



การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะของ นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

ณัฐสุนทรณ์ โพธิ์ไธทะกุล* ลักขณา เต็มศิริกุลชัย** ธราตล เก่งการพานิช** พิมพ์สุภาวร์ จันทนะไธสถ์***

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 2 และ 3 ของวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานีกลุ่มละ 35 คน โปรแกรมประกอบด้วย การให้ความรู้ การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ใช้วิธีการบรรยาย คู่มือทัศนีย์ สาริต พิภปฏิบัติ อภิปรายกลุ่ม ใช้ตัวแบบ การเล่าประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ใช้คำพูด ชักจูง กระตุ้นทางอารมณ์ และฝึกตามคู่มือที่บ้าน นาน 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 90 นาที รวม 12 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถาม และทดสอบสมรรถภาพทางกายและจิตใจ วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Student's

t-test ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง ในผลลัพธ์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.001$) และสมรรถภาพทางกาย ของกล้ามเนื้อไหล่ และหลังส่วนล่างอ่อนตัว เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$ และ $p < 0.007$ ตามลำดับ) ด้านความเครียด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$ และ $p < 0.045$ ตามลำดับ) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ควรนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาสถาบันต่างๆ เพื่อการมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยโยคะ, นักศึกษาหญิง, การรับรู้ความสามารถตนเอง

วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2555; 42(2): 29-43

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

** ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

บทนำ

การแพทย์ทางเลือกได้รับความนิยมอย่างเด่นชัดในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2530 และมีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกขึ้นในปี พ.ศ.2545¹ รูปแบบศาสตร์สุขภาพทางเลือกที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ การนวด, การออกกำลังกาย, วารีบำบัด, การนึ่งสมานิ, การผ่อนคลายและโยคะ ซึ่งปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่งได้รับความนิยมในสังคมไทยและถูกเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ²

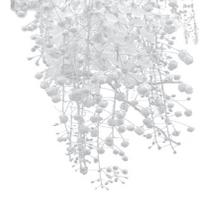
ในสหรัฐอเมริกา ปี 2550 พบว่า มีผู้เลือกใช้โยคะเพื่อสุขภาพ เป็นอันดับ 1 ใน 10 ของการแพทย์ทางเลือก โดยพบในผู้ใหญ่มากกว่า 13 ล้านคน และในกลุ่มเยาวชน กว่า 1.5 ล้านคน³ ทั้งนี้คนส่วนใหญ่เลือกโยคะเพื่อสุขภาพ ในการคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล แก้ปัญหาโรคหอบหืด โรคความดันโลหิตสูง การฝึกโยคะนอกจากเพื่อการบำบัดและฟื้นฟูร่างกายและจิตใจแล้ว การฝึกโยคะเพื่อการออกกำลังกายให้มีรูปร่างกระชับสมส่วน สวยงาม อ่อนช้อย รวมทั้งเชื่อว่า การเล่นโยคะอย่างต่อเนื่องจะทำให้ดูอ่อนกว่าวัย⁴ ดังนั้นการเล่นโยคะจึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการให้มีร่างกายที่สมส่วน และดูอ่อนกว่าวัย

ปัญหาสำคัญหนึ่งของวัยรุ่นหญิงไทยในปัจจุบันคือปัญหาความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และแสวงหาวิธีการเพื่อให้ตนเองมี รูปร่างและภาพลักษณ์ที่เป็นอุดมคติในรูปแบบต่างๆ ซึ่งได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและบางรายถึงกับเสียชีวิต มีการศึกษาพบว่า 9 ใน 10 ของวัยรุ่นหญิงจะหาทางจัดการกับรูปร่างของตนเอง โดยเลือกวิธีการอดอาหาร ทานยาลดความอ้วน การอมๆ คายๆ ทานอาหารแล้วล้วงคอ

ให้อาเจียน หรือการผ่าตัดลดหน้าท้อง⁵ นอกจากปัญหาสุขภาพทางกายแล้ว ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ปัญหาการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน พฤติกรรมก้าวร้าว สมารถสิ้น และปัญหาด้านอารมณ์ ก่อให้เกิดปัญหาด้านการดำเนินชีวิต การเข้าสังคม และการเรียน ทำให้วัยรุ่นขาดโอกาสในการเรียนรู้ และทำให้เกิดความเครียดจนหันเหไปอยู่กับกลุ่มที่สร้างปัญหาให้สังคมได้⁶ ดังนั้นการนำโยคะมาส่งเสริมในกลุ่มวัยรุ่นหญิง จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการแก้ปัญหาเรื่องความพึงพอใจในรูปร่างและความเครียดตลอดจนการเข้าสังคมได้

