248/2554

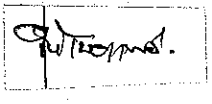
การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี

Manuscript งานวิจัย

ของ

สาลี่ สุภาภรณ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์



พฤษภาคม 2555

248/2554

การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี

Manuscript งานวิจัย

ของ

สาลี่ สุภาภรณ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

พฤษภาคม 2555

การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี

A QUALITATIVE INQUIRY ABOUT THE YOGA COURSE THAT MEETS UNDERGRADUATE STUDENTS' NEEDS

ผู้วิจัย

*สาลี่ สุภาภรณ์ *Salee Supaporn

ปีที่ทำการวิจัย พ.ศ. 2554

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษา (1) คอร์สโยคะตามความต้องการของผู้เรียน (2) ความรู้และประสบการณ์จากการเรียนโยคะ และ (3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนโยคะ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนโยคะ จำนวน 22 คน ชาย 6 คน หญิง 16 คน อายุ 19-20 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกต การสัมภาษณ์ เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการวิเคราะห์เอกสาร ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้โดยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้ 3 หัวเรื่อง คือ เรื่องแรก เนื้อหาของคอร์สโยคะที่ผู้เรียนชอบ ควรประกอบด้วย (1) การฝึกโยคะในสำนักงาน (2) การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า ตามแบบตันเถียน-สาลี่โยคะ และ (3) การฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน หัวเรื่องที่สอง ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ จำแนกได้เป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ (1) รู้วิธีฝึกท่าโยคะและการหายใจที่ถูกต้อง (2) ประยุกต์ใช้หลักธรรมและหลักการโยคะในการดำเนินชีวิต (3) สุขภาพกายและจิตดีขึ้น (ความยืดหยุ่น สมาธิ การหายใจดีขึ้นและการปวดเมื่อยร่างกายน้อยลง) และ (4) นำความรู้เรื่องโยคะไปใช้ดูแลสุขภาพได้ หัวเรื่องที่สาม ปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบโดยตรงต่อการเรียนวิชานี้ คือ (1) ตัวผู้เรียน และ (2) ครูสอนและวิธีการสอน โดยสรุป เนื้อหาสาระของโยคะที่จัดให้เรียนมีความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญกับหัวข้อทั้ง 3 ที่อยู่ในความสนใจของนิสิตให้มากขึ้นเพราะเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของนิสิตที่ต้องนั่งบนเก้าอี้และทำงานด้วยคอมพิวเตอร์รวมทั้งค้นข้อมูลจากอินเทอร์เนตวันละหลายชั่วโมง

คำสำคัญ : โยคะ คอร์ส ความต้องการของนิสิตปริญญาตรี

Abstract

The purpose of this study was to determine (1) yoga course that meets students' needs (2) knowledge and experience students gained from the course and (3) factors influenced learning yoga. Participants were 22 undergraduate students, (6 M, 16 F), ages 19-20 years, who took the yoga course. Data were collected through class observation, interview, critical incident technique, and document analysis. A constant comparison was used to analyze data and triangulated across methods. Findings indicated 3 themes. First, contents that students most preferred were (1) yoga in the office (2) 20 forms of Dantien-taichi from Dantien-Salee yoga style (3) basis yoga poses and pranayama that can be used in daily life. Second, knowledge and experience gained included (1) knowing how to do yoga poses and how to breathe correctly (2) modifying yoga and thamma principles for life (3) improving physical and mental health (increasing of flexibility, concentration, breathing and decreasing of body aces and pains) and (4) using yoga knowledge to take care of themselves. Third, factors that had major impacted on

*รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

learning yoga were (1) students and (2) a teacher and teaching strategies. In conclusion, this yoga course included proper topics. However, the teacher should emphasize and focus more on the 3 topics that students preferred since those were appropriated for student's life in which they frequently sat on the chairs and worked with the computers as well as searched for information from internet for several hours per day.

Keywords : Yoga Course Undergraduate Students' Needs

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการเรียนโยคะชนิดต่าง ๆ กำลังได้รับความนิยมมากเพราะมีผู้ให้ความสนใจฝึกโยคะกันอย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอนเป็นคอร์สของนักเรียน นักศึกษา หรือการเรียนตามศูนย์ฝึกหรือศูนย์กีฬาต่าง ๆ ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ ข้อมูลข่าวสารตลอดจนการวิจัยเกี่ยวกับโยคะจึงได้รับความสนใจจากผู้ที่ทำงานหรือเกี่ยวข้องกับโยคะมากขึ้น

โยคะเป็นศาสตร์ทางตะวันออกและเริ่มทำการฝึกฝนกันในประเทศอินเดีย (สาลี่ สุภาภรณ์. 2547ข; Roberts. 2004) ต่อมาได้แพร่หลายไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก อย่างไรก็ตาม โยคะมีจุดประสงค์สำคัญของการฝึก คือ ฝึกท่าการเคลื่อนไหว ฝึกการหายใจ และฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับการหายใจ เมื่อจิตรวมกันเป็นหนึ่งเดียวหรือจดจ่อในเรื่องเดียว เรียกว่า เกิดสมาธิ (Iyengar. 2008) และเมื่อจิตรับรู้ถึงความสั้นยาวของการหายใจหรือจังหวะเร็วช้าในการหายใจนั่นเรียกว่า มีสติ หรือสติสัมปชัญญะ ซึ่งหมายถึง ความระลึกได้และรู้ตัว คนส่วนใหญ่ที่ไม่เคยฝึกสติก็จะมีสติน้อยมาก ไม่เพียงพอที่จะรู้เท่าทันในการคิด การพูดหรือการกระทำของตน กล่าวคือ คิด พูดหรือทำลงไปแล้วจึงรู้ตัว คิดได้ภายหลัง กล่าวได้ว่าสติไม่เพียงพอหรือมีน้อยเกินไป ดังนั้น สติจึงเป็นสิ่งสำคัญซึ่งควรได้รับการฝึกฝน เพราะผู้ที่มีสติจะดำเนินชีวิตผิดพลาดน้อยกว่าผู้ที่ขาดสติ การฝึกให้มีสติเพิ่มขึ้นนั้นทำได้หลายวิธี การฝึกโยคะก็เป็นวิธีการหนึ่ง หรือกล่าวได้ว่า โยคะ มีการฝึกทั้งร่างกาย จิตใจและสติไปพร้อม ๆ กัน (สาลี่ สุภาภรณ์. 2554; Iyengar. 2008)

โยคะเป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่ได้รับความสนใจมากในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะจากผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะได้ประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ทางกาย คือ ผู้ฝึกโยคะมีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดน้อยลง กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น การหายใจดีขึ้นและร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น ส่วนประโยชน์ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้นและความเครียดลดน้อยลง (ประภาศิริ วงษ์ชื่น. 2550; สาลี่ สุภาภรณ์. 2547ก; 2548; Balwin. 1999) ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้สนใจเรียนและฝึกโยคะกันมากขึ้น

โยคะแบ่งเป็นหลายชนิด ได้แก่ ไอเยนกะโยคะ หะธะโยคะ คุณดาลินีโยคะ อัสตังกะโยคะ และตันเถียน-สาลี่โยคะ เป็นต้น นอกจากนั้นศาสตร์ของโยคะก็มีความก้าวหน้าไปมาก การเรียนโยคะ 1 คอร์สหรือ 1 ภาคการศึกษา (ประมาณ 16 สัปดาห์) จึงเป็นช่วงเวลาที่สั้นมาก ผู้สอนจึงต้องตัดสินใจว่าจะจัดเนื้อหาอย่างไรให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุด เพราะโยคะเป็นกิจกรรมเพื่อชีวิต (Life Long Activity) คือ เรียนแล้วสามารถนำไปใช้ได้ชั่วชีวิต ไม่จำกัดว่าผู้เรียนจะอยู่ในวัยใด เนื่องจากความหลากหลายในชนิดของโยคะ ตลอดจนท่าโยคะซึ่งมีเป็นพัน ๆ ท่า ทำให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้โยคะให้เหมาะสมกับเพศ วัยและความสามารถของตนได้ตลอดอายุขัย

