

ผลการฝึกไวยากรณ์โยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด

ปริญญานิพนธ์

ของ

วรุณี ธารวุฒิ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มีนาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกไถ่ยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด

บทคัดย่อ

ของ

วรุณี ธาราวุฒิ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มีนาคม 2547

2547 1547

นายวรฤทธิ ธาราวุฒิ. (2547). ผลการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาน และการลดความเครียด. ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร. สาส์ สุภาภรณ์, รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาน และการลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงจากบริษัทศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 27-43 ปี ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นทำการวัดความอ่อนตัวของลำตัว แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยใช้ความอ่อนตัวเป็นเกณฑ์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกไอเอนกะโยคะตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้งในช่วงเวลา 17:30-18:30 น. ของวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้มาจากการวัดความอ่อนตัวของลำตัวในท่ายืนก้มตัว จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าทีรายคู่ (Pair t-test) ข้อมูลเชิงคุณภาพได้มาจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยเปรียบเทียบค่าความคงที่ของข้อมูล การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลใช้วิธีการนำข้อมูลไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบ (Member Checks) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความอ่อนตัวของลำตัวในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากฝึกไอเอนกะโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งพบว่า หลังจากฝึกไอเอนกะโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นผลจากการฝึกยังช่วยให้กลุ่มทดลองมีสมาธิดีขึ้น และความเครียดลดลงมากกว่าก่อนการฝึกด้วย

THE EFFECTS OF IYENGAR YOGA TRAINING ON FLEXIBILITY, CONCENTRATION,
AND STRESS REDUCTION

AN ABSTRACT
BY
VORAWOOD TARAWOOD

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Sport Science
at Srinakharinwirot University
March 2004

Vorawood Tarawood. (2004). *The Effects of Iyengar Yoga Training on Flexibility, Concentration and Stress Reduction*. Master thesis, M.Sc. (Sport Science).
Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Salee Supaporn, Assoc. Prof. Dr. Supranee Kwanboonchan.

The purpose of this study was to determine effects of Iyengar yoga practice on flexibility, concentration and stress reduction. Participants were 30 females from Srisamorn Company (Pseudonym) with age of 27-43 years old. Participants were purposively sampling and measured trunk flexibility, then were divided into two groups of fifteen based on their flexibility. Control group did not receive any treatment, whereas experimental group practiced Iyengar yoga, using a yoga training program which was developed by the researcher. Participants practiced yoga three times a week, during 5:30-6:30 PM. on Monday, Wednesday and Friday, for 8 weeks. Data were collected in two forms, quantitative and qualitative. Quantitative data were collected by measuring trunk flexibility, using a sit and reach test. These data were analyzed using mean, standard deviation and pair t-test. Qualitative data were collected, using participant observations, formal and informal interviews. Qualitative data were analyzed using constant comparison and were established trustworthiness using member checks. Results were summarized as follow:

1. Trunk flexibility of both groups were not significantly different prior to and after the 4th week of Iyengar yoga practice. Flexibility of experimental group, however, improved more than control group after the 8th week of Iyengar yoga practice at .05 level of significant difference.

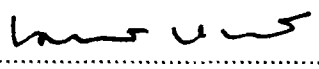
2. Qualitative data confirmed with quantitative data that participants had better flexibility after 8 weeks of practicing yoga. In addition, participants had better concentration, and less stress than before they participated in this study.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

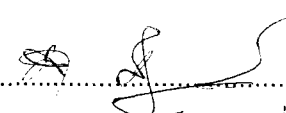
ผลการฝึกไวยากรณ์โยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด

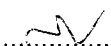
ของ
นายวรุฒิ ธารวุฒิ

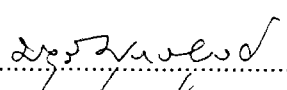
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

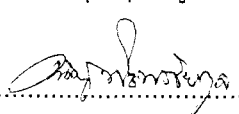

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. สาสี สุภาภรณ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุปรานี ขวัญบุญจันทร์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ คุณันต์ พิธพรชัยกุล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก
รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์
ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา และข้อแนะนำ
ต่างๆ ในการจัดทำปริญญานิพนธ์รวมถึง การอบรมสั่งสอน และแนะแนวทางในการปฏิบัติตนให้
กับผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ทวีพรปฐมกุล อาจารย์ อุษากร สิทธิโชคเจริญดี อาจารย์ สุภาภรณ์
ศิลาเลิศเดชกุล และอาจารย์ อุดร นามไพร ที่ได้กรุณาตรวจสอบและแก้ไข แบบสัมภาษณ์และ
โปรแกรมการฝึกโยคะให้กับผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่า ให้ความร่วมมือ สนับสนุน
และตั้งใจเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมงานวิจัย รวมถึงการให้สัมภาษณ์ที่ต้องใช้ระยะเวลานานพอ
สมควร โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ทุกท่าน ที่ให้ความเมตตา ให้การดูแลเอาใจใส่ ให้ความรู้ และคำแนะนำ
อย่างใกล้ชิดให้กับผู้วิจัยตั้งแต่ศึกษาในระดับปริญญาตรี จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในระดับ
ปริญญาโท ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีเกี่ยวกับวิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย ขอบคุณ พี่ ๆ
และ เพื่อน ๆ ร่วมรุ่นทุกคน ที่ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา ตลอดระยะเวลาในการศึกษาระดับ
ปริญญาโท

คุณความดีของปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาพระคุณ
คุณพ่อ วินัย ธาราวุฒิ คุณแม่ ปราณี ธาราวุฒิ อาจารย์สาลี สุภาภรณ์ ครู อาจารย์ ที่ประสิทธิ
ประสาทวิชาความรู้ ญาติพี่น้องที่คอยห่วงใย เพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน
ที่ให้การสนับสนุน ให้ความดูแล เอาใจใส่ จนปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูง

วรวุฒิ ธาราวุฒิ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	22
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	22
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	34
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	34
อภิปรายผล.....	35
ข้อเสนอแนะ.....	37
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	38
ภาคผนวก.....	43
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	88

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความอ่อนตัวของลำตัว ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	26
2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัว ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent).....	27
3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มควบคุม ระหว่าง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (Paired t-test).....	28
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ระหว่าง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (Paired t-test).....	29
5 คุณลักษณะของกลุ่มทดลอง.....	30

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 วิธีฝึกและภาพประกอบท่าโยคะ.....	45
2 การฝึกกลมปราณและภาพประกอบ.....	79

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การมีสุขภาพดีเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาประเทศ เพราะหากประชากรในชาติมีสุขภาพดี ก็จะสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เป็นการประหยัดงบประมาณในการรักษาและฟื้นฟูผู้ป่วย ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขซึ่งมีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมให้ประชากรมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ จึงได้จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพขึ้นหลายด้าน เช่น การรณรงค์และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในวันสำคัญต่างๆ การเดินแอโรบิคตามสวนสาธารณะในช่วงเย็น การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การฝึกลีลาศ ฝึกโยคะ ในช่วงเที่ยงและหลังเลิกงาน เป็นต้น

สุขภาพ คือ สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี (สุชาติ โสมประยูร. 2538? : 2) ซึ่งสอดคล้องกับที่ มานพและคณะ (มานพ ประภาษานนท์ และคณะ. 2543 : 4) ได้สรุปว่า สุขภาพดี หมายถึงการมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแวดล้อมได้อย่างเป็นปกติสุข นอกจากนั้น บรรลุ (บรรลุ ศิริพานิช. 2541 : 14) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการมีสุขภาพดีไว้ 7 ประการ คือ (1) ร่างกายมีส่วนประกอบสมส่วนและส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อต้องมีความแข็งแรงในการยืดและหด (2) ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ทุกข้อต่อ (3) ร่างกายมีความอดทนในการออกกำลังกาย (4) มีความว่องไวในการเคลื่อนไหว (5) ข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่น สามารถเหยียดและงอได้อย่างสะดวก (6) ร่างกายมีการทรงตัวและประสานสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดีและ (7) ไม่มีโรคหรือพยาธิสภาพใดๆ ในร่างกาย การที่ร่างกายจะแข็งแรงสมบูรณ์ดังกล่าวได้ จำเป็นจะต้องมีสุขภาพกายและจิตดีเป็นพื้นฐาน

ในปัจจุบันมีวิธีการหลายอย่างที่จะช่วยในการดูแลรักษาสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอตลอดจนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น การออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น การเดินแอโรบิค การรำมวยจีน การเล่นกีฬาที่ตนเองชอบรวมถึงการฝึกโยคะด้วย

โยคะเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่สามารถลดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น สร้างความสดชื่นและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การฝึกซ้ำ ๆ จะไม่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นกับร่างกาย ในทางตรงกันข้ามการฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบเยือกเย็นลงมีผลต่อการทำงานในชีวิตประจำวันและช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย (ละเอียต ศิลาน้อย. 2537 : คำนำ)

โยคะ หมายถึง การรวมกันให้เป็นหนึ่งของ ร่างกาย จิต และวิญญาณ การฝึกโยคะเป็นวิธีการฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิต ให้มีความจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น (สาลี สุภาภรณ์. 2545 : 1) เป็นวิธีการควบคุมการหายใจ การบริหารร่างกาย

และการควบคุมจิตใจ จนเกิดความสงบผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้สามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ลวณ วิมาลา. 2542 : 3)

ประโยชน์ของการฝึกโยคะที่ผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ ท่านได้กล่าวถึงมีหลายประการด้วยกัน เช่น ช่วยลดอาการปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ช่วยให้หายใจได้ดีขึ้น เป็นต้น (เอกชัย พรรณเชษฐ์. 2542 : 7) อย่างไรก็ตาม ยังมีประโยชน์ที่น่าทำการศึกษามากหลายด้าน เช่น การเพิ่มความยืดหยุ่น การมีสมาธิที่ดีขึ้น ตลอดจนการลดความเครียดเพราะประโยชน์ดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพจิตที่ดี

ความอ่อนตัว หมายถึง ระยะในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Friedman, et al. 1987 : 7) คือความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อให้ได้ระยะหรือมุมที่มากกว่าปกติ เกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อต่อข้อหนึ่งหรือหลายข้อรวมกัน (Alter. 1997 : 4) จะเห็นได้ว่าความอ่อนตัวมีความสำคัญกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้าหากเราขาดความอ่อนตัวก็จะทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายตึงเครียดเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ช่วงของการเคลื่อนไหวลดลง การประสานงานของร่างกายไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

สมาธิคือความตั้งมั่น หรือความแน่วแน่ของจิตใจ ซึ่งการที่บุคคลนั้นมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ โดยใช้สติและความคิดไตร่ตรองหาเหตุผลและวิธีการแก้ปัญหา ก็จะทำให้การทำงานหรือกิจการนั้นผ่านพ้นไปได้ด้วยดี การมีสมาธิที่ดีจึงเปรียบเสมือนการมองเห็นแนวทางหรือช่องทางในการแก้ปัญหาอันจะช่วยชี้แนะให้บุคคลนั้นก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ความเครียดมีด้วยกันหลายระดับ ความเครียดที่พอเหมาะจะเป็นแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ แต่ถ้าหากความเครียดมีมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดผลร้ายต่อตนเอง เช่น ท้องเสีย ปวดศีรษะ ทานอาหารไม่ลง มนุษย์เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อควบคุมหรือลดระดับความเครียดให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความอ่อนตัวดีก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความกระฉับกระเฉง แคล่วคล่อง ว่องไว สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เดินแอโรบิก ทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถทางกายสูง โดยที่ร่างกายไม่ได้รับผลกระทบหรือบาดเจ็บจากการกีฬามากนัก ผู้ที่มีความอ่อนตัวสูงจึงสามารถทำหน้าที่และดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีกว่าผู้ที่ขาดความอ่อนตัว ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่รู้จักจัดการกับความเครียด คือ ควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะสามารถจดจ่อหรือใช้สมาธิในการทำงานได้ดีกว่าคนที่มีความเครียดสูง ดังนั้น กิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยฝึกสมาธิ ลดความเครียดและช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นอย่างเช่นโยคะ จึงเป็นกิจกรรมบริหารกายและจิตที่ควรจะนำมาฝึกฝน

แม้จะมีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับผลของการฝึกโยคะแต่ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเพื่อประโยชน์ทางการกีฬา เช่น การศึกษาของ อุดร นามไพร (2545 : คำนำ) ที่ศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว หรือการศึกษาของ พงษ์ศักดิ์ สุทัศนสันติ (2542 : คำนำ) ที่ศึกษาถึงผลการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง เป็นต้น

การศึกษาผลการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพในกลุ่มผู้ฝึกที่เป็นสตรีในวัยทำงานยังมีน้อย ทั้งที่ในปัจจุบันผู้หญิงนิยมฝึกโยคะกันมาก ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมานะ และการลดความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีในวัยทำงาน ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางให้ผู้สนใจฝึกโยคะได้นำไปพิจารณาประกอบการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย /

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมานะ และการลดความเครียด
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว

ความสำคัญของการวิจัย /

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมานะ และการลดความเครียด
2. ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไปในการเลือกวิธีการฝึกความอ่อนตัว การฝึกสมานะ หรือวิธีการกำจัดความเครียดอย่างง่ายได้
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาผลของการฝึกโยคะในรูปแบบอื่น ๆ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกลุ่มตัวอย่างในเรื่องของการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงของการทดลองได้

ขอบเขตของการวิจัย /

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือพนักงานหญิงบริษัทศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือพนักงานหญิงบริษัท ศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 30 คน ซึ่งไม่เคยได้รับการฝึกโยคะมาก่อน ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากนั้นทำการวัดความอ่อนตัวและนำค่าความอ่อนตัวมาเรียงลำดับ เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองทำการฝึกโยคะตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

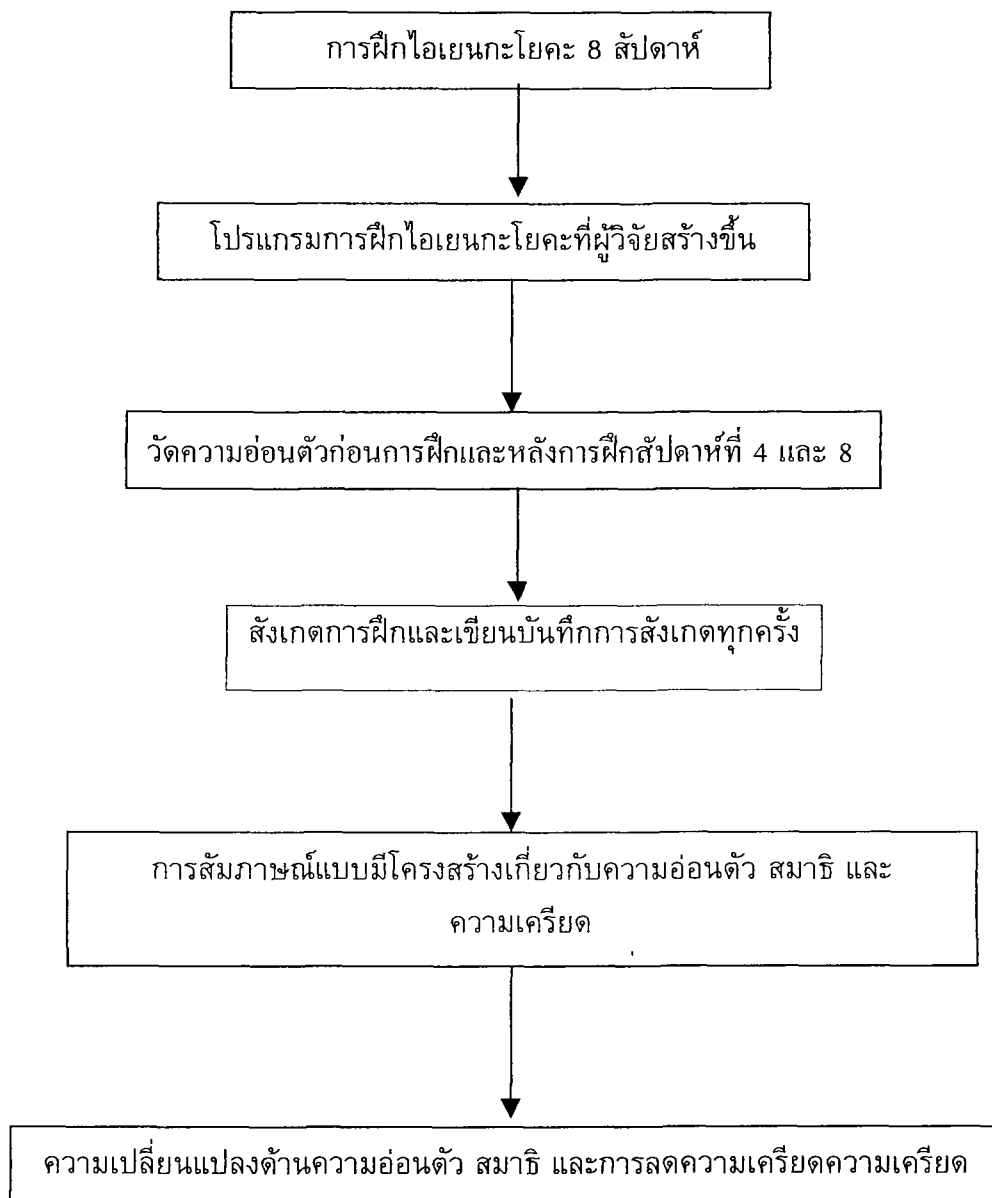
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกโยคะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอ่อนตัว สมานิ และการลดความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โยเณกะโยคะ หมายถึง การฝึกโยคะโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น เข็มขัดโยคะ เป็นต้น (สาส์น สุภาภรณ์. 2545 : 7)
2. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ของข้อต่อแต่ละข้อต่อ โดยอาจจะเป็นข้อต่อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือการทำงานของหลายข้อต่อรวมกัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544 : 5)
3. สมานิ หมายถึง จิตใจที่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติเช่น จดจ่ออยู่กับท่าโยคะหรือจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจในขณะที่คงอยู่ในท่าโยคะ (สาส์น สุภาภรณ์. 2545 : 3)
4. ความเครียด หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบาย คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 9)
5. การสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนอย่างมีเป้าหมายที่กำหนดจุดมุ่งหมายไว้แล้วล่วงหน้า โดยผู้สัมภาษณ์เป็นผู้วางแผนล่วงหน้าว่าจะสัมภาษณ์ใคร เพื่อจุดประสงค์ใด และจะนำผลหรือข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในด้านใดบ้าง (สุริย์ จันทรโมลี. 2543 : 17)
6. การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ หมายถึง การสัมภาษณ์ที่มีความเป็นกันเอง มีลักษณะเป็นการพูดคุย ผู้สัมภาษณ์ไม่ต้องจดบันทึกตลอดเวลา คำถามอาจดัดแปลงตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้เนื้อหาตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ (สุริย์ จันทรโมลี. 2543 : 21)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