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้สนับสนุนให้มีโครงการ “โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง” โดยพิจารณาเห็นว่าวัยรุ่นควรใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายแบบโยคะ เพราะหากวัยรุ่นสนใจ รู้จัก และฝึกโยคะตั้งแต่ยังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ย่อมสามารถนำความรู้เหล่านี้ติดตัวไปใช้ประโยชน์ได้จนตลอดชีวิต⁷

จากการศึกษานำร่อง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และวัดขนาดของร่างกาย น้ำหนักตัว ส่วนสูง รอบเอวกับรอบสะโพก และประเมินความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย หลักสูตรการแพทย์แผนไทย และหลักสูตรสุขภาพความงามและสปาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานีจำนวน 40 คน พบว่า นักศึกษาหญิงมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ (BMI) ร้อยละ 30 มีสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก อยู่ในเกณฑ์ล้นพุงร้อยละ 10 และเกณฑ์เอวใหญ่ร้อยละ 20 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายนานๆ ครั้ง (น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน)



ร้อยละ 72.5 ไม่เคยออกกำลังกาย ร้อยละ 22.5 และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพียงร้อยละ 5 มีการฝึกทำ ฤๅษีดัดตนโดยบรรจุในหลักสูตรการแพทย์แผนไทย ซึ่งนักศึกษาทุกคนต้องผ่านการฝึกและเรียนรู้ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า หลังการศึกษา นักศึกษา ได้ออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน 3 ครั้ง/สัปดาห์ เพียงร้อยละ 10 ฝึกนานๆ ครั้ง ร้อยละ 62.5 และไม่เคยฝึกเลย ร้อยละ 27.5 การจัดกิจกรรมของ นักศึกษาที่ต้องใช้แรงจนทำให้เหงื่อออก (หัวใจเต้นเร็ว) ในช่วง 7 วัน พบว่า ร้อยละ 67.5 ไม่มีกิจกรรม และมีกิจกรรมเพียง ร้อยละ 32.5 นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 70 มีความเครียดหรือวิตกกังวล 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 15 มีความเครียดจำนวน 5 ครั้ง/สัปดาห์ และจำนวน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ร้อยละ 15 นักศึกษา มีความรู้และการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ใน ระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 22.5 ระดับปานกลางร้อยละ 67.5 และมีระดับสูงร้อยละ 10

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิผล ของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพทางกายและจิตใจ^{8,9} แต่ไม่ได้มีการศึกษาประสิทธิผลของการฝึกโยคะ โดยการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ และขาดการวัดผลในเรื่อง การรับรู้ ความเชื่อมั่น ความสามารถในตนเอง การสร้างคุณค่าในตนเอง ถ้าหากมีการนำแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ จะสามารถสร้างความยั่งยืนในการฝึกโยคะอย่าง สม่าเสมอ

ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะประยุกต์ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออก กำลังกายด้วยโยคะ สำหรับนักศึกษาหญิงในวิทยาลัย การแพทย์แผนไทย ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เพื่อให้นักศึกษา

หลักสูตรการแพทย์แผนไทย ซึ่งเมื่อจบการศึกษาแล้ว จะต้องทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้และการปฏิบัติด้าน การแพทย์แผนไทยและโยคะ ได้มีความรู้ และทักษะ ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลตนเอง ด้วยการออกกำลังกายด้วยโยคะ ส่งผลให้มีสุขภาพ ที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และสามารถฝึกโยคะ ด้วยตนเองได้ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ตลอดจนเป็นแบบอย่าง (Role Model) ให้กับวัยรุ่น และประชาชนต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดผล ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม (Pretest-Posttest Two Groups Design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ประชากรคือ นักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีอายุระหว่าง 18-21 ปี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยการแพทย์ แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจาก การใช้สูตรการทดสอบสองทาง (Two-sides Test)¹⁰ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 33 คน เพื่อป้องกัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการไม่ครบถ้วนจึงเพิ่มกลุ่ม ตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 35 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือไม่ได้ออกกำลังกายด้วย โยคะ ไม่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ข้อเคลือบและระบบ ประสาท และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ได้นักศึกษา หลักสูตรสุขภาพความงามและสปา ชั้นปีที่ 2 เป็น กลุ่มทดลอง และนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทย ประยุกต์ ชั้นปีที่ 3 เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ เหตุที่ไม่สามารถเลือกกลุ่มตัวอย่างในชั้นปีเดียวกันทั้งนี้