สถานที่เรียนโยคะในปัจจุบันมีหลากหลายเพราะคอร์สโยคะมีเปิดสอนทั่วไปทั้งในระบบโรงเรียนซึ่งมีสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาไปจนถึงระดับอุดมศึกษาและนอกระบบโรงเรียน เช่น ตามศูนย์ฝึกโยคะ ศูนย์กีฬาและฟิตเนสต่าง ๆ

การเรียนโยคะทั่ว ๆ ไป เช่น ตามศูนย์ฝึกโยคะหรือลานกีฬาต่าง ๆ จะมีผู้เรียนหลากหลายวัย เช่น อายุระหว่าง 8-60 ปีขึ้นไป นอกจากนั้น ผู้ที่มาเรียนก็มีอาชีพแตกต่างกัน คือ มีตั้งแต่นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ แม่บ้าน จนถึงผู้สูงอายุที่เลิกทำงานแล้ว

บุคคลที่มีอาชีพแตกต่างกันจะมีจุดประสงค์และความต้องการในการฝึกโยคะที่แตกต่างกัน เช่น คนที่ประกอบอาชีพโดยต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมงจะมีปัญหาเรื่องการปวดรอบ ๆ ต้นคอและหัวไหล่ ส่วนคนที่ต้องนั่งทั้งวันอย่างนักเรียนหรือนักศึกษาก็จะมีอาการปวดเมื่อยร่างกายโดยเฉพาะบริเวณหลังและเอว เพราะนั่งนาน ด้วยเหตุนี้ คอร์สโยคะสำหรับผู้เรียนเฉพาะกลุ่มจึงมีความแตกต่างกันไป

ปัจจุบันมีการสอนโยคะกันมาก นอกจากนั้นยังมีการวิจัยเกี่ยวกับโยคะกันอย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตาม การวิจัยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกโยคะที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการใช้โยคะเพื่อบำบัดโรคต่าง ๆ แต่ยังไม่มีการวิจัยเกี่ยวกับการจัดคอร์สโยคะหรือจัดเนื้อหาสาระของโยคะให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาถึงคอร์สโยคะที่พึงประสงค์ตามความต้องการของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่ทำหน้าที่ในการกำหนดเนื้อหาของโยคะ เช่น ศูนย์ฝึกโยคะตลอดจนครูโยคะและผู้ที่สนใจได้มีข้อมูลในการตัดสินใจมากขึ้นว่าเนื้อหาของคอร์สโยคะควรประกอบไปด้วยอะไรบ้างเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน

การจัดคอร์สโยคะให้สอดคล้องกับความต้องการและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน เป็นการจูงใจให้ผู้เรียนสนใจโยคะและอาจจะทำการฝึกฝนด้วยตนเองเพิ่มเติม ทำให้มีความรู้ ความชำนาญเพิ่มขึ้น สามารถนำโยคะไปใช้เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตในอนาคตได้ ผู้วิจัยซึ่งมีประสบการณ์ในการสอนโยคะให้กับนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเป็นเวลานานกว่า 15 ปี จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดเนื้อหาของโยคะให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียนที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนโดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจโยคะอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อให้สามารถกำหนดเนื้อหาสาระของคอร์สโยคะได้สอดคล้องกับความสนใจของนิสิตปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาถึงความรู้และประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากการเรียนโยคะ ตลอดจนปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการเรียนวิชาโยคะ

คำถามในการวิจัย

1. คอร์สโยคะที่นิสิตระดับปริญญาตรีต้องการประกอบด้วยหัวข้อเรื่องอะไรบ้าง
2. ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนมีอะไรบ้าง
3. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนโยคะ

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจำนวน 22 คน เป็นชาย 6 คนและหญิง 16 คน อายุระหว่าง 19-20 ปี ลงทะเบียนเรียนวิชาโยคะเป็นวิชาเลือก ทำการเรียน 1 ภาคการศึกษา 16 ครั้ง คือ สัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ทุกคนรับทราบเงื่อนไขในการวิจัยและให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ในการเรียนรวมถึงเนื้อหาสาระของโยคะซึ่งนิสิตระดับปริญญาตรีให้ความสนใจ โดยออกแบบเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล (การสังเกตประกอบการถ่ายภาพ การสัมภาษณ์ การบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการวิเคราะห์เอกสารที่ใช้ในการสอน) เพื่อให้ครอบคลุมรายละเอียดด้านรูปแบบและเนื้อหาของโยคะ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนตลอดจนความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียน 1 ภาคเรียน เนื่องจากปัจจุบันนิสิตมีการทำงานกับคอมพิวเตอร์มากจึงมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อยและความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น วิชาโยคะ จึงกำหนดเนื้อหาไว้กว้างและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้

เลือกหัวข้อที่สนใจหรือเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้เรียนมากที่สุด โดยไม่ต้องเรียนทุกหัวข้อ (เช่น โยคะในสำนักงาน โยคะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และการฝึกโยคะโดยใช้อุปกรณ์ช่วย) โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีหนึ่งห้องจำนวน 22 คน และครูผู้สอน
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตประกอบการถ่ายภาพ การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
การเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการวิเคราะห์เอกสาร
วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ของข้อมูล
ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation)
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมด้วยการถ่ายภาพประกอบ (Non-participant Observation) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) คือ ทำการสัมภาษณ์ผู้เรียนทั้ง 22 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งเน้นคำถามไปที่เนื้อหาที่เรียนแต่ละครั้ง ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียน

สำหรับแบบสัมภาษณ์นี้ได้นำไปทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field Test) กับกลุ่ม ผู้เรียนที่มีคุณลักษณะต่าง ๆ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างได้ทำการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ 2 แบบ คือ แบบที่ 1 เป็นวันที่ผู้เรียนได้ประโยชน์ด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตอย่างมากจากการเรียนวิชาโยคะ และ แบบที่ 2 เป็นวันที่ผู้เรียนได้ประโยชน์ด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตน้อยจากการเรียนวิชาโยคะ นอกจากนั้นยังทำการวิเคราะห์เอกสารของครูผู้สอนซึ่งได้แก่ แผนการเรียนรู้ สื่อและตำราที่ใช้ประกอบการสอน คะแนนสอบและการประเมินผลผู้เรียน ฯลฯ

ข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการวิเคราะห์เอกสารนำมาวิเคราะห์ร่วมกันด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (สาลี่ สุภาภรณ์. 2550ข) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้าหรือไตรแองกูเลชั่น เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยได้เป็น 3 หัวเรื่อง ดังแสดงในตาราง 1 หัวเรื่องแรก (1) เนื้อหาของคอร์สโยคะที่ผู้เรียนชอบ ประกอบด้วย (1.1) การฝึกโยคะในสำนักงาน (1.2) การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า ตามแบบตันเถียน-สาลี่โยคะ และ (1.3) การฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน หัวเรื่องที่ (2) ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ จำแนกได้เป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ (2.1) รู้วิธีฝึกท่าโยคะและการหายใจที่ถูกต้อง (2.2) ประยุกต์ใช้หลักธรรมและหลักการโยคะในการดำเนินชีวิต (2.3) สุขภาพกายและจิตดีขึ้น (ความยืดหยุ่น สมาธิ การหายใจดีขึ้นและการปวดเมื่อยร่างกายน้อยลง) และ (2.4) นำความรู้เรื่องโยคะไปใช้ดูแลสุขภาพได้ และหัวเรื่องที่ (3) คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนซึ่งได้แก่ (3.1) ตัวผู้เรียน และ (3.2) ครูสอนและวิธีการสอน โดยสรุป เนื้อหาสาระของโยคะที่จัดให้เรียนมีความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญกับหัวข้อทั้ง 3 ที่อยู่ในความสนใจของนิสิตให้มากขึ้นเพราะเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของนิสิตที่ต้องนั่งบนเก้าอี้และทำงานด้วยคอมพิวเตอร์รวมทั้งค้นข้อมูลจากอินเทอร์เนตวันละหลายชั่วโมง

