

การฝึกสมาธิแบบสหะโยคะที่มีผลต่อสุขภาพจิต พฤติกรรมด้านคุณธรรม
และจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5-6
โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
เด่น จิตตะวิกุล

**Program of the Sahaja Yoga Meditation and It's Effects on Mental Health,
Moral and Ethical Behavior of Primary Students Grade 4-5-6
Ban Hnong Glub School, Hnong Glub Distric, Amphor Sawankalok,
Sukhothai Province
Den Chittavikul**

โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

Corresponding Author : chittavikul25@hotmail.com (D. Chittavikul)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาด้านสุขภาพจิต พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5-6 โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย โดยใช้การฝึกสมาธิแบบสหะโยคะ เป็นนวัตกรรม โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้บริหารสถานศึกษา ที่มีบทบาทหน้าที่ส่งเสริม พัฒนา คัดกรอง แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ตลอดจนการบริหารงานให้มีประสิทธิภาพ ได้เห็นความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพจิต และพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนา ปรับปรุง กลุ่มเป้าหมายต่อไป โดยกลุ่มประชากรประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 โรงเรียนบ้านหนองกลับ จำนวน 140 คน อาจารย์ประจำชั้น 6 คน และผู้ปกครองนักเรียน 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL-90 ของโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, โปรแกรมการฝึกสหะโยคะสมาธิ, แบบบันทึกความรู้สึกในการฝึกปฏิบัติสหะโยคะสมาธิ และแบบประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม ผลการวิจัยพบว่า สภาวะสุขภาพจิตหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิของนักเรียนดีขึ้น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความซึมเศร้าที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านความวิตกกังวล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอื่น ๆ อีก 7 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนหลังจากการฝึกสหะโยคะสมาธิ จำนวน 8 ด้าน ซึ่งประเมินโดยตัวนักเรียนเอง อาจารย์ประจำชั้น และการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน เมื่อเปรียบเทียบผลการประเมินของทั้ง 3 กลุ่ม ปรากฏว่า ด้านการมีวินัย การมีคุณธรรม ด้านจริยธรรม ด้านค่านิยมที่พึงประสงค์ ด้านความซื่อสัตย์ ความมีเมตตา กรุณา ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านความประหยัดและคุ้มค่า มีระดับของการปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึงดีมากขึ้นสอดคล้องกันในการประเมินทั้ง 3 กลุ่ม โดยเฉพาะด้านการมีวินัย ด้านความเมตตา กรุณา และด้านความโอปอ้อมอารี มีค่าระดับของการแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น เห็นควรให้มีการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาสหะโยคะสมาธิอย่างต่อเนื่องกับนักเรียนทุกระดับชั้น และเผยแพร่ให้กับผู้ปกครองนักเรียนหรือชุมชน เพื่อจะได้ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิแบบสหะโยคะ ไปปรับนับัดดูแลตนเองโดยวิธีสุขภาพแนวทางสหะโยคะต่อไป

คำสำคัญ : สหะโยคะสมาธิ สุขภาพจิต พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม

Abstract

The objective of this research was to assess the effects of Sahaja Yoga meditation on the development of mental health, and moral and ethical behavior of primary students grade 4-5-

6 of Ban Hnong Glub School, Tambon Nong Glub, Amphur Sawankaloke, Sukhothai Province.

The innovation of Sahaja Yoga technique had been applied by school's administrator who took responsible to develop, promote, and correct students's behavior. To achieve an effective task, it was necessary for school's administrator to develop and promote better physical and mental health as well as to develop moral ethics behavior of the students. The target groups used in this research were 140 students from grade 4-5-6 of primary level, 6 class teachers and 140 parents, the instrument used were SCL-90(questionnaire for mental health check from the Bahnsomdej -Jawproya Hospital), Sahaja Yoga meditation program, Record of individual experiences acquired through Sahaja Yoga meditation, and qualitative assessment and analysis forms compiled based on moral and ethical behavior.

The research found that:- 1.General mental well being of the students improved significantly after practicing Sahaja Yoga meditation technique, particularly on the release of depression at the 0.05 level, there had also been a significant indication in statistical differences on anxiety at the 0.01 level. While other seven different aspects were not conclusion in statistically different. 2) For the assessment of moral and ethical behavior of student's by interviewing students themselves, teachers and parents, it found that on the following daily disciplines, basic virtues and ethical values.

In self-discipline, moral and ethical behavior, desirable values, honesty, compassion were pratised, generosity and prudence on spending of student's. Offenly especially student's showed more compassion, self- disciplines and generosity.