เนื่องจากแต่ละชั้นปี มีเพียงหนึ่งห้อง และมีนักศึกษาห้องละ 30-45 คน อย่างไรก็ตามนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีอายุและคุณสมบัติทางประชากรอื่นๆ ใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ชุด คือ 1) แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มี 6 องค์ประกอบคือ ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ จำนวน 24 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.2-0.7 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะ จำนวน 20 ข้อ มีคำตอบ 3 ตัวเลือก ทั้งสองตัวแปรถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะจำนวน 16 ข้อ ใช้มาตรวัดประมาณค่า 3 ระดับคือเห็นด้วย 3 คะแนน ไม่แน่ใจ 2 คะแนน และไม่เห็นด้วย 1 คะแนน ใช้เกณฑ์การจัดระดับแบบอิงเกณฑ์ของบลูม¹¹ ค่าความเที่ยงโดยทดสอบความสอดคล้องภายในของมาตรวัดแต่ละด้าน ได้ค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.85 0.81 และ 0.74 ตามลำดับ ข้อคำถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะมี 10 ข้อ ถ้าปฏิบัติทุกครั้งได้ 2 คะแนน ปฏิบัติบางครั้งได้ 1 คะแนน ไม่ปฏิบัติเลย 0 คะแนน และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹² จำนวน 20 ข้อ วัดระดับของอาการที่พบ เป็นประจำ เป็นบ่อย เป็นครั้งคราว และไม่เคยเลย มีคะแนน 3 2 1 และ 0 ตามลำดับ โดยมีเกณฑ์การประเมินเป็น 5 ระดับ 2) แบบบันทึก

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่ทั้งสองข้าง และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง โดยใช้ไม้บรรทัดหรือเทปวัดระยะทางแล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน Sport Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test (SATST)¹³

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะที่ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ด้วยการจัดกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะ และการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

หลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามเอกสารรับรองเลขที่ MUPH 2011-107 แล้ว ได้ประสานงานกับผู้อำนวยการวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัย หลังจากนั้นได้เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการทดลองโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ ความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะ พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ ความเครียด และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่ทั้งสองข้าง และกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ใช้เวลาการดำเนินกิจกรรมระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกรกฎาคม 2554



โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะโดยประยุกต์ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมเรียนรู้ 3 ชุดกิจกรรมใช้เวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ได้แก่ 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ และฝึกปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 ครั้งๆ ละ 90 นาที กิจกรรมมุ่งเน้นให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ โดยการบรรยายประกอบภาพสไลด์ เกี่ยวกับ แนวคิด ความหมาย ประเภทของโยคะ เทคนิคการ หายใจแบบโยคะ ดุวีชีตี “ศาสตร์แห่งโยคะ” “โยคะ เพื่อความสุข” แจกคู่มือการออกกำลังกายด้วยโยคะ การสาธิตท่าต่างๆ ของโยคะตามคู่มือ และการฝึกปฏิบัติ 2) การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการ ออกกำลังกายด้วยโยคะ และฝึกปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 3 จำนวน 6 ครั้งๆ ละ 90 นาที กิจกรรมมุ่งเน้นให้นักศึกษามีทักษะในการฝึกปฏิบัติ รับรู้ความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจัดกิจกรรม การดูตัวแบบจริงจากครูสอนโยคะ ที่มีชื่อเสียง มีรูปร่างสมส่วนและอยู่ในวัยใกล้เคียงกับ กลุ่มตัวอย่าง การเล่าถึงประสบการณ์ของความ สำเร็จ ของกลุ่มทดลอง การนำเสนอตัวแบบจากกลุ่มเพื่อน ที่ประสบความสำเร็จ และตัวแบบที่เป็นคำสอนจาก คู่มือการออกกำลังกายด้วยโยคะ 4 ระยะ การใช้ คำพูด ชักจูง โน้มน้าวให้กำลังใจจากครูสอนโยคะ และนำฝึกปฏิบัติตามคู่มือ 3) การสร้างความคาดหวัง ในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะ ในสัปดาห์ ที่ 4 จำนวน 3 ครั้งๆ ละ 90 นาที กิจกรรมมุ่งเน้น ให้นักศึกษา บอกถึงผลดีของการออกกำลังกายด้วย โยคะ ประกอบด้วยกิจกรรม การสะท้อนกลับถึงผลดี ของการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง ประชุมกลุ่ม ตามใบงาน “ฝึกโยคะประจำทำให้สดใส” บอกถึงผลดี และประโยชน์ของท่าโยคะต่างๆ ตามคู่มือ กิจกรรม

กลุ่มย่อยและนำเสนอผลงานกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่ม นำฝึกท่าโยคะตามคู่มือตั้งแต่ระยะที่ 1-4 และ บอกถึงผลดีของท่าโยคะ ใช้เวลากลุ่มละ 15 นาที การกระตุ้นทางอารมณ์โดยการให้คำชมเชย และให้กำลังใจ

