให้ผ่อนคลายและมีความสุข

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด

สุกรี เจริญสุข (2550) ได้ศึกษาผลของดนตรีเพลงไทยต่อร่างกายและจิตใจมนุษย์ พบว่าเพลงมีผลต่อการเต้นหัวใจ โดยเพลงที่มีจังหวะช้าจะทำให้การเต้นหัวใจช้า เพลงที่มีจังหวะเร็วทำให้หัวใจเต้นเร็ว และเสียงเพลงที่ทำให้คลายเครียด จะอยู่ในกลุ่มดนตรีบรรเลงเพลง ลาวคำหอม ลาวคำเนินทราย ลาวดวงเดือน ศรีอยุธยา บทพระราชนิพนธ์ไร้เดือน บทพระราชนิพนธ์อาทิตยอัปสาง บทพระราชนิพนธ์สายฝน และบทพระราชนิพนธ์ไกล่รุ่ง

ยุธนา ฉัพพรรณรัตน์ (2551) ได้ศึกษาผลโปรแกรมดนตรีบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าสำหรับนิสิตไทย จำนวน 12 คน พบว่า เพลงลาวสวयरวย สาลิกาแก้ว สร้อยสนตัด ลาวสมเด็จ คลื่นกระทบฝั่ง ลาวด้อยดิ่ง เขมรพายเรือ ขอมทรงเครื่อง เขมรพวงและพม่าเขว เป็นเพลงอัตราจังหวะ 2 ชั้น หลังการทดลองทำให้ภาวะความซึมเศร้ามลดลง

กาญจนา พิบูลย์, พวงทอง อินใจ และเอียน สมิต (2552) ได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรมดนตรี จำนวน 10 คน พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขลดลง เพราะดนตรีมีผลต่อสมองส่วนลิมบิกที่เป็นส่วนของอารมณ์ความรู้สึก การเรียนรู้และจดจำ ทำให้เกิดความพึงพอใจ แล้วหลังสารเอ็นโดรฟิน ทำให้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้าได้

นิตยา พรหมมินทร์, สุพัตรา ปวนไผ่, รัตนา กาญจนะหุต และณัฐพัช ไซมมงคล (2552) ได้ศึกษาผู้ป่วยหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังระดับเอว จำนวน 20 คน ให้ฟังดนตรีนาน 30 นาที วันละ 2

ครั้ง เป็นเพลงคลาสสิก เพลงไทยสากล ลูกทุ่งและลูกกรุงและเพลงไทยเดิม (ลาวดวงเดือน) พบว่าอาการปวดลดน้อยลง เพราะดนตรีจะกระตุ้นต่อมพิทูอิทารีให้หลั่งสารเอ็นโดรฟินช่วยบรรเทาปวด กรวิกา ชูจันทร์, จันทรทิพย์ กาญจนศิลป์ และศิริตรี สุทธิจิตต์ (2553) ได้ศึกษาผู้ป่วยมะเร็งจำนวน 15 คน มีการรักษาด้วยยาและฟังเพลงลาวดวงเดือน เขมรไตรโยคและลมหวน วันละ 30 นาที พบว่า ความปวด ความเครียดและภาวะซึมเศร้าลดลง

พีระศักดิ์ เลิศตระการนนท์ (2555) ได้ศึกษาผลการฟังเพลงดนตรีล้านนา ต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง เพื่อใช้ในสถานประกอบการสปา อายุ 25 – 65 ปี จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มที่ 1 ไม่ได้ฟังเพลง และกลุ่มที่ 2 ได้ฟังเพลง และบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง จำนวน 5 ช่วง คือ ช่วงละ 3 นาที ได้แก่ 0, 15, 25, 35 และ 55 พบว่า ในช่วง 15 นาทีแรก ไม่มีความแตกต่างของคลื่นไฟฟ้าทั้งสองกลุ่ม แต่กลุ่มที่ฟังเพลงนอนหลับมากกว่ากลุ่มไม่ฟังเพลง ที่อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง

อัญชญา จุลศิริ และเสรี ชัดเข้ม (2556) ได้ศึกษาผลของการฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจต่อการเพิ่มศักยภาพความจำขณะคิดในผู้สูงอายุ การศึกษาค้นคว้าไฟฟ้าสมอง ในผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 15 คน ใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง ดนตรีที่ใช้ในการทดลองเป็นดนตรีไทยเดิมบรรเลงที่ฟังแล้วรู้สึกสนุกสนานและรู้สึกตื่นตัว พบว่า มีคลื่นแอลฟาในระดับสูง บริเวณเปลือกสมองส่วนหน้าเพิ่มขึ้น หลังจากฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจช่วยเพิ่มศักยภาพด้านความจำขณะคิดของผู้สูงอายุ

Kim and Kim (2014) ได้ศึกษาผลการใช้ดนตรีปรับลดความเครียด จากการเรียนของนักเรียน ในประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 30 คน ใน 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฟังเพลงจากที่เขาเลือกเอง กลุ่มที่ 2 ฟังเพลงจากผู้วิจัยเลือกเพลง ที่มีจังหวะประมาณ 80-50 บีตต่อนาที เช่น บารอก ให้ฟังเพลงทุกวัน วันละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีการวัดคลื่นสมอง Brain Map เสียงเพลงจะไปปรับเปลี่ยนความเครียดโดยอัตโนมัติ หากผู้ฟังอยู่ในสภาวะผ่อนคลายและวัดคลื่นแอลฟา พบว่า หลังจากฟังเพลง 4 สัปดาห์ ทั้ง 2 กลุ่มมีคลื่นแอลฟาไม่แตกต่างกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกดนตรีบรรเลงเพลงไทย เพลงลาวดวงเดือน เพราะเป็นเพลงที่มีผู้ศึกษามาแล้วว่ามีผลต่อสมองส่วนลิมบิกที่เป็นส่วนของอารมณ์ความรู้สึก มีความพึงพอใจ ส่งผลให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน เกิดการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ดนตรียังมีผลต่อการเต้นหัวใจอีกด้วย โดยเพลงที่มีจังหวะช้าจะทำให้การเต้นหัวใจช้า เพลงที่มีจังหวะเร็วทำให้หัวใจเต้นเร็ว และเสียงเพลงที่ทำให้คลายเครียด จะอยู่ในกลุ่มดนตรีบรรเลงเพลง

#### แนวคิดโยคะ

โยคะเกิดขึ้นมานานมากในประเทศอินเดีย แต่ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าเกิดขึ้นเมื่อใด ใครเป็นคนค้นคิด แต่ได้สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นพวกโยคีช่วยกันคิดค้น และสั่งสอนมาหลายยุคหลายสมัย จนกลายมาเป็นลัทธิโยคะ มุ่งปฏิบัติสมาธิเพื่อบรรลุหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยการฝึกกายและจิตที่กลายมาเป็นหลักธรรมในศาสนาฮินดูในเวลาต่อมา โยคะไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหนทางที่ใคร ๆ ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจ

### ความหมายของโยคะ

สิริพิมล อัญชลีสังกาศ (2557, หน้า 14) ได้ให้ความหมายของโยคะว่า เป็นการรวมกันของ กายและจิตให้สัมพันธ์กัน เป็นการมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง จิตนิ่งเป็นสมาธิ เพื่อเพิ่มศักยภาพทั้งกายและใจให้สูงขึ้น ทำให้มีความสุขกายสุขใจ

Mary (2007, p. 159) ได้ให้ความหมายของโยคะว่า เป็นการรวมกันเป็นหนึ่ง หรือ การเชื่อมเข้าด้วยกันของจิต ร่างกายและลมหายใจ ให้เป็นหนึ่งเดียว ทำให้จิตสงบ ร่างกายแข็งแรง และมีจิตวิญญาณที่เบิกบาน

Wikipedia (2016, Online) ได้ให้ความหมายของโยคะว่า มิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อเตรียมกายใจให้พร้อมในการ เสริมสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ

กล่าวโดยสรุป โยคะเป็นการรวมกายและจิตให้เป็นหนึ่ง เป็นการมีสติอยู่กับกายทำให้เกิด ความสมดุลในร่างกาย และมีจิตใจที่สบาย

### ส่วนประกอบของโยคะ

โยคะแบ่งออกเป็น 8 องค์ ดังนี้

1. ยมะ (Yama) คือ การละเว้นความชั่ว 5 ประการ คือ 1) อหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดใด ๆ 2) สัตยา คือ การพูดความจริง 3) อัศเตยะ คือ การไม่ลักขโมย 4) พรหมจรรย์ คือ การไม่ประพฤติผิดทางเพศ และ 5) อปริหะหะ คือ ความไม่โลภ

2. นียมะ (Niyama) คือ การประพฤติความดี 5 ประการ คือ 1) เสาจะ คือ ความบริสุทธิ์ สะอาดทั้งร่างกายและจิตใจ โดยการบังคับใจไม่ให้ความไม่บริสุทธิ์ เช่น กามรณณ์ 2) สันโดษ คือ ความยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว 3) ตปะ คือ การบำเพ็ญเพียรเพื่อข่มกิเลส ตั้งจิตอยู่บนโลกธรรมแห่งความเป็นคู่ เช่น ลากกับเสื่อมลาก ยศกับเสื่อมยศ นิหนากับสรรเสริญ สุขกับทุกข์ เป็นต้น 4) สวาธายายะ คือ ความขวนขวายในการเรียนรู้ และ 5) อิศวรปนิธาร คือ การตั้งทางจิตสู่พระเป็นเจ้า เป็นสิ่งที่โยคีถือว่าสูงสุด เปรียบได้กับพระรัตนตรัยซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดในศาสนาพุทธ

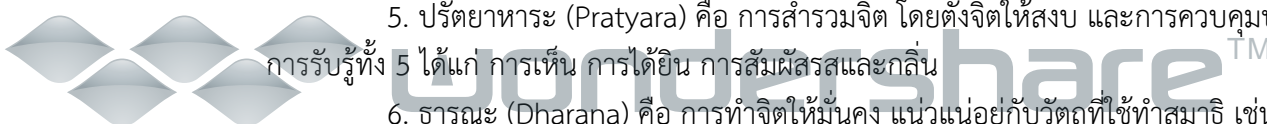
3. อาสนะ (Asana) คือ การออกกำลังกายในท่าต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความแข็งแรงแก่ร่างกาย และจิตใจเป็นสำคัญ จิตใจจะสมบูรณ์ได้ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง จึงไม่เหมือนกับการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป และผลที่เกิดก็ไม่เหมือนกัน เพราะการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป ทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่การทำอาสนะนั้นต้องการให้มีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

4. ปรานายามะ (Pranayama) คือ การควบคุมลมหายใจ หรือบังคับลมปราณ ผู้ปฏิบัติ โยคะถือว่าขั้นนี้เป็นขั้นสำคัญที่สุด ในการจะก้าวขึ้นสู่ขั้นสูง ๆ ต่อไป

5. ปรัทยาหาระ (Pratyara) คือ การสำรวมจิต โดยตั้งจิตให้สงบ และการควบคุมประสาท การรับรู้ทั้ง 5 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การสัมผัสรสและกลิ่น

6. ธารณะ (Dharana) คือ การทำจิตให้มั่นคง แน่วแน้อยู่กับวัตถุที่ใช้ทำสมาธิ เช่น พง์ที่ลมหายใจ ปลายจมูก พง์ที่หน้าท้อง พง์ที่ระหว่างคิ้วหรือพง์ที่บริเวณหน้าอก

7. ธยานะ (Dhyanana) หรือ ฌาน (ความเพ่งเล็ง) ขั้นนี้เป็นขั้นทำลายความนึกคิดอันเป็น วัตถุให้สิ้นไปโดยเด็ดขาด



8. สมาธิ (Samathi) คือ ความคงที่ของจิต การรักษาภาวะจิตที่ดี พิจารณาภาวะความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง จิตเข้าสู่สมาธิอันแนบแน่นระดับถาวร ขึ้นนี้นับเป็นขั้นสุดท้ายและสูงสุดของโยคะ

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ใช้โยคะอาสนะ เพราะเป็นการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงเป็นสำคัญ เป็นการฝึกการมีสติเหมาะสมสอดคล้องสำหรับวัยรุ่น เพราะไม่เป็นแนวศาสนาเกินไป

#### ประโยชน์ของโยคะ

ประโยชน์ของโยคะ มีดังนี้ (มูลนิธิหมอชาวบ้าน, 2557, Online; พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2554 หน้า 10)

1. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบโครงสร้างร่างกาย อาสนะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ได้แก่ ทำต้นไม้ ทำหัวพระอาทิตย์ ทำสามเหลี่ยม ทำงอเข้าที่ละข้าง ทำงอเข้าสองข้าง ทำครึ่งงู ทำเต็นร่า ทำบริหารข้อต่อหลัง ทำบิดตัวและท่ามุกตาสนะ

2. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบประสาท เมื่อฝึกโยคะอาสนะ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยกกระดับจิตให้มีศักยภาพสูงหรือเกิดพลังจิต ได้แก่ ทำต้นไม้ ทำเด็ก ทำกระต่าย นอกจากนี้ผลของโยคะแม้กระทั่งมือใหม่ที่เพิ่งฝึกอาสนะ ก็มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ สามารถเปลี่ยนแปลงสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ถ้าฝึกอาสนะอย่างสม่ำเสมอ มีผลต่อสารสื่อประสาท ลดอาการโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล มีความผาสุก ผ่อนคลาย เพิ่มความคิดด้านบวก จิตสงบนิ่ง คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา การหายใจลดลง สมองมีการเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) และสมองส่วนท้ายทอย (Occipital Lobe) ปรับคลื่นแอลฟา เพิ่มขึ้นทำให้ระบบฮอร์โมนทำงานได้สมดุล ทำให้มีสติ ไมโกรธและคิดฟุ้งซ่าน

3. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการหายใจ การฝึกปรายณมะ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสโลหิต ไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ได้แก่ ทำการฝึกการหายใจ ทำหัวพระอาทิตย์และท่าศพอาสนะ ฯลฯ โยคะอาสนะเพิ่มความมีสติ (Awareness) การมีสติยังรวมถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีสติรู้ทันก็สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระตุ้นและยั่ว

4. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการย่อยอาหาร ช่วยระบบการย่อยอาหารให้แข็งแรง โดยวิธีการหายใจเข้าท้องพองกล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัว และกล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนลงมาในช่องท้อง เมื่อหายใจออกกล้ามเนื้อหน้าท้องจะบีบตัว หรือหดตัวช่วยดันอวัยวะในช่องท้อง ขึ้นลงตามจังหวะการหายใจ เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารเข้าไปในกระแสโลหิต ไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะในร่างกายให้สมบูรณ์ ท่าที่มีประโยชน์ต่อระบบการย่อยอาหารได้แก่ ท่างูเห่า ท่างู งอเข้าที่ละข้างและงอเข้าสองข้าง

5. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการขับถ่าย ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องจะช่วยให้อวัยวะที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องแข็งแรง ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายจนหมดไม่ตกค้าง ได้แก่ ท่างูเห่า ท่าตักแตนเดี่ยวที่ละข้าง ท่าตักแตนคู่ งอเข้าที่ละข้างและงอเข้าสองข้าง

6. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบต่อมไร้ท่อ ช่วยให้ต่อมพิทูอิทารีสามารถควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่ออื่น ๆ ได้ และยังช่วยพัฒนาโครงสร้างของวัยรุ่นให้มีรูปร่างสูงโปร่งสวยงาม



การหลังของฮอร์โมนสมดุล ช่วยให้การย่อยและการดูดซึมอาหารดีขึ้น ตับอ่อนแข็งแรง หลังฮอร์โมนอินซูลินสมดุล และป้องกันเบาหวาน ได้แก่ ทำเด็ก ทำกระต่าย ทำธนูและท่างูเห่า

กล่าวโดยสรุป การฝึกโยคะเป็นการฝึกการรวบรวมกายจิตเป็นหนึ่งเดียว แข็งแกร่ง ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายสมดุล ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สมองในส่วนหน้า (Frontal Lobe) และสมองส่วนท้ายทอย (Occipital Lobe) ปรับคลื่นเป็นแอลฟาเพิ่มขึ้น ทำให้ระบบฮอร์โมนทำงานได้สมดุล มีสติมากขึ้น ไมโกรธ ไม่คิดฟุ้งซ่านและทำให้มีความสุข

#### ท่าการฝึกโยคะอาสนะ

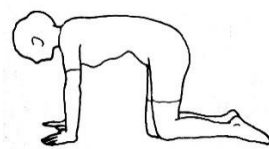
ท่าการฝึกโยคะอาสนะมีทั้งหมด 20 ท่า ดังนี้ (Judith & Helen, 2006, pp. 399-447)

1. ท่าสิงโต (Lion Pose) วิธีฝึก 1) นั่งคุกเข่าให้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างคว่ำบนพื้นด้านหน้า และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 2) ยกสะโพกขึ้นให้น้ำหนักอยู่ที่หัวเข่า พร้อมทั้งยกมือขึ้นไปด้านหน้าแล้วส่งเสียง “ฮ่า” พร้อมกับแลบลิ้นออกไปให้สุด ให้ปลายลิ้นชี้ลงพื้นและนั่งลงท่าแบบนี้ 2 ครั้ง ดังภาพที่ 2-2



ภาพที่ 2-2 ท่าสิงโต (Lion Pose) (ที่มา: <https://www.boldsky.com/health/wellness/2016>)

2. ท่าหมา (Dog Pose) วิธีฝึก 1) อยู่ในท่าคุกเข่ามือดันพื้นหน้าตั้งตรง น้ำหนักลงที่ฝ่ามือและเข่า และ 2) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ แขนงหน้าขึ้นแลบลิ้นยาวพร้อมเดินในท่อนี้สัก 2-3 ครั้ง และดันเข่าขึ้นในท่าสะพานโค้งมือดันพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และกลับสู่ท่าคุกเข่าเหมือนเดิม ดังภาพที่ 2-3



ภาพที่ 2-3 ท่าหมา (Dog Pose) (ที่มา: <https://www.doctor.or.th/article/detail/5016>)

3. ท่างูเห่า (Cobra Pose) วิธีฝึก 1) นอนคว่ำอยู่บนพื้น เท้าเหยียดตรง มือวางไว้ข้างลำตัวในระดับไหล่ หน้าคว่ำกับพื้นหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ เอาคางจรดพื้น 2) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กัดเท้า ต้นขาและสะโพกลงบนพื้น แล้วค่อย ๆ เอามือยันพื้นและเหยียดมือออกไปด้านหน้า ยกศีรษะ ไหล่ หน้าอกและเอวให้สูงขึ้น เงยหน้ามองไปด้านหน้า โดยส่วนที่บริเวณหัวเข่า ต้นขาและเท้ายังคงกดอยู่บนพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ มือยันไปข้างหน้าเหยียดตรง วางอยู่บนพื้น ให้หน้าอกตั้งตรง แลบลิ้นให้ยาวเหมือนงู ค้างอยู่ในท่อนี้ และ 4) นำปลายเท้าองขึ้นด้านหลังให้มากที่สุด ให้ถึงช่วงคอ หน้าหงายขึ้นเพดาน แขนงอเข้าหาลำตัวเล็กน้อย ดังภาพที่ 2-4





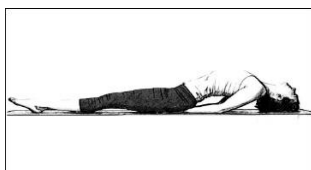
ภาพที่ 2-4 ท่างูเห่า (Cobra Pose) (ที่มา: <https://www.boldsky.com/health/disorders-\cure/2016/>)

4. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายึดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ใต้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากภาพที่ 2-5



ภาพที่ 2-5 ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)

5. ท่าปลา (Fish Pose) วิธีฝึก 1) นอนลงกับพื้น งอหัวเข่าขึ้นเพ้ายันที่พื้น มือวางราบไปกับลำตัว 2) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ยกกันขึ้น นำมือไปวางไว้ใต้สะโพกและยกสะโพกวางลงบนฝ่ามือ 3) นอนในท่านี้สักพัก และยืดปลายเท้าไปด้านหลังให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงและหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ยกหน้าอกให้สูง ให้หลังสูงจากพื้น เงยหน้าขึ้นให้มากที่สุด หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และกลับสู่ท่าปกติ ดังภาพที่ 2-6



ภาพที่ 2-6 ท่าปลา (Fish Pose) (ที่มา: <https://www.boldsky.com/health/wellness/2018/>)

6. ท่ากบ (Frog Pose) วิธีฝึก 1) เริ่มด้วยการนั่งยอง ๆ โดยวางแขนทั้งสองไว้ด้านหน้าระหว่างขา ฝ่ามือกดพื้น 2) จากนั้นค่อย ๆ ยกกันขึ้นใช้แขนเป็นตัวรับน้ำหนัก และทำท่ากระโดด 3) ตั้งตัวตรงทำท่ากระโดดตัวสูงขึ้น และเปล่งเสียงร้องเหมือนกบ ร้องอบ ๆ และ 4) พยายามกระโดดไปมาและนั่งในท่าที่สงบ ดังภาพที่ 2-7



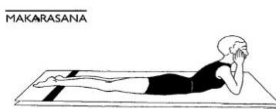
Wondershare™

PDF Editor



ภาพที่ 2-7 ท่ากบ (Frog Pose) (ที่มา: <https://www.ritualflow.com/guides/frog-pose/>)

7. ท่าจระเข้ (Crocodile Pose) วิธีฝึก 1) อยู่ในท่าคว่ำตัวคุกเข่า มือยันพื้นและหน้าตรง 2) งอมือราบกับพื้น ลดลำตัวลงราบไปกับพื้น แขนงอมือคว่ำพื้นและก้มหน้ากับพื้น และ 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ เหยียดศีรษะขึ้นตั้งตรงยกปลายเท้าขึ้นข้างบนและพักในท่าสบาย ดังภาพที่ 2-8



ภาพที่ 2-8 ท่าจระเข้ (Crocodile Pose) (ที่มา: <https://www.glowyogawear.com/pages/gray-matter-practices>)

8. ท่าอูฐ (Crow Pose) วิธีฝึก 1) นั่งยอง ๆ จากนั้นเอาฝ่ามือวางคว่ำราบลงกับพื้น กางนิ้วออกเพื่อให้กระจายน้ำหนักให้ทั่วทั้งฝ่ามือ 2) งอข้อศอกโน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย ไขว่หน้าหนีบโดยให้อยู่ระดับเหนือข้อศอก แล้วค่อย ๆ ยกสะโพกขึ้นจิกปลายเท้าแล้วยกให้เท้าลอยขึ้นที่ละข้าง เพื่อปรับสมดุลร่างกายก่อน และ 3) พยายามเทน้ำหนักไปที่แขน และกระจายน้ำหนักลงไปที่นิ้วมือทั้งห้า นิ้ว หากยกขาทั้งสองขึ้นได้แล้ว ก็ให้พยายามเหยียดข้อศอกขึ้นเล็กน้อย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายด้วยการวางเท้าลงสู่พื้น ดังภาพที่ 2-9



ภาพที่ 2-9 ท่าอูฐ (Crow Pose) (ที่มา: <http://lively.mcot.net/view/>)

9. ท่าปลาวาฬ (Blue Whale Pose) วิธีฝึก 1) นอนงายราบไปกับพื้นแขนทั้ง 2 ข้างวางแนบไปกับลำตัวและขายืดตรง 2) งอเข่าขึ้นเหนือพื้น มือราบคว่ำกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ยกสะโพกขึ้นเหนือพื้น นำมือ 2 ข้างจับที่ส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง 4) ปล่อยมือทั้ง 2 ข้างออกยกขาขวาขึ้นสูงตั้งตรงและสลับขาซ้ายขึ้น และ 5) งอเข่านำมือไปจับที่เข่า ดึงเข่าเข้าสู่ลำตัวและนอนในท่าสบาย ดังภาพที่ 2-10



ภาพที่ 2-10 ท่าปลาฉลาม (Blue Whale Pose) (ที่มา: <https://www.boldsky.com/health/wellness/2016/>)

10. ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose) วิธีฝึก 1) นั่งบนพื้น ลำตัวและหลังตั้งตรงเหยียดขาไปด้านหน้าให้เท้าชิดกัน มือทั้ง 2 ข้าง พนมที่หน้าอก 2) เอามือจับเท้าที่ละข้างดึงเข้าหาลำตัว 3) หันฝ่าเท้าชนกันทั้งสองข้าง กางเข่าออกไปด้านนอก พยายามให้เข่าอยู่ติดพื้นให้มากที่สุด 4) เอามือจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ยึดอกเต็มที่ ตัวตั้งตรง และ 5) ใช้หัวเข่ายกขึ้นยกลงเหมือนผีเสื้อบินและอยู่ในท่าที่สบาย ดังภาพที่ 2-11



ภาพที่ 2-11 ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose) (ที่มา: <http://morganmassage.com/2015/06/30/hip-stretching-exercises/>)

11. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีฝึก 1) อยู่ในท่าคว่ำหน้าฝ่ามือและเข่าทั้งสองยันที่พื้น ขาราบไปกับพื้นตามแนวลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ดันหัวเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง ตัวโค้งงอเขย่งปลายเท้า ขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงแบบสะพานโค้ง 3) ยกขาซ้ายขึ้นและเคลื่อนขาซ้ายด้วยการงอเข่า และเอาเข่ารอดระหว่างแขนทั้ง 2 ข้าง และ 4) วางเข่าซ้ายลงพื้นระหว่างมือ วางเข่าขวาลงพื้น และทิ้งน้ำหนักลงบนขาซ้าย ให้หลังและส่วนต่างๆ ของร่างกายผ่อนคลาย ให้ขาขวาเหยียดตรงไปข้างหลังและประคองลำตัวด้วยแขนทั้ง 2 ข้าง ดังภาพที่ 2-12



ภาพที่ 2-12 ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

12. ท่าเต่า (Tortoise Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงบนพื้น งอขาตั้งขึ้น ปลายเท้าแยกออก มืออยู่ในท่าพนมมือ ข้อศอกวางบนหัวเข่า หน้ามองตรง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยกมือขวาเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ ให้ห่างจากเข่า มือซ้ายพาดอยู่กับขาซ้าย 3) แล้วสลับเอามือซ้ายยกขึ้น มือขวามาพาดที่หัวเข่า 4) ค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลงบนสันเท้า พร้อมกับเอนตัวไปข้างหน้าให้มือสัมผัสพื้น แล้วก้มศีรษะให้แตะพื้น และ 5) ค้างไว้ประมาณ 10 นาที แล้วยกตัวขึ้นเหมือนเดิม ดังภาพที่ 2-13





ภาพที่ 2-13 ท่าเต่า (Tortoise Pose) (ที่มา: <https://www.dahnyoga.net/postures/kurmasana-tortoise-pose.html>)

13. ท่าปาหังกา (Locust Pose) วิธีฝึก 1) นอนคว่ำลงกับพื้น สันเท้าและปลายเท้าชิดกันเหยียดแขนสองข้างให้ตรงแนบลำตัว กดหลังมือและนิ้วมือลงไปที่พื้น แขนเหยียดตรงและเหยียดขาสองข้างให้ตั้ง 2) เอมือรองลำตัว คางยันพื้น หลังตาและหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 3) ยกขาขวาขึ้นสูง ลำตัวแนบพื้น แขนยังเหยียดตรง ตอนยกขาขึ้นก็เหยียดขาให้ตรงที่สุด ค้างไว้แล้วเริ่มหายใจเข้าและออกให้ช้าลง และสลับทำขาซ้ายแล้วค่อย ๆ ลดตัวลดขาลงสู่พื้น และ 4) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ยกขาทั้ง 2 ข้างพร้อม ๆ กัน ลำตัวแนบพื้น คางยันที่พื้นและปล่อยในท่าที่สบาย ดังภาพที่ 2-14



ภาพที่ 2-14 ท่าปาหังกา (Locust Pose) (ที่มา: <https://www.doctor.or.th/article/detail/5016>)

14. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีฝึก 1) ให้นอนหงายศีรษะราบไปกับพื้น แขนราบไปกับลำตัว หลังตาและหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ค่อย ๆ ยกขาทั้ง 2 ข้าง มาชิดที่หน้าอกมือราบอยู่กับพื้นและหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 3) ค่อย ๆ ดึงหัวเข่ามาจดที่ใบหน้า ยกกันขึ้นมือทั้ง 2 ข้าง จับที่สะโพกประคองไว้ 4) มือทั้ง 2 ข้างยังประคองที่สะโพกไว้ ยกขาทั้ง 2 ข้าง ขึ้นตั้งตรงและโน้มขาไปข้างหน้า และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 5) งอเข่าขวามาจดที่หน้าผากฝ่าเท้าขวาไปวางบนเข่าซ้ายที่ตั้งตรง หลังตาอยู่ในท่านี้ ให้ทำสลับขาและพักในท่านอนราบ ดังภาพที่ 2-15



ภาพที่ 2-15 ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)



Wondershare™

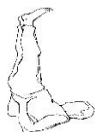
PDF Editor

15. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีฝึก 1) อยู่ในท่าคุกเข่าราบไปกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยกตัวตั้งตรง มองไปข้างหน้าและนำมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) หัวนี้เว้าเข้าพื้น ยกมือซ้ายขึ้นด้านบนและหันดูที่มือ 4) หมุนแขนซ้าย เอาฝ่ามือซ้ายไปวางบนสันเท้าซ้าย และดันหน้าอกขึ้น 5) ยกมือขวาขึ้นข้างบน และหมุนมือขวาเอาฝ่ามือพักบนสันเท้าขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น และ 6) พักในท่าเด็ก คือ นั่งคุกเข่าและโน้มตัวลงพื้น เอาหน้าผากวางบนพื้น มีอูฐไปตามลำตัวจับปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ดังภาพที่ 2-16



ภาพที่ 2-16 ท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

16. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) ให้ออนลงกับพื้น ยกขาขึ้นไปพิงที่ฝ่าผนัง เหมือนเทียนตั้ง ให้ขาพกตามสบาย วางมือระดับศีรษะทั้ง 2 ข้าง หลังตาและหายใจเข้าและออก ลึก ๆ ยาว ๆ ให้นึกถึงน้ำเย็น ๆ ที่มาสัมผัสที่ขาและลำตัว ดังภาพที่ 2-17



ภาพที่ 2-17 ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com/2010/04/sarvangasana.jpg>)

17. ท่าต้นไม้ (Tree Pose) วิธีฝึก 1) ให้ออนขาข้างเดียว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ โดยเอาฝ่าเท้าอีกข้างวางที่ต้นขาด้านในเหนือหัวเข่า มือประกบกันในท่าพนมมือ มองตรงไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ยกมือทั้ง 2 ข้าง เหนือศีรษะ เคลื่อนมือและเท้าลง และให้ทำสลับข้างกัน ดังภาพที่ 2-18



ภาพที่ 2-18 ท่าต้นไม้ (Tree Pose) (ที่มา: <http://vnutren-garmonia.ru/eka-pada-pranamasa>)

18. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) ให้ออนหงายราบไปกับพื้น พักในที่สบาย ๆ และบอกกับตัวเองว่ามีความสุขกับวันหยุด หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ดังภาพที่ 2-19



ภาพที่ 2-19 ท่าอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shava-asana/>)

19. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) ให้งอเข่าไปข้างหน้าวางบนพื้น มือ 2 ข้างวางข้างลำตัว ให้นึกถึงชายหาดและแสงอาทิตย์ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ดังภาพที่ 2-20



ภาพที่ 2-20 ท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

20. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) ให้นั่งในท่าขัดสมาธิ ให้ขาซ้ายทับขาขวา ขาขวาทับขาซ้าย มีอวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง ให้ทำความรู้สึกสบาย คล้ายกับการทำสมาธิ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ดังภาพที่ 2-21



ภาพที่ 2-21 ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

อาภรณ์ ภูพิศยากร และดวงใจ พิษย์รัตน์ (2554) ได้ศึกษาผลการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียด ก่อนและหลังการฝึก ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ฝึกโยคะสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและการผ่อนคลายความเครียด

กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, พวงเพชร เกษรสมุทร, นภวัลย์ กัมพลาศิริ, วรณา คงสุริยะนาวิณ และกาญจนา ครองธรรมชาติ (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็น



คุณค่าในตนเอง และอาการซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม วัดก่อน และหลังการทดลอง จำนวน 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 27 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโยคะอาสนะพื้นฐาน จำนวน 25 ท่า ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง และได้รับคู่มือการฝึกโยคะเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโยคะ และดำเนินชีวิตตามปกติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยอาการซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

ไพญดา สังข์ทอง (2556) ได้ศึกษากิจกรรมการฝึกโยคะ ด้านการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 32 คน มี 2 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน คือ กลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายตามปกติ และกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะ เพื่อพัฒนาปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ทำการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นำผลไปวิเคราะห์ค่าที (t-test) พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองมีความสามารถตระหนักตัวของร่างกาย โดยการทดสอบการยืนทรงตัว การเดินทรงตัวและการรับรู้ร่างกาย โดยการทดสอบการเคลื่อนไหวแขนเชิงเส้นโค้ง หลังการทดลองมีการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนทดลอง

Ulger and Yagh (2011) ได้ศึกษาผลการฝึกโยคะที่ประยุกต์ใช้ในผู้ที่มีอาการปวดหลังและเข้า เพศหญิง อายุ 30-45 ปี จำนวน 27 ราย โดยใช้การฝึกโยคะอาสนะ การยืดคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการหายใจ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ด้วยการประเมินการเดินจากความเร็ว ระยะทางและความกว้างของการเดิน เป็นเวลา 2 นาที สำหรับการประเมินการเคลื่อนย้ายตัว การประเมินวัดการทรงตัว จากการยืนนิ่งที่สุด 30 วินาที พร้อมกับการล้มตาสลับกับการหลับตา ประเมินการเปลี่ยนแปลงการแกว่งของร่างกายขณะยืน พบว่า การฝึกโยคะมีผลทางบวกกับอาการปวดหลังและเข้า

Reddy, Dick, Gerber, and Mitchell (2014) ผลของการฝึกโยคะต่อความเสี่ยงจาก การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด ในทหารผ่านศึกและหญิงที่มีความผิดปกติ ทางความเครียด หลังถูกทารุณกรรม เป็นการทดลอง 2 กลุ่ม ด้วยการฝึกโยคะ 12 ครั้ง ในกลุ่มผู้หญิงอายุ 18 ถึง 65 ปี ด้วยแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) และแบบวัดการใช้สารเสพติด (DUDIT) มีการประเมินหลังจากฝึกและติดตามผล 1 เดือน พบว่า ในกลุ่มที่ฝึกโยคะมีคะแนนเฉลี่ย AUDIT และ DUDIT ลดลง สำหรับในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนน AUDIT เพิ่มขึ้น ขณะที่คะแนน DUDIT เฉลี่ยคงที่ และการฝึกโยคะสามารถลดความเครียดและการจัดการอาการที่ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป ผลการฝึกโยคะทำให้เพิ่มสมรรถภาพทางกาย คลายความเครียด มีความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถรักษาโรคต่าง ๆ และลดความเสี่ยงจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติดได้



## ตอนที่ 4 การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โครงสร้างของสมองแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ (อารี สันทรวี, 2550, หน้า 5-16)

ส่วนที่ 1 สมองส่วนหน้า (Forebrain) ประกอบด้วย ซีรีบรัม (Cerebrum) หรือสมองใหญ่ ประมาณ 80% ของน้ำหนักสมอง เป็นศูนย์กลางของระบบประสาททั้งหมด มีรูปร่างหยัก ลอน ตีน และลิค เพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวสมอง บริเวณนี้จะมีเซลล์ประสาทสมองจำนวนมาก ที่เป็นส่วนรับรู้ความรู้สึก นึกคิด ความเฉลียวฉลาด นิโอคอร์เท็กซ์ (Neocortex) เป็นส่วนสำคัญที่สุด อยู่บริเวณสมองส่วนหน้า ทั้งหมดโดยเฉพาะบริเวณพื้นผิวสมองซีรีบรัม แบ่งออกเป็น 2 ซีก ทำหน้าที่ควบคุมร่างกายที่ตรงข้าม คือ สมองซีกซ้ายจะทำหน้าที่ควบคุมร่างกายในซีกขวา สมองซีกขวาจะควบคุมสมองซีกซ้าย แต่สมองทั้งสองส่วนนั้นเชื่อมโยงกัน โดยใยประสาทที่มีเซลล์ประสาทอยู่ข้างใน ประมาณ 250 ล้านเซลล์ ที่เรียกว่า คอร์ปัสแคลโลซัม (Corpus Callosum) สำหรับสมองซีรีบรัม แบ่งเป็น 4 กลีบ 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) สมองด้านหน้า (Frontal Lobe) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิด การเรียนรู้ ความจำ ความฉลาด ความคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล การพูด และการควบคุมกล้ามเนื้อ แขนขา ใบหน้า สมองส่วนหน้าสุด (Prefrontal Cortex) ทำหน้าที่การใช้เหตุผล การยับยั้งความคิด การจำแนกแยกแยะ การจัดระบบข้อมูลต่าง ๆ จะมีการพัฒนาช้ากว่า สมองส่วนอื่น ๆ และจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 25 ปี (Haberlandt, 1999) 2) สมองด้านบน (Parietal Lobe) ทำหน้าที่เป็นการรวบรวมและประมวลผลข้อมูลที่ส่งมาจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากประสาทสัมผัสความร้อน ความเย็น นุ่มและเบา ความรู้สึกจากกล้ามเนื้อ ความเจ็บปวดและมีการตอบสนองจากสมองกลับไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 3) สมองส่วนท้ายทอย (Occipital Lobe) อยู่ท้ายสุดของสมองส่วนคอร์เท็กซ์ (Cortex) ทำหน้าที่การควบคุมการมองเห็น การรับภาพและแปลความหมายจากภาพ ด้วยการวิเคราะห์รูปร่าง ตำแหน่ง หรือลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหว จากข้อมูลที่เข้าสู่ตา และ 4) สมองด้านข้าง (Temporal Lobe) ทำหน้าที่รับเสียงและแปลความหมายจากเสียง ควบคุมการลิ้มรส การมีอารมณ์และตอบสนองด้วยพฤติกรรมตามอารมณ์นั้น ควบคุมความจำ การเก็บความจำ รับรู้สิ่งที่สลับซับซ้อน ควบคุมทางเพศ และสมองส่วนด้านซ้ายจะทำหน้าที่การพูด

ซีรีบรัม (Cerebrum) ประกอบด้วย 1) ลิมบิกซิสเต็ม (Limbic System) ทำหน้าที่ด้านความรู้สึก ความจำ และควบคุมพฤติกรรมเกี่ยวกับการดำรงชีวิตพื้นฐาน เช่น การกินการอยู่ การต่อสู้ การหนี การเกิดอารมณ์ ความพอใจ ความก้าวร้าวและพฤติกรรมทางเพศ นอกจากนี้ยังเชื่อมสมองขึ้นนอกกับก้านสมอง 2) ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ซับซ้อน และเป็นศูนย์กลางความจำพื้นฐาน เป็นส่วนที่นักวิทยาศาสตร์สนใจเป็นอย่างมาก เพราะมีความสำคัญต่อการจัดเก็บความทรงจำจากประสบการณ์ การเรียนรู้เรื่องสถานที่และเหตุการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับความจำระยะยาว (Long Term Memory) 3) อมิกดาลา (Amygdala) ทำหน้าที่ประมวลผลหลักของความทรงจำด้านอารมณ์ เป็นศูนย์กลางของความกลัว และความกระวนกระวายใจ เป็นตัวรับข้อมูลเกี่ยวกับความโกรธ ทำให้ไม่มีสติสัมปชัญญะ ถ้าอมิกดาลาถูกทำลายจะทำให้มีอาการซึม 4) ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางควบคุมต่อมไร้ท่อและระบบประสาทอัตโนมัติ (กระตุ้นร่างกายให้ตอบสนอง) และยังคงควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ความกระหาย ความหิว ควบคุมปริมาณน้ำในกระแสเลือด การหลั่งเหงื่อ การเจริญเติบโต การนอนหลับและความต้องการทางเพศ และ 5) ทาลามัส (Thalamus) ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการรับรู้

กระแสประสาท ในการตีความหมายและส่งสัญญาณด้านประสาทสัมผัสต่อฮิปโปแคมปัส ที่เป็นศูนย์ประมวลผลในสมอง

ส่วนที่ 2 สมองส่วนกลาง (Midbrain) ทำหน้าที่เป็นช่องทางผ่านการรับรู้จากไขสันหลังไปสู่ซีรีบรัม โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของลูกตา การได้ยิน มีส่วนสำคัญ คือ Reticular Formation ทำหน้าที่ในการสร้าง Myelin ของเซลล์ประสาทในช่วงปฐมวัย เซลล์ประสาทนี้จะกระจายไปถึงสมองส่วนหน้า

ส่วนที่ 3 สมองส่วนท้าย (Hindbrain) ประกอบด้วย 1) เมดูลลาออลองกาตา (Medulla oblongata) เป็นส่วนที่อยู่ถัดจากไขสันหลัง ทำหน้าที่ในการควบคุมปฏิกิริยาของสิ่งที่มีชีวิต เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของเลือด การอาเจียน การไอหรือจาม เป็นส่วนช่วยประสานกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและความจำ สมองส่วนนี้อยู่เหนือคำสั่งของมนุษย์ เช่น การหายใจ การเต้นหัวใจ รวมทั้งการมีสัญชาตญาณการมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ถ้าสมองส่วนนี้เสียจะทำให้ไม่สามารถรับรู้โลกภายนอกได้เลย 2) ก้านสมอง (Brain Stem) เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างสมองกับไขสันหลัง ทำหน้าที่ในการรับและถ่ายทอดข้อมูลจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ และควบคุมดูแลการหายใจ จังหวะเต้นของหัวใจ ควบคุมอุณหภูมิ สมองจะตอบสนองโดยตรงกับประสาทสัมผัสที่รับเข้ามา การทำงานของสมองส่วนนี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ และมีลักษณะคู่ขนานกับสมองส่วนนีโอคอร์เท็กซ์ (Neocortex) ที่จะแสดงพฤติกรรม การตอบสนองที่มีวัตถุประสงค์และสลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป สมองมนุษย์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน สมองส่วนหน้า (Forebrain) สมองส่วนกลาง (Midbrain) และสมองส่วนท้าย (Hindbrain)

#### ชนิดของสารเคมีในสมอง

กลุ่มกระตุ้นสมองและกลุ่มกดสมอง ดังนี้ (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ, 2544, หน้า 50-61)

1. กลุ่มกระตุ้นสมอง ได้แก่ 1) ซีโรโทนิน (Serotonin) ทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ทำหน้าที่ส่งข้อมูล ถ้าขาดจะทำให้มีความรู้สึกเศร้าและมองคุณค่าในตนเองต่ำ 2) เอ็นโดรฟิน (Endorphins) เป็นยาชาในร่างกายทำให้รู้สึกเจ็บน้อยลง เช่น ผู้หญิงในขณะคลอดจะผลิตสารนี้ 10 เท่า เป็นสารทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี สมองเจริญเติบโตและเรียนรู้ได้ดี ถ้าขาดก็จะเป็นทุกข์ แต่ถ้ามีสารนี้มากก็จะมีอารมณ์ดีเป็นพิเศษและสนุกสนาน 3) อะเซทิลโคลีน (Acetylcholine) ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ข้อมูลส่งผ่านได้ดีขึ้น มีบทบาทสำคัญในความจำระยะยาว ช่วยให้สมองเก็บความรู้ที่เราเรียนในเวลากลางวัน ไปเก็บในสมองในเวลาที่เรากำลังหลับ เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความฝัน ถ้าขาดสารนี้จะทำให้สมาธิลดลง ซึมเศร้า และนอนไม่ค่อยหลับ และ 4) โดปามีน (Dopamine) ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหว ถ้ามีสารนี้ต่ำจะมีผลต่อความจำที่ใช้กับการทำงาน แต่ถ้ามีสูงมากเกินไปก็ทำให้เกิดโรคจิตและประสาทหลอน และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยผู้ชายจะมีอัตราการลดลงมากกว่าผู้หญิง สารเคมีในกลุ่มนี้ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรม การแสดงออกและอารมณ์ ทำให้สมองตื่นตัวและมีความสุข อ่านข้อมูลข่าวสารเป็นไปได้อย่างรวดเร็วและง่ายขึ้น ร่างกายรู้สึกดีและมีความสุข สุขภาพแข็งแรงและเกิดภูมิคุ้มกันต้านทาน สารเคมีในกลุ่มกระตุ้นสมองนี้จะหลั่งมากเมื่อออกกำลังกาย ได้รับคำชมเชย การร้องเพลง การเล่นเกมเป็นกลุ่ม สิ่งแวดล้อมในห้องเรียน

ดี การให้ทำกิจกรรมกลุ่ม การได้รับสัมผัสที่อบอุ่น (Affirmation Touch) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การเล่นเกมดนตรีและเขียนศิลปะโดยไม่ถูกบังคับ การได้รับสิ่งที่ชอบ การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การยิ้มแย้มแจ่มใส การให้ทานและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

2. กลุ่มกดสมอง ได้แก่ 1) อะดรีนาลีน (Adrenaline) เป็นสารที่เกี่ยวกับการตกใจ และการต่อสู้ การตอบสนองต่อความเครียด ถ้ามีมากเกินไปจะมีอันตรายทั้งต่ออารมณ์และร่างกาย สารนี้จะหลั่งเมื่อมีความรู้สึกไม่ดี มีความเครียด มีความทุกข์ การมองเห็นคุณค่าตนเองต่ำ โดนดุด่าทุกวัน ซึมเศร้า โกรธ เข้มงวดเกินไป วิตกกังวล จะทำให้เกิดการทำลายองค์ประกอบภายในสมอง และเซลล์ประสาทต่าง ๆ หรือแม้แต่เซลล์สมอง รวมทั้งจะหยุดยั้งการส่งข้อมูลระหว่างเซลล์สมอง ทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ และ 2) คอร์ติซอล (Cortisol) หากมีในปริมาณสูงจะทำให้เด็กมีลักษณะอาการอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive) ทำให้มีความกังวล สมาธิสั้นควบคุมไม่ได้ มีความสามารถในการเรียนลดลง คล้ายกับอะดรีนาลีน (Adrenaline) ถ้ามีมากเกินไปจะมีพิษต่อสมอง ถ้ามีสูงจะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นโรคภูมิแพ้หรือโรคเมะเร็งได้ง่าย สารเคมีในกลุ่มนี้เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด จะหลั่งเมื่อสมองได้รับความกดดัน หรือมีความเครียดอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้เกิดการยับยั้งการส่งข้อมูลของแต่ละเซลล์สมอง ยับยั้งการเจริญเติบโตของสมองและใยประสาท ทำให้คิดอะไรไม่ออก ยับยั้งเส้นทางความจำทุก ๆ ส่วน มีภูมิต้านทานต่ำ เป็นภูมิแพ้หรือเป็นเมะเร็งได้ง่าย ทำลายเซลล์สมองและใยประสาท การคำนึงถึงสารเคมีในสมองนี้จะช่วยให้ครู พ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดเข้าใจ และระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นกับเด็กในขณะที่สอนหรือขณะที่อยู่กับเด็กก็ตาม

กล่าวโดยสรุป สมองมนุษย์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ที่ทำหน้าที่ในระบบร่างกายให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังมีสารเคมีในสมอง 2 กลุ่ม ที่กระตุ้นสมองและกดสมอง 1) สารกระตุ้นสมอง คือ ซีโรโทนิน (Serotonin) ทำให้อารมณ์ดี เอ็นโดรฟิน (Endorphins) ทำให้มีความสุข อะเซทิลโคลีน (Acetylcholine) ทำให้มีความจำระยะยาว โดปามีน (Dopamine) ควบคุมพฤติกรรม การแสดงออกและอารมณ์ และ 2) สารที่ยับยั้งการทำงานของสมอง คือ อะดรีนาลีน (Adrenaline) เกี่ยวกับการตกใจและการต่อสู้การตอบสนองต่อความเครียด

### สารสื่อประสาทที่สัมพันธ์กับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสารสื่อประสาทในสมอง 5 ชนิด ดังนี้ (ชลิพร แสนไชย, 2554, หน้า 28)

1. กลูตาเมต (Glutamate) เป็นสารสื่อประสาทประเภทยับยั้ง การทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ส่งผลต่อเอ็น แมนทีน ดีเอ แอสปาร์เตต (N-Methyl D-Aspartate: NMDA) เปลี่ยนแปลงทำให้เกิดอาการในช่วงเมาจะมีการสูญเสียความจำ ช่วงถอนพิษสุราทำให้เกิดอาการอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) ในระยะถอนพิษสุรา NMDA เพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดการชักได้ และเมื่อติดสุรา NMDA เพิ่มขึ้นทำให้เกิดอาการชัก นอนไม่หลับ วิตกกังวล มีอาการทางจิตและเป็นสาเหตุให้สมองถูกทำลายได้

2. แกมมา อะมิโน บิวไทริก เอซิด (Gamma-Amino-Butyric-Acid: GABA) เป็นสารสื่อประสาทประเภทยับยั้งการทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการนอนหลับ ในช่วงที่ติดสุรา GABA เพิ่มขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวและการรู้คิดบกพร่อง ความรู้สึกผ่อนคลาย

ง่วงนอนและส่งเสริมให้เกิดความก้าวร้าว ในภาวะถอนพิษสุราจะมี GABA ลดลง ส่งผลให้เกิดอาการวิตกกังวล ชัก และระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้น เมื่อติ่มสุราเป็นระยะเวลานาน พบว่า GABA ลดลงส่งผลให้เกิดอาการวิตกกังวล ตื่นตระหนกและชักได้ การติ่มเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการปรับตัวของสาร เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการทนต่อฤทธิ์ของสุรา เกิดการติดยาและมีอาการถอนพิษสุรา

3. โดปามีน (Dopamine) มีหน้าที่ในการควบคุมแรงจูงใจ การเสริมแรง รวมถึงการประสานการเคลื่อนไหว มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการนอนหลับ และยังเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ฟังพอใจ ความปิติยินดี ความรักใคร่ชอบพอ เมื่อโดปามีน ถูกหลั่งออกมาจากสมองจะทำให้เกิดความสุข เรียกว่า Reward Circuit หากถูกกระตุ้นด้วยพฤติกรรมซ้ำ ๆ ก็จะหลั่งโดปามีนออกมาตามปกติ แต่หากไม่ถูกกระตุ้นหรือทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่กิจกรรมเดิมโดปามีนก็จะหยุดทำงาน ทำให้รู้สึกหงุดหงิด โมโหหรือซึมได้ การทำงานดังกล่าวของโดปามีน เป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้ติดยาได้ ในภาวะถอนพิษสุราโดปามีนเพิ่มขึ้น เป็นผลให้เกิดอาการประสาทหลอน เมื่อติดยาโดปามีนลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย กระสับกระส่าย วิตกกังวลและซึมเศร้าได้

4. ซีโรโทนิน (Serotonin) มีบทบาทหน้าที่ในการควบคุมการกิน พฤติกรรมทางเพศ อารมณ์การนอนหลับ ความตั้งใจ แรงจูงใจ ความเจ็บปวด พฤติกรรมอื่น ๆ มีบทบาทสำคัญในการปรับตัว การติ่มสุรา การติดยา การพัฒนาความทนต่อการติ่มสุรา (Tolerance) นอกจากนี้อาจมีบทบาทสำคัญใน Rewarding Effects ของการติ่มสุราด้วย ช่วงติ่มสุรา พบว่า ซีโรโทนินเพิ่มขึ้นส่งผลให้มีอาการคลื่นไส้ และอาจทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ได้ติ่มสุรา เมื่อติ่มสุราเป็นเวลานาน พบว่า ซีโรโทนินลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย กระสับกระส่าย วิตกกังวล ซึมเศร้าและรู้สึกเจ็บปวดได้

5. ระบบโอปิออยด์ (Opioid System) มีหน้าที่ในหลาย ๆ ด้านคล้ายกับผลที่ได้รับจากมอร์ฟิน รวมถึงอารมณ์ความเจ็บปวดและอารมณ์ครั้นครัง ช่วงที่ติ่มสุราส่งผลต่อระบบโอปิออยด์ทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน ครั้นครัง มีความสุข มีความพึงพอใจที่ได้ติ่มสุรา เมื่อติ่มสุราเป็นระยะเวลานาน โอปิออยด์ลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด ไม่สุขสบาย กระสับกระส่าย วิตกกังวลและซึมเศร้าได้

กล่าวโดยสรุป การติ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสารสื่อประสาทในสมองหลายตัว ทั้งโดปามีน (Dopamine) ซีโรโทนิน (Serotonin) เพราะแอลกอฮอล์ไปกระตุ้นสารสื่อประสาทให้ทำงานผิดปกติ ถ้าร่างกายขาดแอลกอฮอล์ จะทำให้หลังสารสื่อประสาทน้อยลง จะมีอาการไม่มีความสุขสบาย กระสับกระส่าย วิตกกังวล ซึมเศร้าและเครียดได้ เป็นปัจจัยทำให้ติดยาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

**สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง**

สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (Brainwave Signal) เป็นรูปแบบหนึ่งของสัญญาณแบบต่าง ๆ

ที่วัดได้จากร่างกายมนุษย์ เรียกรวมกันว่าสัญญาณไบโอเมดิคอล (Biomedical Signal) โดยรูปแบบของสัญญาณนี้ อาจอยู่ในลักษณะของสัญญาณไฟฟ้า (สัญญาณคลื่นสมอง) สัญญาณคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรืออยู่ในลักษณะของรูปภาพและภาพเคลื่อนไหว เช่น ภาพอัลตราซาวด์



Brainwavershare™

สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง (Brainwave Signal) เป็นรูปแบบหนึ่งของสัญญาณแบบต่าง ๆ

ที่วัดได้จากร่างกายมนุษย์ เรียกรวมกันว่าสัญญาณไบโอเมดิคอล (Biomedical Signal) โดยรูปแบบของสัญญาณนี้ อาจอยู่ในลักษณะของสัญญาณไฟฟ้า (สัญญาณคลื่นสมอง) สัญญาณคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรืออยู่ในลักษณะของรูปภาพและภาพเคลื่อนไหว เช่น ภาพอัลตราซาวด์

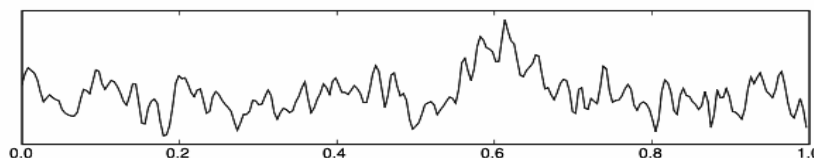
PDF Editor



(Ultrasound) ภาพซีทีสแกน (CT Scan) ภาพการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในร่างกาย (Positron Emission Tomography) เป็นต้น (Christen & Junker, 2004 อ้างใน อนุพันธ์ุ ภาวศิลป์, 2549, หน้า 5-12) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ใช้สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG (Electroencephalogram) ในการศึกษา

โดยปกติแล้วร่างกายมนุษย์จะเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมใด ๆ จะต้องมีการสั่งการมาจากสมอง โดยสมองจะส่งสัญญาณไฟฟ้าอ่อน ๆ ผ่านทางเซลล์ประสาท เพื่อมากระตุ้นหรือสั่งการกล้ามเนื้อให้เคลื่อนไหวตามที่ต้องการ สัญญาณที่สมองส่งออกมาสามารถใช้เครื่องมือบางอย่างในการตรวจจับและแปลงออกมาในรูปของสัญญาณไฟฟ้าได้ และสัญญาณที่ตรวจจับได้นี้ในด้านเทคโนโลยีการสื่อสารระหว่างสมองและคอมพิวเตอร์ (Brain-Computer Interface: BCI) เรียกว่าสัญญาณคลื่นสมอง (Brainwave) นอกจากนี้ สัญญาณไฟฟ้าที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (Muscle) ก็สามารถที่จะตรวจวัดได้เหมือนกัน และถือว่าเป็นสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองอีกแบบหนึ่ง ที่นำมาใช้ในด้านเทคนิคการสื่อสาร ระหว่างสมองและคอมพิวเตอร์ (BCI) สัญญาณไฟฟ้าที่สามารถตรวจวัดได้จากคลื่นไฟฟ้าสมอง ยังแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ตามลักษณะและวิธีการบันทึกสัญญาณได้อีกหลายชนิด ดังนี้

