

รายงานการวิจัย

เรื่อง

ผลของโยคะต่อการลดความเครียด
ในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โดย

พริยา มั่นเขตวิทย์
สายฝน ชาวล้อม
เทียม ศรีคำจักษ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปี พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย ผลของโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ทำการวิจัย นางสาวพริษา มั่นเขตวิทย์* นางสาวสายฝน ชาวล้อม*
นายเทียม ศรีคำจักร*

หน่วยงานที่สังกัด *ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียดและผลของโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน และกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทดลองได้รับการฝึกโยคะ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงขึ้นหลังการทดลอง และกลุ่มตัวอย่างทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงหลังการทดลอง เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test พบว่า ไม่มีความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ด้วยความเชื่อมั่น 95 % ทั้งในกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลอง การศึกษานี้ในครั้งนี้อาจสรุปได้ว่า บุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มี ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการฝึกโยคะ อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาบ่งชี้ว่า การฝึกโยคะอาจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาดำเนินการ

ABSTRACT

Research Title: The effect of yoga practice on stress reduction in the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

Researchers: Munkhetvit P.* Saolorm S.* Srikhamjak T.*

Organization: *Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

The current study aimed to explore stress level and the effect of yoga practice on stress reduction in the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University. The outcome measure was the Suanprung Stress Test-20 (SPST-20). There were 10 participants in the control group, and 10 in the experiment group participated in the study. The experiment group attended the evening yoga class 3 times per week for over 3 months. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The results revealed that the participants had the stress scores in the moderate stress level. Descriptive statistic showed that the average score of the control group after experiment was higher than before experiment, while it was lower in the experiment group. Comparison of the scores between before and after the experiment using the Wilcoxon Sign-Rank test in the control and experiment group demonstrated no significant difference ($p > .05$) with 95% confidence. It can be concluded from the current study that the stress level of the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University was moderate, and there was no significant difference of stress scores between before and after the yoga practice. However, descriptive statistic analysis indicated that the regular yoga practice might be use as the stress reduction strategy in the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ให้ความสนับสนุนในการให้ทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปี 2549 ขอขอบคุณนายสุภัทร ชูประดิษฐ์ ในการให้ความช่วยเหลือในด้านการประชาสัมพันธ์ และที่ขาดไม่ได้ ขอขอบคุณอาสาสมัครที่เป็นบุคลากรในคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย จนการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

พริยา มั่นเขตวิทย์
สายฝน ชาวล้อม
เทียม ศรีคำจักร์
คณะผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญแผนภูมิแท่ง	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 ขอบเขตและระเบียบวิธีวิจัย	16
บทที่ 3 ผลการวิจัย	19
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	26
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	29
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก ก แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ	35
ภาคผนวก ข แบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมวิจัยของอาสาสมัคร (ผู้บรรลุนิติภาวะ)	38
ภาคผนวก ค คู่มือการฝึกโยคะ	39
ประวัติการศึกษาและประสบการณ์ของผู้วิจัย	63

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สารบัญตาราง

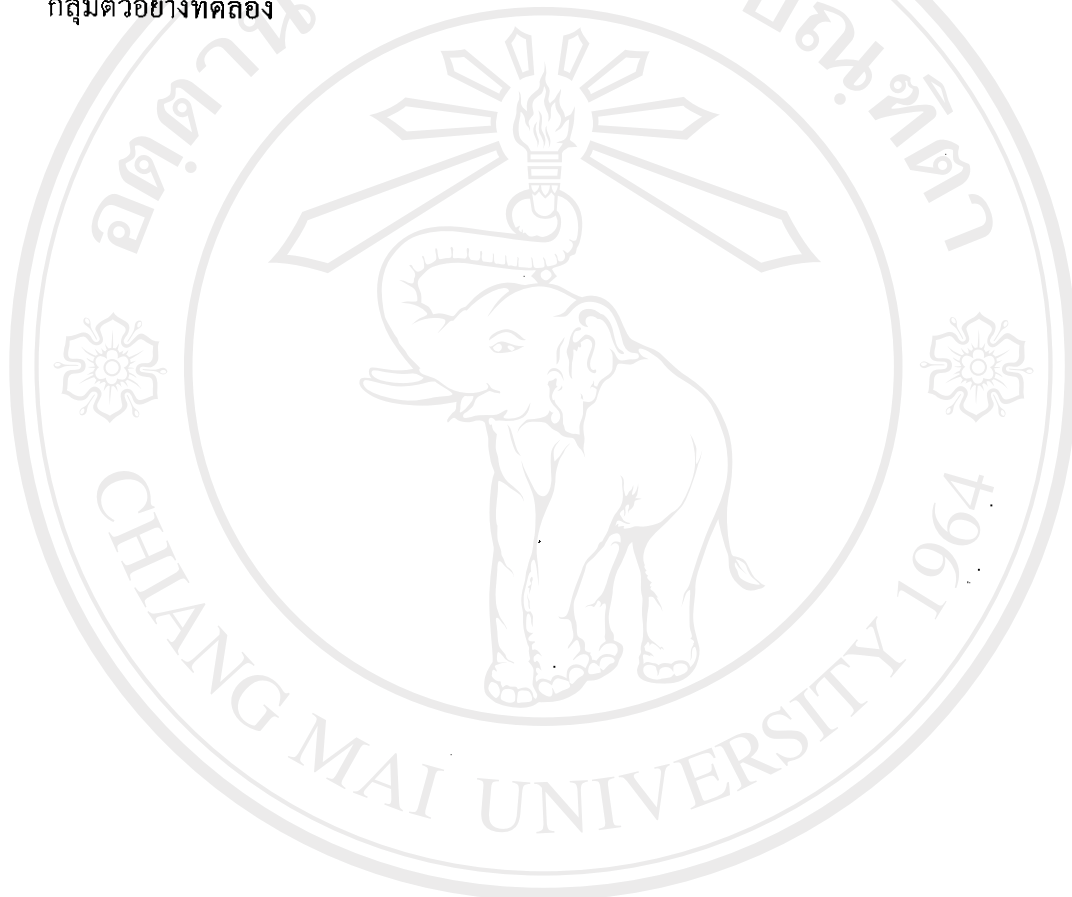
ตารางที่		หน้า
1	แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และอาชีพ	20
2	แสดงอายุต่ำสุด สูงสุด อายุเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง	21
3	แสดงคะแนนเฉลี่ยและระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ	22
4	แสดงผลที่ได้จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test	25
5	แสดงผลที่ได้จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test	25

สารบัญแผนภูมิแท่ง

แผนภูมิแท่งที่

หน้า

1	แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน	22
2	แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน	23
3	แสดงคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมและ กลุ่มตัวอย่างทดลอง	24



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

กระแสโลกาภิวัตน์และกระแสคุณภาพทำให้หน่วยงานต่างๆ มีการลดขนาดขององค์กรให้เล็กลงและมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงในปัจจุบัน สถานการณ์ดังกล่าวได้ก่อให้เกิดความเครียดและความไม่สบายใจ อันส่งผลถึงสุขภาพของคนไทยโดยรวมเป็นอย่างมาก ผลการศึกษาปัญหาทางสุขภาพจิตในประเทศไทยในปัจจุบันพบว่ามีความรุนแรงเพิ่มขึ้น จากการศึกษาของกรมสุขภาพจิตและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2542 พบความชุกของโรคจิตในคนไทยร้อยละ 1.8 (กรมสุขภาพจิต, 2546) ในแง่ของสุขภาพกายก็เช่นกัน จากการศึกษาพบว่ากว่าร้อยละ 80 ของโรคทางกายเป็นผลมาจากการมีความเครียดสูง (สุนทร, 2546) ความเครียดที่เกิดขึ้นในที่ทำงานของบุคลากรวัยทำงานถือเป็นปรากฏการณ์ที่พบเห็นและยอมรับกันโดยทั่วไปว่ามีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่เพิ่งเริ่มงานใหม่ ทำงานมานานแล้ว หรือใกล้เกษียณอายุ ปัจจัยหรือสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดความเครียดในที่ทำงาน ได้แก่ ความเหมาะสมของงานและสภาพแวดล้อม บทบาทในองค์กร สัมพันธภาพในหน่วยงาน หรือโครงสร้างองค์กร เป็นต้น (Cooper, 1983; Taylor, 1986 อ้างในนพคุณ, 2538) สำหรับระดับความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนทำงานนั้นมีอยู่หลายระดับ ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติงานต่างกัน ความเครียดในระดับต่ำและปานกลางถือว่าเป็นระดับความเครียดที่ยังไม่รุนแรงและก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต แต่ความเครียดในระดับสูงถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการทางกายและโรคภัยตามมา (สุวรรณ, วนิดา และพิมพ์มาศ, 2548) และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานในที่สุด

สำหรับบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้น ได้มีผู้สำรวจและศึกษาเกี่ยวกับความเครียดไว้ เช่น สุภาพร (2538) ศึกษาผลของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของบุคลากรสาย ก จำนวน 49 คน และพบว่าผลของความเครียดที่พบในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือความรู้สึกตึงเครียด และจิรวรรณ (2545) ได้ศึกษาระดับความเครียดของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 65 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ และพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 35.39) มีความเครียดในระดับปานกลาง รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูงและต่ำตามลำดับ (ร้อยละ 29.23 และ 26.15 ตามลำดับ) และมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 9.23 มีความเครียดในระดับรุนแรง จากผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าแม้จะไม่ปรากฏปัญหาความเครียดที่เกิดจากการทำงานอย่างเด่นชัดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ แต่ก็

ยังมีบุคลากรบางส่วนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและรุนแรง ซึ่งความเครียดในระดับนี้อาจส่งผลกระทบต่อระบบงานและประสิทธิภาพในการทำงานได้ และจากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งจากสังคมภายนอกและจากสังคมภายในคณะและมหาวิทยาลัยที่กำลังจะเปลี่ยนสถานภาพเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ซึ่งจำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้าน อันมีโอกาที่จะเกิดความเครียดสูงและอาจเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้หากไม่หาทางป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเสียแต่เนิ่นๆ การฝึกร่างกายและจิตใจโดยการออกกำลังกายแบบโยคะถือเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โยคะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเองที่มีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ โดยเป้าหมายของโยคะคือ พัฒนาตัวมนุษย์ในทุกๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม ซึ่งถือว่าการรวมกายและจิตให้มีความเป็นหนึ่งเดียว และสามารถที่จะฝึกได้โดยไม่มีข้อจำกัดทางอายุ เพศ เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น ในการฝึกโยคะเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าโยคะแบบต่างๆ ซึ่งให้ผลลึกซึ้งกว่าการออกกำลังกายแบบยืดเส้นยืดสายแต่ละท่าทางจะช่วยปลดปล่อยพลังในตน เสริมสร้างกำลังทางกายและจิตใจในระดับจิตวิญญาณ ทำให้สามารถควบคุมจิตใจในระดับจิตวิญญาณ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาภาวะความเครียดและประสิทธิภาพของโยคะในการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการให้การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในคณะและอื่นๆ ต่อไป

ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ในวรรณกรรมต่างๆ มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้หลากหลายดังตัวอย่างต่อไปนี้ (อ้างใน ราชันีวรรณ, 2544)

วีระ (2523) ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเนื่องจากความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้แรงงานมาก และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย

สุจริต (2532) และกองสุขภาพจิต (2533) ให้ความหมายของความเครียดที่ใกล้เคียงกันว่า ความเครียดเป็นภาวะจิตใจของมนุษย์ที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์

ทิพาพันธ์ (2536) กล่าวว่าความเครียดเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ ของชีวิต ความไม่พึงพอใจของบุคคล สภาพาสังแวดล้อม หรือเหตุการณ์ต่างๆ หรือตกอยู่ในภาวะที่ถูกคุกคาม ขู่เข็ญ บีบบังคับ

นงลักษณ์ (2540) กล่าวว่า ความเครียดคือการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกสิ่งแวดล้อมแล้วก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสมดุลในบุคคลนั้นๆ ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ก็จะเกิดผลเป็นความเจ็บป่วยและสิ้นหวังตามมา

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวข้างต้น อาจสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นอาการของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเผชิญ ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองอาจเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจหรืออารมณ์ เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ท้องเสีย ท้องผูก หดหู่ ซึมเศร้า หงุดหงิด เหนื่อยหน่าย เบื่อง่าย เป็นต้น

ประเภทของความเครียด

ประเภทของความเครียดอาจแบ่งได้ตามลักษณะการเกิด ได้แก่ ความเครียดด้านร่างกาย (physical stress) ซึ่งเกิดเมื่อร่างกายได้รับอันตรายรุนแรง ภาวะเจ็บป่วยหนัก ได้รับการผ่าตัด เป็นต้น และความเครียดด้านจิตใจหรืออารมณ์ (psychological or emotional stress) ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่างๆ เป็นผลให้เกิดความเครียด เช่น อาการก้าวร้าว ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ เป็นต้น (คงเดช, 2541 อ้างใน รัชนิวรรณ, 2544) หรืออาจแบ่งตามสาเหตุการเกิด ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ (distress) และความเครียดที่เกิดจากความสุข (eustress) ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ (distress) หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ และนำไปสู่ความคับข้องใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากการหย่าร้าง ตกงาน ญาติและเพื่อนสนิทเสียชีวิต เป็นต้น สำหรับความเครียดที่เกิดจากความสุข (eustress) เป็นความเครียดด้านบวก เกิดขึ้นเนื่องจากมีความสนุกสนาน ได้รับประสบการณ์ที่เพลิดเพลิน เช่น การเตรียมตัวแต่งงาน การเตรียมตัวลงแข่งขันต่างๆ เป็นต้น (อ้างใน รัชนิวรรณ, 2544)

ระดับของความเครียด

ระดับความเครียดอาจมีผู้แบ่งไว้แตกต่างกัน เช่น แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง หรือแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง และระดับรุนแรง หรือแบ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับ

ต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูงหรือรุนแรง อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อในการประเมินกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง และระดับรุนแรง ดังมีรายละเอียดดังนี้ (สุวัฒน์, วนิดา และพิมพ์มาส, 2548)

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าเป็นระดับความเครียดที่เป็นอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังเกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว จนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในที่ทำงาน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในที่ทำงานมีดังต่อไปนี้ (Cooper, 1983: Taylor, 1986 อ้างใน นพคุณ, 2538)

1. ปัจจัยภายในลักษณะงานเอง (intrinsic to the job) เช่น สภาพการทำงานไม่ดีเนื่องจากการออกแบบงานที่ไม่เหมาะสม หรือการออกแบบสถานที่ เครื่องมือเครื่องใช้ไม่เหมาะสมกับ