ในการจัดกิจกรรมทุกครั้ง ผู้วิจัยซึ่งได้ฝึกโยคะ เป็นเวลานาน 3 ปี แม้จะมีอายุมากกว่ากลุ่มตัวอย่าง แต่ก็สามารถฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และ มีกล้ามเนื้อยืดหยุ่น รูปร่างอ่อนช้อยสามารถเป็น แบบอย่างได้ มีการสร้างบรรยากาศโดยจัดสถานที่ ฝึกปฏิบัติให้มีอากาศถ่ายเท ไม่มีเสียงรบกวนเพื่อ ให้เกิดสมาธิในการฝึก เตรียมอุปกรณ์ เสื้อโยคะ น้ำดื่ม พวงเกลือแร่ อาหารว่าง และมีการประเมินภาวะสุขภาพ ด้วยการจับชีพจร วัดความดันโลหิต ก่อนเริ่มกิจกรรม ทุกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่เปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ในเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ การรับรู้ ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ด้วยโยคะ พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ ความเครียด ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล และ หลังส่วนล่าง ด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง การทดลอง ด้วยสถิติ Student's t-test โดยกำหนด ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัย**คุณลักษณะประชากร**

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 62.9 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.6 กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80.0

ไม่มีประวัติการผ่าตัดเกี่ยวกับเข่า หลัง และสะโพก คิดเป็นร้อยละ 91.4 และร้อยละ 97.1 ตามลำดับ ส่วนการออกกำลังกาย ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.1 และร้อยละ 74.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

Table 1 The Number and Percentage of Sample Classify by Age and Health Status.

General Characteristic and Health Status	Experimental Group (n=35)		Comparison Group (n=35)	
	n	%	n	%
Age (year)				
18	3	8.6	0	0.0
19	22	62.9	0	0.0
20	9	25.7	24	68.6
21	0	0.0	11	31.4
22	1	2.8	0	0.0
Mean (SD) Min-Max	19.26 (0.74)	18-22	20.31 (0.47)	20-21
Health status				
Health problems				
Yes	7	20.0	7	20.0
No	28	80.0	28	80.0
Medical History (knee, back, hip surgery)				
Ever	3	8.6	1	2.9
Never	32	91.4	34	97.1
Exercise				
Ever	15	42.9	9	25.7
Never	20	57.1	26	74.3

ตัวแปรผลลัพธ์ด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์

ก่อนดำเนินกิจกรรม การรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน (ตารางที่ 3 ก่อนการทดลอง) หลังดำเนิน

กิจกรรม ในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะเพิ่มขึ้นกว่าก่อนดำเนินกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทาง



สถิติ ($p < 0.001$) โดย คะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มจาก 11.97 เป็น 21.29 คะแนน การรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มจาก 44.00 เป็น 53.66 คะแนน ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะ จาก 40.94 เป็น 45.71 คะแนน ตามลำดับ ในกลุ่มเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะเพิ่มขึ้น ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะลดลง แต่ไม่มีความแตกต่างกัน (ตารางที่ 2)

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในแต่ละด้านเท่ากับ 21.29 53.66 และ 45.71 คะแนน ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.77 42.49 และ 38.42 คะแนน ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

พฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยโยคะ

ก่อนดำเนินกิจกรรม พฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน (ตารางที่ 3 ก่อนการทดลอง) หลังดำเนินกิจกรรม ในกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นจาก 6.63 เป็น 16.14 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยลดลง จาก 4.23 เป็น 2.49 แต่ไม่มีความแตกต่างกัน (ตารางที่ 2)

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายด้วยโยคะเท่ากับ 16.14 ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 คะแนน ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

สมรรถนะทางกายและความเครียด

ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่ซ้าย หลัง และความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีความแตกต่างกัน (ตารางที่ 3) หลังดำเนินกิจกรรม ในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่ซ้าย เพิ่มขึ้นจาก 1.97 เป็น 4.12 คะแนน กล้ามเนื้อไหล่ขวาเพิ่มจาก 0.29 เป็น 7.01 คะแนน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เพิ่มขึ้น จาก 14.51 เป็น 18.20 คะแนน โดยสมรรถนะทางกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) สำหรับเรื่องความเครียดพบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) จาก 21.06 เป็น 18.20 คะแนน ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่ซ้ายเพิ่มขึ้นจาก 0.26 เป็น 0.57 คะแนน แต่ไม่พบความสัมพันธ์ทางสถิติ ส่วนกล้ามเนื้อไหล่ขวาพบว่าความยืดหยุ่นลดลงจาก 5.31 เหลือ 3.71 และลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) สำหรับกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างก็ลดลงเช่นกันจาก 15.33 เหลือ 15.20 คะแนน แต่ไม่มีความแตกต่างกัน (ตารางที่ 2)

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่ซ้าย ไหล่ขวา และหลัง เพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) สำหรับ และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความเครียดพบว่าในกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง ($p < 0.001$) เช่นกัน (ตารางที่ 3) กว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (13.77 และ 16.57 ตามลำดับ)

Table 2 The Comparisons of Studied Variables Mean Scores Before and After the Intervention of the Experimental and Comparison Group.

Variables	Experimental Group (n=35)		P	Comparison Group (n=35)		P
	Before \bar{X} (SD)	After \bar{X} (SD)		Before \bar{X} (SD)	After \bar{X} (SD)	
Cognitive outcome variables						
- Knowledge of yoga exercise	11.97(4.79)	21.29(1.81)	<0.001	10.69(3.04)	11.77(5.46)	<0.329
- Perceived self-efficacy of yoga exercise	44.00(4.97)	53.66(4.79)	<0.001	42.83(4.27)	42.49(6.07)	<0.789
- Expected outcomes of yoga exercise	40.94(4.18)	45.71(2.33)	<0.001	38.34(4.21)	38.43(3.62)	<0.901
Yoga exercise behavior	6.63(5.11)	16.14(2.90)	<0.001	4.23(5.52)	2.49(3.97)	<0.089
Physical fitness and stress						
Shoulder muscles flexibility						
- Left	1.97(4.40)	4.12(4.82)	<0.001	0.26(6.14)	0.57(5.77)	<0.280
- Right	0.29(2.96)	7.01(2.94)	<0.001	5.31(3.05)	3.71(2.97)	<0.001
Low back muscles flexibility	14.51(3.49)	18.20(3.08)	<0.001	15.33(5.77)	15.20(5.63)	<0.270
Stress	21.06(8.19)	13.77(4.89)	<0.001	18.80(6.84)	16.57(6.48)	<0.107

Note: P from Paired t-test



Table 3 The Comparison of Studied Variables Mean Scores Between the Experimental Group and the Comparison Group Before and After the Interventions.

Variables	Before Experiment (n=35)		P	After Experiment (n=35)		P
	Experimental Group	Comparison Group		Experimental Group	Comparison Group	
	\bar{X} (SD)	\bar{X} (SD)		\bar{X} (SD)	\bar{X} (SD)	
Cognitive outcome variables						
- Knowledge of yoga exercise	11.97(4.79)	10.69(3.04)	<0.185	21.29(1.81)	11.77(5.46)	<0.001
- Perceived self-efficacy of yoga exercise	44.00(4.97)	42.83(4.27)	<0.294	53.66(4.79)	42.49(6.07)	<0.001
- Expected outcomes of yoga exercise	40.94(4.18)	38.34(4.21)	<0.012	45.71(2.33)	38.42(3.62)	<0.001
Yoga exercise behavior	6.63(5.11)	4.23(5.52)	<0.063	16.14(2.90)	2.49(3.97)	<0.001
Physical fitness and stress						
Shoulder muscles flexibility						
- Left	1.97(4.40)	0.26(6.14)	<0.184	4.11(4.82)	0.57(5.77)	<0.001
- Right	0.29(2.96)	5.31(3.05)	<0.001	7.01(2.94)	3.71(2.97)	<0.001
Low back muscles flexibility	14.51(3.49)	15.33(5.77)	<0.471	18.20(3.08)	15.20(5.63)	<0.007
Stress	21.06(8.19)	18.80(6.84)	<0.215	13.77(4.89)	16.57(6.48)	<0.045

Note: P from Student t-test

อภิปรายผล

ผลการศึกษาแสดงว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองมีประสิทธิผล ทำให้ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีการมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยโยคะ ตลอดจนมีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความเครียด ต่ำขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยการให้ความรู้ด้วยการบรรยายประกอบสไลด์ เกี่ยวกับแนวคิด ความหมาย ประเภทของโยคะ การหายใจแบบโยคะ ประโยชน์ และข้อควรระวังในการฝึกโยคะ ดุวีชีวิต

และการศึกษาคู่มือการออกกำลังกายด้วยโยคะ ทำให้ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยโยคะเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วลีรัตน์ เตรตุลาการ¹⁴ ที่พบว่า การให้ความรู้โดยใช้การบรรยายประกอบวีดิทัศน์ และการแจกคู่มือ และดุวีชีวิตการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชนิดต่างๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นและสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑารัตน์ คำแพง¹⁵ ที่ใช้การแจกคู่มือ และดุวีชีวิตโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะ เพื่อให้ความรู้ในผู้ป่วยสำหรับกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) คือครูสอนโยคะ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งในด้านเพศ และอายุ มีทัศนคติอยาก

มีรูปร่างสวยงาม และอ่อนช้อย เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายด้วยโยคะอย่างต่อเนื่อง นี่ทำให้กลุ่มทดลองมีโอกาสสังเกต และปฏิสัมพันธ์โดยตรง มีการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อ วิดีทัศน์ และตัวแบบที่เป็นคำสอน (Instruction) คือ คู่มือการออกกำลังกายด้วยโยคะ ซึ่งจากคำบอกเล่าประสบการณ์ของความสำเร็จ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดแรงจูงใจ และมีกำลังใจที่จะฝึก เพื่อให้ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับตัวแบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเบนดูราที่กล่าวว่า การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ (Vicarious Experiences) ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองประสบความสำเร็จ จะส่งเสริมให้ผู้สังเกตมีความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ โดยตัวแบบต้องแสดงท่าทางให้เห็นจริงเห็นจัง เริ่มจากง่ายไปหาพฤติกรรมยาก แสดงพฤติกรรมให้เห็นอย่างเพียงพอและทำซ้ำๆ เป็นต้น¹⁶

นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ยังเกิดจากกิจกรรมให้ทุกคนมาเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองที่สามารถฝึกโยคะได้ การบอกเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จจากตนเอง และเพื่อนในกลุ่มทดลอง ที่ได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่สอง จนสามารถฝึกทำโยคะได้อย่างสวยงาม ดังนักศึกษาในกลุ่มทดลองคนหนึ่งได้เล่าว่า “นอกจากฝึกในเวลาว่างแล้ว ยังไปฝึกเองที่บ้าน โดยเริ่มจากท่าสมาธิก่อนฝึก ทำให้มีสมาธิและควบคุมการหายใจให้สอดคล้องกับท่าโยคะได้ ทำให้รู้สึกมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น” จากการบอกเล่าความสำเร็จของตนเองในกลุ่มเพื่อนทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถออกกำลังกายด้วยโยคะได้ และยังมีผลต่อเพื่อนในกลุ่ม เพราะเป็นการกระตุ้นทางอารมณ์

ทำให้เพื่อนในกลุ่มมีอารมณ์ร่วมที่จะฝึกปฏิบัติได้อย่างเพื่อน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของเบนดูรา¹⁶ ที่กล่าวถึง ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง โดยที่ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นได้¹³ นอกจากนั้นการพูดจูงใจทั้งจากตัวแบบ กลุ่มเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ และนักวิจัยก็มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับเบนดูราที่กล่าวไว้ว่า การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ หรือบุคคลที่ได้รับการบอกจากบุคคลอื่นว่า “เธอทำได้” จะสามารถจูงใจกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ซึ่งถ้าจะให้ได้ผล ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคล อย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน¹⁷ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัชนุรัตน์ภาค¹⁸ ที่พบว่าการใช้คำพูดชักจูง ให้กำลังใจให้เห็นถึงผลของการฝึกปฏิบัติ การใช้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง บอกเล่าถึงประสบการณ์ตรงจากการฝึกหะฐะโยคะ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ วลีรัตน์ แตรตุลาการ¹⁴ ที่พบว่าการจัดกระบวนการ



เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมโดยใช้คำพูดชักจูง การพูดจูงใจ เสริมความหวังจากผู้ที่ปฏิบัติสำเร็จแล้ว โดยอภิปราย และฝึกทักษะให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่สามารถ ปฏิบัติได้ จะทำให้คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายด้วยโยคะ จากการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างได้เห็น ตัวแบบทั้งที่เป็นตัวแบบจริง ซึ่งเป็นครูสอนโยคะ รับเชิญ ตัวแบบจากเพื่อนในกลุ่ม และการฝึกด้วยตนเองที่บ้านโดยมี “คู่มือการออกกำลังกายด้วยโยคะ” เป็นตัวแบบที่เป็นคำสอน โดยตัวแบบในคู่มือคือผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ของการประสบความสำเร็จ จากการฝึกโยคะ ถึงแม้จะมีอายุมากแล้ว แต่สามารถ ฝึกทำโยคะ และมีรูปร่างที่ดี อ่อนช้อยยืดหยุ่นได้ รวมทั้งการได้ฝึกปฏิบัติเองและเห็นความเปลี่ยนแปลง ที่ดีขึ้นดังคำบอกเล่าของกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งว่า “ฝึกโยคะแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายง่ายขึ้น หลังฝึก รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำโยคะที่กอดเข้า ขีดอกข้างเดียว และท่ากอดเข้าขีดอกทั้งสองข้าง ทำให้ ระบบขับถ่ายดีขึ้นกว่าก่อนฝึกอีกด้วย” ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของ แบนตูรา ที่กล่าวว่า ความคาดหวัง เกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้น (Outcomes Expectation) เป็น ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าของพฤติกรรม เฉพาะอย่าง ที่จะปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรม ที่ได้กระทำไป¹⁷

การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยโยคะ จากผลของการจัดโปรแกรม การออกกำลังกายด้วยโยคะโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี

การรับรู้ความสามารถตนเองโดยจัดกิจกรรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ทำให้หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังใน ผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะดีขึ้น จึงส่งผล ให้กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้วยโยคะ สูงกว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนตูรา ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังผล ที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีการรับรู้ ความสามารถตนเองสูง จะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่างๆ และพยายาม ทำให้สำเร็จโดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น สูงด้วยเช่นกัน¹⁷ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษา ของ วลรัตน์ แตรตุลาการ¹⁴ ที่ศึกษาการประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี พบว่าหลังการ ทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การออก กายสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.001$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑารัตน์ ค่าแพง¹⁵ ที่ทำการศึกษาค่าผลของโปรแกรม การบริหารร่างกายแบบโยคะโดยประยุกต์ทฤษฎี ความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดในผู้ป่วย ปวดหลังส่วนล่าง โรงพยาบาลชานุมาน จังหวัด อำนาจเจริญ พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมบริหารร่างกายแบบโยคะสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ลดลงหลังการทดลองเนื่องจาก ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมใดที่เพิ่มการรับรู้ความสามารถ

ตนเอง และขาดแรงกระตุ้นทางอารมณ์เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง¹⁷

ด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่า ภายหลังจากทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายในเรื่อง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อทั้งสองข้าง และหลังส่วนล่างดีขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$ และ $p < 0.007$ ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรทิราภรณ์ โสฬพัทธ์วงศ์ และคณะ¹⁹ ที่วิจัยเรื่อง การศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อการพัฒนาทางสุขภาพของคนไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 25-70 ปี จำนวน 30 คน ได้ฝึกโยคะตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 60 นาที มีผลทำให้ค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของไหล่ และค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของ ขา และหลังในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑารัตน์ คำแพง¹⁵ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง ภายหลังจากทดลอง ผู้ป่วยมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดลดลงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในเรื่องความเครียดนั้น พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$ และ $p < 0.045$ ตามลำดับ) ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยโยคะ จะเน้นการฝึกการหายใจควบคู่กับการฝึกสมาธิพร้อมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของร่างกายด้วย

ท่าต่างๆ ของโยคะ ภายหลังจากการฝึก จะมีการพักผ่อนร่างกาย ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกสดชื่น และผ่อนคลายทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ และคณะ²⁰ ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจในกลุ่มนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้ฝึกการหายใจควบคู่กับการฝึกสมาธิ และการฝึกโยคะ มีระดับความเครียดด้านจิตใจลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัตรฤติกิจวิมลตระกูล²¹ ที่พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะ ซึ่งเป็นการฝึกการหายใจ ฝึกอาสนะ และการกำหนดจิต ทำให้กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ⁸ ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิงของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ฝึกโยคะมีค่าเฉลี่ยภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้ฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

จากผลการศึกษานี้ มีข้อเสนอให้สถาบันการศึกษาแพทย์แผนไทย บรรจุในหลักสูตรการแพทย์ทางเลือก และจัดให้เป็นกิจกรรมต่อเนื่องในช่วงเวลาเรียน เนื่องจากการจัดในช่วงเวลาหลังการเรียนในแต่ละวัน นักศึกษาอาจเกิดความเหนื่อยล้าจากการเรียนตลอดทั้งวัน สำหรับสถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาอื่นๆ สามารถนำกิจกรรมตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ไปใช้เพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ



กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์และนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวกในการวิจัยนี้ และขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานีที่เป็นผู้ช่วยวิจัยทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการศึกษานี้ให้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ประวัติการจัดตั้ง. เข้าถึงได้ที่ <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=555> เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553.
2. มณฑกา อธิราชสกุล. สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย. เข้าถึงได้ที่ <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=89> เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553
3. National Center for Complementary and Alternative Medicine. Yoga for Health. Available at <http://nccam.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>, accessed May 13, 2010.
4. เอนก ยุวจิตติ, สุนีย์ ยุวจิตติ, รัตนา ไสลทอง บรรณาธิการ. โยคะพิชิตโรค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท ตาตา แพบลิคชั่น จำกัด, 2549: หน้า 77-8.
5. จุลณี เทียนไทย. ศึกษาความไม่พึงพอใจในรูปร่าง และวิธีการให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์ รูปร่าง

อุดมคติที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพวัยรุ่นไทย. เข้าถึงได้ที่ <http://www.yenta4.com/webboard/2/256185.html>. เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553