1. อิเล็กโทรเอนเซฟาโลแกรม (Electroencephalogram) หรือเรียกว่าอีอีจี (EEG) สัญญาณนี้ได้จากการวัดด้วยวิธี เรียกว่า อิเล็กโทรเอนเซฟาโลกราฟี (Electroencephalography) วิธีนี้เป็นการวัดสัญญาณไฟฟ้า จากบริเวณหนังศีรษะหรือจากผิวสมอง ภายในกะโหลกศีรษะแล้วแต่กรณี สัญญาณ EEG ที่ตรวจวัดได้จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสมอง หรือเส้นประสาทในบริเวณที่ตรวจวัด โดยสัญญาณ EEG ในบางช่วงความถี่ จะสะท้อนความนึกคิดและการกระทำของคลื่นสมองได้ดี เท่ากับสัญญาณที่ได้จากการวัดที่บริเวณกล้ามเนื้อบนใบหน้า สัญญาณ EEG จะครอบคลุมความถี่ในย่านประมาณ 5–30 เฮิร์ตซ์ (Hertz) เนื่องจากย่านความถี่นี้ตอบสนองต่อทั้งความนึกคิดของสมองและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงถูกเรียกว่าสัญญาณสมองและร่างกาย (Brain Body Signal) และสัญญาณที่วัดมาจากหนังศีรษะนี้จะมีขนาดแรงดันต่ำอยู่ในระดับมิลลิโวลต์ (Millivolt) เท่านั้น การบันทึกสัญญาณ EEG จึงเป็นงานที่ยากและจำเป็นต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ พร้อมห้องทดลองที่มีอุปกรณ์ทันสมัย อีกทั้ง EEG เป็นสัญญาณที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และมีหลายองค์ประกอบปะปนกันอยู่ จึงทำให้ยากต่อการตรวจจับและวิเคราะห์อีกด้วย ดังภาพที่ 2-22



ภาพที่ 2-22 สัญญาณอีอีจี (EEG) (ภาพจาก [http://www.docgautham.com/causes/brain\\_waves](http://www.docgautham.com/causes/brain_waves))

2. อิเล็กโทรออคูลോഗราม (Electrooculogram) หรือเรียกย่อ ๆ ว่าอีโอจี (EOG) สัญญาณนี้ได้จากการวัดด้วยวิธีที่เรียกว่า อิเล็กโทรออคูลোগราฟี (Electrooculography) วิธีนี้เป็นวิธีตรวจวัด



สัญญาณไฟฟ้าอ่านความถี่ต่ำ จากบริเวณหน้าผากหรือรอบ ๆ ดวงตา สัญญาณชนิดนี้จะตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวของดวงตาเป็นอันดับแรก สัญญาณอีโอจีจะถูกใช้สำหรับตรวจสอบการเคลื่อนไหวของตาซ้ายและขวา จึงถูกใช้สำหรับทดสอบการควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวชี้ (Cursor) และการปิดเปิดสวิตช์ นอกจากนี้ ในทางการแพทย์สามารถใช้บ่งชี้ถึงสมรรถภาพของเรตินา (Retina) ได้ด้วย

3. อิเล็กโทรไมโอแกรม (Electromyogram) หรือเรียกย่อ ๆ ว่าอีเอ็มจี (EMG) สัญญาณนี้ได้จากการวัดด้วยวิธีที่เรียกว่า อิเล็กโทรไมโอกราฟี (Electromyography) วิธีนี้เป็นวิธีตรวจวัดสัญญาณไฟฟ้าที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และเนื่องจากเป็นสัญญาณชนิดนี้เป็นสิ่งแรกที่จะสะท้อนการทำงาน (Activity) ของกล้ามเนื้อ จึงถูกนำไปใช้สำหรับการควบคุมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การปิดเปิดสวิตช์ การควบคุมการกดคีย์บอร์ด และการกดปุ่มซ้ายขวาของเมาส์ เป็นต้น นอกจากนี้ ในทางการแพทย์ยังใช้ในการตรวจวินิจฉัยโรค หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้ออีกด้วย

4. สัญญาณแมกเนโทเอนเซฟาโลแกรม (Magnetoencephalogram) หรือเรียกย่อ ๆ ว่าเอ็มอีจี (MEG) เป็นสัญญาณคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่แผ่ออกมาจากร่างกายมนุษย์ โดยมากจะถูกวัดจากบริเวณศีรษะ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมอง ตามแต่ละตำแหน่งที่ตรวจวัด สัญญาณเอ็มอีจี มีคุณลักษณะเหมือนกับสัญญาณอีอีจีมาก เพียงแต่สัญญาณเอ็มอีจีเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของคลื่นแม่เหล็ก ขณะที่สัญญาณอีอีจีเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้า

#### ประเภทความถี่ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

ประเภทความถี่ของคลื่นไฟฟ้าสมองที่สัมพันธ์กับกิจกรรมของร่างกายมนุษย์ มีดังนี้ ในอดีตเชื่อกันว่าคลื่นไฟฟ้าสมองและสารที่หลั่งจากสมอง เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถบังคับหรือควบคุมได้ แต่ปัจจุบันได้มีการทดลองและตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เช่น การตรวจด้วย Electroencephalography (EEG) พบว่า มนุษย์สามารถควบคุมคลื่นไฟฟ้าสมองและสารที่หลั่งจากสมองได้ด้วยการฝึกฝนทางจิต เพื่อควบคุมสภาวะทางอารมณ์และทางจิตใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติหรือเร้นลับ แต่เป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนได้ ในขณะที่มนุษย์ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

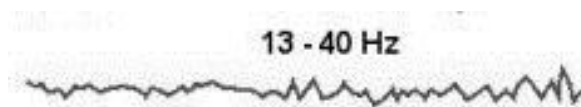
พื้นฐานความเข้าใจเรื่องคลื่นไฟฟ้าสมองและกลไกการทำงานที่เกี่ยวข้องเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้มองเห็นประโยชน์ของการจัดการอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด นับว่ามีประโยชน์ในการดำรงชีวิต ภาวะของคลื่นไฟฟ้าสมองที่เหมาะสมจะช่วยเปิดพื้นที่การเรียนรู้ในสมอง ส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และรับข้อมูลปริมาณมากได้อย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์มีประสิทธิภาพสูง ในการทำกิจกรรมหรือสร้างสรรค์ผลงาน ดังนั้น พื้นฐานและความเข้าใจถึงประเภทและหน้าที่การทำงานของคลื่นไฟฟ้าสมอง จึงเป็นเรื่องน่าสนใจอย่างยิ่ง

#### การทำงานของคลื่นไฟฟ้าสมอง

คลื่นสมองเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ได้มาจากการส่งสัญญาณทางชีวเคมีในร่างกายมนุษย์ จากการวัดพลังงานไฟฟ้าบริเวณสมองด้วย EEG โดยคลื่นสมองจะมีการตอบสนองกับปัจจัยภายนอก เช่น อารมณ์ของมนุษย์มีผลโดยตรงต่อคลื่นสมอง และคลื่นสมองแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ (สุรพงษ์ พงษ์ยุพินพานิช, 2557, หน้า 6-14)

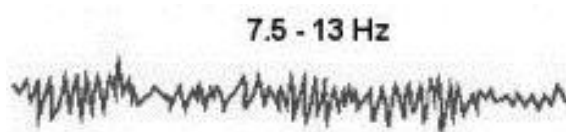
1. กลุ่มเบต้า (Beta) มีความถี่ประมาณ 13-40 Hz เป็นช่วงของคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีความถี่สูงสุดเกิดขึ้นในขณะที่สมองทำงาน ขณะตื่นและรู้ตัว จิตมีความคิดมากมายหลายอย่าง วุ่นวายใจ

สับสน หรือฟุ้งซ่าน ความถี่ของคลื่นอาจสูงถึง 40 Hz โดยเฉพาะคนที่มีความเครียดมาก ภาวะเร่งรีบ หรือบีบคั้น ตื่นเต้นตกใจ อารมณ์โกรธหรือดีใจมาก ๆ ดังภาพที่ 2-23



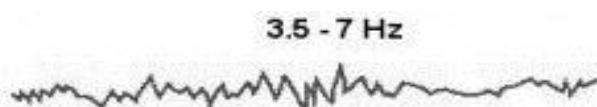
ภาพที่ 2-23 คลื่นไฟฟ้าสมองเบต้า ในสภาวะการทำงาน (ภาพจาก <http://www.magicboxaudio.com/brainwave-benefit/>)

2. กลุ่มแอลฟา (Alpha) มีความถี่ประมาณ 7.5-13 Hz ความถี่นี้จะเกิดได้บ่อยในเด็กที่มีความสุขและในผู้ใหญ่ที่มีการฝึกฝนตนเอง ให้สงบนิ่งอยู่ในสภาวะสบาย ๆ มีการใคร่ครวญ ไม่ด่วนตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยอารมณ์อันรวดเร็ว ที่คลื่นแอลฟาความถี่ต่ำ หมายถึง การคิดช้าลงเป็นจังหวะ เป็นท่วงทำนอง จิตอยู่ในสภาวะของการไตร่ตรองและมีความคิดเป็นระบบขึ้น อยู่ในสภาวะที่กล้ามเนื้อหรือร่างกายผ่อนคลาย ช่วงเวลาที่ว่างนอน ก่อนหลับหรือหลับใหม่ ๆ เวลาทำอะไรเพลิน ๆ จนลืมสิ่งรอบตัว เวลาสบายใจ เวลาอ่านหนังสือหรือจดจ่อกับกิจกรรมใด ๆ อย่างต่อเนื่องและการเข้าสมาธิในระดับภวังค์ที่ไม่ลึกมาก ดังภาพที่ 2-24



ภาพที่ 2-24 คลื่นไฟฟ้าสมองแอลฟา ในสภาวะพักผ่อนหรือกำลังทำสมาธิ (ภาพจาก <http://www.magicboxaudio.com/brainwave-benefit/>)

3. กลุ่มธีต้า (Theta) มีคลื่นความถี่ประมาณ 3.5-7 Hz เป็นช่วงคลื่นที่สมองทำงานช้าลงมาก พบในช่วงที่คนเราหลับหรือมีความผ่อนคลายอย่างสูง แต่ในสภาวะที่ไม่หลับคลื่นชนิดนี้ก็เกิดขึ้นได้ เช่น ขณะอยู่ในการภาวนาสมาธิที่ลึกในระดับหนึ่ง มีความสุข สบาย สัมผัสความทุกข์แต่จะมีความปีติสุขมากกว่า ดังภาพที่ 2-25

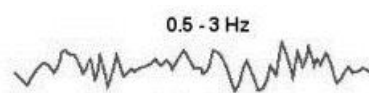


ภาพที่ 2-25 คลื่นไฟฟ้าสมองธีต้า ในสภาวะหลับหรือเข้าสมาธิลึก (ภาพจาก <http://www.magicboxaudio.com/brainwave-benefit/>)



PDF Editor

4. กลุ่มเดลต้า (Delta) ความถี่ประมาณ 0.5-3 Hz เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด สภาวะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายในระดับที่สูงมาก เป็นคลื่นสมองที่ทำงานเชื่อมต่อกับส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) เช่น ในขณะที่ร่างกายหลับลึก โดยไม่มีการฝันหรือเกิดจากการเข้าสมาธิลึกในระดับฌาน ดังภาพที่ 2-26



ภาพที่ 2-26 คลื่นไฟฟ้าสมองเดลต้า ในสภาวะหลับอย่างเต็มที่ (ภาพจาก <http://www.magicboxaudio.com/brainwave-benefit/>)

### วิธีบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง

เครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองมีหน่วยขยายสัญญาณแยกออกไปที่สามารถบันทึกจากหนังศีรษะหลาย ๆ จุดได้พร้อมกัน ขั้ววัดสัญญาณ (Electrode) ที่นิยมใช้ Silver-Silver Chloride Disks ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 เซนติเมตร วางติดหนังศีรษะ โดยใส่หมวกสำเร็จรูป จะใช้ขั้ววัดสัญญาณ (Electrode) 19 ช่องสัญญาณ (Channel) การวางตำแหน่งขั้วไฟฟ้า ตามระบบการวางตำแหน่งขั้วไฟฟ้าสากล 10/20 (10/20 International System) ใช้หมวกติดขั้วไฟฟ้า (Electro-Cap Electrode System) 19 ช่องสัญญาณ บริเวณเปลือกสมองส่วน (Frontal Lobe) ที่ตำแหน่ง F3 F4 F8 F7 Fz Fp1 Fp2 บริเวณเปลือกสมองส่วนกลาง (Central) ที่ตำแหน่ง C3 C4 Cz บริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ที่ตำแหน่ง P3 P4 Pz บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ที่ตำแหน่ง T6 T5 T4 T3 และบริเวณเปลือกสมองด้านหลัง (Occipital) ที่ตำแหน่ง O2 O1 และติดบริเวณกระดูกด้านหลังหู (Mastoid) ขวาและซ้ายที่ตำแหน่ง M1 และ M2 เพื่อเป็นตำแหน่งอ้างอิง (Reference Electrode) ใช้วิธีวัดแบบสองขั้ว บันทึกความแตกต่างศักย์ระหว่างอิเล็กโทรด (Electrode) ตำแหน่งหนึ่งบนหนังศีรษะกับอิเล็กโทรดอ้างอิง (Reference Electrode) ที่กระดูกหลังหูข้างขวาและซ้าย ให้ค่าความต้านทานของขั้วไฟฟ้า ในแต่ละตำแหน่งน้อยกว่า 10 กิโลโอห์ม (kΩ) ความถี่ในการสุ่ม 250 เฮิร์ต (Hz)

### เทคนิคการตรวจจับและจัดเก็บสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองอีอีจี

สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองนี้เป็นสัญญาณอีอีจี (Electroencephalography: EEG) มีขั้นตอนดังนี้ (Anderson, 2004 อ้างถึงใน อนุพันธ์ุ การศิลป์, 2549, หน้า 5-12)

1. ขั้นตอนการจัดเก็บสัญญาณอีอีจี (EEG) ใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า ขั้ววัดสัญญาณ (Electrode) ตรวจจับสัญญาณไฟฟ้า จากบริเวณหนังศีรษะของผู้ทดลอง ขั้ววัดมีหลายแบบทั้งแบบที่เป็นแผ่นแปะ (Plate) และแบบหมวกครอบศีรษะ (Cap) แบบหมวกจะมีขั้ววัดหลาย ๆ อันอยู่ภายในหมวกทำให้ขั้ววัดสัญญาณได้พร้อมกันหลายจุด สัญญาณไฟฟ้าที่ได้จากขั้ววัดมีขนาดแรงดันต่ำมาก ในระดับมิลลิโวลต์ จึงต้องขยายสัญญาณก่อน ด้วยเครื่องขยายเฉพาะ เรียกว่า ไบโอมแอมพลิฟายเออร์ (Bio Amplifier) มีคุณสมบัติในการป้องกันและกำจัดสัญญาณรบกวนที่ดี และขยายสัญญาณในย่านความถี่ต่ำ ๆ เช่น คลื่นสมองได้ดี จากนั้นแปลงเป็นสัญญาณดิจิทัล ด้วยเครื่องดิจิทัลไซเซอร์ (Digitizer)

และสัญญาณดิจิทัลที่ถูกบันทึกไว้โดยคอมพิวเตอร์เพื่อนำไปใช้งานต่อไป การส่งสัญญาณดิจิทัลระหว่างดีจิทัลเซอร์และคอมพิวเตอร์นั้น ต้องมีวงจรไฟฟ้าแยกจากกัน เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าจากคอมพิวเตอร์ไหลย้อนกลับมายังขั้ววัด จะเป็นอันตรายต่อผู้ใช้งานได้ การแยกวงจรไฟฟ้าออกจากกัน อาจทำได้โดยใช้สื่อส่งแสงแทนสื่อส่งไฟฟ้า โดยแปลงสัญญาณไฟฟ้าเป็นแสงก่อนส่ง และแสง จะถูกแปลงกลับเป็นสัญญาณไฟฟ้าทางด้านตัวรับ

2. รูปแบบของการวัดด้วยขั้ววัด (Electrode) โดยทั่วไปแล้วการใช้ขั้ววัด (Electrode Plate) เพื่อตรวจจับสัญญาณอีอีจี (EEG) แบ่งได้ 2 วิธี คือ 1) แบบฝังภายใน (Invasive) ที่ต้องผ่าตัดเพื่อฝังขั้ววัดไว้ที่ผิวสมองภายในกะโหลกศีรษะ ต้องทำโดยศัลยแพทย์เท่านั้น โดยวิธีนี้จะใช้ในทางการแพทย์เป็นหลัก เพื่อใช้ตรวจสอบหาอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการทำงานของสมอง 2) แบบแปะภายนอก (Non Invasive) วิธีนี้มักใช้กับงานทดลองทางด้านบีซีไอ (BCI) เป็นส่วนมากเนื่องจากสามารถใช้ขั้ววัดแปะไว้ที่หนังศีรษะได้เลย สามารถทำได้ง่ายและไม่อันตราย อีกทั้งในปัจจุบันขั้ววัดยังมีแบบที่เป็นหมวกครอบศีรษะใช้งานได้สะดวกยิ่งขึ้น

3. การเลือกตำแหน่งของจุดที่วัดสัญญาณบนศีรษะ เนื่องจากสมองแต่ละส่วนมีหน้าที่ หรือความสัมพันธ์กับกิจกรรมของร่างกายแตกต่างกัน ถ้าหากเลือกตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้สัญญาณที่ได้มีองค์ประกอบที่ไม่ต้องการมากกว่าองค์ประกอบที่ต้องการ

4. ช่วงความถี่ของสัญญาณอีอีจี (EEG) ที่สามารถวัดได้ เนื่องจากสัญญาณที่ตรวจวัดได้จากขั้ววัดจะมีขนาดแรงดันไฟฟ้าที่ต่ำมาก ก่อนที่จะนำมาแปลงเป็นสัญญาณดิจิทัล จะต้องผ่านการขยายโดยเครื่องขยายสัญญาณก่อน ถ้าเครื่องขยายออกแบบมาไม่ดี ก็จะทำให้สูญเสียรายละเอียดของความถี่บางความถี่ได้ รวมทั้งอาจมีสัญญาณรบกวนแปลกปลอมแทรกเข้ามาในสัญญาณคลื่นสมองอีกด้วย

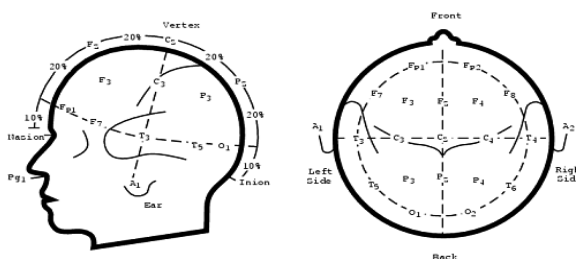
5. สัญญาณรบกวนที่เกิดจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และขั้วตรวจวัดที่ไม่มีประสิทธิภาพ การไม่ได้ทำความสะอาดหนังศีรษะก่อนแปะขั้ววัด ในกรณีที่ใช้ขั้ววัดแบบพาสซีฟ (Passive) เป็นขั้ววัดที่ไม่มีวงจรขยายสัญญาณในตัวเอง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวบั่นทอนคุณภาพของสัญญาณที่วัดได้ไปบางส่วน

6. อัตราความถี่สุ่ม (Sampling Rate) ใช้ในการแปลงสัญญาณไฟฟ้า จากสัญญาณอนาล็อกไปเป็นดิจิทัล (Digitizing) ถ้าหากใช้ความถี่สุ่มต่ำไป ก็จะทำให้สูญเสียรายละเอียดของสัญญาณที่ความถี่สูง ๆ ได้ โดยปกติแล้วความถี่สุ่มที่ใช้ในการแปลงสัญญาณอนาล็อกเป็นดิจิทัล ในงานบีซีไอ (BCI) จะอยู่ที่ประมาณ 200-300 เฮิร์ตซ์ เนื่องจากย่านความถี่ของคลื่นสมองที่สามารถนำมาใช้วิเคราะห์ได้จะอยู่ในช่วง 0-100 เฮิร์ตซ์ เท่านั้น

#### มาตรฐานในการกำหนดตำแหน่งการวัดสัญญาณ

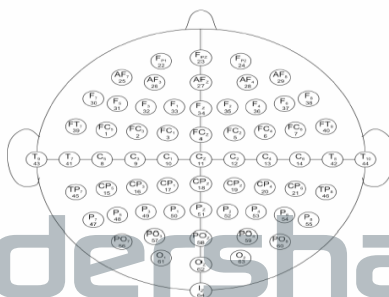
ระบบ International 10-20 System เป็นมาตรฐานเกี่ยวกับวิธีการกำหนดตำแหน่งในการแปะขั้ววัดสัญญาณ (Electrode) ลงบนหนังศีรษะเพื่อวัดสัญญาณอีอีจี (EEG) โดยตำแหน่งของจุดที่แปะขั้ววัดจะต้องสัมพันธ์กับกายภาพของจุดเส้นประสาทและสมองส่วนต่าง ๆ ในแต่ละบริเวณจะถูกกำกับด้วยตัวอักษรและตัวเลขเพื่อบ่งบอกถึงพื้นที่สมอง (Lobe) แต่ละส่วนตัวอักษรที่ใช้กำกับจุดต่าง ๆ คือ 1) F-Frontal Lobe สมองส่วนหน้า 2) Fp-Frontal Pole สมองส่วนหน้าบริเวณหน้าผาก

3) T-Temporal Lobe สมอส่วนขมับ 4) C-Central Lobe สมอส่วนกลาง 5) P-Parietal Lobe สมอส่วนบน 6) O-Occipital Lobe สมอส่วนท้ายทอย และ 7) C-Central) สมอส่วนกลาง เป็นส่วนที่ไม่ได้อยู่ติดกับกะโหลกชั้นนอก (Cerebral Cortex) ดังนั้น จึงใช้ขั้ววัดตรวจจับจากหนังศีรษะได้ไม่ตึงนัก จุด C จึงใช้อ้างอิงถึงในบางวัตถุประสงค์เท่านั้น ส่วนตัวเลขที่ใช้กำกับจะแบ่งเป็นเลขคู่และเลขคี่ตามภาพ โดยที่เลขคู่ 2, 4, 6, 8 จะใช้อ้างอิงตำแหน่งบนศีรษะซีกขวา ส่วนเลขคี่ 1, 3, 5, 7, 9 จะใช้อ้างอิงตำแหน่งที่อยู่บนศีรษะซีกซ้าย และตัวอักษร Z จะใช้อ้างอิงตำแหน่งที่อยู่ในแนวแกนตรงกลางศีรษะ จุดเอฟพี (Fp) อยู่ตรงบริเวณด้านหน้าของศีรษะ ส่วนจุดที่เรียกว่าเนซัน (Nasion) เป็นจุดระหว่างหน้าผากและจมูก และจุดอีนีออน (Inion) คือ ส่วนที่นูนออกมาของกะโหลกทางด้านหลังศีรษะ (Technologies, 2007 อ้างใน อนุพันธ์ุ การศิลป์, 2549, หน้า 5-12) ดังภาพที่ 2-27



ภาพที่ 2-27 บริเวณของสมองส่วนต่าง ๆ (ภาพจาก <http://www.thepinsta.com/eeg-head-Diagram>)

ส่วนเลข 10 และ 20 ในชื่อของระบบนี้ หมายถึงระยะห่างระหว่างขั้ววัดแต่ละอัน จะมีระยะทางเป็น 10 หรือ 20 เพอร์เซ็นต์ ของระยะห่างระหว่างกะโหลกด้านหน้าถึงด้านหลัง หรือจากจุดเนซันถึงจุดอีนีออนในแนวแกนตั้ง ถ้าดูจากภาพที่เป็น 10 หรือ 20 เพอร์เซ็นต์ ของระยะห่างระหว่างหูซ้ายและหูขวา สำหรับแนวแกนนอน แต่ถ้าหากต้องการกำหนดตำแหน่งเพิ่ม เพื่อความละเอียดในการวัด ก็จะกำหนดตำแหน่งที่เป็นจุดกึ่งกลาง ระหว่างจุดเดิมที่มีอยู่แทรกเข้าไป เมื่อต้องบันทึกรายละเอียดของสัญญาณอีอีจี (EEG) ด้วยขั้ววัดหลายอัน ตำแหน่งที่แปะขั้ววัดควรจะต้องตามตำแหน่งอ้างอิงที่กล่าวถึงมาข้างต้น ดังภาพที่ 2-28



ภาพที่ 2-28 จุดกำกับบนศีรษะของระบบ 10-20 แบบระยะห่าง 20 เพอร์เซ็นต์ (ภาพจาก <http://www.thepinsta.com/eeg-head-Diagram>)



Wondershare™

PDF Editor



การตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง แบ่งเป็น 3 ประเภทดังต่อไปนี้

1. การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองขณะพัก (Resting EEG Recording) เป็นการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองในขณะที่ผู้ป่วยไม่มีสิ่งกระตุ้น ดูการทำงานของสมองในขณะที่นั้น และมีการบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองที่ได้ไปวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative EEG: qEEG) ด้วยสมการทางคณิตศาสตร์ Fast Fourier Transform (FFT) ในการวิเคราะห์ปริมาณ ความสูง (Amplitude) และค่า Power ของคลื่นไฟฟ้าในแต่ละช่วงความถี่ในสมอง

2. การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองมีสิ่งกระตุ้นซ้ำ ๆ (Evoked Potentials: EP) เป็นการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีสิ่งกระตุ้นซ้ำ ๆ ต่อระบบประสาทรับความรู้สึก เช่น สิ่งกระตุ้นจากแสงตรวจด้วย Visual Evoked Potentials (VEP) หรือสิ่งกระตุ้นจากเสียงตรวจด้วย Auditory Evoked Potentials (AEP) เป็นการตรวจที่ไม่ได้ประเมินการทำงานของสมองในภาพรวม แต่ตรวจการส่งสัญญาณประสาทและการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในตำแหน่งสมองที่ตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นนั้น ๆ

3. การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองมีสิ่งกระตุ้นซ้ำ ๆ แต่สิ่งกระตุ้นเป็นกระบวนการทางสติปัญญาในการตอบสนอง (Event Related Potentials: ERP) เป็นการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองที่เหมือนการตรวจ Evoked Potentials (EP) แต่สิ่งกระตุ้นเป็นกระบวนการทางสติปัญญาในการตอบสนอง เช่น การตอบสนองต่อภาพหรือตัวอักษร

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ใช้การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองขณะพัก (Resting EEG Recording) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคลื่นไฟฟ้าสมอง

เพชรรัตน์ เจริมรอด และเสวี ชัดแจ่ม (2556) ได้ศึกษาผลของการฟังเสียงสวดมนต์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบซิงก ต่อการเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณและลดความปวด ในผู้ป่วยปวดกล้ามเนื้อเนื้อเรื้อรัง ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยปวดกล้ามเนื้อเนื้อเรื้อรัง ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลท่าสะอ้าน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 40 คน พบว่า จิตวิญญาณโดยการใช้เสียงสวดมนต์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบซิงก ส่งผลดีต่อผู้ป่วยปวดกล้ามเนื้อเนื้อเรื้อรัง

Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson, and Davidson (2007) ได้ศึกษาการภาวนาแบบทิเบต (Tibetan Buddhist tradition) เปรียบเทียบกับผู้ปฏิบัติใหม่ โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 12 คน ผู้ปฏิบัติใหม่ จำนวน 12 คน และมีกลุ่มควบคุมอีกกลุ่ม จำนวน 11 คน ใช้การภาวนาด้วยการเพ่งจุดเล็กบนจอสีเทา นานประมาณ 2.7 นาที และพัก 1.6 นาที สลับกันสักรอบประมาณ 20 นาที ในขณะที่ภาวนาจะมีเสียงแทรกทั้งเสียงด้านบวก ด้านลบและกลาง ๆ พบว่า ขณะภาวนาสมองทุกคนมีการกระตุ้นที่ตำแหน่ง Frontal Parietal, Lateral Occipital, Insula, Thalamus, Basal Ganglion และ Cerebellum มากกว่าในขณะที่พัก ผู้ปฏิบัติใหม่มี Negative Activation ขณะพักมากกว่าภาวนา ที่ตำแหน่ง Anterior Temporal Lobe ทั้งสองข้าง และในกลุ่มที่จำนวนชั่วโมงการภาวนาน้อยมีการกระตุ้นสมองสูงมากกว่าผู้ปฏิบัติใหม่ และผู้ที่มีจำนวนชั่วโมงสูงกว่าการทำงานของสมองเพิ่มขึ้น

Chan, Han, and Cheung (2008) ได้ศึกษาการฝึกภาวนาด้วย Triarchic Body-Pathway เป็นการฝึกการผ่อนคลายแบบจีนโบราณ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกภาวนาด้วย



Triarchic Body-Pathway จากศีรษะสู่เท้าผ่านร่างกาย ตามแนวด้านหน้าหลังและด้านข้างของร่างกาย เปรียบเทียบกับการฟังเพลง พบว่า มีการกระตุ้นสมองซีกซ้าย (Alpha Index) ลดลง และพบคลื่นเรต้าตำแหน่งของ Frontal Midline ในกลุ่มที่ฝึกภาวนา

Lutz, Slagter, Dunne, and Davidson (2008) ได้ศึกษาลามะทีเบตกับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ ลามะทีเบต จำนวน 16 รูป ผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ จำนวน 14 คน โดยผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ให้ฝึกเมตตาภาวนา โดยให้นึกถึงคนที่รู้จัก น้อมใจส่งความปรารถนาดี ความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือโดยไม่มีเงื่อนไข ต่อจากนั้นให้ส่งความปรารถนาดี โดยไม่จำกัดเฉพาะคนที่รู้จัก พบว่า การฝึกที่ยาวนานมีการเปลี่ยนแปลงสมอง ส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึก (Insula) ทำงานได้ดีกว่าที่แตกต่างไปจากคนปกติ โดยเฉพาะสิ่งกระตุ้นที่เป็นทางลบ

Cahn et al. (2010) ได้ศึกษาการฝึกแบบวิปัสสนา พบว่า กลุ่มฝึกแบบวิปัสสนาทุกวัน อย่างติดต่อกันไม่น้อยกว่า 1 ปี เฉลี่ย 13 ปี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 6 และมากกว่า 10 ปี จำนวน 10 คน บันทึก EEG ในขณะภาวนา และขณะพักให้คิดถึงเหตุการณ์โดยทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เบี่ยงเบนการเข้าสู่การภาวนาโดยอัตโนมัติ วิเคราะห์เฉพาะ 6 นาที สุดท้ายของแต่ละช่วงการบันทึก พบคลื่นแกมมาตำแหน่ง Parieto-Occipital พร้อมกับคลื่นเดลต้า (Delta Power) ลดลงที่ตำแหน่งสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ทั้งสองข้าง และมีขนาดของคลื่นเรต้าเพิ่มขึ้นที่ตำแหน่งสมองส่วนหน้า เมื่อเปรียบเทียบกับภาวะพัก โดยที่คลื่นแกมมา (30-50 Hz) ที่ตำแหน่งสมองส่วนท้ายทอย (Occipital Lobe) มีแนวโน้มสัมพันธ์กับประสบการณ์ระยะเวลาที่ฝึกฝน การศึกษานี้ไม่พบคลื่นแอลฟา (Alpha Effect) ระหว่างภาวนากับภาวะปกติในผู้เชี่ยวชาญ

Field, Diego, and Hernandez-Reif (2010) ได้การศึกษาลมการฝึก Taichi และ Yoga ต่อความวิตกกังวล ศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมอง จำนวน 38 คน โดยฝึก Taichi 10 นาที (เคลื่อนไหว 4 ท่า, Balancing Poses 2 ท่า) และฝึก Yoga 10 นาที (7 ท่ายืน, 7 ท่า นิ่ง, 7 ท่านอน) เมื่อนำมาเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คลื่นไฟฟ้าอีต้าบริเวณสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) มีเพิ่มขึ้น แต่คลื่นไฟฟ้าอีต้า (Theta) ไม่มีความแตกต่างกัน แต่สามารถลดความวิตกกังวลได้

Travis and Shear (2010) ได้ศึกษาผลการทบทวนการศึกษา EEG ในการภาวนารูปแบบต่าง ๆ พบว่า ในขณะที่ฝึกวิปัสสนา เซ็นและโยคะจะพบคลื่นเดลต้าตำแหน่ง Frontal Midline มาก และมีคลื่นเดลต้าต่ำ สำหรับการฝึกแบบสมถะภาวนา (Transcendental Meditation: TM) จะพบคลื่นแอลฟาสูง แต่สำหรับผู้ฝึกฝนต่อเนื่อง เช่น การศึกษาในพระทิเบตจะพบคลื่นเบต้าและคลื่นแกมมา (ความถี่ 20-30 Hz) ในขณะที่กำลังภาวนา การฝึกภาวนาที่เน้นการผ่อนคลายจะพบว่า มีคลื่นเดลต้าสูง ในขณะที่เน้นการกำหนดลมหายใจ จะมีคลื่นแอลฟาหรือเบต้าสูงกว่า อย่างไรก็ตาม การศึกษาค้นคว้าสมองเป็นการทำงานที่ตรวจค้นได้ เฉพาะเปลือกสมองเท่านั้น ไม่สามารถรู้การเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าที่เกิดขึ้นมาจากสมองส่วนใด

Doufesh, Faisal, Lim, and Ibrahim (2011) ได้ศึกษาผลการวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าสมองกับการกราบไหว้แบบมุสลิม ศึกษาเชิงทดลองภาวะผ่อนคลายในการทำกราบไหว้แบบมุสลิม ประเมินคลื่นแอลฟาที่ตำแหน่ง Frontal (F3-F4), Central (C3-C4), Parietal (P3-P4) และ Occipital (O1-O2) กลุ่มตัวอย่างมุสลิม จำนวน 9 คน เปรียบเทียบระหว่าง Dhuha Prayer กับ Acted Salat



Wondershare PDFElement

PDF Editor

(กราบไหว้แต่ไม่มีบทสวด) พบว่า ค่าเฉลี่ยคลื่นแอลฟา ที่บริเวณ Parietal Regions และ Occipital Regions พบว่า Amplitude ของ Dhuha Prayer และ Acted Salat สูงกว่าขณะพัก

Hozel et al. (2011) ได้ศึกษาผลการฝึกสติและวัดคลื่น fMRI จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 17 คน กลุ่มทดลองมีระยะเวลาฝึกเฉลี่ยวันละ 27 นาที พบว่า ในกลุ่มทดลองเซลล์สมองส่วน Gray Matter ของ Hippocampus, Posterior Cingulate Gyrus, Temperoparietal Junction หนาตัวขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่ส่วน Insula ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

Sperduti, Delaveau, Fossati, and Nadel (2011) ได้ศึกษาผลการวิเคราะห์การศึกษา fMRI จากรายงาน จำนวน 10 เรื่อง ด้วย Activation Likelihood Estimation จำนวน 91 คน ฝึกภาวนาด้วยเทคนิคโยคะ (เป็นสมถะภาวนาชนิดหนึ่ง) จำนวน 42 คน OM จำนวน 26 คน พบว่า ตำแหน่งของสมองที่ถูกกระตุ้นตรงกันมากที่สุด คือ ตำแหน่ง Entorhinal Cortex, Left Caudate Body, Medial PFC (MPFC) เพราะ Caudate Nucleus ทำหน้าที่ในการฝึกสติให้รู้ตัว ส่วน MPFC ทำหน้าที่ Self-Monitoring ส่วน Entorhinal Cortex เป็นส่วน Para Hippocampus ทำหน้าที่ควบคุมความคิด และไม่ให้ใจลอย สรุป โดยรวมทั้งสามส่วนนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในความคิด (Thoughtless Awareness)

Bowley et al. (2013) ได้ศึกษาผลการยับยั้งชั่งใจในการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ด้วยกิจกรรมยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control Training) ด้วยการดูภาพธรรมชาติ แก้วน้ำและเบียร์และวัดสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ให้ดูภาพธรรมชาติ แก้วน้ำ และเบียร์และทดสอบรสชาติวัดก่อน 4000-0.0 ms กระตุ้น 250- 4250 มิลลิวินาที วัด Delta (1.5–3.5 Hz), Theta (3.5–7.5 Hz), Alpha (7.5–12.5 Hz) และ Beta (12.5–25 Hz) พบว่า กิจกรรมยับยั้งชั่งใจมีประสิทธิภาพ การทดสอบรสชาติมีผลต่อสมองส่วนหน้า แต่ทดสอบการดูภาพธรรมชาติ แก้วน้ำและเบียร์ไม่มีความสัมพันธ์กัน

Korucuoglu et al. (2016) ได้ศึกษาผลของแอลกอฮอล์กับการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ด้วยการวัด EEG เปรียบเทียบการทำงานของสมอง โดยการใช้ภาพแอลกอฮอล์กับเครื่องตีชนิดอ่อน และวัด EEG ในระหว่างกิจกรรมใช้ระยะเวลา 500 ms หรือ 700 ms รวมเวลา ระหว่าง 1000 ms ถึง 1500 ms พบว่า ในวัยรุ่นที่ดื่มสุรามากขึ้นเกี่ยวข้องกับเบต้าที่เพิ่มขึ้น

Mumtaz et al. (2017) ได้ศึกษาผลการวิเคราะห์ความผิดปกติของการใช้แอลกอฮอล์ โดยวัด EEG ความผิดปกติของการใช้แอลกอฮอล์ (AUD) ได้พัฒนาเฉพาะสำหรับผู้ติดเหล้า (AD) ใช้ในกลุ่มผู้เสพยา จำนวน 18 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 ราย อายุเฉลี่ย 15.90 ปี และวัด EEG ข้อมูลถูกบันทึกในช่วงเวลาที่ตาปิด (EC) และเปิดตา (EO) 10 นาที นอกจากนี้ยังมีการใช้ข้อมูล EEG เพื่อแยกแยะคุณลักษณะ QEEG เช่น พลังงานสัมบูรณ์ (AP) และพลังงานสัมพัทธ์ (RP) พบว่า ผู้ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และกลุ่มควบคุมมีผล EEG ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ อัตราการเต้นของหัวใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

Philip, Marloes, Johan, and Anne (2017) ได้ศึกษาผลการใช้การปรับความคิดอย่างมีสติ ในผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า จำนวน 78 คน ด้วยการทำสมาธิ เพื่อให้ไม่กลับเป็นซ้ำของโรค ด้วยการฝึกการปรับความคิดอย่างมีสติ และวัด EEG ในคลื่นแอลฟา (Alpha) ในสมอง Frontopolar Lateral Frontal Mid-Frontal Lateral Frontocentral ในส่วน Fp1, Fp2, Fz, F3, F4, F7, F8, FC1, FC2,

FC5, FC6, Cz, C3, C4, T7, T8, CP1, CP2, CP5, CP6, Pz, P3, P4, P7, P8, Oz, M1 and M2 ด้วยการปิดเปิดตา 1 นาที พบว่า สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมาว่า สามารถลดอาการซึมเศร้าได้ และลดการกลับมาเป็นซ้ำ ในขณะที่การมีสติเพิ่มมากขึ้นหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดอย่างมีสติ

สรุป คลื่นไฟฟ้าสมอง EEG จะมีคลื่นไฟฟ้าแอลฟา (Alpha) ในขณะร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย จิตสงบ มีสติหรือสมาธิ ช่วงคลื่นจะกว้างและความสูงของคลื่นจะต่ำ ที่ตำแหน่ง Frontal Lobe และ Occipital Lobe

ฉะนั้น ในการศึกษาจึงนำหลักการปรับความคิดอย่างมีสติ มาพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ที่ให้ความสำคัญกับความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ และความคิดความรู้สึกที่มีสติ การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การอยู่กับปัจจุบัน การยอมรับความจริง ความคิดไม่ใช่ความจริง และการฝึกสติแบบโยคะอาสนะ (Yoga Asana) และการฟังดนตรีบรรเลงเพลงไทย (Music Therapy) เพลงลาวดวงเดือน ในการรวมจิตและกายให้สงบนิ่งมีสติมากขึ้น เมื่อจิตนิ่งทำให้ได้ทบทวนความคิดตนเอง สามารถควบคุมความคิดและพฤติกรรมได้มากขึ้น และยังเสริมพัฒนาการคิดด้านการแก้ไขปัญหาและการคิดวิเคราะห์ ที่วัยรุ่นยังมีพัฒนาการไปไม่ถึง ที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา



wondershare™

PDF Editor

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่มแบบเสีียง: การศึกษาค้นคว้าไฟฟ้าสมอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง 1 และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ทั้ง 2 วิธี โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

ระยะที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

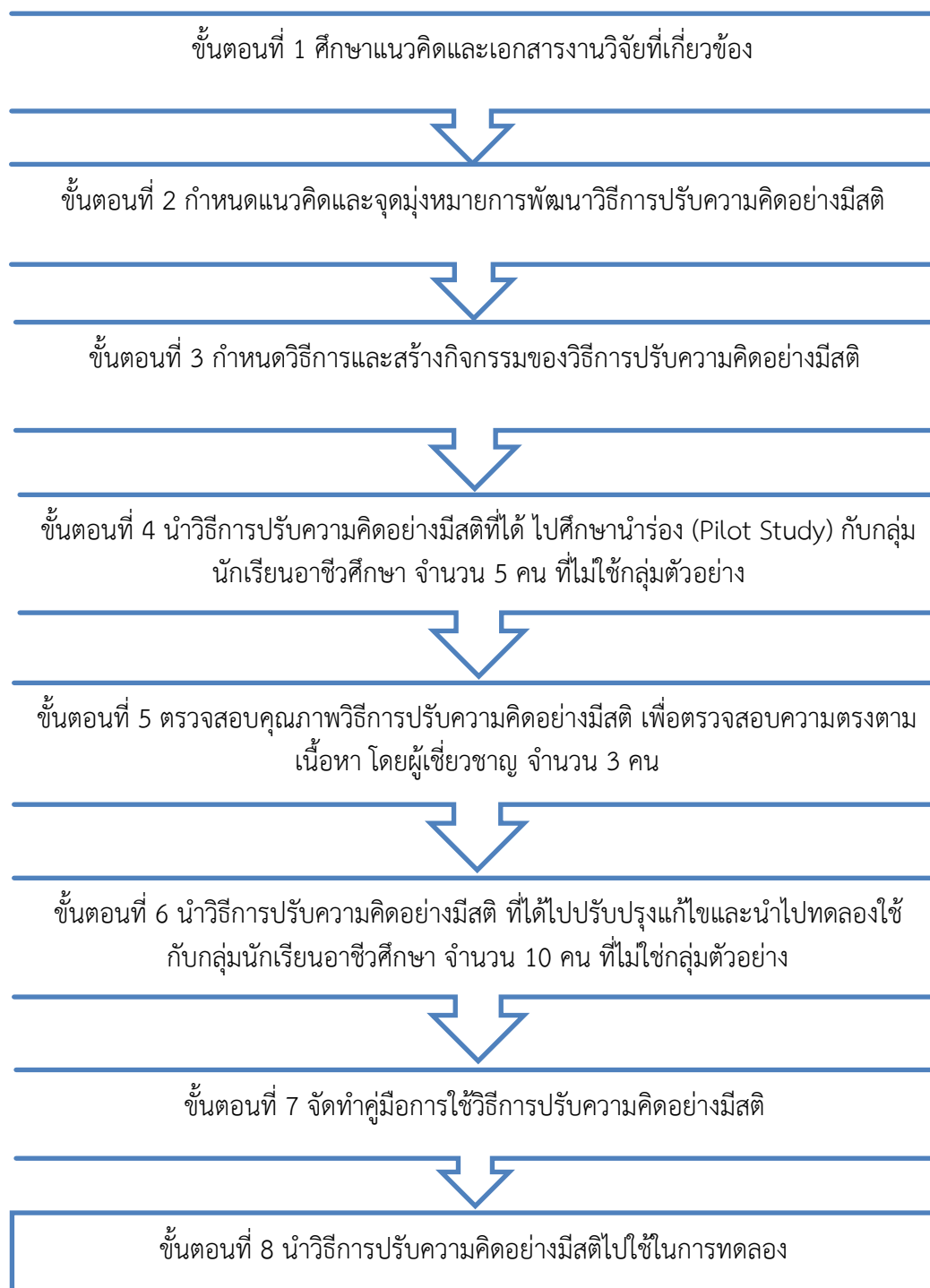
#### ระยะที่ 1 การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติมี 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังภาพที่ 3-1



Wondershare™

PDF Editor



ภาพที่ 3-1 การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

wondershare™

จากภาพที่ 3-1 การพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน โดยมี

รายละเอียด ดังนี้

PDF Editor

**ขั้นตอนที่ 1** ศึกษาแนวคิดและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ เช่น ความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ของ Segal et al. (2013, pp. 70-75) ที่มีพื้นฐานจากแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ของ Beck (1995, p. 36) แนวคิดดนตรีบำบัด (Music Therapy) ของ Biley (2001, p. 210) แนวคิดการคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ของ Marzano (2001, pp. 30-36) แนวคิดการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ของ Weir (1974, p. 18) และการฝึกโยคะ (Yoga) ของ Judith and Helen (2006, pp. 399-447) คือ โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย การตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ด้วยการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด ในการสร้างแรงจูงใจลดการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ได้ต่อไป

**ขั้นตอนที่ 2** กำหนดแนวคิดและจุดมุ่งหมาย เมื่อได้ศึกษาแนวคิดและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว จึงได้กำหนดแนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ คือ ความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ การฝึกโยคะ ดนตรีบำบัด การคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนา และกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อลดความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และแอลฟาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

**ขั้นตอนที่ 3** กำหนดวิธีการและสร้างกิจกรรมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ โดยมีการกำหนดวิธีการ 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ประกอบด้วย 12 กิจกรรม และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ประกอบด้วย 12 กิจกรรม ตามพื้นฐานแนวคิดต่าง ๆ ดังตารางที่ 3-1 และ 3-2 ดังนี้ (รายละเอียดอยู่ในคู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ)

ตารางที่ 3-1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

ครั้งที่	กิจกรรม	พื้นฐานแนวคิด
1	1.1 ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)	1.1 Segal et al. (2013)
	1.2 การมีสติขั้นพื้นฐานแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	1.2 Judith and Helen (2006)
	1.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	1.3 Biley (2001)
2	2.1 ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)	2.1 Segal et al. (2013)
	2.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	2.2 Judith and Helen (2006)
	2.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	2.3 Biley (2001)



## ตารางที่ 3-1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	พื้นฐานแนวคิด
3	3.1 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)	3.1 Segal et al. (2013)
	3.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	3.2 Judith and Helen (2006)
	3.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	3.3 Biley (2001)
4	4.1 การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม	4.1 Segal et al. (2013)
	4.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	4.2 Judith and Helen (2006)
	4.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	4.3 Biley (2001)
5	5.1 การยอมรับความจริง (Acceptance)	5.1 Segal et al. (2013)
	5.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	5.2 Judith and Helen (2006)
	5.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	5.3 Biley (2001)
6	6.1 ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)	6.1 Segal et al. (2013)
	6.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	6.2 Judith and Helen (2006)
	6.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	6.3 Biley (2001)
7	7.1 ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	7.1 Segal et al. (2013)
	7.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	7.2 Judith and Helen (2006)
	7.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	7.3 Biley (2001)
8	8.1 ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง	8.1 Segal et al. (2013)
	8.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	8.2 Judith and Helen (2006)
	8.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	8.3 Biley (2001)
9	9.1 การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง	9.1 Segal et al. (2013)
	9.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	9.2 Judith and Helen (2006)
	9.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	9.3 Biley (2001)
10	10.1 ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ	10.1 Segal et al. (2013)
	10.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	10.2 Judith and Helen (2006)
	10.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	10.3 Biley (2001)
11	11.1 การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking)	11.1 Marzano (2001)
	11.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	11.2 Judith and Helen (2006)
	11.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	11.3 Biley (2001)



ตารางที่ 3-1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	พื้นฐานแนวคิด
12	12.1 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving)	12.1 Weir (1974)
	12.2 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย	12.2 Judith and Helen (2006)
	12.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	12.3 Biley (2001)

ตารางที่ 3-2 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

ครั้งที่	กิจกรรม	พื้นฐานแนวคิด
1	1.1 ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)	1.1 Segal et al. (2013)
	1.2 การมีสติขั้นพื้นฐานแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	1.2 Judith and Helen (2006)
	1.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	1.3 Biley (2001)
2	2.1 ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)	2.1 Segal et al. (2013)
	2.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	2.2 Judith and Helen (2006)
	2.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	2.3 Biley (2001)
3	3.1 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)	3.1 Segal et al. (2013)
	3.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	3.2 Judith and Helen (2006)
	3.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	3.3 Biley (2001)
4	4.1 การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม	4.1 Segal et al. (2013)
	4.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	4.2 Judith and Helen (2006)
	4.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	4.3 Biley (2001)
5	5.1 การยอมรับความจริง (Acceptance)	5.1 Segal et al. (2013)
	5.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	5.2 Judith and Helen (2006)
	5.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	5.3 Biley (2001)
6	6.1 ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)	6.1 Segal et al. (2013)
	6.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	6.2 Judith and Helen (2006)
	6.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	6.3 Biley (2001)



wondershare™

PDF Editor

ตารางที่ 3-2 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	พื้นฐานแนวคิด
7	7.1 ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	7.1 Segal et al. (2013)
	7.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	7.2 Judith and Helen (2006)
	7.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	7.3 Biley (2001)
8	8.1 ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง	8.1 Segal et al. (2013)
	8.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	8.2 Judith and Helen (2006)
	8.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	8.3 Biley (2001)
9	9.1 การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง	9.1 Segal et al. (2013)
	9.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	9.2 Judith and Helen (2006)
	9.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	9.3 Biley (2001)
10	10.1 ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ	10.1 Segal et al. (2013)
	10.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	10.2 Judith and Helen (2006)
	10.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	10.3 Biley (2001)
11	11.1 การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking)	11.1 Marzano (2001)
	11.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	11.2 Judith and Helen (2006)
	11.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	11.3 Biley (2001)
12	12.1 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving)	12.1 Weir (1974)
	12.2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย	12.2 Judith and Helen (2006)
	12.3 การฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	12.3 Biley (2001)

**ขั้นตอนที่ 4** นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติที่ได้ไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 5 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจตรงกันของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรม และดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

**ขั้นตอนที่ 5** ตรวจสอบคุณภาพวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ เป็นการตรวจสอบด้วยการหาความตรงตามเนื้อหาของกิจกรรม (Content Validity) ดังนี้

1. นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา สำนวนภาษา การออกแบบพัฒนา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำผลจากข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา สำนวนภาษาให้เข้าใจง่าย และภาพที่เหมาะสมกับวัยรุ่น มาปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ภาษาให้เข้าใจง่าย ใช้ภาพการ์ตูนที่เหมาะสมกับวัยรุ่น และจัดทำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ในระยะแรก

2. นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประกอบด้วย 1) รศ.ดร. อำไพรัตน์ อักษรพรหม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2) ดร. วิไลภรณ์ โคตรบึงแก คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ 3) พันโทหญิงบุญเรือน เหมศรี ผู้อำนวยการกิจกรรมกลุ่ม สำหรับผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ทั้ง 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง โดยพิจารณา ด้านการออกแบบ คือ ตัวอักษร สื่อความหมาย และความเหมาะสม ด้านการดำเนินการตามขั้นตอน คือ การกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความน่าสนใจของกิจกรรม ความยากง่าย ความเหมาะสมของเวลา การเรียงลำดับกระบวนการเรียนรู้ ความเป็นไปได้ในการจัดกิจกรรม ความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เกณฑ์การประเมิน และด้านการนำไปใช้ คือ ใช้ได้ง่าย สะดวก เหมาะสมกับการใช้งาน มีเนื้อหาครอบคลุม และนำไปหาดัชนีความตรงตามเนื้อหารายชื่อ (Content Validity Index: CVI) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับได้มากกว่า .08 ขึ้นไป (Polit & Back, 2008, pp. 444-450) เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความตรงตามเนื้อหา โดยกำหนดระดับความคิดเห็นด้านความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญ ด้วยมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

- คะแนนความเห็น 4 มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด
- คะแนนความเห็น 3 มีระดับความเหมาะสมมาก
- คะแนนความเห็น 2 มีระดับความเหมาะสมน้อย
- คะแนนความเห็น 1 มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

เมื่อผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนให้คะแนนความคิดเห็นด้านความเหมาะสม ให้นับจำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนน 3-4 คะแนน เท่านั้น มาคำนวณหาค่า CVI ด้วยสูตร ดังนี้

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้ความคิดเห็นในระดับคะแนน 3 และ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

จำนวนข้อที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้คะแนนความเหมาะสมในระดับ 3 และ 4 มีจำนวน 24 ข้อ จากจำนวนทั้งหมด 24 ข้อ ได้ค่า CVI คือ  $24/24 = 1$  เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความตรงตามเนื้อหา ของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติที่มีความเหมาะสม (ในภาคผนวก ข)



Wondershare™

PDF Editor

ตารางที่ 3-3 ตัวอย่างแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	รายการ	ระดับความเหมาะสม				
		1	2	3	4	ข้อเสนอแนะ
	การออกแบบการปรับความคิดฯ					
1.	วัตถุประสงค์ครอบคลุมเนื้อหา					
2.	การสื่อความหมายของภาพ					
3.	ความชัดเจนของภาพ					
4.	สีของภาพสดใสงดงาม					

**ขั้นตอนที่ 6** นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองใช้ กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความยากง่ายในการนำไปใช้ หลังจากการฝึกทุกกิจกรรมให้ประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรม เมื่อนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย ได้ค่าเท่ากับ 4.95 แสดงว่า วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ ได้มากที่สุด (ในภาคผนวก ข) ตัวอย่างแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับกลุ่มทดลองใช้ จากตารางที่ 3-4

ตารางที่ 3-4 ตัวอย่างแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับกลุ่มทดลองใช้

ข้อ	รายการ	ระดับความเหมาะสม				
		1	2	3	4	5
1.	เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมทุกขั้นตอน					
2.	ภาพสามารถสื่อความหมายได้ดี					
3.	เข้าใจเนื้อหาสาระของแต่ละกิจกรรมได้ดี					

เกณฑ์การให้คะแนนคำตอบ ดังนี้

คะแนนความเห็น 5 มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนความเห็น 4 มีระดับความเหมาะสมมาก

คะแนนความเห็น 3 มีระดับความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนความเห็น 2 มีระดับความเหมาะสมน้อย



Wondershare PDFElement™

PDF Editor

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ในช่วงคะแนน (ชูศรีวงศ์รัตน์, 2560, หน้า 75)  
ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{ต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

ค่าเฉลี่ย 4.21 - 5.00	หมายถึง	มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.41 - 4.20	หมายถึง	มีระดับความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย 2.61 - 3.40	หมายถึง	มีระดับความเหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.81 - 2.60	หมายถึง	มีระดับความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.80	หมายถึง	มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

**ขั้นตอนที่ 7** จัดทำคู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ประกอบด้วย 12 กิจกรรม และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ประกอบด้วย 12 กิจกรรม ตามโครงสร้างวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ดังตารางที่ 3-5 และ 3-6 (รายละเอียดอยู่ในคู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ)

ตารางที่ 3-5 โครงสร้างวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และการมีสติขั้นพื้นฐานแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
2	ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
3	ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
4	การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
5	การยอมรับความจริง (Acceptance) และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
6	ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
7	ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที





ตารางที่ 3-5 (ต่อ)

8	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
9	การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
10	ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
11	การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
12	การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที

ตารางที่ 3-6 โครงสร้างวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และการมีสติขั้นพื้นฐานแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
2	ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
3	ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
4	การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
5	การยอมรับความจริง (Acceptance) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
6	ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
7	ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
8	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
9	การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที

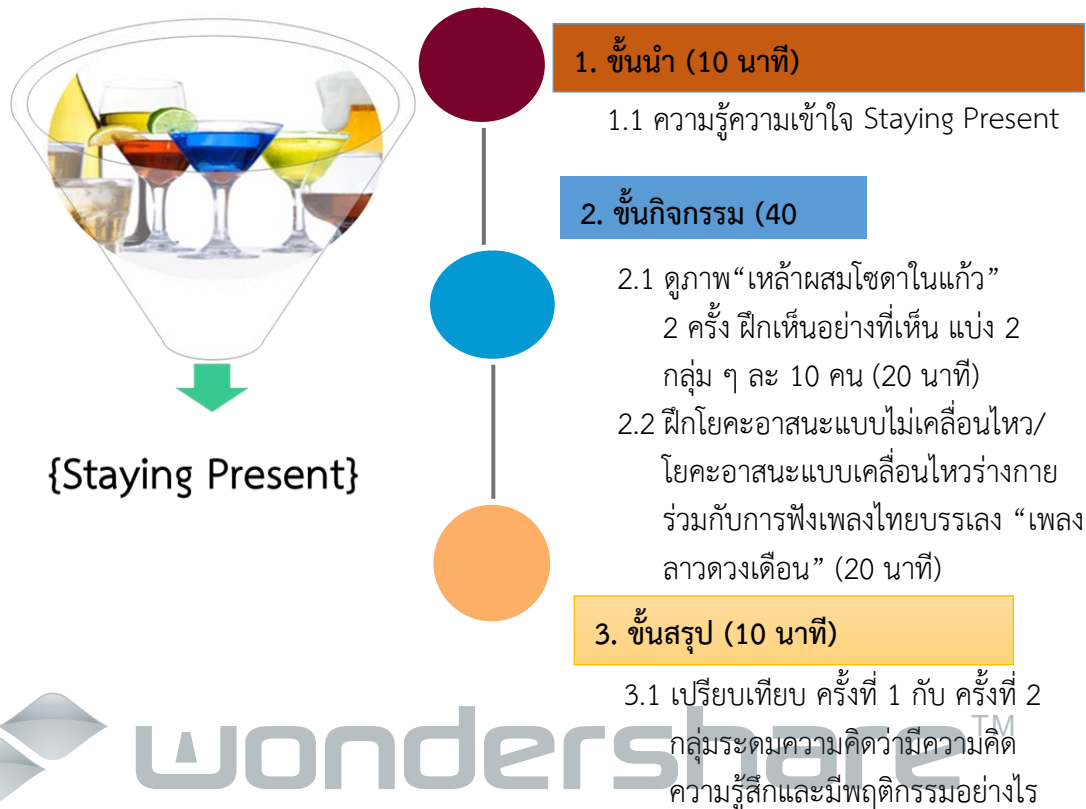
ตารางที่ 3-6 (ต่อ)

10	ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
11	การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที
12	การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	60 นาที

**ขั้นตอนที่ 8** นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี ไปทดลองใช้ ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน จำนวน 40 คน กิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

### กิจกรรมที่ 3 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)

กิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน



ประเมินผลก่อนและหลังกิจกรรม

โดยมีรายละเอียดกิจกรรมที่ 3 ทั้ง 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การปรับความคิดอย่างมีสติ  
ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

### 1. ชี้นำ (10 นาที)

1. อธิบายความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด  
ความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now)  
รับรู้ตามความเป็นจริงในขณะนั้น
2. ยกตัวอย่างความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน  
เช่น เมื่อเห็นเพื่อนเดินผ่านไปโดยไม่ทัก เราคิด  
ว่าเพื่อนคงโกรธ ฉะนั้นอย่าคิดปรุงแต่งเกิน  
ความเป็นจริงทำให้ใจไม่สบาย เพียงเห็นเท่าที่  
เป็นในขณะนั้น

อธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ  
ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน



Wondershare™

# PDF Editor

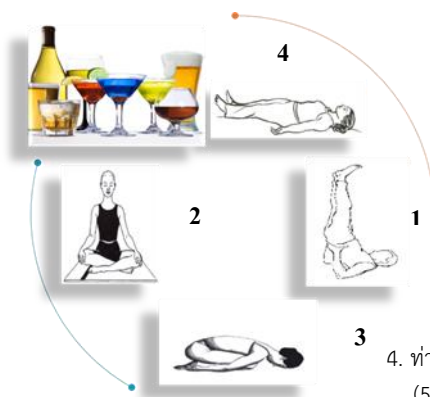
## 2. ขั้นตอนกิจกรรม (40 นาที)

### 2.1 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) (20 นาที)

1. แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แจกภาพ เหล้าผสมโซดาในแก้ว ให้ดูภาพ และมีความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมอย่างไร
2. แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม และระดมความคิดและเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ
4. ดูภาพอีกครั้ง ครั้งนี้ให้ฝึกความรู้สึกอย่างที่เราใช้ในปัจจุบันขณะนั้น
5. ระดมความคิดเปรียบเทียบกับครั้งที่ 1
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ

### 2.2 ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหว ร่างกาย 4 ท่า (20 นาที)

1. ทำเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที)
2. ทำสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที)
3. ทำเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที)
4. ทำนอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”



Wondershare

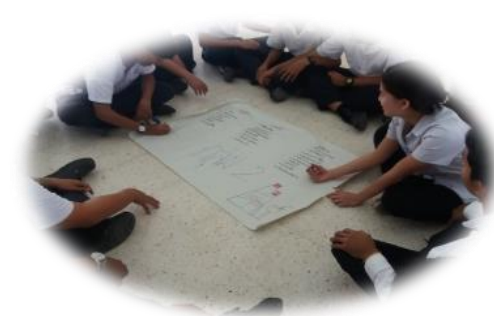
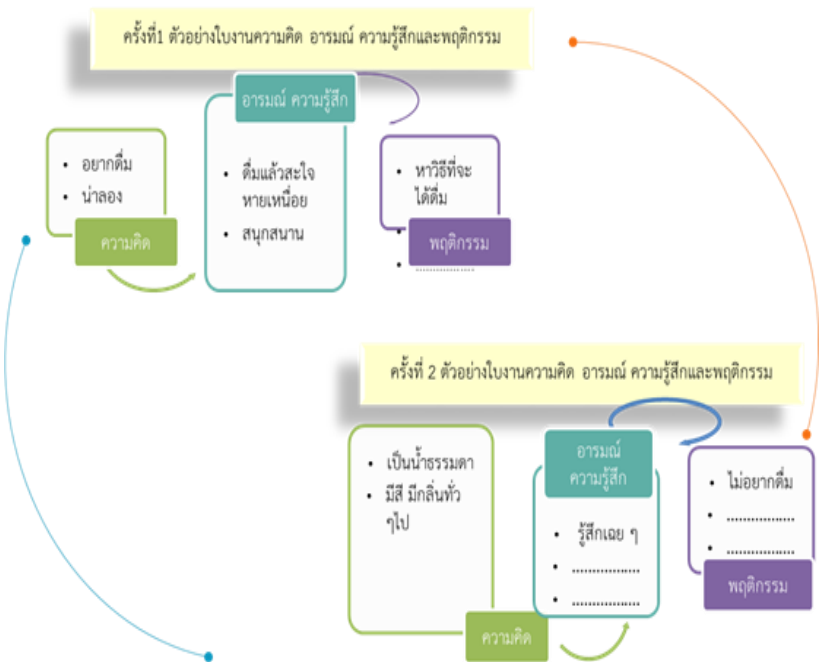
PDF Editor



1. สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมฝึกความคิดความรู้สึกร่วมกับปัจจุบัน

2. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรม ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ เพื่อให้มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อจิตสงบนิ่งจึงควบคุมความคิดได้มากขึ้น

### 3.ขั้นสรุป (10 นาที)



wondershare™

# PDF Editor

วิธีที่ 2 การปรับความคิดอย่างมีสติ  
ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

1. ชี้นำ (10 นาที)

1. อธิบายความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด  
ความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now)  
รับรู้ตามความเป็นจริงในขณะนั้น
2. ยกตัวอย่างความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน  
เมื่อเห็นเพื่อนเดินผ่านไปโดยไม่ทัก เราคิดว่า  
เพื่อนคงโกรธ ฉะนั้นอย่าคิดปรุงแต่งเกิน  
ความเป็นจริงทำให้ใจไม่สบาย เพียงเห็นเท่าที่  
เป็นในขณะนั้น

อธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ  
ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน



Wondershare™

PDF Editor



## 2. กิจกรรม (40 นาที)

### 2.1 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) (20 นาที)

1. แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แจกภาพ เหล้าผสมโซดาในแก้ว ให้ดูภาพ และมีความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมอย่างไร
2. แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม และระดมความคิดและเขียนลง กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ
4. ดูภาพอีกครั้ง ครึ่งนี้ให้ฝึกความรู้สึก อย่างที่รู้สึกในปัจจุบันขณะนั้น
5. ระดมความคิดเปรียบเทียบกับครั้งที่ 1
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ



### 2.2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหว ร่างกาย 4 ท่า (20 นาที)

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที)
2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที)
3. ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที)
4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”



1



4



3



Wondershare™

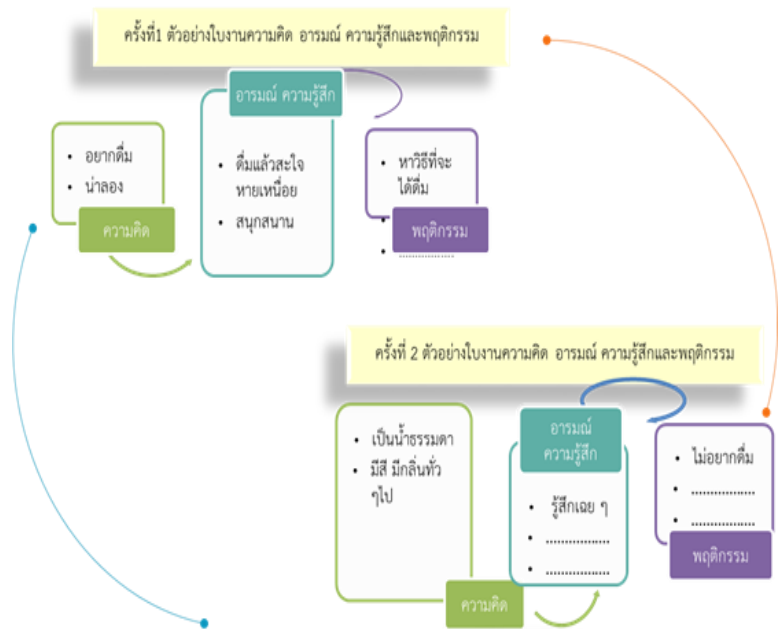
# PDF Editor

3.ขั้นสรุป (10 นาที)



1. สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมฝึกความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน

2. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรม ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ เพื่อให้มีสติอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อจิตสงบนิ่งจึงควบคุมความคิดได้มากขึ้น

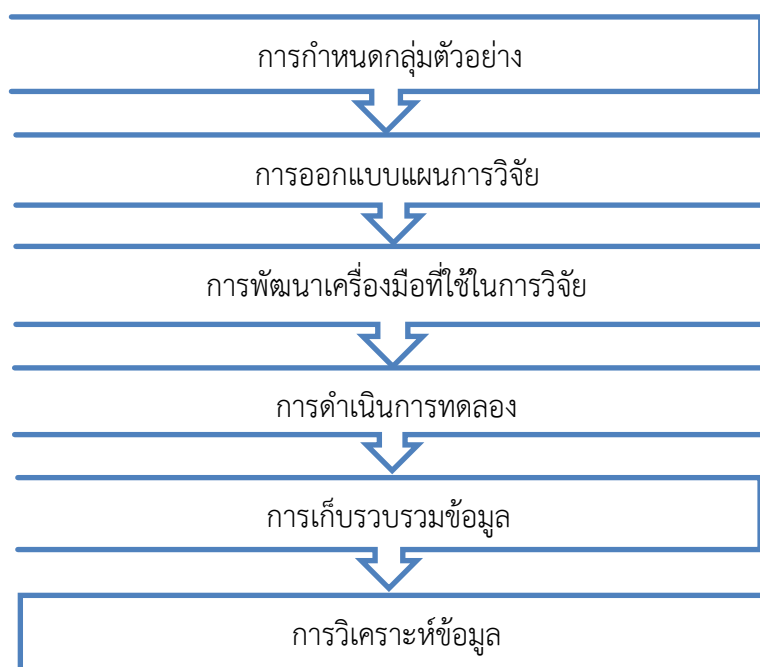


wondershare™

PDF Editor

## ระยะที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

จากการศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ได้นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 มาดำเนินการทดลอง มีการประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังภาพที่ 3-2



ภาพที่ 3-2 ขั้นตอนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

### การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนอาชีวศึกษา อายุระหว่าง 16-19 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 400 คน แบ่งกลุ่มผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4 ประเภท คือ การดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low Risk Drinking) จำนวน 120 คน การดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking) จำนวน 168 คน การดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking) จำนวน 59 คน และการดื่มแบบติด (Alcohol Dependence) จำนวน 53 คน ที่ได้จากการศึกษานำร่อง (Leeviroj, 2015)

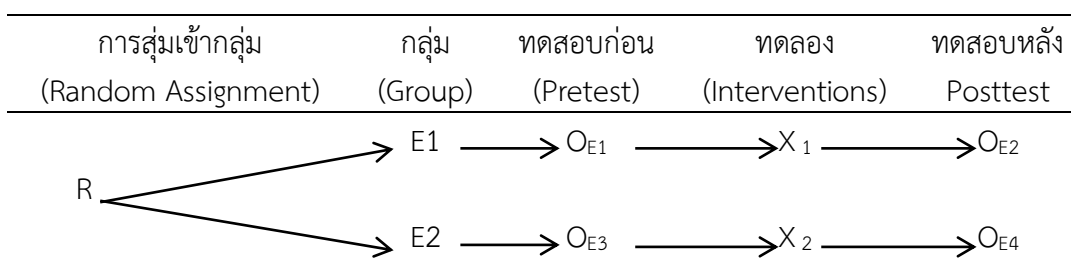
2. ดำเนินการเลือกเฉพาะผู้ดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking) จำนวน 168 คน และดำเนินการการจับสลาก เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ด้วยเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) คือ 1) มีอายุอยู่ระหว่าง 16-19 ปี เพศชาย 2) ยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ และสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ 3) ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ และไม่เคยเข้าร่วมการฝึกการเจริญสติใด ๆ มาก่อน และ 4) ผลการประเมินจากแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(AUDIT) มีคะแนนอยู่ระหว่าง 8-15 อยู่ในช่วงดื่มแบบเสี่ยง และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) คือ 1) เป็นผู้ที่ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ แบบอันตรายหรือแบบติด เช่น เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ติดสุรา หรือใช้สุราในขนาดไม่เหมาะสม (Abuse Alcohols) และ 2) ไม่สามารถเข้าร่วมวิธีการปรับความคิด อย่างมีสติได้ตลอดการจัดกิจกรรม

3. ดำเนินการนัดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ที่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การยินดีเข้าร่วมวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ และลงชื่อในใบยินยอม จึงดำเนินการจับสลากอีกครั้ง เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง เข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน

**การออกแบบแผนการวิจัย**

การวิจัยนี้ เป็นวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) แบบ Randomized Pretest and Posttest Comparison Group Design (Edmonds & Kennedy, 2013, p 29; McMillan & Schumacher, 2014, p. 274) มีแบบแผนการทดลอง ดังภาพที่ 3-3



ภาพที่ 3-3 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest and Posttest Comparison Group Design

**คำอธิบายภาพที่ 3-3**

R หมายถึง การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง

E1 หมายถึง กลุ่มทดลองที่ 1

E2 หมายถึง กลุ่มทดลองที่ 2

X<sub>1</sub> หมายถึง การใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหว ร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง จำนวน 12 ครั้ง

X<sub>2</sub> หมายถึง การใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหว ร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง จำนวน 12 ครั้ง

O<sub>E1</sub> หมายถึง คะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหว ร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ก่อนการทดลอง



- O<sub>E2</sub> หมายถึง คะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คะแนนการตีเครื่องตีมี แอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลอง ที่ 1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหว ร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง หลังการทดลอง
- O<sub>E3</sub> หมายถึง คะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คะแนนการตีเครื่องตีมี แอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลอง ที่ 2 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหว ร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ก่อนการทดลอง
- O<sub>E4</sub> หมายถึง คะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คะแนนการตีเครื่องตีมี แอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลอง ที่ 2 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหว ร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง หลังการทดลอง

### การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ประเภท ดังนี้

1. แบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts Questionnaire: ATQ) ของ Kazdin (1990) จำนวน 20 ข้อ มีคำถามด้านบวก จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19 มีคำถามด้านลบ จำนวน 12 ข้อ คือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 18, 20 และนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ดังนี้

1.1 นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ประกอบด้วย

- 1) รศ.ดร. อัมไพรัตน์ อักษรพรหม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- 2) ดร. วิไลภรณ์ โคตรบึงแก คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ
- 3) พันโทหญิงบุญเรือน เหมศรี ผู้อำนวยการกิจกรรมกลุ่ม สำหรับผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และหาดัชนีความตรงตามเนื้อหารายข้อ (Content Validity Index: CVI) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับได้มากกว่า .80 ขึ้นไป เมื่อนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยได้ค่า CVI = 1 แสดงว่า เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความตรงตามเนื้อหา (ในภาคผนวก ข)

1.2 นำไปตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ในกลุ่มตัวอย่างวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกสมุทรปราการ จำนวน 30 ราย และคำนวณค่าความเที่ยง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับได้มากกว่า .80 ขึ้นไป เมื่อนำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า .83 แสดงว่า เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความเที่ยง



Wondershare™

PDF Editor

ตารางที่ 3-7 ตัวอย่างแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

ชื่อ	รายการ	ระดับความเหมาะสม				
		1	2	3	4	5
0	การดื่มเหล้าทำให้ล้มความทุกข์ต่าง ๆ ได้					
00	การดื่มเหล้าเป็นหนทางที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้					
000	เมื่อได้ดื่มเหล้าทำให้มีความรู้สึกมีอิสระและไม่ใช้เด็ก					

เกณฑ์การให้คะแนนคำตอบ ดังนี้

คะแนนความเห็น 5 มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนความเห็น 4 มีระดับความเหมาะสมมาก

คะแนนความเห็น 3 มีระดับความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนความเห็น 2 มีระดับความเหมาะสมน้อย

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ในช่วงคะแนน (คู่มือวิจัยครั้งนี้, 2560, หน้า 75)

ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{ต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

ค่าเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

2. แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorders Identification Test: AUDIT) ของ WHO จำนวนทั้งหมด 10 ข้อ อ้างจาก Babor, Higgins-Biddle, Saunders, and Monteiro (2001, p. 31) และนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ดังนี้

2.1 นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ที่กล่าวมาแล้ว ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และหาดัชนีความตรงตามเนื้อหารายชื่อ (Content Validity Index: CVI) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับได้มากกว่า .80 ขึ้นไป เมื่อนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย ได้ค่า CVI = 1 แสดงว่า เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความตรงตามเนื้อหา

2.2 นำไปหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ในกลุ่มตัวอย่างวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกสมุทรปราการ จำนวน 30 ราย และคำนวณค่าความเที่ยง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา



ของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับได้มากกว่า .80 ขึ้นไป เมื่อนำมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า .82 แสดงว่า เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความเที่ยง

ตารางที่ 3-8 ตัวอย่างแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

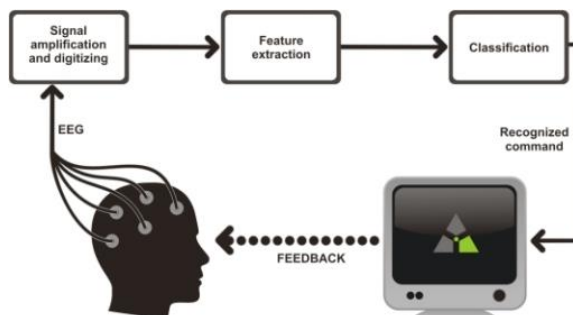
ข้อ	รายการ
0	ปัจจุบันคุณมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร <input type="checkbox"/> เดือนละครั้ง/น้อยกว่า (1 คะแนน) <input type="checkbox"/> 1-2 ครั้งต่อเดือน (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ (3 คะแนน) <input type="checkbox"/> 4 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์ (4 คะแนน)
00	คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไปบ่อยเพียงไร <input type="checkbox"/> ไม่เคยเลย (0 คะแนน) <input type="checkbox"/> น้อยกว่าเดือนละครั้ง (1 คะแนน) <input type="checkbox"/> เดือนละครั้ง (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง (3 คะแนน) <input type="checkbox"/> ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)

ตารางที่ 3-9 เกณฑ์การให้คะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	คะแนน
การดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low-Risky Drinking)	0 - 7
การดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking)	8 - 15
การดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking)	16 - 19
การดื่มแบบติด (Dependence Drinking)	20 ขึ้นไป

3. เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองรุ่น Neuroscan โปรแกรม Curry Neuroimaging Suite 7.0 ประเทศสหรัฐอเมริกา และหมวกอิเล็กโทรดที่อ้างอิงระบบมาตรฐานสากล 10-20 (Electro-Cap) 19 ช่องสัญญาณ การวางตำแหน่งขั้วไฟฟ้า ตามระบบการวางตำแหน่งขั้วไฟฟ้าสากล 10/20 (10/20 International System) จะใช้หมวกติดขั้วไฟฟ้า (Electro-Cap Electrode System) 19 ช่องสัญญาณ บริเวณเปลือกสมองส่วน (Frontal Lobe) ที่ตำแหน่ง F3 F4 F8 F7 Fz Fp1 Fp2 บริเวณเปลือกสมองส่วนกลาง (Central) ที่ตำแหน่ง C3 C4 Cz บริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ที่ตำแหน่ง P3 P4 Pz บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ที่ตำแหน่ง T6 T5 T4 T3 และบริเวณเปลือกสมองด้านหลัง (Occipital) ที่ตำแหน่ง O2 O1 และติดบริเวณกระดูกด้านหลังหู (Mastoid) ขวาและซ้ายที่ตำแหน่ง M1 และ M2 เพื่อเป็นตำแหน่งอ้างอิง (Reference Electrode) ใช้วิธีวัดแบบสองขั้ว บันทึกความแตกต่างศักย์ระหว่างอิเล็กโทรด (Electrode) ตำแหน่งหนึ่งบนหนังศีรษะกับอิเล็กโทรดอ้างอิง (Reference Electrode) ที่กระดูกหลังหูข้างขวาและซ้าย ให้ค่าความต้านทานของขั้วไฟฟ้า ในแต่ละตำแหน่งน้อยกว่า 10 กิโลโอห์ม (kΩ) ความถี่ในการสุ่ม 250 เฮิร์ต (Hz) ในห้องปฏิบัติการคลื่นไฟฟ้าสมอง ของวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการทางปัญญา

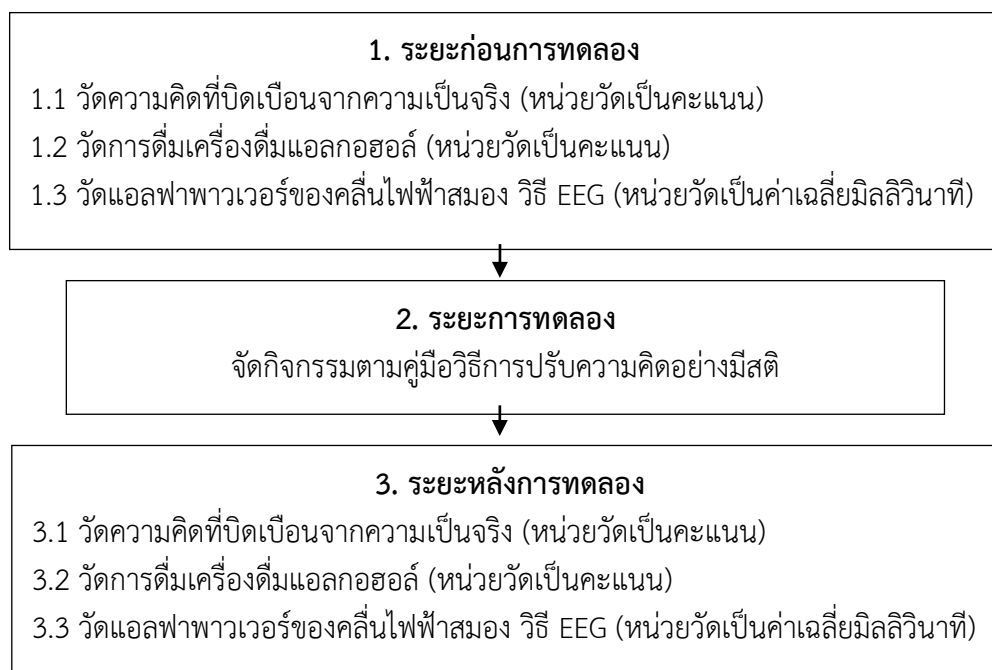
มหาวิทยาลัยบูรพา โดยนำมาตรวจค่าพลังงานสัมพันธ์ (Relative Power: RP) ของช่วงความถี่คลื่นไฟฟ้าสมองแอลฟา ความถี่ประมาณ 8-15 เฮิรตซ์ ดังภาพที่ 3-4



ภาพที่ 3-4 ระบบเครื่องตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (ที่มา: <https://amundtveit.com/page/4/>)

### การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง การทดลองและหลังการทดลอง ดังภาพที่ 3-5



ภาพที่ 3-5 การดำเนินการทดลอง

จากภาพที่ 3-5 การดำเนินการทดลองใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ มีขั้นตอนการ

ดำเนินการทดลอง 3 ระยะดังต่อไปนี้

### 1. ระยะเวลาการทดลอง

1.1 ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยทำหนังสือจากวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการทางปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา พร้อมโครงร่างคุณลักษณะและคู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ไปชี้แจงเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย ในวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ ได้มอบหมายให้แผนกครูปกครองเป็นผู้รับผิดชอบต่อไป

1.2 ติดต่อประสานงานแผนกครูปกครอง ในวันที่ 24 พฤษภาคม พ.ศ.2559 ในห้องประชุมวิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย และกำหนดวันเวลาร่วมกันในการนัดพบกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ครูปกครองเป็นผู้นัดกลุ่มตัวอย่าง ตามรายชื่อที่ได้คัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

1.3 เมื่อถึงกำหนดวันเวลาที่นัดพบกลุ่มตัวอย่าง ในวันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2559 ในห้องประชุมใหญ่ วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม จึงได้ชี้แจงขั้นตอนการดำเนินการทดลอง การเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และให้ทำแบบสอบถามการตีพิมพ์เรื่องตีพิมพ์ แอลกอฮอล์ซ้ำอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีการตีพิมพ์เสียงสูงอยู่ และแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากนั้นทำตารางนัดหมายในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง ใน 6 สัปดาห์ คือ วันที่ 13, 15, 20, 23, 27, 29 กันยายน พ.ศ. 2559 และวันที่ 4, 6, 10, 13, 17, 20 ตุลาคม พ.ศ. 2559 เวลา 16.00- 17.00 น. ในห้องปฏิบัติการคลื่นไฟฟ้าสมอง จากนั้นจึงได้นัดวันไปวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง วิธี EEG ในห้องปฏิบัติการคลื่นไฟฟ้าสมอง ศูนย์ความเป็นเลิศทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการทางปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่าง วันที่ 30 สิงหาคม – 2 กันยายน พ.ศ. 2559 ดังตารางที่ 3-10

ตารางที่ 3-10 กำหนดวันเวลาการทดลองในห้องปฏิบัติการ "ศูนย์ความเป็นเลิศทางวิทยาการปัญญา" วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

ก่อนการทดลองวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ				
ครั้งที่	วัน	วันเดือนปี	เวลา	กิจกรรม
1	พุธ	30 ส.ค 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน
2	พฤหัสบดี	31 ส.ค 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน
3	ศุกร์	1 ก.ย 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน
4	เสาร์	2 ก.ย 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน



Wondershare PDFElement

PDF Editor

หลังการทดลองวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ				
1	พุธ	9 พ.ย 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน
2	จันทร์	14 พ.ย 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน
3	อังคาร	15 พ.ย 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน
4	พุธ	16 พ.ย 59	8.00-17.00 น.	กิจกรรมการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน

## 2. ระยะเวลาทดลอง

ในระยะเวลาทดลองมีดำเนินการ ดังนี้

2.1 ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม มีการติดตามกลุ่มทดลอง เพื่อยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรม และให้มาตามวัน เวลาและสถานที่ ที่ได้กำหนดไว้

2.2 ดำเนินกิจกรรมตามคู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการแบ่งกลุ่มทดลอง ออกเป็น 2 กลุ่ม ตามที่ได้คัดเลือกไว้แล้ว โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วย โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทย บรรเลง โดยช่วงเวลาประมาณ 40 นาทีแรก กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่มเหมือนกัน และหลังจากนั้นประมาณ 20 นาทีหลัง ฝึกโยคะที่แตกต่างกัน มีการประเมินผลก่อนทำกิจกรรม และหลัง การทำกิจกรรมทุกครั้ง โดยดำเนินกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 12 กิจกรรม (คู่มือวิธีการปรับความคิด อย่างมีสติทั้ง 2 วิธี)

2.3 จัดเตรียมผู้จัดกิจกรรมร่วมกับผู้วิจัย ในการทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยความสามารถ พิเศษ ในการดำเนินการทำกระบวนการกลุ่ม วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการทำกิจกรรมที่เป็น ตัวชี้วัดตัวหนึ่งที่จะทำให้การดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จได้ จึงเชิญผู้เชี่ยวชาญในการ จัดกิจกรรมกลุ่ม คือ อาจารย์ กฤตวรรณ สาหร่าย เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมกลุ่มกับ ผู้ติดสารเสพติด มาทำกิจกรรมร่วมกับผู้วิจัย

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมครบตาม 12 ครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการ ประเมินสิ้นสุดทันที โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการตีความเครื่องตีแอลกอฮอล์ และแบบสอบถาม ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และนัดวันไปวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง วิธี EEG ในห้องปฏิบัติการ คลื่นไฟฟ้าสมอง ของวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการทางปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพาอีกครั้ง ระหว่าง วันที่ 9 - 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ดังตารางที่ 3-10



Wondershare™

PDF Editor

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เมื่อใกล้ถึงวันที่นัดหมายการทำกิจกรรม ได้ติดต่อประสานงานไปแผนกครุปกครอง เพื่อประสานกับนักเรียนในการมาเข้าร่วมกิจกรรม ตามตารางที่กำหนดไว้

2. เมื่อถึงวันเวลาที่กำหนดไว้ จึงดำเนินการเข้าทำกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง ใน 6 สัปดาห์ คือ วันที่ 13, 15, 20, 23, 27, 29 กันยายน พ.ศ. 2559 และวันที่ 4, 6, 10, 13, 17, 20 ตุลาคม พ.ศ. 2559 เวลา 16.00- 17.00 น. ในห้องประชุมใหญ่ วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ มีการจัดเตรียมเครื่องมือและผู้ดำเนินกิจกรรมให้พร้อม มีการติดต่อประสานงานไปแผนกครุปกครอง และดำเนินการเข้าทำกิจกรรม จนกว่าจะสิ้นสุดกิจกรรม

3. สำหรับการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง เมื่อใกล้ถึงวันเวลาที่กำหนดไว้ (ตารางที่ 3-10) ในการเข้าวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ได้เข้าพบกลุ่มตัวอย่างก่อนวันวัดจริง เพื่ออธิบายขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง และนัดเวลาและสถานที่จะไปวัดคลื่นสมอง คือ ห้องปฏิบัติการคลื่นไฟฟ้าสมอง ของวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการทางปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา พร้อมอธิบายขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ดังนี้

3.1 งดยารักษาโรคประจำตัวบางชนิด ก่อนถึงวันนัดตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง

3.2 เข้าวันนัดตรวจ ต้องทำความสะอาดศีรษะให้สะอาด เนื่องจากการตรวจต้องมีการวางขั้วไฟฟ้าบนหนังศีรษะในตำแหน่งต่าง ๆ หากหนังศีรษะสกปรกหรือมันมาก จะทำให้แรงต้านทานไฟฟ้ามีแรงต้านทานสูง มีผลต่อการบันทึกภาพคลื่นไฟฟ้าสมองได้

3.3 รับประทานอาหารได้ตามปกติก่อนตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง ไม่ควรงดอาหาร เนื่องจากอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองที่ผิดปกติจากภาวะน้ำตาลต่ำ

3.4 งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคล่า ช็อคโกแลต อย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง ก่อนตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง เนื่องจากคาเฟอีนออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และมีผลต่อการบันทึกภาพคลื่นไฟฟ้าสมองได้

4. เมื่อถึงวันเวลาที่กำหนดวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง นำกลุ่มตัวอย่างเข้าพักในห้องของวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการทางปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อให้หายเหนื่อย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าวัดคลื่นไฟฟ้าสมองครั้งละ 1 คน ด้วยโปรแกรม Curry Neuroimaging Suite 7.0 ใช้บันทึกความต่างศักย์ระหว่างอิเล็กโทรด (Electrode) ตำแหน่งศีรษะกับอิเล็กโทรดอ้างอิง (Reference Electrode) ใช้หมวกติดขั้วไฟฟ้า (Electrode-Cap Electro System) 19 ช่องสัญญาณ เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง

5. เมื่อกลุ่มตัวอย่างพร้อมแล้วให้เข้าห้องทดลองทีละคน ให้นั่งในห้องเตรียมการก่อนเข้าห้องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง เพื่อเตรียมใส่อุปกรณ์วัดคลื่นไฟฟ้าสมอง พร้อมทั้งได้อธิบายขั้นตอนการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง เริ่มจากการวัดขนาดศีรษะ การเตรียมหมวกอิเล็กโทรด (Electrode-Cap) การใส่หมวกอิเล็กโทรด และการใส่เจลในหมวกอิเล็กโทรด (Electrode-Gel) สำหรับนำไฟฟ้าด้วยโซลิ่งปลาหยูจุดเข้าหลอดฉีดยา เพื่อนำไปบรรจุในอิเล็กโทรดแต่ละช่องสัญญาณ จากนั้นเตรียมเครื่องมือวัดคลื่นไฟฟ้าสมองในการวัดและบันทึกข้อมูล

6. เมื่อเตรียมใส่อุปกรณ์และได้อธิบายเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องวัดคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีการควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสม โดยนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย ๆ ห่างจากหน้าจอกอมพิวเตอร์ 80 เซนติเมตร หน้าจอกอมพิวเตอร์ขนาด 18 นิ้ว ต่อสายหมวกอิเล็กโทรดที่มีทุกขั้วไฟฟ้าเชื่อมต่อบนบันทึกสัญญาณ จากนั้นตรวจสอบความต้านทานขั้วไฟฟ้าบนหนังศีรษะ (Impedance) ที่ต่ำกว่า 5 k $\Omega$  ของตำแหน่งอิเล็กโทรด 19 ช่องสัญญาณ เมื่อติดตั้งเครื่องเรียบร้อยแล้ว ได้อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างการวัดและบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองอีกครั้ง ตามคำสั่งหน้าจอ ด้วยการฟังเสียงปัดสั้นให้หลับตา 45000 ms และเสียงปัดยาวให้ลืมตา 30000 ms และเครื่องได้ดำเนินการบันทึกการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมอง จนกว่าจะสิ้นสุดคำสั่งดังภาพที่ 3-6

คำสั่งแจ้ง	+	หลับตา	+	หลับตา	+	หลับตา	สิ้นสุด
เสียงปัดสั้น (30000ms)	เสียงปัดยาว (45000ms)						
30000 ms	30000 ms	45000 ms	30000 ms	45000 ms	30000 ms	45000 ms	

ภาพที่ 3-6 ลำดับขั้นและช่วงเวลาในการบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง (Korucuoglu, Gladwin, & Wiers, 2016; Bowley et al., 2013)

7. เมื่อสิ้นสุดการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ได้ดำเนินการปลดเครื่องต่อสัญญาณออก และให้กลุ่มตัวอย่างออกจากห้องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง เพื่อดำเนินการทำความสะอาดศีรษะต่อไป และได้ดำเนินการจนครบ 40 คน

8. ดำเนินการประมวลผลคลื่นไฟฟ้าสมอง 8 ขั้นตอน ดังนี้

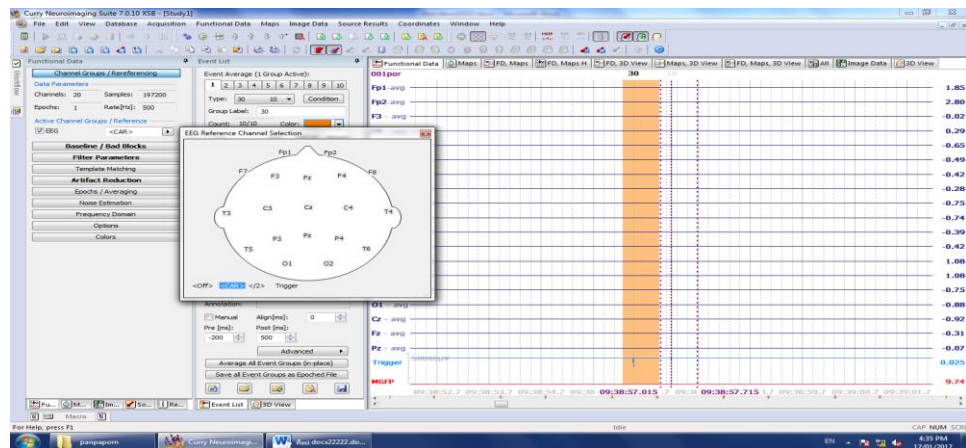
ขั้นตอนที่ 1 การกรองสัญญาณ (Filtering) คลื่นไฟฟ้าสมองให้เหลือเฉพาะย่านความถี่ที่ต้องการ ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนที่ได้บันทึกไว้ ทั้งก่อนและหลังการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ที่บันทึกและรวบรวมไว้มากรองสัญญาณโดยเริ่มจากหน้าต่างโปรแกรม Curry Neuroimaging Suite 7.0 เปิดไฟล์ที่นามสกุล .dat ที่ต้องการ และไปที่ Function Data เลือก Channel Groups/ Rereferencing เลือก Active Channel Group/ Reference เลือกช่องสัญญาณ (Channel) ที่จุดอ้างอิง CAR ดังภาพที่ 3-7



Wondershare™

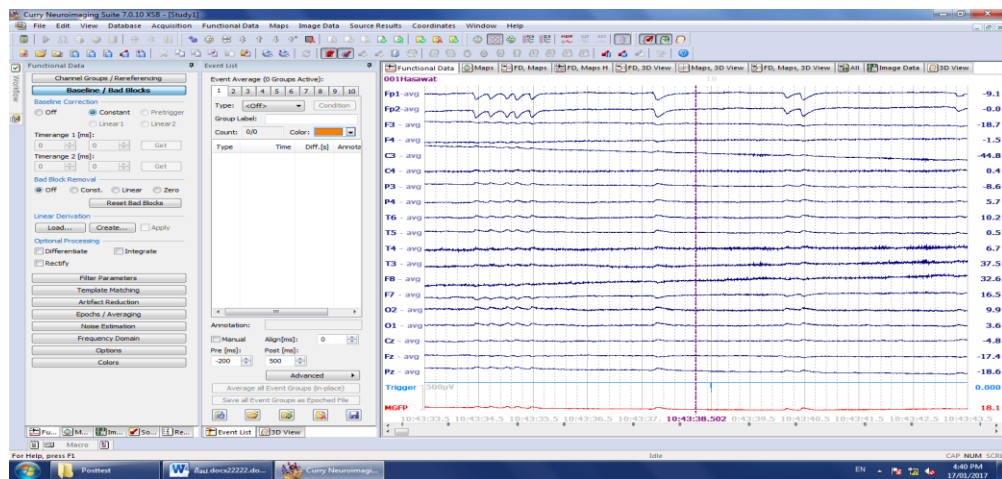
PDF Editor





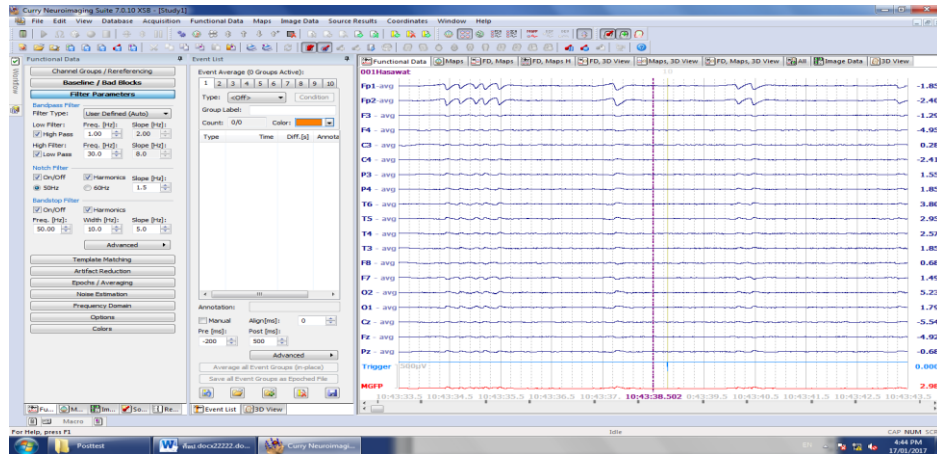
ภาพที่ 3-7 การกรองสัญญาณ (Filtering) คลื่นไฟฟ้าสมอง (ที่มา: ศูนย์ความเป็นเลิศด้านวิทยาการ ปัญญาวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา [CECoS])

ขั้นตอนที่ 2 การกรองสัญญาณพื้นฐาน โดยเลือกเมนู Baseline/Bad Blocks ที่ Baseline Correction คลิกที่ Constant ดังภาพที่ 3-8



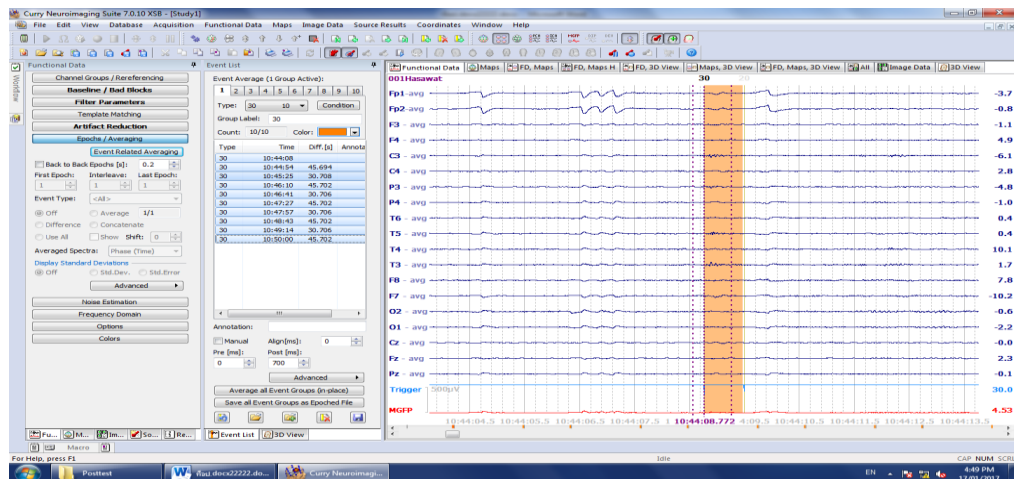
ภาพที่ 3-8 การกรองสัญญาณพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 3 การกรองสัญญาณช่วงความถี่ โดยเลือกเมนู Filter Parameter ที่ Filter Type ไปที่ User Defined กำหนด Low Filter ใช้ High Pass ที่ความถี่ 1.00 Hz และ High Filter ใช้ Low Pass ที่ความถี่ 30.0 Hz จากนั้นเปิด on ที่ Notch Filter และ Bandstop Filter ดังภาพที่ 3-9



ภาพที่ 3-9 การกรองสัญญาณช่วงความถี่

ขั้นตอนที่ 4 การตัดสัญญาณเสียงรบกวน โดยเลือกเมนู Epochs/ Averaging จากนั้นเลือก Event Related Averaging ที่ Type เลือก 30 เนื่องจากผู้วิจัยกำหนดให้เลข 30 แทนค่าช่วงคลื่นที่เป็นเสียงรบกวน กำหนดช่วงเวลาที่ Pre 0 ms และ Post 700 ms แล้วกด Delete ทั้งหมด โปรแกรมจะตัดเสียงออก จะเหลือเฉพาะช่วงเวลาขณะลิ้มตา และหลับตาทั้งหมด ดังภาพที่ 3-10



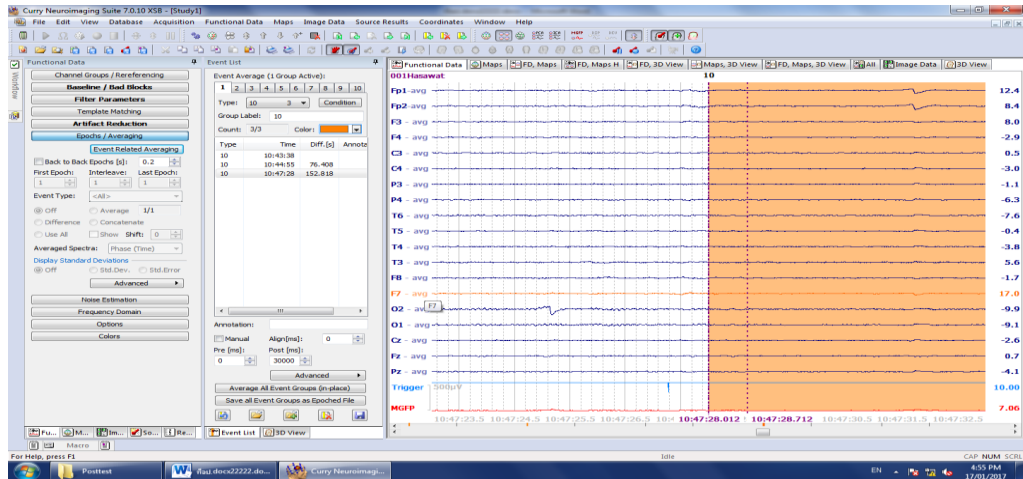
ภาพที่ 3-10 การตัดสัญญาณเสียงรบกวน

ขั้นตอนที่ 5 การตัดคลื่นไฟฟ้าสมองที่ใช้ในการวิเคราะห์ โดยการตัดคลื่นแต่ละครั้งของการหลับตา ลิ้มตา ตามที่กำหนดในหน้าจอกอมพิวเตอร์ ที่กำหนดให้หลับตา 3 ครั้ง ลิ้มตา 3 ครั้ง แบ่งเวลาตัดคลื่นเป็น 2 ครั้ง ลิ้มตาช่วงแรก และหลับตา ดังนี้

1. เลือกตัดช่วงเวลาขณะหลับตาและลิ้มตา คนที่ 1 ครั้งที่ 1

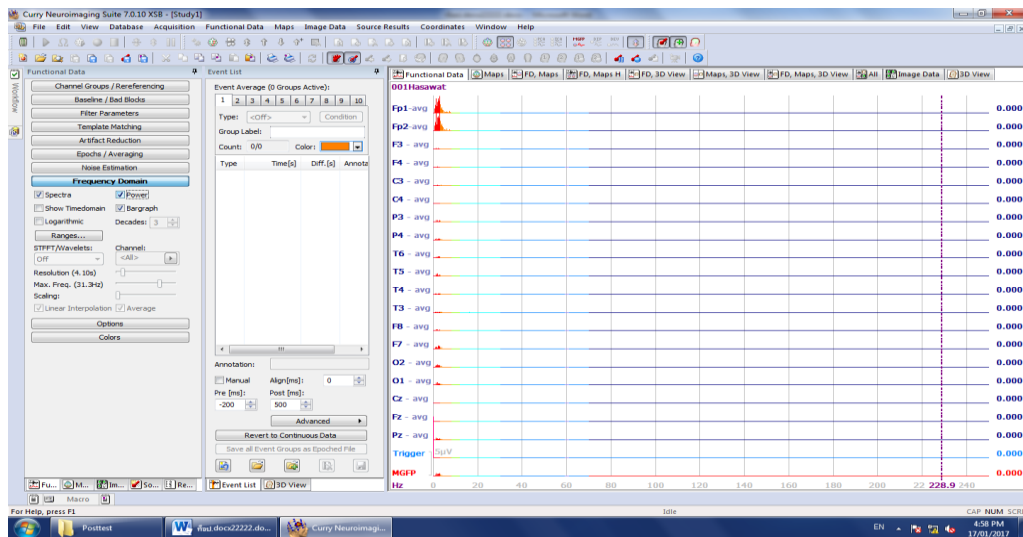
1.1 ลิ้มตาช่วงแรก ครั้งที่ 1 ไปที่ Event Related Averaging ที่ Type กำหนดเป็นเลข 10 เนื่องจากผู้วิจัยกำหนดให้เลข 10 แทนค่าช่วงคลื่นการลิ้มตา จากนั้นคลิกที่ช่วงต้องการ กำหนด

ช่วงเวลาที่ Pre 0 ms และ Post 30000 ms และกดปุ่ม Average all Event Group ดังภาพที่ 3-11

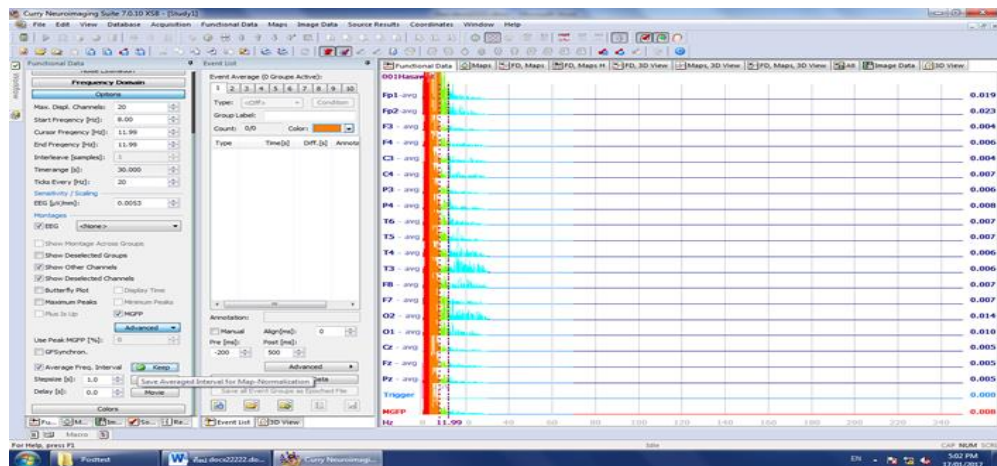


ภาพที่ 3-11 การตัดคลื่นไฟฟ้าสมอง

ได้ทำการเปลี่ยนคลื่นสมองให้เป็นช่วงความถี่ คลิกที่เมนู Frequency Domain เลือกคำสั่ง Spectra และ Power ดังภาพที่ 3-12

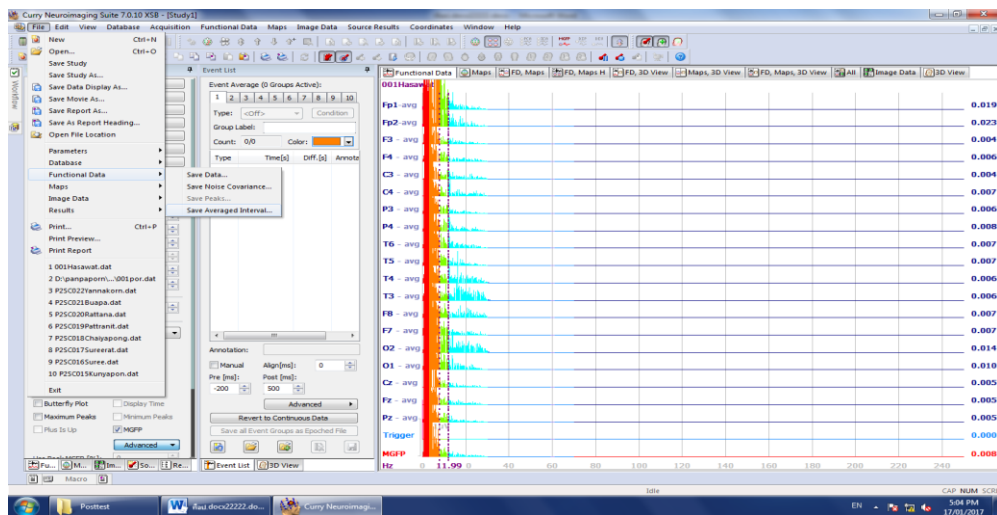


ภาพที่ 3-12 การเปลี่ยนคลื่นไฟฟ้าสมองให้เป็นช่วงความถี่  
เลือกเมนู Option เลือกช่วงคลื่นความถี่ Alpha 8-12 Hz และคลิกที่ Average Freq. Interval ดังภาพที่ 3-13



ภาพที่ 3-13 การเลือกช่วงคลื่นความถี่

บันทึกข้อมูลโดยเลือกที่ File > Functional Data > Save Average Interval > ตั้งชื่อไฟล์ที่ต้องการ ดังภาพที่ 3-14



ภาพที่ 3-14 การบันทึกข้อมูล

ได้ข้อมูลความถี่ของคลื่น Alpha ในทุกตำแหน่งอิเล็กโทรด เป็นข้อมูลรูปแบบ .txt ดังภาพ

ที่ 3-15



wondershare™

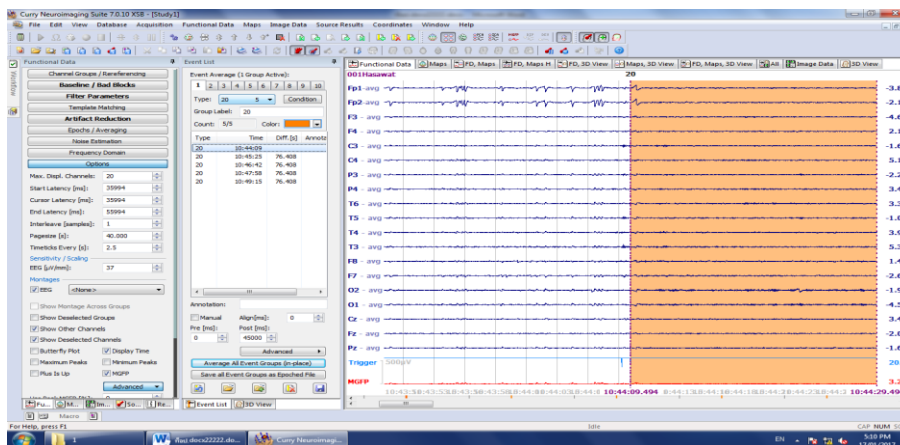
PDF Editor

```

# averaged frequencies (cursors):
# 7.996...11.993 Hz [132]
# channel label, position[mm] [x y z], [µV]
Fp1-avg 29.00 -106.50 32.90 0.601 0.110 0.016 0.004 0.000 0.000 0.016
Fp2-avg -29.00 -107.50 32.80 0.676 0.138 0.019 0.005 0.000 0.000 0.019
F3 -avg 51.00 -81.50 86.10 0.058 0.018 0.005 0.003 0.000 0.000 0.005
F4 -avg -53.00 -82.30 84.00 0.041 0.020 0.008 0.004 0.000 0.000 0.008
C3 -avg 71.00 -17.60 116.70 0.031 0.017 0.009 0.004 0.000 0.000 0.009
C4 -avg -71.00 -18.40 114.60 0.037 0.019 0.011 0.006 0.000 0.000 0.011
P3 -avg 57.00 56.30 113.30 0.064 0.017 0.009 0.003 0.000 0.000 0.009
P4 -avg -58.00 53.40 111.90 0.070 0.022 0.011 0.005 0.000 0.000 0.011
T6 -avg -73.00 50.60 49.20 0.085 0.026 0.011 0.006 0.000 0.000 0.011
T5 -avg 74.00 51.60 49.30 0.089 0.020 0.008 0.004 0.000 0.000 0.008
T4 -avg -84.00 -8.50 38.30 0.049 0.022 0.008 0.006 0.000 0.000 0.008
T3 -avg 85.00 -6.50 38.50 0.053 0.018 0.007 0.010 0.000 0.000 0.007
F8 -avg -70.00 -64.10 31.80 0.081 0.027 0.009 0.007 0.000 0.000 0.009
F7 -avg 70.00 -65.10 31.70 0.180 0.036 0.008 0.004 0.000 0.000 0.008
O2 -avg -31.00 91.20 64.00 0.246 0.065 0.026 0.014 0.000 0.000 0.026
    
```

ภาพที่ 3-15 การแปลงข้อมูลความถี่ของคลื่น Alpha เป็นข้อมูลรูปแบบ .txt

1.2 กลับตา กด ไปที่ Event Related Averaging ที่ Type กำหนดเป็นเลข 20 เนื่องจากผู้วิจัยกำหนดให้เลข 20 แทนค่าช่วงคลื่นการลึ้มตา จากนั้นคลิกที่ช่วงต้องการ กำหนดช่วงเวลา Pre 0 ms และ Post 45000 ms และกดปุ่ม Average All Event Group จากนั้นบันทึกข้อมูลคลื่น Alpha ทำแบบเดียวกับลึ้มตา ดังภาพที่ 3-16