ตาราง 1 ผลการวิจัย

1.เนื้อหาของคอร์สโยคะที่ผู้เรียนชอบ	2. ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ	3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน
1.1 การฝึกโยคะในสำนักงาน 1.2 การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า 1.3 การฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน	2.1 รู้วิธีฝึกท่าโยคะและการหายใจที่ถูกต้อง 2.2 ประยุกต์ใช้หลักธรรมและหลักการโยคะในการดำเนินชีวิต 2.3 สุขภาพกายและจิตดีขึ้น 2.4 นำความรู้เรื่องโยคะไปใช้ดูแลสุขภาพได้	3.1 ตัวผู้เรียน 3.2 ครูสอนและวิธีการสอน

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. เนื้อหาของคอร์สโยคะที่ผู้เรียนชอบ

เนื่องจากโยคะมีหลายชนิดและเนื้อหาของวิชาโยคะก็มีมาก ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องเลือกว่าจะสอนหัวข้ออะไรบ้าง ในวิชาโยคะนี้ ผู้สอนเลือกสอนโยคะแบบตันเถียน-สาลี่ และแบบไอเยนกะ โดยเลือกท่าพื้นฐานที่ฝึกได้ง่าย และใช้ตำราเรียน 2 เล่ม คือ ตันเถียน-สาลี่โยคะและไอเยนกะโยคะ (สาลี่ สุภาภรณ์. 2554; 2547ข) ส่วนหนังสือโยคะอื่น ๆ ใช้เป็นหนังสืออ่านประกอบ โดยกำหนดเนื้อเรื่องที่สอนไว้ 11 หัวข้อด้วยกัน คือ (1) การอบอุ่นร่างกายหรือการวอร์มด้วยวิธีฝึกหายใจแบบไท้จี๋ประกอบเพลง (2) การรำไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า (3) การฝึกท่าโยคะชุดที่ 1 ท่าคลายอาการปวดเมื่อยหลัง (4) การฝึกท่าโยคะชุดที่ 2 ท่าคลายอาการปวดเมื่อยขา (5) การฝึกลมปราณ/การหายใจแบบต่าง ๆ (หายใจโดยการเพ่งจุดจักระ หายใจแบบไฟ และแบบกบาลภาติ ฯลฯ) (6) การโฟลว์ท่าในช่วงของการอบอุ่นร่างกาย ได้แก่ การรำไท้จี๋ การฝึกท่านมัสการพระอาทิตย์ และการฝึกท่าโยคะแบบต่อเนื่อง (7) การฝึกท่าโยคะโดยใช้อุปกรณ์ (เข็มขัด บล็อก/ท่อนไม้ ผนังห้อง เก้าอี้) (8) การฝึกโยคะในสำนักงาน(9) การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (สเตติค ไดนามิค) และโยคะเพื่อการกีฬา/ออกกำลังกาย (10) หลักการของโยคะตลอดจนการประยุกต์หลักคุณธรรม จริยธรรมตามแนวโยคะเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และ (11) การฝึกโยคะพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าหัวข้อต่าง ๆ ที่กำหนดให้นิสิตเรียนมีความเหมาะสมแต่ควรปรับเปลี่ยนเนื้อหาและกำหนดจำนวนชั่วโมงสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิต สำหรับหัวข้อที่นิสิตสนใจและชอบเรียนมากเป็นอันดับ 1-3 คือ (1.1) การฝึกโยคะในสำนักงาน (1.2) การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า และ (1.3) การฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.1 การฝึกโยคะในสำนักงาน ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์แผนการเรียนรู้สอดคล้องกัน นั่นคือ ครูสอนเรื่องโยคะในสำนักงาน 4 ชั่วโมง ส่วนหัวข้ออื่น ๆ มีการสอนมากบ้าง น้อยบ้างทุกคาบ แต่นิสิตมีความสนใจและต้องการให้สอนเรื่องโยคะในสำนักงานมากขึ้นเพราะเป็นหัวข้อที่มีประโยชน์ต่อผู้เรียน ดังที่พริม อธิบาย "โยคะในสำนักงาน อุปกรณ์สำนักงานมีเก้าอี้นี่ มันสามารถทำได้จริง ๆ ท่ามันง่าย เอาขาวางไว้บนเก้าอี้แล้วก็ก้มตัว ยืนเอนหัว (ศีรษะ) ติดผนัง แล้วแอ่นตัว ท่ามันฝึกได้ง่าย สามารถใช้ได้จริง หนูก็เลยชอบ" สอดคล้องกับเพนนีที่กล่าวว่า "โยคะในสำนักงาน เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงค่ะ เพราะว่าเวลาอ่านหนังสือ มันก็เมื่อยหลัง เมื่อยคอ ว่าง ๆ มีเก้าอี้ อาจารย์สอนท่ามาแล้วก็ฝึกตามนั้นเลยค่ะ อย่างฝึกกับผนังก็ง่ายค่ะมันมีท่าต่าง ๆ ให้ทำเยอะ หนูชอบค่ะ" โน้ตบรรยายเพิ่มเติมดังนี้

> โยคะในสำนักงาน มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันที่สุด เพราะตัวผมเองก็อ่านหนังสือบนโต๊ะ ชีวิตส่วนใหญ่ก็อยู่บนโต๊ะเล็คเชอร์ (Lecture) พอกลับมาห้องก็อยู่บนโต๊ะอ่านหนังสือ โต๊ะคอมฯ (คอมพิวเตอร์) ก็อยู่บนโต๊ะครึ่งค่อนวัน การมีท่าโยคะพวกนี้ การที่เราได้ใช้เก้าอี้ให้เป็นประโยชน์ คือ เราปวดหลัง ปวด

เมื่อย เราพิมพ์คอมฯ เล่นคอมนานฯ อ่านหนังสือนาน จะใช้วิธีคลายเมื่อยยังไง ก็ใช้ท่าโยคะในสำนักงาน หัวข้อนี้จึงเป็นประโยชน์สูงสุดกับตัวผม มันน่าจะดีที่สุดกับตัวผม

1.2 การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า เป็นอีกหัวข้อเรื่องหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างชอบมาก การรำไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า เป็นการฝึกโยคะแบบตันเถียน-สาลี่ ซึ่งเน้นการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเคลื่อนไหวร่างกาย (แขน ขา ลำตัว) ให้สอดคล้องไปกับท่ารำ ท่าต่าง ๆ ค่อนข้างง่ายและสามารถทำได้เองหลังจากฝึก 2-3 ครั้ง ดังเช่น พีท กล่าวว่า "ไท้จี๋ 20 ท่า ก็รำไปเรื่อย ๆ ฝึกลมหายใจเข้าออก ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น ท่าเบา ๆ ใคร ๆ ก็ฝึกได้ พลิ้วไปตามเพลง ไม่ได้สตริก (Strick) เหมือนบางท่าที่ต้องกัมตัวให้สุด" วีนา อธิบายเพิ่มเติม "ไท้จี๋ 20 ท่า เรารู้ว่ารำไปถึงท่านี้ ต่อไปเป็นท่าอะไร แล้วมันก็มีเพลงประกอบด้วย หนูชอบนะ เพลงมันทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ไม่ต้องซีเรียส (Serious) แล้วท่า 20 ท่ามันก็ไม่ยาก เหมาะมากกับคนที่ยังไม่คุ้นกับโยคะ" พริมเห็นด้วยและบรรยายดังนี้

> รำมวยไท้จี๋ 20 ท่า หนูว่ามันสบายดี เปิดเพลงไปเรื่อย เราก็รำไปเรื่อย ถามว่า ใจเรามีเรื่องวุ่นวายไหม ก็มีวุ่นทุกวัน เรื่องที่บ้านมีเยอแยะ วุ่นวายมาก ตอนรำอาจารย์ก็บอกว่า ปล่อยวาง อยู่กับลมหายใจ ฝึกหายใจระดับอก อาจารย์บอกว่าถ้าใช้ลมแล้วมันจะเบา แล้วหนูก็ทำได้จริง ๆ มันดีจริง ๆ

