

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยท่าฤๅษีคัตตัน กับการฝึกร้องเพลง เพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมเสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 สาเหตุของความเครียด
 - 1.3 ชนิดของความเครียด
 - 1.4 ระดับของความเครียด
 - 1.5 อาการของความเครียดและการสนองตอบความเครียด
 - 1.6 ผลของความเครียด
 - 1.7 วิธีการลดความเครียด
 - 1.8 ความเครียดและปัญหาของเยาวชนในสถานพินิจฯ
2. ท่าฤๅษีคัตตัน
 - 2.1 ประวัติของท่าฤๅษีคัตตัน
 - 2.2 ประโยชน์ของท่าฤๅษีคัตตัน
 - 2.3 การคัดเลือกท่าฤๅษีคัตตันพื้นฐาน
 - 2.4 ท่าฤๅษีคัตตันพื้นฐาน 15 ท่า
3. การร้องเพลง
 - 3.1 ความหมายของการร้องเพลง
 - 3.2 องค์ประกอบของการร้องเพลง
 - 3.3 แนวคิดในทักษะการร้องเพลง
 - 3.4 ประเภทของการร้องเพลง
 - 3.5 ประโยชน์ของการร้องเพลง
4. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
- 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการร้องเพลง

เอกสารเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้หลายประการ ดังนี้
 เซลย์ (Selye, 1965, p. 54) กล่าวว่า การที่สภาวะร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองต่อ
 สิ่งที่มากระตุ้นจากภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การพัฒนาการ
 ความต้องการของบุคคล ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับปฏิกิริยาทางเคมีและโครงสร้างของ
 ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีการผิดปกติของอาการทางร่างกาย ซึ่งมีลักษณะ
 เฉพาะในแต่ละบุคคล

ลักค์แมน และโซเรเซน (Luckman & Sorensen, 1980, p. 10) กล่าวว่า ความเครียด
 เป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่
 ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์และเป็นสิ่งที่คุกคาม ทำให้
 สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

จอห์นสัน (Johnson, 1990, pp. 243 – 245) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบ
 สมองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้อง
 มีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสม เพื่อที่จะให้คืนกลับสู่ภาวะปกติ ความเครียดในระดับสูง
 อาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ

วิจิตร บุญชะโหดระ (2536, หน้า 8) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากการสะสมความ
 กดดันต่าง ๆ นานาไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และสำแดงออกเป็นอาการ
 ตึงเครียดให้เห็นปริมาณความกดดันมากน้อยเท่าไร จึงจะถึงขั้นสำแดงออกเป็นความเครียดจะ
 แตกต่างกันไปแต่ละบุคคล ซึ่งมีส่วนประกอบของร่างกาย จิตใจ ที่เข้มแข็ง อ่อนแอ ต่างกัน

กรมสุขภาพจิต (2539, หน้า 1) ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดขึ้นตัวเตรียมรับ
 เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่พึงพอใจและเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความ
 สามารถที่จะแก้ไข ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย
 หากความเครียดนั้นมีมาก

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2539, หน้า 482) ความเครียดเป็นภาวะที่จิตใจกำลังเผชิญกับปัญหา
 ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน นอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็น
 ปัญหาจากความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือตัวที่มากกระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ

ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

วีระ ไชยศรีสุข (2539, หน้า 177 – 178) ได้กล่าวว่า ความเครียดคือสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีระวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียดให้เกิดขึ้น

จากความหมายของความเครียดที่ยกมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นอาการที่ร่างกายและจิตใจแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ทำให้เกิดภาวะไม่สมดุล ซึ่งจะส่งผลการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ และพฤติกรรมความเครียดในระดับสูง ย่อมก่อให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

สาเหตุของความเครียด สาเหตุของความเครียดหลายประการ ดังที่มีผู้กล่าวไว้ดังนี้
 เอนเจล (Engel, 1962, pp. 288 – 300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดว่ามี 3 ด้าน คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือความสำคัญต่อตน หรือเป็นเพียงความรู้สึกเกรงว่าสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือทรัพย์สินสมบัติของตน ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ ตัวอย่างการสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหาย เป็นต้น
2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตราย หรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น
3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการของสัจชาติญาณไม่สมปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และทางสังคมในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวังก็จะเกิดเป็นความคับข้องใจ แสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความรัก ความอยากมีชื่อเสียง เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2539, หน้า 486 – 488) ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดเกิดจาก

1. สาเหตุภายใน

2. สาเหตุภายนอก

1. สาเหตุภายใน ในหัวข้อนี้ หมายถึงความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรคหรือป่วยเป็นโรคแล้วก็ได้เรียกความเครียดที่เกิดจากสาเหตุนี้ว่า “ร่างกายเครียด” ในเมื่อร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ ส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย ก็จะทำให้อีกส่วนชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดก็จะทำให้จิตใจเครียดด้วย

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ความคับข้องใจ และมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี เช่น เป็นคนจริงจังกับชีวิต เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ เป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การสูญเสียสิ่งที่รัก เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน การทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เศรษฐกิจตกต่ำ สภาพแวดล้อมของสังคมเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุภายในและภายนอกตัวคน สาเหตุภายในแบ่งได้เป็นสาเหตุของร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกายได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอและไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกายและภาวะติดสุราและยาเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มีอารมณ์ไม่ได้อยู่เสมอ มีความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความคับข้องใจ สาเหตุภายนอก ได้แก่ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายจากสิ่งต่าง ๆ ทำงานหนัก รับผิดชอบงานหรืออยู่ในตำแหน่งงานบริหาร ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง

ชนิดของความเครียด

แกลลากลเซอร์ (Gallagher, 1979, pp. 95-99) ได้จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีทุกข์ (distress) หมายถึง สิ่งคุกคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งบุคคลใดแล้ว ก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือความคับข้องใจ

2. ความเครียดที่เกิดจากความสุข (eustress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้น หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกิดไปก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้

เฮเฟิน และแฟรนค์ไฮเซน (Hafen & Frandsen, 1981, p. 13) ได้แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดดังนี้

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (avoidable stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ไม่ชอบบรรยากาศนอกบ้าน ก็สามารถจะหลีกเลี่ยงได้
2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (unavoidable stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากความเจ็บป่วย พิกการ ความตาย เป็นต้น

มิลเลอร์ และเคน (Miller & Keane, 1983) ได้แบ่งชนิดของความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย (physical stress) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ
 - 1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (emergency stress) เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตอย่างทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว
 - 1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (continuing stress) เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น
2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (psychological stress) เช่น การตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อมีสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้ดุลยภาพของจิตใจเสียไป จนทำให้บุคคลนั้นเกิดความวุ่นวาย เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของปฏิกิริยาที่ต่าง ๆ

สรุปได้ว่าชนิดของความเครียด สามารถจำแนกได้หลายแบบได้แก่ จำแนกตามสาเหตุของการเกิด ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์และความสุข จำแนกตามความสามารถของการหลีกเลี่ยง ได้แก่ ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และจำแนกตามที่เกิด ได้แก่ ความเครียดทางร่างกายและจิตใจ

ระดับความเครียด

จามิส (Junis, 1972, pp. 13-67) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้น สามารถแบ่งระดับความเครียดตามระยะเวลาที่อยู่ในตัวบุคคลออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น
2. ความเครียดระดับกลาง (moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน

3. ความเครียดระดับสูง (severe stress) ความเครียดระดับนี้จะมียุ่ยาวนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2539, หน้า 483) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับแรก เป็นภาพของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือว่าเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรู้สึเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

2. ระดับที่สอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่ตี แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

3. ระดับที่สาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

อาการของความเครียดและการสนองตอบความเครียด

เซลเย (Selye, 1965) กล่าวว่าไว้ว่า โดยทั่วไปในสภาพปกติที่ไม่มีความเครียด อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะทำงานอยู่ในสภาพสมดุล แต่เมื่อมีสิ่งมาคุกคาม (stressor) ก็จะทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรีระวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย เกิดเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (general adaptation syndrome) (Murray, 1975) ซึ่งแยกออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตือน (alarming stage) เป็นระยะที่เริ่มรู้ว่ามีสิ่งคุกคามต่อตัวคน ร่างกายจะทำการปรับตัวโดยผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อรักษาสมดุลเอาไว้ ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูง

2. ระยะต้าน (resistance stage) เป็นระยะที่ร่างกายปรับตัวเพื่อต่อสู้กับสิ่งคุกคามโดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและไม่รู้สึกว่าเกิดความเครียดจนทนไม่ได้

3. ระยะหมดกำลังใจ (exhaustion stage) เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดความรู้สึกเครียดสูง หรือเกิดความเครียดนานเกินไป บางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

คูแกน (Dougan, 1986) กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น

2. ด้านอวัยวะ (organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนือออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น

3. ด้านกล้ามเนื้อ (muscle) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น

4. ตัวพฤติกรรมที่แสดงออก (behavior) เช่น ลูกลี้ลู่กลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่ออยู่ต่อไป ความต้องการทางเพศน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สุรีย์ กาญจนวงศ์ (2539) ได้กล่าวถึงการตอบสนองของความเครียดในลักษณะต่าง ๆ คือ

1. การตอบสนองทางร่างกาย คนเราเมื่อมีความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อจะทำงานร่วมกัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายขึ้น เช่น การเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตสูง สมอมนิ่งง เหนือออก มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อทำให้ปวดหัว คลื่นไส้ ท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย รวมทั้งอาจมีผื่นแดงตามผิวหนัง เป็นต้น

2. การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ มีความรู้สึกเบื่อ ขาดสมาธิ ดัดสันใจไม่ได้ ความจำเลอะเลือน ลืมง่าย มองตัวเองในแง่ลบ ซึมเศร้า ความคิดบิดเบือน และคิดแต่ในสิ่งที่ย่ำแย่กังวลใจ

3. การตอบสนองทางพฤติกรรม เวลาเครียดคนเราจะพยายามหลีกเลี่ยงแยกตัวจากกลุ่มเพื่อน นอนไม่หลับ และเบื่ออาหาร เป็นต้น

ผลของความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุลย์ (psychological equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ ดังต่อไปนี้คือ

1. ผลเสียต่อร่างกาย ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติได้หลายประการ ดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยบ่อย ๆ และไม่ค่อยหาย

1.2 เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีระวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (psychophysiological disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดศรีษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร หอบหืด อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ

1.3 ผิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคอราติน (keratin) เพิ่มขึ้น เคอราตินเป็นต้นเหตุให้เกิดสิบนบนใบหน้า

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศรีษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศรีษะมีเลือดเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศรีษะขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศรีษะได้

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซีและวิตามินบีรวมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

1.6 ต่อมหมวกไต (adrenal gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (adrenaline) และคอร์ติโซล (cortisone) เพิ่มขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้ทำงานเพิ่มขึ้น เดินเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซลมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ บีบตัวเกิดความดันโลหิตสูง ยังทำให้เกิดลิ่มเลือด (blood platelet) เพิ่มขึ้นมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ทำ

ให้เม็ดเลือดเหนียวตัว ตกตะกอนจับตามผนังหลอดเลือดอุดตันหลอดเลือดมากขึ้น ถ้าเกิดขึ้นที่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

1.7 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงและมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแลเร็ว และแก่ก่อนวัย

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวน และเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด คือ

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบบังคับทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ พุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดวกไปวนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ดี คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่าเวลากลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

2.3 เป็นโรคจิตและหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด

2.4 ติดสุราและยาเสพติด การติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือจัดการความเครียดได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด การดื่มสุราใช้ยาเสพติดเกิดผลระยะสั้นคือ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง แต่ผลในระยะยาวทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อย ๆ เข้า ในที่สุดก็จะติดสุราและยาเสพติดได้