ภาพที่ 3-16 การลั้บตา

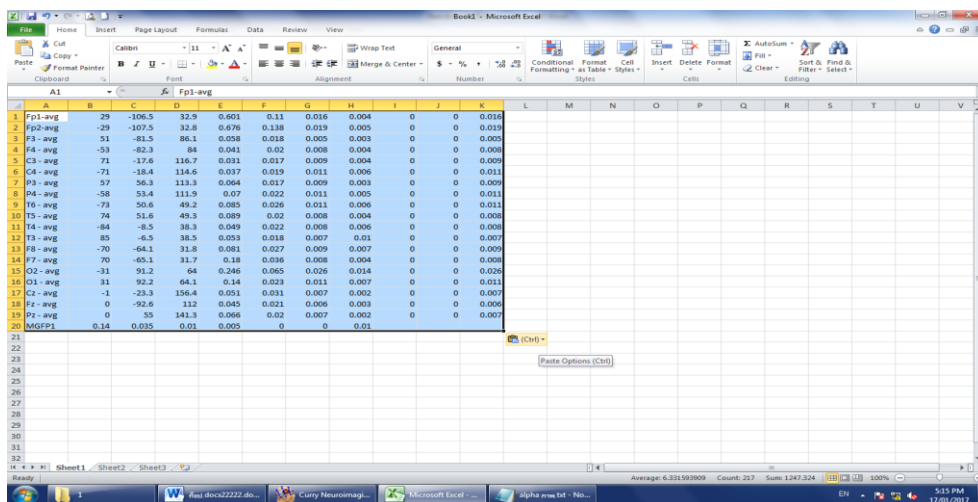
ขั้นตอนที่ 6 การแปลงข้อมูล Text file ให้อยู่ในรูปแบบโปรแกรม Microsoft Excel โดยสามารถคัดลอกได้เลย ก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป ดังภาพที่ 3-17



Wondershare™

PDF Editor





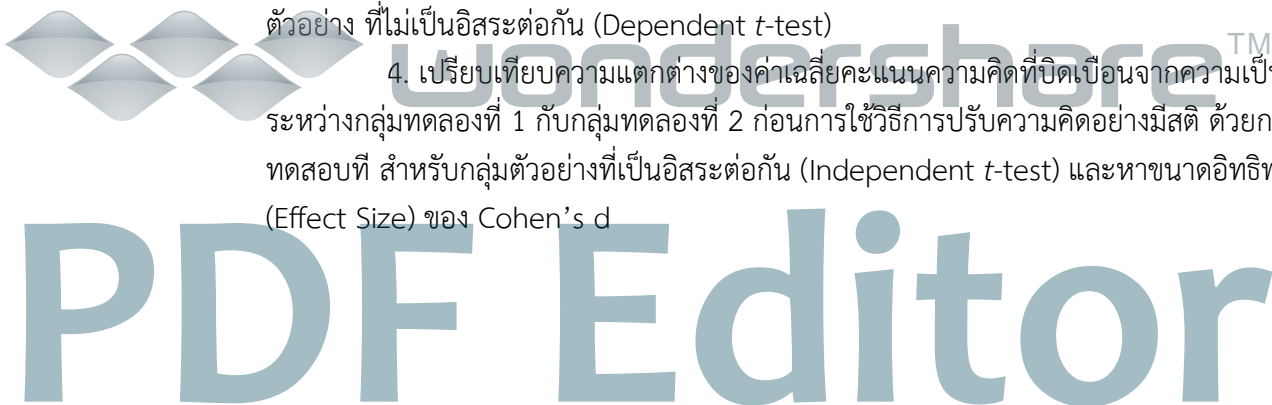
ภาพที่ 3-17 การแปลงข้อมูล Text file ให้อยู่ในรูปโปรแกรม Microsoft Excel

ขั้นตอนที่ 7 การตรวจสอบและจัดกระทำข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ เนื่องจากข้อมูลที่ได้จัดกระทำได้วิเคราะห์จากเครื่องแล้ว ด้วยการกำหนดให้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย Average Freq. Interval จึงทำให้ข้อมูลออกมาอยู่ในบรรทัดฐานเดียว Normalization แล้วจึงไม่จำเป็นต้องปรับข้อมูลค่าเฉลี่ยของคลื่นไฟฟ้าสมองด้วยการเทียบกับค่า Baseline และวิธี Max-Min Normalization ซ้ำอีก

ขั้นตอนที่ 8 การนำข้อมูลคลื่นไฟฟ้าสมองที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปต่อไป

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย คะแนนต่ำสุด (Minimum) คะแนนสูงสุด (Maximum) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) และหาขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของ Cohen's d







## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่มแบบเสีียง: การศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ในกลุ่มทดลองที่ 2 และศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี ด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยแอลกอฮอล์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี
- ตอนที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

#### ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี

- 1. วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง
- 2. วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

#### ตอนที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

- 1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
  - 1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 1.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
- 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ
  - 2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ



Copyright © 2024 by All Rights Reserved

PDF Editor

2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

3.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

3.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

**สัญลักษณ์และความหมายที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้**

$n$	หมายถึง	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$M$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean)
$SD$	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
$t$	หมายถึง	ค่าสถิติที่ (Computed Value of $t$ -test)
$df$	หมายถึง	องศาอิสระ (Degrees of Freedom)
$p$	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็น
*	หมายถึง	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	หมายถึง	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
Cohen's $d$	หมายถึง	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)

**ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ**

การศึกษาผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติในครั้งนี้ ได้ศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนอาชีวศึกษา อายุระหว่าง 16-19 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ จำนวน 40 คน ที่ดื่มแบบเสี่ยง 8-15 คะแนน ได้จากแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองด้วยความเต็มใจ จากเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusions Criteria) มาเป็นกลุ่มทดลองเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และจัดกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม ให้มีความใกล้เคียงกันมากที่สุด เพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อน โดยมีลักษณะทั่วไปดังตารางที่ 4-1



Wondershare™

PDF Editor

ตารางที่ 4-1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลองที่ 1 (n=20)		กลุ่มทดลองที่ 2 (n=20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	20	100.00	20	100.00
อายุ (ปี)				
16	6	30.00	6	30.00
17	3	15.00	3	15.00
18	9	45.00	9	45.00
19	2	10.00	2	10.00
ระดับการศึกษา				
ปวช. 2	10	50.00	10	50.00
ปวช. 3	10	50.00	10	50.00
ลักษณะการตีพิมพ์				
ตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์	20	100.00	20	100.00
ชนิดเครื่องตีพิมพ์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
เหล้า	16	80.00	18	90.00
เบียร์	19	95.00	17	85.00
วิสกี้	3	15.00	5	25.00
เหล้าปั่น	10	40.00	11	55.00
บรันดี	5	25.00	6	30.00
ไวน์	7	35.00	8	40.00
สปาย ไวคูเลอร์	9	45.00	10	50.00
เหล้าขาว	19	95.00	20	100.00

จากตารางที่ 4-1 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน และในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน เป็นเพศชายทั้งหมด อายุระหว่าง 16-19 ปี ส่วนใหญ่อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมาอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 กำลังศึกษาอยู่ชั้น ปวช. ปีที่ 2 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ปวช. ปีที่ 3 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนใหญ่ดื่มเหล้าขาว รองลงมาเป็นเบียร์และเหล้า

ผู้วิจัยได้ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี ดังนี้

1. ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย

ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

จากผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ผู้วิจัยได้พัฒนาตามขั้นตอน 7 ขั้นตอน

- 1) ด้วยการศึกษาแนวคิดและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ แนวคิดดนตรีบำบัด แนวคิดการคิดวิเคราะห์ แนวคิดการแก้ไขปัญหา การฝึกโยคะ และการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง
- 2) กำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ คือ เพื่อลดการตีความ เครื่องตีแอลกอฮอล์
- 3) กำหนดวิธีการและสร้างกระบวนการวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ จึงได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง
- 4) นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ทั้ง 2 วิธี ไปศึกษานำร่อง กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน
- 5) ตรวจสอบคุณภาพวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน นำผลไปวิเคราะห์ ได้ค่า CVI > .08 ขึ้นไป เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความตรงตามเนื้อหา และมีการปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะ
- 6) นำไปทดลองใช้ กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย 4.95 แสดงว่า วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากที่สุด จึงดำเนินการปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะ และ
- 7) จัดทำคู่มือการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี ดังนี้ (รายละเอียดตามคู่มือ)

1. วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยกิจกรรม ดังนี้
  - 1) ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)
  - 2) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)
  - 3) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)
  - 4) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม
  - 5) การยอมรับความจริง (Acceptance)
  - 6) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)
  - 7) ผลดีผลเสียของการตีความเครื่องตีแอลกอฮอล์
  - 8) ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
  - 9) การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
  - 10) ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ
  - 11) การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และ
  - 12) การแก้ไข้ปัญหา (Problem Solving)
 กิจกรรมแต่ละครั้งในช่วงแรกใช้เวลาประมาณ 40 นาที และช่วงหลังใช้เวลา 20 นาที โดยให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ด้วยโยคะอาสนะ 4 ท่า คือ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose)

2. วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยกิจกรรม ดังนี้
  - 1) ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)
  - 2) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)
  - 3) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)
  - 4) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม
  - 5) การยอมรับความจริง (Acceptance)
  - 6) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)
  - 7) ผลดีผลเสียของการตีความเครื่องตีแอลกอฮอล์
  - 8) ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
  - 9) การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
  - 10) ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ
  - 11) การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และ
  - 12) การแก้ไข้ปัญหา (Problem Solving)
 กิจกรรมแต่ละครั้งในช่วงแรกใช้เวลาประมาณ 40 นาที และช่วงหลังใช้เวลา 20 นาที โดยให้ฝึกโยคะ

อาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ด้วยโยคะอาสนะ 4 ท่า คือ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose)

### ตอนที่ 2 ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

เมื่อได้พัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว จึงนำไปดำเนินการทดลอง กับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่ได้ดำเนินการคัดเลือกไว้แล้ว มีการวัดผลในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนกับหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design) ด้วยการวัดตัวแปร 3 ตัว คือ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) คะแนนต่ำสุด (Minimum) คะแนนสูงสุด (Maximum) การทดสอบการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk  $W$  test และได้ข้อมูลแจกแจงแบบปกติ จึงนำไปทดสอบที่ ( $t$ -test) ในกลุ่มทดลองไม่เป็นอิสระต่อกันใช้ Dependent  $t$ -test ในกลุ่มทดลองที่เป็นอิสระต่อกันใช้ Independent  $t$ -test และทดสอบขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของ Cohen's  $d$  ได้ผลตามตัวแปรตาม 3 ตัวแปร ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง มีการวัดผลในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง และวัดผลระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง ได้ผลดังนี้

1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-2

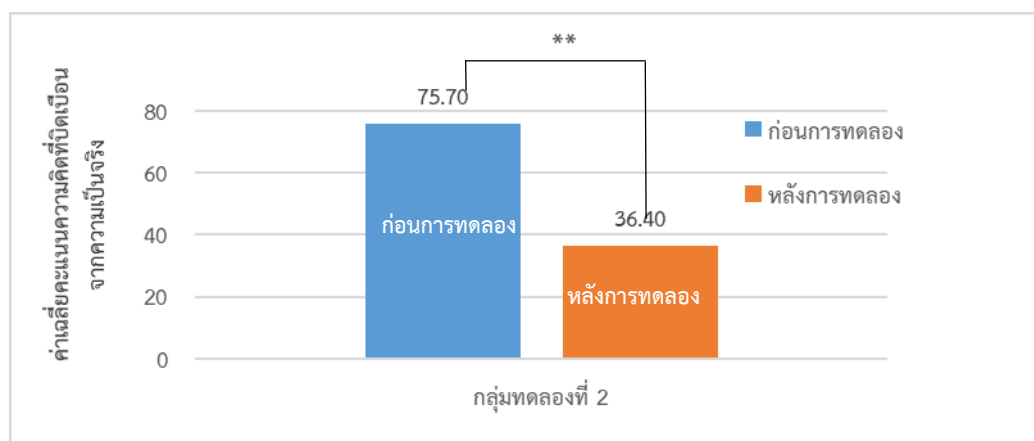
ตารางที่ 4-2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง					
		$n$	$M$	$SD$	$df$	$t$	$p$
กลุ่มที่ 1	ก่อนการทดลอง	20	75.70	3.51	19	28.66**	<.01
	หลังการทดลอง	20	36.40	4.77			

จากตารางที่ 4-2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลอง ( $M = 75.70, SD = 3.51$ ) หลังการทดลอง ( $M = 36.40, SD = 4.77$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 28.66, df = 19, p < .01$ ) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากตารางที่ 4-2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-1





\*\*  $p < .01$

ภาพที่ 4-1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง

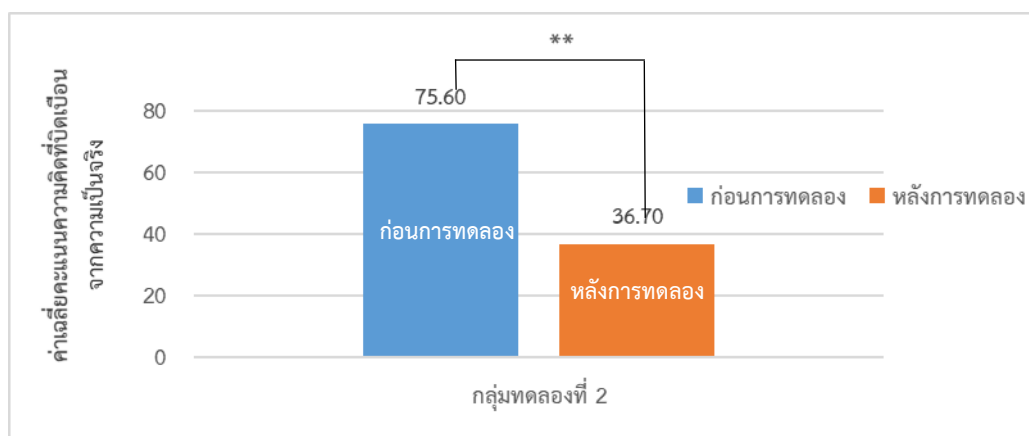
1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง					
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มที่ 2	ก่อนการทดลอง	20	75.60	3.81	19	42.80**	<.01
	หลังการทดลอง	20	36.70	3.48			

จากตารางที่ 4-3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ( $M = 75.60$ ,  $SD = 3.81$ ) หลังการทดลอง ( $M = 36.70$ ,  $SD = 3.48$ ) ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 42.80$ ,  $df = 19$ ,  $p < .01$ ) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากตารางที่ 4-3 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-2



\*\*  $p < .01$

ภาพที่ 4-2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง

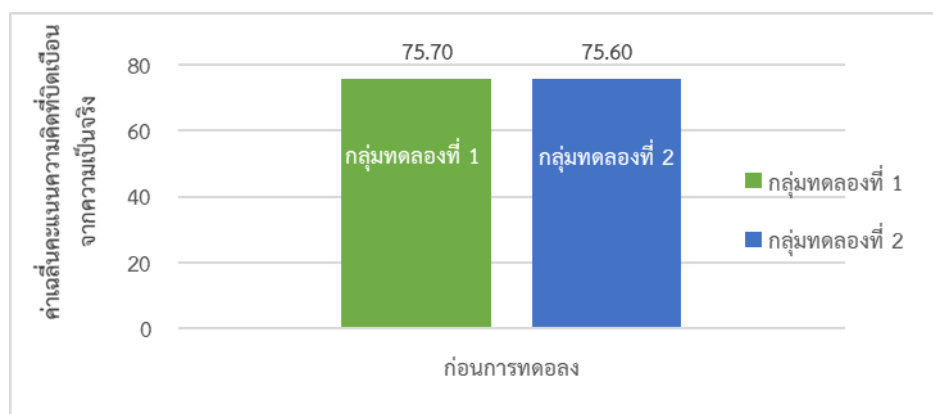
1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 4-4

ตารางที่ 4-4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

กลุ่มทดลอง	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง							
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mean Different</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
กลุ่มที่ 1	20	75.70	3.51	.10	38	.08	.93	0.01
กลุ่มที่ 2	20	75.60	3.81					

จากตารางที่ 4-4 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ( $t = .08$ ,  $df = 38$ ,  $p = .93$ , Cohen's  $d = 0.01$ ) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากตารางที่ 4-4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-3



ภาพที่ 4-3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

1.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4-5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง							
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mean Different</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
กลุ่มที่ 1	20	36.40	4.77	-0.30	38	-.22	.82	-0.03
กลุ่มที่ 2	20	36.70	3.48					

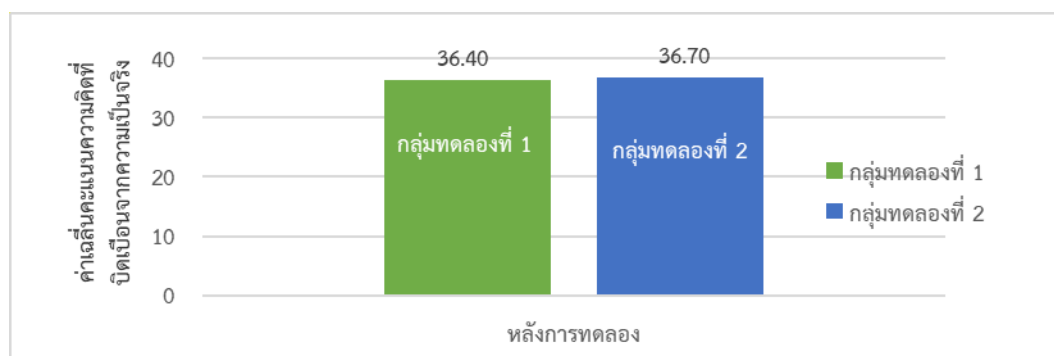
จากตารางที่ 4-5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ( $t = -.22$ ,  $df = 38$ ,  $p = .82$ , Cohen's  $d = -0.03$ ) ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากตารางที่ 4-5 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-4



Wondershare™

PDF Editor



ภาพที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง

## 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ มีการวัดผลในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง และวัดผลระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง ได้ผลดังนี้

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4-6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์					
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มที่ 1	ก่อนการทดลอง	20	14.45	0.60	19	59.71**	<.01
	หลังการทดลอง	20	3.75	0.71			

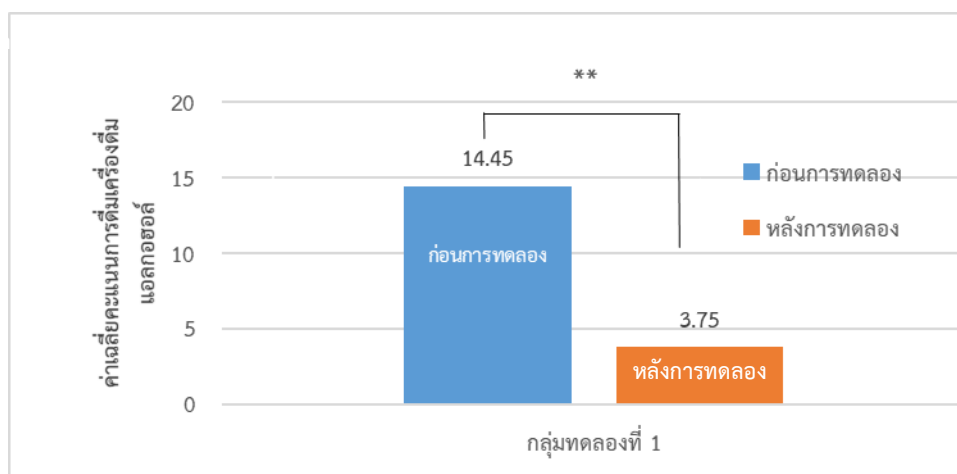
จากตารางที่ 4-6 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลอง ( $M = 14.45$ ,  $SD = 0.60$ ) หลังการทดลอง ( $M = 3.75$ ,  $SD = 0.71$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 59.71$ ,  $df = 19$ ,  $p < .01$ ) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จากตารางที่ 4-6 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-5



WonderShare

PDF Editor



\*\*  $p < .01$

ภาพที่ 4-5 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง

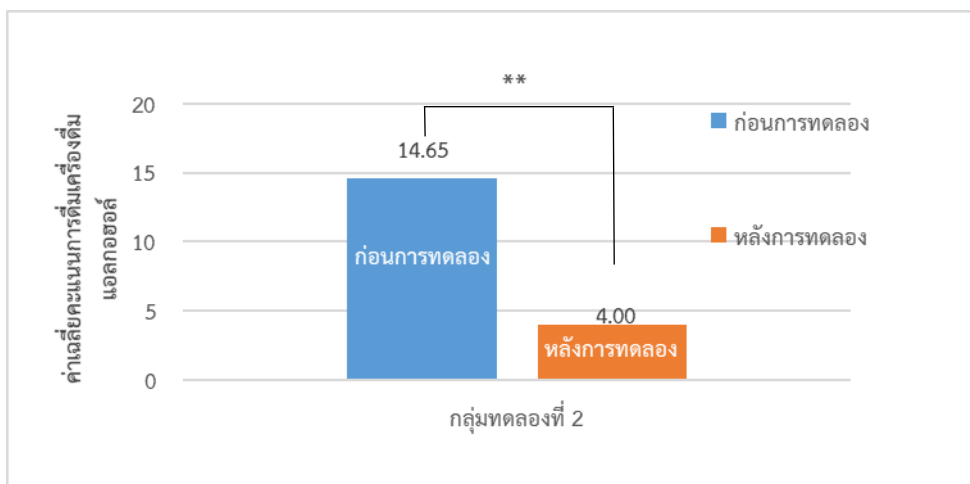
กลุ่มทดลอง	การทดลอง	การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์					
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มที่ 2	ก่อนการทดลอง	20	14.65	0.48	19	71.00**	<.01
	หลังการทดลอง	20	4.00	0.64			

จากตารางที่ 4-7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ( $M = 14.65$ ,  $SD = 0.48$ ) หลังการทดลอง ( $M = 4.00$ ,  $SD = 0.64$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 71.00$ ,  $df = 19$ ,  $p < .01$ ) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 6

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ จากตารางที่ 4-7 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-6



PDF Editor



\*\*  $p < .01$

ภาพที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง

2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 4-8

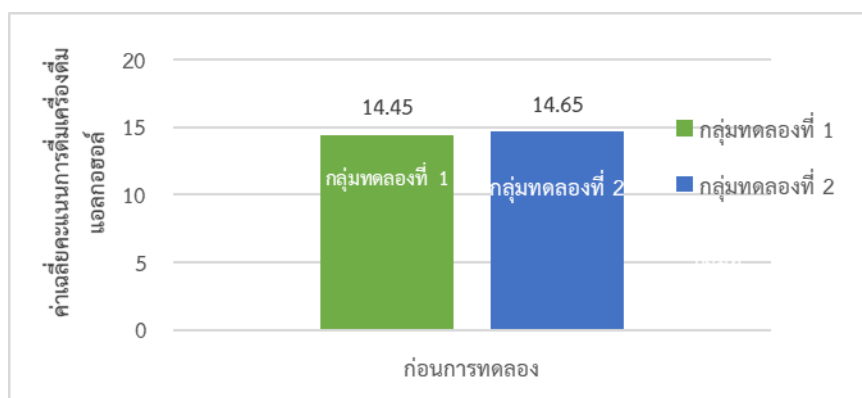
ตารางที่ 4-8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

กลุ่มทดลอง	การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์							
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mean Different</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
กลุ่มที่ 1	20	14.45	0.60	-0.20	38	-1.15	.25	0.55
กลุ่มที่ 2	20	14.65	0.48					

จากตารางที่ 4-8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ( $t = -1.15, df = 38, p = .25, \text{Cohen's } d = 0.55$ ) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 7

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จากตารางที่ 4-8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-7





ภาพที่ 4-7 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-9

ตารางที่ 4-9 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์							
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mean Different</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
กลุ่มที่ 1	20	3.75	0.71	-0.25	38	-1.15	.25	-0.18
กลุ่มที่ 2	20	4.00	0.64					

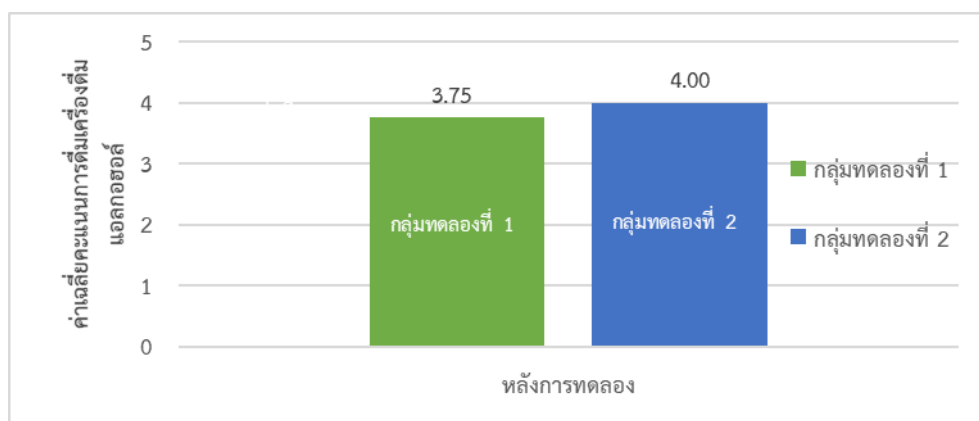
จากตารางที่ 4-9 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ( $t = -1.15$ ,  $df = 38$ ,  $p = .25$ ,  $Cohen's d = -0.18$ ) ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 8

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จากตารางที่ 4-9 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง มาแสดงเป็นกราฟ ผลปรากฏดังภาพที่ 4-8



Wondershare™

PDF Editor



ภาพที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง

### 3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง มีการวัดผลในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง และวัดผลระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง ที่บริเวณเปลือกสมอง 19 จุด ตำแหน่ง Fp1 Fp2 F3 F4 C3 C4 P3 P4 T6 T5 T4 T3 F8 F7 O2 O1 Cz Fz Pz ด้วยการหลับตาและลืมตา และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคลื่นไฟฟ้าสมอง ได้ผลดังนี้

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-10

ตารางที่ 4-10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง

ตำแหน่งอิเล็กโทรด บริเวณเปลือกสมอง ด้านข้าง	กลุ่มทดลองที่ 1 (n = 20)				df	t	p
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง				
	M	SD	M	SD			
Fp1	0.04	0.08	0.02	0.01	19	1.55	.13
Fp2	0.05	0.11	0.02	0.01	19	1.42	.17
F3	0.02	0.03	0.02	0.01	19	.57	.57
F4	0.02	0.03	0.02	0.01	19	.72	.47
C3	0.01	0.01	0.01	0.01	19	-.77	.44
C4	0.01	0.01	0.01	0.01	19	-.67	.51
P3	0.05	0.06	0.03	0.03	19	1.71	.10
P4	0.06	0.07	0.03	0.02	19	2.35*	<.05

ตารางที่ 4-10 (ต่อ)

ตำแหน่ง อิเล็กโทรดบริเวณ เปลือกสมอง ด้านข้าง	กลุ่มทดลองที่ 1 ( $n = 20$ )				$df$	$t$	$p$
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง				
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
T6	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	19	<b>2.48*</b>	<b>&lt;.05</b>
T5	0.04	0.04	0.02	0.02	19	1.88	.07
T4	0.01	0.01	0.01	0.01	19	-.10	.91
T3	0.01	0.01	0.01	0.01	19	.02	.98
F8	0.02	0.02	0.02	0.02	19	.61	.54
F7	0.01	0.02	0.02	0.02	19	.48	.63
O2	0.05	0.06	0.03	0.02	19	1.69	.10
<b>O1</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>19</b>	<b>2.13*</b>	<b>&lt;.05</b>
Cz	0.01	0.01	0.02	0.01	19	-.01	.99
Fz	0.02	0.03	0.02	0.02	19	.43	.66
Pz	0.04	0.06	0.03	0.02	19	1.52	.14

\*  $p < .05$

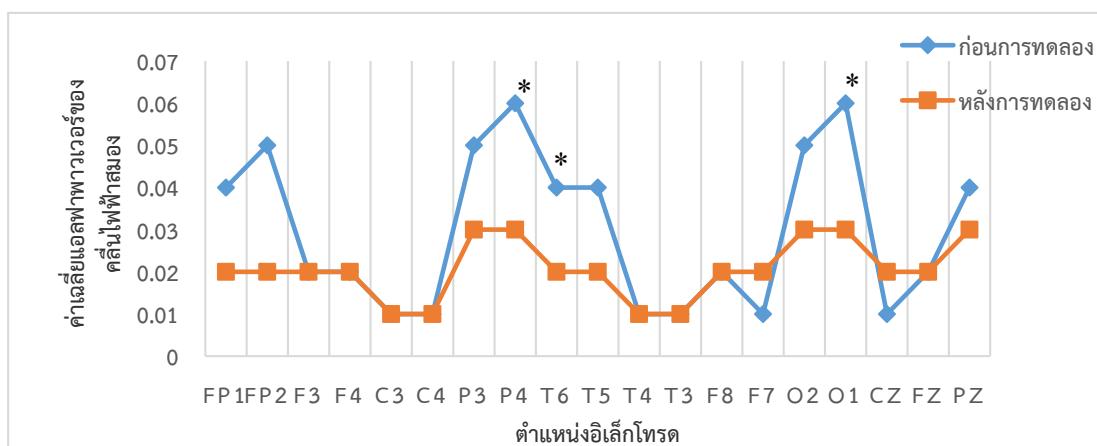
จากตารางที่ 4-10 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 9 ในตำแหน่งอิเล็กโทรดบริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 บริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ตำแหน่ง O1

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-10 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง มาจัดทำกราฟ โดยจำแนกตามตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง ผลปรากฏดังภาพที่ 4-9



wondershare™

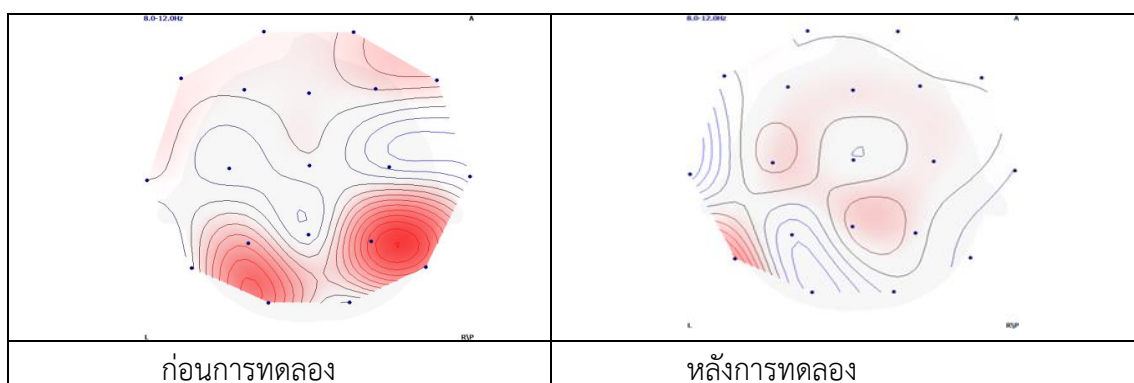
PDF Editor



\*  $p < .05$

ภาพที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-10 ในกลุ่มทดลองที่ 1 มาแสดงเป็นภาพ (Maps) บริเวณเปลือกสมองทุกตำแหน่งอิเล็กโทรด โดยสีแดงแสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลปรากฏว่า ก่อนกับหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกัน โดยก่อนการทดลอง สีแดงที่แสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองมากกว่าหลังการทดลอง ผลปรากฏดังภาพที่ 4-10



ภาพที่ 4-10 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง



Wondershare™

PDF Editor

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อน  
กับหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-11

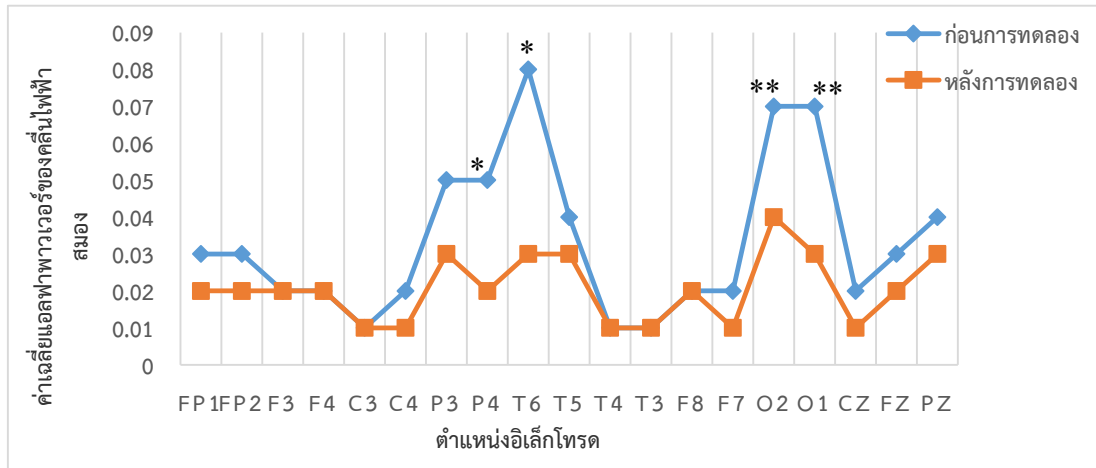
ตารางที่ 4-11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ใน  
กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง

ตำแหน่งอิเล็กโทรด บริเวณเปลือกสมอง ด้านข้าง	กลุ่มทดลองที่ 2 (n = 20)						
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		df	t	p
	M	SD	M	SD			
Fp1	0.03	0.02	0.02	0.02	19	1.59	.12
Fp2	0.03	0.02	0.02	0.01	19	1.90	.07
F3	0.02	0.02	0.02	0.02	19	.88	.38
F4	0.02	0.02	0.02	0.02	19	.60	.55
C3	0.01	0.01	0.01	0.01	19	1.00	.32
C4	0.02	0.01	0.01	0.01	19	1.08	.29
P3	0.05	0.04	0.03	0.03	19	1.73	.09
<b>P4</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>19</b>	<b>2.80*</b>	<b>&lt;.05</b>
<b>T6</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>19</b>	<b>2.40*</b>	<b>&lt;.05</b>
T5	0.04	0.04	0.03	0.02	19	2.03	.056
T4	0.01	0.01	0.01	0.01	19	1.39	.18
T3	0.01	0.01	0.01	0.01	19	1.56	.13
F8	0.02	0.01	0.02	0.01	19	.42	.67
F7	0.02	0.01	0.01	0.01	19	1.40	.17
<b>O2</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>19</b>	<b>3.74**</b>	<b>&lt;.01</b>
<b>O1</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>19</b>	<b>3.23**</b>	<b>&lt;.01</b>
Cz	0.02	0.02	0.01	0.01	19	1.24	.22
Fz	0.03	0.02	0.02	0.02	19	1.07	.29
Pz	0.04	0.04	0.03	0.02	19	1.37	.18

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

จากตารางที่ 4-11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่ม  
ทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน  
การวิจัยข้อที่ 10 ในตำแหน่งอิเล็กโทรดบริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณ  
เปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 บริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital)  
ตำแหน่ง O2 และ O1

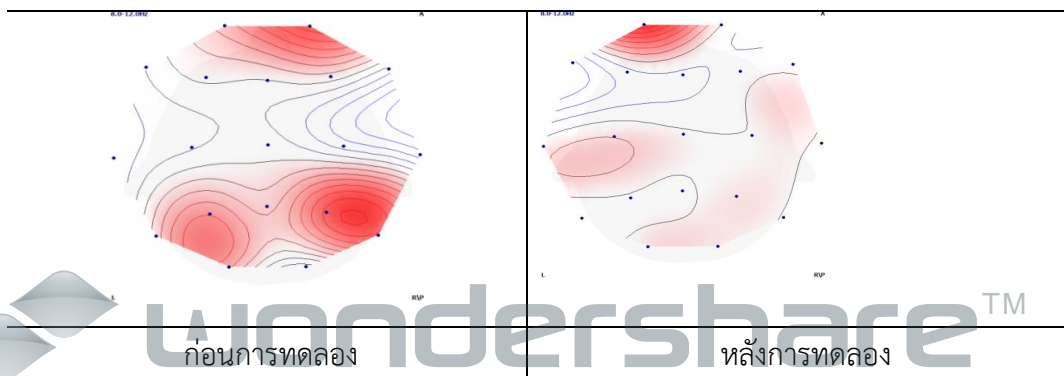
เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-11 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง มาจัดทำกราฟ โดยจำแนกตามตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง ผลปรากฏดังภาพที่ 4-11



\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

ภาพที่ 4-11 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-11 ในกลุ่มทดลองที่ 2 มาแสดงเป็นภาพ (Maps) บริเวณเปลือกสมองในทุกตำแหน่งอิเล็กโทรด โดยสีแดงแสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลปรากฏว่า ก่อนกับหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกัน โดยก่อนการทดลอง สีแดงที่แสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองมากกว่าหลังการทดลอง ผลปรากฏดังภาพที่ 4-12



ภาพที่ 4-12 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง



3.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 4-12

ตารางที่ 4-12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง บริเวณตำแหน่ง อิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง

ตำแหน่ง อิเล็ก โทรด	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		Mean Difference	t	p	Cohen's d
	(n = 20)		(n = 20)					
	M	SD	M	SD				
Fp1	0.04	0.08	0.03	0.02	.01	.87	.38	0.08
Fp2	0.05	0.11	0.03	0.02	.02	1.06	.29	0.12
F3	0.02	0.03	0.02	0.02	.00	.11	.91	0.00
F4	0.02	0.03	0.02	0.02	.00	.24	.81	0.00
C3	0.01	0.01	0.01	0.01	-.00	-1.03	.30	0.00
C4	0.01	0.01	0.02	0.01	-.00	-1.02	.31	-0.44
P3	0.05	0.06	0.05	0.04	.01	.65	.51	0.00
P4	0.06	0.07	0.05	0.06	.01	.78	.43	0.07
T6	0.04	0.04	0.08	0.09	-.02	-1.09	.28	-0.27
T5	0.04	0.04	0.04	0.04	-.00	-.06	.94	0.00
T4	0.01	0.01	0.01	0.01	-.00	-.65	.51	0.00
T3	0.01	0.01	0.01	0.01	-.00	-.50	.61	0.00
F8	0.02	0.02	0.02	0.01	.00	.57	.56	0.00
F7	0.01	0.02	0.02	0.01	-.01	-.06	.95	-0.30
O2	0.05	0.06	0.07	0.04	-.01	-.72	.47	-0.19
O1	0.06	0.06	0.07	0.06	-.01	-.48	.63	-0.08
Cz	0.01	0.01	0.02	0.02	-.00	-.20	.83	-0.30
Fz	0.02	0.03	0.03	0.02	.00	.08	.93	-0.19
Pz	0.04	0.06	0.04	0.04	.00	.50	.61	0.00

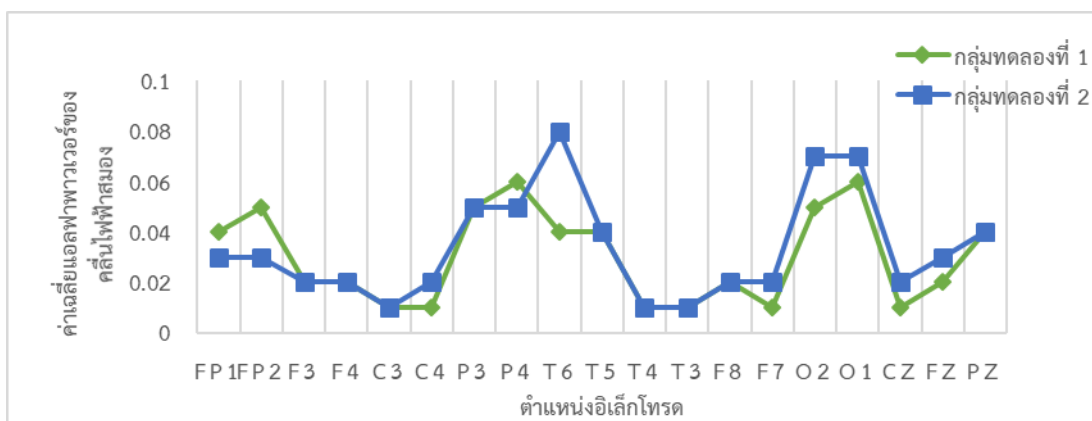


Wondershare<sup>TM</sup>

PDF Editor

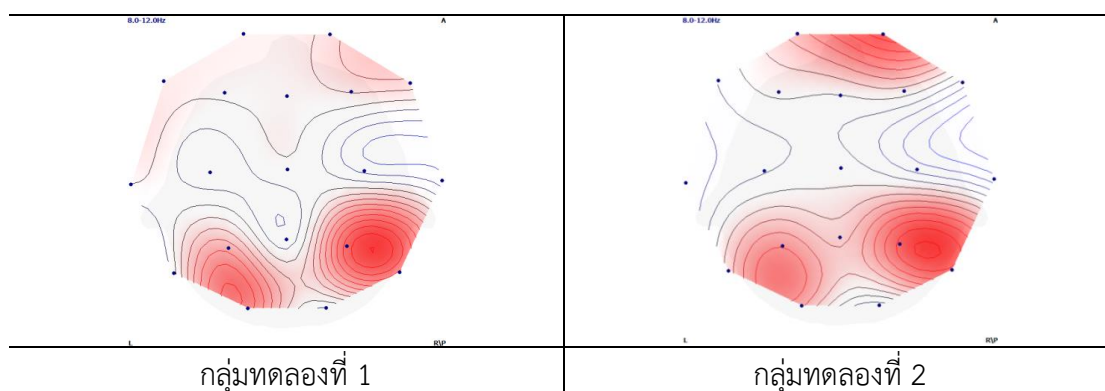
จากตารางที่ 4-12 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 11

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง มาจัดทำกราฟ โดยจำแนกตามตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง ผลปรากฏดังภาพที่ 4-13



ภาพที่ 4-13 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง โดยสีแดงแสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลปรากฏว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน โดยสีแดงที่แสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน ผลปรากฏดังภาพที่ 4-14



ภาพที่ 4-14 ภาพค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

3.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ดังตารางที่ 4-13

ตารางที่ 4-13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง

ตำแหน่ง อิเล็ก โทรด	กลุ่มทดลองที่ 1 (n = 20)		กลุ่มทดลองที่ 2 (n = 20)		Mean Difference	t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD				
Fp1	0.02	0.01	0.02	0.02	-0.00	-0.37	.71	0.00
Fp2	0.02	0.01	0.02	0.01	-0.00	-0.21	.83	0.00
F3	0.02	0.01	0.02	0.02	.00	.26	.79	0.00
F4	0.02	0.01	0.02	0.02	-0.00	-0.16	.86	0.00
C3	0.01	0.01	0.01	0.01	.00	.20	.83	0.00
C4	0.01	0.01	0.01	0.01	.00	.32	.75	0.00
P3	0.03	0.03	0.03	0.03	-0.00	-0.13	.89	0.00
P4	0.03	0.02	0.02	0.02	.00	.60	.54	0.24
T6	0.02	0.02	0.03	0.02	-0.00	-1.06	.29	-0.24



Wondershare PDF Editor™

PDF Editor

ตารางที่ 4-13 (ต่อ)

ตำแหน่ง อิเล็ก โทรด	กลุ่มทดลองที่ 1 (n = 20)		กลุ่มทดลองที่ 2 (n = 20)		Mean Difference	t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD				
T5	0.02	0.02	0.03	0.02	-.00	-.72	.47	-0.24
T4	0.01	0.01	0.01	0.01	.00	.42	.67	0.00
T3	0.01	0.01	0.01	0.01	.00	.43	.66	0.00
F8	0.02	0.02	0.02	0.01	.00	.10	.91	0.00
F7	0.02	0.02	0.01	0.01	.00	.33	.74	0.30
O2	0.03	0.02	0.01	0.02	-.02	-.61	.54	0.44
O1	0.03	0.02	0.03	0.02	.00	.23	.81	0.00
Cz	0.02	0.01	0.01	0.01	.00	.84	.40	0.45
Fz	0.02	0.02	0.02	0.02	.00	.43	.66	0.00
Pz	0.03	0.02	0.03	0.02	.00	.06	.94	0.00

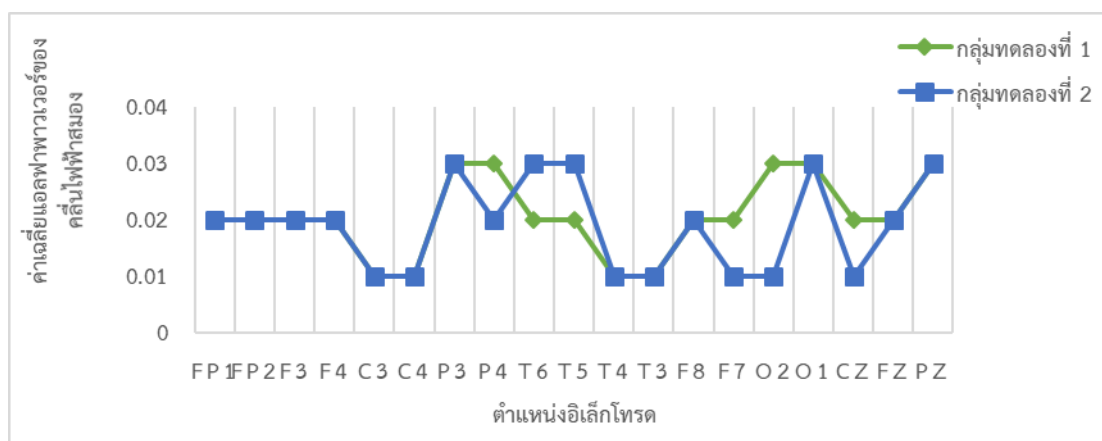
จากตารางที่ 4-13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 12

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-13 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง มาจัดทำกราฟ โดยจำแนกตามตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง ผลปรากฏดังภาพที่ 4-15



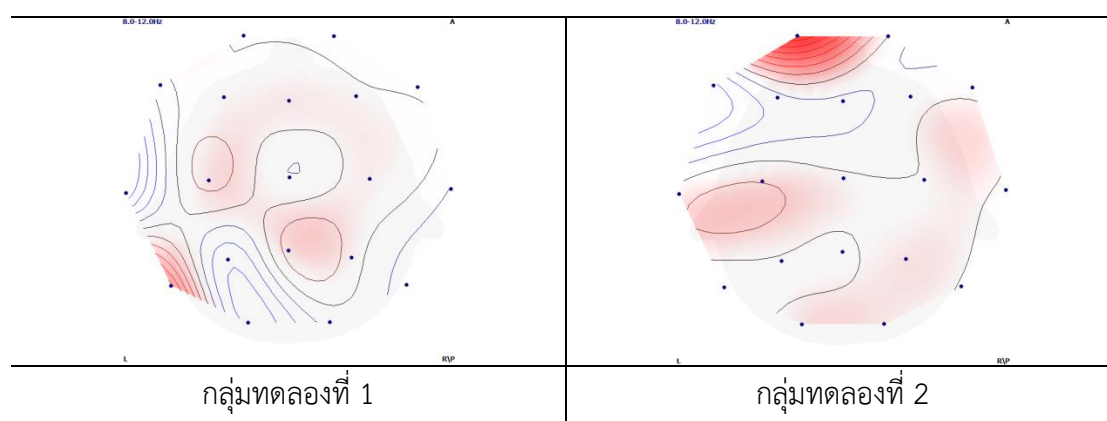
wondershare™

PDF Editor



ภาพที่ 4-15 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง

เมื่อนำค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จากตารางที่ 4-13 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง บริเวณตำแหน่งอิเล็กโทรดในแต่ละส่วนของบริเวณเปลือกสมอง โดยสีแดงแสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลปรากฏว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน โดยสีแดงที่แสดงถึงค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน ผลปรากฏดังภาพที่ 4-16



ภาพที่ 4-16 ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง



Wondershare™

PDF Editor

ดังนั้น จากการศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สรุปลงได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่

1 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่

2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

1.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 6

2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 7

2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 8

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 9 ในตำแหน่งอิเล็กโทรดบริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 และบริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ตำแหน่ง O1

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 10 ในตำแหน่งอิเล็กโทรดบริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 และบริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ตำแหน่ง O2 และ O1



3.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 11

3.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 12

ตารางที่ 4-14 สรุปผลการศึกษาตามสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย	สรุป ผลการวิจัย
ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง		
1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน จากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับ ความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	✓
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน จากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับ ความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	✓
3. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน จากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ไม่แตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✓
4. ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน จากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ แตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✗



Wondershare™

PDF Editor

## ตารางที่ 4-14 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย	สรุป ผลการวิจัย
ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์		
5. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	✓
6. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	✓
7. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✓
8. ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✗
ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง		
9. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	✓



Wondershare™

PDF Editor

ตารางที่ 4-14 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย	สรุป ผลการวิจัย
10. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของ คลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับ ความคิดอย่างมีสติแตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของ คลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับ ความคิดอย่างมีสติแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01	✓
11. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของ คลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่ แตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของ คลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05	✓
12. ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของ คลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ แตกต่างกัน	ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของ คลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05	✗

หมายเหตุ: ✓ แทน สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย  
✗ แทน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย



wondershare™

PDF Editor

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และศึกษาผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ในแต่ละวิธีมีกิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอาชีวศึกษา กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2558 เพศชาย อายุระหว่าง 16-19 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสีียง มีคะแนน AUDIT อยู่ระหว่าง 8-15 คะแนน จำนวน 40 คน จัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการสุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง Neuroscan system ใช้การวิจัยเชิงทดลอง วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง นำผลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที ( $t$ -test) และการทดสอบขนาดอิทธิพล (Effect Size)

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

จากผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ผู้วิจัยได้พัฒนาตามขั้นตอน 7 ขั้นตอน

1) การศึกษาแนวคิดและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ แนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ แนวคิดดนตรีบำบัด แนวคิดการคิดวิเคราะห์ แนวคิดการแก้ไขปัญหา การฝึกโยคะ และการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง 2) กำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ คือ เพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) กำหนดวิธีการและสร้างกระบวนการวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ จึงได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง 4) นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ไปศึกษานำร่องกับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน 5) ตรวจสอบคุณภาพวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน นำผลไปวิเคราะห์ได้ค่า CVI > .08 ขึ้นไป เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ในความตรงตามเนื้อหา และมีการปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะ 6) นำไปทดลองใช้ กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย 4.95 แสดงว่า วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากที่สุด จึง

ดำเนินการปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะ และ 7) จัดทำคู่มือการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ทั้ง 2 วิธี ดังนี้ (รายละเอียดในคู่มือ)

1.1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยกิจกรรม ดังนี้ 1) ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) 2) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) 3) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) 4) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม 5) การยอมรับความจริง (Acceptance) 6) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) 7) ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 8) ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง 9) การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง 10) ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ 11) การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และ 12) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) กิจกรรมแต่ละครั้งในช่วงแรกใช้เวลาประมาณ 40 นาที และช่วงหลังใช้เวลา 20 นาที โดยให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ด้วยโยคะอาสนะ 4 ท่า คือ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose)

1.2 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยกิจกรรม ดังนี้ 1) ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) 2) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) 3) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) 4) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม 5) การยอมรับความจริง (Acceptance) 6) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) 7) ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 8) ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง 9) การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง 10) ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ 11) การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และ 12) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) กิจกรรมแต่ละครั้งในช่วงแรกใช้เวลาประมาณ 40 นาที และช่วงหลังใช้เวลา 20 นาที โดยให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ด้วยโยคะอาสนะ 4 ท่า คือ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose)

## 2. ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

### 2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

2.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

2.1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันเป็นไปตามสมมติฐาน



Wondershare™

PDF Editor

### การวิจัยข้อที่ 3

2.1.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

### 2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5

2.2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 6

2.2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 7

2.2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 8

### 2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

2.3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 9 ในตำแหน่งอิเล็กโทรดบริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 และบริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ตำแหน่ง O1

2.3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 10 ในตำแหน่งอิเล็กโทรดบริเวณเปลือกสมองด้านข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 และบริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ตำแหน่ง O2 และ O1

2.3.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 11

2.3.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 12

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง



และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอาชีวศึกษา กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ เพศชาย อายุระหว่าง 16-19 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสีียง จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน ในแต่ละวิธีมีกิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยแอลกอฮอล์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ด้วยการทดสอบที (t-test) สามารถอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

### 1. ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

ผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยกระบวนการตามขั้นตอนการพัฒนา 7 ขั้นตอน จึงได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วยความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม การยอมรับความจริง (Acceptance) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ การคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 40 นาที หลังจากนั้นใช้เวลาประมาณ 20 นาที ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ด้วยโยคะอาสนะ 4 ท่า คือ โยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose)

วิธีที่ 2 การปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง กิจกรรมประกอบด้วย ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และความรู้สึก การยอมรับความจริง (Acceptance) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ การคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 40 นาที หลังจากนั้นใช้เวลาประมาณ 20 นาที ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ด้วยโยคะอาสนะ 4 ท่า คือ โยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose)

จากผลการพัฒนาวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี มีส่วนแตกต่างกันในการฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายกับแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา เช่น ของ Kumari et al. (2017); Larouche et al. (2014); Catherine (2014);

Forkmann et al. (2014); Billie et al. (2014); Tania et al. (2013); Zeiden et al. (2010); Vidrine et al. (2009); Finucane and Mercer (2006); Kenny and Williams (2006) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ (MBCT) ด้วยการทำสมาธิเพียงอย่างเดียวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินอย่างมีสติและการฝึกกลมหายใจ การออกกำลังกาย การรับรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การฟังอย่างมีสติ การสำรวจร่างกาย (Body-Scan) ที่แตกต่างจากการศึกษาครั้งนี้ เพราะไม่มีการฝึกการอยู่กับปัจจุบัน การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และความรู้สึก การยอมรับความจริง ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความคิดใหม่ที่แตกต่างกันจากความคิดเดิม ๆ การคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ที่เป็นการฝึกทักษะทางความคิดในการเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ทำให้หยุดคิดหรือควบคุมความคิด ความรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

นอกจากนี้กิจกรรมฝึกการมีสติได้นำโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา และที่ผ่านมา MBCT ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มโรคทางจิตเวช เช่น ผู้ที่มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า เป็นต้น แต่ยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับ Vidrine et al. (2009) ได้ศึกษาในกลุ่มติดสารเสพติด แต่ใช้แนวคิดการมีสติ (Mindfulness) กิจกรรมจะเน้นการทำสมาธิเพียงอย่างเดียว เพียงให้จิตสงบนิ่งไม่คิดอะไรชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อเวลาผ่านไปกลับมาคิดเช่นเดิมอีก ที่เป็นปัญหาของการกลับเป็นซ้ำได้อีก นอกจากนี้ยังแตกต่างในส่วนของจำนวนครั้งของการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา ส่วนใหญ่จะใช้เวลา 6-8 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมเฉพาะในกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียวกลุ่มละ 2-15 คน (Forkmann et al., 2014; Finucane & Mercer, 2006; ธิดา รัตนสมบัติ, 2555) และยังไม่มีการศึกษาที่เป็นงานวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Trial (ชนกฤทัย ชื่นอารมณ์, 2554)

สำหรับวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี มีความสอดคล้องบางส่วนของการศึกษาที่ผ่านมา เช่น ของ Van et al. (2014); ชนายนันท์ รังสินาร, (2554); ธิดา รัตนสมบัติ, (2555); นิรมล กุบแก้ว, (2555); จุฬาลักษณ์ คำโนนคอม, (2555) ได้ศึกษาการปรับความคิดอย่างมีสติ (MBCT) ด้วยกิจกรรมการอยู่กับปัจจุบัน การยอมรับความจริง ความคิดไม่ใช่ความจริง ความคิดใหม่ที่แตกต่างกันจากความคิดเดิม ๆ ที่เป็นหลักการและขั้นตอนที่สำคัญของ MBCT ที่จำเป็นต้องนำมาใช้ในการศึกษา แต่ศึกษาเฉพาะในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลและซึมเศร้า และยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังแตกต่างในส่วนของการฝึกการมีสติที่ใช้การนั่งสมาธิ สวดมนต์ ฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ (Breathing Meditation) การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว (Meditation in Motion) ไตรสิกขาและเบญจขันธ์ ที่เป็นแนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ถ้านำมาใช้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น อาจจะไม่สอดคล้องกับนิสัยอันเป็นพื้นฐานของวัยรุ่น จึงนำแนวคิดการฝึกโยคะอาสนะ ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพราะการฟังเพลงไทยบรรเลง จะช่วยเยียวยาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของผู้ฟัง อารมณ์ด้านลบที่ถูกเก็บไว้ในร่างกายและจิตใจถูกเปิดออก และนำมาแปรเปลี่ยนไปในเชิงสร้างสรรค์ก่อให้เกิดกำลังใจ และค้นพบสถานะสมดุลทางอารมณ์ อันจะนำไปสู่การเผชิญกับปัญหาและต่อสู้กับโรคร้ายได้ (เพ็ญประภา ต้นวงศ์, 2558, Online) สำหรับเพลงลาวดวงเดือน มีจังหวะช้าและระดับเสียงต่ำ ประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที ทำให้สมอง