Keywords : Sahaja Yoga Mediation, mental health, moral and ethical behavior

บทนำ

โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลบ้านหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ได้มีจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาล จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีภารกิจบริการจัดการศึกษาตามกรอบงานทั้ง 4 งานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุโขทัย เขต 2 คือ กลุ่มวิชาการ กลุ่มบริหารงานบุคคล กลุ่มงบประมาณ และกลุ่มบริหารทั่วไป โดยสภาพของโรงเรียนบ้านหนองกลับเป็นแบบโรงเรียนในชนบท การบริหารจัดการและการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระจึงเป็นไปตามสภาพที่ไม่พร้อมมากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนในต่างจังหวัด ในสังคมของชุมชนในตำบลหนองกลับ ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาแค่ภาคบังคับ คือ ประถมศึกษาปีที่ 6 และประกอบอาชีพเกษตรกรรม แต่ปัจจุบันสภาพสังคมในชนบทและสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป อันเกิดจากปัญหาที่สำคัญทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้อาชีพการทำไร่ทำนามีรายได้ไม่คุ้มทุน ประชากรจึงต้องไปขายแรงงานแทน ทำให้ไม่มีเวลาให้กับลูกๆ ทั้งลูกไว้ให้ปู่ย่าตายายดูแลแทน ทำให้เด็กขาดความอบอุ่น ปัญหาต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นตามมาในลักษณะของความเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมตัวเด็ก อันได้แก่ สื่อ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เกม และสภาพสังคมของเด็กวัยเดียวกันที่มีความคิดว่าตัวเองต้องเด่นต้องดัง เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เช่น การที่ต้องมีโทรศัพท์มือถือ มีของใช้ที่มีค่า จากการศึกษาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองกลับปีการศึกษา 2549 โดยการสอบถาม สัมภาษณ์ และสังเกต จากครูผู้สอน พ่อแม่ ผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนมีสุขภาพจิต สุขภาพกาย และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ เช่น ความเครียด ปวดศีรษะ ปวดท้อง โกรธ ก้าวร้าว ซึมเศร้า มาโรงเรียนสาย หนีเรียน ส่งงานและการบ้าน

ไม่ตรงเวลา พุดไม่ไพเราะ ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน และเฉื่อยชา เป็นต้น จึงเห็นว่าควรจะต้องเร่งแก้ไขโดยเร็ว ทั้งนี้ เมื่อปี พ.ศ.2549 โรงเรียนบ้านหนองกลับ ได้รับผลการประเมินจากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) รอบที่ 2 เมื่อวันที่ 11-13 กรกฎาคม 2550 แล้ว ผลการประเมินในมาตรฐานที่ 1 ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ได้ระดับคุณภาพ 3 ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และระดับ 3 ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละเฉลี่ย 70.46 และ 70.92 ตามลำดับ เพื่อเป็นการรักษามาตรฐานของคุณภาพของโรงเรียนให้ยังคงอยู่ในระดับดีและพัฒนาเพิ่มขึ้น ตอบสนองวัตถุประสงค์ของกระทรวงศึกษาธิการที่กำหนดมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านคุณภาพของผู้เรียน ในมาตรฐานที่ 1 ให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ซึ่งมีตัวบ่งชี้คือ

1. มีวินัย มีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามหลักธรรมเบื้องต้นของศาสนาที่ตนนับถือ
2. มีความซื่อสัตย์สุจริต
3. มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเสียสละเพื่อส่วนรวม
4. ประหยัด รู้จักใช้ทรัพย์สินของส่วนตน และส่วนรวมอย่างคุ้มค่า
5. ภูมิใจในความเป็นไทย

และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะผู้ร่วมบริหารของโรงเรียน และเป็นครูสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสังคม ศาสนา และวัฒนธรรม จึงสนใจศึกษาค้นคว้าเพื่อหาวิธีการในการพัฒนาให้นักเรียนมีสุขภาพจิต สุขภาพกาย และคุณธรรมจริยธรรมอันพึงประสงค์ โดยมีความเห็นว่า การพัฒนานั้นนั้นต้องเริ่มต้นพัฒนาที่จิตใจก่อน เมื่อสภาวะจิตใจดีแล้ว สุขภาพกายก็จะดีตามมา และนำไปสู่การพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม และที่สำคัญที่สุดคือการปลูกฝังและพัฒนาจิตใจต้องเริ่มต้นที่เยาวชน อันจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตของประเทศชาติ โดยมีความเชื่อว่าบุคคลที่สามารถรู้จักควบคุมอารมณ์และจิตใจตนเองได้ สามารถปรับตนให้เข้ากับสถานการณ์ด้านต่างๆ และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (สัญญา ธรรมศักดิ์, 2534) และวิธีการหนึ่งที่ช่วยฝึกให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีก็คือการฝึกสมาธิหรือการฝึกจิตนั่นเอง ซึ่งเป็นการฝึกจิตใจของตนเองให้มีสติ มีอารมณ์มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน (ประพันธ์ ปริชาตรมรัตน์, 2534) รู้จักการกล้าแสดงออก และยังสามารถนำไปใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้โดยใช้เหตุผลความถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนการรู้จักยอมรับความเป็นจริงของชีวิตซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ และสามารถดำเนินชีวิตไปด้วยดีตามอัธยาศัย (โสภณธรรม จันทระประภา, 2515)