2.5 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้าหรือผิดพลาดได้

2.6 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมา มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเอง และฆ่าแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณาใคร่ตรองยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้

2.7 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสียง่าย แสดงออกมาทางใบหน้า อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องอยู่กับบ้านเรือนชายคาเดียวกัน เกิดความเครียดขึ้นด้วย ไม่สงบสุขในครอบครัว

2.8 การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ความคิดที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งโดยสันติ การพิจารณาปรับปรุงตัวเองเพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างได้ในที่สุด

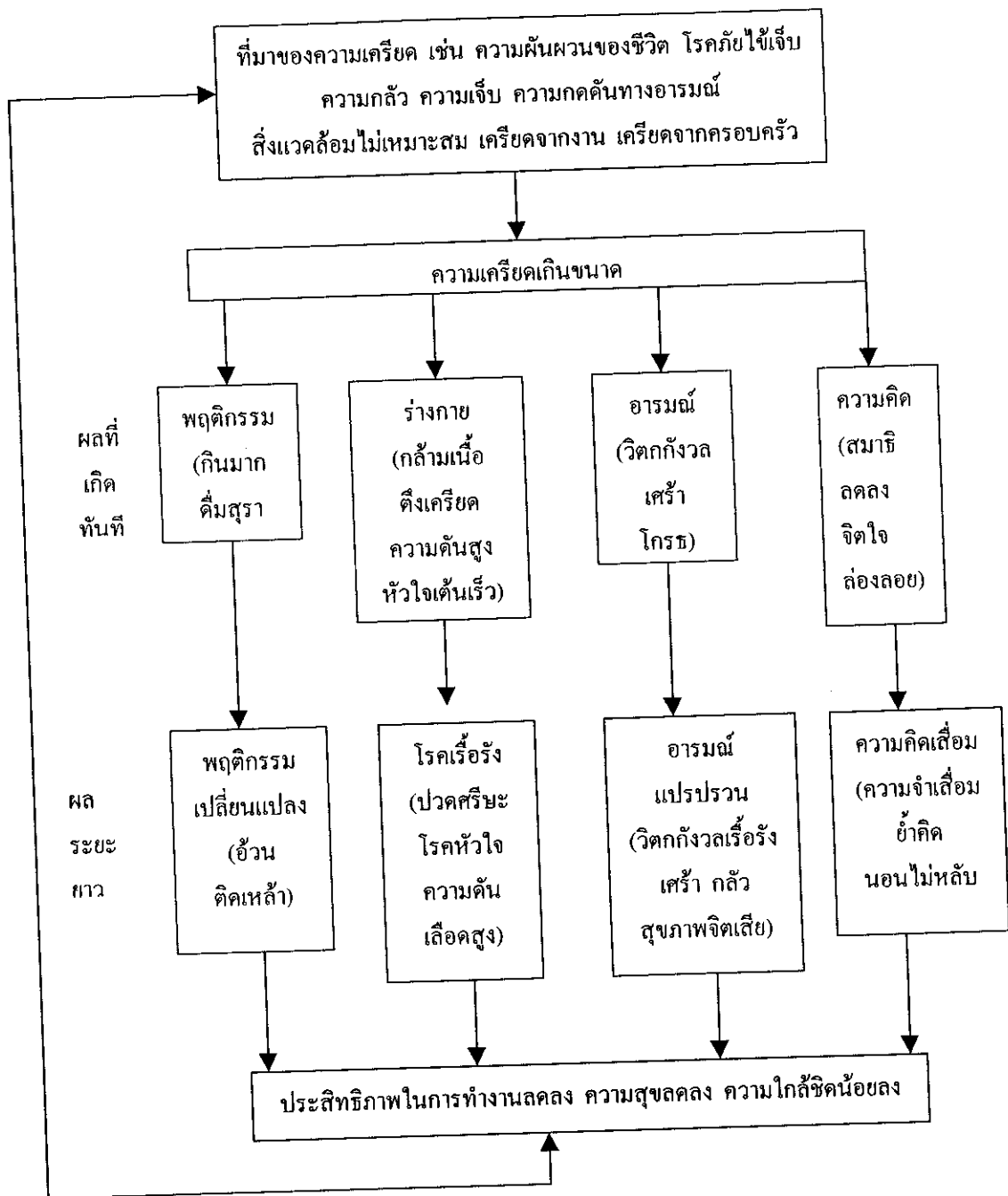
2.9 นิสัยเปลี่ยนแปลงความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ้อยขึ้นเพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ่อนมากหรือมีน้ำหนักที่มากเกินไป บางรายลดความเครียด โดยออกเที่ยวเตร่ เล่นการพนัน ใช้เงินเกินตัว ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เป็นหนี้สิน

จากผลของความเครียดสรุปได้ว่า บุคคลทุกคนสามารถทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและเป็นอยู่ยาวนาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ สุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต

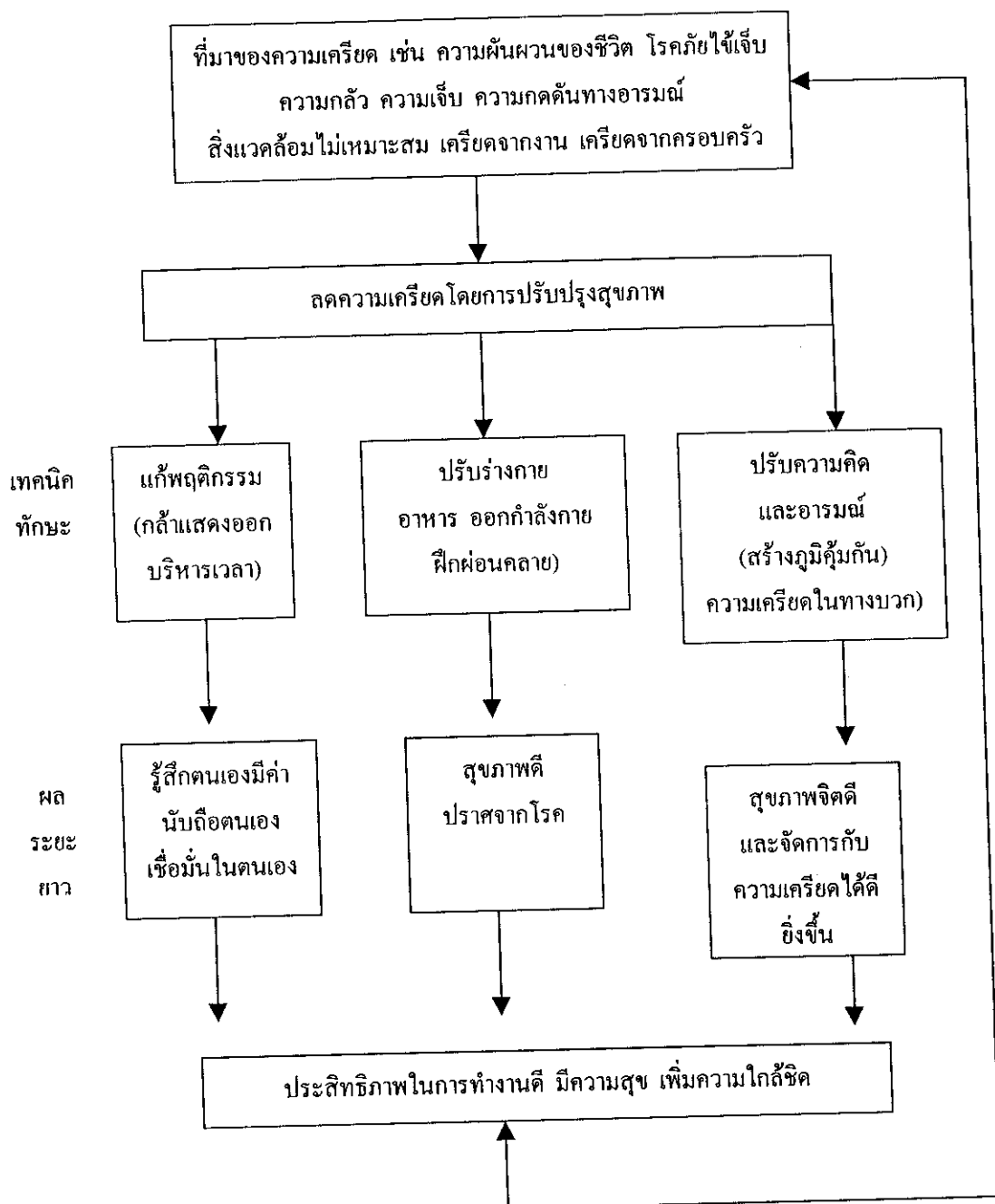
วิธีการลดความเครียด กรมสุขภาพจิต (2539) ได้เสนอวิธีการลดความเครียดดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง
2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
4. การฝึกผ่อนคลายความเครียดในแบบต่าง ๆ ดังนี้
 - 4.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.2 การฝึกหายใจ
 - 4.3 การทำสมาธิเบื้องต้น
 - 4.4 การใช้เทคนิคความเงียบ
 - 4.5 การใช้จินตนาการ
 - 4.6 การทำงานศิลปะ
 - 4.7 การใช้เสียงเพลง
 - 4.8 การใช้เทพเสียงคลายความเครียดด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิตได้เสนอวงจรแห่งความเครียดและวงจรแห่งความสุขได้ดังนี้



ภาพที่ 1 วงจรแห่งความเครียด (พิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2538)



ภาพที่ 2 วงจรแห่งความสุข (พิมพ์มาศ คาปัญญา, 2538)

นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2541, หน้า 9-10) กล่าวว่าความเครียดในระดับต้น ๆ นั้น สามารถคลี่คลายด้วยตนเองได้ แต่หากไม่ได้รับการดูแลแก้ไขจนถึงขั้นเป็นโรคจิตโรคประสาท มีแต่ต้องพบจิตแพทย์เพื่อบำบัดความเครียด หากเป็นไม่มากร่างกายจะตอบสนอง

ธรรมชาติ คือ มีความคันเลือดสูงนิดหน่อย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่ค่อยหลับ ซึ่งมีวิธีคลายเครียด ดังนี้

1. เมตตาธรรม คนที่มีเมตตาใจจะสงบ เกิดความปิติสุข ฮอร์โมนสารสุขเอ็นคอฟินจะหลั่งมากขึ้น จิตใจแจ่มใส ใจที่เคยร้อนก็สงบความเครียดก็ลดลง ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายสูงขึ้น

2. การออกกำลังกาย เรารู้จักกันมานานแล้วว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอ็นคอฟินออกมา

3. การปฏิบัติสมาธิ คนที่เข้าสมาธิระหว่างนั้นใจจะสงบ ปริมาณการใช้ออกซิเจนน้อยลง ชีพจรเต้นช้าลง หัวใจเต้นช้าลง ฮอร์โมนอะดรีนาลินสตีรอยด์ก็หลั่งน้อยลง แต่ฮอร์โมนสารสุขเอ็นคอฟินหลั่งมากขึ้น ความเครียดจะค่อย ๆ หายไป

ความเครียดและปัญหาของเยาวชนในสถานพินิจฯ

จากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ไม่พบว่ามีการเอกสารหรืองานวิจัยใดศึกษาถึงความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจฯ แต่อย่างใดที่จะพอยกมากล่าวอ้างได้ มีเพียง พิชัยรัตน์ พลลภ (2545) ผู้อำนวยการสถานพินิจกลาง กล่าวว่า สถานพินิจฯ เป็นสถานที่ที่เต็มไปด้วยความเครียด แรงกดดันต่าง ๆ นานา และบทสัมภาษณ์เยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจฯ (คม ชัด ลึก, 19 เมษายน 2545, หน้า 2) ว่าการอยู่ที่นี้ก็อยู่ไม่ถนัด ต้องระมัดระวังตัวไม่ให้โดนรังแกอยู่ตลอดเวลา หรือหลีกเลี่ยงการมีเรื่องกับใคร เพราะถ้ามีเรื่องแล้วใครก็ช่วยไม่ได้แม้แต่เจ้าหน้าที่

