



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อาชีวศึกษา)
ปริญญา

อาชีวศึกษา

อาชีวศึกษา

สาขา

ภาควิชา

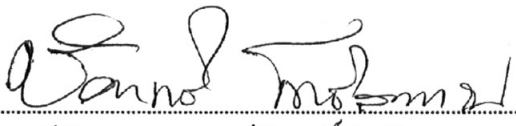
เรื่อง กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึก
เห็นคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร

Integrated Yoga Activities for Developing Emotional Intelligence and Self-Esteem :
A Case Study of College of Agriculture and Technology, Bangsai Arts and Crafts Centre

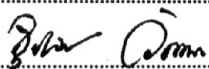
นามผู้วิจัย นางสาวชุติมา วงษ์สวัสดิ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

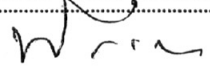
ประธานกรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, Ph.D.)

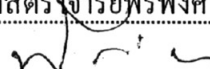
กรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์พารัตน์ วัฒนนะ, Ph.D.)

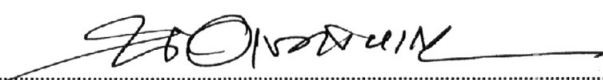
กรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีรพงศ์ ทิพนาค, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีรพงศ์ ทิพนาค, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย ออคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 4 เดือน เมษายน พ.ศ. 2549

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง :
กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร

**Integrated Yoga Activities for Developing Emotional Intelligence and Self-Esteem :
A Case Study of College of Agriculture and Technology, Bangsai Arts and Crafts Centre**

โดย

นางสาวชุติมา วงษ์สวัสดิ์

เสนอ

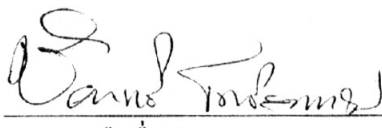
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อาชีวศึกษา)
พ.ศ. 2549

ISBN 974-16-1346-6

ชุดิมา วงษ์สวัสดิ์ 2549: กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร
ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อาชีวศึกษา) สาขาอาชีวศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, Ph.D. 351 หน้า
ISBN 974-16-1346-6

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการของนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ของ
วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา โดยใช้แบบประเมินความ
ฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) และแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ของ Rosenberg (1965) ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และ
กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) โดยระยะแรกพบว่า นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน
56 คน โดยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) แต่ภายใต้เงื่อนไขความสมัครใจของนักเรียน
ที่เข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมมีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในจำนวนวันที่
ต่างกัันดังนี้ คือ สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน, 10 วัน, 18 วัน และ ครบ 21 วัน ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์
และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ 5 วัน และ 10 วัน
พบว่า ยังไม่มีทิศทางของการเปลี่ยนแปลงชัดเจนได้ดีเท่ากับกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการตั้งแต่
18 วันขึ้นไป ซึ่งเริ่มเห็นพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองชัดเจนขึ้น สำหรับ
นักเรียนชายและหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็น
คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเท่ากันคือ ร้อยละ 10 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชายและหญิงเพิ่มขึ้น
ร้อยละ 9.13 และ 17.30 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีนักเรียน กลุ่มใหม่
สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการที่ปรับปรุงให้เหลือเพียง 5 วัน จำนวน 42 คน พบว่า ภายหลังจาก
นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนชาย และหญิงมีคะแนนความรู้สึก
เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นร้อยละ 6.90 และ 11.13 ตามลำดับ ส่วนคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชาย
และหญิงเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.08 และ 5.87 ตามลำดับ และเมื่อสัมภาษณ์เพื่อน และอาจารย์หัวหน้าหมวดกิจกรรม
พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีการ
เปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่วัดได้เช่นกัน

ชุดิมา วงษ์สวัสดิ์
ลายมือชื่อนิติ


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

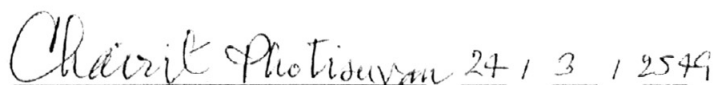
24 / มิ.ย. / 2549

Chutima Wongsawat 2006: Integrated Yoga Activities for Developing Emotional Intelligence and Self-Esteem : A Case Study of College of Agriculture and Technology, Bangsai Arts and Crafts Centre. Doctor of Philosophy (Vocational Education), Major Field: Vocational Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Chairit Photisuvan, Ph.D. 351 pages. ISBN 974-16-1346-6

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.



Student's signature



Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฬารัตน์ วัฒนะ กรรมการสาขาวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิระพงศ์ ทิพนาค กรรมการสาขาวิชารอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ราตรี เรืองไทย ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ในการให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของวิทยานิพนธ์ เพื่อความถูกต้อง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญอันทรงคุณวุฒิทางโยคะศาสตร์ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า ทำให้กระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ตลอดจนการทำงานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์แบบมากขึ้น คือ ท่านสวามีกิริยา อานันทะ (J. Donald Walters), Mr. Alan Huebert และสมาชิกทุกท่านที่ศูนย์ Ananda Sangha ประเทศอินเดีย, Mrs. Maria Mcsweeney ผู้อำนวยการพัฒนาจิต Ananda Sacramento ประเทศสหรัฐอเมริกา

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญอันทรงคุณวุฒิ คือ รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรัสกร เงินดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีพสุมน รังสยาธร ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจเครื่องมือในงานวิจัยฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านของภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่กรุณาให้ความรู้และข้อคิดที่ตีงาม ตลอดจนกำลังใจที่ตีงามทำให้ งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วง

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และนักเรียนระดับปวช.ทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ภาควิชาอาชีวศึกษาทุกท่าน โดยเฉพาะอาจารย์เพ็ญใจ ชัยวงศ์กับกำลังใจที่ดีเสมอมาตลอดระยะเวลาที่ได้ศึกษาในระดับปริญญาเอก ร่วมกัน

ขอกราบขอบพระคุณกำลังใจอันสูงส่งจากคุณพ่อเจือ คุณแม่เนวลจันทร์ วงษ์สวัสดิ์ และขอบคุณทุกคนในครอบครัว ตลอดจนเพื่อนรัก และกำลังใจของทุกท่านที่ผู้วิจัยเกี่ยวข้องด้วยที่ทำให้ งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ชุตินา วงษ์สวัสดิ์
มีนาคม 2549

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(4)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ	9
แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	22
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	52
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1	53
การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 1	57
การวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1	57
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2	60
การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 2	61
การวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 2	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	63
ผลการวิจัยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	72
ข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	103
ผลการวิจัยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	121
ข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	139
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	166
สรุปผลการวิจัย	166
ข้อเสนอแนะ	176
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	179
ภาคผนวก	196
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ	197
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองของ Rosenberg	199
ภาคผนวก ค กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	201
ภาคผนวก ง กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	259
ภาคผนวก จ โยคะอาสนะที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ทั้งในระยะที่ 1 และ 2	282
ภาคผนวก ฉ บทฟ่อนคลายที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ทั้งระยะที่ 1 และ 2	301
ภาคผนวก ช แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต	305
ภาคผนวก ซ แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	311
ภาคผนวก ฌ คำสัมภาษณ์ความเชื่อมั่นของแบบของแบบประเมิน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	314
ภาคผนวก ฎ ใบงานที่ใช้การดำเนินกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ	318

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ก ตัวอย่างการเก็บข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ แบบบูรณาการ	337
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	351

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปความแตกต่างระหว่างกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 และระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	67
2	จำนวนนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	74
3	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1	78
4	คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน	84
5	คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน	90
6	คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน	96
7	ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) 5 วัน	102

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	จำนวนนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	121
9	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	124
10	คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	129
11	คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	134
12	แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำแนกตามด้านความพอใจ	135
13	สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 56 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ด้านความพอใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้	136
14	สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ด้านจำนวนชั่วโมงต่อวันที่เหมาะสมในการร่วม กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ	137

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
15	สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ด้านจำนวนวันที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ	138
16	สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ด้านเวลาที่เหมาะสมในการร่วม	139

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ แบบ 21 วัน	52
2	ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2	59
ภาพผนวกที่		
จ1	ท่าต้นไม้	285
จ2	ท่าพระจันทร์เสี้ยว	287
จ3	ท่าสามเหลี่ยม	289
จ4	ท่าเก้าอี้	291
จ5	ท่ายืดเหยียดหลัง	293
จ6	ท่าคันไถ	295
จ7	ท่างู	297
จ8	ท่ากระต่าย	299
จ9	ท่าศพ	300

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

คณะอนุกรรมการการปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) กล่าวว่า แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่ชี้นำทิศทางการพัฒนาประเทศในระยะปานกลาง โดยยึดปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาและบริหารประเทศ ดำเนินการต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 ในด้านแนวคิดที่ยึด “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” มีการกำหนดวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนจากความคิดของทุกส่วน ทุกระดับของสังคม กำหนดยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และลำดับความสำคัญของการพัฒนาตามปัญหาเร่งด่วนของประเทศ ในการพัฒนาคนนั้นไม่สามารถกระทำได้ในระยะเวลาสั้น ๆ สิ่งที่มีบทบาทอย่างมากต่อการพัฒนาคนคือ “การจัดการศึกษา”

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (2542: 5-13) หมวด 1 มาตรา 6 ระบุว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และในหมวด 4 ได้ระบุแนวการจัดการศึกษา มาตรา 24 ข้อ 4 ว่าการจัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา นอกจากนี้คณะอนุกรรมการการปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) ระบุว่าพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 บังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม 2542 มีผลให้เกิดการปฏิรูปการศึกษาอันเป็นวาระสำคัญแห่งชาติ จะมุ่งประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียนได้ระบุลักษณะผู้เรียนที่พึงประสงค์คือ ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข ซึ่งอธิบายรายละเอียดไว้ดังนี้

คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมี คุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ประหยัด มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข

คนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูง ในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่ง หรือรอบด้าน หรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะทาง เช่น ทักษะและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถด้านภาษา ศิลปะ ดนตรี กีฬา มีภาวะผู้นำ รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ เป็นต้น เป็นคนทันสมัย ทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันเทคโนโลยี มีความเป็นไทย สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ และทำประโยชน์ให้เกิด แก่ตน สังคม และประเทศชาติได้

คนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดี ทั้งกายและจิต เป็นคนร่าเริง แจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อทุกสรรพสิ่ง มีอิสรภาพปลอดพ้นจากการตกเป็นทาส ของอบายมุข และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียงแก่อัตภาพ

ด้วยคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ สำนักงานคณะกรรมการ การอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 22) ได้กำหนดนโยบายให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เพื่การดำเนินการคือ การปฏิรูปการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนตาม ธรรมชาติและเต็มศักยภาพ โดยได้ระบุถึงผู้เรียนว่าต้องเป็นคนเก่งที่พัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ เป็นคนดี และมีความสุข นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 78) ได้ระบุในยุทธศาสตร์ที่ 1 เพื่อพัฒนาการอาชีวศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการกำลัง แรงงาน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณภาพ มีทักษะทางอาชีพและทักษะชีวิต แบ่งเป็น 5 กลยุทธ์ และ โดยเฉพาะในกลยุทธ์ที่ 5 ระบุว่า ให้พัฒนาการกีฬา ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ โดยกำหนดแนวทางปฏิบัติไว้ดังนี้

1. บูรณาการเรื่องสุขภาพและการกีฬาไว้ในกระบวนการเรียนการสอน
2. ส่งเสริมให้องค์กรนักศึกษาเป็นกลไกในการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม
3. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการอนุรักษ์ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม และให้มีบูรณาการไว้ในกระบวนการเรียนการสอน
4. ส่งเสริมสนับสนุนคนดีในสถานศึกษา

จากแนวทางปฏิบัติที่กล่าวมาสามารถนำมาเป็นแนวทางที่ควรนำมาพิจารณาในการพัฒนา
นักเรียนอาชีวศึกษาต่อไป ทั้งนี้เพราะนักเรียนอาชีวศึกษามีความสำคัญกับประเทศชาติเป็นอย่าง
มาก ดังที่ มติชน (2547) กล่าวว่า “เด็กอาชีวะจะเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพราะปีนี้
เศรษฐกิจเติบโต 8 % และปีต่อไปคาดว่าจะเพิ่มเป็น 10% ดังนั้น ถ้าพัฒนาคนไม่ทันรองรับจะมีปัญหา”
การพัฒนานักเรียนอาชีวศึกษาจึงเป็นอีกภาระหนึ่งที่ต้องรีบดำเนินการ

นักเรียนอาชีวศึกษาในฐานะที่เป็นเยาวชนของชาติ ซึ่งเยาวชนมีความหมายตาม
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายว่า เยาวชนคือบุคคลอายุเกิน 14 ปี
บริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ (ราชบัณฑิตสถาน, 2540) ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น Gall (1996: 9)
กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุประมาณ 12 ถึง 21 ปี พัฒนา (2542: 2) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการ
เปลี่ยนแปลง (period of transformation) นอกจากนี้ชีวิตวัยรุ่นเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงอย่าง
รวดเร็วทั้งร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นต้องเผชิญกับการรู้จักตนเองเสียใหม่ ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่าง
รวดเร็ว ทำให้จิตใจว้าวุ่น (สมชาย, 2526: 1-2)

หนทางหนึ่งที่จะช่วยให้จิตใจว้าวุ่นสงบลงได้ คือการฝึกโยคะอาสนะ ทั้งนี้ หลักโยคะศาสตร์
เป็นหนทางหนึ่งที่น่าผู้ฝึกสู่ความสงบสุข พร้อมด้วยการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี (Walters, 2002) ซึ่ง
หากนำโยคะศาสตร์มาพิจารณาพัฒนาเป็นกิจกรรมสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น จะทำ
ให้ได้กิจกรรมทางเลือกอีกหนึ่งกิจกรรมอันสอดคล้องกับประเด็นของการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน
อาชีวศึกษา ดังที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 78) ได้ระบุ
ไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 1 กลยุทธ์ที่ 5 เป็นแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติให้บูรณาการเรื่องสุขภาพ และ
การกีฬาไว้ในกระบวนการเรียนการสอน

ผู้วิจัยพิจารณาว่า การฝึกโยคะอาสนะนั้นเป็นกิจกรรมทางเลือกอีกทางหนึ่งที่เหมาะสมจะมีไว้
ในกระบวนการเรียนการสอนซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติให้บูรณาการเรื่องสุขภาพ และ
การกีฬา จุฑาภรณ์ (2540: 9) กล่าวว่า “โยคะเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบริหารชีวิตให้กายและจิต
มีความสมดุลกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีฝึกที่จะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจ และร่างกายได้อย่าง
สมบูรณ์ ถ้าอบรมทางจิตจนเป็นอย่างดีจะทำให้มีสมาธิสูง จนสามารถบังคับจิตใจ และความรู้สึกได้
ซึ่งจะต้องเริ่มฝึกการบังคับร่างกาย โดยต้องฝึกการบริหารร่างกายอย่างถูกแบบ และเป็นการ
ประสานลมปราณให้สอดคล้องกับอาสนะต่าง ๆ จนเกิดความสมดุลกับธรรมชาติ” นอกจากการมี
สุขภาพกายและใจที่ดีแล้ว รูปร่างจะสมส่วน อีกทั้งมีบุคลิกภาพดี ซึ่งตรงกับความต้องการของวัยรุ่น
ดังที่ ศรีเรือน (2540: 360-361) กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นไว้ 7 ประการ และหนึ่งในเจ็ด

ประการนั้นคือ วิชาต้องการความงดงามทางร่างกาย บุคลิกภาพดี นอกจากนี้ การฝึกโยคะจะช่วยให้เกิดความสงบแก่จิตใจของผู้ฝึกโยคะ (Iyengar, 2004: 40) นอกจากนี้ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ (ละเอียด, 2544: 20) และควบคุมอารมณ์ได้ดี (จุฑาภรณ์, 2540: 11) ดังปรากฏในโยคะสูตรที่ระบุว่า โยคะควบคุมความแปรปรวนทางอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ (Walters, 2002) ซึ่งสัมพันธ์สอดคล้องกับหลักการความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นสาระสำคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องนำมาพัฒนาให้กับนักเรียนอาชีวศึกษาเพื่อสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับความสุข ดังที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข โดยความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งหนึ่งในองค์ประกอบของความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข คือ ความภูมิใจในตนเอง ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง

สำหรับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเองนั้น เป็นประเด็นอีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจและมีความสัมพันธ์กับภาพลักษณ์เชิงประจักษ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาที่มักถูกมองว่า ก้าวร้าว เหลวไหล มีความประพฤติไม่ดี ซึ่ง Franken (1998: 379) ได้กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) นั้นถูกระบุว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความก้าวร้าว ความเหลวไหล ความหุนหัน ความประพฤติไม่ดี ฯลฯ ดังนั้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) จึงเป็นประเด็นอีกประเด็นหนึ่งที่เราไม่ควรละเลย มดิชน (2547) กล่าวถึงการแก้ปัญหาเด็กอาชีวศึกษาว่า “แทนที่จะใช้ความรุนแรงเพื่อสกัดความรุนแรง แต่ควรเปลี่ยนเนื้อในของเครื่องมือกลับมาที่การค้นหาศักยภาพหรือคุณค่าทางบวกของเด็ก ค้นหา และปรับเปลี่ยนกรอบของระบบจัดการให้หลากหลาย โดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของเด็กเป็นหลัก”

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยต้องการสร้างองค์ความรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา อีกทั้งในปัจจุบันการศึกษาวิชาชีพเชิงประยุกต์ของความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังมีน้อยมาก ในขณะที่กระแสด้านความต้องการที่มากขึ้นทางด้านการศึกษเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความตระหนัก รู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เป็นคนดี ควบคู่กับเป็นคนเก่ง เพื่อการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามความมุ่งหมายการจัดการศึกษาแห่งพระราชบัญญัติ

การศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ประสงค์, 2545: 16) ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจ พัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะเป็นทางเลือกทางหนึ่งในการที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนานักเรียนอาชีวศึกษา โดยจากการตรวจสอบเอกสารแล้วพบว่า ทั้งหลักโยคะศาสตร์ ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ต่างมีแนวทางที่ส่งเสริมและสัมพันธ์กันเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความดี เก่ง และมีความสุข

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจในการบูรณาการองค์ความรู้ทั้งสามประเด็นนี้ และจะนำความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เพื่อสนองนโยบายของภาครัฐที่กล่าวมาข้างต้น และยังเป็นแนวทางให้ผู้สนใจ สามารถนำกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปปรับใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาอื่น ๆ ต่อไป อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโยคะ ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. พัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอาชีวศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจ สามารถนำกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปปรับใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาอื่น ๆ ต่อไป
2. เป็นแนวทางการปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่งที่สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ในการพัฒนาลักษณะผู้เรียนที่พึงประสงค์คือ ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนในระดับ ปวช. ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา ที่เรียนอยู่ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2547 ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการในระยะที่หนึ่ง จำนวน 56 คน และระยะที่สอง จำนวน 42 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากแบบทดสอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์

เพื่อให้เกิดความเข้าใจความหมายของคำและข้อความเฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนิยามศัพท์ไว้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข คะแนนที่ได้จากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนปวช. ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ. พระนครศรีอยุธยา ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแบบบูรณาการ ประกอบไปด้วย คะแนนรวม คะแนนตามองค์ประกอบดี เก่ง สุข โดยองค์ประกอบดี มี 3 รายการ คือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ส่วนองค์ประกอบเก่ง มี 3 รายการ คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ สำหรับองค์ประกอบสุข มี 3 รายการ คือ ความภูมิใจในตนเอง พอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) หมายถึง ความคิดและความรู้สึกส่วนบุคคล เป็นความรู้สึกบวกหรือลบที่มีต่อตนเอง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนปวช. ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ. บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแบบบูรณาการ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ หมายถึง กิจกรรมที่นำองค์ความรู้ของหลักโยคะศาสตร์ ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง นำมาจัดเป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ประกอบไปด้วยกิจกรรม 4 กลุ่มหลัก คือ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1. กลุ่มกิจกรรมโยคะ ประกอบไปด้วย

1.1 การฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต ประกอบไปด้วยการฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า คือ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย ท่าศพ

1.2 การฝึกหายใจ เพื่อฝึกสมาธิและสติ ฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ และความสงบทางใจ ประกอบด้วย กิจกรรมลมหายใจเพื่อชีวิต กิจกรรมฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ กิจกรรมฝึกหายใจโดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม กิจกรรมฝึกหายใจแบบสลับรูจมูก และกิจกรรมฝึกหายใจแบบสี่ตะลี

1.3 หลักยะมะ นิยามะ เพื่อพัฒนาศีลธรรม จริยธรรม ตลอดจนพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

1.4 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ ประกอบด้วย เกมยืนขาเดียว เกมยืดเหยียดยืดหยุ่น กายบริหารเพื่อเพิ่มพลัง

2. **กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์** ประกอบด้วย กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมชีวิตที่ยืดหยุ่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรมวันนี้คืออย่างไร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมชมภาพยนตร์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมถักฉันเป็นเก้าอี้

กิจกรรมดีใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมมุ่งใจไปสู่เป้าหมาย กิจกรรม
 แง่คิดจากเมื่อดูภาพ กิจกรรมชีวิตผู้ที่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรม
 รู้สึกอย่างไรในวันนี้ กิจกรรมตะกร้ามันฝรั่ง กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น กิจกรรม
 พัฒนาการตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องเล่า กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะ
 กิจกรรมถ้ำฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอ

3. กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมข้อดีของฉัน
 กิจกรรมภาพอะไรเอ่ย กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมฉันชม เธอชม กิจกรรมข้อดีของ
 เพื่อนเรา กิจกรรมของความคิด กิจกรรมความสำเร็จรายวัน กิจกรรมสิ่งที่ฉันภูมิใจในตัวฉัน
 กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร กิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม

4. กิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย
 กิจกรรมปฏิญาณตน กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพ

กิจกรรมทั้ง 4 กลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะนำมาใช้โดยในแต่ละวันจะกำหนดวัตถุประสงค์
 ของการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งนี้เพื่อมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
 ตนเอง

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าว
 มาข้างต้น มีระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 21 วัน (วันละ 1 ชั่วโมง ทั้งหมด 21 ชั่วโมง) ติดต่อกัน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมา
 ข้างต้น มีระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 5 วัน (วันละ 2 ชั่วโมง ทั้งหมด 10 ชั่วโมง) ติดต่อกัน

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแยกเป็นแนวคิดหลัก ๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ

ประวัติ ปรัชญา และความเป็นมาของโยคะ

โยคะเป็นศาสตร์โบราณที่สุดที่มนุษย์รู้จัก (Walters, 2002: 23) จนถึงปัจจุบันได้รับความนิยมและมีอิทธิพลอย่างมาก โดยมีการเผยแพร่แล้วทั่วโลก มีต้นกำเนิดในโลกตะวันออก คือ อินเดีย (Kent, 1999: 15) โยคะนำเสนอมุมมองของชาวอินเดียที่มีต่อโลกโดยเน้นไปที่ธรรมชาติอันไม่ยั่งยืนของการมีชีวิตอยู่และแสวงหาวิธีการเอาชนะโดยการค้นพบและแยกตัวออกจากโลกภายนอก เน้นสาระทางจิตวิญญาณ โยคะได้รับความสำคัญมากขึ้นจนสืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้ (Kinsley, 1993: 15) สวามีสัตยานันตะ (2002: 5) กล่าวว่า “สาระสำคัญของโยคะยังคงเป็นเป้าหมายสูงสุดของวิถีแห่งการพัฒนาจิตวิญญาณ” มีการปฏิบัติโยคะในอินเดียมากกว่า 5,000 ปีมาแล้ว (Koller, 2004) มีการค้นพบภาพสลักคนในท่าโยคะอาสนะต่าง ๆ บริเวณกลุ่มแม่น้ำสินธุ (Walters, 2002: 23) ซึ่งสอดคล้องกับ Feuerstein (1996) ที่กล่าวว่า “โยคะเป็นประเพณีที่มีความซับซ้อน มีประวัติอันยาวนานถึง 5,000 ปี หรือมากกว่านั้น” ดังที่สวามีอานันทันท์ (1972: 3) ได้บรรยายความโบราณของโยคะไว้ว่า “หลายพันปีมาแล้ว บรรดาฤาษีโบราณใช้ชีวิตอยู่ตามภูเขา ป่า ถ้ำ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความผูกพันกับธรรมชาติและมีความเชื่อว่ากฎแห่งชีวิตเป็นไปตามวิถีธรรมชาติ ในป่าที่บรรดาฤาษีสังเกตเห็นได้ จึงทำให้เกิดการค้นพบศาสตร์แห่งชีวิตอันสมบูรณ์แบบคือ โยคะ ซึ่งมีความเชื่อว่าทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่ดี

โยคะมีความเกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาและศาสนา (สาลี, 2544: 1) ในประเด็นด้านปรัชญา นั้น โยคะจัดได้ว่าเป็นสำนักหนึ่งของปรัชญาฮินดู (Kinsley, 1993:189) ในช่วงการประพันธ์คัมภีร์ ภควทคีตา (ศตวรรษที่ 3 หรือ 4 ก่อนคริสต์ศักราช) คำว่าโยคะใช้กันอย่างแพร่หลายเพื่อเป็น เครื่องหมายทางประเพณีฮินดูแห่งวินัยทางจิตวิญญาณ (spiritual discipline) ประกอบไปด้วยหลาย แนวทางด้วยกันเพื่อเข้าสู่สำนักรู้แห่งตน (self realization) หรือ การรู้แจ้ง (enlightenment) ในช่วง นั้นโยคะยังคงถูกนำไปผูกพันกับปรัชญาสาขายะ ปัตนยูลีได้รวบรวมเรื่องราวของสำนักปรัชญา ก่อน ๆ ไว้ในโยคะสูตร ซึ่งสอดคล้องกับสมักร (2544: 80) ที่กล่าวว่า มหาฤาษีปัตนยูลีเป็นผู้รวบรวมพระสูตรนี้ไว้ สมัยที่เขากระทำการนั้น นักอักษรศาสตร์ชาวอินเดียพากันคิดว่าเป็นสมัย พุทธกาล ลัทธิโยคะนี้มีปรากฏระบุไว้เป็นครั้งแรกในฤคเวทแล้ว ปัตนยูลีคงจะได้รับความคิดเรื่อง โยคะไปจากฤคเวท นำมาใช้ประกอบวิธีปฏิบัติโยคะกรรมในชั้นหลัง ๆ ครั้นแล้วก็รวบรวมความรู้ เหล่านี้ไว้

ความหมายของโยคะ

โยคะเป็นคำที่มีความหมายหลายอย่างในภาษาสันสกฤต โยคะมาจากคำว่า “yuj” (Metha, 2002: 8) “ยูจิร” หรือ “ยูช” ในภาษาสันสกฤตหมายถึง “การรวมกัน” (Keown, 2003: 340) ดังที่ Feuerstein (2000: 342) ได้อธิบายว่าโยคะมีความหมายว่า ความเป็นหนึ่ง (union), การเทียมเข้า ด้วยกัน (team), การเชื่อม (conjunction) ฯลฯ ความหมายที่แท้จริงของความเป็นหนึ่ง (union) Walters(2002: 23) อธิบายว่า เป็นการกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของโยคะที่จะทำให้ผู้ฝึกโยคะ หรือโยคี มีสติ (awareness) ไม่เพียงแต่จะเน้นที่ความเป็นหนึ่งของทุกสิ่ง แต่ให้ผู้ฝึกเข้าถึงความเป็นจริงใน ตัวเองให้มากขึ้น

ท่านปัตนยูลีได้นิยามศัพท์คำว่าโยคะว่า “yogas chitta vritti nirodha” Walters (2006: 37) อธิบายว่า “โยคะเป็นถอดถอนจากวังวนแห่งความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตสำนึก” ในช่วงเริ่มต้น คำว่าโยคะได้นำมาใช้ในความหมายเพื่อการเพียรพยายามทางจิตวิญญาณ (spiritual endeavor) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมจิตใจและความรู้สึกต่าง ๆ สวามีวเวกานันตะ (1982: 101) กล่าวว่า โยคะเป็นการควบคุมจิต ในขณะที่สมักร (2544: 80) อธิบายไว้สอดคล้องกันว่า โยคะเป็นวิธีดับพฤติ ของจิต หรืออีกนัยหนึ่ง คือ วิธีหยุด หรือสกัดกั้นความเคลื่อนไหวของจิต เช่นเดียวกับละเอียด (2544: 19-20) กล่าวว่า โยคะคือ การนิโรธพฤติของจิต และเน้นว่าโยคะเป็นวิถีทางชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนสามารถจะปฏิบัติตามได้ โดยไม่จำกัดอายุ เพศ เชื้อชาติ หรือศาสนาแต่อย่างใด ซึ่งสอดคล้องกับ จูทาภรณ์ (2540: 9) ได้อธิบายถึงโยคะว่าเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบริหารชีวิตให้กายและจิตมี

ความสมดุลกับธรรมชาติซึ่งเป็นวิธีฝึกที่จะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ ถ้าอบรมทางจิตจนเป็นอย่างดีจะทำให้มีสมาธิสูง จนสามารถบังคับจิตใจ และความรู้สึกได้ ซึ่งจะต้องเริ่มฝึกการบังคับร่างกาย โดยต้องฝึกการบริหารร่างกายอย่างถูกแบบ เป็นการประสานลมปราณให้สอดคล้องกับอาสนะต่าง ๆ จนเกิดความสมดุลกับธรรมชาติ อันเนื่องมาจากการรวมทั้งความแน่วแน่นคงของจิตใจควบคู่กันไป เป็นการบริหารจิตไปด้วย การปฏิบัติโยคะจึงให้ผลดีทั้งร่างกายและจิตใจพร้อม ๆ กัน โยคะจึงเป็นทางออกที่ดีในวิถีทางสำหรับสถานการณ์ปัจจุบันของมนุษย์ สอดคล้องกับ Keown (2003: 340) อธิบายว่า โยคะเป็นรูปแบบของวินัยทางจิตวิญญาณ มุ่งควบคุมจิตเพื่อบรรลุนิพพาน

โยคะ เป็นเทคนิคหนึ่งของโยคีและเป็นการบริหารเชิงสมาธิที่มีจุดมุ่งหมายในการนำมนุษย์ออกจากวังวนแห่งโลกทางวัตถุเพื่อที่จะให้หวนรำลึกได้ใหม่แล้วกลับไปสู่ความบริสุทธิ์ทางจิตวิญญาณ โยคะแสวงหาเพื่อที่จะคลี่คลายบุคคลออกจากความเกี่ยวข้องในความเป็นไปของโลก เพื่อที่จะให้คนตระหนักในเรื่องนี้และเป็นอิสระด้วยการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (Kinsley, 1993: 15)

สรุปพอสังเขปได้ว่า โยคะเป็นภาษาสันสกฤต มีความหมายถึงการรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันจะนำมาซึ่งความสงบกายและใจ นอกจากนี้ โยคะยังรวมไปถึงวิธีการดำเนินชีวิตอันส่งเสริมให้เกิดความสงบ สมดุลในการดำรงชีวิต ด้วยการฝึกควบคุมกายและใจ ให้เกิดความเป็นหนึ่ง จิตจะชัดเจน จดจ่อ และมีสมาธิมากขึ้น

ประเภทของโยคะ

ความรู้ในเรื่องโยคะจากโลกตะวันออกมุ่งเข้าสู่โลกตะวันตก และได้เผยแพร่ไปทั่วโลกขณะนี้ มีวิธีการปฏิบัติหลายแนวทาง Feuerstein (1996) กล่าวว่า ปรมจารย์ทางโยคะได้ออกแบบแนวทางต่าง ๆ เพื่อที่จะให้โยคะสามารถมีประโยชน์กับทุกคนได้ มีโยคะหลายสาขาคู่กัน ทั้งนี้มุ่งนำให้ผู้ฝึกเข้าสู่สัจจะความจริงแห่งตน (self-realisation) โยคะมี 4 ประเภทสำคัญคือ ญาณโยคะ กรรมโยคะ ภักติโยคะ และราชาโยคะ อย่างไรก็ตาม จากการตรวจสอบเอกสารพบว่ามีกรกล่าวถึงโยคะอีก 3 ประเภท คือ ดันตระโยคะ มันตระโยคะ และ หะฐะโยคะ ผู้วิจัยจึงขออธิบายสรุปโยคะประเภทต่าง ๆ พอสังเขป และเน้นการอธิบายหะฐะโยคะ ทั้งนี้เพราะงานวิจัยเล่มนี้เน้นหะฐะโยคะ

1. ญาณโยคะ (gnana yoga หรือ jnana yoga)

จากการตรวจเอกสาร ผู้วิจัยพบว่า บางตำราใช้ว่า ญาณโยคะ บางตำราใช้คำว่า ฌานะโยคะ หรือ ชญาณโยคะ ชญาณ หมายถึง ความรู้ (ที.เค.วี. เทติกาจารย์, 2546) Walters (2002) กล่าวว่า ญาณโยคะ (gyana yoga) เป็นโยคะแห่งปัญญา สอดคล้องกับ Feuerstein (2000) ที่อธิบายว่า ญาณโยคะ (jnana Yoga) เป็นโยคะแห่งปัญญา เช่นเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายที่การปลดปล่อย ความมีอิสระภาพผ่านการประยุต์ทางปัญญารุ่งขึ้นสูงขึ้นอันสามารถเห็นได้ระหว่างความจริง และไม่จริง สอดคล้องกับมูลนิธิบราห์มา กุมารี (2544) ที่กล่าวว่า เราต้องการมีโยคะกับความรู้ด้วยเพราะความรู้จะทำให้เราสามารถปกป้องตนเองจากสิ่งหลอกลวงได้

Walters (2002) กล่าวว่า ปัญญาไม่เพียงเป็นเป้าหมายในการฝึกญาณโยคะเท่านั้น แต่เป็นวิถีในการฝึกญาณโยคะอีกด้วย ญาณโยคีต้องมองทุกสิ่งโดยใช้สติปัญญา

ญาณโยคะเป็นโยคะที่เน้นการใช้ปัญญามาขบคิด โดยมีจุดมุ่งหมายในการหลุดพ้นด้วยการใช้ปัญญาคิดไตร่ตรอง ดังนั้น ผู้ฝึกญาณโยคะจึงต้องฝึกใช้ปัญญามาทำให้เกิดการหลุดพ้น

2. กรรมโยคะ (Karma Yoga)

กรรมโยคะ (Karma Yoga) เป็นโยคะแห่งการกระทำ (Walters, 2002) ละเอียด (2544) กล่าวว่า กรรมโยคะเป็นการเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้าโดยอาศัยการกระทำการทำงาน (การทำงานคือการปฏิบัติธรรม) สอดคล้องกับ สมัคร (2544) ที่กล่าวว่า กรรมโยคะเน้นการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้อาจทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Feuerstein (2000) ที่กล่าวถึงจุดหมายของกรรมโยคะคือเพื่อการหลุดพ้น

กรรมโยคะเป็นโยคะที่ผู้ฝึกต้องเน้นไปที่การกระทำต่าง ๆ อันเป็นการกระทำที่ดี เต็มไปด้วยความรัก ความบริสุทธิ์ และความสงบ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายคือการปลดปล่อย หลุดพ้น และการเข้าถึงพระเจ้า

3. ภักติโยคะ (Bhakti Yoga)

ภักติโยคะเป็นโยคะแห่งการอุทิศตน ละเอียด (2544) อธิบายว่า เป็นการเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้าโดยอาศัยความรัก และความศรัทธา ที่เน้นศรัทธาเป็นต้นนำ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไปจนกระทั่งตนเองหลุดพ้น

ภักติโยคะมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฝึกต้องอุทิศตนในการทำความดี โดยเน้นการแสดงความรักและความศรัทธา ทำให้ผู้ฝึกมีการพัฒนาทางอารมณ์ที่ดีเพื่อการเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้า

4. ราชาโยคะ (Raja Yoga)

เป็นโยคะที่เน้นการฝึกควบคุมจิตใจ จนเข้าถึงความหลุดพ้น ละเอียด (2544) อธิบายว่า ราชาโยคะเป็นการควบคุมจิตใจ เป็นการปฏิบัติทางจิตเพื่อเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้า โดย Bittleston (2001) กล่าวถึงราชาโยคะว่า รูปแบบในยุคแรกเริ่มของโยคะนั้น คือการฝึกสมาธิ (meditation)

5. ตันตระโยคะ (Tantra Yoga)

Feuerstein (1996) กล่าวว่า ตันตระโยคะ (Tantra Yoga) เป็นโยคะที่ยังคงปฏิบัติต่อกันมาเรื่อย ๆ มุ่งการหลุดพ้นผ่านพิธีการทางศาสนา และการรับรู้ของสิ่งที่เหมือนกันเป็นอย่างดีของธรรมชาติโลกและความจริง

6. มนตร์โยคะ (Mantra Yoga)

Feuerstein (1996) กล่าวว่า มนตร์โยคะ (Mantra Yoga) เป็นโยคะแห่งเสียงอันทรงอำนาจ มีจุดมุ่งหมายในการหลุดพ้นโดยผ่านการสวดดั่ง ๆ เช่น โอม ฮัม บ่อยครั้งที่มนตร์โยคะถูกพิจารณาว่าเป็น ตันตระโยคะ

7. หะฐะโยคะ (Hatha Yoga)

หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) มีต้นกำเนิดในอินเดีย (Koller, 2004) ได้มีการกล่าวถึงใน คัมภีร์อุปนิษัท ซึ่งย้อนไปในช่วงก่อนพุทธศาสนา ประมาณศตวรรษที่หก ก่อนคริสตกาล คำว่า หะฐะโยคะที่เชื่อถือได้นั้นมี 4 เล่มด้วยกัน คือ 1) Hatha Yoga Pradipika โดยท่านโยคี Swatmarama 2) Goraksha Samhita โดยท่านโยคี Gorakshnath 3) Gherand Samhita โดยท่านมหาปราชญ์ Gherand 4) Hatharatnavali โดย Srinivasabhatta Mahayogindra. (Swami Satyananda, 2000)

หะฐะโยคะเป็นการสอนโยคะหนึ่งที่ยึดมั่นสุขภาพกายและความอยู่ดีมีสุข (สวามีวิเวก อานันทะ, 1982) ซึ่งสอดคล้องกับสวามีอานันทันท์ (1972) ที่ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า “ทุกชีวิต ต้องการมีอายุที่ยืนยาวด้วยการรักษาสุขภาพกาย บรรดาโยคีได้กำหนดท่ากายบริหารและวิธีการเพื่อ รักษาให้มีสุขภาพที่ดี” ผลของการฝึกหะฐะโยคะทำให้คนมีชีวิตยืนยาว สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและเป็นเป้าหมายของหะฐะโยคี (สวามีวิเวก อานันทะ, 1982) Walters (2002) กล่าวว่า หะฐะโยคะเป็น กายบริหารที่ผนวกอวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีการเน้นว่าโยคะ เป็นการกำจัดของเสียจากร่างกาย อาทิ ความตึงเครียด การตึงเครียดจะสกัดกั้นการไหลเวียนของ พลังงานตามธรรมชาติในร่างกายคนเรา

หะฐะโยคะพัฒนาระบบที่ประณีต สมบูรณ์แบบ และท่าบริหารร่างกายสอดคล้องกับ เทคนิคการหายใจ หรือปราณายามะ หะฐะโยคะได้มีการพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ประมาณศตวรรษที่ 9 โดยนิกายนารด ที่สืบเชื้อสายมาจากท่านนักบวชมัสนทรานารด ผู้ที่นับถือพุทธศาสนา และลูกศิษย์ คือ โกรคนารด (ระหว่างศตวรรษที่ 9 และ 13) จุดประสงค์ของหะฐะโยคะคือการพบอิสระภาพ แห่งความเป็นจริงในชีวิต (Flood, 1996) ในสมัยโบราณมีการปฏิบัติหะฐะโยคะหลายปีเพื่อเป็น การเตรียมสู่สภาวะแห่งสติที่สูงขึ้น ทุกวันนี้จุดประสงค์ที่แท้จริงของศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่นี้ถูกลืมเลือน ไป (Swami Satyananda, 2000)

หะฐะโยคะได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นในประเทศทางตะวันตก เปรียบเสมือนเป็นวิธี หนึ่งที่ใช้ในการรับมือกับความเครียดได้ (Schell et al., 1976) โดยหะฐะโยคะเป็นระบบที่รวมเรื่อง กายกับจิตเข้าไว้ด้วยกัน นำมาซึ่งความสงบ นิ่ง ทั้งร่างกาย และจิตวิญญาณ (Dechanet, 1972)

วิถีแห่งแปดแห่งโยคะ

ในการฝึกโยคะ ผู้คนโดยทั่วไปมักคิดว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกาย หรือการตัดตัวในท่าต่าง ๆ เพียงอย่างเดียว แต่ความเป็นจริงแล้ว หากต้องการฝึกโยคะ ผู้ฝึกต้องคำนึงถึงวิถีแห่งโยคะ ซึ่งเป็นกระบวนการทำให้จิตสงบ วิถีแห่งโยคะเป็นการแสวงหาระดับบุคคลในระดับที่ลึกเพื่อหาความรู้แจ้งแห่งตน (self knowledge) ผ่านอาสนะหรือท่ากายบริหารต่าง ๆ ผ่านการหายใจ และการผ่อนคลาย เรียนรู้สู่ความเงียบสงบและการเพ่งจิต จึงเป็นการเดินทางแห่งจิตวิญญาณ (Bittleston, 2001) ในโยคะสูตรบทที่ 2.29 มีกล่าวถึงโยคะมืองค์ประกอบ 8 อย่าง ประกอบไปด้วย ยมะ นิยามะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ชารณะ ธยานะ และสมาธิ ซึ่งต่างมีความสำคัญและมีความเชื่อมโยงกัน ดังนี้

1. ยมะ (Yama)

ยมะ หมายถึงการควบคุมโดยยมะ หรือสิ่งที่ไม่ควรประพฤติมิให้ประการ (Walters, 2002) ยมะทั้งห้าเป็นการกระทำต่อผู้อื่น (Bittleston, 2001) จุดมุ่งหมายของยมะเพื่อสร้างโลกที่ดีกว่า ไม่มีการทำร้ายใครหรือสิ่งใด มีความซื่อสัตย์ ไม่ลักขโมย นำไปสู่ชีวิตที่บริสุทธิ์ และปราศจากความโลภ (Metha, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับที่ สวามีวิเวกอนันตะ (1982) กล่าวว่ายมะประกอบไปด้วย การไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ความซื่อสัตย์ การไม่ลักขโมย การไม่มกมาก และการไม่รับของขวัญใด ๆ ซึ่งในเรื่องการไม่รับของขวัญใด ๆ (Walters, 2002) กล่าวว่าเป็นการไม่เห็นแก่ตัว หรือไม่สะสมหรือบริโภคนอกอุปโภคสิ่งของเกินความจำเป็น

องค์ประกอบทั้งห้าประการของยมะนี้ เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความประพฤติที่เหมาะสม และนำความสุขสู่ทั้งผู้ปฏิบัติและสังคม เป็นวิถีที่ดีในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม เป็นหลักการที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ฝึกโยคะที่ควรระลึกถึงข้อห้ามเหล่านี้ เพื่อสร้างความสงบสุขในระดับตน เพื่อนำไปสู่ความสุขส่วนรวมต่อไป ผู้วิจัยพิจารณาว่า หากมีการเผยแพร่วิถีในการดำเนินชีวิตแบบมี “ยมะ” ให้กับนักเรียนอาชีวฯ จะเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในสังคมของนักเรียนอาชีวฯมากขึ้น ซึ่งหลักการของ “ยมะ” ไม่ขัดต่อหลักการของศาสนาใดเลย กลับส่งเสริมให้เป็นศาสนิกชนที่ดีขึ้นด้วย

2. นิยามะ (Niyama)

นิยามะ เป็นวิถีที่สองจากวิถีทั้งแปดของโยคะ เป็นวิถีที่สำคัญอีกวิถีหนึ่งที่ใช้หลักการของวินัยมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่คนเราควรยึดถือปฏิบัติด้วยการกระทำดีต่อตนเอง

นิยามะ หมายถึงความมีวินัยแห่งตนเอง (สาลิ, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับที่ Metha (2002) อธิบายว่าเป็นวินัยระดับบุคคล 5 ประการ ประกอบไปด้วย ความสะอาด ความสันโดษ ความมีวินัยแห่งตน การศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองและการศึกษาคัมภีร์ต่าง ๆ และการอุทิศตนเพื่อพระเจ้า Walters (2002) กล่าวว่า นิยามะเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ รักษาความสะอาด พยายามในสิ่งที่มี ประหยัด หมั่นศึกษาหาความรู้ และอุทิศตนเพื่อความสุข

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า นิยามะเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติและควรมีสติเสมอในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ควรนำมาเผยแพร่ วิถีของนิยามะจะนำไปสู่ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และนำมาซึ่งความสุข วิถีแห่งวินัยนี้ ผู้ที่ดำเนินตามวินัยนี้ ควรต้องมีวินัยภายใต้การมีความสุขด้วย

3. อาสนะ

วิถีที่สามจากวิถีทั้งแปดของโยคะ เป็นอาสนะที่ดูเหมือนว่าจะเป็นรูปธรรมมากที่สุด จึงทำให้เมื่อกล่าวถึง “โยคะ” คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการท่ากายบริหาร หรือการตัดตนด้วยท่าทางต่าง ๆ เพียงอย่างเดียว

ความหมายของ อาสนะ Feuerstein (2000) อธิบายว่า “อาสนะ” (asana) ว่าเป็นคำภาษาสันสกฤต แปลว่าท่าทางของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ Walters (2002) กล่าวว่า อาสนะ มีความหมายว่า ท่าทาง

ในการฝึกโยคะอาสนะต่าง ๆ นั้น เป็นการฝึกปฏิบัติอย่างมีสติสัมปชัญญะ และอุทิศตนในการฝึกท่าทางในแบบต่าง ๆ (Metha, 2002) สวามีสัตยานันทะ (2002: 9) กล่าวว่า “ในโยคะสูตรของท่านปตัญจลิมินิยามศัพท์ของโยคะอาสนะ “sthiram sukham aasanam” มีความหมายว่าในการครองท่าโยคะอาสนะให้มีความสุขและมั่นคง” ดังนั้นในการฝึกให้ครองท่าโยคะอาสนะด้วยความมั่นคงและสุขสบายนั้นจึงต้องมีการฝึกฝน นอกจากนี้แล้วในการฝึกโยคะอาสนะนั้นเป็น

การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจก่อนปฏิบัติสมาธิ Walters (2002) ได้แนะนำโยคะอาสนะสำหรับผู้เริ่มต้น โดยใช้เวลาฝึกประมาณ 30 นาที โดยมีท่าบริหารกายเพียง 9 ท่า คือ 1) ท่าต้นไม้ (Vrikasana) 2) ท่าพระจันทร์ (Ardha Chandrasana) 3) ท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana) 4) ท่าเก้าอี้ (Utkatasana) 5) ท่ายืดเหยียดหลัง (Paschimotanasana) 6) ท่าคันไถ (Halasana) 7) ท่างู (Bhujangasana) 8) ท่ากระต่าย (Sasangasana) 9) ท่าศพ (Savasana) โดยในการฝึกท่าอาสนะเหล่านี้ ผู้ฝึกควรปฏิบัติอาสนะเหล่านี้ด้วยจิตใจที่สงบ และมีความรู้ตัวทั่วพร้อม จะเกิดผลดีเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะปฏิบัติอาสนะเหล่านี้ให้นั่งลง และทำการบริหารลมหายใจสัก 2-3 ครั้ง และปฏิบัติสมาธิอย่างน้อย 2-3 นาที

การฝึกโยคะอาสนะนั้นมีประโยชน์อย่างมากต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ละเอียด (2544) เชื่อว่าอาสนะแต่ละท่าจะมีผลต่ออวัยวะและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกายแตกต่างกันออกไปอันจะทำให้มีผลต่อจิตและกายไปต่าง ๆ กัน ซึ่งอาสนะนั้นเป็นท่าทางที่สบายและมีความรู้สึกเหมือนได้รับการพักผ่อน อันประกอบไปด้วยท่าบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ กับปราณายามหรือการควบคุมการหายใจ

4. ปราณายามะ (Pranayama)

วิธีที่สี่ของวิธีทั้งแปด เป็นศาสตร์แห่งการควบคุมลมหายใจ Metha (2002) อธิบายว่า ปราณ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมลมหายใจ หรือ เป็นการฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ของการหายใจด้วยความใส่ใจและความพิถีพิถัน ซึ่งสอดคล้องกับสุนีย์ (2544) ที่กล่าวว่า ปราณ เป็นการควบคุมลมหายใจ หรือบังคับลมปราณ

ในการฝึกการควบคุมลมหายใจนั้น ทำได้โดยการหายใจอย่างช้า ๆ จนเป็นนิสัยจะทำให้จิตสงบ และร่างกายผ่อนคลายและการหายใจที่รู้ตัวตลอดเวลาจนเป็นปกตินิสัยจะทำให้ร่างกายและจิตใจดีตามไปด้วย (Walters, 2002) การหายใจนี้เป็นที่รับรองในทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าคนที่หายใจถูกวิธีจะมีอายุยืนกว่า แก่ช้ากว่า และมีโรคน้อยกว่าคนทั่วไป ปราณายามะในลัทธิโยคะก็ทำนองเดียวกับอานาปานสติกับกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนานั่นเอง (พิน, 2545)

สรุปได้ว่า ปราณายามะเป็นวิธีการในการฝึกสติที่ดี และช่วยให้ผู้ฝึกได้จดจ่อกับปัจจุบันขณะ โดยกำหนดลมหายใจเข้า กลั้นหายใจ และหายใจออก หากฝึกเป็นประจำช่วยลด

ความวิตกกังวลและความทุกข์จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว และกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง ทำให้ช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันและก่อให้เกิดความสงบทางจิตใจเป็นอย่างดี

5. ปรตยาหาระ (Pratyahara)

วิธีที่ห้าที่เป็นการควบคุมความรู้สึกที่เรามีต่อวัตถุต่าง ๆ (สวามีวีกานันตะ, 1982) ตำราโยคะภาษาไทยบางเล่มใช้ว่า ปรตยาหาระ บางเล่มเรียกว่า ปรตยาหาร ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “ปรตยาหาระ”

ปรตยาหาระ หมายถึงการควบคุมประสาทสัมผัสไม่รับอารมณ์ภายนอก เช่น ไม่ดู ไม่ฟัง ไม่สัมผัส ทั้งไม่คิดอะไร หากอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามา ก็อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ ให้รู้ทัน เพราะหากปล่อยให้มันครอบงำจิตใจได้นั้นนำมาซึ่งความฟุ้งซ่าน เพราะความยินดีในร้ายแล้วจะถูกนำไปในทางไม่ดี ถดถอยลงสู่ที่ต่ำอีก ดังนั้นผู้ที่มุ่งหวังโมกษะจะต้องคอยควบคุมประสาทสัมผัส แล้วเพ่งจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิเพียงอย่างเดียว (พิน, 2545) ซึ่งสอดคล้องกับ สาลี (2544) ที่อธิบายว่าเป็นการควบคุมความรู้สึก ความอยากได้ ความปรารถนาในวัตถุที่มาล่อตา ล่อใจ สอดคล้องกับ Metha (2002) ที่กล่าวว่า ปรตยาหาระเป็นการรูดอกจากกิจกรรมต่าง ๆ ของโลก เป็นการพัฒนาการไม่ยึดติดทั้งกายและจิต และสอดคล้องกับ กุลกรรณ (2544) ที่กล่าวว่า ปรตยาหาระ เป็นการถอดถอนใจออกจากความรู้สึกที่มีต่อวัตถุ

ปรตยาหาระเป็นวิธีที่มีแนวทางที่น่าสนใจในการฝึกให้ควบคุมความรู้สึก ความอยากต่าง ๆ ปรตยาหาระจะนำหนทางสู่ความสงบมายังผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้ เป็นหนทางการควบคุมจิตใจให้มีความสุข สงบ ด้วยการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย และมีความคิดที่ดี โดยการตัดความอยากต่าง ๆ ลงไป

6. ธารณะ (Dharana)

ธารณะเป็นการจดจ่อจิตใจ (สวามีวีกานันตะ, 1982) เป็นความสามารถที่จิตจะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Metha, 2002) ทำได้โดยการกำหนดจิตใจให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิเช่นที่ ปลายจมูก หรือที่ระหว่างคิ้ว หรือ หัวใจ หรือเทวรูป หรืออื่น ๆ อะไรก็ได้ ระดับนี้จิตจะต้องไม่หวั่นไหว (พิน, 2545) เป็นความนิ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ เมื่อกายนิ่งอยู่ในท่าโยคะ คือขณะที่นั่งอยู่หรือดำรงอยู่ในท่าโยคะ จิตและประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ ถูกควบคุมให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว โดยปกติจิตทำหน้าที่ในการคิด การที่จะทำให้อัตตาจดจ่อและหยุดคิด

จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยการฝึกอย่างจริงจัง การฝึกฝนโยคะในระดับที่สูงขึ้น ผู้ฝึกต้องสามารถควบคุมจิตให้นิ่งเป็นหนึ่งเดียว คือ จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ปล่อยจิตออกไปภายนอก หรือคิดถึงเรื่องการทำงาน ตลอดจนเรื่องอื่น ๆ กล่าวได้ว่าเมื่อดำรง (ค้างหรือคงไว้) อยู่ในท่าโยคะแต่ละท่าเมื่อใด ทั้งกายและใจต่างก็นิ่ง กายไม่เคลื่อนไหวและจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน (สาลี, 2544) ธารณะเป็นการออกกำลังกายทางจิต เพื่อบังคับให้ได้ตามความต้องการ (สุนีย์, 2544)

ธารณะวิธีที่หกนี้เป็นแนวทางของการฝึกจิต ควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่ผู้ฝึกต้องการ ในการควบคุมจิตให้นิ่งนั้น สามารถทำได้โดยการอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว เป็นการฝึกให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะจนเกิดความนิ่ง ขั้นตอนนี้ช่วยทำให้ผู้ที่ฝึกจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน นำไปสู่ความสงบทางจิตให้กับผู้ฝึก

7. ชยานะ (Dyhana)

วิธีที่หก แห่งวิธีทั้งแปดของโยคะ คำว่า ชยานะ คือจิตที่เพ่งจนเกิดสมาธิ (สาลี, 2544) เป็นพัฒนาการของสภาวะแห่งความสงบ และการเข้าถึงสมาธิ (Metha, 2002) ด้วยการกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิให้ยิ่งขึ้นไปอีก กล่าวคือ จิตจะต้องจับอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิตลอดเวลา ไม่หยุดชะงักดุจดังกระแสน้ำในลำธารที่ไหลไม่ขาดสายอยู่ตลอดเวลา (พิน, 2545) เหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่ไหลอย่างต่อเนื่อง เป็นผลทำให้หลอดไฟส่องสว่างอยู่ตลอดเวลา เป็นสภาพของความนิ่ง (concentration) ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกัน ทำให้จิตมีสมาธิ (สาลี, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับ สวามิวิเวกอนันตะ (1982) ที่กล่าวว่า การฝึกสมาธิ จดจ่ออย่างต่อเนื่อง เป็นวิธีการควบคุมความแปรปรวนทางจิตที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง หากฝึกจนกลายเป็นนิสัย แม้ไว้ในขณะโกรธและเกลียดก็สามารถควบคุมและตรวจสอบความโกรธได้ดี

ชยานะนี้เป็นการพัฒนาจิตให้นิ่งอีกขั้นหนึ่ง กล่าวได้ว่า ผู้ฝึกต้องจดจ่ออยู่กับความนิ่ง และรักษาความนิ่งนั้นให้คงที่และต่อเนื่อง อันจะนำมาซึ่งความสงบอย่างต่อเนื่อง และก้าวเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะคือ สมาธิ (samadhi)

8. สมาธิ (Samadhi)

สวามิวิเวกอนันตะ (1982) กล่าวว่า สมาธิเป็นประสบการณ์เหนือสำนึก (superconscious experience) สมาธิถือว่าเป็นขั้นสูงสุด หรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ

(สาลี, 2544) สมาธิเป็นการตั้งจิตมั่นตั้งมั่นในอารมณ์ของสมาธิอย่างเต็มที่ เป็นเวลานาน (พิน, 2545) เป็นสภาวะแห่งความสุขสบายใจ เป็นการเข้าถึงสภาวะของการเข้าถึงภายในหรือพระเจ้า (Metha, 2002) การฝึกจิตจนถึงขั้นที่เกิดสมาธิ (samadhi) นั้นจะทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะพัก มีความสงบนิ่ง สมดุล และเกิดความสงบเย็นอย่างแท้จริง ผู้ฝึกมีสติและรู้สึกตัว (สาลี, 2544) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ตัดความสัมพันธ์โลกภายนอกออกได้อย่างเด็ดขาด (พิน, 2545)

ขั้นของสมาธินั้น ผู้วิจัยพิจารณาว่า เป็นขั้นสูงสุดของการฝึกโยคะ กล่าวคือ ฝึกกาย ฝึกจิต จนเกิดสมาธิอย่างต่อเนื่อง ตัดความสัมพันธ์โลกภายนอกออกได้อย่างเด็ดขาด เกิดความสงบแห่งจิต

จากองค์ประกอบของวิถีทั้งแปดที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ในวิถีที่ 1-7 เป็นหนทางที่จะนำไปสู่สมาธิซึ่งเป็นปลายทางของการฝึกโยคะ ผู้เริ่มฝึกควรเริ่มในการฝึกร่างกายภายนอกนั้น คือการปฏิบัติตามวิถีที่ 1-5 สำหรับในการฝึกจิตใจนั้น ต้องฝึกเป็นขั้นที่ 6-7 โดยผู้ฝึกต้องค่อย ๆ พัฒนาการฝึกทีละขั้นตอน จนสุดท้ายเข้าถึงสมาธิซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางในการฝึกโยคะ

เมื่อพิจารณาวิถีทั้งแปดอย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยพบว่า วิถีทั้งแปดนั้นเป็นวิถีที่มุ่งเน้นการปลุกฝังทางศีลธรรม จริยธรรมให้กับผู้ฝึกโยคะเบื้องต้น เน้นการควบคุมกาย นำสู่การควบคุมใจ ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ จัดได้ว่า เป็นวิถีแห่งความสงบและเป็นวิถีที่ต้องปฏิบัติจึงจะเกิดทักษะทั้งในการฝึกกายและใจ นอกจากนี้ ในวิถีทั้งแปดนี้ มีบางส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งทั้งเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และโยคะนั้นต่างมีรากฐานมาจากปรัชญาแห่งโลกตะวันออกทั้งสิ้น

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

โยคะมีประโยชน์อย่างมากทั้งกายและใจ และวิถีชีวิต สำหรับผู้ฝึกที่ฝึกโยคะมีผู้สรุปประโยชน์ของการฝึกโยคะไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางร่างกาย

การฝึกโยคะช่วยลดความตึงเครียดทางกาย ทำให้อวัยวะเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ได้รับทรงดี มีความสดชื่น มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาวตามเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างสมบูรณ์

(ละเอียด, 2544) หากออกกำลังกายเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยให้เรามอง รูปร่างดี ร่างกายที่มีสุขภาพดี นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จทุกก้าวของชีวิต บุคคลใดสุขภาพไม่ดีจะไม่สามารถ พัฒนาระดับของจิตวิญญาณได้ (สวามีอานันทันท์, 1972) คนส่วนใหญ่รู้ว่าการฝึกโยคะทำให้ ร่างกายแข็งแรงและความยืดหยุ่น นอกจากนี้โยคะยังช่วยให้ระบบหายใจ ระบบการไหลเวียน โลหิต ระบบย่อยอาหารและฮอร์โมนต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น (Iyengar, 2004)

2. ประโยชน์ทางจิตใจ

ช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจ (ละเอียด, 2544) การฝึกโยคะในระยะเวลาานาน ๆ ทำให้ผู้ฝึกได้สัมผัสถึงความรู้สึกสงบและความรู้สึกเป็นหนึ่งต่อสิ่งแวดล้อม (Iyengar, 2004) ส่งเสริมในเรื่องของจิต และความสามารถทางจิตวิญญาณ (Sivananda Yoga Vedanta Center, 1996)

ผู้วิจัยจึงขอสรุปว่า การฝึกโยคะมีประโยชน์ทั้งกายและใจดังนี้

1. ทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพกายและใจที่ดี
2. สร้างภูมิคุ้มกันโรค และป้องกันโรคต่าง ๆ
3. ร่างกายมีความยืดหยุ่นดี เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างกระฉับกระเฉง
4. ปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดูดี
5. ช่วยให้จิตใจสงบ
6. ควบคุมกายและใจได้ดี
7. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
8. สร้างความสมดุลในการดำเนินชีวิต
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด
10. ส่งเสริมการมองโลกในแง่บวกและการมีความคิดที่ดี
11. ส่งเสริมศีลธรรมจริยธรรมในระดับบุคคลและสังคม
12. ช่วยให้ผู้ฝึกได้อยู่กับปัจจุบันขณะก่อให้เกิดความสงบแห่งจิต
13. เป็นหนทางที่ทำให้ผู้ฝึกสู่สมาธิและปัญญา
14. ช่วยทำให้จิตใจมั่นคง

