



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กษมา บิลมาศ. ผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- กาญจนา พงศ์พฤกษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- เก็จกนก เอื้อวงศ์. ผลการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ชีวิตที่สดใส สู่วิถีด้วยจิตวิทยาชุดที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2533.
- \_\_\_\_\_. เรืออิวแมนนิส เราทั้งมองคือพี่น้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2535.
- \_\_\_\_\_. พลังชีวิต สู่วิถีด้วยจิตวิทยาชุดที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2533.
- \_\_\_\_\_. วิถีแห่งพุทธะ: วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2534.
- \_\_\_\_\_. สอนให้เป็นอัจฉริยะ ตามแนวเรืออิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2536.
- \_\_\_\_\_. สู่วิถีด้วยจิตวิทยาชุดที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2531.
- \_\_\_\_\_. เอกสารประกอบการอบรม หลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาเรืออิวแมนนิส รุ่นที่ 27. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ฝ่ายนโยบายด้านแรงงานและสวัสดิการสังคม.

รายงานผลการศึกษาเรื่องปัญหาโรสเกณี. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิชการพิมพ์  
จำกัด, 2532.

เจก ณะศิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลนพับ  
ลิชซิ่ง จำกัด, 2537.

เซอร์แมน, ฮาโรลด์. อำนาจมหัศจรรย์แห่งพลังจิตใต้สำนึก. แปลโดย สมัย เทียบคุณ  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สร้างสรรค์-วิชาการ, 2537.

ทัศนาศ บุญทอง. ความต้องการของชีวิต. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเมตติ และ  
กระบวนการพยาบาล หน่วยที่ 1-7. หน้า 285-287. นนทบุรี: สาขาวิทยาศาสตร์  
สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

ภาพร พุ่มพุกภัย. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

นว-มนุษย์ธรรม, มูลินธิ. สมาธิภาวนา-โยคะอาสนะ. กรุงเทพมหานคร: มูลินธินว-  
มนุษย์ธรรม, ม.ป.ป.

นาศยา วงศ์สีกภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจ  
ของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรดิตต์. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2519.

นิภาวรรณ กิริยะ. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสด และสตรีที่สมรสแล้ว  
ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2534.

- นิราศศิริ วิจารณ์ธรรมกุล. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: พระนครการพิมพ์, 2531.
- บุญรวม แสนศรีสมบัติ. การบริหารร่างกายแบบโยคะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ประชาสงเคราะห์, กรม. สถิติงานสถานสงเคราะห์หญิง. กรุงเทพมหานคร: กรมประชาสงเคราะห์, 2531.
- ประเวศ ละเอียด. ทิศทางอนาคตไทย เพื่อความสุขถ้วนหน้า. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2529.
- ผู้หญิง, มุลนิธิ. โครงการค้ำฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มุลนิธิผู้หญิง, 2533.
- \_\_\_\_\_. รายงานโครงการสัมมนาประเมินผลหนังสือค้ำแก้ว. กรุงเทพมหานคร: มุลนิธิผู้หญิง, 2533.
- พระธรรมปิฎก. สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, 2537.
- ไพรัช กฤษณมัย. ทำสมาธิ สะกดจิต เพื่อสุขภาพและความสำเร็จในชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสารมวลชน จำกัด, 2523.
- เพชรสุกร (นามแฝง). มาเล่นโยคะกันเถิด. ยาสูบสัมพันธ์ 28 (มีนาคม-เมษายน 2520): 38.
- เมอร์ฟี, โจเซฟ. พลังจิตใต้สำนึก. แปลโดย ทศยุท. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์เรือนบุญ, 2536.

- ยศ สันตสมบัติ. แม่หญิงสีขาวตัว: ชุมชนและการค้าประเวณีในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, 2535.
- โยธิน ศันสนยุทธ และคนอื่น ๆ. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- รัชนิกร เศรษฐรัตน์. โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2532.
- โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคนอื่น ๆ. สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด. ใน รายงานการประชุมสัมมนาวิทยาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516. หน้า 1-44. กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2516.
- วิไล องค์กรันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศศิگانต์ ธาระโสธร. ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ศุภมาส นฤมล. นางงามผู้กระจก: การศึกษากระบวนการกลายเป็นหมอนวดไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
- สรพล สุขทรศนี. การเสริมสวยด้วยวิชาสะกดจิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2533.
- \_\_\_\_\_ . อำนาจสะกดจิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2533.

- สุรีย์ กาญจนวงศ์. การเปรียบเทียบสัณฐานคะแนน เอ็ม เอ็ม พี 10 ระหว่างหญิงโรสเมดี้ กับคนงานหญิงอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- สุรีย์ ณ ระนอง. ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกอบรมวิชาชีพให้แก่หญิงโรสเมดี้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2525.
- สุวัฒนา อุทัยรัตน์. สถิติศาสตร์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- เสาวภา วิจิตวาที. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขน ขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- เอนก ยูวจิตติ และ สุนีย์ ยูวจิตติ. โรคเครียดเพื่อสุขภาพและความงาม. พระนคร: สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช, 2516.
- อรัญญา ตูย์คำภีร์. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2533.
- อาพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- อาภาพ ศิริพิพัฒน์. ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง. วารสารครุศาสตร์ 2 (สิงหาคม-พฤศจิกายน 2515) : 91-103.
- เอกไชย พรรณเชษฐ์. ประทับใจแห่งโรคหัด คู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโรคมล สีมทอง, 2536.

ภาษาอังกฤษ

- Abbott, W.J. The Effects of Reality Therapy-Based Group Counseling on Self-Esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh and Eighth Graders. Dissertation Abstracts International 45 (January 1985): 1989-A.
- Acarya, Avadhutika Anandamitra. Beyond the Superconscious Mind. 5th ed. Singapore: Ananda Marga Publications, 1991.
- \_\_\_\_\_. Yoga for Health. 3rd ed. Singapore: Ananda Marga Publications, 1991.
- Allport, G.W. Personality, a Psychological Interpretation. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- Ausubel, D.P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968.
- Ayn, R. Atlas Shrugged. New York: Random House, 1975.
- Bandura, A. Social Foundation of Thought and Action a Social Cognitive Theory. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1986.
- Barry, P.D. Psychosocial Nursing: Assessment and Intervention Care of the Physically Ill Person. 2nd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1989.
- \_\_\_\_\_. and Morgan, A.J. Mental Health and Mental Illness. 3rd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1985.
- Bass, B.M. Leadership, Psychology and Organization Behavior. London: Harper & Row, Ltd., 1960.



- Bear, R.A. Phenominological and Behavioral Consequences of Assertiveness Training for Women. Dissertation Abstracts International 37 (January 1977): 3593-B.
- Bernard, H.W., and Huckins, W.C. Reading in Educational Psychology. Cleveland : World Publishing Company, 1967.
- Bradshaw, P. The Management of Self-Esteem: How People Feel Good about Themselves and Better about Their Organization. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1981.
- Branden, N. The Personality of Self-Esteem. 15th ed. New York: Bartom Book, Inc., 1981.
- Bruno, F.J. Behavior and Life an Introduction to Psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1980.
- Calhoum, G.J., and Morse, W.C. Self-Concept and Self-Esteem: Another Perspective. Psychology in the School 14 (July 1977): 318-322.
- Carpenito, L.J. Nursing Diagnosis : Application to Clinical Practice. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1983.
- Cauteua, J.R. Covert Conditioning. New York: Program Press, Inc., 1979.
- Christensen, A., and Rankin, D. Easy Does It Yoga. San Francisco: Harper & Row, Inc., 1975.
- Conaway, R. N. An Examination of the Relationship among Assertiveness, Nanifest Anxiety and Self-Esteem. Dissertation Abstracts International 39 (January 1979): 3915-A.

- Coopersmith, S. A Method for Determining Types of Self-Esteem. Journal of Abnormal and Social Psychology 5 (July 1959): 87-94.
- \_\_\_\_\_. SEI : Self-Esteem Inventories. 2nd ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc., 1984.
- \_\_\_\_\_. The Antecedent of Self-Esteem. 2nd ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc., 1981.
- Cox, H.C., et al. Clinical Applications of Nursing Diagnosis: Adult Health, Child Health, Women's Health, Mental Health, and Home Health. Baltimore: Williams & Wilkins, 1989.
- Crouch, M.A., and Straub, V. Enhancement of Self-Esteem in Adults. Family Community Health 6 (August 1983): 65-78.
- Davison, G.C., and Neale, J.M. Abnormal Psychology. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1982.
- Donaldson, M.B.W. Children of Divorce: A Model for Group Counseling in the Church. Dissertation Abstracts International 49 (August 1988): 3499-B.
- Elder, G.H.J. Life Opportunity and Personality: Some Consequences of Stratified Secondary Education in Britain. Sociology of Education 38 (Spring 1965): 173-202.
- Felker, D.W. Building Positive Self Concepts. Minnesota: Burgess Publishing, Co., 1974.
- Girdano, D.A., and Everly, G.S. Controlling Stress and Tension: A Holistic Approach. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1979.



- Hamacheck, D.E. Encounter with the Self. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.
- \_\_\_\_\_. Encounter with Other : Interpersonal Relationships and You. New York: CBS College Publishing, 1982.
- Hill, L., and Smith, N. Self-Care Nursing: Promotion of Health. 2nd ed. Norwalk: Appleton & Lange, 1990.
- James, K.V.F. Hidden Power: How to Unleash the Power of Your Subconscious Mind. New York: Parker Publishing, 1987.
- Jursild, A.T., Telford, C.W., and Sawery, J.N. Child Psychology. 7th ed. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1975.
- Kelellis, P.M. A New Self-Image : Restoring a Positive Sense of Self. Texas: Argus Communicatin, 1982.
- Kelly, M.A. Nursing Diagnosis Source Book: Guidelines for Clinical Application. Connecticut: Appleton-Century Crofts, 1985.
- Kozier, B., Erb, G., and Bufalino, P.M. Introduction to Nursing. California: Addison-Wesley Publishing Company, 1989.
- Kras, D.J. The Transcendental Meditation Technique and EEG Alpha Activity. In D.W. Orome-Johnson, and J.T. Farrow (eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper Vol.I, pp. 173-181. West Germany: MERU Press, 1977.
- Leung, J.J., and Sand, M.C. Self-Esteem and Emotional Maturity in College Students. Journal of College Student Personel 22 (July 1981): 291-298.
- Martin, M. Yoga Flash Gards. Georgia: Stone Mountain Inc., 1975.

- Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row Publishers, 1970.
- McNeil, E.B. The Psychology of Being Human. San Francisco: Canfield Press, 1974.
- Mead, G.H. Mind Self and Society from the Standpoint of Social Behaviorist. Chicago: The University of Chicago Press, 1962.
- Meisenhelder, J.B. Self-Esteem: A Closer Look at Clinical Interventions. International Journal of Nursing Studies 22 (April-May 1985): 127-135.
- Muhlenkamp, A.F, and Sayles, J.A. Self-Esteem, Social Support, and Positive Health Practices. Nursing Research 35 (November / December 1986): 334-338.
- Mussen, P.H., Conger, J.J., and Kagan, J. Child Development and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row Publishers, 1969.
- Nidich, S., and Seeman, W. Influence of the Transcendental Meditation Program on State Anxiety. In D.W. Orome-Johnson, and J.T. Farrow (eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditatin Program Collected Paper Vol. I, pp. 434-436. West Germany: MERU Press, 1977.
- Norman, V.P. The Power of Positive Thinking. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1984.

- Parker, M.E.M. Effects of Human Relations Groups on Fourth Grade Children's Self-Esteem and Communication Skills. Dissertation Abstracts International 43 (March 1983): 2894-A.
- Pasquali, E.A., et al. Mental Health Nursing: A Biopsychocultural Approach. St Louis: The C.V. Mosby Company, 1981.
- Pensiero, M., and Adams, M. Dress and Self-Esteem. Gerontological Nursing 13 (October 1987): 11-17.
- Rice, P.A. The Effects of a Structured Group Counseling Program on the Self-Esteem of a Sample of Black Juvenile Delinquent Males. Dissertation Abstracts International 49 (May 1987): 1065-A.
- Robinson, J.P., and Shaver, P.R. Measures of Social Psychological Attitudes. 4th ed. Michigan: The Institute for Social Research, 1976.
- Robson, M. Effect of Yoga on Flexibility and Respiratory Measures of Vital Capacity and Breath Holding Time. Completed Research in Health Physical Education and Recreation 13 (1971): 90.
- Ronkin, A.M. An Analysis of Changes in Self-Esteem among Secondary School Students, Induced or Produced by Human Relations Training. Dissertation Abstracts International 43 (October 1982): 1093-A.

- Ross, J. The Effects of the Transcendental Meditation Program on Anxiety, Neuroticism and Psychoticism. In D.W. Orome-Johnson, and J.P. Farrow (eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper Vol.I, pp. 594-596. West Germany: MERU Press, 1977.
- Sarkar, P.R. Idea and Ideology. 6th ed. India: Ananda Press, 1984.
- \_\_\_\_\_. Yogic Treatments and Natural Remedies. 3rd ed. India: Ananda Press, 1993.
- Sasse, C.R. Person to Person. Peoria, Illinois: Bennett Publishing Co., 1978.
- Satir, V. Conjoint Family Therapy. California: Science and Behavior Books, 1967.
- Schutz, W.C. Encounter. In Corsini, and Raymond Tosca (eds.), Current Psychotherapies, pp. 401-443. Illinois: F.E. Peacock Publishers, 1973.
- Stern, M. The Effects of the Transcendental Meditation Program on Trait Anxiety. In D.W. Orome-Johnson, and J.T. Farrow (eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper Vol. I, pp. 468-469. West Germany: MERU Press, 1977.
- Taft, L.B. Self-Esteem in Later Life: A Nursing Perspective. Advances in Nursing Science 8 (October 1985) : 77-84.
- Taylor, M. C. The Need for Self-Esteem. In H. Yura, and M.B. Walse (eds.), Human Needs 2 and the Nursing Process, pp. 117-153. Norwalk: Appleton-Century Crofts, 1982.