หลังสารเอ็นโดรฟิน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ (สุกรี เจริญสุข, 2550) สำหรับดนตรีไทยเดิมบรรเลงที่ฟังแล้วรู้สึกสนุกสนานและรู้สึกตื่นตัว จะมีคลื่นแอลฟาบริเวณเปลือกสมองส่วนหน้าเพิ่มขึ้น (อัญชญา จุลศิริ และเสรี ชัดเข้ม, 2556) แต่แตกต่างจาก พิระศักดิ์ เลิศตระการนทร์ (2555) พบว่า การฟังเพลงดนตรีล้านนา ต่อการเปลี่ยนแปลงของสมองสารเคมีและร่างกาย ในกลุ่มอายุ 25-65 ปี จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คนกลุ่มที่ 1 ไม่ได้ฟังเพลง กลุ่มที่ 2 ได้ฟังเพลง มีคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจจะขึ้นกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างมากเกินไป ที่อาจทำให้ความชอบไม่ชอบในเพลงแตกต่างกัน ทำให้ไม่สอดคล้องกับนิสัยพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงวัย

## 2. ผลการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ก่อนกับหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 2 กลุ่ม เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 แสดงว่า หลังการทดลองวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ สอดคล้องกับ Larouche et al. (2014); Paul (2014); Jenny et al. (2014); Catherine (2014); Philip et al. (2017) ที่นำการปรับความคิดอย่างมีสติ ไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคจิตเวช พบว่า หลังจากผู้ป่วยโรคจิตเวชเข้าร่วมกิจกรรมการปรับความคิดอย่างมีสติแล้ว สามารถปรับความความคิด ความรู้สึกที่เป็นปัญหาที่ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย ทำให้สุขภาพจิตที่ดียาวนานมากขึ้น ฉะนั้น ถ้าสามารถลดความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ ก็จะสามารถลดการตีความเรื่องตีความแอลกอฮอล์ได้ เพราะ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าทำให้คลายทุกข์ มีความสุข ช่วยแก้ไขปัญหา ลดความวิตกกังวล ความเครียดและความเศร้าได้ เป็นความคิดความเชื่อที่ฝังลึก (Core Beliefs) เป็นสิ่งทำให้กลับไปตีความซ้ำและตีความอย่างต่อเนื่อง (Beck et al., 1995, p. 48 )

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 แสดงว่า ก่อนและหลังการทดลอง วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ไม่ต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีกิจกรรมบางกิจกรรมที่ไม่แตกต่างกัน จึงทำให้มีความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่จะแตกต่างกันในการฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหว กับ การฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหว ที่อาจทำให้วิธีการฝึกทั้ง 2 วิธีนี้มีสติได้ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษา ของ Kumari et al. (2017) ได้ศึกษาการมีสติด้วยวิธีการเคลื่อนไหวตาแบบช้า ๆ (SPEM) และเคลื่อนไหวเร็ว ๆ (AS) พบว่า ทั้ง 2 วิธีสามารถทำให้เกิดการมีสติและมีความตั้งใจมากขึ้นไม่ต่างกัน อย่างไรก็ตามวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย มีแนวโน้มลดความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้มากกว่า วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ก่อนกับหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 2 กลุ่ม เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 และสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 6 แสดงว่า หลังการทดลองวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ได้ สอดคล้องกับการศึกษา ของ Vidrine et al. (2009); Bowen et al. (2006) พบว่า การทำสมาธิ (Mindfulness Meditation) ด้วยการวิปัสสนา (VM) เป็นการปฏิบัติเจริญสติตามแนวศาสนาพุทธ ในกลุ่มผู้ที่ใช้สารเสพติดที่ถูกขังในเรือนจำ สามารถลดความอยากสารเสพติด บุหรี่ เครื่องตีแอลกอฮอล์ กัญชาและโคเคนได้สำเร็จ แต่เป็นการทำจิตนิ่งสงบเพียงอย่างเดียว เมื่อระยะเวลาผ่านไปอาจจะกลับมาเป็นซ้ำได้อีก ที่แตกต่างจากแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ เพราะแนวคิดนี้สามารถปรับพฤติกรรมได้โดยไม่กลับมาเป็นซ้ำได้อีก (Segal et al., 2013, pp. 109) นอกจากนี้ MBCT ยังสามารถปรับความคิดที่ทำให้เป็นปัญหาได้ เช่น ปัญหาภาวะซึมเศร้าและอยากฆ่าตัวตาย (Billie et al., 2014; Tania et al., 2013) และยังช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก และมีสุขภาพดีขึ้น (Zeiden et al., 2010)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 7 และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 8 แสดงว่า ก่อนและหลังการทดลอง วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ได้ไม่ต่างกัน สอดคล้องกับ Vidrine et al. (2009) ได้ศึกษาการมีสติด้วยการทำสมาธิ (Mindfulness) ในกลุ่มผู้ติดสารเสพติดสามารถลดสารเสพติดได้ และวิธีฝึกการมีสติแบบเคลื่อนไหว และไม่เคลื่อนไหวสามารถทำให้มีสติได้เช่นเดียวกัน สอดคล้องกับ Field et al. (2010) พบว่า การฝึก Taichi แบบเคลื่อนไหวและไม่เคลื่อนไหวผลการมีสมาธิไม่แตกต่างกัน

2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ก่อนกับหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลอง ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้ง 2 กลุ่ม เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 9 และสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 10 โดยในกลุ่มทดลองที่ 1 บริเวณเปลือกสมองข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ที่ตำแหน่ง T6 บริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ที่ตำแหน่ง O1 ในกลุ่มทดลองที่ 2 บริเวณเปลือกสมองข้าง (Parietal) ตำแหน่ง P4 บริเวณเปลือกสมองส่วนขมับ (Temporal) ตำแหน่ง T6 บริเวณเปลือกสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ที่ตำแหน่ง O2 และ O1 แสดงว่า หลังการทดลองวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองได้ สอดคล้องกับ Doufesh and Lim (2011) ได้ศึกษาการกราบไหว้แบบมุสลิม 2 แบบ คือ Dhuha Prayer กับ Acted Salat (กราบไหว้แต่ไม่มีบทสวด) พบว่า ค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองส่วนหน้า (Frontal) ที่ตำแหน่ง F3 F4 สมองส่วนกลาง (Central) ที่ตำแหน่ง C3 C4 สมองด้านข้าง (Parietal) ที่ตำแหน่ง P3 P4 และสมองส่วนท้ายทอย (Occipital) ที่ตำแหน่ง O1 O2 มีค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์

ไม่แตกต่างกัน สำหรับการฝึก Taichi 10 นาที (เคลื่อนไหว 4 ท่า, Balancing Poses 2 ท่า) และฝึก Yoga 10 นาที (7 ท่ายืน, 7 ท่า นั่ง, 7 ท่านอน) แอลฟาพาวเวอร์ไม่แตกต่างกัน (Field et al., 2010)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 11 และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 12 แสดงว่า ก่อนและหลังการทดลอง วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 2 วิธี สามารถลดแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองได้ไม่ต่างกัน อาจเป็นเพราะกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการทำกิจกรรมที่ไม่แตกต่างกัน แต่จะแตกต่างกันในการฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย จึงทำให้ผลของแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน เพราะ ไม่ว่าจะใช้วิธีการฝึกการมีสติในรูปแบบใด ก็จะทำให้แอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ Field et al. (2010) การฝึกสมาธิทำให้เกิดการมีสติ ส่งผลให้คลื่นสมองเป็นระเบียบมากขึ้น เป็นคลื่นแอลฟา และถ้าสมองมีคลื่นแอลฟา จะทำให้เป็นคนที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ร้าย ๆ ได้ดีกว่าคนที่ไม่มีคลื่นเบต้าที่มีความถี่ประมาณ 21 รอบต่อวินาที เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์โกรธ เกลียด กลัว อิจฉาและตื่นเต้น ทำให้คลื่นไฟฟ้าสมองมีความถี่สูงขึ้นทันที ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานสมองลดลง จึงทำให้มีความเครียดสูง สมาธิน้อย ควบคุมตนเองไม่ได้ สำหรับ ซีโรโทนิน มีความสำคัญในการติดยา (Tolerance) เพราะมีบทบาทในการ Rewarding Effects ของการติดยา เพราะช่วงติดยา ซีโรโทนินจะเพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ได้ติดยา แต่เมื่อติดยาไประยะหนึ่ง ซีโรโทนินจะลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย กระสับกระส่ายและวิตกกังวล คลื่นไฟฟ้าสมองแอลฟาจะสูงหรือกลายเป็นคลื่นเบต้า เพราะแอลกอฮอล์ไปกระตุ้นสารสื่อประสาทให้ทำงานผิดปกติ และถ้าร่างกายขาดแอลกอฮอล์ จะทำให้หลังสารสื่อประสาทน้อยลง จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดการกลับไปติดยาอย่างต่อเนื่อง (National Drug Abuse Center for Training and Resource Development, 2008, Online; ชลสิทธิ์ แสนไชย, 2554, หน้า 28)

นอกจากนี้แอลกอฮอล์ เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดได้ เพราะแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความอยาก การเสพติดเป็นวงจรของสมองที่เกี่ยวข้องกับความอยาก ความพึงพอใจและมีความต้องการใช้ซ้ำ หักห้ามใจไม่ได้ นำไปสู่การติดในที่สุด จึงเป็นปัญหาที่ไม่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เมื่อหยุดดื่มหรือเพียงแคลดปริมาณการดื่มลง ก็ทำให้เกิดอาการขาดแอลกอฮอล์ (Alcoholic Withdrawal) เมื่อระดับแอลกอฮอล์ในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ระบบประสาทส่วนกลางจะแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับที่เคยเป็นมา ทำให้มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ วิตกกังวล นอนไม่หลับ (Restlessness) กล้ามเนื้อกระตุกสั่น (Shakiness) สับสน (Confusion) หายใจเร็วลึก (Hyperventilation) ประสาทหลอน (Hallucination) และอาการชัก (Convulsion) จะพบอาการเหล่านี้หลังจากหยุดบริโภค 24 ชั่วโมง และมีความรุนแรงขึ้นภายใน 2-3 วัน หลังหยุดดื่ม (National Drug Abuse Center for Training and Resource Development, 2008, Online)

ฉะนั้น ค่าแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง จึงสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สามารถเป็นตัวชี้วัดปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายได้ เพราะการดื่มช่วงแรกแอลกอฮอล์สามารถทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกผ่อนคลายลืมความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวและเกิดความศรัทธาคะนอง แต่เมื่อแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดลดลง จะทำให้เกิดความรู้สึกตรงกันข้าม คือ กระวน



กระสวย เกรียดหรือหงุดหงิดได้ง่าย โดยเฉพาะช่วงที่ระดับแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดเริ่มลดลง (Winters & Arria, 2011) เกิดอาการขาดแอลกอฮอล์ จะส่งผลให้แอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมองสูง ฉะนั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามาวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง โดยหยุดชั่วคราวหรือลดการดื่มกะทันหันก็จะเกิดผลกระทบดังกล่าวนี้ได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถาบันการศึกษาได้นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ไปใช้จัดกิจกรรมในโรงเรียนกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง เพื่อแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนที่จะกลายเป็นผู้ดื่มแบบอันตรายและแบบติดตามมา และเป็นการป้องกันการเพิ่มความรุนแรงทั้งภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียนได้

2. หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด เช่น โรงพยาบาล สถานฟื้นฟูผู้ที่ติดสารเสพติด ได้นำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ไปใช้จัดกิจกรรมในหน่วยงาน เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดได้ โดยไม่กลับไปเสพซ้ำได้อีก ที่เป็นปัญหาของการกลับมาใช้บริการ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. การศึกษาต่อในด้านกลุ่มเป้าหมาย ควรนำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ไปใช้ในการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ว่าสามารถใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ได้แตกต่างกันหรือไม่

2. การศึกษาต่อในด้านการออกแบบแผนการวิจัย ควรเพิ่มกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่ม เพื่อเป็นกลุ่มควบคุมของกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม

3. การศึกษาต่อในด้านการจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรออกแบบกิจกรรมในแต่ละวิธีให้มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 12 กิจกรรม กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโยคะอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 3 ไม่ต้องฝึกกิจกรรมอะไรทั้งสิ้น เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างกันอย่างชัดเจน จะได้ทราบว่าวิธีใดมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน

4. การศึกษาต่อในด้านการติดตามและประเมินผล ควรมีการติดตามผลหลังการทดลอง ในระยะ 3, 6, 12 เดือน เพื่อให้ทราบผลหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สามารถลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้จริงหรือไม่ และนำผลมาเปรียบเทียบในแต่ละระยะเมื่อเวลาผ่านไปมีพฤติกรรมการดื่มแตกต่างกันหรือไม่

5. การศึกษาต่อไป ถ้านำแนวทางการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) มาใช้ในกลุ่มวัยรุ่น ควรเพิ่มในส่วนของการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา เนื่องจากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางสมองไม่เต็มที่ ในส่วนของการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา



จนกว่าถึงวัยกลางคน เพราะสมองที่พัฒนาช้าสุด คือ Pre-Frontal Cortex เป็นส่วนของการคิด วิเคราะห์และแก้ไขปัญหา ที่เป็นเหตุให้วัยรุ่นมักจะมีพฤติกรรมเสี่ยง ดังนั้น การนำแนวคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา ร่วมกับแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ จะทำให้วัยรุ่นมีทักษะในการคิด วิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และการฝึกการมีสติต้องสอดคล้องกับนิสัยพื้นฐานของกลุ่มที่จะศึกษาอีกด้วย



# PDF Editor

## บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ กุลกิจ, เกื้อจิตต์ ฉิมทิม และเจียมศักดิ์ ตริศิริรัตน์. (2554). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ที่เน้นทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ โดยใช้รูปแบบการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้แบบ STAD เรื่องการบวก ลบ คูณ หารระคน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(3), 1-8.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *ดื่มมาตรฐาน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whiskygroup.net/index>.
- กรวิภา ชูจันทร์, จันทร์ทิพย์ กาญจนศิลป์ และศิริตรี สุทธิจิตต์. (2553). ผลการให้คำแนะนำด้านยา ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อระดับความปวด ความเครียดและความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า ในผู้ป่วยมะเร็ง. *วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน*, 6(2), 8-17.
- กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, พวงเพชร เกษรสมุทร, นภวัลย์ กัมพลาศิริ, วรณา คงสุริยะนาวิณ และกาญจนา ครองธรรมชาติ. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและอาการซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 31(4), 66-78.
- กัลยา ตากุล. (2550). *การศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมทักษะการคิด และกระบวนการแก้ปัญหาในอนาคต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กรณีศึกษา โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย*. เข้าถึงได้จาก file:///C:/Users/admin/Downloads/Abstract\_318824.pdf.
- กาญจนา พิบูลย์, พวงทอง อินใจ และเอียน สมิท. (2552). ผลของดนตรีบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 2(3), 101-111.
- กิริณา เต๋ออาร์ักษ์, ศรีสมพร ปรีเปรม และธวัชชัย กลุณณะประกรกิจ. (2553). ผลของการใช้โปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด ต่อการลดความเครียดและเพิ่มความจำของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 55(2), 165-175.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2555). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน. *วารสารครุศาสตร์*, 40(1), 202-217.
- คณะกรรมการบริหารเครือข่ายวิชาการสารเสพติด. (2555). *สถานภาพการบริโภคสุรา*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- จรรยา ชินฝัน. (2554). การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และผลงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ โดยการสอนตามวัฏจักรการเรียนรู้ 7 ขั้น (7Es) ร่วมกับคำถามปลายเปิด. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(2), 11-25.



Wondershare

PDF Editor

- จักรกริช กล้าผจญ. (2559). *ดนตรีบำบัด*. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู กลุ่มดนตรีบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฬาลักษณ์ คำโนนคอม. (2555). *การบำบัดความคิดบนพื้นฐานการเจริญสติสำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ โรงพยาบาลทุ่งฝน จังหวัดอุดรธานี*. เข้าถึงได้จาก [http://newtdc.thailis.or.th/result.aspx?Ntk=subject\\_facet1&Ntt=%](http://newtdc.thailis.or.th/result.aspx?Ntk=subject_facet1&Ntt=%)
- จำลอง ดิษยวณิช. (2557). *จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(3), 179-194.
- ชนกฤทัย ชื่นอารมณ. (2554). *การบำบัดความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานของการเจริญสติ: ความเฉพาะเจาะจงต่อการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า*. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 4(1), 84-93.
- ชนานันท์ รังสินารา. (2554). *กลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติ สำหรับผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า ในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลชุมชน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.skko.moph.go.th>.
- ชลีพร แสนไชย. (2554). *สารสื่อประสาทที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมในผู้มีปัญหาจากการดื่มสุรา*. *วารสารสวนปรุง*, 27(3), 28-30.
- ชัชวาลิต สรวารี. (2560). *ทักษะการคิดวิเคราะห์*. เข้าถึงได้จาก <http://www.isotoyou.com/>.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2560). *เทคนิคการใช้สติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 13). นนทบุรี: ไทยเนรมิตกิจอินเตอร์ โพรเกรสซิฟ.
- ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์. (2554). *วัยรุ่นกับปัญหาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 15). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2557). *ดนตรีบำบัดเพื่อสังคม*. เข้าถึงได้จาก <http://musictherapyinhospital>
- ทักษพล ธรรมรังสี. (2553). *เผยคนไทยดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันดับ 3 ของเอเชียรองจากญี่ปุ่น เกาหลีใต้*. เข้าถึงได้จาก <http://www.komchadluek.net/detail/>.
- ทัศนีย์ พรหมสาศิลป์ และสมบัติ ตัญตรัยรัตน์. (2555). *การพัฒนาความสามารถด้านการอ่าน การคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการสาระการเรียนรู้ภาษาไทย*. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 7(3), 9-22.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, พิชญากัค เสียงตรง และชนัดิพร ชลไพโร. (2552). *จิตเวชศรีนครินทร์ ทั่วยุค*. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธวัชชัย พลศาสตร์, รังสิมันต์ สุนทรไชยา และรัชนิกร อุปเสน. (2560). *ผลของโปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหาคือภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า*. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(1), 60-74.
- ธิดา รัตนสมบัติ. (2555). *การใช้โปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานของการเจริญสติ ในผู้ป่วยซึมเศร้าที่กลับเป็นซ้ำ ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์*. เข้าถึงได้จาก [http://gsmis.gs.kku.ac.th/student/student\\_detail/505060066](http://gsmis.gs.kku.ac.th/student/student_detail/505060066).



- ณททัย วงศ์ปการันย์. (2557). *Sensorium and Cognition*. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2551). *Cognitive Behavior Therapy ในตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 3*. กรุงเทพฯ: ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น.
- นิตยา พรหมมินทร์, สุพัตรา ปวนไผ่, รัตนา กาญจนะหุต และณัฐพัช ไซยมงคล. (2552). ผลการลดความเจ็บปวดผู้ป่วยหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังระดับเอวด้วยการฝังดนตรีไทย. นนทบุรี: วิทยาลัยการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- นิรมล กุบแก้ว. (2555). การบำบัดทางปัญญาโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานในบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า. เข้าถึงได้จาก <http://library.dmh.go.th/dmh/searching.php?MAUTHOR=นิรมล+กุบแก้ว&makeref=yes>
- ปรพร แซ่ห่าน. (2556). พฤติกรรมการดื่มสุราของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย: กรณีศึกษาโรงเรียนรัฐบาลในระดับอำเภอของประเทศไทย. เข้าถึงได้จาก [http://gsmis.gs.kku.ac.th/student/student\\_detail/485050113](http://gsmis.gs.kku.ac.th/student/student_detail/485050113)
- ประดิษฐ์ ทองคำวัน และสุชาดา กรเพชรปानी. (2555). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 9(2), 9-17.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2551). *การพัฒนาการคิด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เทคนิคพรินต์ติ้ง.
- พจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน. (2558). *พจนานุกรมไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://dictionary.sanook.com/search/>.
- พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2554). *โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ: เอชทีพีเพรส.
- พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย. (2554). ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์. *วิชาการสาธารณสุข*, 20(4), 684-692.
- พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2551). *ความหมายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*. เข้าถึงได้จาก <http://old.ddc.moph.go.th/law/showimg5>
- พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ. (2553). การบำบัดโรคซึมเศร้าเรื้อรังด้วยการเจริญสติ: รายงานผู้ป่วย 2 ราย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 18(3), 189-199.
- พีระศักดิ์ เลิศตระการนนท์. (2555). ผลของการฝังดนตรีล้านนาและการนวดต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมอง สารเคมี ร่างกายและจิตใจ. เข้าถึงได้จาก <http://www.med.cmu.ac.th/research/>.
- เพ็ญประภา ตันวงศ์. (2558). *การสร้างสมดุลชีวิตด้วยดนตรีบำบัด (Musical Therapy)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/>.
- เพชรรัตน์ เจริมรอด และเสรี ชัดรัมย์. (2556). ผลของการฟังเสียงสวดมนต์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบซิงก์ต่อการเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณ และลดความปวดในผู้ป่วยปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 11(1), 33-44.
- ไพญดา สันข์ทอง. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะ ที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. เข้าถึงได้จาก [http://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve\\_Doi=10.14457/CU](http://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/CU).



- มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2557, เมษายน-มิถุนายน). จิตเวชน่ารู้. *นิตยสารเพื่อนรักสุขภาพจิต*, 14(57), 15.
- มุทิตา พันภัยพาล และอัมพร บวรทิพย์. (2560). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์แห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย. *วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(1), 77-90.
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2557). *ประโยชน์ของโยคะ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th>.
- เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ. (2554). คลื่นสมองกับสมาธิ. *HealthToday*, 11(127), 56-57.
- ยุทธนา ฉัพพรรณรัตน์. (2551). *โปรแกรมดนตรีบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าสำหรับนิสิตไทย*. เข้าถึงได้จาก [http://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve\\_DOI=10.14457/CU](http://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/CU).
- ยงยุทธ วงศ์กรมยศานต์. (2557). *Based Therapy and Counseling*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- รัตติยา บัวสอน และเชษฐ รัชดาพรธนาธิกุล. (2555). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร. *รามาริบัติพยาบาลสาร*, 8(2), 259-271.
- Phongsavath, L., สุชาดา กรเพชรปาณี และพุลพงศ์ สุขสว่าง. (2556). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. *วิทยการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 11(1), 45-55.
- วีระ สุดสังข์. (2550). *การคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). *การเรียนรู้อย่างมีความสุข สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- ศิริภรณ์ ต้นนะลา. (2554). การประยุกต์ของสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(2), 138-144.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2551). *รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ. 2551*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (2557). *ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์*. เข้าถึงได้จาก [http:// www.bangkokhealth.com/health/article/](http://www.bangkokhealth.com/health/article/)
- สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *ประเภทของสุรา*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiantialcohol.com/th/index.php>.
- สาวิตรี อัจฉางค์กรชัย, อโนชา หมักทอง และถนอมศรี อินทนนท์. (2551). *การเฝ้าระวังพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. (2557). *คู่มือการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ*. นนทบุรี: สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.



www.pdfshare.com

PDF Editor

- สิริรัฐ สุกันธา, วิสุทธ จิตอารี, จีรพร ศรีวัฒนานุกุลกิจ และสุพัฒน์ ไตวิจักษณ์ชัยกุล. (2550). *พฤติกรรมกรรการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของประชาชน ในจังหวัดเชียงใหม่*. รายงานวิจัยคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุกรี เจริญสุข. (2550). *ดนตรีเพื่อพัฒนาศักยภาพทางสมอง*. นครปฐม: วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุคนธ์ สินธพานนท์, วรรัตน์ วรรณเลิศลักษณ์ และพรณี สินธพานนท์. (2555). *พัฒนาทักษะการคิดตามแนวปฏิรูปการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เทคนิคพรีนติ้ง.
- สุจิตรา แซงสีนวน, เกื้อจิตต์ ฉิมทิม และเจียมศักดิ์ ตรีศิริรัตน์. (2554). การบวก การลบ การคูณ ทศนิยม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(3), 114-123.
- สุจิตรา อุปศรี. (2554). *การคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมี เรื่อง ของแข็ง ของเหลว แก๊ส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้จากการแก้ปัญหา*. เข้าถึงได้จาก [http://www.kroobannok.com/board\\_view.php](http://www.kroobannok.com/board_view.php).
- สุรพงษ์ พงษ์พิพนพานิช. (2557). การทำงานของคลื่นสมองกับศักยภาพในการทำงาน. *ข่าวรามคำแหง*, 52(1), 6-14.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2550). *กลยุทธ์การสอนคิดแก้ปัญหา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2556). *สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสุนทรฟิล์ม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554-2555). *สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย ปี 2556*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสุนทรฟิล์ม.
- อนุพันธ์ุ การศิลป์. (2549). *การวิเคราะห์และจำแนกสัญญาณคลื่นสมอง จากวิธีการสะกดตัวอักษรแบบ P300*. เข้าถึงได้จาก <http://www.gits.kmutnb.ac.th/ethesis/data/4670283383.pdf>.
- อริยะ สุพรรณเกษัช. (2558). *กลุ่มดนตรีพัฒนาศักยภาพคลิ่นสมองและสมาธิ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.ariyasound.com/images/sub>.
- อัญชญา จุลศิริ และเสรี ชัดเข้ม. (2556). ผลของการฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจต่อการเพิ่มศักยภาพความจำขณะคิดในผู้สูงอายุ: การศึกษาคลิ่นไฟฟ้าสมอง. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 11(1), 1-18.
- อาภรณ์ ภูพิทยากร และดวงใจ พิชัยรัตน์. (2554). ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 3(2), 15-18.
- อารี สันทรวี. (2550). *ทฤษฎีการเรียนรู้ของสมองสำหรับพ่อ แม่ ครูและผู้บริหาร*. กรุงเทพฯ: เบรน-เบสบูคส์.
- อรทัย วลีวงศ์. (2559). *แอลกอฮอล์กับปัญหาอาชญากรรม ความรุนแรง ความสงบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสังคม*. เข้าถึงได้จาก <http://cas.or.th/wp-content/uploads>.





- Abar, C. (2012). Examining the relationship between parenting types and patterns of student alcohol-related behavior during the transition to college. *Psychology of Addictive Behaviors, 26*(1), 20–29.
- Andrew, F., Gregory, H., & Jennifer, W. (2012). Uncorking the muse: Alcohol intoxication facilitates creative problem solving. *Consciousness and Cognition, 21*(1), 487–493.
- Archimi, A., & Kuntsche, E. (2014). Do offenders and victims drink for different reasons testing mediation of drinking motives in the link between bullying subgroups and alcohol use in adolescence. *Addictive Behavior, 39*(3), 713–716.
- Babor, T., Higgins-Biddle, J., Saunders, J., & Monteiro, M. (2001). *AUDIT: The alcohol use disorders identification test* (2<sup>nd</sup> ed.). Geneva: World Health Organization.
- Baer, A., Smith, T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- Baer, A., Smith, T., & Allen, B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: The Kentucky Inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191–206.
- Beck, T. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford press.
- Beck, T., Rush, J., Shaw, F., & Emery, G. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: The Guilford press.
- Beck, T. (1967). *Depression: Clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Biley, C. (2001). *Music as therapy: The nurse's handbook of complementary therapy* (2nd ed.). London: Bailliere Tindall.
- Billie, T., Clara, S., Kate, C., & Fergal, W. (2014). The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: A randomized controlled trial. School of Psychology, University of Surrey, Guildford, London. *Behaviour Research and Therapy Journal, 63*(1), 63–69.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, M., Chawla, N., Simpson, L., & Ostafin, D. (2006). Mindfulness meditation and substance use in and incarcerated population. *Psychology of Addictive Behavior, 20*(3), 343–347.
- Bowley, C., Faricy, C., Hegarty, B., Johnstone, S., Smith, J., Kelly, P., & Rushby, J. (2013). The effects of inhibitory control training on alcohol consumption, implicit alcohol-related cognitions and brain electrical activity. *International Journal of Psychophysiology, 89*(1), 342–348.



Wondershare™

PDF Editor

- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(27), 11483-11488.
- Bunt, L. (1994). *Music therapy: An art beyond words*. London: Routledge.
- Burtschedt, W., Wolwer, W., & Schwarz, R. (2001). Out-patient behavior therapy in alcoholism: Treatment outcome after 2 year. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *106*(3), 227-232.
- Cahn, B., Delorme, A., & Polich, J. (2010). Occipital gamma activation during vipassana meditation. *Cognitive Processing*, *11*(1), 39-56.
- Catherine, C., Rebecca, S., Catrin, E., Melanie, V., Fennell, J., Williams, G., & Thorsten, B. (2014). The effects of amount of home meditation practice in mindfulness-based cognitive therapy on hazard of relapse to depression in the staying well after depression trial. *Behavior Research and Therapy*, *63*(1), 17-24.
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (2012). *Alcohol and public health*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/alcohol/>.
- Chan, A. S., Han, Y. M., & Cheung, M. C. (2008). Electroencephalographic (EEG) measurements of mindfulness-based Triarchic body-pathway relaxation technique: A pilot study. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, *33*(1), 39-47.
- Chlan, L. (1998). *Music therapy, complementary/alternative therapies in nursing* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Springer.
- Cook, D. (1981). The therapeutic use of music: A literature review. *Oncology Nursing Forum*, *20*(3), 254-266.
- Crane, C., Winder, R., Hargus, E., Amarasing, M., & Barnhofer, T. (2012). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on specific of light goals. *Cognitive Therapy and Research Journal*, *36*(3), 182-189.
- Dijkstra, A., Sweeney, L., & Gebhardt, W. (2001). Social cognitive determinants of drinking in young adults: Beyond the alcohol expectancy paradigm. *Addictive Behaviors*, *26*(5), 689-706.
- Dimidjian, S., Beck, A., Felder, J. N., Boggs, J. M., Gallop, R., & Segal, Z. V. (2014). Web-based mindfulness-based cognitive therapy for reducing residual depressive symptoms: an open trial and quasi-experimental comparison to propensity score matched controls. *Behaviour Research and Therapy*, *63*(1), 83-89.



- Doufesh, H., Faisal, T., Lim, S., & Ibrahim, F. (2011). EEG spectral analysis on Muslim prayers. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 37(1), 11-18.
- Duncan, C., Duncan, E., & Strycker, A. (2006). Alcohol use from 9 to 16: A cohort sequential latent growth model. *Drug and Alcohol Dependence*, 81(1), 71-81.
- Edmonds, A., & Kennedy, D. (2013). *An applied reference guide to research designs*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). Tai chi/yoga effects on anxiety, heartrate, EEG and math computations. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(4), 235-238.
- Finucane, A., & Mercer, S. (2006). Anxiety exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness- based cognitive therapy for patient with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry*, 26(1), 17-31.
- Forkmann, T., Wichers, M., Geschwind, N., Peeters, F., van Os, J., Mainz, V., & Collip, D. (2014). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on self-reported suicidal ideation: Results from a randomized controlled trial in patients with residual depressive symptoms. *Comprehensive psychiatry*, 55(8), 1883-1890.
- Germer, K. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Haberlandt, K. (1999). *Human memory: exploration and application*. Boston: Allyn and Bacon.
- Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Jensen, E. P. (2008). A fresh look at brain-based education. *Phi Delta Kappan*, 89(6), 408-417.
- John, T. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for cancer*. Trish Bartley: John Wiley & Sons.
- Johnson, E. O., Kamilaris, T. C., Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). Mechanism of stress: A dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis. *Neuroscience & Behavioral Reviews*, 16(2), 115-130.



Wondershare™  
 Johnson, E. O., Kamilaris, T. C., Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). Mechanism of stress: A dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis. *Neuroscience & Behavioral Reviews*, 16(2), 115-130.

# PDF Editor

- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., & Schulenberg, J. E. (2012). Monitoring the future national survey results on drug use. *MD National Institute on Drug Abuse, 2*(1), 1975–2015.
- Judith, S., & Helen, S. (2006). *Yoga and Pilates*. London: Anness Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Dell.
- Kazdin, A. E. (1990). Evaluation of the automatic thoughts questionnaire: Negative cognitive processes and depression among children. *Psychological Assessment, 2*(1), 73-79.
- Kenny, M. A., & Williams, J. M. (2006). Treatment resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behavior Research and Therapy, 45*(3), 617–625.
- Kim, G. H., & Kim, B. J. (2014). Reducing the student's stress from studying by personalized brain music training. *International Journal of Multimedia and Ubiquitous Engineering, 9*(5), 83-92.
- Korucuoglu, O., Gladwin, T. E., & Wiers, R. W. (2016). The effect of acute alcohol on motor-related EEG asymmetries during preparation of approach or avoid alcohol responses. *Biological Psychology, 114*(1), 81-92.
- Krulik, S., Rudnick, J. A. (1996). *The new sourcebook for teaching reasoning and problem solving in junior and senior high school*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kurdyak, P., Newman, A., & Segal, Z. (2014). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on health care utilization: A population-based controlled comparison. *Journal of Psychosomatic Research, 77*(2), 85-89.
- Kumari, V., Antonova, E., Wright, B., Hamid, A., Hernandez, E. M., Schmechtig, A., & Ettinger, U. (2017). The mindful eye: Smooth pursuit and saccadic eye movements in meditators and non-meditators. *Consciousness and Cognition, 48*(1), 66-75.
- Larouche, M., Belisle, D., & Lorrain, D. (2014). Kind attention and non-judgment in mindfulness-based cognitive therapy applied to the treatment of insomnia: State of knowledge. *Pathologie Biologie, 62*(5), 284–291.
- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., & Treadway, M. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport, 16*(17), 1893-1897.



wondershare™

PDF Editor

- Leeviroj, P. (2015). Program Development to Reduce Alcohol Drinking in the Vocational Students. In the 11th International Conference on Humanities and Social Sciences. *Khon Kaen: Khon Kaen University (KKU)*. 1(1), 1249-1265.
- Luders, E., Kurth, F., Mayer, E.A., Toga, A.W., Narr, K.L., & Gaser, C. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrfication. *Front Hum Neuroscience*, 6(1), 34.
- Lutz, A., Slagter, H., Dunne, D., & Davidson, J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Mary, C. (2007). *Breathe yoga for teens*. New York: DK Publishing.
- Marzano, J. (2001). *Designing a New Taxonomy of Educational Objective*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2014). *Research in education: Evidence-Based Inquiry* (7<sup>th</sup>ed.). London: Pearson Education limited.
- Merritte, S. (1990). *Mind, music, and imagery*. New York: Asian Publishing.
- Moorey, S. (1996). *Cognitive therapy*. In *Windy Dryden Individual therapy*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Mumtaz, W., Vuong, P. L., Xia, L., Malik, A. S., & Rashid, B. A. (2017). Automatic diagnosis of alcohol use disorder using EEG features. *Knowledge-Based Systems*, 105(4), 48-59.
- National Drug Abuse Center for Training and Resource Development. (2008). *Alcohol pharmacology*. Retrieved from <http://www.well.com/>.
- Perich, T., Manicavasagar, V., Mitchell, P. B., & Ball, J. R. (2013). The association between meditation practice and treatment outcome in mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(7), 338-343.
- Philip, Marloes, Johan, & Anne. (2017). Improvement of mindfulness skills during mindfulness-based cognitive therapy predicts long-term reductions of neuroticism in persons with recurrent depression in remission. *Journal of Affective Disorders*, 213(1), 112-117.
- Polit, F., & Beck, T. (2008). *Nursing research: Generating and assign evidence for nursing practice* (8<sup>th</sup>ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Reddy, S., Dick, M., Gerber, R., & Mitchell, K. (2014). The effect of a yoga intervention on alcohol and drug abuse risk in veteran and civilian women with posttraumatic stress disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(10), 750-756.



Wondershare™

PDF Editor

- Renate, N., & Geoffrey, C. (2014). *Brain-based learning*. Retrieved from <http://www.unocoe.unomaha.edu/brainbased.htm>.
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture. *British Journal of Medical Psychology*, *65*(1), 17-26.
- Schoenberg, P. L., Hepark, S., Kan, C. C., Barendregt, H. P., Buitelaar, J. K., & Speckens, A. E. (2014). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Neurophysiology*, *125*(7), 1407-1416.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *9*(2), 131-138.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
- Sona, D., Arne, B., Jennifer, N., Jennifer, M., Boggs, R., & Zindel, S. (2014). Web-based mindfulness-based cognitive therapy for reducing residual depressive symptoms: An open trial and quasi-experimental comparison to propensity score matched controls. *Behavior Research and Therapy Journal*, *63*(1), 83-89.
- Soyka, M., Kuefner, H., & Feuerlein, W. (2008). *Alcoholism Misuse and Dependence* (6<sup>th</sup> ed.). New York: Stuttgart, Thieme.
- Sperduti, M., Delaveau, P., Fossati, P., & Nadel, J. (2011). Different brain structures related to self-and external-agency attribution: A brief review and meta-analysis. *Brain Structure and Function*, *216*(2), 151-157.
- Spinhoven, P., Huijbers, M. J., Ormel, J., Speckens, A. E. M. (2017). Improvement of mindfulness skills during mindfulness-based cognitive therapy predicts long-term reductions of neuroticism in persons with recurrent depression in remission. *The Journal of Affective Disorders*, *213*(1), 112-117.
- Steinberg, L. (2007). *Adolescence* (8<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). *The concept of creativity: Prospects and paradigms*. London: Cambridge University Press.



WonderShare™

PDF Editor



- Tania, P., Vijaya, M., Philip, B., & Jillian, R. (2013). The association between meditation practice and treatment outcome in mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Behavior Research and Therapy Journal*, 51(7), 338-343.
- Taylor, B. L., Strauss, C., Cavanagh, K., & Jones, F. (2014). The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 63(1), 63-69.
- Todd, T. (2007). *Endorphins and Analgesia*. Retrieved from <http://www.bangkokhealth.com/>.
- Travis, F., & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 1110-1118.
- Ulger, O., & Yagh, N. V. (2011). Effect of yoga on balance and gait properties in women with musculoskeletal problem: A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 13-15.
- Van, J., Nyklicek, I., Pop, V. J., Blonk, M. C., Erdtsieck, R. J., & Pouwer, F. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for people with diabetes and emotional problems: long-term follow-up findings from the DiaMind randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(1), 81-84.
- Vidrine, J. I., Businelle, M. S., Cinciripini, P., Li, Y., Marcus, M. T., Waters, A. J., Reitzel, L. R., & Wetter, D. W. (2009). Associations of mindfulness with nicotine dependence, withdrawal, and agency. *Substance Abuse*, 30(4), 318-327.
- Villarosa, M. C., Madson, M. B., Zeigler-Hill, V., Noble, J. J., & Mohn, R. S. (2014). Social anxiety symptoms and drinking behaviors among college students: The mediating effects of drinking motives. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(3), 710-718.
- Weinberger, D.R., Elvevag, B., & Giedd, J. N. (2005). *The adolescent brain: A work in progress*. Washington: Drew University Press.
- Weir, J. J. (1974). Problem solving is everybody's problem. *The Science Teacher*, 41(4), 16-18.
- Wikipedia. (2017). *Problem-Solving Skills*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Problem\\_solving](https://en.wikipedia.org/wiki/Problem_solving)
- Wikipedia. (2017). *Yoga*. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- Wikipedia. (2016). *Music Therapy*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Music\\_therapy](https://en.wikipedia.org/wiki/Music_therapy)



- Wikipedia. (2016). *Critical Thinking*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Critical\\_thinking](https://en.wikipedia.org/wiki/Critical_thinking)
- Wikipedia. (2016). *Adolescence and Alcohol*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Alcoholism\\_in\\_adolescence](https://en.wikipedia.org/wiki/Alcoholism_in_adolescence)
- Wikipedia. (2016). *Brain*. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Brain>
- Wills, F., & Sanders, D. (1997). *Cognitive Therapy: Transforming the image*. London: Sage Publications.
- Winters, C., & Arria, M. (2011). *Adolescent brain development and drugs*. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>.
- World Health Organization. (2004). *Global status report on alcohol*. Geneva: WHO, in press.
- World Health Organization. (2004). *Adolescent*. Retrieved from <http://www.who.int/>.
- World Health Organization. (2011). *Global status report on alcohol and health*. Retrieved from [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/msbgsruprofiles.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msbgsruprofiles.pdf)
- Zeiden, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.
- Zeigler, D. W., Wang, C. C., Yoast, R. A., Dickinson, B. D., McCaffree, M. A., Robinowitz, C. B., & Sterling, M. L. (2005). The neurocognitive effects of alcohol on adolescents and college students. *Preventive Medicine*, 40(1), 23-32.
- Zgierska, A., Rabago, D., Zuelsdorff, M., Coe, C., Miller, M., & Fleming, M. (2008). Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention: A feasibility pilot study. *Journal of Addiction Medicine*, 2(3), 165-173.



wondershare™

PDF Editor

ภาคผนวก



# PDF Editor

## ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### ก 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- 1.1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง

### ก 2. เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตาม

- 2.1 แบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
- 2.2 แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2.3 เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง Nueroscan



wondershare™

# PDF Editor

### ก 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง มีโครงสร้าง ดังนี้ (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	<p>ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 การมีสติขั้นพื้นฐานแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 การมีสติขั้นพื้นฐานแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
2	<p>ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
3	<p>ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
4	<p>การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
5	<p>การยอมรับความจริง (Acceptance) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>



wondershare PDF Editor

PDF Editor

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
6	<p>ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
7	<p>ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
8	<p>ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
9	<p>การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
10	<p>ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
11	<p>การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>



WonderShare™

PDF Editor



ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
12	การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)	40 นาที
	กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	20 นาที
	กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	20 นาที



# PDF Editor

## ก 2. เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตาม

2.1 แบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

**คำชี้แจง:** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงความเป็นจริงให้มากที่สุด และกำหนดระดับความคิดที่เกิดขึ้น 4 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด
- 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก
- 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง
- 2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย
- 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	ความคิด	ระดับความคิดที่เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	การดื่มเหล้าทำให้ลืมความทุกข์ต่าง ๆ ได้					
2	การดื่มเหล้าเป็นหนทางที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้					
3	เมื่อได้ดื่มเหล้าทำให้มีความรู้สึกอิสระและไม่ใช้เด็กอีกต่อไป					
4	การดื่มเหล้าทำให้กล้าพูดกล้าแสดงออกได้อย่างอิสระมากขึ้น					
5	การดื่มเหล้าร่วมกับเพื่อน ทำให้สามารถอยู่ในสังคมเพื่อนได้					
6	การดื่มเหล้าทำให้สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ ได้มากขึ้น					
7	งานเลี้ยงต้องมีเหล้า เพราะทำให้สนุกและเป็นกันเองในกลุ่มเพื่อน					
8	การดื่มเหล้าช่วยให้คลายเครียดและลดความวิตกกังวลได้					
9	การดื่มเหล้าเป็นสิ่งที่เท่และน่าทดลอง					
10	การดื่มเหล้าช่วยให้เจริญอาหารเป็นยอดอาหาร					
11	การดื่มเหล้าไม่เป็นหนทางที่แก้ไขปัญหาได้					
12	การดื่มเหล้าเป็นการทำลายสุขภาพ					
13	การดื่มเหล้าทำให้สูญเสียบุคลิกภาพ					
14	ถ้าดื่มต่อไปเหล้าจะทำให้มีอาการติดได้					
15	ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็สามารถมีเพื่อนและสังสรรค์กับเพื่อนได้					
16	งานเลี้ยงฉลองไม่จำเป็นต้องดื่มเหล้า					
17	ในงานสังสรรค์กับเพื่อนไม่จำเป็นต้องดื่มเหล้า					
18	การดื่มเหล้าแสดงถึงความเป็นผู้นำ					
19	ไม่ดื่มก็ไม่แปลกแตกต่างจากคนอื่น ๆ					
20	การดื่มเหล้าแสดงถึงความเป็นลูกผู้ชาย					

**หมายเหตุ** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ในที่นี้ของใช้แทนว่าเหล้า) คือ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ทุกชนิด ได้แก่ เหล้าขาว เหล้าวิสกี้ กระแช่ สาโท สบาย ไวน์ เบียร์ เป็นต้น

#### เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

ค่าเฉลี่ย	4.21 - 5.00	หมายถึง ระดับเกิดขึ้นมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.41 - 4.20	หมายถึง ระดับเกิดขึ้นมาก
ค่าเฉลี่ย	2.61 - 3.40	หมายถึง ระดับเกิดขึ้นปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.81 - 2.60	หมายถึง ระดับเกิดขึ้นน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.80	หมายถึง ระดับเกิดขึ้นน้อยที่สุด

#### 2.2 แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**คำชี้แจง:** โปรดระบุรายละเอียดหรือทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงให้มากที่สุด

#### 1. ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1.1 เพศ  1. ชาย  2. หญิง
- 1.2 ปัจจุบันคุณมีอายุ.....ปี .....เดือน
- 1.3 คุณศึกษาอยู่ในระดับชั้น ปวช.  1. ปีที่ 1  2. ปีที่ 2  3. ปีที่ 3
- 1.4 ปัจจุบันคุณพักอาศัยอยู่กับใคร.....
- 1.5 ปัจจุบันคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่  
 1. ดื่ม  2. เคยดื่ม แต่เลิกแล้ว  3. ไม่เคยดื่มเลย (ไม่ต้องตอบ 6)
- 1.6 ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่คุณดื่ม (เลือกตอบได้หลายข้อ)  
 1. เหล้า  2. เบียร์  3. วิสกี้  4. เหล้าปั่น  5. บรันดี  
 6. ไวน์  7. สบาย ไวน์คูเลอร์  8. เหล้าขาว  
 9. อื่น ๆระบุ.....

#### 2. แบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

---

#### การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

---

1. ปัจจุบันคุณมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร  
 เดือนละครั้ง/น้อยกว่า (1 คะแนน)  1-2 ครั้งต่อเดือน (2 คะแนน)  
 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ (3 คะแนน)  4 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์ (4 คะแนน)

2. ปัจจุบันคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณเท่าไรต่อวัน (เลือกตอบข้อ ก หรือข้อ ข เพียงข้อเดียว)
-

## การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ก. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเบียร์ (เช่น เบียร์สิงห์, คอลสเตอร์, คาลส์เบอร์ก) เบียร์ 1 ขวดใหญ่ เท่ากับ 3 กระจ่อง

- 1-1.5 กระจ่อง (0 คะแนน)                       2-3 กระจ่อง (1 คะแนน)  
 3.5-4 กระจ่อง (2 คะแนน)                       4.5-7 กระจ่อง (3 คะแนน)  
 7 กระจ่องขึ้นไป (4 คะแนน)

ข. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเหล้า (เช่น แม็ซง, หงส์ทอง, หงส์ทิพย์, เหล้าขาว)

- 2-3 ฝา (0 คะแนน)                       1/4 แบน (1 คะแนน)  
 1/2 แบน (2 คะแนน)                       3/4 แบน (3 คะแนน)  
 1 แบนขึ้นไป (4 คะแนน)

3. คุณดื่มเบียร์ 4 กระจ่อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป บ่อยเพียงไร

- ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                       น้อยกว่าเดือนละครึ่ง (1 คะแนน)  
 เดือนละครึ่ง (2 คะแนน)                       สัปดาห์ละครึ่ง (3 คะแนน)  
 ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)

4. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา เมื่อคุณดื่มเหล้าแล้วมีความรู้สึกที่ไม่สามารถหยุดดื่มได้ เกิดบ่อยเพียงไร

- ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                       น้อยกว่าเดือนละครึ่ง (1 คะแนน)  
 เดือนละครึ่ง (2 คะแนน)                       สัปดาห์ละครึ่ง (3 คะแนน)  
 ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)

5. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีข้างใหม่ที่คุณดื่มจนเสียการเรียน

- ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                       น้อยกว่าเดือนละครึ่ง (1 คะแนน)  
 เดือนละครึ่ง (2 คะแนน)                       สัปดาห์ละครึ่ง (3 คะแนน)  
 ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)

6. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยเพียงไร ที่ต้องถอนอาการเมาค้างหรือมือสั่นจากการได้ดื่มหนักในคืนที่ผ่านมา

- ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                       น้อยกว่าเดือนละครึ่ง (1 คะแนน)  
 เดือนละครึ่ง (2 คะแนน)                       สัปดาห์ละครึ่ง (3 คะแนน)  
 ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)

7. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหน ที่รู้สึกไม่ดี โกรธหรือเสียใจ จากการทำให้บางสิ่งลงไป ในขณะที่ดื่มสุรา

- ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                       น้อยกว่าเดือนละครึ่ง (1 คะแนน)  
 เดือนละครึ่ง (2 คะแนน)                       สัปดาห์ละครึ่ง (3 คะแนน)  
 ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)



Wondershare™

PDF Editor

---

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

---

8. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยเพียงไร ที่ไม่สามารถจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในคืนที่ผ่านมา เพราะจากการดื่มสุรา
- [ ] ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                      [ ] น้อยกว่าเดือนละครั้ง (1 คะแนน)
- [ ] เดือนละครั้ง (2 คะแนน)                      [ ] สัปดาห์ละครั้ง (3 คะแนน)
- [ ] ทุกวัน/เกือบทุกวัน (4 คะแนน)
- 
9. คุณหรือคนอื่นเคยได้รับบาดเจ็บที่เป็นผลจากการดื่มสุราของคุณ
- [ ] ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                      [ ] เคย แต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่แล้ว (2 คะแนน)
- [ ] เคยเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว (4 คะแนน)
- 
10. เคยมีบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อนหรือญาติพี่น้องแสดงความห่วงต่อการดื่มของคุณ
- [ ] ไม่เคยเลย (0 คะแนน)                      [ ] เคย แต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่แล้ว (2 คะแนน)
- [ ] เคยเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว (4 คะแนน)
- 

ขอขอบคุณ

**เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน**

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	คะแนน
การดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low-Risky Drinking)	0 - 7
การดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking)	8 - 15**
การดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking)	16 - 19
การดื่มแบบติด (Dependence Drinking)	20 ขึ้นไป



wondershare™

# PDF Editor

### 2.3 เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง Neuroscan

การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง Neuroscan โปรแกรม Curry Neuroimaging Suite 7.0 ประเทศสหรัฐอเมริกา มวกอิเล็กโทรด (Electro-Cap) อ้างอิงระบบมาตรฐานสากล 10-20 มีการบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน	วิธีการ
ขั้นก่อนวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (5 นาที)	
Item ที่ 1 เตรียมการ	นำกลุ่มทดลองเข้าในห้องเตรียมการก่อนเข้าห้องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ครั้งละ 1 คน ประมาณ 1 นาที ให้นายเหนื่อย
Item ที่ 2 ทำความสะอาดศีรษะ	ตรวจสอบศีรษะและทำความสะอาด ด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ 75% เพื่อขจัดเซลล์ที่ตายและลดความต้านทานบริเวณหนังศีรษะ
Item ที่ 3 อธิบายขั้นตอนการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง	อธิบายสิ่งที่ควรปฏิบัติในขณะที่วัดคลื่นไฟฟ้าสมอง คือ ได้ยินเสียงπίดสั้นให้หลับตา ปิดยาวให้ลืมตา ถ้าลืมตาเห็นกากบาทให้ดูที่กากบาท ไปจนกว่าจะสิ้นสุดการวัด เมื่อสิ้นสุดการวัดจะปลดขั้วไฟฟ้าออก และออกจากห้องวัดมาที่ห้องเตรียมการ เพื่อปลดเครื่องออกและทำความสะอาดศีรษะ ในขณะที่วัดคลื่นไฟฟ้าสมอง หากมีปัญหาผิดปกติที่ศีรษะให้บอกทันที
Item ที่ 4 ติดตั้งเครื่องมือบนหนังศีรษะ	เริ่มติดตั้งเครื่องโดยวัดขนาดศีรษะ เตรียมหมวกอิเล็กโทรด (Electrode-Cap) ใส่หมวกอิเล็กโทรดและใส่เจลหมวกอิเล็กโทรด (Electrode-Gel) เมื่อใส่หมวก EEG เสร็จแล้วพาเข้าห้องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง
ขั้นดำเนินการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (5 นาที)	
Item ที่ 5 เตรียมจะวัด	อธิบายถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติในขณะที่วัดคลื่นไฟฟ้าสมองอีกครั้ง
Item ที่ 6 เริ่มวัด	ให้นายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ หลังฟังพินักในท่าที่สบาย ๆ ผ่อนคลาย
Item ที่ 7 ให้หลับตา 45 วินาที (4 ครั้ง)	วัดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมอง



WonderShare™

PDF Editor



ขั้นตอน	วิธีการ
Item ที่ 8 ให้ลืมนตา 30 วินาที (4 ครั้ง)	วัดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมอง
ขั้นสิ้นสุดการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง	
Item ที่ 9 สิ้นสุดการวัดและนำ เครื่องมือออกจากศีรษะ	เก็บอุปกรณ์และบันทึกข้อมูลลงในระบบ จากนั้นนำผลการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองไป วิเคราะห์ค่าทางสถิติ



wondershare™

# PDF Editor

## ภาคผนวก ข

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- ข 1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ข 2. แบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
- ข 3. ผลการประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
- ข 4. แบบประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้ของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับกลุ่มทดลองใช้
- ข 5. ผลการประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้ของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับกลุ่มทดลองใช้
- ข 6. ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
- ข 7. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง สำหรับกลุ่มทดลองใช้
- ข 8. ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบวัดการตีเครื่องตีแยกออกฮอลล์ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
- ข 9. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการตีเครื่องตีแยกออกฮอลล์ สำหรับกลุ่มทดลองใช้



Wondershare™

PDF Editor

ข 1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 รศ.ดร. อำไพรัตน์ อักษรพรหม

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

(ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มบำบัดผู้ป่วยจิตเวช สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา)

1.2 ดร. วิไลภรณ์ โคตรบึงแก

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1.3 พันโทหญิงบุญเรือน เหมศรี

ผู้อำนวยการกิจกรรมกลุ่ม สำหรับผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



wondershare™

PDF Editor

**ข 2. แบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ**

**คำชี้แจง:** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นของท่านด้านความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และกำหนดระดับความเหมาะสม 4 ระดับ ดังนี้

4 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

3 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

1 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับความเหมาะสม				
		1	2	3	4	ข้อเสนอแนะ
<b>การออกแบบวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ</b>						
1.	วัตถุประสงค์ครอบคลุมเนื้อหา					
2.	การสื่อความหมายของภาพ					
3.	ความชัดเจนของภาพ					
4.	สีของภาพสดใสงดงาม					
5.	สีตัวอักษรสดใสงดงามแตกต่างจากพื้นสี					
6.	ขนาดตัวอักษรที่เป็นหัวข้อแตกต่างจากตัวอักษรของข้อความ					
<b>ลักษณะทั่วไปของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ</b>						
7.	การกำหนดวัตถุประสงค์อย่างชัดเจนสอดคล้องกับเนื้อหา					
8.	กิจกรรมน่าสนใจและสอดคล้องกับเนื้อหา					
9.	อุปกรณ์สอดคล้องกับกิจกรรม					
10.	กิจกรรมง่ายต่อการปฏิบัติ					
11.	ระยะเวลามีความเหมาะสม					
12.	มีการกำหนดการนำไปใช้ชัดเจน					
13.	กิจกรรมมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้					
<b>การดำเนินการของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ</b>						
14.	มีการลำดับขั้นตอนวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติชัดเจน					
15.	มีวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติชัดเจน					
16.	การดำเนินกิจกรรมง่ายต่อการปฏิบัติ					
17.	มีความเป็นไปได้ของการปฏิบัติ					

ข้อ	รายการ	ระดับความเหมาะสม				
		1	2	3	4	ข้อเสนอแนะ
18.	ระยะเวลาในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมเหมาะสม					
19.	แต่ละกิจกรรมเหมาะกับเด็ก 16-19 ปี					
<b>ภาพรวมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ</b>						
20.	เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
21.	มีการอธิบายขั้นตอนวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ต่อเนื่อง					
22.	ใช้ภาษาอธิบายการทำกิจกรรมชัดเจน					
23.	มีภาพประกอบวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ชัดเจน					
24.	มีกิจกรรมประกอบเนื้อหาครบถ้วน					



wondershare™

PDF Editor

ข 3. ผลการประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับ  
ผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ระดับความเหมาะสม											
	คนที่ 1				คนที่ 2				คนที่ 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1				√				√				√
2			√					√			√	
3				√				√				√
4				√				√				√
5				√				√				√
6				√				√				√
7				√				√			√	
8				√				√				√
9				√				√			√	
10				√				√				√
11				√				√				√
12				√				√				√
13				√				√				√
14				√				√				√
15				√				√				√
16				√				√				√
17				√				√				√
18				√				√				√
19				√				√				√
20				√				√				√
21				√				√				√
22				√				√				√
23				√				√				√
24				√				√				√