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ในปัจจุบันเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) กำลังเป็นที่กล่าวขวัญถึง มีนักวิชาการให้ความสนใจเรื่องความฉลาดทางอารมณ์หลายท่าน โดยนักวิชาการบางท่านใช้คำว่า เซาว์นอารมณ์ เพื่อให้สอดคล้องและควบคู่กับคำว่า “เซาว์นปัญญา” (EQ และ IQ ตามลำดับ) ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้เขียนขอใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” มีนักวิชาการหลายท่านได้สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

Cooper and Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

Lawrence (1997) ได้กล่าวถึงคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ว่า คำนี้มีการใช้ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1990 โดยนักจิตวิทยาที่ชื่อว่า Peter Salovey แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และ John Mayer แห่งมหาวิทยาลัย นิวยอร์ค โดยคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์นี้ถูกใช้เพื่ออธิบายคุณสมบัติของอารมณ์อันเป็นส่วนสำคัญสู่ความสำเร็จ คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การแสดงออกและการเข้าใจความรู้สึกต่าง ๆ การควบคุมอารมณ์ ความมีอิสระ การปรับตัว การเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดี การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล ความเพียรพยายาม การมีมิตรภาพ ความกรุณา ให้ความเคารพ

เทอดศักดิ์ (2542) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่เน้นความรู้สึก การมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ความสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เริ่มจะเป็นที่ยอมรับในหมู่นักวิชาการมาหลายปีแล้ว ทั้งนี้แต่เดิมเราเข้าใจกันว่า มีแต่ความเฉลียวฉลาด (IQ) เท่านั้น ที่สามารถบ่งบอกระดับความสำเร็จในชีวิต งานวิจัยหลายชิ้นกลับ

เป็นไปในทิศทางที่ว่า ลำพังความเฉลียวฉลาดอย่างเดียวยังไม่พอที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีความสุขในสังคม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้กล่าวถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอนิยามศัพท์ความฉลาดทางอารมณ์ตามความหมายของกรมสุขภาพจิต คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ ได้มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในมุมมองที่มีจุดยืนร่วมกันแต่ต่างกันที่รายละเอียดดังนี้

Goleman (1998) แบ่งสมรรถนะทางอารมณ์ออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) และสมรรถนะทางสังคม (Social Competence) โดยมีคุณลักษณะย่อย 25 ด้านดังนี้

สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถในการจัดการตนเอง คือ

1. การมีสติในตน (Self Awareness) ประกอบด้วย

1.1 เข้าใจอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์และผลที่จะเกิดตามมา (Emotional Awareness)

1.2 ประเมินตนเองได้ถูกต้องแม่นยำ รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

1.3 มีความมั่นใจในตนเอง รู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตัวเอง (Accurate Self-Assessment)

2. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ประกอบด้วย

- 2.1 ควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ตนเองได้ (Self-Control)
- 2.2 รักษามาตรฐานของความซื่อสัตย์และคุณธรรม (Trustworthiness)
- 2.3 มีสติ รับผิดชอบในการกระทำ (Conscientiousness)
- 2.4 รู้จักปรับตัว มีความยืดหยุ่น สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลง (Adaptability)
- 2.5 เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ทั้งความคิด วิธีการ และข้อมูลข่าวสาร (Innovation)

3. การมีแรงจูงใจเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Motivation) ประกอบด้วย

- 3.1 มีแรงบันดาลใจเพื่อบรรลุความสำเร็จ (Achievement Drive)
- 3.2 มีอุดมการณ์และความผูกพัน (Commitment)
- 3.3 เป็นผู้ริเริ่ม (Initiative)
- 3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism)

สมรรถนะทางสังคม (Social Competence) ได้แก่

1. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ได้แก่

- 1.1 เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสนองความต้องการของผู้อื่นได้ (understanding others)
- 1.2 มุ่งเป็นผู้ให้บริการ (Service Orientation)
- 1.3 ต้องการพัฒนาและส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น (Developing Others)
- 1.4 สร้างโอกาสเพื่อเข้าถึงกลุ่มคน (Leveraging Diversity)
- 1.5 ตระหนักถึงทิศทางและพลังของกลุ่มคน (Political Awareness)

2. ทักษะทางสังคม (Social Skills) ได้แก่

- 2.1 มีอิทธิพล ใช้การโน้มน้าวใจเพื่อการชักจูง (Influence)
- 2.2 มีทักษะการสื่อสาร (Communication)
- 2.3 มีความเป็นผู้นำ (Leadership)
- 2.4 ริเริ่มในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ (Change Catalyst)
- 2.5 บริหารความขัดแย้ง (Conflict management)
- 2.6 สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Building Bonds)
- 2.7 ช่วยเหลือ ร่วมมือ (Collaboration and Cooperation)
- 2.8 มีสมรรถนะในทีมงาน (Team Capabilities)

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 3 ประการคือ

1. ดี หมายถึง ความฉลาดในการควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่

- 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ได้แก่

- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ ได้แก่

- 1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ
- 1.3.2 รับผิดชอบและให้อภัย
- 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง คิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเอง มุ่งมั่นทำให้สำเร็จ ตัดสินแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย ความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่

- 2.1.1 รู้จักศักยภาพตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่

- 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
- 2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่

- 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ ได้แก่

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

การทำงานของสมองที่ส่งผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะสมองทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ความคิด การเรียนรู้ ความฉลาด พฤติกรรมต่าง ๆ บุคลิกภาพ ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเรา เจษฎา (2544) กล่าวว่า เชื่อกันว่าสติปัญญาของมนุษย์เกิดจากการทำงานของสมอง การศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของสมองทำให้เชื่อว่ากระบวนการทำงานของสมองมีผลต่อระดับสติปัญญา ดังนั้น เมื่อความฉลาดทางอารมณ์เป็นสติปัญญาประเภทหนึ่ง จึงต้องอาศัยกระบวนการทำงานของสมองเป็นปัจจัยหลักหรือเป็นทุนเดิมของแต่ละบุคคล เพื่อเตรียมความพร้อมให้บุคคลเกิดการปฏิสัมพันธ์เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม อันเป็นเหตุให้ความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาสูงขึ้นได้ อาจกล่าวได้ว่าเมื่อกระบวนการทำงานของสมองดี และหากได้รับการปฏิสัมพันธ์เรียนรู้ที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ย่อมส่งเสริมให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลดีขึ้นและอยู่ในระดับสูง

การทำงานของสมองส่งผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ และหากศึกษาเรื่องของการทำงานของสมองอย่างลึกซึ้ง พบว่าสมองแบ่งเป็น 2 ซีก คือ ซีกซ้ายและซีกขวา อันมีความเกี่ยวข้องกับระดับความฉลาดทางอารมณ์

การทำงานของสมองทั้งสองซีก

ค.ศ. 1972 Roger Sperry ศัลยแพทย์ทางประสาทจากสถาบันเทคโนโลยีแห่งแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้รับรางวัลโนเบลจากการค้นพบว่าสมองคนเราแบ่งออกเป็น 2 ซีก คือ ซีกซ้าย และซีกขวา โดยที่สมองทั้งสองซีกมีหน้าที่เป็นเอกเทศและการทำงานแตกต่างกัน การทำงานของสมองทั้งสองซีกสรุปได้ดังนี้ (สมศักดิ์, 2543)

1. สมองซีกซ้าย ควบคุมการทำงานด้านขวาของร่างกายจะมีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การคิดคำนวณ ความสามารถด้านตรรกะ การวิเคราะห์ ความสามารถทางภาษา การเขียน การอ่าน การคิด การรับรู้ที่เป็นลำดับ แม้กระทั่งด้านการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งกระบวนการคิดของสมองซีกซ้ายเป็นไปทีละขั้นตอนตามลำดับก่อนหลังและการวิเคราะห์ออกในแนวเส้นตรง กล่าวคือ วิเคราะห์จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่งตามลำดับ ผู้ที่มีลักษณะเด่นของการทำงานของสมองซีกซ้ายคือ ชอบแก้ปัญหาด้านการทำงานตามระบบขั้นตอน จำกัดขอบเขตปัญหา คำนวณ วิจัย บันทึกวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ กำจัดวิธีแก้ไขที่เป็นไปไม่ได้ ออก จัดลำดับวิธี การแก้ไขที่จะนำมาใช้ แล้วจึงวางแผน นอกจากนี้มีการใช้วาทศิลป์ดี และมักจะคิดประเด็นไว้ในหัวขณะที่พูดไปด้วย วางเป้าหมายอย่างเป็นระบบ บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ไว้ในความทรงจำและเล่าได้เป็นฉาก ๆ แต่มีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่งคือ ลืมชื่อคนแปลกหน้า

2. สมองซีกขวา ควบคุมการทำงานด้านซ้ายของร่างกาย รับผิดชอบในเรื่องการรับรู้โดยภาพรวม อารมณ์ สีหน้า ศิลปะ ภาพสัญลักษณ์ ญาณหยั่งรู้เรื่องของจิตใจ ผู้ที่มีลักษณะเด่นของการทำงานของสมองซีกขวา คือ มักจะพูดอ้อมค้อมวกวนหาบทสรุปไม่ได้ ชอบเล่าขบขันถึงประสบการณ์ส่วนตัวซึ่งมีประโยชน์แก่การจำและเข้าใจ หุนหันพลันแล่นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว ชอบความเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบวางแผนเพราะเป็นคนที่มีจินตนาการ รักอิสระภาพ ไม่ชอบเชิงคิซังเด่น

การทำงานของสมองนี้บางครั้งมีผู้แบ่งการทำงานอยู่ในการคิดภายใต้รูปแบบของ Cerebral เป็นการทำงานของสมองซ้าย และ Limbic เป็นการทำงานของสมองซีกขวา อาจเพราะได้มีผู้เชี่ยวชาญศึกษาวิวัฒนาการของสมองเล็ก พบว่า สมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมสมัยเก่า มีสมองส่วนหน้าชื่อ Limbic Brain หรือบางครั้งเรียกว่า Emotional Brain เพราะทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ (สันติย์, 2542) ซึ่งเราเชื่อกันว่าสมองส่วนนี้เป็นบ่อเกิดของความฉลาดทางอารมณ์ เรื่องราวของการทำงานของสมองเชื่อกันว่าเป็นสาเหตุของการมีระดับสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ดังนั้นการมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงระดับสติปัญญาจะไม่ต่ำ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่ต่ำเชื่อว่า สมองซีกขวาไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนามาตั้งแต่เด็กทำให้มีกระบวนการทำงานไม่เหมาะสม และไม่สมดุลกับการทำงานของสมองซีกซ้าย

แนวทางการกระตุ้นศักยภาพสมองเพื่อการพัฒนา IQ EQ MQ และสมาธิ

อริยะ (2545: 41) เสนอแนวทางการกระตุ้นศักยภาพสมองเพื่อการพัฒนา IQ EQ MQ และสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียงว่า ต้องอาศัยการกระตุ้นสมองส่วนต่าง ๆ โดยครบถ้วนตามหลักการของทฤษฎีอภิวัดปัญญาและแนวทางวิชาสมาธิสมองโดยประกอบด้วยแนวทางโดยสังเขปต่อไปนี้

1. ต้องกระตุ้นศักยภาพสมอง เพื่อพัฒนาศักยภาพสมองส่วนปัญญา (neocortex) มุ่งเป้าหมายเพื่อเพิ่มศักยภาพสมองส่วนปัญญาและพหุสมองต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาไอคิวด้วยดนตรีคลาสสิกพัฒนาพหุสมองส่วนต่าง ๆ เนื่องจากดนตรีคลาสสิกมีความสลับซับซ้อนและหลากหลายด้วยจังหวะ ลีลา ท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนปัญญา (cerebrum) ซึ่งประกอบด้วยพหุสมองส่วนต่าง ๆ ได้ดี

2. ต้องพัฒนาคลิ้นสมอง (brain wave) และระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) มุ่งเป้าหมายเพื่อการพัฒนาศักยภาพคลิ้นสมองและระบบประสาทอัตโนมัติโดยการปรับให้สถานะคลิ้นสมองอยู่ในสถานะคลิ้นสมองอัลฟ่า อันเป็นการเพิ่มศักยภาพให้กับระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic) ให้สูงขึ้น เพื่อปรับสภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย มีสมาธิ และเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ พร้อมทั้งลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก เพื่อลดสภาพจิตใจที่ตึงเครียดและการหลั่งฮอร์โมนที่อันตรายต่อสุขภาพ

3. ต้องกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) ในร่างกาย เพื่อพัฒนาสมาธิ (ศักยภาพกายและจิต) โยคะเชื่อว่าเพื่อพัฒนาด้วยคลื่นเสียงจากดนตรีเหล่านี้ จะทำให้ต่อมไร้ท่อในร่างกายซึ่งมีคลื่นเสียงเฉพาะแต่ละต่อมไร้ท่อ เกิดการสั่นสะเทือน ทำให้กระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อให้มีศักยภาพสูงขึ้น ทำให้ระบบฮอร์โมนในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มพูนศักยภาพแห่งกาย เพิ่มศักยภาพการพัฒนาสมาธิจิต ทั้งยังมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้นและเกิดกระแสประสาทที่เพิ่มพลังการกระตุ้นศักยภาพของสมองส่วนปัญญาและสมองส่วนอื่น ๆ ด้วย

4. พัฒนาศักยภาพจิตสำนึก (conscious mind) จิตใต้สำนึก (subconscious mind) เพื่อพัฒนาสมาธิ EQ และ MQ ด้วยดนตรีพัฒนาคลื่นสมองประกอบการโปรแกรมจิต โดยการฝึกสมาธิตามแนวโยคะและการโปรแกรมจิต จะช่วยพัฒนาสมาธิเพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงานของสมองส่วนปัญญา (cerebrum) ไปควบคุมการทำงานของสมองส่วนอารมณ์รวมทั้งสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานให้มีการแสดงพฤติกรรมทางกายและอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งสนับสนุนการพัฒนา EQ ตลอดจนกระตุ้นศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวคนออกมา ภายใต้อิทธิพลที่ว่าในระหว่างที่มีสภาวะคลื่นสมองเป็นอัลฟาเวฟ การที่จะปลูกฝังสิ่งต่าง ๆ ในจิตใต้สำนึกเพื่อให้เข้าเป็นกรอบในการปฏิบัติ เช่น เรื่องศีลธรรม จริยธรรม ก็จะเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด จากการวิจัยพบว่าการบรรยายเสียงทุ้มต่ำเพื่อสอนประกอบเสียงดนตรีจะเป็นเครื่องมืออ่อนน้อมนำสมาธิได้ดีมาก แนวทางการพัฒนาที่จะใช้การโปรแกรมจิต ดนตรีพัฒนาคลื่นสมอง ดนตรีทางศาสนา ก็จะทำให้การพัฒนาด้าน MQ EQ และพัฒนาสมาธิเป็นไปด้วยดี การบรรยายในโปรแกรมจิตประกอบกับดนตรีพัฒนาคลื่นสมองเป็นการกระตุ้นของการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ และต่อมไร้ท่อในร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นการตั้งโปรแกรมให้กับสมองส่วนอารยะซึ่งเป็นสมองส่วนจิตคอยควบคุมและสั่งการให้สมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานทำงานได้อย่างเหมาะสมตามกรอบของสังคมวัฒนธรรมประเพณี และเต็มศักยภาพ

คลื่นสมอง (EEG) กับการมีสติ

เทอดศักดิ์ (2544) ได้อธิบายเรื่อง คลื่นสมองสรุปได้ดังนี้

1. มากกว่า 13 ครั้งต่อวินาที เรียกว่าคลื่นเบต้า พบได้ในคนที่ตื่นตัว ไม่มีสมาธิ มีความเครียด

2. 8-13 ครั้งต่อวินาที เรียกว่าคลื่นอัลฟา เป็นคลื่นที่เหมาะสมแก่การทำกิจกรรมธรรมดา อย่างอ่านหนังสือ การผ่อนคลาย เชื่อว่าสมองในช่วงคลื่นความถี่นี้จะมีความสามารถในการรับรู้สูง

3. 4-7 ครั้งต่อวินาที เรียกว่าคลื่นบีต้า เป็นคลื่นที่พบได้ในคนที่กำลังเคลิ้มหลับ อาจเป็น ลักษณะที่เข้าสมาธิลึก มีความรู้ตัวน้อยกว่าปกติ

4. น้อยกว่า 4 ครั้งต่อวินาที เรียกว่าคลื่นเดลต้า พบได้ในผู้ที่มีปัญหาของสมอง ผู้ป่วย โคม่า ผู้ป่วยสมองเสื่อม แต่บางครั้งก็พบได้ในผู้ที่ฝึกสมาธิระดับลึกมาก

จะเห็นว่าทั้งสติและสมาธิจะเกิดได้ดีที่สุดในช่วงคลื่นอัลฟา ซึ่งเป็นคลื่นสมองต่ำส่งผลดีต่อ อารมณ์และเกิดความผ่อนคลาย

ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

อุษณีย์ (2545) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีไว้สรุปได้ดังนี้

1. รู้จักแยกแยะเข้าใจอารมณ์ตนเองและของผู้อื่น
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เป็นอย่างดี
3. สามารถควบคุมแรงผลักดันภายในได้อย่างมีทิศทาง เช่นในเรื่องของแรงจูงใจภายใน (motivation)
4. มีความละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึกนึกคิด เข้าใจจิตใจของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ ห่วงใยอาทรผู้อื่น
5. สามารถปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์
6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีลักษณะเป็นที่ยอมรับของสังคมเพราะความเข้าใจคนอื่น รู้ความต้องการทางจิตใจของคนอื่น

ทศพร (2543) สรุปลักษณะของบุคคลที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความสามารถในการควบคุม และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
2. มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี จัดความเครียดที่จะเป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี
4. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้อะไรง่าย ๆ
5. อดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้

นอกจากนี้ สันสนีย์ (2545) กล่าวถึงลักษณะหนึ่งของผู้ที่มี EQ ดี คือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดี คิดในทางบวก (positive thinking) พร้อมทั้งจะเผชิญทุกข์-สุขในชีวิตได้ไม่หวั่นไหว กล่าวที่จะเปลี่ยนแปลงใช้พลังและความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ และทำทุกสถานการณ์อย่างดีที่สุด ครั้นเมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น ผู้ที่มี EQ ดี ถือว่านั่นคือ บทเรียนที่จะต้องแก้ไขปรับปรุงในคราวต่อไป

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้ศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

Goleman (1998) ได้เสนอโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ไว้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมควรส่งเสริมให้บุคคลฝึกปฏิบัติในรูปการใช้สถานการณ์จำลอง (simulations) เกม (games) บทบาทสมมติ (role-playing) โดยควรจะเป็นสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับงาน (simulated job tasks) เกมคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับงาน (computerized business

games) การแก้ปัญหาเป็นทีม (team problem solving exercises) แล้วนำผลที่ได้จากแต่ละวิธีมา
บูรณาการเข้าด้วยกัน

Rebecca (1998) เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กพอสรุปได้ดังนี้

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง
การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดง
อารมณ์
2. การใช้ดนตรี และการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อน ๆ เพื่อฝึกการเป็น
ผู้นำและการเป็นผู้ตาม
3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะ
ประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีครอบครัวที่เป็นสุข
4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร
ถ้าหากว่าเขาได้เป็นสิ่งที่หวังไว้
5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความวิตกกังวลของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร และจัดการกับ
ความรู้สึกนั้นอย่างไร

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีหลายแนวทางที่น่าสนใจ อาทิ เกม บทบาท
สมมติ การให้เด็กแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา กิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กจะได้แสดงออก การสร้าง
จินตนาการ เป็นต้น ซึ่งการเลือกแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นต้องสร้างให้
เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายจึงจะเกิดผลดี

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการตรวจเอกสารในเรื่องของ self-esteem พบว่ามีนักวิชาการไทยบางท่านใช้คำว่า “ความภาคภูมิใจในตนเอง” บางท่านใช้คำว่า “การนับถือตนเอง” บางท่านใช้คำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง” แทนคำว่า self-esteem

ความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่เรื่องใหม่ เป็นเรื่องราวของคนทุกคนที่ต้องมีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์ และต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งแบบที่เปิดเผยแสดงตัว แสดงความปรารถนาถึงความต้องการของตนเองตรง ๆ ในเรื่องของคุณค่าความเป็นคนของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันบางท่านต่างซ่อนเร้น ปฏิเสธความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญ และไม่ต้องการ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของคนเรา ดังที่ Coopersmith (1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ คือ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเคียงมกับนักเรียน ทำให้ นักเรียนสามารถดำรงและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะต้องได้รับการร่วมมือทั้งในส่วนของผู้พ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียน และตัวนักเรียนเอง เพื่อให้ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และนำศักยภาพที่มีอยู่ออกมาแสดงให้ปรากฏ เกิดการพัฒนาอัตโนมัติในทางบวกหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง

Lawrence (2000) กล่าวถึงความต้องการในเรื่องความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดที่เรามีในสังคมของเรา ดำรงจิตวิทยาจะกล่าวถึงในเรื่องของการปกป้องตัวเอง (self preservation) ความหิว ความกระหาย และเพศ ว่าเป็นความต้องการที่สำคัญที่สุด แต่ในสังคมเรานั้น ความต้องการที่กล่าวมานั้นสัมพันธ์กับความพึงพอใจง่าย ๆ ของเราทุกคน ความต้องการให้ มีคนเห็นคุณค่า และให้คนชอบนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกหนทุกแห่งผู้คนนั้นยังพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อคงรักษาในเรื่องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตนเอง

Franken (1998) กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) ว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางบวกกับพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการเป็นผู้มีอำนาจ และการประสบความสำเร็จ ความเป็นอยู่ที่ดี และสุขภาพ ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองต่ำ (low self-esteem) นั้นถูกระบุว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความก้าวร้าว ความเหลวไหล ความหดหู่ ความประพฤติกที่ไม่ดี

เมื่อมาพิจารณาถึงความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว คนเราทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดที่เราต้องการในสังคมที่มีเราอยู่ด้วย และยังพบว่ามีความจำเป็นที่เราต้องพัฒนาปัจเจกบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง เพื่อที่เขาจะรู้สึกว่ามี ความมั่นคงทางจิตใจ มีคุณค่า อันจะนำมาซึ่งความสุข มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข ในการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้ เราสามารถเริ่มได้จากพ่อ แม่ ครูอาจารย์ เพื่อน ๆ และตนเอง หากสังคมใดมีผู้ที่ขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภาพสะท้อนที่ปรากฏออกมาให้เห็นคือ ปัญหาสังคมนั่นเอง

จากความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จึงทำให้มีผู้ศึกษาเพื่อที่จะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนหาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เพื่อความสุขส่วนบุคคลในการดำรงชีวิต และความสงบสุขของสังคม ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวเรา และเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของคนทุกคน

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์

ความต้องการให้มีคนเห็นคุณค่าของเรานั้น เป็นสิ่งที่คนทุกคนต้องการ Heller (1998) กล่าวว่า เป็นลำดับขั้นความต้องการขั้นที่สี่ที่อับราฮัม มาสโลว์ ได้กำหนดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้ (Hierarchy of Needs) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ สำหรับลำดับความต้องการที่มาสโลว์ได้กล่าวไว้ซึ่งลำดับขั้นความต้องการนี้จัดอยู่ในรูปของปิระมิด โดยความต้องการที่เป็นพื้นฐานที่สุดจะอยู่ด้านล่างสุด และได้แสดงถึงความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า (esteem needs) นั้นเป็นความต้องการขั้นที่สี่ โดยมาสโลว์ได้อธิบายไว้ว่า ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า (esteem needs) เพื่อบรรลุความสำเร็จ เพื่อความสามารถและได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับ (Franken, 1998)

มีผู้อธิบายความหมายของ “ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง” (self-esteem) ไว้ที่น่าสนใจ จึงเป็นองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยให้ความสนใจและเห็นว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญ และจำเป็นประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันให้มีความสุขตามวิถีชีวิตที่แต่ละคนเลือก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า

คนเรานั้นต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าและเห็นความสำคัญ ความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Needs) จึงเป็นสิ่งสำคัญดังที่ Huizinga (1970) กล่าวว่า คนทุกคนในสังคมของเรา มีความต้องการความมั่นคง มักประเมินตนเองในระดับสูง ต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และต้องการมีค่าในสายตาผู้อื่น

ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คำว่า self-esteem มีความหมายตามพจนานุกรมทางจิตวิทยา โดย Reber (1985) นิยามศัพท์ว่า self-esteem เป็นระดับคุณค่าในตนเอง คำว่า esteem มีความหมายเช่นเดียวกับคุณค่าสูง (high worth) หรือ คุณค่า (value) ดังนั้น self-esteem จึงใช้กับมิติและระดับคุณค่าในตนเองว่าสูงหรือต่ำ

Rosenberg (1979) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกยอมรับนับถือในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง เป็นการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

Brockner (1998) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ระดับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลประเมินคุณค่าให้แก่ตนเองและนอกจากนี้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต่างกันของบุคคลแต่ละคน

Maslow (1970) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) ความรู้สึกนับถือตนเอง (Self-Respect) ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นคนเข้มแข็งมั่นคง มีความสามารถ มีความชื่นชมตนเอง พึงพาตนเองได้ มีความอิสระ 2) ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (Esteem from Other) ซึ่งเห็นได้จากการมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีอำนาจ มีความรุ่งเรือง ได้รับการยอมรับและความเอาใจใส่ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี เป็นที่ยกย่องของสังคม

Pryor (1994) กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินคุณค่าองค์ประกอบของทัศนคติที่มีต่อตนเอง

Weiten and Lloyd (2000: 138) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคล ประเมินคุณค่าของตนทั้งหมด เป็นส่วนประกอบของอัตมโนทัศน์

Corsini (2002) อธิบายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติในการยอมรับตนเอง และเคารพตนเอง

เกียรติวรรณ (2543) ได้กล่าวถึงความหมายที่แท้จริงของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ว่าเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้แก่ตัวเองโดยที่ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

จันทร์เพ็ญ (2541) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถที่จะกระทำการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อสังคม การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง อาจใช้แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้านักเรียนคนใดได้คะแนนรวมมากก็พิจารณาว่า นักเรียนคนนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง หากนักเรียนคนใดได้คะแนนรวมน้อยแสดง ว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

ชนิดา (2542) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ตนเองของบุคคลที่ ประกอบด้วย การรับรู้ตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ตนเองทางด้านครอบครัวและสังคม รวมถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับ หรือไม่ยอมรับ ตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าและความมีพลังอำนาจในตน พร้อมทั้งการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและ ทำทางการแสดงออก

เนาวรัตน์ (2544) นิยามศัพท์ของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินคุณค่าตนเอง โดยการตรวจสอบการกระทำ ความสามารถ และการประสบผลสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถวัดได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (The Coopersmith Self-Esteem Inventory School Form)

สุรวัดน์ (2545) กล่าวว่า การรู้คุณค่าของตัวเองหมายถึง เจตคติที่มีต่อตัวเองซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะ 4 ประการ คือความรู้สึกถึงความสำคัญ ความสามารถ คุณความดี และพลังอำนาจ

โศภณ (2541) กล่าวถึงความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ตลอดจนความเชื่อและการยอมรับของบุคคลที่มีต่อความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตน ความรู้สึกนับถือตนเองและเห็นตนเองมีคุณค่า รวมทั้งความรู้สึกถึงคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน และการได้รับการยอมรับยกย่องนับถือจากบุคคลในสังคม

ศุภชัย (2541) กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเองและความเชื่อถือในตนเอง

อัปสรศิริ (2542) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ และใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความเกี่ยวข้องกับ อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในบางแห่งจึงมีการใช้ทั้งสองคำนี้ร่วมกัน

จากการตรวจสอบเอกสารในเรื่องความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า “เป็นความรู้สึกที่บุคคลเห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง อีกทั้งยอมรับนับถือตนเอง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมไปถึงการมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพ ความสามารถ และความสำเร็จ ที่บุคคลนั้น ๆ ได้วางเป้าหมายไว้” อย่างไรก็ตาม งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยยึดตามความหมายที่ Rosenberg (1979) กำหนดไว้

องค์ประกอบของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970) กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า คนทุกคนมีความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) โดยมี 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเคารพตนเอง (self respect) และความมั่นใจในตนเอง (self confidence) ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตนเองว่าเป็นคนเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ มีความชื่นชมตัวเอง มีความเชื่อมั่น สามารถพึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระ

2. ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (esteem from others) คือความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ ลักษณะเด่นเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่ยกย่องชื่นชมของผู้อื่น

Praticia (1988) ได้รายงานว่าบุคลิกภาพและแนวความคิดของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ตลอดเวลา และได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับที่ 1 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป (general or global self-esteem) เป็นความเชื่อหรือทัศนคติ ที่มีต่อตนเองโดยทั่ว ๆ ไป โดยจะมีความคงที่เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ หรืออาจมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้าง เว้นแต่บุคคลนั้นมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมและมีความขยันในการออกกำลังกาย เพื่อรักษาสุขภาพทางกายภาพให้คงที่ไว้

ระดับที่ 2 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะสถานการณ์ (specific or situational self-esteem) ซึ่งต่อเนื่องมาจากระดับที่ 1 เป็นการชื่นชมความสามารถของตนเองในสถานการณ์เฉพาะตามสภาพความเป็นจริง เช่นการมีปฏิสัมพันธ์ในการทำงาน ทางด้านสังคม การศึกษา ครอบครัว ในส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความขยัน ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ความสามารถทางด้านการกีฬาหรืออาจเป็นความรู้สึกอื่น ๆ เช่น ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม ความเข้าใจบุคคลอื่น ความสามารถในการปรับตัว

ระดับที่ 3 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการทำงานเฉพาะอย่าง (task self-esteem) เป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงสุด ที่มีความสัมพันธ์กับงานต่าง ๆ ในแต่ละสถานการณ์ เช่นความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในสาขาวิชาหรืองานเฉพาะอย่าง เช่น ความรู้เฉพาะทางด้านการกีฬา การเล่นเกมเทนนิสหรือเบสบอล รวมถึงการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีคุณลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวและไม่มีปัญหาทางจิตใจ (Buss, 1973)

2. เป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง สามารถตระหนักและยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองได้ ในขณะที่ชื่นชมจุดเด่นต่าง ๆ และคุณสมบัติทางบวกของตนเอง (Franken, 1998)

3. เป็นบุคคลที่มีความชื่นชอบและมีความเคารพในตนเอง รวมทั้งยอมรับตนเองตามสภาพความจริง (Pryor, 1994)

4. เป็นบุคคลที่มีความสุขในชีวิตปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ปรีชา, 2541)

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคุณลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพจิต (Buss, 1973)

2. เป็นบุคคลที่มักมีความวิตกกังวลสูง (Franken, 1998)

3. เป็นบุคคลที่มีสภาพจิตใจที่หดหู่ (Pryor, 1994)

4. เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย ไม่ยอมรับความจริง มีความเครียด และวิตกกังวลสูง ที่อาจจะก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าต่อมาได้ (ปรีชา, 2541)

บุคลิกลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น หากเรามองและพิจารณาอย่างเข้าใจ เราจะพบว่าผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น บางครั้งอาจจะผู้มีพฤติกรรมที่ยากแก่การเข้าใจ และเมื่อมองอย่างนักส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว เราคงต้องเห็นใจ เข้าใจ และช่วยให้เขาอยู่ในภาวะของการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ด้วยการเห็นคุณค่าในตัวของเขาอย่างที่เขาเป็น

ธรรมชาติและแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อัปสรศิริ (2542) กล่าวว่า “การศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีการให้คำจำกัดความและอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองมานานแล้ว ส่วนใหญ่จะได้รับการข้อสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติและแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 3 รูปแบบ (Brown, 1998) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Affective Models of Self-Esteem) รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองได้เสนอไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการระยะต้นของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยลักษณะเฉพาะ 2 ลักษณะ (Two components of Self-Esteem) คือ

1.1 ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (feeling of belonging) เป็นความรู้สึกที่รักอย่างปราศจากเงื่อนไข เกิดขึ้นอย่างไม่มีสาเหตุหรือเหตุผลและเกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่าย ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้ทำให้บุคคลมีพื้นฐานในด้านความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เมื่อมีปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เขาจะรู้สึกว่ามีคุณค่าและได้รับการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น

1.2 ความรู้สึกที่มีความชำนาญ (feeling of mastery) เป็นความรู้สึกที่รับรู้ว่าเป็นคนที่มีอิทธิพลต่อสิ่งต่าง ๆ อาจไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่และเกิดขึ้นวันต่อวันในชีวิตของมนุษย์ แต่มีความแตกต่างจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น นักเปียโนไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นนักเปียโนที่ประสบความสำเร็จ แต่เขามีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อทุ่มเทเอาใจใส่และเอาชนะกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ และความรู้สึกที่มีความชำนาญ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ มีการพัฒนาในระยะแรกของชีวิต โดยทั่วไปเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิต ไม่ได้หมายความว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตจะเป็นการวางรากฐานเพื่อการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำต่อไป

2. รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าในตนเอง (cognitive models of self-esteem)

รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความคิดพื้นฐานว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นขึ้นอยู่กับรูปแบบที่บุคคลใช้ในการประเมินคุณลักษณะของบุคคล โดยมีการประเมินบุคคลใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ความดึงดูดใจ (attractive) สติปัญญา (intelligence) บุคลิกภาพดี (well liked) และมีความเป็นนักกีฬา (athletic) ซึ่ง 3 รูปแบบนี้ได้แก่

2.1 รูปแบบการประเมินตนเองโดยทั่วไป เป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป จะแสดงผลรวมของวิธีการในการประเมินความสามารถและคุณลักษณะของบุคคล ในการตัดสินระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนที่ได้สามารถใช้นำมาได้ว่าบุคคลใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากัน

2.2 รูปแบบการประเมินตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม เป็นรูปแบบในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง โดยเป็นการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มของตน

2.3 รูปแบบการประเมินตนในปัจจุบันกับตนในอดีต เป็นรูปแบบในการประเมินการเห็นคุณค่าตนเองที่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างตนในปัจจุบันและตนในอดีต

ทั้ง 3 รูปแบบนี้ มีการให้ความสำคัญในการอ้างสาเหตุที่ต่างกัน กล่าวคือ มีรูปแบบในการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลหนึ่งกับบุคคลใน 3 กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันไปตามรูปแบบ

3. รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Sociological Models of Self-Esteem)

รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดพื้นฐานว่า การเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสังคม ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาได้รับการยอมรับจากสังคมและมีคุณค่าในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยปัจจัยทางสังคมจะแปรเปลี่ยนไปตามแต่ละสังคม เช่น ชื่อเสียง รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม (เช่น เพศ หรือการนับถือศาสนา เป็นต้น) การที่บุคคลได้รับการประเมินจากกลุ่มทางสังคมทางบวกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองทางลบ ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลขึ้นอยู่กับว่าเขาได้รับการเห็นคุณค่าและการปฏิบัติจากสังคมอย่างไร หรือเขามีพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคมหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวทำนายว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติหรือประสบความสำเร็จ

มากนัก้อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเขาได้รับความนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมหรือประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลนั้นก็จะมียกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกอับยศและเสื่อมเสียชื่อเสียง บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

หากพิจารณาทั้งความหมาย องค์ประกอบ ตลอดจนโครงสร้างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงตั้งข้อสังเกตว่าสังคมไทย เป็นสังคมที่ควรต้องหันมาส่งเสริม และพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ยังพบว่าส่วนใหญ่ในสังคมเรา พ่อแม่มักเปรียบเทียบลูกของตนเองกับลูกของเพื่อนบ้าน ครูยังเลือกที่รักมักที่ชังกับตามสถานภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้คนทั่วไปไม่เห็นคุณค่าของคนตามศักยภาพของแต่ละคน ซึ่งหากศึกษาแนวคิดเชิงมนุษยนิยมจะเห็นว่าแนวคิดของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) นั้น สอดคล้องกับแนวคิดเชิงมนุษยนิยม ชัยฤทธิ์ (2544) ได้กล่าวถึงมนุษยนิยมยึดถือและยกย่องศักดิ์ศรี และความเป็นตนเองของมนุษย์ (dignity and autonomy) ความเชื่อเบื้องต้นของมนุษยนิยมนั้นเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติเป็นคนดี หากเรานำความเชื่อนี้มาใช้มองนักเรียนอาชีวศึกษาบ้าง ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าเขาจะรู้สึกดีขึ้น มีค่าขึ้น ทำให้เขามีความคิด คิดถึงผู้อื่นมากขึ้น เรื่องอื่น ๆ จึงไม่ยากในการแก้ปัญหา เพราะความเชื่อของมนุษยนิยมนั้นสร้างและเติมเต็มความรู้สึกมีคุณค่าให้กับมนุษย์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราต้องการ

เมื่อพิจารณาในวงการการศึกษานักเรียนอาชีวจะเป็นภาพสะท้อนที่สภาพหนึ่งของสังคมไทยในการที่เราไม่สอนให้เด็กสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และคนในสังคมต่างก็ไม่ยอมรับเด็กอาชีวเหมือนนักเรียนอื่น ๆ มองว่านักเรียนอาชีวจะด้อยกว่าผู้ที่ศึกษาในสายสามัญทั่วไปจนเด็กไม่ได้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมทางลบออกมาในสังคม จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาทางแก้ไข และหาทางออกโดยเร็วที่สุด

แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการตรวจสอบเอกสาร มีนักวิชาการได้นำองค์ความรู้ในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองมาใช้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาทิ บุคลิกภาพ ความสำเร็จ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางที่สร้างสรรค์และมุ่งสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์และส่งผลดีต่อผู้ที่ต้องการจะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง เช่น

โปรแกรมการเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Self-Esteem Enhancement Programme)

Lawrence (2000) ได้สร้างโปรแกรมการเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Self Esteem Enhancement Programme) ขึ้นมาซึ่งน่าจะเป็นทางเลือกในการนำหลักการมาแก้ปัญหาการขาดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอาชีวะได้ ซึ่งสามารถสรุปโครงการดังกล่าวตามประเด็นที่พอสรุปโดยสังเขปได้ดังนี้

- ส่วนที่หนึ่ง การแนะนำโครงการเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเองกับนักเรียน
- ส่วนที่สอง การพัฒนาด้วยตนเอง และการยอมรับในตนเอง (self-acceptance)
- ส่วนที่สาม การมองไปในส่วนของภาษากาย
- ส่วนที่สี่ การเป็นคนที่มีการแสดงออกที่เหมาะสม
- ส่วนที่ห้า การรับมือกับความเครียด
- ส่วนที่หก การสร้างความเข้มแข็งในตน

ทัศนคติทางบวกของการมีคุณค่าในตนเองควรจะมีการเน้นย้ำ ส่งเสริมตลอดหลักสูตรนี้

ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองว่า จากการศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลได้พัฒนามีอย่างมีความสัมพันธ์กับชีวิตในเยาว์วัย มาตรวจสอบลักษณะของกระบวนการทางชีววิทยา การเรียนรู้และพุทธิปัญญา (Franken, 1998)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

ศิริรัตน์ (2526: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของหะฐะโยคะที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และประสิทธิภาพการทำงานของปอด พบว่า การฝึกหะฐะโยคะ ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

สุพัตรา (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการศึกษาการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยมีสมมติฐานว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโยคะจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลง กลุ่มตัวอย่าง

มีทั้งหมด 12 คน กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ สมุทรปราการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลอง จะได้รับการฝึกโยคะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลา การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่ม เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ การทดสอบด้วยค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะมีผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Berger and Owen (1992) ทำการศึกษาโดยจัดให้มีการฝึกโยคะควบคู่กับการออกกำลังกาย ที่ทำเป็นประจำ รายงานว่าผู้ที่ฝึกโยคะด้วยมีสภาวะอารมณ์ดีขึ้น

Cusumano (1992) ศึกษาผลของการฝึกโยคะและการผ่อนคลายแบบต่อเนื่องที่มีผลต่อ ร่างกายและจิตใจระยะสั้น และผลต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความรู้สึกที่ดีต่อ ตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงโปรแกรมพลศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน โตเกียว จำนวน 95 คน อายุระหว่าง 18-20 ปี โดยใช้แบบสอบถามของ Rosenberg จากการศึกษา พบว่า ในการฝึกโยคะและการผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง มีผลต่อความดันโลหิต และอัตราการเต้นของ หัวใจลดลง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น

Panjwani et al. (1996) ศึกษาผลของการฝึกสหัชชะ โยคะที่มีต่อการควบคุมอาการเป็นลม และการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในคนไข้โรคลมชัก โดยทำการทดลองกับคนไข้จำนวน 35 คน ที่ป่วยเป็นโรคลมชัก โดยได้แบ่งคนไข้เป็น 3 กลุ่มโดยกลุ่มหนึ่ง 10 คน ฝึกสหัชชะ โยคะเป็นเวลา 10 เดือน พบว่า การฝึกสมาธิแบบสหัชชะ โยคะสามารถลดอาการเป็นลมและทำให้คลื่นสมอง เปลี่ยน

Telles and Naveen (1997) ศึกษาการนำโยคะมาช่วยปรับนิสัย พบว่าโยคะสามารถฟื้นฟู ความสภาวะทางจิตใจ การฝึกสมาธิช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจและช่วยลดความวิตกกังวล กล่าวคือ กลุ่มทดลองสามารถลดระดับความวิตกกังวลอย่างผิดปกติลงได้เมื่อฝึกโยคะไปสามสัปดาห์

Mandlik and Varkhede (1999) ที่ทำการศึกษาผลของการผ่อนคลาย 5 นาที, ฝึกปรายามะ 5 นาที, ภาวนาโอมการ์ 30 นาที และสวดมนต์ 5 นาที พบว่ามีผลต่อสมาธิ ความจำ และระดับความ อ่อนล้า

Mandlik and Jain (1999) ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกโยคะนิทราที่มีต่อคลื่นสมอง โดยทำการทดลองอาสาสมัครจำนวน 20 คน โดยให้ฝึกโยคะนิทราทุกวันเป็นเวลาหนึ่งเดือน พบว่าเกิดคลื่นอัลฟาในสมองขณะที่ร่างกายพักผ่อน

Heather et al. (2000) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะ การเดินแอโรบิก และการยกน้ำหนักที่มีผลต่ออารมณ์ โดยทำการศึกษากับนักเรียนระดับมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 266 คน ว่ากิจกรรมใดมีผลต่ออารมณ์ โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกฝึกโยคะ กลุ่มสองฝึกแอโรบิก และกลุ่มที่สามฝึกยกน้ำหนัก ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มที่ฝึกโยคะ และกลุ่มที่เดินแอโรบิก มีอารมณ์ที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ฝึกยกน้ำหนัก มากไปกว่านั้น โดยเฉพาะกลุ่มที่ฝึกโยคะพบว่ามีอารมณ์ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกแอโรบิกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

Ruab (2002) ศึกษาผลของการฝึกหฐะโยคะที่มีต่อทางร่างกายและจิตใจ พบว่าหฐะโยคะสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีความยืดหยุ่น และยังช่วยควบคุมความดันโลหิต การหายใจ ความร้อนในร่างกาย และเบตาบอลิซึม

Davies (2002) ศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดด้วยการฝึกโยคะ เพื่อจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยผ่านการฝึกโยคะและสมาธิ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างมีนัยสำคัญ

Slovacek et al. (2003) ที่ศึกษาโปรแกรมการฝึกโยคะในโรงเรียนแห่งหนึ่งกับนักเรียนจำนวน 405 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโยคะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อนักเรียนทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนเพิ่มขึ้น 20 % ในนักเรียนที่มีความรู้สึกที่ดีกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า การเข้าร่วมฝึกโยคะของนักเรียนช่วยให้นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยดีขึ้น เกรดเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมฝึกโยคะ ($r=.399, p<.01$) นอกจากนี้ยังพบว่า การเข้าร่วมฝึกโยคะของนักเรียนช่วยให้นักเรียนกลุ่มนี้มีสุขภาพกายที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Koller (2004) โดยศึกษาความแตกต่างผลของผู้ใหญ่ที่ฝึกโยคะในโปรแกรมฝึกรายสัปดาห์ กับผู้ที่ไม่ได้ฝึกโยคะ เมื่อวัดสภาวะอารมณ์และการรับมือกับความเครียดในช่วง 1-15 สัปดาห์

Sahelian (2004) ทำการศึกษาผลของการฝึกหายใจแบบปราณายามะที่มีต่อระบบแอนตี้ ออกซิเจนในร่างกาย พบว่า การฝึกปราณายามะไม่เพียงแต่สามารถผ่อนคลายความเครียดเท่านั้น แต่ยังทำให้ระบบแอนตี้ ออกซิเจนที่ทำงานดีขึ้นอีกด้วย

Harinath (2004) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกหฐะโยคะและการฝึกสมาธิมีผลต่อการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของ ซึ่งทำการทดลองกับอาสาสมัครชายที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 25-35 ปี แบ่งเป็นกลุ่มละ 15 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุม โดยให้ฝึกร่างกายให้ยืดหยุ่น 40 นาที และวิ่งเหยาะ ๆ อีก 20 นาที ในช่วงเช้า และเล่นเกมอีก 60 นาทีในระหว่างวันเป็นเวลา 3 เดือน กับอีกกลุ่มหนึ่งให้ฝึกโยคะอาสนะตามที่กำหนดในการทดลองเป็นเวลา 45 นาที ในช่วงเช้า และในตอนเย็นให้ฝึกโยคะอาสนะท่าต่าง ๆ อีก 15 นาที ฝึกหายใจแบบปราณายามะอีก 15 นาที และฝึกสมาธิเป็นเวลา 30 นาที ปฏิบัติเช่นนี้ทุกวันเป็นเวลา 3 เดือน มีการวัดความดันโลหิต อัตราการหายใจ ความจุปอด ก่อนและหลังการทดลอง นอกจากนี้ตรวจสอบระดับเมลาโทนิระหว่างระหว่างการทดลอง พบว่ากลุ่มที่ปฏิบัติโยคะอาสนะเป็นเวลา 3 เดือนมีผลการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะอาสนะมีระดับเมลาโทนิสูงขึ้น ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกโยคะอาสนะรู้สึกดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

วีรวัดน์ (2542: 112-119) ได้สร้างแบบประเมิน “อีคิว 99” มีข้อคำถามจำนวน 90 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 217 คน พบว่า 1) เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ 2) สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 3) ผลการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 5) อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

สุรภิ (2543) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพรหมมาตาวิทยา จังหวัดระยอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สวนีย์ (2543) ศึกษาพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วยตัวแปรแฝง 6 ตัวแปร ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ เพศ บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารภายในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ผลทางสถิติแสดงว่า ตัวแปรทั้งหมดในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 94 ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ บุคลิกภาพของนักเรียน การสนับสนุนทางสังคม การสื่อสารภายในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู ตามลำดับ

เจษฎา (2544) ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสรา (2544) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านจิตใจตนเองตั้งแต่ T 45 ลงมา จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านจิตใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุไร (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,826 คน ผลการวิจัยสรุปโดยสังเขปพบว่า โครงสร้างเขาวนอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน คือ การรู้จักตนเอง การจัดการอารมณ์ การมีแรงจูงใจที่ดี การตระหนักรู้สังคม และการมีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีการสร้างแบบวัดเขาวนอารมณ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 66 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .8532

ไพบูลย์ (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันทน์ภัส (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี พบว่า 1) สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 6 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ ความพอใจชีวิต และความสุขทางใจที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 2) สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 3) สมรรถภาพทางกายด้านส่วนประกอบของร่างกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 2 ด้าน คือ ความพอใจชีวิต และความสงบสุขทางใจที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ปิยะวรรณ (2547) ศึกษาการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยทดสอบผลการใช้รูปแบบดังกล่าวกับเยาวชนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนวัยรุ่นช่วงอายุ ระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งเป็นเยาวชนที่ได้มาจากการรับสมัครจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน พบว่า หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Sutarso et al. (1996) ทำการศึกษาเรื่องผลกระทบของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์กับนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 138 คน ตัวแปรอิสระคือ เพศ และเกรดเฉลี่ย ตัวแปรตามคือความฉลาดทางอารมณ์ (ประกอบด้วยความรู้จักตนเอง ความมีเมตตา กรุณา และการปรับตัว) และนำมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณ พบว่าเพศหญิงมีคะแนนในการรู้จักตนเอง และความมีเมตตา สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับด้านการปรับตัวพบว่าทั้งเพศชาย

และหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่างกัน ส่วนเกรดเฉลี่ยไม่มีผลต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

King (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเป็นผู้นำทางการศึกษา กับนักศึกษาหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นนักบริหารการศึกษาจำนวน 39 คน และผู้บริหารทางการศึกษาจำนวน 34 คน การศึกษาครั้งนี้พบว่า 1) กลุ่มที่เป็นผู้บริหารมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นนักบริหารการศึกษา 2) เพศมีผลต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยที่เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชาย 3) อายุมีผลต่อคะแนนในด้านการจัดการอารมณ์ พบว่ากลุ่มที่อายุน้อยกว่า 40 ปี มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุมากกว่า 40 ปี อย่างมีนัยสำคัญ 4) ประสบการณ์ของการเป็นผู้นำมีผลต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 5) พื้นฐานการศึกษาไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วีระเทพ (2538) ที่ศึกษาในเรื่องผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยศึกษากับสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 16 คน พบว่า ภายหลังการฝึกคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ฝึกเพิ่มขึ้นทุกคน

Wetzel (1978) ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษา ที่รายงานว่ากลุ่มทดลองทั้งหมด 10 คน ทุกคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีทั้งในชีวิตครอบครัวและอาชีพการงาน สามารถแสดงความรู้สึกโกรธ สามารถปฏิเสธคำขอร้อง สามารถเริ่มต้นการสนทนากับผู้อื่นได้ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

Rani and Rao (1992) ศึกษาผลของการฝึกโยคะมีผลต่ออัตมโนทัศน์ของผู้เข้าฝึกโยคะ ในการทดลองครั้งนี้มีนักเรียนหญิงอาสาสมัครจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกโยคะ และกลุ่มที่ฝึกกายบริหาร พบว่าทั้งการฝึกโยคะและการทำกายบริหารของนักเรียนทั้งสองกลุ่มสนับสนุนสมมติฐานที่ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตทางบวกโดยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ทางกาย ซึ่งแสดงผลเหมือนกันทั้งนักเรียนกลุ่มที่ฝึกโยคะและกลุ่มที่ออกกำลังกาย

Benson et al. (1994) ศึกษาการเพิ่มขึ้นของบุคลิกภาพทางบวกด้วยหลักสูตรการตอบสนองต่อการผ่อนคลายของนักเรียนระดับมัธยม โดยให้นักเรียนฝึกวิธีการผ่อนคลายที่นำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การตอบสนองต่อการผ่อนคลายสัมพันธ์กับความรู้สึกทางบวกที่มีต่อความสงบ พบว่า นักเรียนที่เข้าฝึกวิธีการผ่อนคลายมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้สามารถกล่าวได้ว่าเป็นความเชื่อมโยงกันกับระดับของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมอำนาจภายในตนเองที่สูงขึ้น

Slovacek et al. (2003) ที่ศึกษาโปรแกรมการฝึกโยคะในโรงเรียนแห่งหนึ่งกับนักเรียนจำนวน 405 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโยคะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อนักเรียนทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนเพิ่มขึ้น 20 % ในนักเรียนที่มีความรู้สึกที่ดีกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Bailey (2004) ศึกษาการพูดกับตัวเองซ้ำ ๆ ในทางบวกมีอิทธิพลต่อคะแนนความเศร้า หดหู่ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าคะแนนการประเมินความรู้สึกเศร้าหดหู่ลดลง และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

Sullivan (2004) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา สภาวะสมดุลทางจิตใจ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการป่วยทางจิตของเด็กวัยรุ่นพบว่า สภาวะสมดุลทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 3

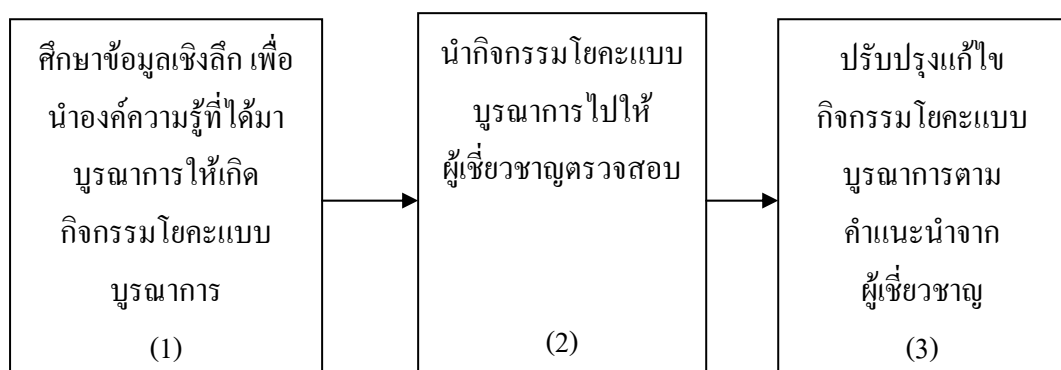
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ผู้วิจัยมุ่งพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอาชีวศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการของนักเรียนของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ออกเป็น 2 ระยะ คือ การพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ และ ทดลองใช้กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และ กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ไว้ดังภาพที่ 1

ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

จากภาพที่ 1 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) หลังจากให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้

กับประชากรที่ศึกษาโดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ one-group pretest-posttest design (Campbel and Stanley, 1963) ซึ่งจัดเป็นการวิจัยประเภทการทดลองขั้นต้น ที่เรียกว่า pre-experimental design (บุญธรรม, 2546) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลทั้งก่อนและหลังการทดลอง

O1 X O2

ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร และเพื่อนของประชากรที่ศึกษา เพื่อเปรียบเทียบถึงความแตกต่าง เปลี่ยนแปลงของประชากรที่สังเกตได้ภายหลังการทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 เป็นนักเรียนปวช.ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพ บางไทร อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2547 ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) จำนวน 56 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 ประกอบด้วย

1. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) เพื่อความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ประกอบไปด้วย กิจกรรม 4 กลุ่มหลัก คือ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใจสำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1.1 กลุ่มกิจกรรมโยคะ ประกอบไปด้วย

1.1.1 การฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต

- ก. ท่าต้นไม้
- ข. ท่าพระจันทร์
- ค. ท่าสามเหลี่ยม
- ง. ท่าเก้าอี้
- จ. ท่ายืดเหยียดหลัง
- ฉ. ท่าคนไถ
- ช. ท่างู
- ซ. ท่ากระต่าย
- ณ. ท่าศพ

1.1.2 การฝึกหายใจ เพื่อฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันขณะ และความสงบทางใจ

- ก. กิจกรรมลมหายใจเพื่อชีวิต
- ข. กิจกรรมฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ
- ค. กิจกรรมฝึกหายใจโดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม
- ง. กิจกรรมฝึกหายใจแบบสลับรูจมูก
- จ. กิจกรรมฝึกหายใจแบบสี่ตะลี

1.1.3 หลัก ษมะ นิษมะ เพื่อการพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

1.1.4 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ

- ก. เกมยืนขาเดียว
- ข. เกมยืดเหยียดยืดหยุ่น
- ค. กายบริหารเพื่อเพิ่มพลัง

1.2 กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

- 1.2.1 กิจกรรมทำความรู้จัก
- 1.2.2 กิจกรรมชีวิตที่ยืดหยุ่น
- 1.2.3 กิจกรรมปลูกต้นไม้
- 1.2.4 กิจกรรมวันนี้คืออะไร
- 1.2.5 กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข
- 1.2.6 กิจกรรมชมภาพยนตร์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.2.7 กิจกรรมถ้านั่นเป็นเก้าอี้
- 1.2.8 กิจกรรมจิตใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
- 1.2.9 กิจกรรมเป้าหมายในชีวิต
- 1.2.10 กิจกรรมจงใจไปสู่เป้าหมาย
- 1.2.11 กิจกรรมแฉ่คิดจากเมล็ดกาแฟ
- 1.2.12 กิจกรรมชีวิตผู้ที่ประสบความสำเร็จ
- 1.2.13 กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย
- 1.2.14 กิจกรรมรู้สึกละอายใจในวันนี้
- 1.1.15 กิจกรรมตะกร้ามันฝรั่ง
- 1.1.16 กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น
- 1.1.17 กิจกรรมพัฒนาการตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องลา
- 1.1.18 กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะ
- 1.1.19 กิจกรรมถ้านั่งอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอ

1.3 กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1.3.1 กิจกรรมข้อดีของฉัน
- 1.3.2 กิจกรรมภาพอะไรเอ๋ย
- 1.3.3 กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข
- 1.3.4 กิจกรรมฉันชม เธอชม
- 1.3.5 กิจกรรมข้อดีของเรา
- 1.3.6 กิจกรรมช่องความคิด
- 1.3.7 กิจกรรมความสำเร็จรายวัน

1.3.8 กิจกรรมสิ่งที่ฉันภูมิใจในตัวฉัน

1.3.9 กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร

1.3.10 กิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม

1.4 กิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1.4.1 กิจกรรมปฏิญาณตน

1.4.2 กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพ

โดยในแต่ละวันนั้น ผู้วิจัยจัดให้มีกิจกรรมปฏิญาณตนก่อนการทำกิจกรรมใด ๆ และเมื่อนักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะ ฝึกการหายใจ จนร่างกายผ่อนคลาย และจิตใจสงบ ตลอดจนได้แก้มือคิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในแต่ละวัน ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพเพื่อใส่ข้อมูลอันเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการแบบ 21 วัน ทั้งนี้ การใส่ข้อมูลดี ๆ ติดต่อกันลงสู่จิตใต้สำนึกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคนได้ (เกียรติวรรณ, 2542)

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) เป็นแบบประเมินที่ได้สร้างขึ้นสำหรับให้ประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง มีจำนวน 52 ข้อ

3. แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่พัฒนามาจาก Rosenberg (1965) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาตามกระบวนการสร้างแบบวัดมาตรฐาน ดังนี้

3.1 ความเชื่อมั่น (reliability) เป็นดัชนีวัดความสอดคล้องภายในของแบบวัดชุดนี้ (internal consistency) โดยใช้สูตร Alpha Cronbach มีค่าเท่ากับ 0.80

3.2 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ดังรายนามในภาคผนวก ข ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด

4. อนุทิน เป็นการบันทึกของผู้เรียนที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ผู้วิจัยให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

5. แบบสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร ผู้วิจัยให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

6. แบบสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

7. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ผู้วิจัยให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (triangulation methods) (Cohen et al., 2000: 112-113) เพื่อตรวจสอบยืนยันความเที่ยงตรงของข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เกณฑ์ที่เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และเกณฑ์ของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg, 1965) ดังเกณฑ์ที่แสดงไว้ในภาคผนวก ข

2. เก็บข้อมูลภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมจากอนุทินของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ การสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้าหมวดกิจกรรมเสริมหลักสูตร แบบสัมภาษณ์เพื่อนของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ จำนวนห้องเรียนละ 5 คน และแบบแสดงความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ จำนวน 56 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1