จะเห็นได้ว่า ข้อความข้างต้นบ่งบอกถึงความเครียดของเยาวชนในขณะที่ถูกควบคุมตัวในสถานพินิจฯ มีอยู่ในระดับสูง และความเครียดเหล่านี้เองได้ส่งผลกระทบให้เยาวชนแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาออกมา ซึ่งผลที่จะสรุปได้ดังนี้ (คม ชัด ลึก, 19 เมษายน 2545, หน้า 1)

1. ความก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีพฤติกรรม การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย การข่มขู่ การทำร้ายทางเพศ

2. การกระทำผิดซ้ำ พิชัยรัตน์ พลลภ (2545) กล่าวว่า มีเปอร์เซ็นต์ค่อนข้างสูงที่สำรวจอย่างเป็นทางการ ประมาณร้อยละ 27

3. การหลบหนีออกจากสถานพินิจฯ ซึ่งมักเกิดขึ้นหลายครั้งและหลายแห่งด้วยกัน (ข่าวสด, 7 ธันวาคม 2544, หน้า 13) เยาวชนจำนวน 31 คน หลบหนีออกมาจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 200 คน จากจำนวนทั้งสิ้น 429 คน ร่วมกันประท้วง ก่อเหตุจลาจลและทำลายทรัพย์สินภายในสถานพินิจฯ

จากเอกสารข้างต้น จากสรุปได้ว่า ความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจฯ ส่งผลกระทบอย่างมาก ก่อให้เกิดเหตุร้ายและความสูญเสียหลายด้าน สมควรได้รับการช่วยเหลือและแก้ไข เพื่อลดความเครียดให้เยาวชน ซึ่งวิธีการคลายความเครียดที่ลดความเครียดได้

วิธีคลายความเครียดมีหลายวิธี เช่น การใช้เสียงเพลง การออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ผู้วิจัยสนใจคือ การผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกด้วยท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งถือว่าการออกกำลังกายอย่างหนึ่งและการร้องเพลง ซึ่งเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ลดความเครียดได้

เอกสารเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลาย

ความหมายของการผ่อนคลาย (relaxation)

เฮร์เบิร์ต (Herbert, 1978, pp. 99-100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า คือการคิดที่ไม่สอดคล้องกับการกระทำที่เกิดจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น การต่อสู้ คุณเฉียว หรือ ความคับข้องใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นสภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีการรุกร้าวทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น

จาคอบสัน (Jacobson, 1962, p. 94) ยังได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (progressive relaxation) ว่ามี 4 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้โดย

อัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (narrowed attention) การสะกดจิต (hypnosis) การจินตนาการ และการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

วอลเกอร์ (Walker, 1981, p. 64) ได้ให้ความหมายของการฝึกผ่อนคลาย หมายถึงวิธีการหรือเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล โดยการฝึกให้ผู้ป่วยหรือบุคคลสามารถบังคับกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจจิตใจได้ในเวลาใดก็ได้ที่ต้องการ กล่าวคือ เป็นการฝึกเพื่อช่วยลดอาการที่เกิดจากความเครียด โดยไม่มุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ

เคอร์ติส (Curtis, 1985, p. 34) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายเป็นแนวทางที่จะผ่อนคลายทั้งจิตและกายเพื่อเข้าสู่สภาวะสมดุล ซึ่งกายและจิตถูกชักนำกลับจากสภาวะความกดดันของชีวิต

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528, หน้า 77) กล่าวว่า พฤติกรรมความเครียดต่าง ๆ นั้นสามารถผ่อนคลายได้ด้วยการฝึกผ่อนคลายความเครียด ซึ่งการฝึกให้กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย จะมีผลในการขัดขวางต่อการป้อนกลับของความวิตกกังวล การขัดขวางการป้อนกลับชั่วระยะเวลาหนึ่ง

พบว่า ระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยจะลดลง และรู้สึกสบายขึ้น มีการผ่อนคลายและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson, 1962, pp. 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ ดังนี้ การผ่อนคลายมีผลต่อการจัดการความเครียด กล่าวคือ โครงสร้างกล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์จะมีประมาณ 620 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วยเส้นใย (fiber) ที่ขนาบกันและห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งแรง เส้นใยแต่ละเส้นจะประกอบด้วยเส้นใยเล็กๆ จำนวนมาก ที่มีคุณสมบัติยืดหดได้เช่นเดียวกับยางยืด เส้นใยนี้จะหดตัวเมื่อมีความตึงเครียดและจะยืดตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย ขบวนการที่สมองส่งมาตามเส้นประสาทจะเข้าสู่กล้ามเนื้อและที่ปลายประสาทจะปล่อยสารเคมีเพื่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งพลังงานทางเคมีนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานความร้อนโดยการสลายตัวของไขมันของไกลโคเจนในรูปของน้ำตาลและออกซิเจน ผลของการสลายตัวของไกลโคเจนนี้จะทำให้เกิดกรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดการเหนื่อยล้า การผ่อนคลายจะช่วยให้กรดแลคติกถูกขับออกจากกระแสเลือด

บีช เบอร์ และเซฟฟิลด์ (Beach Burns & sheffield, 1982 pp. 42-43) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้คือ

1. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล
2. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มักกระตุ้น
3. ช่วยลดปัญหาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดมากขึ้น จนถึงสภาวะที่เป็นปัญหาเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้พฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดขึ้นในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมากและนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกร็ง

9. สามารถช่วยฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึกคือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับตนเอง

11. สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

บูร์เน (Bourne, 1990, p. 65) กล่าวว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการผ่อนคลายมีดังนี้

1. ลดความวิตกกังวล

2. ป้องกันความเครียดสะสม แม้การนอนหลับก็ไม่อาจตัดวงจรความเครียดสะสมได้

นอกจากจะให้การผ่อนคลายอย่างลึก (deep relaxation) ในช่วงที่ตื่นอยู่

3. ปรับปรุงสมาธิและความจำ

4. ลดอาการนอนไม่หลับและความเหนื่อยล้า การเรียนรู้การผ่อนคลายทำให้หลับได้แม้ในที่ที่มีเสียงดัง

5. ป้องกันและหรือลดโรคทางจิตสรีระแปรปรวน (psychosomatic disorders) เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดศรษะ เป็นต้น

6. เพิ่มระดับพลังงานและผลผลิต

7. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก

8. เพิ่มความรู้สึกตัวได้ง่ายขึ้น กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดเป็นตัวขัดขวางความรู้สึกตื่นตัว

นอกจากนี้ บูร์เน (Bourne, 1990, p. 71) ได้สรุปถึงประสิทธิผลที่ได้จากการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อดังต่อไปนี้คือ ลดความวิตกกังวลทั่วไป ลดความวิตกกังวลจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ที่เกี่ยวข้องกับอาการกลัว ลดความถี่และช่วงการเกิดอาการตื่นตระหนก (panic) ปรับความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียด ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้คล่องแคล่วขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์

แมคเดอร์ส (Madders, 1979, pp. 11-13) ได้สรุปประโยชน์ที่จะได้รับการผ่อนคลายดังนี้

1. เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยตามร่างกาย อันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักเกินไป

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการใช้งานหนัก

3. เป็นการปลุกเร้าให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ ขับไล่เวลา

4. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจการทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเอง จะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของตัวไม่

ฟุ้งเพื่อยจนเกินไป รู้จักยอมหรือพักกล้ามเนื้อเมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลุกส่วนที่ต้องการใช้งานให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

สตอดดาร์ด (Stoddard, 1983, p. 85) กล่าวว่า การผ่อนคลายจะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ปัญหาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปวดหลัง และช่วยให้หลับได้อย่างรวดเร็ว

ตามที่ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ต่าง ๆ กัน สามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1. การผ่อนคลาย สามารถเรียนรู้ได้โดยบุคคลใดก็ได้และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในวิถีประจำวันได้ ไม่มีความลำบากในการฝึกทำทาง หรือออกกำลังกายอย่างมาก ไม่เปลืองค่าใช้จ่ายใด ๆ ต่างกับการใช้ยา คือ ไม่มีฤทธิ์ข้างเคียงใดๆ ต้องการเพียงความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเบื้องต้น
2. ช่วยให้คลายอาการเครียดลงเพื่อสงวนพลังเอาไว้ ผู้ที่ฝึกผ่อนคลายเป็นประจำจะรู้สึกสดชื่นและมีพลังเกิดขึ้น สามารถปรับตัวต่อสภาวะเครียดและช่วยให้หายเครียดด้วยตัวของมันเอง
3. ช่วยให้เกิดความสงบทางอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ความรู้สึกที่ไม่ดีให้ผ่อนคลายไป ความหงุดหงิด ความฉุนเฉียว และอารมณ์โกรธง่ายลดน้อยลง
4. ช่วยเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพราะเมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายก็จะรู้สึกเป็นการง่ายที่จะเข้าไปสมาคมกับผู้อื่น
5. ช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากความตึงเครียด เช่น อาการนอนไม่หลับ โรคปวดศีรษะจากความเครียด โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง
6. ช่วยให้ร่างกายสุขสบาย เกิดความพึงพอใจ ทำให้มีสุขภาพดี
7. ช่วยให้มีสมาธิ มีความจำที่ดีขึ้น คิดอย่างมีเหตุผลและการตัดสินใจดีขึ้น มีผลดีต่อการศึกษาและการทำงาน ช่วยให้มีความคล่องแคล่วในการทำงานและประสบความสำเร็จในการศึกษา

วิธีการผ่อนคลาย วิธีการผ่อนคลายมีหลายรูปแบบ เช่น

1. การผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (progressive relaxation) ซึ่งโกลสไตน์และไฟ (Goldstein & Fao, 1980, p. 62) กล่าวว่าเป็นการผ่อนคลายไปที่ส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งการปลดปล่อยกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดให้ผ่อนคลาย (muscle tension release) จะทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (cognitive awareness) ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่กล้ามเนื้อตึงเครียดและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกตึงเครียดและผ่อนคลายนี้จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังทำให้มีความสามารถในการ

16126 1

๖
615.8515
๑ 253๘
ด.๔

ควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมายไม่ปล่อยตัวให้
ความคิดเลื่อนลอย

ในปี ค.ศ. 1983 ไฮด์และบอร์โคเวล (Heide & Borkovec, 1983, pp. 171-182) ได้ศึกษา
เปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งเน้นความรู้สึกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
กับการฝึกสมาธิแบบใช้มนตรา (mantra) ที่เน้นการควบคุมความคิดจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน
พบว่า การฝึกทั้งสองแบบสามารถลดความตื่นตัวทั้งด้านสรีระและด้านความรู้สึกส่วนตัวของ
ผู้ฝึกเอง ที่สำคัญพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนนี้สามารถลดความวิตกกังวล
ได้มากกว่าการฝึกสมาธิ ทั้งนี้ ประเมินจากความรู้สึกตื่นตัวของระบบสรีระและด้านความรู้สึก
ส่วนตัวของผู้ฝึกเอง เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษานี้สรุปว่าการฝึกแบบควบคุม
ความคิดนั้นจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความวิตกกังวลว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้จึงทำให้ผ่อนคลายได้น้อยกว่า
การผ่อนคลายที่มุ่งความรู้สึกตัวของร่างกาย