Wondershare™

PDF Editor



จากตาราง ผลการประเมินความเหมาะสมของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ สำหรับ  
ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้ความคิดเห็น ระดับ 3 และ 4 จำนวน 24  
ข้อ ดังนั้น ค่า CVI =  $24/24 = 1.00$



# PDF Editor

ข 4. แบบประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้ของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ  
สำหรับกลุ่มทดลองใช้

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นของท่านด้านความเหมาะสมในการ  
นำไปใช้ และกำหนดระดับความเหมาะสมในการนำไปใช้ 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากที่สุด

4 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำไปใช้มาก

3 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ปานกลาง

2 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำไปใช้น้อย

1 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำไปใช้น้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับความเหมาะสมในการนำไปใช้				
		1	2	3	4	5
1.	เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมทุกขั้นตอน					
2.	ภาพสามารถสื่อความหมายได้ดี					
3.	เข้าใจเนื้อหาสาระของแต่ละกิจกรรมได้ดี					
4.	เวลาในการทำกิจกรรมเหมาะสม					
5.	การดำเนินกิจกรรมเข้าใจได้ง่าย					
6.	เสียงเพลงทำให้มีสมาธิมากขึ้น					
7.	ทำโยคะไม่ยากเกินไป					
8.	วิทยากรสามารถสรุปภาพได้ชัดเจน					
9.	สื่อที่นำมาใช้น่าสนใจ					
10.	กิจกรรมทุกกิจกรรมน่าสนใจ					



wondershare™

PDF Editor

ข 5. ผลการประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้ของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ  
สำหรับกลุ่มทดลองใช้ ดังนี้

ข้อ ที่	คะแนนความเหมาะสมในการนำไปใช้										M	SD
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	คนที่ 9	คนที่ 10		
1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4.9	.31
2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4.8	.42
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	.00
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	.00
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4.9	.31
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	.00
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	.00
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	.00
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	.00
10	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4.9	.31
รวม											4.95	.13

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ในแต่ละช่วงคะแนน ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

ค่าเฉลี่ย	4.21 - 5.00	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.41 - 4.20	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย	2.61 - 3.40	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.81 - 2.60	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.80	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

จากตาราง ผลการประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้ ของวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ  
สำหรับกลุ่มทดลองใช้ มีค่าเฉลี่ยรวม 4.95 แสดงว่า มีความเหมาะสมในการนำไปใช้อยู่ในเกณฑ์มาก

ที่สุด

wondershare™

PDF Editor

ข 6. ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ระดับความเหมาะสม											
	คนที่ 1				คนที่ 2				คนที่ 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1				√				√				√
2				√				√			√	
3			√					√				√
4				√				√				√
5				√				√				√
6				√				√				√
7				√				√				√
8			√					√				√
9				√				√				√
10				√				√				√
11				√				√				√
12				√				√				√
13				√				√				√
14				√				√				√
15				√				√				√
16				√			√					√
17				√				√				√
18				√			√				√	
19				√				√				√
20			√				√				√	

จากตาราง ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้ความคิดเห็น ระดับ 3 และ 4 จำนวน 20 ข้อ ดังนั้น ค่า CVI =  $20/20 = 1.00$



WonderShare

PDF Editor

ข 7. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสอบถามความคิดที่บิดเบือน  
จากความเป็นจริง สำหรับกลุ่มทดลองใช้

ข้อที่	ค่า Item-Total Correlation	การคัดเลือก
1	.83	เลือกไว้
2	.84	เลือกไว้
3	.84	เลือกไว้
4	.83	เลือกไว้
5	.83	เลือกไว้
6	.83	เลือกไว้
7	.83	เลือกไว้
8	.83	เลือกไว้
9	.83	เลือกไว้
10	.83	เลือกไว้
11	.82	เลือกไว้
12	.81	เลือกไว้
13	.82	เลือกไว้
14	.82	เลือกไว้
15	.82	เลือกไว้
16	.82	เลือกไว้
17	.82	เลือกไว้
18	.84	เลือกไว้
19	.82	เลือกไว้
20	.83	เลือกไว้

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .80 ขึ้นไป



wondershare™

PDF Editor

ข 8. ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบวัดการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ระดับความเหมาะสม											
	คนที่ 1				คนที่ 2				คนที่ 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1				√				√			√	
2			√					√			√	
3				√				√				√
4				√				√				√
5				√				√				√
6				√				√				√
7				√				√				√
8				√				√				√
9				√				√				√
10				√				√			√	

จากตาราง ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบวัดการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้ความคิดเห็น ระดับ 3 และ 4 จำนวน 10 ข้อ ดังนั้น ค่า CVI =  $10/10 = 1.00$



wondershare™

PDF Editor

ข 9. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับกลุ่มทดลองใช้

ข้อที่	ค่า Item-Total Correlation	การคัดเลือก
1	.83	เลือกไว้
2	.83	เลือกไว้
3	.83	เลือกไว้
4	.83	เลือกไว้
5	.82	เลือกไว้
6	.87	เลือกไว้
7	.89	เลือกไว้
8	.87	เลือกไว้
9	.88	เลือกไว้
10	.89	เลือกไว้

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .80 ขึ้นไป



# PDF Editor





### ค 1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ได้ผลดังนี้

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง		
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
กลุ่มที่ 1	ก่อนการทดลอง	20	75.70	3.51
	หลังการทดลอง	20	36.40	4.77

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบที (*t*-test)

Paired Samples Statistics					
		Mean	<i>N</i>	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre1dis	75.7000	20	3.51089	.78506
	post1dis	36.4000	20	4.77273	1.06721

Paired Samples Test									
		Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre1dis post1dis	39.300	6.13	1.37	36.43059	42.16941	28.666	19	.000



wondershare™

PDF Editor

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง		
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
กลุ่มที่ 2	ก่อนการทดลอง	20	75.60	3.81
	หลังการทดลอง	20	36.70	3.48

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบที (*t*-test)

#### Paired Samples Statistics

		Mean	<i>N</i>	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre2dis	75.6000	20	3.81686	.85348
	post2dis	36.7000	20	3.48077	.77832

Paired Samples Test									
		Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre2dis post2dis	38.90	4.0639	.90873	36.998	40.801	42.807	19	.000



wondershare™

PDF Editor

1.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (t-test)

group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	group1	20	75.7000	3.51089	.78506
	group2	20	75.6000	3.81686	.85348

#### Independent Samples Test

		T-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
sc	Equal	.40	.527	.086	38	.932	.100	1.1596	-2.247	2.447
	Not Equal			.086	37.7	.932	.100	1.1596	-2.248	2.448

1.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (t-test)

Group Statistics					
group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
scorepost	group1	20	36.4000	4.77273	1.06721
	group2	20	36.7000	3.48077	.77832

Independent Samples Test										
		T-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
sc	Equal	2.56	.117	-.227	38	.82	-.300	1.320	-2.9739	2.3739
	Not Equal			-.227	35	.82	-.300	1.320	-2.9822	2.3822

ค 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ได้ผลดังนี้

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
กลุ่มที่ 1	ก่อนการทดลอง	20	14.45	0.60
	หลังการทดลอง	20	3.75	0.71

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (*t*-test)

Paired Samples Statistics					
		Mean	<i>N</i>	Std. Deviation	Std. Error Mean
Paired 1	pre1al	14.4500	20	.605	.135
	post1al	3.7500	20	.716	.160

Paired Samples Test									
		Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	pre1al - post1al	10.70	.801	.179	10.325	10.325	59.717	19	.000



wondershare™

PDF Editor

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

กลุ่มทดลอง	การทดลอง	การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์		
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
กลุ่มที่ 2	ก่อนการทดลอง	20	14.65	0.48
	หลังการทดลอง	20	4.00	0.64

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (*t*-test)

Paired Samples Statistics					
		Mean	<i>N</i>	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre2	14.6500	20	.48936	.10942
	post2	4.0000	20	.64889	.14510

Paired Samples Test									
		Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre2 post2	10.65000	.67082	.1500	10.33605	10.9639	71.0	19	.000



wondershare™

PDF Editor

2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (*t*-test)

#### Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	group1	20	14.4500	.60481	.13524
	group2	20	14.6500	.48936	.10942

Independent Samples Test										
		T-test for Equality of Means								
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i> (2- taile d)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
s c	sume	2.61	.114	-1.15	38	.257	-.200	.17396	-.552	.1521
	sume			-1.15	37	.258	-.200	.17396	-.552	.1526



# PDF Editor



2.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (*t*-test)

Group Statistics

group	<i>N</i>	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score group1	20	3.7500	.71635	.16018
score group2	20	4.0000	.64889	.14510

Independent Samples Test										
		t-test for Equality of Means								
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i> (2- taile d)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
s c	Equal	2.0	.159	-1.157	38	.257	-.2500	.21613	-.68752	.18752
	Equal			-1.157	38	.258	-.2500	.21613	-.68766	.18766



# PDF Editor

ค 3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง

3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยการทดสอบที (t-test)

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Fp1 - postFp1	.024850	.071680	.016028	-.00869	.058397	1.550	19	.138
Pair 2	Fp2 - postFp2	.035900	.112432	.025141	-.01672	.088520	1.428	19	.170
Pair 3	F3 - postF3	.003200	.024888	.005565	-.00844	.014848	.575	19	.572
Pair 4	F4 - postF4	.005300	.032627	.007296	-.00997	.020570	.726	19	.476
Pair 5	C3 - postC3	-.001950	.011227	.002510	-.00720	.003304	-.777	19	.447
Pair 6	C4 - postC4	-.001950	.013024	.002912	-.00804	.004145	-.670	19	.511
Pair 7	P3 - postP3	.027850	.072506	.016213	-.00608	.061784	1.718	19	.102
Pair 8	P4 - postP4	.041800	.079386	.017751	.00464	.078954	2.355	19	.029
Pair 9	T6 - postT6	.024950	.044925	.010046	.00392	.045976	2.484	19	.023
Pair 10	T5 - postT5	.017850	.042388	.009478	-.00198	.037688	1.883	19	.075
Pair 11	T4 - postT4	-.000250	.010843	.002425	-.00532	.004825	-.103	19	.919
Pair 12	T3 - postT3	.000050	.010450	.002337	-.00484	.004941	.021	19	.983
Pair 13	F8 - postF8	.004650	.033639	.007522	-.01109	.020394	.618	19	.544
Pair 14	F7 - postF7	.002900	.026954	.006027	-.00971	.015515	.481	19	.636
Pair 15	O2 - postO2	.025950	.068453	.015307	-.00608	.057987	1.695	19	.106
Pair 16	O1 - postO1	.030300	.063425	.014182	.00061	.059984	2.136	19	.046
Pair 17	Cz - postCz	-.000050	.017151	.003835	-.00807	.007977	-.013	19	.990
Pair 18	Fz - postFz	.003400	.034857	.007794	-.01291	.019713	.436	19	.668
Pair 19	Pz - postPz	.020550	.060144	.013449	-.00759	.048698	1.528	19	.143



wondershare™

PDF Editor

3.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนกับหลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

#### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Fp1 - postFp1	.00690	.019380	.004333	-.002170	.015970	1.592	19	.128
Pair 2	Fp2 - postFp2	.00795	.018698	.004181	-.000801	.016701	1.901	19	.073
Pair 3	F3 - postF3	.00385	.019424	.004343	-.005241	.012941	.886	19	.386
Pair 4	F4 - postF4	.00255	.018785	.004201	-.006242	.011342	.607	19	.551
Pair 5	C3 - postC3	.00225	.009978	.002231	-.002420	.006920	1.008	19	.326
Pair 6	C4 - postC4	.00310	.012728	.002846	-.002857	.009057	1.089	19	.290
Pair 7	P3 - postP3	.01505	.038801	.008676	-.003109	.033209	1.735	19	.099
Pair 8	P4 - postP4	.02910	.046481	.010394	.007346	.050854	2.800	19	.011
Pair 9	T6 - postT6	.04390	.081774	.018285	.005628	.082172	2.401	19	.027
Pair 10	T5 - postT5	.01435	.031598	.007066	-.000438	.029138	2.031	19	.056
Pair 11	T4 - postT4	.00340	.010918	.002441	-.001710	.008510	1.393	19	.180
Pair 12	T3 - postT3	.00305	.008727	.001951	-.001034	.007134	1.563	19	.135
Pair 13	F8 - postF8	.00130	.013550	.003030	-.005041	.007641	.429	19	.673
Pair 14	F7 - postF7	.00485	.015438	.003452	-.002375	.012075	1.405	19	.176
Pair 15	O2 - postO2	.03470	.041462	.009271	.015295	.054105	3.743	19	.001
Pair 16	O1 - postO1	.04135	.057152	.012780	.014602	.068098	3.236	19	.004
Pair 17	Cz - postCz	.00455	.016385	.003664	-.003118	.012218	1.242	19	.229
Pair 18	Fz - postFz	.00560	.023295	.005209	-.005303	.016503	1.075	19	.296
Pair 19	Pz - postPz	.01230	.040083	.008963	-.006459	.031059	1.372	19	.186



wondershare™

PDF Editor

3.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

#### Independent Samples Test

		T-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95 Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Fp 1	assumed	4.817	.034	.877	38	.386	.016250	.018	-.021241	.053741
	not assumed			.877	21.33	.390	.016250	.018	-.022227	.054727
Fp 2	assumed	5.005	.031	1.068	38	.292	.027000	.025	-.024195	.078195
	not assumed			1.068	20.18	.298	.027000	.025	-.025722	.079722
F3	assumed	2.204	.146	.110	38	.913	.000800	.007	-.013878	.015478
	not assumed			.110	33.39	.913	.000800	.007	-.013945	.015545
F4	assumed	2.346	.134	.243	38	.810	.001850	.007	-.013578	.017278
	not assumed			.243	30.35	.810	.001850	.007	-.013707	.017407
C3	assumed	.767	.387	-1.03	38	.306	-.003400	.003	-.010030	.003230
	not assumed			-1.03	37.57	.306	-.003400	.003	-.010033	.003233
C4	assumed	.533	.470	-1.02	38	.313	-.003700	.003	-.011019	.003619
	not assumed			-1.02	35.17	.313	-.003700	.003	-.011038	.003638
P3	assumed	3.798	.059	.657	38	.515	.011700	.017	-.024348	.047748
	not assumed			.657	30.59	.516	.011700	.017	-.024637	.048037
P4	assumed	2.549	.119	.782	38	.439	.016950	.021	-.026910	.060810
	not assumed			.782	34.41	.439	.016950	.021	-.027060	.060960
T6	assumed	1.074	.307	-1.09	38	.280	-.026450	.024	-.075322	.022422
	not assumed			-1.09	28.51	.282	-.02645	.024	-.075862	.022962



		T-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
T5	assumed	1.209	.278	-.069	38	.945	-.000900	.013	-.027216	.025416
	not assumed			-.069	38.00	.945	-.000900	.013	-.027216	.025416
T4	assumed	.053	.819	-.653	38	.518	-.002400	.003	-.009840	.005040
	not assumed			-.653	37.29	.518	-.002400	.003	-.009844	.005044
T3	assumed	1.070	.307	-.502	38	.618	-.001700	.003	-.008550	.005150
	not assumed			-.502	35.76	.618	-.001700	.003	-.008564	.005164
F8	assumed	2.399	.130	.577	38	.567	.003850	.006	-.009657	.017357
	not assumed			.577	28.26	.568	.003850	.006	-.009811	.017511
F7	assumed	1.286	.264	-.060	38	.952	-.000350	.005	-.012108	.011408
	not assumed			-.060	34.10	.952	-.000350	.005	-.012152	.011452
O2	assumed	.142	.709	-.727	38	.472	-.012500	.017	-.047319	.022319
	not assumed			-.727	31.16	.473	-.012500	.017	-.047571	.022571
O1	assumed	.835	.366	-.486	38	.630	-.009300	.019	-.048010	.029410
	not assumed			-.486	37.79	.630	-.009300	.019	-.048017	.029417
Cz	assumed	.225	.638	-.205	38	.839	-.001150	.005	-.012508	.010208
	not assumed			-.205	37.96	.839	-.001150	.005	-.012509	.010209
Fz	assumed	1.591	.215	.085	38	.933	.000750	.008	-.017143	.018643
	not assumed			.085	33.80	.933	.000750	.008	-.017216	.018716
Pz	assumed	1.237	.273	.501	38	.619	.008700	.017	-.026429	.043829
	not assumed			.501	32.97	.619	.008700	.017	-.026605	.044005



Wondershare

PDF Editor

3.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการใช้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

#### Independent Samples Test

		T-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differenc e	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Fp1	assumed	.210	.649	-.370	38	.714	-.00170	.004597	-.011006	.007606
	not assumed			-.370	36.57	.714	-.00170	.004597	-.011018	.007618
Fp2	assumed	.021	.886	-.213	38	.833	-.00095	.004467	-.009993	.008093
	not assumed			-.213	37.98	.833	-.00095	.004467	-.009993	.008093
F3	assumed	.237	.629	.261	38	.796	.001450	.005559	-.009803	.012703
	not assumed			.261	37.25	.796	.001450	.005559	-.009810	.012710
F4	assumed	.104	.749	-.167	38	.868	-.00090	.005373	-.011777	.009977
	not assumed			-.167	37.92	.868	-.00090	.005373	-.011778	.009978
C3	assumed	.002	.964	.204	38	.839	.000800	.003913	-.007121	.008721
	not assumed			.204	36.99	.839	.000800	.003913	-.007128	.008728
C4	assumed	.204	.654	.321	38	.750	.001350	.004200	-.007153	.009853
	not assumed			.321	33.90	.750	.001350	.004200	-.007187	.009887
P3	assumed	.054	.817	-.135	38	.894	-.00110	.008172	-.017644	.015444
	not assumed			-.135	37.98	.894	-.00110	.008172	-.017645	.015445
P4	assumed	.615	.438	.606	38	.548	.004250	.007008	-.009937	.018437
	not assumed			.606	37.55	.548	.004250	.007008	-.009943	.018443
T6	assumed	.238	.628	-1.06	38	.294	-.00750	.007051	-.021774	.006774
	not assumed			-1.06	36.52	.294	-.00750	.007051	-.021793	.006793
T5	assumed	3.02	.090	-.729	38	.470	-.00440	.006034	-.016615	.007815
	not assumed			-.729	33.43	.471	-.00440	.006034	-.016670	.007870

		T-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
T4	assumed	2.39	.130	.420	38	.677	.001250	.002973	-.004769	.007269
	not assumed			.420	26.69	.678	.001250	.002973	-.004854	.007354
T3	assumed	2.49	.123	.438	38	.664	.001300	.002969	-.004710	.007310
	not assumed			.438	27.83	.665	.001300	.002969	-.004783	.007383
F8	assumed	.103	.750	.103	38	.919	.000500	.004874	-.009367	.010367
	not assumed			.103	33.08	.919	.000500	.004874	-.009415	.010415
F7	assumed	.568	.456	.335	38	.740	.001600	.004779	-.008075	.011275
	not assumed			.335	31.59	.740	.001600	.004779	-.008140	.011340
O2	assumed	1.83	.184	-.610	38	.545	-.02375	.006146	-.016192	.008692
	not assumed			-.610	36.94	.546	-.02375	.006146	-.016204	.008704
O1	assumed	.076	.785	.233	38	.817	.001750	.007517	-.013467	.016967
	not assumed			.233	37.84	.817	.001750	.007517	-.013469	.016969
Cz	assumed	1.79	.188	.843	38	.405	.003450	.004095	-.004839	.011739
	not assumed			.843	34.78	.405	.003450	.004095	-.004864	.011764
Fz	assumed	.166	.686	.433	38	.667	.002950	.006810	-.010835	.016735
	not assumed			.433	36.42	.667	.002950	.006810	-.010855	.016755
Pz	assumed	.006	.938	.064	38	.949	.000450	.007038	-.013797	.014697
	not assumed			.064	37.97	.949	.000450	.007038	-.013797	.014697



wondershare™

PDF Editor



#### ค 4. ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษามี 3 ตัวแปร คือ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ในการทดสอบการแจกแจงแบบปกติ ได้ทดสอบข้อมูล 1 ตัวแปร คือ คะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง สำหรับข้อมูลคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต้องเลือกช่วงคะแนนตามเกณฑ์กำหนดของ WHO จึงไม่จำเป็นต้องทดสอบการแจกแจงแบบปกติ และข้อมูลค่าเฉลี่ยแอลฟาพาวเวอร์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง ได้วิเคราะห์จากเครื่องด้วยการกำหนดให้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย Average Freq. Interval จึงทำให้ข้อมูลออกมามีอยู่ในบรรทัดฐานเดียว Normalization จึงไม่จำเป็นต้องทดสอบการแจกแจงแบบปกติเช่นกัน จึงได้ทดสอบการแจกแจงแบบปกติ 1 ตัวแปร ได้ผลดังนี้

#### 4.1 ผลการทดสอบคะแนนความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

##### ก่อนการทดลอง

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ก่อนการทดลองความคิด บิดเบือน	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

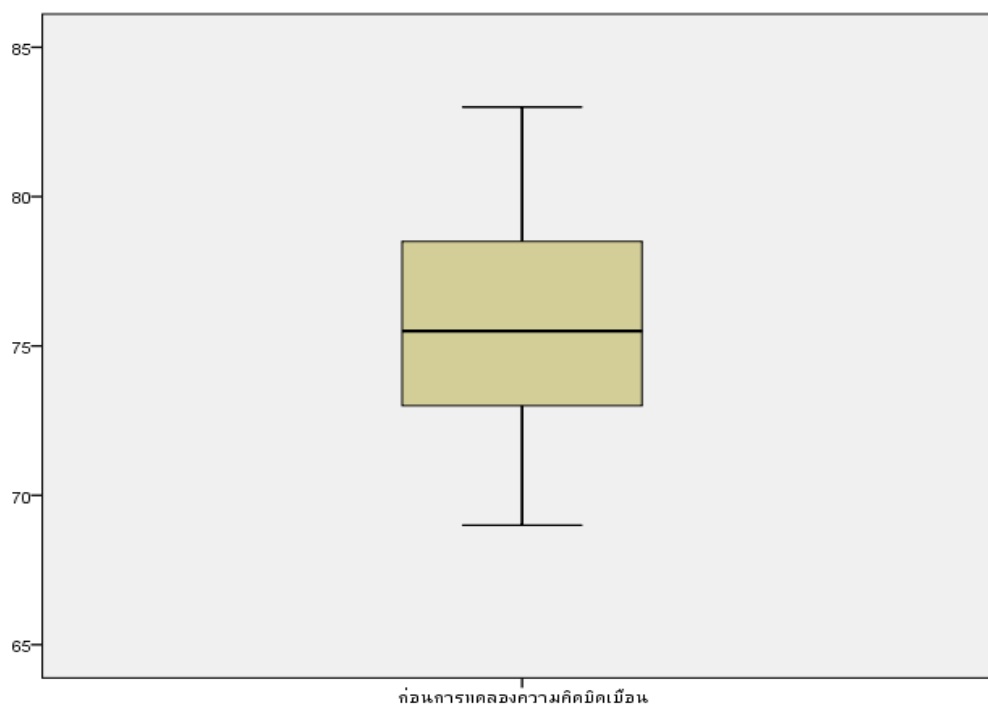
Descriptives					
				Statistic	Std. Error
ก่อนการทดลอง ความคิดบิดเบือน	Mean			75.65	.572
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	74.49	
			Upper Bound	76.81	
	5% Trimmed Mean			75.61	
	Median			75.50	
	Variance			13.10	
	Std. Deviation			3.62	
	Minimum			69	
	Maximum			83	TM
	Range			14	
	Interquartile Range			6	
	Skewness			.107	.374
	Kurtosis			-.835	.733



Wondershare

PDF Editor

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลองความคิดบิดเบือน	.076	40	.200*	.977	40	.574



wondershare™

PDF Editor

## หลังการทดลอง

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
หลังการทดลองความคิดบิดเบี้ยว	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

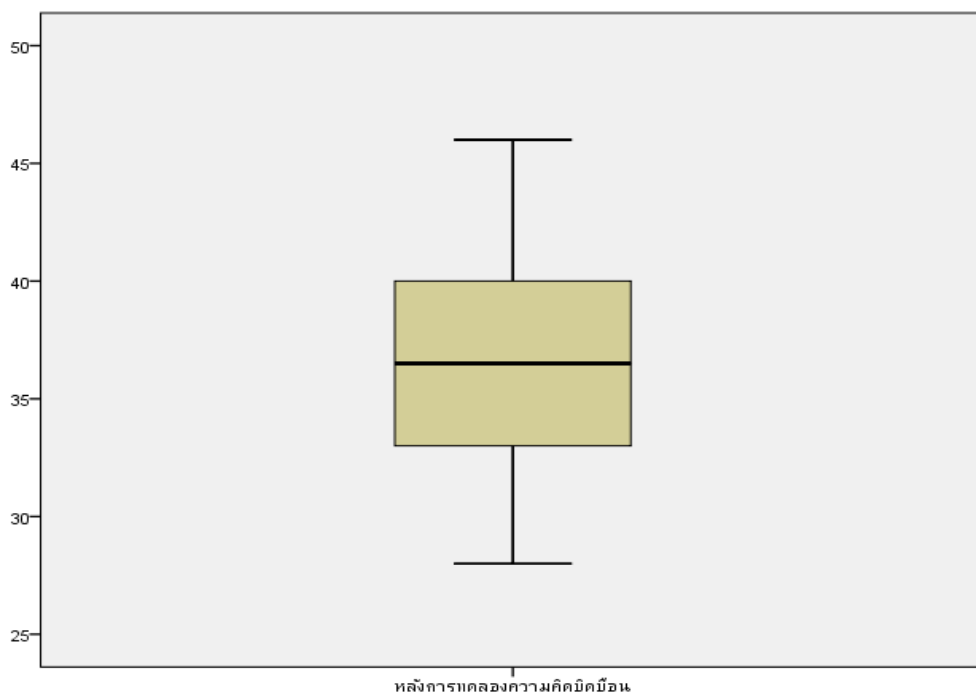
Descriptives				
			Statistic	Std. Error
หลังการทดลองความคิด บิดเบี้ยว	Mean		36.55	.652
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35.23	
		Upper Bound	37.87	
	5% Trimmed Mean		36.53	
	Median		36.50	
	Variance		17.023	
	Std. Deviation		4.126	
	Minimum		28	
	Maximum		46	
	Range		18	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		.081	.374
	Kurtosis		-.231	.733

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
หลังการทดลองความคิด บิดเบี้ยว	.080	40	.200*	.985	40	.868



wondershare™

PDF Editor



wondershare™

# PDF Editor

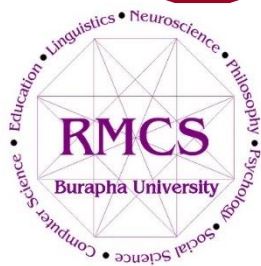
ภาคผนวก ง

คู่มือวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะ  
แบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิด  
อย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง



wondershare™

PDF Editor



วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา  
มหาวิทยาลัยบูรพา

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัย



วช.  
NRCT

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย  
ระดับบัณฑิตศึกษา จากสำนักงานคณะกรรมการ  
วิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปี 2560

PDF Editor

## คำนำ

ประเทศไทยมีการดำเนินการเกี่ยวกับการป้องกัน บำบัด รักษาและฟื้นฟู ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหลากหลายรูปแบบ แต่ปัญหาการดื่มมีได้ลดลงเป็นเพียงแค่ชะลอการดื่มชั่วคราว เมื่อเวลาผ่านไปจึงหันกลับมาดื่มใหม่อีกเป็นเช่นนี้อยู่เรื่อยไป ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาหาวิธีการแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยไม่กลับไปดื่มซ้ำได้อีก และได้พบว่าแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ของ Segal, Williams, and Teasdale (2013) ที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ของ Beck (1995) สามารถใช้แก้ไขปัญหามาก ๆ ได้ เช่น โรคซึมเศร้า โรคอ้วน และลดบุหรี และสิ่งสำคัญไม่กลับไปเป็นซ้ำได้อีก นอกจากนี้วัยรุ่นมักชอบมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะสิ่งเสพติด อันเนื่องมาจากสมองพัฒนาการไม่เต็มที่ ในด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา จึงนำแนวคิดการคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ของ Marzano (2001) และการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ของ Weir (1974) มาพัฒนาร่วมกับ MBCT โดยใช้ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” จึงได้วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง เพื่อให้หน่วยงานและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้นำไปใช้ในการแก้ไขปัญหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่กลับไปดื่มซ้ำได้อีก



wondershare™

พรณปพร สิริโรจน์

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

PDF Editor



## สารบัญ

	หน้า
ปก.....	186
คำนำ .....	187
สารบัญ .....	188
แนะนำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	191
ตารางกิจกรรมวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ.....	193
กิจกรรมที่ 1 ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode).....	195
สาระสำคัญ .....	195
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	195
กิจกรรมการเรียนรู้.....	195
อุปกรณ์.....	197
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 1.....	197
กิจกรรมที่ 2 ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode).....	200
สาระสำคัญ .....	200
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	200
กิจกรรมการเรียนรู้.....	200
อุปกรณ์.....	205
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 2.....	205
กิจกรรมที่ 3 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) .....	210
สาระสำคัญ .....	210
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	210
กิจกรรมการเรียนรู้.....	210
อุปกรณ์.....	215
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 3.....	216
กิจกรรมที่ 4 การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม.....	221
สาระสำคัญ .....	221
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	221
กิจกรรมการเรียนรู้.....	221
อุปกรณ์.....	226
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 4.....	226



Wondershare™

PDF Editor

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
กิจกรรมที่ 5 การยอมรับความจริง (Acceptance).....	230
สาระสำคัญ .....	230
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	230
กิจกรรมการเรียนรู้.....	230
อุปกรณ์.....	235
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 5.....	236
กิจกรรมที่ 6 ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts).....	240
สาระสำคัญ .....	240
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	240
กิจกรรมการเรียนรู้.....	240
อุปกรณ์.....	245
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 6.....	245
กิจกรรมที่ 7 ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	249
สาระสำคัญ .....	249
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	249
กิจกรรมการเรียนรู้.....	249
อุปกรณ์.....	254
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 7.....	254
กิจกรรมที่ 8 ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง.....	257
สาระสำคัญ .....	257
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	257
กิจกรรมการเรียนรู้.....	257
อุปกรณ์.....	262
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 8.....	262
กิจกรรมที่ 9 การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง.....	266
สาระสำคัญ .....	266
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	266
กิจกรรมการเรียนรู้.....	266



Wondershare™

PDF Editor

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
อุปกรณ์.....	271
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 9.....	272
กิจกรรมที่ 10 ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ.....	275
สาระสำคัญ .....	275
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	275
กิจกรรมการเรียนรู้.....	275
อุปกรณ์.....	280
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 10.....	281
กิจกรรมที่ 11 การคิดวิเคราะห์.....	284
สาระสำคัญ .....	284
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	284
กิจกรรมการเรียนรู้.....	284
อุปกรณ์.....	289
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 11.....	289
กิจกรรมที่ 12 การแก้ไขปัญหา.....	296
สาระสำคัญ .....	296
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	296
กิจกรรมการเรียนรู้.....	296
อุปกรณ์.....	301
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 12.....	301



# PDF Editor

## แนะนำวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติมี 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง สำหรับผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสีียง เป็นการพัฒนามาจากแนวทางการปรับความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ของ Segal, William, and Teasdale (2013) กับโยคะอาสนะ การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) โดยทั้ง 2 วิธีมีกิจกรรม 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดย 40 นาทีแรกมีกิจกรรมที่ใช้ร่วมกัน คือ ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม การยอมรับความจริง (Acceptance) ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) และการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และ 20 นาทีหลังฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ท่าท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” และโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กิจกรรมนี้จัดให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด เพื่อหวังว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติสามารถควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงและลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงที่นำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสามารถลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติในการควบคุมความคิด ความรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”

 Wondershare<sup>TM</sup>  
กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มแบบเสีียง (Hazardous Drinking) มีคะแนนระหว่าง 8-15 ด้วยแบบวัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorders Identification Test: AUDIT)

PDF Editor

### ประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจการมีสติทำให้ควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติในการควบคุมความคิดอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติ ลดความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ส่งผลให้ระดับคลื่นแอลฟาพาวเวอร์ในสมองลดลง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน



# PDF Editor

### ตารางกิจกรรมวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ

ตารางวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ 2 วิธี คือ วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง (กลุ่มทดลองที่ 1) และวิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง (กลุ่มทดลองที่ 2) ดังนี้

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	<p>ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 การมีสติขั้นพื้นฐานแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 การมีสติขั้นพื้นฐานแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
2	<p>ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
3	<p>ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
4	<p>การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>
5	<p>การยอมรับความจริง (Acceptance) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2)</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p> <p>กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”</p>	<p>40 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>



WonderShare™

PDF Editor

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
6	ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที
7	ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที
8	ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที
9	การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที
10	ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที
11	การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที
12	การแก้ปัญห (Problem Solving) (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2) กลุ่มทดลองที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” กลุ่มทดลองที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง ไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”	40 นาที 20 นาที 20 นาที





**วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะ**  
**แบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และวิธีการปรับความคิด**  
**อย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง**

**กิจกรรมที่ 1 ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)**

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

**สาระสำคัญ**

ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) เป็นความคิดตามความเคยชิน ตามประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และจะตอบสนองแบบอัตโนมัติโดยไม่ทันคิด ทำให้กระทำการต่าง ๆ แบบไม่มีการตระหนักรู้ และจะตัดสินใจตามความเคยชินจากประสบการณ์ที่ผ่านมา คือ การไม่มีสติ (Doing Mode) เช่น การขับรถมักกระทำตามความเคยชิน คือ ขณะขับรถความคิดความรู้สึกไม่ได้อยู่ที่การขับรถ แต่ความคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ อย่างไม่มีสติตระหนักรู้ถึงการกระทำขณะขับรถ (Segal et al., 2013, pp. 63-75)

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะหยุดความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำความรู้เท่าทันความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อหยุดความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ

**กิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้นำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมได้ชี้แจงรายละเอียด เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม คือ เพื่อลดการตีความเครื่องตีความแอลกอฮอล์ กิจกรรมประกอบด้วย 12 ครั้ง ทำทุกสัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ด้วยการจัดกิจกรรมกลุ่ม ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นร่วมกัน มีการประเมินความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมก่อนและหลังสิ้นสุดกิจกรรมทุกครั้ง จากนั้นให้วางเงื่อนไขข้อตกลง การเข้ากลุ่มร่วมกัน ได้แก่ การตรงต่อเวลา การเข้าร่วมกิจกรรมตามวันเวลาที่กำหนดทุกครั้งจนเสร็จสิ้นกิจกรรม สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ (1 นาที)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)

เป็นความคิดความรู้สึกตามความเคยชิน ตามประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และจะมีการตอบสนองแบบอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทันทีทันใดแบบไม่ทันคิด และเป็นผลให้กระทำการต่าง ๆ แบบไม่มีสติตระหนักรู้ (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 1.1)

1.3 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) เช่น ขณะเดินหรือรับประทานอาหาร ความคิดความรู้สึกไม่จดจ่อกับการกระทำ แต่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ (1 นาที)

## 2. ชั้นกิจกรรม (40 นาที)

### 2.1 กิจกรรมเรียนรู้ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกเรียนรู้ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ ด้วยการเดินขึ้นบันไดและลงบันไดแบบปกติทั่วไปที่เคยเดินคือ เดินขึ้นและลงบันได 3 ชั้น จำนวน 1 เที้ยว เมื่อเดินเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มอีกครั้ง (10 นาที) ดังภาพต่อไปนี้



ภาพการเดินขึ้นบันไดและลงบันได (ที่มา: <http://gertexhealthshop.blogspot.com/>)

2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นบันไดและลงบันไดแบบปกติทั่วไปที่เคยเดิน ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 1.2)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นบันไดและลงบันได จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้ (20 นาที)

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกการนั่งอย่างมีสติกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และให้ฝึกนั่งอย่างมีสติกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยการนั่งขัดสมาธิกับพื้น หลังตรงหลังขา ห่างกันช่วงแขน และให้จินตนาการกับการนั่ง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ พร้อมกับเปิดแผ่นบันทึกเทป DVD เพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ในห้องกิจกรรมเสร็จแล้วให้อยู่ในท่าที่สบาย (20 นาที)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกการเดินอย่างมีสติกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และให้ฝึกเดินอย่างมีสติกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยการเดินให้จินตนาการกับการเดิน หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ พร้อมกับเปิดแผ่นบันทึกเทป DVD เพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ในห้องกิจกรรมเสร็จแล้วให้อยู่ในท่าที่สบาย (20 นาที)

### 3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกเรียนรู้ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ ด้วยการเดินขึ้นบันไดและลงบันไดแบบปกติทั่วไปที่เคยเดิน กิจกรรมนี้เป็นการฝึกเรียนรู้การไม่มีสติมักทำตามความเคยชิน หรือไม่รู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ ทำให้ความคิดความรู้สึกไม่จดจ่อกับการกระทำ เช่น ขณะเดินความคิดความรู้สึกไม่จดจ่ออยู่กับการเดิน แต่มัวคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เรียกว่าการไม่มีสติ จึงต้องฝึกเรียนรู้ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) เพื่อหยุดความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการนั่ง/เดินอย่างมีสติกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” เป็นการฝึกโยคะอาสนะขั้นพื้นฐานแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/แบบเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจการมีสติเบื้องต้น เพื่อปรับให้มีสติมากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. พื้นที่บันได
4. แผ่นบันทึกเทป DVD เพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 1

#### เอกสารหมายเลข 1.1 ใบความรู้ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)

#### ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)

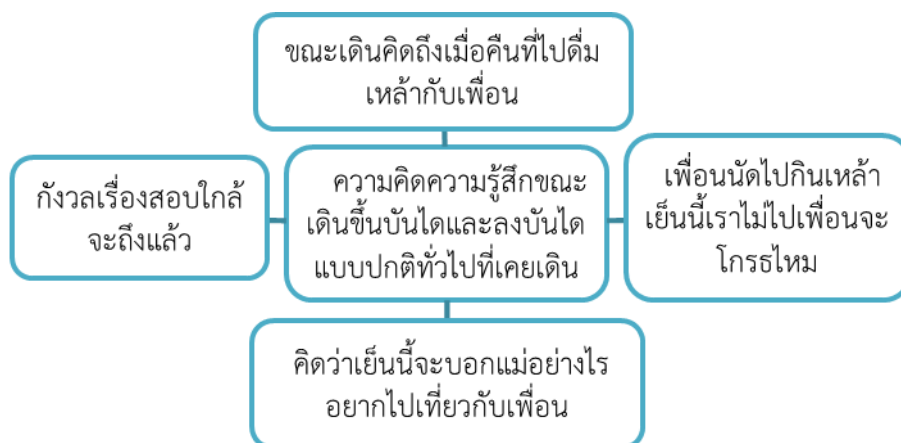
เป็นความคิดตามความเคยชินตามประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และจะตอบสนองแบบอัตโนมัติโดยไม่ทันคิด ทำให้กระทำการต่าง ๆ แบบไม่มีการตระหนักรู้ และจะตัดสินใจตามความเคยชินจากประสบการณ์ที่ผ่านมาอย่างไม่มีสติ เช่น การขับรถมักกระทำตามความเคยชิน คือ ขับรถไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ แบบไม่มีสติตระหนักรู้ถึงการกระทำขณะขับรถ



wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 1.2 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมการเดินขึ้นบันได และลงบันไดแบบปกติทั่วไปที่เคยเดิน



เอกสารหมายเลข 1.3 แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดแบบไม่มีสติได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดแบบไม่มีสติได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดแบบไม่มีสติได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 1.4 แบบสอบถามความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)**

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	ในขณะที่ฉันรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของฉัน เช่น รับรู้ถึงร่างกายของฉันเคลื่อนย้าย					
2	ในขณะที่ฉันรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของฉันในขณะนั้น เช่น นั่งอย่างไรหรืออยู่ที่ไหน					
3	ฉันไม่รับรู้ถึงความคิดความรู้สึกของฉันในขณะที่เดินและนั่ง เพราะมัวแต่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ					
4	ในขณะที่เดินฉันไม่รับรู้ได้ว่ากล้ามเนื้อของฉันกำลังเกร็งหรือผ่อนคลาย					
5	ในขณะที่เดินฉันไม่รับรู้สัมผัสถึงลมหายใจเข้าออกได้ เพราะความคิดความรู้สึกไม่จดจ่อในส่วนนี้					
6	ในขณะที่เดินฉันสามารถกำหนดความรู้สึกอยู่ที่บางสิ่งบางอย่างได้ โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ					
7	ในขณะที่เดินฉันไม่รับรู้สัมผัสได้ว่าความคิดความรู้สึกฉันเริ่มสงบลง					
8	ไม่ว่าขณะที่ฉันเดินหรือนั่งความคิดความรู้สึกของฉันมักเหม่อลอย คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้					
9	ฉันยังคงควบคุมความคิดความรู้สึกไม่ให้คิดเรื่องอื่น ๆ ยังทำให้ฉันอึดอัดใจและกระวนกระวายมากขึ้น					
10	ฉันไม่สามารถอยู่อย่างสงบนิ่งได้ทั้งทำนั่งและทำเดิน					

**เอกสารหมายเลข 1.5 แบบประเมินการมีสติด้วยการนั่ง/เดินอย่างมีสติ**

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกเดินอย่างมีสติ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับการนั่ง/เดินได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับการนั่ง/เดินได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับการนั่ง/เดินได้น้อย

## กิจกรรมที่ 2 ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) คือ ความคิดความรู้สึกที่จดจ่ออยู่กับการกระทำที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้ความคิดไม่ฟุ้งซ่านล่องลอยไปตามอารมณ์ ความคิดรู้สึกอย่างไม่มีสติ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ฉะนั้น ต้องฝึกความคิดความรู้สึกให้อยู่กับการกระทำในปัจจุบัน ด้วยการควบคุมความคิดความรู้สึกไม่คิดฟุ้งซ่าน เมื่อความคิดความรู้สึกสงบนิ่งทำให้เกิดการตระหนักรู้ หรือรู้เท่าทันความคิดความรู้สึกได้ ทำให้มีการไตร่ตรองความคิดก่อนการกระทำมากขึ้น ในที่สุดสามารถลดความคิดทางลบและไม่ยึดติดกับความคิดเดิม ๆ (Non-Striving) เรียกว่า ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) คือ การมีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น (Segal et al., 2013, pp. 63-75)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) และการมีสติสามารถควบคุมความคิดทางลบ หรือความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะใช้ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) มากกว่าความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการใช้ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อควบคุมความคิดที่ตอบสนองแบบทันทีทันใดโดยไม่ทันคิด ส่วนใหญ่เป็นความคิดทางลบหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชี้นำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) คือ การเรียนรู้ความคิดความรู้สึกที่จดจ่ออยู่กับการกระทำที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นการควบคุมความคิดความรู้สึกไม่คิดฟุ้งซ่านล่องลอยไปตามอารมณ์และความคิด ที่มักกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ฉะนั้น การฝึกความคิดความรู้สึกที่มีสติ ต้องฝึกให้เกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดในขณะนั้น เรียกว่า การมีสติ (Being Mode) (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 2.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) เช่น กำลังนั่ง/เดินความคิดความรู้สึกจดจ่ออยู่กับร่างกายในขณะนั่ง/เดิน ความคิดความรู้สึกไม่คิดฟุ้งซ่านล่องลอยไปตามอารมณ์และความคิดอื่น ๆ (2 นาที)

#### 2. ชี้นกิจกรรม (40 นาที)

2.1 ฝึกความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) (20 นาที)



2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ด้วยการเดินขึ้นและลงบันไดอีกครั้ง แต่ครั้งนี้จะแตกต่างจากกิจกรรมที่ 1 โดยให้เดินขึ้นและลงบันไดแบบมีสติ คือ เดินขึ้นและลงบันไดทีละขั้น 3 ขั้น จำนวน 1 เที้ยว ให้ความคิดความรู้สึกอยู่กับการเดิน และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ไม่คิดถึงเรื่องใด ๆ ในขณะที่เดินขึ้นและลงบันได เมื่อเดินเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มกันอีกครั้ง (10 นาที)

2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดอย่างมีสติ ให้เปรียบเทียบความแตกต่างของการเดิน ในกิจกรรมที่ 1 กับกิจกรรมที่ 2 และให้เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 2.2)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันได จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



wondershare™



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

PDF Editor



2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตาคำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



wondershare™



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

PDF Editor

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)



QiYoga®  
wonder share™

PDF Editor

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โนมตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมการเดินขึ้นบันไดและลงบันไดอย่างมีสติ ว่ากิจกรรมนี้เป็นการฝึกเรียนรู้การมีสติ เพราะการมีสติมักมีความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการกระทำ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่ากำลังทำอะไรในขณะนั้น เช่น เดินก็รู้ยู่ที่กำลังเดิน ไม่ฟุ้งซ่านไปตามความคิดความรู้สึก เมื่อไม่ฟุ้งซ่านทำให้สามารถควบคุมความคิดความรู้สึกได้ในที่สุดลดความคิดเชิงลบ เรียกว่า การมีสติ (Being Mode) ดังนั้น การฝึกทำให้เราสามารถเห็นความแตกต่างของความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) คือ ขณะเดินมัวแต่คิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ ไม่ได้

จดจ่อกับการเดิน ที่เป็นการฝึกในครั้งที่ 1 แต่การฝึกครั้งที่ 2 เป็นการฝึกความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) คือ ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเดินไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ เป็นการตระหนักรู้หรือรับรู้อารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้น (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. การเตรียมพื้นที่บันได
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”/โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 2

**เอกสารหมายเลข 2.1** ใบความรู้ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)

ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) คือ ความคิดความรู้สึกที่จดจ่อกับการกระทำที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่คิดฟุ้งซ่านล่องลอยไปตามความรู้สึก ที่มักกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ที่ยังมาไม่ถึงหรือจมอยู่กับอดีตที่ทำให้เจ็บปวด ฉะนั้น การฝึกความคิดความรู้สึกที่มีสติ ต้องฝึกความคิดความรู้สึกอยู่กับการกระทำขณะนั้น ควบคุมไม่คิดฟุ้งซ่าน เมื่อความคิดความรู้สึกสงบนิ่งทำให้มีการตระหนักรู้ในสิ่งที่กระทำมากขึ้น ด้วยการมีสติอยู่กับตัว (Self of Control) เรียกว่า ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) คือ การมีสติอยู่กับการกระทำปัจจุบัน

**ความหมายของการมีสติ (Mindfulness)**

ความหมายของการมีสติ (Mindfulness) เป็นการกำหนดความคิดความรู้สึกอยู่ที่ใดที่หนึ่งอย่างมีเป้าหมายในขณะนั้น ไม่ต้องการตัดสินว่าสิ่งนั้นดีไม่ดีเป็นวิธีการมองอย่างลึกเข้าไปในความเป็นตัวตน ในที่สุดเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ การมีสติเป็นการเพิ่มพลังแห่งความเป็นอิสระในระบบการคิด เป็นการเรียนรู้ที่จะฟังร่างกายของตนเอง (Kabat-Zinn, 2005, p. 24) นอกจากนี้ สติ ยังมีความหมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เพเลอใจ ชุกคิดขึ้นได้ การรู้สึกตัวในขณะนั้น การคุมความคิดความรู้สึกไว้ในกิจ หรืออาการที่ความคิดความรู้สึกนึกถึงสิ่งที่จะทำหรือพูด เป็นอาการที่ไม่

หลงลืม ระวังภัยอันตรายได้ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เพื่อป้องกันปัญหาเบื้องต้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไป ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น การทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบมีสมาธิในการทำกิจการงาน ไต ๆ ทำให้อารมณ์ปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ (Wikipedia, 2016, online)

### ประโยชน์ของการมีสติ

1. รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว (กายสังขาร) ในอันที่จะการสร้างกรรมใด ๆ คือ ศีล
2. รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต (จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ คือ สมาธิ
3. รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย (มโนสังขาร) ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ คือ ปัญญา

นอกจากนี้ การมีสติ (Mindfulness) ประกอบด้วย Awareness หมายถึง ความตระหนักรู้ ต่อสิ่งที่มากระทบต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทั้งภายในและภายนอกตัวเรา In the Present หมายถึง การสัมผัสอยู่กับเหตุการณ์ในขณะนั้น (Here and Now) และ Acceptance หมายถึง การยอมรับ กับความจริงแม้จะเจ็บปวดหรือรู้สึกกดดัน (Germer, 2005, pp. 3-27)

### การฝึกการมีสติ (Attitude Of Mindfulness)

การฝึกการมีสติมีด้วยกัน 6 รูปแบบ ฝึกการไม่ตัดสิน (Non-Judging) ฝึกความอดทน (Patience) ฝึกจิตใจแบบผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind) ฝึกความเชื่อใจ (Trust) ฝึกการไม่ดิ้นรน แข่งขัน (Non-Striving) และฝึกการปล่อยให้เป็นไปตามที่เป็นหรือปล่อยวาง (Letting Go) (Bieling et al., 2003, pp. 123-137)

### ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

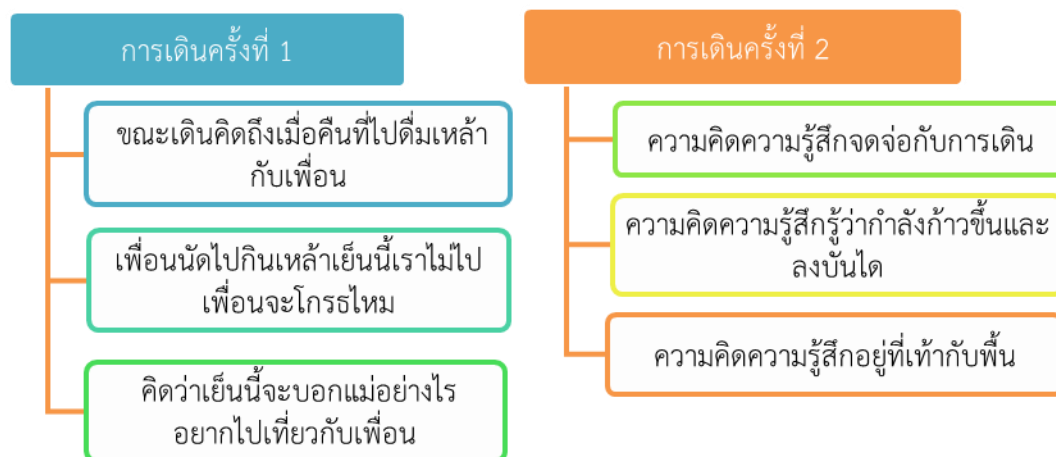
ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สามารถมองได้ 3 ประเภท คือ 1) ในด้านแนวคิด พื้นฐาน พบว่า สมาธิทำให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ขณะที่สติเป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึกที่ถูกเบี่ยงเบนด้วยสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระตุ้น 2) ในด้านกระบวนการ พบว่า สมาธิ เป็นความพยายามที่จะหยุดคิด ขณะที่สติเป็นความพยายามมุ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบัน 3) ในด้านวิธีการ พบว่า สมาธิ จะเป็นการฝึกสังเกตทางด้านลมหายใจ ขณะที่สติเป็นการให้ความสนใจกับลมหายใจใน บางครั้ง แต่มุ่งเน้นสิ่งที่กระทำในขณะนั้น คนที่ฝึกการมีสติจะมีระดับของสติได้เป็น 3 ระดับ คือ การมี สติรู้ในขั้นพื้นฐาน (รู้ลมหายใจบ้าง) การมีสติที่สามารถอยู่กับกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันได้ และ การมีสติที่ยังรู้เท่าทันในความคิดและอารมณ์ของตนเอง (ยังยุทธ์ วงภิรมย์ศานติ, 2557, หน้า 8)

ดังนั้น การมีสติเป็นการระลึกหรือรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร อารมณ์สงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน สติเป็นตัวคุมความคิดความรู้สึกที่จดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียวก็ก่อให้เกิดสมาธิได้



PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 2.2** ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมความคิด  
ความรู้สึกที่มีสติ



**เอกสารหมายเลข 2.3** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ความคิด  
ความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดแบบมีสติได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดแบบมีสติได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกขณะเดินขึ้นและลงบันไดแบบมีสติได้น้อย



Wondershare™

PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 2.4 แบบสอบถามความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)**

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	ในขณะที่เดินฉันรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของฉัน เช่น รับรู้ถึงร่างกายของฉันเคลื่อนย้าย					
2	ในขณะที่นั่งฉันรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของฉันในขณะนั้น เช่น นั่งอย่างไรหรืออยู่ที่ไหน					
3	ฉันไม่รับรู้ถึงความคิดความรู้สึกของฉันในขณะที่เดินและนั่ง เพราะมัวแต่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ					
4	ในขณะที่เดินฉันไม่รับรู้ได้ว่ากล้ามเนื้อของฉันกำลังเกร็งหรือผ่อนคลาย					
5	ในขณะที่เดินฉันไม่รับรู้สัมผัสถึงลมหายใจเข้าออกได้ เพราะความคิดความรู้สึกไม่จดจ่อในส่วนนี้					
6	ในขณะที่เดินฉันสามารถกำหนดความรู้สึกอยู่ที่บางสิ่งบางอย่างได้ โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ					
7	ในขณะที่เดินฉันไม่รับรู้สัมผัสได้ว่าความคิดความรู้สึกฉันเริ่มสงบลง					
8	ไม่ว่าขณะที่ฉันเดินหรือนั่งความคิดความรู้สึกของฉันมักเหม่อลอย คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้					
9	ฉันยังควบคุมความคิดความรู้สึกไม่ให้คิดเรื่องอื่น ๆ ยังทำให้ฉันอึดอัดใจและกระวนกระวายมากขึ้น					
10	ฉันไม่สามารถอยู่อย่างสงบนิ่งได้ทั้งทำนั่งและทำเดิน					



Wondershare™

PDF Editor



เอกสารหมายเลข 2.5 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

### กิจกรรมที่ 3 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

#### สาระสำคัญ

ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน เป็นการรับรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะความรู้สึกทางกาย หรือทางอารมณ์เพียงแค่ว่ารับรู้ตามสิ่งที่เห็น ได้ยินอย่างที่ได้ยินไม่ปรุงแต่ง เพื่อให้ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน เป็นการควบคุมความคิดความรู้สึกแบบเดิม ๆ อย่างที่เคยประสบมา เช่น เห็นน้ำอัดลม ไม่คิดปรุงแต่งว่าถ้าได้ดื่มแล้วสดชื่นคลายร้อน ฉะนั้น ต้องฝึกการรับรู้ตามสิ่งที่ได้เห็น ไม่คิดเกินตามความเป็นจริงหรือไม่ปรุงแต่ง และไม่ต้องตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน เพียงแค่รับรู้ตามความเป็นจริงในขณะนั้น (Here and Now) (Germer, 2005, pp. 3-27)

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน เป็นการควบคุมความคิดความรู้สึกที่แตกต่างจากที่เคยเป็นมา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการฝึกความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

#### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

##### 1. ขั้นนำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน ว่าเป็นความคิดความรู้สึกที่ได้รับรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะความรู้สึกทางกาย ทางจิตหรืออารมณ์ เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฉะนั้น ต้องฝึกการรับรู้ตามสิ่งที่ได้เห็น ไม่คิดเกินตามความเป็นจริง หรือไม่ฟังชันไปตามอารมณ์ที่ปรุงแต่ง และไม่ต้องตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี เมื่อเป็นเช่นนี้ความคิดความรู้สึกจะอยู่กับปัจจุบัน และเพียงแค่รับรู้ตามความเป็นจริงในขณะนั้น (8 นาที) ใ้บความรู้ (เอกสารหมายเลข 3.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน เช่น เราเห็นเพื่อนเดินผ่านเราไปโดยไม่ทักทาย เรามักคิดปรุงแต่งว่าเพื่อนคงโกรธเรา จึงควรฝึกคิดเพียงแค่รับรู้ว่าเขาเดินผ่านไปและไม่ทักเราแค่นั้น อย่างคิดเกินเลยไปกว่านั้นหรือปรุงแต่ง หรือเห็นเหล่าแล้วไม่ปรุงแต่งว่าถ้าได้ดื่มทำให้สนุกสนานและคลายเครียดได้ แต่ให้คิดอย่างที่เห็นเท่านั้น ว่าเป็นเพียงน้ำที่มีสี (2 นาที)

##### 2. ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

##### 2.1 ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present) (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และแจกภาพเหล่าผสมโซดาในแก้วกลุ่มละ 1 แผ่น จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกเห็นอย่างที่ได้เห็น ได้ยินอย่างที่ได้ยิน

(Five-Minute “Seeing” or “Hearing” Exercise) จากการดูภาพ “เหล่าผสมโซดาในแก้ว” เมื่อดูภาพแล้วในกลุ่มมีความคิด ความรู้สึกและมีพฤติกรรมอย่างไร (5 นาที) จากภาพ (เอกสารหมายเลข 3.2)