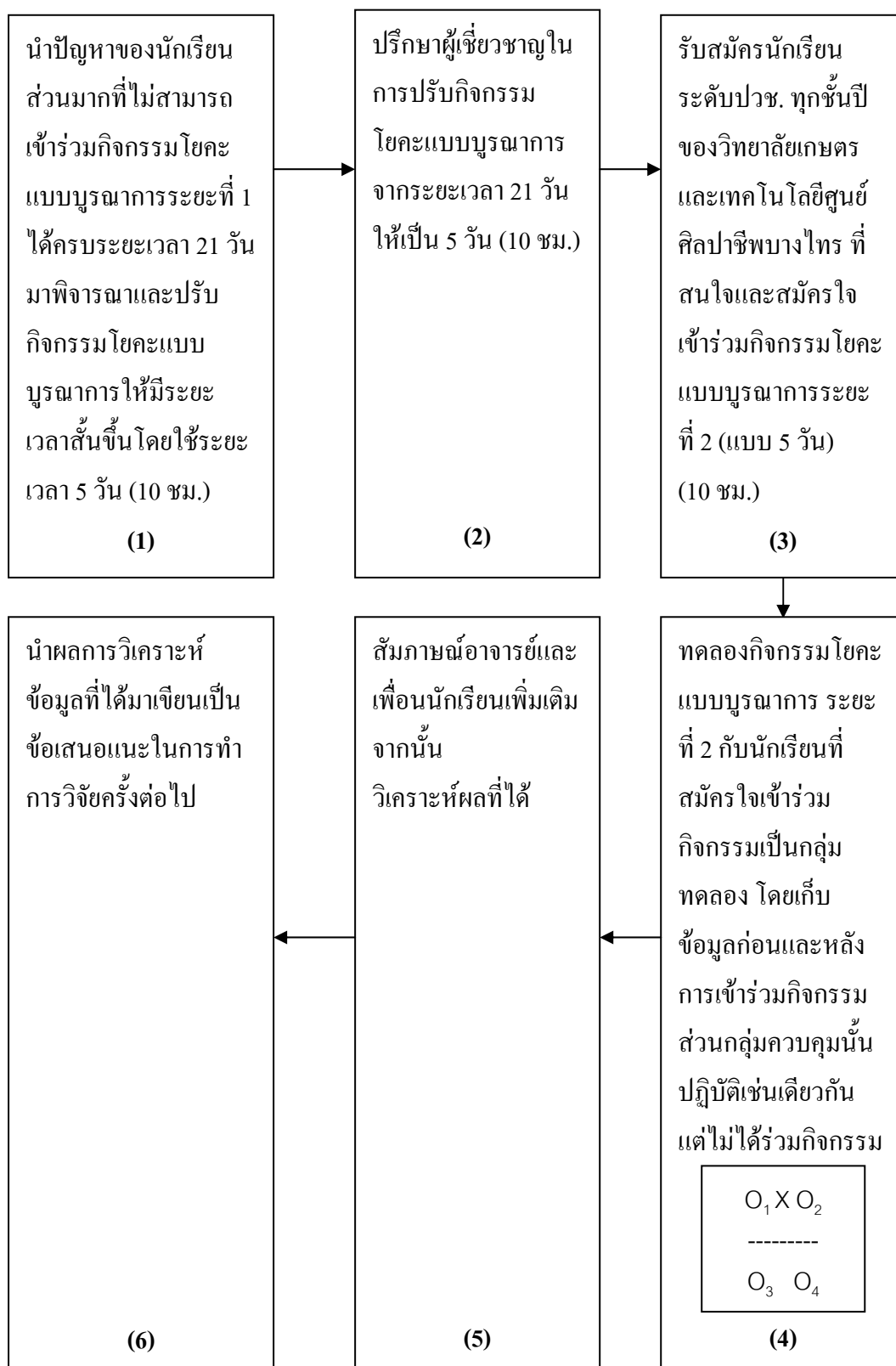
การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ข้อมูลพื้นฐาน

2. เปรียบเทียบระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมาประกอบการอธิบายผลการวิจัย

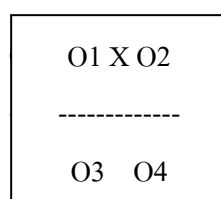
กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ไว้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

จากภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 ในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) (Campbel and Stanley, 1963) โดยใช้รูปแบบที่มีสองกลุ่มแตกต่างกัน (non-equivalent control group design) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง



ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร และเพื่อนของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ เพื่อเปรียบเทียบถึงความเปลี่ยนแปลงของประชากรที่สังเกตได้ภายหลังการทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 **(กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน))**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 คือ นักเรียน ปวช. ปีที่ 1 2 และ 3 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2547 วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยาที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 42 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 42 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

1. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยกิจกรรมชุดนี้ประกอบไปด้วยกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ปรากฏในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543)

3. แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่พัฒนามาจาก Rosenberg (1965) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาตามกระบวนการสร้างแบบวัดมาตรฐาน ดังนี้

3.1 ความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นดัชนีวัดความสอดคล้องภายในของแบบประเมินชุดนี้ (internal consistency) โดยใช้สูตร Alpha Cronbach มีค่าเท่ากับ 0.80

3.2 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตั้งรายนามในภาคผนวก ข ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมิน

4. อนุทิน เป็นการบันทึกของผู้เรียนที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ให้คณะกรรมการกำกับดูแลวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นผู้ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

5. แบบสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร ผู้วิจัยได้ให้คณะกรรมการกำกับดูแลวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

6. แบบสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนของประชากรที่ศึกษา ผู้วิจัยได้ให้คณะกรรมการกำกับดูแลวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

7. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ให้คณะกรรมการกำกับดูแลวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยระยะที่ 2

ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (triangulation methods) (Cohen et al., 2000: 112-113) เพื่อตรวจสอบยืนยันข้อมูลซึ่งกันและกัน ทั้งสองระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มาวิเคราะห์ดังเกณฑ์ที่ปรากฏในภาคผนวก ข

2. เก็บข้อมูลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจาก อนุทินของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ การสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร แบบสัมภาษณ์เพื่อนของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ จำนวนห้องเรียนละ 5 คน และแบบแสดงความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ จำนวน 42 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ข้อมูลพื้นฐาน
2. เปรียบเทียบระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ข้อมูลที่ได้ภายหลังร่วมกิจกรรมมาประกอบการอธิบายผลการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอผล โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 รูปแบบของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

1. รูปแบบกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
2. รูปแบบกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์จากผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วย

1. ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
2. ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ตอนที่ 1 รูปแบบของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการที่ได้จากการพัฒนาจากการศึกษาครั้งนี้

1. รูปแบบกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

การพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) เริ่มต้นด้วยการตรวจเอกสาร โดยนำองค์ความรู้ของหลักโยคะศาสตร์ ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง นำมาจัดเป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยการพัฒนาชุดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการขึ้นมานั้นอยู่ภายใต้ความเห็นชอบ และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และคณะกรรมการกำกับดูแลวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มกิจกรรมออกเป็น 4 กลุ่มหลัก คือ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1.1 กลุ่มกิจกรรมโยคะ ประกอบไปด้วย

1.1.1 การฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต ประกอบไปด้วยการฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า คือ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย ท่าศพ

การฝึกโยคะอาสนะในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นั้น มีการเริ่มฝึกท่าแรกในวันที่สอง โดยเริ่มสอนโยคะอาสนะวันละ 1 ท่า ในแต่ละวันจะทบทวนท่าเก่า พร้อมกับสอนท่าใหม่ ดังนั้น ในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการในวันที่เก้า เป็นต้นไป นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ฝึกโยคะอาสนะครบ 9 ท่า และจะฝึกครบ 9 ท่านี้ไปจนครบ 21 วัน

1.1.2 การฝึกหายใจ เพื่อฝึกสมาธิและสติ ฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ และ ความสงบทางใจ ประกอบด้วย กิจกรรมลมหายใจเพื่อชีวิต กิจกรรมฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ กิจกรรมฝึกหายใจโดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม กิจกรรมฝึกหายใจแบบสลับรูจมูก และกิจกรรมฝึกหายใจแบบสี่ตะลี

1.1.3 หลักยะมะ นิยามะ เพื่อพัฒนาศีลธรรม จริยธรรม ตลอดจนพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

1.1.4 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ ประกอบด้วย เกมยีนขาเดียว เกมยืดเหยียดยืดหยุ่น กายบริหารเพื่อเพิ่มพลัง

1.2 กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมชีวิตที่ยืดหยุ่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรมวันนี้คืออะไร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมชมภาพยนตร์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมถ้านฉันเป็นเก้าอี้ กิจกรรมดีใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมงูใจไปสู่เป้าหมาย กิจกรรมแฉคิดจากเมื่อดกาแฟ กิจกรรมชีวิตผู้ที่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมรู้สึกร้อยอย่างไรในวันนี้ กิจกรรมตะกร้ามันฝรั่ง กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมพัฒนาการตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องเล่า กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะ กิจกรรมถ้านฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอ

1.3 กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมข้อดีของฉัน กิจกรรมภาพอะไรเอ่ย กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมฉันชมเธอชม กิจกรรมข้อดีของเพื่อนเรา กิจกรรมของความคิดดี กิจกรรมความสำเร็จรายวัน กิจกรรมสิ่งที่ฉันภูมิใจในตัวฉัน กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร กิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม

1.4 กิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
ประกอบด้วย กิจกรรมปฏิญาณตน กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพ

กิจกรรมทั้ง 4 กลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะนำมาใช้โดยในแต่ละวันจะกำหนดวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งนี้เพื่อมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะเวลา 21 วัน ดังรายละเอียดในเอกสารภาคผนวก ข แผนกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

2. รูปแบบกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

การพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เริ่มต้นด้วยผลที่ได้จากการนำกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ไปใช้แล้วพบว่า ระยะเวลา 21 วันติดต่อกัน ไม่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ เนื่องจากนักเรียนมีภารกิจหลายอย่างที่ต้องรับผิดชอบ จึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ภายใต้อาณัติเห็นชอบ และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และคณะกรรมการกำกับดูแลวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มกิจกรรมออกเป็น 4 กลุ่มหลัก คือ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใต้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรมชุดเดิมทั้งหมด แต่นำมาปรับให้เหมาะสมกับระยะเวลา 5 วัน ดังนี้

2.1 กลุ่มกิจกรรมโยคะ ประกอบไปด้วย

2.1.1 การฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต ประกอบไปด้วยการฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า คือ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย ท่าศพ

การฝึกโยคะอาสนะในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
 นั้น จะเริ่มต้นฝึกในวันแรกจำนวน 3 ท่า ในวันที่สองทบทวนท่าที่ได้สอนไปพร้อมสอนท่าใหม่
 อีก 3 ท่า ในวันที่สามทบทวนท่าที่ได้สอนไปทั้งหมด และสอนท่าใหม่อีก 3 ท่า ในวันที่ 4 และ ห้า
 เป็นวันที่นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะครบทั้ง 9 ท่า

2.1.2 การฝึกหายใจ เพื่อฝึกสมาธิและสติ ฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ และความ
 สงบทางใจ ประกอบด้วย กิจกรรมลมหายใจเพื่อชีวิต กิจกรรมฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ
 กิจกรรมฝึกหายใจโดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม กิจกรรมฝึกหายใจแบบสลับรูจมูก และกิจกรรม
 ฝึกหายใจแบบสี่ตะลี

2.1.3 หลักยะมะ นิยามะ เพื่อพัฒนาศีลธรรม จริยธรรม ตลอดจนพัฒนา
 ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

2.1.4 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ
 ประกอบด้วย เกมยืนขาเดียว เกมยืดเหยียดยืดหยุ่น กายบริหารเพื่อเพิ่มพลัง

2.2 กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย กิจกรรมทำความรู้จัก
 กิจกรรมชีวิตที่ยืดหยุ่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรมวันนี้คืออะไร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข
 กิจกรรมชมภาพยนตร์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมถ้ำฉันเป็นแก้ว กิจกรรมดีใจ
 ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมจูงใจไปสู่เป้าหมาย กิจกรรมแฉ่คิดจากเมล็ด
 กาแฟ กิจกรรมชีวิตผู้ที่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมรู้สึกอย่างไร
 ในวันนี้ กิจกรรมตะกร้ามันฝรั่ง กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมพัฒนาการ
 ตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องลา กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะ กิจกรรม
 ถ้ำฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอ

2.3 กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมข้อดีของฉัน
 กิจกรรมภาพอะไรเอ่ย กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมฉันชม เธอชม กิจกรรมข้อดีของ
 เพื่อนเรา กิจกรรมของความคิด กิจกรรมความสำเร็จรายวัน กิจกรรมสิ่งที่ฉันภูมิใจในตัวฉัน
 กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร กิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม

2.4 กิจกรรมเพื่อใส่ข้อมูลลงสู่จิตใจสำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

ประกอบด้วย กิจกรรมปฎิญาณตน กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในทำศพ

กิจกรรมทั้ง 4 กลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะนำมาใช้โดยในแต่ละวันจะกำหนดวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งนี้เพื่อมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะเวลา 5 วัน ดังรายละเอียดในเอกสารภาคผนวก ข แผนกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการทั้งสองระยะมีความแตกต่างกันดังสรุปในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปความแตกต่างระหว่างกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

รายการ	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
จำนวนวันและชั่วโมง	21 วันติดต่อกัน (21 ชั่วโมง)	5 วันติดต่อกัน(10 ชั่วโมง)
การเข้าร่วม	วันละ 1 ชม.	วันละ 2 ชม.
กิจกรรมบนพื้นฐานความสมัครใจ	มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) จำนวน 56 คน โดยมีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครบ 21 วัน เพียง 3 คน และไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้จนครบ 21 วัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มตามความสมัครใจ คือ กลุ่ม 18 วัน, กลุ่ม 10 วัน และกลุ่ม 5 วัน	นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 42 คน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและครบทั้ง 5 วัน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
กิจกรรมโยคะ	<u>การฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า</u> โดยให้นักเรียนเรียนรู้ท่าใหม่วันละท่า และฝึกทบทวนท่าเก่าที่สอนไปแล้วทุกวัน โดยมีการฝึกศพอาสนะเป็นกิจกรรมสุดท้ายทุกวัน เมื่อฝึกไปได้ 9 วัน นักเรียนจะเริ่มฝึกครบทั้ง 9 ท่า และฝึก โยคะอาสนะทั้ง 9 ท่านี้ ไปจนครบ 21 วัน (รวมระยะเวลาในการฝึกโยคะอาสนะ 105 นาที) <u>การฝึกหายใจ</u> นักเรียนจะได้เริ่มฝึกหายใจในวันที่ 10 (รวมระยะเวลา 108 นาที) <u>หลักยะมะ นิยามะ</u> มีอธิบายในการเข้าร่วมกิจกรรมในวันที่ 20 (รวมระยะเวลา 14 นาที) <u>กิจกรรมการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ</u> เกมยืนขาเดียว เกมยืดเหยียดยืดหยุ่น ภายบริหารเพื่อเพิ่มพลัง (รวมระยะเวลา 22 นาที)	<u>การฝึกโยคะอาสนะ 9 ท่า</u> โดยให้นักเรียนได้ฝึกวันละ 3 ท่า และฝึกทบทวนท่าเก่าที่สอนไป โดยมีการฝึกศพอาสนะเป็นกิจกรรมสุดท้ายทุกวัน เมื่อร่วมกิจกรรมไป 3 วัน นักเรียนจะได้ฝึกครบทั้ง 9 ท่า และฝึกโยคะอาสนะทั้ง 9 ท่านี้ไปจนครบ 5 วัน (รวมระยะเวลาในการฝึกโยคะอาสนะ 150 นาที) <u>การฝึกหายใจ</u> นักเรียนจะได้เริ่มฝึกหายใจตั้งแต่วันแรก (รวมระยะเวลา 78 นาที) <u>หลักยะมะ นิยามะ</u> มีอธิบายในการเข้าร่วมกิจกรรมในวันสุดท้าย (รวมระยะเวลา 15 นาที) <u>กิจกรรมการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ</u> เกมยืนขาเดียว เกมยืดเหยียดยืดหยุ่น ภายบริหารเพื่อเพิ่มพลัง (รวมระยะเวลา 12 นาที)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
กิจกรรมการ พัฒนาความ ฉลาดทาง อารมณ์	กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมชีวิตที่ ยืดหยุ่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรม วันนี้คืออะไร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มี ความสุข กิจกรรมชมภาพยนตร์เพื่อ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมถ้านั้นเป็นแก้อ้อ กิจกรรมจิตใจที่ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมเป้าหมายใน ชีวิต กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมรู้สึกละอายใจในวันนี้ กิจกรรม ตะกร้ามันฝรั่ง กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมพัฒนาการ ตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องลา กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่าและแกะ กิจกรรมถ้านั้นอยู่ใน สถานการณ์เดียวกับเธอ <u>หมายเหตุ</u> มีการทำกิจกรรมซ้ำ *กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร ซ้ำ 5 ครั้ง (รวมเวลา 39 นาที) *กิจกรรมรู้สึกละอายใจในวันนี้ ซ้ำ 3 ครั้ง (รวมเวลา 15 นาที)	กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมชีวิตที่ ยืดหยุ่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรม วันนี้คืออะไร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มี ความสุข กิจกรรมชมภาพยนตร์เพื่อ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมถ้านั้นเป็นแก้อ้อ กิจกรรมจิตใจที่ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมเป้าหมายใน ชีวิต กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมรู้สึกละอายใจในวันนี้ กิจกรรม ตะกร้ามันฝรั่ง กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมพัฒนาการ ตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องลา กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่าและแกะ กิจกรรมถ้านั้นอยู่ใน สถานการณ์เดียวกับเธอ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)	กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
กิจกรรมพัฒนา ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง	กิจกรรมข้อดีของฉัน กิจกรรมข้อดีของ ฉัน กิจกรรมภาพอะไรเอ๋ย กิจกรรมฉัน เป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมฉันชม เธอชม กิจกรรมข้อดีของเรา กิจกรรมของความคิด กิจกรรม ความสำเร็จรายวัน กิจกรรมสิ่งที่ฉัน ภูมิใจในตัวฉัน กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร กิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม	กิจกรรมข้อดีของฉัน กิจกรรมข้อดีของ ฉัน กิจกรรมภาพอะไรเอ๋ย กิจกรรมฉัน เป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมฉันชม เธอชม กิจกรรมข้อดีของเรา กิจกรรมของความคิด กิจกรรม ความสำเร็จรายวัน กิจกรรมสิ่งที่ฉัน ภูมิใจในตัวฉัน กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร กิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม
	<u>หมายเหตุ</u> มีกิจกรรมที่ทำซ้ำ ดังนี้ *กิจกรรมของความคิด ซ้ำ 10 ครั้ง (รวมเวลา 55 นาที)	<u>หมายเหตุ</u> มีกิจกรรมที่ทำซ้ำ ดังนี้ *กิจกรรมของความคิด ซ้ำ 4 ครั้ง (รวมเวลา 60 นาที)
	*กิจกรรมความสำเร็จรายวัน ซ้ำ 2 ครั้ง (รวมเวลา 20 นาที)	*กิจกรรมวันนี้มีดีอะไร ซ้ำ 3 ครั้ง (รวมเวลา 24 นาที)
กิจกรรมเพื่อใส่ ข้อมูลลงสู่จิต ใต้สำนึกของ นักเรียนที่เข้า ร่วมกิจกรรม	กิจกรรมปฏิญาณตน กิจกรรมเพื่อการ ผ่อนคลายในท่าศพ โดยให้ปฏิบัติทุกวัน โดยกิจกรรม ปฏิญาณตนปฏิบัติเป็นกิจกรรมแรก ส่วนกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายใน ท่าศพปฏิบัติเป็นกิจกรรมสุดท้ายของ ทุกวัน (รวมระยะเวลากิจกรรมละ 105 นาที)	กิจกรรมปฏิญาณตน กิจกรรมเพื่อการ ผ่อนคลายในท่าศพ โดยให้ปฏิบัติทุกวัน โดยกิจกรรม ปฏิญาณตนปฏิบัติเป็นกิจกรรมแรก ส่วนกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายใน ท่าศพปฏิบัติเป็นกิจกรรมสุดท้ายของ ทุกวัน (รวมระยะเวลากิจกรรมละ 25 นาที)

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์จากผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วย

1. ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

1.1 จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

1.2 ผลในภาพรวมของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง โดยรายงานผลตามกลุ่มที่แบ่งตามจำนวนวันที่นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

1.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ตามองค์ประกอบดี เก่ง สุข และตามรายด้านทั้ง 9 ด้านของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรายงานผลตามกลุ่มที่แบ่งตามจำนวนวันที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการด้วยความสมัครใจ

1.4 ข้อสรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 เพื่อนำผลมาปรับปรุงเป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2

1.5 ข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

2. ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

2.1 จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

2.2 ผลในภาพรวมของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง โดยรายงานผลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ตามองค์ประกอบดี เก่ง สุข และตามรายด้านทั้ง 9 ด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2

2.4 ข้อสรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

2.5 ข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

ภายใต้พื้นฐานความสมัครใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ทำให้ผู้วิจัยจัดนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามผลที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน และ กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมไม่ครบ 21 วัน ตามกำหนด (ขาดหายไประหว่างดำเนินกิจกรรมบนพื้นฐานของความสมัครใจของนักเรียนเอง) พบว่า มีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 56 คน โดยเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 30 คน และนักเรียนชายจำนวน 26 คน และด้วยพื้นฐานความสมัครใจในการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลแบ่งกลุ่มตามจำนวนวันที่นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 โดยเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน และกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ (ขาดหายไประหว่างดำเนินกิจกรรมบนพื้นฐานของความสมัครใจของนักเรียนเอง) ดังนี้

1. กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมครบตามกำหนด 21 วัน
2. กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามกำหนด 21 วัน
 - 2.1 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 18 วัน
 - 2.2 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 10 วัน
 - 2.3 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน

จากการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) โดยสมัครใจ พบว่ามีกลุ่มนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 10 วันเป็นจำนวนมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง มี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 อันดับสอง ได้แก่กลุ่มนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 5 วัน มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 อันดับสามได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 18 วัน มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 และ กลุ่มนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมครบ 21 วัน มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.36 รายละเอียดของแต่ละกลุ่มที่สมัครใจมีดังต่อไปนี้

1. กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน

เป็นกลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้ครบทั้ง 21 วัน ตามที่ระยะเวลาที่ระบุไว้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.36 โดยเป็นนักเรียนหญิง 2 คน และนักเรียนชาย 1 คน

2. กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามกำหนด 21 วัน

2.1 กลุ่ม 18 วัน มีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้ 18 วัน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 โดยเป็นนักเรียนหญิง 4 คน และนักเรียนชาย 4 คน

2.2 กลุ่ม 10 วัน มีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้ 10 วัน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 24 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 โดยเป็นนักเรียนหญิง 14 คน และนักเรียนชาย 10 คน

2.3 กลุ่ม 5 วัน มีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้ 5 วัน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 21 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 โดยเป็นนักเรียนหญิง 10 คน และนักเรียนชาย 11 คน

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

กลุ่ม	เพศ		รวม	ร้อยละ
	หญิง	ชาย		
1. กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน	2	1	3	5.36
2. กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามกำหนด 21 วัน (ขาดหายไประหว่างดำเนินกิจกรรมบนพื้นฐานของความสมัครใจของนักเรียนเอง)				
2.1 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมได้ 18 วัน	4	4	8	14.29
2.2 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมได้ 10 วัน	14	10	24	42.85
2.3 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมได้ 5 วัน	10	11	21	37.50
รวม	30	26	56	100.00

ผลในภาพรวมของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง โดยรายงานผลตามกลุ่มที่แบ่งตามจำนวนวันที่นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่านักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมครบ 21 วัน เป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบ และรายด้าน ซึ่งบรรลุผลการวิจัย ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทั้ง 21 วันนั้น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 18 วัน ยังมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบ ซึ่งมีทิศทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าที่ชัดเจน สำหรับนักเรียนที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้เพียง 10 วัน และ 5 วันนั้น มีคะแนนบางรายด้านลดลงไป ซึ่งพิจารณาได้ว่าผลคะแนนยังไม่มีทิศทางที่ชัดเจนแน่นอน รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้งองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายสูงขึ้น ดังนี้

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน จำนวน 1 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น คือก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 63.00, 63.00, 54.00 และ 17.00 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้คะแนนเท่ากับ 68.00, 69.00, 62.00 และ 20.00 ตามลำดับ

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน จำนวน 2 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น คือก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 54.50, 49.00, 45.00 และ 19.00 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วันมีค่าเฉลี่ยของคะแนนคือ 65.50, 61.50, 57.50 และ 22.00 ตามลำดับ

2. กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามกำหนด 21 วัน ประกอบด้วย

2.1 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 18 วัน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนกลุ่มนี้มีคะแนนรวมเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้งองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นทั้งนักเรียนชายและหญิงสูงขึ้นดังนี้

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน จำนวน 4 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น คือก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 52.25, 52.50, 48.50 และ 17.75

ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนเท่ากับ 55.00, 54.25, 52.75 และ 19.25 ตามลำดับ

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน จำนวน 4 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 55.50, 44.00, 40.25 และ 13.75 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วันมีคะแนนเท่ากับคือ 55.75, 51.75, 49.75 และ 17.50 ตามลำดับ

2.2 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรม 10 วัน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มมีการลดลงบางองค์ประกอบ ดังนี้

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน จำนวน 10 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี สุข และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ในองค์ประกอบ ดี สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 54.70, 46.90 และ 17.30 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนเท่ากับ 57.70, 49.30 และ 17.80 ตามลำดับ ส่วนองค์ประกอบเก่งนั้น มีคะแนนลดลงคือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ได้คะแนน 50.00 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนลดลงเหลือเพียง 49.70

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน จำนวน 14 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข สูงขึ้น คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 54.34, 47.35 และ 45.20 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วันมีคะแนนเท่ากับคือ 54.49, 50.35 และ 48.78 ตามลำดับ ส่วนคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนลดลง คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนน 16.92 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนลดลงเหลือเพียง 16.07

2.3 กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีการลดลงบ้างบางองค์ประกอบ ดังนี้

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน จำนวน 11 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข สูงขึ้น คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข เท่ากับ 52.72, 47.08 และ 44.63 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนเท่ากับ 55.26, 49.89 และ 49.26 ตามลำดับ ส่วนคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนลดลง คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนน 17.27 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนลดลงเหลือเพียง 17.00

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน จำนวน 10 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบ เก่ง และ สุข สูงขึ้น คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบ เก่ง และ สุข เท่ากับ 47 และ 44.70 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนเท่ากับคือ 48.80 และ 46.70 ตามลำดับ ส่วนองค์ประกอบดี และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนลดลง คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนน 54.00 และ 17.60 ตามลำดับ ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนลดลงเหลือเพียง 52.90 และ 16.08 ตามลำดับ

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม
โยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1

EQ*	กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน								กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมไม่ครบ 21 วัน							
	กลุ่ม 21 วัน				กลุ่ม 18 วัน				กลุ่ม 10 วัน				กลุ่ม 5 วัน			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	(N=1)		(N=2)		(N=4)		(N=4)		(N=10)		(N=14)		(N=11)		(N=10)	
SE**	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ดี	63.00	68.00	54.50	65.50	52.25	55.00	55.50	55.75	54.70	57.70	54.34	54.49	52.72	55.26	54.00	52.90
เก่ง	63.00	69.00	49.00	61.50	52.50	54.25	44.00	51.75	50.00	49.70	47.35	50.35	47.08	49.89	47.00	48.80
สุข	54.00	62.00	45.00	57.50	48.50	52.75	40.25	49.75	46.90	49.30	45.20	48.78	44.63	49.26	44.70	46.70
SE	17.00	20.00	19.00	22.00	17.75	19.25	13.75	17.50	17.30	17.80	16.92	16.07	17.27	17.00	17.60	16.08

* องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

**ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ตามองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข โดยแบ่งตามรายด้านทั้ง 9 ด้านของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรายงานผลตามกลุ่มที่แบ่งตามจำนวนวันที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการด้วยความสนใจ

1. กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน

ผลคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์และผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามรายด้านทั้ง 9 ด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการครบทั้ง 21 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นักเรียนหญิงและชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน ตามกำหนดมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในทุกรายด้านดังนี้

1.1 ผลคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชาย 1 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 180.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 199.00 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 9.13 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน จำนวน 2 คน มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 148.50 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเป็น 184.50 คิดเป็น ร้อยละ 17.30 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ

1.2 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบดี

ในองค์ประกอบดีนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของ นักเรียนชาย จำนวน 1 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบดีเท่ากับ 63.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ใน เกณฑ์สูงกว่าปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 68.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 6.94

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 2 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบดีก่อนเข้าร่วม กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน เท่ากับ 54.50 คะแนน ซึ่งมี คะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 65.50 คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 15.27

1.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดีตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ ทั้ง 21 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบ บูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 12.50 รองลงมาคือด้านเห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบซึ่งมีคะแนน เพิ่มขึ้นเท่ากัน คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.16

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบ บูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนด้านความรับผิดชอบต่อเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 18.75 อันดับสองคือ คือ ด้านควบคุมตนเอง มีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 16.66 และ อันดับสาม คือด้านเห็นใจผู้อื่น คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 10.41

องค์ประกอบเก่ง

ในองค์ประกอบเก่งนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบ บูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของ นักเรียนชาย จำนวน 1 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งเท่ากับ 63.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนน อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 69.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 8.33

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 2 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน เท่ากับ 49.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 61.50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 17.36

1.4 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วม กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นเท่ากันทุกด้าน คือ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ คิดเป็นร้อยละ 8.33

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 2 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา เพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 18.75 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านมีแรงจูงใจ และด้านสัมพันธภาพ ซึ่งมีคะแนนเพิ่มทั้งสองด้าน ด้านละเท่า ๆ กันคิดเป็นร้อยละ 16.66

องค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบสุขนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของ นักเรียนชาย จำนวน 1 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบสุขเท่ากับ 54.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 62.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่ม ร้อยละ 12.50

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 2 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบสุข ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน เท่ากับ 45.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 57.50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่ม ร้อยละ 19.53

1.5 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบสุขตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านภูมิใจตนเอง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 18.75 อันดับสองรองลงมา คือด้าน สุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 12.50 อันดับสาม คือ ด้านพอใจในชีวิตมีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 8.33

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 2 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุดคือ ด้านพอใจในชีวิตเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 29.16 อันดับสอง รองลงมาคือ ด้านสุขสงบทางใจ มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 18.75 และอันดับสามคือด้านภูมิใจตนเอง มีคะแนนเพิ่ม คิดเป็นร้อยละ 6.25

1.6 ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 10.00 เท่ากัน

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 10

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบ และรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน

องค์ประกอบ EQ* และ SE**	ข้อ	รายด้านย่อย	คะแนน เต็ม	เพศ					
				ชาย (n=1)			หญิง (n=2)		
				ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ ลด	ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ ลด
ดี	1.1	ควบคุมตนเอง	24	20.00	23.00	12.50	18.00	22.00	16.66
	1.2	เห็นใจผู้อื่น	24	20.00	21.00	4.16	18.00	20.50	10.41
	1.3	รับผิดชอบ	24	23.00	24.00	4.16	18.50	23.00	18.75
	คะแนนรวม	องค์ประกอบดี	72	63.00	68.00	6.94	54.50	65.50	15.27
เก่ง	2.1	มีแรงจูงใจ	24	21.00	23.00	8.33	16.00	20.00	16.66
	2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	24	22.00	24.00	8.33	16.00	20.50	18.75
	2.3	สัมพันธภาพ	24	20.00	22.00	8.33	17.00	21.00	16.66
	คะแนนรวม	องค์ประกอบเก่ง	72	63.00	69.00	8.33	49.00	61.50	17.36
สุข	3.1	ภูมิใจตนเอง	16	13.00	16.00	18.75	12.00	13.00	6.25
	3.2	พอใจชีวิต	24	20.00	22.00	8.33	16.00	23.00	29.16
	3.3	สุขสงบทางใจ	24	21.00	24.00	12.50	17.00	21.50	18.75
	คะแนนรวม	องค์ประกอบสุข	64	54.00	62.00	12.50	45	57.50	19.53
คะแนนรวม			208	180.00	199.00	9.13	148.50	184.50	17.30
SE**				17.00	20.00	10.00	19.00	22.00	10.00

*ความฉลาดทางอารมณ์

**ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2. กลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามกำหนด 21 วัน

2.1 กลุ่ม 18 วัน

ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์และผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามรายด้านทั้ง 9 ด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ไม่ครบ 21 วัน โดยสามารถร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วันโดยสมัครใจ พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นักเรียนหญิงและชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นดังนี้

2.1.1 ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชายจำนวน 4 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 153.25 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 162.00 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นักเรียนหญิงจำนวน 4 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 139.75 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 157.25 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 8.41 ซึ่งพัฒนาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.1.2 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ

นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน สามารถมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบดี

ในองค์ประกอบดีนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 4 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบดีเท่ากับ 52.25 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 55.00 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 3.81

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 4 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เท่ากับ 55.50 คะแนน ซึ่งมีคะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 55.75 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.34

2.1.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดีตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนด้านรับผิดชอบเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 6.25 อันดับสองรองลงมาคือด้านเห็นใจผู้อื่นคิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.16 อันดับสามคือด้านควบคุมตนเอง มีคะแนนเพิ่ม คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.04

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนด้านเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 2.08 ส่วนด้านรับผิดชอบไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด สำหรับด้านควบคุมตนเองมีคะแนนลดลงร้อยละ 1.04

องค์ประกอบเก่ง

ในองค์ประกอบเก่งนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 4 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งเท่ากับ 52.50 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 54.25 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 2.43

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 4 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เท่ากับ 44.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 51.75 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 10.76

2.1.4 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นเท่ากัน 2 ด้านเป็นอันดับหนึ่ง คือ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 5.20 ส่วนด้านสัมพันธภาพนั้นมีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 3.12

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่งคิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 16.66 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านมีแรงจูงใจมีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 10.41 อันดับสามคือ ด้านสัมพันธภาพ ซึ่งมีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 5.20

องค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบสุขนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 4 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบสุขเท่ากับ 48.50 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 52.75 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 6.64

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 4 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบสุข ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เท่ากับ 40.25 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 49.75 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 14.84

2.1.5 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบสุขตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านสุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 15.62 อันดับสองรองลงมา คือด้าน พอใจชีวิต คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.16 ส่วนด้านที่มีคะแนนลดลงคือ ด้านภูมิใจตนเอง คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 3.12

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนด้านภูมิใจตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 20.31 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านสุขสงบทางใจ มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 14.58 และอันดับสามคือด้านพอใจชีวิต มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 11.45

2.1.6 ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 5.00

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 12.50

รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน

องค์ประกอบ EQ* และ SE**	ข้อ	รายด้านย่อย	คะแนน เต็ม	เพศ					
				ชาย (n=4)			หญิง (n=4)		
				ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ ลด	ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ ลด
ดี	1.1	ควบคุมตนเอง	24	16.00	16.25	1.04	16.00	15.75	-1.04
	1.2	เห็นใจผู้อื่น	24	16.75	17.75	4.16	19.25	19.75	2.08
	1.3	รับผิดชอบ	24	19.50	21.00	6.25	20.25	20.25	0.00
	คะแนนรวม	องค์ประกอบดี	72	52.25	55.00	3.81	55.50	55.75	0.34
เก่ง	2.1	มีแรงจูงใจ	24	18.50	19.75	5.20	16.00	18.50	10.41
	2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	24	16.25	17.50	5.20	12.50	16.50	16.66
	2.3	สัมพันธภาพ	24	17.75	17.00	-3.12	15.50	16.75	5.20
	คะแนนรวม	องค์ประกอบเก่ง	72	52.50	54.25	2.43	44.00	51.75	10.76
สุข	3.1	ภูมิใจตนเอง	16	12.00	11.50	-3.12	8.50	11.75	20.31
	3.2	พอใจชีวิต	24	19.25	20.25	4.16	17.00	19.75	11.45
	3.3	สุขสงบทางใจ	24	17.25	21.00	15.62	14.75	18.25	14.58
	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบสุข	64	48.50	52.75	6.64	40.25	49.75	14.84
	ค่าเฉลี่ย	คะแนนรวม	208	153.25	162.00	4.20	139.75	157.25	8.41
SE**				17.75	19.25	5.00	13.75	17.50	12.50

*ความฉลาดทางอารมณ์

**ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 กลุ่ม 10 วัน

ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์และผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามรายด้านทั้ง 9 ด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการไม่ครบ 21 วัน โดยสามารถร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นักเรียนหญิงและชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

2.2.1 ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชายจำนวน 10 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม 151.60 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 156.70 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 2.45

นักเรียนหญิงจำนวน 14 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม 146.89 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 153.61 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 3.23 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.2.2 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบดี

ในองค์ประกอบดีนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 10 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบดีเท่ากับ 54.70 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 57.70 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.16

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบ ดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เท่ากับ 54.34 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 54.49 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.20

2.2.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดีตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 7.08 อันดับสองรองลงมาคือด้านเห็นใจผู้อื่นคิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.16 อันดับสามคือด้านรับผิดชอบ มีคะแนนเพิ่ม คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.25

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 1.16 อันดับสองรองลงมาได้แก่ด้านเห็นใจผู้อื่น คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.91 สำหรับด้านรับผิดชอบมีคะแนนลดลงร้อยละ 0.45

องค์ประกอบเก่ง

ในองค์ประกอบเก่งนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 10 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งเท่ากับ 50.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่า มีคะแนนลดลงเป็น 49.70 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.41

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เท่ากับ 47.35 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 50.34 ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.15

2.2.4 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งตามรายด้าน

นักเรียนชายจำนวน 10 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ ด้านมีแรงจูงใจ คิดเป็นร้อยละ 2.08 ส่วนด้านอื่น ๆ มีคะแนนลดลง คือ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาและด้านสัมพันธภาพ คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.83 และ 0.50 ตามลำดับ

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.75 อันดับสองรองลงมา คือ ด้านสัมพันธภาพมีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 3.87 อันดับสามคือ ด้านมีแรงจูงใจซึ่งมีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 3.83

องค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบสุขนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 10 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบสุขเท่ากับ 46.90 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่า มีคะแนนเพิ่มเป็น 49.30 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 3.75

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เท่ากับ 45.20 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 48.78 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 5.59

2.2.5 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบสุขตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านสุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 7.91 อันดับสองรองลงมา คือด้าน ภูมิใจตนเอง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 5.62 ส่วนด้านที่มีคะแนนลดลงคือ ด้านพอใจชีวิต คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.66

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนด้านสุขสงบทางใจเพิ่มขึ้นมากเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 7.16 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านพอใจ

ชีวิต มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 5.66 และอันดับสามคือด้านภูมิใจตนเอง มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 3.12

2.2.6 ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 1.66

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงคิดเป็นร้อยละ 0.83

ดังแสดงผลในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน

องค์ประกอบ EQ* และ SE**	ข้อ	รายด้านย่อย	คะแนน เต็ม	เพศ					
				ชาย (n=10)			หญิง (n=14)		
				ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ ลด	ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ ลด
ดี	1.1	ควบคุมตนเอง	24	17.20	18.90	7.08	17.14	17.42	1.16
	1.2	เห็นใจผู้อื่น	24	18.00	19.00	4.16	17.78	18.00	0.91
	1.3	รับผิดชอบ	24	19.50	19.80	1.25	19.42	19.07	-4.5
	คะแนน	องค์ประกอบดี	72	54.70	57.70	4.16	54.34	54.49	0.20
	รวม								
เก่ง	2.1	มีแรงจูงใจ	24	17.60	18.10	2.08	16.50	17.42	3.83
	2.2	ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	24	16.10	15.90	-8.3	15.00	16.14	4.75
	2.3	สัมพันธ์ภาพ	24	16.30	15.70	-5.0	15.85	16.78	3.87
	คะแนน	องค์ประกอบเก่ง	72	50.00	49.70	-4.1	47.35	50.34	4.15
	รวม								
สุข	3.1	ภูมิใจตนเอง	16	10.80	11.70	5.62	10.64	11.14	3.12
	3.2	พอใจชีวิต	24	19.40	19.00	-6.6	17.64	19.00	5.66
	3.3	สุขสงบทางใจ	24	16.70	18.60	7.91	16.92	18.64	7.16
	คะแนน	องค์ประกอบ	64	46.90	49.30	3.75	45.20	48.78	5.59
	รวม	สุข							
		คะแนนรวม	208	151.60	156.70	2.45	146.89	153.61	3.23
SE**				17.30	17.80	1.66	16.92	16.07	-8.3

*ความฉลาดทางอารมณ์

**ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 กลุ่ม 5 วัน

ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ และผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามรายด้านทั้ง 9 ด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการไม่ครบ 21 วัน โดยสามารถร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 นักเรียนหญิงและชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 5 วัน มีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

2.3.1 ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชายจำนวน 11 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม 144.43 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 154.41 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.79 ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นักเรียนหญิงจำนวน 10 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม 145.70 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 148.40 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 1.29 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.3.2 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบดี

ในองค์ประกอบดีนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 11 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบดีเท่ากับ 52.72 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 55.26 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 3.52

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 10 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เท่ากับ 54.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนลดลงเป็น 52.90 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.52

2.2.4 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดีตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 9.45 อันดับสองรองลงมาคือด้านเห็นใจผู้อื่นคิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.12 ส่วนด้านรับผิดชอบ มีคะแนนเท่าเดิม

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 7.08 สำหรับด้านรับผิดชอบ และเห็นใจผู้อื่นมีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 0.91 และ 0.75 ตามลำดับ

องค์ประกอบเก่ง

ในองค์ประกอบเก่งนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 11 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งเท่ากับ 47.08 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 49.89 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 3.90

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 10 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 10 วัน เท่ากับ 47.00 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 48.80 ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 2.50

2.2.5 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งตามรายด้าน

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ ด้านสัมพันธภาพ คิดเป็นร้อยละ 7.95 อันดับที่สองได้แก่ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 2.25 อันดับที่สาม ได้แก่ด้านมีแรงจูงใจคิดเป็นร้อยละ 1.50

สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนด้านมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.58 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพ มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 1.66 อันดับสามคือ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 1.25

องค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบสุขนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 11 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบสุขเท่ากับ 44.63 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 49.26 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 7.23

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 10 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เท่ากับ 44.70 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 46.70 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 3.12

2.2.6 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบสุขตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 11 คนที่สมัครใจ เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านสุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 10.58 อันดับสองรองลงมา คือ ด้าน ภูมิใจตนเอง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 8.50 อันดับสามได้แก่ ด้านพอใจชีวิต คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.04

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 10 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน มีคะแนนด้านสงบสุขทางใจเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่ม ร้อยละ 6.66 อันดับสองคือ ด้านภูมิใจตนเอง มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 5.62 ส่วนด้านพอใจชีวิตมีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 0.08

2.2.7 ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงคิดเป็นร้อยละ 0.90 และ 0.66 ตามลำดับ

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน

องค์ประกอบ EQ* และ SE**	ข้อ	รายด้านย่อย	คะแนน เต็ม	เพศ					
				ชาย (n=11)			หญิง (n=10)		
				ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ลด	ก่อน	หลัง	ร้อยละ เพิ่ม/ลด
ดี	1.1	ควบคุมตนเอง	24	16.18	18.45	9.45	15.50	17.20	7.08
	1.2	เห็นใจผู้อื่น	24	17.45	17.72	1.12	18.30	16.20	-7.5
	1.3	รับผิดชอบ	24	19.09	19.09	0.00	20.20	19.50	-9.1
	คะแนน	องค์ประกอบดี	72	52.72	55.26	3.52	54.00	52.90	-5.2
	รวม								
เก่ง	2.1	มีแรงจูงใจ	24	17.09	17.45	1.50	16.70	17.80	4.58
	2.2	ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	24	15.27	15.81	2.25	15.00	15.30	1.25
	2.3	สัมพันธ์ภาพ	24	14.72	16.63	7.95	15.30	15.70	1.66
	คะแนน	องค์ประกอบ	72	47.08	49.89	3.90	47.00	48.80	2.50
	รวม	เก่ง							
สุข	3.1	ภูมิใจตนเอง	16	10.18	11.54	8.50	10.10	11.00	5.62
	3.2	พอใจชีวิต	24	18.45	19.18	3.04	18.50	18.00	-0.8
	3.3	สุขสงบทางใจ	24	16.00	18.54	10.58	16.10	17.70	6.66
	คะแนน	องค์ประกอบ	64	44.63	49.26	7.23	44.70	46.70	3.12
	รวม	สุข							
คะแนนรวม			208	144.43	154.41	4.79	145.70	148.40	1.29
SE**				17.27	17.00	-0.90	17.60	16.80	-6.6

*ความฉลาดทางอารมณ์ **ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินการกิจกรรม 21 วันติดต่อกัน (วันละหนึ่งชั่วโมง) โดยไม่บังคับหรือจัดกระทำใด ๆ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีอิสระในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการด้วยความสมัครใจของตนเอง ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการภายใต้กรอบของปรัชญาการศึกษาแนวมนุษยนิยม ซึ่งมีความเชื่อว่า “มนุษย์รักดี ต้องการพัฒนาศักยภาพ มีความรับผิดชอบและเป็นอิสระ ผู้เรียนจึงสามารถค้นหาความต้องการ และความสนใจของตนเองได้” อ้างถึง ชัยฤทธิ์ (2544) นอกจากนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาภายใต้กระบวนการวิจัยเชิงธรรมชาติ (the naturalistic research) ซึ่งการวิจัยทุกชนิดที่มีการรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล ในสภาพที่เป็นจริงตามธรรมชาติ ข้อมูล สำหรับการวิจัยเชิงธรรมชาติเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงตามธรรมชาติ สุวิมล (2540: 17)

ผู้วิจัยขอวิจารณ์ผลการวิจัยตามกลุ่มที่นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม คือ กลุ่มที่ฝึกครบ 21 วัน และกลุ่มที่ฝึกไม่ครบ 21 วัน

กลุ่มที่ฝึกครบ 21 วัน

ผู้วิจัยพบว่า มีนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบ 21 วัน เพียง 3 คน ผลที่ได้พบว่านักเรียนทั้ง 3 คนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข และทุกรายด้าน (ดังตารางที่ 2 และตารางที่ 3) โดยพิจารณาตามองค์ประกอบดี ประกอบด้วยด้านควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ องค์ประกอบเก่ง ประกอบด้วยด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ด้านสัมพันธภาพ และองค์ประกอบสุข ประกอบด้วยด้านภูมิใจตนเอง ด้านพอใจชีวิต และด้านสุขสงบทางใจ ซึ่งผลการวิจัยนั้นยืนยันตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อ 1 ที่ต้องการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ 180.00 คะแนน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่านักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนเพิ่มขึ้น

เป็น 199.00 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่าปกติ คิดเป็นคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.00

ส่วนนักเรียนหญิง 2 คนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 148.50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 184.50 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 17.30 ซึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ

จะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกองค์ประกอบและรายด้าน

องค์ประกอบดี

ประกอบไปด้วย การควบคุมตนเองและควบคุมอารมณ์, การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ

1. ด้านการควบคุมตนเองและควบคุมอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่า เป็นการรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง การควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

นักเรียนที่เข้าครบทั้ง 21 วัน มีคะแนนรายด้านนี้เพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ทุกคน นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการครบ 21 วันได้บันทึกในอนุทิน ผู้วิจัยจับประเด็นที่มีสาระใกล้เคียงกันได้ว่า “เมื่อร่วมกิจกรรมแล้วรู้สึกใจเย็นมากขึ้น มีอารมณ์ดี และมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้ประมาณ 7 วันขึ้นไป” รายละเอียดดังนี้

นายหนึ่งมีพัฒนาการในด้านการควบคุมตนเองและควบคุมอารมณ์มากขึ้น เขียนบันทึกในอนุทินรายสัปดาห์ครั้งที่ 1 ว่า “เริ่มตั้งแต่ได้เรียนโยคะนี้มาเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ผมรู้สึกที่ผมมีความใจเย็นขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของเพื่อนที่ให้สัมภาษณ์ว่า “นายหนึ่งใจเย็นขึ้น คิดก่อนพูดมากขึ้น”

นางสาว ก ได้แสดงพัฒนาการด้านการควบคุมอารมณ์ในอนุทินรายสัปดาห์ครั้งที่ 1 ว่า “ตั้งแต่หนูได้เรียนโยคะ หนูรู้สึกอารมณ์ดี” และในสัปดาห์ที่สอง นางสาว ก บันทึกว่า “เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะรู้สึกได้ว่าตัวเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น ซึ่งในสัปดาห์ที่สาม นางสาว ก ยังคงบันทึกในอนุทินว่า “ตั้งแต่หนูได้เรียนกิจกรรมโยคะมาหนูรู้สึกได้เลยว่าหนูสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น สามารถนำประโยชน์ที่ได้จากการเรียนโยคะแบบบูรณาการมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม...หนูมีสติไม่ว่าหนูจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน หนูก็รู้สึกตัวได้ว่าหนูควรทำอย่างไร” เมื่อไปสัมภาษณ์เพื่อนร่วมชั้นเรียนของนางสาว ก. ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เพื่อนร่วมชั้นต่างเห็นความเปลี่ยนแปลง โดยลงความเห็นว่ “เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ยึดมากขึ้น ไม่ค่อยแสดงอาการหงุดหงิด สักเกตว่านางสาว ก ดูสบายใจ ไม่ค่อยเครียด” สำหรับในประเด็นการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น จนเพื่อน ๆ นางสาว ก ตัดสินว่า นางสาว ก ดูสบายใจ ไม่เครียดนั้น สอดคล้องกับ วิจิตร (2545) ที่กล่าวว่า “การควบคุมอารมณ์ การใช้การระบายอารมณ์อย่างเหมาะสมเป็นการพัฒนาและรักษาบุคลิกภาพที่ดี การแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากจะช่วยลดความเครียดลงไปได้แล้ว ยังช่วยให้บุคลิกภาพและความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นด้วย” ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นางสาว ก สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพได้อย่างชัดเจนอีกด้วย

นางสาว ข บันทึกไว้ในอนุทินรายสัปดาห์ครั้งที่ 2 ว่า “รู้สึกในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง” และในอนุทินรายสัปดาห์ครั้งที่ 3 ว่า “จากการที่เราเป็นคนใจร้อน ก็ทำให้เราเป็นคนใจเย็นขึ้น ส่งผลให้เรามีความผ่อนคลาย” การที่นางสาว ข เป็นคนใจเย็นได้ย่อมส่งผลให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีได้ ดังที่ วิจิตร (2545) กล่าวว่า “ผู้มีบุคลิกดีย่อมไม่แสดงตนออกตามจิตใจ อารมณ์ของตน เมื่อไม่พอใจ ไม่สมหวัง ไม่แสดงอาการหวั่นเสียว ไม่ท้อแท้เมื่อเกิดความพลั้งพลาด ไม่แสดงความอ่อนแอให้ผู้อื่นเห็น การบังคับสีหน้า อากัปกิริยาให้อยู่ในอาการสงบ การควบคุมบังคับจิตใจอารมณ์ได้ ผู้นั้นจะมีบุคลิกที่ดีได้”

เมื่อพิจารณาในส่วนการสัมภาษณ์อาจารย์ ทำให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า นักเรียนทั้งสามมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีมากขึ้น รู้อะไรควรไม่ควร และคิดก่อนพูดมากขึ้น โดยเฉพาะนางสาว ข. ดูใจเย็นขึ้น สักเกตว่ามีความคิดอ่านเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

เมื่อพิจารณาในประเด็นการควบคุมตนและการควบคุมอารมณ์ ทั้งจากข้อมูลเชิงปริมาณ ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และ

ข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์อาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นที่มีต่อนักเรียนที่เข้าครบทั้ง 21 วัน จำนวน 3 คน นั้นมีความสอดคล้องกันที่ยืนยันว่ากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนและการควบคุมอารมณ์

ผลในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนและควบคุมอารมณ์ นั้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาจิตวิทยาโยคะของ Koller (2004) โดยศึกษาความแตกต่างผลของ ผู้ใหญ่ที่ฝึกโยคะในโปรแกรมฝึกรายสัปดาห์ กับผู้ที่ไม่ได้ฝึกโยคะ เมื่อวัดสภาวะอารมณ์และการรับมือกับความเครียดในช่วง 1-15 สัปดาห์พบว่า อาสาสมัครที่ฝึกโยคะ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ควบคู่ไปกับการกำหนดการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จำนวน 86 คน มีอารมณ์ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้ฝึกโยคะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vilvens et al. (2000) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะ การเดินแอโรบิก และการยกน้ำหนักที่มีผลต่ออารมณ์ โดยทำการศึกษากับนักเรียนระดับมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 266 คน ว่ากิจกรรมใดมีผลต่ออารมณ์ โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกฝึกโยคะ กลุ่มที่สองฝึกแอโรบิก และกลุ่มที่สามฝึกยกน้ำหนัก ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะ และกลุ่มที่เดินแอโรบิกมีอารมณ์ที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ฝึกยกน้ำหนัก มากไปกว่านั้น โดยเฉพาะกลุ่มที่ฝึกโยคะพบว่ามีอารมณ์ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

สำหรับประเด็นผลจากการฝึกโยคะแล้วทำให้มีอารมณ์ดีนั้น ได้มีการรายงานผลจากผู้ฝึกไว้มากกว่า 2,500 ปี และมีนักวิจัยสังเกตและสืบหาข้อมูลในปัจจุบัน และได้ส่งเสริมโดยการศึกษาจากนักวิชาการต่าง ๆ (Koller, 2004) โยคะได้มีการออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างทั้งสุขภาพกายและใจ (Jain et al., 1991) ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้จัดให้มีการฝึกโยคะอาสนะทุกวันในช่วงระยะเวลาระยะเวลา 21 วันติดต่อกัน จึงส่งผลต่ออารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมครบ 21 วัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Berger and Owen (1992) ที่จัดให้มีการฝึกโยคะควบคู่กับการออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำ รายงานว่าผู้ที่ฝึกโยคะด้วยมีสภาวะอารมณ์ดีขึ้น

2. ด้านเห็นใจผู้อื่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่าประกอบด้วย การใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

นางสาว ก มีพัฒนาการในด้านเห็นใจผู้อื่น โดยระบุไว้ในอนุทินรายสัปดาห์ครั้งที่ 1 “หนูรู้จักการมอบความรักให้กับผู้อื่น ก่อนที่จะมอบความโกรธ หนูเข้าใจเพื่อนมากขึ้น” อนุทิน

รายสัปดาห์ครั้งที่ 2 ว่า “หนูรับชื่อเสียงของเพื่อนได้” ส่วนนายหนึ่งบันทึกในอนุทินครั้งที่สองว่า “ผมพูดในสิ่งที่ควรพูด และทำในสิ่งที่ควรทำโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน”

นอกจากนี้เมื่อไปสัมภาษณ์เพื่อนร่วมชั้นเรียนของนักเรียนทั้งสามคน ได้ให้ความเห็นตรงกันว่า นักเรียนทั้งสามเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ปฏิบัติกับเพื่อนดีขึ้น มีค้อยเอาแต่ใจตัวเอง โดยเฉพาะนางสาว ก เพื่อนร่วมชั้นต่างลงความเห็นว่ “ภายหลังร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการประมาณ 1 สัปดาห์ นางสาว ก คุยยอมรับเพื่อนมากขึ้น จึงพูดคุยกับเพื่อนได้มากขึ้น และร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อาจารย์ที่สังเกตได้ว่า นางสาว ก เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับชื่อเสียงของเพื่อนได้

สรุปได้ว่าจากทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์เพื่อน และอาจารย์มีความสอดคล้องกันที่สังเกตได้ถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเห็นใจผู้อื่น

3. ด้านรับผิดชอบ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่า ประกอบด้วย การรู้จักให้/รู้จักผิด/ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

นายหนึ่งบันทึกในอนุทินว่า “ผมเห็นด้วยกับอาจารย์สำหรับเรื่องการให้ ผมจะรู้จักให้มากขึ้น รู้ผิด รู้ถูกมากขึ้น” ส่วนนางสาว ก ให้สัมภาษณ์มีประเด็นที่สอดคล้องกันว่า “หนูเห็นคุณค่าของการให้ และเป็นสุขที่ได้ให้มากขึ้น หนูพร้อมที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์มากขึ้น” ในขณะที่นางสาว ข กล่าวว่า “ตอนแรกข้าพเจ้าก็ไม่วู้ว่าโยคะนั้นมีประโยชน์อะไรมากนัก แต่พอมาฝึกทำให้ข้าพเจ้าชอบ โยคะมาก และทำให้เราเป็นคนมีความรับผิดชอบในหน้าที่ได้”

อาจารย์ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “โดยปกตินางสาว ก ชอบทำงานให้กับส่วนรวมอยู่แล้ว และมีความรับผิดชอบเรื่องการเรียนรู้ได้ดี แต่สิ่งที่สังเกตได้คือ นางสาว ก ทำงานเพื่อส่วนรวมอย่างมีความสุขมากขึ้น” ส่วนนายหนึ่งและนางสาว ข รับผิดชอบดีมากขึ้นเช่นกัน สำหรับข้อมูลที่ได้จากเพื่อน ๆ ของนักเรียนทั้งสามคน ก็สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากอาจารย์ว่า นักเรียนทั้งสามมีความสุขในการช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนก็เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบอยู่แล้ว”

ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อน สรุปได้ว่า “ช่วยเหลือ และมีน้ำใจกับเพื่อนมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น แม้ว่าเมื่อก่อนจะมีความรับผิดชอบดีทั้งส่วนตัวและ

ส่วนรวมคืออยู่แล้วก็ตาม แต่ดูว่าไม่ค่อยบ่นเหมือนเมื่อก่อน คุณมีความสุขมากขึ้น และเต็มใจในการช่วยเหลือมากขึ้น”

จะเห็นได้ว่านักเรียนทั้งสามมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกันทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์ครูและนักเรียน

องค์ประกอบเก่ง

ประกอบไปด้วยด้านรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธภาพ

1. ด้านรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่า ประกอบไปด้วย การรู้จักสภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

นางสาว ก ระบุในอนุทินว่า “หนูมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น และจะไปให้ถึงเป้าหมายที่หนูวางไว้” ในขณะที่นายหนึ่งบันทึกในอนุทินว่า “ผมเริ่มคิดถึงเป้าหมายของตัวเอง ผมจะพยายามต่อไป แม้ว่าบางครั้งผมจะท้อก็ตาม” ส่วนนางสาว ก และ ข ให้สัมภาษณ์สอดคล้องกันว่า “จะสู้เพื่อความสำเร็จของตนเอง และจะไม่ท้อถอย จะมีกำลังใจในการดำรงชีวิตต่อไป”

จากการสัมภาษณ์เพื่อน ๆ พบว่า นักเรียนทั้งสามพูดถึงเป้าหมายในชีวิต คุณมีกำลังใจ และมีความหวังในอนาคตมากขึ้น ในขณะที่อาจารย์ให้ข้อมูลว่า “นักเรียนทั้งสามมีความมุ่งมั่นมากขึ้น” สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิสรา (2544) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านจูงใจตนเองตั้งแต่ T 45 ลงมา จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านจูงใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่า นักเรียนทั้งสามต่างมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ด้านรู้จัก และมีแรงจูงใจในตนเองมากขึ้น โดยสอดคล้องกันทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากการ สัมภาษณ์อาจารย์และนักเรียน

2. ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543)

อธิบายว่าเป็นการรับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา และมีความยืดหยุ่น

นายหนึ่งได้บันทึกในอนุทินว่า “รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้” ซึ่งสอดคล้อง กับอนุทินของนางสาว ข ที่ว่า “กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการยังทำให้เรารู้ปัญหาต่าง ๆ ในการ ดำเนินชีวิตว่าทุกคนต้องเจอปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเราก็สามารถหาทางแก้ไขได้ ถึงแม้ทุกคนจะเจอ อุปสรรคที่ยาก แต่ทุกคนก็สามารถผ่านอุปสรรคได้” โดยนางสาว ก. ได้มีความเห็นสอดคล้องใน เรื่องนี้ว่า “ไม่ว่าหนูจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหนหนูก็รู้สึกตัวได้ว่าหนูควรทำยังไง...หนูสามารถ ควบคุมสมาธิ มีสติ มากขึ้น และสามารถเข้าใจอะไรได้มากขึ้น”

อาจารย์ให้ข้อมูลว่า “สังเกตได้ว่านักเรียนทั้งสามนั้นมีพัฒนาการในการ แก้ปัญหาได้ดีขึ้น มีเหตุมีผลในการตัดสินใจมากขึ้น” ส่วนเพื่อน ๆ ของนักเรียนทั้งสามระบุว่า “นางสาว ก ดูว่ายืดหยุ่นมากขึ้น ก่อนหน้านี้นี้ไม่ค่อยเข้าใจเพื่อนมากนัก” “นางสาว ข มีสติในการ แก้ปัญหามากขึ้น” ส่วนนายหนึ่งเพื่อน ๆ ให้ข้อมูลว่า “คู่ว่านายหนึ่งเข้าใจชีวิตมากขึ้น เข้าใจปัญหา มากขึ้น”

สรุปได้ว่า จากทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และการเขียนอนุทิน การให้สัมภาษณ์ ของทั้งเพื่อนนักเรียน และอาจารย์มีความสอดคล้องกันที่ยืนยันว่า นักเรียนทั้งสามมีการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ในด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น

3. ด้านสัมพันธภาพ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ให้

ความหมายว่า เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็น ที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

สำหรับด้านสัมพันธภาพ นักเรียนทั้งสามที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้ครบทั้ง 21 วัน ได้ให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า มีสัมพันธภาพดีกับเพื่อน มากขึ้น โดยเฉพาะพบว่า นางสาว ก มีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น ทั้งคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

รายด้านที่เพิ่มขึ้น เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เพื่อนในห้องเดียวกันพบข้อมูลที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันว่า นางสาว ก. ในสายตาของเพื่อนว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดูเคร่งเครียด ไม่ค่อยคุยกับเพื่อนมากนัก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม คุยกับเพื่อนมากขึ้น สนุกมากขึ้น เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการขอสัมภาษณ์อาจารย์ต่อการเปลี่ยนแปลงของนางสาว ก. พบว่า นางสาว ก. เดิมเป็นเด็กดีและเรียนดีอยู่แล้ว แต่ภายหลังร่วมกิจกรรมเพื่อนร่วมห้องสังเกตได้ว่านางสาว ก. มีความสุข ร่าเริงมากขึ้น ได้คุยกับเพื่อนมากขึ้น