- Throll, D.A. Transcendental Meditation and Progressive Relaxation: Their Psychological Effect. Excerpta Medica 45/9 (1982): 545.
- Tolor, A., et al. Assertiveness, Sex-Role Stereotyping and Self-Concept. Journal of Psychology 93 (1976): 157-164.
- Trotzer, J.P. The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice. California: Brooks Cole Publishing Company, 1977.
- Wallace, R.K., and Benson, H. The Physiology of Meditation. Scientific American 226 (February 1972): 84-90.
- Watson, W.L., and Bell, J.M. Who are We: Low Self-Esteem and Marital Identity. Psychosocial Nursing and Mental Health Services 28 (April 1990): 15-20.
- Wetzel, B.C. The Effects of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselors in Training. Dissertation Abstracts International 38 (March 1978): 5372-A.
- Wiggins, J.D., and Giles, T.A. The Relationship between Counselors and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes. The School Counselor 32 (September 1984): 18-22.
- Workman, J.F. Changes in Self-Esteem, Locus of Control and Anxiety among Female College Students Related to Assertive Training. Dissertation Abstracts International 43 (September 1982): 696-697-A.
- Yoga-the Way of Tantra. 4th ed. Singapore: Ananda Marga Publications, 1991.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก.

หนังสือราชการ



ที่ ทม 0309/3013

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

20 มีนาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรื่อง อธิบัตินกรมประชาสงเคราะห์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบวัดและแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื่องด้วย นายวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาการศึกษาออก  
โรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนว  
คณินโอบอิ้วแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ"  
โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โสวัช โพธิ์แก้ว  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโครงการขอจัดโปรแกรมการ  
ฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคณินโอบอิ้วแมนนิสกับสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา  
ได้จัดโปรแกรมการฝึกดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ ส่วนวันและเวลาในการฝึกนั้น นิสิตจะได้ติดต่อ  
กับสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการโดยตรงต่อไป และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ กงสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



# ด่วนมาก บันทึกข้อความ

181

ส่วนราชการ กองสัมาอาชีวสงเคราะห์ ฝ่ายแผนงานและโครงการ โทร.6301

ที่ รส 0413/ 2398

วันที่ 7 เมษายน 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดี

## 1. เรื่องเดิมและข้อเท็จจริง

บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีหนังสือ ที่ ทม 0309/3013 ลงวันที่ 20 มีนาคม 2538 แจ้งว่า นายวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอก-โรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโออิรวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ" ซึ่งนิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยการขอจัดโปรแกรมการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโออิรวแมนนิสกับสตรี จึงขออนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลในสถานสงเคราะห์หญิงบ้าน-เกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี ในระหว่างวันจันทร์ที่ 17 เมษายน 2538 ถึงวันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2538 ระหว่างเวลา 14.00 - 16.00 น.

## 2. ข้อพิจารณา

กองสัมาอาชีวสงเคราะห์พิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อประโยชน์ในการศึกษาจึงเห็นสมควรอนุญาตให้ นายวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา เข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ณ สถานสงเคราะห์หญิงบ้าน-เกร็ดตระการ เพื่อใช้ประกอบการศึกษาระหว่างวันเวลาดังกล่าวข้างต้น

## 3. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรดลงนามในหนังสือถึงคณบดี บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามที่แนบมาพร้อมนี้

**อนุญาต - ลงนามแล้ว**

(นายวัลลภ พลอยทับทิม)

ผู้อำนวยการกองสัมาอาชีวสงเคราะห์

(นายอรรถวิชัย จันทร์ประเสริฐ)  
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมประชาสงเคราะห์

7 เส.พ 2538

**ด่วนมาก**

ที่ รส 0413/ 29328



กรมประชาสัมพันธ์

ถนนกรุงเกษม กท 10100

7

เมษายน 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

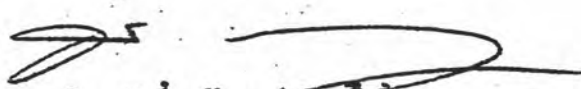
อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ พม 0309/3013 ลงวันที่ 20 มีนาคม 2538

ตามหนังสือที่อ้างถึง ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ขออนุญาตให้นายวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา เข้าศึกษาเก็บข้อมูลในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ตามความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กรมประชาสัมพันธ์พิจารณาแล้ว ยินดีอนุญาตให้นิสิตเข้าศึกษาเก็บข้อมูลดังกล่าว ในระหว่างวันจันทร์ที่ 17 เมษายน 2538 ถึงวันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2538 ระหว่างเวลา 14.00 - 16.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายอระวัชร จันทประเสริฐ)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

กองสัมมนาชีวสงเคราะห์

ฝ่ายแผนงานและโครงการ

โทร.2810969

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามความเห็นคุณค่านตนเอง

ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน  
คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

19 มกราคม 2538

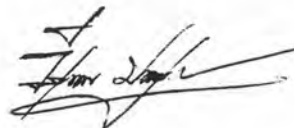
เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้า นายวีระเทพ บทุมเจริญวัฒนา นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่องผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ มีความประสงค์จะนำข้อมูลจากแบบสอบถามนี้ไปประกอบการศึกษาวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ



(นายวีระเทพ บทุมเจริญวัฒนา)



### แบบสอบถามความเห็นคุณค่าในตนเอง

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกบางประการของบุคคลทั่ว ๆ ไปว่า โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ท่านคิดว่าเขาเห็นคุณค่าในตนเองและท่านอยากเป็นเช่นนั้นบ้าง ควรมีลักษณะดังในข้อคำถามมากน้อยเท่าใด จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความคิดของท่าน (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

#### ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก	มากที่สุด
ก	เป็นคนขี้อาย			✓			

#### แบบสอบถาม

ลำดับ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก	มากที่สุด
1.	ค่อนข้างมั่นใจในตนเอง .....						
2.	อยากที่จะ เป็นบุคคลอื่นบ่อยครั้ง .....						

ลำดับ	ข้อความ	น้อย ที่สุด	น้อย	ค่อนข้าง น้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก	มาก ที่สุด
3.	มีช่วงเวลาสนุกสนานร่วมกันกับ บุคคลอื่นที่อยู๋านสถานที่เดียวกัน .....						
4.	การออกไปพูดต่อหน้ากลุ่มบุคคล เป็นสิ่ง ที่ยากมาก .....						
5.	อยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่ .....						
6.	อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างใน ตัวเองหากทำได้ .....						
7.	ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่มีปัญหา มากนัก .....						
8.	เป็นคนที่ทำครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน .....						
9.	มีอาการเสียง่าย .....						
10.	ต้องใช้เวลาอย่างมากในการคุ้นเคย กับสิ่งใหม่ ๆ .....						
11.	มักเสียใจในการกระทำของตนเองบ่อย ๆ .....						
12.	ทำงานอย่างเต็มความสามารถ .....						
13.	ยอมแพ้สิ่งต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ .....						
14.	ค่อนข้างจะมีความสุข .....						
15.	ชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า .....						
16.	เข้าใจตัวเอง .....						
17.	การเป็นตัวของตัวเองนั้นก็ยากลำบากอยู่ที่เดียว						
18.	สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตดูสับสนวุ่นวายไปหมด .....						

ลำดับ	ข้อความ	น้อย ที่สุด	น้อย	ค่อนข้าง น้อย	ค่อนข้าง มาก	มาก	มาก ที่สุด
19.	คนอื่น ๆ มักทำตามความคิดของเขา .....						
20.	ไม่มีใครที่อยู่ด้วยกันทำงานตัวเขานัก .....						
21.	สามารถตัดสินใจได้เอง และยืนหยัดใน การตัดสินใจนั้นได้ .....						
22.	ไม่ชอบที่เป็นผู้หญิง .....						
23.	คิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน .....						
24.	มีหลายครั้งอยากจะออกไปจากที่ที่อาศัยอยู่ .....						
25.	รู้สึกละอายใจตัวเองบ่อย ๆ .....						
26.	มักจะดูไม่ดีเท่าคนส่วนใหญ่ .....						
27.	เมื่อมีอะไรที่จะพูดมักจะพูดออกมา .....						
28.	บุคคลที่อยู่ในสถานที่เดียวกับเขา เข้าใจ ในตัวเขา .....						
29.	เจ้านายมักทำให้รู้สึกตัวเขายังไม่ดีพอ .....						
30.	คนส่วนใหญ่ได้รับการขอมอบมากกว่าตัวเขา .....						
31.	รู้สึกท้อแท้บ่อย ๆ .....						
32.	โดยปกติแล้วสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้รำคาญ ใจนัก .....						

ภาคผนวก ค.

แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

### แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึกบางประการ ของตัวท่านเองในด้านต่าง ๆ ว่าโดยทั่วไปมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย หรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณา ข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

#### ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
ก.	ฉันเป็นคนขี้อาย		✓

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจในตนเอง .....		
2.	มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากที่จะเป็นบุคคลอื่น .....		
3.	ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ในสถานสงเคราะห์มีช่วงเวลา ที่สนุกสนานมากร่วมกัน .....		

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
4.	การออกไปพูดต่อหน้ากลุ่มบุคคลเป็นสิ่งที่ ยากมากสำหรับข้าพเจ้า .....		
5.	ข้าพเจ้าอยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่ .....		
6.	ข้าพเจ้าไม่เคยกังวลกับสิ่งใด ๆ เลย .....		
7.	ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลาย อย่างในตัวข้าพเจ้าหากทำได้ .....		
8.	ข้าพเจ้าตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่มีปัญหา มากนัก .....		
9.	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ทำครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน .....		
10.	ข้าพเจ้ามักมีอาการเสียใจอยู่ในสถานสงเคราะห์ .....		
11.	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอย่างมากในการคุ้นเคย กับสิ่งใหม่ ๆ .....		
12.	ข้าพเจ้าทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ .....		
13.	ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของตนเองบ่อย ๆ .....		
14.	ข้าพเจ้าทำงานอย่างเต็มความสามารถ .....		
15.	ข้าพเจ้ายอมแพ้สิ่งต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ .....		
16.	ข้าพเจ้าค่อนข้างจะมีความสุข .....		
17.	ข้าพเจ้าชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าข้าพเจ้า .....		
18.	ข้าพเจ้าไม่เคยถูกตำหนิเลย .....		
19.	ข้าพเจ้าเข้าใจตัวเอง .....		
20.	การเป็นตัวข้าพเจ้านี้ก็ยากลำบากอยู่ที่เดียว .....		
21.	สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของข้าพเจ้าดูสับสนวุ่นวายไปหมด .....		



ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
22.	คนอื่น ๆ มักจะทำตามความคิดของข้าพเจ้า .....		
23.	ไม่มีใครในสถานสงเคราะห์ใส่ใจในตัวข้าพเจ้านัก .....		
24.	ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก .....		
25.	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้เองและยืนหยัด ในการตัดสินใจนั้นได้ .....		
26.	ข้าพเจ้าไม่ชอบที่เป็นผู้หญิง .....		
27.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน .....		
28.	มีหลายครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากสถานสงเคราะห์ .....		
29.	ข้าพเจ้ารู้สึกอายใจตนเองบ่อย ๆ .....		
30.	ข้าพเจ้าไม่เคยทุกข์เลย .....		
31.	ข้าพเจ้ามักจะดูไม่ดีเท่าคนส่วนใหญ่ .....		
32.	เมื่อข้าพเจ้ามีอะไรที่จะพูดข้าพเจ้ามักจะพูดออกมา .....		
33.	เพื่อน ๆ และเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์เข้าใจข้าพเจ้า .....		
34.	เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึก ว่าข้าพเจ้ายังไม่ดีพอ .....		
35.	คนส่วนใหญ่ได้รับการขอบพ้อมากกว่าข้าพเจ้า .....		
36.	ข้าพเจ้าไม่เคยอายเลย .....		
37.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้บ่อย ๆ .....		
38.	รอยบกดินแล้วสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้ารำคาญใจนัก .....		

ภาคผนวก ง.

แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

### แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ ..... อายุ ..... ปี  
วันที่ .....

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาตอบทันทีหลังจากการสัมภาษณ์สิ้นสุดลง

1. ให้ประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองใน 10 สเกล โดย 1 เท่ากับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด และ 10 เท่ากับ ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด

คำตอบ \_\_\_\_\_

2. ท่านรู้สึกอย่างไรกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

\_\_\_\_\_ มีผลต่อการดำเนินชีวิต

\_\_\_\_\_ ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

\_\_\_\_\_ ไม่แน่ใจ

3. สิ่งที่ท่านทำหรือเป็นเสมอ เมื่อตกอยู่ในความรู้สึกว่าตนนั้นมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหรือตนเองไม่มีคุณค่า

\_\_\_\_\_ อยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่พูดจากับใคร

\_\_\_\_\_ ประหม่า

\_\_\_\_\_ ซื่อาย

\_\_\_\_\_ คิดแต่ เรื่องที่ทำผิดพลาด หรือสิ่งที่เป็นข้อด้อยของตน

\_\_\_\_\_ คิดแต่ เรื่องที่คนอื่นมองตนน่าแง่ไม่ดี

\_\_\_\_\_ ไม่ปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นในด้านไม่ดีที่มีต่อตนเอง

\_\_\_\_\_ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอะไร ทำตามความคิดของคนอื่นเสมอ

\_\_\_\_\_ ไม่ยอมรับคำชมเชยจากผู้อื่น

- \_\_\_\_\_ ร้องไห้
- \_\_\_\_\_ ซึมเศร้า
- \_\_\_\_\_ วิดกกังวล
- \_\_\_\_\_ ตาหนีตนเอง
- \_\_\_\_\_ เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า
- \_\_\_\_\_ ถอนหายใจบ่อย ๆ
- \_\_\_\_\_ พูดคุยกับเพื่อนในสถานสงเคราะห์
- \_\_\_\_\_ พูดคุยกับเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์
- \_\_\_\_\_ ทำงานให้มากและหนักขึ้น เพื่อเบนความสนใจมาสู่สิ่งอื่น
- \_\_\_\_\_ พูดให้กำลังใจตนเอง มองโลกในแง่ดี
- \_\_\_\_\_ ฟังเพลงที่สร้างกำลังใจ
- \_\_\_\_\_ อ่านหนังสือที่สร้างกำลังใจ
- \_\_\_\_\_ ทำสิ่งอื่น ๆ อย่างกระตือรือร้น เช่น เดินเล่น ย้ายสถานที่
- \_\_\_\_\_ อื่น ๆ .....

ภาคผนวก จ.

การบริหารกายท่าเคาชิกิ (Kaoshiki)

## เคาชิกิ

(KAOSHIKI)

การออกกำลังกายที่เรอฮิวแมนนิสสนับสนุนนั้น ไม่ได้มีแต่เพียงการฝึกอาสนะเท่านั้น ยังมีเรื่องของเคาชิกิและตานดาวา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบที่มีจังหวะเร็ว ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำงานได้อย่างดีขึ้นเหมือนการวิ่งแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้อวัยวะได้อย่างดีขึ้นด้วย

เคาชิกิ คำว่าเคาชิกินั้นมาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ การออกกำลังกายแบบนี้ศรีพระบาทเรนจังได้เริ่มคิดค้นขึ้นสอนในปี 2521 การออกกำลังกายนี้ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวตลอดเวลา การก้าวเท้า จังหวะและสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการคิดถึง และตั้งอุทิศใจไว้ว่า "ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรง ความดีงามอันเป็นอุทิศใจไว้ได้"

การออกกำลังกายแบบเคาชิกินี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์มาก โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะเคาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ทำให้ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเคาชิกินี้สามารถฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือน สำหรับหญิงมีครรภ์ การฝึกเคาชิกิเป็นประจำจะช่วยให้คลอดตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เคาชิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต และการเต้นของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคจำนวน 22 ชนิด รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

การฝึกเคาชิกิสามารถฝึกได้ตามรูปดังนี้คือ เริ่มโดยการขมับประกบกันขึ้นเหนือศีรษะแขนเหยียดตรงให้ลานแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุด



เป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 ปิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมาประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลังเพื่อให้การก้มเริ่มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อม ๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาสู่ในท่าชูแขน ประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลง แล้วอย่าทำเป็นจังหวะสองครั้งก่อนที่จะเริ่มฝึกรอบใหม่

ขวว



บขบ (Baba)

1



น้บ (Num)

2



บขบ (Baba)

3



คค (Ke)

4



ววลบ (Valum)

5

ข้าย



บขบ (Baba)

1



น้บ (Num)

2



บขบ (Baba)

3



คค (Ke)

4



ววลบ (Valum)

5

นบข



บขบ (Baba)

1



น้บ (Num)

2



บขบ (Baba)

3



บขบ (Baba)

1



น้บ (Num)

2



บขบ (Baba)

3



คค (Ke)

4



ววลบ (Valum)

5

นลข

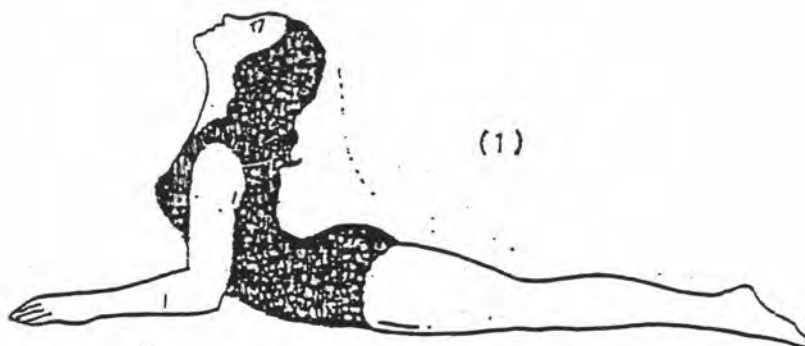
ภาคผนวก จ.

ทำอาสະพื้นฐานสำหรับสตรี

## ท่าอาสนะพื้นฐานสำหรับสตรี

ท่าอาสนะพื้นฐานสำหรับเพศหญิง ควรฝึกท่าเหล่านี้เป็นประจำทุกวัน ๆ ละสองครั้ง

1. ท่างูเห่า หรือปูจางกาสนะ (Cobra or Bhujangasana) เริ่มโดยการนอนคว่ำราบกับพื้น ขาเหยียดตรง ใช้มือพยุงน้ำหนักตัวไว้ แหงนหน้าไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที ตามองที่เพดานจากนั้นค่อย ๆ ถอนหลังสู่ท่าพัก พร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ฝึก 8 ครั้ง ท่านี้มีประโยชน์ต่อหัวใจ และระบบรอบเดือนของเพศหญิงมาก การหายใจจะลึกและยาวขึ้น กล้ามเนื้อ ท้อง หลัง และอวัยวะภายในจะได้รับการนวดอย่างอ่อนโยน



2. ท่าโยกามูตรา (Yogamudra) เริ่มโดยการนั่งไขว่ขาทั้งก้นแล้วให้แบออกข้างกาย เรียกการนั่งเช่นนี้ว่า "ท่านั่งทานอาหาร" หรือ "รोजनाสนะ (bhojanasana)" เอื้อมมือซ้ายไปทางด้านหลัง จากนั้นก็เอื้อมมือขวาไปจับข้อมือซ้ายไว้ หายใจลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มร่นไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยืดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ กระทั่งศีรษะสามารถจรดพื้นได้ก็จะดี คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที จึงค่อย ๆ หายใจเข้า พักกลับท่าเดิม ทำ 8 ครั้ง

3. ท่ากราบยาว หรือตริกาประนาม (Long Salutation or Driigha Pradnam) ให้คุกเข่าลงนั่งอยู่บนส้นเท้า ประนมมือยืดออกไปเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้าง

แบบบงู หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยืด  
 ออกไปให้ไกลที่สุดกระทั่งศีรษะจรดพื้นได้ ทั้งนี้ก็ต้องยังคงนั่งอยู่บนส้นเท้าเสมอ ค้างอยู่  
 ในท่านี้ 8 วินาที จึงค่อย ๆ ยืดตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม พร้อม ๆ กับหายใจเข้าช้า ๆ โดยมือทั้งสองข้าง  
 จะต้องระวางให้แนบอยู่กับบงูเสมอ ทำท่านี้ 8 ครั้ง



(2)



(3)

#### 4. ท่านอนตาย หรือสวาสนะ (Dead Pose or Shavasana) มีวิธีการทำคือ

- 4.1 นอนหงายเหยียดยาวลงกับพื้น ใจให้สั่นเท้าหันเข้าหากัน ปลายเท้าแยก  
 จากกัน แขนทั้งสองข้างทอดห่างออกจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้น ปิดตาลงเบา ๆ
- 4.2 สรรวร่างกายด้วยความรู้สึก ดูว่ามีความตึงเครียดที่บริเวณใด ขยับขา  
 แขน สะโพก ศีรษะ เพื่อจัดความตึงเครียดที่บริเวณเหล่านั้น

4.3 หายใจลึก ๆ สม่ำเสมอ จนกระทั่งลมหายใจเป็นปกติ

4.4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย ให้รู้สึกว่ามีน้ำหนักของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทอดทิ้งลงบนพื้น โดยเฉพาะที่บริเวณคอและศีรษะ ระวังอย่าให้กรามและใบหน้า ขมวดตึง แต่ควรผ่อนคลาย ตามไปด้วย

4.5 จดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยผ่อนลมหายใจออกให้ช้าลง ในที่สุดลมหายใจ ก็จะละเอียดขึ้นและการหายใจก็จะ เป็นไปอย่างแผ่วเบา

4.6 ถ้าหากจิตใจฟุ้งซ่าน ให้กลั้นหายใจช่วงสั้น ๆ หลังการหายใจออกแต่ ละครั้ง

4.7 อยู่ในท่านั้นนานเท่าที่ต้องการหรือประมาณ 15-20 นาที

สวาสนะนี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจโดยทั่วไปและขจัด ความเหนื่อยล้า จากการปฏิบัติอาสนะอื่น ๆ ในปัจจุบันนี้ที่คนเราต้องเผชิญกับความตึงเครียด ที่เพิ่มมากขึ้น จากการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรัด และการแข่งขันนั้น อาสนะนี้ นับ ว่าเป็นอาสนะที่สำคัญที่จะช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี



(4)

5. ท่าดอกบัว หรือบัวทม-อาสนะ (Lotus Pose or Padmasana) มีวิธีปฏิบัติ คือ นั่งตัวตรงเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า แล้วงอขาข้างขวาเข้าหาตัว ใช้มือยกเท้า ขวาขึ้นทับต้นขาข้างซ้าย แล้วงอขาซ้ายเข้าหาตัวเช่นเดียวกัน แล้วใช้มือยกเท้าซ้ายทับเท้าขวา ให้เท้าซ้ายทับต้นขาขวา เอามือทั้งสองวางซ้อนกันที่ตักนิ้วมือประสานกัน หลังตกลง



(5)



ภาคผนวก ข.

เทคนิคการจดจำไปสู่ภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก

### เทคนิคการจูงจิตไปสู่อัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก (1)

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบ ๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ผ่านมือทั้งสองหงายขึ้นศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไหลเวียนทั่วส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปด้วย ... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้นหายใจลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่น ๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลายหายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ลงนอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่แผ่นหนึ่งมาทับมือขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมา

ทั่วมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลาที่มีมือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับ  
 เขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเราหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้า  
 ข้างขวาของเราไว้ เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วง  
 เท้าข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถ  
 ขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มีมือข้างขวาของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขด  
 ลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มีมือข้างซ้ายของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมี  
 ขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรา รู้สึกหนักและร้อนมาก  
 เวลานี้เท้าข้างขวาของเรา รู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวา  
 ของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรา รู้สึก ร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ใน  
 เท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรา รู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อน  
 มือและเท้าของเราได้เลย ลมหายใจของเรา รู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ห้องของเรา  
 รู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในห้องของเรา หน้าผากของเรา  
 เย็นสบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเรา เวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย  
 ที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลาง  
 มหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลง เรา  
 จะจมลึกลงใต้มหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไรเราก้ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น  
 เท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด... สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที  
 เก้า แปด เจ็ด หก ... หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่  
 ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้  
 ชัดเจนที่สุด)

### วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

"ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึก  
 สดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน  
 หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่าง ๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด

มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวาแล้วลุกขึ้น"

### เทคนิคการจูงใจตาใจไปสู่ภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก (2)

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบ ๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้นศีรษะโน้มหนุนหมอน เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปด้วย... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้นหายใจลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่น ๆ ออกทั้งหมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลายหายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุดผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ลงนอนในที่นอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

บอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด เราเห็นสีแดงในจอภาพความคิดของเรา นึกถึงสีแดงไม่ออก ให้นึกถึงเสื้อสีแดง เห็นสีส้ม นึกถึงสีส้มไม่ออกให้ นึกถึงเปลือกส้ม เห็นสีเหลือง นึกถึงสีเหลืองไม่ออกให้ นึกถึงกล้วยหอม เห็นสีเขียวของใบไม้ใบหญ้า คลื่นสมองของเราต่ำลง ๆ เราารู้สึกผ่อนคลายและอิสระ เห็นสีฟ้าของท้องฟ้าสดใส บอกกับตัวเองว่าเมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ขณะนี้เราเห็นสีม่วงในจอภาพความคิดของเรา เราารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุดคลื่นสมองของเราต่ำลง ๆ เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลง เราจะจมลึกลงใต้มหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไรเราก็มยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด ... สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก ... หนึ่ง เวลาที่เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

### วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

"ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่าง ๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวาแล้วลุกขึ้น"

ภาคผนวก ข.

เทคนิคการใช้ชุดด้านบวก



### เทคนิคการรำลึกาคาศึกด้านบวก

ชีวิตาใหม่ของฉัน เริ่มต้นตั้งแต่ววันนี้ ฉันจะ เริ่มต้นชีวิตาใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันรักตัวเองรักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อดวัยวะทุกส่วนใน ร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ภายในจิตาสึกสึกลึกของ ฉัน และของทุก ๆ คน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบ

ข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันอยากทำให้คนทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนร่วมทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกจากจิตาใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบใน ทุก ๆ ด้าน และบางทีฉันก็อาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบใน ทุก ๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีกโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวให้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมา เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มัน เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ชื่นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมี



ความรู้สึก เช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงาม ความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้นฉันแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้พร้อม ๆ กับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึก ๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึก ๆ ของฉัน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบ

ข้างทุกคน ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณสำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

ภาคผนวก ฉ.

เทคนิคการจูงจิตาใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

### เทคนิคการจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

เวลานี้ให้พวกเราทุกคนหายใจลึก ๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลาด้วยขยายหน้าอกขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ลาด้วยยุบและหน้าอกยุบ ตัดความคิดอื่น ๆ ออกให้หมดทำให้จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในท้องของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ตัวของเราเบาแสนเบา เบาเหมือนกับเป็นบูนุ่นลอยขึ้นในอากาศลอยสูงขึ้น ลอยสูงขึ้น เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิศระที่สุด ยิ่งเราลอยสูงขึ้น เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น อิศระขึ้น เวลานี้เราลอยสูงขึ้นไปจนอยู่ที่จุดศูนย์กลางของจักรวาล เรา รู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิศระที่สุด เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด เราถูกล้อมรอบด้วยมหาสมุทรแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาล หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้าไปในตัวเรา หายใจออกเอาความเหนื่อยล้า ความคิดด้านลบ อารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ออกไปจากตัวเราให้หมดสิ้น เวลานี้ตัวเราเหมือนกับเป็นฟองน้ำ ที่อยู่ท่ามกลางมหาสมุทรแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราซึมซับเอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้ามาในทุกเซลล์ของร่างกายของเรา พลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกในจักรวาลนี้ เป็นพลังที่ทำให้เรามีความเชื่อมั่นใจตัวเองสูงสุด เป็นพลังที่ทำให้เรามีความรักความเคารพให้กับตัวเอง มีความรักความเคารพให้กับผู้อื่น หายใจเข้าเอาพลังความรักเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่คนรอบข้างทุกคนในห้องนี้และทุก ๆ คนในโลก เวลานี้เรามีร่างกายที่แข็งแรงที่สุด มีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยนมีความเมตตากรุณา เราเป็นที่รักของคนทุกคนและเราก็รักคนทุกคนด้วย เราพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีใครในโลกนี้อีกแล้วที่เหมือนเรา เราคือเรา เรารักตัวเอง เรารักผู้อื่น และทุกคนก็รักเรา หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เข้ามาในร่างกาย หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับคนทุกคน เราค่อย ๆ กลายเป็นคนคนใหม่ที่มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราเป็นคนที่มีความสุขที่สุด และความสุข

ในตัวเราก็แผ่ออกไปสู่คนรอบข้าง อีก สักครู่เราจะค่อย ๆ รู้สึกตัวขึ้นอีกครั้งเราจะกลายเป็น  
 คน ๆ หนึ่งที่มีร่างกายแข็งแรงจิตใจอ่อนโยน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นที่รักของคนทุกคน  
 เราค่อย ๆ รู้สึกตัว ขยับมือ ขยับเท้า พลิกตัวซ้ายขวาแล้วค่อย ๆ ลุกขึ้น

คำที่นึกอยู่ในใจขณะทำสมาธิ

ความหมาย

บารามัน (หายใจเข้า)

เรามีความรักให้กับตนเอง

ควาลัม (หายใจออก)

เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

ภาคผนวก ฅ.

ข้อมูลจาก

แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อมูลจากบทความพิเศษค่าในตนเอง

1. ค่าคะแนนจากบทความพิเศษค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์ทั้งบ้านเกร็ดและการจำแนกเป็นรายข้อ ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (ระยะ 1 = ระยะก่อนการทดลอง, ระยะ 2 = ระยะหลังการทดลอง)

กลุ่มทดลอง

ลำดับที่	ข้อความ	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4		คนที่ 5		คนที่ 6		คนที่ 7		คนที่ 8	
		ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2
1.	ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจในตนเอง .....	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1
2.	มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากที่จะเป็นบุคคลอื่น	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1
3.	ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ในสถานสงเคราะห์ มีช่วงเวลาที่สนุกสนานมากกว่าร่วมกัน .....	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	การออกไปพูดคุยกับกลุ่มบุคคลเป็นสิ่งที่เหมาะสมสำหรับข้าพเจ้า .....	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1
5.	ข้าพเจ้าอยากมีอาชีพที่แตกต่างจากที่เป็นอย่าง .....	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	ข้าพเจ้าไม่คิดถึงวลีวลีสิ่งใด ๆ เลย .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตข้าพเจ้าหากทำได้ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	ข้าพเจ้าคิดสนใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่มีปัญหามาก .....	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ใคร่ช่วยผู้อื่นที่ประสบปัญหา .....	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
10.	ข้าพเจ้ามีอารมณ์ดีอยู่เสมออยู่ในสถานสงเคราะห์ .....	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1

กลุ่มทดลอง (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4		คนที่ 5		คนที่ 6		คนที่ 7		คนที่ 8	
		ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2
11.	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานมากในการ ค้นคว้าสิ่งใหม่ ๆ .....	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
12.	ข้าพเจ้าทำสิ่งที่ยากต้องเสมอ .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.	ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของ ข้าพเจ้าบ่อย ๆ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14.	ข้าพเจ้ากำลังทำงานอย่างเต็มความสามารถ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	ข้าพเจ้าชอบสิ่งต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ ...	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	ข้าพเจ้าค่อนข้างจะมีความสุข .....	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	ข้าพเจ้าชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า ข้าพเจ้า .....	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	ข้าพเจ้าไม่ค่อยสบายใจ .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19.	ข้าพเจ้าเข้าใจตัวเอง .....	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
20.	การเป็นหัวหน้าเจ้ามีบทบาทสำคัญทีเดียว	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0
21.	สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของข้าพเจ้าล้วนเกี่ยวข้องกับ ไปหมด .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22.	คนอื่น ๆ มักจะทำความผิดของข้าพเจ้า	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23.	ไม่มีใครในสถานสงเคราะห์ใส่ใจในตัว ข้าพเจ้าสัก .....	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	ข้าพเจ้าชอบพูดกับที่ข้าพเจ้ารู้จัก .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25.	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้เองและยึด ในการตัดสินใจมั่นได้ .....	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



กลุ่มทดลอง (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4		คนที่ 5		คนที่ 6		คนที่ 7		คนที่ 8	
		ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2
26.	ข้าพเจ้าไม่ชอบที่เป็นผู้หญิง .....	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
27.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน ...	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
28.	มีหลายครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากสถาน สงเคราะห์ .....	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1
29.	ข้าพเจ้ารู้สึกอายใจคนเก่งบอช ๗ .....	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0
30.	ข้าพเจ้าไม่เคารพใคร .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31.	ข้าพเจ้ามักจะดูไม่ทันท่าคนส่วนใหญ่ .....	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1
32.	เมื่อข้าพเจ้ามีอะไรก็จะคุยกับเจ้ามีกะจะ พูดออกมา .....	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0
33.	เพื่อน ๆ และเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ เข้าใจข้าพเจ้า .....	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
34.	เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ทำให้ข้าพเจ้า รู้สึกว่าข้าพเจ้าซึ่งไม่ค่อย .....	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0
35.	คนส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับมากกว่าข้าพเจ้า .....	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
36.	ข้าพเจ้าไม่ค่อยเอาไหน .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
37.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้บอช ๗ .....	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
38.	โดยปกติแล้วสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้า รู้สึกท้อใจนัก .....	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
	รวม	6	20	11	22	11	22	11	22	12	25	17	23	17	27	18	27

กลุ่มควบคุม

ลำดับที่	ข้อความ	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4		คนที่ 5		คนที่ 6		คนที่ 7		คนที่ 8	
		ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2
1.	ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจในตนเอง .....	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
2.	มีข้อควรระวังที่ข้าพเจ้าอยากที่จะเป็นบุคคลอื่น .....	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
3.	ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ในสถานสงเคราะห์มีช่วงเวลาที่ยากลำบากด้วยกัน .....	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	การออกไปสู่คนที่ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นห่วงเป็นใย .....	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5.	ข้าพเจ้าอยากมีอาชีพที่มากกว่าที่เป็นอยู่ .....	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
6.	ข้าพเจ้าไม่เคยมองตัวเองเป็นใคร .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่าง .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	ในหัวข้าพเจ้าอยากทำอะไรก็ได้ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	ข้าพเจ้าคิดดีใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่มีขัง .....	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
10.	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ใครๆก็ช่วยเหลือ .....	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	ข้าพเจ้ามีอารมณ์เสียอยู่เป็นประจำ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอย่างมากในการค้นหาสิ่งที่ใหม่ ๆ .....	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
13.	ข้าพเจ้ากำลังคิดถึงเสมอ .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.	ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของข้าพเจ้าบ่อย ๆ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15.	ข้าพเจ้ากำลังทำงานอย่างเต็มความสามารถ .....	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	ข้าพเจ้าชอบสิ่งต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ .....	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองมีความดี .....	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	ข้าพเจ้าชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าข้าพเจ้า .....	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
	ข้าพเจ้าไม่เคยรู้ค่าของตัวเอง .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

กลุ่มควบคุม (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4		คนที่ 5		คนที่ 6		คนที่ 7		คนที่ 8	
		ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2
19.	ข้าพเจ้าเข้าใจตัวเอง .....	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
20.	การเป็นข้าพเจ้ามีลักษณะที่น่าเชื่อถือ .....	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21.	สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของข้าพเจ้าล้วนชวนชวนไปหมด .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
22.	คนอื่น ๆ มักจะถามหาความคิดเห็นของข้าพเจ้า .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23.	ไม่มีใครในสถานสงเคราะห์ใส่ใจในตัวข้าพเจ้าสัก .....	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1
24.	ข้าพเจ้าชอบพูดกับข้าพเจ้ารู้จัก .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25.	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้เองและยึดมั่น .....	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
26.	ในการตัดสินใจนั้นได้ .....	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
27.	ข้าพเจ้าไม่ยอมที่จะเป็นใคร .....	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
28.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน .....	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0
29.	มีหลายครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากสถานสงเคราะห์ .....	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
30.	ข้าพเจ้ารู้สึกอายใจตนเองบ่อย ๆ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31.	ข้าพเจ้าไม่เคยท้อใจ .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32.	ข้าพเจ้ามักจะไม่ดีใจที่คนอื่นทำผิด .....	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0
33.	เมื่อข้าพเจ้ามีอะไรที่คนอื่นทำผิด .....	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
34.	เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึก .....	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0
35.	ข้าพเจ้ายังไม่ดีพอ .....	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
36.	คนส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับมากกว่าข้าพเจ้า .....	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
37.	ข้าพเจ้าไม่สบายใจ .....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38.	ข้าพเจ้ารู้สึกที่คนอื่น ๆ .....	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
	โดยที่คนอื่นต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอายนัก .....	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
	รวม	6	15	10	8	10	13	11	16	17	16	17	14	18	18	18	22

2. ค่าคะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึก ในระยะก่อนการทดลองหรือฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส และระยะหลังการทดลองหรือหลังการฝึก มีดังนี้

คนที่	กลุ่มทดลอง		คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง		ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง
1	6	20	1	6	15
2	11	22	2	10	8
3	11	22	3	10	13
4	11	22	4	11	16
5	12	25	5	17	16
6	17	23	6	17	14
7	17	27	7	18	18
8	18	27	8	18	22
$\bar{X}$	12.88	23.50	$\bar{X}$	13.38	15.25
S.D.	3.84	2.40	S.D.	4.34	3.77

ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง ข้อที่ 1 "ให้ประมวลค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใน 10 สเกล โดย 1 เท่ากับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด และ 10 เท่ากับ ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด"

	กลุ่มทดลอง	จำนวน (คน)	กลุ่มควบคุม	จำนวน (คน)
ก่อนการทดลอง	ว.หน้าหนัก 4	1	ว.หน้าหนัก 4	-
	ว.หน้าหนัก 5	4	ว.หน้าหนัก 5	5
	ว.หน้าหนัก 6	2	ว.หน้าหนัก 6	1
	ว.หน้าหนัก 7	1	ว.หน้าหนัก 7	2
ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ( $\bar{X}$ )		5.38		5.62
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		0.82		0.89
หลังการทดลอง	ว.หน้าหนัก 4	-	ว.หน้าหนัก 4	1
	ว.หน้าหนัก 5	-	ว.หน้าหนัก 5	3
	ว.หน้าหนัก 6	-	ว.หน้าหนัก 6	2
	ว.หน้าหนัก 7	1	ว.หน้าหนัก 7	1
	ว.หน้าหนัก 8	4	ว.หน้าหนัก 8	1
	ว.หน้าหนัก 9	2	ว.หน้าหนัก 9	-
	ว.หน้าหนัก 10	1	ว.หน้าหนัก 10	-
	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ( $\bar{X}$ )		8.38	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		0.81		1.20

2. ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง ข้อที่ 3 "สิ่งที่ท่านทำหรือเป็นเสมอ เมื่อตกอยู่ในความรู้สึกว่าตนนั้นมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หรือตนเองไม่มีคุณค่า"

ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	จำนวน (คน)	กลุ่มควบคุม	จำนวน (คน)
	คิดแต่เรื่องที่ทำผิดพลาด		อยู่คนเดียวเงียบ ๆ	
	หรือสิ่งที่ เป็นข้อด้อยของตน	8	ไม่พูดจากับใคร	8
	วิตกกังวล	8	ร้องไห้	8
	ตำหนิตนเอง	8	ซึมเศร้า	8
	ถอนหายใจบ่อย ๆ	8	วิตกกังวล	8
	อยู่คนเดียวเงียบ ๆ		ถอนหายใจบ่อย ๆ	8
	ไม่พูดจากับใคร	7	คิดแต่เรื่องที่ทำผิดพลาดหรือ	
	คิดแต่เรื่องที่คนอื่นมองตน		สิ่งที่ เป็นข้อด้อยของตน	7
	วางแผนไม่ดี	7	คิดแต่เรื่องที่คนอื่นมองตน	
	ร้องไห้	7	วางแผนไม่ดี	7
	ซึมเศร้า	7	ตำหนิตนเอง	7
	เหนื่อยชา เคลื่อนไหวช้า	7	ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอะไร	
	ประหม่า	7	ทำตามความคิดของคนอื่นเสมอ	6
	ไม่ปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์		เหนื่อยชา เคลื่อนไหวช้า	6
	ของผู้อื่นในด้านที่ไม่ดีที่มีต่อ		ประหม่า	6
	ตนเอง	5	ไม่ยอมรับคำชมเชยจากผู้อื่น	6
	ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอะไร		พูดให้กำลังใจตนเอง	
	ทำตามความคิดของคนอื่นเสมอ	5	มองโลกในแง่ดี	5
	ซ้ำ	5	ไม่ปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์	

กลุ่มทดลอง	จำนวน (คน)	กลุ่มควบคุม	จำนวน (คน)
พูดให้กำลังใจตนเอง		ของผู้อื่นในด้านที่ไม่ดี	
มองโลกในแง่ดี	5	ที่มีต่อตนเอง	4
พูดคุยกับเพื่อน	4	จี๋อาย	4
ไม่ยอมรับคำชมเชยจากผู้อื่น	4	ฟังเพลงที่สร้างกำลังใจ	4
ฟังเพลงที่สร้างกำลังใจ	2	พูดคุยกับเพื่อน	3



	กลุ่มทดลอง	จำนวน (คน)	กลุ่มควบคุม	จำนวน (คน)
หลังการทดลอง	พูดคุยกับเพื่อน	8	อยู่คนเดียวเงียบ ๆ	
	ทำงานให้มากและหนักขึ้น เพื่อ		ไม่พูดจากับใคร	8
	เบี่ยงเบนความสนใจมาสู่สิ่งอื่น	8	ร้องไห้	8
	พูดให้กำลังใจตนเอง		วิตกกังวล	8
	มองโลกในแง่ดี	8	ถอนหายใจบ่อย ๆ	8
	ฟังเพลงที่สร้างกำลังใจ	8	คิดแต่ เรื่องที่ทำให้ผิดหวัง	
	อ่านหนังสือที่สร้างกำลังใจ	8	หรือสิ่งที่ เป็นข้อด้อยของตน	7
	ทำสิ่งอื่น ๆ อย่างกระตือรือร้น		คิดแต่ เรื่องที่คนอื่นมองตน	
	เช่น เดินเล่น ย้ายสถานที่	8	ในแง่ไม่ดี	7
	อยู่คนเดียวเงียบ ๆ		ซึมเศร้า	7
	ไม่พูดจากับใคร	5	ตำหนิตนเอง	7
	ร้องไห้	4	ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอะไร	
	พูดคุยกับเจ้าหน้าที่ใน		ทำตามความคิดของคนอื่นเสมอ	6
	สถานสงเคราะห์	1	เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า	6
			ประหม่า	6
			พูดคุยกับเพื่อน	5
			พูดให้กำลังใจตนเอง	
			มองโลกในแง่ดี	5
			ไม่ยอมรับคำชมเชยจากผู้อื่น	5
			ไม่ปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของ	
		ผู้อื่นในด้านไม่ดีที่มีต่อตนเอง	4	
		ฟังเพลงที่สร้างกำลังใจ	4	
		จ้อาย	3	



### ประวัติผู้เขียน

นายวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา เกิดวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2512 ที่อำเภอ  
ชัยบุรี จังหวัดบึงกาฬสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง)  
สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2534 รับราชการสังกัดโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหา-  
วิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) พ.ศ. 2535 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิตที่จุฬาลงกรณ์มหา-  
วิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2536