

Lived Experiences of Practicing Yoga Asana among Nursing Students*

Wanwadee Neamsakul, RN, PhD¹

Abstract

Purpose: To understand lived experiences of nursing students who practiced yoga asana.

Design: Phenomenological study.

Methods: The second-year baccalaureate nursing students from one college of nursing who studied yoga asana practice were participated in the study. Data were collected by means of in-depth interview and tape recording, non-participant observation, field note, focus group discussion, and diary record. Purposive sampling was used to recruit ten nursing students after they finished their course. Data were analyzed by using thematic analysis.

Main findings: Three major themes that emerged from the data were: 1) imagination about yoga prior to practice, 2) changing points of view during practice, and 3) Yoga...beneficial sport...healthy body and mind. The nursing students had negative attitudes before practicing yoga. They thought that it was a sport for celebrity and composed of difficult positions. After practicing regularly, they gradually changed to have positive attitudes. They studied better because they had more concentration and their illnesses were gone. Nursing students found yoga as a beneficial sport for both their physical and mental well-beings.

Conclusion and recommendations: Practicing yoga asana could be beneficial improving physical and mental well-beings in nursing students. Practicing yoga asana regularly should be promoted to help enhance their physical and mental health.

Keywords: yoga asana practice, nursing students, phenomenological study

J Nurs Sci. 2014;32(2):71-79

Corresponding Author: Lecturer Wanwadee Neamsakul, Boromrajonani College of Nursing, Uttaradit 53000, Thailand; e-mail: wanwadee@sbcglobal.net

** This study is supported by Boromrajonani College of Nursing, Uttaradit*

¹ Department of Obstetrics Nursing, Boromrajonani College of Nursing, Uttaradit, Thailand

ประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการบริหารกายแบบโยคะ*

วรสรวดี เนียมสกุล, PhD¹

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการบริหารกายแบบโยคะ

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย: นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งที่ศึกษาวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการบริหารกายแบบโยคะ การรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและบันทึกเทป การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม การบันทึกภาคสนาม การอภิปรายกลุ่มและการบันทึกไดอารี่ เลือกนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง จำนวน 10 คนภายหลังสิ้นสุดการเรียนการสอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์แก่นเนื้อหา

ผลการวิจัย: นักศึกษามีประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับการบริหารกายแบบโยคะโดยมีแก่นเนื้อหาหลัก (major themes) 3 ประการ ได้แก่ 1) มโนภาพของโยคะก่อนเรียน 2) มุมมองที่เปลี่ยนไประหว่างเรียนโยคะ และ 3) โยคะ...ก็ฟ้าแสดก็มีประโยชน์..ร่างกายแข็งแรง...จิตใจมั่นคง ก่อนเริ่มเรียนนักศึกษาพยาบาลมีทัศนคติทางลบต่อการบริหารกายด้วยโยคะ โดยมีมุมมองว่าเป็นกีฬาสำหรับบุคคลในสังคมชั้นสูงหรือกลุ่มไฮโซ และมีท่าต่าง ๆ ที่ยาก หลังจากฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ นักศึกษาเริ่มมีทัศนคติที่เปลี่ยนไปในทางบวก นักศึกษารายงานถึงการเรียนที่ดีขึ้นจากการมีสมาธิและมีร่างกายที่แข็งแรง หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ นักศึกษาพบว่าการบริหารกายแบบโยคะมีประโยชน์ต่อสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

สรุปและข้อเสนอแนะ: การบริหารกายแบบโยคะส่งผลดีและเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตของนักศึกษาพยาบาล การส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกบริหารกายแบบโยคะเป็นประจำจะช่วยให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

คำสำคัญ: การบริหารกายแบบโยคะ นักศึกษาพยาบาล การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา

J Nurs Sci. 2014;32(2):71-79

Corresponding Author: อาจารย์วรสรวดี เนียมสกุล, ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนูตรดิตถ์ 53000, e-mail: wanwadee@sbcglobal.net

* โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนูตรดิตถ์

¹ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนูตรดิตถ์

ความสำคัญของปัญหา

การเรียนการสอนในสาขาพยาบาลศาสตร์ มีความเข้มข้นในหลักวิชาการและหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะเป็นการดูแลชีวิต หากเกิดความผิดพลาดผู้รับบริการอาจถึงแก่ความพิการหรือความตาย ดังนั้นในการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจึงส่งผลให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล ความเครียด โดยเฉพาะถ้าฝึกปฏิบัติในตึกที่ต้องอาศัยความชำนาญและเป็นสถานการณ์ที่วิกฤต เช่น ห้องคลอด ตึกผู้ป่วยหนักหรือห้องฉุกเฉิน ซึ่งจากการศึกษาของ นิภา รุจันตกุล และจงกล พุฒิกุล¹ พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ฝึกปฏิบัติวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาลมีความถี่ของสถานการณ์ความเครียดสูงสุด ได้แก่ การฝึกประสบการณ์เป็นครั้งแรก รองลงมาคือ การเขียนแผนการพยาบาล การประชุมปรึกษาทางการพยาบาลและการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยหนัก นอกจากนี้ยังพบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เช่น ลักษณะส่วนตัวของอาจารย์นิเทศ ลักษณะการฝึกการดูแลผู้ป่วย ลักษณะบุคลากรและเจ้าหน้าที่บนหอผู้ป่วย เป็นต้น²

ในการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีสุขภาพดีทั้งกายจิตและสังคมและสำเร็จการศึกษาเป็นพยาบาลที่มีคุณภาพ ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมอย่างแท้จริง วิทยาลัยพยาบาลจึงได้จัดให้มีการเรียนการสอนในวิชาเลือกวิชาหนึ่งคือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหลากหลายทั้งกีฬาในร่มและกลางแจ้ง ใน 5 ปีที่ผ่านมาจะจัดให้นักศึกษาได้เรียนกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยมีอาจารย์เชี่ยวชาญจากภายนอก และได้รับการประเมินจากนักศึกษาในปี พ.ศ. 2552 ว่าต้องการเรียนที่แตกต่างไปจากเดิม ทั้งนี้ จากการศึกษาโดยพิศคิดตันและคณะ³ พบว่า ปัจจุบันการบริหารกายแบบโยคะได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นในประชาชนทั่วไป และการบริหารกายแบบโยคะช่วยลดอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลในประชาชนทั่วไป นอกจากนี้โรลีย์ พาร์ค มาร์ค และบอร์น⁴ ศึกษาพบว่าการบริหารกายแบบโยคะยังช่วยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีชีวิตที่ดีขึ้น และสุขภาพแข็งแรง เด็คโคว์ และคณะ⁵ ทำการทดลองการบริหารกายแบบโยคะพบว่าสามารถลดอาการเครียดและคั่งข้องใจได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเกียรติกัดดี อองกุลนะ⁶ ศึกษาพบว่าโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่และการบริหารร่างกายแบบโยคะ มีผลให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดต่ำลง และมีพฤติกรรมจัดการความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวทำให้ได้แนวทางที่จะจัดการเรียนการสอนที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 วิทยาลัยฯ จึงได้เลือกการบริหารกายแบบโยคะมาให้นักศึกษาหลักสูตร

พยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ได้เรียนและฝึกปฏิบัติ เพราะกลุ่มนักศึกษาพยาบาลกลุ่มนี้เป็นผู้กำลังเรียนรู้ทางทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจหลักการพยาบาล ซึ่งเตรียมความพร้อมอย่างเข้มข้นในการเรียนชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่เน้นการฝึกภาคปฏิบัติ นักศึกษาจึงควรได้รับการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจและสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี เป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพ เนื่องจากศาสตร์แห่งโยคะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแนวทางหนึ่งที่แก้ไขความไม่สมดุลของสุขภาพ สร้างความแข็งแรงให้แก่ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และที่สำคัญทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิที่ดี นำมาสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น⁷ การเรียนวิชาดังกล่าวมีระยะเวลาานาน 16 สัปดาห์ การจัดการเรียนการสอนมีการให้ความรู้พื้นฐานเพื่อสร้างความเข้าใจต่อโยคะและฝึกปฏิบัติ การบริหารกายแบบโยคะที่นำมาจัดการเรียนการสอนครั้งนี้ เป็นครั้งแรกที่นำศาสตร์แห่งโยคะมาแนะนำให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้จักและทดลองฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ ประสบการณ์ของนักศึกษาในครั้งนี้นับว่ามีผลสำคัญในการเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับโยคะเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ อาทิเช่น งานวิจัยของเกียรติกัดดี อองกุลนะ⁸ และสุจิตรา วิเชียรรัตน์⁹ ซึ่งทำการวิจัยถึงทดลองกับนักศึกษาพยาบาลในการใช้โปรแกรมการบริหารกายแบบโยคะและศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และสมรรถภาพทางกายภายหลังการใช้โปรแกรม ทั้งนี้พบว่ายังไม่มีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตต่อการบริหารกายแบบโยคะมาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตการบริหารกายแบบโยคะของนักศึกษาพยาบาล จึงได้จัดทำวิจัยในชั้นเรียนนี้ขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาดังกล่าว และเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเองแก่นักศึกษาพยาบาลที่จะจบเป็นบัณฑิตพยาบาลที่เป็นต้นแบบของสุขภาพกาย จิตและสังคมที่ดีให้แก่ผู้รับบริการ

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการบริหารกายแบบโยคะเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตการบริหารกายแบบโยคะของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative

research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการบริหารกายแบบโยคะ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ระหว่างเดือนตุลาคม 2552 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2553 มีจำนวนทั้งสิ้น 83 คน คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 10 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ได้แก่ มีบทบาทเป็นหัวหน้ากลุ่ม 5 คนและสมาชิกกลุ่ม 5 คน ซึ่งเป็นตัวแทนที่มาจากการจัดกลุ่มนักศึกษาขณะฝึกกายบริหารแบบโยคะในชั้นเรียน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์ (interview guide) ที่มีแนวคำถามในการสัมภาษณ์จำนวน 10 ข้อ ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญศาสตร์แห่งโยคะจำนวน 3 ท่านและปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มที่เก็บข้อมูลจำนวน 5 คน จากการทดลองใช้แนวคำถามกับนักศึกษา ผู้วิจัยได้พิจารณาเพิ่มข้อคำถามจากแนวคำถามเดิมเพื่อให้ได้รายละเอียดเพิ่มเติมจำนวน 5 ข้อ เช่น รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับโยคะเมื่อได้เรียนในชั่วโมงแรก ภายหลังจากเรียนไปได้หนึ่งเดือน ความรู้สึกเหมือนเดิมหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร เป็นต้น

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยการชี้แจงวิธีการและขั้นตอนการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ระบุว่าข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่สามารถระบุถึงตัวบุคคลได้ และจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น นอกจากนี้การเข้าร่วมวิจัยขึ้นอยู่กับความสมัครใจสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ กับการเรียนการสอนและการประเมินผลของวิชาแต่อย่างใด ภายหลังจากชี้แจง ขอให้นักศึกษาลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (informed consent)

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) บันทึกไดอารี่ของนักศึกษาผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอให้ นักศึกษาทุกคนบันทึกไดอารี่ประจำวันที่เขียนเล่าความรู้สึกและประสบการณ์ชีวิตต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริหารกายแบบโยคะภายหลังจากฝึกปฏิบัติทุกครั้ง
- 2) การสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษจำนวน 10 คนที่วิทยาลัย โดยนักศึกษจะได้รับสัมภาษณ์คนละ 3 ครั้ง ภายหลังจากสิ้นสุดการบริหารกายแบบโยคะในระยะเวลาดังนี้ ครั้งที่ 1 สัมภาษณ์ภายหลังจากฝึกปฏิบัติในสัปดาห์แรก ครั้งที่ 2

สัมภาษณ์ในสัปดาห์ที่ 8 และครั้งที่ 3 สัมภาษณ์ในสัปดาห์ที่ 16 การสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยมีการบันทึกเทปขณะสัมภาษณ์ และถอดเทปแบบคำต่อคำเป็นบทสัมภาษณ์ (transcript)

3) การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม (non-participant observation) ผู้วิจัยทำการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมในขณะที่ นักศึกษาแต่ละกลุ่มมีการฝึกกายบริหารแบบโยคะในชั่วโมง ฝึกปฏิบัติ สัปดาห์ละครั้งเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์โดยการสังเกต ใช้เวลานานครั้งละ 60 นาที