2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดและเขียนความคิดความรู้สึกร่วมกัน หลังจากดูภาพ “เหล่าผสมโซดาในแก้ว” และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (3 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 3.3)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในความคิดความรู้สึกหลังจากดูภาพแล้ว จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (2 นาที)

2.1.4 ให้ดูภาพเหล่าที่ผสมโซดาในแก้วอีกครั้ง ครึ่งนี้ให้ฝึกความรู้สึกอย่างที่รู้สึกในขณะนั้น ด้วยกิจกรรมเห็นอย่างเห็น ได้ยินอย่างที่ได้ยิน เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกแบบเดิม ๆ อย่างที่เคยประสบมา เช่น เห็นภาพเหล่าแล้วอยากดื่ม เพราะมีความคิดว่าดื่มแล้วทำให้คลายเครียดสดชื่นหายเหนื่อย จึงต้องฝึกควบคุมความคิดความรู้สึกอยากดื่ม ด้วยการดูภาพอย่างเห็น รู้สึกอย่างที่รู้สึกในภาพอย่างเดียว ไม่คิดเกินความเป็นจริงว่าเป็นแค่น้ำที่มีสี (5 นาที) จากภาพ (เอกสารหมายเลข 3.2)

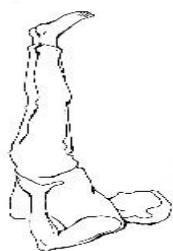
2.1.5 ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนความคิดความรู้สึกร่วมกัน หลังจากดูภาพ “เหล่าผสมโซดาในแก้ว” และให้เปรียบเทียบการดูภาพ ครั้งที่ 1 กับ ครั้งที่ 2 และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (3 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 3.4)

2.1.6 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในความคิดความรู้สึกหลังจากดูภาพแล้ว จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (2 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตากำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

PDF Editor

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หงายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข้าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข้า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข้าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข้า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อยด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)



Wondershare™  
www.alamy.com - DZAFF4

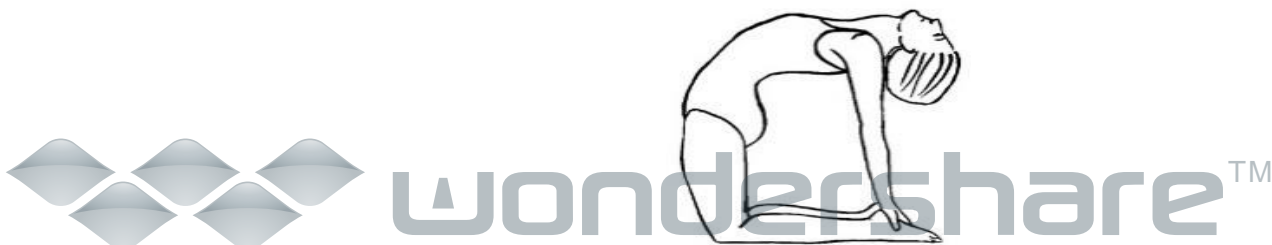
PDF Editor

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวาขึ้นมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

PDF Editor

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาไว้ระหว่างมือ ทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมนี้เป็นการฝึกความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการฝึกความคิดความรู้สึกอย่างรู้สึกในการกระทำนั้น ด้วยการดูภาพ ครั้งที่ 1 กับ ครั้งที่ 2 ที่แตกต่างกัน โดยการดูภาพครั้งที่ 1 ดูภาพและมีความคิดความรู้สึกปรุงแต่ง ไปตามอารมณ์ ความรู้สึกที่ได้เคยรับรู้มา เกิดจินตนาการว่าถ้าได้ดื่มจะทำให้เกิดความพึงพอใจ และน้ำลายไหล แต่ การดูภาพ ครั้งที่ 2 เป็นการฝึกเห็นอย่างที่เราเห็น ได้ยินอย่างที่ได้ยิน ไม่คิดปรุงแต่งเกินความเป็นจริง ทำให้สามารถควบคุมความคิด อารมณ์และความรู้สึกอยากดื่มได้ ที่แตกต่างจากสิ่งที่เคยรับรู้มา ฉะนั้น ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน เป็นการรับรู้ตามสิ่งที่ได้เห็นไม่คิดเกินตามสิ่งที่ได้เห็นในขณะนั้น หรือไม่ปรุงแต่งเพียงแค่ว่ารับรู้และไม่ต้องตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี



3. ภาพ “เหล่าผสมโซดาในแก้ว”
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” / โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 3

#### เอกสารหมายเลข 3.1 ใบความรู้ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน

เป็นความคิดความรู้สึกที่ได้รับรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะความรู้สึกทางกาย ทางจิตหรืออารมณ์ เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฉะนั้น ต้องฝึกการรับรู้ตามสิ่งที่ได้เห็น ไม่คิดเกินความเป็นจริง หรือไม่พุ่งชนไปตามอารมณ์ที่ปรุงแต่ง และไม่ต้องตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี เพียงแค่รับรู้ตามความเป็นจริงในขณะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบันจึงสามารถนำมาใช้ในชีวิตร่วมกับปัจจุบัน (New Heart New World, 2016, online) ดังนี้

1. ตระหนักถึงสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา หยุดใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและซึ่มซั่มถึงสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้าง หรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นก็ตาม ใส่ใจและสนใจในทุก ๆ แ่งมุมที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณ เช่น ลองออกไปเดินเล่นและมองทุก ๆ สิ่งรอบตัวคุณ ถ้าคุณอยู่กลางแจ้ง ลองมองต้นไม้ ทิวทัศน์ และรับรู้ถึงสัมผัสของอากาศที่พัดผ่าน แต่ถ้าคุณอยู่ในร่ม ลองใส่ใจกับสีสนบนกำแพง เสียงที่คุณได้ยิน หรือความรู้สึกของพื้นที่ใต้เท้าคุณ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสติกับทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ

2. ช้าลงบ้าง ผู้คนมักจะใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ จึงทำให้ตัวเองช้าลงและมีความสุขกับทุกสิ่งที่ทำ แม้ว่ามันจะน่าเบื่อก็ตาม เช่น ใส่ใจกับอาหารว่างที่คุณกิน หยิบองุ่นขึ้นมาหนึ่งพวงแล้วมองมันอย่างพิณีพิจารณา รับรู้ถึงรูปร่างและขนาดของมัน กินองุ่นหนึ่งลูกและมีความสุขกับรสหวานขององุ่นที่ปลายลิ้นได้รับ

3. เปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน การทำสิ่งเดิม ๆ เหมือนกันทุกวันจะทำให้คุณรู้สึกติดอยู่กับที่และลึ้มที่จะใส่ใจกับปัจจุบัน เพราะฉะนั้น จึงเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันคู้บ้าง เช่น ลองเปลี่ยนเส้นทางที่คุณเดินทาง ขึ้นรถเมล์ที่ป้ายอื่น หรือขับรถไปในเส้นทางอื่น อะไรก็ได้ที่ทำให้คุณจดจำถึงสิ่งที่คุณทำในวันนั้นได้ จะทำให้คุณอยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น หรือถ้าคุณไม่ยอมสร้างการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ลองตระหนักถึงสิ่งที่คุณทำให้มากขึ้น เช่น การรับรู้รสของอาหารที่คุณกิน หรือการเปลี่ยนแปลงของสีไปไม้้นอกหน้าต่าง

4. ทำให้การรอคอยสั้นลงด้วยการใส่ใจกับอะไรบางอย่าง อาจจะมีบางเวลาที่คุณต้องรออะไรบางอย่าง ไม่ว่าจะรอแถวจ่ายเงินหรือรอรถติดไฟแดง ใช้เวลาระหว่างการรอนั้นเพื่อมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวคุณ มีสติกับสิ่งที่อยู่รอบตัว แทนที่จะเฝ้ารอให้แถวสั้นลงหรือรอไฟเขียว รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์เพื่อให้เวลาผ่านไป

5. สร้างสิ่งเตือนใจ เมื่อคุณรู้สึกล่องลอยไปจากปัจจุบัน คุณอาจจะต้องการสิ่งที่เตือนให้คุณกลับสู่ปัจจุบันขณะ เช่น การเขียนโน้ต การทาเล็บด้วยสีสนสดใส หรือการใส่หน้ากากกลับด้าน ซึ่งจะช่วยให้เตือนใจคุณ และทุกครั้งที่เห็นสิ่งเตือนใจเหล่านั้น ให้ใช้เวลาสักเล็กน้อยเพื่อฟังเสียง ดมกลิ่น หรือมองไปรอบ ๆ ตัวคุณ และตระหนักถึงสิ่งที่คุณรู้สึกและสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณโฟกัสไปยังสถานการณ์ปัจจุบันได้ดี และไม่ออกแวกไปยังอดีตหรืออนาคต



Wondershare<sup>TM</sup>

PDF Editor

6. โฟกัสกับสิ่งที่ทำ แทนที่จะทำอะไรอย่างไร้สติและเลื่อนลอย ลองใช้เวลาเพื่อทำสิ่งนั้นอย่างจริงจังและดีที่สุด เช่น ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับการเขียนรายงานอย่างจดจ่อ และตั้งใจกับมันจนการคิดถึงอดีตและอนาคตจางหายไป การโฟกัสจะง่ายขึ้นเมื่อคุณไม่ทำอะไรเลย ๆ สิ่งพร้อมกัน เพราะการทำหลาย ๆ สิ่งพร้อมกันจะทำให้คุณออกนอกเส้นทาง และใจลอยไปสู่สิ่งอื่นได้ง่าย ทำงานให้เสร็จเป็นอย่าง ๆ และช้า ๆ เพื่อให้คุณได้ใส่ใจกับการกระทำของคุณและอยู่กับปัจจุบันขณะ

7. ทำสมาธิ วิธีที่ดีที่สุดที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ การทำสมาธิ เป้าหมายของการทำสมาธิคือ การวางสิ่งอื่น ๆ ไว้ไม่ว่าจะเป็นความกังวลถึงอดีตหรืออนาคต และโฟกัสไปยังปัจจุบันขณะ เช่น เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ โฟกัสไปยังลมหายใจ และลืมทุกสิ่งในหัวของคุณ ในท้ายที่สุดทุก ๆ ความกังวลจะหายไป จงใช้เวลาและความอดทนกับการฝึกฝนสมาธิ อย่ายอมแพ้ ถ้าคุณยังไม่รู้สึกสงบในตอนแรก แล้วคุณก็จะพบกับความสงบสุขในท้ายที่สุด

### เอกสารหมายเลข 3.2 ใบงานภาพเหล้าผสมโซดาในแก้ว



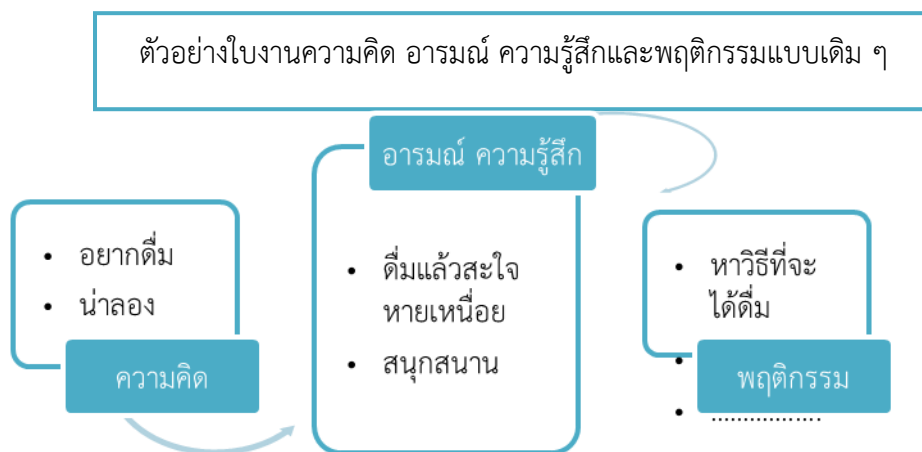
ภาพเหล้าผสมโซดาในแก้ว (ที่มา: <https://th.images.search.yahoo.com/yhs/search>)



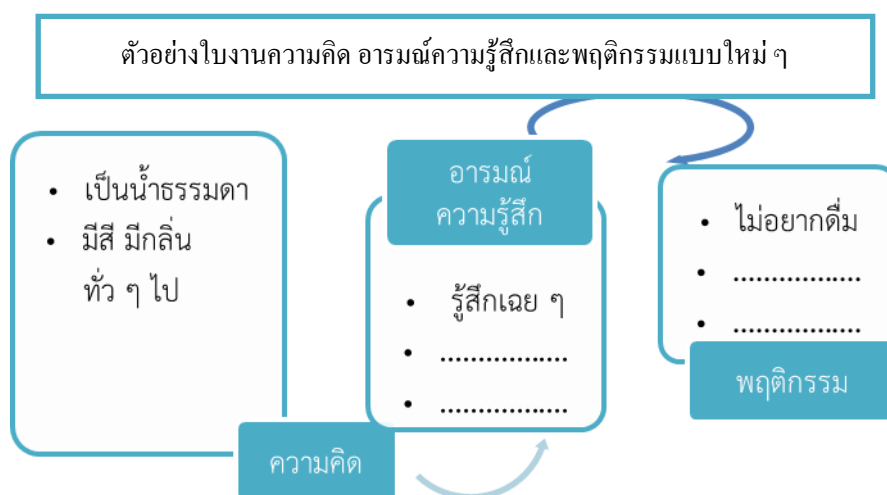
wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 3.3 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมหลังจากดูภาพ  
“เหล้าผสมโซดาในแก้ว” ครั้งที่ 1



เอกสารหมายเลข 3.4 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมหลังจากดูภาพ  
“เหล้าผสมโซดาในแก้ว” ครั้งที่ 2



Wondershare™

PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 3.5** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบันได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบันได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบันได้น้อย

**เอกสารหมายเลข 3.6** แบบสอบถามความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่าผสมโซดาในแก้ว ฉันไม่คิดปรุงแต่งเกินความเป็นจริง เช่น เห็นเพียงเป็นน้ำที่มีสี					
2	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่าผสมโซดาในแก้ว ฉันคิดว่าถ้าได้ดื่มจะทำให้มีความรู้สึกดีขึ้น					
3	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่าผสมโซดาในแก้ว ฉันสามารถควบคุมความคิดอารมณ์ที่อยากดื่มได้					
4	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่าผสมโซดาในแก้ว ฉันควรทำให้เกิดความเคยชิน แคร่รู้ว่าเหล่าเป็นเครื่องดื่มทั่ว ๆ ไป ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอย่างไร					
5	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่าผสมโซดาในแก้ว ฉันรับรู้ความรู้สึกร่างกายจิตใจของฉันว่าไม่คิดเกินจริง					
6	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่าผสมโซดาในแก้ว ฉันควรทำให้เกิดความเคยชิน ว่าเป็นสิ่งที่เราไม่เคยดื่มมาก่อน เพื่อหยุดความรู้สึกอยากดื่ม					

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
7	เมื่อฉันเห็นภาพเหล่านี้สมโซดาในแก้ว ทำให้ฉันคิดถึงในขณะที่ฉันดื่มและอยากดื่ม					
8	เมื่อเห็นภาพเหล่านี้สมโซดาในแก้ว ฉันน้ำลายไหลทันที					
9	เมื่อเห็นภาพเหล่านี้สมโซดาในแก้ว ฉันสามารถควบคุมความคิดอยากดื่มได้ เพียงเห็นอย่างที่เราเห็น เช่น เป็นน้ำที่มีสีเท่านั้น					
10	ถ้าฉันเครียดหรือมีปัญหา ฉันสามารถดื่มน้ำแทนความรู้สึกการผ่อนคลายได้					

**เอกสารหมายเลข 3.7** แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



Wondershare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 4 การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม คือ การให้บุคคลคอยสังเกต ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าคิดไม่ดีพฤติกรรมก็ออกมาไม่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าคิดดีพฤติกรรมก็ออกมาดี เพื่อให้เห็นความคิดที่เกิดขึ้น อารมณ์ก็จะเกิดตามมาในที่สุดก็จะแสดงพฤติกรรมออกมา เป็นการฝึกให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมได้ เพื่อให้ควบคุมพฤติกรรมได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการฝึกการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมได้

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชำนาญ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม คือ การให้บุคคลคอยสังเกตความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าคิดไม่ดี พฤติกรรมก็ออกมาไม่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าคิดดีพฤติกรรมก็ออกมาดี เช่น เมื่อถูกแม่ตำ เราคิดว่า แม่ไม่รัก ทำให้มีความรู้สึกไม่ดีต่อแม่ อารมณ์โกรธก็จะเกิดขึ้น จึงหนีออกจากบ้านไปดื่มเหล้ากับเพื่อน ฉะนั้น การฝึกครั้งนี้เพื่อให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ทำให้เป็นปัญหาตามมา (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 4.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม เช่น เมื่อถูกเพื่อนตำ ความคิดผุดขึ้นมาว่าเพื่อนสับสนประมาท อารมณ์โกรธตามมา จึงเดินตรงไปต่อเยเพื่อน (2 นาที)

#### 2. ชำนาญ (40 นาที)

##### 2.1 ฝึกการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แจกภาพลูกทะเลาะกับพ่อแม่ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม จากภาพ “ลูกทะเลาะกับพ่อแม่” ด้วยการดูภาพครั้งที่ 1 และให้หลับตานึกถึงภาพเหตุการณ์ ถ้าเป็นตัวเราจะมิ



Wondershare™

PDF Editor

ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร ครั้งที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนดูภาพ “ลูกทะเลาะกับพ่อแม่” อีกครั้ง ครึ่งนี้ให้ควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่ทะเลาะกับพ่อแม่แล้วหนีไปตีหม้อ (10 นาที) ภาพจาก (เอกสารหมายเลข 4.2)

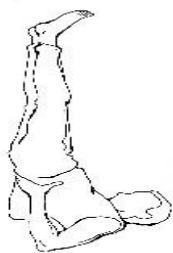
2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟิลิปชาร์ท ปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนผลจากการดูภาพ “ลูกทะเลาะกับพ่อแม่” และให้เขียนลงในกระดาษฟิลิปชาร์ท (5 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 4.3)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในผลจากการดูภาพ จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หงายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลังตักกำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้





ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)



Wondershare™

PDF Editor

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่าอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่าอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายึดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาท้าวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่าอินทรี ดังนี้



ภาพท่าอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)



wondershare™

PDF Editor

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปลอยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปลอยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปลอยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปลอยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาว่างระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม สรุปพร้อมกันในสิ่งที่เรียนรู้ กิจกรรมนี้เป็นการฝึกให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ถ้าสามารถรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกได้ ก็จะควบคุมพฤติกรรมได้ในที่สุด (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ทำเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little

Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. ภาพ “ลูกทะเลาะกับพ่อแม่”
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 4

**เอกสารหมายเลข 4.1** ใบความรู้การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม

การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม คือ การเฝ้าคอยสังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าคิดไม่ดีพฤติกรรมก็ออกมาไม่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าคิดดี พฤติกรรมก็ออกมาดี เพื่อให้เห็นความคิดที่เกิดขึ้น อารมณ์ก็จะตามมาและเกิดพฤติกรรม ทำให้เข้าใจ และรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้ จะทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมได้

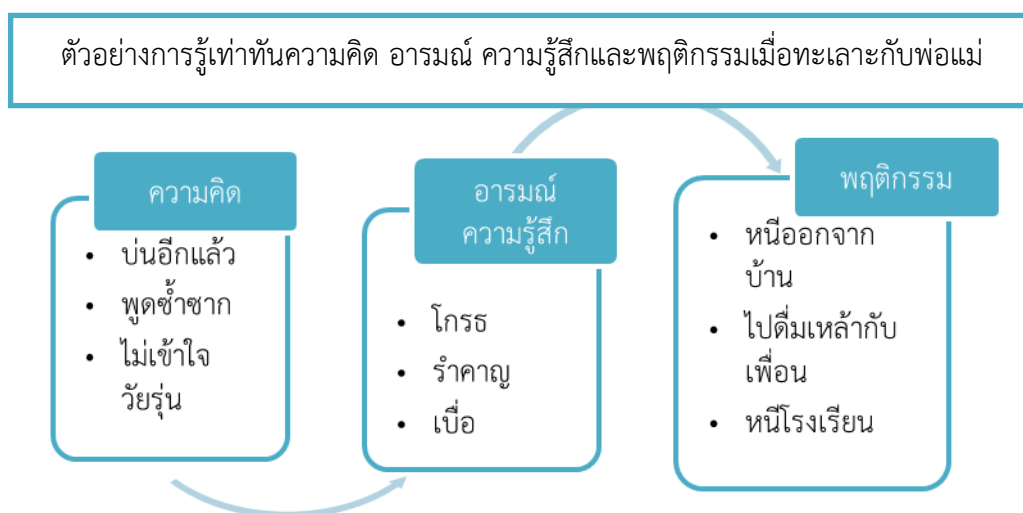
**เอกสารหมายเลข 4.2** ใบงานภาพ “ลูกทะเลาะกับพ่อแม่”



ภาพลูกทะเลาะกับพ่อแม่ (ที่มา: <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=7&t=44112&view=print>)

# PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 4.3** ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม



**เอกสารหมายเลข 4.4** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมได้น้อย



Wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 4.5 แบบสอบถามการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม

คำชี้แจง 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึงเกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	ขณะที่ฉันกำลังทะเลาะกับแม่ ฉันจะคิดว่าฉันโตแล้ว และคิดฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ที่โกรธ และโต้ตอบออกอย่างรุนแรงแบบไม่ทันคิด ไม่สนใจว่าจะเกิดอะไรขึ้น					
2	เมื่อแม่บ่น ฉันมักเกิดอารมณ์รุนแรงเสมอ ๆ และคิดว่าน่าจะออกไปให้พ้นจากบ้านโดยไม่มีเหตุผล เพราะฉันมักจะมีความคิดความรู้สึกว่าฉันถูกเสมอ					
3	ขณะที่ฉันกำลังทะเลาะกับแม่ ฉันตระหนักรู้เท่าทันความคิดว่า ถ้าฉันปล่อยตามอารมณ์ความรู้สึก จะทำให้โกรธและหนีออกจากบ้านและไปตีแม่แล้ว					
4	เมื่อฉันกำลังทะเลาะกับแม่ ฉันควรรับรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าตอนนี้แม่กำลังโกรธเดี๋ยวก็กายหาย เพราะเราเองก็ผิด					
5	ฉันสามารถทำงานต่อได้ ด้วยการพยายามสร้างความเคยชินโดยไม่ต้องใส่ใจอารมณ์ของแม่					
6	เมื่อฉันถูกแม่บ่นฉันสามารถควบคุมความคิดความรู้สึกที่โกรธได้ เพราะฉันจะไม่ตัดสินว่าสิ่งนั้นทำให้รู้สึกดีหรือไม่ดี					



Wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 4.6 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



# PDF Editor



## กิจกรรมที่ 5 การยอมรับความจริง (Acceptance)

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

การยอมรับความจริง (Acceptance) เป็นกระบวนการยอมรับกับอารมณ์ความรู้สึกที่เราไม่ชอบ ให้ยอมรับอย่างจริงใจเผชิญกับมันโดยให้ตระหนักว่าชีวิตมีปัญหาอุปสรรค ทุกอย่างมีเกิดขึ้นและก็ผ่านไป เช่น มีทุกข์มีสุขสลับกันไป ไม่มีอะไรคงอยู่ได้นานอย่าหลีกเลี่ยงความจริงจนมันให้ได้แล้วมันจะผ่านไป เพียงแค่รับรู้และไม่โต้ตอบอย่างยอมรับเป็นวิธีการของการจัดการกับความยุ่งยากทั้งหลาย การยอมรับจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการเปลี่ยนแปลงในการสร้างสิ่งใหม่ ๆ ช่วยให้เกิดความตระหนักรู้อย่างแท้จริง ในที่สุดสามารถจัดการกับความยุ่งยากทั้งหลายได้ (Segal, Williams, & Teasdale, 2002, pp. 70-75)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับความจริง และเข้าใจว่าเมื่อสามารถยอมรับความจริงได้ก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการยอมรับความจริง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการฝึกการยอมรับความจริงไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชี้นำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับความจริง (Acceptance) คือ กระบวนการยอมรับกับอารมณ์ความรู้สึกที่เราไม่ชอบ อดทนให้ได้แล้วมันจะผ่านไป เพียงแค่รับรู้ไม่ต้องตอบสนองหรือโต้ตอบ เป็นวิธีการของการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ (8 นาที) (เอกสารหมายเลข 5.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างการยอมรับความจริง เช่น มีอาการปวดศีรษะ ก็ยอมรับว่าปวดศีรษะอยู่ การยอมรับไม่ใช่ต้องพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งเหล่านั้น หรือต้องชอบสิ่งนั้นเพื่อทนกับสิ่งนั้น และไม่ใช้การพยายามเปลี่ยนความรู้สึก หรือความต้องการของตนเองเพื่อยอมรับสิ่งนั้น แต่การยอมรับเป็นการฝึกการยอมรับอย่างจริงใจ เป็นก้าวแรกของชีวิตที่จะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้อย่างแท้จริง ทำให้สามารถจัดการกับความยุ่งยากทั้งหลายได้ (2 นาที)

#### 2. ชี้นกิจกรรม (40 นาที)

##### 2.1 ฝึกการยอมรับความจริง (Acceptance) (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แจกใบงาน สถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า” ปากกาและกระดาษพลิปชาร์ท จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึก

ครั้งที่ 1 การยอมรับความจริง ด้วยการอ่านสถานการณ์จากใบงานที่แจกให้ และให้ทบทวนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม จากสถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า” และให้เขียนลงใน กระดาษฟลิปชาร์ต และครั้งที่ 2 ให้อ่านสถานการณ์นี้อีกครั้ง ครึ่งนี้ฝึกการยอมรับความจริงว่าถ้า เพื่อนพูดแบบนี้ เราต้องหยุดอารมณ์ที่ทำให้คล้อยตามอย่างไร เพื่อให้ยอมรับความจริงว่าเพื่อนพูด อย่างนั้นหวังให้เราไปด้วย และสังเกตความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร แตกต่างจาก การอ่านครั้งที่ 1 อย่างไร และให้เขียนความคิดเห็นลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (10 นาที) ตัวอย่างใบงาน จาก (เอกสารหมายเลข 5.2)

2.1.2 ฝึกการยอมรับความจริง ด้วยการฝึกความอดทน ทนมันให้ได้แล้วมันจะผ่านไป ด้วยกิจกรรมกินมันฝรั่งทอดกรอบและจิบโค้ก 2 ครั้ง แจกมันฝรั่งทอดกรอบและโค้ก แบ่งกลุ่ม แบบเดิม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึก ครั้งที่ 1 กินมันฝรั่งทอดกรอบและจิบโค้กแบบปกติทั่วไป และให้ เขียนความคิดเห็นลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ว่าเรามีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร และ ครั้งที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกินมันฝรั่งทอดกรอบและจิบโค้กอีกครั้ง ครึ่งนี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่จิบโค้กต่อ หยุดความคิดความรู้สึกอยากดื่ม และพูดในใจซ้ำ ๆ “ทนมันให้ได้แล้วมันจะผ่านไป” และสังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร แตกต่างจากการดื่มครั้งที่ 1 อย่างไร และให้เขียนความคิดเห็นลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (8 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 5.3)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม จากการฝึกทั้ง 4 ครั้ง จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (2 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติ ด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่ เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะ อาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหว ร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

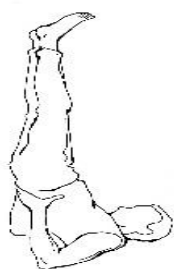
วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาว ดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหว ร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือ ทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้ สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จาก ภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



Wondershare™

PDF Editor



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตากำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

PDF Editor

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้อยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาท้าวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวาขึ้นมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บน



Wondershare™

PDF Editor

ต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โนมตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากสถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า” ว่าต้องกล้ายอมรับความจริง ไม่คล้อยไปตามความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ที่ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ เพราะการพูดที่เสียดสีของเพื่อนจะกระตุ้นทำให้มีความคิด ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่คล้อยตามสิ่งที่เขาพูด เป็นเหตุให้ต้องดื่ม เพราะไม่ยอมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ สำหรับการกินมันฝรั่งทอดกรอบและจิบโค้ก การดื่มโค้กครั้งที่ 1 เป็นการกระทำตามความอยาก ส่วนการดื่มโค้กครั้งที่ 2 เป็นการฝึกควบคุมคิดความรู้สึกอยากดื่ม เพื่อให้นำไปใช้ควบคุมความรู้สึกอยากดื่มเหล้าได้ (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. ใบงานสถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า”
4. ใบงานภาพกินมันฝรั่งทอดกรอบและจิบโค้ก
5. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทย

บรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทย

บรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน



Watermarkshare™

PDF Editor

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 5

### เอกสารหมายเลข 5.1 ใบความรู้การยอมรับความจริง

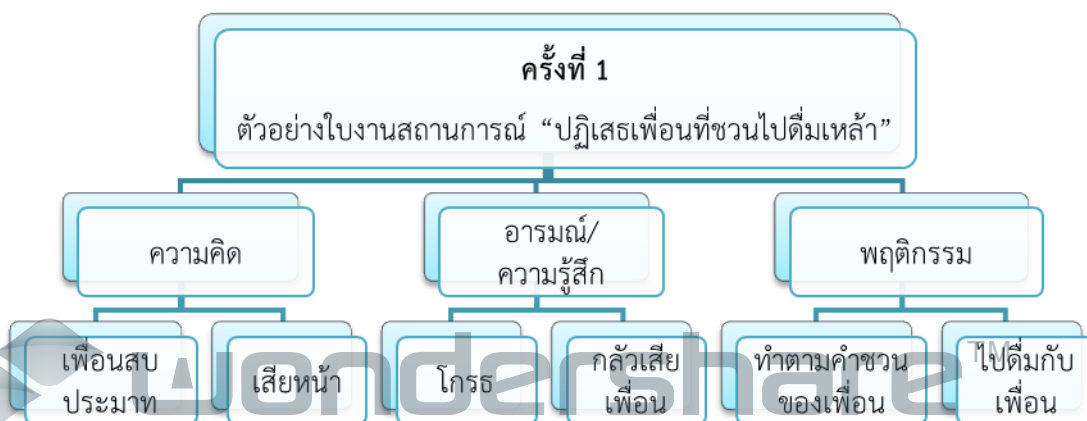
การยอมรับความจริง (Acceptance) คือ กระบวนการยอมรับกับอารมณ์ความรู้สึกที่เราไม่ชอบ ให้อยอมรับอย่างจริงจัง และเผชิญกับมันจนมันให้ได้ ตระหนักว่าชีวิตมีอุปสรรค ทุกอย่างมีเกิดขึ้นดับไปอย่าไปหนีความจริงแล้วมันจะผ่านไป ตระหนักว่าชีวิตมีอุปสรรค ทุกอย่างมีเกิดขึ้นดับไปอย่าไปหนีความจริงแล้วมันจะผ่านไป ตระหนักว่าชีวิตมีอุปสรรค ทุกอย่างมีเกิดขึ้นดับไปอย่าไปหนีความจริงแล้วมันจะผ่านไป

### เอกสารหมายเลข 5.2 สถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า”

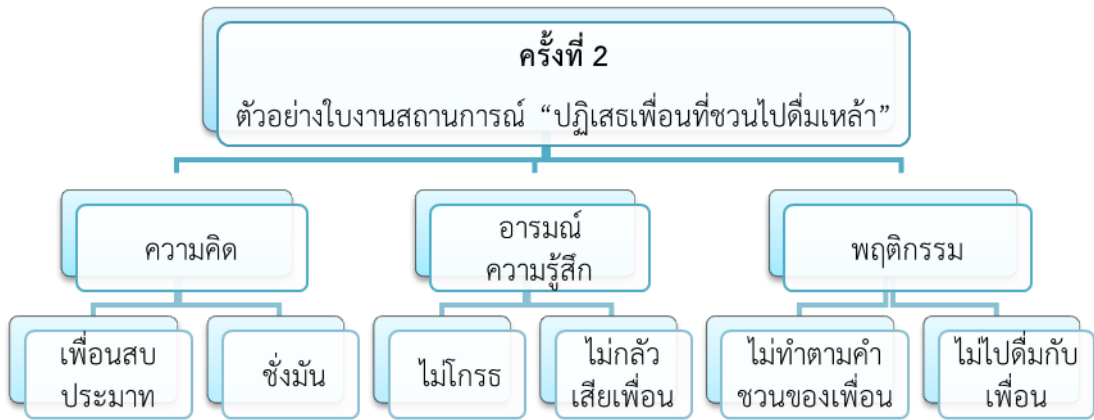
#### สถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า”

เมื่อสุดสัปดาห์คุณเรียนเสร็จในชั่วโมงสุดท้าย เป็นช่วงเทศกาลปีใหม่ เพื่อนสนิทกลุ่มหนึ่งได้ชวนคุณไปดื่มเหล้า คุณปฏิเสธการชวนของเพื่อน ในกลุ่มเพื่อนจึงตะโกนพูดยั่วมาดั่ง ๆ ว่าแกลูกผู้ชายรีป่าววะ ไอ้ตูดนี้หว่า แค่นี้แกก็ไม่กล้าแล้วจะไปทำอะไรกินวะ กูไม่เข้าใจมึงเลย ไปนุ่งผ้าถุงซิวะ ถ้าแน่จริงต้องแบบกู สู้บ สเทพ กิน เที้ยว ประสบการณ์เทียบ ผ่านมาทุกอย่างแล้วแน่ไหมเพื่อน นี่ซิสมเป็นลูกผู้ชายแท้

### เอกสารหมายเลข 5.3 ตัวอย่างใบงานสถานการณ์ “ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปดื่มเหล้า”







เอกสารหมายเลข 5.4 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมกินมันฝรั่งทอดกรอบและจิบโค้ก



WonderShare

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 5.5 แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการยอมรับความจริง

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการยอมรับความจริงได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการยอมรับความจริงได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการยอมรับความจริงได้น้อย

เอกสารหมายเลข 5.6 แบบสอบถามการยอมรับความจริง

คำชี้แจง 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดีมากระตุ้น ฉันรับรู้ได้ถึงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และฉันก็ยอมรับกับความเป็นจริง					
2	เมื่อฉันประสบอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้รู้สึกอารมณ์ไม่ดี ฉันก็ไม่หลีกเลี่ยง					
3	ฉันรับรู้ตัวเองเมื่อมีอารมณ์ไม่เหมาะสม และเรียนรู้ยอมรับความจริง					
4	ฉันมักไม่มีอารมณ์ ความรู้สึกร่วมกับความคิดที่กำลังเกิดขึ้น เพราะฉันยอมรับได้					
5	ฉันเพียงรับรู้ปัญหาทุกปัญหามีเกิดขึ้นคงอยู่และหายไป ทนมันให้ได้แล้วมันจะผ่านไป ไม่ต้องไปพึ่งเหล่า					
6	ฉันเชื่อว่าบางครั้งฉันคิดเกินความเป็นจริง และฉันก็ไม่ควรคิดแบบนั้น					



Wondershare

TM

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 5.7 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 6 ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) เป็นวิธีการคิดที่ไม่เหมาะสม ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ อันเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมา อันเนื่องมาจากความคิดมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเกิดพฤติกรรม และถ้ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นคนเรามักจะตีความ หรือแปลความตามกรอบความคิดของตน ที่ส่วนใหญ่มักเป็นความคิดทางลบ และไม่สามารถแยกออกได้ระหว่างความคิดของตน กับความจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้เกิดความคิดและภาวะอารมณ์ทางลบ แต่ในความเป็นจริงแล้วความคิดที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความจริง ความคิดก็เป็นเหตุการณ์ทางจิตเหตุการณ์หนึ่งมากเกินความจริงต่อเหตุการณ์นั้น (Segal, Williams, & Teasdale, p. 258) ฉะนั้น บางครั้งความคิดอาจไม่ใช่ความจริง เพียงให้รู้เท่าทันความคิดและปรับความคิดทางลบ โดยการเฝ้ามองตนเอง (Self Observe) และจัดการกับความทุกข์ “ฉันไม่ใช่ฉัน” เปลี่ยนเป็น “ฉันเป็นฉัน” (I = Me) ควบคุมความคิดไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ที่ไม่คิดวนเวียนแต่เรื่องเดิม ๆ ให้หลุดออกจากความคิดนั้น ทำให้เข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้เพื่อเตรียมรับกับความคิดที่ไม่ใช่ความจริง ที่จะมาฉุดอารมณ์ไปในทางลบเป็นเหตุให้กลับมีพฤติกรรมซ้ำหรือการกำเริบของโรคซ้ำได้อีก (Crane et al., 2012, pp. 182-191)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไม่ใช่ความจริง และให้เข้าใจว่าความคิดบางครั้งอาจไม่เป็นความจริง และต้องควบคุมความคิดที่อาจจะมาฉุดอารมณ์ให้ไม่ดี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะรู้เท่าทันความคิดที่ไม่ใช่ความจริง ที่ทำให้มีปัญหาทางพฤติกรรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการฝึกรู้เท่าทันความคิดที่ไม่ใช่ความจริง ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เพื่อหยุดความคิดที่ไม่ใช่ความจริงที่เป็นความคิดเดิม ๆ เพื่อลดปัญหาทางพฤติกรรม

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นนำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้เกี่ยวกับความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) เป็นวิธีการคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบและนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ (8 นาที)  
(เอกสารหมายเลข 6.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างความคิดที่ไม่ใช่ความจริง เช่น เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าเราปฏิเสธเพื่อน เราคิดว่าเพื่อนคงโกรธแต่ในความเป็นจริงแล้วเพื่อนอาจไม่ได้โกรธ (2 นาที)

#### 2. ขั้นกิจกรรม (40 นาที)



## 2.1 ฝึกความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกความคิดที่ไม่ใช่ความจริง จากการอ่านสถานการณ์ปฏิเสธเพื่อนชวนไปดื่มเหล้า 2 สถานการณ์ และกลุ่มมีความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร จากใบงาน (10 นาที) (เอกสารหมายเลข 6.2)

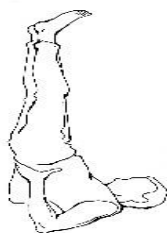
2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต สถานการณ์ 2 สถานการณ์และปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดหลังจากได้อ่านสถานการณ์ 2 สถานการณ์ และให้เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 6.3)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในผลจากการระดมความคิด เกี่ยวกับความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หงายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตา กำหนดความคิดความรู้สึกที่

กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หงายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)



Wondershare™

PDF Editor

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายึดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวอ พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)



QiYoga®  
wondershare™

PDF Editor

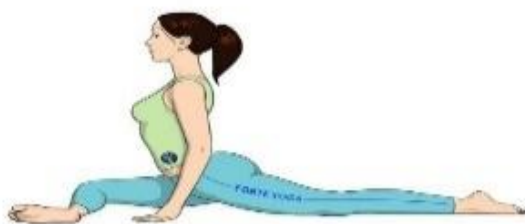


3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมเป็นการฝึกความคิดที่ไม่ใช่ความจริง เพราะเมื่อมีสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้น คนเรามักแปลความหรือตีความไปตามประสบการณ์ที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มักจะเป็นความคิดที่เกินความเป็นจริง โดยเฉพาะการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จึงต้องฝึกให้รู้ว่าสิ่งที่เราคิดอาจจะไม่ใช่ความจริง เพื่อลดปัญหาพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. สถานการณ์ปฏิเสศเพื่อนชวนไปดื่มเหล้า
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 6

#### เอกสารหมายเลข 6.1 ใบความรู้ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง

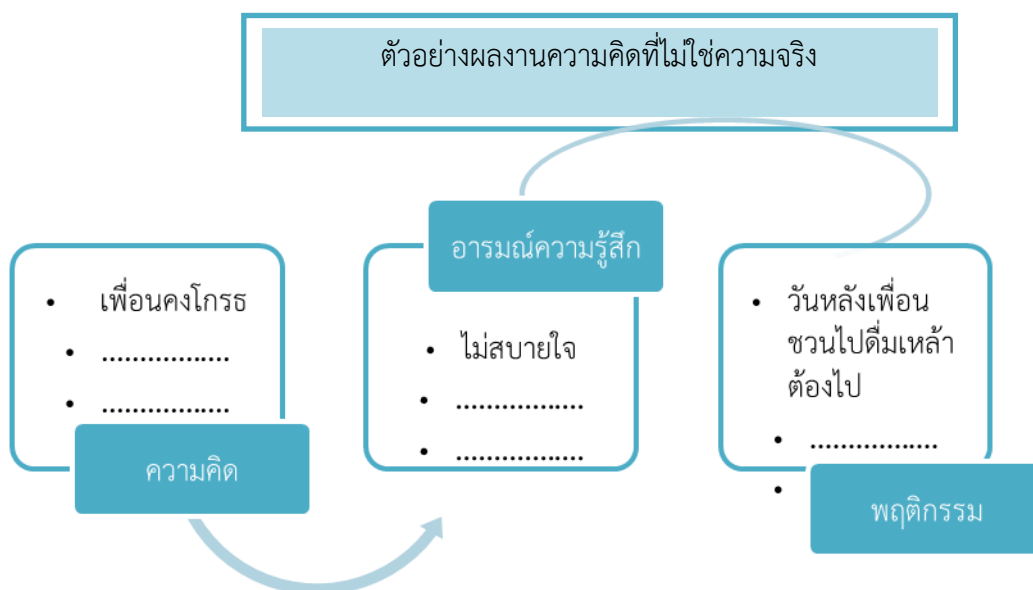
ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) เป็นวิธีการคิดที่ไม่เหมาะสม ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ อันเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมา อันเนื่องมาจากความคิดมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเกิดพฤติกรรม และถ้ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นคนเรามักจะตีความ หรือแปลความตามกรอบความคิดของตน ที่ส่วนใหญ่มักเป็นความคิดทางลบ และไม่สามารถแยกออกได้ระหว่างความคิดของตน กับความจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้เกิดความคิดและภาวะอารมณ์ทางลบ แต่ในความเป็นจริงแล้วความคิดที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความจริง ความคิดก็เป็นเหตุการณ์ทางจิตเหตุการณ์หนึ่งมากเกินความจริงต่อเหตุการณ์นั้น (Segal, Williams, & Teasdale, p. 258) ฉะนั้น บางครั้งความคิดอาจไม่ใช่ความจริง เพียงให้รู้เท่าทันความคิดและปรับความคิดทางลบ โดยการเฝ้ามองตนเอง (Self Observe) และจัดการกับความรู้สึก “ฉันไม่ใช่ฉัน” เปลี่ยนเป็น “ฉันเป็นฉัน” (I = Me) ควบคุมความคิดไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ที่ไม่คิดวนเวียนแต่เรื่องเดิม ๆ ให้หลุดออกจากความคิดนั้น ทำให้เข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้เพื่อเตรียมรับมือกับความคิดที่ไม่ใช่ความจริง ที่จะมาฉุดอารมณ์ไปในทางลบเป็นเหตุให้กลับมีพฤติกรรมซ้ำหรือการกำเริบของโรคซ้ำได้อีก (Crane et al., 2012, pp. 182-191)

### เอกสารหมายเลข 6.2 ใบงานสถานการณ์ปฏิเสธเพื่อนชวนไปดื่มเหล้า

**สถานการณ์ที่ 1** ขณะที่คุณกำลังนั่งอยู่ในโรงอาหาร คุณกำลังรู้สึกแย่เพราะคุณเพิ่งปฏิเสธเพื่อนที่จะไปดื่มเหล้าเย็นนี้ และรู้สึกว่าเพื่อนไม่พอใจ หลังจากนั้นในเวลาอันสั้น คุณเห็นเพื่อนอีกคนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันที่ชวนไปดื่มเหล้า วิ่งตรงมาทางที่คุณนั่ง แต่ได้เดินผ่านคุณไปด้วยความเร็ว โดยไม่ได้พูดอะไรกับคุณทั้งสิ้น คุณคิดอย่างไร

**สถานการณ์ที่ 2** คุณกำลังนั่งนึกถึงอย่างมีความสุข เพราะนึกถึงเหตุการณ์ในห้องเรียนที่ครูได้ชมว่าเป็นเด็กดีมีความประพฤติดี ไม่ดื่ม ไม่เสพ ไม่สูบ หลังจากนั้นในเวลาอันสั้น คุณเห็นเพื่อนในกลุ่มที่เคยชวนไปดื่มเหล้าและคุณปฏิเสธ เขากำลังวิ่งตรงมาทางที่คุณนั่ง แต่ได้เดินผ่านไปด้วยความรวดเร็วโดยไม่ได้พูดอะไรกับคุณเลย คุณคิดอย่างไร

### เอกสารหมายเลข 6.3 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมความคิดที่ไม่ใช่ความจริง



Wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 6.4 แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มความคิดที่ไม่ใช่ความจริง

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดที่ไม่ใช่ความจริงได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดที่ไม่ใช่ความจริงได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดที่ไม่ใช่ความจริงได้น้อย

เอกสารหมายเลข 6.5 แบบสอบถามความคิดที่ไม่ใช่ความจริง

คำชี้แจง 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	ฉันมักคิดว่าเมื่อเพื่อนชวนไปดื่มเหล้าและปฎิเสธเพื่อนคงจะโกรธ					
2	ฉันมักจะประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกของฉัน					
3	ฉันมักจะเชื่อความรู้สึกจากตัวเองและมีอารมณ์ร่วมเสมอ					
4	ฉันเชื่อว่าฉันคิดไม่ผิดจากสิ่งที่ได้เห็นและน่าจะเป็นแบบนี้					
5	ฉันมักรู้สึกคล้อยตามกับความคิดที่กำลังเกิดขึ้น					
6	ฉันมักคิดเอาเองไปทุกเรื่องจากความรู้สึกของฉัน					



Wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 6.6 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบ เคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 7 ผลดีผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

การวิเคราะห์ประโยชน์และโทษ (Advantage Disadvantage Analysis) ของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ เป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่น่าสนใจในการแก้ไขปัญหาการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ เนื่องจากผู้ตีมักจะมองเห็นในด้านดี และละเลยที่จะมองด้านลบของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จึงต้องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักเห็นด้านลบของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์มากกว่าด้านดี วิธีนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจนและเป็นเหตุเป็นผล ขณะเดียวกันผู้จัดกิจกรรมก็ต้องมีความเข้าใจ ในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นด้วย (Carroll, 1998 อ้างถึงใน ภัทธรพิทยรัตน์เสถียร, 2551, หน้า 15)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผลดีผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะได้ตระหนักถึงผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการฝึกผลดีผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ไปป้องกันในการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ (10 นาที)
  - 1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ที่สำคัญ 3 ด้าน (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 7.1)
  - 1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่าง ผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ คือ ทำลายสุขภาพ มีปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัวและสูญเสียเงิน เป็นต้น (2 นาที)
2. ขั้นกิจกรรม (40 นาที)
  - 2.1 ฝึกวิเคราะห์ผลดีผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ (20 นาที)
    - 2.1.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนนั่งกับพื้น และแจกอุปกรณ์การทำกิจกรรม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาและถังความคิดเห็น จากนั้นผู้จัดกิจกรรมให้แต่ละคนเขียนถึงผลดีผลเสียของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จากเกมส์เก็บความคิดเห็นถึง “ตีแล้วมีผลดีผลเสียอย่างไร” และเขียนความคิดเห็นลงในแผ่นกระดาษและใส่ในถัง (10 นาที)



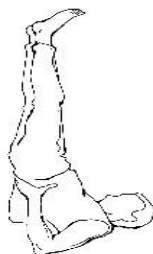
ภาพเก็บความคิดลงถัง จาก [http://radio.prd.go.th/roiet/ewt\\_news.php?nid](http://radio.prd.go.th/roiet/ewt_news.php?nid)

2.1.2 ผู้จัดกิจกรรมรวบรวมความคิดในถัง และนำเสนอในผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



 **wondershare**<sup>TM</sup>  
ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หงายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตากำหนดความคิดความรู้สึกที่



กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หงายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)



WonderShare™

PDF Editor

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายึดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาท้าวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)



Qiyoga®  
wondershare™

PDF Editor

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (5 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมเป็นการวิเคราะห์ผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักรู้ถึงผลเสียการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าผลดี

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 7

#### เอกสารหมายเลข 7.1 ใบความรู้ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

##### ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ผลกระทบต่อผู้ดื่ม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลต่อร่างกาย ในระยะสั้น แอลกอฮอล์ในระดับต่ำ จะมีผลต่อการควบคุมอารมณ์ให้รู้สึกร่าเริง คึกคัก และความวิตกกังวลลดลง ต่อมาเมื่อแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น จะมีผลต่อการประสานงานต่าง ๆ ในระบบสมอง ทำให้พูดไม่ชัดเจน เดินเซ การประสานงานระหว่างสายตา การตัดสินใจบกพร่อง มองเห็นภาพไม่ชัดเจน เกิดภาพซ้อน และถ้าดื่มอย่างต่อเนื่องแอลกอฮอล์เพิ่มสูงมากขึ้น 200 มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร จะมีผลต่อการทำงานของสมองอย่างรุนแรง ทำให้สูญเสียต่อการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน จิตใจสับสน และถ้าเพิ่มมากขึ้นอีกอาจทำให้หมดสติได้ และถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาว มีผลต่อร่างกาย เช่น สมองบวม โรคหัวใจโต เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบ ตับแข็ง ระดับเซาวาน์ปัญญาลดลง ชราภาพเร็วก่อนวัย ปัญหาพัฒนาการเด็กในครรภ์ รวมทั้งโรคจิต โรคประสาท เช่น โรคประสาทหลอน โรคหวาดระแวง โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า ฯลฯ และผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การประสบอุบัติเหตุ ทำให้ได้รับบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตได้ รวมทั้งความก้าวร้าวและความรุนแรง มีความเชื่อมโยงอย่างมากกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ และหุนหันพลันแล่น การต่อต้านสังคมและการข่มขืนทางเพศ การดื่มในปริมาณมาก จะทำลาย ระบบประสาท โดยเฉพาะสมองส่วนซีรีบรัลคอร์เทกซ์ ที่เป็นส่วนของการคิดและการจำ ทำให้การพัฒนาการเรียนรู้และสติปัญญาลดลง (Zeigler et al., 2005)

2. ผลกระทบต่อครอบครัว ถ้าในครอบครัวมีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจจะทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงภายในครอบครัว เช่น การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย การหย่าร้าง เด็กเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เพราะเด็กจะเครียด หวาดกลัว โดดเดี่ยว ตกใจ ในขณะที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรง นอกจากนี้ ครอบครัวที่หย่าร้าง ทำให้ขาดความอบอุ่น จะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย และเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้มีพฤติกรรมกรรมการดื่มแบบเมาหัวราน้ำ ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นที่มีสภาพครอบครัวที่อบอุ่น จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นได้ (โสฬรรณ อินทสิทธิ์, 2554, หน้า 70)

3. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคม สูญเสียเงินในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรัฐบาลต้องมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุและโรคภัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมากในแต่ละปี และมีการกระทำผิดทางกฎหมาย เช่น ช่มชู้ กระทำชำเรา เกี่ยวกับเพศและทำความรุนแรงกับผู้อื่น

**เอกสารหมายเลข 7.2** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 7.3** แบบสอบถามผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	การดื่มเหล้าทำให้เป็นโรคจิตโรคประสาท					
2	การดื่มเหล้าทำให้เสียการเรียน					
3	การดื่มเหล้าทำให้เสียเงินและเกิดอุบัติเหตุ					
4	การดื่มเหล้าทำให้เกิดการความรุนแรงในครอบครัว					
5	การดื่มเหล้าส่งผลกระทบต่อการทำงานไม่พร้อม					
6	การดื่มเหล้าเป็นสาเหตุของโรคความจำเสื่อม					
7.	การดื่มเหล้าทำให้รู้สึกเป็นผู้ใหญ่					
8.	การดื่มเหล้าทำให้เพื่อนยอมรับ					
9	การดื่มเหล้าสร้างความมั่นใจในตนเอง					
10	การดื่มเหล้าช่วยให้คลายเครียด					
11	การดื่มเหล้าช่วยให้งานเลี้ยงสนุกมากขึ้น					
12	การดื่มเหล้าทำให้สังคมยอมรับและมีเพื่อนมาก					

**เอกสารหมายเลข 7.4** แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบ เคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้น้อย



WaterShare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 8 ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (Distored Thought) คือ ความคิดความเชื่อไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการตีความเครื่องตีแอลกอฮอล์ คือ ตีมันทำให้กลายเป็นคนสติแตก ลดความวิตกกังวล แสดงความเป็นชาย เป็นผู้ใหญ่ หรือได้รับการยอมรับจากเพื่อน เลื่อนสถานะภาพจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ (ปราณี ทองคำ และคณะ, 2549) เป็นต้น เป็นความคิดที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต และทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ โดยเฉพาะผู้ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ มักจะมีความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมเป็นจริง หรือบิดเบือนจากความเป็นจริง (Distored Thoughts) หรือ (Negative Thoughts) ที่นำไปสู่การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ รูปแบบความคิดของผู้ตีแอลกอฮอล์และสารเสพติด (Cognitive Model) มีการรับรู้กับสิ่งกระตุ้นที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความคิดความเชื่อเกี่ยวกับสารเสพติด (Beliefs Activated) ที่เป็นความเชื่อเดิม ๆ และส่วนใหญ่จะบิดเบือนไปจากความเป็นจริง และนำไปสู่ความรู้สึกอยาก (Urges and Craving) เมื่อคิดถึงเรื่องราวการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ จึงมีความต้องการตีขึ้นมาอีก (Beck, 1995)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้นำ (10 นาที)
  - 1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 8.1)
  - 1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น ตีไวท์หรือเปียร์ก่อนอาหารเป็นการบำรุงสุขภาพ (2 นาที)
2. ชี้นกิจกรรม (40 นาที)
  - 2.1 ฝึกความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (20 นาที)
    - 2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกค้นหาความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง “คิดอย่างไรถึงตีเครื่องตีแอลกอฮอล์” (10 นาที)



WonderShare™

PDF Editor



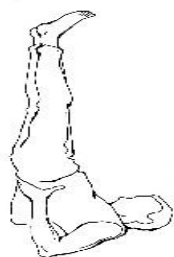
2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนผลค้นหาคำความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และให้เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงานจาก (เอกสารหมายเลข 12.5)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในผลการค้นหาคำความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หงายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลังตักำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที)



Wondershare™

PDF Editor

ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาตั้งเข่าลงมาสัมผัสฝ่าเท้าขวา พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสฝ่าเท้า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายตั้งเข่าลงมาสัมผัสฝ่าเท้าขวา พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสฝ่าเท้า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อยุ่ด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวอ พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ใต้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อยุ่ด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปลดปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปลดปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปลดปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปลดปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมเป็นการฝึกค้นหาความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คือ คนส่วนใหญ่มักมีความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าช่วยแก้ปัญหาก็ทำให้คลายความทุกข์ หรือไวน์สามารถป้องกันการเป็นโรคหัวใจได้ ที่เป็นความคิดให้ยอมรับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little

Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

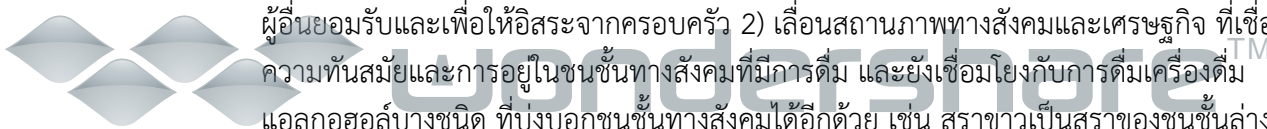
1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 8