ด้วยวิสัยทัศน์ดังกล่าว เมื่อวันที่ 7-9 สิงหาคม 2550 การสาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลหนองกลับ ได้จัดอบรมผู้นำอนามัยนักเรียนชั้น ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนบ้านหนองกลับ โดยมีนักเรียนของโรงเรียนบ้านหนองกลับ จำนวน 140 คน โรงเรียนบ้านป่าถ่อน จำนวน 40 คน เข้ารับการอบรมอนามัยนักเรียน ในการนี้ได้เชิญวิทยากรของมูลนิธิสโตนเฮนจ์แห่งประเทศไทย อบรมการฝึกสมาธิแบบสโตนเฮนจ์โยคะให้กับนักเรียนดังกล่าว จากการติดตามการอบรมการฝึกสมาธิแบบสโตนเฮนจ์โยคะมาโดยตลอด ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะนำวิธีการฝึกสมาธิแบบสโตนเฮนจ์โยคะมาฝึกให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยคาดหวัง

ผลดีที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนในด้านการพัฒนาสุขภาพจิตและพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม และการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะนี้น่าจะนำประโยชน์มาสู่นักเรียนเป็นอย่างมาก จึงสนใจ และทำการศึกษา ค้นคว้าเรื่องการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะที่มีผลต่อสุขภาพจิต พฤติกรรมด้านคุณธรรม และจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 และ 6 โรงเรียนบ้านหนองกลับ ที่ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบในการ ปลุกฝังให้เด็กมีคุณธรรมและจริยธรรม ตามมาตรฐาน ซึ่งผลที่ได้จากการฝึกสมาธิครั้งนี้ จะนำไปใช้ในการ พัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียน รวมทั้งจะช่วยเป็นแนวทางให้ครูแนะแนว ผู้ให้ คำปรึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ โดยนำเอาประสบการณ์จากผลการฝึกสมาธิไปใช้ในการควบคุม อารมณ์ตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับสังคม การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น รู้จักแก้ไขปัญหา ต่างๆ ได้ถูกวิธี ตลอดจนมีผลทำให้การพัฒนาพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียน บรรลุ เป้าหมายตามข้อกำหนดมาตรฐานตัวชี้วัดของกระทรวงศึกษาธิการที่กำหนดไว้และพัฒนาเป็นข้อเสนอแนะ สำหรับโรงเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการ

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 จำนวน 140 คน ซึ่งจะมีอายุระหว่าง 9-12 ปี โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัด สุโขทัย ดังนี้

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 42 คน
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 56 คน
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 42 คน

โดยให้นักเรียนดังกล่าวเข้ารับการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะตามโปรแกรมการฝึก 12 ครั้ง เริ่ม ตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม 2550 จนถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2550 โดยกลุ่มประชากรต้องปฏิบัติตามนี้

- 1.เข้ารับการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง
2. นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกสหัสโยคะสมาธิ ไปปฏิบัติต่อบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
3. บันทึกความรู้สึกก่อนการฝึกปฏิบัติสหัสโยคะสมาธิ ระหว่างการฝึกสหัสโยคะสมาธิ และ หลังจากฝึกสหัสโยคะสมาธิ ตามความเป็นจริง

โปรแกรมการฝึกสหัสโยคะสมาธิ

นักเรียนจะได้รับการฝึกอบรมสหัสโยคะสมาธิ จำนวน 12 สัปดาห์ ๆ ดังนี้

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทุกวันจันทร์ 2 คาบ ๆ ละ 50 นาที (08.30-11.30 น.)
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกวันอังคาร 2 คาบ ๆ ละ 50 นาที (08.30-11.30 น.)
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกวันอังคาร 2 คาบ ๆ ละ 50 นาที (12.30-15.30 น.)

1. สัปดาห์ที่ 1

- | | | |
|-----|---|---------|
| 1.1 | ทำแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL-90 ก่อนการฝึกปฏิบัติ | 10 นาที |
| 1.2 | อธิบายทฤษฎีและหลักการระบบกายมนุษย์ | 15 นาที |
| 1.3 | ฝึกปฏิบัติสหะโยคะสมาธิ (เปิดพลังกู่ณฑลีนี) | 10 นาที |
| 1.4 | ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังขวา | 15 นาที |

2. สัปดาห์ที่ 2

- | | | |
|-----|--|---------|
| 2.1 | อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 1 | 10 นาที |
| 2.2 | ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลัง ขวา | 20 นาที |
| 2.3 | สอนและสอดแทรกกิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม | 10 นาที |
| 2.4 | เทคนิคการแก้ไขปัญหในศูนย์พลังที่ 1 | 10 นาที |

3. สัปดาห์ที่ 3

- | | | |
|-----|--|---------|
| 3.1 | อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 2 | 5 นาที |
| 3.2 | ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ | 5 นาที |
| 3.3 | ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย | 15 นาที |
| 3.4 | กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม | 10 นาที |
| 3.5 | เทคนิคการแก้ไขปัญหในศูนย์พลังที่ 2 | 10 นาที |

4. สัปดาห์ที่ 4

- | | | |
|-----|--|---------|
| 4.1 | อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 3 | 5 นาที |
| 4.2 | ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ | 5 นาที |
| 4.3 | ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย/ขวา | 15 นาที |
| 4.4 | กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม | 10 นาที |
| 4.5 | เทคนิคการแก้ไขปัญหในศูนย์พลังที่ 3 | 10 นาที |
| 4.6 | การถอดรหัส | |

5. สัปดาห์ที่ 5

- | | | |
|-----|--|---------|
| 5.1 | อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 4 | 5 นาที |
| 5.2 | ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ | 5 นาที |
| 5.3 | ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย | 15 นาที |
| 5.4 | กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม | 10 นาที |
| 5.5 | เทคนิคการแก้ไขปัญหในศูนย์พลังที่ 4 | 10 นาที |

6. สัปดาห์ที่ 6

- | | | |
|-----|--|---------|
| 6.1 | อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 5 | 5 นาที |
| 6.2 | ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ | 5 นาที |
| 6.3 | ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย /ขวา | 15 นาที |

6.4 กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	10 นาที
6.5 เทคนิคการแก้ไขปัญหาคู่ในศูนย์พลังที่ 5	10 นาที
6.7 ดนตรีบำบัด	
7. สัปดาห์ที่ 7	
7.1 อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 6	5 นาที
7.2 ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ	5 นาที
7.3 ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย	15 นาที
7.4 กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	10 นาที
7.5 เทคนิคการแก้ไขปัญหาคู่ในศูนย์พลังที่ 6	10 นาที
7.6 การนวดสหัสโยคะ	
8. สัปดาห์ที่ 8	
8.1 อธิบายทฤษฎีและหลักการของศูนย์พลังที่ 7	5 นาที
8.2 ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ	5 นาที
8.3 ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย	15 นาที
8.4 กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	10 นาที
8.5 เทคนิคการแก้ไขปัญหาคู่ในศูนย์พลังที่ 7	10 นาที
8.6 Sound Therapy	
9. สัปดาห์ที่ 9	
9.1 อธิบายทฤษฎีและหลักการของวอยด์	5 นาที
9.2 ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ	5 นาที
9.3 ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย	15 นาที
9.4 กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	10 นาที
9.5 เทคนิคการแก้ไขปัญหาคู่ในศูนย์พลังวอยด์	10 นาที
9.10 ไทเก็ก-โยคะ	
10. สัปดาห์ที่ 10	
10.1 อธิบายทฤษฎีและหลักการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ	5 นาที
10.2 ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ	5 นาที
10.3 ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย	15 นาที
10.4 กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	10 นาที
10.5 เทคนิคการแก้ไขปัญหาคู่ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ	10 นาที
10.6 Music Therapy	
11. สัปดาห์ที่ 11	
11.1 อธิบายทฤษฎีและหลักการของการช่วยเหลือ	5 นาที

11.2 ทบทวนความรู้ทฤษฎีและหลักการ	5 นาที
11.3 ฝึกปฏิบัติการชำระช่องพลังซ้าย	15 นาที
11.4 กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	10 นาที
11.5 กิจกรรมนายแพทย์และคนไข้	10 นาที

12. สัปดาห์ที่ 12

12.1 ทำแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL-90

12.2 ทบทวนทฤษฎี/หลักการ และการปฏิบัติสหะโยคะทั้งหมด

กลุ่มประชากรจะได้รับการทดสอบสุขภาพจิต ก่อนและหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิ (Pre-test-Post-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต เอส ซี แอล (SCL-90) 9 ด้าน คือ ด้านความผิดปกติทางร่างกาย ด้านการย่ำคิด-ย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว ความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ความหวาดระแวง และอาการโรคจิต เพื่อประเมินสุขภาพจิต โดยนำมาหาค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า t-test ที่คำนวณได้เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน t-test ปกติ

กลุ่มประชากรจะได้รับการฝึกสมาธิแบบสหะโยคะที่มีรูปแบบในการปฏิบัติต่างๆ ที่เป็นการให้ความรู้ในหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับระบบกายละเอียดในร่างกายของตนเองในศาสตร์ของสหะโยคะ และการฝึกปฏิบัติตลอดจนทำกิจกรรมต่างๆ ตามรายละเอียดในโปรแกรมการฝึก เพื่อการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

นอกจากนี้ กลุ่มประชากรจะได้รับการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม 8 ด้าน หลังจากการฝึกสหะโยคะสมาธิเสร็จสิ้นตามโปรแกรมการฝึก 12 ครั้ง ได้แก่ ด้านการมีวินัย การมีคุณธรรม การมีจริยธรรม ค่านิยมที่พึงประสงค์ ความซื่อสัตย์ ความมีเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความประหยัดและคุ้มค่า โดยกลุ่มประชากรประเมินตนเอง อาจารย์ประจำชั้นประเมิน และผู้ปกครองประเมินจากแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง จากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างกลุ่มประชากร อาจารย์ประจำชั้น และผู้ปกครอง เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม โดยให้ค่าระดับการแสดงผลพฤติกรรมดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มีระดับการปฏิบัติเป็นประจำหรือบ่อยครั้งที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มีระดับการปฏิบัติค่อนข้างบ่อยครั้ง

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง มีระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง มีระดับการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์จากการเปรียบเทียบสุขภาพจิต 9 ด้านของกลุ่มประชากร จำนวน 140 คน ที่ฝึกปฏิบัติสหะโยคะสมาธิ ตามโปรแกรมการฝึก 12 ครั้ง พบว่าด้านความซึมเศร้าของนักเรียนลดลง

หลังจากการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงหลังจากการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังตารางที่ 1 สำหรับด้านอื่น ๆ อีก 8 ด้านนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสภาวะสุขภาพจิต 9 ด้าน ก่อนและหลังการฝึกสหัสโยคะสมาธิ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 และ 6 โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดสุโขทัย

สภาวะสุขภาพจิต	Sig	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		N
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย	0.026	1.2964	0.5475	0.9327	0.4820	140
2. การย่ำคิด-ย่ำทำ	0.293	1.6550	0.6014	1.2079	0.5175	140
3. ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น	0.111	1.5722	0.5819	1.1143	0.5776	140
4. ความซึมเศร้า	0.054*	1.2923	0.5217	1.0192	0.4897	140
5. ความวิตกกังวล	0.014**	1.5964	0.6267	1.1107	0.5721	140
6. ความก้าวร้าว	0.078	1.4345	0.7110	1.1012	0.6767	140
7. ความกลัวโดยไม่มีเหตุผล	0.718	1.5612	0.6409	1.1857	0.6770	140
8. ความหวาดระแวง	0.080	1.5060	0.6396	1.0786	0.5966	140
9. อาการโรคจิต	0.146	1.2914	0.6050	0.9707	0.5110	140

* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

หลังจากการฝึกปฏิบัติสหัสโยคะสมาธิแล้ว กลุ่มประชากรและอาจารย์ประจำชั้นของกลุ่มประชากร ได้ตอบแบบประเมินพฤติกรรมคุณธรรมและจริยธรรมของกลุ่มประชากร จำนวน 8 ด้านสำหรับผู้ปกครอง ของกลุ่มประชากร ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือสำหรับการทำรายงานคือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ใช้วิธีสอบถามแบบสัมภาษณ์และลงบันทึก โดยมีเหตุผลว่า เนื่องจากผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาในชั้นพื้นฐานคือ ประถมศึกษาปีที่ 4 และประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบกัน 3 กลุ่ม ปรากฏว่าทั้ง 3 กลุ่ม มีความเห็นสอดคล้องกันว่า พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรมของกลุ่มประชากร มีระดับการแสดงพฤติกรรมมากขึ้น หรือระดับการปฏิบัติค่อนข้างบ่อยครั้ง โดยเฉพาะด้านการมีวินัย ความมีเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความโอบอ้อมอารี แสดงไว้ในตารางที่ 2 และตารางที่ 3

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการประเมินพฤติกรรมคุณธรรมและจริยธรรมของกลุ่มประชากร
จำนวน 8 ด้าน

พฤติกรรมด้านคุณธรรม และจริยธรรม	นักเรียนประเมิน		อาจารย์ประจำชั้น		t-value	Sig (2-tailed)
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านการมีวินัย						
1. ตั้งใจเรียน	3.50	0.78	3.29	0.62	2.5	0.01
2. แต่งกายเรียบร้อย	3.59	0.82	3.29	0.62	3.4	0.01
3. มาโรงเรียนทันเวลา	4.11	0.98	3.27	0.68	8.2	0.00
4. รับผิดชอบต่อการทำเวร	3.51	0.94	3.44	0.86	0.65	0.5*
5. ไม่ลักขโมย	3.60	1.07	3.91	0.71	0.04	0.04
รวม	3.66	0.92	3.44	0.70		
ด้านการมีคุณธรรม						
6. ผู้อื่นเป็นทุกข์ให้กำลังใจ	3.31	1.01	3.74	0.65	-4.2	0.00
7. ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	3.26	0.86	4.06*	0.73	-8.3	0.00
8. ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น	3.25	0.93	4.01*	0.67	-7.8	0.00
9. ตอบแทนผู้มีพระคุณ	3.60	0.89	3.64	0.62	1.00	0.00
10. เคารพสิทธิของตนและผู้อื่น	3.38	1.07	3.63	0.580	-2.42	0.01
11.เคารพชาติศาสนา พระมหากษัตริย์	4.22*	0.96	4.39	0.61	-1.7	0.09
รวม	3.60	0.92	3.68	0.68		
ด้านการมีจริยธรรม						
12. มารยาทงาม	3.29	0.88	3.56	0.62	-2.96	0.03
13.ปฏิบัติตามหลักธรรม	3.34	0.84	4.01*	0.56	7.9	0.00
14.มีสัมมาคารวะ	3.48	0.90	3.64	0.55	-1.74	0.08
15.ใช้ภาษาไทยได้ถูกต้อง	3.64	0.96	3.06	0.83	5.41	0.00
16.เคารพชาติศาสนกษัตริย์	4.07*	1.02	4.41*	0.63	-3.28	0.01
รวม	3.56	0.92	3.73	0.64		
ด้านค่านิยมที่พึงประสงค์						
17.เชื่อว่าทำดีต้องได้ดี	3.92	1.03	4.37	0.71	-4.22	0.00
18.ส่งเสริมคนดี	3.64	0.93	3.94	0.71	-2.92	0.04
19.ไม่ถืออำนาจเงินเป็นพระเจ้า	3.59	1.09	3.54	0.65	0.39	0.69

ตารางที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านคุณธรรม และจริยธรรม	นักเรียนประเมิน		อาจารย์ประจำชั้น		t-value	Sig (2-tailed)
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
20.เชื่อ/นับถืออย่างมีเหตุผล						
พบสิ่งใดไม่ถูกต้องแจ้ง	3.64	0.92	3.55	0.57	0.93	0.35
รวม	3.69	0.99	3.85	0.66		
ด้านความซื่อสัตย์						
21.ปฏิบัติตามหน้าที่ได้ดี	3.48	0.844	3.44	0.59	0.41	0.68
22.ซื่อตรงต่อตนเอง	3.39	0.82	3.31	0.61	0.99	0.32
23.ซื่อตรงต่อผู้อื่น	3.39	0.83	3.34	0.62	0.56	0.5*
24.ซื่อตรงต่องานในหน้าที่	3.54	0.83	3.50	0.62	0.40	0.68
25.ปฏิบัติงานด้วยความจริงใจ	3.74	0.90	3.54	0.75	2.01	0.04
26.เป็นคนตรงต่อเวลา	3.55	0.90	3.29	0.63	2.81	0.05*
รวม	3.51	0.85	3.40	0.64		
ด้านความมีเมตตากรุณา						
27.เห็นผู้อื่นเดือดร้อนจะช่วย	3.54	0.86	3.98	0.72	-4.66	
28.รู้จักแบ่งปันสิ่งของ	3.61	0.83	4.11*	0.72	-5.33	0.01
29.เห็นคุณค่าของความเมตตา	3.59	0.89	3.91	0.59	-3.61	0.00
30.มีความโอบอ้อมอารี	3.46	0.79	3.75	0.65	-3.32	0.00
31.สละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม	3.37	0.85	3.79	0.62	-4.71	0.00
รวม	3.51	0.85	3.90	0.66		
ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่						
32.ไม่เอาเปรียบเพื่อนร่วมงาน	3.64	0.87	4.19*	0.79	-5.51	0.00
33.ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	3.50	0.86	4.19*	0.74	-7.14	0.00
34.มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	3.71	0.86	4.11*	0.63	-4.47	0.00
35.ไม่กล่าววาจาต่อผู้อื่น	3.33	0.81	3.17	0.56	-4.49	0.00
36. การให้ การรับ	3.58	0.81	3.69	0.56	-1.28	0.00
รวม	3.55	0.84	3.97	0.66		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านคุณธรรม และจริยธรรม	นักเรียนประเมิน		อาจารย์ประจำชั้น		t-value
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	
ด้านความประหยัดและคุ้มค่า					
37.เป็นผู้มีความประหยัด	3.39	0.83	3.79	0.55	-4.70
38. เก็บอุปกรณ์เมื่อเสร็จงาน	3.65	0.88	3.69	0.56	-0.40
39. ดูแลรักษาสम्บัติส่วนตัว	3.65	0.94	3.71	0.56	-0.69
40. ซ่อมอุปกรณ์ของใช้ที่ชำรุด	3.41	0.97	3.13	0.63	2.83
41. ปิดน้ำปิดไฟเมื่อไม่ใช้	3.81	0.98	3.56	0.62	2.53
42.ดูแลรักษาสम्บัติของตนเอง	3.87	0.92	3.74	0.45	1.50
รวม	3.63	0.92	3.60	0.56	

*สอดคล้องกันระหว่าง 2 กลุ่ม

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 แสดงความเห็นของผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 และ 6

พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม	การประเมิน	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ด้านการมีวินัย		
1. นักเรียนในปกครองของท่านแต่งกายเรียบร้อยดีมาก	80	57.1
2. นักเรียนในปกครองของท่านแต่งกายเรียบร้อยดี	4	2.9
3. นักเรียนในปกครองของท่านแต่งกายเรียบร้อยปานกลาง	16	11.4
4. นักเรียนในปกครองของท่านแต่งกายเรียบร้อยพอใช้	22	15.7
5. นักเรียนในปกครองของท่านแต่งกายควรปรับปรุง	18	12.9
ด้านการมีคุณธรรม		
1. นักเรียนในปกครองของท่านช่วยเหลือผู้อื่นดีมาก	82	58.6
2. นักเรียนในปกครองของท่านช่วยเหลือผู้อื่นดี	8	5.7
3. นักเรียนในปกครองของท่านช่วยเหลือผู้อื่นปานกลาง	21	15.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม	การประเมิน	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
4. นักเรียนในปกครองของท่านช่วยเหลือผู้อื่นพอใช้	24	17.1
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องช่วยเหลือ	6	4.3
ด้านการมีจริยธรรม		
1. นักเรียนในปกครองของท่านมีสัมมาคารวะดีมาก	61	43.6
2. นักเรียนในปกครองของท่านมีสัมมาคารวะดี	8	5.7
3. นักเรียนในปกครองของท่านมีสัมมาคารวะปานกลาง	20	14.3
4. นักเรียนในปกครองท่านมีสัมมาคารวะพอใช้	29	20.7
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องสัมมาคารวะ	20	14.3
ด้านการมีค่านิยมที่พึงประสงค์		
1. นักเรียนในปกครองของท่านพบสิ่งใดไม่ถูกต้องแจ้งดีมาก	80	57.1
2. นักเรียนในปกครองของท่านพบสิ่งใดไม่ถูกต้องแจ้งดี	7	5.0
3. นักเรียนในปกครองของท่านพบสิ่งใดไม่ถูกต้องแจ้งบ้าง	19	13.6
4. นักเรียนในปกครองท่านพบสิ่งใดไม่ถูกต้องแจ้งพอใช้	19	13.6
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องค่านิยมฯ	16	11.4
ด้านความซื่อสัตย์		
1. นักเรียนในปกครองของท่านมีความซื่อตรงดีมาก	89	63.6
2. นักเรียนในปกครองของท่านมีความซื่อตรงดี	6	4.3
3. นักเรียนในปกครองของท่านมีความซื่อตรงปานกลาง	15	10.7
4. นักเรียนในปกครองท่านมีความซื่อตรงพอใช้	19	13.6
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องความซื่อตรง	14	10.0
ด้านความมีเมตตากรุณา		
1. นักเรียนในปกครองของท่านมีความโอบอ้อมอารีดีมาก	81	57.9
2. นักเรียนในปกครองของท่านมีความโอบอ้อมอารีดี	7	5.0
3. นักเรียนในปกครองของท่านมีความโอบอ้อมอารีปานกลาง	15	10.7
4. นักเรียนในปกครองท่านมีความโอบอ้อมอารีพอใช้	18	12.9
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องความมีเมตตากรุณา	19	13.6
ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่		
1. นักเรียนในปกครองของท่านมีน้ำใจเป็นนักกีฬาดีมาก	95	67.9
2. นักเรียนในปกครองของท่านมีน้ำใจเป็นนักกีฬาดี	4	2.9
3. นักเรียนในปกครองของท่านมีน้ำใจเป็นนักกีฬากึ่งปานกลาง	21	15.0
4. นักเรียนในปกครองท่านมีน้ำใจเป็นนักกีฬาพอใช้	8	5.7
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	13	9.3
ด้านความประหยัดและคุ้มค่า		
1. นักเรียนในปกครองของท่านมีความประหยัด ปิดน้ำ ปิดไฟ เมื่อไม่ใช้ ดีมาก	71	50.7

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม	การประเมิน	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
2. นักเรียนในปกครองของท่านมีความประหยัด ปิดน้ำ ปิดไฟ เมื่อไม่ใช้ ดี	6	4.3
3. นักเรียนในปกครองของท่านมีความประหยัด ปิดน้ำ ปิดไฟเมื่อไม่ใช้ปานกลาง	21	15.0
4. นักเรียนในปกครองท่านมีความประหยัด ปิดน้ำ ปิดไฟ เมื่อไม่ใช้ พอใช้	10	7.1
5. นักเรียนในปกครองของท่านควรปรับปรุงเรื่องความประหยัดและคุ้มค่า	33	23.6

วิจารณ์และสรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่า การนำการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะที่มีรูปแบบในการปฏิบัติง่าย ๆ และมีเทคนิคในการบำบัดช่องพลังด้านขวาและซ้าย มีผลทำให้สุขภาพจิตของกลุ่มประชากรดีขึ้นทั้ง 9 ด้าน ประกอบกับสิ่งที่เป็นเอกสารบันทึกความรู้สึกในการปฏิบัติสมาธิแบบสหัสโยคะ ที่กลุ่มประชากรบันทึกไว้ 12 ครั้ง แสดงให้เห็นภาพรวมของการพัฒนาสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น จากผลของค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายด้าน ที่ปรากฏในตารางที่ 1 ตรงกับแนวธรรมะในศาสนาพุทธที่ว่า เมื่อสุขภาพของใจดีแล้ว สุขภาพของกายก็จะดีตามไปด้วย และมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรมของกลุ่มประชากรที่มีระดับการปฏิบัติค่อนข้างบ่อยครั้ง ทั้ง 8 ด้าน และดีขึ้นอย่างมากในด้านการมีวินัย มาโรงเรียนทันเวลา ด้านความมีเมตตากรุณา ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านความโอบอ้อมอารี ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว ก่อนฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะ เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของโรงเรียนมาโดยตลอด จึงสามารถสรุปได้ว่า การนำวิธีการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะ มาทำการฝึกให้กลุ่มประชากร ได้ผลตามที่คาดหวังไว้ และควรนำวิธีการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะนี้ขยายผลไปสู่สถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อปรับแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนทุกระดับต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยการสนับสนุนและให้ความอนุเคราะห์จากบุคคลและหน่วยงานหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ มูลนิธิสหัสโยคะแห่งประเทศไทย ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์จัดส่งวิทยากรมาทำการฝึกอบรมสหัสโยคะสมาธิให้โรงเรียนบ้านหนองกลับ ขอขอบคุณโรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ที่ได้อนุเคราะห์งบประมาณในการจัดโครงการ

นอกจากนี้ ขอขอบคุณ คุณณภัทรรณ แสงปัญญา สำหรับความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณผู้ปกครองนักเรียน คณะครู กลุ่มประชากร นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 และ 6 โรงเรียนบ้านหนองกลับ ตำบลหนองกลับ อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ที่เข้ารับการฝึกสมาธิแบบสหัสโยคะ ทำให้ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูล งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2523). การวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : ครูสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ. (2527). โครงการทดลองหารูปแบบพัฒนาการทางจริยธรรมและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : การศาสนา.
- โกสินทร์ รังสยาพันธ์. (2530). ปรัชญาและคุณธรรมสำหรับครู. กรุงเทพฯ กรมการฝึกหัดครู.
- จตุพร เพ็งชัย. (2533). สารทฤษฎีบุคลิกภาพ. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จำลอง รัตนวิวัฒน์. (2536). สุขภาพจิตและสภาพปัญหาของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ มหาสารคาม.
- นภัสวรรณ แสงปัญญา. (ม.ป.ป.). วิถีสุขภาพแนวทางสหะโยคะ. เปิดบันทึก Open Diary Health care. หน้า 40-42.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก. (2524). จริยธรรมของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- นลิน เรืองบุตร. (2542). ปัญหาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในกระบวนการพบกลุ่ม วิธีเรียนแบบทางไกลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ประพันธ์ ปรีชาธรรมรัตน์. (2534). ผลการฝึกอบรมจิตต่อคุณธรรม ด้านทานบริจาค ความอ่อนโยน ความไม่โกรธและความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2522). เรื่องของสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 8. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2507). การปฏิบัติธรรม. กรุงเทพฯ : อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพพลตำรวจตรีอัสนี ยิงกมล.
- มูลนิธิสหะโยคะแห่งประเทศไทย. (2550). แผ่นพับประชาสัมพันธ์ สหะโยคะสมาธิ.
- มูลนิธิสหะโยคะแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). สหะโยคะ.
- มูลนิธิสหะโยคะแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). หลักสูตรสหะโยคะและจักรวาลทั้ง 7.

- มูลนิธิสโจะโยคะแห่งประเทศไทย. (2549). *Nirmal Fragrance*. Nirmal Transpiration I'VT.LTD 4th Edition : EEMER.
- ยนต์ พุ่มจิต. (2531). *ความเป็นครู*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). *ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ. (2516). *สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด ใน รายงานการประชุม สัมนา วิทยาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ.2516. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. หน้า 1-44 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ราชทัณฑ์.*
- ละเอียด ชูประยูร. (2521). *การศึกษาแบบทดสอบ SCL- 90 ในคนไข้โรคประสาท. วารสารวิทยาคลินิก. 9(2) : 9-16 ; สิงหาคม.*
- ลักขณา สรวิวัฒน์ และยุพาศรี ไพวรรณ. (ม.ป.ป.). *แผนกิจกรรมการเรียนรู้สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. มหาสารคาม : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2550). *สมาธิ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 กันยายน พ.ศ.2550 จาก <http://th.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%98%E0%B8%B4&oldid=746611>.
- วชิรญาณวโรรส, กรมพระยา. สมเด็จพระมหาสมณเจ้า. (2540). *นวโกวาท ฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ เศรษฐบุตร. (2549). *สโจะโยคะกับการบริหารความเครียด*. เอกสารประกอบการสัมมนา.
- วิทย์ วิศทเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2534). *หนังสือเรียนสังคมศึกษา รายวิชา ส 018 พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วินิตรา มาดี. (2533). *ผลการฝึกสมาธิก่อนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา*. ปรินิพนธ์ วท.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2533). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2550). *สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 กันยายน พ.ศ.2550 จาก <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/old1.html>.
- ศูนย์พัฒนาคุณธรรมภาคใต้ (จังหวัดสุราษฎร์ธานี). *การเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมเป็นภารกิจหลักของสถาบันการศึกษา*. (2550). สืบค้นเมื่อวันที่ 29 กันยายน พ.ศ.2550 จาก <http://www.rakdee.net/jadobrom.html>
- สมเด็จพระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราช. (2536). *หลักการทำสมาธิเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สัญญา ธรรมศักดิ์. (ม.ป.ป.). *วิธีปฏิบัติชีวิตเพื่อสุขภาพจิตที่ดี*. ใน *จิตสดใส*. กรุงเทพฯ : หน้า 23 สำนักพิมพ์วิญญูชน.

- สาโรช คำรัตน์. (2522). สุขภาพจิตของผู้อยู่ในวัยเรียน ใน ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา. หน้า 102-103. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- สุรศักดิ์ จันทลา. (2533). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- โสธร สัมจิ จันทระประภา. (2515). การบริหารจัดการสำหรับเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์. หนังสือที่ ศธ 04159.0239/250 ลงวันที่ 30 ตุลาคม 2550.
- อรัญญา จันทร์ตุง. (2536). สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York. MacGraw, Hill.