ส่วนนางสาว ข. กล่าวว่า “หนูกล้าแสดงออกมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น เข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้น” การจัดกิจกรรมที่เอื้อให้นักเรียนเข้ากับเพื่อนที่ดีขึ้นนั้น เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเป็นบุคคลที่เก่งคน สอดคล้องกับที่ Doty (2001) ได้กล่าวไว้สามารถสรุปใจความสำคัญได้ว่า บุคคลที่ “เก่งคน” จะมีความได้เปรียบในการดำรงชีวิต ภูมิใจในความสำเร็จในสถานการณ์ชีวิตหลาย ๆ ด้าน โดยด้านหนึ่งนั้น คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การมีความสัมพันธ์ที่ดีนั้น Doty (2001) กล่าวว่า “ การปลูกฝังให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นนั้น ก่อนอื่นเราจะต้องให้นักเรียนประเมินลักษณะนิสัยที่เป็นข้อดีและข้อเสียของตน” ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการให้นักเรียนประเมินข้อดีและข้อเสียของตน จุดเริ่มต้นนักเรียนต้องรู้จักตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองก่อน จึงจะเข้าใจผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้จัดเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น ได้เข้าใจในโลกของความเป็นจริงถึงความต่างของคน (individual difference)

สรุปได้ว่า นักเรียนทั้งสามมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพเพิ่มมากขึ้น โดยพิจารณาจากทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์อาจารย์ และเพื่อนนักเรียน

องค์ประกอบสุข

ประกอบด้วยด้านภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ

1. ด้านภูมิใจตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่าเป็นการเห็นคุณค่าตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง

นางสาว ก บันทึกในอนุทินว่า “หนูเห็นคุณค่าของตัวเอง รู้สึกหนูก็มีค่า หนูเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น” ในขณะที่นางสาว ข กล่าวว่า “หนูรู้สึกดีกับตัวเองขึ้นมาก” ส่วนนายหนึ่งกล่าวว่า “ผมมีความสุขมากขึ้น ผมมีความมั่นใจในสิ่งที่ทำมากขึ้น”

อาจารย์ได้ให้ข้อมูล นักเรียนทั้งสามมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากเพื่อน ๆ ของนักเรียนทั้งสามว่า “พวกเขาบางครั้งไม่ค่อยมั่นใจเท่าไรหรอก แต่ดูว่าเขามั่นใจในตัวเองมากขึ้น แต่ไม่ใช่โอเวอร์”

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนมั่นใจในตนเองอย่างถูกต้อง ไม่ใช่โอเวอร์ ซึ่งสอดคล้องกับที่อาจารย์ให้ข้อมูลไว้ตอนสัมภาษณ์ อย่างไรก็ตามในประเด็นที่นักเรียนได้กล่าวถึงในเรื่องความมั่นใจนั้น เราควรพิจารณาเรื่องการเริ่มมีวุฒิภาวะของวัยรุ่นอีกด้วย มุกดา (2537) กล่าวว่า “ผู้ที่ใกล้จะถึงวัยเป็นผู้ใหญ่จะมีความรู้สึกว่าตนเองมีประสบการณ์และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกใหม่ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนเลย เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งจะไปกระตุ้นทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์ใหม่ ๆ ซึ่งไม่เคยมีมาก่อน การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว”

สรุปได้ว่า นักเรียนทั้งสามมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ด้านภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น พิจารณาได้จากข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนและอาจารย์ที่มีความสอดคล้องกัน

2. ด้านพอใจชีวิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่าเป็นการมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่มีอยู่

นางสาว ก บันทึกในอนุทินว่า “เวลาที่เข้าร่วมกิจกรรมหนูได้ยิ้ม ได้หัวเราะ หนูมีความสุขมาก หนูมองโลกในแง่ดีขึ้น” นางสาว ข บันทึกว่า “หนูรู้สึกว่าหนูมองโลกในแง่ดีขึ้น” ส่วนนายหนึ่งนั้น “ผมมีความสุขมาก การร่วมกิจกรรมนี้ช่วยให้ผมได้คลายเศร้าได้มาก ยังช่วยผมให้มองโลกในแง่ดีขึ้น

ทั้งอาจารย์และเพื่อน ๆ ต่างเห็นสอดคล้องกันว่า “ทุกคนดูอารมณ์ดี มีความสุขมากขึ้น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น โดยเฉพาะนางสาว ก ที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูมีความสุขมากขึ้น”

ประเด็นที่นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น มีอารมณ์ดี มีความสุขมากขึ้นนั้น มีความสัมพันธ์กับการสร้างสัมพันธภาพที่ดี และสร้างเสน่ห์ให้แก่ผู้พบเห็น ดังที่วิจิตร (2545) อธิบายไว้สามารถสรุปได้ว่า “รอยยิ้มเป็นบุคลิกที่สำคัญของบุคคล จึงต้องฝึกการยิ้มเสียบ้าง สำหรับผู้มีใบหน้าบึ้งตึง เพราะคนโดยทั่วไปจะชอบผู้มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ใบหน้าที่ ยิ้มแย้มจึงสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล ผู้ที่ยิ้มแย้มเป็นผู้สร้างบรรยากาศของความสดใส มีไมตรีจิต มิตรภาพ รักษาอารมณ์ให้ดี เข้าไว้ หัวเราะเสียบ้าง มีอารมณ์ขันบ้าง โลกนี้จะสดใส และน่าอภิรมย์” จิตใจ อารมณ์ ร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กันดังที่ ยูทซ์ (2542) กล่าวว่า “จิตใจที่สดใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง จิตสดใส อารมณ์ขันที่ดีจะตามมา”

สรุปได้ว่า นักเรียนทั้งสามมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น โดยพิจารณาจากทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์อาจารย์ และเพื่อนนักเรียนที่มีความสอดคล้องกัน

3. ด้านสุขสงบทางใจ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) อธิบายว่าเป็นการมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสุขสงบทางจิตใจ

สำหรับด้านความสุขสงบทางใจ นักเรียนทั้งสามต่างได้ให้ข้อมูลสอดคล้องกันว่า “มีสุขภาพจิตดีขึ้น ก่อเกิดความสงบในจิตใจ ช่วยผ่อนคลายจิตใจ ไม่เครียด” อาจารย์ได้ตั้งข้อสังเกตว่า “นักเรียนผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้น ชอบบอกรักใคร่ และนำมาคุยกับเพื่อน ๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในเรื่องการผ่อนคลาย” ส่วนเพื่อนนักเรียนให้สัมภาษณ์ว่า “ดูทั้งสามคนมีความสุขและไม่เครียด โดยเฉพาะนางสาว ก ก่อนหน้านี้นี้ดูค่อนข้างเครียด เอาจริงเอาจริงเกินไป” ซึ่งสอดคล้องกับWalters (2002) ที่ได้อธิบายว่า “การฝึกโยคะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และยังช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี”

วสิน (2548) กล่าวว่า มนุษย์เราจะมีสุขดีก็ต่อเมื่อมีสุขภาพกายและจิตดี แต่ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น คิดว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่า เพราะถ้าสุขภาพจิตดี แม้สุขภาพกายจะกระท่อนกระแท่น เช่น คนชรา ก็พอลาความสุขในชีวิตได้ แต่ถ้าสุขภาพจิตเสื่อมทรุดโทรมแล้ว แม้ว่าสุขภาพกายจะดีก็ไม่มีความสุข

เมื่อพิจารณาในประเด็นของการฝึกโยคะกับความสงบในจิตใจที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมได้รับนั้น มีความสัมพันธ์กับวิธีการฝึกทั้งนี้เพราะกระบวนการของกิจกรรมแบบบูรณาการมีการจัดให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกให้นักเรียนได้จดจ่อกับลมหายใจ โดยฝึกให้หายใจอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการหายใจออกให้หายใจออกให้ช้า ทำให้ร่างกายและผ่อนคลาย

การฝึกหายใจมีประโยชน์อย่างมาก Sabelian (2004) ทำการศึกษาผลของการฝึกหายใจแบบปราณายามะที่มีต่อระบบแอนตี้เอกซิเจนในในร่างกาย พบว่า การฝึกปราณายามะไม่เพียงแต่สามารถผ่อนคลายความเครียดเท่านั้น แต่ยังทำให้ระบบแอนตี้เอกซิเจนทำงานดีขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้การฝึกการหายใจเป็นการฝึกให้นักเรียนอยู่กับปัจจุบันขณะไม่คิดเรื่องอื่นใดนอกจากจดจ่อ กับลมหายใจเท่านั้น ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมลดความคิดฟุ้งซ่านลง หันมาสนใจกับลมหายใจแทน ก่อให้เกิดความสงบในจิตใจเข้ามาแทนที่ความฟุ้งซ่าน หรือความคิดในเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้นักเรียนไม่สงบ อันนำมาสู่การสร้างสุขภาพจิตที่ดี การที่จะสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีหลายแนวทางและแนวทางหนึ่งของการสร้างสุขภาพจิตที่ดีคือการฝึกการหายใจเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะ วศิน (2548) กล่าวว่า การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก (ทำอานาปานสติ) เพื่อผูกจิตไว้กับลมหายใจเข้าออก จะได้ไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกอันเป็นเหตุให้เครียด วุ่นวายเป็นทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2548) กล่าวว่า “เวลาหายใจเราไม่เพียงนำออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสที่เราจะนำเอาความสงบเย็นไปหล่อเลี้ยงจิตใจด้วย ในยามเครียดหรือเกิดโทสะ ลองหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ สัก 5-10 ครั้ง จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ จะพบว่าความเครียดบรรเทาลง และจิตใจหายร้อนรน ยิ่งในยามปกติด้วยแล้ว การหายใจอย่างมีสติจะช่วยให้อึดทนบ่มั่น มั่นคงแต่อ่อนโยน เต็มไปด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม” ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากอนุทินที่นางสาว ค.เขียนลงในอนุทินหลังจากที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการไปแล้ว 7 วัน “นับตั้งแต่ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะ ก็มีความรู้สึกว่ามีอารมณ์อ่อนโยนแต่แข็งแกร่งยิ่งขึ้น มีจิตใจที่แจ่มใส” ทั้งนี้เพราะในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการมีการให้ฝึกหายใจเพื่อให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลของการฝึกหฐะโยคะและการฝึกสมาธิมีผลต่อการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของ Harinath (2004) ซึ่งทำการทดลองกับอาสาสมัครชายที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 25-35 ปี แบ่งเป็นกลุ่มละ 15 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุม โดยให้ฝึกร่างกายให้ยืดหยุ่น 40 นาที และวิ่งเหยาะ ๆ อีก 20 นาที ในช่วงเช้า และเล่นเกมอีก 60 นาทีในระหว่างวันเป็นเวลา 3 เดือน กับอีกกลุ่มหนึ่งให้ฝึกโยคะอาสนะตามที่กำหนดในการทดลองเป็นเวลา 45 นาทีในช่วงเช้า และในตอนเย็นให้ฝึกโยคะอาสนะท่าง่าย ๆ อีก 15 นาที ฝึก

หายใจแบบปราณายามะอีก 15 นาที และฝึกสมาธิเป็นเวลา 30 นาที ปฏิบัติเช่นนี้ทุกวันเป็นเวลา 3 เดือน มีการวัดความดันโลหิต อัตราการหายใจ ความจุปอด ก่อนและหลังการทดลอง นอกจากนี้ตรวจสอบเลือดวัดระดับเมลาโทนินระหว่างการทดลอง พบว่ากลุ่มที่ปฏิบัติโยคะอาสนะเป็นเวลา 3 เดือน มีผลการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่ฝึกโยคะอาสนะมีระดับเมลาโทนินสูงขึ้น ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกโยคะอาสนะรู้สึกดีขึ้น

ในการพัฒนาความสุขสงบทางใจ เป็นอีกด้านหนึ่งที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้รับ ทั้งนี้เพราะในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้จัดช่วงเวลาของทุกวันให้นักเรียนมาร่วมกิจกรรมภายหลังการฝึกการหายใจ นักเรียนได้สัมผัสกับความสงบแล้ว จึงให้นักเรียนได้ไตร่ตรองการกระทำต่าง ๆ ดังที่ พระไพศาล วิสาโล (2548) กล่าวว่า “การหาเวลาสงบ ๆ ให้แก่ตนเอง เพื่อไตร่ตรองมองตนและปล่อยวางจากสิ่งข้องขัดที่สะสมมาตลอดทั้งวัน เวลาดังกล่าวสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเติมความสงบเย็นให้แก่จิตใจ ถ้าทำได้เช่นนี้ชีวิตย่อมเต็มอิ่มและนำความสุขใจมาให้ทุกขณะจิต” ซึ่งสอดคล้องกับที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) กล่าวว่า “การมีสภาพจิตใจที่เป็นสุขได้ มิใช่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนาตลอดเวลา”

สรุปได้ว่านักเรียนทั้งสามมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขสงบทางใจ พิจารณาจากข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้จากอนุทิน การสัมภาษณ์ทั้งนักเรียนและอาจารย์ซึ่งมีความสอดคล้องกัน

ผลการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการในระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมครบ 21 วัน สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกองค์ประกอบ และทุกรายด้าน ดังที่กล่าวมาแล้ว

2. การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนทั้งสามคนมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ดังนี้

ก่อนที่นักเรียนชายจะเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 17 คะแนน ซึ่งมีคะแนนในระดับปกติ ภายหลังการ

เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้คะแนน 20 คะแนน ซึ่งมีคะแนนในระดับปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10

ส่วนนักเรียนหญิง 2 คน ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ย เท่ากับ 19 คะแนน ซึ่งมีคะแนนในระดับปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วัน ได้คะแนน 22 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10

นักเรียนทั้งสามคนต่างบันทึกในอนุทินว่า เกิดความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อาจารย์กล่าวว่า “สังเกตได้ว่านักเรียนทั้งสามคนมีความสุข แจ่มใส ดูเข้าใจชีวิต อีกทั้งยังมองโลกในแง่ดีมากขึ้น” นอกจากนี้ เพื่อน ๆ ยังสังเกตเห็นว่า ทั้งนางสาว ก นางสาว ข และนายหนึ่ง รู้สึกดีกับตัวเอง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ เพื่อน ๆ สังเกตได้ว่า ทั้งสามมีความมั่นใจมากขึ้น พอใจในตัวเอง และมีความสุขมากขึ้น จากข้อมูลที่ได้ทั้งเชิงปริมาณและจากคะแนนแบบสอบถาม ข้อมูลจากอนุทินและคำสัมภาษณ์ทั้งอาจารย์ เพื่อน สอดคล้องกับที่พระไพศาล วิสาโล (2548) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาความสงบเย็นภายใน ความสงบเย็นแบบนี้หาซื้อไม่ได้ จะได้มาจากชีวิตด้านในที่เจริญงอกงาม หรือจากจิตใจที่ได้รับการบำรุงเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น ผู้ที่เห็นคุณค่าของชีวิตด้านในย่อมแสวงหาสิ่งดีงามมาบำรุงเลี้ยงจิตใจอยู่นิจ สิ่งดีงามนั้น ได้แก่ ความปรารถนาดี (เมตตา) การเผื่อแผ่และการเสียสละ (จาคะ) ความตั้งมั่นและสงบใจ (สมาธิ) ความรู้และไม่หลงลืม (สติ) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิตจิตใจ (ปัญญา) เป็นต้น

การมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นของนักเรียนทั้งสามภายในระยะเวลาเพียง 21 วันที่จัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Koch (2004) ในประเด็นที่สามารถพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ในระยะเวลาที่กำหนดไว้ โดยศึกษาเรื่องการส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในกลุ่มวัยรุ่นนอชติเพื่อเพิ่มระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้ออกแบบโปรแกรมพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมระยะเวลา 16 สัปดาห์ ขึ้นมาเพื่อเพิ่มระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังการทดลองพบว่า วัยรุ่นนอชติกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในระยะเวลา 16 สัปดาห์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Slovacek et al. (2003) ที่ศึกษาโปรแกรมการฝึกโยคะในโรงเรียนแห่งหนึ่งกับนักเรียนจำนวน 405 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโยคะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อนักเรียนทำ

แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนเพิ่มขึ้น 20 % ในนักเรียนที่มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประเด็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์กับการมีสติและการตัดสินใจ ดังที่ Doty (2001) กล่าวว่า “นักเรียนที่ไม่มีสติรู้คิดหรือไม่ได้ตัดสินใจอย่างมีสติและไม่ได้คิด จะเป็นคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองน้อย นักเรียนคนนี้นักไม่ตระหนักถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนนักเรียนด้วยกัน การไม่ตระหนักในตนเองและผู้อื่นสามารถก่อให้เกิดปัญหาสังคมใหญ่ ๆ และปัญหาชีวิตต่อไป”

จะเห็นว่าเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นักเรียนสามารถพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นผลวิจัยที่ยืนยันตามวัตถุประสงค์

การวิจารณ์ผลของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

การวิจารณ์ผล ผู้วิจัยจะใช้ทฤษฎี Taxonomy of Education Objectives อันประกอบด้วย ด้านพุทธิพิสัย (cognitive domain) ด้านจิตพิสัย (affective domain) และด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เพื่อให้เห็นชัดเจนในการพัฒนาการของผู้เรียนที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

จากข้อมูลในอนุทินที่นักเรียนทั้งสามคนเขียนไว้พอสรุปได้ว่า นักเรียนรู้สึกสมองโปร่ง มีสติมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น นายหนึ่งได้บันทึกไว้ในอนุทินรายสัปดาห์ครั้งที่หนึ่งว่า “ผมรู้สึกสมองโปร่ง คิดอะไรได้ชัดเจน มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น” และในอนุทินครั้งที่สองระบุว่า “ผมมีความจำ ดีขึ้น สามารถตอบคำถามในห้องเรียนได้มากขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับนางสาว ข ที่เพื่อนนักเรียนให้ข้อมูลของนางสาว ข ว่า “นางสาวเล่าให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนฟังว่ามีสมาธิดีขึ้น อ่านหนังสือจำได้ดีมากขึ้น ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดี ๆ แบบนี้” ในขณะที่นางสาว ก บันทึกในอนุทินว่า “หนูมีสมาธิ จะคิดจะพูดอะไรก็คล่องขึ้น อ่านหนังสือได้เร็วขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ไม่ไปคิดเรื่องอื่นขณะที่เรียน”

นอกจากนี้ นายหนึ่งยังให้ข้อมูลในเอกสารแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมว่า “พอใจในกิจกรรม เพราะทำให้ผมมีสมาธิเพิ่มขึ้น ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) คือทำให้มีสติมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น”

เมื่อสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งเห็นสอดคล้องกับนักเรียนทั้งสามคนนี้ว่า นักเรียนทั้งสามเป็นเด็กที่เรียนคืออยู่แล้ว แต่ควรมีสมาธิเรียนมากขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนได้คะแนนสอบดีขึ้น ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อน ๆ เช่นเดียวกันว่านักเรียนทั้งสามมีผลการเรียนดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Slovacek et al. (2003) ที่ศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะของนักเรียน จำนวน 405 คน ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง พบว่า การเข้าร่วมฝึกโยคะของนักเรียนช่วยให้นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยดีขึ้น เกรดเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมฝึกโยคะ ($r=.399, p<.01$) สอดคล้องกับงานวิจัยอีก 2 ฉบับที่แสดงว่า การผ่อนคลาย (Benson, 1976) และการฝึกโยคะ (Angus, 1989) มีผลต่อสมาธิ ระดับความเครียด และผลทางการศึกษาของนักเรียน สอดคล้องกับ Mandlik and Varkhede (1999) ที่ทำการศึกษาผลของการผ่อนคลาย 5 นาที, ฝึกปรายามะ 5 นาที, ภาวนาโอมการ์ 30 นาที และสวดมนต์ 5 นาที พบว่ามีผลต่อสมาธิ ความจำ และระดับความอ่อนล้า

สำหรับประเด็นของผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน เมื่อตั้งข้อสังเกตที่นักเรียนทั้งสามมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน มีงานวิจัยของ Drago (2004) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ย คะแนนความสามารถทางสติปัญญา และอายุของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนทั้งสาม พบว่านักเรียนทั้งสามมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์เรียนดีดังนี้ นางสาว ก มีคะแนนเฉลี่ย 3.35 นางสาว ข มีคะแนนเฉลี่ย 3.35 และนายหนึ่ง มีคะแนนเฉลี่ย 3.71

นอกจากนี้ จากการศึกษาของ Brandy (2002) ในเรื่องอิทธิพลของผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 64 คน พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นผลที่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ทำไว้ก่อนหน้านี้เช่นกัน

2. ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ที่ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยได้ข้อมูลจากการเขียนอนุทิน การสัมภาษณ์อาจารย์และเพื่อนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จะเห็นได้ว่านักเรียนมีคะแนนทั้งความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทุกรายด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น

รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาจิตพิสัยมีวัตถุประสงค์ของรูปแบบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึก/เจตคติ/ค่านิยม/คุณธรรมหรือจริยธรรม ที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ (Bloom, 1956) โดยนายหนึ่งให้ข้อมูลว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการทำให้จิตใจสงบขึ้นเยอะ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพบว่าเมื่ออยู่ในห้องเรียน ตอนทะเลาะกับเพื่อน สามารถทำให้จิตใจสงบได้” นางสาว ก ให้ข้อมูลในแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการว่า “ดีใจได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ทำให้หนูเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น หนูอารมณ์ดีขึ้น ไม่เครียด ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น” และนางสาว ข ให้ข้อมูลในแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการในแนวทางเดียวกับนางสาว ก และนายหนึ่งถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่า “หนูรู้จักคิดมากขึ้น ไม่โกรธง่ายเหมือนแต่ก่อน โยคะทำให้หนูเปลี่ยนเป็นคนใจเย็นมากขึ้น”

3. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

การที่ทักษะพิสัยจะเกิดได้ ก็ต่อเมื่อร่างกายมีความพร้อมในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการฝึกฝน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นางสาว ก ได้บันทึกในอนุทินว่า “ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น รู้สึกสบาย” เช่นเดียวกับนายหนึ่งที่ให้ข้อมูลไว้ว่า การฝึกโยคะอาสนะเป็นสิ่งที่ดีต่อร่างกายของเรา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Slovacek et al. (2003) ที่ศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะของนักเรียนจำนวน 405 คน ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง พบว่า การเข้าร่วมฝึกโยคะของนักเรียนช่วยให้นักเรียนกลุ่มนี้มีสุขภาพกายที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ Ruab (2002) ศึกษาผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อทางร่างกายและจิตใจ พบว่าหะฐะโยคะสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีความยืดหยุ่น และยังช่วยควบคุมความดันโลหิต การหายใจ ความร้อนในร่างกาย การเผาผลาญ

ในประเด็นที่ร่างกายแข็งแรงขึ้นนั้น สามารถอธิบายได้ว่า โยคะอาสนะเป็นกายบริหารโบราณที่ยังคงใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ซึ่งเป็นทั้งการบริหารกายและจิต ในแง่ของการบริหารร่างกายนั้น วิจิตร (2545) กล่าวว่า “การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพแข็งแรง...ร่างกายแข็งแรง กระชับกระฉ่ง กระชุ่มกระชวย สมองหลังสารแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบาย... การออกกำลังกายอาจทำได้หลายวิธี เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ เดิน ยืดเส้นยืดสาย การเดินขึ้น ลงบันได... ฝึกโยคะ รำมวยจีน ฯลฯ” ซึ่งกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้ให้นักเรียนที่สมัครใจฝึกโยคะอาสนะทุกวันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและใจที่ดี

นายหนึ่งบันทึกไว้ในอนุทินครั้งที่หนึ่งว่า “เริ่มตั้งแต่ได้เรียนโยคะมาเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ผมรู้สึกว่าร่างกายของผมมีความอ่อนโยนขึ้นผิดกับเมื่อก่อน เพราะเมื่อก่อนนี้ผมจะก้มจะเงยเมื่อไหร่ ผมจะรู้สึกเจ็บไปทั่วร่างกาย แต่เดี๋ยวนี้ความเจ็บได้ลดลงไปบ้างแล้ว” และในอนุทินครั้งที่สอง “ผมได้เรียนโยคะมาเป็นเวลา 10 กว่าวันแล้ว ตลอดระยะเวลาที่ผมเรียนมานี้ โยคะทำให้ผมมีสมาธิ... และทำให้ร่างกายของผมมีความยืดหยุ่นขึ้นมาก” ส่วนในอนุทินครั้งที่สามระบุว่า “การฝึกโยคะอาสนะทำให้ร่างกายผมมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยผ่อนคลายร่างกายได้เป็นอย่างดี” สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hubert (1974) ที่ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกโยคะและการเข้าฟิตเนส โดยศึกษาแก่นักศึกษาชายระดับวิทยาลัย จำนวน 51 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ ฝึกโยคะ และอีกกลุ่มหนึ่งเข้าฟิตเนส ภายหลังจากที่ฝึก 6 สัปดาห์ติดต่อกัน พบว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะมีความยืดหยุ่นของร่างกายเพิ่มขึ้น

ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว (flexibility) ลัดดา (2547) อธิบายว่า หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่หรือพิสัยของการเคลื่อนที่ หรือหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อที่มีจุดยืนจากข้อต่อ ทำให้มีระยะทางเพิ่มขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องตัวขึ้น เช่น ยืนขาตรง เข่าตรง แล้วก้มลงยืดแขนและมือให้มากที่สุดในการทำให้อาสนะยืดหยุ่นนั้น ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึก ค่อยเป็นค่อยไป”

นางสาว ข ให้สัมภาษณ์ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) “ฝึกโยคะแล้วหนูรู้สึกผ่อนคลายอย่างมาก ชอบมากโดยเฉพาะตอนช่วยที่ฝึกเสร็จแล้วให้นอนผ่อนคลายในท่าศพอาสนะ”

ในการฝึกโยคะอาสนะนั้นเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ อย่างอ่อนโยน พร้อมกับการกำหนดลมหายใจ และฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ จดจ่อกับลมหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกาย

เท่านั้น ทำให้ลดความคิดเรื่องต่าง ๆ ลงไป ทำให้ไม่เครียด จึงรู้สึกผ่อนคลาย โดยเฉพาะเมื่อฝึกโยคะ อาสนะเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะมีการฝึกผ่อนคลายในท่าศพอาสนะ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการผ่อนคลายควบคู่ไปด้วยเพื่อให้นักเรียนผ่อนคลายทั้งร่างกายจิตใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เรื่องการใช้ออกซิเจนและการหายใจหลังจากใช้เทคนิคผ่อนคลายแบบโยคะของ Telles et al. (1997) พบว่า การฝึกโยคะอาสนะควบคู่กับการผ่อนคลายช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ดีกว่าการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว

เมื่อมาพิจารณาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีผลต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะ ที่ 1 (แบบ 21 วัน) ที่ได้บันทึกในอนุทิน พบว่านักเรียนมีความสุขเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะ การฝึกโยคะอาสนะ ชอบกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มาก สามารถนำไปใช้ในการ ดำรงชีวิตได้ จึงอยากให้มีการจัดต่อไปเพื่อจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กลุ่มที่ฝึกไม่ครบ 21 วัน

สำหรับผลของกลุ่มนี้ประกอบไปด้วยกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเพียง 18, 10 และ 5 วัน ตามลำดับ ซึ่งผลที่ได้นั้นพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม 18 วัน มีพัฒนาการทางความฉลาดทาง อารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่ากลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพียง 10 วัน และ 5 วัน ทั้งนี้เพราะกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นชุดกิจกรรม ที่ใช้ระยะเวลา 21 วัน จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วัน สามารถพัฒนาความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกองค์ประกอบ และรายด้าน และผลออกมาดีกว่ากลุ่ม ที่เข้าไม่ครบ 21 วัน

เมื่อพิจารณากิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) นั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบนั้น ทำให้ไม่ได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้จากกิจกรรมทุก กิจกรรมจึงไม่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามรายด้านต่าง ๆ ได้มากเท่ากับ ผู้ที่เข้าร่วม จนครบ ทั้งนี้ ยังมีกิจกรรมที่ทำซ้ำทุกวัน เช่น การใส่ข้อมูลทางบวกภายหลังที่นักเรียนฝึกโยคะอาสนะ เสร็จแต่ละวัน ในกระบวนการนี้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมยังจำนวนวันมากขึ้น เท่ากับได้สะสม ข้อมูลดี ๆ เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลงสู่จิตใต้สำนึก ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ส่วนในการฝึกโยคะอาสนะนั้น (Walters, 2002) กล่าวว่า ในการฝึกโยคะอาสนะนั้น จะส่งผลดีทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อฝึกเป็นประจำและสม่ำเสมอ

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 21 วันติดต่อกันนี้ เป็นกลุ่มที่นักเรียนมีการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ทุกรายด้าน วัดได้จากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และการสัมภาษณ์อาจารย์และเพื่อน ๆ ตลอดจนข้อมูลจากอนุทิน ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ที่แสดงผลสอดคล้องกันดังกล่าวมาข้างต้น

ผลการวิจัยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ผู้วิจัยได้เปิดรับสมัครนักเรียนทุกชั้นปีที่ยังไม่เคยร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 โดยสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีจำนวนนักเรียนที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เป็นจำนวนทั้งสิ้น 42 คน โดยเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน และนักเรียนชายจำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมนั้น ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน และชาย จำนวน 30 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมทั้งกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 และ 2 เพื่อเป็นกลุ่มควบคุม รายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ประเภทนักเรียนที่เข้าร่วม กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)	เพศ		รวม
	หญิง	ชาย	
กลุ่มทดลอง	12	30	42
กลุ่มควบคุม	12	30	42

ผลในภาพรวมของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง โดยรายงานผลทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยรายงานผลค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) โดยรายงานแบ่งรายงานผลเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ดังแสดงในตารางที่ 13)

1. กลุ่มทดลอง

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้งองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข ของทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นทุกองค์ประกอบ สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเช่นกันทั้งนักเรียนชายและหญิงกลุ่มทดลอง โดยพบว่านักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากคะแนนระดับปกติเป็นคะแนนระดับสูง รายละเอียดดังต่อไปนี้

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 30 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 50.75, 46.05 และ 43.56 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 53.76, 50.29 และ 46.89 ตามลำดับ โดยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีระดับคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งสามองค์ประกอบ สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเช่นกัน คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 15.80 และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้คะแนนเท่ากับ 17.87 คะแนนซึ่งทั้งคะแนนทั้งก่อนและหลังของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 12 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เท่ากับ 51.17, 48.24 และ 45.33 ตามลำดับ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 53.57, 54.16 และ 49.24 ตามลำดับ โดยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง

ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีระดับคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งสามองค์ประกอบ สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเช่นกัน คือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 17.91 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนในระดับปานกลาง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเท่ากับ 21.25 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับสูง

2. กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้งองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข ของทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มควบคุมมีทั้งเพิ่มและลดลงเล็กน้อย กล่าวคือ นักเรียนชายกลุ่มควบคุมมีคะแนนในองค์ประกอบสุขเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.08 และนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมมีคะแนนในองค์ประกอบดีเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.05 ส่วนในองค์ประกอบอื่นลดลงทุกองค์ประกอบ สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงทั้งนักเรียนชายและหญิงกลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

นักเรียนชายที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้ คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 47.37, 48.36, 44.73, และ 10.66 ตามลำดับ ต่อมาวัดซ้ำพร้อมกับกลุ่มทดลองภายหลังที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้คะแนนเท่ากับ 47.25, 48.03, 44.79 และ 10.00 ตามลำดับ

นักเรียนหญิงที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในองค์ประกอบดี เก่ง สุข และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 41.49, 38.64, 42.09 และ 15.83 ตามลำดับ ต่อมาวัดซ้ำพร้อมกับกลุ่มทดลองภายหลังที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้คะแนนเท่ากับ 41.53, 38.16, 41.95 และ 14.58 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

องค์ประกอบEQ* และ SE**	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	(n=30)		(n=12)		(n=30)		(n=12)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ดี	50.75	53.76	51.17	53.57	47.37	47.25	41.49	41.53
เก่ง	46.05	50.29	48.24	54.16	48.36	48.03	38.64	38.16
สุข	43.56	46.89	45.33	49.24	44.73	44.79	42.09	41.95
SE	15.80	17.87	17.91	21.25	10.66	10.00	15.83	14.58

*ความฉลาดทางอารมณ์

*ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

**ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมตามองค์ประกอบ ดี เก่ง สุข โดยแบ่งตามรายด้านทั้ง 9 ด้าน
ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2
(แบบ 5 วัน)**

ผู้วิจัยพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
นักเรียนหญิงและชายกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)
ตามกำหนด มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทั้งนักเรียนชายและหญิง ส่วนคะแนน
ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้งสามองค์ประกอบ โดยทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงกลุ่ม
ทดลองมีคะแนนในองค์ประกอบเก่งเพิ่มขึ้นมากที่สุด เมื่อพิจารณาในรายด้านขององค์ประกอบ
เก่งพบว่า นักเรียนชายมีคะแนนด้านสัมพันธภาพเพิ่มขึ้นมากที่สุด ส่วนนักเรียนหญิงมีคะแนนด้าน
ตัดสินใจแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นมากที่สุดในกลุ่มองค์ประกอบเก่ง (ดังตารางที่ 10)

1. กลุ่มทดลอง

1.1 ผลคะแนนรวมเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชาย 30 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวม 140.36 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเป็น 150.94 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 5.08 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 12 คน มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมเฉลี่ย 144.74 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเป็น 156.97 คิดเป็นร้อยละ 5.87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ

1.2 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบดี

ในองค์ประกอบดีนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 30 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 50.75 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 53.76 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 4.18

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เท่ากับ 51.17 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์

ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 53.57 คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 3.33

1.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดีตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 30 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านเห็นใจผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 5.16 อันดับสองรองลงมาคือด้านควบคุมตนเอง มีคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.33 และอันดับสาม ด้านรับผิดชอบ มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 3.04

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านควบคุมตนเองเพิ่มมากขึ้นที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 8.33 อันดับสองคือ ด้านเห็นใจผู้อื่น มีคะแนนเพิ่มร้อยละ 3.83 ส่วนด้านรับผิดชอบมีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 2.41

องค์ประกอบเก่ง

ในองค์ประกอบเก่งนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 30 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งเท่ากับ 46.05 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 50.29 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 5.88

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เท่ากับ 48.24 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 54.16 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 8.22

1.4 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 30 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านสัมพันธภาพเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.41 อันดับสองรองลงมาได้แก่ ด้านมีแรงจูงใจ มีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 3.75 และอันดับสามได้แก่ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา มีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 3.50

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.79 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านมีแรงจูงใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.70 และอันดับสามด้านสัมพันธภาพ มีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 4.16

องค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบสุขนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 30 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบสุขเท่ากับ 43.56 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มเป็น 46.89 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.62

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบสุข ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เท่ากับ 45.33 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 49.24 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 6.10

1.5 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบสุขตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 30 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนเพิ่มในรายด้านเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านสุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 6.12 อันดับสองรองลงมา คือด้าน พอใจในชีวิต คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.29 อันดับสาม คือ ด้านภูมิใจตนเอง มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 3.45

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุข พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านภูมิใจตนเองเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.93 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านสุขสงบทางใจ มีคะแนนเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 6.58 และอันดับสามคือด้านพอใจชีวิต มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 2.41

1.6 ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 15.80 คะแนนซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 17.87 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 6.90

นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 17.91 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเป็น 21.25 ซึ่งเป็นคะแนนในระดับสูง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 11.13

ตารางที่ 10 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบและรายด้าน และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

องค์ประกอบ	ข้อ	รายด้านย่อย	คะแนนเต็ม	เพศ					
				ชาย (n=30)			หญิง (n=12)		
				ก่อน	หลัง	เพิ่มขึ้นร้อยละ	ก่อน	หลัง	เพิ่มขึ้นร้อยละ
ดี	1.1	ควบคุมตนเอง	24	16.16	17.20	4.33	16.16	18.16	8.33
	1.2	เห็นใจผู้อื่น	24	16.66	17.90	5.16	16.41	17.33	3.83
	1.3	รับผิดชอบ	24	17.93	18.66	3.04	18.66	18.08	-2.41
	คะแนนรวม	องค์ประกอบดี	72	50.75	53.76	4.18	51.17	53.57	3.33
เก่ง	2.1	มีแรงจูงใจ	24	16.33	17.23	3.75	16.25	18.58	9.70
	2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	24	16.06	16.90	3.50	15.66	18.25	10.79
	2.3	สัมพันธภาพ	24	13.66	16.16	10.41	16.33	17.33	4.16
	คะแนนรวม	องค์ประกอบเก่ง	72	46.05	50.29	5.88	48.24	54.16	8.22
สุข	3.1	ภูมิใจตนเอง	16	10.63	11.46	3.45	11.75	13.50	10.93
	3.2	พอใจชีวิต	24	16.7	17.73	4.29	17.50	18.08	2.41
	3.3	สุขสงบทางใจ	24	16.23	17.70	6.12	16.08	17.66	6.58
	คะแนนรวม	องค์ประกอบสุข	64	43.56	46.89	4.62	45.33	49.24	6.10
	รวม	สุข							
		คะแนนรวม	208	140.36	150.94	5.08	144.74	156.97	5.87
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง			30	15.80	17.87	6.90	17.91	21.25	11.13

2. กลุ่มควบคุม

2.1 ผลคะแนนรวมเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนชาย 30 คน ที่เป็นกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนจัดกิจกรรมโดยรวม 140.46 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลงเป็น 140.07 คะแนน คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.04 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ

นักเรียนหญิงที่เป็นกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 12 คน มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ก่อนจัดกิจกรรมโดยเฉลี่ย 122.22 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ภายหลังการจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมลดลงเป็น 121.64 คะแนน คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.27 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ

2.2 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบดี

ในองค์ประกอบดีนั้น นักเรียนกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ของนักเรียนชายจำนวน 30 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบดีเท่ากับ 47.37 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ภายหลังการจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนลดลงเป็น 47.25 คะแนน ซึ่งมีคะแนนลดลง คิดเป็นร้อยละ 0.16

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบดีก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เท่ากับ 41.49 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์

ต่ำกว่าปกติ ภายหลังการจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 41.53 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.05

2.3 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบดีตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 1.25 อันดับที่สองรองลงมาได้แก่ ด้านรับผิดชอบ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.16 และด้านที่มีคะแนนลดลงคือ ด้านควบคุมตนเอง คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 1.91

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน กลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบดีพบว่า ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านรับผิดชอบต่อเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 1.91 ส่วนด้านเห็นใจผู้อื่นและด้านควบคุมตนเอง มีคะแนนลดลงร้อยละ 0.45 และ 1.29 ตามลำดับ

องค์ประกอบเก่ง

ในองค์ประกอบเก่งนั้น นักเรียนกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 30 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งเท่ากับ 48.36 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนลดลงเป็น 48.03 คะแนน ซึ่งมีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.70

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบเก่งก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เท่ากับ 38.64 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนลดลงเป็น 38.16 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.66

2.4 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนเพิ่มมากขึ้นเป็นอันดับหนึ่งคือ ด้านมีแรงจูงใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.95 อันดับสองคือด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 1.66 อันดับสาม คือ ด้านสัมพันธภาพ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.83

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน กลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบเก่งพบว่า ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านสัมพันธภาพเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่ม ร้อยละ 6.83 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านมีแรงจูงใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.62 ส่วนด้านที่มีคะแนนลดลงคือด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 9.45

องค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบสุขนั้น นักเรียนกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ผลคะแนนดังนี้

ก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ของนักเรียนชาย จำนวน 30 คน มีคะแนนรวมในองค์ประกอบสุขเท่ากับ 44.73 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 44.79 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.09

สำหรับนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน ได้คะแนนรวมในองค์ประกอบสุข ก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เท่ากับ 42.09 คะแนน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีคะแนนลดลงเป็น 41.95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนลดลง ร้อยละ 0.21

2.5 ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบสุขตามรายด้าน

นักเรียนชาย จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุขพบว่า ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านสุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 2.79 อันดับสองรองลงมา คือด้านพอใจชีวิต คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.54 ส่วนด้านที่มีคะแนนลดลงคือ ด้านภูมิใจตนเอง คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 4.62

สำหรับนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน กลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เมื่อพิจารณาตามรายด้านในองค์ประกอบสุข พบว่า ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนด้านภูมิใจตนเองเพิ่มขึ้นมากเป็นอันดับที่หนึ่ง คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 2.62 อันดับสองรองลงมาคือ ด้านพอใจชีวิต มีคะแนนเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 2.16 ส่วนด้านที่ลดลงคือด้านสุขสงบทางใจ คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 4.50

2.6 ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนชายกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่าภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง จาก 10.66 คะแนน เป็น 10.00 คะแนน คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 2.2

นักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่าภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงจาก 15.83 คะแนน เป็น 14.58 คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 4.16

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามองค์ประกอบ และรายด้าน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

องค์ประกอบ	ข้อ	รายด้านย่อย	คะแนนเต็ม	เพศ					
				ชาย (n=30)			หญิง (n=12)		
				ก่อน	หลัง	เพิ่มขึ้น/ ลดลง ร้อยละ	ก่อน	หลัง	เพิ่มขึ้น/ ลดลง ร้อยละ
ดี	1.1	ควบคุมตนเอง	24	15.76	15.30	-1.91	14.25	13.94	-1.29
	1.2	เห็นใจผู้อื่น	24	14.73	15.03	1.25	16.03	15.92	-0.45
	1.3	รับผิดชอบ	24	16.88	16.92	0.16	11.21	11.67	1.91
	คะแนนรวม	องค์ประกอบดี	72	47.37	47.25	-0.16	41.49	41.53	0.05
เก่ง	2.1	มีแรงจูงใจ	24	15.46	15.03	5.95	12.88	13.03	0.62
	2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	24	16.80	16.40	1.66	14.73	12.46	-9.45
	2.3	สัมพันธภาพ	24	16.10	16.60	0.83	11.03	12.67	6.83
	คะแนนรวม	องค์ประกอบเก่ง	72	48.36	48.03	-1.70	38.64	38.16	-0.66
สุข	3.1	ภูมิใจตนเอง	16	12.80	12.06	-4.62	13.33	13.75	2.62
	3.2	พอใจชีวิต	24	14.80	14.93	0.54	14.28	14.80	2.16
	3.3	สุขสงบทางใจ	24	17.13	17.80	2.79	14.48	13.40	-4.5
	คะแนนเฉลี่ย	องค์ประกอบสุข	64	44.73	44.79	0.09	42.09	41.95	-0.21
	ค่าเฉลี่ย	คะแนนรวม	208	140.46	140.07	-0.04	122.22	121.64	-0.27
ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง			30	10.66	10.00	-2.2	15.83	14.58	-4.16

ข้อสรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

1. ด้านความพอใจ

นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวน 42 คน พอใจในกิจกรรม จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 92.85 ไม่พอใจในกิจกรรมจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.39 และ ไม่แสดงความคิดเห็น 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.76 ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำแนกตามด้านความพอใจ

(N = 42)

ความคิดเห็น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พอใจ	39	92.85
ไม่พอใจ	1	2.39
ไม่ตอบ	2	4.76

สำหรับเหตุผลที่นักเรียนให้มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ มีสติ มีสมาธิ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 19.05

อันดับที่สอง มี 3 ประเด็น คือ 1) เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ 2) ทำให้อารมณ์ดี มีความสุข คลายเครียด 3) สนุก มีนักเรียนที่ให้เหตุผลละ 7 คนเท่า ๆ กัน แต่ละเหตุผลคิดเป็นร้อยละ 11.90

อันดับที่สาม คือ ได้ความรู้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.52

อันดับที่สี่ คือ อื่น ๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.15

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 56 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) : ด้านความพอใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ พบว่านักเรียนทั้งหมดมีความพอใจต่อกิจกรรม โดยให้เหตุผลดังนี้

(N=42)

ลำดับ	เหตุผลที่นักเรียนพอใจในกิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ไม่ระบุเหตุผล	12	28.58
2	จิตสงบ มีสติ มีสมาธิ	8	19.05
3	เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สามารถนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	5	19.05
4	สนุก	5	11.90
5	อารมณ์ดี มีความสุข คลายเครียด	5	11.90
6	ได้ความรู้	4	9.52
7	อื่นๆ	3	7.15

2. ด้านความคิดเห็นต่อจำนวนชั่วโมงต่อวันที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ให้ข้อเสนอแนะในจำนวนชั่วโมงต่อวันที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยมีนักเรียนที่เสนอว่าควรจัดกิจกรรมในระยะเวลา 2 ชั่วโมง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 97.62 ซึ่งเป็นข้อเสนอที่นักเรียนเสนอมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง

อันดับสองคือ ข้อเสนอ 1 ชั่วโมง มีจำนวนนักเรียนที่เสนอความคิดเห็นนี้มาจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.38

รายละเอียดดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) : ด้านจำนวนชั่วโมงต่อวันที่เหมาะสมใน การร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

(N=42)

จำนวนชั่วโมงที่นักเรียน เสนอแนะ (ชั่วโมง)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
1	1	2.38
2	41	97.62

3. ด้านจำนวนวันที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) 42 คน ได้ให้ข้อเสนอแนะในจำนวนวันที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยมีนักเรียนที่เสนอว่าควรจัดกิจกรรมในระยะเวลา 5 วัน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 95.24 ซึ่งเป็นข้อเสนอที่นักเรียนเสนอมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง

อันดับสองคือ ข้อเสนอ 10 วัน มีจำนวนนักเรียนที่เสนอความคิดเห็นมาจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.38

อันดับห้า มี 3 ข้อเสนอคือ ข้อเสนอ 30 วัน มีจำนวนนักเรียนที่เสนอความคิดเห็นมาจำนวนข้อเสนอละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.38

รายละเอียดดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) : ด้านจำนวนวันที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

(N=42)

จำนวนวันที่นักเรียนเสนอแนะ (วัน)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
5	40	76.79
10	1	3.57
30	1	1.79

4. ด้านเวลาที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงเวลาที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยมีนักเรียนที่เสนอว่าควรจัดกิจกรรมในเวลา 15.30-17.30 น. จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 95.24 ซึ่งเป็นข้อเสนอที่นักเรียนเสนอมากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง

อันดับสองคือ เวลา 18.00-19.30 น. มีจำนวนนักเรียนที่เสนอความคิดเห็นนี้จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.38

อันดับสามคือ เวลา 18.00-20.00 น. มีจำนวนนักเรียนที่เสนอความคิดเห็นนี้จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.38

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) : **ด้านเวลาที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ**

(N=42)

เวลา	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
15.30-17.30 น.	40	95.24
18.00-19.30 น.	1	2.83
18.00-20.00 น.	1	2.83

ข้อวิจารณ์กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินการกิจกรรม 5 วัน ติดต่อกัน วันละ 2 ชั่วโมง การจัดกิจกรรมครั้งนี้ภายใต้เงื่อนไขการไม่บังคับหรือจัดกระทำใด ๆ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีอิสระในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการด้วยความสมัครใจของตนเอง ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการภายใต้กรอบของปรัชญาการศึกษาแนวมนุษยนิยม ซึ่งมีความเชื่อว่า “มนุษย์รักดี ต้องการพัฒนาตนเอง มีความรับผิดชอบและเป็นอิสระ ผู้เรียนจึงสามารถค้นหาความต้องการ และความสนใจของตนเองได้” อ้างถึง ชัยฤทธิ์ (2544)

ผู้วิจัยแบ่งการวิจารณ์ผลการวิจัยเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยผลการวิจัยสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองได้ ดังนี้ (โปรดพิจารณาตารางที่ 12 ประกอบ)

1. กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยพบประเด็นที่จะนำมาวิจารณ์ดังนี้

1.1 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มทดลองทั้ง 42 คน มีคะแนนฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบ และมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งเพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง

1.2 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มทดลองทั้ง 42 คน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

1.3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) นักเรียนหญิงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นที่สุด ส่วนนักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพเพิ่มมากขึ้นที่สุด

1.4 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจเพิ่มมากขึ้นในระดับเดียวกัน

ผู้วิจัยขอวิจารณ์ในแต่ละประเด็นดังนี้

1.1 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มทดลองทั้ง 42 คน มีคะแนนฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบ และมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งเพิ่มขึ้นมากที่สุด

คะแนนองค์ประกอบเก่งเพิ่มขึ้นมากที่สุดทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย

องค์ประกอบเก่ง ประกอบไปด้วยรายด้านย่อยดังนี้ คือ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ

รายด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

ประเด็นที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนรายด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น อันประกอบไปด้วย การรู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ อีกทั้งมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย (กรมสุขภาพจิต, 2543) ทั้งนี้ในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยนำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แกตนเอง ให้กำลังใจตนเอง อุไร (2545: 40) กล่าวว่า การกระตุ้นหรือจูงใจ

ตนเองเป็นทักษะที่นำสู่ความสำเร็จ หมายถึงพลังใจและแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต สำหรับบางคน แรงจูงใจมาจากภายนอก เช่นเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ต้องการชื่อเสียง หรือเงินทอง ฯลฯ แต่บางคนก็มาจากภายใน เช่น เป็นความพึงพอใจของคนที่จะทำงานให้ดีที่สุด คนส่วนใหญ่จะมีทั้งแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายในตามแต่สถานการณ์ แต่ไม่ว่าจะมีแหล่งของแรงจูงใจมาจากไหนก็ตาม มันก็เป็นแรงกระตุ้นให้นำไปสู่ความสำเร็จ บางครั้งเมื่อปรารถนาความสำเร็จ แต่แรงจูงใจก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องหาทางที่จะกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง สารเหล่านี้จึงเป็นที่มาของกิจกรรมเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมชีวิตผู้ที่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมจูงใจไปสู่เป้าหมาย กิจกรรมความสำเร็จรายวัน และกิจกรรมความคิดกำหนดชะตากรรม ที่ปรากฏในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

นางสาว จีให้ข้อมูลในอนุทินภายหลังร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ว่า “มีความตั้งใจในการเรียนมากขึ้น ทำให้มีสติ มีความพยายาม ทำให้ทำงานอะไรก็ประสบความสำเร็จทุกเรื่อง ถ้าเรามีความพยายาม มีสมาธิ”

สำหรับการให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากอาจารย์พบการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) คือ “นักเรียนที่เด่น ๆ ที่สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงได้ เช่น นางสาว ดี มีแรงจูงใจมากขึ้น กล้าคิดมากขึ้น ตอนมาแรก ๆ จากต่างจังหวัด ยังไม่ค่อยกล้าทำอะไรมากนัก คู่มือมีความสุขมากขึ้น และมีการวางแผนดีขึ้น เช่นเดียวกับนางสาว ซี ที่พยายามคิดและทำอนาคต และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ส่วนนาย 11 นั้น สังเกตว่ามีแรงจูงใจในการเรียนขึ้นมาก” ซึ่งสอดคล้องกับเพื่อนของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ต่างให้ข้อมูลว่า สังเกตว่าเพื่อน ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมดูกระตือรือร้นเรื่องการเรียนมากขึ้น ทำให้ตั้งใจเรียน และวางแผนโดยคุยถึงแผนการในชีวิตให้ฟังบ้าง”

การพัฒนาการด้านการมีแรงจูงใจในองค์ประกอบทั้งสี่สอดคล้องกับ นิสรา (2544) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านจูงใจตนเองตั้งแต่ T 45 ลงมา จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านจูงใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ปิยะวรรณ (2547) ศึกษาการ

พัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยทดสอบผลการใช้รูปแบบดังกล่าวกับเยาวชนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนวัยรุ่นช่วงอายุ ระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งเป็นเยาวชนที่ได้มาจากการรับสมัครจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน พบว่า หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมี เยาวชนอารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สุรภิ (2543) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพ็รศมาตาวิทยา จังหวัดระยอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาคะแนนในองค์ประกอบแง่ในด้านแรงจูงใจให้มากขึ้นดังผลที่สอดคล้องกันทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และการสัมภาษณ์อาจารย์และเพื่อนนักเรียน

รายด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

สำหรับในรายด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหานั้น ประกอบไปด้วย รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น โดยกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องนี้ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาการตัดสินใจและแก้ปัญหาเรื่องลา กิจกรรมระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะ กิจกรรมชีวิตที่ยืดหยุ่น กิจกรรมแกล้งจากเมื่อดาแฟ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเสริมในเรื่องของการฝึกคิดทางบวกให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างให้ข้อมูลที่สามารถแสดงได้ดังต่อไปนี้ นางสาว ไอ ได้บันทึกลงในอนุทินครั้งที่ 4 ว่า “ตั้งแต่ฝึกมา ได้หลาย ๆ อย่าง รู้สึกว่าเวลาเข้าต้นขึ้นมายิ้ม ทำอย่างที่คุณอาจารย์บอก ทำแล้วรู้สึกดี ยิ้มต่อสู้กับปัญหาทำให้เวลาเครียด หรือมีปัญหาอะไร ยิ้มแล้วทำให้ค่อยยังชั่วขึ้น และอารมณ์ดีขึ้น” นางสาวเอช บันทึกในอนุทินครั้งสุดท้ายว่า “คิดว่าอนาคตต้องเจอปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย ก็ยังสามารถนำกิจกรรมไปใช้ได้ตลอดเลยคะ สำหรับ 5 วันที่ผ่านมา โยคะมีประโยชน์จริง ๆ ค่ะ” นางสาวเค บันทึกในอนุทินครั้งที่ 2 ว่า “ตอนที่เรเครียดหรือมีอุปสรรคใด ๆ ให้เราใช้สมาธิ ความคิดให้มากกว่าจะใช้อารมณ์ที่รุนแรง ค่อย ๆ คิด ค่อยแก้ปัญหาก็จะดีเอง

ในประเด็นการแก้ปัญหา นั้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Nespor (1991) พบว่า นักเรียนที่ฝึกโยคะมีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองดีขึ้น และรู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้นทั้งนี้เพราะสามารถแก้ไขปัญหส่วนตัวและปัญหาทางกายได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ กรกวรรณ และ สุภาพรรณ (มปป: 163) ที่ทำการศึกษาการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย ดังนั้นผลการวิจัยดังกล่าวจึงชี้ให้เห็นบทบาทที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อุไร (2545: 41) อธิบายเรื่องการมองโลกในแง่ดี (optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลิกล้ม หนึ่ง โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต เป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลว เพื่อจะได้ยืนหยัดขึ้นมาอีก บางทีก็เรียกว่าเป็นความคิดในการต่อสู้อุปสรรค (positive thinking)

รายด้านสัมพันธภาพ

ส่วนด้านสัมพันธภาพที่พัฒนามากขึ้นที่สุดนั้น ด้านสัมพันธภาพประกอบไปด้วย การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมภาพนี้ของใคร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมถ้านั้นเป็นแก้อี กิจกรรมจิตใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมรู้สึกอย่างไรในวันนี้ กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมข้อดีของฉัน กิจกรรมฉันชมเธอชม กิจกรรมของความคิด เป็นต้น เมื่อพิจารณากิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนั้นมีกิจกรรมที่น่าสนใจ และส่งผลต่อการพัฒนารายด้านสัมพันธภาพในองค์ประกอบทั้ง หลาย กิจกรรมด้วยกัน อาทิ กิจกรรมของความคิด ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงเพื่อน โดยเขียนถึงความคิด ความประทับใจที่นักเรียนมีต่อเพื่อน จากนั้นพับจดหมายใส่ซอง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จึงได้ทราบความในใจ และได้รับรู้และสัมผัสกับความรู้สึกดี ๆ จากเพื่อน ซึ่งนอกจากจะเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อนแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย สอดคล้องกับข้อมูลที่น่าสงสัยได้บันทึกไว้ในความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียนว่า “ กิจกรรมที่ชอบที่สุดคือ กิจกรรมที่ให้เขียนจดหมายถึงเพื่อนเพราะทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น” เช่นเดียวกับนายหกที่ชอบกิจกรรมของความคิด โดยระบุว่า “กิจกรรมที่ชอบมากที่สุด คือ กิจกรรมเขียนจดหมายถึงเพื่อน” เช่นเดียวกับนายสิบเจ็ด “เพราะจะได้รู้สิ่งที่ดี ๆ จากเพื่อน” เช่นเดียวกับนายสิบแปดที่ให้ข้อมูลว่า “เป็นกิจกรรมที่ได้แสดงความรู้สึกให้กับเพื่อนที่เรารัก”

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างให้ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพดังนี้

นางสาว เอช แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพไว้อย่างชัดเจน พิจารณาได้จากบันทึกในอนุทินครั้งแรกว่า “รู้จักตนเองมากขึ้น สัมผัสกับเรื่องจริงที่เราารู้สึกได้ ชีวิตและเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต” ซึ่งสอดคล้องกับอนุทินครั้งที่ 2 ที่ระบุว่า “ชีวิตและเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน” นางสาว จี ได้ระบุถึงเรื่องสัมพันธภาพไว้ในอนุทินครั้งที่ 2 ว่า “รู้สึกดี ชีวิตมีความสุข เพื่อนก็ดี” นางสาวเอฟ บันทึกในอนุทินครั้งแรกว่า “เพื่อน ๆ ต่างยิ้มแย้มแจ่มใส” และในอนุทินครั้งที่ 3 นางสาวเอพระบุว่า “ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อน ๆ หลายคนเข้ามาในหัวใจ” นางสาว อี บันทึกในอนุทินครั้งแรกว่า “เห็นเพื่อนมีความสุข ให้ความร่วมมือดี” และในอนุทินครั้งที่ 2 นางสาว อี บันทึกว่า “ได้รู้ถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อน เพราะทำให้เพื่อนได้หัวเราะ ได้ยิ้ม” ในอนุทินครั้งที่ 4 นางสาวอี บันทึกว่า “พยายามทำในสิ่งที่มีความสุขเพื่อให้ตัวเอง สบายใจ และผู้อื่นด้วย” (เริ่มคิดก่อนทำ เห็นความสำคัญของผู้อื่น) นางสาว ชี บันทึกในอนุทินครั้งที่ 2 ว่า “ได้แ่ก่คิดดี ๆ จากเพื่อนไปปรับปรุงความคิดของตัวเอง” นางสาว บี บันทึกในอนุทินครั้งสุดท้ายว่า “วันนี้ก็วันสุดท้าย แล้วรู้สึกดีมาก ๆ รู้สึกสนุกสนาน มาก ๆ มีความสุขมาก ๆ มีความรู้สึกที่ดีที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ” นางสาวเค เห็นสอดคล้องกันโดยบันทึกในอนุทินครั้งที่ 2 ว่า รู้สึกดีกับเพื่อนไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ใด นายเก๋ได้ให้ข้อมูลว่า “เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการแล้วทำให้เข้าใจเพื่อน ทำให้สามารถทำให้เพื่อนให้อภัย” สอดคล้องกับนายสิบเอ็ดที่ให้ข้อมูลว่า “ทำให้รู้จักเพื่อน ๆ” นายยี่สิบหกให้ข้อมูลว่า “ได้รู้ว่าเพื่อนดีต่อเราโดยเราไม่รู้ตัว” ประเด็นของสัมพันธภาพนั้น มีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหา นันทชัย (2545: 33) กล่าวว่า การมีเพื่อนที่ดีจะให้มุมมองของชีวิตในการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น”

จากข้อมูลในอนุทินที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกภายหลังการร่วมกิจกรรมในแต่ละวันนั้น สอดคล้องกับการสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร อาทิ “มีนักเรียนบางคนเห็นพัฒนาการอย่างชัดเจนในเรื่อง สัมพันธภาพ เช่น นางสาวเอช, นางสาว ชี, นางสาว อี, นางสาว ไอ นางสาว ดี นายสิบเอ็ด เป็นต้น

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อน ๆ นั้น ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อาจารย์และข้อมูลเชิงปริมาณว่า “เพื่อน ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม ดุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กล้ามากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีสาระ ทำสิ่งดี ๆ ในกับตัวเองมากขึ้น รักเพื่อนมากขึ้น บางคนเข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้นมาก”

สรุปได้ว่า ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และข้อมูลที่ได้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมจากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ อนุทิน การสัมภาษณ์อาจารย์และเพื่อน ต่างมีความสอดคล้องกัน จึงสามารถยืนยันผลการวิจัยว่ากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้

1.2 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มทดลองทั้ง 42 คน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยยืนยันตามวัตถุประสงค์ กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) นอกจากนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นแล้ว ยังสามารถทำให้นักเรียนหญิงและชายมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายเพิ่มขึ้นทั้ง 42 คนนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระเทพ (2538) ที่ศึกษาในเรื่องผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยศึกษากับสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 16 คน พบว่า ภายหลังการฝึกคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ฝึกเพิ่มขึ้นทุกคน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Rani and Rao (1992) ที่ศึกษาผลของ การฝึกโยคะมีผลต่ออัตมโนทัศน์ของผู้เข้าฝึกโยคะในการทดลองครั้งนี้มีนักเรียนหญิงอาสาสมัครจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกโยคะ และกลุ่มที่ฝึกกายบริหาร พบว่าทั้งการฝึกโยคะและการทำกายบริหารของนักเรียนทั้งสองกลุ่มสนับสนุนสมมติฐานที่ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตทางบวกโดยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ทางกาย ซึ่งแสดงผลเหมือนกันทั้งนักเรียนกลุ่มที่ฝึกโยคะและกลุ่มที่ออกกำลังกาย เมื่อกล่าวถึงคำว่า อัตมโนทัศน์ (self-concept) Taylor (1982) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Koller, (2004) ที่กล่าวว่า “โยคะเป็นวินัยทางร่างกายและจิตใจ ผลทางบวกที่มีต่อจิตนั้นอาจมาจากอัตมโนทัศน์ทางร่างกายและจิตใจ” สังเกตได้ว่าการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์นั้นไปในทางบวกนั้นมีความสัมพันธ์กับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับ Benson et al. (1994) ที่ศึกษาการเพิ่มขึ้นของบุคลิกภาพทางบวกด้วยหลักสูตรการตอบสนองต่อการผ่อนคลายของนักเรียนระดับมัธยม โดยให้นักเรียนฝึกวิธีการผ่อนคลายที่นำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การตอบสนองต่อความผ่อนคลายสัมพันธ์กับความรู้สึกทางบวกที่มีต่อความสงบ พบว่า นักเรียนที่เข้าฝึกวิธีการผ่อนคลายมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถกล่าวได้ว่าเป็นความเชื่อมโยงกันกับระดับของความรู้สึก