**เอกสารหมายเลข 8.1** ใบความรู้ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

เป็นความคิดความเชื่อไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติ โดยไม่มีการตระหนักรู้ เป็นความเชื่อเฉพาะของบุคคลที่แตกต่างกัน ความเชื่อเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลให้คงมีการดื่มอย่างต่อเนื่อง และเป็นสาเหตุของการกลับไปดื่มซ้ำ เช่น เชื่อว่าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย แก้ไขปัญหาได้ ดื่มแล้วสบายใจ ช่วยให้เข้าสังคมได้ พอใจเมื่อได้ดื่ม ช่วยประโลมใจ ช่วยลดความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล ความเครียด และความเศร้า เชื่อว่าไม่มีสิ่งใดที่น่าพอใจกว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความเชื่อเหล่านี้ส่งผลให้ยังคงมีการดื่มต่อไปและเป็นสาเหตุของการกลับไปดื่มซ้ำ (Beck et al., 1993) โดยเฉพาะผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มักจะมีความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมเป็นจริง หรือบิดเบือนจากความเป็นจริงที่นำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถูกตีความหมายเป็นเครื่องดื่มปกติทั่วไปเทียบเท่ากับน้ำ น้ำผลไม้ และน้ำอัดลม เป็นเพียงเครื่องดื่ม (Beverage) ชนิดหนึ่ง ที่ใช้ดื่มประกอบมื้ออาหารได้ ไม่ใช่สิ่งเสพติด
2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของการเลื่อนสถานะภาพ คือ 1) เลื่อนสถานะจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เพราะเชื่อว่าถ้าได้ดื่มแล้วจะแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและเพื่อให้อิสระจากครอบครัว 2) เลื่อนสถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ที่เชื่อมโยงกับความทันสมัยและการอยู่ในชนชั้นทางสังคมที่มีการดื่ม และยังเชื่อมโยงกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด ที่บ่งบอกชนชั้นทางสังคมได้อีกด้วย เช่น สุราขาวเป็นสุราของชนชั้นล่างที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ แต่สุราต่างประเทศเป็นสุราของชนชั้นสูงหรือชนชั้นกลาง ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี ในขณะที่ถ้าเป็นไวน์ จะหมายถึงสุราของชนชั้นสูงและผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี



3. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของความเท่าเทียมกันระหว่างเพศชาย-หญิง และแสดงความเป็นผู้นำ จึงทำให้เพศหญิงมีแนวโน้มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น เนื่องจากแนวคิดในมุมมองนี้ ดังนั้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงเป็นสิ่งที่นำมาแสดงถึงความเท่าเทียมของเพศหญิง ที่สามารถดื่มได้ปกติกับชายได้อย่างหนึ่ง โดยผู้ชายจะดื่มเบียร์ที่มีระดับแอลกอฮอล์ในระดับสูง ในขณะที่ผู้หญิงจะดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มีระดับแอลกอฮอล์ต่ำกว่า จึงทำให้มีการดื่มทั้งผู้ชายและผู้หญิง เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ

4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถูกใช้ให้เป็นสื่อถึงความสัมพันธ์ทางสังคม และการประสบผลสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น การดื่มร่วมกันมีความหมายถึงความเป็นสมาชิกในกลุ่มสังคมเดียวกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและมีความจริงใจต่อกัน หากปฏิเสธการดื่มที่มีผู้หยิบยื่นให้ถือว่าปฏิเสธความสัมพันธ์ต่อกัน

5. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถูกใช้เป็นการบำรุงสุขภาพ เช่น ดื่มไวท์หรือเบียร์ก่อนอาหาร เป็นการบำรุงสุขภาพ ไวน์สามารถป้องกันการเป็นโรคหัวใจได้ ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัวในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และช่วยในการขับปัสสาวะ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้รู้สึกดี มีความสุข สนุกสนาน คลายความวิตกกังวล เป็นต้น

ดังนั้น ความคิดความเชื่อที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และการแปลความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ว่าเป็นเพียงเครื่องดื่ม (Beverage) ชนิดหนึ่งไม่ใช่สิ่งเสพติด ดื่มเพื่อสุขภาพ เป็นสัญลักษณ์ของเพศชาย ความเป็นอิสระ การเลื่อนสถานะภาพ และความเท่าเทียมกันระหว่างเพศชาย-หญิง ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งเสริมให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**เอกสารหมายเลข 8.2** ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง



ภาพความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (ที่มา: <https://th.images.search.yahoo.com>)

**เอกสารหมายเลข 8.3** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้น้อย

**เอกสารหมายเลข 8.4** แบบสอบถามความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	แสดงความคิดเห็น	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	การดื่มเหล้าทำให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่างได้					
2	การดื่มเหล้าช่วยแก้ไข้ปัญหาได้					
3	การดื่มเหล้าทำให้รู้สึกดีมากขึ้น					
4	การดื่มเหล้าทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้น					
5	การดื่มเหล้าช่วยให้คลายความวิตกกังวลใจ					
6	การดื่มเหล้าทำให้มีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน					
7	การดื่มเหล้าทำให้สังคมยอมรับ					
8	การดื่มเหล้าทำให้หายเหนื่อย					
9	การดื่มเหล้าช่วยให้อยากอาหาร					
10	การดื่มเหล้าทำให้หลับสบาย					



Wondershare

PDF Editor



เอกสารหมายเลข 8.5 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 9 การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คือ การควบคุมความคิดความเชื่อไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ดื่มทำลายสุขภาพ ดื่มความทุกข์ไม่ได้หายไปไหน และไม่ลดความวิตกกังวล เป็นต้น เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้แตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นให้อยากดื่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชี้นำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง คือ เป็นการควบคุมความคิดความเชื่อไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ดื่มทำลายสุขภาพ ดื่มความทุกข์ไม่ได้หายไปไหน และไม่ลดความวิตกกังวล เป็นต้น เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้แตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นให้อยากดื่ม (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 9.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น ดื่มทำลายสุขภาพ เสียเงินและมีปัญหาความรุนแรง (2 นาที)

#### 2. ชี้นกิจกรรม (40 นาที)

##### 2.1 การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ด้วยการดูภาพแก้วเหล้า จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จากภาพที่กำหนดให้ ดังนี้ (10 นาที)



ภาพแก้วเหล้า (ที่มา: <http://manager.co.th/asp-bin/Image.aspx?ID=2705297>)

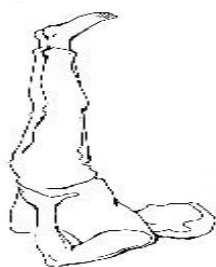
2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด เมื่อเห็นภาพแก้วเหล้าแล้ว มีความคิดความรู้สึกอย่างไร และให้เขียนความคิดความรู้สึกหลังจากดูภาพลงในกระดาษฟลิปชาร์ต หลังจากนั้นให้ดูภาพอีกครั้ง ครั้งนี้ให้ฝึกควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น ต้มแล้วทำลายสุขภาพ และให้เขียนความคิดเห็นลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 9.2)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในผลการฝึกควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ว่าเห็นภาพนี้แล้วมีความคิดความรู้สึกอย่างไร จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตาคำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)



wondershare™

PDF Editor

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาตั้งเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายตั้งเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อยด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้อยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่



wondershare

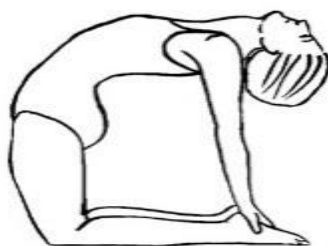
PDF Editor

บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวาขึ้นมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โนม้ตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมเป็นการฝึกควบคุมความคิดที่บิดเบือน จากความเป็นจริง ด้วยการดูภาพครั้งที่ 1 เป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงเมื่อเห็นเหล่า มี ความรู้สึกอยากตี้ม สำหรับการดูภาพครั้งที่ 2 เป็นการควบคุมความคิดบิดเบือนจากความเป็นจริง เมื่อ เห็นเหล่า ทำให้ลดความรู้สึกอยากตี้มได้ เช่น ตี้มแล้วทำลายสุขภาพ เสียคนและเสียบุคลิกภาพ เป็น ต้น (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาว ดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มี ความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาว ดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. ภาพแก้วเหล่า
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทย บรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทย บรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน



WonderShare

PDF Editor



## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 9

### เอกสารหมายเลข 9.1 ใบความรู้การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

การควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงเป็นการควบคุมความคิดความเชื่อไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ดื่มทำลายสุขภาพ ดื่มความทุกข์ไม่ได้หายไปไหน และไม่ลดความวิตกกังวล เป็นต้น เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้แตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นให้ดื่มจะได้มีการตระหนักรู้

เอกสารหมายเลข 9.2 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

รูปภาพครั้งที่ 1



ภาพตัวอย่างความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง



wondershare™

# PDF Editor

## รูปภาพครั้งที่ 2



ภาพตัวอย่างผลงานจากการควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

เอกสารหมายเลข 9.3 แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายควบคุมความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้น้อย



wondershare™

# PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 9.4 แบบสอบถามความคิดเห็นที่บิดเบือนจากความเป็นจริง**

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	เนื้อหา	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	การดื่มเหล้าทำให้เสียสุขภาพ					
2	การดื่มเหล้าทำให้เสียการเรียน					
3	การดื่มเหล้าทำให้เสียเงินและเกิดอุบัติเหตุ					
4	การดื่มเหล้าทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท					
5	การดื่มเหล้าส่งผลกระทบต่อการศึกษาไม่พร้อม					
6	การดื่มเหล้าเป็นสาเหตุของการเป็นเอดส์					
7.	การดื่มเหล้าทำให้รู้สึกเป็นผู้ใหญ่					
8.	การดื่มเหล้าทำให้เพื่อนยอมรับ					
9	การดื่มเหล้าสร้างความมั่นใจในตนเอง					
10	การดื่มเหล้าช่วยให้คลายเครียด					
11	การดื่มเหล้าช่วยให้งานเลี้ยงสนุกมากขึ้น					
12	การดื่มเหล้าทำให้สังคมยอมรับและมีเพื่อนมาก					

**เอกสารหมายเลข 9.5 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย**

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



WaterShare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 10 ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ คือ การกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ที่ต้องอาศัยรูปแบบความคิด (Cognitive Model) คือ มีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ ด้วยการฝึกการความคิดใหม่ ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ ให้เกิดทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการมีความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชี้นำ (10 นาที)

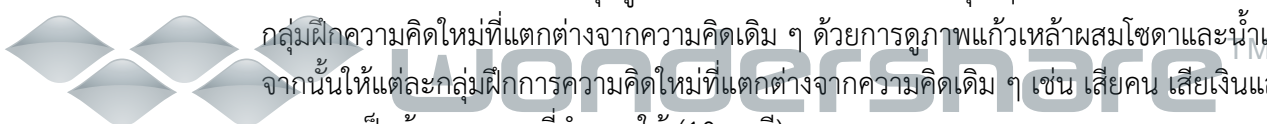
1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้เกี่ยวกับความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ คือ วิธีการที่ใช้ในการสร้างพฤติกรรมใหม่ ให้เกิดทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ที่ต้องเป็นรูปแบบความคิดที่รับรู้มาในอดีต และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ฉะนั้น เพื่อป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต้องไปปรับความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 10.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ เช่น ตี๋มาแล้วเสียบุคลิกภาพ ไม่เทห์ เป็นต้น (2 นาที)

#### 2. ชี้นกิจกรรม (40 นาที)

##### 2.1 ฝึกความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ ด้วยการดูภาพแก้วเหล้าผสมโซดาและน้ำแข็ง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกการความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ เช่น เสียคน เสียเงินและเสียสุขภาพ เป็นต้น จากภาพที่กำหนดให้ (10 นาที)



PDF Editor



ภาพ (ที่มา: แก้วเหล้าผสมโซดาและน้ำแข็ง) <https://th.images.search.yahoo.com/yhs/search>)

2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนผลการฝึกการความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ และให้เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงานจาก (เอกสารหมายเลข 10.2)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในผลการฝึกการความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

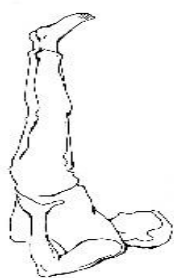
วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



Wondershare™

PDF Editor



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตากำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)



wondershare™

PDF Editor

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หงายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาตั้งเข้าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายตั้งเข้าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้อยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่



wondershare

PDF Editor



บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวาขึ้นมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข้าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ กิจกรรมนี้เป็นการฝึกความคิดใหม่เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ เพื่อเป็นทักษะในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ทำเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. ภาพแก้วเหล้าผสมโซดาและน้ำแข็ง
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน



wondershare™

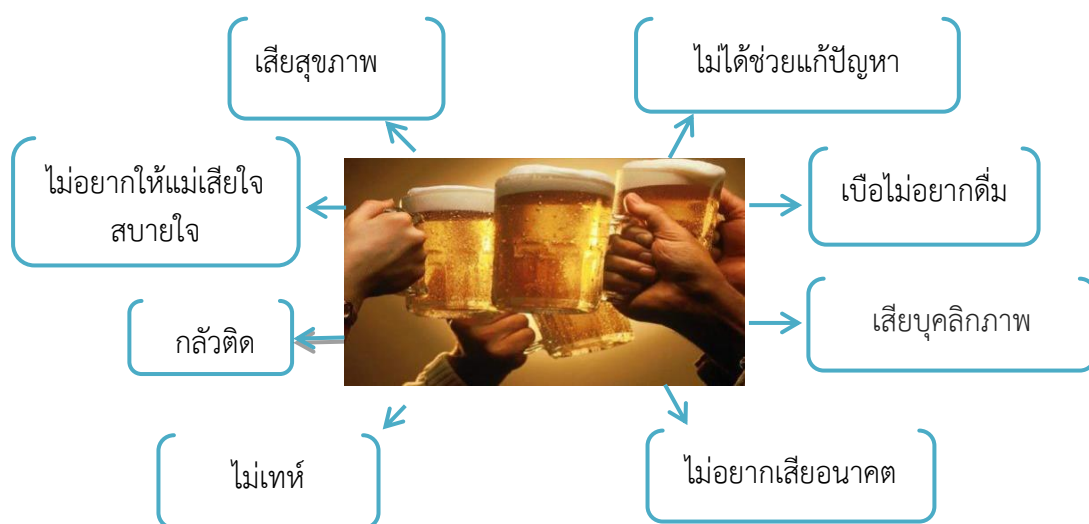
# PDF Editor

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 10

### เอกสารหมายเลข 10.1 ใบความรู้ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ

ความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ คือ วิธีคิดที่ใช้ในการสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ที่เป็นรูปแบบความคิดที่รับรู้มาในอดีต และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียใจดื่มเหล้า เป็นต้น ฉะนั้น เพื่อป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต้องไปปรับความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ

### เอกสารหมายเลข 10.2 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ



ภาพตัวอย่างใบงานการแสดงความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ

**เอกสารหมายเลข 10.3** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ ได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ ได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ ได้น้อย

**เอกสารหมายเลข 10.4** แบบสอบถามความคิดใหม่ที่แตกต่างจากความคิดเดิม ๆ

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง  
2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	แสดงความคิดเห็น	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	การดื่มเหล้าไม่ช่วยให้ลืมทุกสิ่งได้					
2	การดื่มเหล้าไม่เป็นหนทางที่ใช่แก้ไข้ปัญหา					
3	การดื่มเหล้าไม่เป็นสิ่งที่เท่หรือน่าทดลอง					
4	การดื่มเหล้าทำลายสุขภาพ					
5	การดื่มเหล้าทำให้สูญเสียบุคลิกภาพ					
6	ถ้าดื่มและไม่หยุดดื่มจะทำให้ติดเหล้า					
7	ถ้าไม่ดื่มเหล้าไม่ใช้สิ่งที่มีดแปลกไปจากผู้อื่นๆ					
8	การดื่มเหล้าเป็นผลเสียต่อตนเองและครอบครัว					
9	ถ้าไม่ได้ดื่มเหล้าก็สามารถมีเพื่อนและสนุกกับเพื่อนได้					
10	งานเลี้ยงไม่จำเป็นต้องดื่มเหล้าเสมอไป					

หมายเหตุ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ในที่นี้ของใช้แทนว่าเหล้า) คือ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ ผสมอยู่ทุกชนิด ได้แก่ เหล้าขาว เหล้าวิสกี้ กระแช่ เป็นต้น

เอกสารหมายเลข 10.5 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

## กิจกรรมที่ 11 การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking)

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

การคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) คือ การใช้ภาพในการคิดวิเคราะห์ จากกระบวนการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย ด้วยวิธีการหรือขั้นตอนที่ผ่านการคิด ในกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ 1) ความสามารถในการจำแนกแยกแยะข้อมูล หรือเหตุการณ์ เรื่องราวสิ่งของออกเป็นส่วนย่อย ๆ ให้เข้าใจง่ายอย่างมีหลักเกณฑ์ สามารถบอกรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ 2) การจัดหมวดหมู่ เป็นความสามารถในการจัดประเภท จัดลำดับ จัดกลุ่มของสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน โดยยึดโครงสร้างลักษณะ หรือคุณสมบัติที่เป็นประเภทเดียวกัน 3) การเชื่อมโยง เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร 4) การสรุปความ เป็นความสามารถในการจับประเด็น และสรุปผลจากสิ่งที่กำหนดให้ และ 5) การประยุกต์ เป็นความสามารถในการนำความรู้ หลักการและทฤษฎีมาใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถคาดการณ์ ประเมิน พยากรณ์ และขยายความ คาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (Marzano, 2001, pp. 30-36)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการคิดวิเคราะห์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการคิดวิเคราะห์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชี้นำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ (8 นาที) ในความรู้ (เอกสารหมายเลข 11.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างการคิดวิเคราะห์ว่า เป็นความสามารถจำแนกข้อมูลองค์ประกอบ หรือเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วน ๆ การจัดหมวดหมู่ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล การสรุปความและการประยุกต์ แต่สิ่งสำคัญที่จะต้องมีความรู้ และมีข้อมูลที่เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ เช่น เซฟจะปรุงอาหารที่ปลอดภัยได้ จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของอาหารที่จะนำมาปรุง เช่น ต้องมีส่วนประกอบของผัก เนื้อสัตว์ เครื่องปรุงในอาหารชนิดต่าง ๆ ขั้นตอนการปรุง วิธีการปรุงอาหารนั้น ๆ รวมทั้งต้องรู้จักใช้อุปกรณ์ที่จะนำมาปรุงอาหาร วิธีการใช้อุปกรณ์ อาหารที่ปรุงจึงจะมีรสชาติดีเลิศ (2 นาที)

#### 2. ชี้นกิจกรรม (40 นาที)

2.1 ฝึกการคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกการคิดวิเคราะห์ ด้วยการจำแนก การจัดหมวดหมู่ การเชื่อมโยงและการสรุปความ จากภาพ 3 ภาพ คือ ภาพสัตว์น้ำและผลไม้ ภาพพาหนะในการเดินทาง และภาพการดื่มเหล้านำไปสู่การเป็นโรคเอดส์ ภาพจาก (เอกสารหมายเลข 11.2-11.4) (10 นาที)

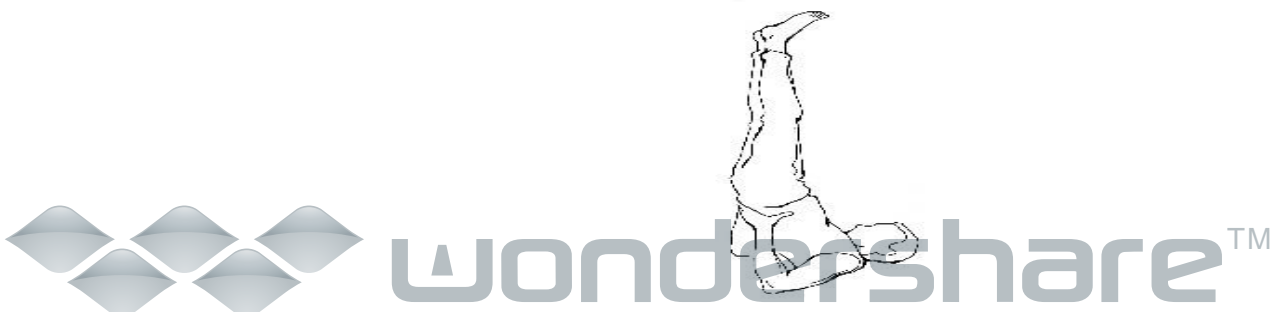
2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และให้เขียนผลการวิเคราะห์ จากขั้นตอนการจำแนก การจัดหมวดหมู่ การเชื่อมโยง การสรุปความและการประยุกต์ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและนำเสนอ (5 นาที) ตัวอย่างใบงาน (เอกสารหมายเลข 11.5)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

PDF Editor



2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตาคำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้



ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายึดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้นอนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาทำวอแว พร้อมกับนำขาข้างขวายกมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ได้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)



wonder share™

PDF Editor

3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปลดปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปลดปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปลดปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปลดปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โน้มตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข้าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ จากกิจกรรมการคิดวิเคราะห์จากภาพ เป็นการฝึกการคิดวิเคราะห์ ด้วยการจำแนก การจัดหมวดหมู่ การเชื่อมโยง การสรุปความและการประยุกต์ เพื่อให้สามารถคิดวิเคราะห์ได้ (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose)

ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. ภาพสัตว์น้ำและผลไม้ ภาพพาหนะในการเดินทาง และภาพการดื่มเหล้านำไปสู่การเป็นโรคเอดส์
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” /โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 11

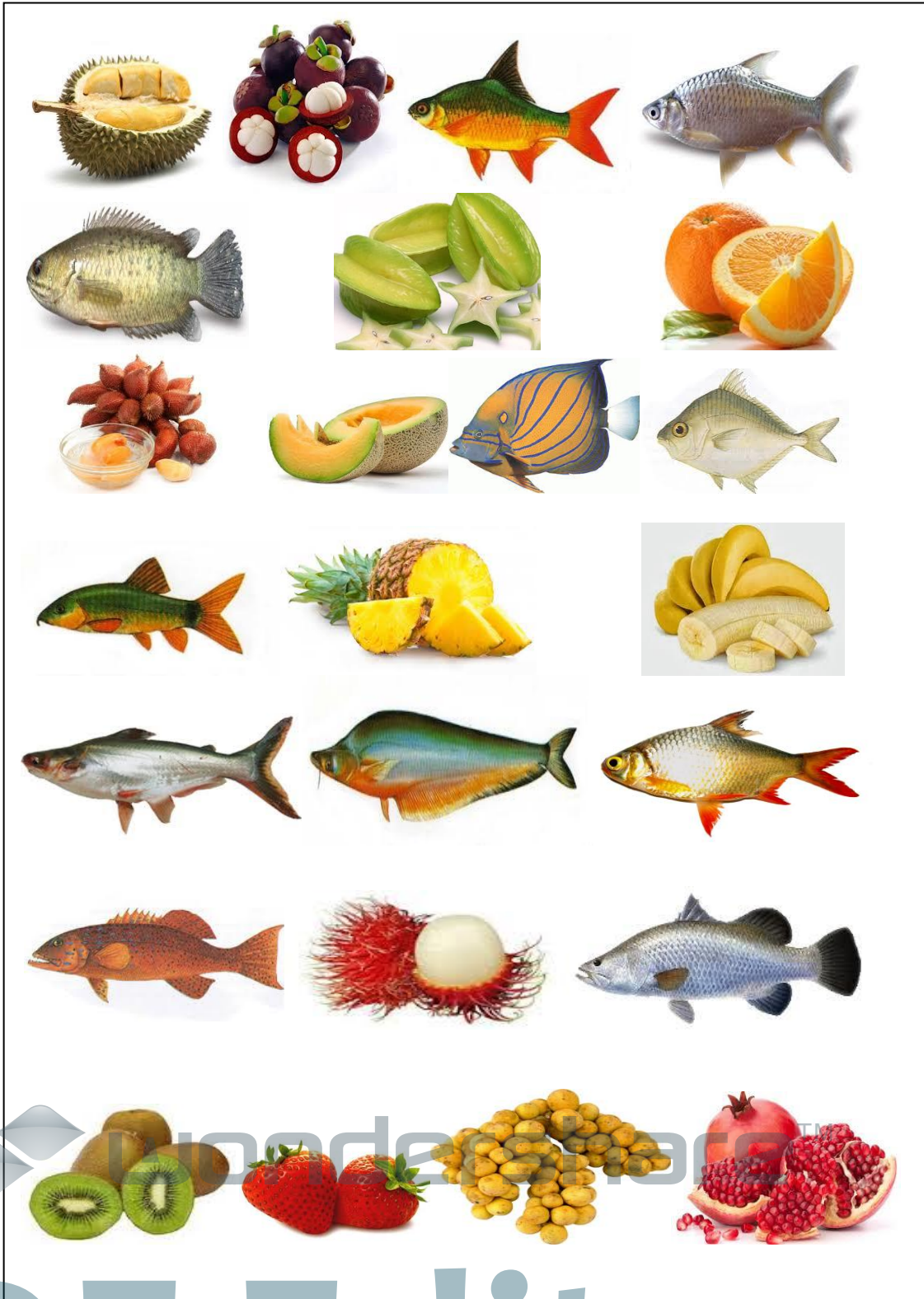
### เอกสารหมายเลข 11.1 ใบความรู้การคิดวิเคราะห์

ความหมายการคิดวิเคราะห์ คือ การทำความเข้าใจในสถานการณ์ ด้วยการแยกส่วนประกอบต่าง ๆ ออกมาเป็นส่วน ๆ หรือพยายามค้นหาร่องรอยของผลกระทบจากสถานการณ์อย่างเป็นขั้นเป็นตอน รวมถึงการเรียบเรียงที่มาของปัญหา หรือสถานการณ์อย่างมีระบบ สามารถเปรียบเทียบคุณลักษณะ และองค์ประกอบที่แตกต่าง กำหนดระยะเวลา ลำดับความสำคัญก่อนหลังอย่างมีเหตุผล สามารถบ่งชี้ถึงเหตุผล ด้วยการแยกส่วนประกอบของปัญหา หาความสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานในหลายระดับ วางแผนเพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่สลับซับซ้อน (ชัชวาลิต สรวารี , 2560, Online)

ประโยชน์ของการคิดวิเคราะห์ คือ ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางสติปัญญา ช่วยให้คำนึงถึงความสมเหตุสมผล ช่วยลดการอ้างประสบการณ์ส่วนตัวเป็นข้อสรุปทั่วไป ช่วยขุดค้นสาระของความประทับใจครั้งแรก ช่วยตรวจสอบการคาดคะเนบนฐานความรู้เดิม ช่วยวินิจฉัยข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ส่วนบุคคล เป็นพื้นฐานการคิดในมิติอื่น ๆ ช่วยในการแก้ปัญหา ช่วยในการประเมินและตัดสินใจช่วยให้ความคิดสร้างสรรค์สมเหตุสมผล ช่วยให้เข้าใจชัดเจน (ดวงพร ชาลีรัตน์, 2553, หน้า 2)

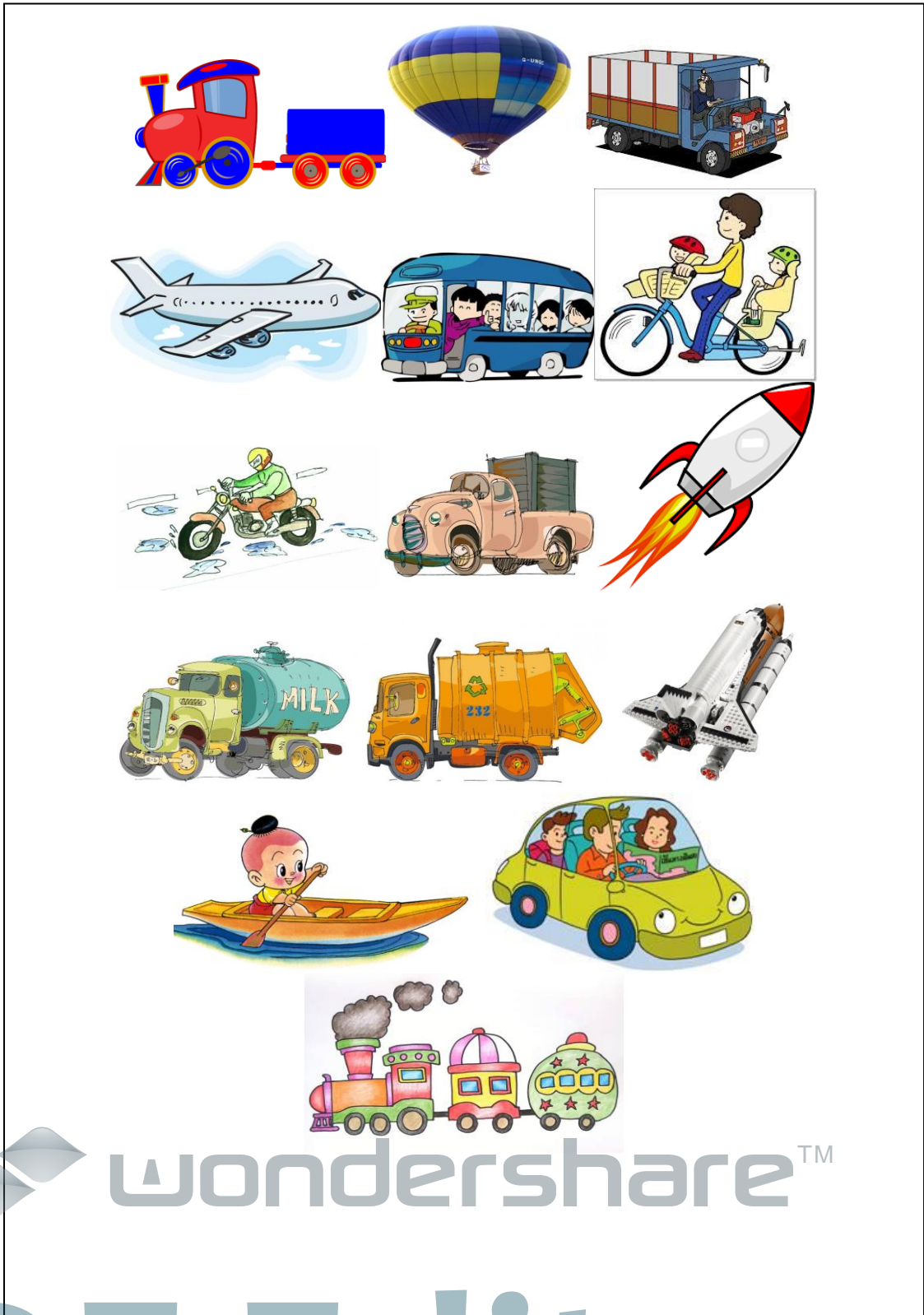
ขั้นตอนการคิดวิเคราะห์ คือ 1) ความสามารถในการจำแนกแยกแยะข้อมูล หรือเหตุการณ์เรื่องราวสิ่งของออกเป็นส่วนย่อย ๆ ให้เข้าใจง่ายอย่างมีหลักเกณฑ์ สามารถบอกรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ 2) การจัดหมวดหมู่ เป็นความสามารถในการจัดประเภท จัดลำดับ จัดกลุ่มของสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน โดยยึดโครงสร้างลักษณะ หรือคุณสมบัติที่เป็นประเภทเดียวกัน 3) การเชื่อมโยง เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร 4) การสรุปความ เป็นความสามารถในการจับประเด็น และสรุปผลจากสิ่งที่กำหนดให้ และ 5) การประยุกต์ เป็นความสามารถในการนำความรู้ หลักการและทฤษฎีมาใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถคาดการณ์ ประเมิน พยากรณ์ และขยายความ คาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

เอกสารหมายเลข 11.2 ใบงานภาพสัตว์น้ำและผลไม้





เอกสารหมายเลข 11.3 ใบงานภาพพาหนะในการเดินทาง



wondershare™

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 11.4 ใบงานภาพการดื่มเหล้านำไปสู่การเป็นโรคเอดส์



ภาพการดื่มเหล้านำไปสู่การเป็นโรคเอดส์ (ที่มา: <https://th.images.search.yahoo.com/yhs/search>)

 Wondershare™

PDF Editor



เอกสารหมายเลข 11.5 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิดในกิจกรรมการวิเคราะห์

ภาพ	จำแนก	จัดหมวดหมู่	การเชื่อมโยง	สรุปความ	การประยุกต์
สัตว์น้ำ และผลไม้	ปลา - มีเกล็ด-ไม่มี เกล็ด - มีสี-ไม่มีสี	ปลา	เป็นอาหาร ของมนุษย์	ปลาและ ผลไม้เป็น อาหารกิน ได้	มนุษย์ใช้ปรุงเป็น อาหารในการ ดำรงชีวิต
	ผลไม้ - ผลเดี่ยว - ช่อ - เปลือกบาง - หนา	ผลไม้			
ภาพ พาหนะใน การ เดินทาง	พาหนะทาง อากาศ - ใช้น้ำมัน - ความร้อน - ไฮโดรเจน	พาหนะ ทาง อากาศ	ทั้ง 2 อย่าง เป็นพาหนะที่ ใช้ในการ เดินทาง	ทั้ง 2 อย่าง เป็น ยานพาหนะ ในการ เดินทาง	มนุษย์ใช้พาหนะ ทางอากาศและ พาหนะทางบก ในการขนส่งและ ติดต่อกัน
	พาหนะทางบก - น้ำมัน - ไฟฟ้า - ใช้แรงมนุษย์	พาหนะ ทางบก			
โรคเอดส์ จากการ ดื่มเหล้า	ดื่มแล้ว - สนุก - มีเพื่อนมาก - คลายเครียด	ผลดี	การดื่มมี ผลเสีย มากกว่าผลดี คือ ทำให้ขาด สตินำไปสู่การ สำส่อนทาง เพศ และติด เชื้อ HIV	เหล้า ทำลาย สุขภาพและ เสียชีวิตได้	จากผลเสียที่เกิด ขึ้นกับการดื่ม ควรหลีกเลี่ยงการ ดื่มอย่างเด็ดขาด
	ดื่มแล้ว - เสียเงิน - โรคมะเร็ง - เสีย บุคลิกภาพ - ทะเลาะ วิวาท - ขาดสติ - สำส่อนทาง เพศ	ผลเสีย			



Wondershare™

PDF Editor

**เอกสารหมายเลข 11.6** แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการคิดวิเคราะห์

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการคิดวิเคราะห์ได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการคิดวิเคราะห์ได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการคิดวิเคราะห์ได้น้อย

**เอกสารหมายเลข 11.7** แบบสอบถามการคิดวิเคราะห์

**คำชี้แจง** 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

**เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น**

5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง

2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	แสดงความคิดเห็น	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	ฉันสามารถแยกแยะสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้					
2	ฉันสามารถจัดลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้					
3	ฉันสามารถเชื่อมโยงสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันได้					
4	ฉันสามารถสรุปประเด็นจากสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้					
5	ฉันสามารถคาดการณ์สิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้					
6	ฉันไม่สามารถเชื่อมโยงสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้					
7	ฉันไม่สามารถจำแนกความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ จึงไม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้					
8	ฉันรู้สึกว่าการคิดวิเคราะห์เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
9	เมื่อคิดไม่ออกฉันมักจะใช้วิธีการหยุดคิด					
10	ฉันไม่สามารถเลือกปฏิบัติได้ว่าเป็นสิ่งดีหรือไม่ดี					



Copyrightshare

TM

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 11.8 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย



# PDF Editor

## กิจกรรมที่ 12 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving)

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) คือ กระบวนการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย ด้วยวิธีการหรือขั้นตอนที่ผ่านการคิด ตั้งแต่การระบุปัญหา วิเคราะห์ปัญหา วางแผน ดำเนินการแก้ไขปัญหาและการประเมินผล ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การอ่านบทความ การใช้กรณีศึกษา การดูภาพ การสร้างสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น วิดีทัศน์ ซีดีหรือภาพนิ่งมาใช้ในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น การแก้ไขปัญหาเป็นสิ่งที่บุคคลประสบกับสถานการณ์บางอย่าง ที่เข้ามากระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสภาวะไม่สมดุลซึ่งมีความไม่สบายใจ จึงทำให้บุคคลต้องเผชิญอยู่กับสภาพปัญหานั้น ๆ แต่ถึงจุดหนึ่งบุคคลจะพยายามคิดหาทางออกในการแก้ไขปัญหา ถ้าสามารถหาทางออกได้ บุคคลนั้นจะกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลเป็นปกติสุข แต่ถ้าไม่สามารถหาทางออกได้ บุคคลนั้นก็จะจมปลักอยู่กับปัญหา จนกลายเป็นปัญหาทางจิตหรืออาจหาสิ่งอื่น ๆ มาทดแทนเพื่อที่จะเยียวยารักษา เช่น ใช้การดื่มเหล้ามาเยียวยารักษา เพื่อใช้เป็นทางออกในการแก้ไขปัญหาในการเบี่ยงเบนความรู้สึกไปได้ชั่วขณะหนึ่ง นอกจากนี้ การแก้ไขปัญหาจึงเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับบุคคล ถ้าบุคคลมีทักษะในการแก้ไขปัญหาไม่ว่าปัญหานั้นจะหนักสักเพียงไร ก็ทำให้สามารถผ่านพ้นไปสู่สภาวะสมดุลได้ ฉะนั้น การแก้ไขปัญหามิใช่เพียงแต่การรู้จักคิด และรู้จักการใช้สมองเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมและความเข้าใจในสภาพการณ์ของสังคมได้ดีอีกด้วย (สุวิทย์ มูลคำ, 2551, หน้า 16)

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการแก้ไขปัญหา
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำวิธีการแก้ไขปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ

### กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ชี้นำ (10 นาที)

1.1 ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา (8 นาที) ใบความรู้ (เอกสารหมายเลข 12.1)

1.2 ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างวิธีการแก้ไขปัญหา เช่น ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว สาเหตุของความรุนแรงที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดวางแผนว่าจะใช้การณรงค์ในการต่อต้านความรุนแรงในครอบครัว ดำเนินการโฆษณาในทีวี ติดตามสถานการณ์ความรุนแรงจากการดื่ม



Wondershare™

PDF Editor

เครื่องตีแมลงอฮอลล์ และตรวจสอบว่าปัญหาความรุนแรงในครอบครัวลดลงหรือไม่ เป็นต้น (2 นาที)

## 2. ชั้นกิจกรรม (40 นาที)

### 2.1 ฝึกการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) (20 นาที)

2.1.1 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกการแก้ไขปัญหา จากภาพท้องไม้พร้อม สถานการณ์สามีเมาทุบัติภรรยาและเมาแล้วขับดับสยอง จากภาพและใบงานสถานการณ์ (เอกสารหมายเลข 12.2-12.4) จากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกการแก้ไขปัญหาจากการดูภาพ และสถานการณ์ที่กำหนดให้ (10 นาที)

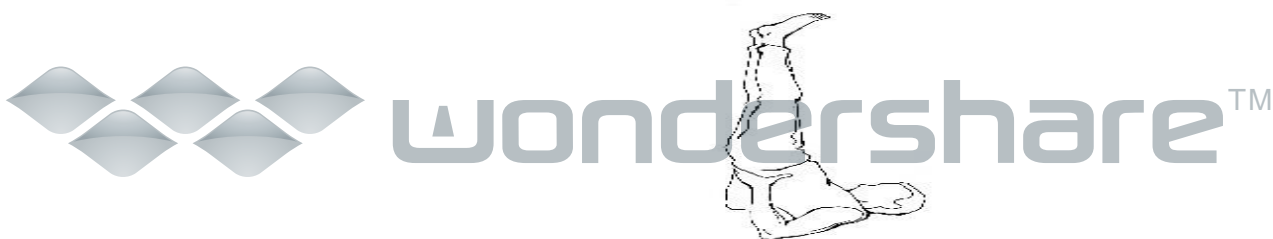
2.1.2 แจกอุปกรณ์การทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด และเขียนผลการแก้ไขปัญหา ตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหา คือ การระบุปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การดำเนินการแก้ไขปัญหาและการประเมินผล และให้เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (5 นาที) ตัวอย่างใบงานจาก (เอกสารหมายเลข 12.5)

2.1.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ในผลการแก้ไขปัญหา จากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (5 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกการมีสติ แยกการฝึกเป็น 2 วิธี คือ 1) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง และ 2) วิธีการปรับความคิดอย่างมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ให้ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง ดังนี้

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (5 นาที) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (5 นาที) ท่าเด็ก (Above Child Pose) (5 นาที) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) วิธีฝึก 1) นั่งลงกับพื้น 2) นอนหงายราบกับพื้น 3) หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น ตามด้วยขาขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว และนำมือทั้ง 2 ไปจับขาทั้ง 2 ข้าง กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก ปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที จากนั้นนำขาทั้ง 2 ข้างวางกับพื้น และฝึกต่อด้วยท่าสมาธิ จากภาพท่าเทียนตั้ง ดังนี้



ภาพท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) (ที่มา: <https://yoganandam.files.wordpress.com>)

# PDF Editor

2. ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าขัดสมาธิ คือ ขาซ้ายทับขาขวา และขาขวาทับขาซ้าย 2) หายมือวางบนเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) นั่งหลังตรง หลับตาคำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และต่อด้วยท่าเด็ก จากภาพท่าสมาธิ ดังนี้



ภาพท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) (ที่มา: <https://biology.stackexchange.com/questions/13893/static-in-limbs>)

3. ท่าเด็ก (Above Child Pose) วิธีฝึก 1) นั่งในท่าคุกเข่า 2) ก้มศีรษะลงกับพื้นให้หน้าผากวางแนบกับพื้น 3) แขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผากปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบาย ๆ และ 4) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และฝึกต่อด้วยท่านอนราบ จากภาพท่าเด็ก ดังนี้

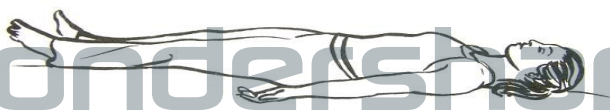


ภาพท่าเด็ก (Above Child Pose) (ที่มา: <http://personaltrainer.ebhasin.com/Yoga/Therapeutic/Stress>)

4. ท่านอนราบ (Above Savasana Pose) วิธีฝึก 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว 2) หายมือทั้งสองอยู่ในท่าที่สบาย ๆ หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ กำหนดความคิดความรู้สึกที่กลางหน้าผาก และ 3) ให้อยู่ในท่านี้ 5 นาที และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านอนราบ ดังนี้



wondershare™



ภาพท่านอนราบ (Above Savasana Pose) (ที่มา: <http://www.truthstar.com/shavasana/>)

PDF Editor

วิธีที่ 2 โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกันทั้งหมด และฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คือ ฝึกโยคะท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (5 นาที) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) (5 นาที) ท่าอูฐ (Camel Pose) (5 นาที) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (5 นาที) ฝึกตามผู้จัดกิจกรรม (20 นาที) ดังนี้

1. ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างขนานกับลำตัว ยกขาขวาขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือขวาดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น และ 2) ยกขาซ้ายขึ้นและค่อย ๆ โน้มไปข้างหน้า เอามือซ้ายดึงเข่าลงมาสัมผัสหน้าผาก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้สัมผัสเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยมือวางกับพื้นและค่อย ๆ เหยียดขาตรงวางกับพื้น ขณะฝึกให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกอินทรี จากภาพท่าแมลงปอ ดังนี้



ภาพท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) (ที่มา: <http://www.alamy.com/stock-photo-yoga-pose-dragonfly>)

2. ท่านกอินทรี (Eagle Pose) วิธีฝึก 1) ยืนตรงมองไปข้างหน้า ขายืดตรงและเท้าระนาบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นพนมมือที่หน้าอก 2) ย่อตัวลง งอเข้าไปข้างหน้า และกางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกเหมือนปีกนก ให้ยืนอยู่ในท่าที่มั่นคง เหมือนเราเป็นนกอินทรีที่บินสูงเหนือภูเขา 3) นำมือมาท้าวเอว พร้อมกับนำขาข้างขวาขึ้นมาทับขาข้างซ้าย โดยต้นขาขวาอยู่บนต้นขาซ้าย และ 4) กำมือขวามาวางไว้ใต้คาง นำฝ่ามือซ้ายวางหนุนข้อศอกขวา และหายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่าอูฐ จากภาพท่านกอินทรี ดังนี้



ภาพท่านกอินทรี (Eagle Pose) (ที่มา: <http://www.qiyogateachertraining.com/poses/eagle-pose>)



wondershare™

PDF Editor

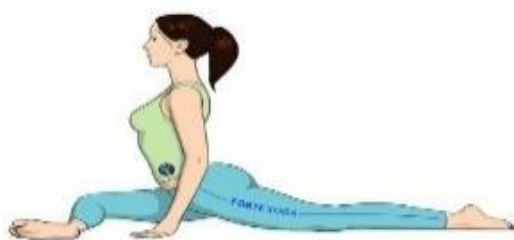


3. ท่าอูฐ (Camel Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ ให้ความคิดความรู้สึกจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย 2) ยกสะโพกตั้งตรง 90 องศา มองไปข้างหน้าและมือทั้งสองข้างมาจับที่เอว 3) ปล่อยมือซ้ายหมุนไปจับสันเท้าซ้าย 4) ปล่อยมือขวาหมุนไปจับสันเท้าขวา พร้อมแอ่นหน้าอกขึ้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 5) ปล่อยมือซ้ายหมุนกลับมาจับที่เอว ปล่อยมือขวาหมุนกลับมาจับที่เอว และ 7) นั่งในท่าคุกเข่า มือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และต่อด้วยท่านกพิราบ จากภาพท่าอูฐ ดังนี้



ภาพท่าอูฐ (Camel Pose) (ที่มา: <http://mahiyoga.es/wp-content/uploads/2016/>)

4. ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) วิธีปฏิบัติ 1) นั่งในท่าคุกเข่า โนมตัวเอาฝ่ามือวางบนพื้น หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ 2) ยืดขาซ้ายไปด้านหลังราบกับพื้น 3) เคลื่อนเข่าขวาวางระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง และ 4) หลังตรง ลากขาซ้ายและขาขวากลับในท่าคุกเข่า หายใจเข้าและออกลึก ๆ ยาว ๆ และสิ้นสุดการฝึก จากภาพท่านกพิราบ ดังนี้



ภาพท่านกพิราบ (Pigeon Pose) (ที่มา: <https://www.pinterest.co.uk/pin/>)

### 3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่เรารู้ จากกิจกรรมเป็นการฝึกการแก้ไขปัญหา การฝึกการแก้ไขปัญหาจากภาพและสถานการณ์ครั้งนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กระบวนการคิดตั้งแต่การระบุปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การดำเนินการแก้ไขปัญหาและการประเมินผล เพื่อให้เกิดประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนอื่น สามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้จากการฝึกไปใช้ได้ต่อไป (5 นาที)

3.2 ผู้จัดกิจกรรมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมฝึกการมีสติทั้ง 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าเทียนตั้ง (Above Candle Pose) ท่าสมาธิ (Little Buddha Pose) ท่าเด็ก (Above Child Pose) และท่านอนราบ (Above Savasana Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

วิธีที่ 2 ฝึกโยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” ฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะ ท่าแมลงปอ (Dragonfly Pose) ท่านกอินทรี (Eagle Pose) ท่าอูฐ (Camel Pose) และท่านกพิราบ (Pigeon Pose) เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เมื่อสงบนิ่งทำให้ควบคุมความคิดได้มากขึ้น (5 นาที)

### อุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ท
2. ปากกาเคมี
3. ภาพห้องไม่พร้อม สถานการณ์สามีเมาทุบตีภรรยา และเมาแล้วขับดับสยอง
4. แผ่นบันทึกเทป (DVD) โยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน”/โยคะอาสนะแบบเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฟังเพลงไทยบรรเลง “เพลงลาวดวงเดือน” คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Notebook) เครื่องขยายเสียงและไมโครโฟน

### เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 12

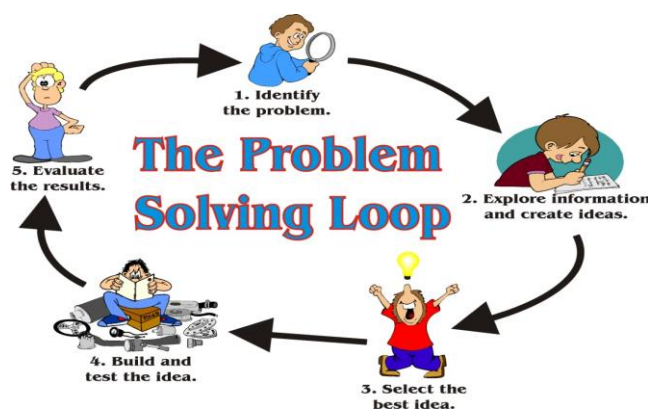
#### เอกสารหมายเลข 12.1 ใบความรู้การแก้ไขปัญหา

การแก้ไขปัญหา คือ เป็นกระบวนการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย ด้วยวิธีการหรือขั้นตอนที่ผ่าน การคิดตั้งแต่การระบุปัญหา วิเคราะห์ปัญหา กำหนดวิธีการแก้ไขปัญหา ตรวจสอบผลลัพธ์ ด้วยการอ่านบทความ กรณีศึกษา ภาพ สถานการณ์ที่กำหนดให้ วิดีทัศน์ ซีดีหรือภาพนิ่ง โดยสามารถฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ดังนี้

1. การฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาจากบทความ คือ เลือกบทความหลาย ๆ ลักษณะมาให้อ่านแล้วตอบคำถาม เพื่อฝึกทักษะการคิดตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
2. การฝึกทักษะการคิดจากกรณีศึกษา คือ เลือกกรณีศึกษาที่เป็นปัญหาสังคมทั่ว ๆ ไป แล้วตั้งคำถามนำไปสู่การแก้ไขปัญหา
3. การฝึกการแก้ไขปัญหาจากภาพ คือ เลือกภาพให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และให้วิเคราะห์จากภาพต่าง ๆ ที่แสดงถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง
4. การฝึกการคิดแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ คือ กำหนดเป็นสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง เพื่อฝึกให้มีการคิดแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ยังสามารถฝึกการคิดแก้ไขปัญหาได้จาก วิดีทัศน์ ซีดี ภาพนิ่ง เพลง บทประพันธ์ ฯลฯ และตอบคำถามที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหา (สุนทร สันธพานนท์และคณะ, 2551, หน้า 147)

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (Weir, 1974, p.18)

1. ทำความเข้าใจกับปัญหา หมายถึง ความสามารถในการอธิบายปัญหานั้น ๆ ได้ภายในขอบเขตที่กำหนด
2. การวิเคราะห์ปัญหาและการวางแผน หมายถึง ความสามารถในการอธิบายสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้จากสถานการณ์ที่กำหนดให้
3. ดำเนินการแก้ไขปัญหาและการประเมินผล หมายถึง ความสามารถในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้ ให้ตรงตามสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และมีการประเมินผล
4. การตรวจสอบการแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถในการอธิบายผลที่เกิดขึ้นได้จากภาพต่อไปนี้



ภาพขั้นตอนการแก้ไขปัญหา (ที่มา: <https://www.l3nr.org/posts/556504>)

เอกสารหมายเลข 12.2 ใบงานภาพท้องไม่พร้อม



ภาพท้องไม่พร้อม (ที่มา: <https://www.dmc.tv/pages>)

PDF Editor

### เอกสารหมายเลข 12.3 ใบงานสถานการณ์สามมีเมาทุบตีภรรยา

ป่ากระทอนตัดสินใจเลิกกับสามมีอย่างเด็ดขาด เพราะทนกับสามมีที่ตีและชอบทุบตีอีกต่อไปไม่ได้แล้ว โดยป่าเล่าว่าวันเกิดเหตุสามมีกลับจากตีเมียมากรวมมาก เมื่อกลับมาถึงบ้านเห็นป่าก็พาลหาเรื่อง ป่าแค่พูดว่า “เมาก็ไปอาบน้ำนอนซะ” แต่สามมีกลับตรงเข้ามาตบตี จนต้องเข้าโรงพยาบาลรักษาตัวอยู่หลายวัน จึงรู้สึกว่ามันอยู่ต่อไปไม่ได้อีกแล้ว เพราะเกิดเหตุการณ์แบบนี้หลายครั้งแล้ว

### เอกสารหมายเลข 12.4 ใบงานเมาแล้วขับดับสยอง

นายเอกหนีเรียนไปตีเมียกับเพื่อน จนเมามากไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หลังจากตีเสร็จได้ขับรถมอเตอร์ไซด์มากับเพื่อนกลับบ้าน ระหว่างทางหลับในจึงชนประสานงากับรถสิบล้อ ได้รับบาดเจ็บไม่รู้สีกตัวต้องนอนอยู่ห้องไอซียู พ่อแม่จึงต้องลงนามมาคอยดูแล ส่วนเพื่อนที่ซ้อนท้ายมาด้วยเสียชีวิตทันที ทำให้พ่อแม่ของเพื่อนเสียใจอย่างมาก

### เอกสารหมายเลข 12.5 ตัวอย่างผลงานจากการระดมความคิดในกิจกรรมการแก้ไขปัญหา

สถานการณ์	ปัญหา	วิเคราะห์ปัญหา	วางแผน	ดำเนินการแก้ไขปัญหา	ประเมินผล	ตรวจสอบผลลัพธ์
1	ท้องไม่พร้อม	ตีเมีย	รณรงค์ลดปัญหาการท้องไม่พร้อม	โฆษณาในทีวี	ติดตามสถานการณ์ท้องไม่พร้อมจากการตีเมีย	ท้องไม่พร้อมจากการตีเมียลดลงหรือไม่
2	สามมีเมาทุบตีภรรยา	การตีเมีย	กิจกรรมความเท่าเทียมทางเพศ	ดำเนินกิจกรรมความเท่าเทียมทางเพศ	ติดตามสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัวจากการตีเมีย	ความรุนแรงในครอบครัวจากการตีเมียลดลงหรือไม่
3	เมาแล้วขับดับสยอง	การตีเมีย	ออกกฎหมายไม่ขับ	โฆษณาในทีวี	สังเกตการทำตามกฎหมายไม่ขับ	อุบัติเหตุจากการตีเมียลดลงหรือไม่



wondershare

PDF Editor

เอกสารหมายเลข 12.6 แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการแก้ไขปัญหา

ระดับคะแนน	ลักษณะของการตอบคำถามและนำเสนอ
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการแก้ไขปัญหาได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการแก้ไขปัญหาได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และสามารถอธิบายการแก้ไขปัญหาได้น้อย

เอกสารหมายเลข 12.7 แบบสอบถามการแก้ไขปัญหา

- คำชี้แจง 1. ขอให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง  
2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแสดงความคิดเห็น

- 5 หมายถึง เกิดขึ้นมากที่สุด 4 หมายถึง เกิดขึ้นมาก 3 หมายถึง เกิดขึ้นปานกลาง  
2 หมายถึง เกิดขึ้นน้อย 1 หมายถึง เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อ	แสดงความคิดเห็น	เกิดขึ้น				
		1	2	3	4	5
1	เมื่อมีปัญหาฉันสามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริงได้					
2	ฉันสามารถหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้					
3	ก่อนที่จะตัดสินใจแก้ไขปัญหานั้นต้องรู้สาเหตุมาก่อน					
4	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันสามารถแก้ไขปัญหาได้แม้ว่าจะมีอุปสรรคมากเพียงใดก็ตาม					
5	เมื่อเกิดปัญหาหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
6	ฉันสามารถอธิบายผลที่เกิดขึ้นหลังจากการแก้ไขปัญหา					
7	ฉันไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าสาเหตุของปัญหามาจากไหน					
8	ฉันมักจะพบอุปสรรคในการแก้ไขปัญหา ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหา นั้นได้					
9	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
10	เมื่อมีปัญหาฉันมักจะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา					

เอกสารหมายเลข 12.8 แบบประเมินการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/  
 ร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย

ระดับคะแนน	ลักษณะของการฝึกการมีสติด้วยโยคะอาสนะแบบไม่เคลื่อนไหวร่างกาย/ แบบเคลื่อนไหวร่างกาย
2	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้มาก
1	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้ปานกลาง
0	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน มีสติอยู่กับร่างกายที่ไม่เคลื่อนไหว/แบบเคลื่อนไหว ร่างกายได้น้อย



wondershare™

PDF Editor

ภาคผนวก จ  
ภาพการจัดกิจกรรมกลุ่ม  
การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตั้งแต่วันที่ 13 กันยายน - 20 ตุลาคม พ.ศ. 2559  
เวลา 16.00- 17.00 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง  
ห้องประชุมใหญ่ วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ



wondershare

PDF Editor





Wondershare

PDF Editor

## บทความวิจัย

- Leeviroj, P. (2015). Program Development to Reduce Alcohol Drinking in the Vocational Students. In The 11th International Conference on Humanities and Social Sciences. *Khon Kaen: Khon Kaen University (KKU)*. 1(1), pp. 1249-1265.
- พรรณปพร สิริโรจน์, ประกายทิพย์ พิชัย, ภูริทัต สิงหเสม และจุฑารัตน์ รุ่งจำรัส. (2559). การยอมรับนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยธนบุรี*, 10(22), 28-39.
- พรรณปพร สิริโรจน์, บุญรัตน์ โง้วตระกูล และดาริกา กุลแก้ว. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และผลการพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 37(4), 22-32.
- พรรณปพร สิริโรจน์. (2560). การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นอาชีวศึกษา. *วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 34(2), 36-48.
- พรรณปพร สิริโรจน์. (2562). การปรับความคิดอย่างมีสติเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ดื่มแบบเสี่ยง: การศึกษาค้นคว้าไฟฟ้าสมอง. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(1), (In press).



wondershare™

PDF Editor