4) การอภิปรายกลุ่ม (focus group) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล จากการอภิปรายกลุ่ม 1 ครั้งกับกลุ่มนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลที่คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่ม 5 คน และสมาชิกทีม 5 คน รวมเป็นจำนวน 10 คน ใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้ ภายหลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนและการสอบปลายภาค เพื่อให้ให้นักศึกษาอยู่ในภาวะที่ไม่เครียดจากการเตรียมตัวสอบและพร้อมจะให้ข้อมูลที่มากพอ (richness of data) โดยการอภิปรายกลุ่ม ใช้เวลานาน 60 นาที มีการบันทึกเทปและถอดเทปแบบ คำต่อคำเป็นบทสัมภาษณ์ (transcript)

5) การเขียนบันทึกภาคสนาม (field note) ภายหลังจากสิ้นสุดการ สัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมในแต่ละครั้ง และการอภิปรายกลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นเนื้อหา (thematic analysis) โดยผู้วิจัยนำบทสัมภาษณ์มาอ่านทำความเข้าใจทั้งหมด ก่อน ซึ่งจะอ่านซ้ำไปมาจนเข้าใจแล้วนำมาระบุแก่นเนื้อหาต่าง ๆ ที่พบจากข้อมูล (emerging themes) จากนั้นนำมาจัดทำกรอบรหัส (coding scheme) โดยจะนำข้อมูลที่ได้นำมาสร้างรหัสภายใต้ กรอบรหัสที่กำหนด และจัดทำแผนผัง (chart) ของแต่ละแก่น เนื้อหา (theme) ที่แสดงความเชื่อมโยงระหว่างแก่นเนื้อหาที่พบ จากข้อมูล

การศึกษานี้ใช้แนวคิดของ ลินคอล์นและกูปา⁹ ในการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำวิจัย ได้แก่ credibility กล่าวคือ ผู้วิจัย ได้อยู่ในชั้นเรียนระหว่างการดำเนินการวิจัยเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ตลอดการศึกษา โดยทำการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมในขณะที่ นักศึกษาแต่ละกลุ่มมีการฝึกกายบริหารแบบโยคะในชั่วโมง ฝึกปฏิบัติ สัปดาห์ละครั้ง และทำการสัมภาษณ์เจาะลึก 3 ครั้ง ภายหลังจากสิ้นสุดการบริหารกายแบบโยคะในระยะเวลาดังนี้ ครั้งที่ 1 สัมภาษณ์ภายหลังจากฝึกปฏิบัติ ในสัปดาห์แรก ครั้งที่ 2 สัมภาษณ์ ในสัปดาห์ที่ 8 และ ครั้งที่ 3 สัมภาษณ์ในสัปดาห์ที่ 16 (time triangulation) ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลประสบการณ์ในการฝึกโยคะใน ระยะเวลาที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย

เชิงคุณภาพตรวจสอบการตีความข้อมูล (peer debriefing) และนำข้อมูลทีวิเคราะห์ได้ให้นักศึกษาได้ตรวจสอบถึงความถูกต้องในการบรรยายประสบการณ์ชีวิตว่าตรงกับความจริงที่พวกเขาได้ให้ข้อมูลไว้หรือไม่ (member checking) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างความน่าเชื่อถือเกี่ยวกับ confirmability โดยการบันทึกร่องรอยความคิด การตัดสินใจต่าง ๆ ในขณะที่ดำเนินการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล (audit trail)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน 10 คน มีอายุเฉลี่ย 20.33 ปี (SD = .89) แบ่งเป็นชาย 3 คน และหญิง 7 คน ทั้งหมดไม่เคยบริหารกายแบบโยคะมาก่อน และมีโรคประจำตัว 2 คน ได้แก่ ไมเกรนและไทรอยด์เป็นพิษ นักศึกษารายงานว่ารู้จักโยคะผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์และวิทยุมากที่สุด รองลงมาจากหนังสือ นิตยสารต่าง ๆ และน้อยที่สุดคือคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนที่เคยฝึก

จากการสัมภาษณ์เจาะลึกและการอภิปรายกลุ่ม (focus group) กับนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านการสัมภาษณ์ในการเรียนวิชาโยคะ การบันทึกไดอารี่ประจำวันขณะเรียนและบันทึกของผู้อยู่วิจัยในการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม พบว่านักศึกษามีประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับการเรียนวิชาโยคะแบ่งออกเป็นแก่นเนื้อหาหลัก (major themes) 3 ประการได้แก่ 1) มโนภาพของโยคะก่อนเรียนประกอบด้วย โยคะ.....กีฬาของพวกไอโซ... ชุดฝึกต้องหุ... สถานที่ดูเนียบ และโยคะ....ท่าสุดท้ายจะทำได้ หรือ 2) มุมมองที่เปลี่ยนไประหว่างเรียนโยคะ ได้แก่ ฝึกช่วงแรกเดี้ยงไปเลย โยคะ.... กีฬาที่ใคร ๆ ก็เล่นได้ แต่งกายยังงี้ก็ดี สบาย ๆ เลือกบางท่าที่ทำได้ทุกที่ อยากรู้สถานที่สำหรับฝึกต่อเนื่องในทุกท่า และทำงานเป็นทีม ฝ่าด่านท่ายาก และ 3) โยคะ...กีฬาแสนดีมีประโยชน์... ร่างกายแข็งแรง... จิตใจมั่นคง โดยมีรายละเอียดของแต่ละแก่นเนื้อหาดังต่อไปนี้

มโนภาพของโยคะก่อนเรียน

โยคะ...กีฬาของพวกไอโซ...ชุดฝึกต้องหุ...สถานที่ดูเนียบ

จากประสบการณ์ชีวิต นักศึกษามองว่ากีฬาโยคะเป็นของพวกไอโซหรือชนชั้นสูงในสังคม หรือบุคคลที่อยู่ในระดับเศรษฐีหรือกลุ่มดารา ทั้งนี้ นักศึกษารู้จักกีฬาโยคะจากนิตยสารต่าง ๆ โทรทัศน์ หรือวีซีดี ที่จะนำเสนอในลักษณะการสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคมหรือติดอันดับเศรษฐี ซึ่งส่วนใหญ่ให้สัมภาษณ์ว่าโยคะเป็นหนึ่งในกีฬาที่ตนชื่นชอบ ผู้ที่เล่นโยคะจะมีการแต่งกายด้วยชุดผ้ายืดแบบลำตัวที่ดูมีราคาแพงทั้งชุด การเล่นโยคะจะอยู่ในห้องที่ตกแต่งสวยงาม ติดเครื่องปรับอากาศ บรรยากาศดูหรูหรา มีกระจกรอบด้านให้ผู้เล่นโยคะได้เห็นท่าทางประกอบ