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) จากอบสัน (Jacobson, 1962 อ้างถึงใน
Borkovec, 1982, pp. 880-895) อธิบายว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายแบบเป็นขั้นตอนแบบหนึ่งโดยเน้น
การผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิดหรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจ
ผ่อนคลายด้วย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้ผู้ฝึกผ่อนคลายสบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้น
ให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที และ
ให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลิกฝึกในช่วงที่ว่าง

ลำดับขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมี 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ
จนถึงเครียดและเกร็งไว้สักครู่เพื่อให้ผู้ฝึกรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลาย
กล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริงกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึก
รู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียด และจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

เบนสัน (1975 อ้างถึงใน Bourne, 1990, p. 66) กล่าวว่า ความสำเร็จในการผ่อนคลาย
อย่างลึก (deep relaxation) ควรประกอบด้วยวิธีการบางอย่างดังนี้คือ

1. การหายใจทางช่องท้อง (abdominal breathing)
2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน
3. การมองฉากที่สงบ
4. การทำสมาธิ
5. การจัดวางความนึกคิด

6. การฝึกจิต
7. การใช้เครื่องไปโอพีคแบค
8. ภาวะที่ขาดการเร้าความรู้สึก

เบนสัน เน้นใน 4 อันดับแรก และยังชี้ให้เห็นอีกว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่เกร็งและผ่อนคลาย จะไม่ได้รับอันตรายใด ๆ ถ้าผู้ฝึกกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

จากเอกสารที่กล่าวไว้ข้างต้นจะพบว่า การฝึกผ่อนคลายช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย การตอบสนองทางด้านอารมณ์ดีขึ้น ความเครียดลดลง ช่วยให้มีสมาธิ มีความจำดีขึ้น เกิดผลดีต่อการเรียนรู้และการทำงาน

ทำฤาษีดัดตน

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ (2537) กล่าวว่าฤาษีหมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขา ลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทานโบราณมักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่าฤาษี และในความเป็นจริงของ คนไทยในอดีตน่าจะมีนักบวชประเภทนี้แสวงหาความสงบอยู่ตามป่าเขาบำเพ็ญเพียรนั่งสมาธิ นาน ๆ อาจมีอาการเมื่อยขบก็ได้ เมื่อทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย การยืดข้อพับและเกร็งตัวดัดตน ทำให้เกิดท่าต่าง ๆ แล้วทำให้อาการเจ็บป่วยเมื่อยขบหายไป จึงได้สรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบต่อกันมาหรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยคนธรรมดาทั่ว ๆ ไป เพราะในสังคมไทยกว่า 2,000 ปี เรามี ศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้นนักบวช นักพรต ก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมการ นั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งอาจเป็นอุบาสกอุบาสิกาหรือเป็นพระสงฆ์ การปั้นรูปเป็น ฤาษีไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคน ไทยเคารพนับถือฤาษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤาษีและระบุชื่อฤาษีเป็นผู้คิดทำอาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกทำกับรูปปั้นเท่ากับฝึกกับครู เพราะฤาษีเป็นครูของศิลปะ วิชาการทุกสาขา มีผู้ศึกษาบางคนพยายามเชื่อมโยงว่าคนไทยเลียนแบบโยคะของอินเดียแล้ว พยายามนำท่าไปเทียบเคียง แต่เมื่อพิจารณาท่าต่าง ๆ ของโยคะแล้ว พบว่าไม่เหมือนกันและท่าดัด ตนของไทย ไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าดัดตามอิริยาบถของไทยที่ มีความสุภาพและสามารถฝึกปฏิบัติได้โดยคนทั่ว ๆ ไป อย่างไรก็ตามในจำนวนท่าฤาษีดัดตน 80 ท่า มีท่าแบบจีน 1 ท่า แบบแขก 1 ท่า ท่าดัดคู่ 2 ท่า แสดงถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กัน และมีการระบุไว้ชัดเจนว่าเป็นของต่างชาติ ซึ่งเชื่อว่าเป็นการปั้นเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง เพราะมนุษย์ ต่างก็แสวงหาแนวทางเพื่อช่วยเหลือนตนเองเบื้องต้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

ประวัติของทำถ้ายี่ดัดตน

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทางปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม) เมื่อ พ.ศ. 2331 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้รวบรวมตำรายาและป็นทำถ้ายี่ดัดตนไว้เป็นทาน รูปป็นทำถ้ายี่ดัดตนที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 นั้นไม่ทราบจำนวนแน่ชัด ป็นด้วยดิน ปิดด้วยทอง จึงชำรุดเสื่อมสภาพได้ง่าย

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 3 เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2379 พระยาสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดให้ กรมหมื่นนครสวรรค์ศักดิพินิต (พระราชนัดดาในรัชกาลที่ 1 พระนามเดิมพระองค์เจ้าชายดวงจักร) เป็นผู้ทรงกำกับช่างหล่อรูปถ้ายี่ดัดตนทำต่าง ๆ รวม 80 ทำ โดยหล่อด้วยสังกะสีผสมดินบุกเรียกว่า “ชิน” ป็นแล้วตั้งไว้ตามศาลารายและศิลาจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็นโคลงสี่สุภาพ แต่งโดยกวีมีชื่อในสมัยรัชกาลที่ 3 แม้แต่องค์พระมหากษัตริย์ก็ได้นิพนธ์โคลงเองถึง 6 บทด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีพระเจ้าน้องยาเธอ ขุนนาง พระภิกษุ ตลอดจนสามัญชน รวม 35 ท่าน ร่วมกันนิพนธ์และแต่งโคลงรวมทั้งสิ้น 80 บท แล้วจารึกไว้ ดังคำโคลงบานแพนกไว้ว่า “จึงสมเด็จนฤบาล รัชบริหารเสาวพจน์ให้ลิขิต บทโคลงทรงลงจารึกเสลา ตราติดผนังกำกับ สำหรับรูปหล่อหลาย แล้วให้พนายจิตรกรรม สฤษฏ์รังสรรค์ เสาวเลขระเรชชภิต ตัดคายินถ้วนองค์ลงในสมุดจุลห่อ ล่องทำตราแผนไว้ ก็ให้เลขกามาตย์ จำลองศาสตร์เส้นรง แสดงโคลงทรงสืบสร้าง เป็นตำราฉบับอ้างอิง ระบุหล้าแหล่งเฉลิม” จะเห็นว่าหลังป็นรูปแล้วได้แต่งโคลงไว้พร้อมมีการวาดภาพลงสมุดไทย และมีโคลงกำกับไว้ ผู้วาดภาพคือ ขุนรงนา ขุนอาลักษณ์ วิสุทธอิักษร เป็นคนตรวจทานเขียนโคลงลงในสมุด ดังคำโคลง

ข้าพระช่างวาดซ้าย	สมญา ยศดา
เสนอชื่อรจนา	มาศรี
ชำนาญจรจนาขวา	ตำแหน่ง หมื่นเอย
ฉลุลักษณะนักสิทธิ์ผู้	ดัดถ้ายี่ดัดตน
ขุนข้าอาลักษณ์นี้	นามกร
คือวิสุทธอิักษร	ที่ตั้ง
ทานเทียบระเบียบกลกลอน	โคลงราช นีพื่อ
จารึกอักษรทั้ง	เล่มสิ้นเสร็จแสดง

การคัดลอกเสร็จเมื่อแรม 11 ค่ำ เดือน 7 ปีจอ จ.ศ.1200 นับเป็นการรอบคอบอย่างยิ่งที่ได้มีการวาดภาพและเขียนโคลงในสมุดไทยไว้ด้วย เพราะโคลงที่จารึกไว้ตามผนังศาลารายรอบวัดสูญเสียไปอย่างมาก เหลือไว้เพียงเฉพาะชื่อแต่ละบทเท่านั้น อีกทั้งมีการเคลื่อนย้ายรูปป็น ทำให้

คำโคลงแยกจากรูปปั้น จึงเกิดความสับสนสำหรับคนรุ่นหลังที่ต้องการศึกษา อีกทั้งคนไทยบางคน ได้ทำลายมรดกของชาติด้วยการขโมยเอาไปขายอีกด้วย ได้มีผู้ขโมยไปหลายครั้งที่จับได้มีหลักฐาน คือ นายสุก ทหารรักษาวัง ขโมยไปถึง 16 คน เหตุการณ์เกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 วันที่ 14 กรกฎาคม 2438 การสูญเสียเช่นนี้ทำให้เราไม่เห็นรูปปั้นดั้งเดิม การปั้นขึ้นใหม่อาจทำให้ทำดัดตน ไม่สอดคล้องกับโคลงได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการคัดลอกรวบรวมภาพและทำฤาษีดัดตนกันต่อ ๆ มา จากตำราหลายเล่มพบว่าภาพและโคลงไม่สอดคล้องและเพี้ยนไปบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพจาก ศิลจารีกวัดโพธิ์ ซึ่งมีอยู่หลายภาพที่โคลงอธิบายหรือไม่ สามารถนำโคลงมาจับคู่กับภาพได้ ทั้งนี้ อาจเป็นทำที่ติดกันขึ้นมาใหม่ก็ได้และบางตำรายังพบโคลงใหม่เพิ่มเติมขึ้นมาจากโคลงที่มีอยู่เดิม

ประโยชน์ของทำฤาษีดัดตน

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2540) การบริหารร่างกายด้วยทำฤาษีดัดตน นอกจากใช้เป็น ทำในการบริหารร่างกายแล้ว ท่าต่าง ๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่า มีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว นับว่าเน้นการนวดด้วย ซึ่งบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย
2. ทำให้โลหิตหมุนเวียนเลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายซึ่งสามารถกระทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย
3. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว
4. มีการใช้สมาธิร่วมด้วย จะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด เป็นต้น และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ หากมีการฝึกหายใจให้ถูกต้อง

พงษ์ศักดิ์ วัฒนา (2537 อ้างถึงใน เพ็ญญา ทริพย์เจริญ, 2537, หน้า 5) กล่าวว่า กายบริหารทำฤาษีดัดตน สามารถอธิบายตามหลักทางกายภาพบำบัดได้ คือ เธรพิยูทิด เอกเซอเซซิส (therapeutic exercise) เช่น การยืด (stretching exercise) และเป็นการนวด (massage)

1. การทำการยืด (stretching exercise) จะเป็นการเพิ่มนิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ช่วยยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น จะทำให้คลายตัวลดอาการปวดลงได้
2. การนวด (massage) ช่วยทำให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด (vasodilatation) เริ่มการไหลเวียนของโลหิตและทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว
3. มีท่าหลายท่ามีการกลั้นหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการฝึกการหายใจ (breathing exercise) และการฝึกการผ่อนคลาย (relaxation exercise)
4. มีหลายท่าเป็นการฝึกสมาธิ

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ (2537, หน้า 19) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกายบริหารฤาษีคัดตนทางกายภาพบำบัดไว้ดังนี้ การคัดตนในท่าต่าง ๆ น่าจะมีผลทางกายภาพบำบัด 5 ประการ คือ

1. การยืดของกล้ามเนื้อ (muscle stretching)
2. การออกกำลังกาย (exercise) ทั้งสองแบบคือ แบบเคลื่อนไหว (dynamic) และการออกกำลังกายแบบหยุดนิ่ง (static)
3. การเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจ (breathing exercise)
4. การยืดหยุ่นผนังของทรวงอก (chest mobilization)
5. การนวด (massage)

ท่าฤาษีคัดตนในแต่ละท่าเป็นการทำให้เกิดการยืดหดของกล้ามเนื้อครบทุกรูปแบบ เป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงาน การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ย่อมทำให้มีการถ่ายเทกรดที่เกิดจากการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้อาการปวดข้อของกล้ามเนื้อหายไปได้ การคัดดังตามข้อต่าง ๆ จะมีผลทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของข้อ เอ็นรอบข้อมีการหยึด ทำให้มีการออกกำลังกายกระตุ้นมิให้ข้อเกิดการติดขัด

การคัดเลือกท่าฤาษีคัดตนพื้นฐาน

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2542) ได้ดำเนินการคัดเลือกท่าฤาษีคัดตนพื้นฐาน 15 ท่า จากท่าฤาษีคัดตนที่ได้รวบรวมไว้ทั้งหมด 127 ท่า โดยมีแนวคิดและหลักการในการคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นท่าที่เป็นตัวแทนของอิริยาบถต่าง ๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกส่วน ตั้งแต่ คอ ไหล่ แขน ออก ท้อง เอว ขา ไปจนถึงเท้า
2. เป็นท่าพื้นฐานทั่วไปสำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชินและช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัดโครงสร้างร่างกายของตนเองให้สมดุล ดังนั้นจึงเป็นท่าง่ายต่อการปฏิบัติไม่ให้ฝืนตนเองจนเกินไป
3. เป็นท่าที่คัดเลือกรมาจากฤาษีคัดตน ซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมแล้วปรับประยุกต์ใช้ในท่าต่าง ๆ เช่น นั่ง นอน หรือยืน มีการสรุปความเคลื่อนไหวต่อเนื่อง หรือนำท่าเดิมหลายท่ามาเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน
4. ประโยชน์ของท่าฤาษีคัดตน จะระบุสรรพคุณเดิมพร้อมโคลงไว้ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบและระบุสรรพคุณเดิมเชิงวิจารณ์ของการแพทย์สมัยใหม่ เพื่อให้ทราบว่ามีความประโยชน์อย่างไร โดยละเว้นที่จะวิจารณ์ไว้ก่อนว่าจะสอดคล้องกับประโยชน์ที่ระบุไว้แต่โบราณ ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาวิจัยต่อไป
5. การคัดเลือกท่าต่าง ๆ จะใช้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและการบริหารร่างกายตามแนวต่าง ๆ เช่น แนวตั้ง แนวราบ แนวเฉียง โดยจะเพิ่มเติมการตรวจ

ร่างกายอย่างง่ายเพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างร่างกายของตนเองที่ไม่สมดุล โดยอาศัยแนวคิดด้านคุณภาพของ รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ มาใช้การคัดเลือกท่าที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกหัดได้โดยไม่ทำให้โครงสร้างที่เสียสมดุลอยู่เดิม มีความเสียหายมากขึ้น ดังนั้นการคัดคนได้ถูกวิธีจะเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องโดยไม่ซ้ำเติมส่วนที่เสียสมดุลนั้น ๆ

6. ในการคัดเลือกท่าฤๅษีคัดคน ได้เพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งคิดค้นโดย รศ.ดร.กรุงไกร เจนพานิชย์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ และเคยศึกษาการนวดไทยจากอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์หรือ หมอนวดราชสำนัก ก่อนที่จะเสียชีวิต ทำให้สามารถคิดค้นท่านวดกล้ามเนื้อบนใบหน้า 7 ท่าขึ้นมา โดยประยุกต์จากจุดสำคัญของเส้นสิบ ซึ่งเป็นเส้นประธานหลักของร่างกาย มีจุดเริ่มต้นอยู่บริเวณรอบสะดือทอดเรียงขนานกันอยู่ภายในร่างกายไปสิ้นสุดที่อวัยวะสำคัญต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก เป็นต้น มาใช้เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อบริเวณบนศีรษะและใบหน้า

7. การคัดเลือกท่าต่าง ๆ ไม่เน้นการรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการเตรียมความพร้อมการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายอย่างง่ายด้วยตนเอง การฝึกกลมหายใจ เพื่อเป็นการฟื้นฟูภูมิปัญญาไทยด้านการบริหาร และส่งเสริมให้ผู้สนใจได้มีพื้นฐานที่จะศึกษาการคัดคนที่ยังมีอีกหลายท่าที่สำคัญแก้ปัญหารอคอยไข้เจ็บได้ต่อไป

จากแนวคิดและหลักการข้างต้น ทำให้ได้ท่าฤๅษีคัดคนพื้นฐานทั้งหมด 15 ท่า

ท่าฤๅษีคัดคนพื้นฐาน 15 ท่า

ท่าที่ 1 นวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า ของ ศ.นพ.กรุงไกร เจนพานิชย์ ได้แก่ ท่าเสยผม ท่าทาแป้ง ท่าเช็ดปาก ท่าเช็ดคาง ท่ากดใต้คาง ท่าถูหน้าหูและหลังหู ท่าบดท้ายทอย

ท่าที่ 2 ท่าคัดคนแก้ลมข้อมือและแก้ลมในลำไส้ ประโยชน์ ช่วยบริหารข้อมือ (มีการเพิ่มการขมิบก้น ช่วยบริหารฝีเย็บได้ด้วย)

ท่าที่ 3 ท่าคัดคนแก้ปวดท้องและข้อเท้า และท่าคัดคนแก้ลมศีรษะ ประโยชน์ แก้ปัญหาไหล่ คอ ออก ท้อง และส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนเลือดไปที่ศีรษะและแขน

ท่าที่ 4 ท่าคัดคนแก้ลมเจ็บศีรษะและท่าคัดคนแก้เกียจ ประโยชน์ เป็นท่าบิคจีเกียจโดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกชนิด ซ้าย ขวา หน้า หลัง การยกมือขึ้นสูงเหนือศีรษะเป็นการยืดแขนเต็มที่ทุกทิศทาง

ท่าที่ 5 ท่าคัดคนแก้แขนขัด และแก้ขัดแขน ประโยชน์ บริหารข้อไหล่

ท่าที่ 6 ท่าคัดคนแก้กล่อนและแก้เข้าขัด (กล่อนคืออาการเสื่อมของอวัยวะ) ประโยชน์ บริหารเข้า หลัง และเอว

ท่าที่ 7 ทำตัดคนแก่งล่อนปัดคาค และแก่งเส้นมหาสมุทรกระบี่ (ท่าโก่งคันธนู) (กล่อนปัดคาค เป็นภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน) ประโยชน์ ท่านี้มีผลต่ออกและขา ควรทำต่อเนื่องกับท่าที่ 6

ท่าที่ 8 ทำตัดคนแก่งลมในแขน ประโยชน์ มีประโยชน์ต่อแขน ข้อมือและนิ้ว

ท่าที่ 9 ทำตัดคนดำรงกายและอายุขัยยืน (ท่ายักษ์ถือกระบอง) ประโยชน์ ทดสอบการทรงตัว

หมายเหตุ ท่านี้มีข้อจำกัดสำหรับคนที่มีอาการปวดหลัง อาการชาลงไปที่ขาทั้งสองข้าง และมีอาการเสียวแปลบที่หลัง

ท่าที่ 10 ทำตัดคนแก่งไหล่ ขา และแก่งเข่า ขา ประโยชน์ แก่งเอว อก ขาและไหล่ เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด

ท่าที่ 11 ทำตัดคนแก่งโรคในอก ประโยชน์ มีผลต่อการขยายปอด บริหารอก และฝึกลมหายใจ

ท่าที่ 12 ทำตัดคนแก่งตะคริวมือ ตะคริวเท้า (ท่าดันโขน) ประโยชน์ เป็นการยืดร่างกายตามแนวตั้ง

ท่าที่ 13 ทำตัดคนแก่งตะโพกสลักเพชร แก่งไหล่ตะโพกขัด (มีการประยุกต์ให้เหมาะสมและปลอดภัย)

หมายเหตุ ท่านี้ทำได้ตามสภาพหลังของแต่ละคน

ท่าที่ 14 ทำตัดคนแก่งลมเลือดนัยน์ตามัว และแก่งลมอันรัดทั้งตัว (ท่านอนคว่ำ) ประโยชน์ มีผลบริเวณคอ ขา และอก

หมายเหตุ ท่านี้มีข้อจำกัดสำหรับคนที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขนไม่ควรรู้

ท่าที่ 15 ทำตัดคนแก่งเมื่อยปลายมือปลายเท้า (ท่านอนตะแคง) ประโยชน์ มีประโยชน์ต่อบริเวณเอว เข่า คอ และขา

ท่าทั้งหมด 15 ท่านี้ สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย และไม่มีอันตรายต่อร่างกาย นอกจากนี้ ในระหว่างการปฏิบัติท่าที่ 2 จนถึงท่าที่ 15 นั้น จะมีการกำหนดลมหายใจร่วมไปด้วย นับเป็นการฝึกสมาธิร่วมไปด้วยอีกทางหนึ่ง

จากเอกสารที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าท่าฤๅษีตัดคนสามารถช่วยทำให้บุคคลได้รับการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย และสามารถลดความเครียดได้ ถึงแม้ว่าที่ปฏิบัติกันมา ท่าฤๅษีตัดคนจะใช้ในหมู่ผู้สูงอายุ แต่ท่า

เหล่านี้ น่าจะให้ได้กับทุกเพศทุกวัย งานวิจัยนี้จึงต้องการพิสูจน์ว่าจะใช้ได้ผลหรือไม่กับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

การร้องเพลง

ความหมายของการร้องเพลง ได้มีผู้ให้ความหมายของการร้องเพลงไว้ดังนี้

สุกัญญา เข้มกลีกร (2533) ได้ให้ความหมายว่า ร้อง หมายถึง การเปล่งเสียงออกมาเป็นทำนองเพลงยึดจังหวะคำประพันธ์ ตลอดจนท่วงทำนองเป็นหลัก

การขับร้องเพลง หมายถึง การเปล่งเสียงออกมาเป็นท่วงทำนองที่ไพเราะโดยผู้ร้องรู้ตัว

อุทิศ นาคสวัสดิ์ (2522) กล่าวว่า การร้องเพลงผู้ร้องเปล่งเสียงออกมาเป็นท่วงทำนองที่ไพเราะและตั้งใจที่จะดัดแปลงเสียงที่ออกมาให้มีทั้งเสียงสูงและเสียงต่ำ ทั้งทำให้เป็นเสียงสูง ต่ำ สั้น ยาว ได้นาน ๆ จนเกิดเป็นทำนองเพลง และเมื่อมีทำนองมาก ๆ รวมกันก็จะกลายเป็นเพลง

คุณฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2539) กล่าวว่า การร้องเพลงเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถทำได้เป็นทักษะทางดนตรี เป็นการเปล่งเสียงออกมาตามระดับเสียง ทำนอง จังหวะ ซึ่งการเปล่งเสียงที่เป็นธรรมชาติที่สุด ต้องเป็นการประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจ

จันทนา คชประภาส (2542) กล่าวว่า การร้องเพลง หมายถึง การเปล่งเสียงออกมาเป็นทำนอง มีเนื้อร้องหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ ยึดถือการดำเนินทำนองเป็นสำคัญและมีการกำหนดจังหวะไว้เป็นที่แน่นอน ตลอดจนดนตรีสามารถดำเนินทำนองได้อย่างสมบูรณ์

องค์ประกอบของการร้องเพลง

เสียงดนตรี มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ เสียงดนตรีที่ไพเราะ (เน้นไพเราะ) จะช่วยให้สมองของมนุษย์ทำงานได้ดี ส่งผลให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตสมบูรณ์ขึ้น (คุณฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2539 หน้า 55) ดังนั้น การดำเนินชีวิตประจำวันควรสนับสนุนให้ใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริมให้บุคคลได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ นำไปสู่ความสนุกสนาน เพลิดเพลินในทางสร้างสรรค์ และเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ได้แสดงออกในความสามารถและสนับสนุนให้ได้เผยแพร่กิจกรรมสู่สังคม ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่นใจให้แก่บุคคลอีกประการหนึ่ง

จันทนา คชประภาส (2542) สรุปได้ว่า ดนตรี เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่จะขาดเสียมิได้ ดนตรีเริ่มมีตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ (primitive age) เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับที่มนุษย์มีอารยธรรมและวัฒนธรรม การร้องเพลงก็คือส่วนหนึ่งของดนตรี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การร้องเพลงก็เป็นผลผลิตของดนตรีนั่นเอง การร้องเพลงเป็นสื่อกลางในการติดต่อ และการทำความเข้าใจกันระหว่างมนุษย์ที่เก่าแก่ที่สุด จากความหวัง ความฝัน ความทุกข์ หรือความสุขของมนุษย์แต่ละคนได้เป็นแรง

คลับแคลให้มนุษย์ประพันธ์เพลงขึ้นมา และเมื่อมนุษย์เริ่มอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เริ่มมีกิจกรรมร่วมกัน การร้องเพลงก็เข้ามามีบทบาทในกิจกรรมของสังคมเหล่านั้นด้วยค่อนข้างมาก

นักจิตวิทยาเชื่อว่า การร้องเพลงสามารถกระตุ้นไม่แต่เพียงระบบประสาทส่วนกลางซึ่งทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาของกล้ามเนื้อและทำหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะภายในเท่านั้น แต่ยัง สามารถควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกายมนุษย์อีกด้วย (สมโภชน์ รอดบุญ, 2518, หน้า 2) จากการทดลองพบว่า เสียงเพลงมีผลต่อระบบการหมุนเวียนของเลือด การย่อย ความหิว และความกระหายอีกด้วย

การร้องเพลงนั้น ถือได้ว่าเป็นภาษาแห่งอารมณ์ ซึ่งคีตกวีหรือนักแต่งเพลงได้พยายามกระตุ้นออกมาเป็นเสียงเพลง มีทั้งที่จิตใจกระตุ้นและที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองดังกล่าวแล้ว ในตอนต้นว่า เพลง เป็นสื่อกลางในการติดต่อและการทำความเข้าใจกันระหว่างมนุษย์ที่เก่าแก่ที่สุด เพลงจึงเป็นภาษาหรือเครื่องมือที่สำคัญของมนุษย์ในการสื่อความติดต่อกัน ซึ่งการสื่อความคิดนี้ จะมี 2 ลักษณะ คือ

1. การสื่อความคิดในเรื่องที่เป็นความจริงใจ ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ การสื่อความคิดประเภทนี้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาถกเถียงมากนัก เนื่องจากการอธิบายปรากฏการณ์ที่เป็นจริงด้วยเหตุผล และสามารถพิสูจน์ได้
2. การสื่อความคิดในเรื่องที่เกี่ยวกับคุณค่าต่าง ๆ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการยอมรับในคุณค่าเหล่านั้นได้ การสื่อความคิดประเภทนี้คือ การชักจูงใจให้คล้อยตาม ซึ่งก็หมายถึงเพลงประเภทปลุกใจ ซึ่งมีใช้กันอยู่ในทุกสังคมมนุษย์นั่นเอง

วณิ ลัดดาภรณ์ (2542) กล่าวว่า การร้องเพลง เป็นกิจกรรมทางดนตรีที่ทำได้ง่าย สะดวกและประหยัดกว่ากิจกรรมดนตรีอื่น ๆ เพราะในบรรดาเสียงดนตรีทั้งหมด เสียงร้องเพลงเป็นเสียงดนตรีที่มีความใกล้ชิดกับมนุษย์มากที่สุด (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2535, หน้า 108) การร้องเพลงเป็นสิ่งบันเทิงที่ใกล้ชิดที่สุดและประหยัดที่สุด เพราะเครื่องดนตรีชิ้นเอกคือ เส้นเสียง ซึ่งอยู่ภายในร่างกายของเรา ไม่ต้องซื้อหาด้วยราคาแพง เมื่อเรามีความสุขก็อยากขับปากร้องเพลง เสียงเพลงที่ถูกเปล่งเสียงออกมาจากส่วนลึกของจิตใจ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ได้ใช้พลังกำลังที่มีอยู่ในตัวแปรเปลี่ยนออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2531, หน้า 11, 43) ได้แสดงความรู้สึกรู้สึกออกมาจากจิตใจ ทำให้ปลอด หัวใจ ตลอดจนระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้มีการประสานงานและได้ทำงานร่วมกันเป็นอย่างดี ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ การไหลเวียนของโลหิต ความดันโลหิต การย่อยอาหาร ตลอดจนการขับถ่ายมีการทำงานดีขึ้น เสียงร้องเพลงเป็นเสียงดนตรีเสียงแรกที่มนุษย์ได้ยิน และเป็นเครื่องดนตรีชนิดแรกที่มนุษย์

รู้จักนำมาใช้ (วณิ ลัดดาภิรมย์, 2542, หน้า 95) ดังนั้นเสียงร้องเพลงจึงมีความแตกต่างกับเสียงของเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ คือ เป็นเสียงดนตรีที่มีชีวิต มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว บ่งบอกถึงบุคลิกและอุปนิสัยของคน ๆ นั้นได้ เสียงร้องเพลงจึงเป็นเสียงดนตรีที่ไม่มีเครื่องดนตรีชนิดใดเสมอเหมือน

แนวคิดในทักษะการร้องเพลง

การร้องจัดได้ว่าเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เมื่อเด็กเริ่มออกเสียงได้ก็เริ่มส่งเสียงออกมาในลักษณะของการร้องเพลง เด็กมักพยายามเลียนแบบเสียงที่ได้ยินเสมอ ถ้าเสียงที่ได้ยินเป็นเสียงการร้องเพลง เด็กก็พยายามร้องตามเสียงที่ได้ยิน ซึ่งในระยะแรก ๆ อาจฟังดูไม่เป็นทำนอง แต่สังเกตได้ว่าเด็กเลียนแบบทำนองที่ได้ยินโดยการร้อง ซึ่งมีใช้ลักษณะของการพูด ในเวลาต่อมาเด็กอาจฮัมทำนองด้วยตนเองซึ่งแสดงว่าเด็กเริ่มมีแนวคิดในการร้องเพลง มีความสนใจและต้องการแสดงออกทางดนตรี จึงอาจกล่าวได้ว่าการร้องเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางดนตรีที่เด็กกระทำได้เป็นอันดับแรก และเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบดนตรีและความซาบซึ้งในดนตรีต่อไป นอกจากนี้การร้องยังเป็นสื่อการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กอีกด้วย การร้องจึงเป็นกิจกรรมดนตรีที่จำเป็นอย่างหนึ่งในการเรียนการสอนดนตรี โดยเฉพาะในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา

ณรุทธิ์ สุทธจิตต์ (2537, หน้า 8-10) กล่าวถึงทักษะการร้อง สรุปว่า การร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่คนทั่ว ๆ ไป กระทำอยู่เสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งเพลงยอดนิยมเป็นเพลงร้อง (vocal music) เพลงที่นิยมหรือติดอันดับมักเป็นเพลงที่คนทั่วไปนำมาร้องเล่นกันอยู่เสมอ ๆ จึงเห็นได้ว่าการร้องเพลงเป็นทักษะทางดนตรีที่อาจกล่าวได้ว่ามีอยู่ในคนทุกคน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เมื่อผู้ร้องเพลงต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด การร้องเพลงจะสามารถไปปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ซึ่งจะมีผลให้ผู้ร้องเพลงผ่อนคลายความเครียดลงได้ ผู้วิจัยจึงสนใจการฝึกร้องเพลงมาช่วยลดความเครียดของเด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี

ประเภทของการร้องเพลง

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542) สรุปประเภทของการร้องเพลงไว้ดังนี้

1. การร้องเพลงไม่เป็นทางการ ร้องเพื่อความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน ร้องในหมู่เพื่อนฝูงกันเอง
2. การร้องเพลงในชุมชน อาจจัดเป็นกลุ่ม หรือร้องเดี่ยว ช่วยกันร้องเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสุขสนุกสนานและความเป็นหมู่คณะ
3. การร้องเพลงประสานเสียง เป็นการร้องเพลงเฉพาะของหมู่คณะหรือสถาบันหรือเพลงประจำถิ่น ประจำวง ให้มีความสุขสนุกสนานทั้งผู้ร้องและผู้ฟัง

4. การร้องเพลงสำหรับดนตรีเล็ก เป็นการร้องเพลงประกอบเครื่องดนตรีเดี่ยว หรือ บางชิ้น เช่น ร้องประกอบเปียโน เป็นต้น

5. การร้องเพลงไทยเดิม เป็นการฝักร้องเพลงที่แสดงความสามารถเฉพาะบุคคลและเป็นศิลปะของชาติ

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2531) แบ่งการร้องเพลงไว้ว่า

1. การร้องเสียงเดียว เป็นการร้องโดยคนคนเดียว จุดสำคัญของการร้องเพลงคือ การสร้างความพึงพอใจในการร้องเพลงให้กับผู้ร้อง ทำให้ผู้ร้องเกิดความสนุกสนาน รักที่จะร้องเพลง

2. การร้องประสานเสียง เป็นการร้องโดยคนหลายคนพร้อม ๆ กัน เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่ผู้ร้อง

สมบัติ กาญจนกิจ และดำรง คาราศักดิ์ (2520) แบ่งประเภทของการร้องเพลงไว้

2 ประการ คือ

1. การร้องเพลงแบบไม่เป็นทางการ เป็นการร้องเพลงง่าย ๆ ไม่มีกฎเกณฑ์ หรือเกิดจากความซาบซึ้งในเนื้อเพลงมาร้อง

2. การร้องเพลงสำหรับชุมชน บางชุมชนสามารถจะจัดเป็นกลุ่มหรือชมรมร้องเพลง เช่น เพลงค่าย เพลงลูกเสือ

ประโยชน์ของการร้องเพลง

วิภา คงคากุล (2543) กล่าวว่า คนดนตรีนั้นใช้ในการบำบัดเพื่อสุขภาพ เพื่อช่วยให้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น โดยหนึ่งในกิจกรรมดนตรีที่ใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด คือ การร้องเพลง ทั้งนี้จังหวะของดนตรีในการร้องเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียด ควรเป็นดนตรีที่มีจังหวะสม่ำเสมอ ทำนองเพลงต้องมีความง่าย และสามารถคาดคะเนได้ว่าต่อไปจะเป็นเช่นไร โครงสร้างของดนตรีต้องไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่า คุณค่าของการดนตรีและร้องเพลงเพื่อช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม

อัลวิน (Alvin, 1966, p. 99) ได้กล่าวถึงผลของดนตรีต่อร่างกายว่าดนตรีมีผลต่อการทำงานระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบการเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งจากการศึกษาทดลองชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงดังนี้ ดนตรีทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของประจุไฟฟ้าในร่างกาย มีอิทธิพลต่อปริมาณและการไหลเวียนของโลหิต ชีพจรความดันโลหิต การขับหลั่งสารภายในร่างกาย ตลอดจนมีผลต่อการเพิ่มหรือลดการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ

คุณิ พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2539) ได้สรุปประโยชน์ของการร้องเพลงไว้ดังนี้