ผู้ปฏิบัติงาน งานที่ต้องปฏิบัติเป็นผลัด งานที่ต้องรับผิดชอบสูง งานที่น่าเบื่อ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2. บทบาทในองค์กร (role in the organization) เช่น บทบาทไม่ชัดเจน ความขัดแย้งในบทบาท เป็นต้น
3. ความก้าวหน้าในอาชีพ (career development) เช่น ไม่ได้ได้รับความก้าวหน้าเท่าที่ควร หรือไม่ทราบแนวทางการก้าวหน้า เป็นต้น
4. สัมพันธภาพภายในหน่วยงาน (interpersonal relationship) สัมพันธภาพที่ดีจะช่วยลดภาวะความเครียดได้ เนื่องจากมีการเกื้อหนุน และเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมประการหนึ่ง ส่วนสัมพันธภาพที่ไม่ดี จะนำไปสู่ปัญหาด้านบทบาทและความเครียดของบุคคลซึ่งจะแสดงออกในรูปของความไม่พึงพอใจงาน
5. โครงสร้างของสถาบันและบรรยากาศในหน่วยงาน (organizational structure and climate) ได้แก่ นโยบายด้านต่างๆ ของหน่วยงาน ขาดการให้คำปรึกษาหรือความช่วยเหลือที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติงาน กฎระเบียบที่เข้มงวดในหน่วยงาน การถูกจำกัดพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในหน่วยงาน เป็นต้น
6. ปัญหาระหว่างบ้านกับที่ทำงาน (home/work interface) มีความขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับที่ทำงาน เช่น การล้าตงงานซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว หรืองานที่หนักเกินไปจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าปัจจัยและสาเหตุมากมายที่จะก่อให้เกิดความเครียดในที่ทำงาน และบุคคลจะมีกลยุทธ์ในการลดความเครียดแตกต่างกันตามความเหมาะสมของบุคคลนั้นๆ วิธีลดหรือป้องกันความเครียดมีอยู่หลายวิธี และวิธีหนึ่งที่นิยมใช้ได้แก่ การฝึกการผ่อนคลายโดยตรง เช่น การหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อ การใช้เทคนิค progressive relaxation การจินตนาการ หรือการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น การฝึกโยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบันในการใช้เพื่อการบำบัดรักษาโรค การส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า ในหัวข้อต่อไป จะกล่าวในรายละเอียดของโยคะในเรื่องประวัติความเป็นมา องค์ประกอบของโยคะ ประเภทของโยคะที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้และเหตุผลในด้านช่วยลดความเครียด รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โยคะกับการลดความเครียด

โยคะคืออะไร

คำว่า “โยคะ” (yoga) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า การรวม การเชื่อมต่อ (union) อันหมายถึง วิธีปฏิบัติที่มุ่งรวมหรือเชื่อมต่อกับสภาวะสงบสุขสูงสุดหรือที่เรียกว่า โมกษะ (moksha) จากความหมายของโยคะดังกล่าวมา ทำให้มีโยคะเกิดขึ้นมากมายหลายสาขาเหมือนทางขึ้นสู่ยอดเขา เช่น ถ้าเป็นการปฏิบัติเพื่อเชื่อมต่อกับโมกษะด้วยการรวมกายใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับการทำงานก็จะเรียกว่า “กรรมโยคะ” ถ้าเป็นการปฏิบัติเพื่อเชื่อมต่อกับโมกษะด้วยการอุทิศตัวจงรักภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้าก็จะเรียกว่า “ภักติโยคะ” ถ้าเป็นการปฏิบัติเพื่อเชื่อมต่อกับโมกษะด้วยการใช้ปัญญาเพ่งพินิจความสัจจะอันสูงสุดก็จะเรียกว่า “ญาณโยคะ” หรือถ้าเป็นการปฏิบัติเพื่อเชื่อมต่อกับโมกษะด้วยการฝึกสมาธิภาวนา ก็จะเรียกว่า “ราชาโยคะ” เป็นต้น (กฤษณ์และสมชาย, 2546; สวามี, 2533; สิงห์ทน, 2534)

ความเป็นมาของโยคะ

โยคะมีกำเนิดมาจากประเทศอินเดียราว 5000 ปีก่อนพุทธศักราช ช่วงแรกของศาสตร์ดังกล่าวเป็นเรื่องของการฝึกการควบคุมจิตเพื่อบรรลุถึง โมกษะหรือความหลุดพ้น ต่อมาจึงเริ่มมีการฝึกฝนร่างกายควบคู่กับจิตเป็นท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ได้จากการลอกเลียนแบบท่าทางของสัตว์ที่มีร่างกายแข็งแรง ปรากฏเปรียวและมีการถ่ายทอดกันมาจากอาจารย์สู่ศิษย์ในวงแคบๆ แม้กระทั่งในอินเดียเองก็ยังมีคนไม่กี่คนที่ได้ฝึกทำโยคะ จนกระทั่งภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 สวามีหรือครูทางโยคะ กลุ่มหนึ่งได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ของโยคะ จึงมีความพยายามที่จะเผยแพร่โยคะสู่สังคมในวงกว้างทั้งในอินเดียและประเทศต่างๆ ทั่วโลก โดยครูเหล่านั้นได้นำระเบียบวิธีวิจัยแบบตะวันตกมาศึกษาและอธิบายโยคะด้วยภาษาที่เป็นเหตุเป็นผลตามหลักวิทยาศาสตร์ อันเป็นการปฏิวัติวิธีการเข้าถึงศาสตร์แห่งโยคะที่ถูกเก็บงำไว้อย่างลึกลับนับพันปี

สำหรับประเทศไทยไม่มีหลักฐานชี้ชัดว่าวิชาโยคะเริ่มเข้ามาตั้งแต่เมื่อใด แต่จากภาพวาดถ้ำที่ค้นพบบนแผ่นศิลาจารึกตามวัดต่างๆ เช่น วัดเชตุพนวิมลมังคลาราม กรุงเทพฯ และวัดมัชฌิมาวาส จังหวัดสงขลา เป็นต้น ทำให้เชื่อว่าโยคะเข้าสู่ประเทศไทยมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว (สุรเทพ, 2535) ส่วนการเรียนการสอนโยคะในประเทศไทยเชื่อกันว่าเกิดขึ้นราวหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ครูผู้ได้ชื่อว่าเป็นผู้บุกเบิกการเรียนการสอน คือ ครูชด หัสบำเรอ ปัจจุบันได้มีการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโยคะในรูปแบบมากมาย เช่น มีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นหลักโดยไม่คาดหวังให้ผู้เรียนต้องทำตามท่าทางที่สมบูรณ์แบบ แต่นั่นให้ทำโยคะด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้

ทักษะเกี่ยวกับโยคะเปลี่ยนไปจากเดิมที่มีผู้ฝึกโยคะต้องมีสุขภาพแข็งแรงพอสมควรมาเป็นใครๆ ก็สามารถทำได้ อันส่งผลให้โยคะสามารถเข้าถึงบุคคลทุกเพศทุกวัย รวมถึงโยคะเพื่อการบำบัด เป็นต้น (ริคเตอร์สไคเจสท์, 2544)

องค์ประกอบของโยคะ

โยคะได้รับการบันทึกเป็นหลักฐานเป็นครั้งแรกราว 2200 ปีก่อน ในหนังสือโยคะสูตรของ มหาฤษีปตัญจลี (Patanjali Maharishi) ในคัมภีร์ดังกล่าว ปตัญจลีได้วางหลักเกณฑ์หรือขั้นตอนการ ฝึกโยคะตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุดไว้ 8 ประการ ดังนี้

1. ยมะ (Yamas) การละเว้นความชั่ว 5 ประการ คือ

- อหิงสา (Ahimsa) การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ได้รับความเดือดร้อนหรือเกิดความทุกข์ทรมาน
- สติยะ (Satyam) การรักษาความสัตย์ การยึดถือความจริง การไม่พูดเท็จ
- อัศเตยะ (Asteya) การไม่ลักขโมย ไม่อยากได้ของผู้อื่น
- อปริกรหะ (Aparigraha) ความไม่โลภ ไม่สะสมสิ่งของเกินความจำเป็น
- พรหมจรรย์ (Brahmacharya) การประพฤติตนเยี่ยงพรหม การทำหน้าที่การทำงาน ของตนอย่างสุดความสามารถ

2. นิยมะ (Niyamas) การประพฤติความดี 5 ประการ คือ

- เสาจะ (Saucha) มีความสะอาดบริสุทธิ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายไม่สกปรก จิตใจไม่ถูกเคลือบด้วยอารมณ์โทสะ โมหะต่างๆ
- สันโดษหรือสันโดสะ (Santosha) พอใจในสิ่งที่มีที่เป็นและใช้สิ่งที่ตนมีอยู่ให้เกิด ประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้
- ตบะ (Tapas) มีความเพียรพยายามในการฝึกฝนตนเอง
- สวาধ্যายะ (Swadhyaya) การทบทวนคัมภีร์ การศึกษาพระเวท
- อิศวรปณิธาน (Ishawara Pranidhana) การอุทิศตนเพื่อพระผู้เป็นเจ้าหรือสิ่งที่ถือว่า เป็นสิ่งสูงสุดของตน ซึ่งอาจเป็นบุคลาธิษฐานหรือธรรมาธิษฐานก็ได้

3. อาสนะ (Asana) การฝึกฝนร่างกายให้มีท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม ในที่นี้หมายถึงท่าโยคะ ซึ่งเป็นท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อกระตุ้นการทำงานของประสาทและต่อมต่างๆ ทำให้อวัยวะและจิตใจผ่อนคลาย
4. ปราณายามะ (Pranayama) การฝึกควบคุมการหายใจให้ถูกต้อง โดยเชื่อว่าลมหายใจหรือลมปราณ คือพลังของชีวิต หากฝึกการควบคุมลมหายใจหรือลมปราณ ได้ ก็จะมีพลังที่จะฝึกฝนตนเองในขั้นสูงต่อไป
5. ปรัตยาหาระ (Pratyahara) การสำรวมอินทรีย์ โดยมีจุดหลักอยู่ที่การควบคุมประสาทรับความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งสิ่งเร้าจากการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส กายสัมผัส รวมถึงความรู้สึกจากสิ่งกระตุ้นภายใน เช่น ความเจ็บปวดและหิวกระหายต่างๆ
6. ธารณะ (Dharana) การสำรวมจิตหรือความคิด ไม่ให้สับสนฟุ้งซ่าน เช่น การเอาใจจดจ่อกับลมหายใจเข้าออกหรือจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ เป็นต้น
7. ธ्यानะ (Dhyana) การเพ่งมองวัตถุอันใดอันหนึ่งจนไม่มีการรับรู้สิ่งเร้าอื่นๆ
8. สมาธิ (Samadhi) การทำให้ดวงจิตคงที่หรือหลอมรวมอยู่กับอารมณ์หรือสิ่งเร้าอันใดอันหนึ่งอย่างแน่นแฟ้น จนจิตใจอยู่ในสภาพสงบสุขอย่างลึกซึ้ง อันถือเป็นขั้นสูงสุดของการฝึกโยคะ (ภฤณและสมชาย, 2546; น้อย, 2534)

เนื้อหาของโยคะ 8 ประการดังกล่าวสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มหลักๆ ดังนี้ เนื้อหาสองประการแรก ยมะและนิยมะ สอนเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่สงบเรียบง่าย รักษาความสะอาดบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงความโลภ ความมากเกินพอดี อุทิศตนและบำเพ็ญเพียร เนื้อหาสองประการต่อมาสอนให้รู้จักวิธีควบคุมกายและลมหายใจ เนื้อหาสี่ประการสุดท้าย ปรัตยาหาระ ธารณะ ธ्यानะ และสมาธิ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพของจิตและจิตวิญญาณ การปลดปล่อยตนเองจากพันธนาการที่รื้อยรัดมนุษย์เอาไว้ ไม่วอกแวกไปตามสิ่งชั่วร้าย มีความสำรวม จิตมีความสงบละเอียด และท้ายที่สุดคือการมีสมาธิที่จะนำจิตไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ จนเกิดความสุขสูงสุด ซึ่งองค์ประกอบของโยคะที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้นำมาเฉพาะเนื้อหาเกี่ยวกับการควบคุมกายและลมหายใจหรือที่เรียกว่า “หะฐะโยคะ” ดังจะกล่าวในรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

หะฐะโยคะ (Hatha Yoga)

ในโยคะสูตรหรือปัทมยูลีสูตร อันถือเป็นคัมภีร์ต้นฉบับของโยคะ ได้กล่าวถึงวิถีแห่งโยคะว่ามี 4 ประการด้วยกัน คือ กรรมโยคะ ภักติโยคะ จ्ञาณโยคะ และราชโยคะ อันได้รับการยอมรับว่าเป็นยอดของโยคะซึ่งมีกระบวนการฝึก 8 ขั้นตอนดังกล่าวมา โดยในองค์ประกอบข้อที่สามและข้อที่สี่ของราชโยคะได้กลายมาเป็นโยคะอีกแขนงหนึ่งซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายอยู่ในปัจจุบันเรียกว่าหะฐะโยคะ ซึ่งมีแนวปฏิบัติโดยมุ่งการฝึกตนเองใน 2 ด้าน คือ การฝึกควบคุมร่างกาย (ท่าอาสนะ) และการฝึกควบคุมลมหายใจ

คัมภีร์โยคะสูตรอธิบายหะฐะโยคะ โดยแยกคำว่า “หะฐะ” ออกเป็นสองคำ คือ “หะ” หมายถึงพระอาทิตย์ “ฐะ” หมายถึงพระจันทร์ พระอาทิตย์เป็นพลังแห่งการดึงดูด กด กระชับเข้ามา พระจันทร์เป็นพลังแห่งการขยายออกและยืดหยุ่น ด้วยเหตุนี้การฝึกหะฐะโยคะจึงเป็นการบริหารพลังทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากหลักในการฝึกหะฐะโยคะที่มีลักษณะเป็นการผสมผสานกันระหว่างสิ่งข้ามกันสองอย่าง (สุนทร, 2007) ดังแสดงให้เห็นจากหลัก 4 ประการของหะฐะโยคะดังต่อไปนี้ (กษิตศ, 2546)

1. เคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับการหายใจ (มีหลักการง่ายๆ คือ เคลื่อนไหวขึ้น-หายใจเข้า และเคลื่อนไหวลง-หายใจออก)
2. เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย เอาใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจและอาสนะในท่านั้นๆ ข้อนี้ ชด หัสภาราโอ ปรมจารย์ด้านโยคะของไทย (อ้างในกฤษณ์และสมชาย, 2546) ได้กล่าวอย่างหนักแน่นว่า “...ทำอย่างช้าๆ มากๆ พยายามหายใจยาวๆ ลึกๆ อย่าฝึกแบบคนใจร้อน แข่งขันหรือเอาชนะเป็นอันขาด จะเป็นการทำร้ายตนเองอย่างไม่มีผลดีทั้งสิ้น การปฏิบัติอาสนะเป็นการทำที่สอดคล้องกับธรรมชาติอยู่แล้ว...”
3. ฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ ข้อนี้พิจารณาได้ 2 ลักษณะ ลักษณะแรกอาจหมายถึงการมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ดังคำกล่าวของภทราพร พงษ์พานิช เจ้าของสตูดิโอโยคะสูตรา ผู้เคยป่วยด้วยโรคกระเพาะ ถ้าได้ฝึกเสบ ภูมิแพ้มาตั้งแต่เด็ก และหายจากโรคดังกล่าวภายหลังฝึกโยคะว่า “...สำหรับคนที่อยากฝึกโยคะ อยากให้ตั้งใจมาก ๆ หลายคนโทรมาถามว่าฝึกกี่คอร์สถึงจะพอ การฝึกโยคะไม่ได้เป็นคอร์ส แต่โยคะคือการใช้ชีวิต มันไม่ใช่เทรนด์ ไม่ใช่ฟิตเนส แต่ควรปฏิบัติตลอดไป ไม่ใช่เรียนไม่กี่วันแล้วก็เลิก...” (ภทราพร, 2007) อีกลักษณะ คำว่า อย่างเต็มที่ น่าจะหมายถึงการหายใจและเคลื่อนไหวให้สุดช่วง พร้อมออกแรงดึงค้างไว้ให้นาน

ที่สุดเท่าที่ร่างกายยังรู้สึกสบาย (ให้รู้สึกเจ็บนิด ๆ เจ็บอย่างมีความสุข แต่อย่าหักโหม คอยฟังเสียงของร่างกาย)

4. เคลื่อนไหวอย่างสมดุลหรือไม่ใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมากเกินไป (มีหลักง่ายๆ คือ การฝึกแต่ละครั้งพยายามเลือกท่าที่แก้กันและกัน เช่นถ้ามีท่าก้ม ก็ต้องมีท่าเงย มีหันซ้าย ก็ต้องมีหันขวา) เป็นต้น

หฐะโยคะกับเทคนิคการผ่อนคลาย

การฝึกหฐะโยคะ นอกจากจะเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงภาวะโมกษะ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของโยคะแล้ว หากวิเคราะห์หลักปฏิบัติของหฐะโยคะก็จะพบว่า ประกอบด้วยเทคนิคการผ่อนคลายรูปแบบต่างๆ ดังต่อไปนี้ เช่น