ดังคำบอกเล่าของนักศึกษาหญิงคนหนึ่งที่กำลังกล่าวหาว่า “หนูเคยอ่านในนิตยสาร มีแต่คนมีชื่อเสียง คนมีเงินหลายคนให้สัมภาษณ์ว่าชอบเล่นกีฬาโยคะ แล้วพวกเค้าก็แต่งตัวกันหรูมาก บางคนสวมชุดสีดำยืดแบบลำตัว บางคนใส่ชุดผ้ายืดสีชมพู สีฟ้ามีผ้าขาวรัดที่หน้าท้อง แล้วก็เล่นกันในห้องสวย ๆ มีกระจกใหญ่ส่องให้เห็นว่าท่าทำยังไงบ้าง”

นักศึกษาชายอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “แบบว่าในความคิดของผมโยคะเป็นกีฬาอย่างหนึ่งคนเราธรรมดาทำไม่ได้ ไอโซนิด ๆ คือว่าต้องมีชุดรัดกระชับ มีเบาะนั่ง อยู่ในห้องแอร์ มีกระจก อะไรอย่างนั้นครับ เคยเห็นในวีซีดีมีแต่ผู้หญิงเล่นโยคะ ยังคิดอยู่ว่าผู้ชายจะเล่นโยคะได้มั๊ย”

โยคะ...ท่าสุดท้ายจะทำไม่ได้หรือ

ก่อนเรียนวิชาโยคะในช่วงฝึกปฏิบัติ นักศึกษาทั้งหญิงและชายมีทัศนคติที่เป็นลบต่อกีฬาโยคะ และคิดว่าอาจารย์น่าจะจัดให้เล่นกีฬาากลางแจ้งที่มีการใช้พลังกำลังจะเป็นประโยชน์กว่าโยคะที่เล่นในที่ร่มและอยู่กับที่เป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งโยคะนั้นมียากมาก ผู้ที่จะทำได้ต้องฝึกกล้ามเนื้อที่ยืดหยุ่นมาก ต้องดัดตัวให้ตัวอ่อน ตนเองไม่น่าจะทำได้ เช่น บางท่าต้องยืนแล้วก้มตัวจนใบหน้าจรดหัวเข่า หรือนอนคว่ำแอ่นศีรษะให้ไปจรดกับปลายเท้าทั้งสองข้างที่ยกขึ้นมา เพียงแค่มองเห็นภาพจากนิตยสารหรือจากวีซีดี นักศึกษาคิดว่าตนเองไม่น่าจะทำได้ เพราะกล้ามเนื้อของตนเองไม่เคยได้ถูกดัดหรือยืดขยายมาก่อน ทำให้ไม่อยากจะเรียนวิชานี้เลย ดังคำบอกเล่าของนักศึกษาชายคนหนึ่งที่กำลังกล่าวหาว่า “ตอนที่รู้ว่าจะมีเรียนโยคะ ผมไม่ชอบเลยครับ ท่าที่ยาก ผมชอบเล่นกีฬาากลางแจ้งมากกว่า อย่างบาส ฟุตบอล หรือวอลเลย์บอลมันได้ใช้กำลังแล้วก็วิ่งไปมา ไม่ได้ฝึกดัดร่างกายอยู่กับที่ในห้องสี่เหลี่ยมเท่านั้น”

นักศึกษาหญิงอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “ในช่วงแรก ๆ หนูไม่ค่อยชอบโยคะ เพราะทำให้หนูปวดเมื่อยเนื้อตัวไปหมด ทำท่าการอ่อนตัวก็ไม่ค่อยได้...แค่นี้ก็หนักกว่าตัวเองจะทำได้มึนเนี่ย ท่ายาก ๆ ทั้งนั้นเลย ไม่ว่าจะต้องอดตัวจนหน้าชิดเข่า ไม่ว่าจะต้องแอ่นตัวให้มากที่สุดจนหัวไปชนกับปลายเท้า ยิ่งงูหนูก็ต้องไม่ผ่านท่าพวกนี้แน่ ๆ เพราะตัวหนูแข็ง ไม่เคยเล่นดัดตัวมาก่อนเลย เครียดเลยคะตอนนั้น”

มุมมองที่เปลี่ยนไประหว่างเรียนโยคะ

ฝึกช่วงแรกเดี้ยงไปเลย

ในการฝึกครั้งแรกของการเรียนโยคะ นักศึกษาได้ฝึกท่าเบื้องต้นเริ่มจากท่าง่ายไปสู่ท่าที่ยากยิ่งขึ้นตามลำดับ ในช่วงแรกนั้น นักศึกษามีอาการปวดกล้ามเนื้อและเมื่อยแขนขาเพราะร่างกายยังไม่ชินและกล้ามเนื้อทุกส่วนถูกยืดขยาย ดังคำบอกเล่าของนักศึกษาหญิงคนหนึ่งที่กำลังกล่าวหาว่า “หนูแ่เลยคะ กลับถึงหอพักแทบไม่มีแรงก้าวขาเดินเลย แคนนอนบนเตียงขยับตัว

นิตเดียวก็ร้องโหยง เลยเคะ ปวดกล้ามเนื้อมากเพราะตอนเรียนมัน
คงถูกยัดขยายเยอะ แล้วหนูไม่ชินเลยเคะ อีกอย่างหนูไม่ค่อยได้
ออกกำลังกายด้วย เคียงไปเลยเคะ ไม่นึกเลยว่า เล่นโยคะ จะทำให้
เมื่อยเนื้อเมื่อยตัวขนาดนี้ แต่นาน ๆ ไปฝึกทุกวันอาการก็หายไป
อยู่ตัวมากขึ้น”