ผลการวิจัยสอดคล้องกับที่สาลี่ สุภาภรณ์ (2554) กล่าวว่า การรำไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า ใช้เพื่อฝึกหายใจ และเหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะมาก่อน นอกจากนั้น การฝึกท่ารำพร้อม ๆ กับฝึกหายใจยังช่วยคลายอาการปวดเมื่อยของหัวไหล่ได้ดีอีกด้วย

1.3 การฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นอีกหัวข้อหนึ่งที่นิสิตให้ความสนใจกันมากเพราะนิสิตสามารถนำท่าโยคะและปราณหรือการหายใจแบบต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น คิด กล่าวว่า "ผมปวดหลังบ่อยมากครับ ท่าโยคะชุดที่ 1 เป็นท่าที่ผ่อนคลายอาการปวดหลัง รู้สึกว่าหลังดีขึ้น ส่วนการหายใจแบบไฟ ก็นำไปใช้ได้ครับ" ท็อดกล่าวเสริมว่า "ผมเป็นคนที่เป็นหวัดง่าย เป็นภูมิแพ้ครับ ก่อนมาเรียนโยคะน้ำมูกไหลตลอด พอได้มาเรียนโยคะสักพัก ก็หายใจได้ปกติ เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่ผมหายใจคัดจมูก ผมก็จะลองหายใจแบบที่เรียนในวิชาโยคะ มันก็ใช้ได้จริง ถือว่าเป็นข้อดี" โน้ตมีความเห็นทำนองเดียวกัน เขาอธิบาย "การหายใจ (ปราณ) มันใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน การฝึกหายใจ ผมอยู่ที่ไหนก็ทำได้ รอเรียน เพิ่งตื่น อาบน้ำไปทำธุระส่วนตัวไป ก็ยังทำได้"

สรุปได้ว่า คอร์สโยคะที่นิสิตต้องการควรให้ความสำคัญกับหัวข้อ (1) การฝึกโยคะในสำนักงาน (2) การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียน 20 ท่า และ (3) การฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน นิสิตได้เสนอความเห็นที่สอดคล้องกัน ดังเช่น ปุ๊กกี้ กล่าวว่า "อยากให้สอนท่าง่าย ๆ เยอะ ๆ เช่น ท่าในออฟฟิซ (Office) หรือไม่ก็รำ 20 ท่า เพราะท่ายากก็เอาไปใช้ไม่ค่อยบ่อย มันทำไม่ได้" โค้ก กล่าวเสริมว่า ถ้าเกิดเราชอบและมันเป็นท่าง่าย เราก็จะทำได้ง่ายและเอาไปใช้ได้บ่อย หรือเรื่องที่สามารถนำไปใช้ได้ก็อาจจะเพิ่มชั่วโมงสอนหน่อย เช่น โยคะในสำนักงาน เพราะว่ามันสามารถนำไปใช้ได้จริง คือ ปกติเราก็นั่งอยู่บนเก้าอี้จะได้ฝึกได้" ซันมีความเห็นคล้ายคลึงกัน เขากล่าว "อยากให้เน้นเรื่องที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น โยคะในออฟฟิซ (Office) โยคะเพื่อการคลายปวดเมื่อยอะไรอย่างนี้ มันใช้ได้จริง เวลาใครมาเรียนก็จะได้ประสบการณ์ สามารถเอาไปใช้ในอนาคตได้แน่นอน" สอดคล้องกับโรซี่ที่ต้องการให้ครูสอนหัวข้อที่ต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ เพื่อให้สามารถจดจำได้เร็ว เธอกล่าวว่า "อยากให้ครูสอนโยคะในชีวิตประจำวันและก็โยคะในสำนักงานเพิ่มค่ะ เพราะบางทีนึกท่าไม่ออก ยังจำท่าไม่ได้ แต่ถ้าสอนบ่อยขึ้นน่าจะจำได้เร็วขึ้นค่ะ รู้สึกว่ามันได้ประโยชน์จริง ได้ประโยชน์โดยตรง" อย่างไรก็ตาม ครูไดแอนซึ่งเป็นผู้สอนกล่าวว่า

> เนื้อหาเรื่องโยคะในสำนักงาน ตามที่วางแผนไว้นั้นสอนครั้งเดียวคือสองชั่วโมง แต่เมื่อสอนไปแล้วสังเกตเห็นว่านิสิตสนใจและตั้งใจฝึกกันจริงจังมาก ก็เลยสอนซ้ำอีกครั้ง เป็น 4 ชั่วโมง โดยเลือกท่าที่ทำได้

ง่าย ท่าพวกคลายปวดเมื่อยคอ หลัง และขา เป็นต้น โดยเน้นการนั่งบนเก้าอี้ ยืนพิงผนังห้องหรือจับขอบโต๊ะเพื่อให้นิสิตสามารถนำไปปรับใช้ในห้องเรียนหรือห้องทำงานได้

ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าหัวข้อต่าง ๆ ที่กำหนดให้เรียนโดยเฉพาะเรื่องโยคะในสำนักงานนั้น ผู้สอนมีความคิดเห็นแตกต่างจากนิสิต ดังนั้น ในการสอนครั้งต่อไปผู้สอนควรนำผลการวิจัยไปพิจารณาและปรับเนื้อหาวิชาโยคะให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน เพราะผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การที่ผู้เรียนได้เรียนในเรื่องที่ตนชอบและสนใจจะเป็นแรงจูงใจที่ดี ทำให้ผู้เรียนเอาใจใส่ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี (Chen & Darst, 2001; Chen & Ennis, 2004)

2. ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ จำแนกได้เป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ (2.1) รู้วิธีฝึกท่าโยคะและการหายใจที่ถูกต้อง (2.2) ประยุกต์ใช้หลักธรรมและหลักการโยคะในการดำเนินชีวิต (2.3) สุขภาพกายและจิตดีขึ้น (ความยืดหยุ่น สมาธิ การหายใจดีขึ้นและการปวดเมื่อยร่างกายน้อยลง) และ (2.4) นำความรู้เรื่องโยคะไปใช้ดูแลสุขภาพได้

2.1 รู้วิธีฝึกท่าโยคะและการหายใจที่ถูกต้อง

การเรียนโยคะเป็นการฝึกร่างกายโดยใช้ท่าโยคะ ฝึกจิตด้วยการหายใจ และฝึกสติให้ระลึกรู้ถึงความสั้นหรือยาวของจังหวะหายใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับวิชาโยคะหรือวิชาอื่น ๆ ซึ่งเป็นศาสตร์ทางตะวันออกและเน้นเรื่องการหายใจ เมื่อมีโอกาสได้มาเรียนโยคะจึงมีความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติท่าและการหายใจควบคู่กันไป ดังที่ โค้กอธิบายว่า "วิชาโยคะ เราเรียนรู้ท่าโยคะและปราณ มันนำไปใช้ได้จริง ใช้ได้ทุกเวลา นั่งเราก็สามารถทำได้ คือ หนูเป็นคนคิดมากกับทุกเรื่อง เวลาอาจารย์ในคณะสอน พูดเรื่องเครียด ๆ หนูก็จะคิดมาก แล้วก็จะใช้ปราณเข้าช่วยฝึกหายใจ หรือถ้าเครียดหนัก ๆ เข้าก็จะทำท่าโยคะ ... รู้สึกว่ามันสงบลงค่ะ" จิมกล่าวเสริมว่า

