

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุรินทร จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากตำรา วารสาร บทความ งานวิจัยในหัวข้อต่อไปนี้

1. สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมต่อวิถีการดำรงชีวิตของเยาวชนในปัจจุบัน

2. ธรรมชาติ พัฒนาการ ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

3. แนวคิด ทฤษฎีและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

4. ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

5. ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม

6. ความเครียด

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมต่อวิถีการดำรงชีวิต ของเยาวชนในปัจจุบัน

เยาวชน (Young people) ความหมายตาม องค์การอนามัยโลก หมายถึง ประชากรที่มีอายุ 10 - 24 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่สำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเตรียมพร้อมที่จะไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความรับผิดชอบขึ้นทั้งส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนมากที่สุด

การที่จะพัฒนาให้เยาวชนให้มีสุขภาพที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ซับซ้อนหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมในปัจจุบัน บิดามารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น อีกทั้งมีความรู้และประสบการณ์ในการเลี้ยงดูไม่เพียงพอ จึงพบว่า มีเด็กและเยาวชนถูกทอดทิ้ง และถูกทารุณกรรมมากขึ้น ตลอดจนสถานะแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นปัญหาสุขภาพใหม่ที่มีผลต่อวิถีการดำรงชีวิต ซึ่งเยาวชนควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และได้รับอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ด้วยความอบอุ่นและปลอดภัย อยู่ในชุมชน หรือกลุ่มเพื่อนร่วมโรงเรียน และสาขาวิชาชีพที่ดี จะทำให้เยาวชนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพ

และความรับผิดชอบที่ดี แต่ถ้าสภาพแวดล้อมไม่มีความปลอดภัย ไม่ได้รับการเกื้อหนุนเยาวชนจะมีปัญหาตามมา บางปัญหาหรือหลายปัญหา ซึ่งถ้าเริ่มไม่ดีตั้งแต่เป็นเยาวชนก็อาจมีปัญหาต่อไปตลอดชีวิต ปัญหาที่พบในเยาวชนไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางพฤติกรรมรุนแรง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การเสพสารเสพติดต่าง ๆ รวมทั้ง บุหรี่ ปัญหาสุขภาพจิต การทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุ ปัญหาสังคม และความแตกแยกในครอบครัว ล้วนเป็นผลลัพธ์ปลายทางที่สั่งสมมาตั้งแต่เกิด ทั้งนี้ ประสบการณ์ได้หล่อหลอมให้เกิดความแข็งแรงหรืออ่อนแอ มีความอ่อนไหวหรือมั่นคงในจิตใจ การคิดเป็น การยับยั้งชั่งใจ แยกแยะ ผิด ถูก ชั่ว ดี อายาก ไม่อยาก สมควรหรือไม่สมควร ล้วนมาจากประสบการณ์ที่ได้จากครอบครัว และสังคมโดยรอบ ฉะนั้นจุดที่ป้องกันปัญหาได้ คือ ความร่วมแรงร่วมใจของหน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ตัวเยาวชน องค์กรหลาย ๆ หน่วยงานของรัฐ องค์กรเอกชน และหน่วยงานของสถาบันการศึกษา หน่วยงานของสาขาวิชาชีพต่าง ๆ ชุมชน และครอบครัว

วิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดชลบุรี เป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการผลิตบุคลากรสาธิตสุพรรณบุรีที่ได้มาตรฐานการศึกษา เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีคุณภาพ คุณธรรม เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการสร้างและกระจายความรู้สู่สังคม ส่งเสริมการเรียนรู้ เสริมสร้างประสบการณ์จริง และใช้วัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่หลากหลาย เป็นฐานในการพัฒนาสังคมเพื่อให้ผลผลิตเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง สามารถยกระดับคุณภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองและประชาชน

ปัจจุบันแผนพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจฉบับที่ 10 ได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศที่มุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ทิศทางการพัฒนาคนจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพคนอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ และทักษะความสามารถ เพื่อให้มีความพร้อมด้านคุณธรรมและความรู้ ให้สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ดังนั้นดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยที่ ศูนย์สุขภาพชุมชนและเครือข่ายร่วมกันพัฒนาขึ้น จึงได้กำหนดองค์ประกอบด้านสุขภาวะ เป็นองค์ประกอบแรกจากทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีสุขภาวะ 2) ครอบครัวอบอุ่น 3) ชุมชนเข้มแข็ง 4) เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม 5) สภาพแวดล้อม และระบบนิเวศสมดุล 6) สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล ซึ่งองค์ประกอบ การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเองไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมืองและอื่น ๆ และเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง และใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข นับตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา ผ่านการเจริญเติบโตในแต่ละช่วง

วัย และการดำเนินชีวิตอยู่จนกระทั่งสุดท้ายของชีวิตอย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทั้งยังประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า

1. แนวทางการพัฒนาดัชนีการมีสุขภาวะของเยาวชนไทย ความหมายของการมีสุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายที่แข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิด เป็น ทำเป็น” มีเหตุผล อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม (2550) ปัจจัยพื้นฐานการสร้างความสุข เป็นความสุข จากความหมายของการมีสุขภาวะ สามารถแจกแจงออกเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลให้เกิดความสุขเป็นสุขได้ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อยที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นบูรณาการ ได้แก่

องค์ประกอบ 1. สุขภาพกายดี มีความหมายครอบคลุมถึง การมีร่างกายที่แข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดี มีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เหมาะสม ไม่มีโรคประจำตัว/โรคเรื้อรัง และมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ โดยได้กำหนดประเด็นการประเมินไว้ 2 ประเด็นคือ 1) ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคประจำตัวโรคเรื้อรัง ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลลดลง 2) อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และช่วยเหลือตนเองได้ โดยมีตัวชี้วัด 2 ตัว ได้แก่ ร้อยละของประชากรที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว และอายุขัยเฉลี่ย

องค์ประกอบ 2. สุขภาพจิตดี มีคุณธรรม จริยธรรม หมายถึง การใช้กลไกการปรับตัวที่ถูกต้อง สามารถปรับอารมณ์ ความรู้สึกสู่สภาวะสมดุลได้โดยที่ตนเอง และสิ่งแวดล้อมไม่เดือดร้อน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ตลอดจนมีจิตใจที่ดีงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รวมทั้งมีจิตสำนึกความเป็นไทย โดยกำหนดการประเมินไว้ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) จิตใจดี ไม่ป่วยทางจิต มีสติสามารถปรับตัวให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข 2) ยึดมั่นศีลธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต ตลอดจนมีความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ จะใช้ตัวชี้วัด 2 ตัว คือ อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรแสนคน และสัดส่วนคดีอาญาต่อประชากรพันคน

องค์ประกอบ 3. มีสติปัญญา และใฝ่รู้ คือ การรู้เท่าทันและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมได้ สามารถใช้ประสบการณ์ ศักยภาพและทักษะความสามารถตนเองให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยกำหนดประเด็นการประเมินไว้ 3 ประเด็น คือ 1) ความสามารถในการเรียนรู้ มีโอกาสทางการศึกษาที่เป็นพื้นฐานทำให้คิดเป็น ทำเป็น รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี 2) มีการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ สามารถคิดค้น พัฒนานวัตกรรม

3) ใฝ่รู้ กระตือรือร้นต่อการรับข้อมูล ข่าวสาร ติดตามค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมซึ่งจะใช้ตัวชี้วัด 3 ตัว คือ อัตราการเรียนรู้ จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของประชากรอายุ 15-59 ปีและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขด้านสุขภาพของเยาวชนไทย การเสริมสร้างสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ คนไทยมีโอกาสได้เข้ารับการดูแลสุขภาพดีขึ้น แต่ในด้านสุขภาพจิตการมีคุณธรรม และสติปัญญาใฝ่รู้นั้น ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำค่อนข้างมาก จากการประมวลการวิเคราะห์ตัวชี้วัดทั้ง 7 ตัวชี้วัด สามารถสรุปสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยด้านการมีสุขภาพ ได้ดังนี้

การพัฒนาสุขภาพของคนไทยทั้งในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และความสามารถในการเรียนรู้ “คิดเป็น ทำเป็น” ของคนไทยดีขึ้นเป็นลำดับ ส่วนการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม และคุณภาพการเรียนรู้ยังอยู่ในระดับที่ต้องแก้ไข ดัชนีสุขภาพเพิ่มขึ้นจากระดับร้อยละ 68.01 ในปี 2544 เป็น 72.27

ในปี 2549 เป็นผลจากการดำเนินนโยบายของรัฐในการพัฒนาคุณภาพคน ทั้งทางสุขภาพอนามัย และการศึกษาอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลายาวนานกว่า 40 ปี ทำให้สุขภาพของคนไทยดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และการศึกษาสูงขึ้น ถึงแม้ว่าคนไทยมีสุขภาพกายโดยรวมดีขึ้น อย่างไรก็ตามต้องเฝ้าระวังโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้ คนไทยมีสุขภาพกายดีขึ้น การเจ็บป่วยลดลง และมีอายุยืนยาวขึ้นจาก 72.45 ปี ในปี 2544 เป็น 73.2 ปี ในปี 2549 ผลการดำเนินนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ทำให้คนไทยเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 97.75 ในปี 2549 อย่างไรก็ตาม การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้เพิ่มสูงขึ้นทุกปีจากพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่มีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ในด้านการดื่มสุรา สูบบุหรี่ และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ในด้านจิตใจคนไทยมีสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จิตสำนึกในคุณธรรมกลับเสื่อมถอยลง อันเนื่องมาจากวิถีชีวิต และค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปสู่การแข่งขันเพื่อความอยู่รอด มุ่งวัตถุนิยม และบริโภคนิยม นำไปสู่ปัญหาสังคมที่ซับซ้อนรุนแรงขึ้นทุกขณะการก่อคดีอาญามีเพิ่มขึ้นทุกปีเฉลี่ยร้อยละ 12 ต่อปี เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติในอนาคต มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม มีสัดส่วนสูงขึ้นและเริ่มมีอายุน้อยลง ซึ่งเป็นวิกฤตที่น่าเป็นห่วงของสังคมไทย

ธรรมชาติ พัฒนาการ ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ

วิรุพห์ เหล่าเกษม (2537) เยาวชนเป็นวัยที่กำลังมีการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ส่วนสูง และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นพร้อมกับการพัฒนาทางจิตใจ และสติปัญญา การฝึก

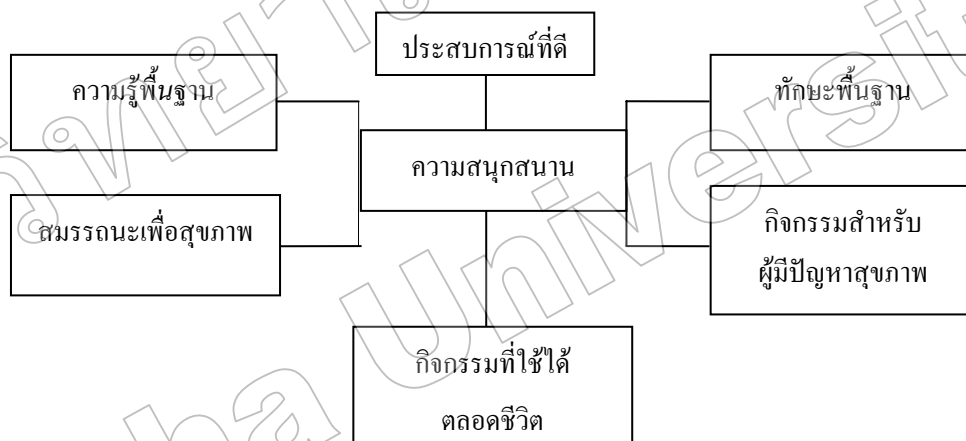
ร่างกายในเยาวชนจึงต้องคำนึงถึงการพัฒนาในแต่ละด้านของเยาวชน ถ้าจะส่งเสริมสมรรถภาพในส่วนนี้ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนกันอย่างมีหลักการ

1. เป้าหมายของการฝึกร่างกายในเยาวชน

1.1 เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ ทำให้มีความมั่นใจในตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การฝึกควรเน้นความสนุกสนาน และกิจกรรมควรมีความหลากหลาย เพื่อไม่ให้เกิดความน่าเบื่อ หรือสร้างความเครียดเกินไป

1.2 เพื่อให้เยาวชนดูกีฬาเป็น คีอทราบกติกา เข้าใจกระบวนการการฝึกและประโยชน์อันเกิดจากการทำกิจกรรมนั้น ๆ

1.3 ช่วยฝึกสมรรถภาพทางกายให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี (health-related physical fitness)



ภาพที่ 2 เป้าหมายของการฝึกหรือการเล่นกีฬาในเยาวชน ซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ความสนุกสนาน

1.4 ฝึกสอนให้เยาวชนเกิดทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องของการเล่นต่าง ๆ เช่น การกระโดด การวิ่ง การขว้าง การก้าวตามจังหวะ เป็นต้น

1.5 ปลุกฝังนิสัยให้เยาวชนเกิดความพอใจ และมีความผูกพันกับการเล่นกีฬาที่สามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และกีฬาเพื่อการผ่อนคลายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยานและการเดินเร็ว เป็นต้น เพื่อให้ให้นิสัยดังกล่าวต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ได้

1.6 ให้โอกาสเยาวชนที่พิการ หรือมีปัญหาทางสุขภาพได้มีโอกาสออกกำลังกายอย่างเหมาะสมด้วย

2. การตอบสนองต่อการฝึกในเยาวชน การฝึกร่างกายมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

2.1 การเจริญเติบโต (Growth) เมื่ออายุย่างเข้าช่วง 11-13 ปี เพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าทำให้สูง และหนักกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายซึ่งมีการเจริญเติบโตช้ากว่าจะไล่มาตามทัน และสูงกว่าเพศหญิงหลังอายุ 13 ปี และหนักกว่าเพศหญิงหลังอายุ 15 ปีไปแล้ว สำหรับเพศหญิงนั้น น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นส่วนใหญ่จะเป็นไขมัน (fat) ส่วนในเพศชายนั้น น้ำหนักส่วนใหญ่จะเป็นกล้ามเนื้อและกระดูก (lean body mass)