โยคะ... กีฬาที่ใคร ๆ ก็เล่นได้

เมื่อได้ฝึกทักษะการเล่นโยคะจากผู้สอน นักศึกษาเกิดมุมมอง
และทัศนคติที่เปลี่ยนไปในทางบวกต่อโยคะมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ
จากเดิมที่คิดว่าโยคะเป็นกีฬาเฉพาะกลุ่มชนชั้นสูง นักศึกษาเกิด
มุมมองใหม่ว่าโยคะเป็นกีฬาที่คนทุกคนสามารถเล่นได้และเป็น
ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย โรคประจำตัวที่เป็นอยู่มีอาการดีขึ้น
แม้จะเป็นกีฬาในร่มแต่การทำท่าต่าง ๆ ที่เป็นลำดับขั้นตอนกลับ
ทำให้นักศึกษามีเหงื่อออกมากพอ ๆ กับการเล่นกีฬากลางแจ้ง
ดังคำกล่าวของนักศึกษานางหนึ่งที่ว่า “หนูไม่คิดแล้วคะ
ว่าโยคะเป็นกีฬาของพวกคนรวยอีก เพราะจะรวยจะจน ก็เล่นกัน
ได้ พอฝึกไปนาน ๆ ร่างกายหนูน้อยคนเลย รู้สึกเบาตัว ไม่เกรนที่
เคยเป็นบ่อย ๆ ตอนนั้นนาน ๆ เป็นครั้งนึ่ง หนูว่าหนูแข็งแรงขึ้นนะ
ตั้งแต่เล่นโยคะเป็น แล้วก็ทำเป็นประจำทุกวัน”

นักศึกษายกอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “พอเรียนไปเรื่อย ๆ ผมรู้
เลยว่า เล่นโยคะกับพวกบาส วอลเลย์บอล ผมเสียเหงื่อพอ ๆ กัน
แถมได้ยืดเส้นยืดสายมากกว่าอีกครับ นี่ผมเปลี่ยนมุมมองไปเลย
นะครับ”

แต่งกายยังงี้ก็ได้สบาย ๆ

มุมมองโยคะจากการที่ต้องแต่งกายด้วยเครื่องแต่งกาย
ผ้ายัดรูป เปลี่ยนเป็นการแต่งกายอย่างไรก็ได้ที่เอื้อต่อการฝึก
ท่าทางต่าง ๆ นักศึกษารายงานว่า เสื้อยืด กางเกงวอร์ม ซึ่งเป็น
ชุดฝึกพละของทางวิทยาลัยก็สามารถเล่นโยคะได้ดี หรือแม้แต่ชุด
นอนก็สามารถเล่นโยคะได้ในบางท่า เช่น กอนนอน นักศึกษา
ต้องการให้ร่างกายผ่อนคลายก็จะเลือกทำศพมาใช้กำหนดสมาธิ
และก็จะหลับสบาย ตื่นนอนมาด้วยความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
เพราะหลับสนิทตลอดคืน นักศึกษาได้นำโยคะมาใช้ภายหลังการ
ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในคลินิก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเดินเกือบทั้งวันและ
พบว่าทำให้ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี จากคำ
บอกเล่าของนักศึกษานางหนึ่งที่ว่า “ตอนแรกคิดว่าต้อง
แต่งตัวแบบที่เห็นในทีวีตอนเล่นโยคะ พอเรียนแล้วหนูก็รู้ว่าแต่ง
กายยังงี้ก็ได้ที่เอื้อกับการทำท่าต่าง ๆ ชุดพละของวิทยาลัยก็สบาย
มากเลยคะ.....บางที กอนนอนหนูใส่ชุดนอนแล้วแต่รู้สึกเมื่อยแขน
เมื่อยขา เพราะหนูเดินทั้งวันเลย อยู่เวิร์ดเหม็ด (อายุกรรม)
ไม่ค่อยได้นั่งหรือคอะ หนูก็เลือกทำท่าที่ให้อ่อนคลายมาใช้ ตื่นมา
หนูสดชื่นคะ หลับสนิททั้งคืน ไม่นอนเลยคะ”

เลือกบางท่าที่ทำได้ทุกที่

นักศึกษาเปลี่ยนมุมมองว่าโยคะไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้อง
สี่เหลี่ยมที่หรูหราติดกระจกครอบห้อง และมีเครื่องปรับอากาศให้
เย็นสบายดังจินตนาการหรือประสบการณ์ที่เคยได้พบเห็นจาก
สื่อต่าง ๆ อีกต่อไป แต่กีฬาโยคะสามารถที่จะปฏิบัติได้ในทุก
สถานที่ ไม่ว่าจะบนรถประจำทาง เมื่อกำหนดจิตผ่อนคลายและ
ทำสมาธิหรืออยู่ในห้องนอนที่หอพัก นักศึกษาก็สามารถเล่นโยคะ
ได้ นักศึกษาจึงมองว่าโยคะนั้นถ้าเลือกบางท่าที่เหมาะสมกับสถานที่
ก็สามารถที่จะทำได้ในทุกที่ นักศึกษาชายคนหนึ่งกล่าวว่า
“เป็นการออกกำลังกาย ไม่ต้องใช้กำลังมาก ได้ทั้งกล้ามเนื้อ สมาธิ
ได้สองอย่างควบคู่กันไป แต่ว่าไม่ต้องออกแรงมาก ได้สมาธิกล้ามเนื้อ
น้อย ออกกำลังกายข้างนอก ที่นี้ใช้ความเจ็บ ห้องที่เป็นแค
สี่เหลี่ยมเราก็ทำได้ บนเตียงเราก็ทำได้ สามารถทำได้ทุกที่
เป็นกีฬาที่เราไม่ต้องใช้สถานที่มากก็ได้ ไม่ต้องทำในทีวีที่ต้องเป็น
ห้องกระจกนะ ห้องแอร์ สามารถทำด้วยตนเองได้ สามารถฝึกได้
ได้ทั้งสมาธิ กล้ามเนื้อและ นิสัยของตนเอง”