1. ทำให้มีความคิดที่ละเอียดอ่อน คนตรีและการขับร้องเป็นศาสตร์ที่ต้องการความละเอียดอ่อน ก็เท่ากับฝึกการใช้ความคิดที่ละเอียดอ่อน
2. เพิ่มความจำ การท่องเนื้อเพลง สมองได้รับการกระตุ้นอยู่เสมอ เซลล์สมองพัฒนาความจำที่ดีขึ้น
3. เพิ่มความรู้ทางวรรณคดีและภาษา เพลงที่ดี คำร้องทุกบท ล้วนเป็นวรรณกรรมชั้นเยี่ยม
4. เพิ่มบุคลิกภาพ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
5. ทำให้จิตใจมั่นคงแน่วแน่และอดทน
6. มีผลดีต่อสุขภาพต่อระบบการหายใจ ระบบหมุนเวียนของโลหิต ระบบขับถ่าย
7. เพิ่มการแสดงออกทางใบหน้า และเพิ่มความกระตือรือร้นทางความคิดความอ่านมากขึ้น
8. เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ คนตรีสามารถทำให้เราผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้
9. ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายผ่อนคลาย จิตใจก็คลายเครียด ความสมดุลระหว่างกายและใจก็จะเกิดขึ้น

สมาคมดนตรีบำบัดแห่งแคนาดา (Canadian association for music therapy, 1997, pp. 4-5) ได้กล่าวว่ากิจกรรมการร้อง (singing activity) ช่วยเพิ่มความสามารถในด้านการพูด เกิดการปรับปรุงทักษะการเว้นวรรคตอน จังหวะการพูด และการควบคุมลมหายใจ บทเพลงยังเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการเปิดเผยตัวเอง (self-expression) และช่วยเพิ่มความมั่นใจในการสื่อสาร ฝึกการออกเสียง การหายใจ การใช้เสียง เรียนรู้การเปล่งเสียง สูง-ต่ำ ดัง-ค่อย ช้า-เร็ว ฝึกให้รู้ความหมายของเสียง โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง มีการสร้างสรรค์หาคำมีประโยชน์โดยช่วยระบายความเครียดในใจโดยผ่านการร้องเพลงออกมา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าเมื่อผู้ร้องเพลงต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด การร้องเพลงจะสามารถไปปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ซึ่งจะมีผลให้ผู้ร้องเพลงคลายความเครียดลงได้ และการร้องเพลงยังเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเยาวชนสามารถฝึกด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วย สามารถร้องเพลงได้ทุกเวลา ตามความเหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อไปทั้งในขณะที่อยู่ในสถานพินิจฯ และพ้นออกจากสถานพินิจฯ ไปแล้ว ผู้วิจัยจึงสนใจนำการร้องเพลงมาช่วยลดความเครียดของเด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือเรียกโดยย่อว่า สถานพินิจฯ เป็นหน่วยงาน ในกระทรวงยุติธรรม มีผู้อำนวยการสถานพินิจฯ เป็นผู้บังคับบัญชา ทั้งนี้เป็นไปตามมาตรา 32 แห่งพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 และในมาตรา 33 ได้กำหนดให้การจัดตั้งสถานพินิจฯ การกำหนดเขตอำนาจ และการ แบ่งแยกกิจการของสถานพินิจฯ ออกเป็นสาขาต่าง ๆ ให้กระทำโดยพระราชกฤษฎีกา โดยปกติ เมื่อมีการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว โดยการออกเป็นพระราชบัญญัติ หรือมีการจัดตั้งแผนก คดีเยาวชนและครอบครัว โดยออกเป็นพระราชบัญญัติ หรือมีการจัดตั้งแผนกคดีเยาวชนและ ครอบครัวในศาลจังหวัด โดยการออกเป็นพระราชกฤษฎีกา จะมีการจัดตั้งสถานพินิจฯ ควบคู่กัน ไปด้วยทุกครั้ง เพราะสถานพินิจฯ มีอำนาจหน้าที่ในการควบคุมเด็กและเยาวชน ซึ่งต้องหากกระทำ ผิดไว้ในระหว่างสอบสวนหรือพิจารณาคดีหรือคำพิพากษา หรือคำสั่งศาล อย่างไรก็ตามการ ควบคุมตัวเด็กและเยาวชนไว้ ย่อมถือได้ว่าเป็นการรุกรานเสรีภาพของเด็กและเยาวชน ซึ่งจะต้อง อยู่ภายใต้มาตรา 40 แห่งอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (convention on the rights of the child) ที่ กำหนดว่า รัฐภาคีตระหนักถึงสิทธิของเด็กทุกคนที่ถูกกล่าวหา หรือตั้งข้อหาว่า หรือเห็นว่าได้ กระทำผิดกฎหมายอาญาที่จะได้รับการดำเนินการให้สอดคล้องกับความพยายามสร้างเสริมให้เด็กรู้ ค่าและเกียรติภูมิของตน ที่จะเน้นให้เด็กมีความเคารพมากขึ้นต่อสิทธิมนุษยชนและเสรีภาพขั้น พื้นฐานสำคัญ ๆ ของบุคคลอื่นและคำนึงถึงอายุของเด็กและความปรารถนาที่จะสร้างเสริมให้เด็ก ปรับตัวกลับสู่สังคม และมีบทบาทในทางสร้างสรรค์สังคมได้ใหม่ (ศาลเยาวชนและครอบครัว, 2539, หน้า 30 – 31)

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กขึ้นตรงต่ออธิบดีศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง มีทั้งส่วน กลางส่วนภูมิภาค ส่วนกลางกรุงเทพมหานคร คือ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ในส่วน ภูมิภาคเรียกว่า สถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัด มีอยู่ทุกแห่งทั่วราชอาณาจักรที่มีศาลเด็กและ เยาวชนจังหวัด ปัจจุบันมีอยู่ 21 จังหวัด ได้แก่ สงขลา นครราชสีมา เชียงใหม่ อุบลราชธานี ระยอง สุราษฎร์ธานี นครสวรรค์ นนทบุรี สมุทรปราการ ขอนแก่น นครศรีธรรมราช พินิจโลก พระนครศรีอยุธยา อำนาจเจริญ นครปฐม ชลบุรี ร้อยเอ็ด อุตรธานี ปทุมธานี ตรัง และ นราธิวาส

หน้าที่และความรับผิดชอบของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

1. หน้าที่และความรับผิดชอบในทางด้านคดีอาญา

- 1.1 ควบคุมเด็กและเยาวชน ผู้ต้องหาว่ากระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ไว้ในระหว่างมีการสอบสวนหรือพิจารณาคดี

1.2 เมื่อสถานพินิจฯ ได้รับตัวเด็กหรือเยาวชน จากพนักงานสอบสวนมาควบคุมตัวไว้แล้ว กฎหมายบัญญัติให้การสืบเสาะและพินิจในเรื่องอายุ ประวัติ ความประพฤติ สถิติปัญหาการศึกษาอบรม สุขภาพ ภาวะแห่งจิต นิสัย อาชีพ และฐานะของเด็กหรือเยาวชน ตลอดจนบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เด็กหรือเยาวชนนั้นอาศัย

1.3 รายงานการสืบเสาะข้อเท็จจริงและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน เพื่อนำเสนอต่อศาลประกอบการวินิจฉัย

1.4 ดำเนินการด้านสงเคราะห์ภายหลังปล่อย เช่น ส่งตัวกลับภูมิลำเนาเดิม หรือติดต่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้มารับเด็กหรือเยาวชนจัดหางานให้ทำ หรือจัดหาผู้อุปการะให้ในรายที่ไม่มีบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือญาติ

2. หน้าที่ทางด้านคดีแพ่ง

เมื่อศาลคดีเด็กและเยาวชนได้รับคำฟ้องหรือคำร้องใด ๆ ในทางแพ่งแล้วก็จะแจ้งให้ผู้อำนวยการสถานพินิจฯ ทราบ ผู้อำนวยการสถานพินิจฯ ก็จะสั่งให้พนักงานคุมประพฤติทำการสืบเสาะข้อเท็จจริงต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร และนำความเห็นเสนอศาลเพื่อประกอบการพิจารณาพิพากษาคดีในส่วนแพ่ง และผู้อำนวยการสถานพินิจฯ จะเสนอความเห็นต่อศาลให้กำกับผู้ปกครองเพื่อที่จะคุ้มครองและรักษาผลประโยชน์และทรัพย์สินของผู้เยาว์อีกชั้นหนึ่งก็ได้ และจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามคำสั่งของศาล

3. หน้าที่ในด้านการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1 การสอนวิชาสามัญ ตามหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่

3.2 การสอนวิชาชีพ ได้แก่ ช่างไม้ ช่างยนต์ ช่างศิลป์ ออกแบบ ก่อสร้าง เป็นต้น

3.3 การพัฒนานิสัย จัดให้มีการอบรมด้านจริยธรรม เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาเป็นคนดี และจะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่และบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการฝึกและอบรมเยาวชนในการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสมต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

งานวิจัยในประเทศ

คณะผู้วิจัยของคณะกรรมการวางแผนพัฒนาความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินและสวัสดิการสังคม สำหรับแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเรื่องสาเหตุและปริมาณของการกระทำความผิดซ้ำ ระหว่างเดือนธันวาคม 2523 ถึง สิงหาคม 2524 พบว่า สาเหตุการกระทำความผิดซ้ำส่วนใหญ่เกิดขึ้น สืบเนื่องจากอารมณ์ที่มีความ

กดดันทางจิตใจและเกิดจากโครงสร้างทางสังคม คือสังคมไม่ยอมรับ ไม่ให้โอกาสอยู่ในสังคม ภายหลังจากการพ้นโทษ (ร้อยละ 93.57) นอกจากนั้นมีสาเหตุมาจากโอกาสและสิ่งแวดล้อม อำนวย โดยเฉพาะเกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ เกิดจากกฎหมายมีบทลงโทษไม่เหมาะสมและเกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย โดยเฉพาะเป็นสันดานของอาชญากรเองมากน้อย ตามลำดับ (คณะอนุกรรมการวางแผนพัฒนาความปลอดภัยฯ, 2524 อ้างถึงใน โสภา ชูพิกุลชัย, 2524, หน้า 21)

อนันต์ชัย เชื้อนธรรม และคณะ (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การกระทำผิดของเยาวชน ในประเทศไทยและแนวทางควบคุม พบว่า เยาวชนชายกระทำผิดมากกว่าเยาวชนหญิง โดยอยู่ใน ช่วงอายุ 18-25 ปีมากที่สุด การพนันและสิ่งเสพติดเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การกระทำผิดของเยาวชน เยาวชนที่กระทำผิดมีความรู้สึกว่าพ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน และมีการไล่ตนออกจากบ้านเมื่อโกรธไม่ พอใจตน เยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีการศึกษาต่ำและมีบุตรมาก เยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4 และเยาวชนกระทำผิดมักจะคบ เพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบเล่นการพนัน ดิฉยาเสพติด ซึ่งการ คบเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เยาวชนกระทำผิด

วาสุเทพ ทองเจิม (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง มูลเหตุจูงใจในการกระทำผิดของเด็กและ เยาวชนชายศึกษาเฉพาะสถานแรกรับ (บ้านเมตตา) พบว่า ช่วงอายุของเด็กและเยาวชนอยู่ระหว่าง 16-18 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษาปลาย ครอบครัวสลาย ฐานะพอกินพอใช้ มีประวัติติด ยาเสพติด และเคยติดยาเสพติด ขาดความสนใจจากบิดา มารดา ผู้ปกครอง และทำผิด เนื่องจาก เพื่อนชวน

อัจฉรา ทองตัน (2536) ได้ศึกษาเรื่อง การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบว่า เด็กและเยาวชนชายกระทำผิดมากกว่าเด็กและเยาวชนหญิง เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดมี การศึกษาต่ำเพียงระดับประถมศึกษามาจากครอบครัวที่ยากจน ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลต่อ การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่กระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน เพราะต้องการเงิน นอกจากนี้การคบหาสมาคมกับผู้ที่มีความประพฤติเบี่ยงเบน ยังมีผลต่อการ กระทำผิดของเด็กและเยาวชนด้วย

สุชาติพิทย์ จันทรวินทร (2538) ได้ศึกษาเรื่อง สาเหตุของการกระทำความผิดของเด็กและ เยาวชน ศึกษากรณีของเด็กและเยาวชนที่ต้องโทษอยู่ในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา พบว่าผู้ที่ถูก ควบคุมตัวที่เป็นเด็กและเยาวชนมีอายุโดยเฉลี่ย 16 ปี สถานภาพสมรสเป็นโสด และมีการศึกษา แค่จบชั้นประถมศึกษาเท่านั้น ในขณะที่สถานภาพสมรสของบิดามารดามีการหย่าร้างสูง และกลุ่ม เป้าหมายส่วนใหญ่เป็นบุตรคนโตของครอบครัว และไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดามารดาอย่างพร้อมหน้า

กัน ส่วนใหญ่กลุ่มเป้าหมายมีรายได้ต่ำมาก เมื่อพิจารณาถึงรายได้หลักของครอบครัวโดยเฉลี่ยประมาณ 8,087 บาท นับว่าน้อยมากในสถานะสังคมปัจจุบันที่มีค่าครองชีพค่อนข้างสูง และรายได้ไม่พอเลี้ยงครอบครัว สภาพบ้านเรือนส่วนใหญ่เป็นบ้านเพิงไม้อยู่ในบริเวณชุมชนแออัดเป็นส่วนใหญ่ และมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนโดยเฉลี่ย 7 คน ความสัมพันธ์ของบิดามารดาทะเลาะกันอย่างรุนแรงจนถึงขั้นทุบตีกัน ประสบการณ์ในการถูกทำโทษจากบุคคลในครอบครัวและจากทางโรงเรียน พบว่า ถูกทำโทษบ่อยครั้งและกลุ่มเป้าหมายมีความคิดเห็นต่อบิดามารดาในเชิงลบแรงเสริมในการกระทำความผิด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากสภาพครอบครัวและลักษณะเพื่อนที่คบหาจะติดยาเสพติด ดัดการพนัน เป็นต้น และพฤติกรรมที่กระทำความผิดจนถูกควบคุมตัวส่วนใหญ่จะเป็นความผิดเกี่ยวกับการลักทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย เป็นต้น

งานวิจัยในประเทศ

ซันเกรส (Sangers, 1990 อ้างถึงใน สมลักษณ์ ดันพิสุทธิ์, 2538) ได้ทำการศึกษาเด็กและเยาวชนจำนวน 150 คน เป็นเด็กชาย 99 คน เด็กหญิง 51 คน เด็กกลุ่มนี้อยู่ในความคุ้มครองของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก odyssey house รัฐ New Hampshire ในสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กชายร้อยละ 30 และเด็กหญิงร้อยละ 75 มีประวัติเคยถูกกระทำทารุณกรรม ลักษณะการกระทำทารุณพบว่า เป็นการทารุณทางกาย (physical abuse) มากที่สุดคือ เด็กชาย 53 คน และเด็กหญิง 32 คน พบการกระทำทารุณทางเพศเป็นเด็กชาย 4 คน และเด็กหญิง 19 คน ครอบครัวเด็กที่ศึกษาส่วนมากจะเป็นครอบครัวมีปัญหาเกือบครึ่งหนึ่งที่บิดามารดามักจะทะเลาะวิวาททุบตีกันบ่อยครั้ง พบว่าลักษณะการถูกกระทำทารุณไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สเตริน และเลวิส (Stein & Lewis, 1992) ได้ทำการศึกษาประวัติการเคยถูกกระทำทารุณทางร่างกาย (physical abuse) ของกลุ่มตัวอย่าง 66 คน ที่กระทำผิดกฎหมายจากการสัมภาษณ์ประวัติทางการแพทย์ สภาพจิตใจของผู้ดูแล พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกลงโทษ และวิธีการหรือเครื่องมือในการลงโทษ ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะเคยปฏิเสธการถูกกระทำทารุณทางกายในวัยเด็ก แต่จากข้อมูลและหลักฐานต่าง ๆ ที่พบว่ามีประวัติเคยถูกกระทำทารุณร่างกาย และ 80% ของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับว่าเคยถูกกระทำทารุณทางร่างกาย

เวสเท่น (Westen, 1990) การศึกษาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดจำนวน 100 คน พบว่าจำนวน 82 คน เคยถูกกระทำทารุณโดยบิดามารดา หรือผู้ปกครองก่อนอายุถึงเกณฑ์เข้าเรียนภาคบังคับ และพบว่าจำนวน 92 คน มีร่องรอยบาดแผลที่ถูกทำโทษโดยบิดามารดา ภายใน 1 ปี ก่อนถูกจับกุม

จะเห็นได้ว่า จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า เยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กมีปัจจัยที่เอื้อต่อการกระทำผิดหลายประการที่คล้ายกัน ตั้งแต่สภาพครอบครัว การศึกษาและที่สำคัญประการหนึ่งคือ ภาวะอารมณ์และจิตใจ เยาวชนเหล่านี้มองตนเองในด้านไม่ดีสืบเนื่องจากอารมณ์ที่มีความกดดันทางจิตใจ และเกิดจากโครงสร้างสังคม คือ สังคมไม่ยอมรับไม่ให้โอกาสอยู่ในสังคม ภายหลังจากการพ้นโทษ ซึ่งถือว่าเป็นการลงโทษโดยสังคม เยาวชนจึงรู้สึกเหมือนถูกลงโทษ ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ทั้งในขณะปัจจุบันที่เยาวชนอยู่ในสถานพินิจ การฝึกคลายความเครียดจะมีส่วนช่วยลดปัญหาความเครียด และสามารถลดความกดดันทางจิตใจให้น้อยลง ช่วยให้อาสาสมัครพัฒนาคนให้อยู่อย่างปกติสุขยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายด้วยท่าฤๅษีตัดตน

เพ็ญญา ไทบุญ (2540) ได้ศึกษาผลของการฝึกกายบริหารฤๅษีตัดตนกับร่วางมาตรฐานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกกายบริหารท่าฤๅษีตัดตน นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกร่วางมาตรฐาน มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากงานวิจัยข้างต้น พบว่าการฝึกกายบริหารท่าฤๅษีตัดตนเป็นการฝึกผ่อนคลายช่วยลดความเครียดลงได้ โดยการยืดของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ และโลหิตให้ดียิ่งขึ้น สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เกิดการเรียนรู้ควบคุมสภาพร่างกายของตน ที่มีผลต่อความสามารถควบคุมจิตใจ ลดความวิตกกังวล มีสติ สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น พบว่า ได้มีการใช้ท่าฤๅษีตัดตนเพื่อลดความเครียดให้กับเยาวชนปกติ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการฝึกท่าฤๅษีตัดตนกับเยาวชนในสถานพินิจฯ ว่าจะให้ผลในการลดความเครียดหรือไม่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการร้องเพลง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการร้องเพลงเพื่อช่วยลดความเครียดของเด็กในสถานพินิจฯ แต่ก็พอมีในลักษณะที่เกี่ยวข้องพอที่จะใช้เป็นแนวทางประกอบการพิจารณาได้ดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

สุกัญญา เข้มกลกร (2533) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางดนตรี สิ่งแวดล้อมทางดนตรี และความสนใจต่อดนตรีกับผลการขับร้องเพลงไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดชลบุรี สรุปได้ว่า จากตัวแปร 12 ตัว สามารถคัดเลือกตัวพยากรณ์ผล

การขับร้องเพลงไทยได้ 3 ตัวเท่านั้น คือ การจำลีลาจังหวะ การจำแนกความยาวเสียง และความสนใจต่อดนตรีด้านการฟังดนตรี

งานวิจัยในต่างประเทศ

กรอซ และสวอร์ต (Gross & Swartz, 1982) ได้ใช้โปรแกรมดนตรีบำบัดที่มีการร้องเพลง การแต่งกลอนสด และมีการสนทนากันถึงดนตรีที่ชอบฟัง พบว่า ผู้รับการบำบัดมีความวิตกกังวลลดลง

โควรีคิน (Dvorkin, 1982) ได้ใช้การแต่งกลอนสดแล้วร้องเพลงและใช้ดนตรีประเภทกล่อมหลับ ช่วยลดความวิตกกังวล และบรรเทาความเจ็บปวดให้กับผู้ป่วยที่เริ่มจะหายจากการถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

แฟรงเกนเบอร์เกอร์ (Frankenberger, 1979) ได้ศึกษาผลของการใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมแบบผ่อนคลายกับเด็กที่มีการเรียนรู้ช้าและมีความก้าวร้าว ผลปรากฏว่า การใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมแบบผ่อนคลาย ช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ดีขึ้น และมีความก้าวร้าวทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

กัชเซทตา (Guzzetta, 1989) ซึ่งได้ศึกษาถึงผลของการฝึกผ่อนคลายและดนตรีบำบัดต่อความเครียดของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก พบว่าทั้งการฝึกการผ่อนคลายและดนตรีบำบัด ทำให้ความเครียดของผู้ป่วยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าในผู้ป่วยที่ฟังดนตรีบำบัดมีความเครียดลดลงมากกว่าในผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกผ่อนคลาย ซึ่งกัชเซทตา ได้เสนอแนะว่าดนตรีบำบัดเป็นข้อเลือกอันดับแรกที่จะใช้เป็นกิจกรรมการพยาบาลในการลดความเครียดของผู้ป่วยที่รับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยหนักที่มีเสียงดังรบกวนจากเครื่องมือและจากสิ่งแวดล้อมซึ่งผู้ป่วยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ตลอดเวลา

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่าดนตรีและการร้องเพลงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้ขับร้องให้ได้มีการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล โดยอาศัยองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีและการร้องเพลง เป็นกลไกสำคัญในการผ่อนคลาย เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในทางที่ดีขึ้น ซึ่งนำไปสู่การลดความเครียดในที่สุด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกทำถาดนิ้คัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ซึ่งยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการฝึกลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก งานวิจัยที่ปรากฏได้ศึกษาลักษณะรอบครัว ลักษณะของการกระทำผิด สาเหตุบุคคลิกลักษณะนิสัย ทั้งก่อนกระทำผิดและในระหว่างอยู่ในสถานพินิจและ

คุ้มครองเด็กเท่านั้น ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นประโยชน์ของการฝึกลดความเครียดให้กับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความเครียด ดังนั้นวิธีการป้องกันและแก้ไขวิธีหนึ่งคือ จะต้องฝึกลดความเครียดของเยาวชนลง เมื่อรู้ว่ามี ความเครียดเกิดขึ้น เมื่อผู้ฝึกสามารถฝึกจนกระทั่งควบคุมความเครียดของตนเองให้ลดลงได้แล้ว ย่อมส่งผลให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด จัด เป็นการพัฒนานิสัย เพื่อเป็นการฟื้นฟูจิตใจทางหนึ่ง ส่งผลดีต่อตัวเยาวชนเองและส่วนรวม และที่ ผ่านมามีงานวิจัยน้อยมากที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกทำฤาษีคัตตน และการร้องเพลงเพื่อลด ความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการฝึกทำฤาษีคัตตน และการร้องเพลงมาทดลองลดความเครียด ซึ่งคาดหวังว่าจะสามารถลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เพื่อให้เยาวชน กลุ่มนี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และเป็นพลังของชาติในอนาคต การศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อแนะแนวทาง ให้เจ้าหน้าที่และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานพินิจ นำวิธีการลดความเครียดไปใช้ให้เกิด ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมอย่างเหมาะสม และเพื่อเป็นแนวทางในการลดความเครียด ด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้เยาวชนเหล่านี้ได้พัฒนาตนเองเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต