

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการของนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) และแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) โดยระยะแรกพบว่า นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 56 คน โดยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) แต่ภายได้เงื่อนไขความสมัครใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมมีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในจำนวนวันที่ต่างกันดังนี้ คือ สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน, 10 วัน, 18 วัน และ ครบ 21 วัน ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ 5 วัน และ 10 วัน พบว่า ยังไม่มีทิศทางของการเปลี่ยนแปลงชัดเจนได้ดีเท่ากับกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการตั้งแต่ 18 วันขึ้นไป ซึ่งเริ่มเห็นพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองชัดเจนขึ้น สำหรับนักเรียนชายและหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเท่ากันคือ ร้อยละ 10 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชายและหญิงเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.13 และ 17.30 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีนักเรียน กลุ่มใหม่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการที่ปรับปรุงให้เหลือเพียง 5 วัน จำนวน 42 คน พบว่า ภายหลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนชาย และหญิงมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นร้อยละ 6.90 และ 11.13 ตามลำดับ ส่วนคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชายและหญิงเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.08 และ 5.87 ตามลำดับ และเมื่อสัมภาษณ์เพื่อน และอาจารย์หัวหน้าหมวดกิจกรรมพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีการเปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่วัดได้เช่นกัน

The objectives of this research were 1) to develop the integrated yoga activities for developing emotional intelligence and self esteem 2) to study emotional intelligence and self esteem development of 2 voluntary groups of College of Agriculture and Technology, Bangsai Arts and Crafts Center students in Ayudhaya Province through the integrated yoga activities. The main instruments used in this research were the emotional intelligence inventory of Ministry of Health (2000), the self-esteem inventory of Rosenberg (1965). The result was reported in 2 phases which were "integrated yoga activities phase I" and "integrated yoga activities phase II". For the first phase, it was performed 21 days activities. With voluntary base of the 56 students, there were 4 groups classified as the number of days that the students volunteered to attend the activity which were the group of 21, 18, 10 and 5 days. The result of the integrated yoga activities phase I was the students who attend 21 days can develop both scores of emotional intelligence and self-esteem. The self-esteem scores of 21 days group increased 10%. The score of emotional intelligence of the boys increased 9.13%. as well as the girls increased 17.30%. For the integrated yoga activities phase II which was the 5-day activities, there were 42 voluntary students. After the phase II, the self-esteem scores of the 30 boys increased 6.90% and the 12 girls' scores increased 11.13%. The score of emotional intelligence of the 30 boys increased 5.08 % and the 12 girls' scores increased 5.87%. The researcher also interviewed their teacher and friends, it was found that the result was same as the quantitative data.