1. การหายใจเพื่อความผ่อนคลาย (relaxed breathing) อัตราการหายใจมีส่วนสัมพันธ์กับความผ่อนคลายอย่างใกล้ชิด (Heron, 2002) ยามเจ็บไข้ได้ป่วย วิตกกังวลและมีความเครียด ลมหายใจมักจะสั้นและหายใจถี่ขึ้น การหายใจสั้นและถี่เป็นการหายใจที่ตื่น ไม่สามารถนำออกซิเจนไปที่ปอด ทั้งยังถ่ายของเสียออกจากปอดได้ไม่หมด ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น คือ เต้นแรงและเร็วเพื่อสูบฉีดโลหิตนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ ซึ่งหากเกิดขึ้นเป็นระยะเวลายาวนานอาจทำให้หัวใจทำงานล้มเหลวได้ในทางตรงกันข้าม หากคนเรามีสุขภาพดี ร่างกายและจิตใจมีความสงบและผ่อนคลาย ลมหายใจมักจะยาว ลึก และหายใจช้า ทำให้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดและกระแสเลือด และนำของเสียซึ่งประกอบด้วยคาร์บอนไดออกไซด์และอื่นๆ ออกจากร่างกายได้เต็มที่ ตามหลักโยคะศาสตร์เชื่อว่าลมหายใจหรือปราณ คือ พลังของชีวิต หากขาดลมหายใจหรือปราณ ชีวิตคนเราก็จะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ โดยเฉพาะการปฏิบัติหฐะโยคะ การหายใจถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุด ดังจะเห็นได้จากหลักการหายใจแบบปราณยามะซึ่งถือว่าเป็นการหายใจที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมา
2. การจัดท่าทางเพื่อความผ่อนคลาย (postures for relaxation) ท่าทางของร่างกาย ส่งผลต่อสถานะความเครียดและความผ่อนคลายของคนเราเป็นอย่างมาก ท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลัง และช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบการหายใจ การไหลเวียนของโลหิต รวมถึงระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างเต็มที่แล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ทำงาน

ร่วมกันอย่างสมดุลและผ่อนคลายอีกด้วย การจัดทำทางของร่างกายที่ถูกต้องคือ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าใด ร่างกายต้องมีความมั่นคง สมดุล มีการถ่ายน้ำหนักลงในแนวกลางของร่างกายบนฐานรองรับและรู้สึกสบายที่สุด ในโยคะอาสนะโยคีโบราณได้สรรค์สร้างท่าทางเพื่อความผ่อนคลายเอาไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นสวานะ (ท่าศพ) ซึ่งเป็นท่าพักผ่อนคลายในระดับลึก ใช้เป็นท่าพักคั่นกลางระหว่างอาสนะหรือหลังอาสนะเสร็จ สุขาสนะ (ท่านั่งสบาย/ขาซ้ายพับ ขาขวา) ซึ่งมีลักษณะลำตัวสมดุล ถ่ายน้ำหนักลงในแนวกลางของลำตัวบนฐานรองรับกระดูกสันหลังตั้งตรง ใช้สำหรับเป็นท่าผ่อนคลายความตึงเครียดและ/หรือนั่งฝึกสมาธิและฝึกลมปราณ (สิงห์ทนต์, 2534) ฯลฯ เหล่านี้ได้กลายมาเป็นท่าพื้นฐานสำหรับฝึกเทคนิคการผ่อนคลายรูปแบบต่างๆมาจนถึงยุคปัจจุบัน รวมถึงเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่จะกล่าวในหัวข้อต่อไป

3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือ PR (progressive relaxation) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพัฒนาขึ้นครั้งแรกโดยนายแพทย์ชาวอเมริกาชื่อ เอ็ดมุนด์ จาคอบสัน (Edmund Jacobson) ปี ค.ศ. 1929 ที่ตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐานที่ว่าความเครียดไม่สามารถเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการผ่อนคลายของกล้ามเนื้ออย่างลึกได้ ดังนั้น หากบุคคลสามารถเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ซึ่งไม่เฉพาะร่างกายเท่านั้นที่จะผ่อนคลาย ความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ ยังผ่อนคลายตามไปด้วย (Heron, 2002; Payne, 2005) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามแนวของจาคอบสัน แบ่งขั้นตอนการฝึกการผ่อนคลายออกเป็น 4 ขั้นตอนย่อยๆ คือ
 - 1) การมุ่งความสนใจไปยังส่วนของร่างกายที่จะทำการผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้ฝึกได้เริ่มตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างอาการตึงและอาการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ
 - 2) การกดกลืนและนำความรู้สึกไปสัมผัสถึงอาการตึงของกล้ามเนื้อ
 - 3) การปลดปล่อย เป็นการคลายกล้ามเนื้อหลังจากกล้ามเนื้อยึดเต็มที่
 - 4) การรับความรู้สึกถึงความผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้ฝึกได้เริ่มตระหนักถึงผ่อนคลายของกล้ามเนื้อและความรู้สึกสงบที่เกิดขึ้น (Heron, 2002)
 ในอาสนะ โยคะซึ่งเป็นส่วนสำคัญของหะฐะโยคะ นอกจากจะมุ่งเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับลมหายใจและมีการยืดกล้ามเนื้อพร้อมออกแรงตึงค้างไว้แล้ว หลักสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจและร่างกายส่วนที่กำลังเคลื่อนไหวและถูกยืด (กษิตศ, 2546; เฉลียว, 2549) เหล่านี้ล้วนตรงกับเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งสิ้น
4. การนวดเพื่อความผ่อนคลาย (massage for relaxation) ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดเป็นรูปแบบหนึ่งของการสัมผัสแบบกดลึก (deep pressure) ที่จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียดและอาการเจ็บปวดต่างๆ ตลอดจน (กรมสุขภาพจิต, 2543) อาสนะโยคะในหะฐะโยคะมีหลายท่าที่เป็น การนวดกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ไม่ว่าจะเป็นภุชงค์อาสนะ (ท่างู) อุสตราสนะ (ท่าอุฐ) ที่ช่วยนวดกดแผ่นหลังส่วนล่าง สวางคสนะ (ท่ายืนด้วยไหล่) หลาสนะ (ท่าคันไถเต็มตัว) ปวนมุกฏาสนะ (ท่านอนกอดเข่า) ช่วยนวดกดไหล่และแผ่นหลังส่วนบน หลาสนะ (ท่าคันไถเต็มตัว) มุทราอาสนะ (โยคะมุทรา) นวดกล้ามเนื้อหน้าท้องและอวัยวะภายในช่องท้อง เช่น ดับ ดับอ่อน ม้าม ไต รวมถึงศกาสกาสนะ (ท่ากระต่าย) ช่วยนวดกระตุ้นต่อมไพโรยด์ (กษิตศ, 2546; เกลียว, 2549; สิงห์ทน, 2534) เป็นต้น

5. สมาธิเพื่อความผ่อนคลาย (relaxed meditation) คำว่า “สมาธิ” เป็นคำภาษาไทยที่นำมาจากคำภาษาบาลี ที่แปลว่า การตั้งมั่นของจิต ส่วนคำว่า “meditation” ซึ่งเป็นคำภาษาอังกฤษมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน “mderi” แปลว่า การบำบัดรักษาหรือเยียวยา (to heal) ดังนั้นความหมายโดยรากศัพท์ของสมาธิหรือ meditation อาจหมายถึง กระบวนการเยียวยารักษาอารมณ์ จิตใจและร่างกาย (Brahma Kumaris World Spiritual University, 1998) หรืออาจหมายถึงภาวะที่จิตใจมีความสงบตั้งมั่นก็ได้ การทำสมาธิถือเป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะนอกจากจะทำให้จิตใจสงบและปราศจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิดกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ (กรมสุขภาพจิต, 2543) แล้วยังช่วยให้ผู้ฝึกได้รู้จักตนเองและเข้าใจความเป็นจริงต่างๆ อย่างแจ่มแจ้งจนนำไปสู่ความปล่อยวางจาก “ความยึดมั่นถือมั่น” ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์อีกด้วย (จำลอง, 2542) หลักของการทำสมาธิ คือ การเอาใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น ลมหายใจ (breath meditation) สิ่งที่มีมองเห็นทางตา (visual meditation) มโนภาพ (visualization meditation) เสียงดนตรี (music meditation) ถ้อยคำหรือวลี (mantra meditation) การจดจ่ออยู่กับอริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันหรือที่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) เป็นต้น ในหะฐะโยคะมีหลักสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจและอาสนะ ในทำนองๆ ทำความรู้อีกตัวอยู่ตลอดเวลาถึงการตั้งของเอ็นและกล้ามเนื้อ ซึ่งถือเป็นการประสานกายกับจิตเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นทั้งการทำสมาธิแบบลมหายใจและวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนี้ ในโยคะสมัยใหม่ได้มีการนำเสียงดนตรีเข้ามาประกอบขณะทำโยคะ ข้อมหมายถึงการทำสมาธิโดยใช้เสียงดนตรีด้วย ฯลฯ

การใช้โยคะเพื่อการบำบัดรักษาในแวดวงของสุขภาพสมัยใหม่ ได้รับการยอมรับในเรื่องการช่วยบำบัดรักษาผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ภาวะเหนื่อยแรงในผู้ป่วย multiple sclerosis ลดอาการปวดในผู้ที่มีการปวดของหลังส่วนล่าง ผู้มีภาวะซึมเศร้า ภาวะผิดปกติในเรื่องการรับประทาน

อาหาร เป็นต้น (Mailoo, 2005) สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของโยคะนั้นมียุ่หลากหลายงานวิจัย ทั้งงานวิจัยเชิงสรีรวิทยาและจิตวิทยา ตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาผลของโยคะกับการลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และภาวะสุขสมบูรณ์ มีดังต่อไปนี้

Khasky และ Smith (1999) ศึกษาผลของการฝึกโยคะ การฝึกการผ่อนคลายแบบ progressive muscle relaxation และการจินตนาการต่อความเครียดและการผ่อนคลาย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 114 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่เข้ารับการฝึกโยคะ กลุ่มที่เข้ารับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายแบบ progressive muscle relaxation กลุ่มที่เข้ารับการฝึกการจินตนาการ และกลุ่มที่ทำกิจกรรมที่ใช้เป็นกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มเข้ารับการฝึกครั้งละ 25 นาที แบบประเพณีที่ใช้ในการวัดผลได้แก่ แบบประเมิน Smith Quick Stress Test, Smith R-State Inventory และ Torrance Test of Creative Thinking หลังจากได้รับการฝึกพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกโยคะและจินตนาการแสดงระดับการผ่อนคลายทางด้านร่างกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Malathi และ Damodaran (1999) ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดและความวิตกกังวลในนักศึกษาแพทย์จำนวน 50 คน โดยทำการประเมินระดับความเครียดและความวิตกกังวลระหว่างการดำรงชีวิตตามปกติและระหว่างก่อนการสอบโดยใช้แบบประเมิน Spillberger's Anxiety Scale ผลการศึกษาพบว่า ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึกโยคะ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างซึ่งปกติจะสูงในวันสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากได้รับการฝึกโยคะ และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกโยคะมีอัตราการสอบตกน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าหลังการฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขสมบูรณ์เพิ่มขึ้น มีความรู้สึกละคลาย มีสมาธิและประสิทธิภาพขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น มีระดับความหงุดหงิดลดลงและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

Malathi, Damodaran, Sha, Patil และ Maratha (2000) ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขสมบูรณ์และคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนปกติจำนวน 48 คน โดยใช้แบบประเมิน Subjective Well Being Inventory กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกโยคะเป็นเวลา 4 เดือน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างแสดงการเพิ่มขึ้นของภาวะสุขสมบูรณ์และคุณภาพชีวิตจำนวน 9 ใน 11 หัวข้อ การประเมินจากแบบประเมิน Subjective Well Being Inventory ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นประสิทธิภาพของการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอในคนปกติต่อภาวะสุขสมบูรณ์

McCaffrey, Ruknui, Hatthakit และ Kasetsoomboon (2005) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมโยคะต่อความดันโลหิตและความเครียดในกลุ่มของผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงในประเทศไทย จากการศึกษพบว่า กลุ่มทดลองแสดงภาวะความเครียด ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และระดับของดัชนีมวลร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

Michalsen และคณะ (2005) ศึกษาผลของโยคะต่อการลดความเครียดและความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่มีภาวะ emotional distress จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโยคะแบบ Iyengar แบบเข้มข้นเป็นเวลา 3 เดือนจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมที่อยู่ระหว่างการได้รับการฝึกโยคะจำนวน 8 คน แบบประเมินที่ใช้ประเมินระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และภาวะความสุขสมบูรณ์ ได้แก่ แบบประเมิน Cohen Perceived Stress Scale, State-Trait Anxiety Inventory, Profile of Mood States, CESD-Depression Scale, Bf-S/Bf-S' Well-Being Scales และ Freiburg Complaint List ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโยคะแบบเข้มข้นมีภาวะความตึงเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลง และมีภาวะสุขสมบูรณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Khalas และ Cope (2006) ศึกษาผลของโยคะต่อปัญหาด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ความวิตกกังวล และอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักดนตรีจำนวน 18 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทดลองที่ได้รับการฝึกโยคะและการทำสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน จำนวน 10 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างควบคุมที่ไม่ได้ได้รับการฝึกจำนวน 8 คน แบบประเมินที่ใช้ในการประเมินผลลัพธ์ได้แก่ แบบประเมิน Performance-Related Musculoskeletal Disorders, Performance Anxiety Questionnaire, Dispositional Flow และ Profile of Mood States ผลการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างทดลองแสดงการลดลงของความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างควบคุม

จากการศึกษาวิจัยที่แสดงประสิทธิภาพของโยคะที่มีต่อการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หรือภาวะสุขสมบูรณ์ดังแสดงในตัวอย่างข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาภาวะความเครียดและผลของโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือแก้ไขปัญหาด้านความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบภาวะความเครียดของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทราบประสิทธิผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมเตรียมความพร้อมผู้รับบริการที่มีความเครียดก่อนให้การบำบัดรักษาทางกิจกรรมบำบัดต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะความเครียด ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ระดับความเครียดที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ

โปรแกรมโยคะ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ หมายถึง โปรแกรมการฝึกโยคะแบบหฐะโยคะ ซึ่งประกอบด้วย การฝึกลมหายใจ การฝึกสมาธิ และอาสนะโยคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 2

ขอบเขตและระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีรายละเอียดเรื่องประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีดำเนินการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ประชากร

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่บุคลากรทุกคนที่ทำงานในคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยเป็นบุคลากรที่ทำงานในคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโยคะ จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโยคะ จำนวน 10 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีดังต่อไปนี้

1. เป็นบุคลากรที่ทำงานในคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ไม่เป็นโรคหรือเคยเป็นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อ
3. ไม่เคยได้รับการฝึกโยคะมาก่อน หรือได้รับการฝึกโยคะแต่อยู่ในระดับพื้นฐาน
4. เต็มใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ฉบับชุด 20 ข้อซึ่งเป็นหนึ่งในแบบวัดความเครียดสวนปรงที่มีอยู่ทั้งหมด 3 ชุด ได้แก่ชุด 102 ข้อ ชุด 60 ข้อ และชุด 20 ข้อ แบบวัดความเครียดสวนปรงถูกพัฒนาและคิดค้นโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะจากโรงพยาบาลสวนปรง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นแบบวัด