เยาวชนที่ไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกายเลย จะมีแนวโน้มที่เจริญน้อยกว่าเยาวชนทั่วไป และมีลักษณะคล้ายผู้ป่วยโรคโปลิโอ ซึ่งกระดูกจะบางกว่าปกติ สำหรับผลการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปต่อการเจริญเติบโตของร่างกายนั้นยังสรุปผลให้แน่นอนลงไปไม่ได้ กล่าวคือ อาจมีทั้งทางด้านบวก ด้านลบ หรือไม่มีผลเลยก็ได้

2.2 องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) ทารกแรกเกิดทั้งหญิงและชายต่างจะมีองค์ประกอบที่เป็นไขมัน (body fat) ประมาณร้อยละ 16 ของน้ำหนักตัว สัดส่วนดังกล่าวไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งสัดส่วนของไขมันในเพศชายจะลดลงเหลือร้อยละ 10-12 ส่วนของเพศหญิงจะกลับเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20-25

สำหรับส่วนประกอบที่เป็นมวลของกล้ามเนื้อ และกระดูก (lean body mass) นั้นมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันทั้งสองเพศ จนกระทั่งเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น กล้ามเนื้อของเพศชายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ ร้อยละ 2.12 ต่อการเพิ่มความสูงหนึ่งเซนติเมตร ในขณะที่เพศหญิงจะเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.87 และเมื่อทำการเปรียบเทียบกัน ในวัยที่เจริญเต็มที่แล้วเพศชายจะมีมวลกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิงถึงร้อยละ 50 ต่อส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นหนึ่งเซนติเมตร

การฝึกเยาวชนให้มินิştirการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะได้ประโยชน์อย่างมากเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยจะช่วยให้ร่างกายมีสัดส่วนดีกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนที่เป็นไขมันกับส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ทำให้น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงมากนัก กล่าวคือ การออกกำลังกายจะช่วยลดสัดส่วนของไขมันลง แต่จะเพิ่มสัดส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อขึ้นมาชดเชย

2.3 ความทนทานของหัวใจ-ปอด (Cardiorespiratory endurance) ความทนทานของหัวใจ-ปอดในความหมายทั่วไปก็คือ ความสามารถใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 Max) ในการกำเนิดพลังงานเพื่อการออกกำลังกายที่หนักและนานได้ ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างมากกับระดับการเจริญเติบโตของร่างกาย

การฝึกร่างกายจะช่วยพัฒนาค่า VO_2 Max ได้เมื่ออย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาวแล้วโดยเฉพาะในช่วงประมาณหนึ่งปีก่อนจะถึงวัยที่มีการเพิ่มส่วนสูงสุด และจะพัฒนาได้ดีอีกหนึ่งปีหลังจากเป็นหนุ่มสาวแต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าไม่ควรจะส่งเสริมให้เยาวชนได้รับการฝึกทางกายก่อน หากแต่วัตถุประสงค์ของการฝึกจะแตกต่างกัน โดยการฝึกในวัยเด็กจะมุ่งที่การเพาะนิสัยและเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อถึงวัยที่เป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้ การฝึกยังจะช่วยป้องกัน โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน (coronary heart disease) อันเป็นสาเหตุสำคัญของการตายในผู้ใหญ่ ซึ่งเชื่อว่าน่าจะมีมูลเหตุมาจากวิถีการดำเนินชีวิตในวัยเด็กได้อีกด้วย

2.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เด็กผู้ชายจะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพอพอกัน หรือมากกว่าเด็กผู้หญิงเพียงเล็กน้อย แต่หลังจากเข้าสู่วัยรุ่นแล้วผู้ชายจะมีความแข็งแรงเหนือกว่าผู้หญิงอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กล้ามเนื้อทางส่วนบนของร่างกาย เด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน ผู้ที่แก่กว่าจะมีความแข็งแรงมากกว่า โดยความแข็งแรงนี้แปรผันตามกำลังสองของความสูง เชื่อว่าปัจจัยสำคัญที่สุดที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ สอโรโมนเพศชายหรือ androgen ซึ่งจะเริ่มมีการหลั่งในระยะก่อนเข้าวัยรุ่น และอัตราการหลั่งจะเพิ่มมากถึง 20 เท่าเมื่อถึงวัยแตกพาน (secondary sex characteristics) เด็กแต่ละคนถึงแม้จะเป็นเพศเดียวกัน และมีอายุเท่ากัน ก็อาจมี การเจริญเติบโตทางเพศได้ไม่เท่าเทียมกัน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็จะแตกต่างกัน ด้วย ข้อเท็จจริงข้อนี้จึงมีความหมายสำคัญต่อการจับคู่แข่งขันกีฬาในเยาวชน

2.5 ความอ่อนตัว (Flexibility) ก่อนวัยรุ่นเด็กผู้ชายกับเด็กผู้หญิงจะมีความอ่อนตัวที่ดีมาก และเท่าเทียมกันเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ความอ่อนตัวโดยทั่วไปจะลดลง เนื่องจากกระดูกมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนหน่วงกล้ามเนื้อ-เอ็นยึดตัวตามไม่ทัน ทำให้ข้อตึง และเป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายอย่างไรก็ตาม หญิงสาวมีแนวโน้มที่จะมีความอ่อนตัวได้ดีกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเทียบกับชายหนุ่มที่ได้รับการฝึกจนกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และมีขนาดโตขึ้น ซึ่งจะทำให้ข้อต่อไม่สามารถเคลื่อนไหวเต็มพิสัย

การบริหารโดยการยืด หรือดัดข้อ (stretching) อาจไม่มีความจำเป็นมากนักในวัยเด็ก แต่ก็ควรสอนให้รู้จักหลัก และวิธีปฏิบัติไว้ให้ติดเป็นนิสัยที่สามารถนำไปใช้ได้เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว เพราะเป็นการบริหารที่สามารถป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง

3. การฝึกทางกายสำหรับเยาวชน โปรแกรมการฝึกควรกำหนดให้เหมาะสม โดยการพิจารณาจากทั้งอายุ วุฒิภาวะ รูปร่างและขนาดของร่างกาย สมรรถภาพ และเพศของเยาวชนแต่ละราย การฝึกทางกายของแต่ละช่วงอายุที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงแนวทางปฏิบัติโดยทั่วไป ซึ่งผู้ฝึกควรนำไปดัดแปลงให้เหมาะสมกับเยาวชนแต่ละราย

ระหว่าง 10 – 11 ปี การประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (neuromuscular coordination) และสมดุลการทรงตัว (balancing) จะมีการพัฒนาที่ดีขึ้น จึงควรให้ฝึกทักษะ และเทคนิคการเล่นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (mobility) และปฏิกิริยาตอบสนอง (reflex) การฝึกยังควรมีลักษณะเป็นการเล่นอยู่เหมือนเดิม และยังไม่ควรมีการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแบบแอนแอโรบิก (anaerobic power)

ระหว่าง 12 – 14 ปี เป็นวัยที่เริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว ซึ่งจะมีอัตราการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก การฝึกทางกายควรให้เริ่มโดยการฝึกสมรรถภาพทั่วไป (general fitness) เพื่อเพิ่มพูนทานของหัวใจ-ปอด อาจเริ่มสอนให้รู้จักกลวิธี (tactic) ในการเล่นกีฬา โดยเน้นกีฬาที่ชอบและมีแนวโน้มว่าจะเล่นได้

ระหว่าง 15 – 16 ปี ร่างกายและบุคลิกภาพในวัยนี้จะมีลักษณะเป็นหนุ่มเป็นสาว และมักจะต้องคร่ำเคร่งอยู่กับการเรียน จึงต้องกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกมากขึ้น และหัดให้รับผิดชอบการฝึกฝนตนเองเพื่อให้มีสมรรถภาพทั่วไปดี อาจเริ่มให้มีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และให้ออกกำลังแบบแอนแอโรบิกได้ แต่จะต้องหมั่นบริหารร่างกายโดยการยืดและยืดข้อให้อ่อนตัวอยู่ด้วยเสมอ ควรฝึกเทคนิค และการปฏิบัติตามคำแนะนำให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ควรเลือกเล่นกีฬาที่ชอบและถนัดเป็นพิเศษเพื่อจะได้พัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นได้

อายุเกิน 16 ปี ผู้หญิงจะโตเต็มที่ประมาณอายุ 16-18 ปี ส่วนผู้ชายจะโตช้ากว่ากันประมาณ 2 ปี โดยทั่วไปถือว่าช่วงนี้มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะฝึกทุกอย่างได้เท่ากับผู้ใหญ่ และควรเล่นกีฬาให้เกิดความชำนาญเฉพาะอย่างด้วย

4. การเคลื่อนไหวออกแรงในเยาวชน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้กล่าวถึงการเคลื่อนไหวร่างกายและกีฬาเพื่อสุขภาพว่ามีความจำเป็นต่อสุขภาพและสุขภาวะของเรา การเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมและกีฬาเพื่อมวลชน เป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของการมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพควบคู่ไปกับ การกินอาหารที่เอื้อต่อสุขภาพ ไม่สูบบุหรี่ และการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

4.1 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงที่มีต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นอย่างกระฉับกระเฉง และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นหนทางปฏิบัติไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งทางตรง และทางอ้อม โดยมีผลในเชิงบวกต่อปัจจัยที่สำคัญโดยเฉพาะ ความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลสูง โรคอ้วน การสูบบุหรี่ และความเครียดการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

- ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร

- ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งมีจำนวนถึงหนึ่งในสามของการตายทั้งหมด

- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ มะเร็งลำไส้ใหญ่ และเบาหวานประเภทที่ 2

- ช่วยป้องกัน/ลดความดันโลหิตสูง ซึ่งมีผลกระทบต่อประชากรโลกวัยผู้ใหญ่ถึงหนึ่งในห้า

- ช่วยควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

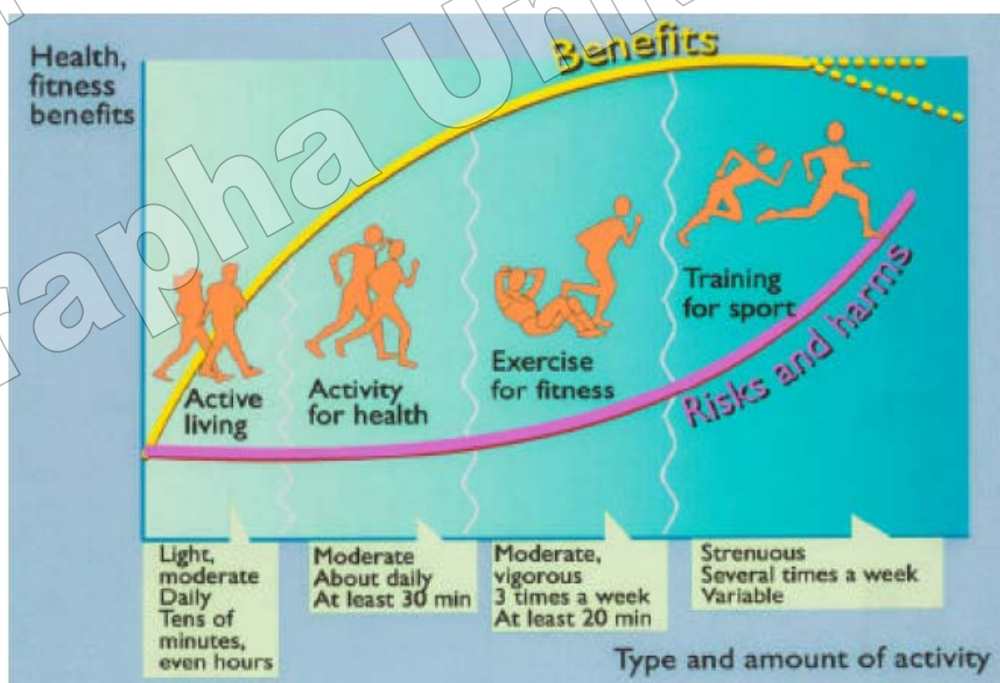
- ช่วยป้องกัน / ลดภาวะกระดูกพรุน ลดการเสี่ยงต่อภาวะกระดูกสะโพกหักในสตรี

- ลดความเสี่ยงต่อการปวดหลังช่วงล่าง ช่วยจัดการกับภาวะเจ็บปวด เช่น ปวดหลังหรือปวดเข่า

- ช่วยสร้างและคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อ และช่วยให้ผู้ที่มีภาวะพิการเรื้อรัง เสริมสร้างความอดทนของตนเอง

- เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด ความกังวล และความซึมเศร้า

- ช่วยป้องกันหรือควบคุมพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก และวัยรุ่น เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติดต่าง ๆ การกินอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ หรือการใช้ความรุนแรง



ภาพที่ 3 ประเภทและชนิดความแรงของการเคลื่อนไหว (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2547)

4.2 ประโยชน์ทางเศรษฐกิจของการเคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกายให้ประโยชน์ทางเศรษฐกิจด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในลักษณะของการลดค่าใช้จ่ายการดูแลสุขภาพ เพิ่มผลผลิต สภาพแวดล้อมทั้งกายภาพและสังคมดีขึ้น ผลที่เกิดตามทางเศรษฐกิจของการไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายมีผลกระทบต่อปัจเจกบุคคล ธุรกิจและประเทศชาติ ข้อมูลจากประเทศที่พัฒนาแล้ว ระบุว่าค่าใช้จ่ายทางตรงของการไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายมีอยู่มหาศาล การลงทุนด้วยเงิน 1 เหรียญสหรัฐ (เวลาและอุปกรณ์) นำไปสู่การประหยัดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ถึง 3.2 เหรียญสหรัฐ จากข้อมูลเมื่อ พ.ศ. 2541 ชี้ว่า ผู้ที่เคลื่อนไหวร่างกายกระฉับกระเฉงช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพได้ประมาณ 500 เหรียญสหรัฐต่อปี ในปี พ.ศ. 2538 ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 94 ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งประเทศ ในปี พ.ศ. 2543 การไม่เคลื่อนไหวร่างกายเพียงอย่างเดียว ก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์มากถึง 75,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

โครงการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในสถานประกอบการในสหรัฐอเมริกา สามารถลดจำนวนวันการลาป่วยระยะสั้น (ร้อยละ 6-32) ลดค่าใช้จ่ายการดูแลสุขภาพ (ร้อยละ 20-55) และเพิ่มผลผลิต (ร้อยละ 2-52) ในประเทศแคนาดา การไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายถึงร้อยละ 6 จากค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพทั้งหมด ในบริษัทที่มีความคิดริเริ่มโครงการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายของลูกจ้างสามารถเพิ่มผลกำไรถึง 513 เหรียญสหรัฐต่อปี (จากการเปลี่ยนแปลงทางผลผลิต การขาดงาน การเปลี่ยนพนักงานและการบาดเจ็บ) แต่ยังไม่มียังข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากประเทศที่กำลังพัฒนา ถึงแม้ว่าในปัจจุบันค่าใช้จ่ายอาจจะยังอยู่ในระดับต่ำ แต่กำลังเพิ่มขึ้นทุกวัน อย่างไรก็ตามการลดค่าใช้จ่ายที่หลีกเลี่ยงได้นี้มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่กำลังพัฒนาซึ่งทรัพยากรเป็นสิ่งหายาก

4.3 เพื่อเสริมสร้างและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ จำเป็นต้องเคลื่อนไหวร่างกายเพียงใด ประโยชน์ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างมากจะได้รับจากการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลาง สะสมทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที กิจกรรมระดับนี้ จะสามารถบรรลุถึงได้ด้วยการออกกำลังกายที่สนุกและเหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล เช่น การเดินไปทำงาน ขึ้นบันได ทำสวน เดินร่ำ รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่าง และกีฬาเพื่อนันทนาการในรูปแบบที่หลากหลาย

ประโยชน์ต่อสุขภาพจะได้รับเพิ่มมากขึ้นโดยการเคลื่อนไหวร่างกายปานกลางถึงหนัก ในระยะเวลาที่นานขึ้น เช่น

1. เด็กและวัยรุ่นต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนักเพิ่มขึ้นครั้งละ 20 นาที อาทิตย์ละ 3 ครั้ง

2. การควบคุมน้ำหนักต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลาง/หนักอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอให้ประโยชน์ที่สำคัญทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคมแก่เยาวชน สามารถช่วยให้เยาวชนสร้าง และรักษาไว้ซึ่งกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมัน และพัฒนาการทำงานของหัวใจ และปอดให้มีประสิทธิภาพ และยังช่วยพัฒนาทักษะของการเคลื่อนไหว และช่วยป้องกันรวมทั้งควบคุมความรู้สึกลึกวิตกกังวล และซึมเศร้า

ความสนใจในการเล่นกีฬาให้โอกาสกับเยาวชนได้แสดงออกถึงธรรมชาติของตนเอง มีความเชื่อมั่น ลดความตึงเครียด บรรลุถึงความสำเร็จ การปฏิสัมพันธ์ และบูรณาการทางสังคม รวมทั้งเพื่อการเรียนรู้ถึงจิตวิญญาณของความพร้อมเพรียงเป็นหนึ่งเดียวกัน และการเล่นตามกติกา ผลในเชิงบวกเหล่านี้ช่วยยับยั้งความเสี่ยง และอันตรายที่เกิดจากความอยากรได้ การชิงดีชิงเด่น ความเครียด และวิถีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับที่ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตเยาวชนทุกวันนี้ การเข้าร่วมใน กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเล่นกีฬาตามคำแนะนำที่เหมาะสม ยังช่วยสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ เช่น การหลีกเลี่ยงบุหรี่ แอลกอฮอล์ การใช้เวลาเสพติด และพฤติกรรมรุนแรง รวมทั้งการกินอาหารที่เอื้อต่อสุขภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอ และพฤติกรรมความปลอดภัยที่ดีขึ้น

สำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในเยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 18-24 ปี ที่กำลังศึกษาใน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ซึ่งช่วงวัยนี้มีวิถีภาวะเพียงพอที่จะฝึกทุกอย่างได้ เท่ากับผู้ใหญ่ และควรให้เล่นกีฬาให้เกิดชำนาญเฉพาะอย่าง การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นอย่าง กระชับกระเฉง และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เป็นหนทางนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งทางตรง และทางอ้อม โดยมีผลในเชิงบวกต่อปัจจัยที่สำคัญโดยเฉพาะความเครียด

แนวคิด ทฤษฎี และองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1. ความหมายของโยคะ โยคะเป็นกลวิธีตามแนวคิดตะวันออก ในระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดียที่นักปราชญ์คิดค้นเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ วิธีการปฏิบัติของโยคะเป็นการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ โดยการฝึกร่างกายพร้อมกับการควบคุมจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ได้มีผู้ให้ความหมาย และแนวคิดของโยคะไว้หลากหลาย ดังนี้

สถาบันโยคะวิชาการ (ม.ป.ป.) กล่าวว่าโยคะ หมายถึง ศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ เป้าหมายของโยคะ คือ พัฒนามนุษย์ในทุกมิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม การสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอัน

หลากหลาย โดยลักษณะร่วมของเทคนิคโยคะทั้งหมดล้วนเป็นเรื่อง กาย-จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการ ช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน

ชัญญา มหาพรหม (2548) กล่าวว่า โยคะ หมายถึง การบริหารกาย ลมหายใจ และการผ่อนคลาย อาสนะและปราณยามะ การบริหารกายแบบโยคะ เป็นการบริหารกายโดยการคัดคนในท่าต่าง ๆ จึงต้องปฏิบัติอย่างช้า ๆ ให้สัมพันธ์กับการหายใจ ต้องใช้สมาธิและความศรัทธาในการปฏิบัติ

สุนีย์ ขวจิตติ (2549) กล่าวว่า โยคะ แปลว่า รวม คือ เป็นวิธีฝึกกาย จิต ให้เป็นหนึ่งเดียว หรือหมายถึง วิธีพัฒนากายและจิตให้ทำหน้าที่สัมพันธ์กันจนเกิดศักยภาพสูงสุด ก่อให้เกิดมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ที.เค.วี เทสิกาจารย์ (T.K.V Desikachar, 1995) กล่าวถึงความหมายของโยคะ คือ มาด้วยกัน หรือรวมกัน อีกความหมายหนึ่งคือ ผูกจิตใจไว้ด้วยกัน ความหมายทั้งสองเป็นการพูดในสิ่งเดียวกัน ในขณะที่ความหมาย ของมาด้วยกัน เป็นการแปลความหมายทางกายภาพของคำว่า โยคะ ส่วนการผูกจิตใจเข้าด้วยกัน คือ การชักนำความคิดเราไปสู่บทเรียน โยคะก่อนลงมือปฏิบัติจริง เมื่อใดจิตใจมาอยู่ด้วยกันจนเกิดเป็นความตั้งใจเราพร้อมที่จะเคลื่อนไหวร่างกาย

Mary Kaye Chryssikas (2007) กล่าวว่า โยคะ หมายถึง การรวมกันเป็นหนึ่ง คำว่า โยคะ มาจากภาษาสันสกฤต หมายถึง การผูกมัด หรือการเชื่อมเข้าด้วยกันในการรวมกันนี้ จิตใจ ร่างกาย และลมหายใจจะเป็นหนึ่งเดียวกัน การรวมกันของทั้งสามสิ่งนี้ทำให้จิตใจสงบ ร่างกายแข็งแรง และมีจิตวิญญาณที่เบิกบาน

สรสิทธิ์ ไชยสิทธิ์ (2550) กล่าวว่า โยคะ เป็นการใช้ท่าและสมาธิ เพื่อให้ร่างกายและจิตเชื่อมถึงกัน หลักของโยคะจะอาศัยส่วนประกอบที่สำคัญ 4 อย่าง คือ การหายใจ (Breathing), ท่า (Pose), การผ่อนคลาย (Relaxation), และการทำสมาธิ (Meditation) โยคะหรือระเบียบการบริการรวมแห่งโยคะไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหนทางหรือวิถีทางหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ถือศาสนาใดก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจของตน เพราะว่าหลักโยคะตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ดังจะเห็นได้จากองค์ 8 ของโยคะ หรือที่เรียกว่า “อัสถังค์โยคะ” มีดังนี้

1. ยมะ (Yama) คือ การละเว้นความชั่ว 5 ประการ ได้แก่

1.1 อหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดใด ๆ

1.2 สัตยา คือ การพูดความจริง

1.3 อัสเตยะ คือ การไม่ลักขโมย

1.4 พรหมจรรย์ คือ การไม่ประพฤติดิฉิตทางเพศ

1.5 อปริหะ คือ ความไม่โลภ

2. นิยมะ (Niyama) คือ การประพฤติความดี 5 ประการ ได้แก่

2.1 เสาจะ คือ ความบริสุทธิ์สะอาดทั้งร่างกายและจิตใจ โดยการบังคับใจไม่ให้ได้รับความไม่บริสุทธิ์ เช่น กามารมณ์

2.2 สันโดษ คือ ความยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว

2.3 ตปะ คือ การบำเพ็ญเพียรเพื่อข่มกิเลส ตั้งจิตอยู่บนโลกธรรมแห่งความเป็นคู่ เช่น ลากกับเลื่อมลาก ยศกับเสื่อมยศ นินทากับสรรเสริญ สุขกับทุกข์ เป็นต้น

2.4 สวาธายะ คือ ความขวนขวายในการเรียนรู้

2.5 อิศวรนิธาร คือ การตั้งทางจิตสู่พระเป็นเจ้า เป็นสิ่งที่โยคีถือว่าสูงสุด เปรียบได้กับพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดในศาสนาพุทธ

3. อาสนะ(Asana) คือ ทำออกก้าลังกายต่าง ๆ หรือทำดัดตนเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ และคงทนต่อการบำเพ็ญเพียรในขั้นต่อ ๆ ไป เพราะตามหลักของโยคะถือว่า กายกับจิตเป็นสิ่งที่ทับกันอยู่ จะมีกายอีกอันหนึ่งกับใจอีกอันหนึ่งแยกกันไม่ได้ จิตใจจะสมบูรณ์ได้ต้องอาศัยร่างกายก่อนเป็นเรื่องสำคัญ อาสนะหรือการออกก้าลังกายต่าง ๆ ตามหลักโยคะนั้น ไม่เหมือนกับการออกกำลังกายทั่วไป และผลที่เกิดจากการปฏิบัติไม่เหมือนกันด้วย เพราะว่าการออกก้าลังกายตามธรรมดานั้นก่อให้เกิดความแข็งแรงของร่างกาย โดยไม่ใส่ใจเรื่องจิตใจ แต่การทำอาสนะหรือการออกก้าลังกายตามแบบโยคะนั้นประสงค์ที่จะให้เกิดความแข็งแรงแก่ร่างกาย และจิตใจเป็นสำคัญ

4. ปราณยามะ (Pranayama) คือ การควบคุมลมหายใจ หรือบังคับลมปราณ ผู้ปฏิบัติโยคะถือว่าขั้นนี้เป็นขั้นสำคัญที่สุดในการจะก้าวขึ้นสู่ขั้นสูง ๆ ต่อไป

5. ปรัตยาหาระ (Pratyara) คือ การสำรวมจิต โดยตั้งจิตให้สงบ และการควบคุมประสาทการรับรู้ทั้ง 5 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การสัมผัส รส และกลิ่น

6. ธารณะ (Dharana) คือ การทำจิตให้มั่นคง แน่วแน้อยู่กับวัตถุที่ใช้ทำสมาธิ เช่น พง์ที่ลมหายใจ ปลายจมูก พง์ที่หน้าท้อง พง์ที่หว่างคิ้ว พง์ที่บริเวณหน้าอก

7. ธยานะ (Dhayana) หรือฌาน (ความเพ่งเล็ง) ขั้นนี้เป็นขั้นทำลายความนึกคิดอันเป็นวัตถุให้สิ้นไปโดยเด็ดขาด

8. สมาธิ (Samathi) คือ ความคงที่ของจิต การรักษาภาวะจิตที่ดี พิจารณาภาวะความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง จิตเข้าสู่สมาธิอันแนบแน่นระดับฌาน ขั้นนี้นับเป็นขั้นสุดท้ายและสูงสุดของโยคะ

2. ประเภทของโยคะ แบ่งเป็น 7 ประเภท ได้แก่

2.1 หะฐะโยคะ เป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานแรกที่จะต้องบังคับควบคุม และทำให้บริสุทธิ์สะอาดเสียก่อน เพื่อสะดวกแก่การบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป เบื้องต้นของหะฐะโยคะ ได้แก่ ทำออกกำลังกายของโยคี หรือที่เรียกว่า “ฤาษีคัตตน” เป็นโยคะที่ได้รับการปฏิบัติอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

2.2 ลายะโยคะ ตามรูปศัพท์ หมายถึง พลังที่ซ่อนอยู่ เป็นการแสดงถึงความสำคัญของโยคะนี้ว่า มุ่งถึงการบังคับใจให้นิ่ง แล้วใช้ความนิ่งของใจนั้นไปผูกพลังที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งเรียกตามภาษาโยคะว่า “กฤณทลณี”

2.3 มนตรโยคะ โยคะสาขานี้ถือเป็นการท่องมนต์เป็นสิ่งสำคัญ และถือเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น ส่วนมนต์ที่ต้องท่องนั้นต้องเป็นมนต์ที่ปรมาจารย์เป็นผู้ผูกขึ้น และถือว่ามีพลังศักดิ์สิทธิ์ มนต์ที่สูงสุดแห่งมนต์ทั้งหลายคือ “โอม” ประกอบด้วยคำสามคำ คือ อะ อุ มะ บางตำราจะเรียกโยคะสาขานี้ว่า “จาปะโยคะ”

2.4 ภักติโยคะ เป็นโยคะที่ถือการบรวงสรวงเป็นหลัก เป็นสาขาของโยคะที่ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายมากในอินเดีย และมักจะผสมผสานกับมนตรโยคะ เนื่องจากมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เป็นโยคะซึ่งมุ่งเน้นความสำคัญไปที่ด้านจิตใจให้รู้จักการให้ การเสียสละ

2.5 กรรมโยคะ เป็นโยคะที่ถือการกระทำเป็นหลัก มีรากฐานมาจากเหตุผล คือ มีกรรมก็ต้องมีผลกรรมควบคู่กันไป จัดเป็นโยคะที่อิงความเชื่อทางศาสนามากที่สุด มีการเข้าฌาน การทำพิธีกรรม บวงสรวง และสวดบูชาเทพเจ้า เป็นต้น

2.6 ญาณะโยคะ ญาณแปลว่า “ความรู้ ปัญญา ปรึกษาหยั่งรู้” เป็นโยคะที่เชื่อในเรื่องความจริง และเชื่อว่าความรู้ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างมีสมาธิ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติแยกแยะระหว่างความจริงและการหลงผิดได้

2.7 ราชาโยคะ เป็นโยคะที่เน้นการเข้าฌานเพื่อทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ ข้อดีของการฝึกโยคะชนิดนี้ คือ ฝึกง่ายมีวิธีปฏิบัติที่แน่นอน ผู้ฝึกจะได้ความสงบทางจิตใจ ข้อเสีย คือ การฝึกจะต้องใช้เวลามากอาจจะทำให้ผู้ฝึกต้องแยกตัวเองออกจากสังคม และเป็นโยคะประเภทอื่น ๆ

3. ประโยชน์ของโยคะ ประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย

3.1 ประโยชน์ของโยคะต่อระบบโครงร่าง อาสนะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว แขน ขา ข้อต่อทั่วร่างกาย แม้แต่กล้ามเนื้อยึด - หดสลับกันไป เป็นการพัฒนาโครงร่างโดยตรงให้รูปร่างสมส่วน สง่างาม ได้แก่ ทำต้นไม้ ทำไห้วพระอาทิตย์ ทำสามเหลี่ยม ทำอูเข้าที่ ละข้าง ทำอูเข้าสองข้าง ทำครึ่งวง ทำเดินรำ ทำบริหารข้อต่อหลัง ทำบิดตัว ทำมุกดาสนะ 1 ทำมุกดาสนะ 2 ทำมุกดาสนะ 3

3.2 ประโยชน์ของโยคะต่อระบบประสาท เมื่อฝึกโยคะหรืออาสนะ ฝึกหายใจหรือ pranayama และฝึกสมาธิ ส่งสมาธิไปตามศูนย์รวมตามตำแหน่งที่ตั้งในร่างกาย เมื่อฝึกอย่างถูกวิธี แล้ว นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยังช่วยยกระดับจิตใจให้มีศักยภาพสูง หรือเกิดพลังจิต เพราะการฝึกกระตุ้นจักระทั้ง 7 เป็นการปลุกศูนย์รวมระบบประสาทและพลังชีวิต ทำให้มีประโยชน์ต่อศูนย์รวมระบบประสาท ได้แก่ ทำเดินไม้ ทำเด็ก ทำกระต่าย

3.3 ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการหายใจ การฝึก pranayama ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสโลหิต ไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ได้แก่ ทำการฝึกการหายใจ ทำไหว้พระอาทิตย์ ทำศพอาสนะ ฯลฯ

3.4 ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการย่อยอาหาร การที่จะช่วยอวัยวะเหล่านี้ให้แข็งแรง โดยวิธีการนวดตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาตามจังหวะการหายใจ เมื่อหายใจเข้าท้องพอง กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัวและกล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนลงมาในช่องท้อง เมื่อหายใจออก กล้ามเนื้อหน้าท้องจะบีบตัว หรือหดตัว ช่วยดันอวัยวะในช่องท้อง ขึ้นลงตามจังหวะการหายใจ เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารเข้าไปในกระแสโลหิต ไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะในร่างกายให้สมบูรณ์ ทำให้มีประโยชน์ต่อระบบการย่อยอาหาร ได้แก่ ทำงูเห่า ทำธนู งอเข้าที่ตะขาง งอเข้าสองข้าง

3.5 ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการขับถ่าย ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยให้อวัยวะที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องแข็งแรง ทำหน้าที่ดี จะช่วยขับของเสียออกจากร่างกายจนหมด ไม่ตกค้างทำให้เกิดพิษ ทำให้มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย ได้แก่ ทำงูเห่า ทำตักแดนเดี่ยวที่ตะขาง ทำตักแดนคู่ งอเข้าที่ตะขาง งอเข้าสองข้าง

3.6 ประโยชน์ของโยคะต่อระบบต่อมไร้ท่อ (ฮอร์โมน) เมื่อได้ฝึกท่าเหล่านี้สม่ำเสมอ และต่อเนื่องจะช่วยให้ต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นแม่ของต่อมไร้ท่อสมบูรณ์ สามารถควบคุมการทำงานที่ของต่อมไร้ท่ออื่น ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม และยังช่วยพัฒนาโครงสร้างของวัยรุ่นให้รูปร่างสูงโปร่ง สดขาน การหลั่งของฮอร์โมนสมดุล ช่วยให้การย่อย การดูดซึมอาหารดีขึ้น ตับอ่อนแข็งแรงหลั่งฮอร์โมนอินซูลินสมดุล ป้องกันเบาหวานเป็นที่เชื่อได้ว่า เมื่อระบบฮอร์โมนสมบูรณ์ เป็นประโยชน์ต่อระบบสืบพันธุ์ไปด้วย ทำโยคะที่กล่าวมายังช่วยให้อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย และหญิงแข็งแรง มีประจำเดือนมาปกติ ไม่ปวดท้องเมื่อมีรอบเดือน เพศชายระบบสืบพันธุ์ปกติไม่เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และเมื่ออยู่ในวัยครองเรือนสามารถมีบุตร ธิดา เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ ทำให้มีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ทำเด็กทำกระต่าย ทำธนู ทำงูเห่า

3.7 ประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิต วิชโยคะได้แบ่งระดับจิตไว้เป็น 3 ระดับ

3.7.1 จิตในระดับล่างหรือหยาบ (The Lower Mind) จิตระดับนี้มีความเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นขอบเขตของจิตที่รับรู้โดยสัญชาตญาณ ส่วนนี้ของจิตยังมีความสับสน ความกลัว ความไม่กล้า และความหลงใหล ใฝ่ฝัน ให้ปรากฏออกมา (จิตรับรู้เพียงผิวเผิน)

3.7.2 จิตระดับปานกลาง (The Middle Mind) จิตอยู่ในระดับที่รับรู้ข้อมูล และส่วนนี้ของจิตสามารถวิเคราะห์ แยกแยะหรือเปรียบเทียบอย่างมีเหตุผล และสรุปออกมาได้ชัดเจน ในข้อมูลที่ได้รับ จิตอยู่ในขอบเขตที่มีสติหรือมีความคิดที่เข้าใจเหตุผล ที่เรียกว่า (Intellectual Thinking) รู้เหตุผล

3.7.3 จิตในระดับที่มีสติเป็นเลิศ หรือความฉลาดลึกล้ำ (The Higher Mind) จิตที่อยู่ในขอบเขตที่มีอำนาจความนึกคิดสูงส่ง มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นบ่อเกิดของความรอบรู้ ความเฉลียวฉลาด ปัญหาหลักแหลม จิตระดับนี้สามารถคิดสร้างสรรค์หรือประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ให้ปรากฏเหมือนได้รับพลังเหนือธรรมชาติมาเกื้อหนุน

เมื่อเราทราบว่าธรรมชาติของจิตมี 3 ระดับแล้ว เราต้องหาวิธีฝึกจิตให้พัฒนาไปตามขั้นตอน คือ ฝึกตั้งแต่ระดับหยาบที่รับรู้แต่เพียงผิวเผิน ให้พัฒนาผ่านขึ้นไปในระดับปานกลาง หรือรู้เหตุผล ขึ้นไปจนกระทั่งถึงระดับจิตมีสติเป็นเลิศ หรือเข้าขอบเขต จิตมีความคิดสร้างสรรค์ ในตำราโยคะแนะนำวิธีฝึกไว้ 2 แบบ ที่เรียกว่าฝึกสมาธิขณะปฏิบัติหน้าที่ (Active Meditation) และวิธีตั้งใจฝึกสมาธิแบบเข้มข้น (Passive Meditation)

แบบที่ 1 ฝึกสมาธิขณะปฏิบัติหน้าที่ (Active Meditation) คือ ไม่ว่าจะทำอะไรมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น เมื่อท่านเดิน พุด รับประทานอาหาร หรือท่านมีอาชีพอะไรก็ตามเช่น นักดนตรี จิตรกร นักปั้น นักเขียน ขอให้มีสติอยู่ในขณะปฏิบัติงานอย่างแน่วแน่ เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาจิตของแบบที่เรียกว่าฝึกสมาธิขณะปฏิบัติหน้าที่

จะเห็นได้ว่าท่าโยคะทั้งหมดในขณะที่เราเคลื่อนไหวท่าของแต่ละขั้นตอน หะฐะ โยคะสอนให้เราใช้การหายใจคุมท่า เป็นการช่วยให้เรามีสติอยู่กับการปฏิบัติตลอดเวลา เป็นอุบายให้เราได้ฝึกทั้งกายและจิต ผลคือการมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

แบบที่ 2 วิธีตั้งใจฝึกสมาธิแบบเข้มข้น (Passive Meditation) จำเป็นต้องเลือกทำนั่งที่หลังตรง ต้องเป็นท่าที่ผ่อนคลายสบาย ไม่ฝืน เช่น ท่านั่งดอกบัว หรือท่าปทุมอาสนะ หรือนั่งในท่าคุกเข่า นั่งบนเก้าอี้ที่เรียกว่านั่งแบบอียิปต์ก็ได้ ส่งสมาธิที่หน้าท้องหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ ในขณะนี้อาจมีความคิดเข้ามามากมาย ปล่อยให้ผ่านไปไม่ต้องไปวิเคราะห์หรือยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น เราจะใช้คำมนตรานำสมาธิก็ได้ เช่น คำว่า โอม เป็นคำสากล หรือจะใช้ “พุทธ” ขณะหายใจเข้า “โธ” หายใจออก การฝึกสมาธิทั้ง 2 แบบจะช่วยให้จิตผ่านระดับล่างไปอย่างง่ายดาย

เข้าขอบเขตจิตระดับปานกลางรู้จักวิเคราะห์ และต่อไปจิตยกระดับเข้าขอบเขตที่มีความรู้สึกตัวสูง หรือมีสติเป็นเลิศ

จะเห็นได้ว่าการฝึกทำโยคะหรืออาสนะ เราได้ฝึกจิตขณะปฏิบัติหน้าที่และตลอดเวลา วันละ 25-30 นาที ฝึกจิตหรือสมาธิแบบนั่งตั้งใจฝึก ผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้

4. จุดประสงค์ของการฝึกโยคะ โดยรวม คือ

- 4.1 เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรง
- 4.2 เพื่อให้ร่างกายอ่อนช้อย ยังความเป็นหนุ่มสาว กระชุ่มกระชวยนานที่สุด
- 4.3 เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บเป็นอย่างดีที่สุดถึงขนาดบำบัดโรคภัยให้หายไป หรือบรรเทาเบาบางลง
- 4.4 เมื่อร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้ว โยคะช่วยบำบัดให้หายได้ และช่วยให้ชีวิตยืนยาวออกไป
- 4.5 เพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ให้จิตเป็นอิสระจากความหวาดกลัวและมีกรยับยั้งชั่งใจ

5. ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อน และหลังการฝึกโยคะ

- 5.1 ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับครูผู้เชี่ยวชาญด้าน โยคะ โดยตรง หรือเรียนจากสื่อการสอน หรือคู่มือที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง
- 5.2 ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่างเช่น ก่อนรับประทานอาหารเช้า และมือเย็น หรือหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- 5.3 สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทสะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี
- 5.4 ควรฝึกไปทีละขั้นตอนจากท่าง่ายไปก่อน จนเกิดความชำนาญ และฝึกทำที่ยากตามลำดับ โดยไม่ฝืน หรือหักโหม
- 5.5 อ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจจากคู่มือ หรือจากสื่อให้ถูกต้อง จะช่วยให้ได้ผลและร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อยเร็วขึ้น
- 5.6 ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
- 5.7 งดดื่มของมีแอลกอฮอล์
- 5.8 ไม่สูบบุหรี่
- 5.9 ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป
- 5.10 ในระหว่างการทำอาสนะ ต้องมีสมาธิควบคุมลมหายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า

6. ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ

- 6.1 อย่างบริหารร่างกายด้วยการทำอาสนะบนพื้นนอน หรือเบาะที่อ่อนจนเกินไป ควรใช้ผ้าห่มหนา ๆ ผืนเดียวพับซ้อนกัน หรือใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึก
- 6.2 อย่าหายใจเข้าทางปากเวลาการทำอาสนะ ให้หายใจเข้าทางจมูกเท่านั้น
- 6.3 ฝึกอาสนะตามที่สามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้า ๆ อย่าหักโหมมากเกินไป
- 6.4 ทำอาสนะใดที่ทำไม่ได้ทุกขั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงเองตามสะดวก เช่น ถ้าก้ม เอามือแตะเท้าไม่ได้ ใช้มือแตะเข่าแทนได้
- 6.5 ให้ทำท่าพักผ่อนในระหว่างอาสนะ เมื่อรู้สึกวุ่นหรือน้อยอย่างน้อย 1 นาที
- 6.6 หากเกิดความพอใจในอาสนะใดอาสนะหนึ่งโดยเฉพาะ ให้ทำท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้นานเกิน 15 นาที เพราะอาจเกิดอันตรายได้
- 6.7 หากเกิดความรู้สึกเจ็บที่ขาและแขนภายหลังเมื่อทำอาสนะแล้ว หรือระหว่างทำอาสนะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบ หรือนวดเบา ๆ และพักผ่อนสัก 1-2 นาที แล้วทำต่อไป
- 6.8 ควรขับถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระ ก่อนลงมือทำอาสนะทุกครั้ง
- 6.9 ควรจะสวมเสื้อ และกางเกงยืดที่เบาสบาย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในขณะที่ทำอาสนะ
- 6.10 ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใด ๆ ในขณะที่ทำอาสนะเพราะทำให้ไม่คล่องตัว
- 6.11 สำรวมใจของตนเองให้อยู่กับการทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น
- 6.12 พยายามฝึกอาสนะอย่างต่อเนื่อง และทำด้วยความสม่ำเสมอจึงเกิดประโยชน์ตามที่ได้อธิบายไว้
- 6.13 งดพุดคุย หรือเล่นกันในช่วงระหว่างทำอาสนะ
- 6.14 อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อนฝึกอาสนะ หรือหลังออกกำลังกายอื่น ๆ มาแล้วนั้น ก่อนจะทำอาสนะควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที
- 6.15 ในเพศหญิงช่วงที่มีประจำเดือนควรงดทำอาสนะ เพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เลือดออกมามากขึ้น
- 6.16 หลังจากเลิกทำอาสนะแล้วพักในท่าศพอาสนะอย่างน้อย 10 -15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังงานที่ได้จากการทำอาสนะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อใช้ไปเสียจนหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ และอาจดื่มนมสดหนึ่งแก้วจะเป็นการดี

ปราณยามะ ตามหลักวิทยาศาสตร์ หมายถึง การควบคุมลมหายใจซึ่งจะเริ่มต้นด้วยการควบคุมกระบังลมอย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นประการแรก และควบคุมกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจที่ติดอยู่กับทรวงอก และไหล่เป็นประการถัดมา นอกจากนี้ ปอดจะถูกขยายออกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อดูดซับเอาปริมาณของปราณ ซึ่งเป็นพลังแห่งชีวิตไว้ให้มากที่สุดจากอากาศที่เราหายใจเข้าไปนั้น โดยการใช้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ให้ร่างกายอยู่ในแนวตรง เพื่อให้ทรวงอกสามารถขยายตัวได้อย่างเต็มที่
2. หายใจเข้าโดยที่ครั้งแรกให้ใช้กระบังลม หายใจเข้าท้องพอง และหายใจออกท้องแฟบ หลังจากนั้นให้ขยายซี่โครงออกทั้งตอนล่าง กลาง และบน ด้วยความช่วยเหลือของกล้ามเนื้อบริเวณซี่โครง และกล้ามเนื้อไหล่
3. หายใจออกอย่างช้า ๆ โดยใช้กระบังลมเป็นส่วนใหญ่ในลักษณะกลับทางกันกับข้อ 2 กล่าวคือ การใช้กระบังลมเป็นตัวบีบหรือตัวบีบ ผลักดันลมออกมานั่นเอง เป็นเพราะการหายใจแบบนี้มีการเคลื่อนตัว
4. ให้มีสติ และจงหะการหายใจสม่ำเสมอโดยตลอด
5. ให้มีการหยุดพักการระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ หลังจากหายใจออกแล้วคือ หยุดชั่วขณะก่อนที่จะเริ่มหายใจเข้าอีกครั้ง

การหายใจอย่างลึก ๆ และช้า ๆ จะทำให้กระแสโลหิตได้รับออกซิเจนมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อร่างกายเป็นอย่างมากยิ่ง นอกจากนี้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2544) กล่าวถึง การหายใจระดับลึก ยังเกิดในสภาวะผ่อนคลาย เป็นการพักร่างกาย และจิตใจไปในตัว ทั้งนี้เป็นเพราะการหายใจแบบนี้มีการเคลื่อนตัวของกระบังลมลงต่ำ จึงทำให้ท้องถูกดันพองออกมากการขยับตัวของกระบังลมแบบนี้กระตุ้นเส้นประสาททาวกัส (Vagus nerve) อันเป็นเส้นประสาทผ่อนคลาย (Parasympathetic) ซึ่งมีผลต่อสรีรวิทยา คือ หัวใจเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง หลอดเลือดฝอยส่วนปลาย (Microcirculation) คลายตัวลง การไหลเวียนเลือดดีขึ้น และเมื่อผ่อนคลายมากขึ้นเป็นลำดับ จิตใจที่เข้าภวังค์ ซึ่งอาจเป็นการหลับ หรือภวังค์ตื่นก็ได้ กรณีการเข้าภวังค์โดยรู้ตัวก็จะรู้สึกผ่อนคลาย สงบ เป็นสุข คล้ายกับการฝึกสมาธินั่นเอง

การหายใจยาวสั้นนั้นมีผลต่างกัน สัตว์ที่หายใจยาวจะมีอายุยืนมากกว่าสัตว์ที่หายใจสั้น เช่น ช้าง เต่า งู เป็นต้น ส่วนสัตว์ที่หายใจสั้นอายุจะสั้น เช่น หมู หมา กา ไก่ เป็นต้น คนเราเวลาเหนื่อยจะหายใจสั้น บางครั้งหายใจออกทางจมูกไม่ทันต้องหายใจทางปาก คนอยู่ในอารมณ์โกรธ ตกใจกลัว วิดกกังวล เครียด ป่วยไข้ไม่สบาย ใกล้ตาย ล้วนหายใจสั้นทั้งสิ้นเพราะฉะนั้นจึงมีคำกล่าวว่า หากใครต้องการอายุยืนต้องพยายามฝึกหายใจยาวไว้ หรือฝึกปราณยามะ (เดินลมปราณ)

ตามแบบโยคะ โยคะมีการหายใจหลายแบบ แต่ส่วนหายใจเข้าทางจมูกทั้งนั้น ห้ามหายใจเข้าทางปากเป็นอันขาด แต่ให้หายใจออกทางปากได้ เมื่อมีการหายใจอย่างถูกวิธีแบบโยคะแล้ว จะมีผลทางการป้องกันและบำบัดโดยธรรมชาติ

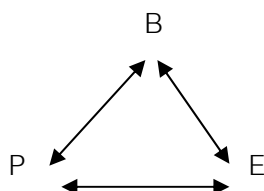
ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะมาใช้ในการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจให้ทำงานสัมพันธ์กันจนเกิดศักยภาพสูงสุด โดยใช้การกำหนดท่าทางที่ไม่เป็นการฝืนร่างกายมากเกินไป สามารถดัดแปลงท่าทางต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บขณะทำการฝึก พร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างถูกวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และจิตใจ ลดความกลัว ความไม่กล้า ความสับสน

ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy theory)

ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นทฤษฎีที่พัฒนามาจากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ตามแนวคิดของเบนดูรานักจิตวิทยา ชาวแคนาดา โดยใช้หลักการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) ของเบนดูรา (Bandura, 1977) เป็นตัวทำนายการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพ และการคงอยู่ของพฤติกรรม โดยในระยะแรกเบนดูราเชื่อว่า ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectations) เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม ต่อมาในปี ค.ศ.1986 ได้เสนอแนวคิดเพิ่มเติมว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้นั้น บุคคลต้องเชื่อในการรับรู้อำนาจตนเอง (efficacy expectations) ก่อน จึงจะกระทำพฤติกรรม โดยมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำเป็นแรงเสริมให้มีการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่คาดว่าจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

เบนดูรา (Bandura, 1977) เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ปัจจัยภายในตัวคน (Person factor : P) ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ การรับรู้ความคาดหวัง ความรู้สึก
2. การแสดงออกของพฤติกรรม (Represent behavior : B) ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
3. สภาพแวดล้อม (Environment: E) องค์ประกอบทั้ง 3 ปัจจัยต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism)



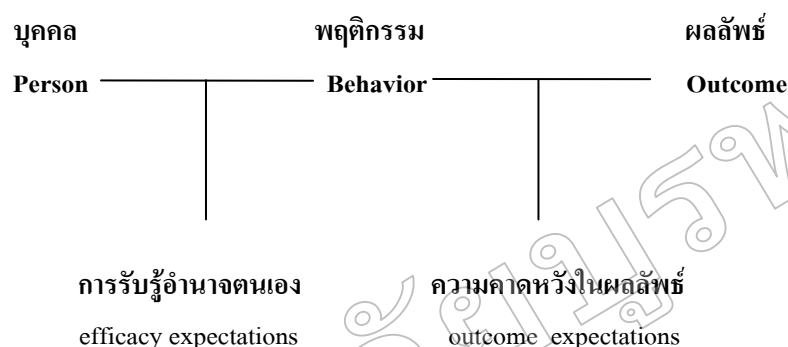
ภาพที่ 4 การกำหนดซึ่งกัน และกันระหว่างปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และ ปัจจัยส่วนบุคคล (P) (Bandura, 1977)

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของแบนดูรา มองพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมไม่แยกจากกัน แบนดูรา เชื่อว่ามนุษย์มักจะใช้สภาพเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมบุคคล และ ประสพการณ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของบุคคลจะมีส่วนในการตัดสินใจในการปฏิบัติครั้งต่อไป พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดขึ้นอยู่กับความรู้จากสังคม และสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เช่น ความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง การศึกษาพฤติกรรมของบุคคลนั้น จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไข และสิ่งเร้าที่มีต่อ พฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสิ่งเร้าเหล่านี้จะเป็นตัวเสริมแรง ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ

จากแนวคิดข้างต้นแบนดูรา ได้พัฒนาและทดสอบทฤษฎีใหม่ขึ้นมาเรียกว่า ทฤษฎี การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หรือ Self – Efficacy Theory (Bandura, 1977, p.79 อ้างถึงใน จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ดันสกุล, 2549 หน้า 64-67) สมมติฐานของทฤษฎี คือ ถ้าบุคคล มีความคาดหวังในผลลัพธ์ หรือมีการรับรู้อำนาจตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อ ทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตามดังกล่าว

ทฤษฎีโครงสร้างที่สำคัญมีดังนี้

แบนดูราได้ประมวลบทบาท Self –Efficacy ในโปรแกรมสุขภาพ มีโครงสร้าง ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อำนาจตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์
(Bandura, 1977)

ตามโครงสร้างทฤษฎีแสดงให้เห็นว่า ส่วนประกอบที่สำคัญของทฤษฎีคือ

1. การรับรู้อำนาจตนเอง (efficacy expectations) แปลความหมาย การรับรู้อำนาจตนเอง เป็นความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นของบุคคล ว่าตนมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จ ได้ตามผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความหวังที่เกิดขึ้นก่อนการกระทำพฤติกรรม

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectancies) เป็นความเชื่อที่บุคคลประเมินการกระทำพฤติกรรม จนนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

การรับรู้อำนาจตนเอง อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับมิติ 3 มิติ ดังนี้

1. มิติตามขนาดหรือตามระดับ (level) หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นของบุคคลในการกระทำกิจกรรม ซึ่งผันแปรตามความยากง่ายของงานที่จะทำ ถ้ารับรู้ว่าจะงานที่จะกระทำนั้น มีความง่ายและตนมีความสามารถเพียงพอ ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการการรับรู้อำนาจตนเองสูงขึ้นในทางกลับกัน ถ้างานที่จะกระทำนั้นยาก หรือบุคคลมีขีดความสามารถจำกัดก็จะส่งผลให้บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจ และหลีกเลี่ยงที่จะกระทำ

2. มิติความแข็งแกร่ง (strength) หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลในการประเมินการรับรู้อำนาจตนเอง ในการปฏิบัติกิจกรรม บุคคลที่มีระดับความเข้มแข็งสูง จะมีความเชื่อมั่นว่าตนมีกำลังความสามารถเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ หรือถ้าเกิดความมั่นใจว่า

การกระทำนั้นไม่ยากเกินความสามารถของคนที่จะทำ บุคคลนั้นก็จะเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นและคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

3. มิติความเป็นสากล (generality) หมายถึง ความมั่นใจในความสำเร็จในกิจกรรมที่เคยประสบมาในอดีต พร้อมกับนำเอาทักษะจากประสบการณ์ที่ประสบมาก่อน มาเชื่อมโยงและประสานเข้ากับการปฏิบัติกิจกรรมที่มีความคล้ายคลึงกับกิจกรรมที่ตนประสบในต่างสถานการณ์ได้

การรับรู้อำนาจตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่มีความสัมพันธ์ และมีอิทธิพลต่อกันมาก ซึ่งจะส่งผลต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลในรูปแบบที่แตกต่างกัน ดังแสดงในภาพที่ 6

ความคาดหวังในผลลัพธ์

	-		+
การรับรู้อำนาจ ตนเอง	+	- ยืนหยัดที่จะไม่ปฏิบัติ (protest) - มีข้อคับข้องใจ (grievance) - มีการเรียกร้องทางสังคม (social activism) - การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม (milieu change)	- ปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (productive engagement) - ปรารถนาที่จะปฏิบัติ (aspiration) - มีความพึงพอใจ (personal satisfaction)
	-	- เลิกที่จะปฏิบัติ (resignation) - ไม่สนใจ เฉย ไม่รับรู้ (apathy)	- ความมีคุณค่าในตนเองลดลง (self devaluation) - หมดหวัง สิ้นหวัง (despondency)

ภาพที่ 6 รูปแบบความแตกต่างระหว่างความเชื่อการรับรู้อำนาจตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ที่มีต่อพฤติกรรมและภาวะทางอารมณ์ (Bandura, 1977)

การสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ประกอบกันขึ้นในรูปของหลักการรู้จักตนเอง (self knowledge) และสามารถพัฒนาได้จากการส่งเสริมด้านข้อมูล 4 แหล่ง มีดังนี้

1. ประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำ (enactive mastery experience) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้อำนาจตนเอง เนื่องจากบุคคลได้รับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยที่ตนกระทำได้สำเร็จ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่น และรับรู้อำนาจตนเอง มีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อน และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ว่าตนจะทำสำเร็จ ถึงแม้ว่าบางครั้งสถานการณ์นั้นจะเกิดความล้มเหลวบ้าง แต่ถ้าบุคคลยังเชื่อว่าตนมีความสามารถ บุคคลนั้นก็จะ

พยายามใช้ทักษะในการปรับเปลี่ยนสถานการณ์นั้น แต่ถ้าบุคคลนั้นเกิดความล้มเหลวอยู่เสมอ ๆ จะทำให้บุคคลนั้นคาดเดาว่าตนไม่มีความสามารถ และมีการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับลดต่ำลง ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนา และสร้างเสริมการรับรู้ เพื่อให้บุคคลมีความเชื่อมั่น มีความคาดหวังว่าจะกระทำแล้วประสบผลสำเร็จ ส่งผลให้เกิดการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น

2. การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (vicarious experience) การประเมินค่าในการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยอีกทางหนึ่งแล้วบุคคลยังได้รับอิทธิพลจากการเห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่นในการลงมือกระทำใด ๆ บุคคลมีการประเมินว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมนั้น แต่อาจไม่เพียงพอในทุกกิจกรรม บุคคลจะประเมินค่าในการรับรู้อำนาจตนเอง โดยการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของผู้อื่นซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ถ้าในบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน และสามารถทำกิจกรรมนั้น ประสบความสำเร็จ ก็จะเกิดแรงจูงใจให้เกิดความเชื่อว่า ตนก็มีความสามารถพอที่จะกระทำกิจกรรม นั้นสำเร็จได้เช่นเดียวกัน การส่งเสริมให้บุคคลมีการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนผ่านตัวแบบมี 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวแบบที่มีชีวิต (live-modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกต และ มีปฏิสัมพันธ์โดยตรง ซึ่งเบนจามินได้เสนอลักษณะของตัวแบบไว้ดังนี้