> โยคะเป็นการสอนเรื่องการใช้ชีวิตของเรา การปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ทำอย่างไรให้กล้ามเนื้อทำงานดี ทำยังไงให้ลมหายใจดีขึ้น กำหนดจิตได้ ถ้ามีสมาธิดี กำหนดจิตได้ ไม่ฟุ้งซ่าน มันก็มีประโยชน์ต่อชีวิตเรานะ ก็คือ สมาธิกับจิตสำคัญที่สุด เราต้องไม่ฟุ้งซ่าน แล้วก็ไม่คิดมาก แล้วเราก็จะทำงานทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกท่าโยคะจะทำควบคู่ไปกับการฝึกปราณหรือการหายใจแบบต่าง ๆ เสมอ เช่น หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออก ท้องแฟบ นอกจากนั้น ยังมีปราณอีกหลายแบบที่มีจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน เช่น การหายใจแบบไฟช่วยระงับอารมณ์ตื่นเต้น โกรธ เป็นต้น ข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ สอดคล้องกัน นั่นคือ ครูสอนโดยสอดแทรกเรื่องปราณแบบต่าง ๆ ในทุก ๆ คาบเรียนและอธิบายถึงประโยชน์ของปราณแต่ละแบบซึ่งนิสิตสามารถนำไปฝึกฝนเพิ่มเติมและเลือกใช้ในโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้มีสมาธิและมีสติอยู่กับงานที่กำลังทำในปัจจุบัน สำหรับปราณที่นิสิตสนใจและกล่าวถึงกันมากได้แก่ การเพ่งสีไปตามจักระต่าง ๆ และการหายใจแบบไฟ โรซี่กล่าว "หนูชอบฝึกจักระและก็ปราณแบบไฟค่ะ จักระทำก่อนนอน หายใจแบบไฟ ทำเวลาตื่นเต้น อะไรประมาณนี้ มันดึงจิตเราได้ดี" สอดคล้องกับวิลล่า ที่อธิบายว่า "ปราณแบบไฟ บางทีเรามันฟุ้งซ่านก็ลองทำปราณดู ก็ช่วยได้ค่ะ เหมือนช่วยดึงสมาธิได้ง่ายขึ้นค่ะ แล้วก็ปราณแบบกำหนดตามจักระค่ะ เพราะว่าตอนกลางคืนนอนไม่หลับก็จะไล่สีตามจุดจักระ หนูไม่เคยไล่จบ (7 จักระ) หลับไปเลย" จิมเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกปราณในทำนองเดียวกันดังนี้

> ปราณ ผมฝึกเป็นประจำ คือ ผมจะฝึกหายใจก่อนทุกครั้ง ก่อนอ่านหนังสือเพราะผมรู้สึกว่า ฝึกปราณมันทำให้อ่านหนังสือรู้เรื่องมากขึ้น มันรู้สึกผ่อนคลายดีขึ้น จำอะไรได้มากขึ้น คือฝึกก่อนอ่านหนังสือ ทุกครั้งจะหายใจก่อนอ่านหนังสือ แล้วก็ก่อนนอน ผมก็จะฝึกจักระ ไล่สีนะครับ มันทำให้หลับนะครับ มันหลับ

> ตอนไหนไม่รู้ คือ มันเผลอหลับไป มันหลับสนิท ก็ฝึกตลอดนะครับ คือว่า การอ่านหนังสือมันต้องอ่านทุกวัน ผมก็เลยฝึกไปเรื่อย ๆ ฝึกทุก ๆ วัน ฝึกหายใจแบบไฟด้วย ที่อาจารย์สอนไปมันมีลมหายใจ (ปราณ) หลายแบบ นึกแบบไหนได้ก็ฝึก รู้สึกว่ามันมีประโยชน์ทุกแบบ ผมก็เลยฝึกเรื่อย ๆ

พริม เป็นคนที่ตื่นเต้นง่าย เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เธอมักจะตกใจจนตั้งสติไม่ทัน ทำให้ตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ไม่ดี หลังจากที่เรียนวิธีหายใจแบบไฟเธอจึงฝึกฝนเพิ่มเติมและนำไปใช้ เธอสรุปถึงพัฒนาการในการฝึกหายใจแบบไฟ ดังนี้

> อย่างวันแรกที่เราเรียนหายใจแบบไฟ หนูก็ลองกลับไปนั่งทำเอง ครั้งแรกอาจจะทำได้ไม่ดีมาก แต่มันก็โอเค (OK) ค่ะ รู้วิธีว่า เวลาที่เราตื่นเต้นนั้น อย่างน้อยเราก็มีแนวทางลดความตื่นเต้นลง มันช่วยได้จริง ... เรื่องที่ตื่นเต้นไม่ใช่แค่เข้าห้องสอบ มันมีหลายเรื่องเผชิญแล้วใจมันก็เต้น ตุ๊บ ๆ ๆ มาก พอช่วยลดความตื่นเต้นแล้วมันทำให้เรากล้าเข้าไปทำอะไรได้มากจริง ๆ มันทำให้เรามีสติ ทำให้มองเห็นอะไรกว้างขึ้น ไม่ใช่ตื่นเต้นแล้วลืมทุกอย่าง

ผลการวิจัยสอดคล้องกับที่ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะสรุปว่า การฝึกท่าโยคะต้องทำควบคู่ไปกับการฝึกปราณหรือการหายใจ ท่าโยคะเป็นการฝึกร่างกายส่วนการหายใจจะช่วยในการฝึกจิตให้จดจ่อ นำมาซึ่งสมาธิและการมีสติที่ดี นอกจากนั้น การหายใจยังช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายได้ดีอีกด้วย ซึ่งผู้ฝึกส่วนใหญ่จะสังเกตเห็นได้ด้วยตนเอง (สาลี่ สุภาภรณ์. 2554; Iyengar. 2005; Khalsa. 2001; Roberts. 2004)

2.2 ประยุกต์ใช้หลักธรรมและหลักการโยคะในการดำเนินชีวิต

หลักการของโยคะที่สำคัญคือเรื่อง ยะมะ หมายถึงศีลธรรม จริยธรรม หรือกฎเกณฑ์ของสังคมที่ทำให้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนกัน และนิยะมะ คือ การดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ยึดหลักความพอเพียง พอดี ซึ่งผู้สอนสอดแทรกหลักการนี้ในรูปของการเล่าเรื่องประกอบในขณะที่สอน การเปิดเทปการบรรยายของบุคคลต่าง ๆ สั้น ๆ ประมาณ 2-5 นาที หรือยกตัวอย่างเรื่องจริงที่พบเห็นได้ทั่วไปในมหาวิทยาลัย นิสิตส่วนใหญ่เห็นว่าหัวข้อนี้มีความสำคัญ เป็นประโยชน์และมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี ดังเช่น พริม กล่าวว่า "โยคะมันเริ่มที่จิตและหลักคุณธรรม จริยธรรม ก็เริ่มที่จิตใจ ถ้าจิตใจเราดี สุขภาพก็จะดีตามมาจริง ๆ" วิลล่า อธิบายเพิ่มเติมว่า "จริยธรรมก็คอยเตือนใจเราค่ะ ไม่ให้เราทำไม่ดี" ปุ๊กกี้แสดงความเห็นด้วย เธอสรุป "วิชาโยคะนี้มันน่าเรียน เป็นวิชาที่ได้ทั้งสุขภาพกายและได้สุขภาพจิต อย่างเรื่อง คุณธรรม จริยธรรม เรื่องศีลที่สอดแทรกมาก็ดีมากค่ะ" สอดคล้องกับ ดอนน่า ซึ่งอธิบายดังนี้

> จริยธรรมมันใช้ได้จริง ๆ เวลาไปไหนก็นึกขึ้นได้ว่าอาจารย์ก็เคยเล่าเรื่อง บาป บุญ คุณ โทษ มันก็เตือนสติให้คิดกลับมา อย่าไปทำอย่างนั้น ก็อย่างไปเที่ยวกับเพื่อน กำลังจะกินเหล้าอย่างงี้ ก็นึกขึ้นมาได้เหมือนตั้งสติไว้ว่า เราต้องไม่กินตลอดไป ไม่วอกแวกค่ะ