เห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมอำนาจภายในตนเองที่สูงขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ การศึกษาของ Slovacek et al. (2003) ที่ศึกษาโปรแกรมการฝึกโยคะในโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้เป็นไปในทางบวก คือ การฝึกโยคะมีผลต่อบุคลิกภาพ และชีวิตการศึกษา โยคะช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ยิ่งเข้าร่วมฝึกโยคะมากขึ้น ยิ่งทำให้ระดับของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยได้ข้อมูลจากแบบสอบถามนักเรียนและครู และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cusumano (1992) ศึกษาผลของการฝึกโยคะและการผ่อนคลายแบบต่อเนื่องที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจระยะสั้น และผลต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง โปรแกรมพลศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในโตเกียว จำนวน 95 คน อายุระหว่าง 18-20 ปี โดยใช้แบบสอบถามของ Rosenberg จากการศึกษพบว่า ในการฝึกโยคะและการผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง มีผลต่อความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจลดลง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น

สำหรับผลที่นักเรียนหญิงมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าผู้ชายภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) นั้น เป็นผลที่สอดคล้องกับที่ Strickland (2004) กล่าวว่า เพศหญิงอาจมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหากคิดว่าตนเองดีมาก หรืออาจคิดว่าดีเพียงพอ ในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง Orenstein (1994) กล่าวว่า นักเรียนหญิงที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความรู้สึกพอใจในศักยภาพ ความสามารถของตนเอง และคุณค่าในภายในตนเอง

พัฒนาการของนักเรียนหญิงวัยรุ่นมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์หุดหู่ เศร้าหมอง ความวิตกกังวล ความเครียด และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้มีผลมาจากการหลังฮอร์โมนเพศ อย่างไรก็ตามกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการมีการให้นักเรียนฝึกโยคะอาสนะ ฝึกหายใจ และผ่อนคลายทุกวันร่วมกับกิจกรรมเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อาทิ กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมชีวิตนี้ที่ยืดหยุ่น กิจกรรมวันนี้คืออะไร กิจกรรมฉันเป็นคนดี มีความสุข กิจกรรมยิ้มเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมรู้สึกอย่างไรในวันนี้ กิจกรรมตะกร้ามันฝรั่ง กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมข้อดีของเพื่อนเรา กิจกรรมข้อดีของฉัน กิจกรรมความสำเร็จรายวัน กิจกรรมของความคิดดี กิจกรรมความสำเร็จรายวัน เป็นต้น ทำให้นักเรียนรู้สึกอารมณ์ดี ไม่เครียด นอกจากนี้ยังสามารถลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี นันทชัย (2545: 24) กล่าวว่า “ปริมาณความเครียดนี้จะมากหรือน้อย ย่อมขึ้นกับองค์ประกอบ 2 ชนิด คือ 1) องค์ประกอบอันเกิดจากชีวิตส่วนตัวที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของคน นั้นเป็นเกณฑ์ 2) องค์ประกอบอันเกิดจากสถานการณ์ภายนอก ซึ่งมีความสำคัญของสถานการณ์และความไม่

แน่นอนของสถานการณ์เป็นตัวกำหนด องค์ประกอบทั้ง 1 และ 2 จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในตัวของคน ๆ นั้น ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่าง ๆ ขึ้น ถ้ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ปริมาณความเครียดก็จะเกิดมาก วิชาน (2546: 510) กล่าวว่า “โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่น่าสนใจมาก ในประเด็นที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเครียดได้เป็นอย่างดี” ดังที่นางสาวเค ให้บันทึกเรื่องของการผ่อนคลายความเครียดได้ 3 ครั้งในอนุทิน ดังนี้ “ผ่อนคลายความเครียดได้” “ได้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ ได้ผ่อนคลายร่างกายที่ตึงเครียดเมื่อยล้า” “ช่วยคลายอารมณ์ที่ตึงเครียดให้ดีขึ้น รู้สึกเบาสบายร่างกายและอารมณ์” เช่นเดียวกับนางสาว เค ที่ให้ข้อมูลในอนุทินครั้งที่ 3 ว่า “ผ่อนคลายความเครียดได้ดี” และนางสาว เอช ที่กล่าวว่า “ไม่เครียด” สอดคล้องกับนางสาว จี ที่ให้ข้อมูลในอนุทินว่า “เวลาที่เรเครียด ๆ จะทำให้รู้สึกไม่เครียด สบาย ๆ” นางสาว บี ระบุในอนุทินว่า เมื่อร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือเมื่อเครียด สามารถทำให้สงบได้” เช่นเดียวกับนางสาว ซี ที่ให้ข้อมูลในอนุทิน ถึงสามครั้งว่า “ความรู้สึกที่ได้จากการฝึกโยคะก็คือ ผ่อนคลาย” นางสาว อี และ เอฟ ได้ระบุเช่นเดียวกันในเรื่องความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Telles และ Naveen (1997) ศึกษาการนำโยคะมาช่วยปรับนิสัย พบว่าโยคะสามารถฟื้นฟูสภาวะทางจิตใจ การฝึกสมาธิช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจและช่วยลดความวิตกกังวล กล่าวคือกลุ่มทดลองสามารถลดระดับความวิตกกังวลอย่างผิดปกติลงได้เมื่อฝึกโยคะไปสามสัปดาห์

Weiten and Lloyd (2000: 139) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายความสุขที่ดี สอดคล้องกับข้อมูลที่นักเรียนหญิงกล่าวถึง ความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งเป็นเหตุผลสนับสนุนว่า เมื่อนักเรียนหญิงร่วมกิจกรรมแล้วมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และเพิ่มมากขึ้นกว่านักเรียนชายกลุ่มทดลอง อาทิ นางสาวเค กล่าวว่า “ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ไม่เครียด มีความสุขดี” นางสาวไอ กล่าวว่า “ได้ความสุขและสนุก เป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะพูด คิด ความสงบใจ กล้าแสดงออก รู้สึกว่ามีความสุขมาก ๆ รู้สึกสนุกสนาน มีความสุข เวลาได้ร่วมกิจกรรม” นางสาวอี กล่าวว่า “หนูได้หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย และจิตใจ มีความสุข สบายมาก มีความเป็นตัวของตัวเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าเดิม” นางสาวดี กล่าวว่า “จิตใจดี มีความสุข นอนหลับได้สบาย ควบคุมตนเองได้” นางสาวซี กล่าวว่า “ร่างกายยืดหยุ่นขึ้น อารมณ์ดีขึ้น ร่วมกิจกรรมนี้แล้วทำให้มีความสุข” นางสาวบี กล่าวว่า “ทำให้เป็นคนอารมณ์เย็นขึ้น มีสมาธิมากขึ้น รู้สึกว่ามีความสุขมากขึ้น” นางสาวเอ กล่าวว่า “ทำให้ร่างกาย จิตใจ เราแข็งแรง มีความสุขยิ่งกว่าเดิม” นางสาวบี กล่าวว่า “ทำให้รู้สึกดีขึ้น มีความสุขดีเวลาได้ร่วมกิจกรรม” นส. เอช กล่าวว่า “พอใจมากค่ะ เพราะทำให้มีความสุข และที่สำคัญเอาชนะตัวเองได้แล้วค่ะ รู้สึกสดชื่น มีความสุข” นางสาวเค กล่าวว่า “พอใจกับกิจกรรม เพราะทำให้ไม่เครียด ไม่ง่วง อารมณ์ดี และมีความสุข” นางสาวแอล กล่าวว่า “พอใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะได้ผ่อนคลาย รู้สึกมีความสุข และสบายกายและใจ” นางสาวเจกล่าวว่า “เมื่อฝึกไปแล้ว รู้สึกสบายขึ้น”

ในการฝึกโยคะอาสนะนั้นเป็นทั้งการบริหารร่างกายและจิตใจ นันทชัย (2545: 33) กล่าวว่า จิตใจมีความเกี่ยวข้องกับร่างกาย กิจกรรมที่ต้องอาศัยร่างกายจะเป็นกิจกรรมที่ป้องกันการเกิดความเครียดได้ดี ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เครียดน้อยลง วิตกกังวลน้อยลง จะช่วยให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

การวิเคราะห์ผลการวิจัยจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลจากอนุทินที่นักเรียนให้ข้อมูลไว้ทุกครั้งภายหลังร่วมกิจกรรมเสร็จในแต่ละวัน การสัมภาษณ์ซึ่งสัมภาษณ์จากอาจารย์หัวหน้างานกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการพบว่ามีความสอดคล้องกัน โดยมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีมากขึ้น

1.2.1 ระยะพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้นำผลจากกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มาปรับปรุง ให้เป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) โดยนำมาใช้ทุกกิจกรรมที่ปรากฏในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) แต่ปรับระยะเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมทั้งหมด 10 ชั่วโมง โดยทำกิจกรรม 5 วัน ติดต่อกัน เมื่อพิจารณาเฉพาะกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น

กิจกรรมในหมวดการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น กิจกรรมในหมวดการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ส่วนหนึ่งสะท้อนองค์ประกอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามที่ Maslow (1970) ได้อธิบายขององค์ประกอบว่าเป็น ความเคารพตนเอง (self respect) และความมั่นใจในตนเอง (self confidence) ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตนเองว่าเป็นคนเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ มีความชื่นชมตัวเอง มีความเชื่อมั่น สามารถพึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระ และความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (esteem from others) คือความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ ลักษณะเด่นเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่ยกย่องชื่นชมของผู้อื่น

ผู้วิจัยจึงสร้างสรรค์และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วได้ออกมาเป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการอันประกอบไปด้วยกิจกรรมหมวดต่าง ๆ ที่นำมาบูรณาการ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ จึงไม่ใช่กิจกรรมที่มีการสอนให้นักเรียนฝึกทำโยคะอาสนะเพียงอย่างเดียว แต่ในแต่ละครั้งนั้น จะบูรณาการกิจกรรมต่าง ๆ เข้าไปในขณะให้นักเรียนฝึกโยคะอาสนะ ซึ่งทำผลการวิจัยออกมาว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Koller (2004) กล่าวว่าโยคะเปรียบเสมือนการสอนแบบบูรณาการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Harrigan (1981) ที่รายงานว่า การสอนโยคะอาสนะเพียงอย่างเดียวให้กับกลุ่มทดลองนั้นพบว่า ไม่ช่วยทำให้สภาวะอารมณ์ และ ความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองดีขึ้น

กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพนั้น จัดเป็นการผ่อนคลายแบบโยคะ (Gore and Oak, 1998) ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการผ่อนคลายแบบโยคะนี้เพื่อฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้ การฝึกผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายสงบ

ในการฝึกท่าศพนั้นเป็นโยคะอาสนะที่มีประสิทธิภาพอีกท่าหนึ่ง ปฏิบัติได้ง่าย แต่กลับเป็นอาสนะที่ทำหายากอีกท่าหนึ่ง ทั้งนี้เพราะผู้ฝึกจะต้องอยู่ในท่าที่กระดูกสันหลังผ่อนคลาย กางแขนห่างจากข้างลำตัวเล็กน้อย ออกผาย ผ่อนคลายบริเวณลำคอ เป็นท่าที่เหมาะสมกับการฝึกหายใจระดับท้อง ภายหลังที่ฝึกหายใจตามปกติแล้ว (Gore and Oak, 1998)

ผู้วิจัยใช้หลักการใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตได้สำนึกในขณะที่นักเรียนมีร่างกาย และจิตใจที่ผ่อนคลาย โดยในท่าศพอาสนะนั้น ผู้วิจัยได้ทำประกอบกับเทคนิคการผ่อนคลาย โดยให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนในร่างกายก่อนทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายสงบ แล้วจึงใส่ข้อมูล เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผลปรากฏว่านักเรียน มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Benson et al. (1994) ที่ ศึกษาการเพิ่มขึ้นของบุคลิกภาพทางบวกด้วยหลักสูตรการตอบสนองต่อการผ่อนคลายของนักเรียน ระดับมัธยม โดยให้นักเรียนฝึกวิธีการผ่อนคลายที่นำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การตอบสนองต่อความผ่อนคลายสัมพันธ์กับความรู้สึกทางบวกที่มีต่อความสงบ พบว่า นักเรียนที่เข้า ฝึกวิธีการผ่อนคลายมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถกล่าวได้ว่า

เป็นความเชื่อมโยงกันกับระดับของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมอำนาจภายในตนเองที่สูงขึ้น

เมื่อร่างกาย และจิตใจสงบ ย่อมเกิดสภาวะความสมดุลทางจิตใจดังที่ Sullivan (2004) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา สภาวะสมดุลทางจิตใจ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการป่วยทางจิตของเด็กวัยรุ่นพบว่า สภาวะสมดุลทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อพิจารณาถึงชุดกิจกรรมที่ใส่ข้อมูลลงสู่จิตได้สำนึกในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนั้น กิจกรรมปฏิญาณตนจึงเป็นกิจกรรมที่คืออีกกิจกรรมหนึ่ง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ใส่ข้อมูลดี ๆ ทุกวัน มีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bailey (2004) ศึกษาการพูดกับตัวเองซ้ำ ๆ ในทางบวกมีอิทธิพลต่อคะแนนความเศร้า หดหู่ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าคะแนนการประเมินความรู้สึกเศร้าหดหู่ลดลง และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

นอกจากการฝึกโยคะอาสนะ การใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตได้สำนึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว กิจกรรมที่เอื้อให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่ามากขึ้น อาทิ กิจกรรมฉันทะเรอชม ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้ชื่นชมข้อดีของกันและกัน หรือกิจกรรมของความคิดที่ เปิดโอกาสให้นักเรียนเขียนความดี หรือสิ่งที่นักเรียนประทับใจแล้วส่งให้เพื่อน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องลำดับความต้องการขั้นที่ 4 ของ Maslow (1970) คือ ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้แสดงความสามารถ ได้แสดงความคิดเห็น ภาษากาย การยอมรับจากผู้นำกิจกรรม และสายตารับชมจากเพื่อน ๆ เป็นการช่วยเสริมสภาพที่เหมาะสมในการที่จัดให้เกิดการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

ส่วนกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพนั้น ผู้วิจัยจะเป็นผู้ใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตได้สำนึกให้กับนักเรียนที่เข้าอบรม (ดังบทผ่อนคลายที่แนบไว้ในภาคผนวก) ในขณะที่ปฏิบัติท่าศพ หรือท่าคนตาย ซึ่งเป็นท่าที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จะได้ปฏิบัติทุกวัน เป็นกิจกรรมสุดท้ายในแต่ละวันที่เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการฝึกโยคะอาสนะ สมาธิ ฝึกการหายใจ ตลอดจนกิจกรรมเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่าง ๆ ในแต่ละวัน การผ่อนคลายในท่าศพนั้น เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการ

ที่จะใส่ข้อมูลใด ๆ ลงสู่จิตได้สำนึก ดังที่ วีระเทพ (2538) กล่าวว่า “ช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ เวลาที่ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย” ผู้วิจัยยึดหลักการพัฒนาจิตได้สำนึก เพื่อให้จิตได้สำนึก รับความคิดหรือข้อมูลที่ดีและถูกต้อง โดยใช้คำพูดทางบวก และเสียงเพลงจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา ซึ่งเป็นคลื่นที่มีความถี่ 8-12 Hz เกิดขึ้นในขณะที่จิตสำนึกได้พัก (Foster, 1990) ระดับคลื่นสมองอัลฟา เป็นสภาวะของจิตสำนึกที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างยิ่ง เพราะผลพวงจากการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งของร่างกายและจิตใจ (ทศยุทธิ์, 2547: 16-17) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mandlik and Jain (1999) ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกโยคะนิทราที่มีต่อคลื่นสมอง โดยทำการทดลองอาสาสมัครจำนวน 20 คน โดยให้ฝึกโยคะนิทราทุกวันเป็นเวลาหนึ่งเดือน พบว่าเกิดคลื่นอัลฟาในสมองขณะที่ร่างกายพักลึก จะเห็นได้ว่าในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการที่มีช่วงการใส่ข้อมูลลงสู่จิตได้สำนึกนั้น เป็นข้อมูลทางบวกทั้งสิ้น ซึ่งการใส่ข้อมูลทางบวกลงสู่จิตได้สำนึกนั้น มีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติ และสามารถกำหนดค่านิสัยที่ดีให้กับบุคคลนั้น ๆ ได้ (Sivaporn, 1998: 28) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Vempati and Telles (มปป.) ศึกษาเรื่องการผ่อนคลายแบบโยคะช่วยลดกิจกรรมของระบบประสาทซิมพาเทติก โดยทำการศึกษากับอาสาสมัคร 35 คน อายุระหว่าง 20-46 ปี ที่ฝึกการผ่อนคลายแบบโยคะและพักกระดูกสันหลัง พบว่า กิจกรรมต่าง ๆ ของระบบซิมพาเทติก ลดลงภายหลังการฝึกการผ่อนคลายแบบโยคะ

การนำกิจกรรมไปใช้

วิธีการนำกิจกรรมไปใช้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเอง โดยยึดหลักการสอนที่เน้นให้เกียรติ อิสระ แก่ผู้เรียน ภายใต้อำนาจการดำเนินการกิจกรรมแบบไม่บังคับ การพูดดี ๆ สร้างบรรยากาศอันเป็นกันเองกับผู้เรียน ชมนักเรียน ทำให้นักเรียนพอใจในการร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันเป็นอย่างดี ชนวัฒน์ และ ญัฐพงศ์ (2545) กล่าวว่า “ครูที่จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องประกอบไปด้วยคุณสมบัติอย่างน้อย 2 ประการ คือ 1) พวกเขาจะมีความพยายามอย่างสูงยิ่งที่จะทำความเข้าใจในตัวเด็ก ๆ แต่ละคน 2) พวกเขาจะต้องสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจซึ่งกันและกันในชั้นเรียนได้อย่างดียิ่ง การที่ครูตระหนักถึงความสามารถที่อยู่ในตัวเด็กแต่ละคน แล้วพยายามส่งเสริม ถือว่าเป็นสิ่งดีที่จะทำให้เด็ก ๆ นั้นมีความเข้าใจในชีวิต รับรู้ว่าตนเองนั้นประสบความสำเร็จ และพร้อมที่จะก้าวไปเผชิญกับชีวิตจริงในอนาคตได้อย่างมั่นใจ” การดำเนินกิจกรรมด้วยความเข้าใจ สร้างบรรยากาศด้วยการผ่อนคลาย ขอมรับนักเรียนทุกคนตามที่เป็น และการพูดดี ๆ ใส่ข้อมูลดี ๆ อันเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีส่วนสำคัญในการดำเนินกิจกรรมอย่างมาก

การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน เป็นกันเอง ในขณะที่ดำเนินกิจกรรม ช่วยให้นักเรียนรู้สึกดี ไม่เครียด ซึ่งส่งผลทางบวกต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังความเห็นของนางสาว เจ ที่บันทึกในอนุทินทุกครั้งว่า “รู้สึกดีมากกับตัวเอง” “รู้สึกว่าเป็นวันนี้ดีกว่าทุกวัน ไม่เครียด ไม่เบื่อ” “การสอนของอาจารย์ดีเหมือนทุกวัน เรียนกับอาจารย์แล้วรู้สึกดีค่ะ” “อาจารย์สอนได้ดีมากเลย เรียนแล้วรู้สึกไม่เครียด สบาย ๆ สงบจิต สงบใจ ถ้ามีโอกาสจะไปเรียนใหม่” เช่นเดียวกับนางสาวแอล ที่บันทึกในอนุทินทุกครั้งว่า “วิธีการสอนของอาจารย์ หนูสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” “วันนี้รู้สึกดีมาก ๆ” “วันนี้ก็เป็นวันสุดท้ายของการฝึกแล้ว ก็รู้สึกดีไม่แพ้ของทุก ๆ วันที่ผ่านมา” เช่นเดียวกับนางสาว เอช ที่บันทึกในอนุทินว่า “อาจารย์สอนเข้าใจง่าย รู้สึกว่าตนเองมีความสุข สดชื่น ไม่เครียด ผ่อนคลาย” นางสาว เคบันทึกในอนุทินว่า “การสอนของอาจารย์ดีมาก ทำให้รู้สึกดี ไม่เครียด ไม่ท้อ รู้สึกว่าตนเอง มีความรู้สึกดีขึ้น รู้สึกดีกับเพื่อนไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ใด กิจกรรมนี้รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วม” “อาจารย์สอนดีมาก พุดเพราะ” ส่วนนางสาว เค แสดงความคิดเห็นในอนุทินว่า “วิธีของอาจารย์ดีมาก ทำให้รู้สึกมีความสุข เป็นการสอนที่มีความรู้มาก ทำให้มีสมาธิ มีความตั้งใจในการเรียนมากขึ้น” เช่นเดียวกับข้อมูลที่ได้จากอนุทินของนักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 ผู้วิจัยจึงหยิบยกมาบางส่วน อาทิ นายหนึ่ง บันทึกว่า “อาจารย์เป็นคนที่สอนสนุกมาก และไม่เครียด และทำให้นักเรียนไม่มีความเครียด สิ่งที่อาจารย์สอนดีมากผมจะนำไปปฏิบัติ” นายสาม “วิธีการสอนของอาจารย์ดี ให้ความเพลิดเพลินใจ” นายเจ็ด “วิธีการสอนของอาจารย์ก็สอนได้ดี และยังให้ข้อคิดต่าง ๆ ให้กับคนที่เรียนด้วย” ฯลฯ

วิธีการสร้างบรรยากาศในห้องให้เป็นกันเอง ประกอบกับผู้วิจัยใช้คำพูดด้านบวกเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ดังที่ วีรเทพ (2538) กล่าวว่า การใช้คำพูดด้านบวกสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นในจิตใจได้สำนึก ก็จะต้องพูดถึงและคิดถึงคำพูดทางบวกบ่อย ๆ เสมอ บรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทำให้นักเรียนเรียนรู้ได้ดีขึ้น

นอกจากภาษาพูด ด้วยการใช้คำพูดดี ๆ แล้ว ภาษากายทางบวก อาทิ รอยยิ้ม สีหน้า แววตา การวางตัวของผู้ดำเนินกิจกรรมนั้นก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การสร้างอารมณ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีส่วนอย่างยิ่งในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Huerta and Brizuela-Gamino (2002) ที่ศึกษาเรื่องปฏิสัมพันธ์ของสถานภาพวัยรุ่น อารมณ์ และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นหญิง พบว่า พัฒนาการของวัยรุ่นหญิงนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์เศร้า หดหู่ ความวิตกกังวล และความเครียด และความรู้สึกเห็น

คุณค่าในตนเองต่ำ ผลที่ได้นั้นสามารถอธิบายได้จากการหลังฮอร์โมนทางเพศต่อระบบประสาทส่วนกลาง ดังนั้นในช่วงนี้เราจึงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาอารมณ์เหล่านี้ และเสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น การฝึกโยคะอาสนะนั้น มีผลต่อการหลังฮอร์โมนในร่างกายของวัยรุ่น

โดยในแต่ละวันนั้น ผู้วิจัยจัดให้มีกิจกรรมปฎิญาณตนก่อนการทำกิจกรรมใด ๆ และเมื่อนักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะ ฝึกการหายใจ จนร่างกายผ่อนคลาย และจิตใจสงบตลอดจนได้แก่งคิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในแต่ละวัน เมื่อมีการฝึกการหายใจอย่างเป็นรูปแบบนั้น Arambula et al. (2001) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ทางร่างกายต่อผู้ที่ฝึกสมาธิและฝึกคุณทลณีโยคะ จากการวิจัยพบว่า การฝึกหายใจอย่างมีรูปแบบส่งผลถึงการพัฒนาคลื่นสมองอัลฟา ซึ่งสอดคล้องกับ Bagchi and Wenger (1957) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกโยคะกับคลื่นไฟฟ้าในร่างกายพบว่า การฝึกสมาธิแบบโยคะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติได้รับการพักพิงจึงเป็นช่วงที่ทั้งร่างกายและจิตใจสงบอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ Corby et al. (1984) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ร่วมระหว่างกายและจิตต่อการฝึกสมาธิแบบต้นตระกูลโยคะ ผลที่ได้พบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธินั้นเกิดคลื่นอัลฟาและเตต้าในสมองเพิ่มขึ้น ทำให้ทราบว่าการนั่งสมาธิเป็นการทำร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะพัก

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ล้วนมีความสอดคล้องกับกิจกรรมที่ได้จัดไว้คือมีการฝึกหายใจ ฝึกสมาธิและฝึกโยคะควบคู่กันไป ทั้ง 5 วันติดต่อกัน เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจให้เกิดความสงบ จากนั้นในแต่ละวันผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายในท่าศพเพื่อใส่ข้อมูลอันเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ทั้งนี้ การใส่ข้อมูลใด ๆ ติดต่อกัน ลงสู่จิตได้สำนึกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคนได้ (เกียรติวรรณ, 2542) ซึ่งการใส่ข้อมูลใด ๆ เหล่านี้ควรปฏิบัติในช่วงที่ร่างกายและจิตใจสงบ เทอดศักดิ์ (2542: 142) กล่าวว่า “ขณะอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย มีสมาธิ คลื่นสมองจะมีคลื่นอัลฟา (8-13 ครั้ง/วินาที) ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าเป็นภาวะที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ตรงกันข้ามกับขณะที่ตึงเครียด ขาดสมาธิ คลื่นสมองจะเร็ว เล็ก ขาดซึ่งพลังความคิด พ่อแม่หรือครูอาจตรวจสอบว่า กิจกรรมที่ตนเองใช้ฝึกฝนเด็กนั้นทำให้เกิดสมาธิหรือไม่ โดยดูจาก เกิดภาวะที่ผ่อนคลาย เด็กควรสบายกาย สบายใจ มีความสุขขณะที่ทำ” การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็น ผู้วิจัยจึงจัดให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการได้ฝึกผ่อนคลายทุกวันในท่าศพ วันละ 5 นาที สอดคล้องกับทศยุทธิ์ (2547: 16-17) ได้อธิบายเรื่องความสำคัญของการผ่อนคลายสรุปได้ว่า “ถ้าเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง และใช้

จินตนาการอย่างสร้างสรรค์ จะสามารถก่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าฝึกฝนจนจนคุ้นชินเพื่อการผ่อนคลายอย่างลึกล้ำ หรือมีวิถีทางเข้าสู่ภาวะจิตที่สงบเป็นสมาธิอยู่แล้ว ก็จงใช้วิธีการนั้น แต่ในทางกลับกันเราอาจต้องการใช้วิธีการหายใจอย่างเชื่องช้า ลึกล้ำ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วน พร้อมกับนับถอยหลังจาก 10 ถึง 1 อย่างช้า ๆ ถ้ามีปัญหาใด ๆ เกี่ยวกับการผ่อนคลายร่างกาย เราอาจต้องเรียนรู้วิชาโยคะ หรือคำแนะนำในการฝึกสมาธิซึ่งจะช่วยได้มาก หากเราได้ค้นพบการผ่อนคลายอย่างลึกล้ำเต็มไปด้วยผลดี มีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ”

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 ได้แสดงความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกหายใจ ดังนี้ นายหนึ่ง ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกหายใจว่า “ดีมาก เพราะดีต่อร่างกาย”, นายห้า “เป็นการฝึกที่ดีมาก”, นายหก “เป็นการสิ่งที่ดีครับ” นายสิบ “ดีมากเลยครับ”, นายสิบสี่ “คิดว่าดีแล้ว”, นายสอง “จิตใจสงบ หายใจได้ดี”, นายสาม “ทำให้การเดินลมหายใจสะดวก ฝึกนาน ๆ จิตใจเริ่มนิ่ง”, นายสี่ “ทำให้หายใจได้สะดวกมากกว่าเดิม และทำให้มีสติ และสมาธิมากขึ้น”, นายเจ็ด “การทำให้ใจดี ทำให้มีสมาธิ และอารมณ์เย็น”, นายแปด “ทำให้รู้จักแบ่งเวลาที่ถูกต้อง”, นายเก้า “สามารถทำให้เรามีความสุข ทำให้เราเป็นตัวของตัวเอง”, นายสิบเอ็ด “ทำให้เรารู้จักการควบคุมตัวเอง ควบคุมสมาธิของตนเอง ทำให้รู้จักตัวเองดีขึ้นตอนที่ได้ฝึกหายใจ”, นายสิบสอง “ชอบครับ เหมือนนั่งสมาธิเลยครับ ได้แปลงลมหายใจเข้าออกทำให้สงบจิตใจ”, นายสิบสาม “ใจสงบสบายฝึกสมาธิ”, นายสิบห้า “ดี มีสมาธิ”, นายสิบหก “ผมว่าเป็นการดี ซึ่งจะช่วยให้เราหายใจได้อย่างสดชื่น และเป็นการฝึกสมาธิไปในตัวซึ่งผมเคยได้ฝึกมา”, นายสิบเจ็ด ดีมาก, นายสิบแปด “ดีมาก ๆ”, นายสิบเก้า “รู้สึกทำให้มีสมาธิในการหายใจมากขึ้น”, นายยี่สิบ “ดีครับ”, นายยี่สิบเอ็ด “หายใจได้คล่องขึ้น”, นายยี่สิบสอง “มีการหายใจที่ดีขึ้น”, นายยี่สิบสาม “ยาก หายใจไม่สะดวก”, นายยี่สิบสี่ “ทำให้ผ่อนคลาย จิตใจสงบขึ้น นิ่งขึ้น”, นายยี่สิบห้า “รู้สึกการหายใจจะคล่องกว่าเดิม”, นายยี่สิบหก “ไม่ค่อยสะดวก แต่มาล้าง ๆ หายใจดีขึ้น”, นายยี่สิบเจ็ด “ดีให้มีการกำหนดลมหายใจ”, นายยี่สิบแปด “การฝึกลมหายใจเป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เรามีจิตใจเย็น และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”, นายยี่สิบเก้า “นายสามสิบ เป็นกิจกรรมที่สอนให้คนมีทางออกในตนเอง”, นางสาวเอ “ทำให้เราได้ฝึกลมหายใจได้มั่นคง”, นางสาวบี “ทำให้มีสมาธิ”, นางสาวซี “หายใจคล่องขึ้น”, นางสาวดี “ทำให้เรามีสมาธิมาก”, นางสาวอี “รู้สึกได้สมาธิตามมา จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน”, นางสาวเอฟ “คิดว่าเป็นการดีที่ได้ทดลองการฝึกหายใจ”, นางสาวจี “หายใจโล่ง ปลอดโปร่งดี”, นางสาวเฮ “เป็นอะไรที่โอ้อวดน่าเบื่อ แต่ ! พอฝึกแล้ว ให้อะไรมากกว่าที่คิดและการท้อของเราละ” นางสาวไอ “คิดว่าทำให้จิตใจสงบ”, นางสาวเจ “ดีแล้วที่มีกิจกรรมการฝึกหายใจขึ้นมา เพราะทำให้ร่างกายรู้สึกสบายมากขึ้น”, นางสาวเค “ฝึกแล้วหายใจโล่งปลอด และสดชื่นดี และไม่เคยทำการหายใจแบบนี้มาก่อน”, นางสาวแอล “เป็นการฝึกหายใจที่ทำให้มีการควบคุมอารมณ์ สติ ความอดทน”

ในการนำกิจกรรมต่าง ๆ มาบูรณาการอย่างลงตัว ผสานกับการสร้างสภาพเอื้อให้นักเรียนผ่อนคลาย และเข้าใจความแตกต่างของนักเรียน โดยดำเนินกิจกรรมอย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแต่ละวันนั้น ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นซึ่งบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามที่กำหนดไว้

1.3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

นักเรียนหญิงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นที่สุด ส่วน

นักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพเพิ่มมากขึ้นที่สุด

นักเรียนหญิงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นที่สุด

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

ภายหลังร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) แล้วพบว่า นักเรียนหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นมากที่สุด ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจำนวนของนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีเพียง 12 คน ในขณะที่นักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีถึง 30 คน จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่มีเมื่อมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน นักเรียนหญิงย่อมเป็นที่จับตามองมากกว่า ประกอบกับแนวทางการดำเนินกิจกรรมนั้นเน้นการใส่ข้อมูลดี ๆ ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นคำชมต่าง ๆ จากทั้งผู้ดำเนินกิจกรรม และเพื่อนที่ร่วมกิจกรรมด้วยกัน จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่นักเรียนหญิงย่อมมีคะแนนความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ Rudolph (1981: 86) พบว่านักเรียนที่ฝึกโยคะมีความรู้สึกดีต่อตนเองดีขึ้น

นักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพเพิ่มมากขึ้นที่สุด

สำหรับประเด็นที่นักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพเพิ่มมากขึ้นที่สุดนั้น เมื่อพิจารณาในกิจกรรมที่ใช้ มีหลายกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีตามมา อาทิ

กิจกรรมภาพของใคร กิจกรรมของความคิด กิจกรรมอันชมเชยชม ฯลฯ ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) นี้ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ชนวัฒน์ และ ญัฐพงศ์ (2545: 187) กล่าวว่า เพื่อสนับสนุนและสร้างสมดุลของศักยภาพในการเข้าใจตนเองนั้น เราสามารถทำได้โดยการให้พวกเขาเขียนบันทึก ไดอารี การเล่าเกร็ดประวัติของตนเอง การวิเคราะห์ การสะท้อนข้อคิดเห็นส่วนตัว ฯลฯ” ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการที่เปิดโอกาสนักเรียนเขียนอนุทิน ให้นักเรียนได้ระดมสมอง และเล่าเรื่องราวตนเอง ตลอดจนความคิดเห็นเช่นเดียวกัน

เมื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเข้าใจตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมและวิธีการเสริมสร้างให้นักเรียนเข้ากับผู้อื่น นักเรียนที่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้นั้น โดยมากมักจะเป็นผู้ที่เข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ชนวัฒน์ และ ญัฐพงศ์ (2545: 187) กล่าวว่า “เพื่อที่จะส่งเสริมความสามารถด้านนี้ให้แก่พวกเขา ทำได้ด้วยการให้พวกเขาได้มีส่วนร่วมในการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยการทำกิจกรรมกลุ่ม อาทิ เช่นเขียนจดหมายติดต่อกัน แสดงบทบาทสมมติ ทำรายงานแบบกลุ่ม ร่วมสร้างสรรค์งานศิลปะ การระดมสมอง การได้วาที การร่วมกันแก้ปัญหาและการร่วมตั้งกฎ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการที่ให้นักเรียนได้เขียนจดหมายถึงเพื่อนในกิจกรรมของความคิด ได้ระดมสมองร่วมกันแก้ปัญหา ได้ทำงานร่วมกัน เป็นต้น

ในการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้น ต้องจัดอย่างค่อยเป็นค่อยไป สอดคล้องกับที่ นวลศิริ (2542: 93) ที่กล่าวว่า “ความสัมพันธ์ที่ดี ต้องมีลักษณะที่ค่อย ๆ งามงามเติบโตและเป็นธรรมชาติ อย่าเร่งรีบด้วยความใจร้อน เพราะบ่อยครั้งจะทำให้ผู้รับเกิดความระแวงสงสัยในพฤติกรรมของคุณโดยใช่เหตุ การเสนอ 2 ฝ่ายมีเวลาที่จะศึกษากันและกันมากขึ้น และจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานที่หนักแน่นมั่นคงได้ในที่สุด”

ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ (วิภาพร, 2540)

วิธีการสอนของผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งในการจัดสภาพเอื้อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ชนวัฒน์ และ ญัฐพงศ์ (2545: 16) กล่าวว่า “ครูจะต้องทำหน้าที่พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในหมู่นักเรียน และทำให้เด็กมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” ดังนั้นจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียนที่เป็นวัยรุ่น ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงต้องทำความเข้าใจธรรมชาติของ

วัยรุ่นจึงจะทำให้การดำเนินกิจกรรมได้ผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ญญชรี (2543: 1) กล่าวว่า สำหรับครูผู้สอนซึ่งมีผู้เรียนเป็นวัยรุ่น การที่จะรับบทบาทใหม่ของตนได้ดีจำเป็นต้องเข้าใจ ธรรมชาติและพัฒนาการเฉพาะวัยของผู้เรียน รู้จักและเข้าใจผู้เรียนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ช่วย ผู้เรียนให้เรียนรู้อย่างมีความสุขและช่วยให้ดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างสมดุล” สอดคล้องกับข้อมูล ที่นักเรียนให้ไว้ดังนี้ นายสอง กล่าวว่า “ผมมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนด้วยความเป็นมิตร”นายห้า กล่าวว่า “ได้รู้จักเพื่อน” นายหก กล่าวว่า “ได้ความสนิทสนมจากพี่ ๆ” นายเจ็ด กล่าวว่า “ได้ร่วม กิจกรรมกับเพื่อนและได้สร้างความสามัคคีในกลุ่มหรือให้ห้องด้วย” นายเก้า “เพื่อนเข้าใจเราและ ให้ความสำคัญของเรา สามารถทำให้เราเข้ากับเพื่อน” นายสิบห้า กล่าวว่า “เป็นห่วงเป็นใยตัวเอง และเพื่อน” นายสิบเจ็ดกล่าวว่า “มีการรักกันอย่างเป็นที่น่ายินดี” นายยี่สิบกล่าวว่า “ทำให้ผมมี ความรู้สึกที่ดีต่อทุกคนที่มาร่วมฝึกโยคะ” นายยี่สิบห้า “มีความรู้สึกรักตัวเองและเพื่อนมากขึ้น” นายยี่สิบหก “เพื่อนทุกคนในห้องนี้น่ารักมาก” ด้วยกิจกรรมที่กำหนดในกิจกรรมโยคะแบบบูรณา การระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) รวมไปถึงวิธีการสอน และบรรยากาศในการร่วมกิจกรรมมีส่วนส่งเสริม ให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นอย่างที่เป็น จึงทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและ ผู้อื่น

ข้อมูลจากอนุทินของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสอดคล้องกับข้อมูลที่อาจารย์และ เพื่อนนักเรียนให้มาว่า โดยอาจารย์ให้ข้อมูลว่า “นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมดูอารมณ์ดีขึ้น เข้ากับ เพื่อนได้ดีขึ้น” ในขณะที่เพื่อนนักเรียนให้ข้อมูลว่า “เพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมรักกันมากขึ้น ช่วยเหลือกันมากขึ้น เข้ากลุ่มกันได้ดีมากขึ้น”

การเข้าร่วมกิจกรรมในสถานที่ศึกษาเป็นโอกาสที่เอื้อให้กับนักเรียนที่ได้ร่วม กิจกรรมได้พบเพื่อน ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดสภาพเอื้อให้นักเรียนมีความเข้าใจในตนเอง เมื่อ นักเรียนมีความเข้าใจในตนเอง มีความคิดและทัศนคติต่อตนเองในทางบวกแล้วจะสามารถปรับตัว ได้ดีกว่าบุคคลที่มีความคิดและทัศนคติต่อตนเองในทางลบ (Hamed, 1967) สอดคล้องกับการศึกษา ของ Wetzel (1978) ในเรื่องผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษา ที่รายงานว่ากลุ่มทดลองทั้งหมด 10 คน ทุกคนมีมนุษย สัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีทั้งในชีวิตครอบครัวและอาชีพการงาน สามารถแสดงความรู้สึกโกรธ สามารถปฏิเสธคำขอร้อง สามารถเริ่มต้นการสนทนากับผู้อื่นได้ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีหลายกิจกรรมที่จัดสภาพเอื้อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย อาทิ การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การฝึกหายใจ และการฝึกพักกลืนในท่าศพ ซึ่งสภาวะที่ทั้งร่างกายและจิตใจผ่อนคลายนี้มีความสัมพันธ์อย่างมากต่อการเกิดคลื่นอัลฟาในสมอง Foster (1990) กล่าวว่า พบความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นสมอง และพฤติกรรม ปัจจัยที่มีต่อบุคลิกภาพ และสภาพจิตใจ นักเรียนชายที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่สองได้บันทึกในอนุทินโดยกล่าวถึงสภาพจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย อารมณ์ดี ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการส่งผลต่อพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้

นายหนึ่ง “สิ่งที่ได้คือ ความสบาย สงบ และความสงบของจิตใจ ความรู้สึกที่ได้คือ ทำให้มีความมั่นใจ”

นายสอง “เมื่อผมได้ฝึกโยคะแล้วมีความรู้สึกดี ทำให้จิตใจรู้สึกสงบ จิตใจร่าเริง” และในอนุทินครั้งที่สี่ นายสองระบุว่า “วันนี้ผมมีจิตใจที่สงบกว่าทุกวัน ผมมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ด้วยความเป็นมิตร ผมมีความภูมิใจในตัวเองมาก มีความสุขมาก”

นายสี่ “การฝึกกิจกรรมโยคะทำให้ผมมีความสุขกาย สบายใจ ได้สนุกสนานกับเพื่อน และได้ฝึกกิจกรรมที่ดี ๆ เช่นนี้ ผมอยากให้มีการจัดกิจกรรมอย่างนี้อีกต่อไปเรื่อย ๆ”

นายเก้า “ได้ความสนุก ผ่อนคลาย สบายใจ เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และรู้วิธีการทำให้คนอื่นเข้าใจเรา”

จากข้อมูลที่นักเรียนให้มา จะเห็นได้ว่า กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนั้นช่วยทำให้นักเรียนที่ได้ฝึกเกิดความรู้สึกสงบ ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี Rathus and Nevid (1995: 156) กล่าวว่า “อารมณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต่างกันออกไป อารมณ์ทางลบเช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ และความรู้สึกหุนหันทำให้เราปรับตัวได้ไม่ดี

ผู้ที่ปรับตัวได้ดีย่อมส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ สำหรับสัมพันธภาพนั้นนับได้ว่า เกิดขึ้นทั้งจากสภาพจิตของตัวเอง และจากการตอบสนองโดยสภาพจิตของเราเช่นกัน สัมพันธภาพนับได้ว่าเป็นสิ่งที่สร้างผลกระทบต่อตัวเอง และขยายผลไปสู่ผู้คนรอบข้างมากที่สุด (ชนวัฒน์ และ ฉันทพงศ์, 2545: 18)

ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนั้น ช่วยให้นักเรียนได้ผ่อนคลายหลายกิจกรรมด้วยกัน อาทิ การฝึกการหายใจ และการฝึกผ่อนคลายตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในท่าศพอาสนะ ทุกวันที่ร่วมกิจกรรม ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนผ่อนคลายทั้งสิ้น ดังที่นักเรียนได้ให้ข้อมูลเช่น นายสี “กล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็น, ยอมรับคำตอบจากเพื่อน, ทำให้ผ่อนคลายสงบ สบาย, ทำให้ร่างกายสบาย ร่าเริงแจ่มใส” นางสาวเค “ทำให้ใจสงบนิ่ง ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ไม่เครียด ทำให้ร่างกายยืดหยุ่น และผ่อนคลาย ทำให้ได้คิดอะไรดีๆ หลายอย่าง”

Rathus and Nevid (1995: 297) อธิบายเรื่องการผ่อนคลายว่า ถ้าเราฝึกการผ่อนคลายให้พยายามทำดังนี้ เมื่อรู้สึกโกรธ ให้หายใจลึก ๆ แล้วบอกตนเองว่า “จงผ่อนคลาย” จากนั้นหายใจออก ปล่อยให้ความรู้สึกผ่อนคลายผ่านเข้าสู่ร่างกายของเราแทนความโกรธ ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกหายใจที่ให้นักเรียนกลุ่มทดลองฝึกในกิจกรรมบูรณาการ นักเรียนที่ได้ฝึกการหายใจในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ได้แสดงความคิดเห็นต่อการฝึกหายใจที่มีความสัมพันธ์ต่ออารมณ์ และการผ่อนคลาย ดังนี้ นายสองให้ข้อมูลว่า “ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย หายใจได้ดี” นายสาม “ทำให้การเดินลมหายใจสะดวก ฝึกนาน ๆ จิตใจเริ่มนิ่ง อารมณ์ดีขึ้นมาก” นายเจ็ด “การทำให้ใจดี ทำให้มีสมาธิ และอารมณ์เย็น” นายสิบหก “ผมว่าเป็นการดี ซึ่งจะช่วยให้เราหายใจได้อย่างสดชื่น อารมณ์ดีขึ้นมาก และเป็นการฝึกสมาธิไปในตัวซึ่งผมเคยได้ฝึกมา” นายยี่สิบสี่ “ทำให้ผ่อนคลาย จิตใจสงบขึ้น นิ่งขึ้น อารมณ์ดีมาก” นายยี่สิบแปด “การฝึกลมหายใจเป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เรามีจิตใจเย็น และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

การผ่อนคลายก่อให้เกิดผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญประการหนึ่งในกระบวนการฝึกโยคะ อันส่งผลให้เกิดความสงบทางจิตใจได้เป็นอย่างดีดังที่ Walters (1967) กล่าวว่า “เป็นไปได้ที่จะพัฒนาสติแห่งตน (Self-awareness) อย่างแท้จริง หากไม่ได้เรียนรู้ว่าจะผ่อนคลายอย่างไร โยคะศาสตร์ได้นิยามศัพท์ไว้ว่าเป็นกระบวนการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่ภายนอกจนถึงภายใน ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ความคิด บุคลิกภาพ อึดอัด จนถึงการค้นพบตัวเราเอง ไม่ใช่สิ่งที่จะปฏิบัติได้ง่ายในการที่จะถอดถอนจิตใจออกจากเรื่องทางโลกเพื่อให้เข้าสู่การผ่อนคลายให้ลึกมากขึ้น หน้าที่ของจิตมีมากมายหลายระดับ แม้ว่าเมื่อจิตของเราพยายามที่จะถอดถอนตัดเรื่องราวภายนอกก็ตาม แต่นิสัยของจิตได้ดำเนินของเรายังคงชี้นำไปยังเรื่องราวภายนอกอยู่ดี

ความปรารถนาในการทำสิ่งใดเริ่มต้นที่จิต แต่เหมือนจะยังมีมากขึ้นเมื่อยังคิด ความตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อต่าง ๆ มีจุดเริ่มต้นมาจากความอยาก ร่างกายที่ผ่อนคลายทำให้ง่าย

ต่อการสร้างจิตที่มั่นคง และช่วยให้ความสงบก่อเกิดในจิตใจ เมื่อเกิดความสงบในจิตใจในระดับปัจเจกบุคคล ย่อมส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล

1.4 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจเพิ่มมากขึ้นในระดับเดียวกัน

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย ด้านภูมิใจตนเอง ด้านพึงพอใจในชีวิต และด้านมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543: 43) ในประเด็นที่นักเรียนหญิงและนักเรียนชายต่างมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ในระดับเดียวกัน ผู้วิจัยขอวิจารณ์ผลตามรายด้านย่อยของความสงบทางใจอันประกอบด้วย การมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข การรู้จักผ่อนคลาย และการมีความสงบทางจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543: 43) ดังนี้

การมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

การที่นักเรียนหญิงและนักเรียนชายต่างมีคะแนนในรายด้านความสุขสงบทางใจเพิ่มขึ้นเท่ากันนั้น สอดคล้องกับข้อมูลที่นักเรียนหญิงและชายที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมไว้ โดยพอใจในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ร้อยละ 92.85 นักเรียนให้เหตุผล สำหรับเหตุผลที่นักเรียนให้มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ มีสติ มีสมาธิ อาทิ นายสิบแก้ว “พอใจ เพราะทำให้มีจิตใจสงบ มีสมาธิมากขึ้นครับ” นายยี่สิบหก “พอใจ เพราะสามารถทำให้เรามีความสงบใจ” นายยี่สิบแปด “พอใจ เพราะเป็นการฝึกจิต สมาธิ ปัญญา ให้กับตนเอง” นางสาวไอ “ดีใจและพอใจเพราะฝึกความสงบใจค่ะ.”

อันดับที่สอง มี 3 ประเด็น คือ 1) เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ 2) ทำให้อารมณ์ดีมีความสุข คลายเครียด 3) สนุก นายยี่สิบห้า “พอใจเพราะมีความสุขสนุกสนาน” นายสิบสี่ “พอใจเพราะสนุกสนานกับการเรียน” นายยี่สิบสอง พอลใจ กิจกรรมสนุกดี” นส บี “พอใจมาก ทำให้รู้สึกดีขึ้น” นส ชี “พอใจค่ะ เพราะสนุกดี” นส จี “พอใจมาก เพราะทำให้คลายเครียด” นส เอก “พอใจมากค่ะ เพราะทำให้มีความสุข และที่สำคัญเอาชนะตัวเองได้แล้วค่ะ” นางสาวเค “พอใจกับ

กิจกรรม เพราะทำให้ไม่เครียด ไม่ง่วง และอารมณ์ดี” นางสาวแอล “พอใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะได้ผ่อนคลาย รู้สึกสบาย”

จากข้อมูลที่นักเรียนให้มานั้นบ่งบอกได้ว่ากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข เพราะนอกจากจิตใจสงบแล้ว ยังช่วยให้มีความสุข อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ความเครียด รู้สึกสบายกายและใจ กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการประกอบด้วย กิจกรรมโยคะ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมการใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใจได้น่าสนใจ เมื่อพิจารณากิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างความสุขสงบทางใจนั้น จึงควรนำประเด็นการฝึกโยคะอาสนะ การฝึกหายใจเพื่อก่อเกิดสมาธิกับผู้ฝึก มาอภิปราย ทั้งนี้ การฝึกโยคะอาสนะเป็นการยกระดับสติอย่างหนึ่ง จัดได้ว่าเป็นกายบริหารเชิงสมาธิ (Walters, 1967) ดังนั้นการฝึกโยคะอาสนะเท่ากับได้เตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิไปในตัว Radhakrishnan (1993: 220) กล่าวว่า สมาธิและการจดจ่อเป็นหนทางที่ชำระล้างจิตใจ Rinpoche (1992) “ไม่เพียงแต่บุคคลที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะได้ประโยชน์เท่านั้น ทุกคนที่ปฏิบัติจะช่วยให้ใจสงบเย็นมากขึ้น และไม่เห็นแก่ตัว” สอดคล้องกับงานวิจัยของ Alexander et al. (1989) ที่ทำการศึกษาเรื่องการฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม สภาวะจิต และความมีอายุยืน ที่ทำการวิจัยเชิงทดลอง พบว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกสมาธิแบบทีเอ็มมีสุขภาพจิตดีมากขึ้น มีการรับรู้และเข้าใจมากขึ้น มีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ และมีความสุขมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ Eppley (1987) กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบทีเอ็มช่วยลดความวิตกกังวล เป็นทั้งการฝึกสมาธิและการผ่อนคลาย เมื่อมีความวิตกกังวลลดลงช่วยให้มีความสุขสงบในจิตใจมากขึ้น สอดคล้องกับ Koller (2004) ศึกษาเรื่องผลทางจิตวิทยาต่อการฝึกโยคะ โดยตั้งสมมติฐานการวิจัยว่า การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ฝึกมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น รับมือกับความเครียดและมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น โดยทำการทดลองกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 140 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุม โดยมีการวัดระดับความเครียดและมีการประเมินสภาวะอารมณ์ก่อนเริ่มการทดลองในช่วงต้นภาคการศึกษา ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ฝึกโยคะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

การฝึกโยคะอาสนะ นอกจากจะส่งเสริมให้มีสภาวะอารมณ์ดีขึ้นแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสภาวะจิตที่สุขสงบ เช่นกัน สอดคล้องกับ Jain et al. (1991) กล่าวว่า โยคะช่วยทำให้ทั้งสุขภาพกายและใจดีขึ้น Berger and Owen (1992) รายงานผลการวิจัยว่ากลุ่มที่ฝึกโยคะและออกกำลังกายจะมีอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข การได้ฝึกโยคะอาสนะ และสมาธิจะช่วยให้จิตใจแจ่มใสและเกิดความสงบทางจิตใจกับทุกคนที่ฝึกไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตาม

การรู้จักผ่อนคลาย

ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข การรู้จักผ่อนคลายนั่น เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น (โตมรธรรม์, 2543: 36) กล่าวถึงลักษณะเด่นที่เกิดแก่เด็กวัยรุ่นเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่งคือ “อารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ประเดี๋ยวดีประเดี๋ยวร้าย ไม่ลงเส้นคงวา บางคราวเด็กวัยรุ่นจะเกิดความเหนื่อยหน่ายไม่ว่าอะไรไปสิ้น อย่างที่มักจะพูดกันว่า “ไม่มีอารมณ์” บางคราวแม้แต่จะทนฟังใครเขาพูดอะไรให้ฟัง เด็กวัยรุ่นก็ยังทนไม่ได้ ทำให้เกิดความหงุดหงิดสุขภาพจิตเสีย ความกดดันจากสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือจากคนใด ความต้องคร่ำเคร่งในการเรียน ความผิดหวัง ความไม่ได้ดังใจอะไรเหล่านี้ล้วนแต่ทำให้สุขภาพจิตเสียทั้งสิ้น ถ้าไม่รู้จักควบคุมให้ดี” วัยรุ่นเป็นระยะที่ยากและเคร่งเครียด (Chubb et al., 1997) ดังนั้นการจัดกิจกรรมความต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) นี้ ส่งเสริมในเรื่องการผ่อนคลายเช่นเดียวกัน การฝึกโยคะอาสนะและการฝึกหายใจเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ฝึกได้รู้จักการผ่อนคลาย นักเรียนทั้งหญิงและชายต่างให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่ากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักการผ่อนคลายมากขึ้น อาทิ นายยี่สิบหก กล่าวว่า “ดีมากทุกท่าทำให้ผ่อนคลายร่างกาย” นายสี่ “ทำให้ได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ทำให้มีความสุขสบายและสงบ” นายสอง “ร่างกายผ่อนคลาย” นางสาว อี “รู้สึกกายสบายขึ้น ได้ผ่อนคลายปลดปล่อย ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในจิตใจ” นายสิบสอง “ตอนนอนลงทุกส่วนของร่างกายจะผ่อนคลายลง” นางสาวบี “รู้สึกผ่อนคลายความเครียด” นางสาวเจ “เมื่อฝึกไปแล้ว รู้สึกสบายขึ้น” นางสาวเค “ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายเมื่อได้ทำท่าโยคะ” นางสาวแอล “สุขภาพดีทุกครั้งที่รู้สึก” นายยี่สิบเจ็ด “ร่างกายสบายขึ้น” นายยี่สิบสี่ “กายนิ่ง กายสบาย ผ่อนคลายดีครับ” นายยี่สิบเอ็ด “ขณะทำท่าอาจเมื่อยแต่เมื่อเสร็จแล้ว จะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย” นายสิบห้า คือ “ความรู้สึกร่างกายสบายมาก ๆ” นายสิบสาม “เมื่อสูดลมหายใจ เข้า ออก ในร่างกายจะผ่อนคลาย ทำให้ร่างกายเย็นลง” นายแปด “ทำให้ร่างกายดี และไม่เครียด” นายหก “รู้สึกสบาย ตัวเบา เมื่อฝึกโยคะแล้ว” นายห้า “เมื่อทำท่าต่าง ๆ เสร็จก็จะรู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย”

สาเหตุที่ฝึกโยคะ ฝึกหายใจ แล้วทำให้นักเรียนเกิดการผ่อนคลายเพราะในขณะที่ฝึกโยคะอาสนะเป็นการจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายให้ผสานกับลมหายใจ จึงไม่ทำให้เกิดเรื่องอื่น ไม่วิตกกังวลกับเรื่องใดขณะฝึก สอดคล้องกับการศึกษาของ Srishti et al. (1994) เรื่องโยคะเพื่อการเจ็บป่วยทางจิต โดยมีวัตถุประสงค์การศึกษาผลของการฝึกโยคะกับระดับความวิตกกังวลและความรู้สึกเศร้า หดหู่ของผู้ป่วยทางจิต 20 คนที่เป็นคนไข้ นอก โดยให้คนไข้เหล่านี้ฝึกโยคะอาสนะและปราณายามะเป็นเวลา 1 ปี พบว่าสามารถลดความวิตกกังวลและความรู้สึกเศร้า หดหู่ได้

มีความสงบทางใจ

การที่นักเรียนมีความสงบทางใจนั้น เป็นผลมาจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ฝึกโยคะอาสนะ และการฝึกหายใจทุกวัน ในขณะที่ฝึกโยคะอาสนะ ฝึกหายใจ จัดได้ว่าเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง ที่ทำให้ไม่คิดเรื่องอื่นใด และเรียนรู้ในการอยู่กับปัจจุบันขณะ ก่อให้เกิดความสงบทางใจมากขึ้น (Walters, 2002) สอดคล้องกับข้อมูลของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ให้ข้อมูลไว้ในอนุทิน อาทิ นางสาวไอ บันทึกว่า “มีความสงบ พอใจในสิ่งที่ตนมี” นางสาวเอช “จิตใจสงบ มีสติสมาธิ” นางสาวเอ “ทำให้จิตใจเรานิ่ง สงบ มีสมาธิมาก” นายสอง “จิตใจสงบ แจ่มใส เมื่อได้หลับตา” นายสาม “หลังปฏิบัติกิจกรรม โลงใจ สบายใจ เป็นสุขในใจ” นายเก้ “ทำใจสงบ และมีความตั้งใจในตอนเรียน” นายลี “เมื่อทำท่างั้นสมาธิ ก็ารู้สึกมีความสงบ สบาย และมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม” นายเก้ “ทำใจสงบ และมีความตั้งใจในตอนเรียน” นายสิบเก้ “ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น” นายยี่สิบห้า “มีความสงบเมื่อตนฝึกลมหายใจ” นายยี่สิบเจ็ด “ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น” นายสามสิบ “จิตใจสงบ รู้จักห้ามใจตนเอง” นายยี่สิบเก้ “ใจสงบ”

นักเรียนได้ให้ข้อมูลเหล่านี้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ซึ่งเป็นผลสะท้อนจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) แล้วทำให้เกิดความสงบทางใจ Littauer (1983) กล่าวว่า “สงบ” เป็นลักษณะสำคัญประการหนึ่งที่บุคคลทั้งหลายชื่นชอบ โดยสามารถสงบนิ่ง เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อันรุนแรงที่เกิดขึ้นได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี การมีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย และทัศนคติด้านบวก เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่ทำให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี เมื่อนักเรียนมีความสงบทางใจมากขึ้น ย่อมเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีดังผลการวิจัยที่ได้นำเสนอมาแล้วในข้างต้น

หากจิตใจคนเราก่อเกิดความสงบทางใจแล้ว ย่อมส่งเสริมให้สภาพจิตที่ดีตามมา ดังที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ได้ให้ข้อมูลไว้ อาทิ นางสาวเจ “ทำให้จิตใจดี มีสติ มีสมาธิมากขึ้น” นางสาวจิ “ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ไม่ค่อยคิดเรื่องอะไร” นางสาวเอฟ “ควบคุมจิตใจได้เวลาโมโห โกรธใครมา ก็จะทำอย่างที่เราอาจารย์บอกมา” นางสาวอี “มีสมาธิ และนั่ง วางเฉยในส่วนที่ไม่ได้ออกจากร่างกาย นางสาวดี ทำให้รู้สึกจิตใจดี ไม่เครียด นอนหลับดี” นางสาวซี “จิตใจดีขึ้น” นางสาวบี “เริ่มเปลี่ยนแปลงทางใจเมื่อวันที่สาม รู้สึกดีกว่าวันแรก ๆ” นายสิบ “ใจเย็นขึ้น” นายสิบเจ็ด “มีจิตใจอ่อนโยน” นายอีสิบสอง “จิตใจมันคงสบายใจ” นายอีสิบสาม “ทำให้ใจเย็น” นายอีสิบหก “เวลาใจร้อนสามารถทำให้ใจเย็น” นายอีสิบแปด “วันที่ 2 ของการฝึก อารมณ์ร้อนกลายเป็นอารมณ์เย็น” นายสิบห้า “อารมณ์ดี ควบคุมอารมณ์ได้” นายสิบแปด “มีสติดีขึ้น” นายสิบหก “ทำให้มีสมาธิมากขึ้น” ในประเด็นสมาธินั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (2547: 111) อธิบายว่า สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสัน ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

