

172761

วสี ศรีชลาคม : การศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ (THE STUDY OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF HATHA YOGA PRACTITIONERS)

อ. ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิแก้ว 155 หน้า. ISBN 974-53-1432-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งทางกายและทางจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ตามทัศนะของผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ตรง เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นรายบุคคลจำนวน 8 ราย ทำการบันทึกเทปและถอดข้อความแบบคำต่อคำ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

ประเด็นที่ 1 แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งออกเป็น (1) แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย (2) แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ และ (3) แรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์หะฐะโยคะ ประเด็นที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งออกเป็น 10 ด้าน คือ (1) ความรู้สึกสงบ (2) ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ (3) ความรู้สึกถึงสมาธิ (4) ความรู้สึกผ่อนคลาย (5) ความรู้สึกปลอดโปร่งจากความไม่สบายใจ (6) ความรู้สึกมุ่งมั่นตั้งใจจริง (7) ความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม (8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของหะฐะโยคะ (9) ความรู้สึกว่าหะฐะโยคะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และ (10) ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศสภาพแวดล้อมในการฝึก และประเด็นที่ 3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (1) ผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ (2) ผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ และ (3) ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของศาสตร์หะฐะโยคะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาในวิถีภูมิปัญญาตะวันออก

172761

4478143538 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: HATHA YOGA / EXPERIENCES

VASEE SRICHALAKOM: THE STUDY OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF HATHA YOGA PRACTITIONERS.

THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SOREE POKAEO, Ed.D., 155pp.

ISBN 974-53-1432-3.

The purpose of this research was to study the physical and psychological experiences of hatha yoga practitioners, after direct experience in practicing hatha yoga, considering the possibility to use hatha yoga in counselor training. A qualitative research method of phenomenology was applied as a methodology of this study. The key informants were 8 hatha yoga practitioners. Data were collected by indepth interviews. The interviews were tape-recorded and transcribed into verbatim. The qualitative finding revealed 3 themes to explain the experiences which were: motivation, feelings, and outcome.

The motivation could be grouped into 3 themes; (1) physical motivation (2) psychological motivation and (3) motivation due to the interest in hatha yoga. Regarding to feeling, 10 themes were emerged; (1) calm (2) feeling towards breathe control (3) feeling of concentration (4) relaxing (5) free from frustration (6) will (7) perseverance (8) realizing worth of hatha yoga (9) realizing hatha yoga as part of one's life (10) positive feeling towards surroundings while practicing hatha yoga. The outcome included (1) physical outcome (2) psychological outcome (3) outcome in living one's life.

These findings show the potentiality of hatha yoga, as the eastern wisdom, to be used in counselor training.