อยากมีสถานที่สำหรับฝึกต่อเนื่องในทุกท่า

เมื่อได้ฝึกเล่นโยคะและท่าต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องเป็น
ลำดับแล้ว นักศึกษามีความต้องการให้มีสถานที่สำหรับฝึกโยคะ
ได้จนครบกระบวนการซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ
แต่เมื่อกลับไปอยู่ที่หอพักพบว่าไม่สะดวกที่จะทำที่ต่อเนื่องภายใน
ห้องพัก เพราะสถานที่ไม่เพียงพอและรู้สึกประหม่าเมื่อต้องทำคน
เดียวต่อหน้าเพื่อนที่พักร่วมกันในห้อง การมีสถานที่เฉพาะสำหรับ
เล่นโยคะจะทำให้มีสมาธิที่มีความสนใจในกีฬาเหมือนกันได้มา
อยู่ร่วมกันและเกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเล่นโยคะอย่างต่อเนื่อง
ดังคำบอกเล่าของนักศึกษานางหนึ่งที่ว่า “ช่วงเรียนเราต้อง
หัดฝึกท่าต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องแต่พอกลับหอ (พัก) สถานที่ไม่ค่อย
เอื้อเลยคะ เพราะตอนอยู่ในห้องพอหนูเริ่มทำท่าต่าง ๆ ฝึกคน
เดียว ทีนี้ตอนทำท่าแล้วหันไปเห็นเพื่อนมองเราก็รู้สึกอาย ๆ
เหมือนกัน ถ้ามีที่ให้ฝึกร่วมกับเพื่อน ๆ ก็จะได้ เพราะเราจะได้อยู่ด้วย
ว่าท่าที่เราทำจะถูกมั๊ย เล่นคนเดียวในห้องบางท่าก็ใช้พื้นที่เหมือน
กัน แต่ห้องนอนหนูอยู่กันหลายคนก็แคบคะ ของเอย หนังสือเอย
วางเต็มไปหมด ถ้ามีที่เฉพาะให้ฝึกก็จะได้มากเลยคะ”

ทำงานเป็นทีม ฝ่าด่านท่ายาก

การจัดการเรียนการสอนโยคะ จะมีกลุ่มประกอบด้วย
หัวหน้ากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ทำให้เป็นการเรียนแบบเพื่อนช่วย
เพื่อน ผู้เป็นหัวหน้ากลุ่มต้องแสดงบทบาทในการนำทีมให้ประสบ
ความสำเร็จในการเล่นโยคะ จึงต้องพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ
ในการสั่งการ การตัดสินใจ การควบคุมทีม การให้กำลังใจแก่ทีม
และนำทีมให้ประสบความสำเร็จ ขณะเดียวกันสมาชิกต้องร่วม
แรงร่วมใจกันในการช่วยกันสอนซึ่งเนะแก่เพื่อนที่ไม่สามารถทำท่า

ที่ยากได้ รวมทั้งต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของหัวหน้าทีม ภายใต้กระบวนการกลุ่มนักศึกษาได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม ได้เรียนรู้นิสัยใจคอของเพื่อนในกลุ่มและการแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ มีความรักความสามัคคี ทำให้กลุ่มได้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ และประสบความสำเร็จในการฝึกเล่นโยคะไปได้ด้วยดี ดังคำบอกเล่าของนักศึกษาหญิงคนหนึ่งที่ว่า “หัวหน้ากลุ่มหนูน่ารักมากค่ะเค้าจะคอยให้กำลังใจเวลาหนูทำอะไรไม่ได้ ก็จะมาช่วยสาธิต เพื่อนในกลุ่มบางคนก็มาช่วยสอน สอนทั้งในชั้นเรียนแล้วก็ที่หอพักด้วยค่ะ กลุ่มเรารักใคร่สามัคคีกันดี ทำงานกันเป็นทีมเวิร์ค บางท่เพื่อนคนนี้เก่ง อีกทำหนึ่งคนนี้ทำได้ดี เราก็จะให้เค้าขึ้นมาสอนมานำ ผลัดกันเป็นหัวหน้าบ้าง ลูกน้องบ้างสนุกดีค่ะ บางทีหัวเราะกัน เถียงกันมั้งแต่เราก็ได้ขำอยู่ แล้วก็ช่วยกันทำให้กลุ่มได้คะแนนดี”

โยคะ..กีฬาแสนดีมีประโยชน์..ร่างกายแข็งแรง..จิตใจมั่นคง

ภายหลังสิ้นสุดการเรียนโยคะ นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อโยคะและมองเห็นคุณค่าของโยคะที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ได้แก่ ไมเกรน ปวดท้องเรื้อรัง ปวดหลังมีอาการดีขึ้นตามลำดับ กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย มีความยืดหยุ่นมากขึ้น เสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ โยคะช่วยทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิ มีสติรู้ตัวตรงอยู่ในเรื่องต่างๆ มากขึ้น ควบคุมอารมณ์ทั้งโกรธหรือโมโหหายได้ดี สดชื่นกระปรี้กระเปร่า นักศึกษาหญิงคนหนึ่งกล่าวว่า “โยคะช่วยให้หนูหายปวดหลังเลยคะ เรียนจบแล้วหนูก็ยังทำต่อคะ เพราะว่าบางที่นั่งทำรายงานอยู่หน้าจอคอมแล้วหนูจะปวดหลังมาก ก็ใช้โยคะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำบริหารเอวแบบโยคะนี่ดีมากเลยคะ...หลังฝึกโยคะพุทธศาสน์จบด้วยการไหว้พระอาทิตย์ แล้วนอนพักในท่าศพ อาการปวดหลังหายเป็นปลิดทิ้ง รู้สึกดีใจและแปลกใจมากที่การฝึกโยคะช่วยลดอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี...ทำโยคะไปนาน ๆ หนูรู้สึกเริ่มอ่อนตัวขึ้น และการหายใจดีขึ้น พอดีหนูเป็นโรคภูมิแพ้แต่พอฝึกหายใจ ใช้วิธีการทำหายใจ ให้โล่ง ก็ทำให้ดีขึ้นจริง ๆ คะ”

นักศึกษาชายคนหนึ่งกล่าวว่า “เวลาใกล้สอบผมจะเครียด แล้วก็ปวดท้องกระเพาะครับ พอเรียนโยคะแล้วช่วยผมได้มาก เพราะผมไม่ค่อยปวดท้องแล้ว ไม่ค่อยโมโหด้วย คุมอารมณ์ตัวเองได้ดี..หลังฝึกโยคะพบว่าตัวเองมีพัฒนาการเพิ่มมากขึ้น ในเรื่องความยืดหยุ่นของร่างกาย ผมสามารถทำได้มากขึ้น จากที่ทำไม่ได้เลย...โยคะช่วยอะไรกับผมมาก จากที่ผมเป็นคนนอนไม่ค่อยหลับ วันไหนฝึกโยคะก็จะหลับดีมาก”

นักศึกษาพบว่าภายหลังเล่นกีฬาโยคะ ทำให้การเรียนในชั้นเรียนดีขึ้น มีความเข้าใจในเนื้อหาต่างๆ เพราะโยคะทำให้มี

สมาธิในการเรียนที่จดใจไม่ออกแวก สามารถกำหนดจิตใจให้มั่นคง แน่วแน่ ซึ่งการมีสมาธิที่ดีทำให้รับรู้ความรู้อ่างๆ ได้อย่างเต็มที่ส่งผลให้สามารถเข้าใจในบทเรียน ทำแบบฝึกหัดได้อย่างถูกต้อง แม่นยำมากยิ่งขึ้น และมีคะแนนสอบที่ดีขึ้นในหลายวิชา ดังคำบอกเล่าของนักศึกษาหญิงคนหนึ่งดังนี้ “เล่นโยคะนี้ ทำให้หนูมีสมาธิดีกว่าก่อนมาก ตะกอนเรียนไปได้สิบนาที หนูก็เริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอติงตัวเองกลับมาได้ก็ไม่ทันเนื้อหาไปแล้ว ยิ่งวิชาไหนยาก ๆ พอเริ่มขาดสมาธิก็จะต่อไม่ติดเลยคะ แต่เรียนโยคะแล้วหนูไม่ค่อยออกแวกอะไรแล้ว ตั้งใจฟังครู สอนตลอดชั่วโมงได้ เข้าใจเนื้อหาดีขึ้น พอมาทำแบบฝึกหัด หรือข้อสอบ หนูทำได้ดีขึ้น”

นักศึกษาหญิงอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “จากที่ได้เรียนโยคะมา ทำให้รู้ว่าการที่จะมีสุขภาพดี ก็ต้องมีทั้งร่างกายและจิตใจที่ดี จึงจะชื่อได้ว่าเป็นคนที่มีสุขภาพดี โยคะก็เป็นการเรียนที่ดีอีกแบบหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของเราดีที่เป็นทางเลือกหนึ่ง ที่คนรักสุขภาพนิยมในช่วงนี้ ทำให้หนูรู้ว่าได้ฝึกโยคะแล้วทำให้จิตใจสงบ เริ่มมีสมาธิ...ตั้งแต่ฝึกโยคะสม่ำเสมอ หนูว่าหนูเรียนดีขึ้น สงสัยสมาธิหนูจะแน่วแน่มากขึ้นมั้งคะ คะแนนหนูดีขึ้น ตั้งหลายวิชาคะ”

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังสิ้นสุดการเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการบริหารกายแบบโยคะ นักศึกษาพยาบาลได้รับประสบการณ์ชีวิตทางบวกกับการบริหารกายแบบโยคะ โดยพบว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้นและช่วยลดความเครียด ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ไชยมาร์ตและเฮนรี่¹⁰ ที่ทำการศึกษานำร่องทดลองการบริหารกายแบบโยคะกับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม็คกิล เมืองมอนทรีออล ประเทศแคนาดาจำนวน 16 คนเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่าระดับความเครียดภายหลังฝึกบริหารกายแบบโยคะลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษารายงานว่าสุขภาพแข็งแรงขึ้น อาการอ่อนล้าที่เคยเป็นลดลงภายหลังบริหารกายแบบโยคะ

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่ามโนภาพก่อนเรียนโยคะของนักศึกษาพยาบาลจะออกเป็นเชิงลบ โดยนักศึกษามองว่าโยคะเป็นกีฬาของพวกไฮโซ ชนชั้นสูงในสังคม หรือกลุ่มดารา และคิดว่าโยคะเป็นท่าที่ยากจะทำได้หรือไม่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่รู้จักโยคะจากนิตยสารต่างๆ โทรทัศน์ หรือวีซีดีที่จะนำเสนอในลักษณะการสัมภาษณ์บุคคลมีชื่อเสียงในสังคม หรือดาราอันดับเศรษฐี ซึ่งส่วนใหญ่บอกว่าโยคะเป็นหนึ่งในกีฬาที่ชื่นชอบ ผู้ที่เล่นโยคะจะแต่งกายด้วยชุดผ้ายืดแบบตัวที่ดูมีราคา

แพ่งทั้งชุด การเล่นเกมจะอยู่ในห้องที่ตกแต่งสวยงาม ติดเครื่องปรับอากาศ บรรยากาศหรูหรา มีกระจกรอบด้านให้ผู้เล่นเกมได้ เห็นท่าทางประกอบ ท่าทางของโยคะจะมีกรองอตัว ดัดขา มีความอ่อนตัวที่ดูแล้วยากต่อการปฏิบัติ ซึ่งการนำเสนอของสื่อมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้หรือแปลความตามที่พวกเขาได้เห็น¹¹

เมื่อเรียนไปได้ระยะหนึ่ง นักศึกษาเริ่มมีมุมมองที่เปลี่ยนไป จากเดิม แม้จะรู้สึกในช่วงแรกจะมีอาการปวดตามกล้ามเนื้อแขน ขา มาก แต่เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็เริ่มมีความรู้สึกทางบวก เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ได้แก่ โยคะ ก็พาที่ใคร ๆ ก็เล่นได้ สามารถเลือก ทำได้ทุกที่ และท่าที่ยาก ๆ ก็สามารถปฏิบัติได้ ด้วยการทำงานเป็น ทีม ทั้งนี้เนื่องเพราะการจัดการเรียนการสอนได้มีการออกแบบ อย่างค่อยเป็นค่อยไป มีทีมผู้สอนที่ชำนาญการในศาสตร์แห่ง โยคะและเป็นผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริงมาทำการสอนและสาธิตอย่าง ใกล้ชิด และมีการให้นักศึกษาได้คัดเลือกหัวหน้าทีม และคัดเลือก สมาชิกกลุ่มที่สามารถทำท่าต่าง ๆ ได้ถูกต้องและสวยงามมาสาธิต ย้อนกลับ การให้เพื่อนช่วยสอนเพื่อน ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างรวดเร็ว และพยายามทำให้ได้เพราะเพื่อนทำได้ ตนเองยอมทำได้ เพื่อนที่มีโอกาสได้แสดงความสามารถก็รู้สึกภาคภูมิใจตนเอง ซึ่งเป็นหลักในการสอนอย่างหนึ่งที่ช่วยเสริมกำลังใจในการ เรียนรู้¹² เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอน นักศึกษามีประสบการณ์ชีวิต ต่อการเรียนโยคะเป็นบวกและเปลี่ยนมุมมองเดิมโดยสิ้นเชิง โดย นักศึกษารายงานว่า โยคะ..ก็พาเล่นดีมีประโยชน์..ร่างกาย แข็งแรง..จิตใจมั่นคง นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อโยคะและมองเห็น ถึงคุณค่าของโยคะที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง โรคประจำตัวที่เป็น อยู่ ได้แก่ ไมเกรน ปวดท้องเรื้อรัง ปวดหลัง มีอาการดีขึ้น ตามลำดับ กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย มีความยืดหยุ่นมากขึ้น เสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเพิ่ม มากขึ้น นอกจากนี้โยคะยังช่วยทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิ มีสติ รู้ไตร่ตรองในเรื่องต่าง ๆ ได้มากขึ้น ควบคุมอารมณ์ที่โกรธหรือ โมโหง่ายได้ดี สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ผลการศึกษาดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ โรสดี พาร์ค มาร์ค และ บอร์น⁴ ที่ศึกษา การบริหารกายแบบโยคะในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เมือง พอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยได้ส่ง แบบสำรวจออนไลน์ไปยังนักศึกษาจำนวน 638 คน ซึ่งรายงาน ว่า โยคะทำให้พวกเขามีการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง และ สอดคล้องกับฟิลคิงตันและคณะ³ ที่ศึกษาพบว่า การบริหารกาย แบบโยคะช่วยลดอาการซึมเศร้าและยังลดความวิตกกังวลใน ประชาชนทั่วไปด้วย¹³ และสอดคล้องกับเด็คโคไรและคณะ⁵ ที่ทำการทดลองการบริหารกายแบบโยคะและพบว่า สามารถลด