หลักการของโยคะที่ว่าด้วยเรื่องคุณธรรม จริยธรรมและการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง กิน อยู่อย่างพอดี ลดละวัตถุนิยม หันมาให้ความสำคัญกับความสุขทางใจให้มากขึ้น เป็นหลักการที่เข้ากับยุคสมัยในปัจจุบันซึ่งเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า แนวคิดเหล่านี้ร่วมสมัยและสามารถนำไปใช้ได้กับชีวิตจริง ตัวอย่างเช่น โค้ก อธิบายว่า "คุณธรรม จริยธรรม มันสามารถนำไปใช้กับเรื่องอื่นได้ทุกเรื่อง มันเป็นการฝึกจิต คือเราไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อการเรียนอย่างเดียว เรามีชีวิตเพื่ออย่างอื่นด้วย หลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อได้เหมือนกับว่าฝึกคุณธรรมในชีวิตค่ะ" สอดคล้องกับพริม ซึ่งกล่าวสรุปไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

หลักการโยคะ อาจารย์บรรยาย เอาต็อกเตอร์คนโน้นคนนี้มายกตัวอย่าง เล่าเรื่องพระสมัยก่อน เราก็ฉุกคิดขึ้นมาว่า ชีวิตเราไม่ต้องคิดอะไรไปไกลมาก ทำวันนี้ให้ดีก่อน แล้วเราก็รักษาศีลอะไรอย่างเงี้ย ไม่ตกนรก เราศีลพร่อง เวลาเราจะตายถ้าตอนนั้นเราคิดไม่ดีอยู่ เราก็จะตกนรก (เกิดในทุคติภูมิ) ถ้าเราคิดดีตอนตาย คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ เราก็จะได้ขึ้นสวรรค์ (เกิดในสุขคติภูมิ) อะไรอย่างเงี้ย หนูก็ชอบเลย บางอย่างมันเอามาใช้ได้

หลักการของโยคะมี 8 ประการ 2 ข้อแรกคือ ยะมะและนิยะมะ เป็นเรื่องเกี่ยวกับศีลธรรม จริยธรรม และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความสันโดษ พอเพียง และหาความสุขจากภายใน คือการทำจิตให้สงบมากกว่าความสุขจากวัตถุภายนอก ผู้ที่ฝึกโยคะจึงมีประสบการณ์ทางจิตที่คล้าย ๆ กัน นั่นคือ มีความนิ่ง สงบเย็นและผ่อนคลายโดยไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุภายนอก อีกทั้งมีสติที่ดีขึ้น ทำให้มีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมมากขึ้นด้วย (Balwin. 1999; Casden. 2005; Holthaus. 2005)

2.3 สุขภาพกายและจิตดีขึ้น (ความยืดหยุ่น สมาธิ การหายใจดีขึ้นและการปวดเมื่อยร่างกายน้อยลง)

การฝึกโยคะมีการฝึกร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบสเตติคและไดนามิคตามท่าต่าง ๆ ของโยคะ มีการฝึกหายใจหลากหลายรูปแบบเพื่อฝึกจิตให้จดจ่อกับลมหายใจ และมีการฝึกสติเพื่อให้ระลึก รู้สึกตัวได้เร็วขึ้น ผลการฝึกทำให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้นหลายด้าน สำหรับด้านที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงมากที่สุด ได้แก่ มีความยืดหยุ่น สมาธิและการหายใจดีขึ้นส่วนอาการปวดเมื่อยร่างกายนั้นลดน้อยลง

ความยืดหยุ่นดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างรายงานว่าตนเองมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น ดังเช่น จิม กล่าวว่า "ผมตัวอ่อนมากขึ้น ยืดตัวได้มากขึ้น ทำท่าได้มากขึ้น ท่าคันไถสลับท่าสะพานโค้งครึ่งท่ายกขา เมื่อก่อนทำไม่ได้ ตอนนี้ทำได้แล้ว" ท็อดเห็นด้วย เขากล่าวเพิ่มเติม "ผมยืดได้มากขึ้น แต่ก่อนผูกเชือกรองเท้ายังก้มไม่ลง ...ได้ฝึกโยคะมันยืดได้มากขึ้น ขาก็แยกได้กว้างกว่าเดิม"

สมาธิดีขึ้น การฝึกหายใจ ฝึกจิต ฝึกสติตามแนวของโยคะส่งผลให้นิสิตมีสมาธิดีขึ้นกว่าเดิม โรซี่ กล่าวว่า "ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกโยคะเป็นด้านจิตใจ คือ ทำให้เรามีสมาธิมาก มีสติ ทำอะไรได้มากขึ้น ไม่ต้องนอนเยอะมากและเวลาตื่นขึ้นมามันก็สดชื่น" จิม กล่าวเสริมว่า "ผมมีสมาธิมากขึ้น แน่นอน การอ่านหนังสืออะไรทำนองนี้ ดีขึ้น มีการผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้เราไม่คิดมาก ไม่ฟุ้งซ่าน" พริมเห็นด้วย เธออธิบายดังนี้ "หนูมีสมาธิเพิ่มขึ้น อย่างวันที่เรียนโยคะแล้วกลับไปอ่านหนังสือ หนูแปลกใจมากเลยเพราะหนูสามารถนั่งอ่านหนังสือได้นานขึ้น หนูสังเกตมาหลายครั้งแล้วค่ะ มันเห็นได้ชัดจริง ๆ ว่าสมาธิเราดี เวลาอ่านหนังสือก็มีฝึกหายใจท้องป่อง ท้องแฟบบ้างเพื่อช่วยให้มีสมาธิ"

การหายใจดีขึ้น การฝึกท่าโยคะต้องทำควบคู่ไปกับการฝึกหายใจ เมื่อฝึกบ่อย ๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถหายใจได้ดีขึ้น หายใจได้ลึกกว่าเดิม เพนนี กล่าวว่า "เรียนโยคะแล้วได้ฝึกการหายใจ มันง่ายค่ะ คือฝึกท่าโยคะไปด้วย ฝึกหายใจไปด้วย ... การฝึกหายใจก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ตัวก็เบาด้วย" ท็อดกล่าวถึงการฝึกโยคะและฝึกการหายใจทำให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้น เขาอธิบาย "อาการภูมิแพ้ของผม เวลาที่ผมตื่นมาจะมีน้ำมูกเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วมันก็เป็นทั้งวัน มันก็ส่งผลต่อการเรียนเหมือนกัน แต่พอได้มาเรียนโยคะแล้ว ได้รู้จักวิธีหายใจ มันใช้ได้จริง มันหาย แล้วน้ำมูกก็หาย รู้สึกว่าได้ประโยชน์จากโยคะ ทำให้ผมตั้งใจเรียนมากขึ้น" เจนบรรยายถึงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

ระบบหายใจมันดีขึ้น อาการภูมิแพ้ดีขึ้น ตั้งแต่ปี 1 ทุกเทอมเลยหนูจะต้องป่วยไปหาหมอ แต่ว่าเทอม 2 ปี 2 นี่ พอหนูได้เรียนโยคะ หนูไม่ได้ไปหาหมอเพราะป่วยอีกเลย ถ้าเป็นหวัดก็เจ็บคอ อะไรนิดหน่อย หนูก็กินแค่น้ำอุ่นตื่นเช้ามามันก็หาย แต่ก่อนหนูไอเป็นเดือนกว่าจะหาย ต้องไปหาหมอ ต้องพ่นยาถึงจะหาย ตอนนี้ไอแค่ 2-3 วันก็หาย ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กินยาอะไรเลย ภูมิแพ้ดีขึ้น ไม่ต้องไปหาหมอแล้ว

การปวดเมื่อยร่างกายน้อยลง กลุ่มตัวอย่างแม้จะมีอายุน้อย แต่เนื่องจากชีวิตในวัยเรียนต้องอยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ๆ เช่น นั่งทำงานกับคอมพิมเตอร์ ทำให้มีปัญหาการปวดเมื่อยร่างกายบ่อย ๆ เช่น ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดขา เป็นต้น เมื่อมีโอกาสได้เรียนโยคะสัปดาห์ละครั้ง ประกอบกับการฝึกฝนด้วยตนเองบ้างเป็นครั้งคราว ทำให้ปัญหาการปวดเมื่อยลดน้อยลง ท็อด กล่าวว่า "ผมปวดขาบ่อย เมื่อย่ายครับ แต่พอเล่นโยคะท่าชุดแก้ปวดขาแล้วรู้สึกว่า ขามันยืดได้มากขึ้น กล้ามเนื้อมันยืดได้มากขึ้น รู้สึกว่ามันเมื่อยน้อยลง เวลายืนนาน ๆ เดินนาน ๆ อะไรยังงี้ มันเมื่อยน้อยลง" ลิสาเห็นด้วย เธออธิบาย "ปกติหนูชอบเล่นคอม (คอมพิวเตอร์) ก็ปวดไหล่ เวลารำ 20 ท่า ตัวก็จะเบา แล้วไม่ค่อยปวดตรงไหล่ที่หนูชอบปวดบ่อย ๆ" เกท กล่าวถึงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน "หนูชอบท่าคลายอาการปวดเมื่อยหลังเพราะหนูปวดหลังบ่อย เป็นกระดูกสันหลังคดค่ะ เวลาปวดเมื่อยทำท่าโยคะแล้วก็หายปวด"

นอกจากนั้น อาการปวดเมื่อมีรอบเดือนก็ลดลงเพราะท่าโยคะหลาย ๆ ท่ามีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง เอวและสะโพก ดังเช่น พริม กล่าวว่า "เวลาหนูเป็นเม็น (Menstruation) คือ ตอนมีประจำเดือนหนูจะปวดท้องบ่อย แต่ว่าทำโยคะไปเรื่อย ๆ หนูว่ามันดีขึ้นนะ ปวดประจำเดือนน้อยลง หนูโอเค (OK) ไม่ต้องกินยาแล้ว"

การฝึกโยคะทำให้ความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น สมาธิดีขึ้นการหายใจดีขึ้นและการปวดเมื่อยร่างกายลดน้อยลง สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าการฝึกโยคะช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น (ประภาศิริ วงษ์ชื่น. 2550; สาลี่ สุภาภรณ์. 2550ก; Balwin. 1999; Casden. 2005)

2.4 นำความรู้เรื่องโยคะไปใช้ดูแลสุขภาพได้

การเรียนโยคะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นไม่ว่าจะเป็นในเรื่องหลักการของโยคะ การปฏิบัติท่าโยคะ และการหายใจรูปแบบต่าง ๆ เป็นผลให้นิสิตนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง โรซี่ กล่าวว่า "ปกติหนูเป็นคนค่อนข้างหลับยากค่ะ มีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับแต่มอต้น (มัธยมศึกษาตอนต้น) แล้ว ช่วงนี้ก็มีจิตฟุ้งซ่านเหมือนกัน เลยต้องทำการหายใจแบบพุงป่อง พุงยุบ ปกติทำการฝึกหายใจก่อนนอน ทำในท่าศพ ทำแล้วก็หลับไปเลย หลับง่าย" ส่วนปุ๊กกี้ ใช้ท่าโยคะยืดเหยียดก่อนและหลังออกกำลังกายทำให้อาการปวดเมื่อยลดน้อยลง เธอสรุป "หนูวันหนึ่ง ๆ นั่งเยอะ เวลาออกกำลังกายหนูจะวิ่ง แล้วมันจะเมื่อย ปวดขา เมื่อยกล้ามเนื้อ ก็เอาท่าโยคะไปทำการยืด (ยืดเหยียด) ก่อนและหลังออกกำลังกาย มันก็ใช้ได้ดี ตอนไปทำอยู่ที่บ้านก็มีคุณพ่อมาทำด้วย" สำหรับเรนนี่ ใช้การหายใจเพื่อช่วยลดความง่วงขณะที่อยู่ในห้องเรียน เธออธิบาย "เรื่องการหายใจ มันเรียกสติกลับมา จากที่เรียนในห้องแล้วง่วง เราก็ลองหายใจเข้า หายใจออกลึก ๆ ยาว ๆ มันก็ช่วยได้ กลับมาจดตามอาจารย์ได้ หรือถ้าอ่านหนังสือแล้วง่วง หายใจนิดหน่อยก็กลับมาอ่านต่อได้" สอดคล้องกับ คิด ที่ใช้การหายใจแบบไฟเพื่อลดความตื่นเต้น คิดบรรยายดังนี้

> ผมเป็นคนที่วิตก ตื่นเต้นง่าย แล้วเวลาสอบงี้ ที่อ่านมามันหายหมด เวลาเข้าห้องสอบมันก็หายไปหมดเลย สมาธิไม่ดี แม่ก็บอกตั้งแต่มัธยมว่าผมเป็นคนที่สมาธิไม่นิ่ง พอได้มาเรียนโยคะ ก็เลยรู้จักการหายใจแบบไฟครับ ผมก็เลยลองเอาไปฝึก มันตื่นเต้นน้อยลง การหายใจแบบไฟ ผมฝึกทำบ่อยมาก ชอบการหายใจแบบไฟมากที่สุด มันทำให้เราได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น

เนื่องจากวิชาโยคะเป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อหาหลายหัวข้อด้วยกัน นิสิตแต่ละคนย่อมเรียนรู้เนื้อหาแต่ละเรื่องได้ในอัตราเร็วที่ไม่เท่ากัน เรื่องใดที่เรียนรู้และปฏิบัติได้ก็จะสามารถนำไปใช้ได้เมื่อต้องการ สอดคล้องกับการวิจัยของลี (Lee. 2004) ที่พบว่า ผู้ฝึกโยคะที่มีความชำนาญกับผู้ที่หัดใหม่สามารถใช้ประโยชน์จากโยคะได้แตกต่างกัน นอกจากนั้น ความสนใจของแต่ละคนก็มีความสำคัญเพราะผู้เรียนที่มีความสนใจในกิจกรรมใดมาก มีแนวโน้มที่จะเรียนรู้กิจกรรมนั้นได้รวดเร็ว (Chen & Ennis. 2004)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรียนโยคะได้ผลดีนั้นมีหลายประการ แต่ปัจจัยที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงกันมากได้แก่ ตัวผู้เรียนกับครูสอนและวิธีการสอน สำหรับ **ตัวผู้เรียน** มีความสำคัญมาก ถ้าผู้เรียนมีความพร้อม ร่างกายสบายไม่เจ็บป่วย ขยันฝึกซ้อมเรื่องที่เรียน และมีการเตรียมตัวก่อนมาเข้าห้องเรียน โอกาสที่จะเรียนได้ดีก็มีมาก ตัวอย่างเช่น โรซี่ กล่าวว่า "ตัวผู้เรียนต้องมีใจที่อยากจะเรียนก่อนค่ะถึงจะเรียนได้ดีและทำได้ดี" สอดคล้องกับซันซึ่งกล่าวว่า "ตัวผู้เรียน ต้องมีความพร้อมนะครับ ก่อนมาเรียน เราต้องนอนให้เพียงพอ ตอนเช้าควรทานอาหาร ทานอิ่มก่อนสักครู่หนึ่ง ไม่ใช่แบบกินปุ๊บแล้วเข้าเรียนโยคะเลย เราต้องกินแล้วพักก่อน กลางคืนก็ต้องเข้านอนไว ตื่นเช้า ต้องเตรียมตัวให้ดีก่อนที่จะเข้าเรียน" โน้ต กล่าวในทำนองเดียวกันว่า

> ตัวผู้เรียน คือองค์ประกอบสำคัญ ต่อให้ครูสอนดี สถานที่เรียนดี อุปกรณ์ดี ทุกอย่างพร้อมหมดแต่ตัวผู้เรียนไม่มีความพร้อมที่จะเรียน อดหลับอดนอนมา ไม่สนุกที่จะเรียน มันก็มาเรียนให้ผ่านไปคาบหนึ่ง เรียนไปก็ดูเวลาไป เมื่อไหร่จะหมดเวลา เมื่อไหร่จะจบ เรียนไปวัน ๆ ท่าก็ทำไม่เต็มที่ ไม่ตั้งใจทำ เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ ตัวผู้เรียน

