

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการเคลื่อนไหวด้านสาธารณสุขที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการสร้างเสริมสุขภาพ มุ่งกระทำใ้บุคคลมีสุขภาวะทางกาย จิต และสังคมที่ดี โดยบุคคลนั้นสามารถควบคุม และดำเนินการกับตนเองได้ด้วยกระบวนการความรู้ การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อม และนำไปสู่ร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสภาพการณ์ทางสุขภาพในปัจจุบันพบว่า ภัยคุกคามสุขภาพเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงกล่าวคือ ในช่วงปี 2548 มีอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคมะเร็ง มีอุบัติการณ์การเกิด 544.08, 530.75, 490.53, 174.88 และ 114.31 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ (แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10) ส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง การเข้ามาของวัฒนธรรมตะวันตก สื่อสารมวลชนรูปแบบต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเยาวชนทำให้เกิดค่านิยมที่ไม่ถูกต้องและเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพโดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหารไขมันสูง และขาดการออกกำลังกาย จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2546 2547 และ 2550 พบว่า ประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-5 วัน (ร้อยละ 38.2) ใช้ระยะเวลาในการออก ประมาณ 21-30 นาที และ 31-60 นาที (ร้อยละ 31.0 และ 29.3 ตามลำดับ) ช่วงวัยของประชากรที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชากรกลุ่มวัยเด็กออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่น โดยมีอัตราการออกกำลังกายสูงถึงร้อยละ 73.1 รองลงมา เป็นกลุ่มเยาวชน และประชากรสูงอายุ คือ ร้อยละ 45.4 และ 28.0 ตามลำดับ ส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 ประเภทการออกกำลังกาย พบว่า ในจำนวนผู้ออกกำลังกาย 16.3 ล้านคน เกือบครึ่งหนึ่งนิยมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (ร้อยละ 47.9) รองลงมา คือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก และการออกกำลังกายอื่น ๆ เช่น ฟิตเนส ว่ายน้ำ พายเรือ โยคะ ไทเก็ก จักรยาน เป็นต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551)

จากการศึกษาสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพตั้งแต่วัยเยาว์ เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างรวดเร็ว เป็นรอยต่อระหว่างวัยเด็ก กับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งถือว่าเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความสำคัญในการปลูกฝังแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และ

มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อมาหลายระดับ สำหรับผลกระทบต่อระดับบุคคลจากการเจ็บป่วย ได้แก่ ประสิทธิภาพทางการเรียนลดลงในระดับสังคมและประเทศชาติได้แก่ ประเทศต้องรับภาระด้านค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งขาดกำลังพลที่ช่วยพัฒนาประเทศ ซึ่งปัญหาดังกล่าวสามารถป้องกันได้ถ้าบุคคลมีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องรับรู้อำนาจตนเอง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1977) ได้กล่าวว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การกระทำพฤติกรรมของบุคคล

สำหรับแรงจูงใจที่ทำให้เยาวชนออกกำลังกาย จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) พบว่า ผู้ที่ไม่ได้ทำงานอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปในเขตการปกครองทั่วประเทศ ในปี พ.ศ. 2547 ให้เหตุผลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง (3,184.7) บางส่วนระบุว่าออกกำลังกายเพราะเพื่อนชวน (344.4) และออกกำลังกายเพราะมีปัญหาสุขภาพ (324.2) ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ นอกจากนี้พบว่าปัจจัยที่ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ได้แก่ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง ทั้งที่อาจเป็นบุคคลในครอบครัว บุคลากรด้านสุขภาพ ความตั้งใจของเยาวชนเอง เช่น ออกกำลังกายเพราะต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ต้องการมีทรวดทรงดี รวมทั้งเกิดจากความรู้สึก เจตนาดีของเยาวชนที่มีต่อสภาพร่างกาย สุขภาพ รูปลักษณ์ของตน และกิจกรรมการออกกำลังกาย (นิลฉวี ศรีบุญ, 2550) จากปัจจัยที่ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) โดยเฉพาะที่ว่าเยาวชนออกกำลังกายเพราะได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และเพื่อนเป็นผู้ที่คอยกระตุ้นเตือนให้เยาวชนออกกำลังกาย รวมทั้งให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี และบุคคลที่เจ็บป่วย ช่วยป้องกันและลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรค ช่วยผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนานและชลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงของการเจ็บป่วย ทำให้มีความเชื่อมั่นสูง สง่าผ่าเผย และป้องกันความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ (กรมอนามัย, 2538) จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพกาย ซึ่งจะจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การบริหารกายแบบโยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับเป็นวงกว้างว่าช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสภาวะอันครอบคลุมทั้งร่างกาย จิต อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ เพราะกระบวนการฝึกโยคะนำไปสู่การปล่อยวาง ทำให้เกิดสันติสุขในจิตใจ ช่วยให้ร่างกายสวยงาม

ทรวงออ่อนซ้อย ชลอความชรา ลดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, 2550) นอกจากนั้นวิธีการของโยคะมีความแตกต่างจากการออกกำลังกายประเภทอื่นคือ การออกกำลังกายโดยทั่วไปเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อให้ยืดหดตัวอย่างรุนแรง กล้ามเนื้อจึงต้องการน้ำตามาใช้มาก เมื่อเกิดการเผาผลาญในระดับกล้ามเนื้อก็จะเกิดกรดแลคติกทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย แต่การฝึกโยคะเป็นการเคลื่อนไหวช้า ๆ ประกอบด้วยท่าอาสนะกับการกำหนดลมหายใจ กล้ามเนื้อจึงได้ออกซิเจนมากในขณะฝึก ทำให้เกิดการผ่อนคลายมากกว่าความเมื่อยล้า (ชนัญญา มหาพรหม, 2548)

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เป็นสถาบันที่มุ่งเน้นการผลิตพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขเพื่อให้บริการสาธารณสุขในส่วนหน้า (Front Line Service) เช่น งานด้านการรักษาพยาบาลเบื้องต้น งานควบคุมป้องกันโรค งานส่งเสริมสุขภาพ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขให้มีความรู้ความสามารถ ตลอดจนมีคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ และทักษะทางวิชาชีพ ด้วยการสร้างและกระจายความรู้สู่สังคม ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเสริมสร้างประสบการณ์จริง โดยใช้วัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่หลากหลายเป็นฐานในการพัฒนาสังคม เพื่อให้ผลผลิตเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง สามารถยกระดับสุขภาพ รวมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอง และประชาชน ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นงานหนึ่งในการพัฒนาสุขภาพ และนำความรู้ไปเผยแพร่ให้กับบุคคลภายนอกที่สนใจได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเป็นการปลูกฝังการสร้างจิตสำนึกให้กับเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง รวมทั้งคนในชุมชนให้มีสุขภาพดียั่งยืนตลอดไป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาเป็นรูปแบบการบริหารกายแบบโยคะให้กับเยาวชน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพของสถาบันการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลองในด้าน

- 2.1.1 การรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ
- 2.1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ
- 2.1.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

โยคะ

- 2.1.4 ความเครียด

2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองในด้าน

- 2.2.1 การรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ
- 2.2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ
- 2.2.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

โยคะ

- 2.2.4 ความเครียด

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

1. เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองในด้าน

- 1.1 การรับรู้อำนาจตนเอง
- 1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์
- 1.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
- 1.4 ความเครียด

2. เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในด้าน

- 2.1 การรับรู้อำนาจตนเอง

- 2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์
- 2.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
- 2.4 ความเครียด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1977) และแรงสนับสนุนทางสังคมของ House (1981) มาใช้ในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 การพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชน ระยะที่ 2 การพัฒนาศักยภาพเยาวชน ด้วยกิจกรรมสร้างความรู้ ความตระหนัก และพัฒนาทักษะ กิจกรรมประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ การเสนอตัวแบบ การแจกคู่มือ และวิดิทัศน์การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เพื่อใช้ทบทวนความรู้ พร้อมทั้งแนะนำการจัดบันทึกหลังการฝึกโยคะ สาทิต และฝึกบริหารกายแบบโยคะตามแกนนำเยาวชน โดยใช้การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย แกนนำเยาวชน และเพื่อนเยาวชน ทำการประเมินการเปลี่ยนแปลงก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวคาดว่าจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ อารมณ์ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับแรงสนับสนุนทางสังคมดีขึ้น และความเครียดลดลงในเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยสรุป กรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1. การพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชนในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1.1 กิจกรรมสร้างความรู้ ความตระหนักเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1.2 กิจกรรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการพัฒนาทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1.3 กิจกรรมสร้างความรู้ความตระหนัก และพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการให้แรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2. การพัฒนาศักยภาพเยาวชนในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยแกนนำเยาวชน

2.1 สืบต่อกิจกรรม 1.1-1.3 โดยปรับระยะเวลาฝึกบริหารกายแบบโยคะร่วมกันเป็นวันละ 1 ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์เป็นเวลา 6 สัปดาห์รวม 18 ครั้ง โดยคูจากตัวแบบจริงที่เป็นแกนนำเยาวชน

2.2 กิจกรรมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยแกนนำเยาวชน 1 คน รับผิดชอบเยาวชน 6 คน

ตัวแปรตาม

1. การรับรู้อำนาจตนเอง
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์
3. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
3. ความเครียด

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ภายหลังที่เยาวชนได้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับคือ

1. วิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี ได้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ที่สามารถนำไปใช้กับเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี
2. เยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี เป็นต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับเยาวชน และบุคคลทั่วไป โดยการนำความรู้ และทักษะเป็นแนวทางในการปรับใช้กับกลุ่มบุคคลกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เยาวชนอายุ 18-24 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ระยะเวลาในการศึกษาระหว่าง เดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2553

ข้อจำกัดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะแก่เยาวชนกลุ่มควบคุมจากแหล่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจมีผลต่อการรับรู้ อารมณ์ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และแรงสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ จึงถือว่าข้อมูลเหล่านั้นอาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มควบคุมได้

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ หมายถึง รูปแบบของกิจกรรมที่ให้กับเยาวชน ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี ในระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคม กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การสร้างศักยภาพแก่นำเยาวชน และแก่นำเยาวชนนำรูปแบบที่ได้ไปพัฒนาศักยภาพในด้านความรู้ ความตระหนัก และพัฒนาทักษะของเยาวชน กิจกรรม

ประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ การเสนอตัวแบบ การแจกคู่มือ และวีดิทัศน์การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เพื่อใช้ทบทวนความรู้ พร้อมทั้งแนะนำการจดบันทึกหลังการฝึกโยคะ สาธิต และฝึกบริหารกายแบบโยคะ โดยใช้การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย แก่นนำเยาวชน และเพื่อน

2. การรับรู้อำนาจตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะฝึกโยคะได้สำเร็จ จากการที่ได้ลงมือกระทำ และการได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จมาก่อน สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปให้คำแนะนำผู้อื่นที่ต้องการฝึกโยคะได้อย่างถูกต้อง

3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ หมายถึง ความรู้สึก หรือการประมาณค่าเกี่ยวกับผลที่ตนเองจะได้รับจากการฝึกโยคะ ประกอบด้วย ผลทางสุขภาพกาย ได้แก่ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง ความกระปรี้กระเปร่าที่ตนเองรับรู้ได้ หรือบุคคลอื่นบอก การนอนหลับได้สนิทมากขึ้น การขยับถ่ายที่เป็นปกติ การเจ็บป่วยลดลง ความเครียดลดลง

4. แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่เยาวชนได้รับการสนับสนุนจากแก่นนำเยาวชน เพื่อน ผู้วิจัย บุคคลในครอบครัว ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการฝึกโยคะ ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะ กระตุ้นเตือนให้ฝึกโยคะ การให้กำลังใจ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการฝึกโยคะจากสถาบันการศึกษา การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโยคะจากสื่อสาธารณะประเภทต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์

5. ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการของปฏิกิริยาการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม หรือสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ทั้งจากภายใน และภายนอกตัวบุคคล ทำให้บุคคลเกิดภาวะเสียสมดุลของร่างกาย และจิตใจ จำเป็นต้องมีการปรับตัว หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ด้วยการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ สามารถประเมินความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม

6. แก่นนำเยาวชน หมายถึง กลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 18–24 ปี กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี จำนวน 6 คน มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีกลยุทธ์ในการปรับตัวได้ดีเมื่อพบกับปัญหา เป็นผู้ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ คอยให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนให้บริหารกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่อง

7. เยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 18–24 ปี มีความสนใจในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ได้รับการชักชวนจากแก่นนำเยาวชน และกำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี ในระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 36 คน