อาการเครียดและคับข้องใจในนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ นายแพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ⁷ กล่าวว่า วิธีการปฏิบัติ ของโยคะจะเป็นการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยฝึกหัดให้ร่างกาย แข็งแรงไม่เป็นโรค โยคะทำให้ระบบประสาทมีเลือดไปหล่อเลี้ยง ดีขึ้น มีผลต่อระบบประสาทเพราะเนื้อเยื่อทุกชิ้นเชื่อมต่อกับระบบ ประสาท กระดูกสันหลังแข็งแรงทำให้ผู้ฝึกมีความมั่นคงทาง อารมณ์ ลดความวุ่นวายทางความคิด ความวิตกกังวล ความ ขัดแย้งทางอารมณ์ ทำให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่สูงขึ้น และนำพา สุขภาวะให้เกิดขึ้นกับผู้ฝึกในที่สุด¹⁴ ความรู้สึกทางบวกต่อกีฬาโยคะ ที่นักศึกษาพยาบาลมีมาจากประสบการณ์ของตนเองและ ตระหนักถึงประโยชน์และคุณค่าที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุขภาพกายที่ดีขึ้น สภาพจิตใจที่ดีและมีสมาธิ ทำให้นักศึกษามีความต้องการให้ วิทยาลัยจัดสถานที่ที่ฝึกอย่างเป็นสัดส่วน จัดตั้งชมรมโยคะใน วิทยาลัย ตลอดจนสนับสนุนให้บุคลากรในวิทยาลัยได้เข้ามามีส่วน ร่วมในการบริหารกายแบบโยคะ ทั้งนี้เพื่อให้การฝึกปฏิบัติโยคะ อย่างยั่งยืนและทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพที่ดี เป็นต้นแบบของ วิทยาลัยในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ผู้บริหารของวิทยาลัยฯ ควร วางแผนจัดสรรงบประมาณในการจัดเตรียมสถานที่สำหรับกรฝึก บริหารกายแบบโยคะแก่นักศึกษา และสนับสนุนให้บุคลากรทุกระดับได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยจัดตั้งชมรมโยคะในวิทยาลัยขึ้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนในการบริหารกายแบบโยคะ
2. ข้อเสนอแนะเชิงการจัดการเรียนการสอน กลุ่มงาน วิชาการควรจัดให้มีการเรียนการสอนในรายวิชาการออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพโดยการบริหารกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่องเป็น ประจำทุกปี
3. ข้อเสนอแนะสำหรับกรวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกโยคะอย่าง ต่อเนื่องและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลภาย หลังบริหารกายแบบโยคะ

เอกสารอ้างอิง (References)

1. Rootnantakul N, Putthikul J. Stress appraisal in principles and techniques in nursing practice among second-year nursing students at Prachomkiao College of Nursing, Phetchaburi province [research report]. Phetchaburi: Prachomkiao College of Nursing; 2011. 50 p. (in Thai).

2. Namakankham A, Suvanayos C, Pakpoom P, Poomcome W. Stress and factors inducing stress in nursing students during nursing practice on wards [research report]. Chiang Mai: Chiang Mai University; 2004. 76 p. (in Thai).
3. Pilkington KK, Rampes G, Richardson J. Yoga for depression: The research evidence. *J Affect Disord*. 2005;89(1-3):13-24.
4. Riley K, Park C, Marks M, Braun T. Characteristics of yoga practice in undergraduate student sample. *BMC Complement Altern Med*. 2012;12 Suppl 1:346.
5. Decro GR, Ballinger KM, Hoyt M, Wilcher M, Dusek J, Myers P, et al. The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *J Am Coll Health*. 2002;50(6):281-7.
6. Ongkulna K. Effects of a stress management program emphasizing practice of the four noble truths and yoga exercise on stress management behaviors and stress levels of nursing students. [research report]. Phitsanulok: Naresuan University; 2008. 122 p. (in Thai).
7. Worapongpichet P. Yoga for body and mind development. Bangkok: Activeprint; 2007. (in Thai).
8. Wichianrat S. Effect of yoga practice combined with group process program on physical fitness of nursing students. [research report]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2008. 157 p. (in Thai).
9. Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage; 1985.
10. Simard AA, Henry M. Impact of a short yoga intervention on medical students' health: A pilot study. *Med Teach*. 2009;31(10):950-2.
11. Prasamsoi W. Using technology for teaching and learning. Bangkok: Bookpoint; 2002. (in Thai).
12. Kaemane T. Teaching and learning model: Various alternatives. Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2002. (in Thai).
13. Riley D. Hatha yoga and the treatment of illness. *Altern Ther Health Med*. 2004;10(2):20-1.
14. Gharote ML. Yoga and human development. Translation and arrangement by Kongpakdeepong K. Yoga and health promotion. Bangkok: Sangsue; 2003. (in Thai).