การฝึกไทเก๊กโยคะมีผลทำให้ความอ่อนตัวและสมาธิดีขึ้น และความเครียดลดลง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่จะกล่าวถึงในบทนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนด้วยกัน
คือ เอกสารเกี่ยวกับโยคะ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแต่ละส่วนสามารถจำแนกออกเป็น
หัวข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

เอกสารเกี่ยวกับโยคะ

ความหมายของโยคะ

องค์ประกอบของการฝึกโยคะ

ความสัมพันธ์ของโยคะกับความอ่อนตัว

โยคะกับสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

โยคะกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยต่างประเทศ

เอกสารเกี่ยวกับโยคะ

ความหมายของโยคะ

โยคะเป็นศาสตร์ที่เก่าแก่และมีความสำคัญมากแขนงหนึ่งของชาวตะวันออก และกำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นมากในปัจจุบัน ซึ่งความเก่าแก่และความหมายของโยคะนี้เองจึงทำให้มีผู้คิดค้นและปรับปรุงการฝึกโยคะจนเกิดเป็นแขนงต่าง ๆ ขึ้นมามากมาย เช่น คุณดาลินีโยคะ พาวเวอร์โยคะ ไอเอนกะโยคะ แต่ถึงจะมีความแตกต่างกันบ้างในวิธีการปฏิบัติ ความหมายและจุดมุ่งหมายของโยคะก็ยังคงมีความคล้ายคลึงกัน ดังที่มีผู้ให้ความหมายของโยคะไว้ดังนี้

สาลี สุภาภรณ์ (2545 : 1) ได้ให้ความหมายของโยคะไว้ว่า "โยคะ" เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การรวมกันเป็นหนึ่ง (Union) ซึ่งหมายถึงการรวมกาย จิต และวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะจึงเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น

มานพ ประภาษานนท์ (2543 : 13) กล่าวว่า โยคะ เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง การรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน จุดมุ่งหมายของการฝึกโยคะ ก็เพื่อจะสร้างความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างโลกภายในตัวเรากับโลกภายนอก และสลายความปั่นป่วนวุ่นวายภายในเพื่อจะช่วยให้เรามีศักยภาพในตัวเองอย่างเต็มที่

เมธา และคณะ (Mehta, et al. 2533 : 8) กล่าวว่า โยคะเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของชาวอินเดีย เพื่อแสวงหาความจริงแท้ของจิตวิญญาณ ดังนั้นคำว่า โยคะ จึงหมายถึงการค้นหาจิตวิญญาณและประสานไว้ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

เอกชัย พรรณเชษฐ์ (2542 : 14) กล่าวว่า โยคะ มีรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า ยูช ซึ่งแปลว่า เชื่อมโยง ผูกพัน ดัด และประสาน เพ่งความสนใจ ใช้และประยุกต์ รวมเข้าด้วยกัน โยคะ จึงมีความหมายว่า การเชื่อมประสานชีวิตและจิตใจของมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า หรืออีกความหมายหนึ่งว่า การรวมเข้าเป็นหนึ่งของชีวะตมัน (สัจจะแห่งชีวิต) และปรมาตมัน (สัจจะสากลจักรวาล)

พระ บุญจริง (2538 : 2) กล่าวว่า โยคะ มาจากรากศัพท์สันสกฤตว่า โยค ซึ่งหมายถึง หนึ่งหรือรวม (Union) คือการสร้างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจและวิญญาณ และเป็นการรวมพลังร้อนกับพลังเย็นในร่างกายให้มีความสมดุล ในการสร้างความสมดุลจะประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการคือ (1) การบริหารร่างกาย (2) การหายใจเพื่อให้พลังชีวิต (3) การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ (4) การมีสติอยู่ตลอดเวลาและ (5) การผ่อนคลายและการพักผ่อน

สรุปได้ว่าโยคะหมายถึง การรวมกายและจิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การฝึกโยคะจึงมีส่วนช่วยให้มนุษย์มีสภาพจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์ขึ้น อันจะส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

องค์ประกอบของการฝึกโยคะ

สาส์น สุภาภรณ์ (2545 : 1-4) กล่าวว่า การฝึกโยคะมีองค์ประกอบ 8 ประการคือ ยะมะ นิยามะ อาสนะ พรานายามะ พรายาหาระ ชารณะ ธยานะ และสมาธิ

1. ยะมะ คือ ศีลธรรม และจริยธรรมซึ่งถือเป็นหลักสากลของสังคม ทำให้คนในสังคมอยู่กันอย่างสงบสุข องค์ประกอบของยะมะ คือ การไม่ก่อความรุนแรง ไม่ทำร้ายผู้อื่น การไม่พูดปด คิดและพูดในสิ่งที่ถูกต้องและดีงาม ความไม่อยากได้ของผู้อื่น การไม่ลักขโมย การทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มความสามารถ การไม่สะสมสิ่งที่เกินความจำเป็นและการมีชีวิตที่เรียบง่าย

2. นิยามะ คือ ความมีวินัยแห่งตนเอง ได้แก่ การรักษาร่างกายให้สะอาด การรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ความพยายามควบคุมกาย วาจาและจิตใจ ให้คิด และทำในสิ่งที่ถูกต้อง การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับตนเองให้สามารถแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การฝึกปฏิบัติเพื่อลดความโลภ โกรธ และหลง ด้วยการเชื่อในคุณความดี

3. อาสนะ คือ ท่าโยคะ เป็นท่าในการบริหารกาย เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและต่อมต่าง ๆ

4. พรานายามะ คือ การฝึกกำหนดลมหายใจอย่างเป็นระบบ องค์ประกอบหลักของการฝึกลมหายใจ คือ การหายใจเข้า การหายใจออก และการกลั่นลมหายใจ

5. พรายาหาระ คือ การควบคุมความรู้สึก ความอยากได้ ความปรารถนาอยากมีสิ่งต่าง ๆ จนเกินความจำเป็น

6. ชารณะ คือ ความนิ่ง จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ กาย และใจนิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน เมื่ออยู่ในท่าโยคะ

7. ธยานะ คือ จิตที่เพ่งจนเกิดสมาธิอย่างต่อเนื่อง จนทำให้จิตใจ และร่างกายรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

8. สมาธิ เป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ เมื่อมีสมาธิจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะพักผ่อน สงบนิ่ง สมดุล และเกิดความเยือกเย็นอย่างแท้จริง

ความสัมพันธ์ของโยคะกับความอ่อนตัว

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ของข้อต่อ โดยอาจจะเป็นการเคลื่อนไหวของข้อต่อข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อรวมกัน (กทท. 2544 : 5) ซึ่งสอดคล้องกับที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2538 : 12) กล่าวว่า ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานของข้อต่อเพื่อเคลื่อนไหวให้ได้มุมกว้างที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับเอ็น พังผืด เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective Tissue) และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบของข้อต่อส่วนนั้น

ความอ่อนตัวมีความสัมพันธ์กันมากกับการฝึกโยคะเพราะท่าทางต่าง ๆ ของโยคะหรือที่เรียกกันว่า อาสนะ ใช้ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบหลัก ผู้ที่เริ่มฝึกแรก ๆ อาจจะรู้สึกตึงและทรมานเนื่องจากความอ่อนตัวยังมีอยู่น้อย แต่พอฝึกเป็นประจำก็จะรู้สึกได้ถึงความอ่อนตัวที่เพิ่ม

มากขึ้น การฝึกโยคะจึงคล้ายกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นการเพิ่มการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นดังที่ สาลี สุภาภรณ์ (2545 : 25) กล่าวว่าโยคะส่วนใหญ่ใช้การยืดแบบอยู่กับที่ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวแบบช้า ๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อในกลุ่มที่ต้องการ วิธีการยืดแบบนี้มีความปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับกันมานาน ในวงการฝึกโยคะว่าสามารถเพิ่มความยืดหยุ่น หรือความอ่อนตัวได้ดี

การฝึกโยคะ จะช่วยให้ระบบโครงสร้างของร่างกาย กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่าง ๆ เพิ่มความยืดหยุ่นทำให้การเคลื่อนไหวในการเข้าสู่ท่าโยคะ การดำรงอยู่ในท่า ตลอดจนการเคลื่อนออกจากท่าโยคะเป็นไปได้อย่างคล่องแคล่ว สะดวกสบาย ทั้งนี้เนื่องจากระบบโครงสร้างทั้งหมดถูกยืดเหยียดในทิศทางต่าง ๆ จากความหลากหลายของท่าโยคะนั่นเอง (เอกชัย พรรณเชษฐ์, 2542 :133)

จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับการเพิ่มความอ่อนตัวจากท่าทางต่าง ๆ ของโยคะ ซึ่งผู้ฝึกจะรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังจากทำการฝึกโยคะได้ไม่นาน และความอ่อนตัวที่เพิ่มขึ้นนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง คลายอาการปวดเมื่อยจากภาระการงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และยังช่วยลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

โยคะกับสมาธิ

สมาธิเป็นองค์ประกอบสำคัญในการประกอบอาชีพ การเรียนหนังสือ หรือในการดำรงชีวิตประจำวันโดยทั่วไป ผู้ที่มีสมาธิหรือสติอยู่ตลอดเวลาจะช่วยลดความผิดพลาดในการทำงานและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้ดีกว่าผู้ที่ขาดสมาธิ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536 : 1) ทรงอธิบายความหมายของสมาธิว่า สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปจากเรื่องที่ต้องการ ให้ใจตั้งมั่น ความตั้งใจนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีนิกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่นเรียนศึกษา หรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งตรงกับที่ราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 774) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่ เพื่อเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการฝึกโยคะก็คือ สมาธิ ซึ่งมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง และสมาธินี้เองก็มีส่วนสำคัญในการที่จะทำให้ผู้ฝึกสามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการฝึกโยคะได้ ดังที่ ลวาณิ วิมาลา (2533 : 3) กล่าวว่า อีกด้านหนึ่งของโยคะคือการทำสมาธิ เป็นเทคนิคการฝึกและควบคุมจิต เป็นการฝึกให้เห็นแจ้งถึงความจริงของโลก เพราะคนส่วนใหญ่ลุ่มหลงอยู่ในวัตถุ จนลืมนึกถึงจิตใจ จึงเกิดปัญหาตามมาต่าง ๆ นานา การทำสมาธิเป็นการเพิ่มพูน

ความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สอนให้คนพึ่งตนเอง แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การทำสมาธิยังทำให้บุคคลเข้าใจถึงความจริงแท้ เพิ่มพูนความเฉลียวฉลาด และเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ซึ่งสอดคล้องกับ มานพ ประภาษานนท์ (2540 : 190) ที่กล่าวว่า เมื่อความคิดของคุณสงบลง จิตใจก็จะสามารถเข้าสู่สมาธิได้ ทำให้คุณได้รับประโยชน์จากการผ่อนคลายขณะที่มีการรับรู้จากประสาทสัมผัสที่สูงขึ้น การฝึกหัดอย่างถูกต้องทำให้เกิดความรู้สึกถึงพลังภายในส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์สดชื่นแจ่มใส สมาธิ จึงเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง เช่น ในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค เล่มที่ 11 ข้อที่ 233 หน้า 233 และในอังคุตตรนิกาย-จตุกกนิบาต เล่มที่ 21 ข้อที่ 41 หน้า 57 (กัณฺณชฺสี บุญสอน. 2542 : 16) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิจะก่อให้เกิดผลดี 4 ประการคือ

1. เกิดความสุขขณะปัจจุบัน เป็นการพักผ่อนคลายทางจิต คลายความเครียด คลายความวิตกกังวล เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสมาธิในการดำรงชีวิตประจำวัน

2. เกิดญาณทัศนะ เช่น การทราบความคิดของผู้อื่น การทราบเรื่องราวที่อยู่ไกลตัว การพยากรณ์ ภูมิพิภพ ดาตัพย์ เป็นต้น ซึ่งศาสนาพุทธได้ให้ความรู้ความเข้าใจตลอดจนวิธีการฝึกเพื่อความสามารถต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมา

3. เกิดสติสัมปชัญญะ การเกิดสติสัมปชัญญะนับว่าเป็นคำสอนในอริยมรรคข้อ สัมมาสติ และการฝึกสมาธิก็คือการสร้างสติสัมปชัญญะนั้นเอง

4. เกิดความสิ้นอาสวะกิเลส เป็นอุดมการณ์สูงสุดของพระพุทธศาสนาเพราะการสิ้นอาสวะกิเลสก็คือ การเข้าสู่การเป็นพระอรหันต์ ซึ่งไม่ต้องเวียนว่ายในวัฏฏะต่อไป

เกียรติกุล อมาตยกุล (2532 : 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ดีกว่าการใช้ยา เพราะมีผู้ติดยาเสพติดจำนวนมากหันมาลองทำสมาธิ และสามารถเลิกสิ่งเสพติดทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้การฝึกสมาธิยังก่อให้เกิดผลต่อตนเองในด้านสุขภาพจิต เช่น ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ เยือกเย็น สงบ มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้อง ในด้านบุคลิกภาพ ทำให้ดูสง่างามผ่องใส ผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเชื่อมั่นในตนเอง

วิทย์ วิตเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก (2533 : 85-86) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า สมาธิมีประโยชน์มากมาย ได้แก่ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งประโยชน์ในชีวิตประจำวันมีด้วยกันหลายประการ เช่น ทำให้จิตใจสบาย หายเครียด มีความสุข ผ่องใส คลายความวิตกกังวลและกระวนกระวาย นอนหลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ มีความพอใจ กระฉับกระเฉง รู้จักตัดสินใจให้เหมาะกับสถานการณ์ มีความเพียรพยายามและแน่วแน่ในจุดหมาย มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันในเหตุการณ์นั้น ๆ ยับยั้งชั่งใจได้ดีเยี่ยม มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือดี ทำกิจการงานทุกอย่าง

สำเร็จดี ส่งเสริมความจำ รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต เป็นต้น

ส่วนประโยชน์ในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้ดูเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพน้อมนวล มีเมตตากรุณา สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้มเบิกบาน มีเสน่ห์ดึงดูดใจ น่าคบหา มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระฉับกระเฉง ไม่เชื่องซึม

โยคะกับความเครียด

ความเครียด เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งแต่ละคนจะมีความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน บางคนเครียดจากเรื่องภาระการงาน เด็กนักเรียนอาจจะเครียดกับการเรียน โดยเฉพาะในช่วงใกล้สอบ จะเห็นได้ว่าความเครียดอยู่ใกล้กับตัวเราจนอาจเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจกับคำว่าความเครียด ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2541 : 9) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

ศรีนวล โอสธเสถียร (2527 : 14) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึกไม่สุขสบาย ไม่สะดวกสบาย ความไม่ต้องการ และกล่าวเน้นว่า ลักษณะหนึ่งของภาวะเครียดด้านจิตใจก็คือความวิตกกังวล

พิมผกา สุขกุล (2535 : 12) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เพื่อปรับภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งมีการปรับตัวหรือตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะ และสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดเป็นโรคได้ง่าย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 15) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่สำคัญ เกิดจากการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองหรือเกิดจากสภาพแวดล้อม เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ดังนั้นความเครียดจึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการงาน การเรียน รวมไปถึงการดำรงชีวิตประจำวัน มนุษย์จึงพยายามควบคุมและหาวิธีการจัดการกับความเครียด วิธีการหนึ่งที่หลาย ๆ คนเลือกปฏิบัติและได้ผลดี คือการฝึกโยคะ

เนื่องจากโยคะสอนให้ผู้ฝึกกำหนดลมหายใจ และมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกจนทำให้เราละทิ้งหรือลืมปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถใช้สติหรือปัญญาจัดการกับปัญหานั้น ๆ ได้ ประกอบกับการฝึกโยคะใช้วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระการทำงานและการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้ฝึกจึงรู้สึกสบายและผ่อนคลายจากความตึงเครียดได้ การฝึกโยคะจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหา จนส่งผลให้เราดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างปกติสุขได้

การจัดการกับความเครียด

วิธีการจัดการความเครียด คือ พฤติกรรมที่จัดกระทำเพื่อควบคุมความเครียดเป็นการเผชิญหรือการจัดการต่อความเครียด พฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดนี้ เป็นความพยายามที่เป็นทั้งการกระทำที่เห็นชัดเจนและการกระทำที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ เพื่อที่จะจัดการกับความต้องการของสิ่งแวดล้อม จัดการกับความต้องการภายในใจตน และจัดการกับความขัดแย้งของสิ่งเหล่านั้น (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 40 ; อ้างอิงจาก Lazarus and Reuter. 1981) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ 2 แบบคือ

1. วิธีการเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวโดยใช้พฤติกรรมทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ การจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือการจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นความเครียดโดยวิธีการแก้ปัญหา ได้แก่ การแก้ปัญหาโดยตรง เช่น การกำหนดขอบเขตของปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี แล้วเลือกวิธีที่เหมาะสมซึ่งอาจจัดการที่ตัวปัญหา หรือปรับสิ่งแวดล้อม การหาแหล่งประโยชน์สนับสนุนทางสังคม เช่น การพูดคุยกับคนที่เคยมีประสบการณ์ ขอให้บุคคลอื่นช่วยแก้ปัญหา เป็นต้น ซึ่งวิธีการเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขปัญหามีข้อมูล และความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งมีเวลาในการคิดหาทางเลือกและเลือกใช่วิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม

2. วิธีการเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวโดยใช้ปัญญาในการประเมินสถานการณ์ การจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียด เป็นการลดความรู้สึกเครียด ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง และการมองหาสิ่งที่มีคุณค่าของสิ่งนั้น เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น วิธีการเผชิญความเครียดที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ ไม่ควรใช้เป็นประจำเพราะเป็นการรักษาสสมดุลภายในจิตใจไว้ หรือเป็นการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหามาให้หมดไป

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การฝึกโยคะในประเทศไทยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่การวิจัยภายในประเทศยังมีอยู่น้อย ต่างกับในต่างประเทศที่มีงานวิจัยเกี่ยวกับโยคะจำนวนมาก ในส่วนนี้จะกล่าวถึงงานวิจัยภายในประเทศซึ่งส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยด้านการศึกษา ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศจะกล่าวถึงการวิจัยเรื่องโยคะที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนตัว สมานธิ และความเครียดโดยตรง

งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อุดาโห (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกหะระโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย จำนวน 30 คน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แต่ละกลุ่มมีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางกลไกไม่แตกต่างกันและกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ให้ทุกกลุ่มฝึกการเล่นเทนนิส เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 90 นาที โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหะระโยคะทุกวัน (วันวันอาทิตย์) วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกหะระโยคะ วันเว้นวัน วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส ส่วนกลุ่มควบคุม ฝึกการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว จากนั้นทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของทุกกลุ่มในปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ตามลำดับ ด้วยแบบทดสอบความสามารถในการตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมือของ โปรเออร์ - มิลเลอร์ แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาลี หวานน้ำ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิ และศึกษาผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน โดยให้กลุ่มทดลองฝึกสมาธิที่ระดับสมาธิปกติ และที่ระดับสมาธิมากกว่าปกติ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คน จากโรงเรียนด่านช้าง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งได้มาจากนักเรียนจำนวน 155 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีนักเรียน 30 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองกำหนดให้ฝึกสมาธิในเวลา 8:30-9:00 น. และ 15:30-16:00 น. ส่วนกลุ่มควบคุมปฏิบัติกิจกรรมศิลปะในเวลาเดียวกัน ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2528 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย เครื่องวัดระดับสมาธิ (Percent-Time-Computer) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ แบบทดสอบวัดระดับการใช้เหตุผลเชิง จริยธรรม และคู่มือคำบรรยายแนะนำการฝึกสมาธิประกอบสไลด์และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มทดลองซึ่งฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิมีระดับสมาธิสูงกว่ากลุ่มทดลองซึ่งฝึกสมาธิที่มีระดับสมาธิปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยแสดงว่า การฝึกสมาธิ ทำให้ผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

สุรศักดิ์ จันพลา (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 24 คน โดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีพีเอส ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานมีข้อคำถาม 225 ข้อ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและใช้การทดสอบแบบ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test) และการทดสอบแบบวิลคอกซัน (The Wilcoxon matched-pairs signed-rank test) ในการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้าน คือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก ด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังจากที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล และด้านความต้องการอดทนดีขึ้น ส่วนด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และด้านความก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) หลังจากได้รับการสอนสมาธิแบบปกตินักเรียนมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผลและด้านความต้องการเป็นผู้ตามดีขึ้น ส่วนบุคลิกภาพด้านความก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยแสดงว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกมีการกล้าแสดงออกมากขึ้น เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น และมีความอดทนมากขึ้น ส่วนความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และความก้าวร้าวลดลง สำหรับนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิตามปกติ มีลักษณะเป็นผู้ตามมากขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลง

นิตกุล ชัยรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยทั้งทดลอง เพื่อศึกษาผลของกายบริหารแบบไทยด้วยท่าฤๅษีดัดตนต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของแบนดูรา (Bandura Self-Efficacy) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไปจากสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกายบริหาร

แบบไทยท่าฤๅษีตัดตน เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมออกกำลังกายตามปกติ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามความสามารถของตนเอง ความพึงพอใจ และวัดสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติที (t-test) และค่าทีรายคู่ (Paired t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ความคาดหวังด้านความสามารถในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและมือ ความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อกระดูกสันหลัง ความจุปอด ความคาดหวังด้านความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของข้อศอก การทรงตัว ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน และภายหลังจากทดลองยังพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัย แสดงว่ากายบริหารแบบไทยด้วยท่าฤๅษีตัดตน มีผลให้สมรรถภาพทางกาย ความคาดหวังด้านความสามารถในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายดีขึ้น และดีกว่าการออกกำลังกายตามปกติ ฉะนั้นการบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตนจึงเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีอายุยืนยาว จึงควรนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่อื่น ๆ ต่อไป

กัญญ์ชลี บุญสอน (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิตของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2541 อายุระหว่าง 17-18 ปี จำนวน 17 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากคะแนนการทำแบบทดสอบสุขภาพจิต (SCL-90) ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยได้ค่าคะแนนที (T-Score) ระหว่าง 40-70 และสอบถามความสนใจ นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นเวลา 15 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ โปรแกรมการฝึกสมาธิและแบบทดสอบสุขภาพจิต (SCL-90) ทั้งหมด 9 ด้าน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าจำนวน 90 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังจากการฝึกสมาธิ นักเรียนมีสภาวะสุขภาพจิต 6 ด้านดีขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านการย่ำคิด-ย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการโรคจิต ส่วนด้านความรู้สึกผิดปกติทางกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความก้าวร้าว ไม่เปลี่ยนแปลงเมื่อเทียบกับก่อนการฝึกสมาธิ

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 โดยศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน โดยจำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 1,274 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบสอบถามความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) การทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square Test) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่มีนัยสำคัญหลายค่าของ นิวแมน-คูล (Newman-Keuls)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ
3. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ
6. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
8. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ
9. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตติมา ทองศิริ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการเพชรในตม จำนวน 20 คน แบ่งเป็น ชาย 4 คน หญิง 16 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก โดยใช้แบบสอบถามเรื่องความเครียดเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มนฤดี เพ็ญสุริยา (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดสาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียด ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตาม เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนของโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง จำนวน 104 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบค่าที่ (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของเชฟเฟ (Sheffe)

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง (2) นักเรียนที่มีเพศต่างกัน แผนการเรียนต่างกัน และสถาบันที่เลือกต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน (3) นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความพร้อมในการสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกัน มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกันยกเว้นด้านความพร้อมในการสอบ และด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (5) นักเรียนที่มีสถาบันที่เลือกต่างกันมีสาเหตุความเครียด ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน (6) นักเรียนที่มีเพศต่างกัน และนักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกันมีวิธีการจัดการกับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีสถาบันที่เลือกต่างกันมีวิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

❖ ④ อุดร นามไพร (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน อายุ 14 -15 ปี ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นทำการวัดความอ่อนตัวของลำตัวในท่านั่งก้มตัว เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองฝึกไอเอนกะโยคะ 24 ท่า ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ โดยฝึกทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ วันละประมาณ 1 ชั่วโมง ทำการวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยใช้ไม้วัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกล่องวัดความอ่อนตัว นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้าของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

❖ ① สาส์ สุภาภรณ์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกโยโยะของโยคะของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนไทยในวัยผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพของโรงแรม 3 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งมีการออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-6 วัน จำนวน 15 คน เป็นชาย 6 คนและหญิง 9 คน ทุกคนสมัครใจและเซ็นต์หนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมการฝึกโยโยะ 32 ท่าและลมปราณ 4 แบบ โดยฝึกสัปดาห์ละครั้งในเวลา 19:00-20:00 น. เป็นเวลา 4 เดือน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) และตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่าง (Member Checks) และไตรแองกูเลชั่น (Triangulation) ผลการศึกษาสรุปแนวคิดและประสบการณ์ด้านการฝึกโยโยะของกลุ่มตัวอย่างได้ 7 หัวเรื่องด้วยกัน คือ ประการแรก จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายและฝึกโยโยะ คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ประการที่สอง โยโยะเป็นกิจกรรมที่ฝึกได้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นวัยใด เพศใด หรือระดับความสามารถใดก็ตาม ประการที่สาม ผู้ฝึกมีพัฒนาการในการฝึกหรือมีทักษะโยโยะที่ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น สามารถทำท่าต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ประการที่สี่ กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อมด้วยตนเองบ้างเป็นครั้งคราว ครั้งละประมาณ 15 นาที ประการที่ห้า การฝึกโยโยะทดแทนการนวดได้ เพราะผู้ฝึกที่เคยไปนวดเป็นประจำ ลดความบ่อยในการไปนวดหรืองดการไปนวด ประการที่หก ประโยชน์ของการฝึกโยโยะได้แก่ ทำให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สมารถดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลงตลอดจนช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายเป็นผลให้ความเครียดลดลงและประการสุดท้าย ช่วงของการฝึกลมปราณควรเปิดเพลงบรรเลงประกอบเพราะเสียงดนตรีทำให้ผ่อนคลายและเกิดสมาธิเร็วขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศ

วู้ด (Wood. 1993 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และการรับรู้ทางจิตใจ ของการฝึกผ่อนคลาย การจินตภาพ และการฝึกปราณแบบโยโยะ (Pranayama) กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร จำนวน 71 คน อายุระหว่าง 21-76 ปี ผลการศึกษาพบว่า (1) การฝึกปราณหรือการหายใจแบบโยโยะ ทำให้ความสามารถในการรับรู้ทางร่างกายดีขึ้น มีความรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบกับ การฝึกผ่อนคลาย และการจินตภาพ (2) การฝึกการผ่อนคลายส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกง่วงนอนและรู้สึกเฉื่อยชามากกว่าการฝึกการหายใจแบบโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) การฝึกจินตภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเฉื่อยชามากกว่าการฝึกการหายใจแบบโยคะแต่มีความรู้สึกเป็นสุขน้อยกว่าการฝึกการหายใจแบบโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฮิส (Heise, 1994 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ที่มีต่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 317 คน อายุ ระหว่าง 6-11 ปี แบ่งเป็นนักเรียนชาย 156 คน และนักเรียนหญิง 161 คน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ตามโปรแกรม 2 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการฝึกทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ แล้วทดสอบความอ่อนตัวในท่ายืนก้มตัวโดยใช้กล่องวัดความอ่อนตัว ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน เปรียบเทียบ เพศ และกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ 2 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ความอ่อนตัวของต้นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่างดีขึ้น

เชลล์ และคณะ (Schell, et al. 1994 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการศึกษาการฝึกโยคะที่มีต่อร่างกายและสภาพจิตใจของผู้หญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครวัยรุ่นหญิง จากนั้นทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ระดับของฮอร์โมนคอติซอล (Cortisol) โปรแลคติน (Prolactin) โกรว์ ธอร์โมน (Growth Hormone) และสภาพทางจิตใจ โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความดันโลหิตและระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine Parameter) ผลการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีอัตราการเต้นของชีพจรลดลง (2) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน (3) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในแง่ของความตื่นตัวต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความก้าวร้าว การปรับตัวเข้ากับสังคม สภาพทางอารมณ์ และสภาพทั่ว ๆ ไปทางร่างกาย

เทลเลส และนาเวิน (Telles & Naveen. 1997 : บทคัดย่อ) ได้ทำการรวบรวมข้อมูลเรื่องการฝึกโยคะเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ โดยกล่าวว่าการฝึกโยคะสามารถช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางจิตมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น มีการประสานงานของร่างกาย (Motor Co-Ordination) ดีขึ้น และมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น และยังช่วยให้ผู้พิการทางร่างกายมีความสามารถบางอย่างดีขึ้น สำหรับเด็กที่พิการทางสายตา การฝึกโยคะสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้ หลังจากฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ในขณะที่กิจกรรมทางพลศึกษาอื่น ๆ ไม่สามารถช่วยได้ การฝึกโยคะยังช่วยให้ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม เช่น นักโทษ เด็กกำพร้า มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ลดความอยากอาหาร และมีความวิตกกังวลทางจิตใจลดลง นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแบบของโยคะยังช่วยลดคำพูดหยาบคาย โดยการทำให้ผู้ฝึกมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งขึ้นและมีความวิตกกังวลลดลง

เบร่า และคณะ (Bera, et al. 1998 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฟื้นคืนสภาพจากความเครียด ในท่าศพอาสนะ ท่าพักบนเก้าอี้ และท่าพักกระดูกสันหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย จำนวน 21 คน และหญิง 6 คน อายุระหว่าง 21-30 ปี โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการวิ่งบนลู่วิ่ง หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างพักทันทีในท่าการพักที่ตนเองได้เลือกไว้ และทำการวัดการคลายความเครียดจากอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต โดยทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจตั้งแต่ก่อนการวิ่ง และทุก ๆ 2 นาทีหลังจากการวิ่งจนกระทั่งระดับการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต กลับเข้าสู่ระดับปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักในท่าศพอาสนะ มีระดับการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่า การพักบนเก้าอี้ และการพักในท่าพักกระดูกสันหลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เรย์ และคณะ (Ray, et al. 2001 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกหัดโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจน และระดับการรับรู้ความเหนื่อย (Perceived Exertion) กลุ่มตัวอย่าง เป็นชาย อายุ 19-23 ปี จากกองทัพบกอินเดียโดยให้กลุ่มตัวอย่างปั่นจักรยาน (Bicycle Ergometer) อย่างเต็มที่ด้วยวิธีการเพิ่มน้ำหนักที่ละน้อย จากนั้นทำการวัดการจับออกซิเจนของร่างกาย ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่ขับออก การไหลเวียนเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ ที่ระดับสูงสุดของการออกกำลังกาย และวัดระดับการรับรู้ความเหนื่อย จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน (ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน ขอถอนตัวออกจากการทดลอง ในระหว่างการทดลอง) โดยให้กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน ทำการฝึกหัดโยคะ ในช่วงเช้า สัปดาห์ละ 6 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 11 คน ทำการออกกำลังกายตามปกติในระยะเวลาเดียวกัน ทั้ง 2 กลุ่ม ทำกิจกรรมที่แตกต่างกัน เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ในช่วงบ่าย ทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และการรับรู้ความเหนื่อยของทั้ง 2 กลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการรับรู้ความเหนื่อยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการใช้ออกซิเจน และระดับของการรับรู้ความเหนื่อย

สรุปได้ว่า การฝึกหัดโยคะควบคู่กับการเล่นเกมส จะช่วยพัฒนาความสามารถในการใช้ออกซิเจนของร่างกาย และช่วยให้ระดับคะแนนการรับรู้ความเหนื่อยลดลง ซึ่งหมายถึงกลุ่มทดลองมีระดับความเหนื่อยช้าลงหลังจากฝึกหัดโยคะควบคู่กับการเล่นเกมส

เรย์ และคณะ (Ray, et al. 2001 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อร่างกาย และสุขภาพจิตของครูฝึกสอน กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย จำนวน 44 คน และหญิง จำนวน 10 คน อายุระหว่าง 20-25 ปี จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายแล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มทดลอง (ชาย 23 คน หญิง 5 คน) ทำการฝึกโยคะในช่วง 5 เดือนแรก ในขณะที่กลุ่มควบคุม (ชาย 21 คน หญิง 5 คน) ไม่ได้ทำการฝึกโยคะในช่วง 5 เดือนแรก จากนั้นในเดือนที่ 6-10 ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำการฝึกโยคะ แล้วบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิช่องปาก

อุณหภูมิผิวหนังในขณะพัก การตอบสนองของร่างกายระดับสูงสุดและระดับต่ำกว่าสูงสุด และความอ่อนตัวของร่างกาย ส่วนสภาพทางจิตใจทำการทดสอบ บุคลิกภาพ ความสามารถทางคณิตศาสตร์ ความสามารถทางกลไก และสภาพจิตใจ ซึ่งความสามารถทั้งหมดได้ทำการทดสอบและบันทึกผล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเดือนที่ 5 และหลังการทดลองเดือนที่ 10

ผลการศึกษาพบว่า (1) การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกของทั้งสองกลุ่มลดลง เมื่อเทียบกับก่อนการฝึก (2) กลุ่มทดลองมีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม (3) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นในเรื่องของการออกกำลังกายที่ระดับต่ำกว่าระดับสูงสุด (Sub Maximum Exercise) และระดับของการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Threshold) ดีขึ้น (4) กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการทางด้านจิตใจในหลาย ๆ ด้านดีขึ้น เช่น ความวิตกกังวลลดลง ความกดดันลดลง และสภาพจิตใจดีขึ้นหลังจากการฝึกโยคะ

ทราน และคณะ (Tran, et al. 2001 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึก โยคะในแง่ของสมรรถภาพทางกาย โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี จำนวน 10 คน และไม่เคยทำการฝึกหะโยคะมาก่อน แบ่งเป็นหญิง 9 คน และชาย 1 คน อายุระหว่าง 18-27 ปี โดยทำการวัดสมรรถภาพทางกายได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว สมรรถภาพของระบบหัวใจและการหายใจ ระดับไขมันของร่างกาย และระบบไหลเวียนเลือด จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการฝึกโยคะอย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งของการฝึกประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ฝึกท่าโยคะต่าง ๆ 50 นาที หลังจากนั้นทำการผ่อนคลายแบบโยคะในท่าศพอาสนะเป็นเวลา 10 นาที เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทำการวัดความแข็งแรงแบบ ไอโซคิเนติก (Isokinetic) โดยการเหยียดศอก งอศอก และการเหยียดเข่า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเคยทำการทดสอบและบันทึกคะแนนไว้ก่อนการทดลองแล้ว ผลปรากฏว่าความแข็งแรงแบบ ไอโซคิเนติก เพิ่มขึ้นร้อยละ 31, 19 และ 28 ตามลำดับและมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความทนทานแบบอยู่กับที่ของกล้ามเนื้อในการงอเข่า เพิ่มขึ้นร้อยละ 57 และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในขณะที่ความอ่อนตัวของข้อเท้า การยกไหล่ การเหยียดตัว และการก้มตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 13, 155, 188 และ 14 ตามลำดับความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 6 สรุปได้ว่า การฝึกหะโยคะเป็นประจำจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในบทที่ 3 นี้ประกอบด้วยหัวข้อหลัก 5 เรื่อง ด้วยกันคือ (1) การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (2) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า (3) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า (4) การเก็บรวบรวมข้อมูลและ (5) การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือพนักงานหญิงบริษัท ศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือพนักงานหญิงบริษัท ศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 30 คน ซึ่งไม่เคยได้รับการฝึกโยคะมาก่อน ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากนั้นทำการวัดความอ่อนตัวและนำค่าความอ่อนตัวมาเรียงลำดับ เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองทำการฝึกโยคะตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกไอยะนกะโยคะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ดูภาคผนวก ก)
2. กล่องวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Box)
3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ดูภาคผนวก ข)
4. การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview)
5. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

โปรแกรมการฝึกโยคะและแบบสัมภาษณ์

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะ
2. ศึกษาตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์
3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาออกแบบโปรแกรมการฝึกโยคะ และแบบสัมภาษณ์
4. นำโปรแกรมการฝึกโยคะและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาทำการตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม

5. นำโปรแกรมการฝึกไอเอนกะโยคะและแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาแก้ไข ปรับปรุงให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น (ดูภาคผนวก ก และ ข)
6. ทำการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกและแบบสัมภาษณ์ตามที่คุณเชี่ยวชาญได้ปรับปรุงแก้ไขให้

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกโยคะได้รับการตรวจสอบและแก้ไขเพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) จากประธานผู้ควบคุมปริญญาโทและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน
2. แบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบและแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปทดลองสัมภาษณ์กับผู้ฝึกโยคะซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3-5 คน ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับแบบสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ติดต่อประสานงานกับผู้จัดการบริษัท ศรีสมร (ชื่อสมมติ) เรื่อง สถานที่ อุปกรณ์ และ กลุ่มตัวอย่าง
2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ชี้แจงขั้นตอนและวิธีการฝึกโดยละเอียดแก่ผู้เข้ารับการทดลอง
5. วัดความอ่อนตัวของลำตัวก่อนการฝึก
6. กลุ่มทดลองทำการฝึกไอเอนกะโยคะตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๓ วัน คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 17:00-18:00 น. ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก
7. วัดความอ่อนตัวของลำตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8
8. ทำการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับกลุ่มทดลองโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และอัดเทปการสัมภาษณ์
9. สังเกตการฝึกของกลุ่มตัวอย่างและเขียนบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับการปฏิบัติท่าโยคะ (Field Note) หลังการฝึกทุกครั้ง
10. ทำการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) และเขียนสคริปการสัมภาษณ์ลงในโปรแกรม ไมโครซอฟท์ เวิร์ด
11. นำข้อมูลที่ได้มาสรุปผล และอภิปรายผล โดยแบ่งออกเป็น ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้านความอ่อนตัว และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (จากการสัมภาษณ์และการสังเกต) เกี่ยวกับความอ่อนตัว สมบัติและความเครียดที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความอ่อนตัว ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ใช้สถิติการหาค่าที (t-test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติทีเทสรายคู่ (Paired t-test)
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติทีเทสรายคู่ (Paired t-test)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ทำการถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จากนั้นบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม ไมโครซอฟท์ เวิร์ด เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน
2. นำสคริปการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง บันทึกการสังเกต และสคริปการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการมาอ่านโดยละเอียดเพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) ที่สอดคล้องกันและนำมาสรุปเป็นผลการศึกษา
3. นำผลการศึกษาและสคริปส่วนที่อ้างอิงในบทที่ 4 กลับไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้อง และความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Member Checks)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับการวิจัยเรื่องผลการฝึกไอนะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมานะ และการลดความเครียด ผู้วิจัยได้แบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ตอนคือ ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากการวัดความอ่อนตัวของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์และสังเกตกลุ่มทดลอง โดยจะเสนอผลของข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ข้อมูลเชิงปริมาณ คือค่าความอ่อนตัวซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวัดในท่ายืนก้มตัวและนำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการฝึกก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิเคราะห์นำเสนอในรูปแบบของตารางดังต่อไปนี้

1. ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความอ่อนตัวของลำตัว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที (t-test Independent)
3. ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (Paired t-test)
4. ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (Paired t-test)

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความอ่อนตัวของลำตัว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ความอ่อนตัว	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	3.46	5.96	4.27	7.70	3.53	6.47
กลุ่มทดลอง	3.33	9.09	9.73	7.39	12.30	7.36

จากตาราง 1 สรุปได้ว่าความอ่อนตัวของลำตัวก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 3.46 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.96 ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 มีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวเท่ากับ 4.27 และ 3.53 เซนติเมตร และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.70 และ 6.47 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เท่ากับ 3.33, 9.73 และ 12.30 เซนติเมตร ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.09, 7.39 และ 7.36 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent)

รายการ	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	
	t	p	t	p	t	p
ความอ่อนตัว ของลำตัว	.47	.96	-1.98	.06	-3.95*	.00

df = 28, * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 สรุปได้ว่าความอ่อนตัวของลำตัวก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน แต่ความอ่อนตัวของลำตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (Paired t-test)

รายการ	ก่อนการฝึกกับหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	t	p	t	p
ความอ่อนตัว ของลำตัว	.47	.64	1.46	.16

df = 14

จากตาราง 3 สรุปได้ว่าความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติทีรายคู่ (Paired t-test)

รายการ	ก่อนการฝึกกับหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	t	p	t	p
ความอ่อนตัว ของลำตัว	-6.42*	.00	-8.07*	.00

df = 14, * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 สรุปได้ว่าความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาผลการฝึกไอยะนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิและการลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงบริษัทศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลองซึ่งฝึกไอยะนกะโยคะจำนวน 15 คน (ดูตาราง 5) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกจำนวน 15 คน บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมทุกครั้งที่ทำการฝึก จากนั้นทำการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 7-8) และไม่เป็นทางการ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 3 วัน ๑ ละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ของเดือนกรกฎาคม ถึงเดือน สิงหาคม 2546

ตาราง 5 คุณลักษณะของกลุ่มทดลอง

ลำดับ ที่	ชื่อสมมุติ	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	อายุ (ปี)	ความอ่อน ตัวดีขึ้น	สมาธิ ดีขึ้น	ความเครียด ลดลง
1	น้ำหวาน	52	163	37	/	/	/
2	จ๊อบแจง	44	156	31	/	/	/
3	เชอรี่	42	156	29	/	/	/
4	นงนิตย์	45	158	28	/	/	-
5	แอนนี่	46	152	28	/	/	/
6	สมศรี	54	162	30	/	/	/
7	มดแดง	47	153	29	/	/	-
8	ดวงเดือน	59	163	37	/	/	/
9	รัตนา	47	156	27	/	/	/
10	รัชนี	47	160	27	/	/	/
11	ปิยพร	50	160	43	/	/	/
12	วรรณภา	61	162	32	/	-	-
13	น้ำฝน	40	155	30	/	-	/
14	น้ำผึ้ง	48	158	30	/	/	/
15	เอื้องพร	56	162.5	32	/	/	/
ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)		49.20	158.43	31.33	100 %	86.67 %	80 %

หมายเหตุ : เครื่องหมาย / หมายถึง ได้ผลดีขึ้น เช่น ความอ่อนตัวดีขึ้น ส่วนเครื่องหมาย

- หมายถึง ผู้ฝึกไม่สามารถระบุได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในด้านนั้น

จากตาราง 5 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองทุกคน รายงานว่าตนเองมีความอ่อนตัวดีขึ้น (ร้อยละ 100) นอกจากนั้น ร้อยละ 86 รายงานว่ามีสมาธิดีขึ้น และร้อยละ 80 อธิบายว่า ตนเองมีความเครียดลดลง

สำหรับคำหรือข้อความที่อยู่ในเครื่องหมาย [] หรือ วงเล็บ ในบทนี้ เช่น “ก๊ตตอนแรก ๆ มาวัด [ความอ่อนตัว] ได้ประมาณ 10 เซนติเมตร...” หมายถึงคำอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจประโยคนั้น ๆ ได้ง่ายขึ้น ส่วนวงเล็บ หรือ () ที่ระบุหน้าหมายถึงข้อมูลนั้นมาจากสคริปการสัมภาษณ์หรือสังเกตจากหน้าที่อ้างถึงของกลุ่มทดลอง และในตอนต่อไปจะกล่าวถึงผลการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวดีขึ้น สมาธิดีขึ้น และความเครียดลดลง

ความอ่อนตัวดีขึ้น

นอกจากข้อมูลในเชิงปริมาณที่แสดงว่ากลุ่มผู้ฝึกโยคะมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกโยคะแล้ว ผู้ฝึกทุกคนยังให้สัมภาษณ์ในทำนองเดียวกันอีกว่าความอ่อนตัวของตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้ฝึกโยคะ ดังที่คุณดวงเดือนกล่าวว่า “...เมื่อก่อนเคยเล่น คีโอบางท่าไม่สามารถก้มตัวแตะได้ หรือก้มตัวได้เล็กน้อย พอฝึกไป เออ เราสามารถทำได้ในท่าที่ยากขึ้น เมื่อก่อนแค่ก้มตัวก็รู้สึกว้าวตหลัง มันจะตึง แต่เดี๋ยวนี้ก็จะดีขึ้น” (หน้า 3) ซึ่งสอดคล้องกับคุณรัชนี้ที่กล่าวสนับสนุนว่า “ยืดหยุ่น เหนื่อยคะ ดีขึ้น ก็เมื่อก่อนพี่ก็พอจะก้มได้แต่พอมาเล่น [โยคะ] แล้วก็ก้มได้มากขึ้นกว่าเดิม” (หน้า 3) นอกจากนี้คุณวรรณายังกล่าวเสริมอีกว่า “...อย่างเมื่อก่อนแค่นั่งเอามือแตะเท้าก็ยังไม่เคยถึงเลย พอได้เล่นโยคะ ก็ยืดไป ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ จนทุกวันนี้ก็จับเท้าได้แล้ว” (หน้า 3)

ส่วนคุณนนิตย์สังเกตความอ่อนตัวจากผลการวัดความอ่อนตัวของตนเอง ซึ่งค่อย ๆ เพิ่มขึ้นหลังจากฝึกโยคะ และกล่าวเสริมว่าหากไม่มีการฝึกอย่างต่อเนื่องความอ่อนตัวก็คงไม่เพิ่มขึ้นมากนัก เธออธิบายดังนี้

ก๊ตตอนแรก ๆ มาวัด [ความอ่อนตัว] ได้ประมาณ 10 เซนติเมตร หลัง ๆ ก็เพิ่มขึ้นมาน้อย ก็คงมีส่วนช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นขึ้นเหมือนกับว่าเราทำบ่อย ๆ ก็ค่อย ๆ ยืดขึ้น ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ ต่อเนื่อง อยู่ที่บ้านก็ไม่ค่อยได้ทำ ถ้าไม่ได้ทำเป็นประจำคิดว่าความยืดหยุ่นคงไม่เพิ่มขึ้นมาก (หน้า 3)

สมาธิดีขึ้น

การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้นทั้งสมาธิขณะที่กำลังฝึกโยคะท่าต่าง ๆ และสมาธิในขณะที่ทำงาน ผู้ฝึกหลาย ๆ คนกล่าวถึงสมาธิซึ่งแต่ละคนสังเกตเห็นได้หลังจากที่ฝึกโยคะ ดังเช่นคุณน้ำหวานที่กล่าวถึงโยคะกับสมาธิว่า

โยคะมันก็เหมือนกับการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งนะคะ ก็คือ ได้ประโยชน์ตรงที่ทำงานเวลา [เรา] เครียด มันจะนิ่งได้เร็วขึ้น เวลาเรามีเรื่องอะไรอย่างนี้เราจะสงบขึ้น บางทีมีเรื่องให้คิดในใจ ก็คือแบบว่ารู้สึกว่ามันจะสงบได้เร็วกว่าก่อนหน้านี้นะคะ ปกติเวลาเรามีเรื่องเราก็คิดโน้น คิดนี้ มันเหมือนกับว่าเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้ หรือเราจะตั้งสมาธิเพื่อทำงานอย่างใด อย่างหนึ่งเนี่ย แต่ว่าหลังจากฝึกในระหว่างเล่นโยคะ สมมุติว่าเรามีเรื่องคิด เราจะตัดเรื่องนั้น ได้เร็วขึ้น และก็มีสมาธิได้เร็วขึ้นนะคะ ไม่ว่าจะทำงานหรือทำเรื่องอื่น (หน้า 2)

ส่วนคุณสมศรีเป็นผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำจากการฝึกที่วัดหรือฝึกตามวิทยุตอนเช้า ๆ เธอเปรียบเทียบการฝึกโยคะกับการฝึกสมาธิให้ฟังว่า

เล่นโยคะนี้จิตจะจับอยู่ตรงทำไม่ได้ไปคิดถึงอย่างอื่นก็เหมือนกับนั่งสมาธิ จิตจะจดจ่ออยู่ตรงที่ครูบอก บอกให้หายใจเข้าเราก็จะหายใจเข้า บอกให้ยกขาขึ้นช้า ๆ จิตเราก็จะจับอยู่ตรงขา ไม่ค่อยไปคิดถึงเรื่องอื่น จิตมันอยู่ตรงที่ร่างกายเรา มันอยู่ตรงที่เราบอก ไม่ได้ไปคิดเรื่องอื่น ทำให้เราคลายวิตกกังวลไปได้ (หน้า 3)

ผู้ฝึกหลาย ๆ คนกล่าวว่าสมาธิที่ได้ยังไม่ถึงขั้นกับนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ แต่ในช่วงเวลาที่ฝึกทำโยคะก็เกิดสมาธิ เพราะมีการการเพ่งหรือจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งชั่วขณะ ซึ่งถ้าฝึกเพิ่มมากขึ้นก็จะเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่สมาธิในขั้นต่อ ๆ ไปได้ ดังที่คุณณงนิตย์สรุปให้ฟังว่า

เหมือนถ้าเรามีสมาธิดีเราจะทำ [ทำ] ได้นานขึ้น ทำบางทำที่แต่ก่อนเราทำแล้วรู้สึกว่ามันยาก ถ้าเรามีสมาธินี้ เหมือนเรามองไปที่จุดใดจุดหนึ่ง แล้วเราก็จะไม่สนใจว่าตอนนี้เรายืนขาเดียว อยู่ เราก็จะยืนได้นานขึ้น แต่ถ้าวันไหนที่เราออกแวกนี้เราก็จะพลิกไปพลิกมา จะล้มเหมือนกับเราคิดโน้นคิดนี้อยู่ในใจ เราก็จะยืนแบบไม่ค่อยมั่นคง แต่ถ้าเรามีสมาธิดี เหมือนเราไม่ได้คิดเรื่องที่เรายืนอยู่ เราก็จะรู้สึกว่าเราทำได้ดีขึ้น ยืนได้นานขึ้น ยืนได้มั่นคงขึ้น (หน้า 3)

ความเครียดลดลง

การทำงานในบริษัทนี้จะมีการติดต่อกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งบางครั้งอาจจะมีเรื่องที่ทำให้เครียดหรือวิตกกังวลได้ เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่หลาย ๆ คนเกิดความเครียดจากที่ทำงาน แต่เมื่อได้มาฝึกโยคะแล้วกลุ่มตัวอย่างหลาย ๆ คนรายงานว่าความเครียดลดลงดังเช่น คุณเอื้องพรกล่าวว่า

แบบสิ่งแวดล้อม อย่างวันนี้เรางานเยอะ เจอแบบว่านายว่าอะไรอย่างเงี้ย เพื่อนๆ รอบข้าง อะไรอย่างเงี้ยคะ เราก็จะแบบเบือๆ นะคะ แล้วพอเวลามาโยคะมันก็จะรู้สึกโล่ง อย่างเอางาน

ไปเสนอ ผู้จัดการก็บ่นว่าดูไม่ดีเลย แล้วก็กลับมาดู อ้อ เราผิดนะ เราคิดเลขเร็วไปเราก็จะเปลี่ยน บางครั้งเจอหลายสถานการณ์ร่วมกันแบบเพื่อนโวย คนนั้นว่าอะไรอย่างเงี้ยคะ จะเป็นคนเก็บอารมณ์แต่ก็เครียดอยู่ข้างใน แต่พอมาเล่นโยคะก็จะมีความรู้สึกโล่งนะ รู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย (หน้า 2)

ซึ่งคล้ายกับคุณแอนนี่ที่ใช้กิจกรรมโยคะลดความตึงเครียดในระหว่างการทำงาน เธอกล่าวว่า

...ก็ช่วยคลายเครียดได้ระดับหนึ่งเหมือนกัน เหมือนกับว่าคือเวลาฝึกนี่เราจะไม่ไปคิดเรื่องอื่น เราก็จะไม่ไปปวดหัวเรื่องงานเรื่องอะไร ก็จะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจ และก็ทำทาง การบริหารอะไรพวกนี้ ก็จะช่วยผ่อนคลาย โดยเฉพาะท่าศพ จะสบายเป็นพิเศษ เป็นการ พักทุกส่วน ก็จะช่วยให้ความเครียดหายไป รู้สึกดี (หน้า 3)