ครูสอนและวิธีการสอน การสอนที่มีการใช้สื่อการสอนหลากหลาย สอนจากง่ายไปยากและมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุข สนุกและเรียนรู้ได้ดี ดังที่ปุ๊กกี้อธิบายว่า "ชอบอาจารย์เวลาถ่ายทอดค่ะ คือทำให้เราสนใจ ทำให้เราสนุกได้ อาจารย์สอนดี มีเรื่องเล่าบ้าง มีเกร็ดความรู้ เปิดเทปให้ฟังบ้าง คือสอนสนุก" โน้ต กล่าวเพิ่มเติม "วิธีการสอน ครูเข้าถึงตัวผู้เรียน รู้ว่าผู้เรียนอยากได้อะไร ตอบสนองต่อคนเรียน ทำให้มีความสุขในการเรียน ได้ผลสัมฤทธิ์เต็มที่" สอดคล้องกับดอนน่าซึ่งสรุปว่า "อาจารย์มีลำดับขั้นการสอนที่ดี รู้ว่าวันนี้ต้องเรียนอันนี้ก่อน เริ่มจากเบาไปหนัก พอเราทำได้แล้วก็โฟลว์ท่า (เชื่อมท่าให้ต่อเนื่อง) อย่างงี้ เราก็เลยทำได้" เรนนี่ กล่าวเสริมว่า "วิธีการสอนนี่สำคัญ หนูมาเรียนครั้งแรกเลย อาจารย์ก็สอนง่าย ๆ ไปก่อน แล้วก็ค่อยเพิ่มท่ายากขึ้น เริ่มจากท่าง่ายไปท่ายาก อย่างท่าครึ่งสะพานโค้ง ยกขาขึ้น ตอนแรกก็ทำไม่ได้ แต่หลัง ๆ ก็พอทำได้"

ปุ๊กกี้ กล่าวถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดี ทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าได้ถูกต้อง เธออธิบาย "เหมือนกับเวลาเรียนอย่างงี้ อาจารย์มาดูทีละคน มาจัดท่าให้ คนนี้ยังทำไม่ดี ปรับแก้ไขอีกหน่อย คือ เหมือนกับทำให้เราได้รู้จักจุดบกพร่องของตัวเองค่ะ" พริม แสดงความเห็นในทำนองเดียวกันดังนี้

> อาจารย์จะบอกว่า ให้ทำเท่าที่ได้ แล้วแบบคนที่เริ่มเกร็ง อาจารย์ก็จะเข้ามาจัดท่าให้ เอาแขนลงไปอีกนะ อย่างท่าสุนัขยืดลงงี้ เอาไหล่ลงไปอีกนะ เธอเกร็งมากไป มันเป็นการเอาใจใส่อีกแบบหนึ่ง เราก็จะรู้สึกว่าอาจารย์เขาไม่ได้ปล่อยให้เราทำไปเรื่อย ๆ นะ แต่เขาบอกให้เรารู้ว่า เราทำท่าผิดหรือถูก

ผลการวิจัยเรื่องนี้พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ได้แก่ ตัวผู้เรียน ครูสอนและวิธีการสอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสาลี่ สุภาภรณ์ (2547ก) ที่ศึกษาผลการเรียนตันเถียนโยคะของนิสิตระดับปริญญาตรีและพบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ คือ ตัวผู้เรียน ต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และด้านวิธีสอน คือ ในการสอนครูต้องคิวท่าโยคะ (Cueing) ให้ถูกต้องประกอบกับการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมจะช่วยให้นิสิตเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาคอร์สโยคะตามความต้องการของผู้เรียนในกลุ่มคนอายุแตกต่างกัน เช่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ
2. ควรเปรียบเทียบผลการเรียนโยคะโดยมีครูสอนกับการเรียนจากวีดีทัศน์ เช่น วีซีดี
3. ควรศึกษาคอร์สโยคะที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

กิจกรรมการเรียนซึ่งอยู่ในความสนใจและเป็นที่ต้องการของนิสิตมาก คือ การฝึกโยคะในสำนักงาน การฝึกไท้จี๋ชุดตันเถียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของตันเถียน-สาลี่โยคะ และการฝึกโยคะท่าพื้นฐานและปราณที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผู้สอนจึงควรให้เวลากับการสอนกิจกรรมดังกล่าวให้มากขึ้นเพื่อให้นิสิตสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในช่วงวัยเรียนตลอดจนวัยทำงานในอนาคต นอกจากนั้น การนำเสนอหลักการของโยคะ ผู้สอนควรใช้สื่อการสอนที่หลากหลายในการนำเสนอเนื้อหาโดยสอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน และมีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนโยคะ อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนในการนำโยคะไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดีต่อไปในอนาคต

ประกาศคุณูปการ ขอขอบคุณคณะพลศึกษาซึ่งสนับสนุนทุนเพื่อการวิจัยเรื่องนี้ (ทุนงบประมาณแผ่นดิน)

เอกสารอ้างอิง

ประภาศิริ วงษ์ชื่น. (2550). *การศึกษาเชิงเชิงคุณภาพของการฝึกตันเถียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง*. ปริญญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2554). *ตันเถียน-สาลี่โยคะ*. กรุงเทพฯ: สามลดา.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2547ก). ตันเถียนโยคะ. *วารสารคณะพลศึกษา*. 7 (1-2). 67-77.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2547ข). *ตำราไอเยนกะโยคะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2548). แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่. *วารสารคณะพลศึกษา*. 8(1-2), 1-12.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2550ก). ผลกระทบของการฝึกตันเถียน-สาลี่โยคะที่มีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ. *Proceeding งานประชุมวิชาการแห่งชาติด้านสูงวัยและผู้สูงอายุ*. (61-64). 9-12 เมษายน. กรุงเทพฯ.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2550ข). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. กรุงเทพฯ: สามลดา.

Balwin, M. C. (1999). Psychological and Physiological Influences of Hatha Yoga Training on Healthy, Exercising Adults. *Dissertation Abstract International*. DAI-A 60/04, 1031.

Casden, D. R. (2005). The Effects of Ashtanga Yoga on Autonomic, Respiratory and Cognitive Functioning; Psychological Symptoms and somatic Complaints: A Controlled Study. *Dissertation Abstract International*. DAI-B66/02, p. 1164.

Chen, A., Darst, P. W. (2001). Situational Interest in Physical Education; A Function of Learning Task Design. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 150-164.

Chen, A., & Ennis, C. D. (2004). Searching for Optimal Motivators: Goal, Interests, and Learning in Physical Education [Monograph: Contemporary Issues on Motivation]. *The Journal of Educational Research*, 97(6), 329-338.

Holthaus, M. (2005). A Phenomenological Study: Yoga During Recovery from Drugs or Alcohol. *Dissertation Abstract International*. DAI-B 66/08, p. 4289.

Lee, G. W. (2004). The Subjective Well-being of Beginning vs Advanced Hatha Yoga Practioners. *Dissertation Abstract International*. DAI-B 65/04, p. 2147.

Iyengar, B.K.S. (2005). *Light on Life*. New York: Rodale.

Iyengar, B.K.S. (2008). *Light on Yoga*. 36th ed. London: Harper Collins.

Khalsa, S. K. (2001). *Kundalini Yoga*. New York : Darling Kindersley.

Roberts, K. (2004). *Yoga for Golfers*. New York: McGraw-Hill.

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
63 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก อ.องครักษ์
จังหวัดนครนายก 26120

28 พฤษภาคม 2555

เรื่อง แบบตอบรับวารสารคณะพลศึกษา

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี่ สุภาภรณ์

ตามที่ท่านได้นำเสนอผลงานวิจัย เรื่อง " การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี " ของวารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นั้น บทความวิจัยของท่านได้ผ่านการกลั่นกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิอ่านเรียบร้อยแล้ว ฝ่ายวิชาการ คณะพลศึกษา จะดำเนินการตีพิมพ์ลงในวารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 14 เล่ม 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2554 (เพิ่มเติม) ดังกล่าวข้างต้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)
บรรณาธิการวารสารคณะพลศึกษา

คณะพลศึกษา ฝ่ายวิชาการ
โทร 02-6495000 ต่อ 2516
โทรสาร 037-395162