6. ชาตรี บานชื่น. ฝ่าวิกฤติปัญหาชีวิตวัยรุ่นไทย ปี 53. เข้าถึงได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th> เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553
7. กองการแพทย์. คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. ใน: สิริพิมล อัญชลิสังกาศ, บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2547: 6.
8. เยาวเรศ สมทรัพย์, พเยาว์ เกษตรสมบุรณ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจน์ พลอินทร์. ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง. สงขลา นครินทร์เวชสาร 2548; 3: 166-76.
9. ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์, นฤมล นันทพล, วนิดา พันธุ์สอาด. การศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อการพัฒนาทางสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2550.
10. ธวัชชัย วรพงศธร. หลักการวิจัยทางสาธารณสุขศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
11. Bloom BS. Taxonomy of education objective handbook I: Cognitive domain. New York: David Mackay, 1976.
12. กรมสุขภาพจิต. ความเครียดกับวัยรุ่น. เข้าถึงได้ที่ <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php>. เมื่อวันที่ 27 มีนาคม พ.ศ. 2553.
13. กองวิทยาศาสตร์การกีฬา. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬา

แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: ฝ่าย
วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่ง
ประเทศไทย, 2546.

14. วลีรัตน์ แตรตุลาการ. การประยุกต์ทฤษฎีความ
สามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้
อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี [วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพ-
มหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
15. จุฑารัตน์ คำแพง. ผลของโปรแกรมการบริหาร
ร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎี
ความสามารถของตนเองต่อระดับความปวด
ในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง [วิทยานิพนธ์
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต].
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยขอนแก่น;
2550.
16. ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, สุปรียา
ตันสกุล, บรรณาธิการ. ทฤษฎีและโมเดล
การประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่
2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยุทธินทร์
การพิมพ์, 2548.
17. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, รวีวรรณ จันทรแมน,
บรรณาธิการ. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับ
พฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
18. รัชну รัตนภาค. ผลของการประยุกต์การฝึกหัด
โยคะร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเอง
ต่อสมรรถภาพทางกายและภาวะสุขภาพ
ทางกายของผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหิดล; 2553.
19. ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์, นฤมล นันทพล,
วนิดา พันธุ์สะอาด. การศึกษาผลของการฝึก
โยคะที่มีต่อการพัฒนาทางสุขภาพของ
คนไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ,
2550.
20. จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร.
ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะ
โยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะ
ความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ [วิทยา-
นิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. ชลบุรี:
มหาวิทยาลัยบูรพา; 2542.
21. ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล. ศึกษาผลการให้คำปรึกษา
กลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหะฐะ
โยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 [วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา;
2545.



Application of Self Efficacy Theory in Yoga Exercise among Female Students, Rajamangala University of Technology, Pathum Thani Province

Nasuporn Pohlohakul* Lakkhana Termsirikulchai**
Tharadol Kengganpanich** Pimsupa Chandanasotthi***

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of a yoga exercise program by applying self-efficacy theory among female undergraduates. The experimental group was sophomores and the comparison group was third year female students of Faculty of Thai Traditional Medicine, Rajamangala University of Technology, Pathumthani Province. Each group comprised 35 students. The program included; improving yoga knowledge, self-efficacy and outcome expectancy by lecture, VCD study, demonstration, group discussion, vicarious experiences from modeling, mastery experience, verbal persuasion, emotional motivation and practice with manual at home. The program was conducted for four weeks, three days/week, 90 minutes/day, totaling 12 sessions. The data were collected by using questionnaires and measuring physical and mental fitness. Paired Sample

t-test and Student's test were used for data analysis. The research showed that after the intervention, the experimental group had a significantly higher level of knowledge, perceived self-efficacy, outcomes expectation for practicing yoga exercise, and yoga exercise behaviors than before the intervention and the comparison group ($p < 0.01$), physical fitness, significantly higher flexibility of shoulder and lower back muscles were found ($p < 0.001$ and $p < 0.007$, respectively) and stress was significantly lower than before ($p < 0.001$ and $p < 0.045$, respectively). These research results suggests that a yoga exercise program applying self-efficacy theory should be used for promoting yoga exercise behavior for undergraduates in order to promote physical and mental health.

Key words: yoga exercise, female students, self-efficacy

J Public Health 2012; 42(2): 29-43

Correspondence: Lakkhana Termsirikulchai, Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok 10400, Thailand. Email: phlts@mahidol.ac.th

* Graduate Student in Master of Science (Public Health) Major in Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health and Faculty of Graduate studies, Mahidol University

** Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

*** Faculty of Nursing, Nakhon Pathom Rajabhat University