นอกจากนี้คุณรัชนี้ยังกล่าวเสริมอีกว่า

อย่างเช่นตอนที่เรตึงเครียด เราก็ว่าเดี๋ยวเราจะไปโยคะ เราก็จะตื่นตัว พอเรามาทำโยคะ เนียมันก็จะดีขึ้น เราก็จะไม่นึกถึงเรื่องที่เราเครียดอยู่พอทำเสร็จแล้วมันก็สบายตัว ก็รู้สึกสด ชื่นขึ้นมันก็จะลืม แล้วพอลงไปเจองานมันก็เหมือนสบายขึ้น การขึ้นมา [ห้องนี้เพื่อ] เล่น โยคะทำให้มีความเครียดลดน้อยลง (หน้า 4)

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ สรุปได้ว่าการฝึกโยคะตามโปรแกรมการฝึก (ดูภาคผนวก ก) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้ผู้ฝึกมีความอ่อนตัวดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้น และคลายความเครียดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานในการวิจัยที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมรรถภาพ และ

ความเครียด

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว

สมมุติฐานของการวิจัย

การฝึกโยคะมีผลทำให้ความอ่อนตัวและสมรรถภาพดีขึ้น และความเครียดลดลง

วิธีการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือพนักงานหญิงบริษัท ศรีสมร (ชื่อสมมุติ) จำนวน 30 คน ซึ่งไม่เคยได้รับการฝึกโยคะมาก่อน ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากนั้นทำการวัดความอ่อนตัวและนำค่าความอ่อนตัวมาเรียงลำดับ เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองทำการฝึกโยคะตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกโยคะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ดูภาคผนวก ก)
2. กล่องวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Box)
3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ดูภาคผนวก ข)
4. การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview)
5. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้านความอ่อนตัว และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (จากการสัมภาษณ์และการสังเกต) เกี่ยวกับ ความอ่อนตัว สมรรถภาพ และความเครียดที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความอ่อนตัว ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ใช้สถิติที่ (t-test Independent) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (Paired t-test)
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (Paired t-test)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ทำการถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จากนั้นบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม ไมโครซอฟท์ เวิร์ด (Microsoft Word) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน
2. นำสคริปการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการแบบมีโครงสร้าง บันทึกจากการสังเกต และสคริปการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการมาอ่านโดยละเอียดเพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) ที่สอดคล้องกันและนำมาสรุปเป็นผลการศึกษา
3. นำผลการศึกษาและสคริปส่วนที่อ้างอิงในบทที่ 4 กลับไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Member Checks)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน
2. ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. จากการศึกษาผลของการฝึกไยเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมာธิ และการลดความเครียด พบว่าการฝึกไยเอนกะโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวดีขึ้น มีสมာธิดีขึ้น และคลายความเครียดลง ดังจะได้อภิปรายแต่ละหัวข้อที่จะกล่าวถึงในส่วนต่อไป

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องผลการฝึกไยเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมာธิ และการลดความเครียด ซึ่งในการอภิปรายผลข้อมูลเชิงปริมาณจะกล่าวถึงเฉพาะความอ่อนตัวที่ได้จากการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน แต่ความอ่อนตัวภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสรุปได้ว่าการฝึกไยเณกะโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีผลทำให้ความอ่อนตัวของลำตัวซึ่งวัดในท่ายืนก้มตัวดีขึ้น ผลการวิจัยเชิงปริมาณที่ได้นี้สอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวดีขึ้นหลังจากการฝึกโยคะเพราะกลุ่มตัวอย่างยืนยันถึงความอ่อนตัวในการฝึกท่าโยคะที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก็สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตของผู้วิจัย นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุดร นามไพร (2545 : บทคัดย่อ) ที่พบว่าหลังการฝึกไยเณกะโยคะจำนวน 24 ท่า เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ของกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักเรียนชายเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทำนองเดียวกัน ฮีส (Heise. 1994 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ซึ่งมีต่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และพบว่าหลังจากกลุ่มทดลองฝึกความอ่อนตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 2 วันแล้วความอ่อนตัวของต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่างดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทราน และคณะ (Tran, et al. 2001 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะในแง่ของสมรรถภาพทางกาย ของอาสาสมัครที่มีสุขภาพดีและไม่เคยฝึกโยคะมาก่อน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะทำให้ความอ่อนตัวของข้อเท้า การยกไหล่ การเหยียดตัว และการก้มตัวเพิ่มขึ้น

ผลการฝึกโยคะทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจมากขึ้น สามารถฟังและกำหนดจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำสมาธิ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาลี สุภาภรณ์ (2546 : 41) ที่ศึกษาแนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไยเณกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่และพบว่า การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นในขณะฝึกโยคะหรือในการดำเนินชีวิตประจำวันก็ตาม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เพนย์ และอุซาทิน (Payne & Usatine. 2002 : 20) ที่กล่าวว่า การฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกมีจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้สึกสงบ ไม่กังวลเกี่ยวกับภาระการงานต่าง ๆ นอกจากนี้ การฝึกโยคะเป็นประจำยังช่วยให้ผู้ฝึกมีสติอยู่กับงานที่ทำและทำงานได้นานขึ้น ซึ่งก็หมายถึงสมาธิที่ดีขึ้นนั่นเอง

จากผลการฝึกโยคะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กล่าวว่า การฝึกช่วยให้ตนเองลดความเครียดลง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจลดลง ความดันโลหิตต่ำลงเนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจลดลง และระดับฮอร์โมนอร์อดรีนาลีน (Noradrenaline) ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการสู้หรือถอยลดลง (Payne & Usatine. 2002 : 17) นอกจากนี้การพักในท่าศพยังช่วยให้จิตใจและร่างกายอยู่ในอารมณ์สงบ การฝึกการหายใจยังช่วยให้รับรู้ถึงความกลัวและอารมณ์โกรธ ซึ่งจะไปยังยังการทำงานของฮอร์โมนอดรีนาลีนได้ (Hawksley & Whitelaw. 1995 : 56) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เชลล์ และคณะ (Schell, et al. 1994 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาถึงผลการฝึกหะระโยคะที่มีต่อร่างกายและสภาพจิตใจของผู้หญิง และพบว่า การฝึกโยคะส่งผลให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และสามารถควบคุมอารมณ์ในแง่ของความตื่นตันทนต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความก้าวร้าว การปรับตัวเข้ากับสังคม และสภาพทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถลดความเครียดในชีวิตประจำวันลงได้ และยัง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตติมา ทองศิริ (2545 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนิสิตโครงการเพชรในตม และพบว่านิสิตกลุ่มที่ทำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทำนองเดียวกันกับงานวิจัยของ เทลเลส และนาเว็น (Telles & Naveen. 1997 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องการฝึกโยคะเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ และพบว่าการฝึกโยคะสามารถช่วยให้ผู้ฝึกทางจิตมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น นอกจากนี้การฝึกโยคะยังช่วยให้ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม เช่น นักโทษ เด็กกำพร้า มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ลดความอยากอาหาร และมีความวิตกกังวลทางจิตใจลดลง

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยให้ผู้ฝึกมีความอ่อนตัวดีขึ้น มีสมาธิขึ้น และคลายความเครียดลงได้ จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการฝึกโยคะเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของภาครัฐ หน่วยงานของเอกชน ชุมชน และหมู่บ้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการเอื้อให้ประชาชนได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศในด้านทรัพยากรบุคคลให้มีสุขภาพแข็งแรงและพร้อมที่จะช่วยกันพัฒนาประเทศต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการฝึกโยคะที่มีต่อกลุ่มนักเรียนหรือนักศึกษา
2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการฝึกโยคะที่มีต่อกีฬาที่ต้องใช้ความอ่อนตัวหรือสมาธิสูง เช่น กอล์ฟ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัญญ์ชลี บุญสอน. (2542). ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. อุดลำนเา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). นิยามคำศัพท์กีฬา. กรุงเทพฯ : นิวไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สยาม เอ็ม แอนด์ บี.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2532). อุตตสิกษาศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จำกัดการพิมพ์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ : แกรนด์ มาเกตติ้ง.
- จิตติมา ทองศิริ. (2545). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- ชูชีพ อุดาโห. (2527). ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนเา.
- ชูதிய ปานปรีชา. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชาลี หวานน้ำ. (2530). การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนเา.
- นิติกุล ชัยรัตน์. (2539). ผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้นต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนเา.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2542). การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนกลาง กลุ่มที่ 4. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.

- พงศ์ศักดิ์ สุทัศน์สันติ. (2542). ผลการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะที่มีต่อความเร็วในการวิ่งของนักเรียนระดับประถมศึกษา. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- พิมพกา สุขกุล. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์วท.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดลำนเา
- พีระ บุญจริง. (2533). โยคะชำระโรค. กรุงเทพฯ : มติชน.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. (2527). ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพขององค์กรในวิทยาลัยพยาบาล. ปรินญานินพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- มนฤดี เพ็ญสุริยา. (2545). การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- มานพ ประภาษานนท์. (2543). โยคะสำหรับผู้เริ่มต้น. กรุงเทพฯ : น้ำฝน.
- มานพ ประภาษานนท์, และคณะ. (2543). สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : เรือนบุญ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ละเอียด ศิลาน้อย. (2537). โยคะน้ำพุแห่งดรณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.
- วิทย์ วิศทเวทย์ และ เสถียรพงษ์ ววรรณปก. (2527). หนังสือเรียนสังคมศึกษา รายวิชา ส.018 พระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ลวณิ, วิมาลา. (2542). โยคะคลายเครียด = Yoga for Stress. พีระ บุญจริง แปลและเรียบเรียง. ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์.
- ศรีนวล โอสเสถียร. (2527). ผลของการพยาบาลอย่างมีแบบแผนต่อภาวะความเครียดและความร่วมมือก่อนเข้ารับรังสีรักษาในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2536). หลักการทำสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2538?). จิตสบายกายเป็นสุข. กรุงเทพฯ : ไทพันอินเตอร์แอกท์.

- สุรศักดิ์ จันทผลา. (2533). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุริย์ จันทรโมลี. (2543). *กลวิธีทางสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. ม.ป.พ.
- สาลี สุภาภรณ์. (2545). *ตำราไอเณกะโยคะ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้าพรินต์ติ้ง.
----- (2546). *แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเณกะโยคะของคนไทยใน
วัยผู้ใหญ่*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.
นครนายก.
- อุดร นามไพร. (2545). *ผลการฝึกไอเณกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก
และข้อเท้า*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- เอกชัย พรรณเชษฐ์. (2542). *โยคะคู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- Alter, Michael J. (1997). *Sport Stretch*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Bera, TK et al. (1998). *Recovery from Stress in Two Different Postures
and in Shavasana a Yogic Relaxation Posture*. (online). Available:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.
- Friedman, Rodney; et al. (1987). *Staying Flexibility The Full Range of Motion*. Virginia :
Time-Life Books.
- Hawksleay, Lucinda & Whitelaw, Ian. (1995). *101 Essential Tips Yoga*. London :
Dorling Kindersley.
- Heise, Barbara Jean. (1994). *The Effect of Static Streaching On Hamstrings and Lower
Beck Flexibility in Elementary School Children*. (CD-ROM). Available : Disseration
Abstracts. DAI-A 54/10, P. 3698.
- Mehta, Silva, Metha, Mira & Metha, Shyam. (1990). *Yoga the Iyengar Way*. London :
Dorling Kindersley.
- Payne, Larry & Usatine, Richard. (2002). *Yoga Rx*. New york : Broadway books.
- Ray Us, et al. (2001). *Aerobic Capacity and Perceived Exertion after Practice of Hatha
Yogic Exercise*. (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.
- Ray, et al. (2001). *Effect of Yogic Exercise on Physical and Mental Health of Young
Fellowship Course Trainees*. (online). Available:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.

- Schell, et al. (1994). *Physiological and Phychological effect of Hatha-Yoga exercise in Healthy Women*. (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.
- Telles & Naveen. (1997). *Yoga for Rehabilitation: an overview*. (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.
- Tran, et al. (2001). *Effect of Hatha Yoga Practice on The Health-Related Aspect of Physical Fitness*. (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.
- Wood, C. (1993). *Mood Change and Perceptions of Vitality : a Comparrison of the Effect of Relaxation, Visualization and Yoga*. (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โปรแกรมการฝึกโยคะ

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกโยคะ

โปรแกรมการฝึกโยคะที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้มีท่าโยคะทั้งหมด 32 ท่า และฝึกลมปราณ 3 แบบ การฝึกท่าโยคะจะฝึกเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มท่านั่ง แล้วตามด้วยทำยืน เป็นต้น ในแต่ละท่าจะใช้วิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบคงนิ่งอยู่ในท่า (Static Stretching) โดยคงท่าไว้ 10-30 วินาที และทำซ้ำท่าละ 2 ครั้งและจบการฝึกด้วยท่าศพ สำหรับการฝึกลมปราณ 3 แบบจะฝึกในขณะที่นอนท่าศพ ท่าที่ใช้ในการฝึกแบ่งเป็น 5 กลุ่ม (ดูภาพประกอบ 1-32) ดังนี้

1. กลุ่มท่านั่งบนสนเท้า

- 1.1 ท่ายืดดอก
- 1.2 ท่าเหยียดแขนข้างเดียว
- 1.3 ท่าดึงศอกไปข้าง
- 1.4 ท่าหน้าวัวท่อนบน
- 1.5 ท่านั่งไขว่กลับหลัง
- 1.6 ท่าวีระ

2. กลุ่มท่านั่ง

- 2.1 ท่าท่อนไม้
- 2.2 ท่านั่งไขว่พระอาทิตย์
- 2.3 ท่านั่งเปิดสะโพก
- 2.4 ท่าผีเสื้อ
- 2.5 ท่าศีรษะถึงเข่า
- 2.6 ท่าเรือ
- 2.7 ท่านกกระยาง

3. กลุ่มท่ายืน

- 3.1 ท่าภูเขາ
- 3.2 ท่าต้นไม้
- 3.3 ท่าต้นไม้ไหว
- 3.4 ท่าปิรามิด
- 3.5 ท่ายืนก้มตัว
- 3.6 ท่ายืนแอ่นตัว
- 3.7 ท่าเก้าอี้
- 3.8 ท่าตรีโกณ

4. กลุ่มท่านอนคว่ำ

4.1 ทำแมว

4.2 ทำงู

4.3 ทำเด็ก

4.4 ทำสุนัขยัดลง

4.5 ทำตักแต่น

5. ท่านอนหงาย

5.1 ทำตัวแอล

5.2 ท่านอนหงายบิดตัว

5.3 ทำครึ่งสะพานโค้ง

5.4 ทำคันไถ

5.5 ทำกดเข้าหาอก

5.6 ทำศพ

การฝึกกลมปราณ 3 แบบ คือ (1) การหายใจระดับล่างหรือการหายใจด้วยท้อง (2) การหายใจระดับกลางหรือการหายใจระดับอก และ (3) การหายใจระดับสูงหรือการหายใจเหนืออก (ดูภาพประกอบ 33-35) ซึ่งในตอนต่อไปจะอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติทำในแต่ละกลุ่มพร้อมภาพประกอบ

วิธีฝึกและภาพประกอบท่าโยคะ

1. กลุ่มทำนั่งบนสันเท้า

ท่าที่ 1 ทำยืดอก (ดูภาพประกอบ 1)

วิธีทำ

1. นั่งบนสันเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกันแล้วเหยียดแขนไปด้านหลัง
3. ยืดอก ยกแขนขึ้น จากนั้นเงยหน้า ค้างอยู่ในท่า
4. คลายท่า



ภาพประกอบ 1 ทำยืดอก

ท่าที่ 2 ทำเหยียดแขนข้างเดียว (ดูภาพประกอบ 2)

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง
2. เหยียดแขนขวาไปข้างหน้า ศอกตั้ง
3. งอศอกซ้าย ใช้ศอกซ้ายซ้อนใต้ศอกขวา
4. ดึงแขนขวาไปทางไหล่ซ้าย หันหน้าไปทางไหล่ขวา
5. คลายท่า สลับข้างทำซ้ำทำเดิม



ภาพประกอบ 2 ทำเหยียดแขนข้างเดียว

ท่าที่ 3 ทำดิ่งศอกไปข้าง (ดูภาพประกอบ 3)

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. เขยียดแขนซ้ายขึ้น งอศอกซ้าย
3. มือขวาจับเหนือศอกซ้าย ดิ่งศอกซ้ายไปทางหัวไหล่ขวา ก้มหน้าลง
4. คลายท่า สลับข้างทำซ้ำท่าเดิม

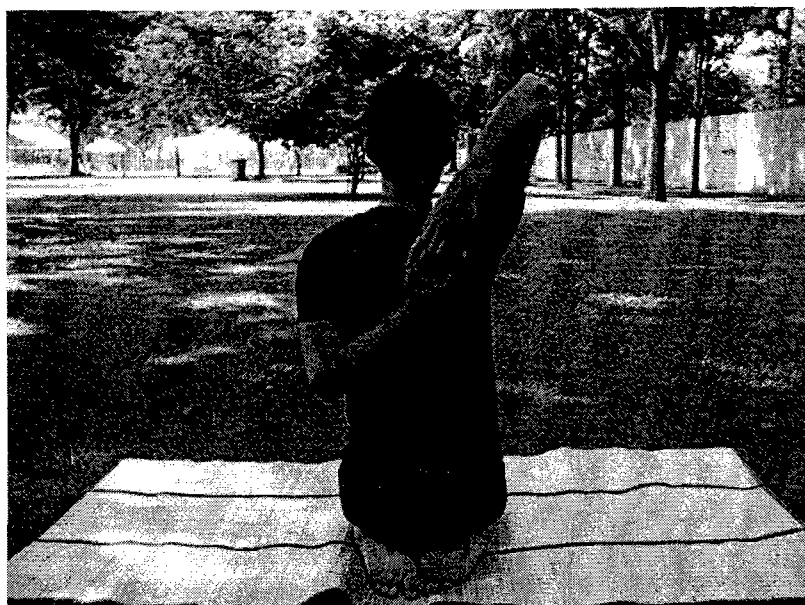


ภาพประกอบ 3 ทำดิ่งศอกไปข้าง

ท่าที่ 4 ทำหน้าวัวส่วนบน (ดูภาพประกอบ 4)

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. เขยียดแขนขวาขึ้น งอศอกขวา วางมือหลังสะบักขวา ฝ่ามือหันเข้าหาสะบัก
3. งอศอกซ้ายไปด้านหลัง ฝ่ามือซ้ายอยู่ตรงสะบักขวา หายฝ่ามือซ้าย
4. เกี่ยวนิ้วมือขวากับซ้ายที่หลังสะบักขวา ดึงมือทแยงตามแนวข้อศอก มือขวาดึงขึ้นมือซ้ายดึงลง (ถ้าเกี่ยวนิ้วมือไม่ถึงให้ใช้เชือกโยคะช่วยโดยใช้มือซ้ายและมือขวาจับเชือกให้ตึง)
5. ตัวตรง ไม่แอ่นเอว คางขนานพื้น
6. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

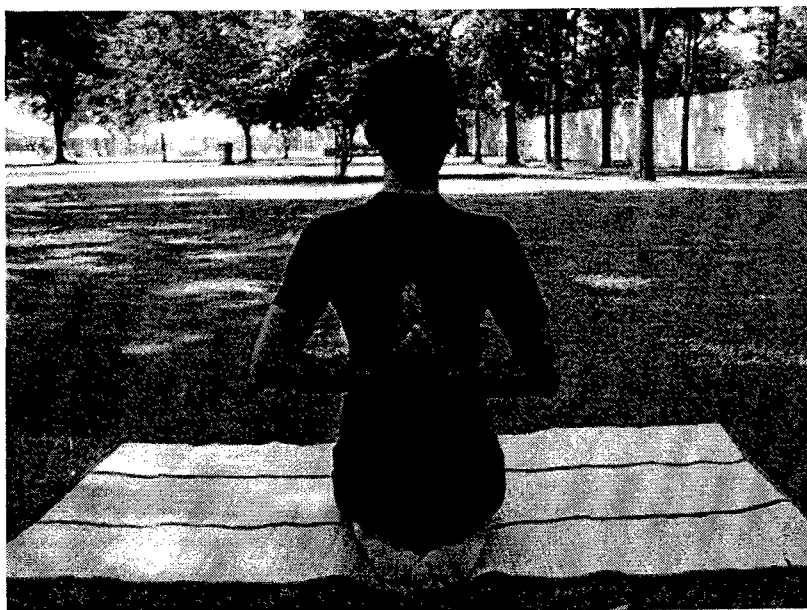


ภาพประกอบ 4 ทำหน้าวัวส่วนบน

ท่าที่ 5 ทำนั่งไขว่กลับหลัง (ดูภาพประกอบ 5)

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า
2. งอศอก ประกบฝ่ามือที่ด้านหลังเอว (หรือใช้มือขวาจับข้อมือซ้าย)
3. หมุนมือเพื่อให้นิ้วก้อยอยู่ด้านใน ติดกับกระดูกสันหลังและนิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านนอก
4. ขยับมือเลื่อนขึ้นไปหลังส่วนบน
5. กดฝ่ามือเข้าหากันเพื่อให้ศอกกางออก และสะบักแบนราบ เงยศีรษะไปด้านหลัง คงท่าไว้
6. ก้มตัวลงให้มากที่สุด คงท่าไว้
7. คลายท่า



ภาพประกอบ 5 ทำนั่งไขว่กลับหลัง

ท่าที่ 6 ท่าวีระ (รูปภาพประกอบ 6)

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า เข่าชิดกัน
2. แยกเท้าออก นั่งลงให้ก้นอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง เท้าอยู่ข้างสะโพก ปลายเท้าชี้ตรงไป
ด้านหลัง ถ้านั่งไม่ถึงพื้นให้ใช้ผ้ารองใต้ก้น หากเจ็บบริเวณข้อเท้าให้ใช้ผ้ารองที่ใต้ข้อเท้า
3. ประสานมือ หงายฝ่ามือ เหยียดแขนขึ้นบน คงท่าไว้
4. คลายท่า



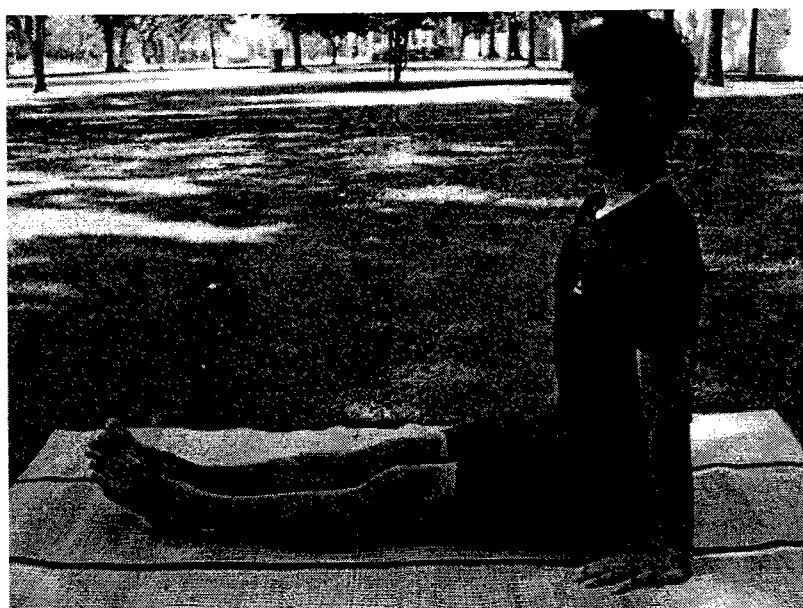
ภาพประกอบ 6 ท่าวีระ

2. กลุ่มทำนึ่ง

ท่าที่ 1 ท่าท่อนไม้ (ดูภาพประกอบ 7)

วิธีทำ

1. นึ่งเหยียดขาอยู่ เข่าทั้งสองตั้ง จัดแนวกึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้าให้ตรงกัน
2. มือวางด้านข้างสะโพก แขนเหยียดตั้ง
3. ยืดหลังและลำตัวให้ตรง
4. คลายท่า



ภาพประกอบ 7 ท่าท่อนไม้

ท่าที่ 2 ทำนั้งไหว้พระอาทิตย์ (รูปภาพประกอบ 8)

วิธีทำ

1. นั้งท่าท่อนไม้
2. ประกบฝ่ามือ เหยียดแขนขึ้นบนจนแขนและไหล่ตึง ยึดหลัง
3. เงยคอ ตามองขึ้นบน
4. คลายท่า



ภาพประกอบ 8 ทำนั้งไหว้พระอาทิตย์

ท่าที่ 3 ทำนั่งเปิดสะโพก (ดูภาพประกอบ 9)

วิธีทำ

1. นั่งไขว่ขา เท้าขวาวอยู่ด้านใน เท้าซ้ายอยู่ด้านนอก
2. ประสานมือ ก้มลงวางศอกและมือที่พื้น ค่อย ๆ ก้มตัวลงวางหน้าผากบนมือ (หากก้มไม่ลงให้วางศอกที่หัวเข่าแล้วยกมือขึ้นมารองที่หน้าผาก)
3. คลายท่า
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม



ภาพประกอบ 9 ทำนั่งเปิดสะโพก

ท่าที่ 4 ทำผีเสื้อ (ดูภาพประกอบ 10)

วิธีทำ

1. นิ่งประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกัน ดึงส้นเท้าเข้ามาใกล้กับกัน
2. มือทั้งสองกำรอบนิ้วเท้า
3. ใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา กดเข่าทั้งสองให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด
4. ก้มลำตัวไปข้างหน้าเท่าที่จะก้มได้
5. คลายท่า

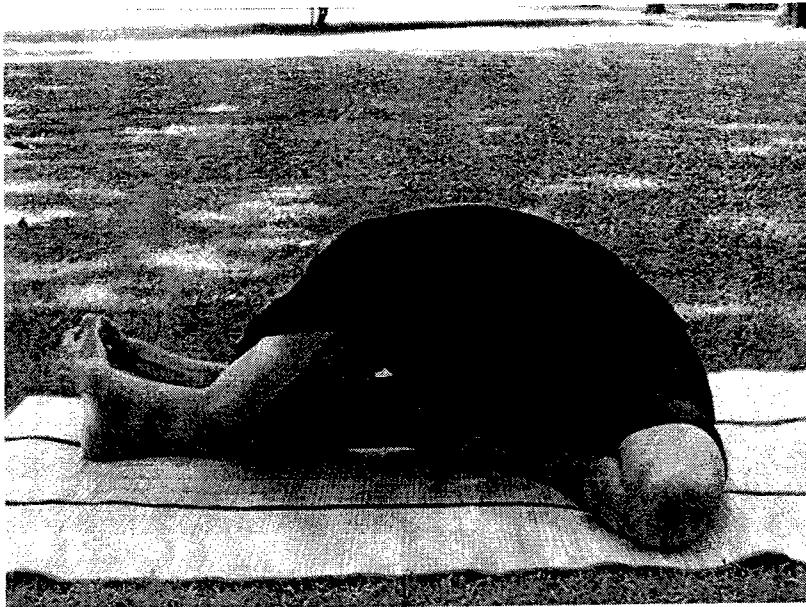


ภาพประกอบ 10 ท่าผีเสื้อ

ท่าที่ 5 ท่าศีรชะถึงเช่า (รูปภาพประกอบ 11)

วิธีทำ

1. นิ่งเหยียดขาขวาไปข้างหน้า เข่าขวาตั้ง กระดกนิ้วเท้าเข้าหาหน้าแข้ง จัดแนวขาโดยให้ข้อเข่าและข้อเท้าอยู่ตรงกัน
2. งอเข่าซ้าย วางส้นเท้าซ้ายที่ด้านในต้นขาขวา
3. หัวเข่าซ้ายตรงกับสะโพกซ้าย
4. เหยียดแขนไปด้านหน้า มือทั้งสองจับที่ฝ่าเท้าขวา (หรือใช้เชือกโยคะเกี่ยวที่เท้าขวาแล้วออกแรงดึงเชือก)
5. ยืดลำตัวไปข้างหน้า เหยียดศีรษะ คงท่าไว้
6. ก้มศีรษะไปหาเข่า ขณะก้ม เหยียดเข่าขวาตั้ง
7. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

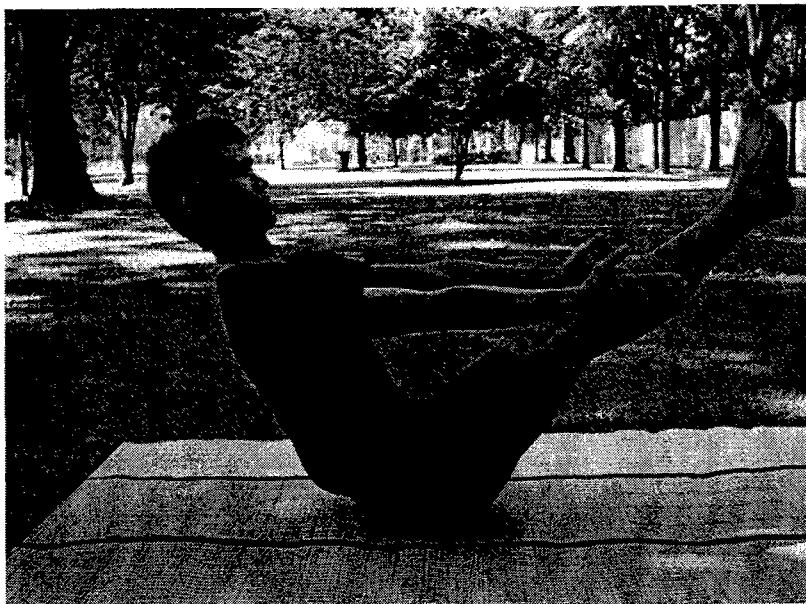


ภาพประกอบ 11 ท่าศีรชะถึงเช่า

ท่าที่ 6 ท่าเรือ (รูปภาพประกอบ 12)

วิธีทำ

1. นิ่งตัวตรง ขาทั้งสองเหยียดออก เข่าตึง
2. เอนลำตัวไปด้านหลัง ยกขาขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 40-45 องศา ปลายเท้าอยู่สูงกว่าระดับศีรษะ
3. เหยียดแขนทั้งสองข้างจนศอกตึง แขนขนานพื้นและอยู่ในแนวตรงกับหัวไหล่ ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา
4. ยึดหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ก้น ทรงตัวอยู่ในท่าสมดุล
5. คลายท่า

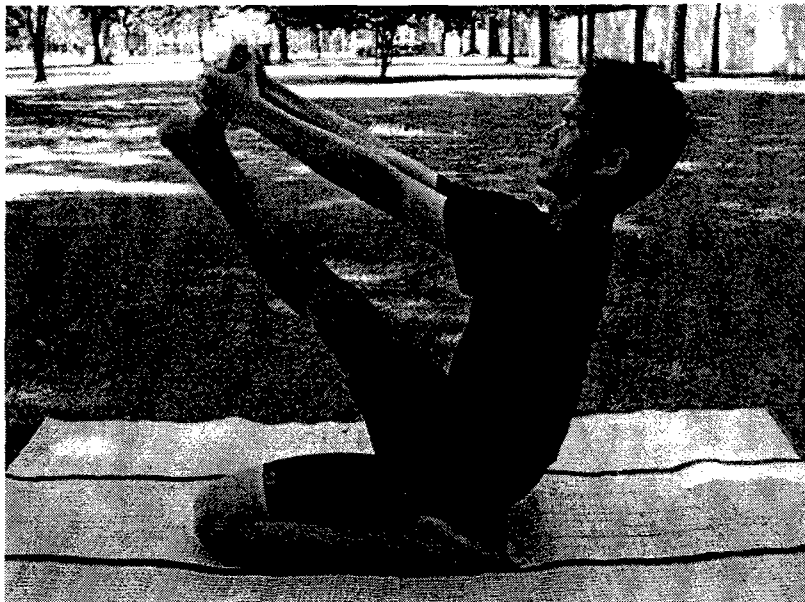


ภาพประกอบ 12 ท่าเรือ

ท่าที่ 7 ท่านกกระยาง (ดูภาพประกอบ 13)

วิธีทำ

1. นิ่งท่าก่อนไม้
2. พับเข่าซ้ายไปด้านหลัง เท้าอยู่ด้านหลังสะโพก หลังเท้าติดพื้น นิ้วเท้าชี้ไปด้านหลัง
ด้านในของเข่าอยู่ติดกับด้านนอกของต้นขาซ้าย
3. งอเข่าขวา ใช้มือจับที่เท้าขวา (ถ้าไม่ถึงให้ใช้เชือกโยคะ เกี่ยวฝ่าเท้าขวาไว้) เหยียดเข่า
ขวาจนถึง ยึดหลัง คงท่าไว้
4. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม



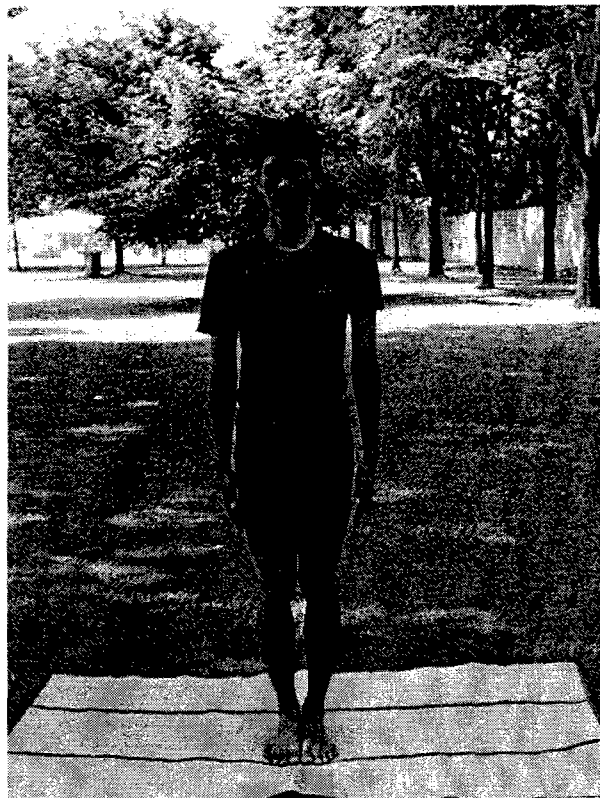
ภาพประกอบ 13 ท่านกกระยาง

3. กลุ่มทำยืน

ท่าที่ 1 ท่าภูเขา (ดูภาพประกอบ 14)

วิธีทำ

1. ยืนตรงเท้าชิด สันเท้าและฝ่าเท้าตรงกัน
2. เขยียดเข่าตึง กระชับสะบ้าหัวเข่าและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
3. เก็บหน้าท้อง ยึดอก เขยียดหลังตรง คออยู่ในท่าตรง ตามองไปข้างหน้า
4. ให้น้ำหนักตัวผ่านเป็นแนวตรง ที่กึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้า เพื่อให้ลงน้ำหนักได้เต็มฝ่าเท้า และกระจายน้ำหนักไปที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน

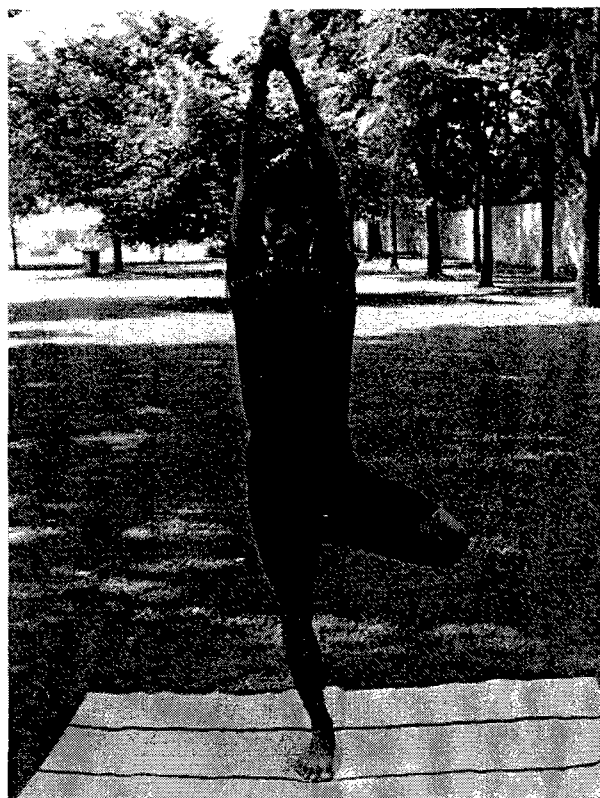


ภาพประกอบ 14 ท่าภูเขา

ท่าที่ 2 ทำต้นไม้ (รูปภาพประกอบ 15)

วิธีทำ

1. ยืนตรงให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา
2. งอเข่าซ้าย จากนั้นยกสันเท้าซ้ายมาวางที่โคนขาขวา
3. เท้าขวารับน้ำหนักตัวยืดลำตัวตามองต่ำไปที่จุดใดจุดหนึ่งทางด้านหน้า
4. นำฝ่ามือทั้งสองข้างมาประกบกันแล้วเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ
5. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม



ภาพประกอบ 15 ท่าต้นไม้

ท่าที่ 3 ท่าดันไม้ไหว (ดูภาพประกอบ 16)

วิธีทำ

1. ยืนในท่าภูเข่า แยกเท้าออกกว้างเท่าช่วงไหล่
2. แขนขวาเหยียดลงข้างลำตัว แขนซ้ายเหยียดขึ้น
3. เอนตัวลงทางไหล่ขวาให้มากที่สุด แขนซ้ายเหยียดข้ามศีรษะไปทางขวา
4. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

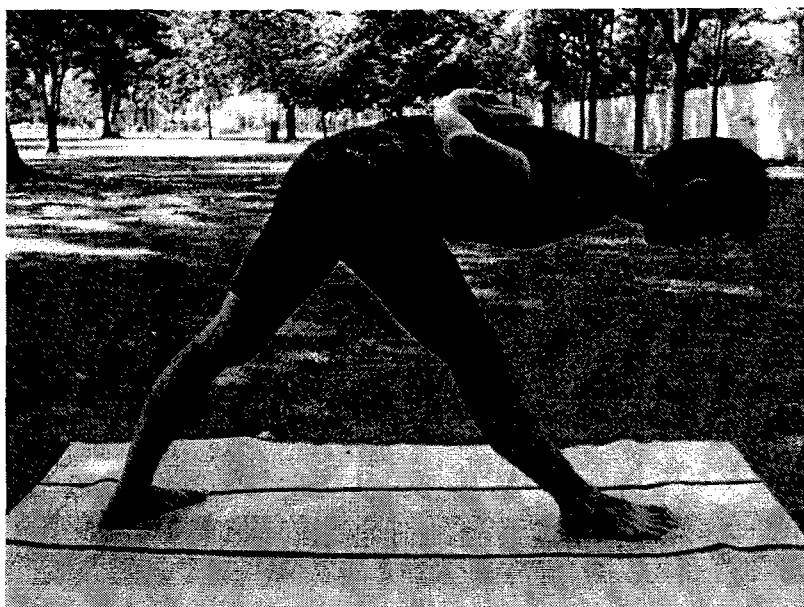


ภาพประกอบ 16 ท่าดันไม้ไหว

ท่าที่ 4 ทำปิลามิต (ดูภาพประกอบ 17)

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเข่า ประคบฝ่ามือในท่าไหว้ด้านหลัง ที่บริเวณเอวจากนั้นค่อย ๆ เลื่อนมือไปที่กลางหลัง
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ปลายเท้าชี้ตรง เหยียดเท้าซ้าย 45 องศา เท้าทั้งสองห่างกันอย่างน้อยสองช่วงไหล่ เข่าตึง ลำตัวหันไปทางด้านขวา
3. แอนลำตัว ยียดอก และเงยศีรษะไปทางด้านหลัง คงท่าไว้
4. ก้มศีรษะไปหาเข่าขวา คงท่าไว้
5. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

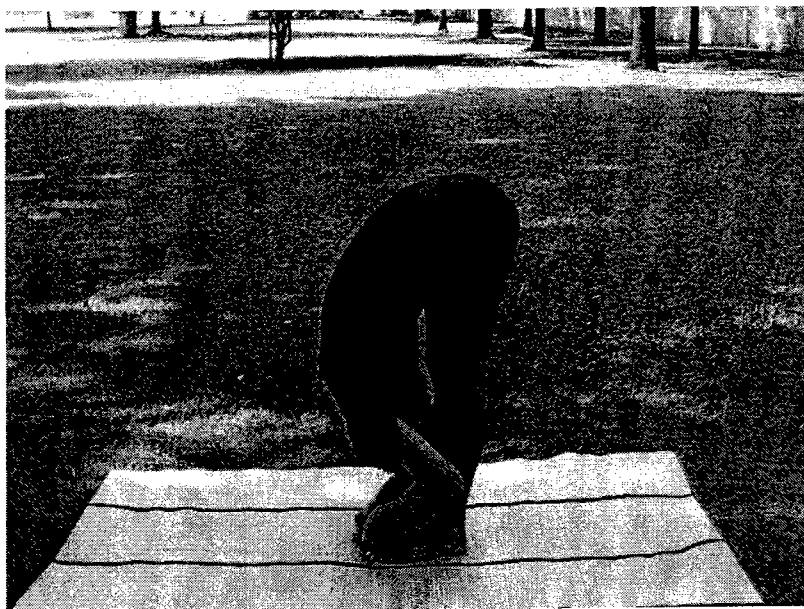


ภาพประกอบ 17 ท่าปิลามิต

ท่าที่ 5 ทำยืนก้มตัว (ดูภาพประกอบ 18)

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ เข่าตึง
2. ก้มตัวลงให้มากที่สุด ก้มศีรษะลงและฝึกผ่อนคลายจากหัวไหล่ คอ ลงไปจนถึงหน้าผาก
ปล่อยแขนเหยียดลงพื้น ถ้ามือถึงพื้นให้วางฝ่ามือราบกับพื้น หรือใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้เกี่ยว
นิ้วโป้งเท้าไว้
3. คลายท่า

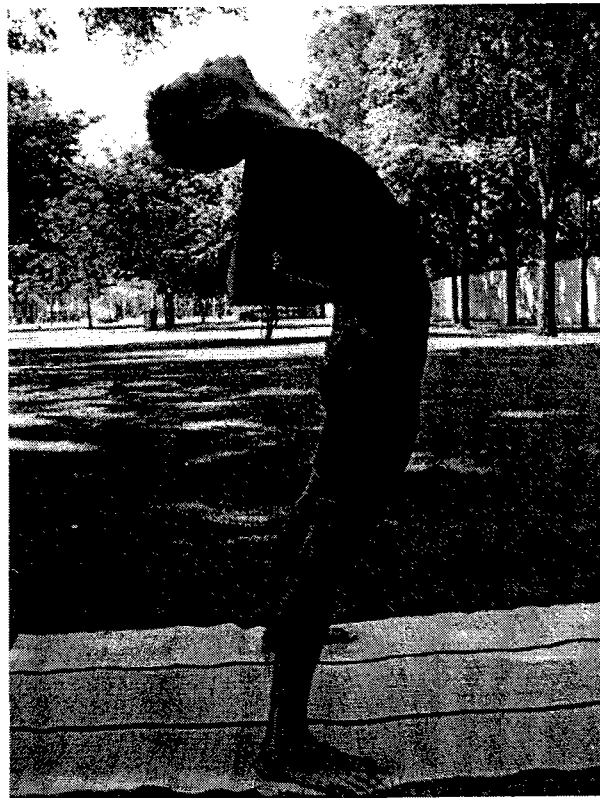


ภาพประกอบ 18 ทำยืนก้มตัว

ท่าที่ 6 ทำยืนแอ่นตัว (ดูภาพประกอบ 19)

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. มือเท้าเอว แอ่นลำตัว ยียดอก เงยศีรษะไปด้านหลัง
3. คลายท่า



ภาพประกอบ 19 ทำยืนแอ่นตัว

ท่าที่ 7 ท่าเก้าอี้ (รูปภาพประกอบ 20)

วิธีทำ

1. ยืนในท่าภูเขา ประกบฝ่ามือเข้าด้วยกันแล้วเหยียดแขนขึ้น
2. งอเข่าลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ยืดอก เหยียดลำตัวให้หลังตรง อย่าให้ตัวก้มไปข้างหน้า
4. คลายท่า โดยการเหยียดเข่า ยืดตัว ลดมือลงมาข้างตัว

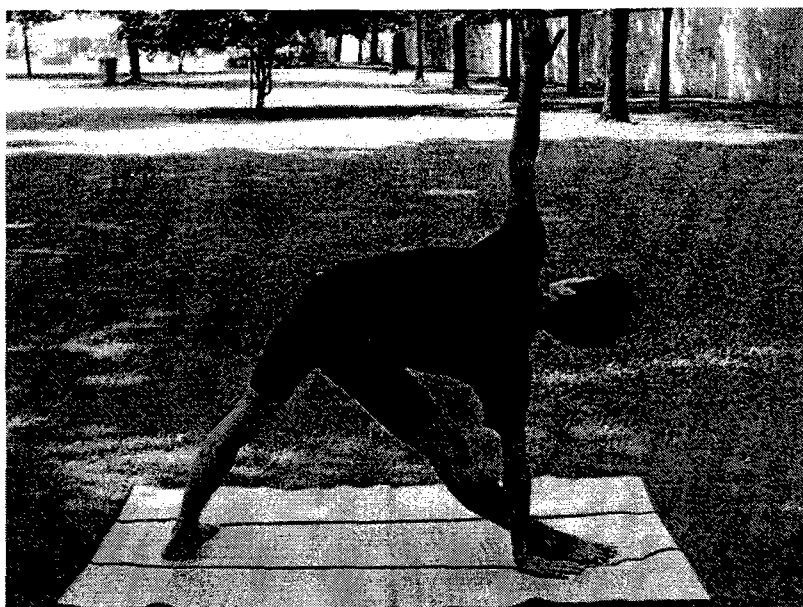


ภาพประกอบ 20 ท่าเก้าอี้

ท่าที่ 8 ท่าตรีโกณ (รูปภาพประกอบ 21)

วิธีทำ

1. จากท่าภูเขา กระโดดแยกเท้ากว้างประมาณสองช่วงไหล่ กางแขนขนานพื้น
2. หมุนเท้าขวาชี้ไปข้างหน้า เอียงเท้าซ้าย 45-50 องศา เข้าทั้งสองข้าง
3. เอียงตัวลงไปทางขวา วางฝ่ามือที่ข้างเท้าขวาใกล้ตาตุ่มนอก ถ้ามือไม่ถึงพื้น ให้ใช้มือจับที่เหนือข้อเท้าขวา แขนซ้ายเหยียดขึ้น ไหล่และแขนทั้งสองอยู่ในแนวตรงกัน หันหน้าขึ้นตามองไปที่มือซ้าย
4. คลายท่าโดยการยืดลำตัวขึ้น
5. สลับข้างแล้วทำซ้ำท่าเดิม



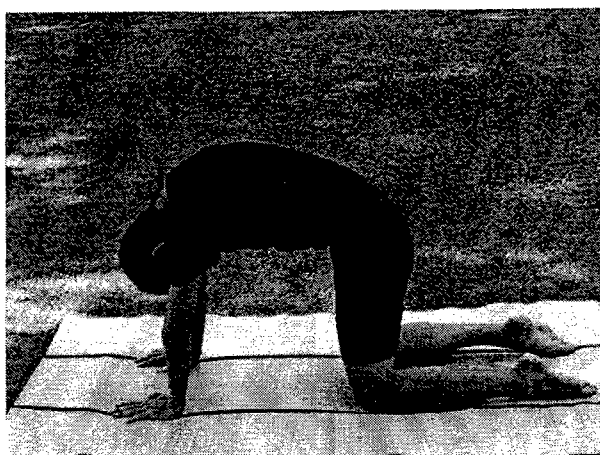
ภาพประกอบ 21 ท่าตรีโกณ

4. กลุ่มท่านอนคว่ำ

ท่าที่ 1 ท่าแมว (รูปภาพประกอบ 22)

วิธีทำ

1. นิ่งคุกเข่า แยกเข่าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่
2. วางมือบนพื้น ระยะห่างของมือทั้งสองเท่ากับช่วงไหล่ กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น
แขนเหยียดตึงหัวไหล่และข้อมืออยู่ในแนวตรงกัน
3. เงยศีรษะขึ้น แอ่นเอวให้มากที่สุด คงท่าไว้
4. ก้มศีรษะลงจนคางติดหน้าอกพร้อมกับโก่งหลังขึ้นให้มากที่สุด
5. คลายท่า



ภาพประกอบ 22 ท่าแมว

ท่าที่ 2 ท่างู (ดูภาพประกอบ 23)

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ งอศอก มือวางข้างชายโครงในท่าดันพื้น
2. เขยียดศอกเพื่อยกลำตัวขึ้น เงยศีรษะไปด้านหลัง
3. คลายท่า



ภาพประกอบ 23 ท่างู

ท่าที่ 3 ท่าเด็ก (รูปภาพประกอบ 24)

วิธีทำ

1. คูกเข่า เท้าชิดหรือแยกเท้าเล็กน้อย เขยียดปลายขาและข้อเท้าไปด้านหลัง นั่งลงบนส้นเท้า
2. ก้มตัววางหน้าผากลงบนพื้น ก้นอยู่บนส้นเท้า
3. เขยียดแขนทั้งสองไปเหนือศีรษะ เคลื่อนนิ้วมือไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด แล้วกดฝ่ามือทั้งสองให้แนบกับพื้น
4. คลายท่า

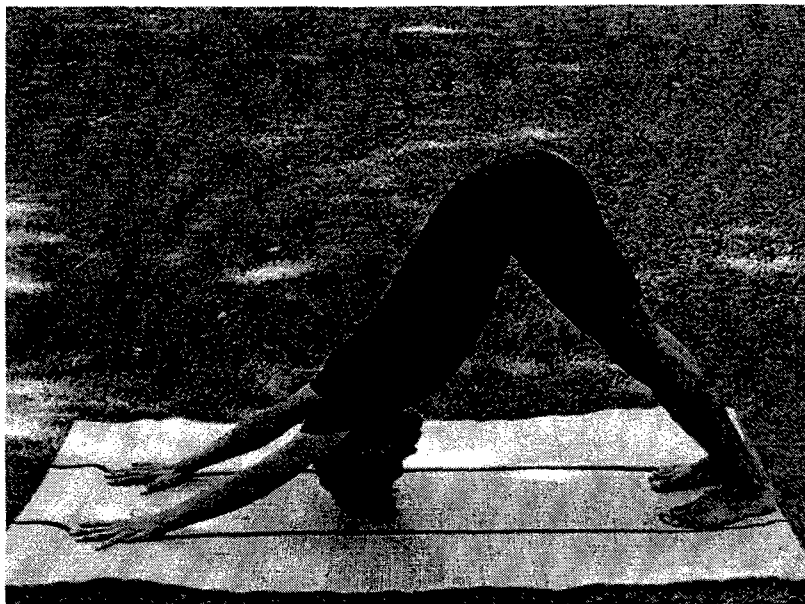


ภาพประกอบ 24 ท่าเด็ก

ท่าที่ 4 ท่าสุนัขยืดลง (ดูภาพประกอบ 25)

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ ตั้งนิ้วเท้า เท้าชิดหรือเท้าแยกเท่าช่วงไหล่ มือวางข้างชายโครงในท่าดันพื้น
2. เขยียดแขนยกลำตัวขึ้น ก้มศีรษะลง ยกกันกบขึ้น เขยียดแขน เขยียดลำตัวจากหัวไหล่ไปยังสะโพก
3. เข้าทั้งสองเขยียดตึง กดสันเท้าลงไถลพื้นให้มากที่สุด
4. คลายท่า

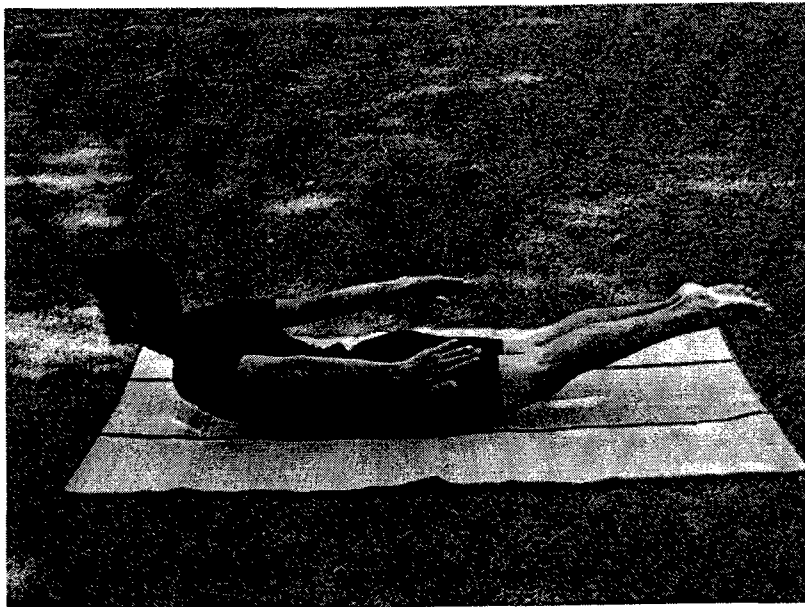


ภาพประกอบ 25 ท่าสุนัขยืดลง

ท่าที่ 5 ท่าตักแตน (ดูภาพประกอบ 26)

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิด เข่าตึงเหยียดแขนทั้งสองไปด้านหลัง ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา
2. ยกศีรษะ หน้าอก ลำตัว และขาขึ้นจากพื้น
3. เหยียดขาจากส่วนสะโพกไปยังปลายเท้า
4. เหยียดแขนไปด้านหลังให้มากที่สุด
5. คอยึดขึ้น
6. คลายท่า



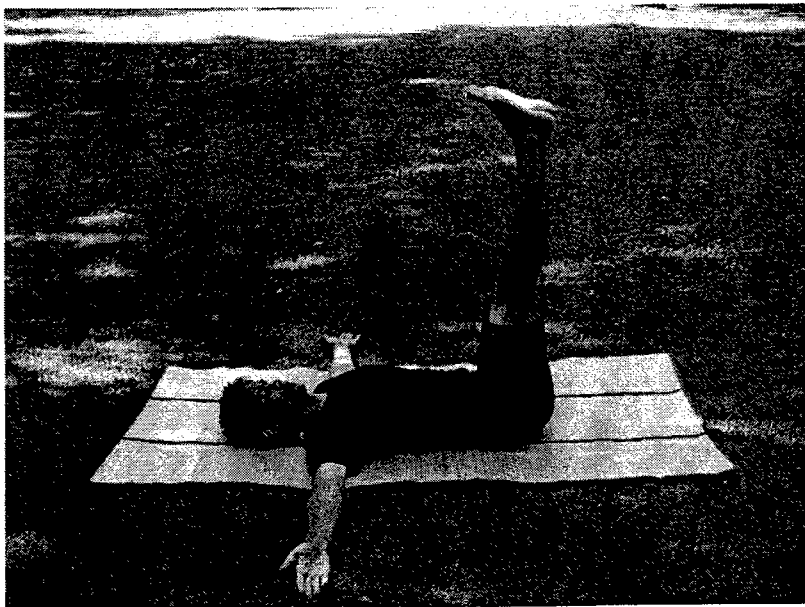
ภาพประกอบ 26 ท่าตักแตน

5. กลุ่มท่านอนหงาย

ท่าที่ 1 ทำตัวแอล (รูปภาพประกอบ 27)

วิธีทำ

1. นอนหงาย กางแขนเสมอไหล่ เขยียดขาขึ้น 90 องศา เท้าชิด
2. จัดข้อเท้าและเข่าให้อยู่ในแนวเดียวกัน เข่าดึง
3. กระดกข้อเท้าเข้าหาหน้าแข้ง คงท่าไว้
4. คลายท่า

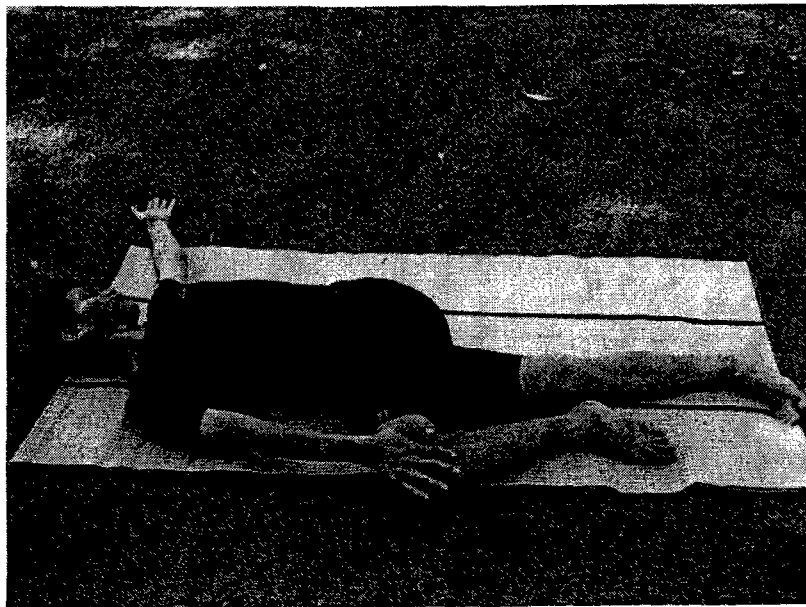


ภาพประกอบ 27 ท่าตัวแอล

ท่าที่ 2 ท่านอนหงายบิดตัว (ดูภาพประกอบ 28)

วิธีทำ

1. นอนหงาย เขยียดขา กางแขนออกระดับไหล่ ฝ่ามือหงายขึ้น
2. งอเข่าซ้าย ใช้มือขวาแตะด้านนอกเข่าซ้าย
3. ตะแคงตัวไปทางขวาพร้อมกับกดให้เข่าซ้ายติดพื้น
4. หันหน้าไปทางไหล่ซ้าย
5. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม



ภาพประกอบ 28 ท่านอนหงายบิดตัว

ท่าที่ 3 ท่าครึ่งสะพานโค้ง (ดูภาพประกอบ 29)

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง เหยียดแขนออกข้างลำตัว คว่ำมือ
2. กดฝ่ามือลงพื้น ยกสะโพกและลำตัวขึ้น ขยับเท้าเข้ามาใกล้ลำตัว
3. ใช้นิ้วมือเกี่ยวกัน เหยียดแขนไปได้เอาจ
4. แอนลำตัวให้มากที่สุด
5. คลายท่า

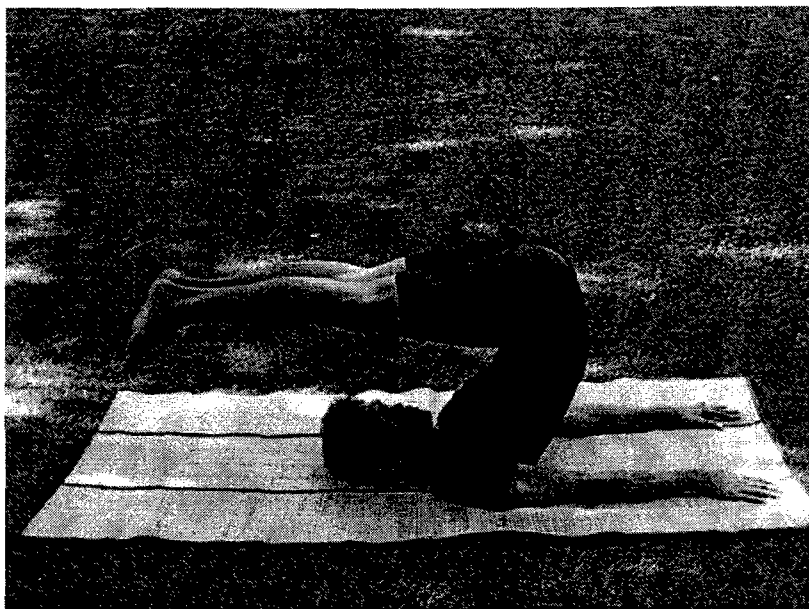


ภาพประกอบ 29 ท่าครึ่งสะพานโค้ง

ท่าที่ 4 ท่าคันไถ (ดูภาพประกอบ 30)

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่า มือวางข้างสะโพก ฝ่ามือและนิ้วมือชี้ไปทางปลายเท้า
2. ใช้มือยันพื้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับยกเข่าขึ้นไปเหนือศีรษะ ในท่าเข่งอ
3. เหยียดลำตัวเท่าที่ทำได้ เหยียดขาทั้งสองไปเหนือศีรษะจนเข่าตึง ขาขนานพื้น เหยียดแขนไปเหนือศีรษะหรือเหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ คงท่าไว้
4. คลายท่า



ภาพประกอบ 30 ท่าคันไถ

ท่าที่ 5 ท่ากดเข้าหาอก (รูปภาพประกอบ 31)

วิธีทำ

1. นอนหงาย เขยียดขาซ้าย กดเข้าและดันขาซ้ายให้ติดพื้น
2. ประสานมือใต้สะบ้าขวา กดเข้าขวาเข้าหาหน้าอก คงท่าไว้
3. ยกศีรษะขึ้น ก้มศีรษะเข้าหาเข่าขวา คงท่าไว้
4. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

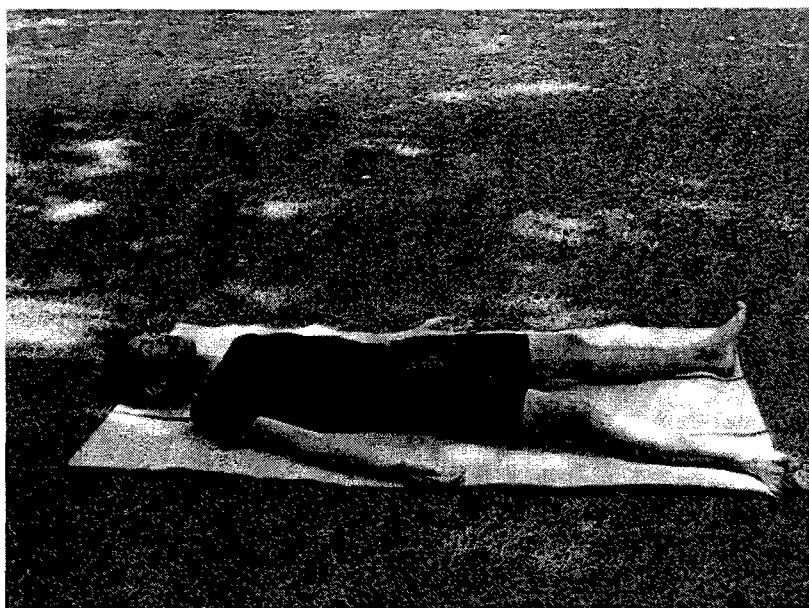


ภาพประกอบ 31 ท่ากดเข้าหาอก

ท่าที่ 6 ท่าศพ (ดูภาพประกอบ 32)

วิธีทำ

1. นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้างลำตัว มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย หายมือ
2. หลับตา ผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ
3. อยู่ในท่าประมาณ 5 นาที ฝึกเป็นประจำหลังจากจบการฝึก



ภาพประกอบ 32 ท่าศพ

การฝึกลมปราณและภาพประกอบ

แบบที่ 1. หายใจระดับล่างหรือการหายใจด้วยท้อง (ดูภาพประกอบ 33)

วิธีทำ

1. นอนหงายราบ งอเข่าทั้งสองข้างเพื่อลดการทำงานของกล้ามเนื้อหลังส่วนเอว แยกเท้า
เท่ากับความกว้างของช่วงสะโพก วางมือทั้งสองข้างบริเวณเหนือสะดือ
2. หายใจเข้ายาวและลึกจนกระบังลมหดตัวเต็มที่ เพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้องปองหรือขยาย
ออก
3. จากนั้นหายใจออกช้า ๆ และยาวเท่ากับลมหายใจเข้า รับรู้ถึงหน้าท้องที่แฟบลง



ภาพประกอบ 33 การหายใจระดับล่าง

แบบที่ 2. หายใจระดับกลางหรือการหายใจระดับอก (ดูภาพประกอบ 34)

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง วางมือทั้งสองข้างที่ด้านหน้าชายโครง บริเวณใต้หน้าอก นิ้วมือเหยียดออกโดยให้ปลายนิ้วกลางแตะกัน
2. สูดหายใจเข้า ให้ยืดออกแล้วแขม่วท้องเพื่อดันลมหายใจขึ้นไปที่ยาวยโครง จนกระทั่งซี่โครงทั้งสองข้างขยายออกทั้งทางด้านหน้าและด้านหลัง สังเกตได้จากนิ้วมือที่แยกออกจากกัน ตามการขยายตัวของซี่โครง การหายใจอย่างช้า ๆ และยาวกว่าปกติ
3. หายใจออกยาวและช้าเหมือนกันตอนหายใจเข้า



ภาพประกอบ 34 การหายใจระดับกลาง

แบบที่ 3. การหายใจระดับสูงหรือการหายใจเหนืออก (ดูภาพประกอบ 35)

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง วางมือทั้งสองที่เหนืออกส่วนใต้ไหปลาร้า
2. เริ่มต้นด้วยการหายใจระดับล่างแล้วดันลมหายใจขึ้นไปทีอกเป็นการหายใจระดับกลาง จากนั้นดันลมสูงขึ้นไปถึงเหนืออกเป็นการหายใจระดับสูง
3. ผ่อนคลายร่างกายพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ด้วยความยาวเท่า ๆ กันกับการหายใจเข้า



ภาพประกอบ 35 การหายใจระดับสูง

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์การฝึกโยคะ



ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์การฝึกโยคะ

1. เพราะเหตุใดคุณจึงสมัครเข้าร่วมฝึกโยคะในโครงการวิจัย
2. นอกจากที่กล่าวมาแล้วมีเหตุผลอื่นอีกหรือไม่ ถ้ามีกรุณาอธิบายเพิ่มเติม
3. นอกเหนือจากการฝึกโยคะกับผู้วิจัยแล้ว คุณมีการออกกำลังกายอะไรอีกบ้างที่ทำอยู่เป็นประจำ
4. ปัจจุบันคุณทำงานตำแหน่งอะไรที่บริษัทนี้ กรุณาเล่าประสบการณ์ในเรื่องงานที่เป็นเหตุจูงใจให้มาฝึกโยคะ
5. คุณมีความคาดหวังว่าจะได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการฝึกโยคะกับผู้วิจัย กรุณابอกถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะที่คุณสังเกตได้สัก 4-5 ข้อ
6. ช่วยอธิบายประโยชน์แต่ละข้อเพิ่มเติมและยกตัวอย่างประกอบด้วย
7. การฝึกโยคะมีผลต่อความยืดหยุ่นของตัวคุณอย่างไรบ้างและสังเกตได้อย่างไร
8. การฝึกโยคะทำให้คุณมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องสมาธิอย่างไรบ้าง
9. ในการฝึกโยคะครั้งละ 1 ชั่วโมง มีช่วงใดบ้างที่คุณสมาธิดี สังเกตได้อย่างไร
10. ในการฝึกโยคะขณะที่รู้สึกว่ายากกับไม่ดีมีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
11. กรุณายกตัวอย่างเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ ที่ทำให้สรุปได้ว่าตัวเองมีสมาธิขึ้น
12. ในการฝึกโยคะขณะที่รู้สึกว่ายากกับไม่ดีคุณทำอย่างไร
13. การฝึกโยคะ 3 เดือนที่ผ่านมา มีผลต่อความเครียดทางกายหรือทางจิตใจของคุณอย่างไรบ้าง
14. โดยปกติเมื่อเกิดความเครียดคุณมีวิธีการลดความเครียดอย่างไรบ้าง
15. โยคะมีผลต่อการลดความเครียดของคุณหรือไม่ ถ้ามีกรุณาอธิบายเพิ่มเติม
16. หากมีข้อสรุปอื่นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการฝึกโยคะที่ยังไม่ได้กล่าวถึง กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกโยคะและแบบสัมภาษณ์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกโยคะและแบบสัมภาษณ์

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. อาจารย์ อุดร นามไพร | ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกกีฬา
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการและ
นันทนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. อาจารย์ อุษากกร สิทธิโชคเจริญดี | ผู้เชี่ยวชาญด้านยิมนาสติก
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. อาจารย์ สุภาภรณ์ ศิลาลเลิศเดชกุล | ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรวิทยา
การออกกำลังกาย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ง

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการฝึกโยคะเพื่อการวิจัย

ภาคผนวก ง

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมฝึกโยคะเพื่อการวิจัย

ข้าพเจ้านายวรวิมล ธาราวุฒิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาการเป็นผู้ฝึกกีฬาและการออกกำลังกาย ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ มีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ในการฝึกโยคะของท่าน ผลการศึกษาจะตีพิมพ์เผยแพร่ในรูปของวิทยานิพนธ์ และวารสารที่ตีพิมพ์ในหรือต่างประเทศ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจฝึกโยคะ

ในการวิจัยข้าพเจ้าจะเป็นผู้นำการฝึกโยคะครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง โดยฝึกท่าโยคะ 32 ท่า เป็นเวลาประมาณ 3 เดือน ขณะที่ฝึกข้าพเจ้าจะทำการสังเกตผลการฝึกในแต่ละวันของท่านนอก จากนั้นจะนัดหมายเพื่อสัมภาษณ์พูดคุยกับท่านเกี่ยวกับประสบการณ์ในการฝึกโยคะ 1 ครั้ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ในการสัมภาษณ์จะมีการบันทึกเทปและข้าพเจ้าจะเป็นผู้ถอดเทปการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์จะได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากตัวท่าน หากข้อมูลดังกล่าวมีการอ้างถึงบุคคล หรือหน่วยงานของท่าน ข้าพเจ้าจะใช้ชื่อสมมุติแทน และท่านสามารถเรียกดูข้อมูลได้ถ้าต้องการซึ่งในการเข้าร่วมการฝึกโยคะเพื่อการวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยง ใด ๆ

การเข้าร่วมโครงการฝึกโยคะนี้ไม่มีค่าตอบแทนและท่านสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมฝึกโยคะได้ตลอดเวลาถ้าต้องการ หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ โปรดสอบถามได้ที่ รศ.ดร.สาลิ สุภาภรณ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย ที่หมายเลข 02-664-1000 ต่อ 2502 หรือสอบถามข้าพเจ้าโดยตรง หากท่านยินดีเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ กรุณาลงชื่อในช่องผู้เข้าร่วมฝึกโยคะเพื่อการวิจัยที่เว้นไว้ให้ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่าน เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้

ลงชื่อผู้เข้าร่วมฝึกโยคะเพื่อการวิจัย

(ชื่อตัวบรรจง)

วันที่.....

เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้

ลงชื่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายวรุฒิ ธารวุฒิ
วันเดือนปีเกิด	16 ธันวาคม 2522
สถานที่เกิด	อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	6 หมู่ 9 ตำบลคานหาม อำเภออุทัย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา 13210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียน ประดุษัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2541	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียน อยุธยาวิทยาลัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2545	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาวิทยาศาสตร บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
พ.ศ. 2547	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬาและการออกกำลังกาย จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์