ข้อมูลที่นักเรียนได้ให้เหล่านี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น อันเกิดมาจากนักเรียนเกิดความสงบทางใจทั้งนี้เพราะได้ฝึกโยคะอาสนะ ควบคู่กับการฝึกหายใจ ดังที่นายสิบเอ็ดบันทึกว่า “ตอนที่นอนในท่าศพอาสนะจะทำให้จิตใจดีขึ้น, ตอนทำท่าโยคะอาสนะอื่นจะรู้สึกว่าจิตใจของเราเปลี่ยนแปลงไปมาก” นายสิบสอง “ตอนนอนลงในท่าศพอาสนะ ทุกส่วนของร่างกายจะผ่อนคลายลง” นายอีสิบสี่ “เมื่อการฝึกหายใจแบบต่าง ๆ เพราะการหายใจเข้าออกช้า ๆ เหมือนทำให้เราใจเย็นขึ้น” นายสิบสาม “เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเมื่อได้มาฝึกและอบรมสมาธิ และฝึกท่าโยคะอาสนะ”

การฝึกโยคะอาสนะเป็นเครื่องมือฝึกฝนทางจิตใจอย่างหนึ่ง ช่วยให้ผู้ฝึกละความสนใจจากวัตถุภายนอกและหันเข้าหาความสงบภายในจิตใจตนเอง จึงทำให้คนเรารู้เท่าทันความคิด และรู้จักตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ เทอดศักดิ์ (2545: 38) กล่าวว่า “คนที่รู้จักตนเองนี้จะทำให้จิตใจสงบ ไม่คิดเกินเลย สามารถเกิดปัญญา แก้ไขปัญหาได้อย่างที่ควรจะเป็น” นอกจากนี้ Culliford (2003) กล่าวว่า “สมาธิช่วยสลายกำแพงทั้งภายในจิตใจและระหว่างบุคคล ช่วยส่งเสริม

ความกลมเกลียวระหว่างบุคคล โดยการช่วยรักษาอารมณ์นำสู่สุขภาวะแห่งบุคคลและเกิดการเติบโตทางจิตวิญญาณ

การที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) เกิดความสงบทางใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจไปในทางบวก ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีกับทุกคน ดังที่นายยี่สิบบันทึกว่า “ มีความรู้สึกดีต่อทุกคน” ซึ่งมีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกับการพัฒนาในด้านสัมพันธภาพดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) สามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งผลที่ได้มีความสอดคล้องกันทั้งในข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนศึกษาพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มประชากรด้วยกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยในช่วงแรกทำการตรวจสอบเอกสารทั้งองค์ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และโยคะศาสตร์ เพื่อนำมาบูรณาการองค์ความรู้ในการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านการพิจารณาและเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำชุดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) มาทำการวิจัยประเภทการทดลองขั้นต้น ที่เรียกว่า pre experimental research design ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้ และปัญหาที่เกิดขึ้น นำมาปรับปรุงให้เป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) 10 ชั่วโมง ที่ได้มาทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research design) ดังนี้

1. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
2. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ระยะแรกประชากรที่ศึกษาคือ นักเรียนปวช.ชั้นปีที่ 1 ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ในภาคปลาย ปีการศึกษาพ.ศ.2547 ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา จำนวนทั้งสิ้น 56 คน มีจำนวนนักเรียนหญิง 30 คน นักเรียนชาย 26 คน โดยมีอายุระหว่าง 16-19 ปี

ระยะที่สอง ประชากรคือ นักเรียนปวช. ทุกชั้นปีที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ในภาคปลาย ปีการศึกษา พ.ศ.2547 จำนวนทั้งสิ้น 42 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คน และนักเรียนหญิง 12 คน โดยมีอายุระหว่าง 16-20 ปี

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือคือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ ผู้วิจัยพัฒนามาจากของ Rosenberg (1965) ซึ่งแบบประเมินทั้งสอง ประกอบด้วยข้อคำถาม ซึ่งแบบ มาตรฐานส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของประชากรนำมา วิเคราะห์ นอกจากนี้ ยังเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยอนุทิน และการสัมภาษณ์อาจารย์หัวหน้างาน กิจกรรม และเพื่อนของนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ โดยตรวจเอกสารเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และโยคะศาสตร์ เพื่อนำมาบูรณาการเป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ แต่ละด้านตรวจและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นดำเนินการทดลอง แบ่งการดำเนินการทดลอง ออกเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การจัด กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ แบบ 21 วัน และระยะที่ 2 การจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ แบบ 5 วัน

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยเรียกว่า “กิจกรรมโยคะแบบ บูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)” ที่ผู้เชี่ยวชาญ และคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ ข้อเสนอแนะนำมาทดลองที่วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ. พระนครศรีอยุธยา เพื่อพัฒนากิจกรรมแบบบูรณาการให้โดยทดลองกับกลุ่มนักเรียนปวช.ชั้นปีที่ 1 ที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ จึงได้นักเรียนปวช.ชั้นปีที่ หนึ่ง จำนวน 56 คน เป็นนักเรียน ชาย 26 คน และนักเรียนหญิง 30 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 จำนวน 21 วัน (21 ชั่วโมง) จากนั้นผู้วิจัยสรุปผลและนำมาปรับปรุงเป็นกิจกรรมโยคะแบบ บูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยพัฒนา กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ไปทดลองที่ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยากับกลุ่ม นักเรียนปวช.ตั้งแต่ปีที่ 1 และ 3 ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะ ที่ 2 ระยะเวลา 5 วัน (10 ชั่วโมง) จำนวน 42 คน เป็นนักเรียนหญิง 12 คน และชาย 30 คน เป็น

กลุ่มทดลอง และนักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 42 คน โดยเป็นนักเรียนหญิง 12 คน และนักเรียนชาย 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม

ขั้นสรุปผลการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ต่อเนื่อง จำนวน 21 ชั่วโมง ภายใต้งานใจที่ให้อิสระในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้มีจำนวนนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ครบ 21 วันมีจำนวนเพียง 3 คน. เป็นนักเรียนชาย 1 คน และนักเรียนหญิง 2 คน โดยผลที่ได้พบว่าตรงตามที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ กล่าวคือนักเรียนชายมีการพัฒนาคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้งสามองค์ประกอบคือ ดี เก่ง สุข และทุกรายด้าน โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติคือ 180.00 คะแนน ภายหลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่านักเรียนชาย มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 199.00 ซึ่งเป็นคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.13

นอกจากนี้ มีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชายมีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.00 คะแนน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 20.00 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นร้อยละ 10

นักเรียนหญิงมีการพัฒนาคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้งสามองค์ประกอบคือ ดี เก่ง สุข และทุกรายด้าน โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์ปกติคือ 148.50 คะแนน ภายหลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่านักเรียนหญิง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 184.50 คะแนน ซึ่งได้พัฒนาจากคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เกณฑ์ปกติไปอยู่ในระดับสูงปกติ คิดเป็นคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 17.30

นอกจากนี้ก็มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนหญิงมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 19.00 คะแนน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 22.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นร้อยละ 10

จากการเพิ่มคะแนนภายหลังการร่วมกิจกรรม และการให้ข้อมูลคุณภาพจากอนุทิน การสัมภาษณ์อาจารย์เพื่อนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้ผลสนับสนุนผลการวิจัยเป็นไปในทางเดียวกัน จึงสรุปได้ว่า นักเรียนทั้งสามที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ครบทั้ง 21 วันตามที่กำหนดจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้

สำหรับนักเรียนที่เข้าไม่ครบผู้วิจัยจัดกลุ่มตามจำนวนวันที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ ดังนี้

กลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 18 วัน โดยสมัครใจ จำนวน 8 คน เป็นนักเรียนหญิง 4 คน และ นักเรียนชาย 4 คน โดยผลที่ได้พบว่านักเรียนหญิงจำนวน 4 คนนี้มีการพัฒนาคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 139.45 คะแนน คะแนนภายหลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ แบบ 21 วัน ได้เพียง 18 วัน พบว่านักเรียนหญิงทั้งสี่คนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 157.25 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 12.50 ซึ่งคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหญิงกลุ่มฝึก 18 วันนี้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

นักเรียนชายจำนวน 4 คนนี้มีการพัฒนาคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 153.25 คะแนน คะแนนภายหลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ แบบ 21 วัน ได้เพียง 18 วัน พบว่านักเรียนชายทั้งสี่คนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 162.00 คะแนน คิดเป็นคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.20 ซึ่งคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชายกลุ่มฝึก 18 วันนี้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

นักเรียนกลุ่มฝึก 18 วันนี้ มีการพัฒนาองค์ประกอบสุขได้มากที่สุด รองลงมาคือ องค์ประกอบเก่ง และ ดี ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการพัฒนาตามรายด้านพบว่า ไม่มีนักเรียนคนใดในกลุ่มฝึก 18 วันนี้ สามารถพัฒนาได้ครบทั้ง 9 รายด้าน มีเพียงนักเรียนจำนวน 2 คนที่สามารถพัฒนาได้ถึง 8 ด้าน พัฒนาได้ 7 ด้าน จำนวน 2 คน พัฒนาได้ 6 ด้าน จำนวน 1 คน และพัฒนาได้ 4 ด้าน จำนวน 3 คน

สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายจำนวน 4 คนของกลุ่มที่ฝึก 18 วันนี้ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนชายทั้งสี่คนมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.75 คะแนน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการพบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 19.25 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 5.00

นักเรียนหญิงจำนวน 4 คนของกลุ่มที่ฝึก 18 วันนี้ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนหญิงทั้งสี่คนมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 13.75 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการพบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 17.50 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 12.50

กลุ่มที่ 3 เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน โดยสมัครใจ จำนวน 24 คน มีนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน และ นักเรียนชายจำนวน 10 คน โดยผลที่ได้พบว่านักเรียนหญิงจำนวน 14 คนนี้มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 146.89 คะแนน หลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน (10 ชั่วโมง) พบว่านักเรียนหญิงจำนวน 14 คนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 153.60 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.23

สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหญิงกลุ่มที่ฝึก 10 วันนี้ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนหญิงทั้ง 14 คนมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 16.92 คะแนน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 10 วัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 16.07 คะแนน คิดเป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงร้อยละ 0.83 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นักเรียนชายกลุ่มที่ฝึก 10 วันนี้ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชายทั้ง 10 คนมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.30 คะแนน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการพบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 17.80 คะแนน คิดเป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงร้อยละ 1.66 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

กลุ่มที่ 4 เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน โดยสมัครใจ จำนวน 21 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 10 คน และนักเรียนชายจำนวน 11 คน โดยผลที่ได้พบว่านักเรียนหญิงจำนวน 10 คนนี้มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์ปกติคือ 145.70 คะแนน ภายหลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน (5 ชั่วโมง) พบว่านักเรียนหญิงจำนวน 10 คน มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 148.40 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 1.29

นักเรียนชายจำนวน 11 คนนี้มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยก่อนฝึกอยู่ในเกณฑ์ปกติคือ 144.43 คะแนน ภายหลังการร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (การแบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน (5 ชั่วโมง) พบว่านักเรียนชายจำนวน 11 คน มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 154.41 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 4.79

สำหรับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหญิงกลุ่มที่ฝึก 5 วัน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.60 คะแนน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 16.80 คะแนน คิดเป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ร้อยละ 0.66 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายกลุ่มที่ฝึก 5 วัน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนชายกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.27 คะแนน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ได้เพียง 5 วัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 17.00 คะแนน คิดเป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงร้อยละ .090 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) เสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นสรุปความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมดังกล่าว และผู้วิจัยได้นำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการให้เหมาะสมเพื่อประสิทธิภาพของการใช้งานได้ต่อไป

ผู้วิจัยได้ขอข้อมูลนักเรียนที่นักเรียนเข้าครบและไม่ครบ 21 วัน โดยในแสดงความคิดเห็นในแบบแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรมสรุปผลได้ว่าจำนวนนักเรียนที่พอใจในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) คิดเป็นร้อยละ 99 แต่ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ทั้งนี้เนื่องจากเหตุผลเรื่องระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมไม่เหมาะสม โดยให้เหตุผลว่ามีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องทำ อาทิ การบ้าน งานที่ได้รับมอบหมาย กิจกรรมกีฬา การไปทำงานพิเศษ และต้องเข้าเรียนเสริมในวิชาที่อาจารย์สอนไม่ทัน หรือต้องกลับบ้านในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือต้องกลับบ้านต่างจังหวัดหลายวันเนื่องจากเป็นช่วงปีใหม่ของนักเรียนที่เป็นชาวเขา ดังนั้น นักเรียนจึงแสดงความคิดเห็นในเรื่องระยะเวลาที่เหมาะสมดังนี้

1. เวลาร่วมกิจกรรมควรเป็นช่วงหลังเลิกเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการร่วมกิจกรรมภายหลังเลิกเรียนทั้งนี้ให้เหตุผลในเรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ระยะเวลาร่วมกิจกรรมนั้น นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) โดยส่วนใหญ่แล้ว นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจเป็นระยะเวลา 10 ชั่วโมง ซึ่งพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 ได้เพียง 10 ชั่วโมงนั้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน แม้ว่าจะไม่พัฒนาได้ทุกคนก็ตาม และหากพิจารณาในภาพรวมดังตารางแสดงผลในตารางที่ 1 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม 10 วัน และ 5 วัน ต่างมีคะแนนที่ไม่ไปในทิศทางเดียวกัน เหมือนกับคะแนนของกลุ่ม 21 วัน และ 18 วัน
3. สำหรับวันที่ต้องการร่วมกิจกรรม นักเรียนทุกคนต้องการร่วมกิจกรรมวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ยกเว้นวันเสาร์และอาทิตย์ไม่ควรจัดกิจกรรม
4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการแบบ 21 วัน ได้ตอบแบบแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมโดยระบุว่านักเรียนชั้นปีอื่นสามารถร่วมกิจกรรมนี้ได้

ผู้วิจัยจึงพิจารณาปรับกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ให้เป็นกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ภายใต้อาจารย์เห็นชอบของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ใช้ทุก

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) แต่เพียงไม่ทำกิจกรรมซ้ำมากเท่ากับแบบ 21 วัน แล้วทำการทดลองโดยประกาศรับสมัครนักเรียนทุกชั้นปีที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

ผลของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่า นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จำนวนทั้งสิ้น 42 คน โดยเป็นนักเรียนหญิง 12 คน และนักเรียนชาย 30 คน ทั้งนักเรียนหญิงและชายที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) ต่างมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าเพิ่มขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามที่วัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

นักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 143.27 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีความเฉลี่ยเท่ากับ 152.07 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติเช่นกัน คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 4.23

สำหรับนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 126.44 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติภายหลังการจัดกิจกรรมพบว่ามีความเฉลี่ยเท่ากับ 125.98 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติเช่นกัน มีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 0.22

ส่วนนักเรียนชายกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 142 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีความเฉลี่ยเท่ากับ 152.88 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติเช่นกัน มีคะแนนเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 5.23

นักเรียนชายกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 143.33 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติภายหลังการจัดกิจกรรมพบว่ามีความเฉลี่ยเท่ากับ 142.77 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติเช่นกัน มีคะแนนลดลงคิดเป็นร้อยละ 0.26

นอกจากนี้นักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่านักเรียนหญิงมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.50 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 19.83 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 7.76 ส่วนนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม นั้น ก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ แบบ 5 วัน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 17.25 ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการแบบ 5 วัน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.38 คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 0.43

ส่วนนักเรียนชายกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนชายจำนวน 30 คน มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 15.80 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 17.87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นคะแนนเพิ่มร้อยละ 6.9 ส่วนนักเรียนชายกลุ่มควบคุมนั้น ก่อนจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 14.25 ภายหลังจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.10 คิดเป็นคะแนนลดลงร้อยละ 0.5

เมื่อพิจารณาข้อมูลที่ได้จากนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการแบบ 5 วัน (10 ชั่วโมง) พบว่า นักเรียนหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบแง่มากที่สุด รองลงมาคือองค์ประกอบดี และองค์ประกอบสุข

ในองค์ประกอบแง่ นั้น พบว่าจำนวนนักเรียนหญิงที่มีคะแนนด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33

ในองค์ประกอบดี นั้น พบว่าจำนวนนักเรียนหญิงที่มีคะแนนด้านควบคุมตนเอง เพิ่มขึ้นจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 75

ในองค์ประกอบสุขนั้น พบว่าจำนวนนักเรียนหญิงที่มีคะแนนด้านภูมิใจตนเอง เพิ่มขึ้นจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66

เมื่อพิจารณาข้อมูลที่ได้จากนักเรียนชายกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่า นักเรียนชายกลุ่มนี้มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบเก่งมากที่สุด รองลงมาคือองค์ประกอบสุข และองค์ประกอบดี ตามลำดับ

ในองค์ประกอบเก่ง พบว่าจำนวนนักเรียนชายที่มีคะแนนด้านสัมพันธภาพเพิ่มขึ้นมากที่สุด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33

ในองค์ประกอบสุข พบว่าจำนวนนักเรียนชายที่มีคะแนนด้านสุขสงบทางใจเพิ่มขึ้นมากที่สุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70

ในองค์ประกอบดี พบว่าจำนวนนักเรียนชายที่มีคะแนนด้านเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) และกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) หากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครบตามทีออกแบบชุดกิจกรรมไว้ จะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

ลักษณะเฉพาะของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้พบว่ามีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ จัดกระทำเฉพาะกิจกรรมเท่านั้น ส่วนสภาพการณ์อื่น ๆ ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยไม่มีการควบคุมแต่อย่างใด เพื่อให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติความเป็นจริงมากที่สุด
2. การวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยใช้เฉพาะกับกลุ่มประชากรที่ศึกษาเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. สถานที่จัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เป็นห้องโล่ง สะอาด สามารถให้นักเรียนนอนลงได้ และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม แสง สี เสียง เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม ไม่มีมืดหรือสว่างเกินไป อุณหภูมิในห้องจัดกิจกรรมพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ไม่มีเสียงรบกวนใด

2. ผลของกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) พบว่า ทั้งนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน และนักเรียนชาย จำนวน 30 คน มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และมีคะแนนเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ถึงแม้ว่า กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน) จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งบรรลุดัตถุประสงค์การวิจัย กล่าวคือ คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์จะเพิ่มขึ้นภายหลังการทดลองก็ตาม อย่างไรก็ตามผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า หากต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ได้ทุกรายด้าน และพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดความคงทนของระดับการพัฒนา จึงควรใช้ระยะเวลาให้มากกว่านี้ ทั้งนี้ เพราะเป็นกระบวนการพัฒนาด้านจิตพิสัย ซึ่งในการพัฒนาด้านเจตคติ (affective domain) Bloom (1956) ได้อธิบายลำดับขั้นของการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 ขั้น คือ การรับรู้ การตอบสนอง การเห็นคุณค่า การรับค่านิยมและนำมาจัดเป็นของตนเอง และการสร้างนิสัย จึงต้องอาศัยเวลา ศึกษา (2547) กล่าวว่า การดำเนินการตามขั้นตอนทั้ง 5 ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องอาศัยเวลา โดยเฉพาะในขั้นที่ 4 และ 5 ต้องการเวลาในการปฏิบัติ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปในผู้เรียนแต่ละคน จากข้อมูลที่ได้จากอนุทินของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการพบว่า ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนี้ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดพัฒนาด้านเจตคติอยู่ในระดับ การรับรู้ ตอบสนอง และเห็นคุณค่า

3. จากข้อเสนอแนะของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน) ที่ระบุว่าสามารถให้นักเรียนชั้นปีอื่น ๆ เข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้ เพราะจะได้รู้จักกันมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สนธยา (2537) ที่ศึกษาความต้องการของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 2,256 คน พบว่า ผู้เรียนมีความต้องการเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์กับบุคคล ผู้วิจัยจึงมี

ข้อเสนอแนะว่าควรจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการสำหรับนักเรียนทุกชั้นปีที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

4. สถานศึกษาควรสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยจัดเตรียมห้องที่มีขนาดเหมาะสมกับจำนวนนักเรียนต้องการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ โดยคำนึงถึงความสะดวก อุณหภูมิ แสงสว่าง อุปกรณ์โสตทัศนศึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้กับนักเรียนมากขึ้น

5. ควรมีการจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการไว้ในชั่วโมงกิจกรรมของนักเรียน เพื่อลดปัญหาการไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการของนักเรียนที่สนใจได้

6. ควรมีการจัดเตรียมแผนการทำกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและเตรียมความพร้อมในกรณีที่กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนที่สังกัดสถานศึกษาในต่างจังหวัด ทั้งนี้เพราะนักเรียนอาจได้รับมอบหมายให้ไปช่วยงานทางจังหวัดโดยไม่ทราบล่วงหน้า

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มประชากรในสถานศึกษาอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนให้มากขึ้น รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบแต่ละกลุ่มประชากร เพื่อพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการให้เหมาะสมกับนักเรียนในกลุ่มต่าง ๆ

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มประชากรที่เป็น “นักเรียนนักเลง” ที่มีปัญหาในเรื่องการควบคุมอารมณ์จนก่อเหตุการณ์รุนแรงส่งผลให้ภาพลักษณ์ของนักเรียนอาชีวะเสียหาย

3. ควรมีการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการในรูปแบบต่าง ๆ ให้เกิดความหลากหลาย เพื่อพัฒนาให้นักเรียน “เก่ง ดี มีสุข” สอดคล้องตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ.2542 ที่ได้กำหนดไว้

4. ควรมีการทำการศึกษากับนักเรียนเป็นระยะเวลา 1 ปีการศึกษา โดยอยู่ในส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น แล้วสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลง จากนั้น ศึกษาเฉพาะเป็นรายบุคคลหรือศึกษาติดตามผลระยะยาว (longitudinal study) เพื่อดูว่าประชากรที่ศึกษานั้นได้รับการพัฒนาแล้ว

ยังคงทนในระยะเวลาอันยาวนานเพียงพอ เพื่อพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีประสิทธิภาพ

5. ควรศึกษากับนักเรียนทุกชั้นปี เพื่อหาทิศทางและรูปแบบการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละชั้นปีว่าควรเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

6. สถานศึกษาอื่น ๆ สามารถนำแนวทางการวิจัยครั้งนี้ไปปรับใช้ในการศึกษาวิจัยโดยนำกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการนี้ไปทดลองอีกครั้งเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของแต่ละสถานศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมในการช่วยสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรกวรรณ สุพรรณวรธา และ สุภาพรณ โคตรจรัส. มปป. “การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา” การประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

_____. 2543. สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว. “รายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิต ปี 2543”. 6-8 กันยายน 2543. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กระทรวงศึกษาธิการ. 2542. คุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ในสังคมไทย. เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการจัดทำแผนพัฒนาจริยศึกษาของ กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

บุญขริ คำชาย. 2543. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

กุลกรรณิ. เอ็น.วี. 2544. โยคะอาสนะเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งเอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี. พรินท์ จำกัด.

_____. 2543. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด.

คณะกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2544. ปฏิรูปการเรียนรู้ ผู้เรียนสำคัญที่สุด. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด.

จุฑาภรณ์ สกุลคงศักดิ์. 2540. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพมหานคร: สายส่งสุขภาพใจ.

จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. 2541. การพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่มาจาก
ครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษดิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจษฎา บุญมาโฮม. 2544. ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชนวัฒน์ ศรีสอ้าน และ ญัฐพงศ์ เกศมาริช. 2545. เกมและกิจกรรม พัฒนาเชาวน์ปัญญาหลาย
แบบ MI (multiple intelligences) และลักษณะนิสัย (life habits) ในทุกชั้นเรียน.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เบรนเท็ต. แปลจาก Beachener, L. and A. Pickett.
Multiple intelligences and positive life habits. California: A Sage Publications
Company.

ชนิดา สุวรรณศรี. 2542. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติด
ยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ. 2544. การศึกษาผู้ใหญ่: ปรัชญาตะวันตกและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทศพร ประเสริฐสุข. 2543. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร.

ทศยุทธ. 2547. จินตนาการสร้างสรรค์. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์เรือนบุญ.

ทศนา แคมมณี. 2547. ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี
ประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

_____. 2545. ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ คำถาม-คำตอบ กรณีศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

ธีระเดช อุทัยวิทยารัตน์. 2546. หัวใจแห่งโยคะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. แปลจาก Desikachar, T. K. V. 1995. **The Heart of Yoga: Developing a personal practice.** Vermont: Inner Traditions India.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2542. ศิลปะการสร้างมิตรภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทดับเบิลยูเอ็นพรีนติ้ง จำกัด.

นันทชัย มีชูชน. 2545. ปรัชญาของศาสนาคริสต์กับการเผชิญความเครียด. การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิถีสันติภาพของสังคมไทย. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทน์ภัส นฤมล. 2546. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นิสรา คำมณี. 2544. ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เนาวรัตน์ กะการดี. 2544. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุญธรรม จิตต่อนันต์. 2546. การวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประสงค์ สังกะไชย. 2545. การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์.
นครราชสีมา: โคราซ พรินติ้ง.

ปรีชา สุวัจนบุตร. 2541. ภาวะซึมเศร้าและการแสวงหาความช่วยเหลือของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย กทม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปิยะวรรณ เลิศพานิช. 2547. “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน”.
วารสารวิธีวิทยาการวิจัย 17: 3.

ไพบูลย์รา บุญชะกักดี. 2545. ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พระพรหมคุณาภรณ์. 2547. ศึกษาฝึกฝน พัฒนาดนให้สูงสุด. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

พระไพศาล วิสาโล. 2548. ความสุขและความสวัสดีของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ธรรมดา.

พัฒนา สุขประเสริฐ. 2542. ศักยภาพของเยาวชนไทยกับการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร:
คณะเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิน ดอกบัว. 2545. ปวงปรัชญาอินเดีย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.

มติชนรายวัน. 2547ก. กรุงเทพมหานคร: 1 มกราคม 2547. น.14.

_____. 2547ข. กรุงเทพมหานคร: 24 มกราคม 2547. น.15.

มุกดา สุขสมาน. 2537. มนุษย์: ภาวะกายและจิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

มูลนิธิบรมหารักษ์ กุมาริ. 2544. ราชายโละ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ บราห์มา กุมาริ ราชายโละ.

ยุทธ พยัณวิเชียร. 2542. จริตวิทยา เส้นทางสู่ความเป็นเลิศของนักบริหารศิลปะการถ่ายทอด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

ราชบัณฑิตสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

ละเอียด สีลาณ้อย. 2544. โยละ น้ำพุตรุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า 2000.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. 2547. พัฒนาการด้านกายของเด็กไทย : การเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

วสิน อินทสระ. 2548. การสร้างคุณภาพชีวิตและการงานที่ดี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

_____. 2548. เพื่อสุขภาพจิตที่ดี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

วิจิตร อาวะกุล. 2545. พัฒนาบุคลิกภาพ เทคนิคและวิธีการ. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.

วิธาน ฐานะวุฒฑ์. 2546. หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่. เชียงราย: สำนักพิมพ์ปิตีศึกษา.

วิภาพร มาพบสุข. 2540. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542. **เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.**
กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

ศิริรัตน์ สุภธนาเศรษฐ์. 2526. **ผลของหะฐะโยคะที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนล้า
และประสิทธิภาพการทำงานของปอด.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2542. **บุคลิกภาพที่ดีกับระดับอีคิวของลูก.** กรุงเทพมหานคร:
บริษัท แปลน พับบลิชซิ่ง จำกัด: 10-15.

คันสนีย์ วรรณางกูร. 2545. **EQ ของคุณเป็นอย่างไร.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

ศุภชัย ตระการรังสี. 2541. **ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานและการเห็นคุณค่าในตนเองของตำรวจ
สายตรวจจรดจักรยานยนต์: ศึกษาเฉพาะกรณีกองบังคับการตำรวจภูธรจังหวัด
สมุทรปราการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สนธยา สวัสดิ์. 2537. **ปัญหาและความต้องการของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียน
ในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขึ้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด
พิษณุโลก.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมชาย ชาญกุล. 2526. **จิตวิทยาวัยรุ่น.** พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

สมศักดิ์ เจริญศรี. 2543. **ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนนอกโรงเรียนแบบทางไกล.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สมักร บุราวาส. 2544. **วิชาปรัชญา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.

สวนีย์ วีระพันธุ์. 2543. การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น
พื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สาลี สุภารณ์. 2544. ตำราไอเย็นกะโยคะ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เฟื่องฟ้า จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. 2546. แผนยุทธศาสตร์การอาชีวศึกษา (พ.ศ. 2544-2549).
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

สุนีย์ ยุวจิตติ. 2544. โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต. กรุงเทพมหานคร: สุนีย์โยคะสถาน.

สุพัตรา สอนจันทร์. 2542. ผลการฝึกหัดโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุรณี หนูเรียง. 2543. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มี
ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพรักษา
มาตาวิทยา จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุรวัดน์ อุวิเศษแสง. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม
การรู้คุณค่าของตนเอง การมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเองกับการเสพยาบ้าซ้ำของ
เยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวิมล ว่องวานิช. 2540. 108 คำถาม การวิจัยและประเมินผลสถิติ. กรุงเทพมหานคร:
สมาคมวิจัยสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.

โสภณ ตระการวิจิตร. 2541. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิต
ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

โสภณ ศรีสุวรรณวัฒนา และคณะ. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับ
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี.
กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี.

โตมรวัสนี จันทระประภา. 2543. การบริหารทางจิต สำหรับเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร:
ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

อริยะ สุพรรณเกษ. 2545. พัฒนา IQ EQ MQ และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อัปสรศิริ เอี่ยมประชา. 2542. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุไร จักย์ตรีมงคล. 2545. การพัฒนาโครงสร้างเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.
วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์. 2545. E.Q. ปัญญาของมนุษยชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิศุภศิริ – สกยดิวังศ์.

Alexander, C.N., E.J. Langer., J.L. Davies., H.M. Chandler. And R.I. Newman. 1989.

“Transcendental Meditation, mindfulness and longevity; An experimental study with the
elderly”. **Journal of Personality and social psychology** 57(6): 950-64.

Arambula, P., E. Peper, M. Kawakami, and K.H. Gibney. 2001. “The Physiological correlates
of Kundalini Yoga meditation: A study of a yoga master”. **Applied Psychophysiol
Biofeedback**. 26(2): 147-153. PMID: 11480165.

Augus, S. 1989. “Three approaches to stress management for children”. **Elementary school
guidance and counseling**. 23(3): 228-233.

Bagchi, B.K., and M.A. Wenger. 1957. “Electro-physiological correlates of some yogic
exercises”. **Electroencephalography and Clinical Neurophysiology** 7: 132-149.

- Bailey, H.A. 2004. **An internet-based investigation of repetition and positive self-statements on depression, self-esteem, and automatic thoughts**. UMI: Fielding Graduate Institute. AAT 3117865. DAI-B 64/12, p. 6348, Jun 2004.
- Benson, H. 1976. **The Relaxation Response**. New York: Avon Books.
- Benson, H., A. Kornhaber., C. Kornhaber. And M.N. LeChanu. 1994. "Increases in positive psychological characteristics with a new relaxation response curriculum in high school students". **Journal of Research and Development in Education** 27(4): 226-231.
- Berger, B. and D. Owen. 1992. "Mood alteration with Yoga and swimming: Aerobic exercise may on be necessary". **Perceptual and Motor Skills**. 75: 1991-1343.
- Bittleston, J. 2001. **Secrets of Yoga**. London: A Dorling Kindersley Book.
- Bloom, B.S. 1956. **Taxonomy of Education Objectives**. New York: Longmans Green.
- Brandy, M.B. 2002. **The Influence of Academic Achievement on a College Student's Self-Esteem**. Department of psychology Missouri Western State University.
- Brockner, J. 1998. **Self-Esteem at Work**. Massachusetts: Lexington Books.
- Brown, J.D. 1998. **The Self**. Boston: McGraw-Hill.
- Buss, A. 1973. **Psychology Men in Perspective**. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Chubb, N., C. Fertman. and J. Ross. 1997. **Adolescent self-esteem and locus of control: a longitudinal study of gender and age differences**.
- Cohen, L., L. Manion. and K. Morrison. 2000. **Research Methods in Education**. Great Britain: TJ International Ltd.

Campbell, D.T. and J.C. Stanley. 1963. **Experimental and Quasi-Experimental Design for Research**. Chicago: Rand McNally & Co.

Chubb, N., C. Fertman, and J. Ross. 1997. **Adolescent self-esteem and locus of control: a longitudinal study of gender and age differences**.

Coopersmith, S. 1984. **SEI: Self-Esteem Inventories**. California: Consulting psychologists press, Inc.

Cooper, R.K. and Sawaf. 1997. **Executive EQ Emotional Intelligence in Leadership and Organization**. New York: Grosset/Putnam.

Corby, J.C., T.R. Walton., P.Z. Vincent., Jr., and S.K. Bert. 1984. "Psychophysiological correlates of the practice of Transcendental Yoga meditation". **Meditation: Classic and Contemporary Perspectives**. New York: Aldine Publishing. pp. 440-464. PMID: 365124.

Corsini, R.J. 2002. **The Dictionary of Psychology**. New York: Brunner-Routledge.

Culliford., L. 2002. **Spirituality in Clinical Care BMJ**. 325: 1434- 5 (12).

Cusumano, J.A. 1992. "The Short-Term Psychophysiological Effects of Hatha Yoga and Progressive Relaxation on female Japanese" **Journal of counseling science** 25(2): 94-100.

Davies, K. 2002. **Yoga as a Stress Management Tool**. Academic Resources Center Inc., Accounting Term Papers, Team Papers. All right reserved. P. 12-17.

Dechanet, J.M. 1972. **Yoga in Ten Lessons**. New York: Cornerstone Library.

Doty, G. 2001. **Fostering Emotional Intelligence in K-8 Students**. California: Corwin Press Inc.

- Drago, J.M. 2004. **The relationship Between Emotional Intelligence and Academic Achievement in Nontraditional College Students (Online).**
wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3146375.
- Eppley, K.R., A.I. Abrams. and J. Shear. 1987. "Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysis". **Journal of Clinical Psychology** 45: 957-74.
- Feuerstein, G. 1996. **The Shambhala Guide to Yoga.** Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.
- _____. 2000. **The Shambhala Encyclopedia of Yoga.** Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.
- Flood, G.D. 1996. **An introduction to Hinduism.** United Kingdom: Cambridge University Press.
- Foster, D.S. 1990. **EEG and Subjective Correlates of Alpha-Frequency Binaural-Beat Stimulation Combined with Alpha Biofeedback.** Memphis: Memphis State University.
- Franken, R.E. 1998. **Human Motivation.** California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gall, S. 1996. **The Gale Encyclopedia of Psychology.** Detroit: Gale Research.
- Goleman, D. 1995. **Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ.** New York: Bantam Books.
- Goleman, D. 1998. **Working with Emotional Intelligence.** New York: Bantam Books.
- Gore, M.M., J.P. Oak. 1998. "Recovery from stress in two different (nonyogic) postures and in shavasana-a yogic relaxation posture". **Indian Journal of Physiology and Pharmacology** 42(4): 473-478.

Hamed, A.S. 1967. "The Self concept of the psychological guidance of adolescents".

The British journal of education psychology. 37(3): 80.83.

Harinath, K. et al. 2004. "Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile and melatonin secretion". **J Altern Complement Med** 10(2): 261-8.

Harrigan, J. 1981. "A component analysis of Yoga : The effects of diaphragmatic breathing and stretching postures on anxiety, and somatic/behavioural complaints". **Dissertation Abstracts International** 42(4): 1489A.

Heather, L. 2000. **Effect of yoga, Aerobic Exercise and Weight Training on Mood (Online)**. Available: apha.confex.com/apha/128am/techprogram/paper/paper_10578.htm.

Heller, R. 1998. **Motivating People**. Great Britain: Dorling Kindersley Limited.

Hubert, D.V. 1974. **The Effects of Yoga and the 5BX Fitness Plan on Selected Physiological Parameters**. Doctoral dissertation, University of Alberta.

Huerta, R. and OL. Brizuela-Gamino. 2002. "Interaction of pubertal status, mood and self-esteem in adolescent girls". **Abstract Mar** 47(3): 217-25.

Huizinga, G. 1970. **Maslow's Need Hierarchy in the Work Situation**. Netherlands: Wolters-Noordhoff nv Groningen.

Iyengar, BKS. 2004. **The Illustrated Light on Yoga**. India: HarperCollins Publishers.

Jain, S., L. Rai., A. Valecha., U. Jha., S. Bhamagar. and K. Ram. 1991. "Effect of Yoga training on exercise tolerance in adolescents with childhood asthma". **Journal of Asthma** 28(6): 437-442

Kent, H. 1999. **The Complete Illustrated Guide to Yoga**. Great Britain: Element Books Limited.

Keown, D. 2003. **A Dictionary of Buddhism**. New York: Oxford University Press Inc.

King, D.H. 1999. **Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by multifactor emotional intelligence scale**. Dissertation Thesis, Ed.D. (Administration Education). East Carolina University.

Kinsley, D.R. 1993. **Hinduism A Cultural Perspective**. New Jersey: Prentice Hall.

Koch, P.G. 2004. **Promotion of social and emotional learning (SEL) in a group of Haitian Adolescents**. Dissertation: Union Institute and University
Source: DAI-A 65/06, P.2099, Dec 2004. UMI ProQuest Digital Dissertations-Full Citation & Abstract. AAT 3136674.

Koller, A. 2004. **Psychological Effects of Yoga**. Fribourg: Universitat Fribourg.

Lawrence, E. 1997. **How to Raise a Child with a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence**. New York: Harper Collins.

Lawrence, D. 2000. **Building Self-Esteem with Adult Learners**. London: Paul Chapman Publishing Ltd.

Littauer, F. 1983. **Personality Plus**. Michigan: Baker Book House Company.

Mandlik and Jain. 1999. **Effect of Yoga Nidra on EEG (Online)**. Available:
www.yogapoint.com/info/research5.htm.

Mandlik and Varkhede. 1999. **Effect of Omkar Chanting on Concentration (Online).**

Available: www.yogapoint.com/info/research.htm.

Maslow, A.H. 1970. **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row Publishers.

Metha, M. 2002. **How to Use Yoga**. London: Lorenz Books.

Nespor, K. 1991. "Twelve years of experience with yoga in Psychiatry" **International Journal of Psychosomatics** 38(1-4): 105-107.

Orenstein, P. 1994. **Schoolgirls: Young Women, Self-esteem, and the Confidence Gap**. New York: Anchor Books.

Panjwani, U., W. Selvamurthy., S.H. Singh., H.L. Gupta., L. Thakur. and U.C. Rai. 1996. **Effect of Sahaja Yoga Practice on seizure control & EEG changes in patients of epilepsy**. New Delhi: Defence Institute of Physiology & Allied Science.

Praticia, A. 1988. **Making it Happen: Interaction in the Second Classroom**. Longman. New York.

Pryor, J. 1994. "Self-esteem and attitudes toward gender roles: contributing in adolescents". **Australian Journal of Psychology** 46(1): 48-52.

Radhakrishnan, S. 1993. **Indian Philosophy**. New Delhi: Rekha Printers Pvt. Ltd.

Rani, N. and P. Rao. 1992. "Self-Ideal disparity and Yoga training". **Journal of Indian Psychology** 10(1-2): 35-40.

Rathus, S.A. and J.S. Nevid. 1995. **Adjustment and Growth: The Challenge of Life**. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.

Reber, A.S. 1985. **Dictionary of Psychology**. England: Clays Ltd. St Ives plc.

Rebecca, N. 1998. "The comfort corner: Fostering resiliency and emotional intelligence".
Childhood Education 7: 200-204.

Rinpoche, S. 1992. **The Tibetan Book of Living and Dying**. London: Roder.

Rudolph, S. 1981. "The effect on the self-concept of female college students of participation in
Hatha Yoga and effective interpersonal relationship development classes".
Dissertation Abstracts International 42(5): 2039A.

Rosenberg, M. 1965. **Society and the Adolescent Self-Image**. New Jersey: University Press.

_____. 1979. **Conceiving The Self**. New York: Basic Books, Inc., Publishers.

Ruab, J.A. 2002. "Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and
cardiopulmonary function: a literature review". **J. Altern Complement Med.**
8(6): 797-812.

Rudolph, S. 1981. "The effect on the self-concept of female college students of participation in
Hatha Yoga and effective interpersonal relationship development classes"
Dissertation Abstracts International 42(5): 2039A.

Sahelian, R. 2004. **Health Benefits of Yoga (Online)**. Available:
www.raysahelian.com/yoga.html.

Schell, F.J. and O.W. Schonecke. 1994. "Physiological and psychological effects of
Hatha-Yoga exercise in healthy women". **International Journal of Psychosomatics**
41(1-4): 46.

- Sivananda Yoga Vedanta Center. 1996. **Yoga Mind & Body**. London: A Dorling Kindersley Book.
- Sivaporn, N. 1998. **The Experimental Study of the Subconscious Mind Training on Administrative Behaviors**. Manila: Graduate School, Technological University of the Philippines.
- Slovacek, S.P., S.A. Tucker, and L. Patoja. 2003. **A Study of the Yoga ed Program at the Accelerated School**. LA: Program Evaluation and Research Collaborative (PERC), Charter College of Education.
- Srishti and Krishnamachary Yoga Mandiram. 1994. **Yoga for the Mentally Ill (Online)**. Available: kym.org/research_page2.htm.
- Strickland, A. 2004. **Body Image and Self-Esteem: A Study of Relationships and Comparisions Between more and Less Physically Active College Women**. Florida: The Florida State University.
- Sullivan, K. 2004. **The Relationship Between Adolescent Religiosity, Spiritual Well-Being, Self Esteem and Mental Illness**. Illinois: Regent University.
- Sutarso, T., et al. 1996. **Effect of Gender and GPA on Emotional Intelligence (Online)**. Available: ERIC.
- Swami Anandanand. 1972. **Health and Yogasana**. Jaipur: Sanskriti Prakashan.
- Swami Satyananda Saraswati. 2000. **Hatha Yoga Pradipika**. Bihar: Yoga Publications Trust. Publications Trust.
- _____. 2002. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. Bihar: Yoga.

Swami Vivekananda. 1982. **Raja Yoga**. New York: Ramakrishan-Vivekananda Center.

Taylor, M.C. 1982. "The Need for Self-Esteem". **Human Needs 2 and the Nursing Process**.
In H. Yura, and M.B. Walse: 117-153.

Telles, S. and K.V. Naveen. 1997. **Yoga for Rehabilitation: An Overview**. Bangapore:
Vivekananda Kendra Yoga Research.

Vempati, R.P. and S. Telles. n.d. **Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels. (Online)**. Available:
www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=1206.

Vilvens, H.L., A.L. Bernard. and Wilson. 2000. **Effect of Yoga, Aerobic Exercise and Weight Training on Mood**. Cincinnati: University of Cincinnati. (Abstract # 10578).

Walters, D. 1967. **Yoga Postures for Self-Awareness**. California: Ananda Publications.

_____. 2002. **The Art and Science of Raja Yoga**. Nevada: Crystal Clarity Publishers.

_____. 2006. **The Essence of the Bhagavad Gita, Explained by Paramahansa Yogananda**. As remembered by his disciple, Swami Kriyananda. India: Ananda Sangha Publications.

Weiten, W. and M.A. Lloyd. 2000. **Psychology Applied to Modern Life**. USA: Wadsworth Thomson Learning.

Wetzel, B.C. 1978. "The effects of asservative training on the self-esteem of counselors in training". **Dissertation Abstracts International** 38: 5372-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนากิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนากิจกรรมโดยะแบบบูรณาการ

1. สวามีกรีฑาอานันทะ
(Mr.J.Donald Walters)
ศูนย์โยคะอานันทะ นิวเคลซี ประเทศอินเดีย
2. รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผศ.ดร.ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. ผศ.ดร.จุฬารัตน์ วัฒนะ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. ผศ.ดร.พีระพงศ์ ทิพนาค
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg

1. รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผศ.ดร.ชีพสมน รังสิยาธร
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ผศ.จำรอง เงินดี
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 1

ฉันคือใคร

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกิจกรรมและเด็กนักเรียน
2. ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น และเรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ
3. ให้นักเรียนตระหนักถึงข้อดีของตนเอง

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ทำความรู้จัก	1. ผู้นำกิจกรรมทักทาย นักเรียน พร้อมกับ แนะนำตัวเองให้ นักเรียนได้รู้จัก 2. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนทำป้ายชื่อของ ตนเอง เพื่อติดเสื้อขณะ ร่วมกิจกรรม	1. ใบงานที่ 1 2. ซองป้าย ชื่อพลาสติก 3. สีเมจิก 4. เพลง บรรเลง โมสาร์ท	10	สร้างความคุ้นเคย ระหว่างผู้นำ กิจกรรมและ นักเรียน (ความฉลาดทาง อารมณ์)	ทุกคน
2.	ภาพนี้ ของใคร	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนวาดรูปตนเอง พร้อมระบุคุณสมบัติ เด่นของตนไว้ได้ภาพ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ เพื่อให้เพื่อน ๆ ได้ทาย ว่าเป็นภาพของใคร ให้ เวลาในการวาดภาพ เพียง 10 นาที ส่งภาพ ที่วาดเสร็จแล้วให้กับ ผู้นำกิจกรรม	1. ใบงานที่ 2 2. สีเมจิก 3. เพลง บรรเลง โมสาร์ท	20	1. เพื่อนักเรียนได้ คิดลักษณะเด่น ของตนเอง (ความรู้สึกรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง) 2. เพื่อให้นักเรียน ได้สร้างสัมพันธ์ ที่ดีกับเพื่อน ๆ (ความฉลาดทาง อารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 1 ฉันทิโย

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		2. ผู้นำกิจกรรมสลับ ภาพวาดของนักเรียน เพื่อแจกให้นักเรียน นำไปหาว่าเพื่อนคนใด คือคนที่อยู่ในภาพ แล้ว ให้เหตุผลว่าทำไมจึง ทายว่าเป็นคนในภาพ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมภาพนี้ของใคร				
3.	วันนี้ดี อย่างไร	1. ผู้นำกิจกรรมถาม นักเรียนว่าวันนี้ดี อย่างไรสำหรับตนเอง โดยให้นักเรียนเขียนลง บนใบงานที่ 1.3 (ให้ เวลา 5 นาที)	1. ใบงานที่ 3	10	1. เพื่อให้นักเรียน มองโลกในแง่ดี และเสริมสร้าง ความสุข (ความฉลาดทาง อารมณ์)	ทุกคน
4.	ฉันเป็นคนดี มีความสุข	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ช่วยกันกำหนด คุณลักษณะที่นักเรียน ต้องการจะเป็น 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ นักเรียนต้องการจะเป็น 3. ผู้นำกิจกรรมเสนอความ คิดเห็นเพิ่มเติม และสรุป เพื่อให้นักเรียนใช้ในการ ปฏิบัติตนทุกวันก่อนเริ่ม กิจกรรม โดยบันทึกลงใน ใบงานที่ 4	ใบงานที่ 4	10	1. เพื่อให้นักเรียน ได้คิดเกี่ยวกับ คุณลักษณะพึงมี เพื่อเป็น เป้าหมายในการ พัฒนาตนเอง (ความรู้สึกเห็น คุณค่าใน ตนเอง)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 1 ชั้นคือไคร

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
5.	การบริหาร เพื่อเพิ่มพลัง	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและ นำให้นักเรียนฝึกกาย บริหารเพื่อเพิ่มพลัง ดังใน ใบงานที่ 5	1. ใบงานที่ 5 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สาวมีกริยา อานันตะ	5	1. เพื่อให้นักเรียน ได้บริหาร ร่างกายเพื่อ สุขภาพกายใจ ที่ดี (โยคะ)	ทุกคน
6.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ข้อมูล ดี ๆ ลงสู่จิต ได้สำนึก	1. ผู้นำให้นักเรียนนอนลง ในท่าที่สบายที่สุด และ อ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟ ในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลงของ Mantra Music	5	1. เพื่อให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 2

สมดุลแห่งชีวิต

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. ให้ความรู้กับนักเรียนได้รู้จักโยคะศาสตร์ในมุมมองของการสร้างความสมดุลในชีวิต
2. เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าต้นไม้เพื่อฝึกการทรงตัวอย่างสมดุล
3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมตนเองอย่างสงบ นิ่ง สมดุล

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฐิญาณตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มี ความสามารถอย่างที่ฉัน เป็น และสามารถทำตนให้ เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสดงคำ ปฐิญาณให้ นักเรียน ปฐิญาณตน	1	เพื่อให้มีความรู้สึก ทางบวกกับตนเอง (ความฉลาดทาง อารมณ์และ ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	เกมส์ยืน ขาเดียว	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน จับคู่ แล้วให้นักเรียน ผลัดกันยืนขาเดียว โดยให้คู่จับเวลาด้วยการ นับ จากนั้นสลับให้ นักเรียนที่นับมาขึ้น ขาเดียว อีกคนหนึ่งเป็น ผู้จับเวลาด้วยการนับ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปเกมส์ ยืนขาเดียว และให้แง่คิด เรื่องของความสมดุล		7	1. เพื่อนักเรียนฝึก ร่างกายให้ทรง ตัวในขณะที่ยืน ขาเดียว (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 2 สมดุลแห่งชีวิต

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
3.	โยคะเพื่อ ความสมดุล แห่งชีวิต	1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ โยคะเพื่อความสมดุล แห่งชีวิต	คอมพิวเตอร์ โปรแกรมหาวอร์พอยท์	13	1. เพื่อให้ให้นักเรียน รู้จักคำว่า “โยคะ” และเข้าใจใน เรื่องของความ สมดุล (โยคะ)	ทุกคน
4.	โยคะ อาสนะท่า ดันไม้	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและ สาธิต โยคะอาสนะท่า ดันไม้ พร้อมบอก ประโยชน์ของการฝึกท่า ดันไม้ เพื่อให้ให้นักเรียน ปฏิบัติตาม 2. ขณะฝึกท่าดันไม้ ผู้นำ กิจกรรมใส่ข้อมูลขณะ ฝึกว่า “นิ่ง สงบ สมดุล”	เอกสารการ ฝึกโยคะ อาสนะท่า ดันไม้	10	1. เพื่อให้ให้นักเรียน สามารถฝึกท่า ดันไม้ได้ (โยคะ)	ทุกคน
5.	ชมบาง ตอนของ ภาพยนตร์ เรื่อง Meet Joe Back	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ชมบางตอนของ ภาพยนตร์เรื่อง Meet Joe Back 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน อภิปรายสิ่งที่ได้จากการ ชมภาพยนตร์บางตอน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิด จากบางตอนของ ภาพยนตร์ที่นำมาให้ นักเรียนดูในประเด็น ของความนิ่งที่มีพลัง	ซีดีภาพยนตร์ เรื่อง Meet Joe Back	14	1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้คิดเกี่ยวกับ ความนิ่ง สงบ สมดุล (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 2 สมดุลแห่งชีวิต

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		4. ผู้นำกิจกรรมเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม และสรุป เพื่อให้ให้นักเรียนใช้ในการ ปฎิบัติตนทุกวันก่อน เริ่มกิจกรรม โดยบันทึก ลงในใบงานที่ 4				
6.	บริหาร ร่างกาย	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและ นำให้นักเรียนฝึกกาย บริหารเพื่อเพิ่มพลัง ดัง ในใบงานที่ 5 2. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ให้ทำท่าต้นไม้ ในขณะที่ ฝึกท่าต้นไม้ ใสข้อมูล ขณะฝึกว่า “นั่ง สงบ สบาย”	1. ใบงานที่ 5 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สาวมีกฤษา อานันทะ	10	1. เพื่อให้นักเรียน ได้บริหาร ร่างกายเพื่อ สุขภาพกายใจ ที่ดี (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำให้นักเรียนนอนลง ในท่าที่สบายที่สุด และ อ่านบทผ่อนคลาย ปิด ไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย คลาย 2. เพลง บรรเลงของ Mantra Music	5	1. เพื่อให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 3

ยืดเหยียด ยืดหยุ่น

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ทราบถึงความสำคัญของความยืดหยุ่นในชีวิต เพื่อให้รู้จักการผ่อนคลาย
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าพระจันทร์เสี้ยวเพื่อฝึกการยืดเหยียดร่างกาย

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิณณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐิณณตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสง ข้อความใน การปฐิณณ ตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	เกมส้ยืดเหยียดยืดหยุ่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่ แล้วให้นักเรียนผลัดกันแสดงท่ายืดเหยียดร่างกายในรูปแบบของการบิดจี๋เกียดแล้วค้างท่าไว้ โดยให้คู่จับเวลาด้วยการนับ จากนั้นสลับให้นักเรียนที่นับมายืดเหยียดร่างกาย อีกคนหนึ่งเป็นผู้จับเวลาด้วยการนับ โดยแข่งกันทำท่าให้สวย และสงบ		10	1. เพื่อนักเรียนฝึกร่างกายให้ยืดเหยียด (โยคะและความฉลาดทางอารมณ์)	จับคู่

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 3 ยืดเหยียด ยืดหยุ่น

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		2. ผู้นำกิจกรรมเดินตรวจขณะนักเรียนทำกิจกรรม และสรุปเกมส์ พร้อมให้แง่คิดเรื่องของความยืดหยุ่น				
3.	ฉันชมเธอชม	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนที่จับคู่กันแล้วหันหน้าเข้าหากันพร้อมกับจับมือกันแล้วผลัดกันชมคู่ของเราคนละ 1 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม		5	1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการชมซึ่งเป็นการใส่ข้อมูลทางบวกให้กับเพื่อน (ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	จับคู่
4.	ฝึกโยคะอาสนะท่าพระจันทร์เสี้ยว	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่าพระจันทร์เสี้ยว พร้อมอธิบายประโยชน์ให้นักเรียนปฏิบัติตาม 2. ระหว่างการทำท่า ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูลขณะฝึกว่า “ยืดเหยียด ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย”	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าพระจันทร์เสี้ยว	10	1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถฝึกท่าพระจันทร์เสี้ยวได้ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 3 ยืดเหยียด ยืดหยุ่น

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
5.	ชีวิตที่ยืดหยุ่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่กันเพื่อช่วยกันแสดงความคิดเห็นของการยืดของขา โดยให้แสดงถึงข้อดีและข้อเสีย 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนำข้อคิดที่ได้มาอภิปรายในชั้นเรียนถึงประโยชน์ของชีวิตที่ยืดหยุ่น 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม	1. ยางรัดของ	10	1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจชีวิตที่ยืดหยุ่น อันนำสู่ความผ่อนคลาย และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ (ความฉลาดทางอารมณ์และโยคะ)	ทุกคน
6.	วันนี้ดีอย่างไร	1. ผู้นำกิจกรรมถามนักเรียนว่าวันนี้ดีอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานที่ 3 ให้เวลา 5 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถามนักเรียนที่สมัครใจจะตอบจำนวน 3 คน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุป	1. ใบงานที่ 3	10	1. เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีและเสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
7.	ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ และท่าพระจันทร์เสี้ยว	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฝึกท่าต้นไม้ และท่าพระจันทร์เสี้ยว	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้และท่าพระจันทร์เสี้ยว	10	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าต้นไม้และท่าพระจันทร์เสี้ยว โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 3 ยืดเหยียด ยืดหยุ่น

หน้า 4

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
8.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตได้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่า ที่สบายที่สุด และอ่าน บทผ่อนคลาย ปิดไฟ ในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีกรีธา อานันทะ	5	1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 4

มุมมองที่แตกต่าง

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับรู้ว่าคนเรามีมุมมองที่แตกต่างกัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะในท่าสามเหลี่ยม

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์พอยท์ แสดงคำ ปฐฐานตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ภาพอะไรเอ่ย	1. ผู้นำกิจกรรมแสดงภาพทางจิตวิทยาเพื่อให้นักเรียนได้ทายว่าเป็นรูปอะไร 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปเรื่องมุมมองที่แตกต่างกัน	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์พอยท์	10	1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ว่าคนเรามีมุมมองที่แตกต่างกัน (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
3.	ปลูกต้นไม้	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนคิดวิธีการปลูกต้นไม้ 4 ต้น โดยมีเงื่อนไข คือ จะต้องปลูกต้นไม้ทั้ง 4 ต้นนี้ให้ทุกต้นอยู่ห่างจากต้นอื่น ๆ เท่ากันทุกต้น 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนที่สมัครใจตอบคำถาม	ใบงานที่ 6 คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์พอยท์	14	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดในสิ่งที่แตกต่างจากที่เคยคิด (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 4 มุมมองที่แตกต่าง

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		3. ผู้นำกิจกรรมเฉลย พร้อมสรุปโดยให้แก่งคิดเรื่อง การคิดในมุมมองที่ต่างออกไปจากความเคยชิน				
4.	โยคะ อาสนะท่า สามเหลี่ยม	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่าสามเหลี่ยม พร้อมประโยชน์ในการทำท่านี้ให้กับนักเรียนจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “เราเข้าใจในมุมมองที่แตกต่างด้วยความสงบ” ให้กับนักเรียนขณะฝึก	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยม	5	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยมได้ (โยคะ)	
5.	ความสำเร็จ รายวัน	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเขียนความสุขหรือความสำเร็จในวันนี้ลงในใบงาน 2. ผู้นำกิจกรรมจับฉลากชื่อของนักเรียน 5 คน เพื่ออ่านข้อความของตนเองให้เพื่อนฟัง 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้แก่งคิดเรื่องการหาความสุขหรือความสำเร็จในชีวิตประจำวันของเราที่แสนเรียบง่าย	ใบงานที่ 7	10	1. เพื่อให้ นักเรียนพิจารณา และเรียนรู้การสร้างความสุขอย่างง่ายในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 4 มุมมองที่แตกต่าง

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
6.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว และท่า สามเหลี่ยม	1. ผู้นำกิจกรรมนำ นักเรียนฝึกโยคะ อาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์ และท่า สามเหลี่ยม	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามีภริยา อานันตะ	15	1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้ฝึกโยคะ อาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม โดยฝึกการจดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่าที่ สบายที่สุด และอ่านบท ผ่อนคลาย ปิดไฟใน ห้องฝึก	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามีภริยา อานันตะ	5	1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 5

ใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยหัวใจ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับ ช่วยเหลือผู้อื่น และทำตัวเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะในท่าเก้าอี้

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิณณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐิณณตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์โปรแกรมพาวเวอร์พอยท์แสดงคำปฐิณณตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ทุกคน
2.	ถ้าฉันเป็นเก้าอี้	1. ผู้นำกิจกรรมแจกใบงานที่ 8 โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าถ้าเป็นเก้าอี้เราจะรู้สึกอย่างไร 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปแนวคิดของการเป็นเก้าอี้เปรียบกับการทำหน้าที่ในชีวิตที่เราต้องเจอ และทำหน้าที่ด้วยความยินดี ใส่ใจเข้าใจ และยอมรับผู้ที่มาใช้บริการ	ใบงานที่ 8	9	1. เพื่อให้นักเรียนคิดในการรับภาระหน้าที่ต่างๆ อย่างเต็มใจ (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
วันที่ 5 ใสใจ เข้าใจ ยอมรับ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยหัวใจ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
3.	โยคะอาสนะท่าเก้าอี้	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่าเก้าอี้ พร้อมประโยชน์ในการทำท่านี้ให้กับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “นั่ง สงบ สบาย กับทุกภาระหน้าที่ของเรา” ให้กับนักเรียนขณะฝึก	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าเก้าอี้	5 นาที	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่าเก้าอี้ (โยคะ)	
4.	วันนี้ดีอย่างไร	1. ผู้นำกิจกรรมถามนักเรียนว่าวันนี้ดีอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานที่ 9 ให้เวลา 5 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถามนักเรียนที่สมัครใจจะตอบจำนวน 3 คน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปแนวคิดที่ได้	ใบงานที่ 9	10 นาที	1. เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีและเสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทางอารมณ์)	
5.	จิตใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเขียนเล่าว่าวันนี้ นักเรียนได้ช่วยเหลือใครบ้าง รู้สึกอย่างไรในขณะที่ได้ช่วยเหลือ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้แง่คิดเรื่องการช่วยเหลือผู้อื่นในชีวิตประจำวันของเราด้วยความเต็มใจ	ใบงานที่ 10	10	1. เพื่อให้นักเรียนพิจารณา และเรียนรู้การสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มใจ โดยยอมรับ ใสใจ และเข้าใจผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
วันที่ 5 ใสใจ เข้าใจ ยอมรับ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยหัวใจ

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
6.	โยคะ อาสนะท่า ด้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้	1. ผู้นำกิจกรรมนำ นักเรียนฝึกโยคะ อาสนะท่าด้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม และ ท่าเก้าอี้	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามิกรีธา อานันทะ	20	1. เพื่อให้นักเรียน ได้ฝึกโยคะ อาสนะท่าด้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม และท่าเก้าอี้ โดยฝึกการจดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่าที่ สบายที่สุด และอ่านบท ผ่อนคลาย ปิดไฟใน ห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สวามิกรีธา อานันทะ	5	1. เพื่อให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 6

สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดทางบวก และมองโลกในแง่ดีใส่ใจ เข้าใจ ขอมรับ ช่วยเหลือผู้อื่น และทำตัวเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะในท่ายืดเหยียดหลัง