2.1.1 ควรมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ทั้งด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ และฐานะทางสังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก นั้น มีความเหมาะสม และตนสามารถทำตามได้

2.1.2 ควรเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้าหากเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงมากเกินไป อาจทำให้ผู้สังเกตคิดว่า พฤติกรรมนั้น ไม่น่าจะเป็นจริงได้สำหรับผู้สังเกต

2.1.3 ควรมีระดับความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต หรือมีความสามารถสูงกว่าเล็กน้อย

2.1.4 มีกลยุทธ์ในการปรับตัวได้ดีเมื่อพบกับปัญหา ข้อจำกัดในการเสนอตัวแบบที่มีชีวิต คือ ไม่สามารถทำนายหรือควบคุมสถานการณ์อย่างที่ต้องการได้

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (symbolic modeling) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านทางโทรทัศน์ หรือสื่อต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยภาพ และเสียง ได้แก่ การ์ตูน ภาพยนตร์ สไลด์ วิดีทัศน์ สถานการณ์จำลอง เป็นต้น ผลดีคือ สามารถเน้นจุดสำคัญของพฤติกรรม สามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้ล่วงหน้าได้ และยังสามารถควบคุมสถานการณ์อย่างที่ต้องการได้ สามารถนำไปใช้ในกลุ่มคนจำนวนมาก และสามารถเก็บไว้ใช้ในการเสนอตัวแบบครั้งต่อไป

ในการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบนี้ เบเนดิกตา ได้กล่าวถึง 4 กระบวนการที่มีผลต่อการรับรู้ ต่อไปนี้

2.2.1 กระบวนการตั้งใจ (attention process) จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคล จะสังเกตอะไรจากตัวแบบ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ ได้แก่ ทักษะทางด้านการคิด แนวความคิดเดิม การเห็นคุณค่าของพฤติกรรมที่ตัวแบบได้แสดงออก

2.2.2 กระบวนการเก็บจำ (retention process) เป็นการที่บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลที่ตัวแบบได้แสดงออกไปเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ อาจอยู่ในรูปของหลักการ และแนวความคิด โดยการจัดการระบบโครงสร้างทางปัญญา เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ และเพื่อชี้แนะการแสดงพฤติกรรมในอนาคตต่อไป

2.2.3 กระบวนการกระทำ (production process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในรูปของความจำ และแปลงออกมาเป็นการกระทำ

2.2.4 กระบวนการจูงใจ (motivation process) เป็นกระบวนการเสริมแรงที่จะช่วยให้บุคคลกระทำพฤติกรรม

3. การใช้คำพูดชักจูง (verbal persuasion) เป็นการสนับสนุนโดยการพูดให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะในพฤติกรรมที่ยากแก่การกระทำ ถ้ามีบุคคลที่ตนเชื่อถือคอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และกล่าวชมเชย จะทำให้บุคคลเกิดความพยายาม และความมั่นใจมากขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรม แต่การใช้คำพูดชักจูงเพียงอย่างเดียวอาจมีผลต่อการส่งเสริมการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้ไม่มากนัก ยังต้องอาศัยแหล่งข้อมูลสนับสนุนแหล่งอื่นด้วย

4. สภาวะทางด้านร่างกาย และอารมณ์ (physiological and affective states) บุคคลจะมีการตัดสินใจถึงการรับรู้อำนาจตนเอง โดยพิจารณาผ่านทางสภาวะทางด้านร่างกาย และอารมณ์ ซึ่งสภาวะทางด้านร่างกาย หมายถึง การตอบสนองทางด้านร่างกายที่แสดงออก เมื่อมีภาวะคุกคามและการเผชิญความเครียด ในสภาวะที่ร่างกายแข็งแรง มีภาวะสุขภาพที่ดี จะทำให้บุคคลมีการรับรู้อำนาจตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลอยู่ในสภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วยเช่น เจ็บปวด เหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้อำนาจตนเองลดต่ำลง ในสภาวะทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าบุคคลมีสภาวะทางอารมณ์ในทางบวก เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงอำนาจตนเอง แต่ถ้าบุคคลมีสภาวะทางอารมณ์ในทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้อำนาจตนเองลดลงและมักจะหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ดังนั้นการรับรู้อำนาจตนเองจะสูงขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลมีสภาวะทางสุขภาพที่ปกติ และมีการลดหรือ

ควบคุมสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ได้ การรับรู้อำนาจตนเอง ของบุคคลนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จาก ปัจจัยหลายประการที่กล่าวมา และการรับรู้อำนาจตนเองนั้น อาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หรืออาจเกิดจากปัจจัยหลายประการมาผสมผสานกันก็ได้

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มาปรับใช้ใน กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ประกอบด้วย การให้ความรู้ ความตระหนัก และพัฒนา ทักษะของแกนนำเยาวชน และเยาวชนด้วยการอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ การเสนอตัวแบบ การแจกคู่มือ และวีดิทัศน์การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เพื่อใช้ทบทวน ความรู้ พร้อมทั้งแนะนำการจดบันทึกหลังการฝึกโยคะ สารัตถะการบริหารกายแบบโยคะ โดยแกนนำ เยาวชน และฝึกบริหารกายแบบโยคะร่วมกัน สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรม ได้รับประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง และกิจกรรมความ คาดหวังในผลลัพธ์ของการฝึกโยคะ จากการที่เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการสร้างเสริม สุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และใช้คำพูดชักจูงให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำ พฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ

ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การติดต่อสื่อสารกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร สร้างความสนิทสนม กันเคย ทำให้มีโอกาสเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน บางครั้งบุคคลหนึ่งอาจเป็นฝ่ายให้การช่วยเหลือ ผู้อื่น แต่บางครั้งอาจได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย การสนับสนุนเกื้อกูลกันทำให้เกิด แรงสนับสนุนทางสังคม

แนวคิดในเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคมมีพื้นฐานมาจากการศึกษาทางด้านสังคม และจิตวิทยา ซึ่งในช่วงเวลาที่ผ่านมาได้มีการศึกษาถึงผลกระทบของแรงสนับสนุนทางสังคม ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ซึ่งถ้าแรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้คนมีการ ปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพที่จะทำให้สุขภาพของบุคคลนั้น หรือกลุ่มนั้นดีไปด้วย

1. ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

คอบบ์ (Cobb, 1976 อ้างถึงใน สุปรียา ดันสกุล, 2548 หน้า 26) กล่าวถึง แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่ามิบุคคลให้ความรัก เอาใจใส่ เห็นคุณค่า ยกย่อง รวมทั้งความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

คาห์น (Kahn, 1979 อ้างถึงใน สุปรียา ดันสกุล, 2548 หน้า 26) กล่าวถึง แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดหมาย ระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคล

หนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีการยอมรับนับถือ และการช่วยเหลือวัตถุซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นทั้งหมดหรือเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง

นอร์เบค (Norbeck, 1982 อ้างถึงใน สุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 26) กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้ผู้ที่มีความเครียดลดลงจากการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง เรียนรู้วิธีการ เผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความรุนแรงของสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง สามารถป้องกันการเกิดโรค และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี แรงสนับสนุนทางสังคมจึงมีความจำเป็นต่อสุขภาพของบุคคล

ทอยท์ส (Thoith, 1982 อ้างถึงใน สุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 27) กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลในเครือข่ายของสังคมได้รับการช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ และข้อมูล ซึ่งเกิดจากการติดต่อกับบุคคลอื่น โดยการช่วยเหลือนี้จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียดได้รวดเร็วขึ้น

สรุปได้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม การช่วยเหลือมีอยู่หลายประเภท เช่น ข้อมูลข่าวสาร เงิน และแรงงาน เป็นต้น แรงสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย บุคคล 2 ฝ่าย คือผู้ให้ เช่น บิดา มารดา และครู กับฝ่ายผู้รับ เช่น บุตร หรือนักเรียนได้รับคำแนะนำ ดักเตือน จากบุคคลดังกล่าว เป็นต้น

2. แหล่งแรงสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981 cited by Cohen & Syme, 1985 อ้างถึงใน สุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 27-28) ได้จำแนกบุคคลที่เป็นแหล่งแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กลุ่ม ตามลักษณะความสัมพันธ์คือ

2.1 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น โดยมีความสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ ไม่เกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน หรือวิชาชีพ ได้แก่ คู่สมรส เครือญาติ หรือเพื่อนฝูง

2.2 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นโดยเกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน หรือวิชาชีพ ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นส่วนใหญ่ เช่น แพทย์ พยาบาล ทีมสุขภาพ เป็นต้น

3. การแบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภทของเฮาส์ (House, 1981 cited by Tilden, 1985 อ้างถึงใน สุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 30)

3.1 แรงสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotion Support) เป็นการแสดงออกถึงการยกย่องเห็นคุณค่า ความรัก ความไว้วางใจ ความห่วงใย และการรับฟัง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ

3.2 แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า (Appraisal Support) เป็นการให้ข้อมูล

เกี่ยวกับ การเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือข้อมูลที่น่าไปใช้ประเมินตนเอง การให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปรียบเทียบกับสังคม

3.3 แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational Support) ได้แก่ การให้คำแนะนำ ข้อชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้

3.4 แรงสนับสนุนด้านทรัพยากร (Instrumental Support) เป็นการช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การให้การเงิน การให้แรงงาน การให้เวลา การช่วยปรับปรุงสิ่งแวดล้อม รวมถึง การช่วยเหลือด้านสิ่งของ และการให้บริการด้วย

4. การนำแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในกิจกรรมการสร้างเสริม หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพของประชาชน

4.1 คัดเลือกหาบุคคลที่จะเป็นผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคม ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งอาจจะถามจากกลุ่มเป้าหมาย อาจจะหนึ่งคน หรือมากกว่าก็ได้

4.2 เตรียมความพร้อมให้กับผู้ที่จะให้แรงสนับสนุนทางสังคม ให้มีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่จะให้กับกลุ่มเป้าหมายหรือผู้รับ อย่างถูกต้อง (บางครั้งอาจจะต้องฝึกอบรมผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมก่อนที่จะไปทำหน้าที่)

4.3 กำหนดบทบาทให้ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมได้ทราบ และเข้าใจ เพื่อจะนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง เช่น ให้แรงสนับสนุนประเภทใด แก่ใคร บ่อยแค่ไหน และที่ไหน และอาจต้องมีการติดตามการปฏิบัติงานของผู้ให้แรงสนับสนุนด้วย

นอกจากนี้อาจประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากฝ่ายผู้รับ โดยการสอบถามหรือสัมภาษณ์ หรือให้ผู้รับจดบันทึกก็ได้

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพโดยการสร้างแกนนำเยาวชน จากกลุ่มเยาวชนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีกลยุทธ์ในการปรับตัวได้ดีเมื่อพบกับปัญหา มีอายุระหว่าง 18 – 24 ปี และกำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จำนวน 6 คน เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการบริหารกายแบบโยคะ ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริหารกายแบบโยคะ คอยให้กำลังใจ กระตุ้นเตือนให้บริหารกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่อง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งการให้แรงสนับสนุนด้านทรัพยากร ได้แก่ อุปกรณ์ และสถานที่ ที่ใช้ในการฝึกโยคะจากสถาบันการศึกษา การให้แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโยคะ และเยาวชนได้รับการประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยใช้แบบสอบถาม ส่วนสิ่งที่แกนนำเยาวชนได้รับหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมใช้การประเมินโดยการสัมภาษณ์

ความเครียด

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตจิตใจของผู้คน และครอบคลุมในสังคมไทยเป็นอย่างมาก ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาความเครียดเกิดขึ้นมากมายโดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก และเยาวชนซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น

1. ความหมายของความเครียด มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้คือ

เซลเย (Selye, 1956) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ทั้งภายในและภายนอกที่มากระทำต่อบุคคล อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและสารเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ปฏิกิริยาตอบสนองนี้จะแสดงออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ซึ่งนำไปสู่อาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus, 1971) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะขาดความสมดุลชั่วคราว ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม (Threat) โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วย ทักษะ ทักษะ ประจักษ์ อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

กรมสุขภาพจิต (2541) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด และเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

จากความหมายของความเครียดโดยสรุป หมายถึง กลุ่มอาการของปฏิกิริยาการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม หรือสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ทั้งจากภายใน และภายนอกตัวบุคคล ทำให้บุคคลเกิดภาวะเสียสมดุลของร่างกาย และจิตใจ จำเป็นต้องมีการปรับตัว หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ได้ ดังนั้นถ้ามีการตอบสนองมากเกินไป จนเกินความสามารถที่บุคคลจะรับได้ สิ่งที่เกิดตามมา คือ บุคคลจะเกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งภายในจิตใจ วิตกกังวล โกรธ ซึมเศร้า จนอาจเกิดอาการทางจิตตามมาได้

2. สาเหตุของความเครียด ประสานพร มณฑลธรรม (2550) โดยทั่วไปความเครียดจะเกิดจากสาเหตุสำคัญหลัก 2 ประการ คือ

2.1 สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นปัญหาส่วนใหญ่ที่เผชิญได้ทั่วไป ได้แก่ ปัญหาทางการเงิน หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ ปัญหาภายในครอบครัว หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ปัญหามลพิษ รถติด น้ำท่วม หรือแล้ง ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ถือเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันขึ้นมาได้

2.2 วิธีการคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน คือ การค้นหาวิธีการแก้ปัญหา หรือทัศนคติที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเอง โดยปกติทั่วไปคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน มีสติในการควบคุมอารมณ์ ใจเย็น จะเป็นคนที่เกิดอารมณ์เครียดในชีวิตน้อยที่สุด หรือน้อยกว่ากลุ่มคนที่ค่อนข้างมองโลกในด้านร้าย คนประเภทนี้ค่อนข้างจะเอาจริงเอาจังกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมากเกินไป เป็นคนที่มีความคาดหวังมาก ใจร้อนจนบางครั้งทำให้ขาดสติในการตัดสินใจทำการใด ๆ ทำให้เกิดผลเสียตามมา นอกจากนี้การเป็นคนที่รู้สึกกลัวว่าห่วย มีคนคอยให้คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาจากคนที่ได้รับความไว้วางใจได้ ก็จะเกิดความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพัง โดยทั่วไปแล้วความเครียดจะประกอบด้วย 2 สาเหตุประกอบกัน คือ ตัวปัญหา ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นหลักให้เกิดความคิด และการประเมินสถานการณ์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบอกว่าความเครียดที่มีอยู่นั้นมาก หรือน้อยต่างกันอย่างไรนั่นเอง

3. ผลของความเครียด

3.1 ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืดเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

3.2 ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวโดยไร้เหตุผล (ที่ควร) อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

นอกจากนี้ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจเหล่านี้ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงานในแต่ละวัน รวมถึงสัมพันธภาพต่อครอบครัว และบุคคลรอบข้าง เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานตกต่ำ และสัมพันธภาพที่เสื่อมทรามลง จิตใจคนย่อมได้รับผลถึงเครียดมากขึ้น และเกิดขึ้นซ้ำซ้อนจนก่อให้เกิดความเครียดที่เป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

4. วิธีการบำบัดความเครียด

4.1 การออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา เพราะการได้เล่นกีฬาทุกประเภท จะทำให้เราได้ระบายออกทั้งความรู้สึกอัดอั้นในจิตใจด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกคับข้องใจ การมีอารมณ์โกรธ ความเสียใจ หรือไม่พอใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การฝึกโยคะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยให้ร่างกาย และ

จิตใจสดใส ผ่อนคลายจิตใจ ควรฝึกแบบสบาย ๆ ในห้องนอนสักครึ่งชั่วโมงจะทำให้ผ่อนคลายและสบายตัวยิ่งขึ้น

4.2 การพูดระบายความเครียด การเลือกพูดระบายความเครียดกับบุคคลอื่น จะต้องเลือกบุคคลที่ไว้ใจได้ และเป็นคนที่มีความอดทนในการฟังสูง เพราะคุณจะต้องเล่าให้บุคคลเหล่านี้ฟังถึงปัญหา หรือความเครียดที่อยู่ในจิตใจ แม้ว่าในบางครั้งอาจจะไม่สามารถหาทางออกได้จากการระบายก็ตาม แต่อย่างน้อยการได้ระบายความทุกข์ออกมา ย่อมเป็นการบรรเทาความกดดัน และความเครียดได้เช่นกัน หรือบางคนอาจจะเลือกพูดระบายออกมาคนเดียวกับสัตว์เลี้ยงของตนเองบ้างก็ได้

4.3 พยายามนอนหลับให้เพียงพอ โดยทั่วไปคนเราต้องกรการนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน และการนอนหลับอย่างเต็มที่จะช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า อีกทั้งยังช่วยคลายเครียดได้

4.4 โภชนาการคลายเครียด การเลือกรับประทานอาหารบางประเภทจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย ได้แก่อาหารประเภทไข่ ถั่วเหลือง นมวัว ซึ่งจะมีสารอาหารทริปโตเฟน มีคุณสมบัติช่วยคลายเครียด หรือวิตามินบี 6 ซึ่งสามารถพบในธัญพืชต่าง ๆ เป็นต้น ในบางรายเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ กล้ามเนื้อ และนมเป็นอาหารที่ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย ดังนั้นก่อนนอนลองดื่มนมอุ่น ๆ หรือกล้วยน้ำว้าก็ช่วยได้ดีเช่นกัน

4.5 พักผ่อนด้วยการท่องเที่ยว หาโอกาสเดินทางท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ ที่มีอากาศดี โปร่งสบาย เพื่อให้ตนเองได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่

4.6 ฟังดนตรีคลายเครียด ตามความสนใจของแต่ละคน หรืออาจจะเลือกดนตรีประเภทบรรเลงเบา ๆ สบาย ๆ กลุ่มดนตรีที่เป็นเสียงเลียนแบบธรรมชาติ เช่น น้ำตก นกร้อง หรือเสียงคลื่น เป็นต้นด้วยการฟังเพลงแบบนี้ก็จะช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลายได้ดี

4.7 การใช้กลิ่นบำบัด เช่น สุนทรบำบัด ซึ่งเป็นกลิ่นที่สื่อสัมผัสถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี การใช้น้ำมันหอมระเหยระหว่างนอนหลับพักผ่อน หรือใช้ระหว่างการทำงานไปด้วยก็สามารถ ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง บางรายอาจจะใช้ควบคู่ไปกับการแช่น้ำอุ่น ซึ่งกลิ่นที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายได้ดี คือ กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน การบูร กลิ่นส้มหรือมะนาว ล้วนสร้างความสดชื่นให้ได้ทั้งสิ้น

4.8 การฝึกหายใจคลายเครียด การได้หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในปอดจะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ซึ่งทำได้โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ แล้วจึงค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ เพื่อไล่ลมออกมาให้ได้มากที่สุด

4.9 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่นำเอาหลักการฝึกสูดหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เริ่มต้นด้วยการนั่ง หรือนอนในท่าที่สบาย ๆ ผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายโดยไล่ขึ้นมาจากปลายเท้า ข้อ น่อง ต้นขา แขน มือ นิ้ว ใหญ่ คอ ศีรษะ และใบหน้า หลังจากนั้นให้พยายามเกร็งไว้สักจิตใจหนึ่งก่อนที่จะเริ่มผ่อนคลายย้อนกลับ ตั้งแต่ใบหน้าจนกระทั่งถึงปลายเท้า วิธีการนี้สามารถนำมาใช้เมื่อรู้สึกตึงเครียด อึดอัด หรือไม่ค่อยสบายใจ

นอกเหนือไปจากวิธีการบำบัดที่ได้กล่าวไปข้างต้นนี้แล้ว คุณอาจจะต้องรู้จักฝึกฝนให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และรู้จักปล่อยวางจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว พยายามทำความเข้าใจถึงเหตุและผลของการเกิดอารมณ์ให้ดี เพราะจะช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น และโอกาสที่จะทำให้เกิดโรคเครียดย่อมลดน้อยลง ตามลำดับ

5. ผลกระทบของความเครียด จากปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดทั้ง 3 ระยะ ที่กล่าวมาข้างต้นจะส่งผลให้เกิดกลไกการเปลี่ยนแปลงจนปรากฏเป็นพยาธิสภาพ และอาการที่เกิดจากผลกระทบของความเครียดต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผลต่อร่างกาย ความเครียดส่งผลกระทบต่อทั้งระบบประสาทส่วนกลาง และระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้ระบบของร่างกายทำงานสับสนจนทำให้เกิดโรคจิตสรีระแปรปรวน (Psychosomatic disorders) อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ หรือ ง่วงนอนตลอดเวลา อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อตึงตัว และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปวดต้นคอ ท้องเสียหรือท้องผูก แผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ใจสั่น หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นหวัด หรือไม่สบายบ่อยครั้ง

ผลต่อจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน หลงลืม หงุดหงิด โมโหง่าย โดยไร้เหตุผล นอนฝันร้าย จิตใจอ่อนแอหรือว้าวุ่นหาทางออกไม่ได้ จนหันไปพึ่งพาสารเสพติด คีฬา เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ท้อแท้ เหน็ดเหนื่อย และสิ้นหวังในชีวิต

ผลต่อสังคม พฤติกรรมที่พบบ่อย ได้แก่ ไม่อยากทำงาน เบื่องาน ทำงานผิดพลาด ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ขาดการพัฒนาหรือสร้างสรรค์งาน ขาดงานหรือมาทำงานสาย คิดอยากเปลี่ยนงาน ไม่มีความพอใจในที่ทำงาน ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม และไม่อยากเข้าสังคม

6. การประเมินความเครียด ความเครียดเป็นภาวะกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ดังนั้นเราจึงสามารถประเมินความเครียด โดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ ซึ่งพอจะสรุปได้ 4 วิธี ดังนี้

6.1 การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self - report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาค่าคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้นทั้งในด้านความเที่ยง และความตรง วิธีการรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และใช้ได้ดี

6.2 การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนอง เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

6.3 การใช้การสังเกต (Observation) สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น พุดจากระยะไกล เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อย สีหน้า แววตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น

6.4 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG Biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) ด้วยการตอบแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโยคะต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้นำโยคะมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาดังนี้

เขาวเรศ สมทรัพย์, พเยาว์ เกษตรสมบูรณ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ และกัญจน์ พลอินทร์ (2548) ได้ศึกษา ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เข้ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 64 ราย โดยวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองใช้เวลาฝึกโยคะ 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถามภาวะสุขภาพ และวัดสมรรถภาพร่างกาย พบว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญ

สมรรถภาพร่างกายโดยรวม ความยืดหยุ่นของร่างกาย และความจุปอด หลังทดลองของวัยรุ่นหญิง กลุ่มที่ฝึกโยคะสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนปริมาณไขมันในร่างกาย กำลังมือ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ณัฐจิตร มานูวงศ์ (2550) ได้ศึกษา การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ จำนวน 92 คน ดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติที่มี เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อายุการทำงานแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความถี่ในการฝึกปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์ทางบวก กับ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รัชนิกร ราชวัฒน์ (2550) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ ต่อความเครียด และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบประเมินความเครียด และเครื่องตรวจระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงพบว่า โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีผลทำให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

เกียรติศักดิ์ อ่องกุลนะ (2551) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียด โดยการศึกษาแผนอริยสัจสี่ และการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 72 คน ประกอบด้วย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 36 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการศึกษาแผนอริยสัจสี่ กับ การบริหารร่างกายแบบโยคะ และกลุ่มควบคุมได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ประจำชั้นตามปกติ พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศศิธร อุดสาหกิจ (2551) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ที่อาศัยในพื้นที่ตำบลคลองยาง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติและทำการสุ่มตัวอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน กลุ่ม

ทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ประกอบด้วย การให้ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายโยคะ และการควบคุมอาหารโดยใช้การรับประทานอาหารหลักสมดุลภายใน 12 สัปดาห์ จัดกิจกรรมที่ครอบคลุมประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือทำได้เห็นตัวแบบจริง และตัวแบบสัญลักษณ์ การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด และสภาวะทางร่างกาย สภาวะทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าดัชนีมวลกายกลุ่มทดลองลดลงจากเดิมกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวยังคงอยู่ จะทำให้สตรีวัยกลางคนที่มิภาวะน้ำหนักเกินมีดัชนีมวลกายลดลงต่อเนื่องจนถึงเกณฑ์ปกติ

เยาวเรศ สมทรัพย์ และจินตนา เลิศไพบูลย์ (2552) ได้ศึกษา ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นหญิงด้วยโยคะ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) บรรยายและอธิบายการให้ความหมายโยคะของวัยรุ่นหญิงก่อนและหลังฝึกโยคะ 2) ศึกษาประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะของวัยรุ่นหญิง 3) ศึกษาปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกโยคะของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย คัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาแบบธีมาติก (thematic analysis)

พบว่า ก่อนการฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างให้ความหมายโยคะว่า เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง และเป็นการบริหารร่างกายที่ทำให้เกิดสมาธิ หลังการฝึกโยคะได้ให้ความหมายว่า โยคะเป็นการบริหารกาย ฝึกลมหายใจ ฝึกจิต และการตระหนักรู้ในตนเองควบคู่กันไป ไม่ใช่การออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ายโยคะมีผลต่อภาวะสุขภาพใน 5 ด้านหลัก คือด้านร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจที่สงบและมั่นคง ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการลดอาการผิดปกติต่าง ๆ และด้านความจำและการจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ ปัจจัยสนับสนุนต่อการฝึกโยคะมี 2 ด้านได้แก่ ด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง คือ การมีวินัยในตนเอง ความตั้งใจจริง ความรับผิดชอบ ความปรารถนาที่มีรูปร่างดี ความอยากรู้อยากเห็นจากอาการต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ และด้านปัจจัยแวดล้อม คือ การฝึกพร้อมกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน สำหรับปัจจัยที่เป็นอุปสรรคคือ เวลา การเดินทางจากที่พักไปสถานฝึกโยคะ

รักชนก ชูเขียน, สุกศิริ หิรัญขุนหะ, วิภา แซ่แซ่ และทรงพร จันทรพัฒน์ (2552) ได้ศึกษาผลของโยคะต่อการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดช่องท้อง พบว่า กลุ่มทดลองมีการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดดีกว่ากลุ่มควบคุม คือ มีการรับรู้การปวดทางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการปวดน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีจำนวนครั้งของการใช้ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดวันที่ 1 และ 2 น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีการ

เคลื่อนไหวร่างกายหลังผ่าตัดมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ กลุ่มทดลองมีการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดดีกว่าก่อนการใช้โยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชนินฐา พศกชาติ และนฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร (2553) ได้ศึกษา ผลการฝึกโยคะที่มีต่อความวิตกกังวล และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาแบดมินตันระดับเยาวชนอายุระหว่าง 9-18 ปี พบว่า นักกีฬาแบดมินตันมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การฝึกโยคะจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการช่วยในการเพิ่มศักยภาพทางด้านจิตใจและร่างกายของนักกีฬาแบดมินตัน

แพรวพรรณ สุวรรณกิจ, ประกายดาว สุขเทศ, ศตวรรษ วังษา, อรุณา อุดทา และณภัทรรณ แสงปัญญา (2553) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสหะโยคะสมาธิต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่า ค่าเฉลี่ยความดันซิสโตลิก หลังการฝึกสหะโยคะสมาธิมีค่าลดลงต่ำกว่าก่อนฝึกในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 แต่ค่าเฉลี่ยความดันไดแอสโตลิก และค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนคะแนนความเครียดหลังฝึกสหะโยคะสมาธิมีค่าต่ำกว่าก่อนฝึก

อัมพร กุลเวชกิจ, ถาวร ภาวงศ์, พิษณุภัก เสียงตรง, แสงจันทร์ ภูหลงเพ็ญ และเมธิ์ราชสีห์ (2553) ได้ศึกษา ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า จำนวน 50 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินความสุข และอาการซึมเศร้าทั้งก่อนและหลังการฝึกโยคะตามโปรแกรมที่กำหนด คือ ฝึกโยคะด้วยวิธีอาสนะโยคะ ทั้งหมด 20 ท่า โดยทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 4 ครั้งในแต่ละราย แล้วแจกคู่มือการฝึกโยคะ พร้อมวีดิทัศน์ การฝึกโยคะ ที่คณะผู้จัดทำได้จัดทำขึ้นให้แก่ผู้ป่วยก่อนกลับบ้านรวมทั้งติดตามความต่อเนื่องในการทำโยคะของกลุ่มตัวอย่างหลังจากกลับบ้านในระยะ 2 เดือนแรก พบว่าหลังผู้ป่วยเข้าฝึกโยคะครบตามกำหนด ผู้ป่วยมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีอาการซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอมี วิลเลอร์ และลินดา วิลกิน (Amy Wheeler and Linda Wilkin, 2007) ได้ศึกษา ผลกระทบของการฝึกโยคะอาสนะในเรื่องการรับรู้เรื่องความเครียด การเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจ วัดอุปประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาวิธีการฝึกอาสนะโยคะว่ามีผลอย่างไร ต่อการรับรู้ระดับความเครียดและตัวชี้วัดทางสรีรวิทยาของความเครียด เช่น อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก และอัตราการหายใจ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีความเครียดปานกลางจำนวน 79 คน พบว่าโยคะอาสนะมีความสัมพันธ์เชิงบวกจากก่อนฝึกถึงหลังฝึกในเรื่องการรับรู้ความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ การรับรู้ความเครียดและอัตราการหายใจของผู้เข้าร่วมก่อนฝึกลดลง

ในช่วงระยะเวลา 10 สัปดาห์ แต่อัตราการเต้นหัวใจของผู้เข้าร่วมก่อนฝึกยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในช่วงเวลาของการศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่แข็งแรงขึ้น เช่น ความยืดหยุ่นของร่างกายดีขึ้น ความจุปอดเพิ่มขึ้น ค่าเฉลี่ยความดันซิสโตลิกหลังการฝึกสหะโยคะสมาธิมีค่าลดลง ค่าดัชนีมวลกายลดลงจากหลังการฝึกโยคะร่วมกับการควบคุมอาหาร ทำให้มีทัศนคติต่อการกินอาหารดีขึ้น เลือกอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น และมีการประเมินตนเองว่ามีสุขภาพดีขึ้น ส่วนผลที่มีต่อสุขภาพจิต พบว่า มีระดับความเครียด ความวิตกกังวลลดลง ขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะต้องกำหนดจิตตามการเคลื่อนไหว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะมาทดสอบการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความเครียด

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จากการทบทวน

วรรณกรรม พบว่า การสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

ชมพูนุช เตชะนัคตา (2550) ได้ศึกษา การรับรู้ความสามารถตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า สิ่งที่ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา มีการรับรู้ความสามารถตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ผลการเรียนรู้ที่ต่างกัน งานอดิเรก ได้แก่ การดูโทรทัศน์กับการไม่ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬากับไม่เล่นกีฬาลักษณะการพักอาศัยที่ต่างกัน ดังนั้นการรับรู้ความสามารถตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุกัญญา กาวีรัตน์ (2550) ได้ศึกษา การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิตรวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มจำนวน 10 กิจกรรม และแบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเอง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

พิมพมาดา อัจฉริยพัฒนา (2551) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อระดับความดันโลหิตของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่ม

ทดลองกลุ่มละ 20 คน กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ และกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ติดตามโดยโทรศัพท์และเยี่ยมบ้าน พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีระดับความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อิษยา มอญแสง (2552) ได้ศึกษา ผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 ราย สุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 23 ราย โดยให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในด้าน อายุ ลำดับที่ของการตั้งครรภ์ ประสบการณ์การออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของหญิงมีครรภ์กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวคล โกสีย์ไกรนิรมล, วัลย์ลดา จันทน์เรืองวิชย์, อรพรรณ โตสิงห์ และชลเวช ชวศิริ (2553) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะของตนเอง ต่อการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวของลำไส้ ของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกล้นหลังระดับบนเอว โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 32 คน ผู้ป่วยกลุ่มทดลองได้รับการฝึก โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเอง กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติของหอผู้ป่วย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ไม่แตกต่างกัน

จากผลการศึกษาในหลากหลายรูปแบบ ทำให้เห็นได้ว่า การสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนส่วนใหญ่มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและสามารถทำนายแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรม เพื่อให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมหรือมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคม จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดังนี้

พรทิพย์ เจริญสิทธิชัย (2548) ได้ศึกษา การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม และแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถม เขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน จากโรงเรียนเซนต์โทนี และกลุ่มควบคุม 20 คน จากโรงเรียนเซนต์หลุยส์ โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเวลา 12 สัปดาห์ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม และแบบบันทึกการเจริญเติบโต พบว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อด้านสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรม การบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัว และความหนาของไขมันใต้ผิวหนังลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนทรา พรายงาม, ฉันทนา จันทวงศ์ และเพ็ญใจ สัตยุม (2548) ได้ศึกษา ผลการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ต่อความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนและหลังทดลอง ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง 3 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง โดยการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม และให้ผู้ดูแลให้การสนับสนุนทางสังคม กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลจากคลินิกเบาหวาน พบว่า ผลการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สิริอนัฐพร สุวี (2548) ได้ศึกษา ความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จิรพร แอชตัน (2550) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สายฝน กันธมาลี (2550) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่า ก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองหลัง ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บังเอิญ แพร้งสกุล (2550) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ และภายหลังการได้รับ โปรแกรมดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทิรา ชัยสุขโกศล (2552) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 30 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกันในเรื่อง เพศ อายุ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคม

ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการรักษาตามปกติ พบว่า คะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อ้วน ศรีรุชานันท์ (2552) ได้ศึกษา การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลพระยาเม็กราช จังหวัดเชียงราย จำนวน 130 ราย พบว่า การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับน้อย พฤติกรรมดูแลสุขภาพอยู่ในระดับน้อย และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คิมซี, แมคอีเวน แอลเอ็น, ไคฟเฟอร์ อีซี, เฮอร์แมน คับเบิลยูเอช และปีแอร์ เจดี (Kim C, McEwen LN, Kieffer EC, Herman WH and Piette JD, 2008) ได้ศึกษา การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย และดัชนีมวลกายของผู้หญิงที่มีประวัติของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำไปจนถึงปานกลาง คะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการมีกิจกรรมทางกายต่ำกว่ามาตรฐาน คะแนนด้านการบริโภคต่ำกว่ามาตรฐานอาหาร และค่า BMI สูง การรับรู้ความสามารถของตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และเพื่อน ๆ สำหรับมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน ๆ สำหรับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับคะแนนอาหารที่ดีกว่า และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถด้วยตนเองสำหรับการกินมากเกินไป และการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ก็มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างทางจิตสังคม และค่าดัชนีมวลกาย

จากผลการศึกษางานวิจัยข้างต้น พบว่าทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมของคน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถนำไปใช้ร่วมกับกระบวนการอย่างอื่นได้ ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้ ได้นำทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม มาใช้ร่วมกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการสร้างเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีรูปแบบการลดความเครียดด้วยกิจกรรมที่หลากหลายดังนี้

คุชฎี พงศ์อุดม (2549) ได้ศึกษา ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ของโรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสามารถในการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนคะแนนความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และจากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน แรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเอง และคะแนนความเครียดกับระดับความดันซิสโตลิก พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ ในขณะที่เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะแทรกซ้อนของโรค มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับแรงสนับสนุนทางสังคม เช่นเดียวกับความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านคะแนนความเครียดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับแรงสนับสนุนทางสังคม

บุศรินทร์ หลิมสุนทร (2550) ได้ศึกษา การศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความเครียด

มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ลักษณะของแต่ละบุคคล(การรับรู้ภาวะสุขภาพ) และอิทธิพลของสถานการณ์(ความเครียด) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล

ปิยอร วณะทินภัทร, สรินทร เชี่ยวโสธร, สุกานดา หาญชนะ, สาวิตรี แยมศรีบัว และนุสรา วรรณาท(2552) ได้ศึกษา ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดโดยใช้รูปแบบการแก้ไขปัญหา การหลีกเลี่ยง การต่อต้าน และการผ่อนคลาย ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วิธีการเผชิญความเครียดโดยใช้รูปแบบการแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดวงรัตน์ วัฒนกิจ ไกรเลิศ, ถัดนางค์ นาคสวัสดิ์, ชูชื่น ชีวพูนผล และวรรณิ สัตยวิวัฒน์ (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และการจัดการกับความเครียดในพยาบาล โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 63.3 มีความเครียดในระดับปกติ ส่วนที่มีความเครียดสูงกว่าปกติมีจำนวน ร้อยละ 36.67 โดยมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 26 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางร้อยละ 4.67 และมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากกว่าร้อยละ 6 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้มากที่สุด ได้แก่ ปริมาณงานมาก คนทำงานน้อย การจัดการกับความเครียด ส่วนใหญ่ใช้วิธีการระบายความเครียดให้ผู้อื่นฟัง นอน และฟังเพลง/ร้องเพลง/ดูคอนเสิร์ต ส่วนการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายน้อย โดยมีผู้ไม่ออกกำลังกายเลยมากกว่า 1 ใน 3 (ร้อยละ 40) เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา และเหนื่อยจากการทำงาน

กณีนันต์ ชูช่วย, ศศิวิมล ปลายชอก, นรินทรา นูตาดี และอัญชลี เพิ่มสุวรรณ (2553) ได้ศึกษา ความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงใหม่ ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด พฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียด และคุณภาพชีวิต ใช้รูปแบบการสำรวจแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คนจาก 5 โรงเรียน ด้วยแบบสอบถาม 4 ส่วนคือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ปัจจัยความเครียด และพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียด 3) แบบวัดความเครียดสวนปรุง 4) แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย พบว่า ร้อยละ 51.40 ของนักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่ทำให้เครียดมากที่สุด นักเรียนใช้วิธีพูดระบายกับผู้อื่นในการตอบสนองต่อความเครียดมากที่สุด นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง โดย

ระดับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยทางสถิติ ผลการศึกษาให้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการดูแลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการจัดการความเครียด และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ทัศนี ประสพกิตติคุณ, ฟองคำ ติลกสกุลชัย และนฤมล วิบุโร (2553) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านมารดาได้แก่ อายุ การศึกษา การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารก ปัจจัยด้านสังคม สภาพแวดล้อมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมและลักษณะอาชีพของมารดา และปัจจัยด้านเด็กได้แก่ ความเป็นเด็กเลี้ยงยาก-ง่าย กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาที่มีบุตรวัยทารก ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การศึกษาของมารดา การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารก การสนับสนุนทางสังคม ลักษณะอาชีพของมารดา และความเป็นเด็กเลี้ยงยาก-ง่ายของทารก แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุของมารดากับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร

Roberta Faust, Brenda Riemer and Joan Cowdery (2009) ได้ศึกษา ผลของการฝึกโยคะในเด็กเรื่องการรับรู้ของตนเองด้านความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหา ความเครียดเป็นปัญหาสำหรับเด็กจำนวนมากในสังคมของเรา การวิจัยก่อนหน้านี้ได้แสดงให้เห็นว่า โยคะสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยลดระดับความเครียด โดยทำในนักเรียนเกรด 4 และ 5 จากโรงเรียนประถมศึกษาในเมืองจำนวน 27 คนเข้ามามีส่วนร่วมในหน่วยการฝึกโยคะในช่วงระยะเวลา 3 สัปดาห์ระหว่างชั่วโมงเรียนวิชา พลศึกษา โดยนำมาใช้เป็นหน่วยจัดการความเครียด ใช้การออกแบบแบบมีการวัดซ้ำ ๆ โดยจะวัดระดับการรับรู้ของตนเองด้านความเครียด การเผชิญกับความเครียด และการรับรู้ในเรื่องของโยคะ พบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ในการรับรู้ของตนเองด้านความเครียด หรือทักษะในด้านการเผชิญกับความเครียดหลังการฝึกโยคะ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในการรับรู้ตนเองของนักเรียนเรื่องของโยคะเป็นทั้งการออกกำลังกายและสำหรับวัตถุประสงค์ด้านความผ่อนคลาย ระหว่างการทำแบบทดสอบก่อนเรียน 4.8 % ของผู้เข้าร่วมมองว่าโยคะเป็นทั้งกิจกรรมทางกายและเป็นเรื่องการผ่อนคลาย จำนวนนี้เพิ่มเป็น 77.8% ในการทำแบบทดสอบหลังเรียน 6 สัปดาห์

พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, สวัสดิ์ เทียงธรรม และตชนทร์ พันธุ์โชติ (2549) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุข และการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน มีแนวคิดการฝึกใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ประเมินความเครียดและความสุขของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการฝึก การประเมินผลการประยุกต์ในชีวิตประจำวันหลังการฝึกสติแล้ว 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่

แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2545) คัดนี้ชีวิตสุขภาพจิตคนไทย แบบสอบถาม การนำแนวคิดการฝึกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยเครื่องมือที่สร้างขึ้นเอง พบว่า หลังการ ฝึกสติ กลุ่มเป้าหมายสามารถนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจและรู้จัก ตนเองได้มากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานและครอบครัว ได้ดี มีสติในการดูแลผู้ป่วย มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้ป่วยมากขึ้น

การศึกษาการลดระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียด โดยใช้ รูปแบบการแก้ไขปัญหาลักษณะ การหลีกเลี่ยง การต่อต้าน และการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งพบว่า การจัดการความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีการระบายความเครียดให้ผู้อื่นฟัง การนอน การฟังเพลง การร้องเพลง การดูคอนเสิร์ต ส่วนการออกกำลังกายถูกมองว่าไม่มีเวลา และเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ส่วนการฝึกสติเป็นการทำให้เข้าใจ และรู้จักตนเองได้มากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ของ ตนเอง และปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานและครอบครัวได้ดี ผู้วิจัยจึงนำการฝึกโยคะมาใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ เนื่องจากโยคะเป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกาย พร้อมกับการกำหนดลมหายใจ ทำให้ผู้ฝึก ต้องใช้ความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย และจิตไปพร้อมกัน ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ และได้ นำแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) มาทำการทดสอบ ความเครียดก่อน และหลังการทดลองเข้าร่วมกิจกรรม