ที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อเป็นแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการวัดความเครียดของผู้ที่อยู่ในวัยเรียนและและวัยทำงาน (สุวรรณ, วนิดาและพิมพ์มาส, 2548) โดยได้ผ่านการศึกษาวิจัยเพื่อหาความเชื่อมั่นและเที่ยงตรงของแบบประเมินมาแล้ว (สุวรรณ, วนิดา และพิมพ์มาส, 2540) แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ มีจำนวน 20 ข้อ ในแต่ละข้อมีระดับการให้คะแนน 5 ระดับ โดย 1 คะแนน คือ ไม่รู้สึกเครียด และ 5 คะแนน คือ เครียดมากที่สุด (ดูภาคผนวก ก สำหรับแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อและวิธีการให้คะแนน)

วิธีการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนดำเนินการวิจัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีดังต่อไปนี้

1. ก่อนการทดลอง ทำการประกาศรับสมัครอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย
2. ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย (ดูภาคผนวก ข สำหรับใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้บรรลุนิติภาวะ)
3. อธิบายวัตถุประสงค์ในการวิจัยและสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างต้องกระทำในการเข้าร่วมการวิจัย
4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ไปใช้ประเมินกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลองในช่วงแรกก่อนการฝึก โยคะ โดยวิธีการกรอกข้อมูลด้วยตนเองโดยอิสระ คะแนนที่ได้จากการประเมินในครั้งนี้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (baseline หรือ pre-test scores)
5. กลุ่มตัวอย่างทดลองเข้าร่วมการฝึกโยคะ ณ ห้องฝึกโยคะ ศิภปฏิบัติกลางชั้น 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ ครั้งละหนึ่งชั่วโมง สามสัปดาห์เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 เดือน (ดูภาคผนวก ค สำหรับคู่มือและท่าที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกโยคะ)
6. หลังจากครบระยะเวลา 3 เดือนของการฝึกโยคะ ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ไปประเมินในกลุ่มตัวอย่างทดลองในวันสุดท้ายของการฝึกโยคะ และนำแบบวัดความเครียดชุด 20 ข้อ ไปประเมินในกลุ่มตัวอย่างควบคุม คะแนนที่ได้จากการประเมินในครั้งนี้ถือเป็นคะแนนหลังการทดลอง (post-test scores)
7. ทำการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ถูกนำมาวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) โดยแจกแจงเป็นค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย โดยนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง
2. ข้อมูลที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงหุด 20 ข้อวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) แจกแจงเป็นค่าเฉลี่ยเพื่อดูภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีการนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเท่านั้นในการวิเคราะห์ในส่วนนี้
3. ข้อมูลที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงหุด 20 ข้อวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) โดยแจกแจงเป็นค่าความถี่และค่าเฉลี่ยเพื่อดูความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยนำเสนอในรูปแบบของแผนภูมิแท่งและความเรียง และวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) ได้แก่สถิตินอนพารามตริก Wilcoxon Sign-Rank test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทดลอง 10 คน และกลุ่มตัวอย่างควบคุม 10 คน โดยที่กลุ่มตัวอย่างทดลองเข้ารับการฝึกโปรแกรมโยคะ 3 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน ตารางโปรแกรมโยคะในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงสามสิบนาที โดยเป็นการฝึกในช่วงเย็นหลังงานเลิก (เวลา 17.00-18.30) สำหรับกลุ่มตัวอย่างควบคุมไม่ได้เข้ารับการฝึกโปรแกรมโยคะ ผลจากการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างทดลองมีการเข้ารับการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาแรกของโปรแกรม หลังจากนั้นก็มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คนเท่านั้นที่เข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางส่วนเข้ารับการฝึกเป็นครั้งคราวอันเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ เช่น เนื่องจากช่วงเวลาของโปรแกรมโยคะอยู่ระหว่างเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ซึ่งเป็นฤดูหนาวทำให้อากาศมีคิเร็ว กลุ่มตัวอย่างบางคนมีความจำเป็นต้องกลับไปดูแลครอบครัว นอกจากนี้ ในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นภาคการศึกษาที่ 2 ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาจารย์พนักงานมหาวิทยาลัยหรือข้าราชการสาย ก บางส่วนติดภาระกิจในการให้คำปรึกษานักศึกษาในการทำภาคนิพนธ์และภาระงานสอนที่ยังทำค้างอยู่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อครบทุกคนทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ถูกนำเสนอเป็น 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 แสดงภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 3 แสดงผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาและจากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test

ส่วนที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และอาชีพ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
หญิง	10	100	10	100
ชาย	-	-	-	-
รวม	10	100	10	100
อายุ				
20-30	3	30	-	-
31-40	5	50	3	30
41-50	-	-	4	40
51-60	2	20	3	30
รวม	10	100	10	100
สถานภาพสมรส				
โสด	6	60	6	60
สมรส	4	40	2	20
หย่าร้าง	-	-	2	20
ม่าย	-	-	-	-
รวม	10	100	10	100
อาชีพ				
ข้าราชการสาย ก	5	50	5	50
ข้าราชการสาย ข	1	10	3	30
ข้าราชการสาย ค	-	-	1	10
พนักงานมหาวิทยาลัย	4	40	1	10
ลูกจ้างประจำ	-	-	-	-
รวม	10	100	10	100

จากตารางที่ 1 ซึ่งแสดงการกระจายของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องเพศ อายุ และอาชีพพบว่า กลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน หรือร้อยละร้อยเป็นเพศหญิง และครึ่งหนึ่ง หรือร้อยละห้าสิบมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี ซึ่งมีจำนวน 3 คน (ร้อยละ 30) และช่วงอายุ 51-60 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 20) กลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 6 คน (ร้อยละ 60) มีสถานภาพโสด และจำนวน 4 คน (ร้อยละ 40) มีสถานภาพสมรส สำหรับอาชีพของ

กลุ่มตัวอย่างควบคุมพบว่า ครึ่งหนึ่งของจำนวนกลุ่มตัวอย่างควบคุมหรือร้อยละห้าสิบมีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ก ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน (ร้อยละ 40) มีอาชีพเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย และมีจำนวน 1 คน (ร้อยละ 10) มีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ข ในกลุ่มตัวอย่างทดลองพบว่า ร้อยละร้อยเป็นเพศหญิง และส่วนมากมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี ซึ่งมีจำนวน 4 คน (ร้อยละ 40) และรองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี และ 51-60 ปี ซึ่งมีจำนวนเท่ากันคือช่วงอายุละ 3 คน (ร้อยละ 30) กลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 6 คน (ร้อยละ 60) มีสถานภาพโสด และจำนวนอย่างละ 2 คน (ร้อยละ 20) มีสถานภาพสมรสและหย่าร้าง ในด้านอาชีพพบว่า กลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 5 คน (ร้อยละ 50) มีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ก รองลงมาได้แก่อาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ข ซึ่งมีจำนวน 3 คน (ร้อยละ 30) และมีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ค และพนักงานมหาวิทยาลัย ซึ่งมีจำนวนอย่างละ 1 คน (ร้อยละ 10)

จากข้อมูลในตารางที่ 1 สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเพศหญิงทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างควบคุมส่วนมากมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี และส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ก ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างทดลองมีการกระจายของช่วงอายุอยู่ระหว่าง 31-60 ปี และส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ก เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างควบคุม

ตารางที่ 2 แสดงอายุต่ำสุด สูงสุด อายุเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง/อายุ (ปี)	จำนวน	min	max	mean	SD
กลุ่มตัวอย่างควบคุม	10	27	57	36.70	10.95
กลุ่มตัวอย่างทดลอง	10	33	55	44.40	8.02

จากตารางที่ 2 พบว่า อายุต่ำสุดของกลุ่มตัวอย่างควบคุมเท่ากับ 27 ปี อายุสูงสุดเท่ากับ 57 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 36.70 ± 10.95 ปี ในกลุ่มตัวอย่างทดลองอายุต่ำสุดเท่ากับ 33 ปี สูงสุดเท่ากับ 55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 44.4 ± 8.02 ปี

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 แสดงภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

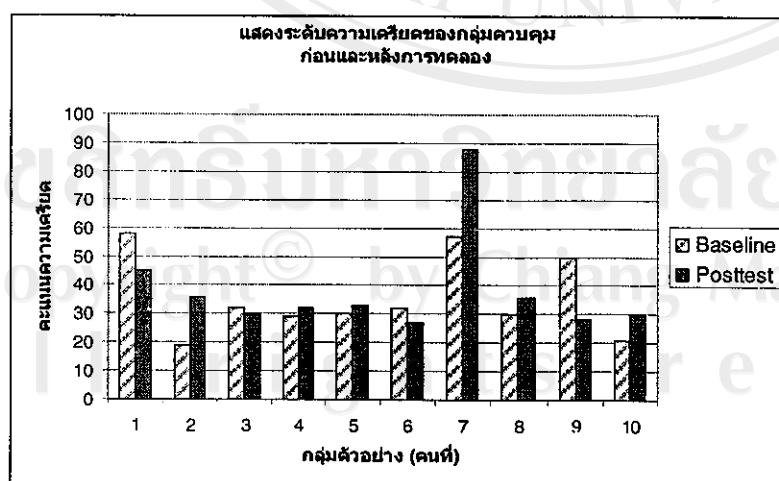
ตารางที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยและระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N)	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความเครียด
กลุ่มตัวอย่างควบคุม	10	35.8	เครียดปานกลาง
กลุ่มตัวอย่างทดลอง	10	41.2	เครียดปานกลาง
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	20	38.5	เครียดปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อเท่ากับ 35.8 คะแนน กลุ่มตัวอย่างทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อเท่ากับ 41.2 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 38.5 คะแนน ซึ่งคะแนนของกลุ่มตัวอย่างควบคุม กลุ่มตัวอย่างทดลอง และคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจัดอยู่ในระดับเครียดปานกลางจากการแบ่งระดับด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ

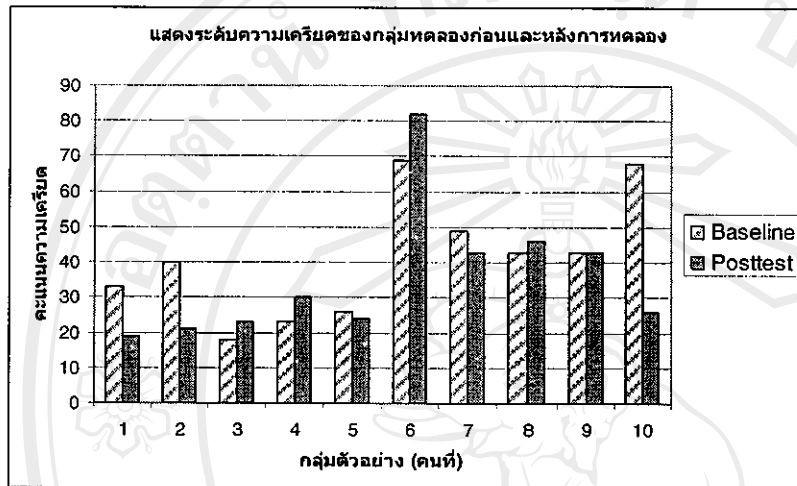
ส่วนที่ 3 แสดงผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาและจากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test

แผนภูมิแท่งที่ 1 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน



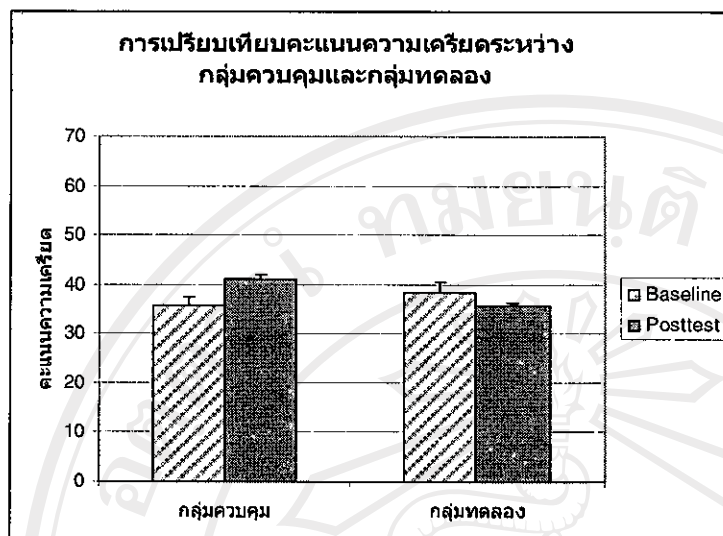
จากแผนภูมิแท่งที่ 1 ซึ่งแสดงคะแนนก่อน (baseline scores) และหลังการทดลอง (post-test scores) ของกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน จะเห็นว่ามีกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 6 คนที่มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 4 คนที่มีคะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง

แผนภูมิแท่งที่ 2 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน



จากแผนภูมิแท่งที่ 2 ซึ่งแสดงคะแนนก่อน (baseline scores) และหลังการทดลอง (post-test scores) ของกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน จะเห็นว่ามีกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 4 คนที่มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 5 คนที่มีคะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง ในขณะที่มีกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 1 คนที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

แผนภูมิแท่งที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลอง



จากแผนภูมิแท่งที่ 3 ซึ่งแสดงคะแนนเฉลี่ยก่อน (baseline scores) และหลังการทดลอง (post-test scores) ของกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน และกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทดลองหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ผลจากการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่แสดงดังแผนภูมิแท่งทั้ง 3 จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยที่กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเพิ่มขึ้น และกลุ่มตัวอย่างทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองลดลง ขั้นตอนต่อไปคือการวิเคราะห์คะแนนโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test เพื่อดูว่าคะแนนที่พบจากการวิเคราะห์โดยใช้แผนภูมิแท่งของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มจะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ผลจากการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 4 และ 5

ตารางที่ 4 แสดงผลที่ได้จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test

กลุ่มตัวอย่างควบคุม	N	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
posttest-pretest scores	10	-.663 ^a	.507

a. Based on negative ranks

จากตารางที่ 4 ผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test พบว่าคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ด้วยระดับความเชื่อมั่น 95 %

ตารางที่ 5 แสดงผลที่ได้จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test

กลุ่มตัวอย่างทดลอง	N	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
posttest-pretest scores	10	-.770 ^a	.441

a. Based on negative ranks

จากตารางที่ 5 ผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test พบว่าคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ด้วยระดับความเชื่อมั่น 95 %

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะความเครียดและผลของโยคะต่อการลดความเครียด ในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโยคะจำนวน 10 คน และกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกโยคะเป็นเวลา 3 เดือน แบบประเมินความเครียดที่ใช้ในการศึกษานี้ได้แก่แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ผลจากการศึกษาพบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นเพศหญิงทั้งหมด ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดและมีอาชีพรับราชการในตำแหน่งข้าราชการสาย ก ดังแสดงในตารางที่ 1 สำหรับระดับความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.5 กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.8 และกลุ่มตัวอย่างทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 41.2 ดังแสดงในตารางที่ 3 ซึ่งถือว่าเป็นช่วงคะแนนที่อยู่ในระดับความเครียดระดับปานกลางจากการจำแนกด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของจิรวรรณ (2545) ซึ่งพบว่าบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนมากมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดในระดับปานกลางนี้เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่อยู่ภายในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และเป็นผลดีในแง่ที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นมากขึ้น (สุวัฒน์, วนิดา และพิมพ์มาศ, 2548)

เมื่อทำการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนและหลังการทดลองเป็นรายบุคคลโดยการแจกแจงความถี่พบว่า กลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 6 คนมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และ 4 คนมีคะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง (แผนภูมิแท่งที่ 1) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 5 คนมีคะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง 4 คนมีคะแนนก่อนการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีจำนวน 1 คนที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนน (แผนภูมิแท่งที่ 2) เมื่อดูสัดส่วนของจำนวนคนที่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนแล้ว จะเห็นว่าในกลุ่มตัวอย่างควบคุม จำนวนคนที่มีคะแนนสูงขึ้นหลังการทดลอง ซึ่งหมายถึงมีความเครียดมากขึ้นมีมากกว่าคนที่มีคะแนนลดลง ในขณะที่ในกลุ่มตัวอย่างทดลอง จำนวนคนที่มีคะแนนลดลงหลังการทดลอง ซึ่งหมายถึงมีความเครียดลดลงมีมากกว่าคนที่มีคะแนนสูงขึ้น และเมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของ 2 กลุ่มตัวอย่างก็พบผลลัพธ์เช่นเดียวกัน นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนลดลงขึ้น ดังแสดงในแผนภูมิแท่งที่ 3 อย่างไรก็ตามเมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อดูว่าคะแนนความแตกต่างที่พบในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ

นอนพารามตริก Wilcoxon Sign-Rank test พบว่าทั้งกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลอง ไม่มีความแตกต่างของคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ซึ่งสามารถอนุมานจากผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) นี้ได้ว่า การฝึกโยคะไม่ส่งผลต่อการลดความเครียดในกลุ่มตัวอย่างทดลอง ทั้งนี้อาจอธิบายได้จากสาเหตุดังต่อไปนี้ สาเหตุประการที่หนึ่งอาจเกิดจากปริมาณและลักษณะของการฝึกโยคะของกลุ่มตัวอย่างทดลอง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างทดลองทั้ง 10 คน ไม่ได้เข้ารับการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอตามโปรแกรม โดยมีเพียงกลุ่มตัวอย่าง 5 คนเท่านั้นที่เข้ารับการฝึกก่อนข้างสม่ำเสมอ ซึ่งเหตุการณ์ลักษณะนี้สามารถเกิดขึ้นได้เสมอในการทดลองที่ต้องใช้การปฏิบัติแบบต่อเนื่อง อย่างเช่นการศึกษาของ Khalsa และ Cope (2006) ที่รายงานว่าความถี่ในการเข้ารับการฝึกโยคะของกลุ่มตัวอย่างจะสูงในระยะแรกๆ ของการทดลอง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้โยคะแบบหฐะโยคะ ซึ่งมีหลักสำคัญๆ 4 หลักคือ เคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับการหายใจ การเคลื่อนไหวช้าๆ การฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ และการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล (กษิตศ, 2546) และจากคำกล่าวของภัทรพร (2007) ที่กล่าวถึงประสิทธิภาพของโยคะว่า “...การฝึกโยคะไม่ได้เป็นคอร์ส แต่โยคะคือการใช้ชีวิต มันไม่ใช่เทรนด์ ไม่ใช่ฟิตเนส แต่ควรปฏิบัติตลอดไป ไม่ใช่เรียนไม่กี่วันแล้วก็เลิก...” จากคำกล่าวนี้นี้จะเห็นว่า การฝึกโยคะเพื่อให้เกิดผลนั้นต้องทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจนถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ก็ถือว่ายังทำตามหลักการฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ไม่ได้ ดังนั้น อาจทำให้ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงในระดับที่เป็นนัยสำคัญทางสถิติในเรื่องลักษณะของการฝึกโยคะนั้น จากหลักของหฐะโยคะที่ว่าต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับการหายใจ และต้องเคลื่อนไหวช้าๆ จากคำกล่าวของชด หัสบัวเรือ ปรมาจารย์ด้านโยคะของไทย (อ้างในกฤษณ์และสมชาย, 2546) ที่ได้ย้ำความสำคัญของการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ว่า “...ทำอย่างช้าๆ มากๆ พยายามหายใจยาวๆ ลึกๆ อย่าฝึกแบบคนใจร้อน แข่งขันหรือเอาชนะเป็นอันขาด จะเป็นการทำร้ายตนเองอย่างไม่มีผลดีทั้งสิ้น การปฏิบัติอาสนะเป็นการทำที่สอดคล้องกับธรรมชาติอยู่แล้ว...” สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ก็น่าพบว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกโยคะหรือมีพื้นฐานในการฝึกโยคะเพียงเล็กน้อย ดังนั้น ขณะฝึกโยคะกลุ่มตัวอย่างส่วนมากยังไม่ชำนาญในการฝึกลมหายใจ และยังไม่มีการเคลื่อนไหวที่ช้าและสัมพันธ์กับลมหายใจ ซึ่งระยะเวลาเพียง 3 เดือนประกอบกับไม่ได้เข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติจนถึงจุดที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดได้

สาเหตุประการที่สองที่ไม่พบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอาจเกิดจาก กลุ่มตัวอย่างทดลองในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่อยู่ภายในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย (สุวัฒน์, วนิกา และพิมพ์มาศ, 2548) จึงทำให้การฝึกโยคะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีระดับ

ความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือรุนแรงอาจพบความเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างจากกลุ่มที่มีความเครียดในระดับปานกลาง ดังนั้น อาจต้องมีการศึกษาค้นคว้าต่อไป

สาเหตุประการสุดท้ายอาจเกิดจากแบบประเมินที่ใช้ในการประเมินผลลัพธ์ แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ เป็นแบบประเมินวัดความเครียดที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ที่อยู่ในวัยทำงาน มีความสะดวกในการใช้ และผ่านการศึกษาในเรื่องความเชื่อมั่นและเที่ยงตรงมาแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ก็มีข้อจำกัดในเรื่องของแบบประเมิน เช่น การประเมินระดับความเครียดของแบบทดสอบที่ได้จากคะแนนรวมของแต่ละข้อคำถาม และถ้าผู้ตอบไม่เจอเหตุการณ์ที่ระบุในแบบวัดก็ไม่ต้องตอบในข้อนั้น ดังนั้น หากผู้ตอบมีความเครียดกับเหตุการณ์เพียงไม่กี่ข้ออย่างรุนแรง คะแนนรวมอาจอยู่ในระดับเดียวกับคนที่มีความเครียดในระดับต่ำต่อหลายๆ เหตุการณ์ หรือแบบประเมินนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบเป็นคนรายงานเอง ซึ่งอาจเกิดความลำเอียงและได้ผลไม่ตรงกับความเป็นจริง (สุวัฒน์, วนิตา และพิมพ์มาศ, 2548) นอกจากนี้ แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ เป็นการประเมินเหตุการณ์ในระยะเวลา 6 เดือน แต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการประเมินเหตุการณ์ในระยะเวลาเพียง 3 เดือน ด้วยข้อจำกัดของแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ที่ได้กล่าวมา อาจเป็นไปได้ที่แบบประเมินยังไม่มีควมไวในการจำแนกความเปลี่ยนแปลงได้พอที่จะแยกแยะความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการเลือกใช้แบบประเมินที่หลากหลายมากขึ้น

โดยสรุปแล้ว การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ระหว่างก่อนและหลังการฝึกโยคะ อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์เป็นรายบุคคล พบแนวโน้มในการลดลงของความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกโยคะ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (moderate stress) เมื่อวัดด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ
2. คะแนนเฉลี่ยของความเครียดในกลุ่มตัวอย่างควบคุมหลังการทดลองมีค่าสูงขึ้น ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยของความเครียดในกลุ่มตัวอย่างทดลองหลังการทดลองมีค่าลดลง
3. คะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยความเชื่อมั่น 95% ทั้งในกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลอง

จากผลการทดลองข้างต้น ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างทดลองจะไม่มี ความแตกต่างของคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างก่อนและหลังการทดลองจากเหตุผลที่ได้อภิปรายไว้ในบทอภิปรายผลการทดลอง อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ในรายบุคคลและคะแนนเฉลี่ยแล้ว จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทดลองมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนความเครียดลดลง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น ดังนั้น การฝึกโยคะอาจใช้เป็นวิธีหนึ่งในการลดความเครียดได้ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีการเข้ารับการฝึกอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ ระยะเวลาของการฝึกโยคะซึ่งอาจน้อยไป และเวลาของการฝึกซึ่งเป็นช่วงค่ำ ทำให้ไม่เหมาะสมและสะดวกสำหรับกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจำนวนน้อย ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป อาจต้องมีการปรับเปลี่ยนในเรื่องของระยะเวลาและช่วงเวลาในการฝึกโยคะ และมีการเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่าง และทำที่ทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงและรุนแรง

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: หจก. เชียงใหม่ บี. เอส. การพิมพ์, 2543.

กรมสุขภาพจิต. สุขภาพจิตภาคประชาชน: การพัฒนานโยบาย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546.

กษิตศ กัณน้อย. โยคะ หนทางสู่ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรภาพพัฒนจำกัด, 2546.

กฤษณ์ และสมชาย หัสบำเรอ. โยคะกับชุด หัสบำเรอ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยามซีริบรารี, 2546.

จิรวัดน์ ธนราพงศ์. การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี 2545. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กิจกรรมบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

จำลอง ดิษขวณิช. วิปัสสนากรรมฐาน. ในไพรัตน์ พฤษชาติคุณากร. จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, 2542, หน้า 278-281.

เฉลี่ยว ปิยะชน. หลอดเลือดแข็งตีตันป้องกันได้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2549.

ชุด หัสบำเรอ. โยคะสุขภาพสบายจิต. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวยจำกัด, 2540.

นพคุณ ภูมณี. ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเครียด พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในนักบินกองทัพอากาศไทย. ปรินิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.

น้อย พงษ์สนธิ. ปรัชญาโยคะ. เอกสารประกอบคำบรรยายกระบวนวิชา 011702: A survey of eastern philosophy. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.

ภัทราพร พงษ์พานิช. Changing people life: เปลี่ยนไปด้วยโยคะ. Thailand Yoga Journal.1, 3, 2007: 20.

รีดเดอร์สไดเจสต์. บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ: บริษัทรีดเดอร์สไดเจสต์ (ประเทศไทย), 2544.

รัชนิวรรณ วงศ์พระจันทร์. ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของผู้ที่ปฏิบัติงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ. ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

สวามี วิเวกนันทะ. ละเอียด คีตาน้อย (แปล). กรรมโยคะ: วิถีแห่งงานและชีวิต. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์, 2533.

สิงห์ทน คำขาว. การบริหารแบบโยคะ: ปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.

สุนทร พลามินทร์. ดำเนิน Hatha Yoga. Thailand Yoga Journal. 1, 3, 2007: 50-51.

สุนทร พลามินทร์. โยคะประคองสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, 2546.

สุภาพร ตรงสกุล. การสำรวจผลจากความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของบุคลากรสาย ก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต (กิจกรรมบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.

สุรเทพ อภัยจิต. สุขภาพดี ง่ายนิดเดียว. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ, 2535.

สุนทร พลามินทร์. โยคะประคองสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก, 2546.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาส ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง จังหวัดเชียงใหม่, 2540.

สุวรรณ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ คาปัญญา. 2548. available online URL:<http://www.dmh.go.th/test/stress/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2548.

Brahma Kumaris World Spiritual University. Practical meditation. Singapore: Image Printers, 1998.

Demodaran A, Malathi A, Pathi N, Sha N, Suryavansihi, Marathe S. Therapeutic potential of yoga practices in modifying cardiovascular risk profile in middle aged men and women. J Assoc Physicians India 2002; 50: 633-40.

Heron C. The relaxation therapy manual. United Kingdom: Winlow Press, 2002.

Khalsa SB, Cope S. Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study. Med Sci Monit 2006; 12: CR325-31.

Khasky AD, Smith JC. Stress, relaxation states, and creativity. Percept Mot Skills 1999; 88: 409-16.

Mailoo VJ. Yoga: An ancient occupational therapy? British Journal of Occupational Therapy 2005; 68: 574-77.

Malathi A, Damodarn A. Stress due to exams in medical students-role of yoga. Indian J Physiol Pharmacol 1999; 43: 218-24.

Malathi A, Damodarn A, Sha N, Patil N, Maratha S. Effect of yogic practices on subjective well being. Indian J Physiol Pharmacol 2000; 44: 202-6.

McCaffrey R, Ruknui P, Hatthakit U, Kasetsoomboon P. The effects of yoga on hypertensive persons in Thailand. Holist Nurs Pract 2005; 19: 173-80.

Michalsen et al. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed woman as a consequence of a three-month intensive yoga program. Med Sci Monit 2005; 11: CR555-561.

Payne R. Relaxation techniques: A practical handbook for the health care professional. 3rd ed.
 London: Churchill Livingstone, 2005.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ

(Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง แต่ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงตามที่คุณประเมินโดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อยๆ					

การให้คะแนน

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรงเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1-2-3-4-5 ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

การแปลผล

วัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0-23	เครียดน้อย
คะแนน	24-47	เครียดปานกลาง
คะแนน	48-71	เครียดสูง
คะแนน	72-100	เครียดรุนแรง

รายละเอียดระดับความเครียด

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็กน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าเป็นระดับความเครียดที่เป็นอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังเกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว จนเกิดความเบื่อหน่าย ห้อแค้น หดแค้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ

ภาคผนวก ข

แบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมวิจัยของอาสาสมัคร (ผู้บรรลุนิติภาวะ)

วันที่.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาวอยู่บ้านเลขที่

ถนน.....ซอย.....หมู่ที่.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....บัตรประจำตัวประชาชนเลขที่

ขอให้ความยินยอมจึงตนเองที่จะเป็นอาสาสมัครในการวิจัย/ค้นคว้าเรื่อง “ผลของโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ซึ่งผู้วิจัยได้แก่ อ.ดร. พิรยา มั่นเขตวิทย์ และคณะ ได้อธิบายต่อข้าพเจ้าเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้แล้ว โดยที่ข้าพเจ้าจะได้รับการปฏิบัติดังนี้

1. ตอบแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ในวันแรกที่เข้ารับการฝึกโยคะ และในวันสุดท้ายหลังได้รับการฝึกโยคะ (ในกลุ่มทดลอง)
2. เข้ารับการฝึกโยคะ ณ ชั้น 3 ตึกปฏิบัติการกลาง คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (เวลา 17.00-18.30 น.) เป็นจำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน

โดยที่ข้าพเจ้าทราบเป็นอย่างดีว่า ผู้วิจัยมีความยินดีจะให้คำตอบต่อคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยในรูปแบบที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจของข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้ นอกจากนี้ ข้าพเจ้าสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงสาเหตุใดๆ

ในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัยคือ อ.ดร. พิรยา มั่นเขตวิทย์ ได้ที่ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ 053- 949252 หรือ 089-6387603

ลงชื่อ ผู้ยินยอม

(.....)

ลงชื่อ หัวหน้าวิจัย

(.....)

ลงชื่อ พยาน

(.....)

ลงชื่อ พยาน

(.....)