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐิญาณตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสง คำปฐิญาณ ตน	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	มันมีดีบ้างไหม	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ตามความสมัครใจ เพื่อร่วมอภิปรายถึงข้อดีของสถานการณ์ที่ปรากฏบนจอ 2. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้แง่คิดถึงการมองโลกทางบวก	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์	19	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดทางบวกและมองโลกในแง่ดี (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 6 สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
3.	โยคะ อาสนะท่า ชัตเคียด หลัง	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและ อธิบายการฝึกทำชัต เคียดหลัง พร้อมทั้ง บอกประโยชน์ในการ ฝึกทำนี้ ให้นักเรียน ปฏิบัติตาม 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “มองหาด้านดีในสิ่งที่ เราประสบด้วยความ สงบ สบาย ”		5 นาที	1. เพื่อให้นักเรียน สามารถฝึก ทำชัตเคียด หลังได้ตาม สภาพความ ยืดหยุ่นของ ร่างกาย	
5.	มองตน ทางบวก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน จับคู่ และเล่าถึงข้อดีของ ตนเองให้เพื่อนฟังคนละ 1 นาที จากนั้นสลับให้คู่ ของเราฟังบ้าง ในขณะที่ ฟังคู่ของเราต้องฟังอย่าง ตั้งใจ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม		5	1. เพื่อให้นักเรียน หาข้อดีของ ตนเอง (ความ รู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเอง)	ทุกคน
6.	โยคะ อาสนะท่า ต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่าชัต เคียดหลัง	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ และท่าชัตเคียดหลัง	เพลงบรรเลง ของ Mantra Music	25	1. เพื่อให้นักเรียน ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ และ ท่าชัตเคียด หลังโดยฝึก การจดจ่ออยู่ กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 6 สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นคือเสมอ

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
7.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่าที่ สบายที่สุด และอ่านบท ผ่อนคลาย ปิดไฟใน ห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ของ Mantra Music	5	1.เพื่อให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 7

รู้จักตน ค้นหากำลังใจ ก้าวไปสู่เป้าหมาย

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตน มีแรงจูงใจ เพื่อเป็นแนวทางในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างมีความสุข
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะในท่าคันไถ และท่างู

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิณณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฐิณณตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างทีฉัน เป็น และสามารถทำตนให้ เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์แสดง คำปฐิณณตน	1	เพื่อให้ข้อมูล ทางบวกให้กับ ตนเอง (ความฉลาด ทางอารมณ์และ ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง	ทุกคน
2.	เป้าหมาย ในชีวิต	1. ผู้นำกิจกรรมแจก ใบงานที่ 7.1 โดยให้นักเรียนเขียนเป้าหมาย ในชีวิตของนักเรียนทั้ง เป้าหมายระยะสั้น และ ระยะยาว 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปแ่งคิด ในการวางเป้าหมายใน ชีวิต และเทคนิคการ ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้	ใบงานที่ 11	9	1. เพื่อให้นักเรียน ได้คิดเกี่ยวกับ เป้าหมายใน ชีวิต (ความ ฉลาดทาง อารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 7 รู้จักตน ค้นหากำลังใจ ก้าวไปสู่เป้าหมาย

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
3.	โยคะ อาสนะ ท่าคันไถ และท่างู	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่าคันไถและท่างู พร้อมประโยชน์ในการทำท่านี้ให้กับนักเรียนจากนั้นให้นักเรียนจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “นั่ง สงบ สบาย สู่เป้าหมายอย่างมีความสุขให้กับนักเรียนขณะฝึกในท่าคันไถ และ” เราพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยความนั่ง สงบ สบาย”	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าคันไถ และท่างู	10	1. เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึก โยคะอาสนะ ท่าคันไถ และ ท่างู ตามความ ยืดหยุ่นของ ร่างกายของ นักเรียน (โยคะ)	ทุกคน
4.	จงใจไปสู่ เป้าหมาย	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเทคนิคการจงใจไปสู่เป้าหมาย 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์	10 นาที	1. เพื่อให้ให้นักเรียน มองโลกในแง่ดี และเสริมสร้าง ความสุข (ความฉลาด ทางอารมณ์)	

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 7 รู้จักตน ค้นหากำลังใจ ก้าวไปสู่เป้าหมาย

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
5.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคัน ไถ และท่างู	1. ผู้นำกิจกรรมนำ นักเรียนฝึกโยคะ อาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู	เพลงบรรเลง ของ Mantra Music	20	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกโยคะ อาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ และ ท่างู โดยฝึก การจดจ่ออยู่ กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่าที่ สบายที่สุด และอ่านบท ผ่อนคลาย ปิดไฟใน ห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ของ Mantra Music	5	1. เพื่อให้ นักเรียนได้ ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ (โยคะ)	ทุกคน
8.	อนุทินราย สัปดาห์	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียน เขียนอนุทิน	อนุทิน	5	1. เพื่อทราบ ความรู้สึกของ นักเรียนที่มีต่อ กิจกรรม	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 8

เผชิญหน้ากับอุปสรรคอย่างไม่หวั่นไหว

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่าสูง

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏิกฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏิกฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์แสดง คำปฏิกฐานตน	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ทุกคน
2.	แง่คิดจากเม็คกาแฟ	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนชมการนำเสนอเรื่องเม็คกาแฟ 2. นักเรียนสรุปแง่คิดที่ได้ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปการนำเสนอ	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์	14	เพื่อให้นักเรียนได้คิดเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
3.	ชีวิตคุณฉัน (เจ้าของโออิชิ)	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนชมวิดีโอชีวิตคุณฉัน 2. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการชมวิดีโอ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม	วิดีโอ	10	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ชีวิตของผู้ที่ประสบความสำเร็จกับการเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 8 เฝื่อนหน้ากับอุปสรรคอย่างไม่หวั่นไหว

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	ทบทวน โยคะ อาสนะท่างู	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่างู พร้อมประโยชน์ในการทำท่านี้ให้กับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “เราพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยความนิ่ง สงบ สบาย”		5	เพื่อให้ นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่างู ตามความยืดหยุ่นของร่างกายของนักเรียน (โยคะ)	ทุกคน
5.	วันนี้ดี อย่างไร	1. ผู้นำกิจกรรมถามนักเรียนว่าวันนี้ดีอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนลงบนใบงานที่ 9 (ใช้เวลา 4 นาที)	ใบงานที่ 9	4	1. เพื่อให้ นักเรียนมองโลกในแง่ดี และเสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
6.	โยคะ อาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามีกรีธา อนันตะ	20	1. เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 8 เฝ้าดูหน้ากับอุปสรรคอย่างไม่หวั่นไหว

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
7.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ข้อมูล ดี ๆ ลงสู่จิต ได้สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่าที่ สบายที่สุด และอ่านบท ผ่อนคลาย ปิดไฟใน ห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีภริยา อนันตะ	5	1. เพื่อให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 9

ความสงบแห่งจิต-ชีวิตที่ผ่อนคลาย

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ในเรื่องของความสงบแห่งจิต และการมีชีวิตที่ผ่อนคลาย
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่ากระต่าย

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐมนิเทศ	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฐมนิเทศ “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์แสดง คำปฐมนิเทศ	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ยืดเพื่อการผ่อนคลาย	1. ผู้นำอธิบายถึงการผ่อนคลาย และให้นักเรียนฝึกยืด		9	เพื่อให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลาย และสนับสนุนให้นักเรียนสร้างรอยยิ้มในชีวิตประจำวัน	ทุกคน
3.	ข้อดีของเพื่อนเรา	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่ และผลัดกันชมข้อดีของคู่ของเราคนละ 2 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม		5	เพื่อให้นักเรียนฝึกหาข้อดีของเพื่อน และแสดงการชื่นชมผู้อื่น และยอมรับผู้อื่นอย่างที่เป็น	จับคู่

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 9 ความสงบแห่งจิต-ชีวิตที่ผ่อนคลาย

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	โยคะ อาสนะท่า กระด้าง	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่ากระด้าง พร้อมประโยชน์ในการ ทำท่านี้ให้กับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียน ปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “นั่ง สงบ ผ่อนคลาย และเป็นนายตัวเราเอง”	เอกสารการ ฝึกโยคะ อาสนะท่า กระด้าง	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกโยคะ อาสนะท่ากระด้าง ตามความยืดหยุ่น ของร่างกายของ นักเรียน	ทุกคน
5.	ซองความดี	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม พร้อมแจก กระดาษพร้อมกับซอง จดหมายให้นักเรียนทุกคน เพื่อเขียนความประทับใจ และเล่าเรื่อง ในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อน คนใดคนหนึ่งในกลุ่ม ภายในเวลา 10 นาที และพับใส่ซอง จ่าหน้าซองถึงเพื่อนและส่งให้ ผู้นำกิจกรรม	ใบงานที่ 9 กิจกรรมซองความดี	10	เพื่อให้ นักเรียน มองโลกในแง่ดี และเสริมสร้าง ความสุข (ความฉลาดทาง อารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 9 ความสงบแห่งจิต-ชีวิตที่ผ่อนคลาย

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
6.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่า ยืดเหยียด หลัง ท่าคน ไถ ท่างู และ ท่ากระด้าง	1. ผู้นำกิจกรรมนำ นักเรียนฝึกโยคะ อาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคนไถ ท่างู และ ท่ากระด้าง	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามีภริยา อานันทะ	25	เพื่อให้ให้นักเรียนได้ ฝึกโยคะอาสนะท่า ต้นไม้ ท่า พระจันทร์ ท่า สามเหลี่ยม ท่า เก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคนไถ และ ท่างู โดยฝึกการจด จ่ออยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่า ที่สบายที่สุด และอ่าน บทผ่อนคลาย ปิดไฟ ในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีภริยา อานันทะ	5	เพื่อให้ให้นักเรียนได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 10

บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ, หายใจโดยจดจ่อที่หัวใจและระหว่างคิ้ว การหายใจสลับรูมูก และสีตะลี
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา และทราบแนวทางการบริหารอารมณ์ด้วยลมหายใจ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐิญาณตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่เป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	เอกสารการปฐิญาณตน	1	เพื่อให้ได้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	1. ผู้นำอธิบายและสาธิตการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ และให้นักเรียนปฏิบัติ	เอกสารการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	4	เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบและทราบถึงประโยชน์ของการหายใจแบบนี้ (โยคะ)	ทุกคน
3.	บันทึกความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนบันทึกความคิดในขณะนี้ว่าคิดเรื่องอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไรก่อน และหลังการฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ และรู้สึกอย่างไรในขณะที่ฝึก	ใบงานที่ 13 (บันทึกความคิด)	5	เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อการฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ (โยคะ)	จับคู่

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 10 บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์และองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	ฝึกหายใจโดยจดจ่อหัวใจจนถึงตาที่สาม	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกหายใจ โดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม และให้นักเรียนปฏิบัติ 20 รอบลมหายใจ	เอกสารการหายใจโดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม	5	เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจโดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม (โยคะ)	ทุกคน
5.	ฝึกการหายใจแบบสี่ตะลี	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิต พร้อมบอกประโยชน์ของการฝึกหายใจแบบสี่ตะลีจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติเอง	เอกสารการหายใจแบบสี่ตะลี	10	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบสี่ตะลี	ทุกคน
6.	รู้สึกรู้สึกอย่างไรในวันนี้	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเขียนความรู้สึกในวันนี้ลงในใบงานที่ 14	ใบงานที่ 14 (รู้สึกรู้สึกอย่างไรในวันนี้)	5	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้	ทุกคน
7.	โยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระต่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระต่าย	เพลงบรรเลงประกอบพิธีกรรม สวามิกริยา อานันตะ	25	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
8.	การผ่อนคลายร่างกายและการไล่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลงประกอบพิธีกรรม โดย สวามิกริยา อานันตะ	5	1. เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 11

บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ, หายใจโดยจดจ่อที่หัวใจและระหว่างคิ้ว การหายใจสลับรูมูก และสีตะลี
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา และทราบแนวทางการบริหารอารมณ์ด้วยลมหายใจ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏิญาณตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	เอกสารการปฏิญาณตน	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	1. ผู้นำอธิบายและสาธิตการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ และให้นักเรียนปฏิบัติ	เอกสารการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	4	เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบและทราบถึงประโยชน์ของการหายใจแบบนี้ (โยคะ)	ทุกคน
3.	ซองความดี	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่เคยแบ่งไว้ แล้วเขียนจดหมายใส่ซอง เล่าถึงความประทับใจ และเล่าเรื่อง	1.ใบงานที่ 12 (ซองความดี) 2.กระดาษพร้อมซอง	5	เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อการฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 11 บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		ในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มที่เรา ยังไม่ได้เขียนถึง ภายในเวลา 5 นาที ใต้ ของ จาน้ำของถึงเพื่อน และส่งให้ผู้นำกิจกรรม				
4.	ฝึกหายใจ โดยจดจ่อ หัวใจจนถึง ตาที่สาม	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกหายใจ โดยจดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม และให้นักเรียน ปฏิบัติ 20 รอบลมหายใจ	เอกสารการ หายใจโดยจด จ่อหัวใจถึงตา ที่สาม	5	เพื่อให้ นักเรียน ฝึกการหายใจโดย จดจ่อหัวใจถึงตา ที่สาม (โยคะ)	ทุกคน
5.	ฝึกหายใจ แบบสลับ รูจมุข	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบาย และสาธิต พร้อมบอก ประโยชน์ของการ ฝึกหายใจแบบสลับ รูจมุข จากนั้นให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติ	เอกสารการ หายใจแบบ สลับรูจมุข	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกหายใจแบบ สลับรูจมุข (โยคะ)	ทุกคน
6.	ฝึกการ หายใจ แบบสี่ตะลี	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบาย และสาธิต พร้อมบอก ประโยชน์ของการ ฝึกหายใจแบบสี่ตะลี จากนั้นให้นักเรียน ปฏิบัติเอง	เอกสารการ หายใจแบบ สี่ตะลี	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกการหายใจ แบบสี่ตะลี (โยคะ)	ทุกคน
7.	รู้สึกร ้อย่างไรใน วันนี้	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนเขียนความรู้สึก ในวันนี้ลงในใบงาน ที่ 14	ใบงานที่ 14 (รู้สึกร ้อย่างไร ในวันนี้)	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกการรับรู้ ความรู้สึกร ของตนเองได้ (ความฉลาด ทางอารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 11 บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
8.	โยคะ อาสนะท่า ด้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และ ท่ากระด้าง	1. ผู้นำกิจกรรมนำ นักเรียนฝึกโยคะ อาสนะท่าด้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และ ท่ากระด้าง	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามีภริยา อานันทะ	25	เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกโยคะ อาสนะท่าด้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่า สามเหลี่ยม ท่า เก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึก การจดจ่ออยู่กับ ปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
9.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่า ที่สบายที่สุด และอ่าน บทพ่อนคลาย ปิดไฟ ในห้องฝึก	1. บทพ่อน คลาย 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีภริยา อานันทะ	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 12

บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ, หายใจโดยจดจ่อที่หัวใจและระหว่างคิ้ว การหายใจสลับรูมูก และสัตะลี
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา และทราบแนวทางการบริหารอารมณ์ด้วยลมหายใจ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏิกฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏิกฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ผมเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์แสดง คำปฏิกฐานตน	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	ผู้นำอธิบายและสาธิตการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ และให้นักเรียนปฏิบัติ	เอกสารการ หายใจแบบ โยคีเต็ม รูปแบบ	4	เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ และทราบถึงประโยชน์ของการหายใจแบบนี้ (โยคะ)	ทุกคน
3.	ข้อดีของเรา	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่แล้ว ผลัดกันเล่าข้อดีของตนเองให้เพื่อนฟังเป็นคนละ 1 นาที 2.ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม		5	1. เพื่อให้นักเรียนได้คิดถึงข้อดีของตนเอง ยอมรับตนตามสภาพที่เป็นอย่างภูมิใจ (ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	จับคู่

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 12 บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	ฝึกหายใจ โดยจดจ่อ หัวใจตนถึง ตาที่สาม	ผู้นำกิจกรรมสาธิตและ อธิบายการฝึกหายใจโดย จดจ่อหัวใจถึงตาที่สาม และให้นักเรียนปฏิบัติ 20 รอบลมหายใจ	เอกสารการ หายใจโดยจด จ่อหัวใจถึงตา ที่สาม	5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก การหายใจโดยจด จ่อหัวใจถึงตาที่ สาม (โยคะ)	ทุกคน
5.	ฝึกหายใจ แบบสลับรู จุมุก	ผู้นำกิจกรรมอธิบายและ สาธิต พร้อมบอก ประโยชน์ของการฝึก หายใจแบบสลับรูจุมุก จากนั้นให้นักเรียนฝึก ปฏิบัติ	เอกสารการ หายใจแบบ สลับรูจุมุก	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ฝึกหายใจแบบ สลับรูจุมุก (โยคะ)	ทุกคน
6.	ฝึกการ หายใจแบบ สี่ตะลี	ผู้นำกิจกรรมอธิบาย และ สาธิต พร้อมบอก ประโยชน์ของการฝึก หายใจแบบสี่ตะลี จากนั้น ให้นักเรียนปฏิบัติเอง	เอกสารการ หายใจแบบ สี่ตะลี	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ฝึกการหายใจแบบ สี่ตะลี	ทุกคน
7.	รู้สึกร อย่างไรใน วันนี้	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน เขียนความรู้สึกในวันนี้ลง ในใบงานที่ 14	ใบงานที่ 14 (รู้สึกรอย่างไร ในวันนี้)	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ฝึกการรับรู้ ความรู้สึกของ ตนเองได้ (ความฉลาด ทางอารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 12 บริหารอารมณ์ บริหารลมหายใจ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
8.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าค้ม โก ท่างู และ ท่ากระต่าย	1.ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าค้มโก ท่างู และ ท่ากระต่าย	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามีกริยา อนันตะ	25	เพื่อให้ นักเรียนได้ ฝึกโยคะอาสนะท่า ต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่า เก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าค้มโก และ ท่างู โดยฝึกการจด จ่ออยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
9.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1.ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1.บทผ่อนคลาย 2.เพลง บรรเลง ประพันธ์โดย สวามีกริยา อนันตะ	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 13

ให้อภัย-ลืมนั่นซะ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบแง่คิดในเรื่องของการอภัย
2. เพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดในการไม่เก็บอารมณ์ที่ไม่ดีสู่ชีวิตประจำวันของเรา

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏิกฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏิกฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่เป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสดงคำ ปฏิกฐาน	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ฝึกหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ	1. ผู้นำอธิบายและสาธิตการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ และให้นักเรียนปฏิบัติ	เอกสารการ หายใจแบบ โยคีเต็ม รูปแบบ	4	เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจแบบโยคีเต็มรูปแบบ และทราบถึงประโยชน์ของการหายใจแบบนี้ (โยคะ)	ทุกคน
3.	เรื่องเล่า “ตะกร้ามันฝรั่ง”	1. ผู้นำกิจกรรมเสนอเรื่อง “ตะกร้ามันฝรั่ง” 2. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากเรื่องนี้ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ที่ไม่ดี นำสู่การอภัยในสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เราอารมณ์ไม่ดี	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์	15	เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงข้อไม่ดีของการเก็บอารมณ์เสีย นำสู่การให้แง่คิดในเรื่องของการให้อภัย (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 13 ให้อภัย-ลืมนั่นซะ

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยเล่าความประทับใจในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคนนั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซอง จ่าหน้าซองถึงเพื่อนและส่งให้ผู้นำกิจกรรม	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3.ซอง	5	เพื่อให้ นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึกที่ดีที่มีให้กันระหว่างเพื่อน (โยคะ)	5 กลุ่ม
5.	โยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระด่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระด่าย	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามิกรีธา อานันทะ	30	เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การผ่อนคลายร่างกาย และการใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใจ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามิกรีธา อานันทะ	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 14

รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง-ผู้อื่น

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทำกิจกรรมที่จัดไว้ให้ได้อย่างรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองด้วยการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐิญาณตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสดงคำ ปฐิญาณตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง-ผู้อื่น	1. ให้นักเรียนกรอกใบงานที่ 15 ระบุอารมณ์ของเราในวันนี้ พร้อมทั้งสาเหตุ 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบบเป็น 2 กลุ่ม แล้วแยกเป็น 2 ฟัง จากนั้นผู้นำกิจกรรมเสนอภาพแสดงอารมณ์ของบุคคลต่าง ๆ จำนวน 10 ภาพ โดยให้นักเรียนแข่งขันตอบว่าภาพที่แสดงนั้นมีแสดงอารมณ์อะไรบ้าง กลุ่มใดตอบได้มากเป็	ใบงานที่ 15 (อารมณ์ของเราในวันนี้)	19	เพื่อให้นักเรียนฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น (ความฉลาดทางอารมณ์)	สองกลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 14 รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง-ผู้อื่น

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		ฝ่ายชนะ ฝ่ายที่ได้คะแนน น้อยกว่ากล่าวชมและ แสดงความยินดีกับฝ่าย ชนะ ส่วนฝ่ายที่ได้ คะแนนมากกว่ากล่าว ให้กำลังใจกับฝ่ายที่ได้ คะแนนน้อยกว่าด้วย ความจริงใจ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุป ความสำคัญของการ รู้เท่าทันอารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่น				
3.	ของความคิด	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน แบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคน ในกลุ่มเขียนจดหมายถึง เพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยเล่าความประทับใจ ในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคน นั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซอง จ่าหน้าซองถึง เพื่อนและส่งให้ผู้นำ กิจกรรม	1.ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2.กระดาษ พร้อมซอง จดหมาย	5	เพื่อให้นักเรียนฝึก มองผู้อื่นในด้าน ที่ดี สร้างมนุษย- สัมพันธ์และสร้าง ความรู้สึกที่ดีที่มี ให้กันระหว่าง เพื่อน (ความฉลาดทาง อารมณ์และ ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง)	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 14 รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง-ผู้อื่น

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	โยคะอาสนะ ทำต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ทำสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ทำยืดเหยียด หลัง ท่าคน ไถ ท่างู และ ท่ากระต่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่า ต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ทำยืดเหยียดหลัง ท่าคนไถ ท่างู และ ท่ากระต่าย	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามิกฤษยา อานันทะ	30	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ ท่า พระจันทร์ ท่า สามเหลี่ยม ท่า เก้าอี้ ทำยืดเหยียด หลัง ท่าคนไถ และท่างู โดยฝึก การจดจ่ออยู่กับ ปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
5.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใจได้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ประพันธ์ โดย สวามิกฤษยา อานันทะ	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 15

แก้ปัญหาด้วยสติ

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเห็นความสำคัญของการแก้ปัญหามีสติ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกสติด้วยการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏิบัติตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	เอกสารการปฏิบัติตน	1	เพื่อให้ได้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	นิทานเรื่องลา	1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ นิทานเรื่องลาให้นักเรียนฟัง 2. นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่องนี้ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่องนี้ โดยเน้นในเรื่องของการแก้ปัญหามีสติ	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์	9	1. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของการแก้ปัญหามีสติ	ทุกคน
3.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยเล่าความประทับใจในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคนนั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3. ของ	5	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึกที่ดีที่มีให้กันระหว่างเพื่อน	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 15 แก้ปัญหาด้านสติ

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		ใส่ซอง จาหน้าซองถึงเพื่อน และส่งให้ผู้นำกิจกรรม				
4.	ความสำเร็จ รายวัน	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเขียนความสุขหรือความสำเร็จในวันนี้ลงไปใบบงานที่ 7 (ใช้เวลา 5 นาที) 2. ผู้นำกิจกรรมขออาสาสมัคร 5 คน เพื่ออ่านข้อความของตนเองให้เพื่อนฟัง 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปแ่งคิดจากเรื่องของนักเรียน	1. ใบงานที่ 7 (ความสำเร็จรายวัน)	10	1. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาและเรียนรู้การสร้างความสุขอย่างง่ายในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ทุกคน
5.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคัน ไถ ท่างู และ ท่ากระด่า	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และ ท่ากระด่า	เพลงบรรเลง ของ Mantra Music	25	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ และ ท่างู โดยฝึกการ จดจ่ออยู่กับ ปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 15 แก้ปัญหาด้านสติ

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
6.	การหายใจ สลับรู จุมก และ สีตะลี	1. ผู้นำกิจกรรมนำการ หายใจสลับรูจุมก และ สีตะลี ให้นักเรียนปฏิบัติ		5	1. เพื่อให้นักเรียน ฝึกหายใจเพื่อ ฝึกสติ	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบาย ที่สุด และอ่านบท ผ่อนคลาย ปิดไฟใน ห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย คลาย 2. เพลง บรรเลง ของ Mantra Music	5	1. เพื่อให้นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 16

ทุกปัญหามีทางออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดในการหาทางออกกับปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสดงคำ ปฐฐานตน	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ระดมสมองเรื่องกะหล่ำปลีสุนัขป่าและแกะ	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนคิดวิธีการขนย้ายของตามโจทย์ที่กำหนดในใบงานที่ 16 2. นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้เรื่องการคิดในมุมมองที่ต่างออกไปเพื่อแก้ปัญหา	1. คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ 2. ใบงานที่ 16	14	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดการแก้ปัญหา (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
3.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่น ในกลุ่ม โดยเล่าความประทับใจในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อน	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3. ซอง	5	เพื่อให้นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึที่ดีที่มีให้กันระหว่างเพื่อน	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 16 ทุกปัญหาที่มีทางออก

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		คนนั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซองจำหน่ายซองถึงเพื่อนและส่งให้ผู้นำกิจกรรม			(ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	
4.	วันนี้ดีอย่างไร	1. ผู้นำกิจกรรมถามนักเรียนว่าวันนี้ดีอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานที่ 9	ใบงานที่ 9 (วันนี้ดีอย่างไร)	5	เพื่อให้ให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีและเสริมสร้างความสุข(ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
5.	โยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระต่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระต่าย	เพลงบรรเลงของ Mantra Music	30	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การหายใจ สลับรูจมูก	1. ผู้นำกิจกรรมนำการหายใจสลับรูจมูก ให้นักเรียนปฏิบัติ		5	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกหายใจเพื่อฝึกสติ	ทุกคน
7.	การผ่อนคลายร่างกายและการใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทพ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทพ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลงของ Mantra Music	5	1. เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 17

ภูมิใจในความเป็น “เรา”

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดในการหาทางออกกับปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่เป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสดงคำ ปฐฐานตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	สิ่งที่ฉันภูมิใจในตัวฉัน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่ แล้วสลับกันเล่าสิ่งที่ฉันภูมิใจในตัวฉัน คนละ 2 นาที		9	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	จับคู่
3.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยเล่าความประทับใจในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคนนั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซอง จ่าหน้าซองถึงเพื่อนและส่งให้ผู้นำกิจกรรม	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3. ซอง	5	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึกที่ดีที่มีให้กันระหว่างเพื่อน	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 17 ภูมิใจในความเป็นเรา

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	นั่งสมาธิจดจ่อที่ระหว่างคิ้ว	1. ผู้นำกิจกรรมนำให้นักเรียนนั่งสมาธิโดยจดจ่อที่ระหว่างคิ้ว		5	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกจดจ่อ และนั่งอยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
5.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระด่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่ากระด่าย	เพลงบรรเลงของ Mantra Music	30	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การหายใจ สลับรูจมูก	1. ผู้นำกิจกรรมนำการหายใจสลับรูจมูก ให้นักเรียนปฏิบัติ		5	เพื่อให้นักเรียนฝึกหายใจเพื่อฝึกสติ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลายร่างกายและการใส่ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใจ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลงของ Mantra Music	5	เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 18

ใจเขา-ใจเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดในเรื่องของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏินิยัตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏินิยัตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์ พอยท์ แสดง คำปฏินิยัตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	“ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอ”	1.ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเขียนสถานการณ์ที่เราได้เคยทำผิดพลาด ในใบงานที่ 17 2.ผู้นำกิจกรรมเลืกรื่องราวของนักเรียนในชั้นเรียน 3 เหตุการณ์เพื่อให้นักเรียนที่อาสาออกมาแสดงความคิด “ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอฉันจะ...”	1.ใบงานที่ 17 (สิ่งที่เคยผิดพลาด)	14	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดเอาใจเขา มาใส่ใจเรา (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน และ อาสาสมัคร 3 คน
3.	ของความคิด	1.ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่ม	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3. ของ	5	เพื่อให้นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึกที่ดีที่	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 18 โจเขา-โจเรา

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
		โดยเล่าความประทับใจ ในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อน คนนั้นๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซอง จ่าหน้า ซองถึงเพื่อนและส่งให้ ผู้นำกิจกรรม			ให้กันระหว่าง เพื่อน (ความฉลาด ทางอารมณ์และ ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง)	
4.	นั่งสมาธิจด จ่อที่ ระหว่างคิ้ว	ผู้นำกิจกรรมนำให้ นักเรียนนั่งสมาธิโดยจด จ่อที่ระหว่างคิ้ว		5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก จดจ่อ และนั่งอยู่ กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
5.	โยคะอาสนะ ทำต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ทำ สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคัน ไถ ท่างู และ ท่ากระด่าย	1.ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์ ทำสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และท่า กระด่าย	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามี กริยา อานันตะ	25	เพื่อให้ นักเรียนได้ ฝึกโยคะอาสนะท่า ต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคันไถ และ ท่างู โดยฝึกการ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การหายใจ สลับรูจมูก	1.ผู้นำกิจกรรมนำการ หายใจสลับรูจมูก ให้ นักเรียนปฏิบัติ		5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก หายใจเพื่อฝึกสติ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ข้อมูล ดี ๆ ลงสู่จิต ได้สำนึก	1.ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบาย ที่สุด และอ่านบทพ่อน คลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1.บทพ่อนคลาย 2.เพลงบรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีกริยา อานันตะ	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
วันที่ 19
มั่นคงในความคิด มิตรภาพนำหน้า แสดงออกมาอย่างนุ่มนวล
(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แก่งัดในเรื่องของความคิด มิตรภาพ และการแสดงออก
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐฐานตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐฐานตน “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์แสดง คำปฐฐานตน	1	เพื่อใส่ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ความคิดกำหนดชะตากรรม	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเขียน “ความคิดของฉัน” ในตอนนี้ ลงในใบงานที่ 19 2. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอเรื่องความคิดกำหนดชะตากรรม	1. ใบงานที่ 18 (ความคิดของฉัน) 2. คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์	14	เพื่อให้นักเรียนได้คิดอย่างมีสติ (ความฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
3.	ของความคิด	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยเล่าความประทับใจในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคนนั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซอง จ่าหน้าซองถึงเพื่อนและส่งให้ผู้นำกิจกรรม	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3. ซอง	5	เพื่อให้นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึกที่ดีที่มีให้กันระหว่างเพื่อน (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)
วันที่ 19 มั่นคงในความคิด มิตรภาพนำหน้า แสดงออกอย่างนุ่มนวล

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
4.	นั่งสมาธิจด จ่อที่ ระหว่างคิ้ว	ผู้นำกิจกรรมนำให้ นักเรียนนั่งสมาธิโดย จดจ่อที่ระหว่างคิ้ว		5	เพื่อให้นักเรียนฝึก จดจ่อ และนั่งอยู่ กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
5.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคัน ไถ ท่างู และ ท่ากระต่าย	ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และ ท่ากระต่าย	เพลงบรรเลง ของ Mantra Music	25	เพื่อให้นักเรียนได้ ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การหายใจ สลับรูจมูก	ผู้นำกิจกรรมนำการหายใจ สลับรูจมูก ให้นักเรียน ปฏิบัติ		5	เพื่อให้นักเรียนฝึก หายใจเพื่อฝึกสติ (โยคะ)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกาย และการใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใจ สำนึก	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ของ Mantra Music	5	เพื่อให้นักเรียนได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 20

รับผิชอบ ตนเอง และสังคม

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดในเรื่องของการรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม ด้วยหลักของ
ยามะและนิยามะ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฏิจาตตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฏิจาตตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉัน เป็น และสามารถทำตนให้ เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์ แสดงคำ ปฏิจาตตน	1	เพื่อใส่ข้อมูล ทางบวกให้กับ ตนเอง (ความฉลาด ทางอารมณ์และ ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ยามะ นิยามะ	1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ หลักยามะและนิยามะ จากนั้นให้นักเรียนระดม สมองโดยแบ่งกลุ่ม (ตามกลุ่มเดิม) ว่าจะนำ หลักการดังกล่าวมาใช้ ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน อาสาสมัครนำเสนอ 1 คน และสรุปข้อดีของ ยามะและนิยามะใน ระดับปัจเจกบุคคลและ ระดับสังคม	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์	14	เพื่อให้นักเรียนได้ คิดอย่างมีสติ (ความฉลาดทาง อารมณ์และโยคะ)	5 กลุ่ม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 20 รับผิดชอบ ตนเอง และสังคม

หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
3.	ของความคิด	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามที่ได้แบ่งไว้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเขียนจดหมายถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มโดยเล่าความประทับใจในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนคนนั้น ๆ ภายในเวลา 5 นาที ใส่ซองจำหน่ายถึงเพื่อนและส่งให้ผู้นำกิจกรรม	1. ใบงานที่ 12 (ของความคิด) 2. กระดาษ 3. ซอง	5	เพื่อให้นักเรียนฝึกมองผู้อื่นในด้านที่ดี สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสร้างความรู้สึกที่ดีที่มีให้กันระหว่างเพื่อน (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	5 กลุ่ม
4.	นั่งสมาธิจดจ่อที่ระหว่างคิ้ว	ผู้นำกิจกรรมนำให้นักเรียนนั่งสมาธิโดยจดจ่อที่ระหว่างคิ้ว		5	เพื่อให้นักเรียนฝึกจดจ่อ และนั่งอยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
5.	โยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคนไถ ท่างู และท่ากระต่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคนไถ ท่างู และท่ากระต่าย	เพลงบรรเลงของ Mantra Music	25	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคนไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การหายใจสลับรูมูก	1. ผู้นำกิจกรรมนำการหายใจสลับรูมูก ให้นักเรียนปฏิบัติ		5	เพื่อให้นักเรียนฝึกหายใจเพื่อฝึกสติ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 20 รับผิดชอบ ตนเอง และสังคม

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
7.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบาย ที่สุด และอ่านบทพ่อน คลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทพ่อน คลาย 2. เพลง บรรเลง ของ Mantra Music	5	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ผ่อนคลาย ร่างกายและ จิตใจ	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 21

จิตใจที่รู้จักกัน

(60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการแสดงออกกับเพื่อน ๆ ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหายใจและการฝึกโยคะอาสนะ

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
1.	ปฐมนิเทศ	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฐมนิเทศ “ฉันเป็นคนดีมีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่เป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรมพาวเวอร์พอยท์ แสดงคำปฐมนิเทศ	1	เพื่อให้ข้อมูลทางบวกให้กับตนเอง (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	ทุกคน
2.	ความเข้าใจ	1. ผู้นำกิจกรรมมอบซองจดหมายที่เพื่อนในกลุ่มเขียนถึงให้ผู้รับได้อ่าน และเปิดโอกาสให้นักเรียนที่สมัครใจได้แสดงความเข้าใจออกมาให้เพื่อน ๆ ฟัง 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนเขียนข้อความลงในหัวใจว่าเราจะทำดีอะไรให้กับเพื่อนของเรา	1. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจขนาด 2. ปากกา	19	เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกดีๆให้กับเพื่อน ๆ (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)	5 กลุ่ม
3.	นั่งสมาธิจดจ่อที่ระหว่างนิ้ว	1. ผู้นำกิจกรรมนำให้นักเรียนนั่งสมาธิโดยจดจ่อที่ระหว่างนิ้ว		5	เพื่อให้นักเรียนฝึกจดจ่อและนั่งอยู่กับปัจจุบันขณะ (โยคะ)	ทุกคน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 1 (แบบ 21 วัน)

วันที่ 21 ดิใจที่ได้รู้จักกัน

หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อ การสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	กลุ่ม
5.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียด หลัง ท่าคัน ไถ ท่างู และ ท่ากระต่าย	1. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู และ ท่ากระต่าย	เพลงบรรเลง ของ Mantra Music	25	เพื่อให้ นักเรียนได้ ฝึกโยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ ท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ และท่างู โดยฝึกการจดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน ขณะ (โยคะ)	ทุกคน
6.	การหายใจ สลับรูจมูก	1. ผู้นำกิจกรรมนำการ หายใจสลับรูจมูก ให้ นักเรียนปฏิบัติ		5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก หายใจเพื่อฝึกสติ (โยคะ และความ ฉลาดทางอารมณ์)	ทุกคน
7.	การผ่อนคลาย ร่างกายและ การใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่จิตใต้ สำนึก	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนนอนลงในท่า ที่สบายที่สุด และอ่าน บทผ่อนคลาย ปิดไฟ ในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลง บรรเลง ของ Mantra Music	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ (โยคะ)	ทุกคน
8.	อนุทิน ส่งท้าย	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนเขียนความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการทำ กิจกรรมร่วมกันใน 21 วันนี้	ใบงานที่ 21 (อนุทินส่ง ท้าย)	5	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้แสดง ความรู้สึก และ ความคิดเห็นต่อ กิจกรรมทำมา ตลอด 21 วัน	ทุกคน

ภาคผนวก ง

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 1
(2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกิจกรรมและเด็กนักเรียน
2. ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น และเรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ
3. ให้นักเรียนตระหนักถึงข้อดีของตนเองและผู้อื่น
4. ให้ความรู้กับนักเรียนในเรื่องโยคะกับการสร้างความสมดุลในชีวิต
5. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าต้นไม้เพื่อฝึกการทรงตัวอย่างสมดุลและเรียนรู้การควบคุมตนเองอย่างสงบ นิ่ง สมดุล
6. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าพระจันทร์เพื่อฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย
7. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าสามเหลี่ยม และส่งเสริมให้นักเรียนได้รับรู้ว่าคนเรามีมุมมองแตกต่างกัน

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
1	ทำความรู้จัก	1. ผู้นำกิจกรรมทักทายนักเรียน พร้อมแนะนำตัวเองให้นักเรียนได้รู้จัก 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเข้าแถวทั้งหมด 6 แถว และให้นักเรียนทำป้ายชื่อของตนเองเพื่อติดเสื้อขณะร่วมกิจกรรม โดยแต่ละแถวจะแข่งกันทีมใดเสร็จก่อนจะได้รับคะแนนเพื่อสะสม	1. ใบงานที่ 1 2. ซองป้ายชื่อพลาสติก 3. เพลงบรรเลงโมซาร์ท	8	สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกิจกรรมกับนักเรียน (ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง)
2	ลมหายใจเพื่อชีวิต	ผู้นำกิจกรรมฝึกให้นักเรียนหายใจเข้าออกช้า ๆ ฝึกอยู่กับลมหายใจ และฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ	เพลงบาบานัม	5	ความสงบแห่งจิตใจ (ความฉลาดทางอารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 1 หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
3.	ภาพนี้ของ ใคร	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนวาดรูป ตนเองพร้อมระบุคุณสมบัติเด่น ของคนไว้ได้ภาพ โดยไม่ต้อง เขียนชื่อเพื่อให้เพื่อน ๆ ได้ทาย ว่าเป็นภาพของใคร ส่งภาพที่ วาดเสร็จแล้วแต่ผู้นำกิจกรรม 2. ผู้นำกิจกรรมสลับภาพวาด ของ นักเรียนเพื่อแจกให้นักเรียน นำไปหาว่าเพื่อนคนใดคือคนที่ อยู่ในภาพแล้วให้เหตุผลว่า ทำไมจึงทายว่าเป็นคนในภาพ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม ภาพนี้ของใคร	1. ใบงานที่ 2 2. สีเมจิก 3. เพลงบรรเลง โมสาร์ท	12	1. เพื่อให้นักเรียนได้ คิดลักษณะเด่นของ ตนเอง (ความรู้สึก เห็นคุณค่าใน ตนเอง) 2. เพื่อให้นักเรียนได้ สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อน (ความฉลาด ทางอารมณ์)
4.	ปฏิกุณ ตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนปฏิกุณ ตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉัน เป็น และสามารถทำตนให้เป็น ประโยชน์กับผู้อื่นได้”	ใบงานที่ 4	3	ความฉลาดทาง อารมณ์และ ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง
5.	โยคะเพื่อ ความ สมดุลแห่ง ชีวิต	ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ โยคะเพื่อ ความสมดุลแห่งชีวิต	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์พอยท์	10	เพื่อให้นักเรียนได้ รู้จักคำว่าโยคะและ เข้าใจในเรื่องของ ความสมดุล
6.	เกมส์ยืนขา เดียว	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละแถว ยืนขาเดียว แถวใดมีผู้อื่นได้นาน ที่สุดได้รับคะแนนสะสม		7	เพื่อให้นักเรียนฝึก ร่างกายให้ทรงตัว ในขณะที่ยืนขาเดียว (เตรียมพร้อมฝึก โยคะ)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 1 หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
7.	โยคะ อาสนะท่า ดั้นไม้	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและ สาธิตโยคะอาสนะท่าดั้นไม้ พร้อมบอกประโยชน์ของ การฝึกท่าดั้นไม้ เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตาม 2. ขณะฝึกท่าดั้นไม้ ผู้นำ กิจกรรมใส่ข้อมูลขณะฝึกว่า “นั่ง สงบ สมดุล”	เอกสารการฝึก โยคะอาสนะ ท่าดั้นไม้	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกโยคะ อาสนะท่าดั้นไม้ได้ (โยคะ)
8.	เกมส์ยืด เหยียด ยืดหยุ่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุก คนแสดงท่ายืดเหยียดร่างกาย ในรูปแบบของบิดจีเกี้ยวแล้ว ล้างท่าไว้ จากนั้นให้นักเรียน แต่ละแถวส่งตัวแทนแถวละ หนึ่งคนออกมายืดเหยียด ร่างกายในรูปแบบที่ตนถนัด โดยเน้นที่ความสงบ สบาย 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม และให้แง่คิดในเรื่องความ ยืดหยุ่น		5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก ร่างกายให้ยืดเหยียด (เตรียมความพร้อม ในการฝึกโยคะ อาสนะ)
9.	โยคะ อาสนะท่า พระจันทร์ เสี้ยว	ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิต โยคะอาสนะท่าพระจันทร์เสี้ยว	เอกสารการฝึก โยคะอาสนะท่า พระจันทร์เสี้ยว	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกท่า พระจันทร์เสี้ยวได้ (โยคะอาสนะ)
10.	ชีวิตที่ ยืดหยุ่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่ เพื่อช่วยกันแสดงความ คิดเห็นเรื่องการยืดของยางว่า มีข้อดีและข้อเสียอย่างไร 2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามนักเรียน 5 คู่ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปเรื่องชีวิตที่ ยืดหยุ่น	ยางรัดของ	10	เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจชีวิตที่ยืดหยุ่น อันนำสู่ความผ่อนคลาย และสามารถ รักษาสัมพันธภาพ กับผู้อื่นได้ (ความ ฉลาดทางอารมณ์ และ โยคะ)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 1 หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
11.	ข้อดีของฉันท	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่กันแล้วให้นักเรียนผลัดกันบอกข้อดีของตนเองคนละ 1 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมนี้		5	ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
12.	ภาพอะไร เอ๋ย	1. ผู้นำกิจกรรมแสดงภาพทางจิตวิทยาเพื่อให้นักเรียนได้ทายว่าเป็นรูปอะไร 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปเรื่องมุมมองที่แตกต่างกัน		10	เพื่อให้นักเรียนรับรู้ว่าคนเรามีมุมมองที่แตกต่างกัน
13.	ปลูกต้นไม้	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนคิดวิธีการปลูกต้นไม้ 4 ต้น โดยมีเงื่อนไขคือจะต้องปลูกต้นไม้ทั้งสี่ต้นนี้ให้ทุกต้นอยู่ห่างจากต้นอื่น ๆ เท่ากันทุกด้าน	ใบงานที่ 6	10	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดในสิ่งที่แตกต่างจากที่เคยคิด
14.	โยคะอาสนะ ท่า สามเหลี่ยม	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่าสามเหลี่ยมพร้อมประโยชน์ในการทำท่านี้ให้กับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “เราเข้าใจในมุมมองที่แตกต่างด้วยความสงบ” ให้กับนักเรียนขณะฝึก	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยม	5	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยมได้
15.	ลมหายใจ แห่งชีวิต	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฝึกการหายใจ และมีสติรู้อยู่กับการหายใจ		5	โยคะและความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 1 หน้า 4

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
16.	โยคะอาสนะท่า ต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม	ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่า สามเหลี่ยม	เอกสารการฝึก โยคะอาสนะท่า สามเหลี่ยม	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกโยคะ อาสนะท่า สามเหลี่ยมได้ (โยคะ)
17.	ผ่อนคลายร่างกาย และใส่ข้อมูลลงสู่ จิตใต้สำนึก	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิด ไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีกรีธา อานันทะ	5	เพื่อให้ นักเรียนได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 2

(2 ชม.)

วัตถุประสงค์

1. สร้างส่งเสริมให้นักเรียนใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับ ช่วยเหลือผู้อื่น และทำตัวเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม
2. ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น และเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น
3. ให้นักเรียนตระหนักถึงข้อดีของตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าเก้าอี้
5. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่ายืดเหยียดหลัง
6. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่างู

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา
1	ปฐมนิเทศ	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฐมนิเทศ “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ดี เป็น และสามารถทำตน ให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์แสดง คำปฐมนิเทศ	3	ความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่า ในตนเองและความ ฉลาดทางอารมณ์
2	ลมหายใจเพื่อ ชีวิต	ผู้นำกิจกรรมฝึกให้ นักเรียนหายใจเข้าออก ช้า ๆ และฝึกอยู่กับ ลมหายใจ	เพลงบรรเลง ประพันธ์โดย สวามิภักดิ์ อานันตะ	5	ความสงบแห่งจิตใจ (ความฉลาดทาง อารมณ์)
3.	ถ้าฉันเป็นเก้าอี้	1. ผู้นำกิจกรรมแจกใบ งานโดยให้นักเรียน แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าฉันเป็นเก้าอี้เราจะ รู้สึกอย่างไร	ใบงานที่ 8	10	เพื่อให้นักเรียนได้คิด ในเรื่องการรับ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ อย่างเต็มใจ (ความ ฉลาดทางอารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 2 หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา
		2. ผู้นำกิจกรรมสรุปแง่ คิดของการเป็นเก้าอี้ เปรียบเทียบกับภารกิจ หน้าที่ในชีวิตที่เราต้อง เจอและทำหน้าที่ด้วย ความยินดี ใส่ใจ เข้าใจ และยอมรับผู้ที่มาใช้ บริการ			
4.	โยคะอาสนะท่า เก้าอี้	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและ อธิบายการฝึกท่าเก้าอี้ พร้อมประโยชน์ในการ ทำท่านี้ให้กับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียน ปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “นั่ง สงบ สบาย กับทุก ภาระหน้าที่ของเรา” ให้กับนักเรียนขณะฝึก	เอกสารการ ฝึกโยคะ อาสนะท่า เก้าอี้	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกโยคะ อาสนะท่าเก้าอี้ได้
5.	วันนี้คืออะไร	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ตอบคำถามในใบงาน วันนี้คืออะไรต่อตัวเรา 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถาม นักเรียนที่สมัครใจจะ ตอบจำนวน 3 คน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปแง่ คิดที่ได้จากกิจกรรมนี้	ใบงานวันนี้คือ อย่างไรต่อตัว เรา	10	เพื่อให้ นักเรียนมอง โลกในแง่ดี และ เสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทาง อารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 2 หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา
6.	กิจกรรมนันทน เรอชม	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน จับคู่กันแล้วหันหน้าเข้า หากัน พร้อมกับจับมือ กันแล้วผัดกันชมคู่ของ เราคนละ 1 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม		5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก การชม และการเห็น ข้อดีและคุณค่าของ ผู้อื่น (ความรู้สึกรู้ คุณค่าในตนเอง)
7.	โยคะอาสนะท่า ชืดเหยียดหลัง	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบาย และสาธิตโยคะอาสนะ ท่าชืดเหยียดหลัง พร้อมบอกประโยชน์ ของการฝึกท่าชืด เหยียดหลัง เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตาม 2. ขณะฝึกท่าชืดเหยียด หลัง ผู้นำกิจกรรมใส่ ข้อมูลขณะฝึกว่า “นั่ง สงบ สบาย”	เอกสารการ ฝึกโยคะ อาสนะท่าชืด เหยียดหลัง	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกโยคะ อาสนะท่าชืดเหยียด หลังได้
8.	จิตใจที่ได้ ช่วยเหลือผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมถาม นักเรียนว่าวันนี้ได้ ช่วยเหลือใครบ้าง รู้สึก อย่างไรขณะที่ได้ ช่วยเหลือผู้อื่น 2. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรม และให้แง่คิด เรื่องการช่วยเหลือผู้อื่น ในชีวิตประจำวันของ เราด้วยความเต็มใจ		5	เพื่อให้ นักเรียน พิจารณาและเรียนรู้ การสร้างความสุข ด้วยการช่วยเหลือ ผู้อื่นอย่างเต็มใจ โดย ยอมรับ ใส่ใจ เข้าใจ ผู้อื่นอย่างที่เขาคือ (ความฉลาดทาง อารมณ์และความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 2 หน้า 4

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา
9.	แ่งคิดจากเม็ด กาแฟ	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนชมการ นำเสนอเรื่องแ่งคิดจาก เม็ดกาแฟ จากนั้นให้ นักเรียนช่วยกันสรุป ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุป	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์ พอยท์	15	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่อง ปัญหาและอุปสรรค ต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิต และแ่งคิดในการ เผชิญกับปัญหา (ความฉลาดทางอารมณ์)
10.	โยคะอาสนะ ท่างู	ผู้นำกิจกรรมอธิบายและ สาธิตโยคะอาสนะ ท่างู	เอกสารการ ฝึกโยคะ อาสนะท่างู	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกท่างูได้ (โยคะอาสนะ)
11.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน พร้อมแจกกระดาษ พร้อมกับซองจดหมาย ให้นักเรียนทุกคนเพื่อ เขียนความประทับใจ และเล่าเรื่องในทางที่ดี ที่มีต่อเพื่อนทุกคนใน กลุ่ม พับจดหมายและ ส่งให้ผู้นำกิจกรรม 2. ผู้นำกิจกรรมมอบ จดหมายให้กับนักเรียน แต่ละคน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้	ใบงานของ ความคิด	15	เพื่อให้ นักเรียนมอง โลกในแง่ดี และ เสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทาง อารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 2 หน้า 5

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา
11.	ยืดเพื่อมิตรภาพ และเสริมสร้าง อารมณ์ที่ดี	ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึง ข้อดีของการยืด		8	เพื่อให้ความรู้เรื่อง การผ่อนคลายและ สนับสนุนให้นักเรียน สร้างรอยยิ้มในชีวิต ประจำวันเพื่อลดความ เครียดและมีความสุข ในชีวิต (ความฉลาด ทางอารมณ์)
12.	ลมหายใจ แห่งชีวิต	1. ผู้นำกิจกรรมฝึกการ หายใจแบบรูจมุกดเดียว 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถาม ความรู้สึกของนักเรียน 3. ผู้นำกิจกรรมบอก ประโยชน์ของการฝึก หายใจแบบรูจมุกดเดียว		5	เพื่อให้ฝึกการควบคุม ลมหายใจ ฝึกสติ และฝึกสมาธิ (โยคะ)
13.	ลมหายใจแห่ง ชีวิต	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ฝึกการหายใจ และมีสติ รู้เกี่ยวกับการหายใจ		5	โยคะและความฉลาด ทางอารมณ์
14.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายัด เหยียดหลัง ท่างู	ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายัดเหยียดหลัง ท่างู		15	
15.	ผ่อนคลาย ร่างกายและได้ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่ จิตใต้สำนึก	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิดไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อน คลาย 2. เพลง บรรเลง	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 3

(2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. สร้างส่งเสริมให้นักเรียนได้รับรู้ในเรื่องของความสงบแห่งจิต และการมีชีวิตที่ผ่อนคลาย
2. ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น และเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น
3. ให้นักเรียนตระหนักถึงข้อดีของตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบแง่คิดในเรื่องของการให้อภัย
5. เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบแง่คิดในการไม่เก็บอารมณ์ที่ไม่ดีสู่ชีวิตประจำวันของเรา
6. เพื่อให้เสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อเป็นแนวทางในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างมีความสุข
7. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบ โยคีเต็มรูปแบบ และการหายใจสลับรูมูก
8. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่าคันไถ
9. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่างู
10. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโยคะอาสนะในท่ากระต่าย

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
1	ปฐิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฐิญาณตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉันเป็น และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์พอยท์	3	ความรู้สึกรู้เห็น คุณค่าในตนเอง และความฉลาด ทางอารมณ์
2	ลมหายใจเพื่อชีวิต	ผู้นำกิจกรรมฝึกให้นักเรียน หายใจเข้าออกช้า ๆ และฝึกอยู่กับลมหายใจ	เพลงบabanัม	5	ความสงบแห่ง จิตใจ (ความฉลาด ทางอารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 3 หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา
3.	จงใจไปสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จ	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนชมวีซีดีการต่อสู้ชีวิตของเจ้าของภัตตาคาร โออิชิ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปเรื่องการจงใจไปสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จ	วีซีดีการต่อสู้ชีวิตของเจ้าของภัตตาคาร โออิชิ	15	เพื่อให้นักเรียนได้คิดและมีกำลังใจในการจงใจตนเองไปสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จ
4.	โยคะอาสนะท่าก้นไถ	1. ผู้นำกิจกรรมสาธิตและอธิบายการฝึกท่าก้นไถ พร้อมประโยชน์ในการทำท่านี้ให้กับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ 2. ผู้นำกิจกรรมใส่ข้อมูล “นั่ง สงบ สบาย กับทุกด้านของชีวิต” ให้กับนักเรียนขณะฝึก	เอกสารการฝึกโยคะอาสนะท่าก้นไถ	5	เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกโยคะอาสนะท่าก้นไถได้
5.	โยคะอาสนะท่างู	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฝึกท่างูเพื่อเป็นการทบทวนและใส่ข้อมูล “เราพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตของเราด้วยความนั่ง สงบ สบาย”		5	เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกท่างู (โยคะ)
5.	วันนี้คืออะไร	1. ผู้นำกิจกรรมถามนักเรียนว่าวันนี้คืออะไรต่อตัวเรา 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถามนักเรียนที่สมัครใจจะตอบจำนวน 5 คน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรมนี้		7	เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีและเสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทางอารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 3 หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการ สอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
6.	กิจกรรมนันทน เรอชม	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนจับคู่กันแล้ว หันหน้าเข้าหากัน พร้อมกับจับมือกัน แล้ว ผลัดกันชมคู่ของเราคน ละ 1 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรม		5	เพื่อให้ นักเรียนฝึก การชม และการ เห็นข้อดีและ คุณค่าของผู้อื่น (ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง)
7.	โยคะอาสนะท่า กระต่าย	1. ผู้นำกิจกรรมอธิบาย และสาธิตโยคะอาสนะ ท่ากระต่าย พร้อมบอก ประโยชน์ของการฝึก กระต่าย เพื่อให้ นักเรียน ปฏิบัติตาม 2. ขณะฝึกท่ากระต่าย ผู้นำ กิจกรรมใส่ข้อมูลขณะ ฝึกว่า “นั่ง สงบ ผ่อน คลาย และเป็นนาย ตัวเอง”	เอกสารการฝึก โยคะอาสนะท่า กระต่าย	5	เพื่อให้ นักเรียน สามารถฝึกโยคะ อาสนะท่ากระต่าย ได้
8.	ตะกร้าฝรั่ง	1. ผู้นำกิจกรรมเสนอเรื่อง “ตะกร้ามันฝรั่ง” 2. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้ จากเรื่องนี้ 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิด ที่ได้เกี่ยวกับเรื่อง อารมณ์ที่ไม่ดี นำสู่การ อกษ์ในสิ่งต่าง ๆ		15	เพื่อให้ นักเรียน ตระหนักถึงข้อไม่ ดีของการเก็บ อารมณ์เสีย นำสู่ การให้แกคิดใน เรื่องของการให้ อกษ์ (ความฉลาด ทางอารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 3 หน้า 4

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการ สอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
9.	ฝึกหายใจแบบ โยคีเต็มรูปแบบ	ผู้นำอธิบายและสาธิตการ หายใจแบบโยคีเต็ม รูปแบบพร้อมทั้งบอก ประโยชน์และให้นักเรียน ปฏิบัติ		5	เพื่อให้นักเรียนฝึก การหายใจแบบ โยคีเต็มรูปแบบ และทราบถึง ประโยชน์ของการ หายใจแบบนี้ (โยคะ)
10.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ต้องไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม พร้อมแจกกระดาษพร้อม กับซองจดหมายให้ นักเรียนทุกคนเพื่อเขียน ความประทับใจ และเล่า เรื่องในทางที่ดีที่มีต่อ เพื่อนทุกคนในกลุ่ม พับ จดหมายและส่งให้ผู้นำ กิจกรรม 2. ผู้นำกิจกรรมมอบ จดหมายให้กับนักเรียน แต่ละคน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้	ใบงานของ ความคิด	15	เพื่อให้นักเรียน มองโลกในแง่ดี และเสริมสร้าง ความสุข (ความ ฉลาดทางอารมณ์)
11.	ลมหายใจแห่ง ชีวิต	1. ผู้นำกิจกรรมฝึกการ หายใจแบบสลับรูจมูก 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถาม ความรู้สึกละเอียดของนักเรียน 3. ผู้นำกิจกรรมบอก ประโยชน์ของการฝึก หายใจแบบรูจมูกเดียว		5	เพื่อให้ฝึกการ ควบคุมลมหายใจ ฝึกสติ และฝึก สมาธิ (โยคะ)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 3 หน้า 5

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/สื่อการ สอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
12.	โยคะอาสนะท่า ต้นไม้ พระจันทร์ เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่า เก้าอี้ ทำยืดเหยียด หลัง ท่าคันทิด ท่างู ท่ากระด้าง	ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ทำยืดเหยียดหลัง ท่างู ท่ากระด้าง		20	
13.	ผ่อนคลายร่างกาย และใส่ข้อมูลดีๆ ลงสู่จิตใต้สำนึก	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิด ไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลง	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 4
(2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการอ่านอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และทราบแนวทางการบริหารอารมณ์ด้วยลมหายใจ
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองด้วยลมหายใจ
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเห็นความสำคัญของการแก้ปัญหาอย่างมีสติ
4. ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น และเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น
5. ให้นักเรียนตระหนักถึงข้อดีของตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบ โยคีเต็มรูปแบบ การหายใจสลับจมูก และสี่ตะลี
7. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนโยคะอาสนะทั้ง 9 ท่า

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
1	ปฏิจาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฏิจาณตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉัน เป็น และสามารถทำตนให้ เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์พอยท์	3	ความรู้สึกรู้เห็น คุณค่าในตนเอง และความฉลาด ทางอารมณ์
2	นิทานเรื่องลา	1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ นิทานเรื่องลาให้ นักเรียนฟัง 2. นักเรียนสรุปข้อคิดที่ ได้จากนิทานเรื่องนี้ ผู้นำกิจกรรมสรุป ข้อคิดในเรื่องการ แก้ปัญหาอย่างมีสติ	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์พอยท์	15	เพื่อให้นักเรียนได้ เห็นความสำคัญ ของการแก้ปัญหา อย่างมีสติ (ความฉลาดทาง อารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 4 หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
3.	ความสำเร็จ รายวัน	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนเขียนความสุข หรือความสำเร็จของ ตนเองในวันนี้ลงใน ใบงาน 2. ผู้นำกิจกรรมขอ อาสาสมัคร 5 คน เพื่อ อ่านข้อความของ ตนเองให้เพื่อนฟัง ผู้นำกิจกรรมสรุปแ่ง คิดจากเรื่องของ นักเรียน	ใบงาน ความสำเร็จ รายวัน	12	เพื่อให้ให้นักเรียน พิจารณาและเรียนรู้ การสร้างความสุข อย่างง่ายใน ชีวิตประจำวัน (ความฉลาดทาง อารมณ์และ ความรู้สึกรู้เห็น คุณค่าในตนเอง)
5.	วันนี้คืออะไร	1. ผู้นำกิจกรรมถาม นักเรียนว่าวันนี้ดี อย่างไรต่อตัวเรา 2. ผู้นำกิจกรรมสอบถาม นักเรียนที่สมัครใจจะ ตอบจำนวน 5 คน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปแ่ง คิดที่ได้จากกิจกรรมนี้		7	เพื่อให้ให้นักเรียนมอง โลกในแง่ดี และ เสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทาง อารมณ์)
6.	ฝึกหายใจแบบ โยคีเต็มรูปแบบ การหายใจสลับ รูจมูก และ สิตะลี	ผู้นำนักเรียนฝึกการหายใจ แบบโยคีเต็มรูปแบบ การ หายใจสลับรูจมูก และสิตะ ลี พร้อมทั้งบอก ประโยชน์และให้นักเรียน ปฏิบัติ		13	เพื่อให้ให้นักเรียนฝึก การหายใจแบบโยคี เต็มรูปแบบและ ทราบถึงประโยชน์ ของการหายใจแบบ นี้ (โยคะ)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 4 หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
7.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ต้องไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม พร้อมแจกกระดาษพร้อมกับซองจดหมายให้นักเรียนทุกคนเพื่อเขียนความประทับใจและเล่าเรื่องในทางที่ดีที่มีต่อเพื่อนทุกคนในกลุ่มพับจดหมายและส่งให้ผู้นำกิจกรรม 2. ผู้นำกิจกรรมมอบจดหมายให้กับนักเรียนแต่ละคน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมนี้	ใบงานของความคิด	15	เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี และเสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทางอารมณ์)
8.	บางตอนจากภาพยนตร์เรื่อง Meet Joe Black	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนชมบางตอนจากภาพยนตร์เรื่อง Meet Joe Black 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปแ่งคิดเรื่องการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่นิ่ง สงบ	ซีดีภาพยนตร์เรื่อง Meet Joe Black	15	เพื่อให้นักเรียนฝึกรับรู้อารมณ์ต่างๆ ของคนโดยการอ่านสีหน้าคน และรู้จักการควบคุมอารมณ์

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 4 หน้า 4

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
9.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ทำยืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย	ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ทำยืดเหยียดหลัง ท่างู ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย		30	
10.	ผ่อนคลาย ร่างกายและใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่ จิตใต้สำนึก	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิด ไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลง ประพันธ์ โดย สวามีภริยา อานันทะ	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 5

(2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการมองโลกในแง่ดี และหาทางออกกับปัญหาต่าง ๆ ได้
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองด้วยลมหายใจ
3. เพื่อให้นักเรียนได้แก่งัดในเรื่องของความคิด มิตรภาพ และการแสดงออก
4. ให้นักเรียนตระหนักถึงข้อดีของตนเองและภูมิใจในตัวเอง
5. เพื่อให้นักเรียนได้แก่งัดในเรื่องการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมด้วยหลักของยามะ และนิยามะ
6. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจแบบ โยคีเต็มรูปแบบ การหายใจสลับรูจมูก และสี่ตะลี
7. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนโยคะอาสนะทั้ง 9 ท่า

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
1	ปฐิญาณตน	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน ปฐิญาณตน “ฉันเป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่ฉัน เป็น และสามารถทำตนให้ เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้”	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์พอยท์	3	ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองและความ ฉลาดทางอารมณ์
2	ยามะ นิยามะ	1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ หลักยามะ นิยามะ จากนั้นให้นักเรียน ระดมสมองโดย แบ่งกลุ่มว่าจะนำ หลักการดังกล่าวมาใช้ ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม เพาเวอร์พอยท์	15	เพื่อส่งเสริมให้ นักเรียนมีหลักใน การดำเนินชีวิตอย่าง มีความรับผิดชอบต่อ ตนเองและสังคม ด้วยหลักของยามะ นิยามะ (โยคะ)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 5 หน้า 2

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
		2. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนอาสาสมัครมา นำเสนอและสรุปข้อดี ของขยะและนิยะยะ ในระดับปัจเจกบุคคล และระดับสังคม			
3.	ความภูมิใจ ของกัน	1. ผู้นำกิจกรรมให้ นักเรียนจับคู่แล้วเล่า เรื่องที่ตนภูมิใจคนละ 2 นาที 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปแ่ง คิดจากเรื่องของ นักเรียน		12	1.เพื่อให้นักเรียน พิจารณา และค้นหา ความภูมิใจในตนเอง (ความรู้สึกรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง)
4.	ฝึกหายใจแบบ โยคีเต็ม รูปแบบ การ หายใจสลับรู จุมูก และ สืตะลิ	ผู้นำนักเรียนฝึกการหายใจ แบบโยคีเต็มรูปแบบ การ หายใจสลับรูจุมูก และสื ตะลิ พร้อมทั้งบอก ประโยชน์และให้นักเรียน ปฏิบัติ		15	เพื่อให้นักเรียนฝึก การหายใจแบบโยคี เต็มรูปแบบและ ทราบถึงประโยชน์ ของการหายใจแบบ นี้ (โยคะ)
5.	ของความคิด	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ต้องไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม พร้อมแจกกระดาษ พร้อมกับซองจดหมาย ให้นักเรียนทุกคนเพื่อ เขียนความประทับใจ และเล่าเรื่องในทางที่ดีที่ มีต่อเพื่อนทุกคนในกลุ่ม พับจดหมายและส่งให้ ผู้นำกิจกรรม	ใบงานของ ความคิด	20	เพื่อให้นักเรียนมอง โลกในแง่ดี และ เสริมสร้างความสุข (ความฉลาดทาง อารมณ์)

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ระยะที่ 2 (แบบ 5 วัน)

วันที่ 5 หน้า 3

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียด	อุปกรณ์/ สื่อการสอน	ระยะเวลา (นาท)	วัตถุประสงค์/ องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา
		2. ผู้นำกิจกรรมมอบ จดหมายให้กับนักเรียน แต่ละคน 3. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้			
6.	ความคิด กำหนดชะตา กรรม	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน เขียนความคิดของตน 2. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ เรื่องความคิดกำหนด ชะตากรรม	ใบงานความคิด ของจีน	20	เพื่อให้ นักเรียน ได้ คิดอย่างมีสติ
7.	โยคะอาสนะ ท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืด เหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย	ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียน ฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ พระจันทร์เสี้ยว ท่าสามเหลี่ยม ท่าเก้าอี้ ท่ายืดเหยียดหลัง ท่าคันไถ ท่างู ท่ากระต่าย		30	
8.	ผ่อนคลาย ร่างกายและใส่ ข้อมูลดี ๆ ลงสู่ จิตได้สำนึก	ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน นอนลงในท่าที่สบายที่สุด และอ่านบทผ่อนคลาย ปิด ไฟในห้องฝึก	1. บทผ่อนคลาย 2. เพลงบรรเลง	5	เพื่อให้ นักเรียน ได้ ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ
9.	มิตรภาพนั้น ยั่งยืน	1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ ภาพการเข้าร่วม กิจกรรมของนักเรียน ที่แสดงถึงมิตรภาพ ความรู้สึกที่ดีต่อกัน 2. ผู้นำกิจกรรมบอกข้อดี นักเรียนแต่ละคนที่ ประทับใจ	คอมพิวเตอร์ โปรแกรม พาวเวอร์พอยท์	10	เพื่อสร้างความรู้สึ กที่ดีต่อกันในกลุ่ม และสร้างความรู้สึ กภาคภูมิใจให้กับ นักเรียน (ความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง)

ภาคผนวก จ

โยคะอาสนะที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการทั้งในระยะที่ 1 และ 2

โยคะอาสนะเบื้องต้น ที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ
โดยสวามิกิริยานันทะ (2002)

1. ท่าต้นไม้ (Vrikasana)
2. ท่าพระจันทร์เสี้ยว (Ardha Chandrasana)
3. ท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)
4. ท่าเก้าอี้ (Utkatasana)
5. ท่ายืดหลัง (Paschimotanasana)
6. ท่าคันไถ (Halasana)
7. ท่างู (Bhujangasana)
8. ท่ากระต่าย (Sasamgasana)
9. ท่าศพอาสนะ (Savasana)

ท่าต้นไม้

Vrikasana (The Tree Pose)

ท่าต้นไม้เป็นอาสนะในท่ายืนขาเดียว สำหรับผู้ที่ฝึกทำนี้ใหม่ ๆ ควรยืนไม่ห่างจากผนังห้อง เพื่อช่วยการทรงตัวในช่วงแรก จดจ่อกับการยืนในท่านี้ ฝึกเป็นประจำจะมีสมาธิขึ้น เป็นท่าที่ช่วยส่งเสริมเรื่องของความสมดุลย์ในการทรงตัวได้เป็นอย่างดี

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง นำเท้าขวาชี้ขึ้นมาวางไว้ที่โคนขาซ้ายดังภาพ นำมือประกบไว้เหนือศีรษะ หายใจเข้า ออก ซ้ำ ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ (หากวางเท้าไม่ได้ดังภาพให้นำเท้ามาไว้ที่หัวเข่าแทนก็ได้ กล่าวคือในการฝึกโยคะอาสนะนั้น ให้ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น อย่าฝืนร่างกายเด็ดขาด)
2. ครองท่าไว้ 30 วินาที โดยกำหนดลมหายใจ
3. จากนั้นยืนพักในท่าภูเขาสักครู่ ดังภาพ ประมาณ 30 วินาที แล้วจึงปฏิบัติเช่นเดิมกับขาอีกข้างหนึ่ง

เคล็ดลับในการฝึกท่าต้นไม้

1. ในขณะที่ยืนครองท่านี้ให้รู้สึกว่ามีเส้นตรงพาดผ่านจากฝ่ามือที่ประกบกันไว้ กระดูกสันหลัง และนิ้วเท้าที่ยืนขาเดียว
2. ให้รู้สึกว่าจะจ่ออยู่กับเส้นตรงดังกล่าว ผ่อนคลายร่างกายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ตามองตรงไปทางด้านหน้า
4. ทุกครั้งที่ฝึกเสร็จ ควรพักในท่ายืนภูเขา (ดังภาพ) เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกขึ้น และให้ร่างกายได้ผ่อนคลายเพื่อพร้อมในการฝึกอาสนะอื่น ๆ ต่อไป

5. สำหรับระยะเวลาในการยืนครองท่านั้น ควรทำเท่าที่ทำได้ในตอนเริ่มต้น หากฝึกเป็นประจำแล้ว การทรงตัวจะดีขึ้น สมาธิจะดีขึ้น จึงเพิ่มระยะเวลาการครองทำให้นานขึ้น

ประโยชน์ทางกาย

1. ช่วยให้ขาแข็งแรงและกระชับขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น
3. มีสมาธิดีขึ้น จิตใจแน่วแน่



ภาพผนวกที่ ๑1 ท่าต้นไม้

ท่าพระจันทร์เสี้ยว

Ardha Chandrasana (The Moon Pose)

ท่าพระจันทร์เสี้ยวนี้เป็นอาสนะที่ปฏิบัติได้ไม่ยากเลย แต่ทำท่าโดยตรงที่ผู้ฝึกจะครองท่า
อย่างไรก็ไม่ให้ร่างกายสั่น และรู้สึกได้ยืดเหยียดร่างกายจนเบาสบาย

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง เท้าชิดกัน เขยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ พนมมือ หายใจเข้า ยืดร่างกายขึ้น หายใจ
ออกเฉียงตัวไปทางซ้าย ครองท่าไว้ประมาณ 30 วินาที กำหนดลมหายใจเข้า ออก ซ้ำ ๆ
2. กลับที่ พักในท่ายืนภูเขา 30 วินาที สัมผัสกับความรู้สึกเบาสบาย
3. ปฏิบัติเช่นเดิม โดยเฉียงตัวไปทางขวา ครองท่าไว้ประมาณ 30 วินาที กำหนดลมหายใจ
เช่นเดิม เสร็จแล้ว กลับที่และพักในท่ายืนภูเขา 30 วินาทีเช่นเดิม

เคล็ดลับในการทำอาสนะนี้

1. ตามองตรงไปทางด้านหน้าระดับเดียวกับสายตา
2. ในขณะที่ครองท่านี้ให้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของพลังงานในร่างกายขณะที่ยืดเหยียด
ร่างกายและครองท่าไว้
3. ในขณะที่หายใจ ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ สบาย ๆ

ประโยชน์

1. ช่วยให้ได้ยืดเหยียดร่างกายด้านข้าง ๆ และช่วยยืดเหยียดกระดูกสันหลัง
2. ลดเอว



ภาพผนวกที่ จ2 ท่าพระจันทร์เสี้ยว

ท่าสามเหลี่ยม

Trikonasana (The Triangle Pose)

ท่านี้น่าเป็นท่าที่มีลักษณะคล้ายรูปสามเหลี่ยม เป็นท่าที่มีประโยชน์มากอีกท่าหนึ่ง แต่ปฏิบัติได้ไม่ยากเลยคะ

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าออกจากกัน กางแขนออก จากนั้นขยับเท้าให้มีความกว้างประมาณข้อเข่าที่กางออก (ดังภาพ)
2. หายใจเข้า ยืดร่างกายขึ้นเล็กน้อย หายใจออก เอียงลำตัวมาทางด้านซ้าย แล้วนำมือซ้ายจับที่ขาซ้าย มือขวาเหยียดตรงในระดับเหนือศีรษะ ดังภาพ
3. ค้างท่าไว้ประมาณ 30 วินาที โดยหายใจเข้า ออก อย่างเป็นธรรมชาติ
4. กลับที่ ยืนพักในท่ายืนภูเขา 30 วินาที แล้วจึงทำเช่นเดิมในด้านขวา และพักด้วยท่ายืนภูเขาอีก 30 วินาที

เคล็ดลับในการปฏิบัติท่านี้นี้

1. แขนที่เหยียดขึ้นในระดับเหนือศีรษะนั้น ให้ตรง
2. ตามองที่ปลายนิ้วที่เหยียดแขนขึ้นในระดับเหนือศีรษะ
3. ในขณะที่รองท่าให้กำหนดลมหายใจ ยืนรองท่าให้มั่นคง แต่เบาสบาย สำหรับระยะเวลาในการรองท่านั้น ในการเริ่มต้นฝึกให้ทำเท่าที่ทำได้ก่อน
4. ในขณะที่ฝึกท่านี้นี้ ควรฝึกด้วยความนิ่งสงบ จะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น

ประโยชน์

1. เป็นอาสนะที่ช่วยให้ได้ยืดแผ่นหลัง ช่วยบริหารกระดูกสันหลังทางด้านข้าง
2. ฝึกเป็นประจำจะช่วยให้เกิดความกระชับกระเฉงมากขึ้น โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวที่เอวจะยืดหยุ่น คล่องตัวดี
3. ขาแข็งแรงมากขึ้น
4. มีสมาธิมากขึ้น
5. การทรงตัวดีขึ้น
6. ช่วยขจัดไขมันที่เอวและท้อง ทำให้ทรวดทรงดี



ภาพผนวกที่ จ3 ท่าสามเหลี่ยม

ท่าเก้าอี้

Utkatasana (The Chair Pose)

ท่าเก้าอี้เป็นอีกท่าหนึ่งที่จะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น ข้อเท้าแข็งแรงขึ้น อย่างไรก็ตามท่านี้ไม่เหมาะกับผู้ที่ปัญหาโรคหัวเข่าต่าง ๆ หรือผู้ที่มิน้ำหนักตัวมากเกินไปอาจส่งผลเสียกับเข่าได้ในขณะฝึก ดังนั้น หากต้องการฝึกควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เฉพาะทางก่อนการฝึกในท่านี้

วิธีปฏิบัติ

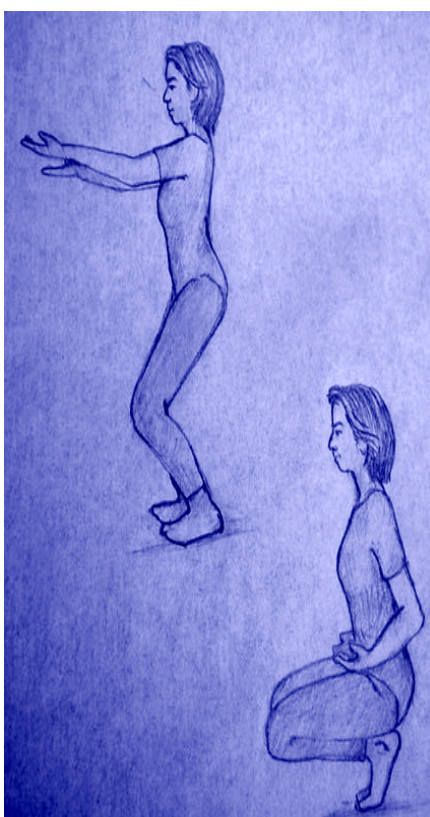
1. ยืนตรง แยกเท้าเล็กน้อย หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก วาดแขนทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า พร้อมกับย่อเข่าลงเล็กน้อย
2. ครองท่าไว้ประมาณ 30 วินาที (หากมีปัญหาเรื่องหัวเข่า หรือน้ำหนักตัวมากเกินไป ควรคงท่าไว้ให้น้อยกว่านี้ หรือปรึกษาแพทย์ก่อนปฏิบัติ) หายใจเข้าออกตามปกติ
3. จากนั้น เขย่งปลายเท้า แล้วนั่งลงดังภาพ มือวางที่บริเวณสะโพก หายใจเข้าออกตามปกติ คงท่าไว้ประมาณ 30 วินาที
4. เมื่อจะลุกขึ้นยืน ให้อยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาทางด้านหน้า แล้วลุกขึ้นในท่านยืน โดยพยายามให้หลังตรงอยู่

เคล็ดลับในการปฏิบัติท่านี้

1. ยืนตรง ตามองตรงไปทางด้านหน้าระดับเดียวกับสายตา
2. ในการย่อตัวลงนั้น ย่อเท่าที่จะทำได้ ระดับของการย่อนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เป็นระดับที่ย่อลงไปแล้วท่านจะรู้สึกมั่นคง แต่เบาสบาย (สถิระ-สุขะ)
3. สำหรับระยะเวลาในการย่อตัวลงไป ในการเริ่มต้นฝึก ควรทำเท่าที่ทำได้ เมื่อฝึกเป็นประจำแล้ว การย่อตัวลงในระยะเวลา 30 วินาทีจึงไม่ใช่เรื่องที่ยากจนเกินไป

ประโยชน์

1. ช่วยในการทรงตัวดีขึ้น
2. กล้ามเนื้อขากระชับและแข็งแรงขึ้น
3. เป็นการบริหารหัวเข่า ข้อเท้าได้เป็นอย่างดี
4. มีสมาธิขึ้น
5. นิ้วเท้าแข็งแรงมากขึ้น



ภาพผนวกที่ ๑4 ท่าเก้าอี้

ทำยืดเหยียดหลัง

Paschimotanasana (The Posterior Stretching Pose)

ทำยืดเหยียดหลังนี้ เป็นอาสนะที่ผู้เขียนขอแนะนำให้ฝึกเป็นประจำ สำหรับผู้เริ่มต้นในการฝึกอาสนะนี้ อาจค่อนข้างลำบาก แต่ขอให้ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น ทำนี้เป็นท่าที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกเป็นประจำรับมือกับสภาวะในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเครียดมากมายเช่นนี้

ทำนี้จะช่วยยืดเหยียดบริเวณหลังส่วนล่าง ในการยืดเหยียดหลังส่วนล่างนั้น จะช่วยให้ปล่อยพลังงานให้ไหลเวียนอย่างอิสระจากบริเวณกระดูกสันหลัง นอกจากนี้ยังยืดเส้นเอ็นที่บริเวณใต้หัวเข่าอีกด้วย ซึ่งจะช่วยลดความตึงที่บริเวณใต้เข่าได้เป็นอย่างดี อาการตึงที่หลังเข่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการจมอยู่กับความคิดวิตกกังวลถึงอันตรายและความยุ่งยากต่าง ๆ ดังนั้น การปลดปล่อยความตึงเครียดที่บริเวณหลังเข่านี้จะช่วยให้เอาชนะความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเหล่านี้ทางอ้อม

วิธีการปฏิบัติ

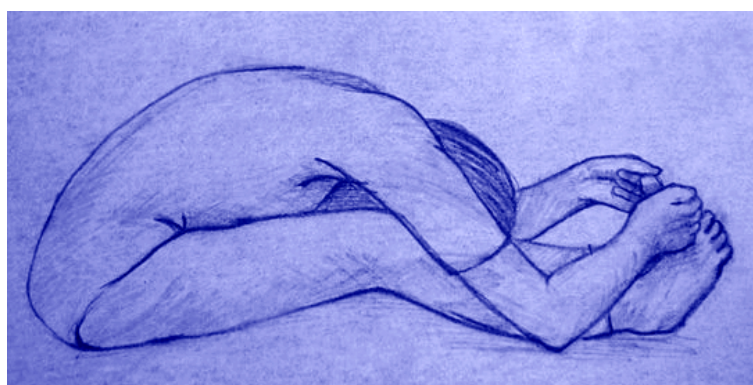
1. นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า เท้าชิด หลังตรง
2. เหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้า ยืดหลังให้ตรงมากขึ้น หายใจออก ก้มมือจับปลายเท้า ค้างท่าไว้ หายใจเข้าออกตามปกติ ประมาณ 2-3 ลมหายใจ
3. หายใจเข้า ยืดหลังอีกเล็กน้อยแล้วหายใจออก ค่อย ๆ ก้มให้ต่ำลง ก้มเท่าที่จะก้มได้ หากฝึกเป็นประจำแล้วจะก้มได้จนหน้าผากจรดหน้าแข้ง ค้างท่าไว้ประมาณ 30 วินาที
4. หายใจเข้า ยกแขนขึ้น และตั้งลำตัวให้ตรง หายใจออก นำแขนลง

เคล็ดลับในการปฏิบัติอาสนะนี้

1. การยืดหลังจะช่วยให้ผู้ฝึกก้มได้มากขึ้น
2. อย่าฝืนร่างกาย ให้ก้มเท่าที่ก้มได้เท่านั้น
3. ขณะทำให้อ่างหน้าให้สงบ สบาย

ประโยชน์

1. ช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง
2. ช่วยลดอาการตึงที่เข่า
3. ช่วยลดความวิตกกังวล
4. ช่วยนวดอวัยวะในช่องท้อง
5. บรรเทาอาการปวดประจำเดือน



ภาพผนวกที่ จ5 ทำยืดเหยียดหลัง

ท่าคันไถ

Halasana (The Plow Pose)

ท่าคันไถนั้นเป็นอีกอาสนะหนึ่งที่มีประโยชน์ และจัดว่าเป็นอาสนะหนึ่งที่สำคัญที่สุดในหะฐะโยคะ อาสนะนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายส่วนต่าง ๆ แต่ผู้ฝึกที่เพิ่งเริ่มต้นฝึกควรให้ความสำคัญระมัดระวังในการฝึกในระยะแรก ๆ เป็นอย่างดี เพราะอาจเกิดบาดเจ็บขณะฝึกได้ ให้ทำเท่าที่ทำได้ และค่อยเป็นค่อยไป

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น มือวางข้างลำตัว ผ่อนคลาย
2. ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดขาให้ตรง วาดขาทั้งสองข้างให้ทำมุมประมาณ 45 องศาจากพื้น
3. ค่อย ๆ นำเท้าทั้งสองข้างจรดพื้น (ถ้าทำได้) ในตอนเริ่มต้น ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น น้ำหนักอยู่ที่เท้าและไหล่ทั้งสองข้าง คางชิดหน้าอก
4. รักษาความสมดุลของร่างกายขณะครองท่านี้ หายใจเข้าออกตามปกติ ค้างท่าไว้ประมาณ 30 วินาที
5. ค่อย ๆ ลดตัวลง และนำขาทั้งสองข้างวางกับพื้นช้า ๆ พักสักครู่

เคล็ดลับและข้อควรระวังในการฝึกท่านี้

1. ผู้ฝึกควรอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย ผู้ฝึกหลายท่านยกสะโพกไม่ขึ้นเนื่องจากเกร็งร่างกายไว้
2. ฝึกในระยะแรก ๆ หากยังยกสะโพกไม่ขึ้น ให้ยกเท้าขึ้นลง โดยให้ขาเหยียดตรงไปก่อน จนร่างกายเริ่มคุ้นเคย
3. อาสนะนี้ ควรฝึกกับครูเพื่อรับคำแนะนำเบื้องต้นก่อน สำหรับผู้ที่ไม่สามารถฝึกเองได้

4. อาจใช้อุปกรณ์ช่วยในขณะฝึก เช่น เก้าอี้ เป็นต้น
5. อย่าฝืนร่างกายเด็ดขาด ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น หากทำไม่ได้ให้ข้ามไปฝึกทำต่อไปได้เลย

ประโยชน์

1. ช่วยให้ออกไปเลี้ยงที่บริเวณใบหน้ามากขึ้น ส่งผลให้ใบหน้าสดใส มีเลือดฝาดดี
2. ลดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ได้ดี และช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น
3. ช่วยให้ออกไปเลี้ยงที่อวัยวะภายในมากขึ้น และการไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น
4. ลดอาการตึงที่บริเวณหลังช่วงบน และไหล่
5. เป็นอาสนะที่ช่วยให้เกิดความสมดุลทั้งกายและใจ
6. ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น



ภาพผนวกที่ ๑๖ ท่าคันทิด

ท่างู

Bhujangasana (The Cobra Pose)

โยคะอาสนะท่านี้ ทำท่าเลียนแบบงู เป็นอาสนะหนึ่งที่ฝึกได้ไม่ยากแต่มีประโยชน์อย่างมากมายทีเดียว จึงทำให้ท่านนี้เป็นที่นิยม ทั้งนี้เพราะฝึกได้ไม่ยาก และมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมาก

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำมือทั้งสองข้างวางอยู่ที่บริเวณใต้หัวไหล่ทั้งสองข้าง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน
2. หายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆ ยกศีรษะ และกล้ามเนื้อหลังช่วงบนขึ้นมา แหงนหน้าให้คอตั้ง แอนหลังเท่าที่จะทำได้ โดยให้ร่างกายส่วนล่างของสะดือ ดันขา หัวเข่าปลายเท้าสัมผัสกับพื้น ครอบงำไว้สักครู่
3. หายใจออกช้า ค่อย ๆ ลดศีรษะลง
4. พัก โดยการนำมือทั้งสองข้างมาประสานไว้เพื่อรองหน้าผากของผู้ฝึก
5. ปฏิบัติซ้ำ 3-7 รอบ

เคล็ดลับและคำเตือนในการฝึกท่านี้

1. ในขณะที่ยกศีรษะขึ้นมาให้ใช้กล้ามเนื้อหลังช่วยยก ไม่ใช่ใช้กำลังจากแขน
2. ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น
3. ระยะเวลาในการครองท่านั้น ขอให้เริ่มต้นจากท่าเท่าที่ทำได้ เช่นเริ่มจาก 2-3 วินาที ไปจนถึง 30 วินาที
4. ทุกครั้งที่ปฏิบัติเสร็จในแต่ละรอบให้พักเล็กน้อย

5. ขอให้ค่อย ๆ ฝึกทำนี้ไปเรื่อย ๆ แต่อย่าหักโหม จะทำให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นขึ้น และจะทำให้ทำทำนี้ได้เอง

ประโยชน์

1. เป็นอาสนะที่ช่วยให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นได้ดี
2. บรรเทาอาการปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อบริเวณแผ่นหลัง
3. ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี เพราะหลังจะตรงขึ้น
4. สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลัง ตลอดจนอวัยวะภายในช่องท้อง
5. ลดอาการปวดหลัง



ภาพผนวกที่ ๑7 ท่างู

ท่ากระต่าย

Sasamgasana (The Hare Pose)

ท่ากระต่ายนี้มีลักษณะคล้ายกับกระต่ายที่ชูก้นในโพรงไม้เลยทีเดียว เป็นอาสนะที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก มีคุณประโยชน์มากมาย นอกจากนี้ ยังเป็นอาสนะที่ดีอีกอาสนะหนึ่งเหมาะสำหรับฝึกก่อนการปฏิบัติสมาธิอีกด้วย

วิธีปฏิบัติ

1. นิ่งหลังตรงดังภาพ จากนั้น ค่อย ๆ โน้มศีรษะลงช้า ๆ หน้าผากจรดพื้น หายใจเข้าออกตามปกติ
2. ยกก้นขึ้น และขยับศีรษะให้บริเวณกระหม่อมปักพื้น มือทั้งสองข้างจับอยู่ที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง ยืดช่วงไหล่ให้พอเหมาะ พยายามจัดวางร่างกายให้สมดุลสบาย
3. หายใจเข้าออกตามปกติ โดยในขณะที่รองท่านี้ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกให้สบาย ๆ เป็นธรรมชาติ นิ่ง และสงบ
4. ครองท่าประมาณ 30 วินาที แล้วจึงคลายท่า โดยค่อย ๆ ลดก้นลงช้า ๆ ยกศีรษะขึ้นช้า ๆ หลังตรงดังเดิม

เคล็ดลับและคำเตือนในการทำท่านี้

1. ท่านี้ไม่เหมาะกับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เพราะเมื่อฝึกแล้วอาจทำให้เวียนศีรษะได้ หากต้องการฝึกควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการฝึกโยคะ หรือปรึกษาแพทย์ก่อนฝึก
2. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปอาจฝึกในท่านี้ไม่ถนัดเพราะจะรู้สึกอึดอัดขณะฝึก
3. ในการครองท่านั้น หากรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวให้จัดทำใหม่ให้สมดุลย์ และระยะเวลาในการครองท่านั้นควรทำเท่าที่ทำได้

4. ในขณะที่รองท่า ผู้ฝึกควรจดจ่อไปยังแนวสันหลังและการยืดตัว

5. ในการคลายท่านั้น ควรทำอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นช้า ๆ เพื่อไม่ให้เกิดอาการเวียนศีรษะภายหลังการฝึกทำนี้ ผู้ฝึกรับรู้และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะคลายท่า

ประโยชน์ในการทำนี้

1. ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงใบหน้ามากขึ้น ใบหน้าจะมีเลือดฝาดดีหากฝึกเป็นประจำ
2. ลดอาการตึงที่บริเวณหัวไหล่ทั้งสองข้าง
3. ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย
4. ทำให้การทำงานของต่อมพาราไทรอยด์และต่อมไทรอยด์ทำงานดีขึ้น
5. เป็นอาสนะที่ทำให้กระดูกสันหลังยืดตัวในทางยาวมากที่สุด ทำให้ข้อต่อ 32 ข้อผ่อนคลาย



ภาพผนวกที่ ๑๘ ท่ากระต่าย

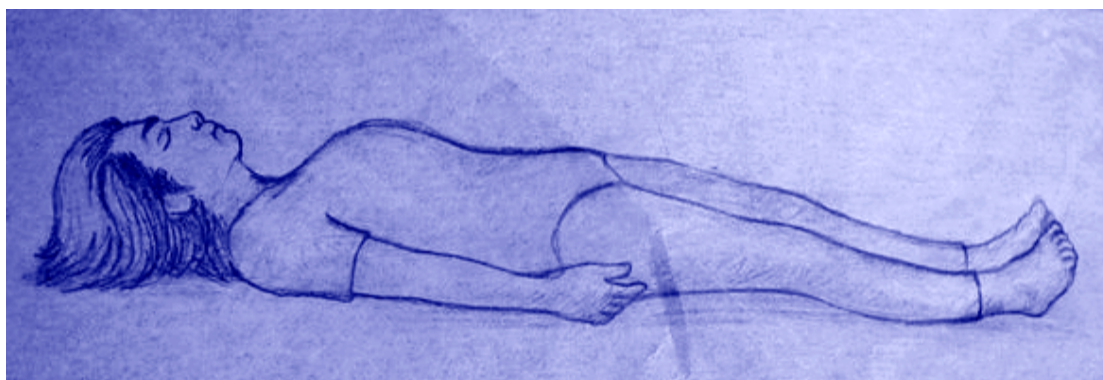
ท่าศพ

Savasana (The Corpse Pose)

ท่านี้เป็นท่าสุดท้ายที่ต้องปฏิบัติภายหลังการฝึกโยคะเสร็จเรียบร้อยแล้ว ช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ผ่อนคลาย จิตใจได้พักผ่อน การนอนหงายเช่นนี้ เลือดจะไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง เป็นท่าที่สำคัญมากอีกท่าหนึ่งในการฝึกโยคะอาสนะ

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น แยกเท้าเล็กน้อย มือวางข้างลำตัว ปล่อยตามสบาย
2. กลับตา ผ่อนคลายร่างกายส่วนต่าง ๆ ไป โดยตรวจดูกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่ามีส่วนใดที่ยังเกร็งอยู่ก็ขอให้ผ่อนคลาย
3. เมื่อแน่ใจว่าร่างกายทุกส่วนของเราผ่อนคลายดีแล้ว จึงหันมากำหนดลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ กำหนดลมหายใจให้อยู่ในภาวะที่สบาย ผ่อนคลาย



ภาพผนวกที่ ๑๑ ท่าศพ

ภาคผนวก จ

บทเพื่อนคล้ายที่ใช้ในกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการทั้งระยะที่ 1 และ 2

บทพ่อนคลายสำหรับกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นอนอยู่ในท่าที่สบายที่สุด แยกเท้าเล็กน้อย มีอวางข้างลำตัว ปลดปล่อยทุกสิ่งไม่มีการเกร็ง
ส่วนใดในร่างกาย ขณะนี้เรารับรู้ได้ว่า เรารู้สึกสบาย พ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย

จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเรา หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจเข้าออกให้
สบาย ไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนใด ๆ

ส่งความพ่อนคลายเข้าสู่ทุกส่วนในร่างกายของเรา ขณะนี้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายของ
เราพ่อนคลาย สบาย

ขณะนี้กล้ามเนื้อที่เท้าทั้งสองข้าง นิ้วเท้าทุกนิ้วพ่อนคลาย ขาทั้งสองข้างพ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่บริเวณก้น บั้นเอว แผ่นหลัง พ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่บริเวณบ่า ไหล่ แผ่นหลัง พ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่หน้าท้อง เอว หน้าอก พ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่แขนทั้งสองข้าง มือทั้งสองข้างพ่อนคลาย นิ้วทุกนิ้วพ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่บริเวณลำคอของเราพ่อนคลาย กล้ามเนื้อทั่วทั้งใบหน้าพ่อนคลาย
คิ้วที่ขมวดไว้ขอให้คลายออก
ขณะนี้เรารู้สึกพ่อนคลาย สบาย

เราหายใจเข้าออกด้วยความรู้สึกสบาย หายใจเข้านำความรู้สึกดี ๆ เข้าสู่ตัวเรา หายใจออก
นำความเครียด ความเหนื่อยล้าออกมากับลมหายใจออกของเราให้หมด

จดจ่ออยู่กับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าเรารู้สึกสดชื่น มีพลัง หายใจออกนำความหนักอึ้งใน
ชีวิตออกไปกับลมหายใจของเรา เรารู้สึกโล่งสบาย

หายใจเข้า เราสบาย หายใจออกเรายังรู้สึกโล่งขึ้น เบาขึ้น สบายขึ้น
อยู่กับลมหายใจของเรา สัมผัสได้ถึงความรู้สึกพ่อนคลายในร่างกาย
ขอให้เราส่งความสุขเข้าสู่ร่างกายของเรา
ส่งความรักความเมตตาเข้าสู่ร่างกายของเรา

ส่งความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อตนเอง เข้าสู่ร่างกายของเรา
 ส่งความสงบเข้าสู่ร่างกายของเรา

ขณะนี้เรารู้สึกเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา มีความรู้สึกที่ดี ๆ กับตัวเอง ความสุข และ
 ความสงบทั่วทั้งร่างกายและจิตใจของเรา

เราเห็นตัวเองเป็นคนใหม่ทีคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่เราเป็น
 และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้ มีเมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ทุกคน และพร้อมที่จะให้
 อภัยกับเพื่อนมนุษย์ทุกคน เราจะหยิбыความสงบเมื่อมีความก้าวร้าว ให้ความรักเมื่อมีความเป็น
 ศัตรู และให้ความเห็นอกเห็นใจเมื่อมีการดูหมิ่นเหยียดหยาม

เรายังอยู่กับลมหายใจของเรา ขณะนี้เรารู้สึกเบาแสนเบา สบายแสนสบาย เรารับรู้ได้ว่านับ
 จากนี้ต่อไปเราสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ สามารถแสดงออกอย่าง
 เหมาะสม มีความเห็นใจ เข้าใจ ยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจออกมาอย่างเหมาะสม เราเป็น
 ผู้ที่มีความรับผิดชอบ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม เราสามารถจงใจ สร้างขวัญและกำลังใจ
 ให้กับตัวเองได้ เรามีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย เราสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา แก้ปัญหาได้
 มีความยืดหยุ่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง เชื่อมมั่นใน
 ตนเอง เราพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี อารมณ์ดี มีความสงบทางจิตใจ

เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา ถือแต่ความสัตย์ทั้ง
 ความคิด คำพูด การกระทำ พยายามในสิ่งที่ตนมีอยู่ ควบคุมตัวเราให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีงามทั้งกาย
 และใจ อุปโลกและบริโลกด้วยความพอดี

เรามีใจและกายที่สะอาด มีความพึงพอใจในสิ่งที่เรา “มี” และ “เป็น” อีกทั้งอดทนต่อ
 กิเลสต่าง ๆ เป็นผู้เรียนรู้ที่ดีเพื่อการพัฒนาตนและพัฒนาจิตใจตนเอง อุทิศตนเพื่อทำความดี

เรายังคงยิ้มให้กับทุกส่วนในร่างกายของเรา และยิ้มให้กับเพื่อนร่วมโลกของเรา

เราจะนับถอยหลัง จาก 10 ถึง 1 แล้วตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น และมีพลัง เราพร้อม
 แล้วที่จะเป็นคนใหม่ที่เป็นคนดี มีความสุข น่ารัก มีเสน่ห์ มีความสามารถอย่างที่เราเป็น สามารถ

ทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้ มีความสงบในจิตใจ และให้ความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น
อย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน

จะเริ่มนับถอยหลัง

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, ขณะนี้พลังต่าง ๆ กลับสู่ตัวเรา เราารู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด เรากลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่ในสิ่งที่เป็น บวกแก่ตนเองและผู้อื่น 3, 2, 1 ขยับมือ ขยับเท้า พลิกซ้าย พลิกขวาค่อย ๆ ลืมตาขึ้นพร้อมกับรอยยิ้มที่สดใส ลุกขึ้นช้า ๆ

ขอให้มีความสุขสงบทุกขณะจิต

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการ		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						

รายการ		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น ได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็ม ความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดย ไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉัน ไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาคือเรื่องยาก สำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรบางอย่างในเวลาเดียวกัน ฉัน ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ คนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบ ขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

รายการ		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้มีความสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

1. เกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ รวม ดี เก่ง สุข ระหว่างอายุ 12-17 ปี
(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	< 140	140-170	> 170
1. องค์ประกอบ ดี	< 48	48-58	> 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	< 13	13-17	> 17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	< 16	16-20	> 20
1.3 รับผิดชอบ	< 16	16-22	> 22
2. องค์ประกอบ เก่ง	< 45	45-57	> 57
2.1 มีแรงจูงใจ	< 14	14-20	> 20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	< 13	13-19	> 19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	< 14	14-20	> 20
3. องค์ประกอบ สุข	< 40	40-55	> 55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	< 9	9-13	> 13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	< 16	16-22	> 22
3.3 สุขสงบทางใจ	< 15	15-21	> 21

2. เกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ รวม ดี เก่ง สุข ระหว่างอายุ
18-25 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	< 138	138-170	> 170
1. องค์ประกอบ ดี	< 48	48-58	> 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	< 14	14-18	> 18
1.2 เห็นใจผู้อื่น	< 16	16-20	> 20
1.3 รับผิดชอบ	< 17	17-23	> 23
2. องค์ประกอบ เก่ง	< 45	45-59	> 59
2.1 มีแรงจูงใจ	< 15	15-21	> 21
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	< 14	14-20	> 20
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	< 15	15-21	> 21
3. องค์ประกอบ สุข	< 42	42-56	> 56
3.1 ภูมิใจในตนเอง	< 9	9-13	> 13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	< 16	16-22	> 22
3.3 สุขสงบทางใจ	< 15	15-21	> 21

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ-นามสกุล..... อายุ.....ปี ชั้น.....
สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมาก
เห็นด้วย หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมาก

	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันรู้สึกพอใจในตัวเอง				
2	ฉันคิดว่าฉันไม่ได้ดีไปทั้งหมด				
3	ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณสมบัติดีๆ หลายๆ อย่าง				
4	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือน คนอื่น				
5	ฉันรู้สึกว่า มีสิ่งที่น่าภูมิใจไม่มากนัก				
6	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์น้อย				
7	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีค่า				
8	ฉันน่าจะเคารพตัวเองมากกว่านี้				
9	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่ยึดมั่น ลัทธิ				
10	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง				

เกณฑ์ของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg, 1979)

ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-30 คะแนน

ได้	0-9	คะแนน	อยู่ในเกณฑ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
ได้	10-19	คะแนน	อยู่ในเกณฑ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปกติ
ได้	20	คะแนนขึ้นไป	อยู่ในเกณฑ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ภาคผนวก ฅ

คำสัมภาษณ์ความเชื่อมั่นของแบบของแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Frequencies

Statistics

		AGE	GENDER
N	Valid	36	36
	Missing	0	0

Frequency Table

AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	10	27.8	27.8	27.8
	16	12	33.3	33.3	61.1
	17	13	36.1	36.1	97.2
	18	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

GENDER

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	male	19	52.8	52.8	52.8
	female	17	47.2	47.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	Q1	3.2222	.4847	36.0
2.	Q2	2.1667	.3780	36.0
3.	Q3	2.8889	.6667	36.0
4.	Q4	3.0833	.5000	36.0
5.	Q5	2.5278	.6088	36.0
6.	Q6	2.8333	.6094	36.0
7.	Q7	3.0278	.5599	36.0
8.	Q8	2.2222	.6808	36.0
9.	Q9	2.8333	.8106	36.0
10.	Q10	3.4167	.5000	36.0

	N of			
Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	Variables
SCALE	28.2222	12.7492	3.5706	10

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
Q1	25.0000	11.0286	.4615	.7921
Q2	26.0556	10.9683	.6543	.7808
Q3	25.3333	10.3429	.4575	.7928
Q4	25.1389	11.1516	.4036	.7973
Q5	25.6944	10.5040	.4750	.7900
Q6	25.3889	11.0444	.3292	.8065
Q7	25.1944	11.0183	.3813	.7998
Q8	26.0000	9.2571	.7311	.7562
Q9	25.3889	8.9873	.6388	.7693
Q10	24.8056	11.1897	.3915	.7984

Reliability Coefficients

N of Cases = 36.0 N of Items = 10

Alpha = .8062

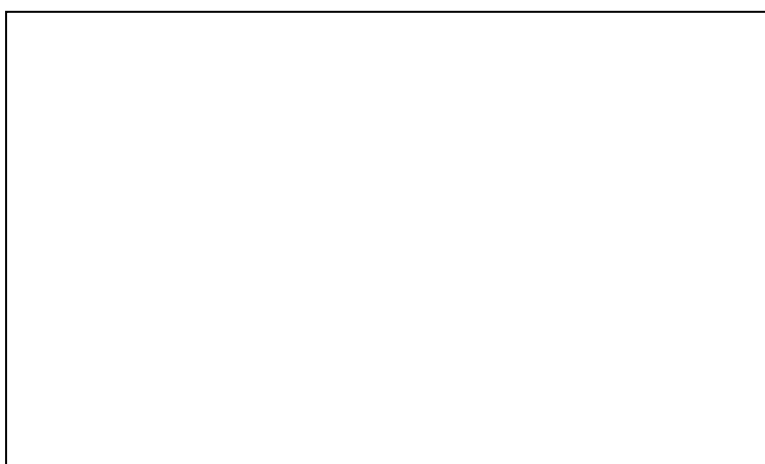
	age	gender	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	sum
1	17	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28.00
2	15	1	3	2	3	3	3	2	2	1	1	4	24.00
3	15	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28.00
4	15	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29.00
5	15	1	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	29.00
6	18	1	4	2	3	2	2	1	3	1	1	4	23.00
7	15	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	30.00
8	17	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	38.00
9	17	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	25.00
10	17	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	25.00
11	17	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	25.00
12	17	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28.00
13	17	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28.00
14	17	1	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	31.00
15	16	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	25.00
16	15	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27.00
17	15	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27.00
18	17	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	25.00
19	17	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	37.00
20	16	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27.00
21	17	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	26.00
22	16	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	24.00
23	17	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	25.00
24	17	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	33.00
25	16	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	31.00
26	16	2	3	2	3	2	2	4	4	2	3	4	29.00
27	16	2	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	31.00
28	15	2	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	31.00
29	16	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	27.00
30	16	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	35.00
31	16	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	26.00
32	16	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27.00
33	16	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	25.00
34	16	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28.00
35	15	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	27.00
36	15	2	4	2	3	4	3	3	4	2	3	4	32.00

ภาคผนวก ญ

ใบงานที่ใช้การดำเนินกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

ใบงานที่ 1
กิจกรรมทำความรู้จัก

ให้นักเรียนทำป้ายชื่อของตนเองให้สวยงาม โดยเขียนชื่อให้สะดุดตาและอ่านง่ายที่สุด เพื่อ
ติดเสื้อขณะร่วมกิจกรรม (เวลา 10 นาที)



ใบงานที่ 2

กิจกรรมภาพนี้ของใคร

ให้นักเรียนวาดรูปตนเองลงในกระดาษเปล่าที่ให้มา พร้อมระบุคุณสมบัติในทางที่ดี และ
เด่นของตนไว้ได้ภาพ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ เพื่อให้เพื่อน ๆทายว่าเป็นภาพของใคร ดังตัวอย่าง
(ให้เวลา 10 นาที)



ตากลม ผมสั้น น่ารัก นิสัยดี

ใบงานที่ 3
กิจกรรมวันนี้คืออะไร

ให้นักเรียนเขียนเรียงความลงในกระดาษแผ่นนี้ว่า “วันนี้คืออะไร” (ใช้เวลา 5 นาที)

ใบงานที่ 4

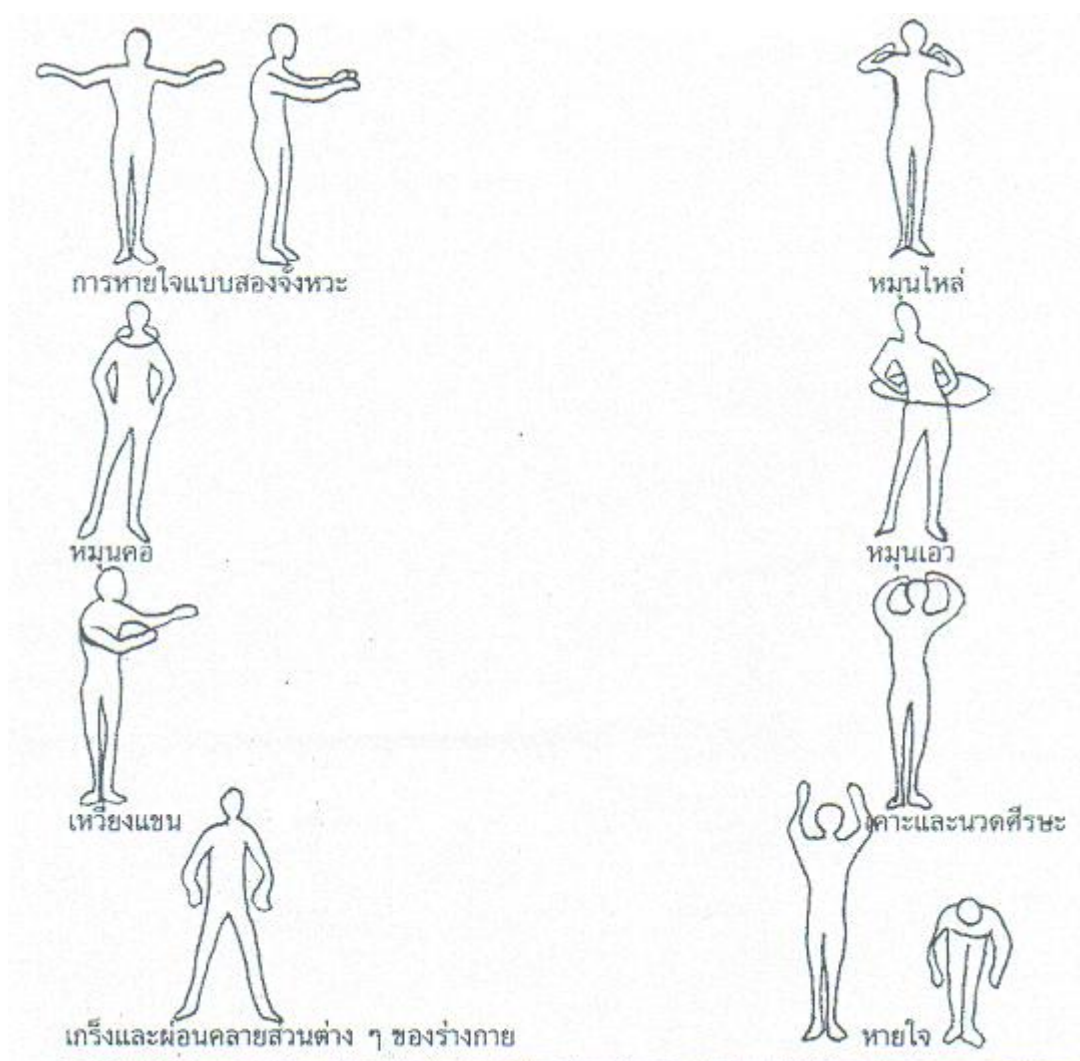
คำปฎิญาณตน

ให้นักเรียนเขียนบันทึกคำปฎิญาณตนที่นักเรียนช่วยร่วมกันคิดกับผู้นำกิจกรรมลงใน
ใบงานนี้

ใบงานที่ 5

การบริหารเพื่อเพิ่มพลัง (Energization Exercise)

ออกแบบโดย ท่านศรี ศรี ปรมหรรษา โยคะอานันตะ



ใบงานที่ 6
กิจกรรมปลูกต้นไม้

ให้นักเรียนคิดวิธีปลูกต้นไม้ 4 ต้น โดยมีเงื่อนไข ก็จะต้องปลูกต้นไม้ทั้ง 4 ต้นนี้ ให้ทุกต้นอยู่ห่างจากต้นอื่น ๆ เท่ากันทุกต้น

ใบงานที่ 7
กิจกรรมความสำเร็จรายวัน

ให้นักเรียนเขียนบันทึกความสุขหรือความสำเร็จที่มีในวันนี้ ลงในใบงานนี้

ใบงานที่ 8
กิจกรรม “ถ้าฉันเป็นเก้าอี้”

ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าเราเป็นเก้าอี้เราจะรู้สึกอย่างไร ลงในใบงานนี้
(ใช้เวลา 5 นาที)

ใบงานที่ 9
กิจกรรม “วันนี้ดีอย่างไร”

ให้นักเรียนเขียนเรียงความว่า วันนี้ดีอย่างไรต่อตัวเรา ลงในใบงานนี้ (ใช้เวลา 5 นาที)

ใบงานที่ 10
กิจกรรม “จิตใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น”

ให้นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์ว่า วันนี้นักเรียนได้ช่วยเหลือใครบ้าง และรู้สึกอย่างไรใน
ขณะที่ได้ช่วยเหลือ ลงในใบงานนี้ (ใช้เวลา 5 นาที)

ใบงานที่ 11
กิจกรรม “เป้าหมายในชีวิต”

ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนทั้งเป้าหมายระยะสั้น และระยะยาว
ลงในใบงานนี้

ใบงานที่ 12

กิจกรรม “ของความดี”

ให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงเพื่อนในกลุ่ม ให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา 10 นาที ลงในชุดกระดาษและซองจดหมายที่ให้มา โดยเนื้อหาในจดหมายนั้นต้องแสดงความประทับใจ หรือความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อเพื่อน เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ใส่ซองและจำหน่ายซองถึงเพื่อน จากนั้นส่งให้ผู้นำกิจกรรม

ใบงานที่ 13
กิจกรรม “บันทึกความคิด”

ให้นักเรียนบันทึกความรู้สึกก่อนและภายหลังการฝึกการหายใจ รวมทั้งแสดงความคิด
ที่เกิดขึ้นภายหลังการฝึกหายใจ

ใบงานที่ 14
กิจกรรม “รู้สึอย่างไรในวันนี้”

ให้นักเรียนเขียนอธิบายว่ามีความรู้สึกอย่างไรในวันนี้

ใบงานที่ 15
“อารมณ์ของเราในวันนี้”

ให้นักเรียนเขียนอธิบายถึงอารมณ์ของนักเรียนเป็นอย่างไรในวันนี้

ใบงานที่ 16
กิจกรรมระดมสมอง“กะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะ”

นักเรียนเป็นเจ้าของ กะหล่ำปลียักษ์ 1 หัว, สุนัขป่า และแกะอย่างละ 1 ตัว ให้นักเรียนหาวิธีที่จะขจัดทั้งกะหล่ำปลี สุนัขป่า และแกะขึ้นเรือข้ามแม่น้ำ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. นักเรียนสามารถบรรทุกของไปได้ทีละอย่าง (นอกเหนือจากตัวของนักเรียนเอง)
2. นักเรียนไม่สามารถปล่อยให้กะหล่ำปลีอยู่กับแกะที่ฝั่งใดฝั่งหนึ่งไม่ได้ เนื่องจากแกะจะกินกะหล่ำปลี
3. นักเรียนไม่สามารถปล่อยให้สุนัขป่าอยู่กับแกะได้ เพราะสุนัขป่าจะกินแกะ

ให้นักเรียนระดมสมองเพื่อหาคำตอบว่านักเรียนต้องพายเรือรับส่งกี่เที่ยว

ใบงานที่ 17

กิจกรรม“ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเธอ”

ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เคยทำผิดพลาด เพื่อนำเรื่องมาอภิปรายร่วมกับเพื่อน ๆ ที่ร่วมกิจกรรม

ใบงานที่ 18

กิจกรรม“ความคิดกำหนดชะตากรรม”

ให้นักเรียนเขียนความคิดของนักเรียนที่มักเกิดขึ้นในแต่ละวัน

ภาคผนวก ฎ

ตัวอย่างการเก็บข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียน

1. วันและเวลาฝึกที่เหมาะสม

เหมาะสมที่สุด

2. ระยะเวลาที่ วันที่ควรจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

ระยะเวลาเหมาะสมที่สุด

3. พอใจในกิจกรรมต่างๆ ที่กำหนดไว้หรือไม่ เพราะอะไร

พอใจ เพราะ เป็นกิจกรรมที่ดี

4. ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกหายใจ

เป็นการฝึกที่ดีมาก

5. ความคิดเห็นที่มีต่อโยคะอาสนะ

เป็นกิจกรรมที่ดีมาก จกรจัดท่าๆไป

6. ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมก่อนฝึกโยคะอาสนะ

แต่ก่อนเป็นงานก่อน ทั้งดี มาก แต่ ได้ขยับร่างกาย
อารมณ์ ได้ แล้ว

7. กิจกรรมที่ชอบที่สุด เพราะอะไร

กิจกรรมผ่อนคลายมาก เพราะ สามารถรู้ความดีของตนเองได้
และนำไปใช้ต่อ

8. กิจกรรมที่ไม่ค่อยชอบ เพราะอะไร

—

9. ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมที่ทำซ้ำ

ไม่เบื่อ

10. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

มีสติโยคะและสมาธิมากขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

11. ความเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้น

รู้สึกสบาย ต่ำกว่าเมื่อก่อนฝึกโยคะแล้ว

12. ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อไร อย่างไร

รู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น เมื่อได้ฝึกการนั่งสมาธิ

13. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการสามารถให้นักเรียนชั้นปีอื่นๆ เข้าร่วมกิจกรรมได้หรือไม่

ได้

14. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ควรจัดกิจกรรมเป็นระยะเวลานานกว่านี้

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักเรียน

1. วันและเวลาฝึกที่เหมาะสม
เหมาะสมควร เพราะเวลาเรียนไม่ได้ฝึกในช่วงพักครับ
2. ระยะเวลาที่ วันทีควรจัดกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ
ดีครับ อยู่ที่ว่าคนเราออกจากงานแค่ไหน ซึ่งผมเองก็ออกจาก
จะฝึกนาน แต่ระยะเวลาสั้นครับ
3. พอใจในกิจกรรมต่างๆ ที่กำหนดไว้หรือไม่ เพราะอะไร
พอใจครับ ไม่มีอะไรทบทวน 7 ทุกอย่างเน้นความจริงครับ
4. ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกหายใจ
ชอบครับ เหมือนนั่งสมาธิครับ ได้ผ่อนคลายใจ ทำสมาธิ
ทำให้สงบจิตใจ
5. ความคิดเห็นที่มีต่อโยคะอาสนะ
ช่วงแรก ผมเองก็ไม่ว่าโยคะเป็นอย่างไรแล้ว แต่พอมาถึง
ก็รู้ความจริงครับ ดีมากครับ สอนได้ดี ครูก็ดีเหมือนนักกายภาพ
เลยครับ
6. ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมก่อนฝึกโยคะอาสนะ
ชอบครับ ดีมาก ฝึกโยคะอาสนะแล้ว เหมือนจัดอยู่ในหลักสูตร
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเลยครับ
7. กิจกรรมที่ชอบที่สุดเพราะอะไร
ให้เล่น หรือชมตัวเองให้เพื่อนฟังครับ เพราะคนเราหมดแล้ว
อยู่ดี ๆ มาพูดประวัติด้านตัวให้ผู้อื่นฟังมากมาก

8. กิจกรรมที่ไม่ค่อยชอบ เพราะอะไร

ไม่มีครับ ชอบทุกกิจกรรมครับ

9. ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมที่ทำซ้ำ

ดีครับ ได้ทบทวนเรื่องเก่าให้จำได้ดี

10. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

ทำให้ตัวเองมีความสุข และรู้จักเพื่อน ทำใจเพื่อน
ดีขึ้นครับ ครูก็สอนดีครับ

11. ความเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้น

เมื่อสูบลมหายใจเข้าออก ในร่างกายจะผ่อนคลาย ทำให้
ร่างกายเย็นลง

12. ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อไร อย่างไร

ตอนนอนหลับครับ ทุกส่วนของร่างกายจะผ่อนคลายลงครับ

13. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการสามารถให้นักเรียนชั้นปีอื่นๆ เข้าร่วมกิจกรรมได้หรือไม่

ได้ครับ แต่บางเวลาอาจมีกรณีการสอนนอกเวลา อาจทำให้
นักเรียนชั้นอื่นไม่สามารถมาฝึกได้

14. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

อาจมีบางเวลาที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้
เพราะแพทย์ขอตัวนักเรียนครับ นอกเวลาครับ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

ทำให้ตาชั่งได้ปัจุบันนี้
จิตใจตาชั่งใจไม่สงบ. วิชาต่อไปขอ
ต้องทำให้ได้. และสร้างภาพบุคคลให้
การทำข้อสอบอย่างมีสมาธิ
วิชารู้งี้ต้องทำให้ดีกว่าวิชา

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

ร่างกาย ผ่อนคลายสบาย

จิตใจ สงบ มีสมาธิ ไม่เครียด

มีความรู้สึกและรู้จักตนเองมากขึ้น

สัมผัสกับเรื่องจริงที่เราสัมผัสได้

ชีวิตและเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ได้รับความรู้ ความคิด การฝึกจิตที่ดีได้

ฝึกตนเองให้เข้มแข็ง สงบ สมดุล

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

สิ่งที่ได้ คือ ความสุข ความสงบ
ความดี งามๆ งาม
และ คิดว่าอารมณ์ดี จิน

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

- ตลอดการ เรียนโยคะ นั้น หนูมีความรู้สึก

ทำให้จิตใจ ดีขึ้น ทำให้ หนูนอนหลับสบาย

เหมือน กับตาม เลข ไศมาเรียกจะ ไม่ได้ ยืน

เลข ช่วงก่อน ก่อนหน้า นี้ หนูนอนหลับ 7 ตัน 7

ตลอดเวลา

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

โยคะช่วยให้ฉันได้ความรู้เกี่ยวกับร่างกาย และจิตใจ

และได้ผ่อนคลายร่างกายที่เครียดลง

การสอนของอาจารย์ดีมาก ทำให้รู้สึกไม่เครียด ได้เรียนรู้
รู้สึกร่างกายผ่อนคลาย

รู้สึกดีกับเพื่อน ไม่กลัวจะอยู่ในท่าที่ยาก

กิจกรรมนี้รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้

ทำได้อะไรที่เราเคยสงสัยหรือสงสัยใคร่รู้ ให้เราใช้
สมาธิ ความตั้งใจมากกว่าใช้ร่างกายที่อ่อนแอ
ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

ผม ทรแท้กิจกรรมโยคะนี้ ผมว่าเป็น ทร
ฝึก ชั่วช่วยให้อจิตใจ ขอบบ และร่างกาย
มีสุขภาพที่ดี ชั่วสุขภาพผมไม่ค่อยดี
รู้สึกดีขึ้น

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

รู้สึกดีมาก วันนี้ ทำให้หายเหนื่อย

จากการทำ กิจกรรม ดัง ๆ

โยคะทำให้จิตใจสงบ

ทำให้เรามี สุขุม

วันนี้จำพวกเจ้ารู้สึก

สุขุม ใจ สงบ สุขุม

กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ

อนุทินรายวัน

วันที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

ความรู้สึกในวันนี้ วันนี้รู้สึก ดีกว่าทุกวัน
 แฉะ ไม่เครียด ไม่เบื่อ
 ประโยชน์ที่ได้รับ ได้รับประโยชน์ มากมาย
 เช่น ความสงบ รู้สึกตัวเบา สบาย ผ่อนคลาย
 สุขภาพ คือ การเรียนรู้โยคะ มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ
 ร่างกาย จิตใจไม่เครียด

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวชุติมา วงษ์สวัสดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	27 ตุลาคม 2510
สถานที่เกิด	จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2528 : โรงเรียนชลกันยานุกูล พ.ศ. 2532 : ศิลปศาสตรบัณฑิต (วรรณคดีอังกฤษ) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2543 : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	- กรรมการผู้จัดการ บริษัทอิมเมจ 2727 จำกัด (ฝ่ายอบรมและพัฒนาบุคลากร) - ผู้ก่อตั้งและผู้บริหารศูนย์โยคะบู๊ตแคมป์ เซ็นเตอร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	33 ถนนวิภาวดี 44 ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2941-3349 โทรสาร 0-2579-3679