รายงานวิจัยสถาบัน

การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

มกราคม 2564

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยสถาบันเรื่อง การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยการสนับสนุนและผลักดันให้มีการขับเคลื่อนและพัฒนามหาวิทยาลัย ในด้านการวิจัยสถาบัน จากท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ศาสตราจารย์ดร.สมบัติ ธำรงค์ธัญวงศ์ ภายใต้การให้คำแนะนำ กำกับ ติดตามและให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่ง จากคณะกรรมการและผู้ทรงคุณวุฒิด้ารกากรวิจัยสถาบัน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ธวัชชัย ศุภดิษฐ์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและยุทธศาสตร์ ที่อนุมัติทุนสนับสนุนการทำวิจัยอีกทั้งยังกรุณาเป็นประธานควบคุมดูแลการวิจัย ศาสตราจารย์ ดร.วรรณา ชูฤทธิ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนา รองศาสตราจารย์ ด.ร สุวิทย์ วุฒิสุทธิเมธาวี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร รองศาสตราจารย์ ดร.จรัญ บุญกาญจน์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ ตลอดจนกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการทำวิจัย รวมทั้งคุณดวงพร เดชรัตนวิไชย จากส่วนแผนงานและยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ที่ได้กรุณาเอาใจใส่ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยดีมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาของมหาวิทยาลัยทุกท่านที่ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยและสละเวลาตอบแบบสอบถาม ขอขอบพระคุณ คุณวารุณี ยอดราช ที่ได้กรุณาช่วยวิเคราะห์ข้อมูลตลอดทั้งให้ความช่วยเหลือด้านการวิจัยด้วยดีมาโดยตลอด

ท้ายที่สุดขอขอบคุณครอบครัวขุนสวัสดิ์และเพื่อนร่วมงานตลอดจนกัลยาณมิตรทุกท่านที่ให้กำลังใจจนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์
มกราคม 2564

การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
Yoka Training Course with Buddhist Meditation Practice upon the Mental Health Development and Learning Achievement

ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์
อาจารย์ประจำสำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
ajmanowgood@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 2/2562 จำนวน 60 คน ฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน จำนวน 30 ท่า แบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิต 3 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบทางสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีค่าความเชื่อมั่น 0.96 ตามด้วยการฝึกสมาธิแบบอานาปานาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10 รอบลมหายใจ ต่อ 1 เซ็ต(ประกอบเพลง ” ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” ของเสถียรธรรมสถานร่วมกับเพลงบรรเลงเพื่อการทำสมาธิ) ระยะเวลา 15 นาที) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนหลังด้วยสถิติ การทดสอบค่าที (t-test) แบบ dependent

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1).ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ระดับการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมหลังการฝึกอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน 2) ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ก่อนและหลังการฝึก มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ 3) ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ **สุขภาพจิต โยคะ สมาธิ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**

Abstract

This research aimed to study the effect of yoga together with meditation practice on mental health development and academic achievement and to compare the results of yoga and meditation on mental health development and learning achievement before and after training.The sample is students who are studying for a bachelor's degree semester 2, academic year 2019 Walailak University by selecting a Purposive Sampling for 60 students who enrolled in SRE61 -103 Yoga in Semester 2/1919. Practice yoga in conjunction with Anapanasati meditation 3 days a week for 12 weeks. A tool used as a yoga practice in a standing ,sitting and lying positions in 30 poses. The three aspects of the mental health assessment questionnaire were: the psychological health component and the social and environmental relationship.The reliability was 0.96 Followed by an Anapanasti meditation practice, assigning 10 breaths per set. Composed of the song "Breath in - Breath Out" of Sathien Thamasathan together with the instrumental music for meditation.The data were analyzed by statistics, percentage, mean, standard deviation and comparison of the difference before after using statistics. T-test dependent.

The results were as follows : 1) The results of yoga practice along with meditation practice on mental health development and academic achievement found that the level of mental health assessment of students in each area was the average overall after the training was at a high level.When considered individually, it was found that Social and environmental relations Very level Inferior to the psyche In the same high level 2) effects of Yoga and meditation on mental health development before and after training. There is a high level of evaluation. When compared with dependent t – test, it was found that the difference was statistically significant at .05. And 3) The results of yoga and meditation on the development of learning achievement before and after the training were found to be statistically significant at the .01 level.

Keywords: **Mental Health Yoka Meditation Learning Achievement**

บทนำ

มิติการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าต้องอาศัยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและพัฒนาสุขภาพ ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและการนอนหลับพักผ่อน โดยสาขาวิชาศึกษาทั่วไปมีบทบาทในการจัดการเรียนการสอนวิชาเลือกเสรีด้านกีฬา พลศึกษาและการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมเสริมสุขภาพ ให้นักศึกษาได้เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายและเล่นกีฬาผ่านการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ

สำหรับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้จัดการเรียนการสอนแบบไตรภาค คือเปิดสอน 3 ภาคการศึกษาต่อปี ส่งผลให้นักศึกษาต้องเรียนอย่างหนักหน่วง และต้องปรับตัวอย่างมากในการเสาะแสวงหาความรู้ในทันต่อเวลาที่บีบรัด ต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตที่ต้องจากบ้าน จากครอบครัวและบิดามารดามาสู่รั้วมหาวิทยาลัยซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากการเรียนระดับมัธยมศึกษา มีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษาในหอพัก ใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนใหม่และเข้าเรียนในรูปแบบการเรียนการสอนแบบใหม่ ซึ่งมีระยะเวลาสั้นเพียง 12 สัปดาห์ต่อภาคการศึกษา ไม่นับเรื่องความรับผิดชอบในการมอบหมายให้ส่งงาน หรือแบบฝึกหัดจากรายวิชาต่างๆ การจัดทำโครงงานหรืองานกลุ่ม ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมตามสำนักวิชาที่นักศึกษาสังกัด หรือแม้กระทั่งกิจกรรมต่างๆที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดไว้ เช่น กิจกรรม 100 ชั่วโมงสะสมความดี กิจกรรมหอพัก ตลอดจนกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับใช้เป็นหลักฐานในการขอกู้ยืมเงินจากกองทุนกยศ. ฯลฯ

กิจกรรมต่างๆเหล่านี้จะสอดแทรกอยู่ในทุกภาคการศึกษา ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวมาก การเรียนการสอนที่เร่งรัดและมีการสอบตลอดแทบทุกสัปดาห์นี้ ส่งผลให้นักศึกษานอนดึกหลังเวลา 24.00 น.เป็นต้นไป ทำให้มีเวลาในการนอนหลับน้อยและพักผ่อนไม่เพียงพอ อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกาย ปัญหาดังกล่าวนี้ ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญความท้าทายในการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแบบไตรภาคของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ สอดคล้องกับเกษร สายธนูและคณะ(2558) ที่ได้ระบุว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในความดูแลของครูที่ใกล้ชิด แต่เมื่อเปลี่ยนแปลงเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มาใช้ชีวิตที่อิสระ ต้องดูแลรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ต้องมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบมากมายทั้งด้านการเรียนและกิจกรรม ทำให้ต้องปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่อย่างไรก็ตาม สุขภาพจิตของบุคคลมีความแตกต่างกันไปเนื่องจากภาวะสุขภาพจิตนั้นเป็นผลของการดำเนินชีวิตในวัยเยาว์ การเลี้ยงดู ประสบการณ์และการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตด้วยเช่นกัน นักศึกษาที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิตและมีพัฒนาการที่เหมาะสมนั้น สมควรที่จะได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี จึงจะการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลของนักศึกษาให้ดีขึ้นได้

จากที่กล่าวมานี้อาจทำให้นักสึกษามีปัญหาต่อสุขภาพจิต เช่น ความเครียด หรือปัญหาการเรียนได้ ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นภัยเงียบที่คุกคามและแฝงเร้นอยู่ในการใช้ชีวิตของนักศึกษาตลอดช่วงเวลาการเรียนการสอนจนสำเร็จการศึกษา ซึ่งบางครั้งนักศึกษาเอง อาจไม่สามารถจัดการหรือตระหนักรู้ในสภาพความเครียดของตนเอง แต่ถ้านักศึกษามีการออกกำลังกาย และมีกลไกความสามารถ ที่จะจัดการความเครียดได้ ย่อมสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักประคับประคองตนเองและรู้จักบริหารจัดการชีวิตได้ ย่อมประสบความสำเร็จในอนาคต ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายนั้น ร่างกายสามารถหลั่งสารความสุข ซึ่งเป็นสารต้านเศร้าและช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้ วิชาเลือกเสรี SRE61-103 โยคะ เป็นวิชาที่สำนักวิชาศิลปศาสตร์ได้เปิดสอนให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ขึ้นไปได้ลงทะเบียนเรียน สำหรับการฝึกโยคะนั้น สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2562) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะไว้ว่า

1. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น

2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม

3. ช่วยแก้ไขทรวดทรง ให้ดูดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัว และกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม

4. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวัน

5. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

6. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง

7. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะทำโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย

8. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึก จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้

9. ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน)

10.ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

11.เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน

สำหรับการฝึกโยคะในรูปแบบต่างๆ ร่วมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก **ด้วยวิธีอานาปานสติภาวนา** นั้น เป็นวิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกซึ่งตามพุทธประวัติ อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนมชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องแรก

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกอานาปานสติภาวนาสามารถฝึกกำหนดรู้ลมหายใจได้ดังนี้

หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก

หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว

หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

รู้ชัดทุกลมหายใจเข้าออก

หากมีลมหายใจอย่างมีสติ จะรู้ตัวว่าลมหายใจอ่อนโยนและกายเนื้อผ่อนคลาย ขณะที่กายเคลื่อนไหวใจยังตั้งมั่น เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความจางคลาย(วิราคะ) ความดับ (นิโรธ)ความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่น (โวสสัคคะ) ในทุกลมหายใจ หากมีช่วงเวลาที่หลุดจากการกำหนดรู้ลมหายใจก็ต้องให้อภัยตัวเองและตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจอีกครั้ง

(ปรับปรุงจาก https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/40385.html เมื่อ 11ก.ค 2562)

ในด้านประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้น ส่งผลต่อการพัฒนาอารมณ์ และการหลั่งของสารสื่อประสาทที่จะนำความสุขมาให้ผู้ฝึก ดังที่ กลุ่มนักประสาทวิทยา (Neuroscientist) จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการทดลองโดยนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน มาเข้าคอร์สการทำสมาธิโดยสอดแทรกการทำสมาธิอยู่ในหลากหลายกิจกรรมในแต่ละวัน ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยศาสตราจารย์ซาร่า ลาซาร์ (Sara Lazar, Ph.D.) นักประสาทวิทยาด้านโยคะและการทำสมาธิ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด รายงานผลการทดลองภายหลังจากการสแกนสมองผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเครื่อง MRI พบว่าสมองเนื้อเทา (Grey matter) ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาทจะหนาขึ้น โดยบริเวณดังกล่าวมีส่วนช่วยในการเรียนรู้และจดจำ รวมถึงพัฒนาการด้านอารมณ์และการรับรู้อีกด้วย นอกจากนี้ การทำสมาธิติดต่อกันในระยะยาว (Long-term meditation) ยังส่งผลให้สมองเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด จากงานวิจัยของ ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) นักประสาทวิทยา มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้ทำการสแกนสมองพระธิเบตที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 20-30 ปี พบว่าสมองเนื้อเทามีการขยายตัวมากและคลื่นสมองเคลื่อนตัวช้าและสม่ำเสมอมากขึ้น เรียกว่าคลื่นแกมม่า (Gamma waves) โดยจะพบเฉพาะในคนที่จิตเป็นสมาธิอย่างลุ่มลึกเท่านั้น ผลการทดลองเหล่านี้ทำให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของสมอง (Neuroplasticity) ที่สามารถเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างและการทำงานได้ ถือเป็นการทำลายความเชื่อเดิมๆที่ว่าสมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลยแม้แต่น้อย ไม่เพียงแต่พัฒนาการของสมองที่ดีขึ้นเท่านั้น ประโยชน์ของการทำสมาธิแม้เพียงวันละ 10 นาที (แต่ทำอย่างต่อเนื่อง) ก็สามารถพัฒนาศักยภาพในการใช้ชีวิตและการทำงานได้เป็นอย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น

1. สมาธิทำให้คุณโฟกัสกับสิ่งที่ทำและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายใต้ภาวะกดดันได้มากขึ้น
2. เพิ่มความสามารถในกระบวนการคิดและการตัดสินใจ
3. ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่ง เป็นคนยืดหยุ่น และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

4. เสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ จดจำ และการรู้จักตนเอง (Self-awareness)

5. ช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงานหลายสิ่งในเวลาเดียวกัน (Multitasking) พร้อมทั้งลดความเครียดจากการทำงานแบบ Multitasking

6. สมาธิทำให้เรามีความพร้อมรับความเครียดที่เกิดขึ้น

7. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

ที่กล่าวมาทั้งหมดคือบุพภาค ที่เป็นจุดเชื่อมโยงของการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาผ่านการวิจัยในชั้นเรียนของรายวิชา SRE61-103 โยคะ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่มหาวิทยาลัยควรให้การส่งเสริมดูแล ให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ด้วยการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยทำการศึกษาวิจัยในชั้นเรียนตามโครงการดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1 เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2 เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก

ขอบเขตของการวิจัย :

2.1ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการวิจัยเชิงทดลองในรายวิชาSRE61-103 โยคะ โดยจัดการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

2.2ขอบเขตด้านเวลา

ใช้เวลาฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน โดยฝึกสมาธิประกอบเพลงลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกควบคู่กับเพลงเพื่อการฝึกสมาธิ ก่อนการฝึกโยคะ 15 นาที ต่อด้วยฝึกโยคะตามขอบเขตเนื้อหาของรายวิชา 1 ชั่วโมง 20 นาที รวมระยะเวลาวันละ 1.35 ชั่วโมง จำนวน 12 สัปดาห์ ในภาคเรียนที่ 2/2562

วิธีการดำเนินการวิจัย :

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2และชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวน 3,712 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 11 กรกฎาคม 2562)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 2/2562 จำนวน 60 คน_ กลุมตัวอยางที่เปนกลุมทดลองสมัครใจและแสดงความยินยอมตามหนังสือแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อเขารวมการฝกสมาธิควบคู่กับโยคะ เปนเวลา 12 สัปดาห ซึ่งกลุมตัวอยางทุกคนมีสุขภาพดีไมมีโรคประจำตัว และยังไมเคยฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมากอน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1 แบบฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน จำนวน 30 ท่า

2 แบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษา

3 รูปแบบการฝึกสมาธิแบบอานาปานาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10 รอบลมหายใจ ต่อ 1 เซ็ต(ประกอบเพลง”ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” ของเสถียรธรรมสถานร่วมกับเพลงบรรเลงเพื่อการทำสมาธิ) ระยะเวลา 15 นาที)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

1 วิเคราะห์กรอบแนวคิดและจุดมุ่งหมายของการวิจัยรวมทั้งได้ศึกษาแนวคิดทฤษฏีจากตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2 จากการศึกษาข้างต้นได้นำมาสร้างแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของงานวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1. ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเนื้อหาและโครงสร้างเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษา จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการหาความเชื่อมั่น (Cronbach’s Alpha Coefficient) โดยมีค่าอัลฟาเท่ากับ 0.98 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบและแก้ไข และทำการตรวจสอบอีกครั้ง

4. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษา วัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) และแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

5 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

3 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

1 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

- ชั้นปีของนักศึกษา
- เพศ
- สาขาวิชาเอก
- สังกัดสำนักวิชา
- คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาที่1/2563

ตัวแปรตาม

- ผลการประเมินแบบสอบถามของนักศึกษา
- คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษา2/2563

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม จำนวน 49 ชุด มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สังกัดสำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA X) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเป็นสถิติที่ใช้ในการบรรยายหรืออธิบายลักษณะต่าง ๆ ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ เช่น การนำเสนอเป็นตารางความถี่ และร้อยละ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลการประเมินตนเองก่อนและหลังเรียน วิชา SRE61-103 โยคะ โดยใช้ข้อมูลเชิงพรรณนา คำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเองของนักศึกษา

การแปรผลตามเกณฑ์ของเบสท์และคาห์น (Best & Kahn, 1993) ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2 การทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับการประเมินตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยการทดสอบที (t – test Dependent Samples)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน (n = 60)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	20.0
หญิง	48	80.0
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 2	24	40.0
ชั้นปีที่ 3	36	60.0
เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน		
ต่ำกว่า 2.00	2	3.3
2.00-2.50	18	30.0
2.51-3.00	19	31.7
3.01-3.50	16	26.7
3.51-4.00	5	8.3
ที่พักอาศัย		
ครอบครัว	2	3.3
หอพักของมหาวิทยาลัย	34	56.7
หอพักเอกชน/บ้านเช่า	24	40.0
บ้านญาติ	-	-
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา		
อยู่ด้วยกัน	53	88.3
แยกกันอยู่	2	3.3
หย่าร้างกัน	5	8.3

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว		
มีเหลือเก็บ	32	53.3
มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ	24	40.0
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	-	-
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	4	6.7
ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง		
มีเหลือเก็บ	23	38.3
มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ	36	60.0
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	1	1.7
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	-	-
แหล่งที่มาของรายได้		
บิดามารดา	50	83.3
ผู้ปกครอง	6	10.0
ได้รับทุนการศึกษา	4	6.7
ได้รับทุนกู้ยืม	-	-
ทำงานพิเศษ	-	-
การทำงานพิเศษระหว่างเรียน		
ทำ	4	6.7
ไม่ทำ	56	93.3
รวม	**60**	**100.00**

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน ดังนี้

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และเพศชายจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ชั้นปี ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40

เกรดเฉลี่ย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบันอยู่ในช่วงระหว่าง 2.51-3.00 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 2.00-2.50 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0
อยู่ในช่วง 3.01-3.50 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 อยู่ในช่วง 3.51-4.00 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และต่ำกว่า 2.00 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

ที่พักอาศัย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยโดยพักที่หอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาหอพักเอกชน/บ้านเช่า จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และพักอยู่กับครอบครัว จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

สถานภาพสมรสของบิดา มารดา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสของบิดา มารดา อยู่ด้วยกัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 88.32 รองลงมาอย่าร้างกัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และแยกกันอยู่จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

รายได้ของครอบครัว ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวมีเหลือเก็บ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมา มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และ ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมามีเหลือเก็บ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 ไม่พอใช้/มีหนี้สิน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3

แหล่งที่มาของรายได้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีแหล่งที่มาของรายได้จากบิดามารดา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาจากผู้ปกครองจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และจากการได้รับทุนการศึกษา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

การทำงานพิเศษระหว่างเรียน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ทำงานพิเศษระหว่างเรียน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 และทำงานพิเศษระหว่างเรียน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายด้านและรายข้อ

ผู้วิจัยนำเสนอระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายด้าน รายข้อ และโดยรวมผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะโดยรวมแต่ละด้าน (n = 60)

การประเมินตนเอง	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	3.28	0.61	ปานกลาง	3.49	0.59	มาก
องค์ประกอบด้านจิตใจ	3.78	0.51	มาก	3.96	0.52	มาก

ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	3.83	0.56	มาก	4.09	0.56	มาก
รวม	**3.73**	**0.49**	**มาก**	**3.96**	**0.50**	**มาก**

จากตารางที่ 4.2 ระดับการประเมินตนเองในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.83, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.78, S.D. = 0.51) และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 0.61) ตามลำดับ สำหรับระดับการประเมินตนเองในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.52) และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.49, S.D. = 0.59) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้	3.57	0.89	มาก	4.20	0.68	มาก
2. นศ.มักมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวทำให้นศ.ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการบางอย่างได้	3.00	1.28	ปานกลาง	2.90	1.23	ปานกลาง
3. นศ.มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันได้ (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	4.08	0.77	มาก	4.40	0.62	มากที่สุด
4. ความพึงพอใจกับการนอนหลับแต่ละวัน	3.63	0.90	มาก	3.85	0.86	มาก
5. ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษา	2.12	1.26	น้อย	2.10	1.41	น้อย

เล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน						
รวม	**3.28**	**0.61**	**ปานกลาง**	**3.49**	**0.59**	**มาก**

จากตารางที่ 4.3 ระดับการประเมินตนเอง**ในองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย**พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับการประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.77) รองลงมา คือนักศึกษาพอใจกับการนอนหลับในแต่ละวัน อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.63, S.D. = 0.90) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.12, S.D. = 1.26) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.49, S.D. = 0.59) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.59) รองลงมา นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.20, S.D. = 0.68) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.10, S.D. = 1.41)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านจิตใจ** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)	3.93	0.76	มาก	4.25	0.73	มากที่สุด
2. สมาธิในการเรียนและการทำงานต่าง ๆ	3.72	0.74	มาก	4.08	0.72	มาก
3. ความรู้สึกรักและภาคภูมิใจพอใจในตนเอง	4.15	0.78	มาก	4.32	0.79	มากที่สุด
4. การยอมรับในรูปร่างหน้าตาบุคลิกภาพของตัวนักศึกษาเอง	3.93	0.86	มาก	4.22	0.76	มากที่สุด

5.มีอารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย	2.60	1.03	น้อย	2.38	1.29	น้อย
6. ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	4.37	0.66	มากที่สุด	4.50	0.70	มากที่สุด
รวม	**3.78**	**0.51**	**มาก**	**3.96**	**0.52**	**มาก**

จากตารางที่ 4.4 ระดับการประเมินตนเอง**ด้านจิตใจ** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-10 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิต**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.78, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับคะแนนประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.37, S.D. = 0.66) รองลงมา คือ ความรู้สึกรักและภาคภูมิใจ พอใจในตนเอง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 4.15, S.D. = 0.78) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ อารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย บ่อย อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.60, S.D. = 1.03) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.52) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.50, S.D. = 0.70) รองลงมา คือ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.25, S.D. = 0.63) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ อารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย บ่อย อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.38, S.D. = 1.29)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความรู้สึกพึงพอใจ ที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ผ่านไป ได้ในแต่ละวัน	4.03	0.74	มาก	4.25	0.93	มากที่สุด
2.ความพึงพอใจกับความสามารถในการเรียนได้อย่างที่เคยทำมา	3.78	0.85	มาก	3.90	0.99	มาก
3.ความพึงพอใจต่อการผูกมิตรไมตรีหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา	4.03	0.76	มาก	4.18	0.91	มาก
4.ความพึงพอใจกับการช่วย	4.08	0.70	มาก	4.38	0.67	มากที่สุด

เหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ						
5.ความรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน	4.07	0.71	มาก	4.27	0.84	มากที่สุด
6.ความพอใจกับสภาพที่พักอาศัย	4.08	0.79	มาก	4.28	0.88	มากที่สุด
7. มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นและพึงพอใจกับเงินที่ได้รับ	3.88	0.83	มาก	4.18	0.81	มาก
8. ความพึงพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	3.80	0.68	มาก	3.97	0.90	มาก
9. การได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	3.82	0.68	มาก	4.03	0.78	มาก
10. มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	3.67	0.86	มาก	4.00	0.80	มาก
11. สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งผลดีต่อสุขภาพ	3.78	0.78	มาก	4.12	0.78	มาก
12. ความพึงพอใจกับความสะดวกในการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึงการคมนาคม)	3.87	0.89	มาก	4.22	0.85	มากที่สุด
13. ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง	4.07	0.84	มาก	4.48	0.65	มากที่สุด
14. ความพึงพอใจในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(G-Pax)	3.55	0.93	มาก	3.98	0.81	มาก
15. ระดับของคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่)	3.93	0.80	มาก	4.27	0.71	มากที่สุด
16. ความสามารถในการคิดหรือใช้ความจำ	3.72	0.69	มาก	4.08	0.77	มาก
28. ความจำเป็นที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ	3.07	1.12	ปานกลาง	3.12	1.17	ปานกลาง
17. ความสนใจใฝ่เรียนรู้มากน้อยเพียงใด	3.78	0.76	มาก	3.97	0.76	มาก
18. ความพึงพอใจต่อการเข้าชั้นเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม	3.83	0.74	มาก	4.00	0.76	มาก

ต่างๆของมหาวิทยาลัยมากน้อยเพียงใด						
รวม	**3.83**	**0.56**	**มาก**	**4.09**	**0.56**	**มาก**

จากตารางที่ 4.5 ระดับการประเมินตนเอง**ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะโดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.83, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับการประเมินตนเองก่อนการฝึกสูงสุดคือ ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.70) และความพึงพอใจกับสภาพที่พักอาศัย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.79) และข้อที่มีระดับการประเมินตนเองน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.07, S.D. = 1.12) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.56) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองหลังการฝึก**สูงสุด**คือ ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.48 S.D. = 0.65) รองลงมา คือ ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.38 S.D. = 0.67) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.12 S.D. = 1.17)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการฝึก

ผู้วิจัยนำเสนอผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการประเมินตนเองก่อนและหลัง การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิโดยภาพรวม เปรียบเทียบโดยใช้สถิติ dependent t–test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยการประเมินตนเอง ก่อนและหลังฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ด้วยสถิติ dependent t–test

การประเมินตนเอง	**ระดับการประเมินตนเอง**				**t**	***p*-value**
	ก่อนการฝึก		**หลังการฝึก**			
	$\overline{X}$	*S.D.*	$\overline{X}$	S.D.		
ด้านร่างกาย	3.28	0.61	3.49	0.59	-2.003	0.050*
ด้านจิตใจ	3.78	0.51	3.95	0.52	-1.792	0.078
ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	3.83	0.56	4.09	0.55	-2.360	0.022*
รวม	**3.73**	**0.49**	**3.96**	**0.50**	**-2.424**	**0.018***

*p < .05

จากตารางที่ 4.6 ระดับการประเมินตนเอง พบว่านักศึกษานักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองก่อนการฝึก อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0. 49) และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) **เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีผลสอดคล้องกันคือ ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05** ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(GPAX) ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) ของนักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ด้วยสถิติ dependent t–test

	คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX)					
	ก่อนการฝึก		**หลังการฝึก**		**t**	***p*-value**
	$\overline{X}$	*S.D.*	$\overline{X}$	S.D.		
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน	**2.65**	**0.50**	**2.72**	**0.50**	**-7.220**	**0.000**

จากตารางที่ 4.7 คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ก่อนการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.65 (S.D.=0.50) และหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.72(S.D.=0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent – test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นเพศหญิงร้อยละ 80 เพศชายร้อยละ 20 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 60 และชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 31.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 2.00-2.50 คิดเป็นร้อยละ 30 พักที่หอพัก

ของมหาวิทยาลัยมากกว่าหอพักของเอกชนหรือบ้านเช่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่บิดา มารดา อยู่ด้วยกันมากกว่าอย่าร้างกัน โดยร้อยละ 53.3 ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ มีรายได้แค่พอใช้ร้อยละ 40 สำหรับค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง มีพอใช้ไม่เหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมามีเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 38.3 โดยมีที่มาจากแหล่งรายได้คือมาจากบิดามารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.3 จึงไม่ต้องทำงานพิเศษระหว่างเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.3 โดยทำงานพิเศษน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 สรุปผลต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ระดับการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน

2. ระดับการประเมินใน**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง แต่ **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้อยู่ในระดับมาก

3. ระดับการประเมินองค์ประกอบ**ด้านจิตใจ** พบว่า **ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน

4. ระดับการประเมิน**ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** พบว่า **ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก **สูงสุด**คือ ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด

5. **ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ก่อนและหลังการฝึก**

พบว่านักศึกษา มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนการฝึก อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีผลสอดคล้องกันคือ ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

6. **ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก** พบว่า ก่อนการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักสึกษามีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.65 (S.D.=0.50) และหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.72 (S.D.=0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับการประเมินตนเองในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก หมายถึงเมื่อนักศึกษาได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิแล้ว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวที่มีชื่อเสียงของนักปรัชญาชาวกรีก ธาเลส (ก่อนยุคโสคราตีส 624 - 546 BC แต่ตำราบางฉบับกล่าวว่าเป็นคำกล่าวของ จอนห์ ล็อค นักปรัชญาชาวอังกฤษ) ที่กล่าวว่า “ A Sound Mind in a Sound Body” แปลว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างการออกกำลังกายกับความสมดุลของจิตใจและยังสอดคล้องกับข้อสรุปของ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546) ที่สรุปว่า สมาธิเป็นการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเป็นหลักการในการทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน และเมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งแล้วในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ บริสุทธิ์ ประณีต มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง และเมื่อสุขภาพจิตดีไม่เกิดภาวะเครียด หรือความวิตกกังวลใดก็ย่อมจะส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบไปด้วย เนื่องจากกายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัย เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบลงตามไปด้วย กายที่สงบนั้นจะส่งผลทำให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ค่อย ๆ ปรับสภาพไปในทางที่ดี เช่น มีการหลั่งฮอร์โมนที่ดีออกมา การทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนถึงการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุดและภาวะความมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้นของแอริคสัน (Erik H. Erikson) ในขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) ซึ่งมีอายุ 12-20 ปี ว่าเป็นขั้นการเข้าใจอัตลักษณะของตนเอง กับไม่เข้าใจตนเอง เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณะของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้งขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20 - 40 ปี เป็นขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยน

ความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

2. ระดับการประเมินใน**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง แต่ **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก โดยค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามหลักพัฒนาการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ อาร์โนลด์ จีเซลล์ Principle of Development ซึ่งระบุว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น(Principle of Developmental Sequence) และพัฒนาการของมนุษย์ต้องอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้(Principle of Maturation and Learning) สอดคล้องกับทฤษฎีที่อิงความสามารถเป็นหลักจากโครงสร้างของการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura ซึ่งหมายถึงความสามารถในการจัดระเบียบและดำเนินการตามแนวปฏิบัติที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุสิ่งที่กำหนด" (Bandura, 1986, p. 391) เพราะหลังจากนักศึกษาได้ฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกโยคะแล้วพบว่า หลังการฝึกนักศึกษามีองค์ประกอบด้านสุขภาพกายเพิ่มขึ้น มีกำลังวังชาเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับที่ พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทฺโธ ที่(2563) ได้นำเสนอการสร้างสุขภาวะทางกายให้ดี คือ ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์และการออกกำลังในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีติดต่อกัน เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน เพียงพอพักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียลในการใช้ชีวิตประจำวันจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ (2557) ที่ได้ระบุว่าผลของโยคะอาสนะต่อระบบกล้ามเนื้อ คือ การพัฒนาความตึงตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (muscle tone) ซึ่งเป็นกลไกต่อต้านการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อที่มากเกิน อาสนะโยคะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขามากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติคที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึกโยคะ แต่เป็นการเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่โหมใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ภายหลังการฝึกอาสนะโยคะ จึงมีความรู้สึกสดชื่นพร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้าอ่อนเพลียและต้องการที่จะพัก ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้นักศึกษากำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ระดับการประเมินตนเอง**ด้านจิตใจ** พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ (2562) ที่สรุปว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพ ทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง สอดคล้องกับการวิจัยของ วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรืองและคณะ (2560) ที่ทำการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 329 คนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสติโดยใช้สถิติ paired-t-test หลังเข้าร่วมโครงการ นักศึกษาทุกคนมีสติ ในอิริยาบถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นักศึกษาได้รับประโยชน์

ในระดับมากที่สุด และสามารถนำสติสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการเรียนและในการทำงาน ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพดีขึ้น การฝึกสติทำให้นักศึกษามีจิตสงบ ผ่อนคลายจากความเครียด มีการปล่อยวางอารมณ์ได้ดีขึ้น

4. ค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกอยู่ในระดับมาก **เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05** ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะก่อนทำการทดลอง พบว่าสภาพจิตใจของนักศึกษามีคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว เนื่องจากผลการศึกษาในด้านข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ พักที่หอพักของมหาวิทยาลัยมากกว่าหอพักของเอกชนหรือบ้านเช่า และเป็นนักศึกษาที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มากกว่าอย่าร้างกัน นอกจากนี้ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ และไม่ต้องทำงานพิเศษระหว่างเรียนมากที่สุด จากข้อมูลพื้นฐานดังกล่าวนี้ส่งผลให้นักศึกษาไม่มีความเครียดหรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี และคณะ (2560) สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า ที่อยู่พักอาศัย สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และรายได้ของนักศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต และยังสอดคล้องกับนงลักษณ์ ไหว้พรหมและคณะ ที่พบว่านักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งไม่ได้อยู่กับผู้ปกครองจะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนทั่วไปมากที่สุดจึงทำให้ข้อมูลด้านจิตใจ ซึ่งก่อนการฝึกอยู่ในระดับมาก แต่ภายหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างทางสถิติ แต่ก็มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก นอกจากนี้การทดลองยังใช้เวลาเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาเพียง 10-15 นาที ซึ่งไม่เป็นไปตามหลักการของการออกกำลังกายที่ต้องฝึกปฏิบัติอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 30 นาทีเป็นอย่างน้อยจึงส่งผลต่อการพัฒนาด้านต่างๆ ของร่างกายซึ่งรวมทั้งด้านจิตใจ

5. คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า หลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เพิ่มสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบด้วยdependentt–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิ และการฝึกโยคะส่งผลให้ความสามารถทางการเรียนของนักศึกษาเพิ่มสูงขึ้นได้ เป็นไปตามกรอบทฤษฎีการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกกำลังกาย ซึ่งมี 5 ประเภท โดยหนึ่งในนั้นคือทฤษฎีของ (Fishbein และ Ajzen, 1975) ได้อธิบายว่าเป็นทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผล หมายถึงความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรม เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ย่อมทราบดีถึงวัตถุประสงค์การวิจัยจึงมีความมุ่งมั่นที่จะต้องพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการลงทะเบียนเรียน สอดคล้องกับผลงานวิจัยหลายฉบับทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา เช่น งานวิจัยของ สมบูรณ์ วัฒนะ (2561) ที่ทำการปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียน รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน สอดคล้องกับ วีระยุทธ สุวรรณศิริ (2558) เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียน” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยให้เหตุผลว่า อาจเนื่องมาจากการเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา นักศึกษาต้องเรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ในการสอน ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องมีความตั้งใจมุ่งมั่น และลงมือปฏิบัติการฝึกสมาธิก่อนเรียนจึงทำให้มีความพร้อมโดยเฉพาะ

ทางจิตใจ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหลังเข้ารับการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่สำคัญดังนี้

1.ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1ข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยและผู้บริหาร

1.1.1จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการวิจัยในชั้นเรียนของอาจารย์เพื่อให้อาจารย์รักในการทำวิจัยในชั้นเรียน หรืออาจมีนโยบายให้มีกลุ่มเครือข่ายด้านการวิจัยในชั้นเรียนให้ช่วยพัฒนาอาจารย์ที่มีความต้องการมีความสามารถในการทำวิจัยในชั้นเรียนได้สม่ำเสมอ

1.1.2สนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้อาจารย์มีความต้องการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการสอนของตนเองมากกว่าการใช้เกณฑ์ประเมินอาจารย์ เช่น การให้รางวัลงานวิจัยในชั้นเรียนดีเด่น รางวัลสำหรับการพัฒนาสื่อ รางวัลนวัตกรรมเพื่อการสอน เป็นต้น

1.1.3 สร้างระบบ Coaching โดยให้อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยในชั้นเรียนเป็นพี่เลี้ยง

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์

1.2.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน อาจารย์สามารถนำข้อมูลปัญหาอุปสรรคหรือแนวทางการพัฒนาผู้เรียนมาทำวิจัยในชั้นเรียน และร่วมสะท้อนคิด แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การสอนกับเพื่อนอาจารย์หลังการสอน

1.2.2 ด้านการวิจัยในชั้นเรียน อาจารย์สามารถจัดทำ มคอ.3 โดยวางแผนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาหรือคุณลักษณะที่ต้องการจะพัฒนานักศึกษา ซึ่งจะสามารถนำข้อมูลสารสนเทศที่พัฒนาได้จากวิธีการแก้ปัญหาการสอน มาวิเคราะห์เพื่อการทำวิจัยในชั้นเรียนได้

2.ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1.ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาในด้านต่างๆ เช่น กิจกรรมการเรียนการสอน ความถี่ของการสอบ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิต่อผลของการพัฒนาสุขภาพจิต หรือ ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปาสติให้มากขึ้นจากครั้งละ 10 -15 นาที เป็น 30 นาทีและใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน

2.3.ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตในนักกีฬาหรือกับการออกกำลังกายในประเภทต่างๆ ว่าจะส่งผลอย่างไรบ้าง เช่น ในกีฬากอล์ฟ เทนนิส ฟุตบอล เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ

บทคัดย่อ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร

บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา........ 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย........ 5

ขอบเขตการวิจัย........ 5

นิยามศัพท์เฉพาะ........ 5

วิธีดำเนินการวิจัย........ 6

สถิติที่ใช้ในการวิจัย........ 6

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ........ 10

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง........ 11

ผลกระทบจากโรคระบาดโควิท-19 และปัญหาอื่นต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา 11

องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย........ 21

ลักษณะของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง........ 21

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย........ 21

วิธีดำเนินการวิจัย........ 22

วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย........ 22

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล........ 23

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.. 49

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ... 49

สรุปผลจากการศึกษาวิจัย.. 50

สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม... 50

สรุปผลต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัย 50

อภิปรายผลการวิจัย 51

ข้อเสนอแนะ.. 54

บรรณานุกรม

สารบัญตาราง

ตาราง **หน้า**

ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.. 40

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง **ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ** โดยรวมแต่ละด้าน 42

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** 43

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านจิตใจ** 44

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม**... 45

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ 47

ตาราง 7 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) ของนักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ 48

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12 มีจุดเน้นในการยกระดับคุณภาพการศึกษา เตรียมความพร้อมของประเทศในการพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อผลักดันให้การศึกษาทุกระดับมุ่งสู่ความเป็นเลิศ มีปัจจัยแวดล้อมและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายเอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต และในระดับอุดมศึกษามีการผลิตผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ซึ่งมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ได้แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาระบบการเรียนการสอน โดยส่งเสริมให้เกิดการวิจัยในทุกอณูของการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะการวิจัยเรื่องการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อมุ่งเป้าพัฒนานักศึกษาในทุกมิติ สำหรับมิติการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าต้องอาศัยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและพัฒนาสุขภาพ ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและการนอนหลับพักผ่อน โดยสาขาวิชาศึกษาทั่วไปมีบทบาทในการจัดการเรียนการสอนวิชาเลือกเสรีด้านกีฬา พลศึกษาและการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมเสริมสุขภาพให้นักศึกษาได้เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายและเล่นกีฬาผ่านรายวิชาต่างๆ สำหรับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้จัดการเรียนการสอนแบบไตรภาค คือเปิดสอน 3 ภาคการศึกษาต่อปี ส่งผลให้นักศึกษาทุกคนต้องเรียนอย่างหนักหน่วง และต้องปรับตัวอย่างมากในการเสาะแสวงหาความรู้ในทันต่อเงื่อนไขของเวลาที่บีบรัด รวมทั้งยังต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตที่ต้องจากบ้าน จากครอบครัวและบิดามารดา มาสู่รั้วมหาวิทยาลัยซึ่ งมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากการเรียนระดับมัธยมศึกษา รวมทั้งต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษาในหอพัก ต้องปรับตัวใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนใหม่และเข้าเรียนในรูปแบบการเรียนการสอนแบบใหม่ ซึ่งมีระยะเวลาสั้นเพียง 12 สัปดาห์ต่อภาคการศึกษา ไม่นับรวมในแง่ของการได้รับมอบหมายให้ส่งงาน หรือแบบฝึกหัดจากรายวิชาต่างๆ การจัดทำโครงงานหรืองานกลุ่ม ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมตามที่สำนักวิชาที่นักศึกษาสังกัด หรือแม้กระทั่งกิจกรรมต่างๆที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดไว้ เช่น กิจกรรม 100 ชั่วโมงสะสมความดี กิจกรรมหอพัก ตลอดจนกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับใช้เป็นหลักฐานในการขอกู้ยืมเงินจากกองทุนกยศ. ฯลฯ

กิจกรรมต่างๆเหล่านี้จะสอดแทรกอยู่ในทุกภาคการศึกษา ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวมาก การเรียนการสอนที่เร่งรัดและมีการสอบตลอดแทบทุกสัปดาห์นี้ ส่งผลให้นักศึกษานอนดึกหลังเวลา 24.00 น.เป็นต้นไป ทำให้มีเวลาในการนอนหลับน้อยและพักผ่อนไม่เพียงพอ อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกาย ปัญหาดังกล่าวนี้ ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญความท้าทายในการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแบบไตรภาคของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ สอดคล้องกับเกษร สายธนูและคณะ(2558) ที่ได้ระบุว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในความดูแลของครูที่ใกล้ชิด แต่เมื่อเปลี่ยนแปลงเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มาใช้ชีวิตที่อิสระ ต้องดูแลรับผิดชอบ

ตนเองมากขึ้น ต้องมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบมากมายทั้งด้านการเรียนและกิจกรรม ทำให้ต้องปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่อย่างไรก็ตาม สุขภาพจิตของบุคคลมีความแตกต่างกันไป เนื่องจากภาวะสุขภาพจิตนั้นเป็นผลของการดำเนินชีวิตในวัยเยาว์ การเลี้ยงดู ประสบการณ์และการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตด้วยเช่นกัน นักศึกษาที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิตและมีพัฒนาการที่เหมาะสมนั้น สมควรที่จะได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี จึงจะการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลของนักศึกษาให้ดีขึ้นได้

ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นภัยเงียบที่คุกคามและแฝงเร้นอยู่ในการใช้ชีวิตของนักศึกษาตลอดช่วงเวลาการเรียนการสอนจนสำเร็จการศึกษา ซึ่งบางครั้งนักศึกษาเองอาจไม่สามารถจัดการหรือตระหนักรู้ในสภาพความเครียดของตนเอง หากนักศึกษามีการออกกำลังกาย และมีกลไกความสามารถที่จะจัดการความเครียดได้ย่อมสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักประคับประคองตนเองและรู้จักบริหารจัดการชีวิตได้ ย่อมประสบความสำเร็จในอนาคต ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายนั้น ร่างกายสามารถหลั่งสารความสุข ซึ่งเป็นสารต้านเศร้าและช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้ ทั้งนี้วิชาเลือกเสรี SRE61-103 โยคะเป็นวิชาที่สำนักวิชาศิลปศาสตร์ได้เปิดสอนให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ขึ้นไปได้ลงทะเบียนเรียน สำหรับการฝึกโยคะนั้น สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข(2562) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะไว้ว่า

1. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น
2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม
3. ช่วยแก้ไขทรวดทรง ให้ดูดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัว และกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขาและกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวัน
5. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
6. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง
7. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะทำโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย
8. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึก จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้
9. ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน)
10.ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

11. เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน

สำหรับการฝึกโยคะในรูปแบบต่างๆ ร่วมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก **ด้วยวิธีอานาปานสติภาวนา** นั้น เป็นวิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกซึ่งตามพุทธประวัติ อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนมชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องแรก

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถานและอาจารย์ผู้สอนอานาปานสติ ยึดหลักการสอนตามพระไตรปิฎกโดยเน้นการผสานหลักการเจริญอานาปานสติภาวนาเข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน หลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติคือ การใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ นั่นคือ การหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถ แม่ชีศันสนีย์ กล่าวถึงความสำคัญของอานาปานสติในชีวิตประจำวันไว้ว่า

“การเจริญอานาปานาสติต้องไม่ต้องแยกออกจากวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าไปจนหลับตาเวลานอน หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติ ก็ถือว่าอยู่ในกระบวนการของอานาปานสติแล้ว และไม่ว่าจะเคลื่อนตัวยืน เดินนั่ง นอน ขอให้มีใจตั้งมั่น กายอยู่กับจิตจิตอยู่กับงาน หรือมีสิ่งใดมากระทบทางหูตา จมูก ลิ้น กาย หรืออารมณ์กระทบใจ ก็ขอให้ใจรู้ชัด มองโลกอย่างที่เป็นโดยไม่ต้องปฏิเสธ เพราะการปฏิบัติไม่ใช่เป็นการหนีแต่เป็นการอยู่กับโลกอย่างเข้าใจโลก

“อานาปานสติในวิถีชีวิตประจำวันคือรู้ลมหายใจ เฝ้าดูจิต พิจารณาการเกิดดับของสภาวธรรมนั้น ๆ”

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกอานาปานสติภาวนาสามารถฝึกกำหนดรู้ลมหายใจได้ดังนี้

หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก

หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว

หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

รู้ชัดทุกลมหายใจเข้าออก

หากมีลมหายใจอย่างมีสติ จะรู้ตัวว่าลมหายใจอ่อนโยนและกายเนื้อผ่อนคลาย ขณะที่กายเคลื่อนไหวใจยังตั้งมั่น เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความจางคลาย(วิราคะ) ความดับ (นิโรธ)ความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่น (โวสสัคคะ) ในทุกลมหายใจ หากมีช่วงเวลาที่หลุดจากการกำหนดรู้ลมหายใจก็ต้องให้อภัยตัวเองและตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจอีกครั้ง

(ปรับปรุงจาก https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/40385.html เมื่อ 11ก.ค 2562)

สำหรับประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้น ส่งผลต่อการพัฒนาอารมณ์ และการหลั่งของสารสื่อประสาทที่จะนำความสุขมาให้ผู้ฝึก ดังที่ กลุ่มนักประสาทวิทยา (Neuroscientist) จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการทดลองโดยนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน มาเข้าคอร์สการทำสมาธิโดยสอดแทรกการทำสมาธิอยู่ในหลากหลายกิจกรรมในแต่ละวัน ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยศาสตราจารย์ซาร่า ลาซาร์ (Sara Lazar, Ph.D.) นักประสาทวิทยาด้านโยคะและการทำสมาธิ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด รายงานผลการทดลองภายหลังจากการสแกนสมองผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเครื่อง MRI พบว่าสมองเนื้อเทา (Grey matter) ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาทจะหนาขึ้น โดยบริเวณดังกล่าวมีส่วนช่วยในการเรียนรู้และจดจำ รวมถึงพัฒนาการด้านอารมณ์และการรับรู้อีกด้วย นอกจากนี้ การทำสมาธิติดต่อกันในระยะยาว (Long-term meditation) ยังส่งผลให้สมองเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด จากงานวิจัยของ ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) นักประสาทวิทยา มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้ทำการสแกนสมองพระธิเบตที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 20-30 ปี พบว่าสมองเนื้อเทามีการขยายตัวมากและคลื่นสมองเคลื่อนตัวช้าและสม่ำเสมอมากขึ้น เรียกว่าคลื่นแกมม่า (Gamma waves) โดยจะพบเฉพาะในคนที่จิตเป็นสมาธิอย่างลุ่มลึกเท่านั้น ผลการทดลองเหล่านี้ทำให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของสมอง (Neuroplasticity) ที่สามารถเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างและการทำงานได้ ถือเป็นการทำลายความเชื่อเดิมๆที่ว่าสมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลยแม้แต่น้อย ไม่เพียงแต่พัฒนาการของสมองที่ดีขึ้นเท่านั้น ประโยชน์ของการทำสมาธิแม้เพียงวันละ 10 นาที (แต่ทำอย่างต่อเนื่อง) ก็สามารถพัฒนาศักยภาพในการใช้ชีวิตและการทำงานได้เป็นอย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น

1. สมาธิทำให้คุณโฟกัสกับสิ่งที่ทำและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายใต้ภาวะกดดันได้มากขึ้น
2. เพิ่มความสามารถในกระบวนการคิดและการตัดสินใจ
3. ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่ง เป็นคนยืดหยุ่น และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
4. เสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ จดจำ และการรู้จักตนเอง (Self-awareness)

5. ช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงานหลายสิ่งในเวลาเดียวกัน (Multitasking) พร้อมทั้งลดความเครียดจากการทำงานแบบ Multitasking

6. สมาธิทำให้เรามีความพร้อมรับความเครียดที่เกิดขึ้น

7. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

ที่กล่าวมาทั้งหมดคือบุพภาค ที่เป็นจุดเชื่อมโยงของการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาผ่านการวิจัยในชั้นเรียนของรายวิชา SRE61-103 โยคะ ซึ่งมุ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต อันเป็นนโยบายที่สำคัญทของมหาวิทยาลัย ซึ่งควรให้การส่งเสริมดูแลให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมีสมดุลย์ ด้วยการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยทำการศึกษาวิจัยในชั้นเรียนตามโครงการดังกล่าว

1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.2เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก

2 ขอบเขตของการวิจัย :

2.1ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการวิจัยเชิงทดลองในรายวิชาSRE61-103 โยคะ โดยจัดการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

2.2ขอบเขตด้านเวลา

ใช้เวลาฝึกในคาบเรียนของรายวิชาSRE61-103 โยคะ สัปดาห์ละ 1 วัน โดยฝึกสมาธิประกอบเพลงลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกควบคู่กับเพลงเพื่อการฝึกสมาธิ 15 นาที ตามด้วยการฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน ตามขอบเขตเนื้อหาและจุประสงค์ของรายวิชา 1 ชั่วโมง 20 นาที รวมระยะเวลาวันละ 1.35 ชั่วโมง จำนวน 12 สัปดาห์ ในภาคเรียนที่ 1/2563

3 นิยามศัพท์ : แสดงนิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัยครั้งนี้

สุขภาพจิต หมายถึง ผลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาที่เรียนวิชาSRE61-1013 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 1/2563

โยคะ การฝึกโยคะในรูปแบบค่างๆ จำนวน 30 ท่าในอิริยาบถยืน นั่งและนอนตามลำดับ

สมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้าและออก ตามหลักอานาปานสติ โดยนับเป็นคู่ หายใจเข้า-ออกนับ 1 หายใจเข้า-ออกครั้งที่ 2 นับ 2 ไปเรื่อยๆจนถึง การหายใจรอบที่ 10 จึงกลับมาเริ่มต้นนับรอบที่ 1 ใหม่ ทำเช่นนี้จนครบ 15 นาที

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะในภาคการศึกษาที่ 1/2563

4 วิธีการดำเนินการวิจัย :

4.1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2และชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวน 3,712 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 11 กรกฎาคม 2563)

4.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 1/2563 จำนวน 60 คน กลุมตัวอยางที่เปนกลุมทดลองสมัครใจและแสดงความยินยอมตามหนังสือแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อเขารวมการฝกสมาธิควบคู่กับโยคะ เปนเวลา 12 สัปดาห ซึ่งกลุมตัวอยางทุกคนมีสุขภาพดี ไมมีโรคประจําตัว และยังไมเคยฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมากอน

4.2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ

4.2.1 แบบฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน จำนวน 30 ท่า

4.2.2 แบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษา

4.2.3 รูปแบบการฝึกสมาธิแบบอานาปานาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10 รอบลมหายใจ ต่อ 1 เซ็ต (ประกอบเพลง”ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” ของเสถียรธรรมสถานร่วมกับเพลงบรรเลงเพื่อการทำสมาธิ) ระยะเวลา 15 นาที)

4.3 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

4.3.1 วิเคราะห์กรอบแนวคิดและจุดมุ่งหมายของการวิจัยรวมทั้งได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

4.3.2 จากการศึกษาข้างต้นได้นำมาสร้างแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของงานวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1. ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเนื้อหาและโครงสร้างเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษา จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ทางสถิติในการหาความเชื่อมั่น (Cronbach’s Alpha Coefficient) โดยมีค่าอัลฟาเท่ากับ 0.98 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบและแก้ไข และทำการตรวจสอบอีกครั้ง

4. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

4.4 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษา วัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) และแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

5 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

3 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

1 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม

4.5 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

- ชั้นปีของนักศึกษา
- เพศ
- สาขาวิชาเอก
- สังกัดสำนักวิชา
- คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาที่1/2563

ตัวแปรตาม

- ผลการประเมินแบบสอบถามของนักศึกษา
- คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษา2/2563

4.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.6.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจำนวน 49 ชุด มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สังกัดสำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA X) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเป็นสถิติที่ใช้ในการบรรยายหรืออธิบายลักษณะต่าง ๆ ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ เช่น การนำเสนอเป็นตารางความถี่ และร้อยละ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลการประเมินตนเองก่อนและหลังเรียน วิชา SRE61-103 โยคะ โดยใช้ข้อมูลเชิงพรรณนา คำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเองของนักศึกษา

การแปรผลตามเกณฑ์ของเบสท์และคาห์น (Best & Kahn, 1993) ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

4.6.2 การทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับการประเมินตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยการทดสอบที (t – test Dependent Samples)

4.6.3 สูตรสถิติที่นำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์จากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2554 : 122)

โดยใช้สูตร $$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ
f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลง
N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2. ค่าเฉลี่ย $\overline{X}$ วิเคราะห์จากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2554 : 124)

โดยใช้สูตร $$\overline{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\overline{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคะแนนในกลุ่ม

3. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์จากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2554 : 126)

โดยใช้สูตร S.D. $= \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X แทน คะแนนแต่ละคน
$\sum$ แทน ผลรวม
N แทน จำนวนนักเรียน

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้ t – test (Dependent Samples) วิเคราะห์จากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2554 : 133)

โดยใช้สูตร $t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤต เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ
D แทน ค่าผลต่างระหว่างคู่คะแนน
n แทน จำนวนกลุ่มเป้าหมายหรือจำนวนคู่คะแนน
$\sum D^2$ แทน ผลรวมของ D แต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum D)^2$ แทน ผลรวมของ D ทั้งหมดยกกำลังสอง

df = n – 1

6. สถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

7.ระยะเวลาทำการวิจัย

มกราคม 2563 – มกราคม 2564

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอนวิชา SRE61-103 โยคะ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

8.2 ผลการวิจัยเป็นประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ในด้านส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1.ผลกระทบจากโรคระบาดโควิท-19 และปัญหาอื่นต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา

2.องคความรูที่เกี่ยวของกับการสรางเสริมสุขภาพตามวิถีแหงโยคะ

3. องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ผลกระทบจากโรคระบาดโควิท-19 และปัญหาอื่นต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา

ในปีพ.ศ. 2563 สังคมโลกเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพมากขึ้นจนน่าตกใจ ทั่วโลกต่างต้องเผชิญกับวิกฤตสถานการณ์ร้ายแรง ชนิดที่เรียกได้ว่าไม่เคยมีมาก่อนในประวัติศาสตร์ คือได้เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิท-19 ที่เป็นภัยคุกคามมนุษย์โลก สร้างความตื่นตระหนกไปทั่วโลก ในทุกประเทศ เนื่องจากเชื้อโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดนี้ เมื่อเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์แล้ว หากบุคคลนั้นมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงก็อาจเสียชีวิตได้โดยง่ายจากภาวะปอดอักเสบ การรักษาก็ต้องใช้ห้องความดันลบ ที่เป็นห้องควบคุมพิเศษ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการกระจายตัวของเชื้อโรค ผู้ป่วยจะมีสภาพเหมือนโดนกักขัง และไม่มีโอกาสที่จะพบปะผู้คน เช่น ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิด เช่นบุตร,สามี-ภรรยา เนื่องจากเป็นโรคร้ายแรงที่ติดต่อได้ง่ายมาก จากการสัมผัส การหายใจ ไอ จาม แม้แต่เดินทางด้วยรถสาธารณะคันเดียวกันก็มีโอกาสติดโรคร้ายนี้ได้ นับเป็นมหันตภัยที่คุมคามโลกในศตวรรษนี้เป็นอย่างมาก เดิมเชื้อโรคนี้ค้นพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ต่อมาได้ระบาดไปทั่วโลก ส่งผลให้ทุกประเทศต้องดำเนินมาตรการเข้มงวด คือระงับเที่ยวบินและงดเว้นการเดินทางจากรัฐสู่รัฐ รวมทั้งการเดินทางข้ามประเทศ มีการออกมาตรการต่างๆ เช่น ห้ามเดินทางไปยังประเทศที่พบว่ามีการติดเชื้อ นับจากครั้งแรกที่มีการระบาดและลุกลามของโรคร้ายนี้ เป็นระยะเวลาต่อเนื่องถึง 6 เดือน แต่ในปัจจุบันก็ยังมีผู้ติดเชื้อต่อเนื่องไม่หยุด ยกเว้นรัฐบาลในบางประทศที่สามารถบริหารจัดการและควบคุมโรคได้ดี พบผู้ติดเชื้อน้อยลง จนแน่ใจว่าในช่วงเวลานั้นๆ ไม่มีผู้ติดเชื้อจึงได้มีการผ่อนคลายมาตรการดังกล่าวลง สำหรับประเทศไทยค้นพบผู้ติดเชื้อรายแรกเมื่อวันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2563 มีการพบผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันจากกระทรวงสาธารณสุข นับเป็นผู้ป่วยรายแรกที่พบนอกประเทศจีน โดยเป็นหญิงชาวจีน อายุ 61 ปี ซึ่งมีถิ่นพำนักอยู่ในนครอู่ฮั่น ประเทศจีน มีอาการเจ็บคอ มีไข้ มีอาการไข้ หนาวสะท้านและปวดศีรษะ ในวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2563 หญิงชาวจีนคนดังกล่าวได้เดินทางร่วมกับครอบครัว และกลุ่มทัวร์จากนครอู่ฮั่นมายังท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ในประเทศไทย ในวันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2563 ซึ่งถูกตรวจพบด้วยกล้องตรวจจับความร้อน และถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลในวันเดียวกัน 4 วันให้หลัง ผลการทดสอบหาเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นั้น มีผลเป็นบวก หมายความว่าพบผู้ติดเชื้อคนแรกของประเทศไทย ที่จนเวลาต่อมาสถานการณ์การติดเชื้อก็ขยายตัวไปในวงกว้าง พบผู้ติดเชื้อแบบกลุ่มก้อนมากขึ้นจากสนามมวยลุมพินี กรุงเทพมหานคร และเริ่มลุกลามหรือมีการพบผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนรัฐบาลต้องออกประกาศควบคุมสถานการณ์ และจัดตั้ง “ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019" (ศบค.) ปีนหน่วยงานพิเศษเพื่อปฏิบัติหน้าที่

ในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยมีนายกรัฐมนตรีเป็นผู้อำนวยการ

สถานการณ์ดังกล่าวมีแนวโน้มดีขึ้นในช่วงเดือนมิถุนายน – กันยายน 2563 จำนวนผู้ติดเชื้อเริ่มลดลงอย่างต่อเนื่อง รัฐบาลสามารถควบคุมสถานการณ์และแก้ปัญหาดังกล่าวได้ผลดี อย่างไรก็ตามได้เกิดการระบาดอย่างหนักในระลอกที่ 2 ที่ 3 ซ้ำขึ้นในหลายประเทศ จนยอดผู้ติดเชื้อเริ่มมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับประเทศไทยได้เกิดการระบาดใหม่ในเดือนธันวาคม 2563 โดยพบว่ามีหญิงไทยที่ประกอบอาชีพค้าส่งกุ้งที่ตลาดกลางกุ้ง ตำบลมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร ติดเชื้อโควิท-19 จากพนักงานในแพกุ้งของตน คือติดต่อจากผู้ใช้แรงงานจากประเทศเพื่อนบ้าน และต่อมาการระบาดของโควิท-19 ก็ลุกลามขึ้นเรื่อยๆ จนขณะนี้เดือนมกราคม 2564 ยังพบผู้ติดเชื้อจากการตรวจสอบค้นหาผู้ป่วยเชิงรุกเพิ่มขึ้นทุกวัน

ปัญหาดังกล่าวนี้สร้างผลกระทบหลายด้านในทุกระดับ สำหรับประเทศไทย สำนักงานสภาการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้รายงานผลกระทบในด้านต่างๆ ที่สำคัญมาก คือภาคเศรษฐกิจที่พึ่งพิงรายได้จากนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่าประทศไทยมีรายได้ลดลงมาก และส่งผลกระทบแบบรุนแรงต่อภาคประชาชน เช่น ปัญหาการว่างงาน แต่พบว่าสถิติที่เป็นปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์ของมนุษย์ด้านต่างๆ ลดลง เช่น ตัวเลขอุบัติเหตจากการเดินทางลดลง เนื่องเพราะมาตรการควบคุมและจำกัดช่วงเวลาการเดินทางของรัฐบาล อัตราการว่างงานปรับตัวลดลงจากไตรมาสก่อนเล็กน้อย แต่ยังอยู่ในระดับสูง แม้จำนวนผู้มีงานทำจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติก่อนเกิด COVID-19 แต่ชั่วโมงการทำงานยังลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะกระทบต่อรายได้ และความเป็นอยู่ของครัวเรือนในด้านต่างๆ อีกทั้งแรงงานจบใหม่ แรงงานอายุน้อย และมีการศึกษาสูงยังมีปัญหาการว่างงานเป็นจำนวนมาก รวมไปถึงปัญหาการจัดการศึกษา แน่นอนว่าในระดับมหาวิทยาลัยนั้นในช่วงของการระบาด จำเป็นต้องปิดสถานศึกษาตามประกาศของรัฐบาลและจัดการเรียนการสอนออนไลน์ สำหรับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ก็เช่นเดียวกัน จากการสัมภาษณ์นักศึกษาของมหาวิทยาลัย ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิท-19 ระยะแรกนั้น นักศึกษาต้องเดินทางกลับไปพักอาศัยที่ภูมิลำเนา มหาวิทยาลัยจึงแก้ปัญหาด้วยการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งหลายคนแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าสามารถกลับมาเรียนที่มหาวิทยาลัยได้จะตั้งใจเรียนให้มากกว่าแต่ก่อน มีความรู้สึกวิตกกังวลและเครียดเวลาเดินทางด้วยรถสาธารณะ เพราะไม่ทราบว่าตนเองจะมีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรคโควิท-19 หรือไม่ ในส่วนของสภาพเศรษฐกิจที่นักศึกษาได้รับผลกระทบเชื่อมโยงมาจากครอบครัว คือรายได้ของผู้ปกครองที่ลดลงจากสถานการณ์ดังกล่าว การไม่สามารถออกไปพบปะเพื่อนฝูงและเข้าร่วมกิจกรรมตามที่เคยทำได้ ต้องพักอาศัยอยู่บ้านเกือบตลอดเวลานั้น ส่งผลให้นักศึกษาต้องปรับตัวอย่างมาก เกิดความท้าทายต่อความเปลี่ยนแปลงทางสังคมครั้งใหญ่และต่อชีวิตของนักศึกษาโดยตรง รวมทั้งกังวลใจว่าจบไปแล้วจะไม่สามารถหางานทำได้ และหลายคนประสบปัญหาเรื่องไม่มีสถานประกอบการให้ฝึกงานหรือออกสหกิจศึกษา

การปรับตัวทุกด้านดังกล่าวของนักศึกษาที่ต้องเผชิญจากความท้าทายในการเรียนการสอน การจัดการเรียนการสอนแบบไตรภาคของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ประกอบกับในช่วงเวลาดังกล่าว นักศึกษาต้องเรียนแบบออนไลน์ ซึ่งอาจารย์ส่วนใหญ่เกรงว่านักศึกษาจะได้รับความรู้ไม่เพียงพอและแก้ปัญหาโดยการมอบหมายงานหรือสั่งงานเพิ่มเติมในบางวิชา อาจทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาพักผ่อน หรือไม่มีเวลาเป็นของของตนเอง รวมทั้งปัญหาจากสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิท-19 ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ สอดคล้องกับที่ ชัชชฎาภร พิศมร(2562) ได้ระบุว่าปัญหาสุขภาพจิตมักเริ่มในช่วงวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงของการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย นักศึกษา ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้น ถือว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม รวมไปถึงการใช้ชีวิตใน

มหาวิทยาลัยที่ต้องมีภาระหน้าที่ในการรับผิดชอบมากขึ้นทั้งการเรียน กิจกรรม และอาจมีความกดดันจากการแข่งขันสูง ทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปยิ่งทำให้เกิดปัญหาความเครียดและสิ่งที่กระทบทางใจมากขึ้น สุขภาพจิตจึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษามีปัญหาความเครียดหรือปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ โดยปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญความเครียดนั้นมีหลายสาเหตุ รวิวรรณ แสงฉาย (2559) ได้สรุปสาเหตุของความเครียดไว้ว่า แบ่งออกเป็น 2 ประการคือ

1. สาเหตุภายในหมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวบุคคลได้แก่

1.1 สาเหตุทางกาย (Physiological Stressors)เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกายร่างกาย ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอรับประทานอาหารไม่เพียงพอไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางจิตใจ (Psychological Stressors) สภาพทางจิตใจบางอย่าง สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความคับข้องใจ การควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่

2. สาเหตุภายนอก หมายถึงปัจจัย ต่างๆ นอกตัวคน ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้แก่

2.1 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม (The Environment Stressors)ภัยอันตรายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจากที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การศึกษา เศรษฐกิจ หน้าที่รับผิดชอบ

2.2 สาเหตุจากสังคม (Social Stressors) เช่น สัมพันธภาพในสังคม การรวมกลุ่ม การมีส่วนร่วมในสังคม เป็นต้น

สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือ จากสภาพแวดล้อม เป็นเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่างๆ ซึ่งบุคคลต้องเผชิญหรือปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่เอื้อให้บุคคลมีสุขภาพจิตเป็นอย่างไร สภาพแวดล้อมที่มีปัญหาหรือมีความขัดแย้งจะมีผลกระทบโดยตรง หากสภาพแวดล้อมที่สงบสุข ไม่มีความขัดแย้งย่อมทำให้บุคคลมีความผ่อนคลาย ไม่มีปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความเครียดหรือความกังวลใจ ตามแนวคิดทฤษฎีระบบของนิวแมน (Neuman System Model) ที่กล่าวว่า ระบบบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย ความเครียดหรือความวิตกกังวลเกิดจากการที่บุคคลมีปัญหาในการสร้างปฏิสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการปรับตัวเป็นอย่างมาก ได้แก่ คณะหรือหลักสูตรหรือสาขาที่เรียน กิจกรรมทั้งในคณะและมหาวิทยาลัย ลักษณะทางกายภาพ สภาพแวดล้อมของคณะหรือมหาวิทยาลัย อาคารสถานที่ แต่อย่างไรก็ตาม สุขภาพจิตของบุคคลมีความแตกต่างกันไป เนื่องจากภาวะสุขภาพจิตนั้นเป็นผลของการดำเนินชีวิตในวัยเยาว์ การเลี้ยงดู ประสบการณ์และการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตด้วยเช่นกัน นักศึกษาที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน การใช้ชีวิต และมีพัฒนาการที่เหมาะสมนั้น สมควรที่จะได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีจึงจะการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลของนักศึกษาให้ดีขึ้นได้ โดยสร้างการมีส่วนร่วมเพื่อให้ประชาชนในทุกกลุ่มวัย สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้ ซึ่งเป็นไปตามแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561 - 2580) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ไว้ 4 ด้านอย่างประสานสอดคล้องกันคือ

1) ยุทธศาสตร์ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตลอดช่วงชีวิต

2) ยุทธศาสตร์พัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวช

3) ยุทธศาสตร์ขับเคลื่อนและผลักดันมาตรการทางกฎหมายสังคมและสวัสดิการและ

4) ยุทธศาสตร์พัฒนาวิชาการและกลไกการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต

อันจะนำไปสู่เป้าหมายหลัก คือ “คนไทยมีปัญญา อารมณ์ดี และมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างทรงคุณค่า”เพื่อให้หลุดพ้นจากกับดักความเหลื่อมล้ำในสังคม ด้วยการเตรียมเมล็ดพันธุ์คนไทยชุดใหม่ ให้พร้อมก้าวสู่โลกที่หนึ่ง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นพลเมืองที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง เป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ มีจิตสาธารณะ และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม สุขภาพจิตของนักศึกษาจึงสมควรได้รับการดูแลให้อยู่ในสภาพปรกติ ไม่มีปัญหาความเครียดหรือปัญหาด้านจิตใจ

2. องคความรูที่เกี่ยวของกับการสรางเสริมสุขภาพตามวิถีแหงโยคะ

ความเป็นมาของโยคะ ของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

สถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย โดยสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ได้เผยแพร่องค์ความรู้ที่น่าสนใจเกี่ยวกับโยคะไว้ดังนี้

ผู้คิดค้นโยคะขึ้นคนแรกนั้นไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัดว่าเป็นใคร เนื่องจากข้อมูลอาจสูญหาย และลบเลือนไปด้วยกาลเวลาอันยาวนานในอดีต สำหรับประวัติความเป็นมาของโยคะนั้น มีนักประวัติศาสตร์หลายคนสันนิษฐานว่า การฝึกโยคะนี้มีมานานหลายพันปีก่อน โดยนักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้น ที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ในหุบเขาแห่งอินดัส วอลเลย์ ซึ่งสันนิษฐานว่าศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ความเจริญดังกล่าวปรากฏหลักฐานอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง 1000 ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) บางตำรากล่าวว่าประมาณ 6,000 ปี ในดินแดน ที่เรียกกันว่า “ชมพูทวีป” ซึ่งคือประเทศอินเดียในสมัยปัจจุบัน นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า “**ปตัญชลี**” ได้รวบรวมบรรดาวิธีบริกรรมแห่งโยคะขึ้นเรียกว่า **“โยคะสูตร”** ซึ่งเชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ 200 ปีก่อนคริตส์ศักราช และในเวลาเดียวกันก็ได้ปรับปรุงแก้ไขให้เป็นไปตามความคิดเห็นและประสบการณ์ของคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ปัจจุบันนี้ โยคะเป็นที่นิยมกันมากในหมู่ชาวตะวันตก ตามเมืองใหญ่ๆ ส่วนมากจะมีการเรียนการสอนวิชาโยคะ เพราะโยคะเป็นการฝึกที่อ่อนโยน ปลอดภัยและผ่อนคลายความกดดันในชีวิตประจำวัน

โยคะคืออะไร

โยคะ เป็นปรัชญาแขนงหนึ่งของศาสนาในอินเดียที่กำลังได้รับความสนใจ เพราะวิทยาศาสตร์แบบดั้งเดิม มีแนวคิดในการแยกจิตใจออกจากกายคือสิ่งที่ถูกสังเกตและผู้สังเกตจะแยกจากกัน ซึ่งไม่สามารถใช้อธิบายสิ่งต่างๆทั้งหมด แต่คัมภีร์ปรัชญาศาสนาของทางตะวันออก สามารถอธิบายสิ่งต่างๆ ได้ ต่อมาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เริ่มมีแนวคิดว่า จิตใจกับกายจะไม่แยกออกจากกัน การได้คำตอบของสิ่งต่างๆ จะมาจากการตั้งคำถามและวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และยังขึ้นกับจิตของมนุษย์ที่ไปกำหนดคำตอบต่างๆ ซึ่งมีกฎตายตัวที่คอยกำหนด ไม่ใช่พระเจ้าเป็นผู้กำหนดเหมือนความเชื่อในสมัยก่อน การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเกิดขึ้นจากภายในของตัวมันเองและมีแบบแผนที่สัมพันธ์กัน สอดคล้องกับเรื่องเหตุปัจจัยในพุทธศาสนา ทำให้ในปัจจุบันนี้มีการหันมาสนใจการดูแลสุขภาพแบบตะวันออกมากยิ่งขึ้น เช่น การแพทย์ของจีน มีการฝังเข็ม มีการใช้ยาสุมนไพร ของอินเดียคือ อายุรเวท และโยคะเป็นต้น

โยคะมาจากรากศัพท์ของคำว่า “**ยุชิร**” หรือ หรือ “**ยุช**" ซึ่งแปลว่า ผูกมัด ประกอบ หรือ รวมกัน ตามความหมายของศัพท์ หมายถึงการเพ่งเล็ง จากข้อความโยคะสูตรของท่านปตัญชลีมหามุนี ซึ่งผูกไว้ว่า “โยคะ จิตตะ วฤตติ นิโรธะ” โยคะ คือ ความนิโรธ พฤติแห่งจิต อันหมายถึง ปรัชญาหรือระเบียบการบริกรรมแห่งโยคะนั้น คือ ความเพ่งเล็งหรือการทำสมาธิเพื่อให้จิตสู่ความหลุดพ้น โยคะ เป็นการใช้ท่าและสมาธิเพื่อให้ร่างกายและจิตเชื่อมถึงกัน เป็นการบริหารกาย ลมหายใจ และ การผ่อนคลาย (อาสนะ และ ปรารณายาม) โดยเว้น หรือข้ามส่วนที่เป็นการฝึกจิตโดยตรงขณะเดียวกันยังคงแฝงนัยแห่งการฝึกจิตโดยอ้อมอยู่อย่างครบถ้วน

คำว่า อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นั่ง เงียบ ๆ อยู่อาศัย พำนัก ตามศัพท์ อาสนะ หมายถึง การนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง โยคะอาสนะ หมายถึง ท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะอาสนะ) ท่าดอกบัว (ปัทมอาสนะ) ฯลฯ มีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีผ่อนคลายและตื่นตัวอยู่เสมอ

การฝึกโยคะมีผลต่อจิตของกายในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย โดยผ่อนคลาย รักษา และสร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสาย ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกาย และระบบประสาท ผลทางด้านจิตใจ จะเกิดการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการทำสมาธิ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งจาก "ภายใน"

ความหมายของโยคะ

1. การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ รู้อยู่กับ กาย ตลอดเวลา

2. ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และ สมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

3. การพัฒนาโดยเฉพาะ การฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงยิ่งๆขึ้นไป

หลักของโยคะกับการบำเพ็ญธรรม จะอาศัยส่วนประกอบที่สำคัญ 4 อย่าง คือ

1. การหายใจ (Breathing)
2. การผ่อนคลาย (Relaxation)
3. ท่า (Pose, Posture)
4. การทำสมาธิ (Meditation)

โยคะ หรือระเบียบการบริกรรมแห่งโยคะ ไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหนทางหรือวิถีทางหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ถือศาสนาใดก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจของตน เพราะว่าหลักโยคะตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ดังจะเห็นได้จากองค์แปด ของโยคะ หรือที่เรียกว่า “อัษฎางค์โยคะ” คือ

1. ยะมะ (Yama) คือ การละเว้นความชั่ว 5 ประการ ได้แก่

1.1 อหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือ ทำผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวดใด ๆ

1.2 สัตยา คือ การพูดความจริง

1.3 อัสเตยะ คือ การไม่ลักขโมย

1.4 พรหมจรรย์ คือ การไม่ประพฤติทางเพศ

1.5 อปริครหะ คือ ความไม่โลภ

2. นิยะมะ (Niyama) คือ การประพฤติความดี 5 ประการ ได้แก่

2.1 เศาจะ คือ ความบริสุทธิ์สะอาดทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยการบังคับใจไม่ให้นึกถึงสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ เช่น กามารมณ์

2.2 สันโดษ คือ ความยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว

2.3 ตบะ คือ การบำเพ็ญเพียรเพื่อข่มกิเลส ตั้งจิตอยู่ในความอดทนต่อโลกธรรมแห่งความเป็นคู่ เช่น ลาภกับเสื่อมลาภ ยศกับเสื่อมยศ สุขกับทุกข์ เป็นต้น

2.4 สวาธยายะ คือ ความขวนขวายในการเรียนรู้

2.5 อิศวรปณิธาน คือ การตั้งทางจิตสู่พระเป็นเจ้า เป็นสิ่งที่โยคีถือว่าสูงสุด เปรียบได้กับ พระรัตนตรัยซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับศาสนาพุทธ

3. อาสนะ (Asana) คือ ท่าออกกำลังกายต่างๆ หรือท่าดัดตน เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์และจิตใจแน่วแน่ เพราะตามหลักของโยคะถือว่า กายกับจิตเป็นสิ่งที่ทับกันอยู่จะมีกายอันหนึ่งและใจอีกอันหนึ่ง ซึ่งแยกออกจากกันไม่ได้ จิตใจจะสมบูรณ์ได้จะต้องอาศัยความสมบูรณ์ของกายก่อนเป็นเรื่องสำคัญ อาสนะหรือการออกกำลังกายต่างๆ ตามหลักของโยคะนั้น ประสงค์ที่จะให้เกิดความแข็งแรงแก่ร่างกาย และจิตใจสำคัญ

4. ปราณยามะ (Pranayama) คือ การควบคุมลมหายใจ ถือว่าเป็นขั้นสำคัญ ในการที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นสูงๆต่อไป

5. ปรัตยาหาระ (Pratyahara) คือ การสำรวมจิต โดยตั้งจิตให้สงบและการควบคุมประสาทการรับรู้ทั้ง 5 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การสัมผัส รส และกลิ่น

6. ธารณะ (Dharana) คือ การกระทำจิตให้มั่นคง แน่วแน่อยู่กับวัตถุที่ใช้ทำสมาธิ เช่น เพ่งลมหายใจไปที่ปลายจมูก เพ่งที่หน้าท้อง เพ่งที่หว่างคิ้ว เพ่งที่บริเวณหน้าอก

7. ธยานะ (Dhyana) หรือฌาน (ความเพ่งเล็ง) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ทำลายความนึกคิดอันเป็นวัตถุให้สิ้น

8. สมาธิ (Samathi) คือ ความคงที่ของจิต การรักษาสภาวะจิตที่ดี พิจารณาสภาวะความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง จิตเข้าสู่สมาธิอันแนบแน่น ขั้นนี้นับเป็นขั้นสุดท้าย และสูงสุดของโยคะ

เมื่อพิจารณาทั้ง 8 ขั้นตอนแล้ว จึงถือได้ว่าโยคะเป็นองค์รวม กล่าวคือ เป็นหลักการในการดำเนินชีวิตทำให้ชีวิตเข้าสู่ความสมบูรณ์ โยคะเหมาะกับทุกวัยไม่ว่าเด็กหรือคนชรา โดยการฝึกโยคะจะต้องเริ่มจากท่าพื้นฐานก่อน หลักแนวคิดคือ โยคะให้ผลดีกับร่างกาย หมายถึงพลังงานในจักรวาลเป็นปราณใหญ่ เข้ามาสู่ในร่างกายเป็นลมปราณ ผ่านทางท่อที่มีอยู่ ที่ไม่ใช่กายเนื้อ กล่าวคือ พลังงานไหลเวียนผ่านท่อได้สะดวก ซึ่งสิ่งที่จะต้องฝึก คือ อาสนะ จะทำให้ท่อต่างๆอยู่ในสภาพดี และ ปราณายาม คือ การขับพลังเหล่านี้ให้เคลื่อนที่ได้ในการขับพลังเข้ามาผ่านทางท่อนาทีมีทั้งพลังร้อน (ปิงคลา คือ ทางรูจมูกขวา) กับ พลังเย็น (อิทา คือ ทางรูจมูกซ้าย) แล้วโคจรเข้าไปในร่างกายโดยมีสุศุมนาเป็นท่อหลัก ตรงจุดที่ อิทา ปิงคลา และ สุศุมนา ไขว้กันคือจักระ ซึ่งก็คือแหล่งพลังงานคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและทำให้การเต้นของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติก่อนที่จะฝึกท่าต่อไป

เอกไชย พรรณเชษฐ์ (2562) ได้สนใจศึกษาเรื่องโยคะ จากตำราของ อาจารย์ บี เค เอส ไอเยนก้า และตำราของ ท่านศิวานันทะ ได้เรียบเรียงหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า โยคะคู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นหนังสือที่มี

เนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา จิตวิญญาณ ได้กล่าวถึงปรัชญาโยคะไว้ดังนี้

ปรัชญาโยคะ ภายใต้แนวคิดของท่านศิวานันทะได้สรุปไว้ว่าทุกสิ่งจะมีคุณลักษณะ (Guna) 3 ประการ ได้แก่

1.สัตวะ (Sattva) คือ คุณลักษณะที่บริสุทธิ์ของสิ่งต่างๆ ได้แก่ อาหารพวกธัญพืช ผลไม้สด ผักสด น้ำผลไม้สด นม เนย เมล็ดพืช น้ำผึ้ง และ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด สุขุม ก็ถือเป็นสัตวะด้วย

2.รชัส (Rajas) คือ คุณลักษณะอาหารที่มีฤทธิ์กระตุ้น ได้แก่ อาหารพวกเครื่องเทศ ชา กาแฟ ปลา ไข่ เกลือ ช็อกโกแลต ผลไม้ที่เกือบสุก และ การกินอาหารเร็วก็ถือเป็นรชัสด้วย

3.ทมัส (Tamas) คือ คุณลักษณะความเฉื่อยเนือย ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ แอลกอฮอล์ ยาสูบ หอม กระเทียม อาหารหมักดอง ผลไม้ที่สุกจัดกำลังจะเน่า น้ำส้มสายชู และ การกินอาหารมากเกินไป (over eating) จะทำให้มึนซึม เฉื่อยเนือยได้ จึงถือว่าเป็นทมัสด้วย

จะเห็นได้ว่าโยคะจะดูแลตั้งแต่เรื่องอาหาร คือต้องรับประทานอาหารที่บริสุทธิ์ ซึ่งสอดคล้องกับการแพทย์แผนปัจจุบันที่ว่า อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ คือ อาหารที่มีกากใยสูงๆ ไม่มีเนื้อสัตว์ใหญ่ เน้นที่ความสดและไม่เน้นของหมักดอง

ท่าบริหารร่างกายแบบโยคะ แบ่งเป็น 7 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มท่ายืน เป็นการบริหารส่วนล่างของร่างกาย เช่น ต้นขา น่อง เข่า ข้อเท้า ได้แก่ ท่าสามเหลี่ยม ท่าหน้าจั่ว
2. กลุ่มท่านั่ง เป็นการบริหารอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการฝึกปราณายาม เช่น ท่าฤๅษี, ท่านักรบ, ท่าผีเสื้อ ทำให้เลือดไหลเวียนดีในอุ้งเชิงกราน ซึ่งช่วยสุขภาพของสตรีไม่ให้ปวดท้องตอนมีประจำเดือน
3. กลุ่มท่าโค้งตัวไปด้านหน้า ลำตัวเป็นที่อยู่ของช่องทางเดินพลังหลัก ท่านี้เป็นการทำให้กระดูกสันหลังโค้งตัวไปด้านหน้าและด้านหลัง เช่น ท่างู เป็นการยกกระดูกสันหลังส่วนบนขึ้น ท่าตั๊กแตนเป็นการยกกระดูกสันหลังส่วนล่าง ท่าธนูเป็นการยกทั้ง 2 ส่วน
4. กลุ่มท่าโค้งตัวไปด้านหลัง เช่น ท่าสุนัขหอน ท่าอูฐ
5. กลุ่มท่าบิดลำตัว ทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวทุกทิศทาง ช่วยไม่ให้ปวดหลังหรือกระดูกทับเส้น
6. กลุ่มท่ากลับศีรษะลง จะช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ เช่น ท่าศีรษะอาสนะ ท่ายืนด้วยไหล่ จะกระตุ้นต่อมไทรอยด์และพาราไทรอยด์ นอกจากนี้ยังมีท่าคันไถและท่าสุนัขบิด-ขี้เกียจ
7. ท่าพัก เช่น ท่าศพ ตัวท่าไม่สำคัญแต่การปฏิบัติให้ผ่อนคลายจะยาก ซึ่งเป็นท่าที่ต้องฝึกเป็นหลัก

การฝึกโยคะที่ถูกต้องมีองค์ประกอบต่อไปนี้

.1Kept Fit บริหารร่างการให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

.2Balance การรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจโดยวางตัว และอารมณ์เป็นกลางไว้

.3Harmony ความลงตัวกับระหว่างการฝึกกายและจิต

.4Purify Body - Mind - Soul มีการชำระตนเองให้บริสุทธ์ทั้งกาย - จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยา สำรวมจิตใจหรือทำสมาธิ

หลักสำคัญในการฝึกท่าโยคะ

1. หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบ
2. สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ
3. ปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียด ของกล้ามเนื้อ
4. หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า

ฝึกแต่ละท่า ให้เคลื่อนไหวช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยืดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากไป บิดมากเกินไป

การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก จะทำให้จิตสงบเข้าถึงสมาธิได้ดีขึ้น ห้ามแข่งขัน หรือพูดคุยกัน ระหว่างการฝึกควรอดทนและขยันฝึกเป็นประจำควรฝึกอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้ง โดยหยุดพักและผ่อนคลาย หลังแต่ละท่าฝึก (Pause & Relax) ให้หายใจเข้า - ออกช้าๆลึกๆ 6-8 รอบ

หลักการของโยคะ มี 5 ประการ คือ

1. อาหารดี (proper diet)
2. ออกกำลังกายดี (proper exercise) คือ อาสนะนั่นเอง ซึ่งอาสนะ หมายถึง ท่าบริหารอย่างโยคะ ต้องทำให้เหมาะสมกับวัยและตามจริตวิสัย
3. อากาศดี (proper breathing) คือ ปราณายาม หมายถึง การพัฒนาร่างกายเพื่อเอาประโยชน์จากอากาศให้ดีที่สุด คือการฝึกกระบวนการหายใจนั่นเอง
4. อารมณ์ดี (positive thinking and meditation) ซึ่งเป็นเรื่องทางจิตใจ เพราะโยคะเป็นปรัชญาทางศาสนาอย่างหนึ่ง
5. รู้วิธีผ่อนคลาย (proper relaxation) เป็นส่วนหนึ่งของอาสนะ แต่เป็นการเน้นท่าที่ผ่อนคลายเป็นพิเศษ เช่น ท่าศพ เป็นท่าที่สำคัญเพราะปัจจุบันผู้คนมีความเครียดกันมาก ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการสร้างภูมิต้านทานในร่างกายด้วย แต่ถ้ารู้วิธีผ่อนคลายก็จะช่วยฟื้นฟูระบบเหล่านี้ขึ้นมาได้

โยคะเป็นการบริหารที่นอกจากจะบริหารร่างกายแล้วยังมีการบริหารลมหายใจอีกด้วย ผู้ที่ฝึกปฏิบัติโยคะจะมีความแข็งแรงแต่ไม่ใช่แข็งแกร่ง กล่าวคือ แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ได้มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจนบึกบึน นอกจากนี้โยคะยังสามารถใช้บำบัดโรคที่เกี่ยวกับโครงสร้างทั่วๆไปได้ เช่น ปวดหลัง ปวดเอว และ ยังช่วยดูแลเรื่องโครงสร้างที่ผิดปกติได้ แต่ต้องไม่ใช่โรคที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด โดยต้องเน้นที่การปฏิบัติเอง ไม่ได้มีผู้อื่นช่วยทำให้เหมือนกับการกายภาพบำบัด ตามแนวคิดของอาจารย์โยคะนั้น โรคต่างๆเกิดขึ้นจากพลังงานที่มีอยู่ในธรรมชาติในจักรวาลเข้ามาสู่ตัวเรา ไหลเวียนได้ไม่ดี เมื่อโรคเกิดจากการที่เลือดไปเลี้ยงอวัยวะนั้นไม่ดี ถ้าเราใช้ท่าบริหารให้เลือดไหลไปสู่บริเวณนั้นได้ดีก็จะสามารถรักษาโรคได้

มีการกล่าวว่าโยคะ คือ การเชื่อมโยงผูกพันในแง่ของการเชื่อมโยงชีวิตเล็กๆของเราเข้ากับชีวิตใหญ่ในธรรมชาติ คือ เชื่อมชีวาตมัน (อัตตาเล็กๆของเรา) เข้ากับอัตตาใหญ่ คือปรมาตมัน (พระผู้เป็นเจ้า) จึงเกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่มุ่งพัฒนาตัวของตนเข้าสู่ชีวิตที่ประเสริฐ

ใครฝึกโยคะได้บ้าง?

ทุกทุกคน ฝึกโยคะได้โดยไม่มีข้อจำกัด ทางอายุ, เพศ, เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น แม้คนพิการก็ฝึกโยคะได้ โยคะมีเพียงหนึ่งเดียว แม้จะมีชื่อเรียกต่างๆกันมากมาย

ความแตกต่างของโยคะ เป็นเพียงความแตกต่างของเทคนิคการสอน เนื่องเพราะผู้เรียนมีความหลากหลายนั่นเอง ทุกวันนี้ บางโรงเรียนก็เน้นให้ฝึกปฏิบัติท่า บางโรงเรียนจะเน้นเรื่องศรัทธาความเชื่อ

หลักในการฝึกโยคะ

1 สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง

2 นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ

3 ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย

4 มีสติ คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

5. เวลาที่เหมาะในการฝึกโยคะ คือ ยามเช้า ฝึกทำโยคะจนเป็นนิสัย เฉกเช่นกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน โดยจัดปรับตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละ 15 – 60 นาที

.6สถานที่ฝึกอาสนะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก อาหาร

ทำอาสนะควรฝึกตอนท้องว่าง ว่างจากอาหารหนัก 4 ชั่วโมง ว่างจากอาหารเบาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

อาสนะคืออะไร

อาสนะคือการอิริยาบถเฉพาะเจาะจง หรือท่าทางที่เฉพาะเจาะจง อาสนะมีอยู่มากมาย แต่ล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อจัดปรับกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย รวมทั้งจิตใจให้เกิดความสมดุล homeostasis นอกจากความสมดุลแล้ว อาสนะยังทำให้ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน ทำให้เราสามารถคงตัวอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ไม่ใช้พลังงานมากจนเกินไป อยู่ในอิริยาบถในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข muscle tone

ประเภทของอาสนะ

1 อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย

2 อาสนะเพื่อการสร้างสมดุล

3 อาสนะเพื่อสมาธิ

ลักษณะของอาสนะ ในกลุ่มอาสนะเพื่อการสร้างสมดุล

1 ก้มตัวไปข้างหน้า

2 แอ่นตัวไปข้างหลัง

3 บิดตัว

4 เอียงตัวไปทางด้านข้าง

หลักในการทำอาสนะ

1 สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง

2 นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ

3 ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย

4 มีสติ คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

ลำดับในการทำอาสนะ

ท่าอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน โดยเฉพาะในการฝึกท่าง่ายๆในเบื้องต้น ไม่มีข้อบังคับในเรื่องของการเรียงลำดับท่าอาสนะแต่อย่างใด

ข้อควรระลึกในการทำอาสนะ

ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้า และตอนออกจากท่า

พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน ไม่โหมเกินขีดจำกัดของตน

การฝึกอาสนะ ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ

ในการทำอาสนะ อย่ากังวลกับการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจัดปรับไปตามสภาพ

ประโยชน์ของอาสนะ

1.พัฒนาและสร้างความแข็งแรงให้กระดูกสันหลังและระบบประสาท

เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ คือการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่างๆ เท่าที่จะเคลื่อนได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ทิศทางคือ

1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง

2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า

3) การบิดกระดูกสันหลัง และ

4) การเอียงกระดูกสันหลัง

เมื่อเกิดการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลก็คือ การมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น ซึ่งหมายถึงการมีกระดูกสันหลังที่ทำงานได้เป็นปกติ

สิ่งสำคัญอีกประการที่เกี่ยวเนื่องกับกระดูกสันหลังคือ ระบบประสาท เพราะกระดูกสันหลังถือเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้เป็นปกติ ก็คือผู้ที่กำลังดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง

2.ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้เป็นปกติ โดยใช้พลังงานน้อยมาก

ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน เช่น บางขณะ ก็รู้สึกเลือดไปออคั่ง ณ จุดใดจุดหนึ่ง รับรู้ถึงสัญญาณชีพจรที่เต้นจนรู้สึกได้ที่จุดนั้นๆ บางท่าทำแล้วรู้สึกอุ่น หรือรู้สึกชาทันที ล้วนเป็นกลไกของระบบไหลเวียนของเลือดทั้งสิ้น นอกจากนั้น ท่าอาสนะจะถูกสลับการพักโดยตลอด และทุกครั้งที่พัก ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงผลการไหลเวียนของเลือดที่เกิดขึ้นจากท่าที่เพิ่งทำผ่านไปอย่างชัดเจน

จะเห็นได้ว่าอาสนะเป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานตามส่วนต่างๆของร่างกาย โดยการทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วนๆ ตามท่าฝึกในแต่ละท่า ผลที่เกิดขึ้นกับระบบไหลเวียนของเลือดจากอาสนะ จึงมิได้ด้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่มุ่งเน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย แต่ที่ต่างกันมากคือ การออกกำลังกาย ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ขณะที่อาสนะนั้น เน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเฉพาะอวัยวะสำคัญๆภายในช่องท้อง ทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่เน้นที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา

สามารถกล่าวได้ว่า ท่าอาสนะให้ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือดได้ไม่แพ้การออกกำลังกาย แต่ใช้แรงน้อยกว่ากัน โดยไม่ต้องให้หัวใจทำงานหนัก เพราะอาสนะไม่ได้ใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อแขนหรือขา มาก จึงไม่เกิดกรดแลคติค ที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึก

ธรรมชาติของอาสนะข้อนี้ ทำให้โยคะสามารถฝึกได้ในทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต่างไปจากการออกกำลังกายที่ผู้ปฏิบัติต้องมีร่างกายที่แข็งแรงพอสมควรเป็นพื้นฐานเสียก่อน

ที่สำคัญพบว่า ลักษณะของการทำอาสนะคือ การเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่ใช่การโหมใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ผู้ฝึกอาสนะเสร็จ จึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่นๆในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และต้องการที่จะพัก

3.การกดนวดอวัยวะสำคัญๆ ภายในช่องลำตัว

ในบรรดาศาสตร์เพื่อการดูแลร่างกายมนุษย์อย่างพึ่งตนเอง ดูก็จะมีเพียงอาสนะเท่านั้น ที่ทำให้เกิดการกดนวด อวัยวะต่างๆภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะ การกดนวดอวัยวะภายใน มีแนวโน้มที่จะทำให้กลไกการทำงานของอวัยวะของระบบต่างๆ ทำงานได้ดี ทำงานได้เป็นปกติ เช่น การกดนวดท้องน้อยของท่าตั๊กแตน ที่เอื้อต่อการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ที่ส่งผลให้กลไกระบบขับถ่ายของผู้ฝึกดีขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ท่าโยคะมุทรา ซึ่งมีความหมายว่า สัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำให้เกิดการกดนวดตามจุดต่างๆ อันเป็นที่ตั้งของต่อมไร้ท่อได้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ลักษณะเด่นมากอันหนึ่งในการทำอาสนะ คือการดูแลกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ให้เป็นปกตินั่นเอง

จากลักษณะสำคัญ 3 ประการที่ยกมาข้างต้น คือ กระดูกสันหลัง การไหลเวียนของเลือด และ การกดนวดอวัยวะภายใน เมื่อพิจารณาลึกลงไป จะพบว่า ระบบที่ได้รับการดูแลจากท่าอาสนะคือ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับระบบเลือด และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งทั้ง 3 ระบบนี้ คือองค์ประกอบสำคัญของกลไก โฮมีโอสตาซิส หรือการจัดปรับสมดุลภายในร่างกายนั่นเอง ยิ่งเมื่อพิจารณาหลักการสำคัญของโยคะคือความสมดุล จึงเป็นการเหมาะสมที่จะกล่าวว่า อาสนะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายของผู้ฝึก คือการสร้างและจัดปรับสมดุลของการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย

กล้ามเนื้อได้ประโยชน์ แต่เป็นกล้ามเนื้อลึกชั้นใน

โยคะมองความสำคัญของร่างกายที่อวัยวะสำคัญๆ ศัพท์เฉพาะที่ใช้คือ vital organs ซึ่งหมายถึง อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต อวัยวะเหล่านี้ ล้วนอยู่ในช่องท้อง ช่องทรวงอก ศีรษะ ทั้งสิ้น ขณะที่โยคะเรียกแขน ขาว่า แขนง (limps) อันหมายถึงสิ่งที่ไม่มี ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้

ระบบประสาท - กล้ามเนื้อสัมพันธ์

ประโยชน์สำคัญของอาสนะอีกประการหนึ่ง ที่คนส่วนใหญ่ละเลย คือ กลไกประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์ หากพิจารณาให้ดี ทุกๆ การกระทำของมนุษย์ เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างสมองที่เป็นศูนย์สั่งการ และกล้ามเนื้อที่เป็นผู้กระทำเสมอ เมื่อเราเติบโตขึ้น มีความสามารถกระทำสิ่งต่างๆได้อย่างชำนาญ มีความเคยชินจนกระทั่งละเลยความจริงข้อนี้ไป ปัญหาสุขภาพหลายประการมาจากการละเลยข้อเท็จจริงง่ายๆข้อนี้ เช่น คนตัวสูงที่ยืนก้มคอจนเป็นนิสัย และมีปัญหากระดูกต้นคอในภายหลัง หรือเช่น คนที่ก้มหลังเพื่อยกของหนัก จนทำให้หลังยอก

สาระสำคัญในการทำอาสนะคือการเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถสำรวจรู้กลไก ความเป็นไประหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อกับการทำงานของประสาท ผู้ที่ฝึกโยคะจนชำนาญ ก็จะพัฒนาความรู้ตัวต่อกลไกนี้ได้มากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการมีสุขภาพที่เป็นปกติของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการป้องกัน ไม่ให้โครงสร้างร่างกายของตนเองผิดปกติ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองบาดเจ็บจากอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

เมื่อพิจารณาภาพรวมทั้งหมดของโยคะ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ในทุกๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับจิตเป็นหลัก โดยหวังจะพามนุษย์ไปสู่ ความสมดุลของกาย ความนิ่งของลมหายใจ ความสงบของจิต เพื่ออิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

3. องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) 2555 ได้ให้ความหมายของคำว่า อานาปานสติ ว่าหมายถึง สติที่กำหนดลมหายใจเข้าและออก คำว่า สติคือ ความ ระลึกได้ ความไม่หลงลืม ไม่ฟั่นเฟือนเลื่อนลอย ถ้าเป็นความหมายในเชิงอนุมัติหมายถึง ความ ระมัดระวัง ความมีใจพร้อมอยู่ ภาวะที่พร้อมเสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ที่เกี่ยวข้อง

“อานาปานสติ” แยกตามรูปศัพท์ดังนี้ว่า อาน+อปาน+สติ อน ธาตุ ใช้ในความหมายว่า ปาณเน คือ หายใจ, เป็นอยู่, มีชีวิต

สร ธาตุ ใช้ในความหมายว่า จินตายํ คำนึง, นึก, ระลึก ซึ่ง มีความหมายตามนัยต่าง
ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ก. ความหมายตามนัยพระวินัย อานาปานสติมีความหมายว่า มีสติหายใจออก มีสติ หายใจเข้า โดยถือว่า อสฺสาส หายใจออก ปสฺสาส หายใจเข้า(อสฺสาโสติ พหินิกฺขมนวาโต. ปสฺสาโสติ อนฺโตปวิสนวาโต.)

อรรถกถาจารย์แปลโดยบทว่า อน ธาตุ ในความหมายว่าหายใจ, เป็นอยู่, มีชีวิต ปาณน คือหายใจ (เป็นอยู่, มีชีวิต) อานํ แปลว่าลมหายใจออก คำว่า ปานํ แปลว่าลมหายใจเข้า

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ในอรรถกถาพระวินัยกล่าวไว้ว่า บทว่า อสฺสาโส ได้แก่ลมหายใจออก บทว่า ปสฺสาโส ได้แก่ลมหายใจเข้า ในเวลาที่สัตว์ทั้งปวงออกจากครรภ์มารดา อันดับแรก ลมภายในออกมาภายนอก เป็นลมหายใจออก ทีหลังลมภายนอกพาเอาธุลีละเอียดเข้าไปจรดเพดาน เป็นลมหายใจเข้า แล้วก็ดับ ด้วยเหตุนี้ อานาปานสติตามความหมายในพระวินัยจึงหมายถึง สติที่ กำหนดลมหายใจออกและลมหายใจเข้า

ข. ความหมายตามนัยพระสูตร อานาปานสติมีความหมายว่า มีสติหายใจเข้า มีสติ หายใจออก แต่ในอรรถกถาพระสูตรแปลสลับกับอรรถกถาพระวินัยโดยมีความมุ่งหมายว่า ลมหายใจเข้าเพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน ลมหายใจออกเพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายคำว่า อานะ หมายถึงลมหายใจเข้า คำว่าอปานะ หมายถึงลมหายใจออก สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น และว่า เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามลมหายใจเข้าที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กายและจิตย่อมกระสับกระส่ายหวั่นไหวและดิ้นรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่านในภายใน เมื่อพระโยคาวจรใช้สติไปตามลมหายใจออกที่ฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด กายและจิตย่อมกระสับกระส่ายหวั่นไหวและดิ้นรน เพราะจิตถึงความฟุ้งซ่านในภายนอก นอกจากนี้มีอรรถกถาบาลีอธิบาย ว่า อานํ คือ ลมหายใจเข้า อปานํ คือ ลมหายใจออก สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ชื่อว่าอานาปานสติ อนึ่งการเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินี้ หมายเอาแล้วในคำนี้ โดยกล่าวถึงสติ แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ ด้วยเหตุนี้ นาปานสติตามความหมายในพระสูตร จึงหมายถึงสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

ค. ความหมายตามนัยพระอภิธรรม อานาปานสติมีความหมายว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คัมภีร์อรรถกถาพระวิภังค์อธิบายว่า บทว่า อสฺสาโส ได้แก่ลมหายใจเข้าไปภายใน บทว่า ปสฺสาโส ได้แก่ลมหายใจออกไปภายนอก ลมทั้งหมดข้างต้นมีสมุฏฐาน ๔ ส่วน ลมหายใจเข้าลม หายใจออกมีจิตเป็นสมุฏฐานอย่างเดียว

คัมภีร์ฎีกาพระอภิธรรมมณิสารมัญชูสาฎีกา อธิบายว่า อา อักษรในคำว่า อานะ มี ความหมายว่าเข้าไปภายใน ป อักษรในคำว่า ปานะ มีความหมายว่าออกไปข้างนอก แม้คำว่า อัสสาสะ และ ปัสสาสะ ก็มีนัยเช่นเดียวกัน ลมหายใจชื่อว่า สาสะ ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอกแล้วเข้าไปภายในชื่อว่า อัสสาสะ ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายในแล้วออกไปภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหฎีกา แปลว่า สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนั้นเป็นนิมิต โดยอานะ หมายถึงการหายใจเข้า และอปานะ หมายถึง การหายใจออก ด้วยเหตุนี้ อานาปานสติ ตามความหมายในพระอภิธรรมจึงหมายถึง สติที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อนึ่งในงานวิจัยนี้ได้ถือเอาความหมายที่กล่าวในอานาปานสติสูตร จึงยึดคำแปลตามนัย พระสูตรคือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ดังนั้นคำว่า “อานาปานสติภาวนา” จึงหมายถึงการมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน

พระภาวนาพิศาลเมธี (2562) ได้ให้ความหมายของอานาปานสติภาวนาว่า หมายถึงกรรมฐานที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกในปัจจุบัน ขณะ หรือ ที่ตั้งแห่งสติที่มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์เป็น สมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด เป็นวิธีการเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์ ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากหลังการตรัสรู้อานาปานสติกรรมฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกมีปรากฏอยู่ไม่มาก เพราะโดยมากเป็นเรื่องของพระวินัยเช่น อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว ทำให้มากย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไป โดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้าย ฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลให้อันตรธาน สงบไปโดยเร็ว ในพระวินัยปิฎกก็ได้ กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้นเช่น เมื่อหายใจ ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาวเป็นต้น

พระธรรมสิงห์บุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม) ได้กล่าวถึงอานาปานสติ ในหนังสือชื่อพัฒนาจิตด้วยทางสายเอก ว่า สติปัฏฐานสี่ การกำหนดจิตนี้หมายความว่าให้มีสติ เป็นวิธีปฏิบัติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ตลอดปัจจุบันอย่างนี้เป็นต้น อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้นให้ปฏิบัติอย่างนี้ โดยข้อปฏิบัติง่าย

ๆ ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจมันอยู่ในข้อนี้จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี่ เสียใจหนอๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการป้อนข้อมูลไว้ให้ถูกต้องสติที่ระลึกได้ หมายถึงตัวแจง หาเหตุที่มาของทุกข์ ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจ เรียกว่า ปัญญา รู้ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง

วิธีการทำสมาธิตามแนวของสมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาสังฆปรินายก

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้พระนิพนธ์หนังสือเรื่อง หลักการทำสมาธิเบื้องต้น ใจความตอนหนึ่งว่า

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดั่งนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา

แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่วๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียวไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดั่งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง

ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้างๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วยและเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียน ใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียนหรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจถึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน

ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง

ดั่งนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ

ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่างๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้ จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

นอกจากนี้แล้วสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ยังได้ทรงพระนิพนธ์หนังสือเรื่อง “บันทึกกรรมฐาน” ไว้โดยกล่าวถึงการทำอานาปานสติ อธิบายความว่า สมาธิคือการทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก แต่ก็อาจที่จะทำให้สงบได้ อาจที่จะรักษาได้ ห้ามได้ ด้วยใช้สติกำหนดอารมณ์ของสมาธิ อารมณ์ของสมาธินั้นมีมาก แต่ในบัดนี้จะแสดงเพียงข้อหนึ่ง คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในสติปัฏฐานสูตรท่านสอนให้ผู้ที่จะทำสมาธิข้อนี้ นั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิ ตั้งกาย ตรง ดำรงสติ มีสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และให้ตั้งสติกำหนดเป็นขั้นๆ ไป

ควรทำความเข้าใจเรื่องลมหายใจโดยสังเขป จุดที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกนั้น เรียกว่านิมิต แปลว่าที่ กำหนดจิต เมื่อกำหนดจิตไว้ที่กำหนดไว้ดังนี้ เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่นิมิตคือที่กำหนดจิตอันนี้ก็รู้ เมื่อลมหายใจออกมา กระทบที่นิมิตที่กำหนดจิตอันนี้ก็รู้ และเมื่อให้จิตกำหนดอยู่ในจุดนี้ รู้อยู่เสมอดังนี้ ก็ชื่อว่าได้รู้กองลมทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ ก็มองกำหนดดูอยู่ที่ไม้ตรงที่เลื่อยเลื่อยอยู่ ก็เห็นไม้ที่ตรงนั้นด้วย เห็นเลื่อยอยู่ที่ตรงนั้นด้วย กำหนดอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ไม่ต้องดูเลื่อยทั้งหมดที่เสือกไปเสือกมาทำการเลื่อย ดูอยู่จุดเดียวคือที่ไม้ตรงเลื่อยถูกนั้นเพียงจุดเดียว แล เมื่อเห็นอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ก็เป็นอันว่าได้เห็นทั้งหมด กำหนดจิตให้อยู่ตรงนี้จุดเดียว ในการที่ตั้งสติกำหนดอยู่ที่จุดเดียวนี้ เพื่อจะช่วยให้จิตกำหนดมั่นคง ท่านก็สอนวิธีเป็นอุบายสำหรับช่วยต่างๆ เช่น สอนให้นับ ดังในวิสุทธิมรรคสอนให้นับ นับช้านับเร็ว นับช้าก็ คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, เข้า ๒ ออก ๒,เข้า ๓ ออก ๓, แล้วก็ ๔-๔, ๕-๕ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ แล้วต่ออีกเป็น ๖-๖ แล้วกลับไป ๑-๑ จนถึง ๗-๗ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๘-๘ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๙-๙ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๖-๖ ย้อนไปใหม่ดังนี้อยู่เสมอ จนจิตเชื่องเข้าพอจะอยู่ที่ก็เปลี่ยนเป็น นับเร็ว คือไม่นับคู่ แต่ว่านับเดี่ยว หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ เป็นต้น เมื่อจิตเชื่องเข้าอยู่ที่แล้วก็ทิ้งการนับ กำหนดอยู่ที่ จุดนั้นเสมอ ไม่ให้คลาดเคลื่อนไป แต่ว่าบางอาจารย์ก็สอน อย่างอื่น ให้หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ แต่ว่าวิธี เหล่านี้เป็นวิธีอุปกรณ์ สุดแต่ว่าใครจะชอบอย่างไร ใครจะใช้วิธี นับ ใช้นับอย่างที่สอนไว้ในวิสุทธิมรรค หรือจะใช้อย่างอื่นก็ สุดแต่จะชอบ เช่นว่า จะนับ ๑ ไปจนถึง ๑๐ ทีเดียว แล้ว กลับนับ ๑ ถึง ๑๐ ใหม่ อย่างนี้ก็ไม่ขัดข้องอะไร เพราะเป็น อุบายเท่านั้น

ข้อปฏิบัติในการทำสมาธิ

๑. ต้องมีอาตาปะ แปลว่ามีความเพียร หมายความว่า ตั้งใจไว้ว่าจะทำสมาธิเป็นเวลาเท่าไร เมื่อไร ก็ต้องทำตามที่ตั้งใจ รักษาสัจจะคือความตั้งใจจริงเอาไว้ และก็ทำให้ได้จริง ตามที่กำหนดไว้ ไม่ให้เหลวไหล เบื่อก็ต้องทนให้ครบตามที่ ตั้งใจไว้

๒. ต้องมีสัมปชานะ คือความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่ เสมอ ไม่ให้เผลอตัว ยิ่งสมาธิละเอียดเท่าไร ก็ต้องให้มีความรู้แจ่มใสขึ้นเท่านั้น ถ้าหลับไปเสียหรือว่าดับไปเสีย เช่นว่าปล่อย ใจให้ตกวูบไปก็จะเป็นสัปหงกหรือว่าเป็นหลับไป หรือว่า ถ้าเผลอตัวดังนี้ ก็ชื่อว่าขาดสัมปชานะ ไม่ถูกต้อง ต้องให้มี สัมปชานะคือความรู้อยู่
๓. สติ คือความระลึกกำหนด ต้องมีสติระลึก กำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้สติเลื่อนลอย ถ้าปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปก็จะกลายเป็นคนใจลอย กลายเป็นมีโทษ เท่ากับว่ามาหัดให้เป็นคนใจลอย เพราะฉะนั้น ต้องตั้งสติกำหนดไว้ที่อารมณ์ของสมาธิให้มั่นคง แพล็บไปข้า ไหนก็ต้องจับเข้ามาเอาไว้ที่อารมณ์ของสมาธินั้น และ
๔. ไม่ยินดียินร้ายอะไรๆ ในโลกนี้ ในตอนนี้ก็หมายเพียงแต่ว่า ไม่ยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ไม่ยินดีในนิมิตของ สมาธิที่ปรากฏ ซึ่งเป็นตัวกิเลส เพราะถ้าไปยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ก็อาจที่จะทำเกินพอดี อย่างบางคนนั่งจนไม่รู้เวลาที่จะพัก ไม่รู้เวลาที่จะบริโภค ถ้ายิ่งไปติดไปเพลินในนิมิตของสมาธิด้วยแล้ว ก็จะยิ่งไปกันใหญ่ ในด้านตรงกันข้ามก็เหมือนกัน ต้องไม่ยินร้ายในอารมณ์ของสมาธิ ในนิมิตของสมาธิ คือเมื่อตั้งใจจะทำแล้ว ถึงตอนต้นจะไม่ชอบ ต้องพยายามฝืนใจไปทำไปให้จงได้ และเมื่อประสบนิมิตที่ไม่ชอบ ก็ต้องคิดว่าไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของที่เป็นสัญญูชะ คือเกิดจากสัญญา หรือเป็นภาพอุปาทานทั้งนั้น ไม่มีความจริงอะไร ไม่ให้เกิดความยินดีตื่นเต้นในอารมณ์ ในนิมิตของสมาธิ ไม่ให้เกิดความยินร้ายตกใจกลัวในอารมณ์ ในนิมิตของสมาธิทุกๆ อย่าง ทำความรู้ให้ตั้งมั่น ทำสติให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิเท่านั้น จนกว่าจะหมดเวลาที่เราได้กำหนดไว้ จิตที่เป็นสมาธิท่านว่าเป็นจิตที่ควรแก่การงาน เห็นได้ชัดดังเช่นในการอ่านหนังสือ จะอ่านหนังสือสักหน้าหนึ่ง ถ้าใจฟุ้งซ่านบางทีก็ต้องอ่านหลายเที่ยว และยังจะกำหนดความให้เกิดความเข้าใจก็ไม่ค่อยได้ จำก็ไม่ค่อยได้ แต่ถ้าอ่านด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและแน่วแน่ ก็จะอ่านได้รวดเร็วกว่า และจะเข้าใจได้แจ่มแจ้งดีกว่า เพราะฉะนั้น การที่หัดทำสมาธินี้ จึงเป็นกิจที่ชอบ อาจจะใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ไปเล่าเรียนศึกษา หรือจะไปบำเพ็ญประโยชน์อะไรก็ได้เป็นอันมาก ตามที่แสดงมานี้เป็นเรื่องของอานาปานสติ โดยย่อก็เพียงนี้

อย่างไรก็ตาม ความมุ่งหมายของอานาปานสติภาวนานี้ถือเอาสติกำหนดลมหายใจทั้งเข้าและออก ไม่ว่าจะเริ่มต้น กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าหรือออกก่อน ที่สุดแล้วก็จะวนมาที่ลมหายใจที่เข้าและออกเป็นรอบที่คู่กันไปเสมอ จนกระทั่งถึงขั้นที่แม้ลมหายใจเข้าและออกก็ไม่ปรากฏมีเพียงแต่สติตามระลึกรู้อารมณ์เท่านั้น ดังนั้นในขั้นต้นจะกำหนดที่ลมหายใจเข้าหรือออกก่อนก็ไม่ถือเป็นนัยสำคัญในการปฏิบัติ จุดมุ่งหมาย คือการมีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์กรรมฐาน

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึง อานาปานสติ ไว้ใน หนังสือพุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิตว่าสตินอกจากจะช่วยขับไล่ความท้อแท้ออกไปจากจิตใจแล้ว ยังช่วยยับยั้งจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในทางที่เพิ่มอารมณ์ท้อแท้ให้มากขึ้นอันเนื่องจากการครุ่นคิดถึงมันซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะโดยปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ชนิดใดก็ตามไม่ว่าร่าเริง ดีใจ เสียใจ ท้อแท้ อารมณ์เหล่านั้นมักจะทาให้จิตฝันฟุ้ง ปรุงแต่งไปในทำนองนั้นตลอด เช่น ถ้าท้อ ความคิดก็จะปรุงแต่งแต่ในเรื่องที่ทำให้ท้อมากขึ้น ไม่ว่าจะกินข้าว อาบน้ำ นั่งรถ ใจก็จะหวนคิดถึงความผิดพลาดในอดีต หรือคาดเก็งอุปสรรคในอนาคตที่ชวนให้ท้อ บางทีถึงกับทำให้น้อยเนื้อต่ำใจตัวเอง เห็นตัวเองไร้ความสามารถ ขาดความนับถือตัวเองไปเลย แต่สตินั้นเป็นปฏิปักษ์กับความคิดปรุงแต่งแบบนี้มันปรุงแต่งไม่ได้นาน สติก็จะตัดกระแสไม่ให้เกิดสันตติ (ความต่อเนื่องเป็นสายน้ำ) ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นสะดุดขาดตอน เรียกว่าขาดพลังหรือความรุนแรงไปทีละน้อย ๆ จนหมด

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙) ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือวิมุตติรัตน์มาลี ว่าแต่ถ้าเขาผู้มีโมจริตและวิตกจริตนั้นใช้อานาปานัสสติเป็นอารมณ์แล้ว การเจริญกรรมฐานย่อมจักได้ผลอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ก็เพราะว่าอานาปานสตินี้ ไม่มีความลึกซึ้งกว้างขวางอะไร ทั้งปรากฏชัดอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าออก จึงเป็นอารมณ์ที่เหมาะแก่ผู้ที่มีจริตทั้งสองซึ่งมีมากไปด้วยความงมงายและความวุ่นวายแห่งใจเป็นอย่างยิ่ง

พระธรรมสิงห์บุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม) ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ในหนังสือพุทโธโลยีว่าการเจริญพระกรรมฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตเป็นการตั้งสติ สร้างอารมณ์ให้ข่มจิตตั้งสติไว้ให้ได้ เจริญสติปัฏฐานสี่ เป็นการเกิดเหตุผลของชีวิตของตนเราต้องการเหตุที่ไหนเป็นตัวปัจจัยที่จะดลบันดาลให้เกิดเหตุการณ์ของชีวิตได้ เรายังมือแปดด้านเรายังมองไม่เห็นว่าอะไรเป็นอะไรเลยเพราะฉะนั้นการเจริญสติปัฏฐานสี่ การเดินทางสายเอกของพระบรมโลกเชฎฐ์ที่ได้แสดงไว้ชัดเจนมากต้องการเดินทางให้ถูกต้องคาว่า “ถูกต้อง” คือ มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจไว้ได้ ความถูกต้องจึงจะเกิดขึ้น การแก้ปัญหามันก็สุดซึ่งสามารถจะแก้ปัญหาได้สมปรารถนาทุกประการ การแก้ปัญหาโดยสติเป็นการแก้ปัญหาที่ง่ายที่สุด จิตสงบด้วยการตั้งสติ ให้สติอยู่กับจิต จิตอยู่กับสติ ต้องเอาปัจจุบันระลึกได้ในปัจจุบัน แก้ปัญหาได้ อนาคตก็เป็นผล เหตุดีคือเป็นผลดีอนาคตเหตุดีเมื่อครั้งอดีต ปัจจุบันก็เป็นผลงานที่ดี เหตุจากปัจจุบันคือสติไว้ กาหนดไว้ ผลก็จะเกิดในอนาคต ตรงนี้แหละเป็นตัวหลักสาหรับผู้ปฏิบัติพระกรรมฐาน

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ ได้ทำการวิจัยเรื่อง สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ โดยระบุถึงประโยชน์ของสมาธิว่า โดยภาพรวมแล้วการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งประโยชน์ดังกล่าวอาจจะสรุปได้ ดังนี้

1. สมาธิมีผลต่อตนเอง

1.1 ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้ คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำจิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่งโล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

1.2 ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง มีความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเองมี มนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

1.3 ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

1.4 ด้านศีลธรรมจรรยา เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย เป็นผู้มีความมักน้อยสันโดษ รักสงบและมีขันติ เป็นเลิศเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้มีสัมมาคารวะและ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. สมาธิมีผลต่อครอบครัว

2.1 ทำห้ครอบครัวมีความสงบสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็กทุกคน มีความรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

2.2 ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้

3. สมาธิมีผลต่อสังคมและประเทศชาติ

3.1 ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอรัปชั่น ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

3.2 ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย ผู้ที่ฝึกใจให้ดีงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง

3.3 ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย

4. สมาธิมีผลต่อศาสนา

4.1 ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและรู้ซึ้งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพานได้

4.2 ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัยเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่การ ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

4.3 เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนา ให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมหวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงจะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เสนาะ ผดุงฉัตร (2549) ศึกษาวิเคราะห์อานาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคที่พระอานนท์ได้แสดงไว้ตามอานาปานัสสติสูตรซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดง ณ ที่กลางแจ้ง ใกล้ปราสาทของนางวิสาขามิคารมาตาในบุพพาราม เขตเมืองสาวัตถี ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ า ตรงกับวันปวารณาแก่ภิกษุทั้งหลาย มีทั้งภิกษุผู้บวชใหม่ และพระเถระผู้มีชื่อเสียง มีพระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะเป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่าเป็นกัมมัฏฐานที่สัปปายะแก่บุคคลทุกระดับชั้น อำนวยผลให้เกิดความสุขสงบได้แท้จริง สำหรับวิธีการเจริญอานาปานัสสติสมาธิ เมื่อปฏิบัติต้องเว้นสิ่งที่เป็นข้อกังวลต่างๆ แสวงหาสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือสิ่งที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ เข้าไปหาครู อาจารย์ผู้สามารถบอกกัมมัฏฐานแล้วสมาทานศีล และรับกัมมัฏฐานแล้วเริ่มปฏิบัติสืบไป หลักอานาปานัสสติสมาธิมี๑๖ ขั้นตอน ผู้เจริญอานาปานัสสติอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่เผลอ มีสติตลอดเวลา ถือได้ว่า เป็นผู้ไม่ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อไม่ประมาทก็จะมุ่งพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ตนอยู่อย่างมีความสุขขั้นต้น คือขั้นโลกิยสุข คือการบรรลุอรหัตตผล อันเป็นผลจากการ ปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ผู้มีสติจะมีลักษณะรู้ตัวและตระหนักอยู่เสมอในการ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามที่ดีแก่ตนและโลกอย่างแท้จริง

ฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง (2550) ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียร ธรรมสถาน ที่ฝึกสอนโดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต พบว่าคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึก ปฏิบัติอานาปานสติ

ภาวนามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นชัดเจนว่า หลังจากได้รับการ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยอานาปานสติภาวนาหรือ อานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าสรรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ เมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ท่านได้ขยายความ อานาปานสติเป็นยอดแห่งกัมมัฏฐาน เป็นภูมิธรรมแห่งมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหาบุรุษ เท่านั้น

ธัชกร โบว์แดงและคณะ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี 2) เปรียบเทียบระดับความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี ก่อนและหลังของกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3) เปรียบเทียบระดับความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี ก่อนและหลังของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 4) เปรียบเทียบระดับความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 5) เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำแนกตามประสบการณ์ทำงาน และลักษณะงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ พนักงานบัญชีบริษัทไมเนอร์ โกบอล โซลูชั่น จำกัด และบริษัท ไมเนอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t-test แบบ Related และการทดสอบสมมติฐานค่า t-testแบบ Independent

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลองมีมากกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีมากกว่าพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ5) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำแนกตามลักษณะประสบการณ์ทำงานและลักษณะงานไม่แตกต่างกัน

ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรีและคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่ารวบรวมข้อมูลจากนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 993 ราย โดยการใช้แบบสอบถามที่มีสองส่วน คือ ส่วนของข้อมูลส่วนบุคคล และ Thai Mental Health Indicator (TMHI-66)ใช้การวิเคราะห์ทั้งแบบตัวแปรเดียวและหลายตัว เพื่อระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา นิสิตส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.2 มีภาวะสุขภาพจิตในระดับเท่ากับคนทั่วไป แต่เมื่อนำไปวิเคราะห์ โดยการวิเคราะห์แบบถดถอยแบบคู่พบว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนิสิต มีทั้งหมด 16 ตัวแปร ได้แก่ เพศชาย มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯและปริมณฑล กลุ่มสาขาวิชาสายศิลป์ ค่าใช้จ่าย ที่ได้รับมากกว่า 8,000 บาทต่อเดือน รู้สึกไม่พึงพอใจในที่พักอาศัย มีความ สัมพันธ์กับครอบครัวที่ไม่ดี บิดามารดาไม่มีโรคประจำตัว รายได้

ของครอบครัวไม่เพียงพอ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในมหาวิทยาลัยไม่ดี มีจำนวนเพื่อนสนิทมาก ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยหรือคณะ และไม่พึงพอใจในคณะที่กำลังศึกษา

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ (2559) ได้ทำการศึกษาผลของการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง โดยศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติในพระไตรปิฎก และสึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ได้รับการบำบัดทดแทนไตแบบการล้างไตผ่านทางช่องท้องชนิดถาวร โดยเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง จากหน่วยโรคไต โรงพยาบาลศิริราช 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุม อย่างละ 20 คน โดยให้กลุ่มทดลองกลับไปปฏิบัติอานาปานาสติกัมมัฏฐานที่บ้านวันละครั้งโดยมีแผ่น ดีวีดีและเอกสารแนะนำวิธีการปฏิบัติ ด้วยวิธีประเมินภาะวความซึมเศร้าและคุณภาพชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง 3 เดือน ด้วยแบบประเมินสภาวะอารมณ์ และFS36 ฉบับภาษาไทย หาค่าสถิติโดยการคำนวนหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและคำนวนความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ t-test พบว่า ภาวะความซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการวิจัยไม่มีความแตกต่างกัน ภาวะความซึมเศร้าของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการวิจัยมีแนวโน้มลดลงได้ ส่วนคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการวิจัยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในมิติของสุขภาพทั่วไป(P value < 0.02) รวมทั้งอัตราการหายใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการวิจัย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(P value< 0.01) และสรุปว่าการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม และมีผลดีต่อคุณภาพชีวิตและสัญญาณชีพของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย องค์ความรู้ใหม่นี้เป็นการยืนยันผลการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน

สมบูรณ์ วัฒนะ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาก่อนเรียนและหลังเรียน และ ศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ที่เรียนรายวิชา ภาคปฏิบัติ: การฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 จานวน 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วย Paired Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า1)ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (t = 11.040) ส่วนการศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความเห็นชื่นชมว่า มีประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบ เข้าใจในมิตรภาพต่ออาจารย์และเพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น ควรจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ต่อไปเพราะมีประโยชน์ จากการสัมภาษณ์พบว่า การสอนของอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ความรู้และสติปัญญาสาหรับใช้ดาเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยกาหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกากับไปด้วยทาให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่างๆ ที่จะรบกวนจิตใจในขณะฝึกสมาธิ และความวิตกกังวล ความเครียด ความไม่พอใจต่างๆ ลดลงในช่วง 3 วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาธิผ่านไป 4 วัน มีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น และกลุ่มตัวอย่าง เสนอแนะว่า ควรเพิ่มระยะเวลาฝึกสมาธิให้มากขึ้น และขยายไปสู่ชั้นปีอื่นๆ เช่น ปีที่ 1 และปีที่ 3

พระมหายศธนา ปภากโร (ศรีวัฒนปภา) (2562) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิเคราะห์หลักการสอนตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการสอนอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาหลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ดาเนินการศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) นาเสนอข้อมูลแบบเชิงพรรณนา มีรูปประกอบ

ผลการวิจัยพบว่า

1. พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนการเจริญอานาปานสติ 2 แบบ คือ อย่างสั้น และแบบแผนที่มีการเตรียมความพร้อมเฉพาะหน้าและมีวัตถุ 16 เป็นอารมณ์เป็นหลัก ส่วนพระสารีบุตรได้ขยายความอย่างกว้างขว้าง และแสดงว่าอานาปานสติแต่ล่ะอารมณ์ย่อมทาให้ถึงความหลุดพ้นได้เช่นกัน ขณะที่ในอรรถกถาและในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีเนื้อความเหมือนกัน และนาคาอธิบายของพระสารีบุตรมาประกอบ และอานาปานสติมีประโยชน์มีการให้ความสุขและความสงบ เป็นต้น

2.“อานาปานสติ” ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) คือ การระลึกหรือกระทาสิ่งหนึ่ง ทุกลมหายใจเข้าออก ท่านได้ศึกษากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรก่อน ต่อมาเห็นว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ละเอียดอ่อน มีประโยชน์มาก จึงใช้อานาปานสติสูตรเป็นหลักในการสอน แล้วขยาย อธิบาย ทาให้เข้าใจง่าย และใช้สานวนเหมาะแก่การปฏิบัติ และได้ประยุกต์เข้ากับธรรมอื่น ๆ ให้นาไปปฏิบัติง่าย พร้อมทั้งนาเสนอการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางคุณธรรม จิตใจ ร่างกาย จนถึงสังคมในวงกว้าง

3. หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) มีความเหมือนกับพุทธวิธีการสอนอานาปานสติ คือ ใจความของอานาปานสติมีวัตถุ 16 เป็นอารมณ์ และคาอธิบายซึ่งส่วนใหญ่ท่านนามาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ส่วนความแตกต่าง คือ คาอธิบายที่มาจากหลักพระพุทธศาสนาในแห่งอื่น ๆ การวิเคราะห์และประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน โดยใช้สานวนให้ง่ายต่อความเข้าใจและนาไปปฏิบัติ และคุณค่าคาสอนของท่านมี 9 ด้าน ได้แก่ ด้านระบบการพัฒนาจิตใจ เป็นต้น

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรืองและคณะ(2562) ศึกษาผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำการวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 329 คนโดยครูฝึกจะฝึกให้นักศึกษา เข้าถึงภาวะของสติปัจจุบันซึ่งเป็นความสงบทางจิตภายใน และสอนการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวัน นักศึกษาทำแบบประเมินสติก่อนและหลังการฝึกไปแล้ว 12 สัปดาห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสติโดยใช้สถิติ paired-t-test หลังเข้าร่วมโครงการ นักศึกษาทุกคนมีสติ ในอิริยาบถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ($p<.001$) นักศึกษา บ่งชี้ว่าการฝึกเจริญสติมีผลดีต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามากที่สุด นักศึกษามีความเข้าใจสติมากที่สุดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดในการดูแลจิตใจให้สงบมีสมาธิ รวมทั้งมีความเพียรในการฝึกสติมากที่สุดด้วยเมื่อสติตั้งมั่นก็ทำให้จิตเกิดสมาธิ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ๆ รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ จัดการกับอารมณ์ได้ ความคิดฟุ้งซ่านลดลงมาก ใจเย็นขึ้น ความทุกข์ลดลง มีความสุขได้ง่ายช่วยทำให้นอนหลับสนิทและสมองสดชื่น ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ชีวิตมีสาระ

ขึ้น และนำสติสมาธิไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านการเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันด้วย

งานวิจัยในต่างประเทศ

ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้ทำการทดลองสแกนคลื่นสมองของพระสงฆ์ที่ปฏิบัติธรรมมามากกว่า 10,000 ช.ม. ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า "Magnetic Resonance Imaging" เปรียบเทียบกับผู้ฝึกสมาธิในขั้นเริ่มต้น พบว่าพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำจะมีคลื่นสมองที่เป็นระเบียบมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการทดลองยังพบอีกว่า ในระหว่างที่ทำสมาธิอยู่นั้น ในกลุ่มพระสงฆ์จะมีคลื่นสมองเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากอีกด้วย ในขณะที่กลุ่มผู้ที่ฝึกสมาธิในระยะเริ่มต้นมีคลื่นสมองเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวถูกนำเสนอไปที่ประชุมหัวข้อ "จิตใจและชีวิต" ครั้งล่าสุดที่ประเทศอินเดีย ซึ่งมีองค์ทะไล ลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณแห่งทิเบต เป็นประธานในการประชุม เมื่อเดือนตุลาคมปีที่ผ่านมา โดยได้รับความสนใจทั้งจากนักวิทยาศาสตร์ในแขนงต่างๆ และผู้ศึกษาธรรมะเป็นจำนวนมาก อีกทั้งก่อนหน้านี้ได้มีนักวิทยาศาสตร์ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติธรรม หรือทำสมาธิที่มีต่อร่างกายไว้เช่นกัน เช่น เฮอร์เบิร์ท เบนสัน ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการทดลองโดยสังเกตผู้นั่งสมาธิจำนวน 35 คน เพื่อศึกษาอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด อุณหภูมิผิวหนัง พบว่าช่วงที่นั่งสมาธิพวกเขาใช้ออกซิเจนลดลง 17% มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง 3 ครั้งต่อนาทีและมีอัตราคลื่นสมองเกิดขึ้นเช่นเดียวกับผู้ที่นอนหลับ เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่าการทำสมาธิเป็นประจำยังส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย นอกจากนี้ยังมี เกร็ก จาร์ค็อป ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาฮาร์วาร์ดเช่นกัน ได้ทำการทดลองโดยแบ่งคนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ทำสมาธิ กลุ่มที่ 2 ให้ฟังเทปจากการอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาผ่อนคลาย พบว่าหลายเดือนต่อมากลุ่มแรกมีคลื่นสมองเกิดขึ้นเหมือนช่วงเวลานอนหลับ เนื่องจากการนั่งสมาธิจะไปลดการทำงานของสมองส่วนบนที่รับรู้เรื่องเวลาและสถานที่

ผลศึกษาวิจัยของภาควิชาจิตศาสตร์แห่งโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ เจนเนอรัล สหรัฐอเมริกา ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารการแพทย์นิวโรรีพอร์ตเผยเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน ว่าการทำสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มสมองหนาขึ้น โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับความรู้สึก การได้ยิน และการมองเห็น รวมไปถึงการรับรู้ภายใน เช่น การรับรู้โดยอัตโนมัติของอัตราการเต้นของหัวใจหรือการหายใจ

ผลการศึกษาดังกล่าวยังชี้ด้วยว่า การนั่งสมาธิจะช่วยชะลอความเสื่อมของเปลือกสมองส่วนหน้าจะบางลงไปเรื่อยๆ ตามอายุ โดยนายเจเรมี เกรย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แห่งภาควิชาจิตศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเยลของสหรัฐหนึ่งในทีมผู้ศึกษาวิจัยเผยว่า ผู้ที่เข้าร่วมในงานวิจัยดังกล่าวคือประชาชนทั่วไปที่ทำงานและมีครอบครัว โดยใช้เวลาในการทำสมาธิโดยเฉลี่ยเพียงวันละ 40 นาทีเท่านั้น และสิ่งที่น่าสนใจที่สุดในการทำสมาธิคือสามารถเปลี่ยนเรื่องแย่ๆ ให้ดีขึ้นได้

การวิจัยดังกล่าวทำขึ้นในคนเพียง 20 คน ที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิด้วยการกำหนดจิตตามแบบพุทธศาสนา ได้ผลลัพธ์ที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโครงสร้างสมองส่วนใหญ่ถูกพบในสมองซีกขวา มีความสำคัญสำหรับความตั้งใจแน่วแน่ และความตั้งใจดังกล่าวเป็นเป้าหมายของการทำสมาธิ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังคาดเดาว่าการฝึกสมาธิในรูปแบบอื่น เช่น การฝึกโยคะ อาจมีผลต่อโครงสร้างสมองในรูปแบบเดียวกัน

วารสารของ สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยชิ้นล่าสุดของสถาบันเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธิ ว่าการปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนา มิใช่เพียงก่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีกับกระบวนการทำงานของสมองมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านดีอย่างถาวรอีกด้วย ทั้งนี้นักวิจัยได้ทำการทดลอง โดยเปรียบเทียบการทำงานของสมองของผู้เข้ารับการทดลองในสองกลุ่มหลัก ซึ่ง กลุ่มแรกเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์จำนวน 8 รูป มีอายุเฉลี่ยประมาณ 49 ปี แต่ละรูปมีประสบการณ์ในการนั่งสมาธิตั้งแต่ 10,000 ถึง 50,000 ชั่วโมง ภายในระยะเวลา 15 ถึง 40 ปีที่ผ่านมา ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 21 ปี จำนวน 10 คน ส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิมาก่อน และเพิ่งได้รับการอบรมในเรื่องการทำสมาธิได้เพียง 1 สัปดาห์ก่อนเริ่มการทดลอง การทดลองครั้งนี้ นักวิจัยใช้เครื่องมือที่เรียกว่าอิเล็กโทรเอนเซฟาโลแกรมส์ (Electroencephalograms) ในการวัดระดับการทำงานของคลื่นสมองแกมมา รวม 3 ครั้ง คือ ก่อน ระหว่าง และหลังการ ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งคลื่นสมองแกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้ารับการทดลองทั้งสองกลุ่มถูกจัดให้นั่งสมาธิแบบทิเบตในห้องทดลองที่ ผ่อนคลาย และมีการทำสมาธิเน้นให้รู้สึกถึงความรักและความเมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยจะไม่ใช้วิธีการเพ่งจิตต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้แต่ลมหายใจ ผลปรากฏว่า ในช่วงก่อนการนั่งสมาธิ คลื่นสมองแกมมาของกลุ่มพระภิกษุมีระดับที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษา และระดับความแตกต่างนี้ได้ปรับสูงขึ้นอย่างมากระหว่างการนั่งสมาธิ ซึ่งระดับคลื่นสมองแกมมาของกลุ่มภิกษุในระหว่างการนั่งสมาธิครั้งนี้ นับว่าเป็นระดับที่สูงที่สุดเท่าที่เคยมีรายงานมา เป็นที่ชัดเจนว่า กลุ่มพระภิกษุ มีการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ความสงบสุข มีประสิทธิภาพกว่ากลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิใดมาก่อน นอกจากนี้ ยังสรุปได้ว่า ระดับคลื่นแกมมาที่สูงของภิกษุก่อนการปฏิบัติสมาธินั้น แสดงให้เห็น ว่าสมองได้มีการพัฒนาอย่างถาวรหากได้รับการปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ถึงแม้ว่าปัจจัยทางด้านอายุและสุขภาพอาจจะทำให้คลื่นสมองแกมมา มีระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ชัดจากการทดลอง คือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติสมาธิส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของคลื่นสมองแกมมา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองในรายวิชา SRE61-103 โยคะ เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ และเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก
เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ประชากร คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2 และชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวนทั้งสิ้น 3,712 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 11 กรกฎาคม 2562)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 1/2563 จำนวนทั้งสิ้น 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน จำนวน 30 ท่า

2. รูปแบบการฝึกสมาธิแบบอานาปานาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10 รอบลมหายใจ ต่อ 1 เซ็ต (ประกอบเพลง"ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก" ของเสถียรธรรมสถานร่วมกับเพลงบรรเลงเพื่อการทำสมาธิ) ระยะเวลา 10 นาที

3. แบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ 3 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย องค์ประกอบด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และได้หาคุณภาพเครื่องมือเพื่อให้เครื่องมือในการวิจัยมีความ

เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และมีความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการพัฒนาแบบสอบถามของคุณสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ(2545) ที่พัฒนาจากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทยและจากการศึกษาทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา วัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต(Likert Scale) และแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

5 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

3 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายความว่ามีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

1 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่ องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

การแปรผลตามเกณฑ์ของเบสท์และคาห์น (Best & Kahn, 1993) ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

วิธีการสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา
2. ปรึกษาขอคำแนะนำวิธีการสร้างเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญงานวิจัย
3. กำหนดขอบเขตและร่างข้อคำถามให้ครอบคลุมการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา
4. ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น
5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขและให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาตั้งแต่ความครอบคลุมเนื้อหา ความเหมาะสม ความถูกต้อง ความสมบูรณ์ โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์โดยใช้เทคนิค IOC โดยได้ค่าอยู่ระหว่าง .67-1.00 และได้ค่า IOC ทั้งฉบับเท่ากับ 0.96
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงและแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach.1970: 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.96

7. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการทดลองใช้มาแล้วตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ นำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ผ่าน **Google Form** โดยมีแนวทางพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้วิจัยประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษารายวิชาเลือกเสรี SRE61-103 โยคะ ที่เต็มใจ และสนใจเข้าร่วมโครงการ จากนั้นแนะนำกระบวนการวิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและรายละเอียดในการทำวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายและตอบข้อซักถามปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และอธิบายให้ทราบถึงสิทธิ์ในการตอบรับ หรือปฏิเสธและยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา และให้เซ็นชื่อสมัครเข้าร่วมโครงการในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (consent form) เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยและเซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงจะดำเนินการทดลองวิจัย โดยการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของนักศึกษา ในขณะทดลองกลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมในช่วงแรก 5 นาที จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะนั่งสมาธิตามแนวทางอานาปานสติต่ออีก 10 นาที โดยมีอิสรภาพในการตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปกปิดข้อมูล ในการนำเสนอข้อมูลและสรุปรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอในภาพรวมไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด ข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บรวบรวม และจัดการข้อมูลโดยผู้วิจัย ข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และทำการวิเคราะห์พร้อมกับการรายงานผลในรูปแบบของข้อมูลสรุป ที่เป็นภาพรวมของกลุ่มที่ศึกษาทุกประการ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณค่าสถิติต่าง ๆ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ทุกข้อดังนี้

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปของตารางและการบรรยาย

1.2 ระดับการการประเมินตนเอง ก่อนและหลัง การเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในภาพรวมและเป็นรายข้อ

1.3 การเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ dependent

2. สถิติที่ใช้

2.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1.1 การหาค่าความเที่ยงตรง โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) วิเคราะห์จากสูตร (สมบัติ ท้ายเรือคำ : 2553 , 91)

โดยใช้สูตร $$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา หรือระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

$\sum$ R แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2.1.2 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร ของครอนบัค (Cronbach) ดังนี้ (พิสณุ ฟองศรี : 2558, 181)

โดยใช้สูตร $$\alpha = \frac{k}{k-1}\left(1-\frac{\sum s_i^2}{s_t^2}\right)$$

เมื่อ α แทน ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม

s_i^2 แทน ความแปรปรวนของข้อมูลแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของข้อมูลที่ได้

2.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2.1 ค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์จากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด : 2554, 122)

โดยใช้สูตร $$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ

F แทน ความถี่ที่ต้องการแปลง

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2.2.2 หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) คำนวณจากสูตร (พิสณุ ฟองศรี : 2551, 162)

โดยใช้สูตร $$\overline{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\overline{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

2.2.3 หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) คำนวณจากสูตร (บุญเรียง ขจรศิลป์ : 2539, 5)

โดยใช้สูตร $S.D. = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
x แทน น้ำหนักของแต่ละช่องที่ 5 4 3 2 1
f แทน จำนวนผู้ตอบแต่ละช่อง
N แทน จำนวนผู้ตอบทั้งหมดของแต่ละคำถาม

2.3 สถิติเปรียบเทียบ

ใช้ t-test แบบไม่อิสระ (dependent) เปรียบเทียบผลการประเมินตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ซึ่งมีสูตร ดังนี้ (พิสณุ ฟองศรี. 2558)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - \left(\sum D\right)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ D = ผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
$\sum D^2$ = ผลรวมทั้งหมดของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
$\left(\sum D\right)^2$ = ผลรวมทั้งหมดของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่ยกกำลังสอง
n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือจำนวนคู่

บทที่ 4
ผลการวิจัย

การวิจัยการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ จำนวน 60 คน
ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกในการนำเสนอข้อมูล และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อ ดังนี้

$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าแจกแจงแบบที (t-test)
Sig	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ปฏิเสธหรือยอมรับสมมติฐาน
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โดยแบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 4 ตอนตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายด้าน รายข้อ และโดยรวม

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการฝึก

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน (n = 60)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	20.0
หญิง	48	80.0
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 2	24	40.0
ชั้นปีที่ 3	36	60.0
เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน		
ต่ำกว่า 2.00	2	3.3
2.00-2.50	18	30.0
2.51-3.00	19	31.7
3.01-3.50	16	26.7
3.51-4.00	5	8.3
ที่พักอาศัย		
ครอบครัว	2	3.3
หอพักของมหาวิทยาลัย	34	56.7
หอพักเอกชน/บ้านเช่า	24	40.0
บ้านญาติ	-	-
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา		
อยู่ด้วยกัน	53	88.3
แยกกันอยู่	2	3.3
หย่าร้างกัน	5	8.3

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว		
มีเหลือเก็บ	32	53.3
มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ	24	40.0
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	-	-
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	4	6.7
ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง		
มีเหลือเก็บ	23	38.3
มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ	36	60.0
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	1	1.7
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	-	-
แหล่งที่มาของรายได้		
บิดามารดา	50	83.3
ผู้ปกครอง	6	10.0
ได้รับทุนการศึกษา	4	6.7
ได้รับทุนกู้ยืม	-	-
ทำงานพิเศษ	-	-
การทำงานพิเศษระหว่างเรียน		
ทำ	4	6.7
ไม่ทำ	56	93.3
รวม	**60**	**100.00**

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน ดังนี้

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ชั้นปี ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40

เกรดเฉลี่ย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบันอยู่ในช่วงระหว่าง 2.51-3.00 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 2.00-2.50 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 อยู่ในช่วง 3.01-3.50 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 อยู่ในช่วง 3.51-4.00 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และต่ำกว่า 2.00 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

ที่พักอาศัย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยโดยพักที่หอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาหอพักเอกชน/บ้านเช่า จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และพักอยู่กับครอบครัวจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

สถานภาพสมรสของบิดา มารดา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดา อยู่ด้วยกัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 88.32 รองลงมาอย่าร้างกัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และแยกกันอยู่จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

รายได้ของครอบครัว ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวมีเหลือเก็บ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมา มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และ ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่นจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมามีเหลือเก็บ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 ไม่พอใช้/มีหนี้สิน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3

แหล่งที่มาของรายได้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีแหล่งที่มาของรายได้จากบิดามารดา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาจากผู้ปกครองจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และจากการได้รับทุนการศึกษาจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

การทำงานพิเศษระหว่างเรียน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ทำงานพิเศษระหว่างเรียน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 และทำงานพิเศษระหว่างเรียน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม

ผู้วิจัยนำเสนอระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายด้าน รายข้อ และโดยรวมผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะโดยรวมแต่ละด้าน (n = 60)

การประเมินตนเอง	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	3.28	0.61	ปานกลาง	3.49	0.59	มาก
องค์ประกอบด้านจิตใจ	3.78	0.51	มาก	3.96	0.52	มาก
ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	3.83	0.56	มาก	4.09	0.56	มาก
รวม	**3.73**	**0.49**	**มาก**	**3.96**	**0.50**	**มาก**

จากตารางที่ 4.2 ระดับการประเมินตนเองในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.83, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.78, S.D. = 0.51) และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 0.61) ตามลำดับ สำหรับระดับการประเมินตนเองในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.52) และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมาก
($\overline{X}$ = 3.49, S.D. = 0.59) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้	3.57	0.89	มาก	4.20	0.68	มาก
2. นศ.มักมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวทำให้นศ.ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการบางอย่างได้	3.00	1.28	ปานกลาง	2.90	1.23	ปานกลาง
3. นศ.มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันได้ (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	4.08	0.77	มาก	4.40	0.62	มากที่สุด
4. ความพึงพอใจกับการนอนหลับแต่ละวัน	3.63	0.90	มาก	3.85	0.86	มาก
5. ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน	2.12	1.26	น้อย	2.10	1.41	น้อย
รวม	**3.28**	**0.61**	**ปานกลาง**	**3.49**	**0.59**	**มาก**

จากตารางที่ 4.3 ระดับการประเมินตนเอง **ในองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับการประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.77) รองลงมาคือนักศึกษาพอใจกับการนอนหลับในแต่ละวัน อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.63, S.D. = 0.90) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.12, S.D. = 1.26) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.49, S.D. = 0.59) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.59) รองลงมา นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.20, S.D. = 0.68) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.10, S.D. = 1.41)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านจิตใจ** (n = 60)

การประเมินตนเอง	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)	3.93	0.76	มาก	4.25	0.73	มากที่สุด
2. สมาธิในการเรียนและการทำงานต่าง ๆ	3.72	0.74	มาก	4.08	0.72	มาก
3. ความรู้สึกรักและภาคภูมิใจพอใจในตนเอง	4.15	0.78	มาก	4.32	0.79	มากที่สุด
4. การยอมรับในรูปร่างหน้าตาบุคลิกภาพของตัวนักศึกษาเอง	3.93	0.86	มาก	4.22	0.76	มากที่สุด
5.มีอารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย	2.60	1.03	น้อย	2.38	1.29	น้อย
6. ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	4.37	0.66	มากที่สุด	4.50	0.70	มากที่สุด
รวม	**3.78**	**0.51**	**มาก**	**3.96**	**0.52**	**มาก**

จากตารางที่ 4.4 ระดับการประเมินตนเอง**ด้านจิตใจ** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-10 โยคะ

โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิต **ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.78, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับคะแนนประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.37, S.D. = 0.66) รองลงมา คือ ความรู้สึกรักและภาคภูมิใจ พอใจในตนเอง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 4.15, S.D. = 0.78) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ อารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย บ่อย อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.60, S.D. = 1.03) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.52) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.50, S.D. = 0.70) รองลงมา คือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.25, S.D. = 0.63) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ อารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย บ่อย อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.38, S.D. = 1.29)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความรู้สึกพึงพอใจ ที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ผ่านไป ได้ในแต่ละวัน	4.03	0.74	มาก	4.25	0.93	มากที่สุด
2.ความพึงพอใจกับความสามารถในการเรียนได้อย่างที่เคยทำมา	3.78	0.85	มาก	3.90	0.99	มาก
3.ความพึงพอใจต่อการผูกมิตรไมตรีหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา	4.03	0.76	มาก	4.18	0.91	มาก
4.ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ	4.08	0.70	มาก	4.38	0.67	มากที่สุด
5.ความรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน	4.07	0.71	มาก	4.27	0.84	มากที่สุด
6.ความพอใจกับสภาพที่พักอาศัย	4.08	0.79	มาก	4.28	0.88	มากที่สุด

การประเมินตนเอง	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
7. มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นและพึงพอใจกับเงินที่ได้รับ	3.88	0.83	มาก	4.18	0.81	มาก
8. ความพึงพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	3.80	0.68	มาก	3.97	0.90	มาก
9. การได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	3.82	0.68	มาก	4.03	0.78	มาก
10. มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	3.67	0.86	มาก	4.00	0.80	มาก
11. สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งผลดีต่อสุขภาพ	3.78	0.78	มาก	4.12	0.78	มาก
12. ความพึงพอใจกับความสะดวกในการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึงการคมนาคม)	3.87	0.89	มาก	4.22	0.85	มากที่สุด
13. ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง	4.07	0.84	มาก	4.48	0.65	มากที่สุด
14. ความพึงพอใจในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(G-Pax)	3.55	0.93	มาก	3.98	0.81	มาก
15. ระดับของคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่)	3.93	0.80	มาก	4.27	0.71	มากที่สุด
16. ความสามารถในการคิดหรือใช้ความจำ	3.72	0.69	มาก	4.08	0.77	มาก
28. ความจำเป็นที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ	3.07	1.12	ปานกลาง	3.12	1.17	ปานกลาง
17. ความสนใจใฝ่เรียนรู้มากน้อยเพียงใด	3.78	0.76	มาก	3.97	0.76	มาก
18. ความพึงพอใจต่อการเข้าชั้นเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัยมากน้องเพียงใด	3.83	0.74	มาก	4.00	0.76	มาก
รวม	**3.83**	**0.56**	**มาก**	**4.09**	**0.56**	**มาก**

จากตารางที่ 4.5 ระดับการประเมินตนเอง**ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะโดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.83, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีระดับการประเมินตนเองก่อนการฝึกสูงสุดคือ ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.70) และความพึงพอใจกับสภาพที่พักอาศัย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.79) และข้อที่มีระดับการประเมินตนเองน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.07, S.D. = 1.12) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.56) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองหลังการฝึก**สูงสุด**คือ ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.48 S.D. = 0.65) รองลงมา คือ ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.38 S.D. = 0.67) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.12 S.D. = 1.17)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการฝึก

ผู้วิจัยนำเสนอผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิโดยภาพรวม เปรียบเทียบโดยใช้สถิติ dependent t–test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยการประเมินตนเอง ก่อนและหลังฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ด้วยสถิติ dependent t–test

การประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง				t	*p*-value
	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก			
	$\overline{X}$	*S.D.*	$\overline{X}$	S.D.		
ด้านร่างกาย	3.28	0.61	3.49	0.59	-2.003	0.050*
ด้านจิตใจ	3.78	0.51	3.95	0.52	-1.792	0.078
ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	3.83	0.56	4.09	0.55	-2.360	0.022*
รวม	**3.73**	**0.49**	**3.96**	**0.50**	**-2.424**	**0.018***

*p < .05

จากตารางที่ 4.6 ระดับการประเมินตนเอง พบว่านักศึกษานักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองก่อนการฝึก อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) **เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีผลสอดคล้องกันคือ ด้านร่างกาย และ**

ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(GPAX) ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) ของนักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ด้วยสถิติ dependent t–test

	คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX)				t	*p*-value
	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก			
	$\overline{X}$	*S.D.*	$\overline{X}$	S.D.		
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน	**2.65**	**0.50**	**2.72**	**0.50**	**-7.220**	**0.000**

จากตารางที่ 4.7 คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ก่อนการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.65 (S.D.= 0.50) และหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.72 (S.D.=0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

รายงานวิจัยเรื่องการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ มีวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

วัตถุประสงค์

1.เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
1.เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี <u>ภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 1/2563 จำนวน 60 คน</u> กลุมตัวอยางที่เปนกลุมทดลอง สมัครใจและแสดงความยินยอมตามหนังสือแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อเขารวมการฝกสมาธิควบคู่กับโยคะ เปนเวลา 12 สัปดาห ซึ่งกลุมตัวอยางทุกคนมีสุขภาพดีไมมีโรคประจำตัว และยังไมเคยฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมากอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1 แบบฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน จำนวน 30 ท่า

2 แบบสอบถามการประเมินองค์ประกอบสุขภาพจิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ 3 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบทางสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

3 รูปแบบการฝึกสมาธิแบบอานาปานาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10 รอบลมหายใจ ต่อ 1 เซ็ต(ประกอบเพลง”ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” ของเสถียรธรรมสถานร่วมกับเพลงบรรเลงเพื่อการทำสมาธิ) ระยะเวลา 15 นาที)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ผ่าน **Google Form** โดยมีแนวทางพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง คือผู้วิจัยประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษารายวิชาเลือกเสรี SRE61-103 โยคะ ที่เต็มใจ และสนใจเข้าร่วมโครงการ จากนั้นแนะนำกระบวนการวิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและ รายละเอียดในการทำวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายและตอบข้อซักถามปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และอธิบายให้ทราบถึงสิทธิ์ในการตอบรับ หรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาตามต้องการโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา และให้เซ็นชื่อสมัครเข้าร่วมโครงการในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (consent form) เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยและเซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงจะดำเนินการทดลองวิจัย โดยการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของนักศึกษา ในขณะทดลอง

กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมในช่วงแรก 5 นาที จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะนั่งสมาธิตามแนวทางอานาปานสติต่ออีก 10 นาที โดยมีอิสรภาพในการตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปกปิดข้อมูล ในการนำเสนอข้อมูลและสรุปรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอในภาพรวมไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด ข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บรวบรวม และจัดการข้อมูลโดยผู้วิจัย ข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และทำการวิเคราะห์พร้อมกับการรายงานผลในรูปแบบของข้อมูลสรุป ที่เป็นภาพรวมของกลุ่มที่ศึกษาทุกประการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ทุกข้อดังนี้

1 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปของตารางและการบรรยาย

2 วิเคราะห์ข้อมูลระดับการการประเมินสุขภาพจิตของตนเอง ก่อนและหลัง การเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในภาพรวมและเป็นรายข้อ

3 เปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ dependent

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นเพศหญิงร้อยละ 80 เพศชายร้อยละ 20 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 60 และชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 31.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 2.00-2.50 คิดเป็นร้อยละ 30 พักที่หอพักของมหาวิทยาลัยมากกว่าหอพักของเอกชนหรือบ้านเช่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่บิดา มารดา อยู่ด้วยกันมากกว่าอย่าร้างกัน โดยร้อยละ 53.3 ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ มีรายได้แค่พอใช้ร้อยละ 40 สำหรับค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง มีพอใช้ไม่เหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมามีเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 38.3 โดยมีที่มาจากแหล่งรายได้คือมาจากบิดามารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.3 จึงไม่ต้องทำงานพิเศษระหว่างเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.3 โดยทำงานพิเศษน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 สรุปผลต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ระดับการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน

2. ระดับการประเมินใน**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง แต่ **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการ

ประเมินสุขภาพจิตหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้อยู่ในระดับมาก

3. ระดับการประเมินองค์ประกอบ**ด้านจิตใจ** พบว่า **ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน

4. ระดับการประเมิน**ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** พบว่า **ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก **สูงสุด**คือ ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด

5. **ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ก่อนและหลังการฝึก**

พบว่านักศึกษา มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนการฝึก อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีผลสอดคล้องกันคือ ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

6. **ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก** พบว่า ก่อนการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.65 (S.D.=0.50) และหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.72 (S.D.=0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับการประเมินตนเองในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก หมายถึงเมื่อนักศึกษาได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิแล้ว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวที่มีชื่อเสียงของนักปรัชญาชาวกรีก ธาเลส (ก่อนยุคโสคราตีส 624 - 546 BC แต่ตำราบางฉบับกล่าวว่าเป็นคำกล่าวของ จอนห์ ล็อค นักปรัชญาชาวอังกฤษ) ที่กล่าวว่า “ A Sound Mind in a Sound Body” แปลว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างการออกกำลังกายกับความสมดุลของจิตใจและยังสอดคล้องกับข้อสรุปของ

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546) ที่สรุปว่า สมาธิเป็นการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเป็นหลักการในการทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน และเมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งแล้วในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ บริสุทธิ์ ประณีต มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง และเมื่อสุขภาพจิตดีไม่เกิดภาวะเครียด หรือความวิตกกังวลใดก็ย่อมจะส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบไปด้วย เนื่องจากกายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัย เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบลงตามไปด้วย กายที่สงบนั้นจะส่งผลทำให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ค่อย ๆ ปรับสภาพไปในทางที่ดี เช่น มีการหลั่งฮอร์โมนที่ดีออกมา การทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนถึงการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุดและภาวะความมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้นของแอริคสัน (Erik H. Erikson) ในขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) ซึ่งมีอายุ 12-20 ปี ว่าเป็นขั้นการเข้าใจอัตลักษณะของตนเอง กับไม่เข้าใจตนเอง เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณะของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้งขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20 - 40 ปี เป็นขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

2. ระดับการประเมินใน**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง แต่ **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก โดยค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามหลักพัฒนาการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ อาร์โนลด์ จีเซลล์ Principle of Development ซึ่งระบุว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น(Principle of Developmental Sequence) และพัฒนาการของมนุษย์ต้องอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้(Principle of Maturation and Learning) สอดคล้องกับทฤษฎีที่อิงความสามารถเป็นหลัก จากโครงสร้างของการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura ซึ่งหมายถึงความสามารถในการจัดระเบียบและดำเนินการตามแนวปฏิบัติที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุสิ่งที่กำหนด" (Bandura, 1986, p. 391) เพราะหลังจากนักศึกษาได้ฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกโยคะแล้วพบว่า หลังการฝึกนักศึกษามีองค์ประกอบด้านสุขภาพกายเพิ่มขึ้น มีกำลังวังชาเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับที่ พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทฺโธ ที่(2563) ได้นำเสนอการสร้างสุขภาวะทางกายให้ดี คือ ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์และการออกกำลังในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีติดต่อกัน

เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน เพียงพอพักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียลในการใช้ชีวิตประจำวัน จะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ (2557) ที่ได้ระบุว่าผลของโยคะอาสนะต่อระบบกล้ามเนื้อ คือ การพัฒนาความตึงตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (muscle tone) ซึ่งเป็นกลไกต่อต้านการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อที่มากเกิน อาสนะโยคะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขามากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติคที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึกโยคะ แต่เป็นการเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่โหมใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ภายหลังการฝึกอาสนะโยคะ จึงมีความรู้สึกสดชื่นพร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้าอ่อนเพลียและต้องการที่จะพัก ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้นักศึกษากำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ระดับการประเมินตนเอง**ด้านจิตใจ** พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ (2562) ที่สรุปว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพ ทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง สอดคล้องกับการวิจัยของ วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรืองและคณะ (2560) ที่ทำการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 329 คนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสติโดยใช้สถิติ paired-t-test หลังเข้าร่วมโครงการ นักศึกษาทุกคนมีสติ ในอิริยาบถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นักศึกษาได้รับประโยชน์ในระดับมากที่สุด และสามารถนำสติสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการเรียนและในการทำงาน ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพดีขึ้น การฝึกสติทำให้นักศึกษามีจิตสงบ ผ่อนคลายจากความเครียด มีการปล่อยวางอารมณ์ได้ดีขึ้น

4. ค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกอยู่ในระดับมาก **เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05** ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะก่อนทำการทดลอง พบว่าสภาพจิตใจของนักศึกษามีคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว เนื่องจากผลการศึกษาในด้านข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ พักที่หอพักของมหาวิทยาลัยมากกว่าหอพักของเอกชนหรือบ้านเช่า และเป็นนักศึกษาที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มากกว่าอย่าร้างกัน นอกจากนี้ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ และไม่ต้องทำงานพิเศษระหว่างเรียนมากที่สุด จากข้อมูลพื้นฐานดังกล่าวนี้ส่งผลให้นักศึกษาไม่มีความเครียดหรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี และคณะ (2560) สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า ที่อยู่พักอาศัย สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และรายได้ของนักศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต และยังสอดคล้องกับนงลักษณ์ ไหว้พรหมและคณะ ที่พบว่านักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งไม่ได้อยู่กับผู้ปกครองจะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนทั่วไปมากที่สุดจึงทำให้ข้อมูลด้านจิตใจ ซึ่งก่อนการฝึกอยู่ในระดับมาก แต่ภายหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างทางสถิติ แต่ก็มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก นอกจากนี้การทดลองยังใช้เวลาเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาเพียง 10-15 นาที

ซึ่งไม่เป็นไปตามหลักการของการออกกำลังกายที่ต้องฝึกปฏิบัติอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 30 นาทีเป็นอย่างน้อยจึงส่งผลต่อการพัฒนาด้านต่างๆ ของร่างกายซึ่งรวมทั้งด้านจิตใจ

5. คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า หลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เพิ่มสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบด้วยdependentt–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิ และการฝึกโยคะส่งผลให้ความสามารถทางการเรียนของนักศึกษาเพิ่มสูงขึ้นได้ เป็นไปตามกรอบทฤษฎีการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมี 5 ประเภท โดยหนึ่งในนั้นคือ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (The Theory of Planned Behavior - TPB) เป็นทฤษฎีของ (Fishbein และ Ajzen, 1975) ได้อธิบายว่าเป็นทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผล หมายถึงความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรม ทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (Social Psychology) ที่คิดค้นโดย Ajzen (1985) ในการแสดงพฤติกรรมใดๆ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ “ความตั้งใจเชิงพฤติกรรม” (Behavioral Intention) ได้แก่ “ทัศนคติ” (Attitude) “บรรทัดฐานทาง สังคม” (Subjective Norm) และ “การรับรู้ถึงการควบคุม พฤติกรรม” (Perceived Behavior Control) ของตนเองในการแสดงพฤติกรรมใดๆ เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ย่อมทราบดีถึงวัตถุประสงค์การวิจัยจึงมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการลงทะเบียนเรียน สอดคล้องกับผลงานวิจัยหลายฉบับ ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา เช่น งานวิจัยของ สมบูรณ์ วัฒนะ (2561) ที่ทำการปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียน รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน สอดคล้องกับ วีระยุทธ สุวรรณศิริ (2558) เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียน” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยให้เหตุผลว่า อาจเนื่องมาจากการเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา นักศึกษาต้องเรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ในการสอน ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องมีความตั้งใจมุ่งมั่น และลงมือปฏิบัติการฝึกสมาธิก่อนเรียนจึงทำให้มีความพร้อมโดยเฉพาะทางจิตใจ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหลังเข้ารับการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่สำคัญดังนี้

1.ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1ข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยและผู้บริหาร

1.1.1จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการวิจัยในชั้นเรียนของอาจารย์เพื่อให้อาจารย์รักในการทำวิจัยในชั้นเรียน หรืออาจมีนโยบายให้มีกลุ่มเครือข่ายด้านการวิจัยในชั้นเรียนให้ช่วยพัฒนาอาจารย์ที่มีความต้องการมีความสามารถในการทำวิจัยในชั้นเรียนได้สม่ำเสมอ

1.1.2สนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้อาจารย์มีความต้องการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการสอนของตนเองมากกว่าการใช้เกณฑ์ประเมินอาจารย์ เช่น การให้รางวัลงานวิจัยในชั้นเรียนดีเด่น รางวัลสำหรับการพัฒนาสื่อ รางวัลนวัตกรรมเพื่อการสอน เป็นต้น

1.1.3 สร้างระบบ Coaching โดยให้อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยในชั้นเรียนเป็นพี่เลี้ยง

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์

1.2.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน อาจารย์สามารถนำข้อมูลปัญหาอุปสรรคหรือแนวทางการพัฒนาผู้เรียนมาทำวิจัยในชั้นเรียน และร่วมสะท้อนคิด แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การสอนกับเพื่อนอาจารย์หลังการสอน

1.2.2 ด้านการวิจัยในชั้นเรียน อาจารย์สามารถจัดทำ มคอ.3 โดยวางแผนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาหรือคุณลักษณะที่ต้องการจะพัฒนานักศึกษา ซึ่งจะสามารถนำข้อมูลสารสนเทศที่พัฒนาได้จากวิธีการแก้ปัญหาการสอน มาวิเคราะห์เพื่อการทำวิจัยในชั้นเรียนได้

2.ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1.ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาในด้านต่างๆ เช่น กิจกรรมการเรียนการสอน ความถี่ของการสอบ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิต่อผลของการพัฒนาสุขภาพจิต หรือ ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปาสติให้มากขึ้นจากครั้งละ 10 -15 นาที เป็น 30 นาทีและใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน

2.3.ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตในนักกีฬาหรือกับการออกกำลังกายในประเภทต่างๆ ว่าจะส่งผลอย่างไรบ้าง เช่น ในกีฬากอล์ฟ เทนนิส ฟุตบอล เป็นต้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). **แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561 - 2580).** http://www.stopcorruption.moph.go.th/application/editors/userfiles/files/pdf

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ. (2562). **สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์** http://www.songpak16.com/aticle/withiput_vijai.html สืบค้นเมื่อ กันยายน 2562

กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ และคณะ. (2556). **ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และอาการซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์, 31**(4), 66-78.

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์. (2559). **ผลของการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง.** สืบค้นจาก http://198.7.63.81:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/143/2559-212%20ดร.จุฑามาศ%20วารีแสงทิพย์%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ชัชชฎาภร พิศมร. (2562). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร.** สืบค้นจาก https://bkkthon.ac.th/home/user_files/department/department-24/files/2563/63_5.pdf

ฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง. (2550). **ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน.** (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี และคณะ. (2558) **สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1.** สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/43269/1/5374629730.pdf

ธัชกร โบว์แดง และคณะ. (2558). **การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี**. สืบค้นจาก http://arts.kmutnb.ac.th/file_article/1477974396.pdf

ผลการวิจัยของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา เกี่ยว กับเรื่องการทำสมาธิ. (.(2549 สืบค้นจาก http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=7900

พระธรรมสิงห์บุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). **พัฒนาจิตด้วยทางสายเอก สติปัฏฐานสี่.** กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์.

พระธรรมสิงห์บุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). (2548). **พุทโธโลยี ทำดีมีสติตามพระอรหันต์.** สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙).7 พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิมุตติรัตนมาลี. (2544).** กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.).

พระไพศาล วิสาโล. (ม.ป.ป.). **พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต.** กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

พระมหายศธนา ปภากโร (ศรีวัฒนปภา). (2562). **วิเคราะห์หลักการสอนตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). วารสารมหาจุฬานาครทรรศ์, 6(5),** 2194-2212.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี). (2562). **อานาปานสติภาวนา.** กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

รวิวรรณ แสงฉาย และคณะ. (2559). **สาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์. วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา, 3**(2), 77-85.

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และคณะ. (2562). **ผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารปาริชาติ,** สืบค้นจาก file:///C:/Users/Admin/Downloads/147463-Article%20Text-394214-1-10-20180925%20(1).pdf

วีระยุทธ สุวรรณศิริ. (2558). **การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียน.** สืบค้นจาก http://www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/18.pdf

สถาบันไกวัลยธรรม. (2560). **เอกสารประกอบการสอนวิชา SRE61-103 โยคะ.** สืบค้นจาก http://webinter.rd.go.th/region6/fileadmin/templates/3/images/p1/nanasara/yoga.pdf

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2562). **หลักการทำสมาธิเบื้องต้น** สืบค้นจาก https://www.ebooks.in.th/search/cat/

สมบูรณ์ วัฒนะ. (2560) **.เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา** วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 11(1), 132-144.

สำนักงานสภาการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). **ภาวะสังคมไทย Social situation and outlook ไตรมาสสาม, 1**8(4). สืบค้นจากhttps://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5491&filename=socialoutlook_report

เสนาะ ผดุงฉัตร. (2549). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค.** (วิทยานิพนธ์ปริญญ มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

เอกไชย พรรณเชษฐ์. (2538). **ประทีปแห่งโยคะ คู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. (2546). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธี บรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย.** (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. NY: W.H. Freeman and Company.

Brand, R., & Cheval, B. (2019). Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: ways of expanding our current theoretical perspective. **Frontiers in Psychology, 10**(1147). doi:10.3389/fpsyg.2019.01147

Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of psychological testing** (5th ed.). NY: Harper Collins.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation [In the Spotlight]. **IEEE Signal Processing Magazine, 25(1)**176-174. doi: 10.1109/MSP.2008.4431873

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). **Belief, attitude, intentions and behaviour: An introduction to theory and research**. Boston, MA: Addison-Wesley.

Sara Lazar. (2563**). Sara Lazar, Ph.D.: Neuroscience of yoga and meditation**. Retrieved from https://scholar.harvard.edu/sara_lazar/publications

เอกสารหมายเลข 2
เสนอครั้งที่............วันที่..............................

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

1.โครงการวิจัยเรื่อง

การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
Yoga Training Course with Buddhist Meditation Practice upon the Mental Health Development and Learning Achievement

2. ผู้วิจัยชื่อ อาจารย์ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์ **สังกัดสำนัก** สำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป
สถานที่ทำงาน อาคารวิชาการ 1 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ต.ไทยบุรี อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช 80161

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.1 เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.2 เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก

4. เหตุผลที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยได้รับเชิญ/คัดเลือก

ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับเชิญเนื่องจากเนื่องจากเป็นนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เรียนวิชาSRE61-103 โยคะ-และเห็นความสำคัญและประโยชน์ของฝึกสมาธิและมีความสนใจที่จะทราบผลของการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกโยคะที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนเอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและการทำวิจัยครั้งนี้

4 พฤษภาคม – 26 มิถุนายน 2563 (หรือหลังจากผ่านมติคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์)

5. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งหมดมี 60 คน ใช้สูตรการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นการสมัครใจของนักศึกษาที่จะเข้าร่วมในครั้งนี้ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจึงเป็นแบบเฉพาะเจาะจง
ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นเวลา 32 วัน หรือ 8 สัปดาห์ เริ่มดำเนินการหลังจากการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

6. สิ่งที่ผู้วิจัยจะขอให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยปฏิบัติ

6.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ในรายวิชาSRE61-103 โยคะ โดยให้นักศึกษาฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ใช้เวลาฝึกสัปดาห์ละ 4 วัน โดยฝึกสมาธิประกอบเพลงลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกควบคู่กับเพลงบรรเลงเพื่อการฝึกสมาธิและผ่อนคลายความเครียด ก่อนการฝึกโยคะ 10 นาที ต่อด้วยฝึกโยคะตามขอบเขตเนื้อหาของรายวิชา 3 รูปแบบ ในอิริยาบถ ยืนนั่งและนอนจำนวน 1 ชั่วโมง 10นาที รวมระยะเวลาวันละ 1.10 ชั่วโมง จำนวน 8 สัปดาห์

6.2 ยินยอมให้มีการนำคะแนนผลสัมฤทธิทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองไปใช้ในการวิจัย

6.3 การตอบแบบสอบถาม เรื่องสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาโดยการตอบแบบสอบถามให้นักศึกษาแต่ละคนอ่านทำความเข้าใจและทำเครื่องหมาย ✓ลงในแบบสอบถามตรงกับช่องระดับความคิดเห็นของตนเอง

7. ประโยชน์ที่จะได้รับสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและสำหรับส่วนรวม

โดยทางตรง คือ นักศึกษาจะได้เรียนรู้การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ซึ่งคาดว่าจะมีผลต่อการเพิ่มระดับสุขภาพจิตและทราบระดับสุขภาพจิตของตนเอง

นักศึกษาได้รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำเต้าหู้หรือน้ำผลไม้ หลังการฝึกแต่ละครั้ง รวมทั้งของที่ระลึกมูลค่าไม่เกิน 25 บาทคนละ1 ชิ้นเมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย

8. ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดเมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย

8.1 ในรายที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาจมีอาการเมื่อยล้า หรือเจ็บปวดกล้ามเนื้อบ้าง หลังจากเข้ารับการฝึกโยคะแต่อาการจะดีขึ้น เมื่อฝึกผ่านไป 1-2 สัปดาห์

8.2 ความเสี่ยงจากการตอบแบบสอบถาม ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมโครงการนี้มีระดับความเสี่ยงน้อย เนื่องจากข้อคำถามเจตคติเป็นการสอบถามความรู้สึก เจตคติด้านสุขภาพจิต ความสุขและ ความเครียดดังนั้น อาจทำให้นักศึกษาไม่สบายใจหรืออึดอัดใจในบางข้อคำถาม และอาจเสียเวลาในการตอบแบบสอบถาม

9. ความช่วยเหลือที่จะได้รับหากมีอาการข้างเคียง

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยติดต่อกรณีที่เกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย

ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการวิจัย นางณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์

ที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก สำนักวิชาแพทยศาสตร์ อาคารวิชาการ 9
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ 222 ต.ไทยบุรี
อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช 80160

โทรศัพท์ 075-672020 /099-2471515 **E-mail address** ajmanowgood@gmail.com

10. ค่าตอบแทนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ (ถ้ามี)

-ไม่มี-

11. หากเป็นแบบสอบถามต้องระบุวิธีการส่งแบบสอบถามคืนอย่างปลอดภัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยโดยไม่ส่งผลกระทบใดๆกับวิถีชีวิต หรือสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับ และมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ทุกเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้าสำหรับการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถาม อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และหากผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยจะส่งแบบสอบถามคืนอย่างปลอดภัยและปกปิดเนื้อหาในแบบสอบถามระหว่างการส่งคืน

12. วิธีการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ

ข้อมูลแบบสอบถามทั้งหมดไม่มีการใส่ชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม การกรอกข้อมูลใช้การลงรหัส หลังจากกรอกข้อมูลเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเรียบร้อยแล้วข้อมูลจะถูกเก็บรวบรวมไว้ตู้เอกสารที่มีระบบรักษาความลับและปลอดภัยซึ่งผู้ไม่เกี่ยวข้องไม่สามารถเข้าถึงได้ โดยผู้วิจัยจะเปิดเผยข้อมูลเพื่อประโยชน์ในทางวิชาการโดยไม่ระบุชื่อหรือส่วนที่ทำให้รู้ว่าเป็นข้อมูลของผุ้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกเก็บรักษาไว้ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะเป็นรายงานรวม

13. ท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา การตัดสินใจของท่านจะไม่มีผลต่อการรักษาในอนาคต การดูแลอื่นใดก็ตาม หรือสูญเสียประโยชน์ใดๆ หากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษาหรือต้องการหยุดการศึกษา ณ เวลาใดก็ตาม โดยข้อมูลที่ท่านได้เปิดเผยแล้วจะยังเก็บรักษาไว้เป็นความลับเฉพาะ

14. หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ อาคารวิจัยวิทยาการสุขภาพ เลขที่ 222 ต.ไทยบุรี อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช โทร 075-672554-3 โทรสาร 075-672551 (ในวันเวลาราชการ)

หากเอกสารนี้มีข้อความใดที่ท่านอ่านแล้วไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัยหรีผู้แทนเพื่ออธิบายจนกว่าจะเข้าใจชัดเจนดี ท่านสามารถนำเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจหรือปรึกษาหารือกับครอบครัว หรือเพื่อน หรือแพทย์ที่รักษาท่าน เพื่อช่วยในการตัดสินใจการเข้าร่วมการโครงการวิจัยครั้งนี้ได้

เอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัย

(informed consent form)

ข้าพเ นาย/นางสาว..

สำนักวิชา...

บัตรประชาชนเลขที่…………………………อายุ……………ปี ที่อยู่

....โทรศัพท์.....................................

ได้ทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย เรื่อง **การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** ตลอดจนประโยชน์และข้อเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นต่อข้าพเจ้าจากผู้วิจัยแล้วอย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น และยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่กล่าวข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อข้าพเจ้า นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าเพื่อประโยชน์ในการวิจัย และ/หรือทางวิชาการ โดยไม่ระบุชื่อหรือส่วนที่ทำให้รู้ว่าเป็นข้อมูลข่าวสารของข้าพเจ้า และจะเก็บข้อมูลในตู้เอกสารโดยผู้วิจัยปิดล๊อคและเก็บกุญแจไว้กับผู้วิจัยเอง

ลงชื่อ……………………………..............………..…………ผู้เข้าร่วมวิจัย

(……………………………..............………..…………)

ลงชื่อ……………………………..............………..…………พยาน

(……………………………..............………..…………)

ลงชื่อ……………………………..............………..…………พยาน

(……………………………..............………..…………)

วันที่…………….เดือน…………………..พ.ศ………….

หมายเหตุ สำหรับผู้ที่อ่านเขียนหนังสือไม่ได้เมื่อรับฟังเข้าใจแล้วให้พิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือแทนการลงนาม

คำอธิบายของผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งข้อเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทราบแล้วอย่างชัดเจน โดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

ลงชื่อ…………………………………………………………..ผู้วิจัย

(อาจารย์ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์)

วันที่…………..เดือน…………………………พ.ศ. ……….

แบบสอบถามโครงการวิจัยในชั้นเรียน
เรื่อง การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

****การกรอกแบบสอบถามครั้งนี้ไม่มีผลต่อการเรียนและเกรดของนักศึกษา****
****ผลการตอบแบบสอบถามของท่านจะไม่นำเสนอเป็นรายบุคคลและเก็บรักษาไว้เป็นความลับ จะนำเสนอในภาพรวมของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด****

<u>คำอธิบาย</u> มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีนโยบายให้อาจารย์ผู้สอนพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานการเรียนการสอนแบบUKPSF ซึ่งอาจารย์ผู้สอนสามารถพัฒนางานวิจัยจากการเรียนการสอนได้ ประกอบกับระบบการประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้กำหนดดัชนีชี้วัดเกี่ยวกับโครงการวิจัยที่ทำเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการทำวิจัยในชั้นเรียน
โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก

จึงขอความร่วมมือจากนักศึกษาในการประเมินตนเองด้วยแบบสอบถามนี้ เพื่อเป็นข้อมูลให้กับอาจารย์ผู้สอนซึ่งจะได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล และนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาพิจารณาเพื่อปรับปรุงแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่สามารถพัฒนานักศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ
   ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ........................ปี
3. ชั้นปี
   ( ) ปี 1 ( ) ปี 2 ( ) ปี 3 ( ) ปี 4
4. เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน
   ( ) ต่ำกว่า 2.00 ( ) 2.00-2.50 ( ) 2.51-3.00 ( ) 3.01-3.50 ( ) 3.51-4.00
5. ที่พักอาศัย
   ( ) ครอบครัว ( ) หอพักของมหาวิทยาลัย ( ) หอพักเอกชน/บ้านเช่า ( ) บ้านญาติ
6. สถานภาพสมรสของบิดา มารดา
   ( ) อยู่ด้วยกัน ( ) แยกกันอยู่ ( ) หย่าร้างกัน
7. รายได้ของครอบครัว
   ( ) มีเหลือเก็บ ( )มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ ( )ไม่พอใช้/มีหนี้สิน ( )ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น

8. ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง
   ( ) มีเหลือเก็บ ( )มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ ( )ไม่พอใช้/มีหนี้สิน ( )ไม่พอใช้ต้องหยิบยืมผู้อื่น
9. แหล่งที่มาของรายได้
   ( ) บิดามารดา ( ) ผู้ปกครอง ( ) ได้รับทุนการศึกษา ( ) ได้รับทุนกู้ยืม ( ) ทำงานพิเศษ
10. ท่านทำงานพิเศษระหว่างเรียนหรือไม่
   ( ) ทำ ( ) ไม่ทำ

ส่วนที่ 2

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามส่วนนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลการประเมินตนเองของนักศึกษาเพื่ออาจารย์จะได้นำไปพิจารณาประกอบการปรับปรุงแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น

2. โปรดระบุระดับความคิดเห็นในการประเมินตนเองในการเรียนวิชานี้ ซึ่งกำหนดไว้ 5 ระดับ ดังนี้
5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง พอใช้
1 หมายถึง ต้องปรับปรุง
โดยให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องระดับความเห็นที่กำหนดให้

****ก่อนการเรียนวิชาSRE61-103 โยคะ**

ก่อนการเรียนวิชานี้นักศึกษามีความคิดเห็นด้านต่างๆต่อตนเองอย่างไรโปรดกาเครื่องหมาย √

ลำดับ	**ประเด็นในการประเมินตนเอง ก่อนเรียน**	ระดับการประเมินตนเอง				
		5	4	3	2	1
1	ท่านพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้เพียงใด					
2	ท่านมักมีการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการบางอย่างได้					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการเรียนและการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกรักและภาคภูมิใจ พอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					

8	ท่านยอมรับในรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพของตัวท่านเองในระดับใด					
9	ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ท้อถอย บ่อยแค่ไหน					
10	ท่านรู้สึกพึงพอใจมากน้อยแค่ไหน ที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียน หรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการเรียนได้อย่างที่เคยทำมา มากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรไมตรีหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่ไหน					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพที่พักอาศัยที่ท่านอยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นและพึงพอใจกับเงินที่ได้รับมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งผลดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับความสะดวกในการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
23	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในผลสัมฤทธิทางการเรียน(G-Pax)ของท่านแค่ไหน					
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่)อยู่ในระดับใด					
27	ท่านคิดว่าท่านมีความสามารถในการคิดหรือใช้ความจำมากน้อยเพียงใด					
28	ท่านคิดว่าท่านต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ มากน้อยเพียงใด					
29	ท่านมีความสนใจใฝ่เรียนรู้มากน้อยเพียงใด					
30	ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าชั้นเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยมากน้องเพียงใด					

ส่วนที่ 3

หลังสิ้นสุดการเรียนการสอน ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน-หลังเรียน

รูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและวิธีการฝึกโยคะ

วิธีการ

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน 3 อิริยาบถ โดยเริ่มต้นจากการนั่งสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก่อนการฝึกโยคะ เป็นเวลา 15 นาที โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกสมาธิด้วยรูปแบบอานาปานสติ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก โดยให้นักศึกษานั่งห่างกัน 2 ช่วงแขนในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย
2. ให้หลับตาเบาๆ ไม่ต้องปิดเปลือกตาแน่น ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น สูดลมหายใจเข้าปอดช้าๆ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม และให้ทำความรู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยวางเรื่องราวสับสนจากปัญหาต่างๆ ออกไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว ครอบครัวหรือปัญหาการเรียน
3. ให้เลือกใช้การบริกรรมในใจว่า "เข้า" เมื่อนักศึกษาหายใจเข้า และบริกรรมว่า "ออก" เมื่อนักศึกษาหายใจออก ให้นับการเข้า-ออกของลมหายใจเป็นคู่ ๆ โดยเข้า-ออก นับเป็น 1 ครั้งให้นับในใจว่า

"เข้า-ออก 1"

เข้า-อออกครั้งที่ 2 ให้นับว่า "เข้า-ออก 2"

ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบการนับรอบที่ 10 แล้วกลับไปเริ่มนับลมหายใจรอบที่ 1 ใหม่

จนรู้สึกว่าอารมณ์จดจ่ออยู่กับการนับลมหายใจและจิตนิ่งดี เป็นเวลา 10 นาที

(โดยจัดอบรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 3 วัน ให้นักศึกษา ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย)

4. ระหว่างนี้ผู้วิจัยจะเปิดเพลงลมหายใจ-ลมหายใจออก 1 ครั้งจากนั้นจะเปิดเพลงบรรเลงผ่อนคลายเพื่อประกอบการทำสมาธิจากยูทูป https://www.youtube.com/watch?v=Lp6XlsBm_Lw
5. นักศึกษาฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ร่วมกับการเรียนการสอนตามปกติ
6. หลังจากจบการทดลองให้นักศึกษาทำแบบทดสอบสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตหลังเรียน และติดตามสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษา ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

การกำหนดลมหายใจระหว่างนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกอานาปานสติภาวนาสามารถฝึกกำหนดรู้ลมหายใจได้ดังนี้

หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก

หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว

หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

รู้ชัดทุกลมหายใจเข้าออก

หากฝึกลมหายใจอย่างมีสติ จะรู้ตัวว่าลมหายใจอ่อนโยนและกายเนื้อผ่อนคลาย ขณะที่กายเคลื่อนไหวใจยังตั้งมั่น เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความจางคลายความดับความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในทุกลมหายใจ หากมีช่วงเวลาที่หลุดจากการกำหนดรู้ลมหายใจก็ต้องให้อภัยตัวเองและตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจอีกครั้ง

การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกโยคะ

ทำการอบอุ่นร่างกายจำนวน 10 นาที ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอโดยก้มศีรษะและเงยช้าๆ รวมทั้งเอียงศีรษะไปทางซ้ายและขวาแต่ละท่าให้นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
2. เอามือแตะที่ไหล่แล้วหมุนไหล่ไปด้านหน้าสลับด้านหลัง 10 ครั้ง ช้าๆ
3. ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนตรงแนบใบหู แล้วงอข้อศอก เอามือขวาจับข้อศอกซ้ายกดแขนลงนิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับกับแขนขวา
4. เหยียดแขนขวามาด้านหน้าลำตัวทางซ้าย ใช้มือซ้ายดันยกขึ้นเอามือดันข้อศอกขวานิ่งค้างไว้ ทำสลับกับแขนซ้าย
5. เหยียดแขนสองข้างออกด้านหน้า ไหล่ตั้งฉากแล้วค่อยๆดึงแขนสองข้างเข้าหาหน้าอก ดึงออกขนานไหล่ ทำช้าๆ 10 ครั้งแล้วสลับโดยผลักแขนออกจากหน้าอก เหวี่ยงไปด้านข้าง 180 องศาแล้วกลับตำแหน่งเดิม
6. ยืดลำตัวไปด้านซ้ายเหยียดแขนไปทางซ้าย ทำสลับด้านขวา นิ่งไว้10 วินาที
7. ก้มตัวลงด้านหน้า พยายามเอามือแตะให้ถึงพื้น นิ่งไว้ 10 วินาที
8. ยกเข่าขวาขึ้นแนบชิดติดหน้าอก พยายามยืดตัวตรง ไม่ก้มตัว นิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับเข่าซ้าย
9. พับเข่าขวาไปด้านหลัง ให้ปลายเท้าแตะสะโพกขวา นิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับเข่าซ้าย
10. โล้ตัวไปด้านซ้าย ขาขวาเหยียดตึงไปทางขวา กระดกปลายเท้าขวาขึ้น งอเข่าซ้ายในท่านั่ง นิ่งค้างไว้10 วินาที ทำสลับเข่าขวา
11. เหยียดขาขวา หันหน้าและบิดลำตัวไปทางซ้ายแล้วนิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับขาซ้าย
12. ลุกขึ้นยืนตรง บิดลำตัวไปทางซ้ายและขวา จากนั้นสะบัดข้อมือให้นิ้วทั้ง10 นิ้วสั่นเขย่าไปมา 10-15 วินาที

การฝึกโยคะใน 3 อิริยาบถ

รูปแบบการฝึกท่ายืนได้แก่

1.ท่าสามเหลี่ยม

2.ท่าสามเหลี่ยมหมุนกลับ

3.ท่าต้นไม้

4.ท่าร่ายรำ

ท่าร่ายรำ

5.ท่านักรบ

6.ท่าสุริยนมัสการ (ท่าไหว้พระอาทิตย์)

สืบค้นจาก http://www.yoganumber1.com/article/5E

7.ท่าสุนัขยืดหลัง

สืบค้นจาก https://health.mthai.com/howto/health-care/14831.html

รูปแบบการฝึกท่านั่ง

1.ขึ้นต้นด้วยท่าสุนัขยืดหลังที่ค้างไว้จากท่ายืนแล้วค่อยๆโกล่งหลังขึ้นลงช้าๆ เป็นท่าแมวโกรธ

2.ท่าแมวโกรธ

สืบค้นจาก https://www.google.com/search?q

3.ท่าอูฐ

4.ท่าเข็มนาฬิกา

วิธีทำ

4.1 บ่ายสามโมงเย็น คลุกเข่า 2 ข้าง ยกขาขวาขึ้นเหยียตรงไปด้านหลังใหห้ขนานพื้น

4.2 ดึงขาขวาเหยียดตรงค่อยๆเคลื่อนขึ้นมาให้ตั้งฉากทำมุม 90 องศากับลำตัว (ผระมาณเข็มนาฬิกาที่บ่ายสามโมงเย็น)

4.3 ดึงกลับไปตำแหน่งเดิม ทำ 3 ครั้งต่อเนื่องกัน

4.2 ดึงขาซ้ายเหยียดตรงค่อยๆเคลื่อนขึ้นมาให้ตั้งฉากทำมุม 90 องศากับลำตัว (ประมาณเข็มนาฬิกาที่เก้าโมงเช้าแล้วดึงกลับตำแหน่งเดิม ทำ 3 ครั้งต่อเนื่องกัน)

ท่าเข็มนาฬิกา

5.ท่าเต่าครึ่งตัว (หรือท่าเด็ก)

วิธีทำ

5.1นั่งคุกเข่าราบก้มตัวไปด้านหน้า แนบลำตัวลงนาบไปกับพื้นให้มากที่สุด

5.2 เหยียดแขนสองข้างไว้เหนือศีรษะแล้วแนบไปตามพื้น ค้างนิ่งไว้10-15 วินาที

5.3 ยกตัวขึ้นเหยียดขา 2 ข้างออก

6.เหยียดขา 2 ข้างออก กางเป็นรูปตัววีในภาษาอังกฤษ
7.ก้มตัวเอาหน้าผากจรดเข่าของขาซ้ายสลับด้วยเข่าขวา ก้มนิ่งแตะเข่าไว้ข้างละ10-15 วินาที

8.รวบเท้า 2 ข้างชิดติดกัน ทำท่าครีม หรือก้มเอาหน้าผากจรดเข่า

9.ท่านกพิราบ

วิธีทำ

9.1 ดึงเท้าขวาพับเข่าไปด้านหลังยกฝ่าเท้าขึ้นใช้แขนขวางัดปลายเท้าขึ้นด้านหลังทำท่านกพิราบ

9.2 งอเข่าซ้ายเข้าหาลำตัว
9.3 ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ พยายามเอื้อมมือซ้ายไปจับมือขวา
9.4 เปลี่ยนขาโดยทำสลับข้าง นิ่งค้างไว้ข้างละ10-15 วินาที

10.ดึงเท้า2 ข้างเข้าหาอุ้งเชิงกราน ก้มตัวเอาศีรษะจรดพื้น นิ่งค้างไว้ 10- 15 วินาที
11.เหยียดขาทั้งสองข้างออกให้ชิดติดกันเป็นเส้นตรงด้านหน้า ยกขึ้นจากพื้นประมาณ 1 คืบ ค้างไว้ 10 -15 วินาที
12. บิดลำตัวโดยยกขวาขึ้นมาแล้วงอเข่าขวาให้ข้ามเข่าซ้าย วางเท้าขวาบนพื้น บิดลำตัวไปทางขวา
13. ทำสลับข้าง ข้างละ10 -15 วินาทีนิ่งไว้

14.ทำท่ากรรเชียง โดยเหยียดขาทั้งสองข้างออกยกปลายเท้าและเท้าทั้งสองข้างให้สูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ แล้วดึงเข้าหาลำตัวโดยงอเข่าทั้งสองข้างเข้ามาให้ชิดหน้าอก

14.1 มือทั้ง2 ข้างเหยียดตรงมาด้านหน้า

14.2 ถีบเท้าสองเข้าออกมาด้านหน้าให้เหยียดตรงช้าๆ ขณะที่เท้าถีบออกมาให้ดึงมือสองข้างเข้าหาลำตัวระดับหน้าอก ทำ 10 ครั้งเข้า-ออก

15.บิดลำตัวทั้งซ้ายและขวาในท่านั่งค้างไว้10- 15 วินาที

16.ท่ายิงธนู

16.1ขาซ้ายเหยียดตึง งอเข่าขวาเข้าหาลำตัวใช้มือขวาดึงเท้าขวาขึ้นแตะใบหู

16.2 มือซ้ายเหยียดตึงแตะปลายเท้าซ้าย

16.3 ทำสลับทั้งสองข้างนิ่งค้างไว้ข้างละ10 -15 วินาที

17 ท่ากรรไกร

17.1 เหยียดเท้าสองข้างออกเป็นรูปตัววี

17.2 ยกเท้าสองข้างสูงจากพื้นราว 1 คืบ

17.3 แตะสลับเท้าทั้งสองข้างโดยให้เท้าขวาอยู่ด้านบนของเท้าซ้ายเท้าซ้ายดึงมาทางด้านขวา

17.4 แตะสลับเท้าทั้งสองข้างเหมือนกรรไกร ทำ10 -15 ครั้ง

18. บิดลำตัวในท่านั่งทำสลับซ้าย-ขวา

19.นั่งแยกเท้าสองข้างเป็นรูปตัววี หันหน้าไปทางขวา

19.1 ล้มตัวไปทางซ้าย โดยเอาไหล่ซ้ายสัมผัสหรือแตะกับเข่าซ้าย นิ่งค้างไว้10 - 15 วินาที

19.2 ทำสลับข้าง หันหน้าไปทางซ้าย ล้มตัวไปทางขวา เอาไหล่ไปแตะเข่าขวา นิ่งค้างไว้10 – 15 นาที

20. ท่าดอกบัวหรือโยคะมุทรา

นั่งพับเข่าสองข้างราบไปกับพื้น ยืดตัวตรง มีทั้งสองข้างวางบนเข่า สูดลมหายใจทำสมาธินิ่งไว้10-15 วินาที

การฝึกโยคะท่านอน

1.ค่อยๆพลิกตัวตะแคงนอนหงาย แล้วหลับตาพักท่าศพอาสนะผ่อนคลาย ประมาณ2-3 นาที แขนทั้งสองข้างวางหงายข้างลำตัว แบมือ หลับตาโดยผ่อนคลายไม่ปิดเปลือกตาแน่น ผ่อนลมหายใจเข้าออกยาวๆช้าๆ

2. ลืมตาเตรียมตัวทำท่าคันไถครึ่งตัว

2.1 เท้าทั้งสองข้างรวบชิดติดกัน ยกขึ้นช้าๆตั้งฉาก90 องศา นิ่งค้างไว้ 10 - 15 วินาที

2.2 ทำ 2 รอบของการฝึก

3.ท่านอนหงายบิดลำตัว

3.1 กางแขนทั้งสองข้างออก เหยียดเท้าสองข้างออก ขาซ้ายเหยียดตึง ดึงขาขวาข้ามขาซ้ายมาแตะมือซ้ายที่

วางราบกับพื้น

3.2 บิดลำตัวช้าๆ หันหน้าไปทางขวา พยายามบิดคอไปทางขวาตาม นิ่งค้างไว้ 10 - 15 วินาที

3.3 บิดลำตัวทั้งสองข้างสลับกัน

4.ท่าคันไถ

4.1 นอนหงาย แขนและมือสองข้างวางคว่ำข้างลำตัว

4.2 เท้าสองข้างรวบชิดติดกันยกขึ้นตั้งฉาก 90 องศา

4.3 เกร็งเท้าทั้งสองข้างไว้ 10- 15 วินาทีแล้วค่อยๆปล่อยลงกลับคืนสู่ท่าเดิม

ท่าคันไถ

5.ท่าบดกระดูกสันหลัง

5.1นอนหงาย ยกเข่าทั้งสองข้างขึ่นมาไว้ที่หน้าอก

5.2 เอามือกอดเข่าทั้งสองข้างไว้แนบอก อย่าให้มือหลุดกลิ้งไปมาซ้ายและขวา 3 รอบ

5.3 เหยียดขาทั้งสองข้างออก

6.ท่าจักระ หรือสะพานโค้ง

6.1 นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้นให้ส้นเท้าชิ้สะโพกมากที่สุด

6.2 แยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย วางฝ่ามือไว้เหนือไหล่ โดยให้ปลายนิ้วมือชี้เข้าหาหัวไหล่

6.3 ออกแรงดันลำตัวยกขึ้นจากพื้นโดยใช้ฝ่ามือและกำลังจากเท้าทั้งสองข้างออกแนรงพร้อมกันโดยผลักตัวขึ้นจากพื้น ดันแขนและขาทั้งสองข้างเหยียดตึง

6.4 เกร็งนิ่งค้างไว้10-15 วินาที

6.5 กลับคืนสู่ท่านอนหงายปรกติ โดยค่อยๆลดลำตัวลง เกร็งคอเหมือนหนุนหมอนอากาศ
6.6 ค่อยวางไหล่ หลังสะโพก ก้น เหยียดขาทั้งสองข้างลงกับพื้น แล้วจึงค่อยๆวางศีรษะลงกับพื้นช้าๆ กลับสู่ท่าเดิม
6.7 ทำท่าแก้ คือให้รีบชันเข่าทั้งสองข้างขันแล้วเกร็งคอเกร็งกล้ามเนื้อท้อง ยกลำตัวขึ้นจากพื้น มือทั้งสองข้างแตะที่หัวเข่า ค้างไว้10-15 วินาที

ท่าจักระ หรือสะพานโค้ง

7.ท่าจักระยกขาขึ้น 1 ข้าง
8.นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้างมือแตะเข่ายกลำตัวขึ้น นิ่งค้างไว้ 10- 15 วินาที
9.พลิกตัวตะแคงไปทางขวา เตะขาซ้ายขึ้นลง 20 ครั้ง ช้าๆ ทำสลับซ้ายขวา
10.นอนคว่ำ ทำท่าปลา
11. นอนคว่ำทำท่างู
12. นอนคว่ำทำท่าคันธนู

ท่าคันธนู

13 ท่าตั๊กแตน นอนคว่ำ มือวางคว่ำข้างลำตัว เท้าสองข้างรวบชิดติดกัน ยกขึ้นจากพื้นเกร็งนิ่งค้างไว้10-15 วินาที

14. **ท่าศพอาสนะ** ใช้ในการพักเพื่อผ่อนคลายก่อนคืนกลับสู่ท่าเดิมในชั้นแรกของการฝึก

นอนหงาย ผ่อนคลาย หลับตา มือสองข้างแบออก วางข้างลำตัวปล่อยตัวตามสบายเสมือนหนึ่งว่าตนตายไปแล้ว(จึงได้ชื่อว่าศพอาสนะ)

ท่าศพอาสนะ

การเตรียมตัวเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านอนสู่ท่ายืน

1. นอนคว่ำเตรียมตัวลุกขึ้นยืนช้าๆ โดยทำท่าเต่าครึ่งตัว
2. ทำท่าสุนัขยืดหลัง
3. ค่อยๆเปลี่ยนอิริยาบถกลับสู่ท่ายืน
4. พนมมือ หลับตา กล่าวคำขอบพระคุณบิดามารดาผู้ให้กำเนิดชีวิตในใจ ให้นักศึกษาส่งกระแสจิตน้อมจิตไปยังบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เลี้ยงดูนักศึกษามา และขอบคุณท่าน เปรียบท่านดุจพระพรหมผู้สร้างลูกจนสามารถนำร่างกายที่ครบถ้วนสมบูรณ์มาฝึกโยคะได้ จากนั้นอธิษฐานในใจ ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง เช่นเดียวกับเราและเพื่อนๆของเราที่มาฝึกโยคะวันนี้
5. จากนั้นอาจารย์จะกล่าวขอโทษนักศึกษา หากการเรียนการสอนครั้งนี้ทำให้นักศึกษาเจ็บปวดหรืออาจารย์ผู้สอนประมาทพลั้งเผลอไป ให้นักศึกษาอย่าถือโทษโกรธเคืองอาจารย์

ภาพการฝึกสมาธิของนักศึกษา

0279310012ๆ

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

222 ตำบลไทยบุรี อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160

รหัสโครงการ WU-EC-LI-2-177-63

ชื่อโครงการ

การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เลขที่เอกสารรับรอง

WUEC-20-094-01

ชื่อหัวหน้าโครงการ

อาจารย์ญัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์

สังกัด หน่วยงาน

สำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ระยะเวลาที่รับรอง 1 ปี

ตั้งแต่วันเดือนปี 30 เมษายน 2563 **ถึงวันเดือนปี** 29 เมษายน 2564

ขอรับรองว่าโครงการวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำปฏิญญาเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ลงนาม.....ชูชาติ พันธ์สวัสดิ์.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ พันธ์สวัสดิ์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม.......................................

(ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ ธำรงธัญวงศ์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

รับรอง ณ วันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2563

CERTIFICATE OF ETHICAL APPROVAL

Human Research Ethics Committee of Walailak University

222 Thaiburi, Thasala District, Nakhon Si Thammarat 80160, Thailand

---

Project No. WU-EC-LI-2-177-63

Title of Project :

Yoga Training Course with Buddhist Meditation Practice upon the Mental Health Development and Learning Achievement

Approval Number :

WUEC-20-094-01

Principal Investigator :

Miss. Nunsasorn Khunsawat

Official Address :

School of Languagesand General Education, Walailak University, 222 Thaiburi, Thasala District, Nakhon Si Thammarat 80160, Thailand

This Project has been approved for one year

From 30 April 2020 **to** 29 April 2021

The aforementioned project and informed consent have been reviewed and approved by Human Research Ethics Committee, based on the Declaration of Helsinki

Signature Chuchard Punsawad

(Associate Professor Chuchard Punsawad Ph.D)

Chairman of the Human Research Ethics Committee of Walailak University

---

Signature S. Thamrong

(Professor Sombat Thamrongthanyawong Ph.D)

President of Walailak University

Approval Date 30 April 2020

บันทึกข้อความ

หน่วยงาน สำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป

ที่ อว 75340002/317/2564 วันที่ 2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอส่งรายงานวิจัยสถาบันฉบับสมบูรณ์ เพื่อขออนุมัติปิดโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการวิจัยสถาบัน

ข้าพเจ้า นางณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์ อาจารย์ประจำ สำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยสถาบัน ตามสัญญารับทุนเลขที่ WUDPL 62013 ชื่อโครงการ การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
งบประมาณ(ค่าใช้จ่าย) จำนวน12,000.-บาท (หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน)

ในการนี้ ขอส่งรายงานวิจัยสถาบันฉบับสมบูรณ์ที่มีรายละเอียดตามประกาศเรื่องทุนอุดหนุนการวิจัยสถาบันข้อ 9 ดังนี้

1. รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ จำนวน 2 เล่ม
2. แฟ้มข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (File) จำนวน 1 File / 1 แผ่น CD
3. เอกสารแสดงการนำผลการวิจัยไปใช้หรือข้อเสนอเชิงนโยบาย ที่หัวหน้าหน่วยงานลงนามรับรอง
4. สรุปค่าใช้จ่าย พร้อมแนบหลักฐานค่าใช้จ่าย (ฉบับสำเนา)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ ณัญศศรณ์ หัวหน้าโครงการวิจัย
(อาจารย์ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์)

ความเห็นของคณบดี/หัวหน้าหน่วยงาน
เพื่อพิจารณา
....

ลงชื่อ ....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา)

การพิจารณา

O อนุมัติ O ไม่อนุมัติ O ....

ลงชื่อ ....
(..)
ประธานคณะกรรมการวิจัยสถาบัน

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยสถาบัน

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

....

สำนักวิชา/ศูนย์/สถาบัน/ส่วน/หน่วย/โครงการ.พหุภาษาและการศึกษาทั่วไป

ขอรับรองว่าได้นำ ☐ ผลงานวิจัยสถาบัน ☐ ผลงานวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ซึ่งเป็นผลงานวิจัยของอาจารย์ณัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์ สังกัดสำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. เผยแพร่ให้กับอาจารย์ในสาขาวิชาศึกษาทั่วไป ได้ไปประยุกต์ใช้ผ่านระบบDOMS ของมหาวิทยาลัย

2. เผยแพร่ให้กับศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษาเพื่อการใช้ประโยชน์ต่อผู้สนใจต่อไป

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ..(หัวหน้าหน่วยงานที่ใช้ประโยชน์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา)

ตำแหน่งคณบดีสำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป

สรุปรายงานฉบับสมบูรณ์
สัญญาเลขที่ WUDPL 62013
โครงการการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

รายงานในช่วงตั้งแต่วันที่31 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 2 มีนาคม 2564

ชื่อหัวหน้าโครงการ : อาจารย์ญัญศศรณ์ ขุนสวัสดิ์

หน่วยงาน: สำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1) เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2) เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก

รายละเอียดผลการดำเนินงานของโครงการตามแผนงานโดยสรุป (พอสังเขป)

แผนการดำเนินงาน	ผลลัพธ์ (ตามแผน)	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริง	หมายเหตุ*
สร้างแบบสอบถามและทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น - เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามก่อนเรียนโยคะ	1 ได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพพร้อมนำไปดำเนินการวิจัย 2.ได้ข้อมูลเชิงลึกจากการจัดอภิปรายกลุ่มย่อย	อยู่ในระหว่างปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	ขอขยายเวลาการทำวิจัยเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิท-19
วางแผนวิจัยและดำเนินการทดลอง - เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม - ดำเนินการทดลอง	1.ได้แบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว 2.ดำเนินการแล้วเสร็จ ได้ข้อมูลดิบยังไม่ได้วิเคราะห์	-	
3.วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล	ได้ข้อมูลการวิจัยที่มีการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วตามระเบียบวิธีวิจัย	ตรวจสอบข้อมูลและดำเนินการสรุปผลการวิจัย	
4.สรุปผลการวิจัยและแก้ไข 5.พิมพ์รายงานและนำเสนอรายงานการวิจัย	มีข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วพร้อมดำเนินการอภิปรายผลการวิจัย	ได้รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์	

หมายเหตุ อ้างอิงตาม กิจกรรมและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากโครงการ ในสัญญารับทุน

หมายเหตุ* หมายถึง มีอุปสรรคในแผนงานดังกล่าวอย่างไร

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อ มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยควรให้การสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้อาจารย์มีความต้องการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการสอนของตนเองมากกว่าการใช้เกณฑ์ด้านวิจัยเพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานประจำปี เช่น การให้รางวัลงานวิจัยในชั้นเรียนดีเด่น รางวัลสำหรับการพัฒนาสื่อ รางวัลนวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน เป็นต้น

☐ **นอกเหนือจากนี้ให้รายงานวิธีการ ตารางผล ผลการทดลองและวิจารณ์ สรุปผลตลอดจนเอกสารอ้างอิง ให้แนบมาพร้อมกับสรุปรายงานนี้**

วิธีการดำเนินการวิจัย :

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2และชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวน 3,712 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 11 กรกฎาคม 2562)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SRE61 -103 โยคะ ในภาคการศึกษาที่ 2/2562 จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองสมัครใจและแสดงความยินยอมตามหนังสือแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อเข้าร่วมการฝึกสมาธิควบคู่กับโยคะ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัว และยังไม่เคยฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมาก่อน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1 แบบฝึกโยคะในท่ายืน ท่านั่งและท่านอน จำนวน 30 ท่า

2 แบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษา

3 รูปแบบการฝึกสมาธิแบบอานาปานาสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10 รอบลมหายใจ ต่อ 1 เซ็ต(ประกอบเพลง"ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก" ของเสถียรธรรมสถานร่วมกับเพลงบรรเลงเพื่อการทำสมาธิ) ระยะเวลา 15 นาที)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

1 วิเคราะห์กรอบแนวคิดและจุดมุ่งหมายของการวิจัยรวมทั้งได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2 จากการศึกษาข้างต้นได้นำมาสร้างแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของงานวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1. ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเนื้อหาและโครงสร้างเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข
2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษา จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการหาความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีค่าอัลฟาเท่ากับ 0.98 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบและแก้ไข และทำการตรวจสอบอีกครั้ง
4. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษา วัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) และแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

5 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

3 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

1 หมายความว่า มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

- ชั้นปีของนักศึกษา
- เพศ
- สาขาวิชาเอก
- สังกัดสำนักวิชา
- คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาที่1/2563

ตัวแปรตาม

- ผลการประเมินแบบสอบถามของนักศึกษา
- คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาในภาคการศึกษา2/2563

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม จำนวน 49 ชุด มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย ชั้นปีของนักศึกษา เพศ สาขาวิชาเอก สังกัดสำนักวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA X) ของนักศึกษาในภาคการศึกษาปัจจุบัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเป็นสถิติที่ใช้ในการบรรยายหรืออธิบายลักษณะต่าง ๆ ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ เช่น การนำเสนอเป็นตารางความถี่ และร้อยละ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลการประเมินตนเองก่อนและหลังเรียน วิชา SRE61-103 โยคะ โดยใช้ข้อมูลเชิงพรรณนา คำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเองของนักศึกษา

การแปรผลตามเกณฑ์ของเบสท์และคาห์น (Best & Kahn, 1993) ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2 การทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับการประเมินตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยการทดสอบที (t – test Dependent Samples)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน (n = 60)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	20.0
หญิง	48	80.0
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 2	24	40.0
ชั้นปีที่ 3	36	60.0
เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน		
ต่ำกว่า 2.00	2	3.3
2.00-2.50	18	30.0
2.51-3.00	19	31.7
3.01-3.50	16	26.7
3.51-4.00	5	8.3
ที่พักอาศัย		
ครอบครัว	2	3.3
หอพักของมหาวิทยาลัย	34	56.7
หอพักเอกชน/บ้านเช่า	24	40.0
บ้านญาติ	-	-
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา		
อยู่ด้วยกัน	53	88.3
แยกกันอยู่	2	3.3
หย่าร้างกัน	5	8.3

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว		
มีเหลือเก็บ	32	53.3
มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ	24	40.0
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	-	-
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	4	6.7
ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง		
มีเหลือเก็บ	23	38.3
มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ	36	60.0
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	1	1.7
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	-	-
แหล่งที่มาของรายได้		

บิดามารดา	50	83.3
ผู้ปกครอง	6	10.0
ได้รับทุนการศึกษา	4	6.7
ได้รับทุนกู้ยืม	-	-
ทำงานพิเศษ	-	-
การทำงานพิเศษระหว่างเรียน		
ทำ	4	6.7
ไม่ทำ	56	93.3
รวม	**60**	**100.00**

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง แหล่งที่มาของรายได้ และการทำงานพิเศษระหว่างเรียน ดังนี้

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และเพศชายจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ชั้นปี ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40

เกรดเฉลี่ย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย ณ ปัจจุบันอยู่ในช่วงระหว่าง 2.51-3.00 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 2.00-2.50 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0
อยู่ในช่วง 3.01-3.50 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 อยู่ในช่วง 3.51-4.00 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และต่ำกว่า 2.00 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

ที่พักอาศัย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยโดยพักที่หอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาหอพักเอกชน/บ้านเช่า จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และพักอยู่กับครอบครัว จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

สถานภาพสมรสของบิดา มารดา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสของบิดา มารดา อยู่ด้วยกัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 88.32 รองลงมาอย่าร้างกัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และแยกกันอยู่จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

รายได้ของครอบครัว ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวมีเหลือเก็บ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมา มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และ ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่นจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง มีพอใช้/ไม่เหลือเก็บ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมามีเหลือเก็บ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 ไม่พอใช้/มีหนี้สิน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3

แหล่งที่มาของรายได้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีแหล่งที่มาของรายได้จากบิดามารดา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาจากผู้ปกครองจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และจากการได้รับทุนการศึกษาจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

การทำงานพิเศษระหว่างเรียน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ทำงานพิเศษระหว่างเรียน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 และทำงานพิเศษระหว่างเรียน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายด้านและรายข้อ

ผู้วิจัยนำเสนอระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ จำแนกตามรายด้าน รายข้อ และโดยรวมผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะโดยรวมแต่ละด้าน (n = 60)

การประเมินตนเอง	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	3.28	0.61	ปานกลาง	3.49	0.59	มาก
องค์ประกอบด้านจิตใจ	3.78	0.51	มาก	3.96	0.52	มาก
ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	3.83	0.56	มาก	4.09	0.56	มาก
รวม	**3.73**	**0.49**	**มาก**	**3.96**	**0.50**	**มาก**

จากตารางที่ 4.2 ระดับการประเมินตนเองในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินก่อนการฝึกสูงสุด คือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.83, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.78, S.D. = 0.51) และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 0.61) ตามลำดับ สำหรับระดับการประเมินตนเองในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.52) และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมาก
($\overline{X}$ = 3.49, S.D. = 0.59) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** (n = 60)

การประเมินตนเอง	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้	3.57	0.89	มาก	4.20	0.68	มาก
2. นศ.มักมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวทำให้นศ.ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการบางอย่างได้	3.00	1.28	ปานกลาง	2.90	1.23	ปานกลาง

3. นศ.มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันได้ (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	4.08	0.77	มาก	4.40	0.62	มากที่สุด
4. ความพึงพอใจกับการนอนหลับแต่ละวัน	3.63	0.90	มาก	3.85	0.86	มาก
5. ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน	2.12	1.26	น้อย	2.10	1.41	น้อย
รวม	**3.28**	**0.61**	**ปานกลาง**	**3.49**	**0.59**	**มาก**

จากตารางที่ 4.3 ระดับการประเมินตนเอง**ในองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย**พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับการประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.77) รองลงมา คือนักศึกษาพอใจกับการนอนหลับในแต่ละวัน อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.63, S.D. = 0.90) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.12, S.D. = 1.26) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.49, S.D. = 0.59) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.59) รองลงมา นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.20, S.D. = 0.68) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือมีชีวิตให้อยู่ไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.10, S.D. = 1.41)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านจิตใจ** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)	3.93	0.76	มาก	4.25	0.73	มากที่สุด
2. สมาธิในการเรียนและการทำงานต่าง ๆ	3.72	0.74	มาก	4.08	0.72	มาก
3. ความรู้สึกรักและภาคภูมิใจพอใจในตนเอง	4.15	0.78	มาก	4.32	0.79	มากที่สุด
4. การยอมรับในรูปร่างหน้าตาบุคลิกภาพของตัวนักศึกษาเอง	3.93	0.86	มาก	4.22	0.76	มากที่สุด

5.มีอารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย	2.60	1.03	น้อย	2.38	1.29	น้อย
6. ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	4.37	0.66	มากที่สุด	4.50	0.70	มากที่สุด
รวม	**3.78**	**0.51**	**มาก**	**3.96**	**0.52**	**มาก**

จากตารางที่ 4.4 ระดับการประเมินตนเอง**ด้านจิตใจ** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-10 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิต**ในภาพรวม ก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.78, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับคะแนนประเมินก่อนการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.37, S.D. = 0.66) รองลงมา คือ ความรู้สึกรักและภาคภูมิใจ พอใจในตนเอง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 4.15, S.D. = 0.78) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ อารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอยบ่อย อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.60, S.D. = 1.03) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.52) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.50, S.D. = 0.70) รองลงมา คือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.25, S.D. = 0.63) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ อารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล ท้อถอย บ่อย อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ = 2.38, S.D. = 1.29)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินตนเอง ก่อนและหลังการเรียนวิชา SRE61-103 โยคะ **ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** (n = 60)

การประเมินตนเอง	**ก่อนเรียน**			**หลังเรียน**		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความรู้สึกพึงพอใจ ที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ผ่านไป ได้ในแต่ละวัน	4.03	0.74	มาก	4.25	0.93	มากที่สุด
2.ความพึงพอใจกับความสามารถในการเรียนได้อย่างที่เคยทำมา	3.78	0.85	มาก	3.90	0.99	มาก
3.ความพึงพอใจต่อการผูกมิตรไมตรีหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา	4.03	0.76	มาก	4.18	0.91	มาก
4.ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ	4.08	0.70	มาก	4.38	0.67	มากที่สุด
5.ความรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน	4.07	0.71	มาก	4.27	0.84	มากที่สุด
6.ความพอใจกับสภาพที่พักอาศัย	4.08	0.79	มาก	4.28	0.88	มากที่สุด

7. มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นและพึงพอใจกับเงินที่ได้รับ	3.88	0.83	มาก	4.18	0.81	มาก
8. ความพึงพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	3.80	0.68	มาก	3.97	0.90	มาก
9. การได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	3.82	0.68	มาก	4.03	0.78	มาก
10. มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	3.67	0.86	มาก	4.00	0.80	มาก
11. สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งผลดีต่อสุขภาพ	3.78	0.78	มาก	4.12	0.78	มาก
12. ความพึงพอใจกับความสะดวกในการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึงการคมนาคม)	3.87	0.89	มาก	4.22	0.85	มากที่สุด
13. ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง	4.07	0.84	มาก	4.48	0.65	มากที่สุด
14. ความพึงพอใจในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(G-Pax)	3.55	0.93	มาก	3.98	0.81	มาก
15. ระดับของคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่)	3.93	0.80	มาก	4.27	0.71	มากที่สุด
16. ความสามารถในการคิดหรือใช้ความจำ	3.72	0.69	มาก	4.08	0.77	มาก
17 ความจำเป็นที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ	3.07	1.12	ปานกลาง	3.12	1.17	ปานกลาง
18. ความสนใจใฝ่เรียนรู้มากน้อยเพียงใด	3.78	0.76	มาก	3.97	0.76	มาก
19 ความพึงพอใจต่อการเข้าชั้นเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยมากน้องเพียงใด	3.83	0.74	มาก	4.00	0.76	มาก
รวม	**3.83**	**0.56**	**มาก**	**4.09**	**0.56**	**มาก**

จากตารางที่ 4.5 ระดับการประเมินตนเอง**ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะโดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.83, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับการประเมินตนเองก่อนการฝึกสูงสุดคือ ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.70) และความพึงพอใจกับสภาพที่พักอาศัย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08, S.D. = 0.79) และข้อที่มีระดับการประเมินตนเองน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.07, S.D. = 1.12) สำหรับระดับการประเมินในภาพรวม **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.56) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองหลังการฝึก**สูงสุด**คือ

ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.48 S.D. = 0.65) รองลงมา คือ ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.38 S.D. = 0.67) และข้อที่มีระดับการประเมินน้อยที่สุดคือ ความจำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนๆอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.12 S.D. = 1.17)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการฝึก

ผู้วิจัยนำเสนอผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิโดยภาพรวม เปรียบเทียบโดยใช้สถิติ dependent t–test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยการประเมินตนเอง ก่อนและหลังฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ด้วยสถิติ dependent t–test

การประเมินตนเอง	**ระดับการประเมินตนเอง**				**t**	***p*-value**
	ก่อนการฝึก		**หลังการฝึก**			
	$\bar{X}$	*S.D.*	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านร่างกาย	3.28	0.61	3.49	0.59	-2.003	0.050*
ด้านจิตใจ	3.78	0.51	3.95	0.52	-1.792	0.078
ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	3.83	0.56	4.09	0.55	-2.360	0.022*
รวม	**3.73**	**0.49**	**3.96**	**0.50**	**-2.424**	**0.018***

**p* < .05

จากตารางที่ 4.6 ระดับการประเมินตนเอง พบว่านักศึกษานักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ โดยได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองก่อนการฝึก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49)และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) **เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependentt–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีผลสอดคล้องกันคือ ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05** ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(GPAX) ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) ของนักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะ ก่อนและหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ ด้วยสถิติ dependent t–test

	Cumulative grade point average(GPAX)				t	*p*-value
	Before		After			
	$\bar{X}$	*S.D.*	$\bar{X}$	S.D.		
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน	2.65	0.50	2.72	0.50	-7.220	0.000

จากตารางที่ 4.7 คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชา SRE61-103 โยคะก่อนการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.65 (S.D.=0.50) และหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.72(S.D.=0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent – test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นเพศหญิงร้อยละ 80 เพศชายร้อยละ 20 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 60 และชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 31.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 2.00-2.50 คิดเป็นร้อยละ 30 พักที่หอพักของมหาวิทยาลัยมากกว่าหอพักของเอกชนหรือบ้านเช่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่บิดา มารดา อยู่ด้วยกันมากกว่าอย่าร้างกัน โดยร้อยละ 53.3 ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ มีรายได้แค่พอใช้ร้อยละ 40 สำหรับค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนของตนเอง มีพอใช้ไม่เหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมามีเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 38.3 โดยมีที่มาจากแหล่งรายได้คือมาจากบิดามารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.3 จึงไม่ต้องทำงานพิเศษระหว่างเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.3 โดยทำงานพิเศษน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 สรุปผลต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ระดับการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน

2. ระดับการประเมินใน**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง แต่ **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตนเองในตอนนี้ อยู่ในระดับมาก

3. ระดับการประเมินองค์ประกอบ**ด้านจิตใจ** พบว่า **ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน

4. ระดับการประเมิน**ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** พบว่า **ในภาพรวม หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก **สูงสุด**คือ ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ความพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด

5. **ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ก่อนและหลังการฝึก**

พบว่านักศึกษา มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนการฝึก อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = 3.73, S.D. = 0.49) และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสุขภาพจิตอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.96, S.D. = 0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีผลสอดคล้องกันคือ ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

6. **ผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการฝึก** พบว่า ก่อนการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.65 (S.D.=0.50) และหลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เท่ากับ 2.72 (S.D.=0.50) เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับการประเมินตนเองในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับการประเมิน **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก หมายถึงเมื่อนักศึกษาได้รับการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิแล้ว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวที่มีชื่อเสียงของนักปรัชญาชาวกรีก ธาเลส (ก่อนยุคโสคราตีส 624 - 546 BC แต่ตำราบางฉบับกล่าวว่าเป็นคำกล่าวของ จอนห์ ล็อค นักปรัชญาชาวอังกฤษ) ที่กล่าวว่า “ A Sound Mind in a Sound Body” แปลว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างการออกกำลังกายกับความสมดุลของจิตใจและยังสอดคล้องกับข้อสรุปของ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546) ที่สรุปว่า สมาธิเป็นการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเป็นหลักการในการทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน และเมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งแล้วในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ บริสุทธิ์ ประณีต มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง และเมื่อสุขภาพจิตดีไม่เกิดภาวะเครียด หรือความวิตกกังวลใดก็ย่อมจะส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบไปด้วย เนื่องจากกายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัย เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบลงตามไปด้วย กายที่สงบนั้นจะส่งผลทำให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ค่อย ๆ ปรับสภาพไปในทางที่ดี เช่น มีการหลั่งฮอร์โมนที่ดีออกมา การทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนถึงการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุดและภาวะความมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้นของแอริคสัน (Erik H. Erikson) ในขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) ซึ่งมีอายุ 12-20 ปี ว่าเป็นขั้นการเข้าใจอัตลักษณะของตนเอง กับไม่เข้าใจตนเอง เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณะของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้งขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20 - 40 ปี เป็นขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การ

แต่งงาน และชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

2. ระดับการประเมินใน**องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย** พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ย**ในภาพรวมก่อนการฝึก** อยู่ในระดับปานกลาง แต่ **หลังการฝึก** อยู่ในระดับมาก โดยค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ นักศึกษามีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามหลักพัฒนาการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ อาร์โนลด์ จีเซลล์ Principle of Development
ซึ่งระบุว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น(Principle of Developmental Sequence) และพัฒนาการของมนุษย์ต้องอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้(Principle of Maturation and Learning) สอดคล้องกับทฤษฎีที่อิงความสามารถเป็นหลักจากโครงสร้างของการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura ซึ่งหมายถึงความสามารถในการจัดระเบียบและดำเนินการตามแนวปฏิบัติที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุสิ่งที่กำหนด" (Bandura, 1986, p. 391) เพราะหลังจากนักศึกษาได้ฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกโยคะแล้วพบว่า หลังการฝึก นักศึกษามีองค์ประกอบด้านสุขภาพกายเพิ่มขึ้น มีกำลังวังชาเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับที่ พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทฺโธ ที่(2563) ได้นำเสนอการสร้างสุขภาวะทางกายให้ดี คือ ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์และการออกกำลังในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีติดต่อกัน เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน เพียงพอพักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียลในการใช้ชีวิตประจำวันจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ (2557) ที่ได้ระบุว่าผลของโยคะอาสนะต่อระบบกล้ามเนื้อ คือ การพัฒนาความตึงตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (muscle tone) ซึ่งเป็นกลไกต่อต้านการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อที่มากเกิน อาสนะโยคะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขามากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติคที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึกโยคะ แต่เป็นการเก็บการสงวนพลังงาน ไม่โหมใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ภายหลังการฝึกอาสนะโยคะ จึงมีความรู้สึกสดชื่นพร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้าอ่อนเพลียและต้องการที่จะพัก ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้นักศึกษากำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ระดับการประเมินตนเอง**ด้านจิตใจ** พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกสูงสุดคือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ (2562) ที่สรุปว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพ ทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง สอดคล้องกับการวิจัยของ วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรืองและคณะ(2560) ที่ทำการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 329 คนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสติโดยใช้สถิติ paired-t-test หลังเข้าร่วมโครงการ นักศึกษาทุกคนมีสติ ในอิริยาบถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นักศึกษาได้รับประโยชน์ในระดับมากที่สุด และสามารถนำสติสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการเรียนและในการทำงาน ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพดีขึ้น การฝึกสติทำให้นักศึกษามีจิตสงบ ผ่อนคลายจากความเครียด มีการปล่อยวางอารมณ์ได้ดีขึ้น

4. ค่าเฉลี่ยระดับการประเมินหลังการฝึกอยู่ในระดับมาก **เมื่อเปรียบเทียบด้วย dependent t–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05** ยกเว้นด้านจิตใจ มีระดับการประเมินตนเองก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะก่อนทำการทดลอง พบว่าสภาพจิตใจของนักศึกษามีคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว เนื่องจากผลการศึกษาในด้านข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ พักที่หอพักของมหาวิทยาลัยมากกว่าหอพักของเอกชนหรือบ้านเช่า และเป็นนักศึกษาที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มากกว่าอย่าร้างกัน นอกจากนี้ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ และไม่ต้องทำงานพิเศษระหว่างเรียนมากที่สุด จากข้อมูลพื้นฐานดังกล่าวนี้ส่งผลให้นักศึกษาไม่มีความเครียดหรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี และคณะ (2560) สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า ที่อยู่พักอาศัย สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และรายได้ของนักศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต และยังสอดคล้องกับนงลักษณ์ ไหว้พรหมและคณะ ที่พบว่านักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งไม่ได้อยู่กับผู้ปกครองจะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนทั่วไปมากที่สุดจึงทำให้ ข้อมูลด้านจิตใจ ซึ่งก่อนการฝึกอยู่ในระดับมาก แต่ภายหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างทางสถิติ แต่ก็มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก นอกจากนี้การทดลองยังใช้เวลาเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาเพียง 10-15 นาที ซึ่งไม่เป็นไปตามหลักการของการออกกำลังกายที่ต้องฝึกปฏิบัติอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 30 นาทีเป็นอย่างน้อยจึงส่งผลต่อการพัฒนาด้านต่างๆ ของร่างกายซึ่งรวมทั้งด้านจิตใจ

5. คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า หลังการฝึกโยคะควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เพิ่มสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบด้วยdependentt–test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิ และการฝึกโยคะส่งผลให้ความสามารถทางการเรียนของนักศึกษาเพิ่มสูงขึ้นได้ เป็นไปตามกรอบทฤษฎีการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมี 5 ประเภท โดยหนึ่งในนั้นคือทฤษฎีของ (Fishbein และ Ajzen, 1975) ได้อธิบายว่าเป็นทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผล หมายถึงความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรม เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ย่อมทราบดีถึงวัตถุประสงค์การวิจัยจึงมีความมุ่งมั่นที่จะต้องพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการลงทะเบียนเรียน สอดคล้องกับผลงานวิจัยหลายฉบับทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา เช่นงานวิจัยของ สมบูรณ์ วัฒนะ (2561) ที่ทำการปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียน รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน สอดคล้องกับ วีระยุทธ สุวรรณศิริ (2558) เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียน” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยให้เหตุผลว่า อาจเนื่องมาจากการเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา นักศึกษาต้องเรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ในการสอน ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องมีความตั้งใจมุ่งมั่น และลงมือปฏิบัติการฝึกสมาธิก่อนเรียนจึงทำให้มีความพร้อมโดยเฉพาะทางจิตใจ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่สำคัญดังนี้

1.ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1ข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยและผู้บริหาร

1.1.1จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการวิจัยในชั้นเรียนของอาจารย์เพื่อให้อาจารย์รักในการทำวิจัยในชั้นเรียน หรืออาจมีนโยบายให้มีกลุ่มเครือข่ายด้านการวิจัยในชั้นเรียนให้ช่วยพัฒนาอาจารย์ที่มีความต้องการมีความสามารถในการทำวิจัยในชั้นเรียนได้สม่ำเสมอ

1.1.2 สนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้อาจารย์มีความต้องการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการสอนของตนเองมากกว่าการใช้เกณฑ์ประเมินอาจารย์ เช่น การให้รางวัลงานวิจัยในชั้นเรียนดีเด่น รางวัลสำหรับการพัฒนาสื่อ รางวัลนวัตกรรมเพื่อการสอน เป็นต้น

1.1.3 สร้างระบบ Coaching โดยให้อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยในชั้นเรียนเป็นพี่เลี้ยง

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์

1.2.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน อาจารย์สามารถนำข้อมูลปัญหาอุปสรรคหรือแนวทางการพัฒนาผู้เรียนมาทำวิจัยในชั้นเรียน และร่วมสะท้อนคิด แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การสอนกับเพื่อนอาจารย์หลังการสอน

1.2.2 ด้านการวิจัยในชั้นเรียน อาจารย์สามารถจัดทำ มคอ.3 โดยวางแผนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาหรือคุณลักษณะที่ต้องการจะพัฒนานักศึกษา ซึ่งจะสามารถนำข้อมูลสารสนเทศที่พัฒนาได้จากวิธีการแก้ปัญหาการสอน มาวิเคราะห์เพื่อการทำวิจัยในชั้นเรียนได้

2.ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1.ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาในด้านต่างๆ เช่น กิจกรรมการเรียนการสอน ความถี่ของการสอบ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิต่อผลของการพัฒนาสุขภาพจิต หรือ ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปาสติให้มากขึ้นจากครั้งละ 10 -15 นาที เป็น 30 นาทีและใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน

2.3.ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตในนักกีฬาหรือกับการออกกำลังกายในประเภทต่างๆ ว่าจะส่งผลอย่างไรบ้าง เช่น ในกีฬากอล์ฟ เทนนิส ฟุตบอล เป็นต้น

ลงนาม...

(หัวหน้าโครงการ)

วันที่ 2 มีนาคม 2564