ภาคผนวก ก

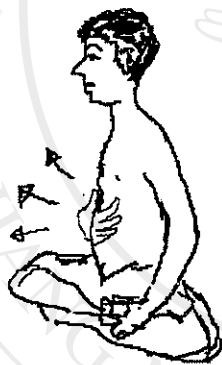
คู่มือการฝึกโยคะ

หายใจแบบโยคะอย่างสมบูรณ์

ก่อนที่จะกล่าวว่าลมหายใจแบบโยคะเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นจะขอกล่าวถึงการหายใจ 4 แบบก่อนดังนี้ คือ การหายใจด้วยปอดส่วนบน การหายใจด้วยปอดส่วนกลาง การหายใจด้วยปอดส่วนล่างและการหายใจอย่างสมบูรณ์

1. การฝึกลมหายใจด้วยปอดส่วนล่าง

การหายใจด้วยปอดส่วนล่าง เป็นการหายใจเข้าออกโดยส่วนล่างของร่างกาย ในที่นี้หมายถึงการหายใจที่ช่องท้อง (abdominal breathing) คือ การหายใจเข้าแล้วท้องพองออก เวลาหายใจออกท้องแฟบ วิธีการหายใจด้วยปอดส่วนล่างมีวิธีปฏิบัติดังนี้



ภาพที่ 1 หายใจเข้าที่ช่องท้อง



ภาพที่ 2 หายใจออกที่ช่องท้อง

1. นั่งตามสบาย มือขวาหรือมือซ้ายวางทาบนาน้ำท้อง
2. หายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆ เบ่งหน้าท้องให้พองขยายใหญ่ขึ้นอย่างต่อเนื่อง
3. ปลดปล่อยลมหายใจออกช้าๆ ให้หน้าท้องค่อยๆ แฟบลง
4. ฝึกปฏิบัติเช่นเดิมให้ชำนาญ

2. การฝึกลมหายใจด้วยปอดส่วนกลาง

การหายใจด้วยปอดส่วนกลาง เป็นการหายใจเข้าออกโดยส่วนกลางของร่างกาย ในที่นี้หมายถึงกะบังลม (diaphragm breathing) คือ หายใจเข้ากะบังลมหรือซี่โครงขยายใหญ่ขึ้น หาย

ใจออกกะบังลมหรือซี่โครงค่อยๆ แพนลงๆ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้



ภาพที่ 3 หายใจเข้าที่กะบังลม



ภาพที่ 4 หายใจเข้าที่กะบังลม

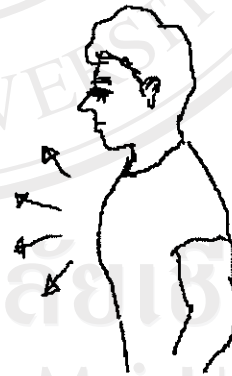
1. นิ่งตัวตรง ใช้ฝ่ามือวางทาบที่ซี่โครง ปลดปล่อยลมหายใจออก
2. หายใจเข้า ให้กะบังลมหรือซี่โครงพองขยายใหญ่ออกด้านข้างอย่างช้าๆ จนสุด
3. ปลดปล่อยลมหายใจออกช้าๆ ให้ซี่โครงค่อยๆ แพนลงๆ จนสุดฝึกปฏิบัติเช่นเดิมอย่างต่อเนื่องจนชำนาญ

3. การหายใจด้วยปอดส่วนบน

การหายใจด้วยปอดส่วนบน เป็นการหายใจเข้าออกโดยส่วนบนของร่างกาย ในที่นี้หมายถึงการหายใจด้วยหน้าอก (chest breathing) คือ หายใจเข้าไหล่ห่อคอยกหน้าอกขยาย หายใจออกไหล่ตก ก้านคอลด หน้าอกแฟบ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้



ภาพที่ 5 หายใจเข้าที่หน้าอก



ภาพที่ 6 หายใจออกที่หน้าอก

1. นั่งตัวตรงตามสบาย หายใจออกช้าๆ นิ่ง
2. หายใจเข้า ไหล่ห่อ ก้านคอยก หน้าอกพองขยายใหญ่ขึ้น หายใจเข้าจนสุด
3. ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ ไหล่ตก ก้านคอลด หน้าอกค่อยๆ แปปลงๆ จนกระทั่งหายใจออกจนหมด
4. ฝึกปฏิบัติเช่นเดิมอย่างต่อเนื่องจนชำนาญ

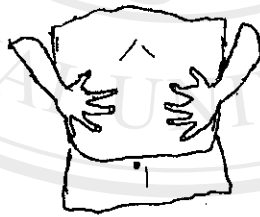
4. การฝึกหายใจแบบโยคะอย่างสมบูรณ์

การหายใจอย่างสมบูรณ์ เป็นการหายใจเข้าออกโดยใช้ร่างกายทั้งสามส่วน คือ ท้อง กระบังลมและหน้าอก โดยขณะหายใจเข้าจะรู้สึกว้าท้อง กระบังลมและหน้าอกค่อยๆ ขยายใหญ่ขึ้นเป็นลำดับช้าๆ อย่างต่อเนื่อง และขณะหายใจออกหน้าอกจะค่อยๆ แปปลงๆ ที่โครงช่วงกลางลำตัว หน้าท้อง แต่ละส่วนค่อยๆ แปปลงช้าๆ อย่างต่อเนื่อง วิธีการปฏิบัติมีดังนี้

1. หายใจเข้า ท้อง กระบังลม หน้าอกพองขยายใหญ่ขึ้นช้าๆ อย่างต่อเนื่อง (ภาพ 7-9)
2. หายใจออก หน้าอก กระบังลม หน้าท้อง ค่อยๆ แปปลงเป็นลำดับช้าๆ อย่างต่อเนื่อง (ภาพ 10-12)



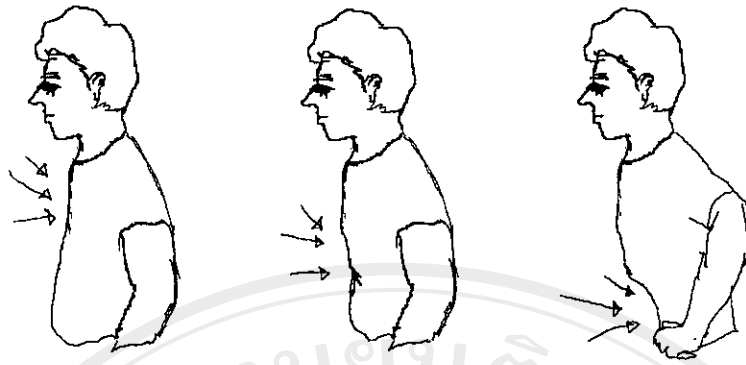
ภาพที่ 7 ท้องพองขยาย



ภาพที่ 8 กระบังลมพองขยาย



ภาพที่ 9 หน้าอกพองขยาย



ภาพที่ 10 ออกเฟบ

ภาพที่ 11 กระบังลมเฟบ

ภาพที่ 12 หน้าเฟบ

อาสนะโยคะ

การอบอุ่นร่างกาย

การฝึกโยคะอาสนะเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ยืดกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น จึงต้องมีการอบอุ่นกล้ามเนื้อร่างกายให้มีความพร้อมเสียก่อน การอบอุ่นร่างกายที่ดีต้องทำอย่างผ่อนคลายเป็นค่อยไป ใช้ท่าที่ไม่ยากเกินไป แต่ควรให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกๆ ส่วน โดยใช้เวลาราว 10-20 นาที

การอบอุ่นร่างกายในที่นี้จะเริ่มจากการนั่งตัวตรง วางแขนข้างลำตัวให้รู้สึกสบาย ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง เข้าตึง ขาชิด สายตามองที่ปลายนิ้วเท้า



ท่าเริ่มต้น

1. การบริหารนิ้วเท้า



กदनิ้วเท้า

กางนิ้วเท้า

1. ฝ่าเท้าตั้งตรง
2. ปลดขมไขข้อออกช้าๆ พร้อม ๆ กับกदनิ้วเท้าลงตรง ๆ นิ่งค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่หายใจ
3. หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับออกแรงกางและเกร็งนิ้วเท้า นิ่งค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่หายใจ
4. ปฏิบัติซ้ำ 2-3 ชั่วโมงครบ 2 ครั้ง

2. การบริการหลังเท้า - ข้อเท้า



1. หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมเหยียดเท้าให้ตึง นิ่งค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่หายใจ
2. หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับดึงปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้ง นิ่งค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่หายใจ
3. ปฏิบัติ 1-2 ชั่วโมงครบ 2 ครั้ง

3. บริหารเข่าและต้นขา



1. มือประสาน ยกเข้าขึ้น จับได้เข้า
2. หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับดึงเข้าชิดหน้าอก ออกแรง นิ่งค้างไว้ 10 วินาที
3. หายใจออก พร้อมเหยียดขาจากลัดที่เดิม
4. ทำสลับซ้ายขวาจนครบข้างละ 2 ครั้ง

4. บริหารเอว หน้าท้อง ต้นขา สะโพก



1. เหยียดขาไปข้างหน้าทำมุมฉากกับลำตัว
2. ยกขาซ้ายข้ามเข่าขวาทาบทับฝ่าเท้ากับพื้น
3. ทิ้งแขนขวาวางด้านนอกเข่าซ้าย ดึงแขนขวาให้ไถ่ฉาก
4. หายใจเข้า พร้อมกับออกแรงใช้แขนขวาดันเข่าซ้ายไปขวา พร้อมกับบิดเอวและลำตัวไปด้านซ้าย ออกแรงนิ่งค้างไว้ 10 วินาที
5. ผ่อนคลาย หายใจออก
6. ปฏิบัติซ้ำ 2-5 ซ้ำจนครบ 2 ครั้งโดยสลับซ้ายขวา

5. บริหารหน้าท้อง เอว ต้นขา



1. นอนราบกับพื้น มือวางข้างลำตัว ขาและเท้าชิดหายใจออก แล้วนึ่ง
2. หายใจเข้า พร้อมกับยกขาและเท้าขึ้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาทีโดยไม่หายใจ
3. หายใจออก ปลดอยศึรณะ แขน ขาและลำตัวกลับที่เดิม
4. ปฏิบัติ 2-3 ซ้ำจนครบ 6 ครั้ง

6. บริหารท้อง หลัง และคอ



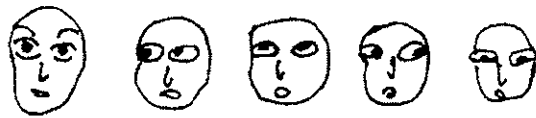
1. นอนราบ เหยียดแขนแนบใบหู ขาเข่าชิด
2. หายใจเข้า ยกเข่าขวา มือจับได้เข่า นิ่งค้างไว้ 10 วินาทีโดยไม่หายใจ
3. ปลดปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับออกแรงดึงหน้าขาขวาชิดหน้าอก นิ่งค้างไว้ 10 วินาที
4. ปฏิบัติ 2-3 แต่เปลี่ยนเป็นเข่าซ้าย
5. หายใจเข้า ยกเข่า 2 ข้าง มือจับได้เข่า นิ่งค้างไว้ 10 วินาทีโดยไม่หายใจ
6. ปลดปล่อยลมหายใจออกพร้อมกับออกแรงดึงหน้าขาชิดอก
7. หายใจเข้า กลับสู่ท่าเริ่มต้น
8. ปฏิบัติซ้ำจนครบ 2 ครั้ง

7. บริหารหลัง เอว สะโพก หน้าขา เข่า

1. ยืนตัวตรง หายใจเข้า ยกแขนสองข้างขนานพื้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่หายใจ
2. ปลดปล่อยลมหายใจออกช้าๆ พร้อมกับย่อตัวลงให้ขาตั้งฉาก นิ่งค้างไว้ 10 วินาทีโดยไม่หายใจ
3. ลำตัวตั้งตรง ออกแรงเหยียดแขน สายตามองตรงไปข้างหน้า นิ่งค้างไว้ 10 วินาทีโดยไม่หายใจ
4. หายใจเข้า ปลดปล่อยแขนลงที่เดิม
5. ปฏิบัติซ้ำในข้อ 1-4 จนครบ 6 ครั้ง



8. บริหารดวงตา



1. เบิกตากว้าง
2. มองตามเข็มนาฬิกา 06.00 น. 09.00 น. 12.00 น. 15.00 น.



3. มองย้อนกลับ 06.00 น. 15.00 น. 12.00 น. 09.00 น.
4. กลับท่าเดิม ปฏิบัติจนครบ 2 ครั้ง

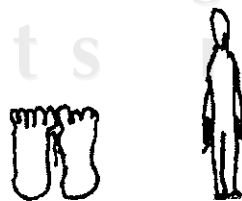
สุรียนมัสการ (ทำไหว้พระอาทิตย์)

สุรียนมัสการหรือทำไหว้พระอาทิตย์ เป็นเสมือนทำไหว้ครูของโยคะ เวลาฝึกนิยมนหันหน้าไปทางพระอาทิตย์ ทั้งนี้เพราะมีความเชื่อว่าพระอาทิตย์เป็นแหล่งพลังงานของจักรวาล การหันหน้าเข้าหาพระอาทิตย์จะช่วยให้ได้รับพลังดังกล่าว (ทั้งนี้ต้องดูตามความเหมาะสมด้วย)

ทำไหว้พระอาทิตย์เป็นท่าที่ประกอบด้วยท่าย่อยๆ ถึง 12 ท่า 12 ราศี ที่เรียงร้อยเข้าด้วยกัน และในแต่ละท่าได้มีการกำหนดลมหายใจเข้าออก และกลั้ลมหายใจติดต่อกันไปตามจังหวะการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ จึงกล่าวได้ว่าทำไหว้พระอาทิตย์เป็นแบบของการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่มนุษย์เคยคิดไว้ เพราะเป็นท่าที่มีประโยชน์ทั้งในแง่ของการอบอุ่นร่างกาย ฝึกลมหายใจและฝึกเจริญสติไปในเวลาเดียวกัน การบริหารร่างกายทำไหว้พระอาทิตย์มีขั้นตอนดังนี้

ท่าเริ่ม

1. ยืนนิ่ง ตัวตรง เท้าทั้งสองชิดตั้งแต่หัวแม่เท้าถึงส้นเท้า
2. ประนมมือหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง



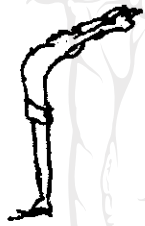
ท่าที่ 1

1. ประนมมือ หายใจเข้า
2. นิ่งค้างไว้ 10 วินาทีโดยไม่หายใจ
3. หายใจออก ยื่นแขนตรงออกไปข้างหน้า ให้ระดับแขนเสมอไหล่
สองแขนขนานกัน นิ่งค้างไว้ 5 วินาที



ท่าที่ 2

1. หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองขึ้น
2. เอนตัวส่วนบนไปข้างหลัง นิ่งค้างไว้ให้นานที่สุด



ท่าที่ 3



1. หายใจออก โด่งตัวไปข้างหน้า
2. ให้นิ้วมือสองข้างจรดพื้น
3. ปลายนิ้วมืออยู่ในระดับเดียวกับปลายนิ้วเท้า นิ่งค้างไว้ให้นานที่สุด
เท่าที่จะทำได้

ท่าที่ 4

1. ย่อตัวลง เขยิบขาซ้ายไปให้ไกลที่สุด ส่วนเท้าขวายังคงอยู่ระหว่างมือ
2. หายใจเข้า เหยงหน้า สายตามองเพดาน หน้าอกอยู่บนขา มือวางเต็มข้อ กลับลมหายใจ



ท่าที่ 5

1. ยังคงกลับลมหายใจ
2. เขยิบเท้าขวาประกอบเท้าซ้ายลักษณะเหมือนท่าวิดพื้น



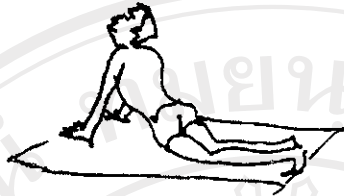
ท่าที่ 6

1. หายใจออก พร้อมกับค่อยๆ หย่อนตัวลงพื้น ให้อวัยวะทั้งแปด คือ หน้าผาก หน้าอก มือสองข้าง เข่าสองข้างและเท้าสองข้างจรดพื้น
2. นิ่ง และไม่หายใจ



ท่าที่ 7

1. หายใจเข้า กดหน้าท้องลง
2. ดันร่างกายส่วนบนขึ้นจนแขนตั้ง
3. เงยหน้ามองเพดาน กดขาติดพื้น กลั้นลมหายใจ



ท่าที่ 8

1. หายใจออก ยกตัวโค้งขึ้น
2. พยายามให้ส้นเท้า จมูก หน้าผากแตะพื้น
3. นิ่ง ไม่หายใจ



ท่าที่ 9

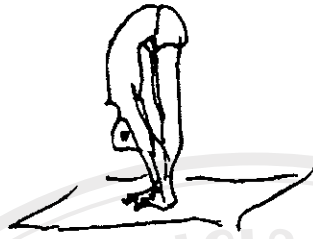
1. ยกเท้าซ้ายขึ้นวางระหว่างมือ
2. ให้หัวแม่มือกับปลายนิ้วมืออยู่ระดับเดียวกัน
3. เงยหน้า หายใจเข้า นิ่ง กลั้นลมหายใจไว้



เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

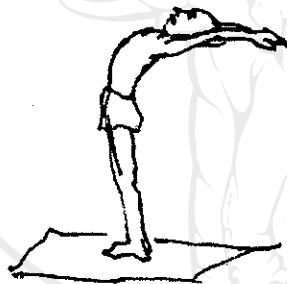
ท่าที่ 10



หายใจออก ลูกเขยขึ้น โดยมียังคงอยู่ในตำแหน่ง กลับลมหายใจ

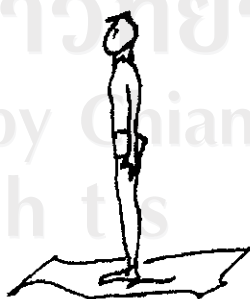
ท่าที่ 11

1. หายใจเข้า ยกตัวส่วนบนขึ้น
2. เอนไปข้างหลัง กลับลมหายใจ



ท่าที่ 12

1. หายใจออก
2. ค่อย ๆ ลดมือลง 2 ข้างลำตัว ครบ 1 รอบของสรีรรมัสการ



* ปฏิบัติทำนี้อย่างต่อเนื่อง 6-8 ครั้ง พร้อมกับฝึกควบคุมลมหายใจ

ภูงคอาสนะ (ท่างู)

ท่านี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและกระดูกสันหลัง อันส่งผลดีต่อการไหลเวียนของโลหิตบริเวณดังกล่าว การฝึกท่าภูงคค์เป็นประจำช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ป้องกันอาการท้องผูก ท้องเฟ้อ ปวดหลัง และปวดท้องก่อนมีประจำเดือน



วิธีปฏิบัติท่าภูงคอาสนะมีดังนี้

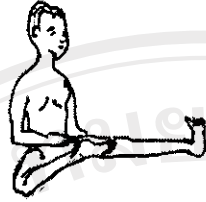
1. นอนราบกับพื้น ขาทั้งสองข้างชิดกันตลอดถึงเท้า หลังเท้าราบกับพื้น มือสองข้างอยู่ใต้ไหล่ ปลายนิ้วเสมอไหล่ หายใจเข้า ค่อยๆ ยกศีรษะ หน้า และหน้าท้องจากพื้นติดต่อกันไปตามลำดับโดยใช้แขนช่วยดันจนแขนทั้งสองเกือบตรง โดยร่างกายส่วนล่างตั้งแต่สะเอวลงไปยังคงอยู่กับพื้น เงยหน้าและกางขึ้น
2. กลั้นลมหายใจออก พร้อมกับลดหน้า หน้าอก และหน้าผากลงแนบพื้นตามลำดับ นิ่งไม่หายใจ
3. ปฏิบัติ 2 - 3 ชั่วโมง 3-5 ครั้ง

ชานู - ศรีษะอาสนะ (หัวจรดเข่าขาเดียว)

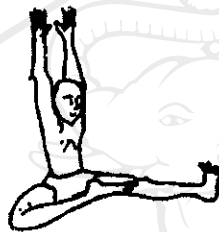
ท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณใต้ขาและกระดูกสันหลังทำให้กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวมีความยืดหยุ่น แก้อาการปวดเมื่อยของขา น่อง เข่า ตะโพก หลัง รวมถึงช่วยให้ปอด ตับ ม้าม และไตมีความแข็งแรงดีขึ้น วิธีปฏิบัติมีดังนี้

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

1. นั่งตัวตรง เขยิบขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า เข้าตรง เท้าตั้งตรงกับพื้น นิ้วชี้ขึ้น ข้างบน ไม่เอียงไปด้านซ้ายหรือขวา ส่วนขาอีกข้างหนึ่งพับเข้าหาตัวจนฝ่าเท้ายันด้านขาข้างที่เหยียด



2. หายใจเข้า พร้อมกับชูมือสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนตรงเป็นแนวเดียวกับลำตัว กลับลมหายใจ



2. หายใจออก พร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวลง ใช้มือสองข้างจับนิ้วเท้า ก้มศีรษะ และจ่อแขนลงจนศีรษะแตะขาข้างที่เหยียด นิ่ง ไม่หายใจ



4. ยกตัวขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำข้อ 2-4 จนครบ 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปเป็นเหยียดขาอีกข้างหนึ่ง

มูทราอาสนะ (ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ)

มูทรา แปลว่า เครื่องหมาย คำว่ามูทราอาสนะ ตามรากศัพท์ทำที่เป็นเครื่องหมาย หรือ สัญลักษณ์ของโยคะ คือท่าที่ช่วยบริหารร่างกายได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นสมอง หัวใจ หน้าท้อง และอวัยวะภายใน วิธีปฏิบัติทำโยคะมูทราชนิดนี้

1. นิ่งตัวตรง หัวแม่เท้าชิด หลังเท้าราบ ส้นเท้าปิด เข้าชิด กำมือ ใช้นิ้ววางที่ขาหนีบ หายใจปกติ



2. หายใจออก พร้อมๆ กับไล่ตัวลงช้าๆ เงยหน้า รู้สึกแผ่นหลังตึง มีอคค้ำท้อง
3. ไล่ตัวจนกระทั่งหน้าอกแตะหน้าขา ก้มศีรษะลงจนโคนผมแตะพื้น นิ่งค้างไว้โดยไม่หายใจ



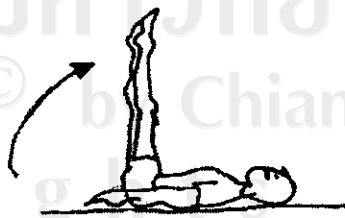
4. หายใจเข้า ยกศีรษะและลำตัวกลับสู่ท่าเริ่ม กลั้นลมหายใจ
5. ปฏิบัติ 2-4 ชั่วโมง จนครบ 6 ครั้ง

อาระดาหาลาสนะ (ท่าคันไถครึ่งตัว)

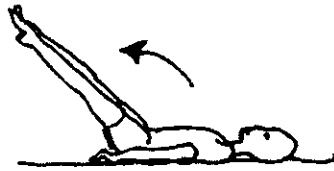
ท่านี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง หลังบริเวณเอว รวมถึงกล้ามเนื้อต้นขา เอวและตะโพก และช่วยลดอาการเส้นเลือดของคอบริเวณขา ขั้นตอนปฏิบัติมีดังนี้



1. นอนราบกับพื้น ขาชิด เขยิบปลายเท้า แขนวางข้างลำตัว หายใจปกติ



2. หายใจเข้า ยกเท้าตั้งตรง กลั้นลมหายใจ



3. หายใจออก พร้อมๆ กับลดขาลงจนเส้นเท้าถึงพื้น ไม่งอขา นิ่ง ไม่หายใจ (กรณีมีปัญหาปวดเข่า อนุโลมให้งอเข่าช่วย)
4. ปฏิบัติ 2-3 จนครั้ง 6 รอบ

หาลาสนะ (ท่าคันไถเต็มตัว)

ท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง ทำให้โลหิตไหลเวียนในบริเวณดังกล่าวดีขึ้น ทำให้รู้สึกสดชื่น มีพลัง คงความเป็นหนุ่มเป็นสาว ช่วยในระบบการย่อยอาหารสมบูรณ์ วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. นอนราบกับพื้น เข่าและขาชิด แขนวางข้างลำตัว ฝ่ามือคว่ำลง หายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้



2. ปลดปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับเหวี่ยงขาทั้งสองข้างศีรษะไปข้างหลัง กระทั่งปลายนิ้วเท้าแตะพื้น นิ่งค้างไว้โดยไม่หายใจ 10 วินาที
3. ครบ 10 วินาที หายใจเข้า พร้อมๆ กับดึงสะโพกและขากลับ
4. ขาถึงพื้น หายใจออก
5. ปฏิบัติ 1-4 ซ้ำ จนครบ 6 ครั้ง

ศตางกาสนะ (ท่ากระต่าย)

ท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง และช่วยให้สมองเกิดการผ่อนคลาย วิธีปฏิบัติมีดังนี้



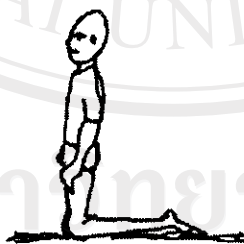
1. นั่งบนส้นเท้า เข่า ขา และส้นเท้าชิด มือจับส้นเท้า พับไหล่ให้แขนแนบแผ่นหลังโดยหันข้อศอกออกด้านนอก
2. หายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้
3. หายใจออกช้าๆ พร้อมกับก้มหน้า คางชิดอกไล่ตัวลงจนหน้าผากแตะเข่า วางกระหม่อม ยกกันขึ้นโดยใช้นิ้วมือรั้งส้นเท้าไว้ ไม่หลับตา ไม่หายใจ นั่งค้างไว้



4. หายใจเข้า พร้อม ๆ กับยกศีรษะและลำตัวกลับท่าแรก
5. ฝึก 2-4 จนครบ 6 ครั้ง

อุสตราสนะ (ท่าอูฐ)

ท่านี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้การไหลเวียนบริเวณดังกล่าวและหน้าท้องมีอาการดีขึ้น ทำให้ความเป็นหนุ่มเป็นสาวคงอยู่นาน วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. ยืนด้วยเข่า เท้าราบ หายใจเข้า กลั้นลมหายใจ
2. หายใจออกช้าๆ พร้อมกับดันหลัง ยืนหน้าท้องไปข้างหน้า ทิ้งศีรษะลง เช็ดคางขึ้น ปลายนิ้วมือแตะส้นเท้า นั่งค้างไว้โดยไม่หายใจ 10 วินาที



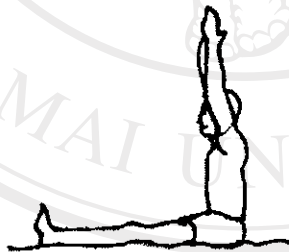
3. ครบ 10 วินาที หายใจเข้าพร้อมกับดึงศีรษะและลำตัวกลับสู่ท่าเริ่ม
4. ปฏิบัติ 1-3 ซ้ำ จนครบ 4-6 ครั้ง

ปัจฉิโมตนะ (หัวจรดเข่าสองขา)

ท่านี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและระบบประสาทบริเวณกระดูกสันหลัง ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ปฏิบัติท่านี้เป็นประจำทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลัง จนได้ชื่อว่าเป็น แหล่งกำเนิดแห่งพลังชีวิต วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. นิ่งตัวตรง เขยิบขาไปด้านหน้า ขาชิด ฝ่าเท้าตรง แขนวางข้างลำตัว หายใจปกติ



2. หายใจเข้า ชูแขนแนบใบหู กำมือ เขยิบนิ้วชี้ ถัดหลังมหายใจไว้



3. หายใจออก โส้ตัวลง ใช้นิ้วทั้งสองเกี่ยวหัวแม่เท้า หงายข้อพับขึ้น กดข้อศอกลง สายตามองไปข้างหน้า



4. หายใจออกอย่างต่อเนื่อง ออกแรงที่แขน ดึงลำตัวและหน้าท้องติดหน้าขา
ก้มหน้าวางจมูกและหน้าผากอยู่ระหว่างหน้าแข้ง นิ่งค้างไว้โดยไม่หายใจ
5. ปฏิบัติ 1-4 จนครบ 6 ครั้ง

มัตस्याสนะ (ท่าปลา)

ท่านี้จะช่วยบำรุงเส้นโลหิตใหญ่และซี่โครงช่วยให้ต่อมใต้สมองและต่อมไทรอยด์แข็งแรง
ร่างกายกระฉับกระเฉง บรรเทาอาการท้องผูกและอาการหืดหอบ วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. นิ่งในท่าปัทมาสนะ (ท่าดอกบัว) ใช้นิ้วมือจับหัวแม่มือเท้าสองข้างไว้



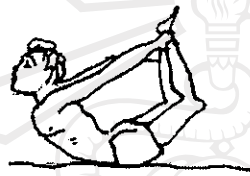
2. กดค้างไว้กับหน้าอก หายใจตัวลงนอน แล้วค่อยๆ พุงตัวขึ้น เียดหน้าไป
ข้างหลัง ยกหน้าอกและท้องพ้นจากพื้น น้ำหนักตัวพักบนเข่าและศีรษะ ใช้
ส่วนบนสุดของศีรษะพยยันกับพื้น หายใจเข้าออกลึก-ยาว นาน 30-60
วินาที
3. ปฏิบัติซ้ำ 4-6 ครั้ง

ธนูอาสนะ

ท่านี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณเอวและหน้าท้องมีความแข็งแรง กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นอ่อนช้อย และกระตุ้นระบบประสาทบริเวณดังกล่าวตามตำรากล่าวว่า ท่านี้จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศและคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้นาน วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. นอนคว่ำราบกับพื้น พับขา มือจับข้อเท้า สันเท้าวางบนกัน เงยหน้า วางแขนบนพื้น



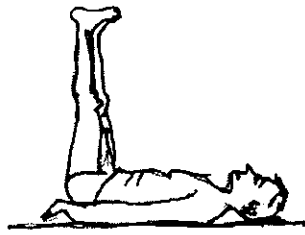
2. หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับออกแรงเหยียดขาและข้อเท้าไปด้านหลัง รั้งลำตัวยกจากพื้นท่ามุม 45 องศา ค้างไว้ 10 วินาที
3. ครบ 10 วินาที หายใจออกลดขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ปฏิบัติ 2-3 ชั่วโมงครบ 6 ครั้ง

สวางคอาสนะ (ทำยืนด้วยไหล่)

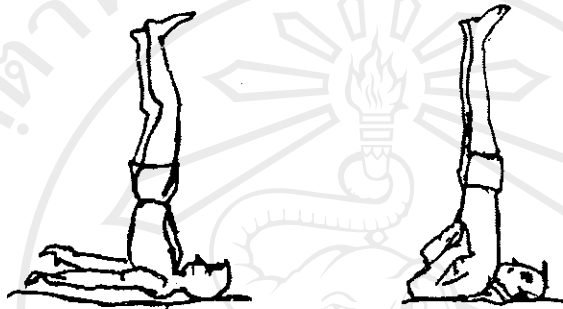
ท่านี้ตามหลักโยคะศาสตร์เชื่อว่าจะช่วยให้พลังกุมทลนีที่อยู่บริเวณปลายสุดของกระดูกสันหลังเคลื่อนไปรวมกับพลังสหัสระที่ตั้งอยู่บริเวณกระหม่อม ทำให้เกิดพลังจิตที่แรงกล้า แต่ถ้ามองตามหลักวิทยาศาสตร์ อาจกล่าวได้ว่าท่านี้มีส่วนส่งเสริมระบบไหลเวียน ทำให้มีเลือดมาเลี้ยงสมองและเส้นประสาท ทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวา ทำให้อวัยวะภายในที่เคลื่อนต่ำหรืออยู่ผิดที่ กลับเข้าที่ตามเดิม จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีหลังคลอดบุตรเป็นอย่างมาก วิธีปฏิบัติทำยืนด้วยไหล่มีดังนี้



1. นอนหงายราบกับพื้น ขาสองข้างเหยียดชิดกัน แขนวางข้างลำตัว หายใจปกติ



2. หายใจเข้า พร้อมกับยกขาสองข้างขึ้นช้า ๆ จนได้ฉากกับพื้นและลำตัว กลั้นลมหายใจไว้



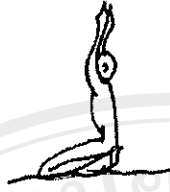
3. หายใจออก พร้อมกับค่อย ๆ ยกสะโพกและลำตัวส่วนบนขึ้น โดยไม่ใช่กำลังเหวี่ยง
4. ยกแขนทั้งสองข้างจากศอกขึ้น ใช้มือดันสะโพก ส่วนศอกอยู่กับพื้น ดันตัวไว้ ค่อย ๆ ยืดลำตัวขึ้นจนกระทั่งปลายเท้าชี้ฟ้า ขาชิดกัน
5. พยายามทำให้ลำตัวเป็นเส้นตรง ตั้งแต่เท้าลงมาถึงไหล่ คางชิด น้ำหนักทั้งหมดของลำตัวอยู่ที่ไหล่ ศอกที่ยันสะโพกรับน้ำหนักเพียงเล็กน้อย
6. หย่อนกล้ามเนื้อขาและเท้าทั้งหมด อย่าเกร็ง จากนั้นหายใจเข้าออกปกติ นิ่งอยู่ในท่านี้ 1-5 นาที อันเป็นเวลาที่ได้ประโยชน์จากท่านี้เต็มที่ โดยเพิ่มครั้งละ 15-30 วินาที

ทำกราบยาว

ท่านี้จะช่วยลดไขมันหน้าท้องและสะโพก ช่วยให้ระบบย่อยดีขึ้น กล้ามเนื้อบริเวณหลังรวมถึงสมองและหัวใจเกิดการผ่อนคลาย วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. นັงบนสันเท้า เข้าชิด สันเท้าชิด ลำตัวตั้งตรง แขนวางข้างลำตัว สายตามองตรงด้านหน้า



2. หายใจเข้าพร้อมๆ กับชูแขนขึ้น พนมมือเหนือศีรษะ แขนแนบหู



3. หายใจออกพร้อมๆ กับไล่ตัวลง (แขนแนบหูตลอดเวลา)



4. ไล่ตัวลงกระทั่งมือถึงพื้น ออกแรงกดไหล่จนจมูก หน้าผากแตะพื้น
5. ปฏิบัติ 2-4 ซ้ำ จนครบ 6 ครั้ง

ท้าวสนะ (ท่าศพ)

ท่านนี้เป็นท่าพักผ่อนในระดับลึก เป็นท่าที่ใช้สำหรับผ่อนคลายทั้งทางกายและจิต ซึ่งมักใช้หลังจากฝึกอาสนะเสร็จหรือคั่นกลางระหว่างอาสนะแต่ละท่า ท่าศพไม่ใช่ท่านอนหลับ เพราะขณะอยู่ในท่านี้ เราต้องมีการกำหนดจิตหรือความรู้สึกอยู่กับอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา วิธีปฏิบัติมีดังนี้



1. นอนหงาย ขาตรงแยกจากกันตามสบาย แขนวางข้างลำตัวตามธรรมชาติ
หงายฝ่ามือขึ้น ศีรษะวางตรงลำตัว

2. กลับตาลงช้าๆ เลื่อนความสนใจไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย รู้สึกถึงความสบาย ผ่อนคลายที่อยู่ทั่วร่างกายตั้งแต่ใบหน้า ลำคอ ไหล่ทั้งสองข้าง แผ่นหลังส่วนบน บริเวณอกและสีข้าง บริเวณท้องและเอว สะโพกทั้งสองข้าง
 - ทุกส่วนผ่อนคลาย ทั้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับแขนและมือทั้งสองข้างรู้สึกอบอุ่นและหนัก
 - ขาสองข้าง ไล่ไปถึงปลายนิ้วเท้ารู้สึกหนักและอบอุ่น
 - ทั่วร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย สบาย ผ่อนคลายเต็มที่
 - หายใจตามสบาย สุดลมหายใจเข้าช้าๆ หน้าท้องค่อยๆ พอง หน้าอกซี่โครงยก กำหนดความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา
3. หลังจากร่างกายเริ่มนิ่ง ลมหายใจเริ่มนิ่ง ต่อไปจะฝึกคุมกายและจิตไปพร้อมๆ กันด้วยการสร้างจินตนาการในอากาศ จินตนาการว่าตัวเราเบาเหมือนปุยพุ่ม กำลังลอยอยู่กลางสายลม รู้สึกผ่อนคลาย ขณะที่กำลังลอย ให้นำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ หายใจลึกๆ ช้าๆ ด้วยหน้าท้องซี่โครง หน้าอก หายใจออกด้วยหน้าอก ซี่โครงหน้าท้องหายใจตามสบาย ช้า สงบ สม่าเสมอไปอีกสักครู้
4. ค่อยๆ ลืมตา ด้วยความรู้สึกสดชื่น สงบ และผ่อนคลาย

ทำจบ

1. นิ่งในท่าที่รู้สึกสงบ สบาย กลับตา ทำความรู้สึกว่ามีแสงนวลอ่อน อบอุ่นอยู่ภายในตัวเรา
2. ค่อยๆ สร้างนิมิตบุคคลที่รู้จักขึ้นมาเป็นคณๆ แล้วส่งความรู้สึกที่มีความสุขสงบไปพร้อมกับแสงส่งไปยังคนนั้นๆ ด้วยความรู้สึกที่นึมนวลอ่อนโยนที่สุด
3. นำแสงแห่งความสุขอบอุ่น แผลอกไปรอบทิศทางไม่มีที่สิ้นสุด ประมาณเหมือนปาก้อนหินลงไปใต้น้ำที่กระเพื่อมรอบทิศ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จะฝึกโยคะ

1. ควรฝึกทำโยคะขณะท้องว่างหรือหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
2. ทำกิจส่วนตัว ทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำแปรงฟันให้เรียบร้อยก่อนฝึก
3. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก
4. สถานที่ปฏิบัติควรสะอาด มีอากาศถ่ายเทสะดวก เงียบสงบ เป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งไหลไปมา และไม่หนาเกินไป
5. หลังการบริหารร่างกายท่าต่างๆ เรียบร้อยแล้ว ควรนั่งในท่าที่นิ่งได้นานที่สุด ทำใจให้สงบผ่อนคลายอย่างน้อย 10-30 นาที แล้วจึงอาบน้ำหรือรับประทานอาหารตามปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติการศึกษาและประสบการณ์ผู้วิจัย

1. หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ (ภาษาไทย) พริยา มั่นเขตวิทย์
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Peeraya Munkhetvit
ตำแหน่ง อาจารย์ 6
สังกัดหน่วยงาน ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
E-mail address peeraya@chiangmai.ac.th

ประวัติการศึกษา

- วิทยาศาสตรบัณฑิต (กิจกรรมบำบัด) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (กายวิภาคศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล
- OCCTHY (Occupational Therapy), The University of Queensland, Queensland, Australia
- Ph.D. (Occupational Therapy), The University of Sydney, New South Wales, Australia

ประวัติการทำงาน

- นักกิจกรรมบำบัด ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคนิवास สภากาชาดไทย จังหวัดสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2535-2536
- อาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2538- ปัจจุบัน

ประสบการณ์ด้านวิชาชีพ

1. บรรณาธิการวารสารกิจกรรมบำบัด สมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีวนักบำบัดแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2548
2. กองบรรณาธิการวารสารกิจกรรมบำบัด สมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีวนักบำบัดแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549- ปัจจุบัน

ผลงานวิชาการ

1. Cognitive assessment in patients with acquired brain injury in Thailand. Oral presentation, Fourth College of Health Sciences Research Conference 2004 “From Cell to Society 4”, The College of Health Sciences, The University of Sydney, Fairmont Resort, Leura, 27-28 October 2004.
2. ถามตอบ/ข้อวสาร ตีพิมพ์ใน วารสารกิจกรรมบำบัด ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2548)
3. ถามตอบ/ข้อวสาร ตีพิมพ์ใน วารสารกิจกรรมบำบัด ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2548)
4. การวิเคราะห์กิจกรรม ในสรินยา ศรีเพชรฐ (บรรณาธิการ). การประเมินทางกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้ย่นสมรรถภาพทางกาย, 2549; 151-174.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

2. ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ (ภาษาไทย)	สายฝน ชาวล้อม
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ)	Saifon Saolorm
ตำแหน่ง	อาจารย์ (พนักงานมหาวิทยาลัย)
สังกัดหน่วยงาน	ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
E-mail address	saifon@chiangmai.ac.th

ประวัติการศึกษา

- วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กิจกรรมบำบัด) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (ประสาทวิทยาศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติการทำงาน

- อาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2543- ปัจจุบัน

ประสบการณ์ด้านวิชาชีพ

1. อาสาสมัครนักกิจกรรมบำบัด (Occupational Therapist Volunteer) องค์การ Handicap International ประเทศเบลเยียมประจำประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
2. เลขานุการสมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีวนักบำบัดแห่งประเทศไทย
3. กองบรรณาธิการวารสารกิจกรรมบำบัด สมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีวนักบำบัดแห่งประเทศไทย

ผลงานวิชาการ

1. เทียม ศรีคำจักร, วรรณนิภา บุญระยอง และ สายฝน ชาวล้อม. การสร้างแบบวัดความสนใจเอ็นพีไอ อินเตอร์เรตเช็คลิสต์ฉบับภาษาไทย. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่ 2545; 35: 73-88.
2. เทียม ศรีคำจักร และสายฝน ชาวล้อม. แบบวัดบทบาทโรลเช็คลิสต์ฉบับภาษาไทย. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่ 2546; 36:165-176.
3. เทียม ศรีคำจักร, วิไลวรรณ มณีจักร, สายฝน ชาวล้อม, Susan Gilbert-Hunt, ภัทราวุธ กิ่งแก้ว และจันทร์ฉาย ศรีคำมา. การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้ป่วยจิตเวชก่อน

กลับสู่ชุมชน. The 3rd International Conference on Mental Health and Substance Dependence 2004. ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร วันที่ 25-27 สิงหาคม 2547.

4. Maneechak W, Srikhamjak T, **Saolorm S**. Thai Occupational Therapists' Perceptions of Models Being Used in Mental Health Practice. Poster presentation. 3rd Asia Pacific Occupational Therapy Congress, Singapore 15-18 September 2003, Singapore.
5. Snow WM, Srikhamjak T, **Saolorm S**. Thai Occupational Therapist' Perceptions of Models Being Used in Mental Health Practice .Poster presentation. 3rd Asia Pacific Occupational Therapy Congress. 15-18 September 2003. Singapore.
6. Snow WM, **Saolorm S**. Being Occupational Therapy Volunteers in the Lao People's Democratic Republic. World Federation of Occupational Therapy Bulletin: Occupational therapy practice around the globe. May 2005; 51: 27-30.
7. Govitrapong P, **Saolorm S**, Ebadi M. The presence of delta and mu-, but not kappa or ORL (1) receptors in bovine pinealocytes. Brain Res. 2002; 7:23-30.
8. Govitrapong P, **Saolorm S**, Chetsawang B, Sangchot P, Ebadi M. The bovine pineal gland contains delta and mu-but not kappa or ORL1 opioid receptor subtypes. Proc West Pharmacol Soc. 2002; 45: 32-5.
9. Shavali S, Ho B, Govitrapong P, **Saolorm S**, Ajjimaporn A, Klongpanachapak S, Ebadi M. Melatonin exerts its analgesic actions not by binding to opioid receptor subtypes but by increasing the release of beta-endorphin an endogenous opioid. Brain Res Bull. 2005 Jan 30; 64: 471-9.

3. ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ (ภาษาไทย)	เทียม ศรีคำจักษ์
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ)	Tiam Srikhamjak
ตำแหน่งทางวิชาการ	รองศาสตราจารย์
สังกัดหน่วยงาน	ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
E-mail address	tiam@chiangmai.ac.th

ประวัติการศึกษา

- วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กิจกรรมบำบัด) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- นิเทศศาสตรบัณฑิต (หนังสือพิมพ์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

- อาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2530- ปัจจุบัน

ประสบการณ์ด้านวิชาชีพ

1. ศึกษางานกิจกรรมบำบัดผู้ผิดปกติทางจิตสังคมและผู้สูงอายุ ณ มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ. 2540
2. ทำงานโครงการจัดทำมาตรฐานการปฏิบัติในการตรวจพิสูจน์และฟื้นฟูสมรรถภาพตามร่างพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ปี พ.ศ. 2544
3. ศึกษางานกิจกรรมบำบัดในผู้ผิดปกติทางจิตสังคมและการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพ สำหรับผู้ป่วยจิตเวชเขตการปกครองพิเศษฮ่องกง ปี พ.ศ. 2545
- 4.อบรมเทคนิคการรักษา SNOEZELEN Training Course ณ บริษัท ROMPA เมือง Chesterfield ประเทศอังกฤษ ปี พ.ศ. 2548
5. เป็นที่ปรึกษาสำนักงานคุมประพฤติภาค 5 เชียงใหม่ กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2544 ถึงปัจจุบัน
6. เป็นที่ปรึกษาชมรมสานสัมพันธ์ญาติและผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ถึงปัจจุบัน

7. ที่ปรึกษาศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึงปัจจุบัน

ผลงานวิชาการ

บทความวิจัย

1. ณรงค์ สุขาบุรณ์, เทียม ศรีคำจักร และวงศ์พรรณ มาลารัตน์. การสำรวจการใช้เวลาในการทำกิจกรรมด้านการบำรุงรักษาตนเอง การทำงานที่ได้ผลงานและกิจกรรมในผู้ป่วยโรคจิตและคนปกติ. วารสารกิจกรรมบำบัด 2541; 3: 26-38.
2. ณรงค์ สุขาบุรณ์, เทียม ศรีคำจักร, ทศพร บรรยมาก และ เพ็ญใจ รัตตากร. การรับรู้ทางสายตาของคนปกติและผู้ป่วยร่างกายด้านหนึ่งเป็นอัมพาต. วารสารกิจกรรมบำบัด 2543; 5: 21-33.
3. เทียม ศรีคำจักร, วรรณนิภา บุญระยอง และสายฝน ชาวล้อม. แบบวัดความสนใจเอ็นพีไอ อินเตอร์เรส เช็คลิสต์ฉบับ ภาษาไทย. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่ 2545; 35: 73-88.
4. เทียม ศรีคำจักร และสายฝน ชาวล้อม. แบบวัดบทบาทโรคเช็คลิสต์ ฉบับภาษาไทย. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่ 2546; 36: 166-177.

บทความทางวิชาการ

1. เทียม ศรีคำจักร. บทบาทของกิจกรรมบำบัดในงานฟื้นฟูสมรรถภาพจิต. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่ 2539; 29: 91-98.
2. เทียม ศรีคำจักร. สมรรถภาพจิตคืออะไร. วารสารกิจกรรมบำบัด 2539; 1: 24-26.
3. เทียม ศรีคำจักร. สุขภาพจิตกับกิจกรรมบำบัด. วารสารกิจกรรมบำบัด 2540; 2: 25-28.
4. เทียม ศรีคำจักร. ห่วงชนานักเดินป่า. วารสารกิจกรรมบำบัด 2540; 2: 22-24.
5. เทียม ศรีคำจักร. งานกิจกรรมบำบัดผู้ผิดปกติทางจิตสังคมและผู้สูงอายุในนิวยอร์ก. วารสารกิจกรรมบำบัด 2540; 2: 20-28.
6. เทียม ศรีคำจักร. งานปั้นดินบำบัดโรคจิต. วารสารกิจกรรมบำบัด 2541; 3: 22-25.
7. เทียม ศรีคำจักร. กิจกรรมบำบัดในผู้ป่วยอัลไซเมอร์. วารสารกิจกรรมบำบัด 2543; 5: 9-19.
8. เทียม ศรีคำจักร. กิจกรรมบำบัดในผู้ป่วยอัลไซเมอร์. วารสารกิจกรรมบำบัด 2543; 6: 5-14.

ตำรา

1. เทียม ศรีคำจักร. กิจกรรมบำบัดจิตเวช. ใน ไพรัตน์ พุกษชาติคุณากร. จิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่: โครงการตำราแพทย์เชียงใหม่, 2533: 39-70.
2. เทียม ศรีคำจักร. กิจกรรมบำบัดแนวจิตวิเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ 2. คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
3. เทียม ศรีคำจักร. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยอัลไซเมอร์ด้านจิตสังคมโดยญาติผู้ป่วยในมุมมองทางกิจกรรมบำบัด. ใน พันัส รัชญะกิจไพศาล. คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระเจ้า กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544: 100-120.
4. เทียม ศรีคำจักร, พรเพ็ญ ศิริสัตยะวงศ์, วาริทธิ์นันท์ เมธาภัทร. คู่มือการฝึกงานกิจกรรมบำบัดในผู้ป่วยจิตเวช. คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved