



ผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการ
ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน
EFFECTS OF MINDFUL YOGA PROGRAM WITH SOME TECHNIQUES OF
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON ANXIETY AMONG WORKING PEOPLE

อารีญา นิลสัน

ผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการ
ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF MINDFUL YOGA PROGRAM WITH SOME TECHNIQUES OF
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON ANXIETY AMONG WORKING PEOPLE



AREEYA NILSSON

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการใช้โปรแกรมโดยคะแนนสร้างสติระลึกผู้ร่วมกับเทคนิคบางประการ
ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน
ของ
อารีญา นิลสัน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐภูมิ อรินทร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว)

ชื่อเรื่อง	ผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการ ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน
ผู้วิจัย	อาเรีย นิลสัน
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรกร

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวล เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลองผ่านระบบเครือข่าย กลุ่มตัวอย่างคือ บุคคลวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี หลังจากสิ้นสุดกระบวนการวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 27 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุม กลุ่มโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ทำการคัดเลือกเข้ากลุ่มโดยวิธีการสุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการทำแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทยด้วยตนเอง เป็นบุคคลวัยทำงานทั้งชายและหญิงที่สามารถติดต่อได้ในระบบเครือข่าย มีคะแนนบ่งชี้ความวิตกกังวลที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (21-60 คะแนน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โปรแกรมโยคะที่ใช้เป็นการฝึกแบบหฐโยคะแบบเคลื่อนไหวอ่อนโยน เทคนิคทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม คือ เทคนิคการปรับความคิด และการพูดกับตนเอง ทำการฝึกผ่านระบบเครือข่ายที่สื่อสาร สนทนากัน และทำการเปิดกล้องได้ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพรรณนา เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ โดยการทดสอบแบบ Friedman เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่ม การทดสอบแบบ Kruskal-Wallis เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม และการทดสอบแบบ Wilcoxon signed-rank เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ คำนวณโดยโปรแกรม SPSS ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรมการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน แต่ในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบรายคู่ ในช่วงก่อนการเข้าทดลองกับหลังจบโปรแกรมการทดลอง และช่วงก่อนการเข้าทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในทุกเงื่อนไข ส่วนกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีความแตกต่างกันในทุกเงื่อนไข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลหลังจบโปรแกรมและระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ได้ข้อสรุปว่า ทั้งสองโปรแกรม ล้วนมีประสิทธิภาพในการจัดการกับความวิตกกังวลแบบติดตัวของบุคคลวัยทำงาน

คำสำคัญ : โยคะแห่งสติ, ความวิตกกังวล, การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

Title	EFFECTS OF MINDFUL YOGA PROGRAM WITH SOME TECHNIQUES OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON ANXIETY AMONG WORKING PEOPLE
Author	AREEYA NILSSON
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Amaraporn Surakarn

The objective of this research is to study the effects of a mindful yoga program with some techniques of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on anxiety among working people. The quasi-experimental research was designed with a pre-test, post-test and a four week follow-up program for a sample of 27 working people, aged between 20-59 years old, and with Trait anxiety scores between 21-60 (mild to moderate level). Random assignment was used to divide samples evenly into a control group, mindful yoga group (MY), and mindful yoga with some techniques of the CBT group (MY-CBT). The research instruments were the Trait Anxiety Inventory for Adults (Thai version), and the mindful yoga program and mindful yoga program with some techniques of CBT. Hatha yoga was practiced in gentle flow movements, and cognitive restructuring and self-talk were applied as CBT techniques. Both the MY and the MY-CBT program were 12 sessions of 90 minutes, conducted online via a chat system that could be seen by others. The data was analyzed by the SPSS program, and median was assessed by descriptive statistics. Friedman, Kruskal-Wallis and Wilcoxon tests were applied as non-parametric statistics for hypothesis testing. The research results were that there no statistically significant differences in anxiety in the control group. (p -value = .05), but there were statistically significant differences in anxiety before receiving program (pre-test), after receiving the program (post-test) and four weeks after receiving the program (follow-up) in both MY and MY-CBT group. (p -value < .01) In comparison, there were no statistically significant differences between the pre-test and the post-test, and between the pre-test and a four week follow-up in control group. (p -value= .05) Furthermore, there were no statistically significant differences in comparison between the pre-test and the post-test, and between the pre-test and a four week follow-up on the MY and MY-CBT groups. (p -value < .05) There were no significant differences in anxiety scores between the control group and the two experimental groups. (p -value = .05) However, the research suggested that both the mindful yoga program and the mindful yoga program with some techniques of Cognitive Behavioral Therapy were effective in managing Trait anxiety among working people.

Keyword : Mindful yoga, Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ เนื่องจากความเมตตา ความปรารถนาดี จาก บัณฑิตวิทยาลัย และคณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอกราบขอบพระคุณ ผศ. ดร. อมราพร สุรการ อ. ดร. ชัยยุทธ กลีบบัว เป็นอย่างสูง ที่คอยช่วยส่งเสริมให้กำลังใจ และให้คำปรึกษาแนะนำแก่ข้าพเจ้าเสมอมา กราบขอบพระคุณประธานคณะกรรมการสอบ ผศ. ดร. ณัฐวุฒิ อรินทร์ และ รศ. ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ยังเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการช่วยตรวจสอบโปรแกรม ขอกราบขอบพระคุณ ศ. ดร. สาลี สุภาภรณ์ และ พย.ม อัญชลี ฉัตรแก้ว ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อโปรแกรมการศึกษา และที่จะขาดไม่ได้ คือ ขอบพระคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกท่านที่ได้ช่วยสละเวลาเข้ามาเข้าร่วมโปรแกรม ได้ใช้พลังใจและพลังกายอย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมเข้าฝึกตามกำหนด โดยไม่ทิ้งขว้างหนีหายไปไหน ส่งผลให้โปรแกรมการศึกษาทดลองผ่านไปด้วยดี และท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ รศ. นพ. ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล รศ. ดร. อังศิรินทร์ อินทรกำแหง และ รศ. ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล ที่เชื่อกศิกยภาพของข้าพเจ้า ส่งผลให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีจำนวนมากมาย และคงไม่สามารถที่จะนำมาเอ่ยนามได้หมด ณ โอกาสนี้ ...with deep appreciation and gratitude...

อารียา นีลสัน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	12
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	12
คำถามการวิจัย.....	17
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	18
ความสำคัญของการวิจัย	18
ขอบเขตของการวิจัย	18
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	19
นิยามเชิงปฏิบัติการ	20
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
ความวิตกกังวล	23
แนวคิด ความหมายและประเภทของความวิตกกังวล.....	23
ผลสำรวจความวิตกกังวล	26
สาเหตุและปัจจัยของความวิตกกังวล	26
เทคนิคที่ช่วยจัดการกับความวิตกกังวล	28
การประเมินความวิตกกังวล.....	32

บุคคลวัยทำงาน.....	34
ความหมายและแนวคิดของบุคคลวัยทำงาน.....	34
สถานการณ์ของบุคคลวัยทำงาน.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม.....	36
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม.....	36
ข้อผิดพลาดทางความคิด ความคิดที่บิดเบือน.....	38
แนวคิดพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม.....	40
วิธีการทำงานของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม.....	41
เทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
สติระลึกรู้และโยคะ.....	44
ความหมายและแนวคิดของสติระลึกรู้.....	44
ความหมายและแนวคิดของโยคะ.....	44
องค์ประกอบของโยคะ.....	47
โยคะแบบสร้างสติระลึกรู้.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	51
โปรแกรมการจัดกระทำแบบระบบเครือข่าย.....	52
สถานการณ์ปัจจุบันของคนวัยทำงานกับโปรแกรมระบบเครือข่าย.....	52
ข้อได้เปรียบของโปรแกรมแบบระบบเครือข่าย.....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	57
สมมติฐานการวิจัย.....	57

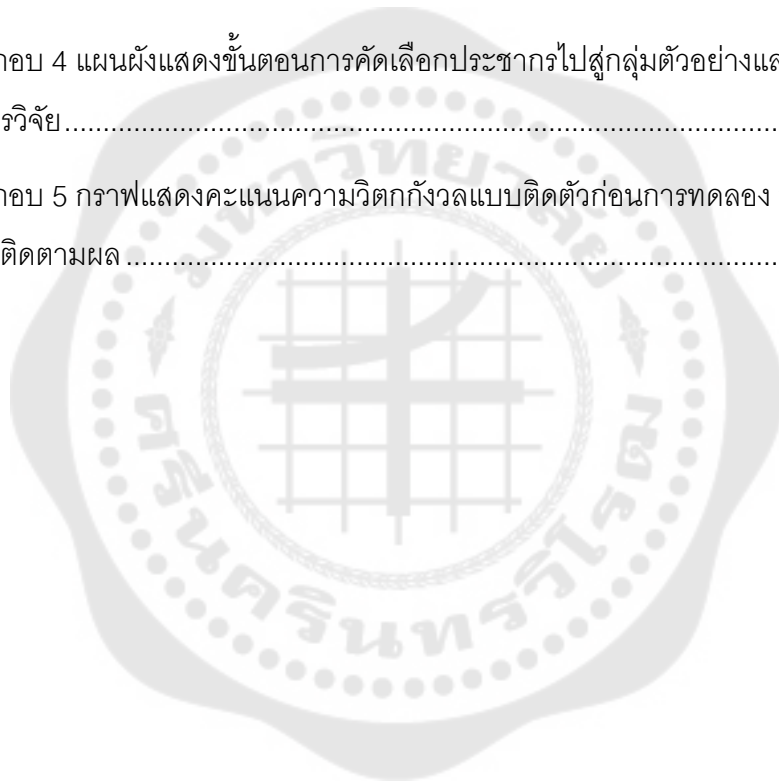
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
การเก็บรวบรวมข้อมูล	76
จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล	77
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	78
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	88
สรุปผลการวิจัย.....	88
อภิปรายผลการวิจัย	91
ข้อเสนอแนะ	99
บรรณานุกรม	102
ภาคผนวก.....	115
ภาคผนวก ก	116
ภาคผนวก ข	119
ภาคผนวก ค	121
ประวัติผู้เขียน.....	191

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างข้อผิดพลาดทางความคิด ความคิดที่บิดเบือน	38
ตาราง 2 ตารางแสดงแบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัย	63
ตาราง 3 โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ (MY) สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4	67
ตาราง 4 โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยน ความคิดและพฤติกรรม (MY-CBT) สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4	72
ตาราง 5 สัญลักษณ์ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	80
ตาราง 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (N=27)	81
ตาราง 7 ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ยพิสัย และผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว แสดงทุกเงื่อนไขการทดลอง (N=27)	81
ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวทุกช่วงเวลา ในกลุ่มควบคุม (N=9)	82
ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวทุกช่วงเวลา ในกลุ่ม MY (N=9) ...	83
ตาราง 10 ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวเป็นรายคู่กลุ่ม MY (N=9)	84
ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวทุกช่วงเวลา ในกลุ่ม MY-CBT (N=9).....	84
ตาราง 12 ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวเป็นรายคู่กลุ่ม MY-CBT (N=9).....	85
ตาราง 13 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่ม MY และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่ม MY-CBT (N=27)	86

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แผนภาพรูปแบบทางความคิดแบบง่าย	37
ภาพประกอบ 2 แผนภาพรูปแบบทางความคิดแบบแสดงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมและ ความคิดอัตโนมัติ	37
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย	57
ภาพประกอบ 4 แผนผังแสดงขั้นตอนการคัดเลือกประชากรไปสู่กลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนการ ดำเนินการวิจัย	61
ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล	87



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลก พบว่าปัญหาสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติดของประชากรโลกได้เพิ่มมากขึ้น จากระยะกว่าสิบปีที่ผ่านมา จนถึงข้อมูลปี พ.ศ. 2560 พบว่ามีอัตราเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 13 (WHO, 2017) โดยสามารถประมาณการเป็นตัวเลขได้ว่า มีผู้ที่ประสบกับปัญหาสุขภาพจิตถึง 792 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10.7 ของประชากรโลก โดยเป็นผู้ที่มีโรควิตกกังวล 284 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 3.8 ของประชากรโลก และโรคซึมเศร้า 264 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 3.4 ของประชากรโลกตามลำดับ (Ritchie & Roser, 2018) และจากการรวบรวมข้อมูลของหน่วยงาน Statista จาก Centers for disease control and prevention (CDC), National center for health statistics (NCHS), U.S. Census bureau พบว่า ยอดของผู้ที่มีอาการของโรควิตกกังวลและอาการของโรคซึมเศร้าเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยการเปรียบเทียบสามช่วง คือ ช่วงต้นปีถึงกลางปี พ.ศ. 2562 ช่วงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2563 และธันวาคม พ.ศ. 2563 แสดงให้เห็นได้ว่า อัตราของอาการโรควิตกกังวลมีสูงกว่าอัตราของอาการโรคซึมเศร้า (Richter, 2021)

สำหรับประเทศไทย จากการสำรวจของสวนดุสิตโพลในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) พบว่า คนไทยมีความวิตกกังวลอยู่หลายด้าน โดยด้านที่สูงมากที่สุด คือ ความวิตกกังวลด้านรายจ่ายในครอบครัว และด้านสุขภาพอนามัยของตนเองและคนในครอบครัว รองลงมา (กรมสุขภาพจิต, 2563) นอกจากนี้ ข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตั้งแต่ พ.ศ. 2558-2560 พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการมากที่สุด คือกลุ่มคนวัยทำงาน โดยอันดับ 1 เป็นเรื่องการกินยารักษาอาการป่วยทางจิตใจ อันดับ 2 เป็นเรื่องความเครียดหรือความวิตกกังวล โดยกรมสุขภาพจิตยังเปิดเผยว่า คนไทยวัยทำงาน มีแนวโน้มที่จะเครียดเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากผลที่เพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าของการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2557 และยังพบว่าเป็นวัยทำงานมากที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2561)

จากผลการสำรวจที่ผ่านมา สะท้อนให้เห็นว่า ความวิตกกังวลของคนไทยในวัยทำงาน เป็นภาวะที่สะสมสืบเนื่องกันมานาน สอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า ประเทศไทยประสบปัญหาของอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต ทั้งนี้เหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีในปัจจุบัน มีผลกระทบ ต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป เกิดปัญหาต่างๆเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ของบุคคล ทำให้เกิด

ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นอาการนำไปสู่ภาวะที่มีอาการผิดปกติทางจิต (อมราพร สุรการ และ ณัฐวุฒิ อรินทร์, 2557) อีกทั้งในสภาพปัจจุบันที่สถานการณ์โควิด-19 ยังคงเป็นวิกฤติ ส่งผลให้เศรษฐกิจตกต่ำ บุคคลวัยทำงานย่อมได้รับผลกระทบโดยตรง ซึ่งแน่นอนว่าจะส่งผลให้ความวิตกกังวลของคนในวัยนี้เพิ่มสูงขึ้น โดยความวิตกกังวลนี้ ถือเป็นภัยเงียบที่ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างมากและต่อเนื่อง ทั้งต่อสุขภาพใจ เช่น บุคคลจะมีความรู้สึกสับสน กังวล วิตกกังวล ตื่นเต้น ไม่มีความสุข และผลต่อสุขภาพกาย คือควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มือสั่น ตัวสั่น ปัสสาวะบ่อย ปั่นป่วนในท้อง แน่นหน้าอก ลูกลึกลูกจน (รัตนา สายพานิชย์ และ ธนิตา หิรัญเทพ, 2558) อีกทั้งอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาในหลายๆด้าน ตามมา (มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิชย์, 2556) นอกจากนี้ ความวิตกกังวลยังส่งผลกระทบต่อการทำงาน จากผลการศึกษาระยะตัดขวาง (Cross-sectional) ที่พบว่า ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว รวมไปถึงชีวิตการทำงานของคน (Ivancic et al., 2017) โดยเมื่อเทียบกับบุคคลทั่วไป จะมีอัตราการได้งานที่ต่ำกว่าถึงร้อยละ 15 – 30 (McDaid, Knapp, & Medeiros, 2008) การเลิกจ้างในระยะยาวที่มากกว่าถึง 2 เท่า (OECD, 2015) นอกจากนี้ยังนำมาซึ่งการขาดงาน ผลผลิตภาพ (Productivity) ที่ต่ำ (Wynne et al., 2014) โดยความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้านี้ ยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง หมายถึงรวมถึงเวลาในการปฏิบัติงาน การกลับเข้าไปปฏิบัติงาน และสถานภาพในการทำงาน (Gärtner, Nieuwenhuisen, van Dijk, & Sluiter, 2010; Lagerveld et al., 2010; Plaisier et al., 2010) สอดคล้องกับการศึกษาที่ว่าความวิตกกังวลนั้นทั้งมีความเกี่ยวพันและยังเป็นภัยคุกคามต่อภาวะเศรษฐกิจ สุขภาพ และบทบาทหน้าที่ของบุคคล (Ackley & Ladwig, 2014) ดังจะเห็นได้จากผลสำรวจในประเทศไทยที่แสดงถึงตัวเลขในเรื่องความวิตกกังวลในระดับที่สูงมากในด้านสุขภาพอนามัยของตนเองและบุคคลในครอบครัว ด้านรายจ่ายของครอบครัว และการศึกษาที่สนับสนุนว่าสภาพการณ์ปัจจุบันของโควิด-19 มีผลกระทบอย่างมากต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน (Giorgi et al., 2020)

โดยความวิตกกังวลนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ (State anxiety) ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยมีสิ่งกระตุ้น ในเวลาที่มีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น ดังเช่น สภาพการณ์ในปัจจุบันที่ได้กล่าวมาข้างต้น โดยอีกรูปแบบหนึ่งของความวิตกกังวล คือ ความวิตกกังวลแบบติดตัว (Trait anxiety) (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983) ซึ่งเป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาในครั้งนี้ โดยความวิตกกังวลแบบติดตัวนี้ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัว ความกลัวกลุ่ม ความวิตกกังวล

ในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งยังเป็น เรื่องที่เกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน (Gidron, 2013) เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่คงสภาพ ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเปิดรับความวิตกกังวลได้โดยง่าย (Spielberger, 1966) และยังทำหน้าที่เป็นตัวนำไปสู่ความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ (Tovilovic, Novović, Mihic, & Jovanović, 2009) โดยความวิตกกังวลแบบติดตัวยังเป็นเรื่องของวิตกจริตและความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นการรับรู้ที่เป็นอคติทางความคิด (Cognitive perceptual bias) ในระดับการรับรู้ (Cognitive level) มีการแปลข้อมูลให้เป็นลบและบิดเบือนเพื่อที่จะให้เข้ากันกับการตอบสนองแบบวิตกกังวล (Gidron, 2013) นอกจากนี้ ภาวะ หน้าที่ ความรับผิดชอบในหลากหลายด้าน ย่อมทำให้บุคคลต้องเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ ส่งผลให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวอยู่ก่อนแล้วนั้น นำไปสู่ผลกระทบต่อจิตใจของบุคคล โดยความวิตกกังวลแบบติดตัวนี้สามารถเป็นตัวกระตุ้นที่มีผลกระทบต่อเนื้อและเรื้อรังต่อจิตใจ ส่งผลคือ ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพตามมา (Mason & Birch, 2018) โดยการใช้เทคนิคบางประการที่มาจากแนวคิดพื้นฐานทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เช่น เทคนิคการปรับความคิด ที่เป็นเรื่องของความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง (Dysfunctional thinking) ที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของบุคคลนั้น นับเป็นหลักการที่สำคัญ เนื่องจากมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความวิตกกังวลแบบติดตัวที่เป็นเรื่องของความคิด และกระบวนการทางปัญญา โดย CBT นั้น ถือเป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบของบุคคลด้วยการปรับเปลี่ยนทางความคิด (Cognitive change) และทางพฤติกรรม (Behavioral change)

จากการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังเพิ่มสูงขึ้น มีหลายหน่วยงานในประเทศไทยที่ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับปัญหานี้ โดยเฉพาะกรมสุขภาพจิต ที่ได้จัดให้มีบริการเพื่อให้บุคคลสามารถโทรขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพโดยไม่มีค่าใช้จ่ายตลอด 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม แนวทางการจัดการกับความวิตกกังวลนั้นมีอยู่หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับประเภทและความรุนแรงของระดับความวิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็นการจัดการกับความวิตกกังวลแบบทั่วไปด้วยตนเอง การใช้ยา การทำจิตบำบัด (Psychotherapy) โดยผู้เชี่ยวชาญ โดยการบำบัดที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย คือการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ที่มีเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบของมนุษย์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และทางพฤติกรรม พัฒนาโดย Aaron Beck ในช่วงปี ค.ศ. 1960s จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า CBT มีประสิทธิผลที่โดดเด่นและได้รับความนิยมอย่างมาก

ในปัจจุบันมีวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลด้วยการผสมผสานแนวคิดหลากหลายแบบ เช่น การบำบัดความเครียดด้วยสติระลึกรู้ (Mindfulness Based Stress Reduction) ที่พัฒนาโดย Kabat Zinn ในช่วงปี 1970s การบำบัดด้วยการรู้้อาศัยสติ (Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT) ที่พัฒนาโดย Segal และคณะ ในช่วงปี 2002 โดย MBCT นี้ พบว่า มีงานที่สนับสนุนการใช้ CBT ร่วมกับสติระลึกรู้ (Mindfulness) และมีการทำกิจกรรมทางร่างกายด้วย โดยผู้วิจัยในการศึกษาของงานนี้ได้ให้ข้อสรุปว่า วิธีการรักษาที่จัดว่าเป็นวิธีที่ปกตินิยมมากที่สุด แต่ควรได้รับการแนะนำที่สุด คือ การใช้ CBT ซึ่งเป็นวิธีการที่มีหลากหลายแง่มุม เกี่ยวข้องกับวิธีการปรับความคิด การให้ความรู้ การจัดการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และได้กำกับความคิด การฝึกอบรมทำกิจกรรมทางร่างกาย การกำกับพฤติกรรม เพื่อที่จะแทนที่กลไกการจัดการที่ไม่เป็นประโยชน์ ร่วมด้วยการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย และมีการใช้สติระลึกรู้ร่วมด้วย (Bystritsky, Khalsa, Cameron, & Schiffman, 2013; Crits-Christoph et al., 2011) โดยเมื่อพิจารณาแง่มุมต่างๆของแนวคิดนี้ พบว่า สามารถที่จะนำหลักการของโยคะ (Yoga) มาเทียบเคียงในส่วนของกิจกรรมทางร่างกาย เทคนิคการผ่อนคลายและสติระลึกรู้ได้ เนื่องจากในศาสตร์ของโยคะนั้น มีการฝึกทางร่างกาย และการปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) ที่ก่อให้เกิดสติระลึกรู้ โดยการฝึกที่ต่อเนื่องจะช่วยปรับการกำกับอารมณ์และความสามารถในการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือความคิดเชิงลบได้ (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008) อีกทั้งโยคะยังใช้เทคนิคการหายใจเพื่อผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สอดคล้องกับผลการศึกษาในเรื่องของการหายใจและการฝึกโยคะที่ควบคู่กัน ที่พบว่ามีผลช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทเวกัส (Vagal nerve) ที่ช่วยกระตุ้นกรดอะมิโน (GABA) ที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท ทำให้สมองผ่อนคลาย ลดความเครียดและอาการกระวนกระวายใจ (Streeter, Gerbarg, Saper, Ciraulo, & Brown, 2012)

สติระลึกรู้และโยคะ ถือเป็นศาสตร์เก่าแก่โบราณ (Ancient wisdom) ส่วน CBT นั้น ถือเป็นแนวคิดสมัยใหม่ (Modern approach) โดยสติระลึกรู้ สามารถจัดการกับสุขภาวะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก สติ หรือการระลึกรู้ เป็นการให้ความสนใจต่อสภาวะทางร่างกายและลักษณะการคิดต่างๆ จนทำให้รู้เท่าทันตนเอง ทั้งด้านสภาวะทางกาย และในลักษณะการคิด อีกทั้งยังสามารถช่วยดึงเอาความรู้ที่มีอยู่ มาใช้ได้ทันที่ที่ต้องการ (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535) ส่วนโยคะนั้น ช่วยผ่อนคลายสรีระร่างกาย และยังสามารถจัดการกับสุขภาวะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี โดยมีจุดมุ่งหมายเป็นการฝึกในแนวของจิตวิญญาณ (Khalsa, Greiner-Ferris, Hofmann, & Khalsa, 2015) สำหรับ CBT นั้น ถือเป็นศาสตร์ที่ใช้วิทยาศาสตร์ในการรักษา (Clinical science) ให้ความสำคัญกับหลักฐานและผลลัพธ์ และยังเป็นการรักษาทางจิตสังคมที่มีหลักฐาน

ทางวิทยาศาสตร์รองรับมากที่สุด (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, 2562) จากการทบทวนวรรณกรรม มีผลการศึกษาที่สนับสนุนว่า สติระลึกภู่นั้นเป็นพื้นฐานและเป็นแนวทางแรกเริ่มในการทำจิตบำบัด โดยมี CBT เป็นแนวทางสำคัญตัวถัดมา ตามมาด้วยเทคนิคการผ่อนคลาย และการออกกำลังกาย (Bandelow et al., 2015) ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว ถือเป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่ช่วยสนับสนุนการนำ สติระลึกภู์ โยคะ และ CBT มาใช้จัดการกับภาวะทางจิตต่างๆ อีกทั้งการฝึกโยคะเอง ยังถือว่าเป็น สร้างสติระลึกภู์ ที่เกิดได้จากปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งสมาธิภาวนานั้น จัดเป็นหนึ่งในวิถีของโยคะ (มรรค 8 แห่งโยคะ) สอดคล้องกับหลักการทางการแพทย์ในปัจจุบัน ที่เน้นการรักษาแบบองค์รวม โดยปัญหาของผู้ป่วยนั้นเป็นผลรวมของปัจจัยต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ (มาโนช หล่อตระกูล, 2560)

จากข้อมูลดังกล่าว สามารถกล่าวได้ว่า ทั้ง สติระลึกภู์ โยคะ และ CBT สามารถที่จะ นำมาจัดการกับความวิตกกังวลได้ จากการทบทวนวรรณกรรม ยังพบว่า โยคะเป็นการทำงาน ร่วมกันของจิตที่เกี่ยวพันกับความคิด และการตระหนักรู้ โดยการตระหนักรู้หรือการมีสติระลึกภู์นี้ เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยลดการคิดแบบตัดสิน และยังเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่ง กลยุทธ์นี้จะมีผลต่อความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Finucane & Mercer, 2006; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Kim et al., 2009)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบการศึกษาถึงการฝึกโยคะแบบสร้าง สติระลึกภู์ในรูปแบบของการยืดเหยียดเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการใช้เทคนิคบางประการ ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมกับบุคคลวัยทำงาน ด้วยช่องว่างดังกล่าวนี้ ทำให้ตัว ผู้วิจัยที่มีประสบการณ์ในเรื่องการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกภู์ และได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ เทคนิคทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีความตั้งใจที่จะนำองค์ความรู้ของโยคะ สติ ระลึกภู์ และเทคนิคบางประการทาง CBT มาร่วมแบ่งปัน เนื่องจาก CBT นั้น สามารถใช้จัดการกับ ปัญหาสุขภาพได้หลากหลาย โดยอาจจะไม่ต้องถึงระดับที่เป็นโรคก็ได้ โดยสามารถจัดกระทำ ได้ด้วยการใช้เทคนิคทาง CBT (CBT as techniques) และไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรม แบบเข้มข้น หรือเต็มรูปแบบ (Traditional CBT) (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, 2564) โดยในการศึกษา ครั้งนี้ ใช้ท่าฝึกโยคะแบบยืดเหยียดเคลื่อนไหว (Stretching and flow movement) เพื่อให้ เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยทำงาน และมีความวิตกกังวลแบบติดตัวที่มักมีลักษณะครุ่นคิด อยู่เสมอ อีกทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายแบบมีสติระลึกภู์ ยังสามารถช่วยกระตุ้นระบบประสาท อัดโนเมติที่ช่วยเรื่องผ่อนคลายได้อีกด้วย โดยการวิจัยในครั้งนี้ ออกแบบเป็นสองโปรแกรม คือ โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกภู์ที่มีการยืดเหยียดเคลื่อนไหวแบบออกกำลังกายพร้อม

การปฏิบัติภาวนา และโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทาง CBT ในด้านการปรับความคิด ให้กับกลุ่มคนไทยวัยทำงานทั่วไปที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว และยังไม่อยู่ในภาวะที่ต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

โปรแกรมการฝึกครั้งนี้ มุ่งเน้นรูปแบบในการสร้างการเรียนรู้ โดยจัดผ่านระบบเครือข่าย (Online) เนื่องจากสภาพการณ์ที่ต้องมีการเฝ้าระวังการระบาดของโควิด-19 และจากการศึกษาพบว่า การจัดกระทำแบบระบบเครือข่าย ทั้งในรูปแบบของ CBT (Naidu, Giblin, Burke, & Madan, 2016) และ สติ ระ ลึ ก รู้ และ โย ค ะ (Mindfulness & Yoga interventions) (Martini, Hammer, Heller, & Hirshfeld-Cytron, 2017; Wolever et al., 2012) สามารถให้ผลที่ใกล้เคียงกับการจัดกระทำแบบพบปะกัน (Face to face หรือ In person) สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า การจัดกระทำเพื่อการเรียนรู้ในกิจกรรมแบบระบบเครือข่าย (Online learning) ให้ผลการเรียนออกมาที่ใกล้เคียงกับการเรียนรู้และทำกิจกรรมแบบพบปะกันในชั้นเรียนปกติ (Traditional classroom learning) ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศที่เป็นวัยทำงาน และเป็นกลุ่มที่จะต้องให้ความสำคัญกับการจัดสรรเวลาการเรียน การทำงาน และชีวิตครอบครัวส่วนตัวของตนเองให้เหมาะสม (Kemp & Grieve, 2014)

จากการทบทวนวรรณกรรมและข้อมูลต่างๆที่ได้กล่าวมานี้ ถือเป็นหลักการและแนวคิดสำคัญที่ช่วยสนับสนุนโปรแกรมทั้งสองรูปแบบ ว่าสามารถที่จะจัดการกับความวิตกกังวลแบบติดตัวของบุคคลวัยทำงานได้ โดยสามารถใช้เป็นตัวเลือกให้กับบุคคลที่ต้องการฝึกโยคะในแบบสร้างสติระลึกรู้ (Mindful yoga) และผู้ที่ต้องการได้รับโปรแกรมแบบการให้ความรู้ ใช้การรู้คิด มีการบ้าน มีความต่อเนื่อง จากการใช้เทคนิคบางประการในการปรับความคิดของ CBT ควบคู่ไปกับการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดของการฝึก นับเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว บริหารจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะถ้าบุคคลสามารถที่จะบริหารจัดการกับความวิตกกังวลได้แล้ว ย่อมถือได้ว่าเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดี เพื่อที่จะเผชิญหน้า และก้าวข้ามไปสู่อนาคตกาล อย่างมีคุณภาพและมีความสุขต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีประสิทธิผลในการช่วยลดความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มบุคคลวัยทำงานหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญทางทฤษฎี

สามารถนำแนวคิดของโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลแบบติดตัวของบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

ความสำคัญทางปฏิบัติ

1. ผู้ที่ฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และหรือ ผู้ที่เชี่ยวชาญทางด้านปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม สามารถนำโปรแกรมทั้งสองรูปแบบนี้ ไปเป็นทางเลือก นำไปใช้ให้เหมาะสมกับความแตกต่างในบุคคลของผู้มีความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง
2. เมื่อผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ได้เข้ารับโปรแกรม ไม่ว่าจะป็นโปรแกรมรูปแบบใด สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าฝึก ไปกระทำต่อได้ เพื่อธำรงรักษา (Maintain) และคงพฤติกรรมที่ดีให้อยู่สืบต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Populations) ที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มบุคคลวัยทำงานในประเทศไทย ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-59 ปี ที่มีความเครียดและความวิตกกังวล โดยความเครียดนั้นถือเป็นตัวส่งผลทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต, 2564) จำนวน 17,347 คน (ข้อมูลจากสถิติการขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตของวัยทำงาน ผ่านสายด่วนสุขภาพจิต จนถึงข้อมูลล่าสุดที่ได้สำรวจ ณ เดือนตุลาคม 2560) (กรมสุขภาพจิต, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง (Samples) ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ กลุ่มบุคคลวัยทำงานในประเทศ ไทย ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-59 ปี ที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว จำนวนทั้งหมด 30 คน (ซึ่งมีจำนวนคงเหลือหลังสิ้นสุดกระบวนการวิจัยที่ 27 คน) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากแบบวัดความ วิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ (Trait anxiety inventory, STAI form Y-2) ได้รับการแปลเป็น ภาษาไทยโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ธาตรี นนทศักดิ์, และ จิน แบรี (2535) มีระดับคะแนนบ่งชี้ ความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (21 - 60 คะแนน)

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ กลุ่มควบคุม ที่จัดการกับความวิตก กังวลด้วยตนเอง และไม่ได้ฝึกโยคะ และหรือใช้เทคนิคทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม กลุ่มโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และกลุ่มโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิค บางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความวิตกกังวล (Anxiety)

ขอบเขตด้านระยะเวลาของการวิจัย:

ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2565 จำนวน 4 สัปดาห์ แยกเป็น สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และทำการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการเข้ารับโปรแกรม 4 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

บุคคลวัยทำงาน หมายถึง บุคคลที่ทำงาน แบบงานประจำและงานแบบไม่เต็มเวลา (Part time) มีอายุที่ 20 -59 ปี เพื่อให้สอดคล้องกับช่วงอายุของประชากร และความเหมาะสมกับ โปรแกรมโยคะที่ต้องใช้พลังงานในการเคลื่อนไหว และพลังใจในการฝึกสติระลึกรู้ร่วมกัน รวมทั้ง การมีความพร้อมทางปัญญา เนื่องจากโปรแกรมที่ใช้เทคนิค CBT ต้องใช้ปัญญาการรู้คิดร่วมด้วย

บุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง หมายถึง บุคคลวัยทำงาน และมีแนวโน้มที่จะเปิดรับความวิตกกังวลได้ง่าย โดยได้คะแนนจากแบบวัดความ วิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ หรือ Trait anxiety inventory for adults, STAI form Y-2 ที่ พัฒนามาจาก Spielberger (1983) ที่ระดับบ่งชี้ความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ช่วงคะแนน 21 - 60 คะแนน และไม่เคยได้รับการช่วยเหลือ หรือรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความวิตกกังวลแบบติดตัว หมายถึง ภาวะที่บุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลเป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคล ในการประเมินและตัดสินสถานการณ์ที่ประสบ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ขึ้น เกิดการแสดงออกทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น หายใจได้ไม่เต็มที่ หายใจตื่นและเร็ว และกล้ามเนื้อตึงเครียด เป็นต้น ส่วนทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สงบ ไม่สบายใจ และการแสดงออกทางด้านการคิด ทำให้เกิดความคิดที่ไม่กว้าง หมกมุ่นความคิดอยู่กับเรื่องของตนเอง มีการสร้างกรอบความคิด และคาดหวังถึงภัยคุกคามที่จะมีมาด้วยความคิดที่เกินจริง โดยบุคคลวัยทำงานกลุ่มนี้ได้รายงานด้วยตนเอง (Self-report) ผ่านการทำแบบประเมินความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัด Trait anxiety inventory for adults (Thai version of Trait anxiety inventory for adults: STAI-Y2) ที่พัฒนามาจาก Spielberger (1983) โดยแบบประเมินนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) แต่ละข้อคำถามมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 - 4 (เกือบไม่มีเลย ถึง เกือบตลอดเวลา)

2. โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ หมายถึง กิจกรรมแบบกลุ่มที่ส่งข้อมูลในรูปแบบของภาพและเสียง โดยใช้โปรแกรมระบบเครือข่ายที่สามารถสื่อสารและสนทนาในลักษณะการพูดคุย (Chat) และทำการเปิดกล้อง (Camera) ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น สำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานเพื่อลดความวิตกกังวลแบบติดตัว โดยมีแนวคิดมาจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติระลึกรู้ (Mindful Movements) ของท่านติช นัท ฮันห์แห่งหมู่บ้านพลัม (Nhat Hanh, 2008) ร่วมกับการประยุกต์ท่าฝึกโยคะที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับวัยทำงาน โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายกับลมหายใจเป็นกลวิธีในการฝึก เพื่อเสริมสร้างให้กลุ่มบุคคลวัยทำงาน ที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆทางสรีระร่างกายและระบบประสาทอัตโนมัติ และความวิตกกังวลที่ลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมแบบกลุ่มที่ส่งข้อมูลในรูปแบบของภาพและเสียง โดยใช้โปรแกรมระบบเครือข่ายที่สามารถสื่อสารและสนทนาในลักษณะการพูดคุย (Chat) และทำการเปิดกล้อง (Camera) ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น สำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานเพื่อลดความวิตกกังวลแบบติดตัว โดยมีแนวคิดมาจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติระลึกรู้ (Mindful Movements) ของท่านติช นัท ฮันห์แห่งหมู่บ้านพลัม (Nhat Hanh, 2008) ร่วมกับการประยุกต์ท่าฝึกโยคะที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับวัยทำงาน โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายกับลมหายใจเป็นกลวิธีในการฝึก นำมา

บูรณาการร่วมกับแนวคิดทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive therapy) ที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด Cognitive behavioral therapy หรือ CBT ที่พัฒนาโดย Aaron Beck (1960s) ซึ่งในกิจกรรมครั้งนี้ นำเฉพาะเทคนิคบางประการของการปรับเปลี่ยนความคิดมาประยุกต์ใช้ (Gillihan, 2018) กล่าวคือ เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive restructuring) และเทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) โดยเน้นพิจารณากระบวนการทางปัญญาทางด้านความคิดและความเชื่อ (Cognitive) เพื่อเสริมสร้างให้กลุ่มบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง สามารถรับรู้ได้ถึงความคิด ความเชื่อ ของตน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทางพฤติกรรม (Behavioral) และส่งผลต่อ อารมณ์ ความรู้สึก (Feeling) ที่ทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ที่มีต่อความวิตกกังวลแบบติดตัวของคนวัยทำงานในครั้งนี ผู้วิจัยได้แนวทางมาจากการศึกษาและค้นคว้าหนังสือ ตำรา งานวิจัย และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล

- 1.1 แนวคิด ความหมาย และประเภทของความวิตกกังวล
- 1.2 ผลสำรวจความวิตกกังวล
- 1.3 สาเหตุและปัจจัยของความวิตกกังวล
- 1.4 เทคนิคที่ช่วยจัดการกับความวิตกกังวล
- 1.5 การประเมินความวิตกกังวล

2. บุคคลวัยทำงาน

- 2.1 ความหมายและแนวคิดของบุคคลวัยทำงาน
- 2.2 สถานการณ์ของบุคคลวัยทำงาน
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

- 3.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
- 3.2 ข้อผิดพลาดทางความคิด
- 3.3 แนวคิดพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
- 3.4 วิธีการทำงานของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
- 3.5 เทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4. โยคะและสติระลึกรู้

- 4.1 ความหมายและแนวคิด
- 4.2 องค์ประกอบของโยคะ
- 4.3 โยคะแบบสร้างสติระลึกรู้
- 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5. โปรแกรมการจัดกระทำแบบระบบเครือข่าย

5.1 สถานการณ์ปัจจุบันกับโปรแกรมแบบระบบเครือข่าย

5.2 ข้อได้เปรียบของโปรแกรมแบบระบบเครือข่าย

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวล

แนวคิด ความหมายและประเภทของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปในแง่ของจิตใจความเป็นมนุษย์ปุถุชน (Mason & Birch, 2018; รัตนา สายพานิชย์ และ ธนิตา หิรัญเทพ, 2558) โดยความวิตกกังวลตามแนวคิดของนักพฤติกรรมนิยม-ปัญญานิยม เป็นภาวะที่ไม่ได้เกิดขึ้นโดยตรงจากสถานการณ์ที่เข้ามากระทบบุคคล แต่เกิดจากการที่กระบวนการทางปัญญา (เช่น การคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง) ได้รับรู้และประเมินสถานการณ์ว่าจะทำให้เกิดอันตราย หรือคุกคามตนเอง แล้วเกิดพฤติกรรม อารมณ์ รวมทั้งลักษณะทางสรีระที่เป็นปัญหาขึ้น (Clark, 1990; Spielberger, 1984; Deffenbacher, 1988 อ้างถึงในดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535a) โดย Beck ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้นำด้านพฤติกรรมนิยม-ปัญญานิยม ได้เสนอว่า องค์ประกอบด้านความคิดนั้นมีผลอย่างมากต่อระดับ หรือการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพการณ์ที่แท้จริง บุคคลที่เปิดรับความวิตกกังวลได้ง่าย จะทำการคิดขยายปัญหา จากปัญหาที่เล็กน้อยที่สามารถแก้ไขได้ ไปสู่ปัญหาที่ใหญ่โต และอาจมองขยายปัญหาไปถึงขั้นที่เป็นปัญหาร้ายแรงอย่างไม่สามารถแก้ไขได้เลยทีเดียว โดยบุคคลจะมองสถานการณ์หรือปัญหาว่า เป็นสิ่งที่ใหญ่หลวง ยากเกินกว่าที่ตนเองจะสามารถแก้ไขจัดการได้ และยังประเมินความสามารถในการจัดการปัญหาของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นการตอบสนองทางปัญญาที่ผิดพลาด (Faulty cognitive response) โดยบุคคลจะทำการประเมินผลที่จะเกิดขึ้นให้เป็นลบเกินความเป็นจริง โดยเฉพาะเมื่อเกิดความไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะเกิด ก็จะมีอคติคาดการณ์มองผลว่าจะออกมาในรูปแบบที่ร้ายแรง โดยความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้ ยังส่งผลทำให้เกิดความแปรปรวนต่อระบบสรีระร่างกายได้อีกด้วย (Spielberger, 1972; ทองแท้ ศิลลาขาว, 2536)

สำหรับความหมายของความวิตกกังวลนั้น สามารถเสนอได้ในหลากหลายมุมมองที่เป็นเรื่องการแสดงออกที่เป็นผลที่เกิดจากการประเมินของกระบวนการทางปัญญา 3 ด้านที่สำคัญคือ 1) การแสดงออกทางด้านสรีระ 2) การแสดงออกทางด้านจิตวิทยา 3) การแสดงออกทางพฤติกรรม (Trower et al., 1988; Beck et al., 1985; Whitmore, 1987 อ้างถึงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535b) โดยการแสดงออกทางด้านสรีระนั้น ความวิตกกังวลจะไปมีผลต่อร่างกาย คือทำให้เกิดความดันโลหิตสูง (Spielberger et al., 1983) ก่อให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมาก

ไป ส่งผลให้เกิดอาการใจสั่น หัวใจเต้นรัวและเร็ว หายใจตื่นและเร็ว หายใจได้ไม่เต็มที่ เหงื่อออกมือเท้าขา มือสั่น ตัวสั่น ปวดปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อย ท้องไส้ปั่นป่วน ท้องเสีย แน่นท้อง แน่นหน้าอก กล้ามเนื้อตึงเครียด เช่น บริเวณ ท้อง ขา ศีรษะ (Mason & Birch, 2018; ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535b; มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2556; รัตนา สายพานิชย์ และ ธนิตา หิรัญเทพ, 2558)

ส่วนในเชิงของการแสดงออกทางด้านจิตวิทยา เป็นการแสดงออกที่รวมลักษณะไว้ 2 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านการคิด โดยลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึก ในภาวะวิตกกังวลนั้น เช่น รู้สึกตกใจ เหมือนจะควบคุมตนเองไม่ได้ กลัวจะต้องอยู่กับภาวะนี้ต่อไป รู้สึกเหมือนกับว่าปัญหาจะมากขึ้นจนตนเองจะสู้ไม่ไหว ซึ่งเป็นอารมณ์ที่กระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจกระทำอย่างใด อย่างหนึ่ง ต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคาม ส่วนความรู้สึกกระสับกระส่าย อุนเฉียว หงุดหงิด จัดเป็นอารมณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกตื่นตัวของบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น (Whitmore, 1987 อ้างถึงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535a) โดยความวิตกกังวลยังเป็นภาวะทางอารมณ์ที่ถูกแสดงออกมา จากความรู้สึกเครียดและกลัดกลุ้ม เป็นภาวะอารมณ์ที่ซับซ้อน และต่อเนื่อง (Spielberger et al., 1983) หมายรวมถึง ความรู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่าย เครียด กังวล หวาดหวั่น กลัว ตึงเครียด วิตก อึดอัด ไม่แน่ใจ (มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2556; สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2554)

ในเชิงของการแสดงออกทางจิตวิทยาทางด้านการคิดนั้น แสดงได้ เช่น ความจำลดลง ความคิดไม่กว้าง หมกมุ่นความคิดอยู่กับเรื่องของตนเอง (Whitmore, 1987 อ้างถึงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535a) นอกจากนี้ ในเชิงของการสร้างกรอบแนวคิด การคาดการณ์ล่วงหน้า และในเชิงของการตอบสนองต่อภัยคุกคามนั้น ความวิตกกังวลเป็นการคาดหวังถึงภัยคุกคามที่จะมีมา เป็นการสร้างกรอบแนวคิดของอันตราย ทั้งในรูปแบบของความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์และความวิตกกังวลแบบติดตัว เป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น (Spielberger et al., 1983; มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2556) โดยความวิตกกังวลเป็นการคาดการณ์ถึงภัยที่มาคุกคาม ด้วยความคิดที่เกินจริง โดยภัยคุกคามที่มากกระตุ้นนี้ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถคาดเดาและควบคุมได้ (APA, 2015)

ส่วนในด้านการแสดงออกทางพฤติกรรม อาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวลนั้น เช่น พุดเร็วกว่าเดิม กัดเล็บ เคาะเท้า บิดกล้ามเนื้อ หาวบ่อย กระพริบตาบ่อย มีอาการสั่น เสียงไม่เหมือนเดิม ขวนทะเลาะเบาะแว้ง (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2532; สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2554) การหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือบุคคล ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ยับยั้งการแสดง

แบบเผชิญสถานการณ์ ทั้งในด้านจิตวิทยา พฤติกรรมและสรีระ ดังนั้นถ้าบุคคลมีลักษณะความวิตกกังวลแบบติดตัวสูง ก็จะเป็นตัวเสริมให้ความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ค่อนข้างสูงตามไปด้วย นอกจากนั้นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ก็ยังย้อนกลับไปมีผลต่อกระบวนการทางปัญญาได้อีกครั้งหนึ่ง (दाराररण टिपिन्ता, 2535b; तुगुला जंपावुल्य, 2561)

ผลสำรวจความวิตกกังวล

องค์การอนามัยโลกพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของประชากรโลกได้เพิ่มมากขึ้นจากระยะสิบปีที่ผ่านมา สำหรับประเทศไทยนั้น จากการสำรวจของสวนดุสิตโพล ที่สำรวจในเรื่องความวิตกกังวลในช่วงเดือนพฤษภาคม พ.ศ 2563 ที่ยังมีภาวะระบาดของโควิด-19 พบว่า คนไทยมีความวิตกกังวลอยู่หลายด้าน ที่สูงมากที่สุดคือความวิตกกังวลด้านรายจ่ายในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 71.50 และด้านสุขภาพอนามัยของตนเองและคนในครอบครัว รองลงมาที่ร้อยละ 70.00 ตามลำดับ นอกจากนี้ จากข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่บริการปรึกษาปัญหาโดยไม่มีค่าใช้จ่ายตลอด 24 ชั่วโมงในรอบ 3 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2558-2560 พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการมากที่สุด คือ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 105,967 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 62 ของผู้ใช้บริการทั้งหมด 169,728 ครั้ง อันดับ 1 ร้อยละ 36 คือ เรื่องการกินยารักษาอาการป่วยทางจิตใจ อันดับ 2 ร้อยละ 28 คือ ความเครียดหรือวิตกกังวล เช่น กังวลเกี่ยวกับอนาคต เรื่องคนอื่น เรื่องทั่วไป โดยกรมสุขภาพจิตเปิดเผยว่า คนไทยมีแนวโน้มที่จะเครียดมากขึ้น เห็นได้จากผลการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี พ.ศ 2560 พบว่า ประชาชนโทรปรึกษาเรื่องปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล มากเป็นอันดับ 1 เกือบ 30,000 สาย ซึ่งเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าตัวเมื่อเทียบกับปี พ.ศ 2557 และเป็นวัยทำงานมากที่สุด

จากผลการสำรวจ สะท้อนให้เห็นว่า ความวิตกกังวลของคนไทยในวัยทำงาน เป็นภาวะที่สะสมสืบเนื่องกันมานาน ประกอบกับในสภาพในปัจจุบันที่สถานการณ์โควิด-19 ยังคงเป็นวิกฤติ ส่งผลให้เศรษฐกิจตกต่ำ บุคคลวัยทำงานย่อมได้รับผลกระทบโดยตรง ซึ่งแน่นอนว่าจะส่งผลให้ความวิตกกังวลของคนในวัยนี้เพิ่มสูงมากขึ้น

สาเหตุและปัจจัยของความวิตกกังวล

สาเหตุที่แท้จริงของความวิตกกังวลนั้น ยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยทางชีววิทยา และจิตสังคมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งอาจเป็นเรื่องงาน การสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น (ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) โดยสามารถแสดงปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ 2 ด้าน คือ

ปัจจัยด้านชีวภาพ (รัตนา สายพานิชย์ และ ธนิตา หิรัญเทพ, 2558)

1. กรรมพันธุ์ พบว่ายีนเป็นตัวควบคุมความวิตกกังวล โดยในกลุ่มญาติใกล้ชิดของผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ จะพบได้ถึงความวิตกกังวล
2. กายวิภาคของระบบประสาท เนื่องจากการทำงานที่มากขึ้นของสมองบางส่วน กล่าวคือ Temporal cerebral cortex, Locus coeruleus
3. สารสื่อประสาท การลดลงของแกมมาอะมิโนบิวทีริก แอซิด (Gamma-aminobutyric acid) หรือ GABA ส่งผลให้สมองไม่ผ่อนคลาย ทำให้ควบคุมความคิดได้น้อยลง ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่มากเกินไป
4. ระดับสารซีโรโทนิน (Serotonin) ที่ลดลง ก่อให้เกิดอารมณ์แง่ลบ ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ คิดมาก นอกจากนี้ คือการเพิ่มจำนวนที่มากเกินไปของนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ที่กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก เกิดการตอบสนองต่ออารมณ์และความเครียดที่เร็วและมากเกินไป นำไปสู่ความวิตกกังวลและอาการทางกาย เช่น ใจสั่น หายใจขัด เหงื่อออก ท้องไส้ปั่นป่วน ปวดศีรษะ กระสับกระส่าย เป็นต้น

ปัจจัยด้านจิตสังคม สามารถเสนอตามทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้ดังนี้ (รัตนา สายพานิชย์ และ สุวรรณีย์ พุทธิศรี, 2555)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis theory) ของ Freud ที่มีแนวคิดที่ว่า ความขัดแย้งของจิตไร้สำนึกที่ผิดปกติในเรื่องการแปรผลต่อเหตุการณ์และการรับรู้ นั้น เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล โดยเกิดในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย อีกทั้งยังประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองต่ำเกินความเป็นจริง ทำให้เกิดความวิตกกังวลใจ และความกลัว (สุกรรใจ เจริญสุข, 2556)

ทฤษฎีการคงอยู่ (Existential theory) ของ Frankl เชื่อว่า บุคคลต้องการความเจริญก้าวหน้าและการพัฒนา ซึ่งเป็นสิ่งใหม่และเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกวิตกกังวลขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554)

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal theory) ของ Sullivan มีแนวคิดที่ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล โดยในระยะแรกเริ่ม มักเกิดจากการถ่ายทอดความผูกพันทางอารมณ์จากแม่ไปสู่ลูก และในระยะต่อมา บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้น เมื่อเกรงว่าจะสูญเสียความรัก หรือไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลที่ตนได้ให้ความสำคัญ (จุฑารัตน์ ทองสลับ, 2560) บุคคลที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลหรือมีความผิดปกติทางอารมณ์ สามารถมีพัฒนาการด้านความวิตกกังวลและอารมณ์ทางลบมากสองถึงสี่เท่าเมื่อเทียบกับ

พัฒนาการของความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นเอง (Lieb, Isensee, Höfler, Pfister, & Wittchen, 2002)

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relations theory) ของ Peplau ที่มีแนวคิดในเรื่องลักษณะความเป็นปัจเจกบุคคลที่แตกต่างกันออกไป และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น กล่าวคือ บุคคลแสดงปฏิกิริยาเพื่อตอบสนองภาวะคุกคามทางจิตใจ ในการเผชิญกับสิ่งเร้าและเพื่อการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล ส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (สายฝน เอกวางกูร, 2559)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning theory) ของ Bandura เป็นการตอบสนองแบบวิตกกังวลจากพ่อแม่ (วันเพ็ญ ฐรกิจต์วัฒนการ, 2558) เป็นการเลียนแบบ (Imitation) วิธีการตอบสนองความเครียดตามตัวแบบ (Modelling) ที่เคยเห็นจากบุคคลที่นับถือศรัทธา จากการศึกษาพบว่า การอยู่อาศัยกับพ่อแม่ที่มีความวิตกกังวล ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การวิตกกังวลของลูก (Eley et al., 2015)

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral theory) แบบคลาสสิก (Classical conditioning model) ของ Pavlov เชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และเกิดมาจากการที่บุคคลถูกวางเงื่อนไข โดยการนำสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอันตราย หรือเกิดความไม่พอใจไปควบคู่กับสิ่งเร้าแบบธรรมดา โดยความวิตกกังวลนั้น เป็นผลมาจากสิ่งเร้าที่มีลักษณะที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าจะได้รับการเสริมแรงทางบวกที่เปลี่ยนไป ทำให้บุคคลได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจแทน โดยเมื่อสิ่งเร้าดังกล่าวเข้ามากระตุ้นอีกครั้ง ก่อให้บุคคลนั้นเกิดความไม่แน่ใจว่าจะได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือการเสริมแรงทางบวก ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น (จุฑารัตน์ ทองสลับ, 2560)

แนวคิดทฤษฎีปัญญานิยมหรือการบำบัดด้วยความคิด (Cognitive theory) Beck เชื่อว่าสภาพจิตพยาธิวิทยาของความวิตกกังวลมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจงในเรื่องของความคิด (Cognitive profile) โดยเกี่ยวข้องกับความรู้ภัยคุกคามทั้งทางร่างกายหรือทางจิตใจ (Beck & Clark, 1988)

เทคนิคที่ช่วยจัดการกับความวิตกกังวล

เทคนิคที่ช่วยจัดการกับความวิตกกังวลนั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการจัดการกับความวิตกกังวลด้วยตนเอง การเข้ารับคำปรึกษา การรักษาด้วยยา การทำจิตบำบัดโดยผู้เชี่ยวชาญ อย่างไรก็ตาม กรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2555, พ.ศ. 2564 ได้แนะนำเทคนิคในการจัดการกับความวิตกกังวลและความเครียดไว้หลากหลาย เช่น การฝึกทักษะผ่อนคลายโดยการหายใจ การใช้เทคนิคการยืดเหยียด การปรับเปลี่ยนจัดการความคิด การระวังความคิดที่ทำให้กังวลและ

เครียด การนั่งสมาธิฝึกจิตใจ การบริหารร่างกาย โดยการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เพื่อจะทำให้ฮอร์โมนแห่งความสุขทำงานได้เต็มที่ นอกจากนี้ คือ การจัดการเรื่องอาหาร เพราะอาหารที่มีน้ำตาลสูงจะทำให้บุคคลหงุดหงิดง่าย และส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ที่ต่ำลง

การจัดการกับความวิตกกังวลยังสามารถทำได้ด้วยการรับคำปรึกษา (Counselling) อาจเป็นการรับคำปรึกษาแบบทั่วไป เช่น การพูดคุยปรึกษา การให้การรับฟัง แสดงความเห็นใจ การรักษาด้วยยาทางจิตเวช (Pharmacotherapy) เช่น ยากลุ่ม Benzodiazepine ที่มีคุณสมบัติสำคัญคือมีฤทธิ์คลายกังวล และฤทธิ์อื่นๆเช่น คลายกล้ามเนื้อ (มาโนซ หล่อตระกูล, 2560) นอกจากนี้ คือการทำจิตบำบัด (Psychotherapy) ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้กันมากในปัจจุบัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเยียวยาความตึงเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาด้านความคิด ปัญหาด้านความรู้สึก หรือปัญหาด้านพฤติกรรม โดยจิตบำบัดที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT)

โดย CBT ถือเป็นจิตบำบัดที่จัดการกับอารมณ์ทางลบของมนุษย์ด้วยการปรับเปลี่ยนทางด้านความคิด และทางด้านพฤติกรรม จากการศึกษาพบว่า CBT มีประสิทธิผลที่โดดเด่นและได้รับความนิยมอย่างมาก โดยมีจุดเด่นคือ อาจจัดได้ว่าเป็นการรักษาที่ดีที่สุด (Gold standard) สำหรับโรควิตกกังวล (Hofmann & Smits, 2008) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่สุพรรณวิชัยจำนวน 28 ฉบับ จากมหาวิทยาลัยเยล ที่พบว่า CBT ควรได้รับการพิจารณาให้เป็นแนวทางแรกในการรักษาโรควิตกกังวลและซึมเศร้า (Tolin, 2010) อีกทั้ง CBT ยัง เหมาะสมกับทุกสภาพความแตกต่างของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความต่างทางการศึกษา รายได้ วัฒนธรรม หรือระดับอายุ และสามารถนำ CBT ได้กับหลากหลายหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็นหน่วยป้องกันแรกเริ่ม คลินิก โรงเรียน หรือแม้แต่ในเรือนจำ โดยสามารถนำใช้ในรูปแบบที่เป็นกลุ่ม แบบเป็นคู่ หรือใช้ได้กับทั้งครอบครัว (Beck, 2011)

แนวคิดของการบำบัดความเครียดด้วยสติระลึกรู้ (Mindfulness Based Stress Reduction หรือ MBSR) ได้ถูกนำมาใช้ร่วมกับแนวคิด CBT ที่ใช้สำหรับโรคซึมเศร้า ในรูปแบบของจิตบำบัดกลุ่มที่เรียกว่า การบำบัดด้วยสติระลึกรู้ (Mindfulness Based Cognitive Therapy หรือ MBCT) (Williams, Russell, & Russell, 2008) โดยปัจจุบัน ได้มีการนำการฝึกโยคะมาใช้ ร่วมกับการบำบัดรักษาในรูปแบบต่างๆกันออกไป เนื่องจากโยคะนั้น สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ตามการศึกษาที่สรุปโปรแกรมโยคะบำบัดมากกว่า 150 งาน ที่พบว่าโยคะสามารถช่วยจัดการกับความวิตกกังวลได้จริง (Khalsa, 2004)

โดยการฝึกโยคะนั้น สามารถฝึกในรูปแบบที่พบปะกัน หรือผ่านระบบเครือข่ายก็ได้ จากสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า การฝึกโยคะที่บ้านผ่านระบบ You Tube ได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศไทย เห็นได้จากผลสำรวจเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายที่บ้านจากกรมสุขภาพจิต เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564 โดยกรมสุขภาพจิตได้กล่าวว่า เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน หรือทำงานที่บ้านเป็นเวลาหลายวัน เกิดการลดลงของกิจกรรมทางกาย ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล อีกทั้งปัญหาสุขภาพต่างๆที่ตามมา การได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ นั้น สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ลดความรุนแรงของโรคต่างๆ อีกทั้งยังส่งผลดีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการพัฒนาาระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจไหลเวียนเลือด อีกทั้งยังเป็นการบรรเทาความเครียดอีกด้วย โดยจากการสำรวจพบว่า คนไทยออกกำลังกายในบ้านมากขึ้น จากข้อมูลการค้นหาวิตีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกายจาก Google trends ของ You Tube ในปี 2563 พบว่า โยคะและการเต้นตามคลิปได้รับความนิยมมากที่สุด(กรมสุขภาพจิต 2564) ซึ่งจากข้อมูลนี้ สามารถอนุมานได้ว่า การทำโยคะที่บ้านผ่านทางระบบเครือข่าย (Online) เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่คนไทยนิยม และให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

จากการศึกษาถึงเทคนิคต่างๆเพื่อจะนำมาช่วยจัดการกับความวิตกกังวลนั้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคที่เป็นกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อนำมาร่วมประยุกต์ใช้กับการฝึกโยคะแบบที่ช่วยสร้างสติระลึกรู้ กล่าวคือ เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive restructuring) ซึ่งหมายความว่า การปรับความคิดของตนเองโดยการคิดในแบบอื่นๆ ในเหตุการณ์เดียวกันเพื่อเปลี่ยนความคิดหรือมุมมองปัญหาเดิมเสียใหม่ในแนวทางที่เหมาะสม (บุษบา คล้ายมุข, 2555) โดยจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า กลยุทธ์การปรับความคิดวิธีนี้ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ทั้งในความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์และแบบติดตัว เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) ที่จากการศึกษาพบว่า มีผลช่วยลดความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ของกลุ่มนักกีฬาได้ โดยมีการอภิปรายผลว่า ความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น มีผลสืบเนื่องมาจากความวิตกกังวลแบบติดตัวที่นักกีฬามีอยู่แล้ว (Walter, Nikoleizig, & Alfermann, 2019) โดย Self-talk สามารถแสดงได้ในรูป คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmation) เป็นคำพูดทางบวกที่ได้นำมาใช้ในเทคนิคการพูดกับตนเองในการศึกษาครั้งนี้ โดยคำพูดตอกย้ำเชิงบวกนี้ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ อีกทั้งยังช่วยกำจัดพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุแห่งความวิตกกังวล โดยบุคคลจะแทนที่ความวิตกกังวลด้วยข้อความที่เป็นจริงและเป็นประโยชน์ เพื่อช่วยเสริมศักยภาพของตนเองให้เกิดอย่างเต็มที่

(Parrott & Goldie, 2019) ซึ่งจากการทบทวนผลการศึกษาดังที่ได้กล่าวมานี้ ทำให้สามารถสรุปได้ว่าทั้งสองเทคนิคดังกล่าว มีประสิทธิผลอย่างมากในการลดความวิตกกังวล

ส่วนในการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ นั้น ประกอบด้วย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ โดยทำหลังจากการฝึกท่าโยคะในช่วงพัก ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนพร้อมกันในท่านอนพัก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) นั้น เป็นการบำบัดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ถูกคิดค้นโดยนายแพทย์อเมริกันที่มีนามว่า Edmund Jacobson ในปี ค.ศ. 1930 โดยใช้หลักการเกร็งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ แล้วค่อยๆผ่อนคลายให้สอดคล้องกับการหายใจ เพื่อเป็นการลดสารแห่งความเครียด ลดปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากการตอบสนองต่อความวิตกกังวล และเพื่อให้จิตใจปล่อยวางจากความคิดต่างๆ (พิยดา หาชัยภูมิ, 2663) โดยโยคะยังประกอบด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดของการทำสมาธิเคลื่อนไหว หรือ Moving meditation (Meditative movement) มาร่วมด้วย เนื่องจากการทำโยคะนั้น ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของ Moving meditation ที่เป็นการปฏิบัติภาวนาหรือการทำสมาธิในรูปแบบหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดสติระลึกรู้ โดยการฝึกโยคะ นอกจากจะมีผลทางด้านร่างกาย คือ ช่วยผ่อนคลายผ่อนคลายระบบประสาทอัตโนมัติ และกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดที่เป็นปฏิกิริยามาจากความวิตกกังวล แล้ว การฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้แบบในการศึกษานี้ ยังมีผลทางด้านจิตวิทยา คือ ทางด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านการคิด ซึ่งการฝึกในลักษณะนี้ เป็นการฝึกร่างกายร่วมกับลมหายใจที่จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน อันจะนำมาให้เกิดการตระหนักรู้ ส่งผลให้บุคคลไม่เกิดความคิดที่หมกมุ่น คิดวน ส่วนทางด้านอารมณ์ และความรู้สึก ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบในการที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบ อีกทั้งเกิดการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งรูปแบบของการฝึกหายใจแบบโยคะหรือการทำท่าฝึกนั้น ต่างก็มีการควบคุมลมหายใจและการค้างอยู่ในท่าฝึกอยู่แล้ว อีกทั้งการฝึกสติระลึกรู้ นั้น ถือเป็น การฝึกตามหลักการ (Formal mindfulness practice) ที่รวมถึงการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายอย่างโยคะที่อยู่กับปัจจุบัน โดยโยคะนั้นฝึกให้บุคคลสังเกตความรู้สึกทางกายเวลาทำท่าฝึกต่างๆ รวมถึงลมหายใจที่สอดคล้องประสานกับการเคลื่อนไหว อีกทั้งการควบคุมลมหายใจให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน (Being grounded in the present moment) (Gillihan, 2018)

โดยการหายใจเฉพาะแบบ (Specific breathing techniques) ที่ใช้ในการศึกษานี้ ใช้รูปแบบการหายใจแบบโยคะ ที่มีผลต่อการลดความวิตกกังวล โดยการปลดปล่อยระบบประสาท และช่วยผ่อนคลายระบบสู้หรือหนี (Fight or flight) กล่าวคือ การหายใจแบบเสียง (Ujjayi) ที่ช่วยผ่อนคลายระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้จิตใจสงบและช่วยให้บุคคลมีจุดสนใจ (Focus) ที่ดีขึ้น , การหายใจแบบสลับด้าน (Alternate Nostril breathing หรือ Nadi shodhana)

ที่ช่วยสร้างความสมดุลให้กับสมองส่วนซ้ายและส่วนขวา การหายใจแบบหนึ่งด้าน (Chandra bheda) ที่ช่วยกระตุ้นสมองด้านขวา และระบบประสาทพาราซิมพาเทติกที่ก่อให้เกิดความผ่อนคลาย (Weintraub, 2012) และนอกจากนี้ยังใช้การหายใจแบบพื้นฐานหรือการหายใจแบบลึกด้วยท้องอีกด้วย (Chen, Huang, Chien, & Cheng, 2017)

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลไม่ใช่เป็นเพียงแค่อารมณ์ทั่วไปแต่เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึงความเป็นมนุษย์ เพราะไม่มีใครเลยที่จะไม่รู้สึกรถึงความหวาดกลัว เมื่อถูกภัยคุกคามหรือเกิดความเครียด ความทุกข์อย่างต่อเนื่องในระหว่างที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์ทางด้านลบอยู่ (Beck, 1979) โดยความวิตกกังวลอาจช่วยส่งผลกระทบต่อความอยู่รอดของบุคคลได้ โดยสามารถช่วยให้เราได้สังเกตและหลีกเลี่ยงจากภัยที่มาคุกคาม ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลที่มากเกินไป อาจทำให้ความสามารถในการรับรู้ถึงภัยที่มีมาหรือกลยุทธ์ในการจัดการกับภัยนั้น ลดลงได้ (Nardi, Fontenelle, & Crippa, 2012) โดยการประเมินความวิตกกังวลนั้น สามารถทำได้โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลด้วยตนเอง (Self-report inventories หรือ Questionnaires) ซึ่งอาจเป็นการให้ข้อมูลจากคำพูด ด้วยการเขียน หรือด้วยการตอบคำถามจากแบบสอบถามก็ได้ (Spielberger, 1985; Spielberger & Sydeman, 1994) โดยตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวลด้วยตนเอง มีดังต่อไปนี้

State-trait anxiety inventory (STAI) สำหรับผู้ใหญ่ สร้างโดยสปีลเบอร์กเกอร์และคณะ (Spielberger et al., 1983) มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แยกเป็น 2 ด้าน คือ แบบวัดความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ 20 ข้อ และแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัว 20 ข้อ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความวิตกกังวลในทางบวกและลบ เป็นคำตอบแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยแบบเผชิญสถานการณ์แยกเป็น 1) ไม่เลย (Not at all) 2) ค่อนข้างจะ (Somewhat) 3) ปานกลาง (Moderately so) และ 4) อย่างมาก (Very much so) และแบบติดตัว คือ 1) เกือบไม่มีเลย (Almost never) 2) บางครั้ง (Sometimes) 3) บ่อยครั้ง (Often) 4) เกือบตลอดเวลา (Almost always) โดยแบบวัด STAI นี้ จัดเป็นแบบวัดที่มีความเที่ยงสูง ฆนิษฐา นาคะ (2534) ได้นำไปหาค่าความเที่ยงในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด พบว่า ทั้งแบบวัดความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์และแบบติดตัว มีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคเท่ากับ .93 และ .82 ตามลำดับ โดยมีเกณฑ์แปลผลเพื่อแบ่งระดับคะแนนของความวิตกกังวล ทั้งแบบติดตัวและแบบเผชิญสถานการณ์ เป็น 4 ระดับคือ

ช่วงคะแนน 20 - 40 คะแนน แสดงว่า ไม่มีวิตกกังวล และมีระดับเล็กน้อย

ช่วงคะแนน 41 - 60 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลบ้าง ปานกลาง

ช่วงคะแนน 61 - 70 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก

ช่วงคะแนน 71 - 80 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลมากที่สุด

Anxiety Status Inventory-Self-rating anxiety scale (ASI-SAS) โดย ย ชู ง (Zung, 1971) ใช้ได้ทั้งประเมินความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตและกับบุคคลที่ไม่มีอาการทางจิต แยกเป็น 2 แบบ คือ

1. Anxiety status inventory (ASI) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ใช้ในการประเมินสภาวะทางอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางร่างกาย ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตตัวผู้ถูกประเมิน โดยทำการแบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ คือ 1 = ไม่มีอาการวิตกกังวล 2 = มีอาการวิตกกังวลเล็กน้อย 3 = มีอาการวิตกกังวลปานกลาง 4 = มีอาการวิตกกังวลรุนแรง โดยระดับการแปลผลคะแนนที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 แสดงว่า มีความวิตกกังวลน้อย และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 80 แสดงว่า มีความวิตกกังวลรุนแรง

2. Self-rating anxiety scale (SAS) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ในลักษณะมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ แปลเป็นภาษาไทยโดยศันสนีย์ สมิตะเกษตรริน (2528) เพื่อใช้วัดอาการวิตกกังวลในผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยเรื้อรัง โดยการประเมินความรู้สึกของตนเองในช่วงนั้นๆหรือในช่วงเวลาที่ใกล้เคียง แบบประเมินนี้ ประกอบด้วยข้อความที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออก หรือความรู้สึกวิตกกังวล คะแนนรวมที่น้อย แสดงให้เห็นว่า มีความวิตกกังวลน้อย และคะแนนรวมที่สูง แสดงให้เห็นว่า มีความวิตกกังวลสูง โดยผู้แปลได้นำแบบประเมินไปหาค่าความเชื่อมั่นในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้ค่าเท่ากับ 0.88 ซึ่งแบบวัด SAS นี้ ใช้ประเมินอาการทางกายที่เกิดจากความวิตกกังวล จำนวน 15 ลักษณะ และประเมินอารมณ์ จำนวน 5 ลักษณะ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยมีการจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ดังต่อไปนี้ (สุกัญญา สุทธิศิลป์, 2559)

ช่วงคะแนน 20 - 35 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับปกติ ไม่มีความวิตกกังวล

ช่วงคะแนน 36 - 47 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับวิตกกังวลเล็กน้อยถึงปานกลาง

ช่วงคะแนน 48 - 59 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับวิตกกังวลเด่นชัดถึงรุนแรง

ช่วงคะแนน 60 - 80 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับวิตกกังวลสูงมากที่สุด

โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ของสปีลเบอร์เกอร์และคณะ (Spielberger et al., 1983) เนื่องจากมีแนวคิดพื้นฐานที่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบกับกระบวนการทางปัญญา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกระบวนการทางปัญญา และการแสดงออกทางพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ธาตรี นนทศักดิ์, และ จินแบรี, 2535) อีกทั้งยังมีความเหมาะสมกับบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลอยู่เป็นลักษณะปกติทั่วไปอยู่แล้ว และสืบเนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันที่บุคคลต้องเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ และสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับการศึกษาที่สนับสนุนว่า ความวิตกกังวลแบบติดตัวทำหน้าที่เป็นตัวนำไปสู่ความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ (Tovilovic et al., 2009) โดยบุคคลยังสามารถทำแบบวัดได้ด้วยตนเอง ทำให้สะดวกและประหยัดเวลา มีค่าความเที่ยง (Reliability) อยู่ในระดับที่สูง อีกทั้งแบบวัดยังได้รับการแปลเป็นภาษาไทย และในการศึกษาคั้งนี้ ไม่มีการทำการดัดแปลงเนื้อหาใดๆของแบบวัด ซึ่งมีผลต่อเรื่องของความตรง (Validity) อย่างมาก

บุคคลวัยทำงาน

ความหมายและแนวคิดของบุคคลวัยทำงาน

วัยทำงาน คือประชากรที่อยู่ในช่วงอายุ 15 - 59 ปี โดยกลุ่มคนวัยทำงานเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2561 พบว่าประชากรกลุ่มวัยทำงานมีจำนวนถึง 56.39 ล้านคน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2562) โดยประเทศไทยมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ให้คนทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

สถานการณ์ของบุคคลวัยทำงาน

ช่วงอายุของบุคคลวัยทำงาน (15 - 59 ปี) นั้น จัดอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ (Adulthood) โดยสามารถแยกเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยกลางคน จากการศึกษาพบว่าบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ มักมีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต (Lifestyle) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พ.ศ. 2558 พบว่ากลุ่มวัยทำงานบริโภคน้ำตาลมากกว่ามาตรฐานกำหนด โดยพบว่าร้อยละ 70 บริโภคหวาน เฉลี่ยสัปดาห์ละ 6 วัน สอดคล้องกับข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2555 ที่ว่า อาหารที่มีน้ำตาลสูงจะทำให้บุคคลหงุดหงิดง่าย มีผลให้มีการควบคุมอารมณ์ได้ต่ำ อีกทั้งบุคคลในวัยนี้ ยังมีปัญหาด้านอารมณ์ เนื่องจากมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม ทั้งยังมีภาวะเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาในครอบครัว นอกจากนี้ คือ ปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่บทบาทใหม่ได้ เช่น ปัญหาในเรื่องการทำงาน การเปลี่ยนงาน เป็นต้น (เกษรเกษมสุข และ อุษณีย์ บุญบรรจบ, 2018) จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นได้ว่า มีหลากหลายปัจจัย

ที่ส่งผลให้บุคคลวัยทำงานเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลที่ร่วมสนับสนุนจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ 2548 - 2553 ที่พบว่า กลุ่มคนวัยทำงาน (15 - 59 ปี) เป็นกลุ่มที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด 7.1 ต่อแสนประชากร โดยสาเหตุอันดับหนึ่งของการฆ่าตัวตาย คือ ความเครียด และยังมีข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2557) ที่พบว่า ประชากรวัยทำงานโทรมาขอรับบริการสายด่วนสุขภาพจิต ร้อยละ 24.02 นั้น ล้วนมีปัญหาเป็นโรคทางจิตเวช ทำให้สามารถอนุมานได้ว่า ความเครียดในการทำงาน เป็นตัวการสำคัญที่มีผลต่อศักยภาพในการทำงาน คุณภาพชีวิตและคุณภาพการทำงาน

และสืบเนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบัน คือ วิกฤติโควิด-19 ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน และยังส่งผลต่อเนื่องต่อระดับความวิตกกังวลของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะกับวัยทำงาน เห็นได้จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ 2563 ซึ่งเป็นปีที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19 ระลอกแรก จากการสำรวจ Online เป็นรายสัปดาห์ เพื่อตรวจเช็คความวิตกกังวลของประชาชนอย่างสม่ำเสมอ ข้อมูลมีการเก็บตั้งแต่ ช่วงเดือนมีนาคม ถึงเดือนกันยายน พ.ศ 2563 ผลพบว่า วัยทำงาน มีความรู้สึกวิตกกังวลมาก (กรมสุขภาพจิต, 2563) และจากการสำรวจความวิตกกังวลเกี่ยวกับโควิด-19 ระลอกใหม่ของสวนดุสิตโพล พบว่า ความวิตกกังวลในเรื่องการตกงาน ว่างาน มีมากถึงร้อยละ 94.45 สอดคล้องกับข้อมูลที่ว่า ความวิตกกังวลในเรื่องการทำมาหากินนั้น มีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ และโดยเฉพาะชีวิตสมัยใหม่ที่ภาวะเศรษฐกิจและสังคมเช่นปัจจุบัน ทำให้บุคคลต้องดิ้นรนขวนขวาย ทั้งในด้านการทำมาหากิน การหาความสุขสงบปลอดภัยให้กับตนเองและครอบครัว ทำให้บ่อยครั้งต้องเผชิญกับความหวาดกลัว ความวิตกกังวล นับครั้งไม่ถ้วน (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2561) นอกจากนี้ การว่างงาน การจ้างงานที่มีคุณภาพต่ำยังถือเป็นปัจจัยที่เสี่ยงมากต่อโรคจิตเวช โดยพบว่า การตกงานมีความสัมพันธ์มากกับความวิตกกังวล อีกทั้งความมีอิสระในการทำงานต่ำนั้น ส่งผลร้ายต่อสุขภาพจิต (ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพจิต, 2560)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ จำนวน 19 ชิ้นงาน พบว่าภาวะวิกฤตินี้มีผลกระทบต่อตลาดแรงงาน และความเป็นอยู่ของกลุ่มคนวัยทำงาน โดยการทบทวนวรรณกรรมในการศึกษานี้ มีเป้าหมายที่จะศึกษาผลกระทบของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำที่มีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของบุคคล โดยพบว่าทุกชิ้นงานแสดงให้เห็นว่า ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นตัวการกระตุ้นที่สำคัญต่อสุขภาพจิตทางลบของบุคคลในวัยทำงาน โดยสาเหตุของการถูกเลิกจ้าง

ปริมาณงานที่มากขึ้น การลดลงของจำนวนพนักงาน และการลดลงของค่าจ้าง ล้วนส่งผลกระทบสู่โรคทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า โรคซึมเศร้าชนิดเรื้อรัง (Dysthymia) และการฆ่าตัวตายทั้งสิ้น อีกทั้งภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจยังส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่น ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง และโรคเกี่ยวกับระบบหายใจอีกด้วย (Mucci, Giorgi, Roncaioli, Fiz Perez, & Arcangeli, 2016)

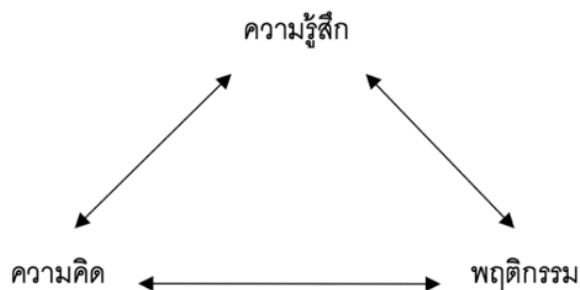
นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษารื่องความวิตกกังวลที่เด่นชัด สอดคล้องกับภาวะปัจจุบันของบุคคลในวัยทำงาน จากการทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนา (Narrative Review) จำนวน 35 ชิ้นงาน ที่ศึกษาผลกระทบของโควิด-19 ในบริบทการทำงานที่แตกต่างกันออกไป โดยทำการศึกษาภาวะด้านจิตใจของบุคคลในเรื่อง ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD) โดยหนึ่งในข้อสรุปนั้น พบว่า ความรู้สึกไม่มั่นใจในอนาคต ในงานที่ทำ เรื่องสิทธิหรือผลประโยชน์ และภาวะการจ้างงานในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่ออย่างมากกับภาวะจิตใจทางลบของบุคคล โดยเฉพาะกับวัยที่เริ่มต้นทำงานและกับผู้ที่มีการศึกษาในระดับสูง (Giorgi et al., 2020)

การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

1. การปรับเปลี่ยนทางความคิด (Cognitive therapy) หลังจากที่การปรับเปลี่ยนทางพฤติกรรม (Behavioral therapy) ได้เกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1960 และในปี ค.ศ. 1957 โดยมีแนวคิดที่ว่าความคิดของบุคคลนั้นมีผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวเอง และมีข้อสรุปว่า ความทุกข์นั้นเกิดจากความคิดของบุคคลเอง โดย Beck และผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ที่พัฒนาการปรับเปลี่ยนทางความคิด กล่าวว่า การรักษาปัญหาทางจิต ต้องเริ่มที่การค้นหาความคิดเชิงลบที่ก่อให้เกิดปัญหาให้พบ แล้วแทนที่ด้วยความคิดที่ตรงตามความเป็นจริงและมีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาวิธีคิดที่ส่งเสริมความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงบวกได้ (Gillihan, 2018)

2. การรวมการปรับเปลี่ยนทางพฤติกรรมและความคิดเข้าด้วยกัน โดยมีการเปลี่ยนชื่อเรียกจากการปรับเปลี่ยนทางความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อเป็นการสื่อถึง การรวมเอาเทคนิคทางด้านพฤติกรรมที่เข้ามาทำการปรับเปลี่ยนทางความคิดที่มีอยู่เดิมสามารถแสดงแผนภาพของรูปแบบทางความคิด (Cognitive model) แบบง่าย ได้ดังนี้

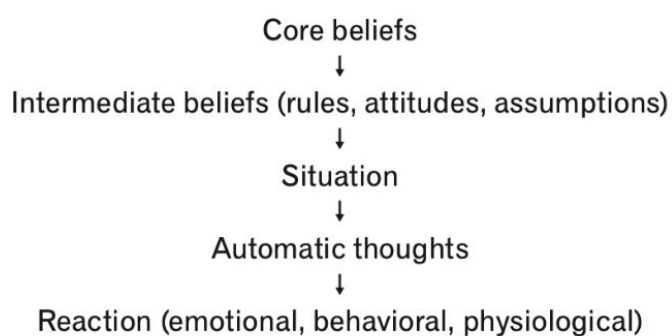


ภาพประกอบ 1 แผนภาพรูปแบบทางความคิดแบบง่าย

ที่มา คู่มือการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าแบบ CBT (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และ คณะ, 2562)

จากแผนภาพ สามารถแสดงให้เห็นได้ว่า ทั้งความคิด ความรู้สึก อีกทั้งพฤติกรรมของบุคคลนั้นต่างก็มีความเชื่อมโยงกัน เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกวิตกกังวลมาก ก็มักจะคิด นึกถึงอันตราย โดยความนึกคิด ถึงอันตรายนี้ จะไปทำการเพิ่มความวิตกกังวลให้มากยิ่งขึ้น จากนั้นความคิดและความรู้สึกดังกล่าว ก็จะมีผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัว ซึ่งก็จะยิ่งไปเพิ่มความวิตกกังวลให้มากยิ่งขึ้น โดยความเข้าใจการเชื่อมโยงดังกล่าวนี้ จะทำให้หาทางแก้ไขได้ง่ายขึ้น

3. ความคิดอัตโนมัติ ความเชื่อแกนหลัก ความเชื่อแกนกลาง และ Cognitive model ที่แสดงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมและความคิดอัตโนมัติ



ภาพประกอบ 2 แผนภาพรูปแบบทางความคิดแบบแสดงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมและความคิดอัตโนมัติ

ที่มา Judith Beck (Beck, 2011)

จากโมเดลความสัมพันธ์นี้ เหตุการณ์ (Situation) จะนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ (Emotion) ขึ้นมา และนอกเหนือจากการเกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว ยังมีการเกิดพฤติกรรม (Behavior) รวมทั้งในเรื่องอาการทางร่างกาย (Physiology) อีกด้วย ซึ่งพฤติกรรมเวลาที่มีอารมณ์ ก็จะมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอารมณ์นั้น โดยสามารถสรุปได้คือ เหตุการณ์กับความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) นั้น ทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และอาการทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป โดยบุคคลมีความคิดอัตโนมัติ ซึ่งมีที่มาจากความเชื่อที่เป็นแกนหลัก (Core beliefs) และยังเป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวตนของบุคคล โดย Judith Beck ได้นิยามความเชื่อแกนหลักไว้ว่า เป็นระดับความเชื่อแบบพื้นฐานที่สุด ซึ่งมีความเป็นสากลชัดเจน และยังมีความครอบคลุม หรือสามารถที่จะกล่าวได้ว่า ความเชื่อแกนหลักนี้เป็นรากฐานของวิธีที่บุคคลมองโลก (Gillihan, 2018)

โดยในส่วนของความเชื่อระดับกลาง (Intermediate beliefs) จะมีลักษณะที่เป็นกฎเกณฑ์ (Rules) อีกทั้งส่วนของข้อสันนิษฐาน (Assumptions) หรือในแง่ของทัศนคตินั้น มักมีลักษณะที่เป็นเงื่อนไข หรือเป็นประโยคที่มีคำว่า ‘ควร’ หรือ ‘ต้อง’ เป็นส่วนประกอบ โดยความเชื่อ มักมีที่มาซึ่งสามารถสืบค้นได้ในอดีต ตัวอย่างเช่นมีเสียงดังเกิดขึ้น ถ้าบุคคลเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมที่มีความรุนแรง ความเชื่อคือ โลกนี้ไม่ปลอดภัย ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น จะมีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้น และเกิดความกลัวขึ้นมา ส่วนคนที่เติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย อาจจะไม่แคร์กับเสียง แต่ไม่กลัว เพราะเชื่อว่าจะไม่มีอะไรรุนแรงเกิดขึ้น ดังนั้นเหตุการณ์เดียวกัน การตีความของบุคคลจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อแกนหลักว่า บุคคลมองโลกในแง่ใด โดยการบำบัด CBT อาจต้องไปแก้ไขความเชื่อแกนหลัก เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ดีขึ้นอย่างคงทนและยั่งยืน แต่โดยทั่วไปจะเน้นที่การแก้ไขความคิดอัตโนมัติก่อนเป็นลำดับแรก เนื่องจากเข้าถึงได้ง่าย และมีโอกาสประสบความสำเร็จในการปรับสูงกว่า (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และ คณะ, 2562)

ข้อผิดพลาดทางความคิด ความคิดที่บิดเบือน

รูปแบบความคิดที่บิดเบือน (Thinking errors) มีหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นความคิดอัตโนมัติ และ Beliefs โดยสามารถสรุปรูปแบบ ได้ดังนี้ (Gillihan, 2018; ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และ คณะ, 2562)

ตาราง 1 ตัวอย่างข้อผิดพลาดทางความคิด ความคิดที่บิดเบือน

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
คิดแบบขาวดำ (Black and white thinking)	มองสิ่งต่างๆแบบสุดขั้ว	ถ้าทำข้อสอบครั้งนี้ได้ไม่ดี ก็แปลว่าฉันโง่เง่าสุดๆ
คิดแง่ร้าย (Catastrophizing)	เชื่อว่าสถานการณ์แย่กว่าความเป็นจริง เป็นความคิดแบบ Overgeneralization ที่รุนแรงสุดขีด เป็นความหายนะ	วันนี้ลูกค้าโกรธฉันมาก ต้องโดนเจ้านายไล่ออกแน่
มองข้ามเรื่องดี (Discounting the positive)	ลดความสำคัญของหลักฐานที่ขัดแย้งกับความคิดอัตโนมัติเชิงลบ	เธอตอบตกลง ตอนฉันชวนไปเที่ยวเพียงเพราะเธอสงสารฉัน
นำอารมณ์มาเป็นเหตุผล (Emotional reasoning)	คิดเอาเองว่าอารมณ์ของเราสื่อถึงข้อมูลที่มีประโยชน์	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการขึ้นเครื่องบินสูง บ่งบอกว่าเครื่องบินมีโอกาสที่จะตก
ทิ๊กหักไปเอง (Entitlement)	คาดหวังผลลัพธ์บางอย่างเพราะการกระทำหรือจุดยืนตน	ฉันควรได้เลื่อนตำแหน่งหลังจากทำงานหนักขนาดนี้
ดูถูกตนเอง (False sense of helplessness)	เชื่อว่าเรามีความสามารถน้อยกว่าความเป็นจริง	สมัครงานไปก็ไม่มีความหมาย ไม่มีใครจ้างฉันหรอก
กีดกันตนเอง (False sense of responsibility)	เชื่อว่าตนมีความสามารถมากกว่าความเป็นจริง	ถ้าฉันพูดได้น่าสนใจกว่านี้ คงไม่มีใครหวาดตอนฉันพูดบรรยาย

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
ทำนายอนาคต (Fortune telling)	คาดการณ์จากข้อมูลอันน้อยนิด	บริษัทให้เซารถ อาจไม่มีรถเหลืออยู่แล้ว
การตีตรา (Labelling)	ตีตราตนเองหรือคนอื่น ทางลบ	ไม่ฉลาด สมองทึบ
ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ (Magnification)	เมื่อเกิดความผิดพลาดกับตนเอง จะมองปัญหานั้นแบบขยายใหญ่โตเกินความเป็นจริง	วันนี้ทำกุญแจหายอีกแล้ว ไม่ได้เรื่องสักอย่างเลยฉัน
เหมารวม (Overgeneralization)	เชื่อว่าเหตุการณ์เดียวจะเป็นแบบนี้ทุกสถานการณ์	ไม่รู้คำตอบข้อแรก ก็คงไม่รู้คำตอบของที่เหลือ

แนวคิดพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

CBT มีแนวคิดพื้นฐานที่เชื่อว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง หรือ Dysfunctional thinking ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ โดยถ้าสามารถทำการประเมิน (Evaluate) ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริง (Realistic) ได้แล้ว อาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (Emotions) และพฤติกรรม (Behavior) ของบุคคลก็จะดีขึ้น โดยขั้นตอนคือ การทำให้บุคคลเข้าใจก่อนว่าความคิดนั้นมีความบิดเบือนอย่างไร แล้วจึงทำการประเมินและแก้ไขให้ดีขึ้น โดย CBT เป็นการรักษาที่ใช้การผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและการปรับพฤติกรรม ซึ่งจะมีการชี้แนะให้บุคคลเข้าใจความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยการอภิปรายโต้แย้งความคิดที่ผิดปกติอย่างเป็นระบบ ประกอบกับการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นการบ้าน เพื่อช่วยให้บุคคลประเมิน ปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและ

พฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง โดยการทำให้ CBT มีการทำ Cognitive conceptualization ซึ่งเป็นกรอบ (Framework) โดยการใช้ Cognitive model เพื่อให้บุคคลที่มาเข้าโปรแกรม ได้เข้าใจปัญหาของตนเอง หรือมีวิธีคิดและมองโลก ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีวิธีคิดและตีความที่ต่างกันอย่างออกไป โดยสิ่งสำคัญแรกเริ่มของ CBT คือการตั้งเป้าหมาย การทำ Cognitive conceptualization โดยใช้ Cognitive model จะทำให้เข้าใจลักษณะของความคิดที่บิดเบือน และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างกันและสามารถประเมินได้ว่าการมองโลกของบุคคลนั้นถูกต้องหรือผิดไปจากความเป็นจริงอย่างไร (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และ คณะ, 2562)

วิธีการทำงานของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

โดย CBT มีวิธีการทำงานดังนี้ (Gillihan, 2018)

1. ใช้วิทยาศาสตร์ในการรักษา (Clinical science) เนื่องจาก CBT ให้ความสำคัญกับหลักฐานและผลลัพธ์ ทำให้มีการตรวจเช็ค่วาวิธีที่ใช้ มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ หรือไม่ อย่างไร และสืบเนื่องจากการวางแผนการบำบัดที่ได้ทำไว้อย่างชัดเจน CBT จึงเป็นวิธีที่กำหนดให้เป็นมาตรฐานและสามารถนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในสภาพแวดล้อมที่มีการควบคุมได้ โดยข้อมูลพื้นฐานจากการทดลองนั้น ช่วยให้ได้ผลลัพธ์โดยเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงบำบัดที่มีต่อการรับมือกับปัญหาแต่ละอย่าง โดยมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการขยายผล และสามารถยืนยันได้ว่า CBT เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ ถึงแม้จะเป็นการปฏิบัติแบบช่วยเหลือตนเอง

2. ใช้การทำซ้ำ (Repeated practice) การปฏิบัติส่วนใหญ่เกิดนอกห้องบำบัดหรือหลังจากได้อ่านข้อมูลเกี่ยวกับ CBT แล้ว เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสร้างนิสัยใหม่โดยเฉพาะเมื่อบุคคลคุ้นเคยอย่างมากกับนิสัยที่ไร้ประโยชน์ การทำซ้ำจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนการตอบสนองโดยอัตโนมัติของบุคคลในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

3. ใช้วิธีการแยกย่อย (Breaking it down) โดยแยกประเด็นท้าทายที่ใหญ่ให้เล็กลงในระดับที่จัดการได้ โดยแยกเป็นชุดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สามารถทำการจัดการได้ง่ายกว่า ต่อจากนั้น จึงเป็นการนำเทคนิคที่เฉพาะเจาะจง มาจับคู่รับมือกับแต่ละส่วน เช่น การปรับความคิดมาแก้ความคิดที่หุดหู่ เป็นต้น

4. มีการฝึกอย่างมีระบบและแบบแผน (Structure training) ซึ่งรับประกันว่าบุคคลจะได้ใช้เทคนิคที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เหมาะสม เช่น บุคคลอาจรู้ว่าความคิดตนเองกำลังโกรธนั้นแฝงไปด้วยอคติ แต่หลังจากที่ได้เขียนความคิดนั้นออกมาแล้ว บุคคลก็จะมีโอกาสได้พิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ และทำการเปลี่ยนความคิดได้ ตามความเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล นั้น มีมากมาย จากการทบทวนวรรณกรรมที่หลากหลาย และจากหนังสือ 10 วิธีบำบัดความคิด และพฤติกรรม หรือ Cognitive behavioral therapy made simple ของ S. Gillihan สามารถนำ เทคนิคต่างๆมาทำการแยกเสนอ ได้ดังนี้

เทคนิคทางด้านความคิด (Cognitive techniques) เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) ที่จัดเป็นเทคนิคทางด้านความคิด (Walter et al., 2019) เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive restructuring) การมองปัญหาว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ล้มเหลวแทนที่จะเป็นโอกาสสู่ความสำเร็จ (Seeing challenges as opportunities to fail rather than to succeed)

เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation training) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนือง (Progressive Muscle Relaxation หรือ PMR)

เทคนิคด้านสติ (Mindfulness techniques) เช่น เทคนิคการปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) การตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน (Being grounded in the present moment) ที่ช่วยลดปล่อยความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต การมีสติตระหนักรู้จดจ่อกับประสบการณ์ตรงหน้า (Mindful awareness of own experience)

เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral techniques) การมีส่วนร่วมให้มากขึ้นในกิจกรรมต่างๆ (Greater engagement in activities) เทคนิคการหายใจแบบเฉพาะ (Specific breathing techniques) เทคนิคการเปิดรับหรือการเผชิญหน้า (Exposure) เลิกพฤติกรรมระวังภัย (Let go off safety behavior)

ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคทางด้านความคิดเป็นกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนความคิด กล่าวคือ เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive restructuring) และเทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) ที่จากการทบทวนวรรณกรรมตามที่ได้กล่าวไป ที่พบได้ว่า สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ถึงแม้ว่า CBT จะเหมาะสมกับทุกสภาพความแตกต่างของบุคคล และสามารถนำ CBT ได้ในบริบทต่างๆที่หลากหลาย อย่างไรก็ตาม CBT มีเงื่อนไขว่า บุคคลที่เข้ารับโปรแกรมจะต้องมีใจที่เปิดรับในด้านจิตวิทยา (Psychological minded) ควรจะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ อีกทั้งยังสามารถที่จะตระหนักได้ถึงความคิดอัตโนมัติ เพื่อที่จะทำการเชื่อมโยงอารมณ์ ความคิด กับพฤติกรรมให้เข้าหากันได้ (สมบัติ ศาสตร์รุ่งภาค, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า บุคคลที่เข้าโปรแกรม CBT ต้องมีความสามารถทางด้านความนึกคิด

เพราะ CBT มีการบ้านที่บุคคลต้องพิจารณา มีการใช้ความคิดเพื่อตั้งเป้าหมายของตนซึ่งเป็นสิ่งแรกของการเริ่มโปรแกรม นอกจากนี้ คือการใคร่ครวญเกี่ยวกับเป้าหมาย หรือ การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไป ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคคลวัยทำงาน เนื่องจากบุคคลในช่วงวัยนี้ ต้องใช้สมองมากที่สุดในการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาและจดจำสิ่งต่างๆ (Suttiwan, Yuktanandana, & Ngamake, 2018)

การศึกษาที่สอดคล้องกับการใช้แนวคิด CBT เพื่อลดความวิตกกังวล มีดังนี้

การศึกษาเรื่อง CBT กับวัยทำงานที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิตทั่วไป (Common mental disorders) เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การปรับตัว คุณภาพชีวิต ที่มีผลกระทบต่อการมาทำงาน การหยุดงาน โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized controlled trial หรือ RCT) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,193 คน ทดลองกับผู้ที่ปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรม CBT ร่วมกับโปรแกรมสนับสนุนรายบุคคล ผลออกมาพบว่า อาการของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังส่งผลถึงการเพิ่มหรือรักษาระดับการมาทำงาน (Work participation) ของบุคคลได้เป็นอย่างดี โดยจะให้ได้อย่างผลอย่างเต็มที่กับวัยทำงานที่มีผลประโยชน์ในระยะยาว (Reme, Grasdal, Løvvik, Lie, & Øverland, 2015)

แวนดิสและคณะ ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) ในรูปแบบการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) ถึงผลระยะยาวของ CBT ที่มีต่อโรควิตกกังวล กล่าวคือ General anxiety disorder หรือ GAD, Panic disorder, Social anxiety disorder, Specific phobia, Post-Traumatic Stress Disorder และ Obsessive Compulsive Disorder จาก 69 ชิ้นงานแบบ Randomized clinical trials ในผู้ป่วยจำนวน 4,118 คน โดยแยกช่วงติดตามผลคือ หลังจากเสร็จการบำบัด ช่วง 1 ถึง 6 เดือน ช่วง 6 ถึง 12 เดือน ผลสรุปพบว่า CBT ให้ผลที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยช่วงติดตามผลที่มากกว่า 12 เดือน GAD และ Social anxiety disorder ได้ผลที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง และ PTSD ได้ผลที่ระดับสูง ยกเว้น Panic disorder ส่วน Specific phobia นั้นไม่สามารถนำมาคำนวณได้ โดยมีอัตราการกลับไปเป็นซ้ำ (Relapse) หลังจาก 3 ถึง 12 เดือน ที่ร้อยละ 0 ถึง 14 และผลได้จากการรายงาน 6 ฉบับที่เป็น Panic disorder เป็นส่วนใหญ่ (Van Dis et al., 2020)

สติระลึกู้และโยคะ

ความหมายและแนวคิดของสติระลึกู้

ความหมายของสติระลึกู้ ตามแนวพุทธศาสตร์ พระราชาธรมุณี (2529) และท่านบัญญัติานนทภิกขุ (2534) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความระลึกได้ ความไม่ลืม คือระลึกได้ โดยมีความรู้สึกตัว ก่อนที่จะพูด ทำ หรือเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ทำให้มีความตื่นตัวต่อหน้าที่ ไม่เผลอ ไม่เดินเล่อ ซึ่งถือเป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอ ในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และทำให้บุคคลได้ตระหนักว่า ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ เช่นไร สอดคล้องกับที่ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2531) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สติระลึกู้ เป็นการแล่นมาของความรู้ เป็นการแล่นมาของปัญญา โดยสติระลึกู้ นี้ ถือได้ว่าเป็นเครื่องขนส่งปัญญามาใช้งาน เพราะถ้าไม่มีสติระลึกู้แล้ว ก็จะไม่มีการขนส่งปัญญาเกิดขึ้น จนถึงปัจจุบัน มีการนำสติระลึกู้ไปใช้ร่วมกับการรักษาหลากหลายรูปแบบ รวมทั้งนำไปร่วมกับหลักการของ CBT เกิดเป็นรูปแบบของแนวคิดที่เน้นทางด้านสติ หรือ Mindfulness-Based Cognitive Theory ขึ้น

ความหมายและแนวคิดของโยคะ

โยคะ (Yoga) เป็นคำภาษาสันสกฤต ที่มาจากคำว่า Yoke หมายถึง การรวมกันของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยโยคะเป็นแนวคิดทางปรัชญาอินเดีย ที่มีการฝึกเพื่อแสวงหาการรวมตัวตนไปสู่จุดที่สูงที่สุด หรือจากจิตวิญญาณมนุษย์ สู่วิถีความเป็นสากล โดยผ่านการควบคุมจิตใจและกิจกรรมทางร่างกาย โดยกิจกรรมทางร่างกายของโยคะนี้ หมายรวมถึงการกำกับลมหายใจ ร่วมกับท่าที่ใช้ฝึก (Asana) ที่ได้มีการปรับเปลี่ยน และนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางลดความตึงเครียดและปรับช่องทางของพลังงาน (Prana หรือ Chi) โดยมีเป้าหมายเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในการควบคุมตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ได้ผ่อนคลาย และทำที่สุด คือการได้รวมตัวตนอย่างลึกซึ้งเพื่อมุ่งไปสู่ความเป็นจิตวิญญาณสากล (APA, 2015) โดยโยคะสามารถแบ่งได้เป็น 9 รูปแบบ เทสิกาจารย์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่องหัวใจแห่งโยคะ ว่า โยคะ คือวิธีที่ช่วยให้บรรลุถึงจิตใจที่กระจ่างแจ้ง มีหลายวิธีด้วยกัน แต่ละวิธีมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน โดยโยคะนั้น มีรูปแบบที่แตกต่างกัน สามารถกล่าวได้ 9 รูปแบบเฉพาะ ได้แก่ ชญานโยคะ ภักติโยคะ มนตราโยคะ ราชาโยคะ กรรมโยคะ กริยาโยคะ ตันตระโยคะ กุณฑลีนีโยคะ และ หฐโยคะ (เทสิกาจารย์, 2559) อธิบายได้โดยสังเขป คือ

1. ชญานโยคะ (Jyana yoga) เป็นโยคะแห่งปัญญา ความรู้
2. ภักติโยคะ (Bhakti yoga) เป็นโยคะแห่งการรับใช้พลังที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา
3. มนตราโยคะ (Mantra yoga) เป็นโยคะที่ตระหนักถึงความหมายของบทสวด (มนตรา)

4. ราชาโยคะ (Raja yoga) เป็นโยคะที่ปุรุષ หรือกษัตริย์ภายในตัวเรา อยู่ในที่ที่เหมาะสม เมื่อไหร่ที่ไม่มีความกระวนกระวายในจิตใจอีกต่อไป เมื่อนั้นปุรุษจะเปิดเผยและมองเห็น

5. กรรมโยคะ (Karma yoga) เป็นโยคะที่ไม่มุ่งผลของการกระทำ ไม่คาดหวังอะไรจากผลของการกระทำ

6. กฤษยาโยคะ (Kriya yoga) เป็นขอบเขตทั้งหมดของการฝึกโยคะ คือทุกอย่างที่เราฝึกฝนปฏิบัติได้จริง

7. กุณฑลินีโยคะ (Kundalini yoga) แนวคิดเกี่ยวกับกุณฑลินี คือ ช่องทางที่ปราณสามารถผ่าน (นาดี) โดยนาดี แบ่งออกเป็น หะ (อิทา หรือดวงจันทร์) สฐะ (ปิงคลา หรือพระอาทิตย์) และมีศูนย์กลางคือ สุขุมณา

8. ตันตระโยคะ (Tantra yoga) เป็นการฝึกโยคะบนพื้นฐานของกุณฑลินี เน้นที่การควบคุมพลังงาน

9. หฐโยคะ (Hatha yoga) เป็นโยคะที่ฝึกเน้นในการกำจัดการแบ่งแยกระหว่างหะ (อิทา หรือดวงจันทร์) กับสฐะ (ปิงคลา หรือพระอาทิตย์) เป็นโยคะที่ทำให้ปราณเข้าสู่สุขุมณา

โดยรูปแบบโยคะที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ หฐโยคะ เนื่องจากเป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสตรีกู้ เป็นการรวมกันของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ อีกทั้งท่าฝึกของหฐโยคะยังสามารถนำมาออกแบบประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในค้างนี้ได้เป็นอย่างดี หฐโยคะเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้ดีขึ้น โดยผ่านท่าฝึกโยคะต่างๆ (Asana) ร่วมกับการควบคุมลมหายใจ (Pranayama) โดยการควบคุมลมหายใจของหฐโยคะนี้ มุ่งเน้นไปที่การหายใจเข้า การหายใจออก และการกลั่นลมหายใจให้ยาวนาน อย่างรู้สึกตัว โดยการรวมกันของร่างกาย ลมหายใจ และการจดจ่อระหว่างการฝึกที่มีการเคลื่อนไหวนี้ จะช่วยกำจัดสิ่งที่กั้นขวางในช่องพลังงานออกไป ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลขึ้น (Woodyard, 2011) สอดคล้องกับหลักการฝึกโยคะที่ว่า การนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึกถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น การเข้าและออกจากท่าฝึกอย่างช้าๆ โดยให้ความคิด หรือจิต ตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก และให้สติรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยสามารถกล่าวได้ว่า มีสติขณะปฏิบัติท่าฝึก และเมื่อนิ่งอยู่ในท่านั้นแล้ว จิตจะตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจ อีกทั้งยังเป็นเรื่องของการควบคุมความเร็วหรือช้าในการเคลื่อนไหวด้วยลมหายใจ กล่าวคือ การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวไปพร้อมกับความยาวในการหายใจเข้า และหายใจออก หรือจังหวะในการหายใจที่มีความสอดคล้องกัน นอกจากนี้ ทั้งลมหายใจและสติยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกโยคะ ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการฝึกโยคะ ได้แก่ ความมีสติระลึกรู้ รู้สึกตัวในขณะที่กำลังปฏิบัติหรือคงอยู่ในท่า โดยมีการ

รับรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าและออกด้วยการหายใจช้าๆ และลึกๆ และองค์ประกอบประการที่สอง คือ การผ่อนคลาย หมายถึงได้ถึง ความสามารถในการคงอยู่ในท่าฝึกได้อย่างสบายๆ โดยที่ไม่เกร็ง (สาส์น สุภาภรณ์, 2546)

นอกจากนี้ ท่าฝึกของหฐโยคะยังสามารถกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ที่ช่วยในเรื่องการผ่อนคลาย อีกทั้งช่วยในเรื่องแ่งมุมของจิตวิญญาณ เนื่องจากท่าฝึก จะช่วยพาผู้ฝึกไปสู่ประสบการณ์แห่งการผ่อนคลายที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะเมื่อนำท่าฝึกมาร่วมกับลมหายใจที่บุคคลมีความรู้ตัวอยู่เสมอนี้แล้ว จากจุดรวมนี้ จะใช้เวลาเพียงอีกไม่นาน บุคคลจะสามารถก้าวข้ามไปสู่ขั้นของการปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) ได้ และจิตใจที่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาแล้วนี้ จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเองในระดับที่ลึกและเข้าใจโลกมากขึ้น รวมทั้งเข้าใจความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ปุถุชน ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนานี้ เป็นหัวใจของเส้นทางการโยคะเลยทีเดียว โดยหฐโยคะที่มุ่งเน้นไปที่คำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถจัดได้ว่า เป็นโยคะแห่งสติระลึกรู้ (Mindfulness yoga) หรือพุทธโยคะ (Buddha yoga) โดยประโยชน์ของหฐโยคะนั้นทั้งหลายหลายและลึกซึ้งกว้างขวาง อย่างไรก็ตาม สามารถกล่าวรวบยอดสรุปได้ว่า ท่าฝึกของหฐโยคะนั้นมีประโยชน์กับทุกระบบและทุกระดับของร่างกาย กล่าวคือ ช่วยให้ความแข็งแรงต่อร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ช่วยผ่อนคลายในทุกการเคลื่อนไหว การฝึกโยคะ ถือเป็นการล้างทำความสะอาด ทำให้ร่างกายบริสุทธิ์ ส่งเสริมระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย เป็นการสร้างความสมดุลให้กับฮอร์โมนและทำให้ระบบประสาทสงบ อีกทั้งการที่บุคคลได้มีสติระลึกรู้และมีการจดจ่อ ส่งผลให้ได้มองเห็นอารมณ์ส่วนลึกและนิสัยใจคอของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและการปฏิรูปไปสู่สิ่งที่ดี (Boccio, 2004)

โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Mindful movements (Nhat Hanh, 2008) ที่มีพื้นฐานท่าฝึกมาจากโยคะและไทชิ มาร่วมใช้ออกแบบโปรแกรม โดยเน้นในเรื่องการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องประสานกับลมหายใจ เนื่องจากการได้กำกับลมหายใจ จะมีผลให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน หรือการครุ่นคิดวนเวียน โดยลมหายใจจะถูกใช้เป็นสะพานเชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจ มีผลให้ร่างกายและจิตใจรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งถือว่าลมหายใจเป็นพันธมิตรที่ดีทั้งต่อทั้งร่างกายและจิตใจ (ดิช นัท ฮันห์, 2519) โดยในการฝึกครั้งนี้ ใช้ท่าฝึกหฐโยคะแบบยืดเหยียดเคลื่อนไหวอ่อนโยน ที่ได้ออกแบบมาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ ้วยทำงานที่เปี่ยมไปด้วยพลังกายและมีลักษณะเด่นชัดของความวิตกกังวลแบบติดตัว คือการครุ่นคิดวนเวียน โดยให้ชื่อเรียกว่า Mindful yoga หรือโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้

องค์ประกอบของโยคะ

โยคสูตร บทที่ 2.29 ได้กล่าวไว้ว่า โยคะมีทั้งหมด 8 องค์ทั้งแปด หรือแขนง (8 Limbs of yoga) ดังนี้ (เทสิกาจารย์, 2559)

1. ยมะ (Yama) คือ วินัย การยับยั้ง หรือทัศนคติทางสังคม วิถีชีวิต ที่จะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล มี 5 ประการ ได้แก่ อหิงสา (Ahimsa) คือ ปราศจากความรุนแรง ความกรุณา มิตรภาพ การคิดถึงคนอื่น สัตยา (Satya) คือ การพูดความจริง ความซื่อสัตย์ อัศเตยะ (Asteya) คือ การไม่ลักขโมย ไม่เอาอะไรที่ไม่ใช่ของเรา พรหมจรรย์ (Bramacharya) คือ ความจริงที่เป็นการเคลื่อนไหวไปสู่แก่นแท้ การมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ อปริกรหา (Aparigraha) คือ การไม่ฉวยโอกาส เอาเฉพาะสิ่งที่จำเป็นและไม่ฉวยประโยชน์จากสถานการณ์ (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, 2550)

2. นียมะ (Niyama) ความหมายใกล้เคียงกับยมะ แต่เป็นสิ่งที่มากกว่าทัศนคติ จะเป็นเรื่องเฉพาะตัว ได้แก่ เสาจะ (Saucha) คือความบริสุทธิ์สะอาดทั้งภายนอก คือร่างกาย และภายใน คืออวัยวะภายในร่างกายและความชัดเจนแจ่มใสของจิตใจ สันโดษ (Santosha) คือ พอประมาณ ความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ตบะ (Tapas) คือการทำให้ร่างกายร้อน คือการกำจัดของเสีย เป็นการทำความสะอาดร่างกายให้อยู่ในสภาพดี สวธยายะ (Svadhya) คือ การเข้าใกล้ตนเอง การศึกษาเรียนรู้ตนเอง อิศวรประณิธาน (Isvara pranidhana) คือ การวางการกระทำลงพอใจเมื่อรู้ว่าได้ทำดีที่สุด ปล่อยที่เหลือให้เป็นเรื่องของพลังที่สูงส่งกว่า (เทสิกาจารย์, 2559)

3. อาสนะ (Asana) คือ ท่าฝึกโยคะ ท่าทางการบริหารเพื่อสร้างดุลยภาพองค์รวม จากแนวคิดที่ว่าร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ มีความเกี่ยวพันกัน การทำอาสนะ หรือการออกกำลังกายตามแบบโยคะนั้น ประสงค์ที่จะให้เกิดความแข็งแรงกับร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ โดยท่าฝึกโยคะนั้นมีหลากหลาย และแต่ละท่าก็มีประโยชน์แตกต่างกันออกไป

สำหรับท่าที่นำมาใช้ฝึกเป็นท่าหลักในการวิจัยครั้งนี้ คือ ท่าชุดไหว้พระอาทิตย์ (Sun salutation) เนื่องจากประกอบด้วยท่าย่อย 12 ท่าที่เคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน (Flow movement) เนื่องจากผู้ที่มีความวิตกกังวลนั้น การยืดเหยียดที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง (Stretching and flow movement) จะเหมาะสมกว่าการยืดเหยียดแบบนิ่ง เพราะบุคคลจะมีการครุ่นคิดอยู่เสมอ ไม่สามารถสงบจิตใจให้อยู่กับจุดใดจุดหนึ่งได้นาน ทั้งนี้การเคลื่อนไหวอย่างมีสติระลึกรู้ ยังมีผลดีกับจิตใจ ด้วยการไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ที่ช่วยเรื่องการผ่อนคลายได้ อีกด้วย (Mason & Birch, 2018) อีกทั้งยังมีการศึกษาที่สอดคล้องกันว่า กลุ่มที่ทำโยคะแบบฟื้นฟูที่ไม่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง (Restorative yoga) ไม่มีการลดลงของระดับความเครียดอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ (Corey et al., 2014) โดยการฝึกท่าไหว้พระอาทิตย์นี้ ยังถือเป็นการฝึกที่อ่อนโยน (Gentle) และมีความปลอดภัย โดยคัมภีร์โยคะกล่าวไว้ว่า ถ้าได้ฝึกท่าไหว้พระอาทิตย์อย่างถูกวิธีแล้ว จะไม่เกิดมีอาการบาดเจ็บหรือความรู้สึกตึงเครียดขึ้นได้เลย (Sharma, 2018) อีกทั้งท่าไหว้พระอาทิตย์นี้ มีประโยชน์ทางกายภาพที่หลากหลาย เช่น ช่วยระบบการทำงานของปอด ระบบการหายใจ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกำลังมือ ช่วยเรื่องการพักของระบบหัวใจ และหลอดเลือด (Bhavanani, Udupa, , & Ravindra, 2011) สอดคล้องกับข้อมูลจากวารสาร International yoga journal ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกโยคะด้วยท่าไหว้พระอาทิตย์ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษา โดยพบว่าหลังการฝึก 14 วัน กลุ่มทดลองมีภาวะร่างกายที่ผ่อนคลายจิตใจสงบ สดชื่น และพบว่ามีอารมณ์ทางด้านลบและความกลัวลดลงน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำการไหว้พระอาทิตย์ (Godse, Shejwal, & Godse, 2015) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาที่พบว่า ท่าไหว้พระอาทิตย์ ให้ประสิทธิผลที่ดีทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยการเคลื่อนไหวในการฝึกนั้น ให้ประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป การเคลื่อนไหวแบบช้าจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย การเคลื่อนไหวในระดับกลางจะช่วยเรื่องคุณสมบัติของกล้ามเนื้อ (Muscle toning) และถ้าเคลื่อนไหวแบบรวดเร็ว จะช่วยระบบหัวใจและหลอดเลือดและช่วยลดน้ำหนัก (Chaudhary, Kavita, & Pathak, 2020)

4. ปราณยามะ (Pranayama) คือ การควบคุมลมหายใจ หรือ การบังคับลมปราณ โดยการหายใจแบบโยคะนั้นสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี (Weintraub, 2012)

โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเน้นที่การหายใจแบบพื้นฐานทั่วไป หรือการหายใจแบบลึก ที่เน้นการหดตัวของกระบังลม (Diaphragmatic breathing หรือ Deep abdominal breathing) โดยนำมาใช้ในระหว่างการฝึกท่าโยคะแบบพื้นฐาน หรือในการทำกิจกรรมการฝึกทั่วไป โดยการหายใจแบบเน้นการหดตัวของกระบังลมนี้ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี (Chen et al., 2017) สอดคล้องกับข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2564 นอกจากนี้ ยังใช้การหายใจแบบเสียง (Ujjayi) ซึ่งเป็นการหายใจปกติที่ใช้กับการฝึกโยคะแบบเคลื่อนไหวต่อเนื่อง (Flow) หรือภาษาสันสกฤตใช้คำว่า วินยาสะ (Vinyasa) โดยวินยาสะ หมายถึง การเชื่อมต่อที่ไหลลื่นและต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องการทำไหว้พระอาทิตย์ที่ประกอบไปด้วยท่าฝึกและลมหายใจเป็นสำคัญ โดยต้องมีการปรับ (Synchronize) ลมหายใจให้เข้ากับท่าที่เคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน (Bhutkar, Bhutkar, Taware, & Surdi, 2011) อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า การหายใจแบบเสียงนี้ ส่งผลต่อความสงบของลมหายใจออกที่

ช้าและยาวต่อเนื่อง โดยการเพิ่มความสั้นสะเทือนไปที่เส้นประสาทเวกัส (Brown & Gerbarg, 2005)

นอกจากนี้ ยังมีการนำหลักการของอานาปานสติมาร่วมประยุกต์ด้วย ในช่วงทำพักศพ โดยอานาปานสติหมายความว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ถือเป็นกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งทุกลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2514) ซึ่งอานาปานสติแบบสมบูรณแบบนั้น มีทั้งหมด 16 ขั้นด้วยกัน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบบูรณาการ จึงทำการมุ่งเน้นไปที่การประยุกต์ใช้เพียงขั้นแรกของอานาปานสติที่เป็นเรื่องของการหายใจ เกี่ยวข้องโดยตรงกับเทคนิคการหายใจที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน ส่งผลให้เกิดความสอดคล้องผสมผสานในโปรแกรมการฝึก โดยอานาปานสติในขั้นแรกนี้ จัดอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการกำหนดสติในการเห็นตามกาย คือ ลมหายใจกับร่างกายที่สัมพันธ์กันอยู่แล้วควบคุมมันได้ โดยบุคคลสามารถที่จะบังคับอารมณ์ร้ายต่างๆที่จะเกิดได้ ด้วยการควบคุมบังคับลมหายใจให้เป็นไปตามปกติ ซึ่งลมหายใจปกติของคนเรานั้น เป็นลมหายใจยาวแบบปกติ ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาขึ้น และลมหายใจสั้นอาจเป็นการผิดภาวะที่ปกติ เพราะอารมณ์ที่ได้เปลี่ยนแปลงไป อาจเป็นลักษณะเฉพาะของความกระวนกระวาย ไม่เป็นสุข โดยลมหายใจสั้นนั้น ไม่ใช่ภาวะที่บุคคลต้องการ ซึ่งจะสามารถฝึกได้ คือ ทำการปรับปรุงลมหายใจที่สั้นให้กลับสู่ภาวะปกติ คือ ลมหายใจที่ยาวตามปกติ ด้วยการสังเกตดู ทั้งลมหายใจยาวและลมหายใจสั้น ตามคำกล่าวที่ว่า เมื่อหายใจยาว ก็รู้ตัวว่า หายใจยาว และเมื่อหายใจสั้น ก็รู้ตัวว่า หายใจสั้น โดยแนวคิดอานาปานสตินี้ ไม่ใช่เป็นเพียงแต่แนวคิดธรรมะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ถือได้ว่าเป็นแนวคิดที่เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ทางธรรมชาติวิทยา ซึ่งนำมาซึ่งประโยชน์ทั้งสิ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2514) จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้การศึกษานี้ ได้นำแนวคิดของการนับลมหายใจซึ่งสอดคล้องกับการฝึกควบคุมลมหายใจแบบโยคะมาร่วมประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกครั้งนี้ด้วย

5. ปรตยาหาระ (Pratyara) คือ การถอนตนเองจากสิ่งที่หล่อเลี้ยงความรู้สึกหรือประสาทสัมผัส (เทสิกาจารย์, 2559)

6. ธารณา (Dharana) คือ การยึดความจดจ่อ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือมุ่งความสนใจไปในทิศทางเดียว สภาวะจิตใจที่มีสมาธิแน่น (เทสิกาจารย์, 2559)

7. ฌยานะ (Dhayana) คือการเชื่อมโยงตัวตนกับวัตถุ (เทสิกาจารย์, 2559)

8. สมาธิ (Samadhi) หมายถึง นำมาด้วยกันหรือรวมกัน คือ ระดับสภาวะจิตใจที่สูงที่สุด มีความสุขอย่างแท้จริง เป็นการทำให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ขั้นนี้เป็นขั้นสูงสุดของโยคะ

โดยในขั้นสุดท้ายที่ 8 นี้ เป็นขั้นการซึมซับการรู้คิดของจิตใจ (Cognitive absorption of the mind) เป็นภาวะที่การรับรู้รูปและนามค่อยๆสลายตัวไป และเนื่องด้วยโยคะเป็นทั้งการแสวงหาด้านจิตวิญญาณเพื่อมุ่งสู่องค์รวม และตัวโยคะเองยังเป็นองค์รวมที่อยู่ในภาวะปกติอยู่แล้ว จึงสามารถกล่าวได้ว่า Samadhi เป็นอีกคำนิยามของโยคะ (Boccio, 2004)

โดยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการศึกษาในองค์ที่ 3 คือท่าฝึก (Asana) และการผ่อนคลายหลังจากฝึก (Relaxation) ในองค์ที่ 4 คือ การควบคุมลมหายใจ (Pranayama) และในองค์ที่ 7 คือการปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) ซึ่งสอดคล้องกับที่ว่า โยคะเป็นการใช้ท่าและการปฏิบัติสมาธิภาวนา เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเชื่อมถึงกัน โดยหลักของโยคะนั้น จะมีส่วนที่สำคัญ 4 ส่วนด้วยกัน คือ การหายใจ, ท่าฝึก, การผ่อนคลาย (Relaxation), และการปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าโยคะที่เป็นท่าฝึก การควบคุมลมหายใจ การปฏิบัติภาวนา (สวดมนต์ หรือ Chanting) และการผ่อนคลายหลังการฝึก มีผลกับอารมณ์และการรู้คิด (Telles, Singh, Bhardwaj, Kumar, & Balkrishna, 2013)

โยคะแบบสร้างสติระลึกรู้

โยคะแห่งสติ หรือโยคะแห่งสติระลึกรู้ (Mindfulness Yoga) มีที่มาจากการฝึกโยคะควบคู่กับสติปัฏฐาน 4 (Four establishments of mindfulness) โดยบุคคลต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดการตื่นรู้และความใส่ใจ ทำให้สามารถมองเห็นถึงธรรมชาติของความเป็นจริง และทำการปลดปล่อยพันธนาการของตนออกจากความไม่รู้ (Boccio, 2004) สอดคล้องกับข้อมูลทางสถาบันการแพทย์ของฮาร์วาร์ดที่ว่า การตระหนักรู้ของร่างกาย และจิตใจ ก็คือการมีสติระลึกรู้ (Mind-body awareness is mindfulness) ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่สนับสนุนในเรื่องการพัฒนาศติผ่านการปฏิบัติสมาธิภาวนาและการหายใจของลิตะสมาธิโยคะ โดยใช้การปฏิบัติสมาธิภาวนา (Meditation) ร่วมกับการควบคุมลมหายใจกับกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ จำนวน 22 คน ที่มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล อายุเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยทำงานที่ 42.8 ปี โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรก จำนวน 14 คน ฝึกโยคะแบบลิตะสมาธิ และอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการเข้าฝึก (Waiting list control group) โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลทั้งแบบติดตัวและแบบเผชิญสถานการณ์ ทำการวัดก่อนการเข้าโปรแกรม และวัดอีกหนึ่งเดือนภายหลังจากการเข้ารับโปรแกรม ผลการศึกษาออกมาว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (Kozasa et al., 2008)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้นำแนวคิดของการใช้ลมหายใจมาใช้ร่วมกับท่าฝึก เป็นการฝึกสมาธิภาวนาแบบเคลื่อนไหวในรูปแบบของหฐโยคะ เน้นในเรื่องหลักการหายใจ การมีสติระลึก

รู้ ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility) การนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึก ถือเป็น การฝึกสติเบื้องต้น มีการฝึกแบบควบคุมลมหายใจ มีการนับลมหายใจ โดยการนับเปรียบเสมือนพุ่มเกาะ (Landmark) ของจิต (สาตี สุภาภรณ์, 2564) โดยโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ออกแบบตามแนวคิดของ Mindful movements (Nhat Hanh, 2008) ที่มีพื้นฐานท่าฝึกมาจากโยคะและไทชิ เป็นการฝึกที่มีการกำกับลมหายใจ โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือให้จิตจดจ่ออยู่กับท่าที่มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้จิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน วนเวียน โดยมีการสอดแทรกหลักของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าและออกในช่วงการนอนพักทำศพหลังการฝึก โดยแนวคิดต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น ช่วยเสริมสร้างให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย และระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อส่งผลให้ความวิตกกังวลได้ลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ได้มีการศึกษาผลของการฝึกโยคะร่วมกับการบำบัดด้วย CBT ในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized anxiety disorder) (Khalsa et al., 2015) การศึกษาเป็นแบบนำร่อง (Pilot study) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ด้านการบำบัดรักษาแบบทั่วไป ที่มีการใช้ยา และการบำบัดรายบุคคลที่รวมถึงบางเทคนิคของ CBT เช่น การปรับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) โดยพบว่ากลุ่มเหล่านี้ ยังมีอาการของโรคอยู่ ซึ่งคิดเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 2.8 ปี อายุกลุ่มตัวอย่างเฉลี่ยที่ 43.2 ปี จำนวนก่อนเข้าโปรแกรม 32 คน หลังการเข้าโปรแกรม 22 คน โดยมีการฝึกทั้งหมด 3 ชุด ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 90 นาที แยกเป็นกลุ่มย่อย 10-11 คน และใช้เวลาฝึก 30 นาทีต่อครั้ง เป็นการฝึกโยคะแบบกุนฑลินี ปฏิบัติสมาธิภาวนา และการหายใจ โดยฝึกที่ศูนย์ฝึก มีการให้ความรู้ การให้การบ้าน เพื่อเป็นการฝึกที่บ้าน วันละ 15-20 นาทีทุกวัน โดยผลการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะร่วมกับการบำบัดด้วย CBT ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อความวิตกกังวล โดยเฉพาะความวิตกกังวลแบบติดตัว ภาวะซึมเศร้า ความกลัว (Panic) ปัญหาเรื่องการนอน และคุณภาพชีวิต ที่ให้ผลออกมาแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลเพิ่มเติมไว้ว่า ท่าโยคะและการควบคุมลมหายใจสามารถช่วยในเรื่องการตอบสนองด้านการผ่อนคลาย (Relaxation response) ที่นำไปสู่การลดความเครียด นั่นคือช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก โดยกลยุทธีนี้ถือเป็นการช่วยลดความกลัวกลุ่มกังวลใจ (Worry) ซึ่งเป็นกระบวนการนึกคิดแบบล่วงหน้าที่ไม่เหมาะสม (Future-oriented maladaptive cognitive process) (Hofmann et al., 2005) อีกทั้งโยคะยังมีแนวโน้มที่จะช่วยลดความคิดที่บิดเบือนและความคิดด้านลบ (Dysfunctional & Negative thoughts) อีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมต่างประเทศที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า ทั้งการฝึกโยคะ สติระลึกรู้ และ CBT สามารถใช้จัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยในประเทศไทย ยังไม่พบถึงการศึกษาที่นำโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ หรือโปรแกรมการใช้เทคนิคทาง CBT มาร่วมกับการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ หรือโยคะแห่งสติ เพื่อลดความวิตกกังวลในกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจจัดทำโปรแกรมทั้งสองรูปแบบ โดยออกแบบโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ด้วยการทำให้พระอาทิตย์ (Sun Salutation) ของหฐโยคะ ในรูปแบบที่มีการยืดเหยียดและเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอ่อนโยน แบ่งโปรแกรมเป็นท่าฝึก การควบคุมลมหายใจ การปฏิบัติสมาธิภาวนา และการผ่อนคลายหลังการฝึก โดยอ้างอิงตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิต 2564 ในเรื่องของเวลาการฝึกที่ว่า การออกกำลังกายอย่างน้อยเพียงวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ก็เพียงพอที่จะทำให้ฮอร์โมนแห่งความสุขได้ทำงานอย่างเต็มที่แล้ว ส่วนการออกแบบโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทาง CBT เพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมของบุคคลวัยทำงานนั้น ได้อ้างอิงแนวคิดเรื่องเทคนิคจากการทบทวนวรรณกรรมที่หลากหลายตามที่ได้กล่าวมาแล้ว โดยเน้นหลักของการปรับความคิด (Cognitive restructuring) และเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก (Self-talk) มีการให้ความรู้ การทำกิจกรรมในห้องฝึก มีการให้การบ้าน และการติดตามผลในแต่ละครั้ง

โปรแกรมการจัดกระทำแบบระบบเครือข่าย

สถานการณ์ปัจจุบันของคนวัยทำงานกับโปรแกรมระบบเครือข่าย

สืบเนื่องจากสภาพการณ์ในปัจจุบัน ที่มีข้อกำหนดในเรื่องระยะห่างทางสังคม และระยะห่างทางร่างกาย ส่งผลให้บุคคลวัยทำงานจำนวนมากต้องทำงานจากที่บ้าน หมายรวมถึงการทำกิจกรรมสันทนาการต่างๆที่บ้านด้วย เช่น การออกกำลังกาย การปฏิบัติสมาธิภาวนา อีกทั้งเหตุผลที่ว่า สถานที่สำคัญต่างๆ ได้ปิดตัวลงชั่วคราว เช่น สถานปฏิบัติธรรม สถานออกกำลังกาย อาทิตี ฟิตเนส โยคะสตูดิโอ ซึ่งแน่นอนว่าย่อมส่งผลกระทบต่อผู้ที่ได้ทำกิจกรรมหรือสันทนาการนอกบ้านเป็นประจำ โดยเฉพาะกับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ที่มักใช้บริการของสถานที่ออกกำลังกายเป็นปกติ สืบเนื่องมาจากบุคคลวัยทำงานกลุ่มนี้ มักจะมีภาวะออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) โดยเห็นได้จากข้อมูลเชิงสถิติของโรงพยาบาลสมิติเวช ปี พ.ศ. 2562 ที่พบว่า คนไทยมากกว่าร้อยละ 80 มีอาการของโรค Office syndrome และเนื่องจากสภาพการณ์ที่ต้องเฝ้าระวังการระบาดของโควิด-19 ในปัจจุบัน ก่อให้เกิดข้อกำหนดต่างๆทางสังคมเพิ่มมากขึ้น โดยจากการศึกษาพบว่า การที่บุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับข้อกำหนดต่างๆนั้น เป็นตัวกระตุ้นอาการทาง

สุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ (Boshra et al., 2020; Liebrez, Bhugra, Buadze, & Schleifer, 2020)

จากหลากหลายปัจจัยดังกล่าว ส่งผลให้บุคคล โดยเฉพาะวัยทำงาน ได้ให้ความสำคัญกับกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ที่บ้านเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และยังเป็นการผ่อนคลายความเครียด และความวิตกกังวล สอดคล้องกับคำแนะนำของกรมสุขภาพจิต (2564) ที่ได้สนับสนุนให้คนไทยหันมาออกกำลังกายที่บ้านให้มากขึ้น เพื่อช่วยลดความเครียด ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ลดความรุนแรงของโรคต่างๆ และยังช่วยส่งผลดีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายที่แข็งแรงมากยิ่งขึ้น จากผลการสำรวจของกรมสุขภาพจิตปี พ.ศ. 2564 พบว่า การฝึกโยคะถือเป็นหนึ่งในการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากเป็นอันดับหนึ่งของคนไทย สอดคล้องกับผลการสำรวจของงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า การฝึกโยคะผ่านระบบเครือข่าย ได้รับความนิยมมากที่สุดในระบบห้องเรียนเสมือนจริง (Virtual class) (Wadhen & Cartwright, 2021) จากข้อมูลดังกล่าว สามารถเห็นได้ว่า ปัจจุบันนี้ มีการนำระบบจัดกิจกรรมต่างๆ ผ่านระบบเครือข่ายเข้ามาใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการจัดฝึกอบรม การจัดกิจกรรมสำหรับการทำงาน หรือในด้านการเรียนการสอน เพื่อเน้นการเรียนรู้ และการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ หรือแม้แต่การให้คำปรึกษาและบำบัดทางจิตผ่านระบบเครือข่ายก็ตาม

ข้อได้เปรียบของโปรแกรมแบบระบบเครือข่าย

จากการทบทวนวรรณกรรม ที่เกี่ยวกับการฝึกร่างกายและจิตใจผ่านระบบเครือข่าย (Mind-body program online) พบว่า การฝึกผ่านระบบเครือข่ายนั้น ให้ผลทางบวกที่หลากหลาย เช่น ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางทั้งของผู้สอนและผู้เข้าฝึก ความง่ายตายในการเข้าถึงการฝึก (Heber et al., 2017) ผู้เข้าฝึกสามารถเข้ารับโปรแกรมการฝึกได้สะดวก และในกรณีที่มีการใช้คลิปลิโอดีวีดี ผู้ฝึกสามารถทำการฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังให้ความเป็นส่วนตัวอีกด้วย (Nguyen et al., 2020)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มาร์ตินีและคณะ (Martini et al., 2017) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะเพื่อเตรียมความพร้อมในการมีบุตร โดยศึกษาทั้งแบบพบปะกัน และแบบระบบเครือข่าย ที่มีต่อความวิตกกังวลในผู้ที่มิบุตรยาก และไม่ประสบความสำเร็จในการผสมเทียม (IVF) โดยเป็นการศึกษาแบบไม่สุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเปรียบเทียบแบบไปข้างหน้า (Prospective cohort study) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 26 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือแบบพบปะกัน จำนวน 19 คน และแบบระบบเครือข่าย จำนวน 7 คน โดยกลุ่มแบบพบปะกัน ใช้เวลาในการฝึกโยคะครั้งละ 90 นาทีในแต่ละสัปดาห์ มีการพูดคุยกันหลังฝึก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และแบบระบบเครือข่าย ที่ฝึกผ่าน DVD เป็นการฝึกโยคะ

แบบเป็นคู่ โดยฝึกครั้งละ 45 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวล สำหรับผู้ใหญ่ (STAI-A) ทดสอบทันทีก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมการฝึก ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างสองกลุ่ม สรุปได้ว่า การฝึกโยคะแบบระบบเครือข่าย ให้ผลที่เท่าเทียมกับการฝึกโยคะแบบพบปะกัน

งานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างภาควิชาจิตวิทยา จำนวน 67 คน เปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีการทำกิจกรรมแบบระบบเครือข่าย (Online learning) และในรูปแบบพบปะกันในชั้นเรียนปกติ (Traditional classroom learning) โดยผลการศึกษาพบว่า ผลการเรียนที่ออกมาจากทั้งสองระบบ มีความใกล้เคียงกัน ถึงแม้ว่านักศึกษาจะชอบที่จะทำการแลกเปลี่ยนความเห็นแบบพบปะกันมากกว่า โดยเมื่อทำการติดตามผลการเรียนรู้นักศึกษาจำนวน 37 คน ก็ยังให้ผลที่สรุปว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางนัยสำคัญทางสถิติ ในเรื่องของผลการเรียนรู้ (Academic performance) ดังนั้นผู้วิจัยของงานนี้ จึงสรุปว่า การจัดการเรียนรู้และกิจกรรมผ่านระบบเครือข่ายในสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องทำการจัดสรรเวลา ทั้งในเรื่องเรียน การทำงาน และครอบครัว ให้ผลในด้านการเรียนรู้ที่ใกล้เคียงกับการจัดโปรแกรมการเรียนรู้และกิจกรรมแบบระบบพบปะกัน (Kemp & Grieve, 2014)

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) ที่เกี่ยวข้องกับ CBT ในเรื่องรูปแบบของการจัดโปรแกรม คือการทำ CBT แบบพบปะกัน และ CBT แบบระบบเครือข่าย (I-CBT) เพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของคนวัยทำงาน โดยผลจากการศึกษานี้ สรุปมาจาก 6 ชิ้นงาน ที่ได้คัดเลือกมาจากทั้งหมด 1,447 ชิ้นงาน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกที่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นบุคคลวัยทำงาน และมีปัญหาสุขภาพจิตที่ระดับเล็กน้อย ถึงปานกลาง ในภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และโรคที่เกิดจากการปรับตัว เท่านั้น จากการศึกษาพบว่า ผลโดยรวมของการทำ CBT จากทั้งสองรูปแบบ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นเพียงหนึ่งกลุ่มแบบระบบเครือข่ายมีผลดีกว่าแบบพบปะกัน แต่โดยทั่วไปแล้วทั้งสองรูปแบบยังคงประสิทธิภาพของ CBT ในการช่วยลดความวิตกกังวล นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า การทำ CBT แบบพบปะกัน ให้ความเพลิดเพลินมากกว่าแบบระบบเครือข่าย แต่แบบระบบเครือข่ายจะดีกว่าในแง่ของการประหยัดค่าใช้จ่าย (Naidu et al., 2016)

การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบระบบเครือข่าย (Online counseling) กับนักศึกษา ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอล (Snowball sampling) และการสำรวจผ่านระบบเครือข่าย (Online survey) แยกเป็นนักศึกษาที่ไม่มีภาวะทางจิต 191 คน และมี

ภาวะทางจิต 109 คน โดยกลุ่มควบคุม (Reference group) คือกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบระบบเครือข่าย จากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะทางจิตและเคยได้เข้ารับโปรแกรมการจิตกระทำมาก่อนแล้ว มีความสนใจและต้องการที่จะเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบระบบเครือข่าย โดยนักศึกษาที่มีความเครียด ทุกข์ใจ จะมีความหวังกังวลกับผลของการรักษาที่จะได้รับ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีความเครียด ทุกข์ใจ ผลการวิจัยพบว่า เมื่อนักศึกษาที่มีภาวะทางจิตได้เข้ารับโปรแกรมการปรึกษาแบบระบบเครือข่ายแล้ว เกิดอารมณ์ทุกข์ใจ (Emotional distress) น้อยลง และอาการแยกตัวออกจากสังคมก็ได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า การได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบระบบเครือข่าย สามารถช่วยลดความคิดฆ่าตัวตายในกลุ่มของนักศึกษาแพทย์ได้อีกด้วย (Li & Leung, 2020)

โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากจะมีแนวคิดพื้นฐานมาจากศาสตร์ตะวันออกเก่าแก่คือ โยคะและแนวคิดเรื่องสติระลึกรู้จากพระพุทธศาสนาแล้ว ยังถือได้ว่าสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของทางตะวันตก คือการนำสติระลึกรู้ไปใช้ร่วมกับกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การฝึกโยคะ การปฏิบัติสมาธิภาวนา ที่ก่อให้เกิดเป็นแนวคิดในด้านการใช้สติระลึกรู้เพื่อลดความเครียด หรือ MBSR (Kabat-Zinn, 2013) อีกด้วย โดยผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมด้วยการจัดเรียงในส่วนของกรหายใจแบบโยคะ จากการควบคุมลมหายใจอย่างง่ายไปสู่การหายใจแบบซับซ้อน และทำการจัดเรียงการฝึกจากความท้าทายของท่าฝึกแต่ละชุดที่มีผลกับข้อต่อและกระดูกสันหลังตามลำดับ

ส่วนโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม หรือ CBT และการบำบัดด้วยการรู้ตัวสติ หรือ MBCT โดย CBT มีที่มาจากแนวคิดทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral therapy) ที่เริ่มต้นในช่วงครึ่งแรกของศตวรรษที่ 20 เป็นการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ซึ่งเป็นรูปแบบการบำบัดผ่านการพูดคุยเพื่อรักษาอาการทางจิต และการปรับเปลี่ยนทางความคิด (Cognitive therapy) ที่มีหลักการว่า ความคิดของบุคคลมีผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และมีข้อสรุปว่า ความทุกข์นั้นเกิดจากความคิดของบุคคลเอง ส่วนแนวคิดของ MBCT นั้น เกิดจากการนำแนวคิดของสติระลึกรู้ตามแนวคิดของ MBSR ร่วมกับหลักการและเทคนิคของ CBT ก่อให้เกิดเป็นการรักษาในรูปแบบ MBCT นี้ขึ้น (Williams et al., 2008) โดยผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมดังกล่าวนี้ ด้วยการจัดเรียงในส่วนของกรหายใจ จากการควบคุมลมหายใจอย่างง่าย ไปสู่การหายใจแบบซับซ้อน และจัดเรียงการฝึกจากความท้าทายของท่าฝึกแต่ละชุดที่มีผลกับข้อต่อและกระดูกสันหลัง ส่วนในหลักการของ CBT นั้น

เน้นย้ำที่การค้นหาความคิดที่บิดเบือนที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล จากนั้นทำการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนโดยใช้เทคนิคบางประการของ CBT ตามที่ได้ทบทวนวรรณกรรมมา โดยมีการจัดกิจกรรมให้ใกล้เคียงกับงานวิจัยที่ประสบผลสำเร็จในการจัดการกับความวิตกกังวลแบบติดตัว ด้วยเทคนิคที่คล้ายคลึงกัน อีกทั้งมุ่งเน้นที่การวัดความคิดที่บิดเบือนว่า ได้มีการปรับเปลี่ยนไปแล้วหรือไม่ อย่างไร โดยสังเกตได้จากความคิดใหม่ที่เป็นจริงและมีประโยชน์ที่ได้เข้ามาแทนที่ ซึ่งการวัดในแต่ละครั้ง มาจากการบ้าน การทำกิจกรรม และการแชร์ความคิดเห็นในชั้นเรียน

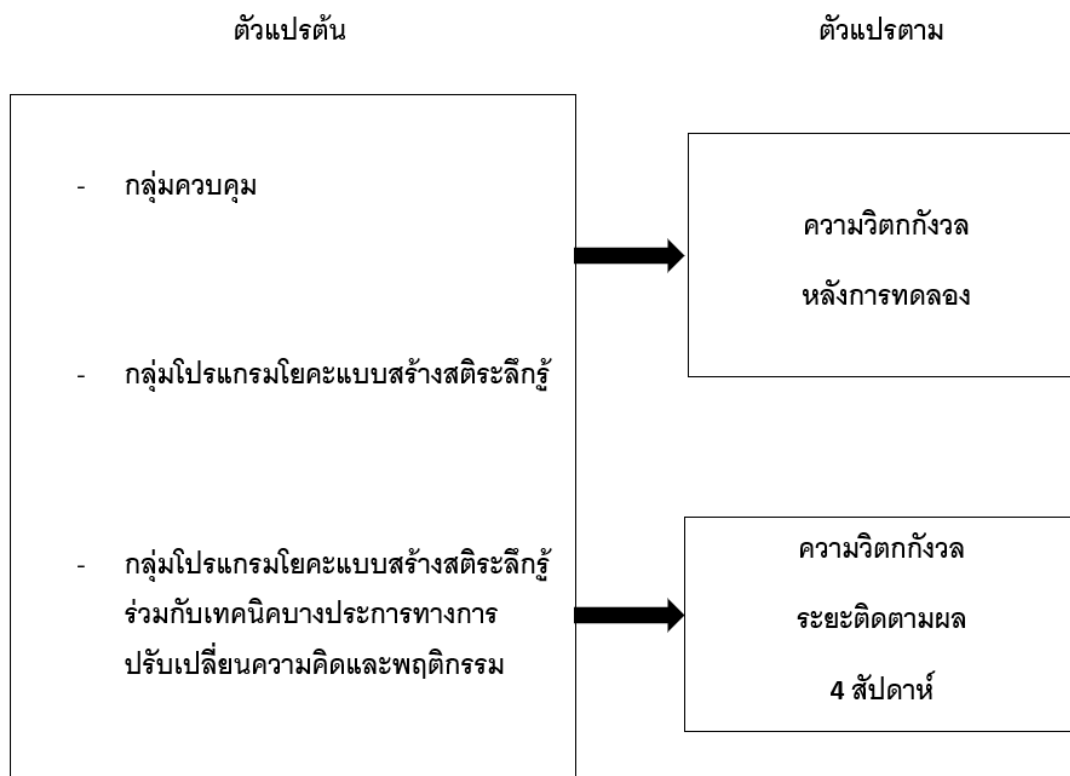
โดยตัวแปรตามในที่นี้ คือ ความวิตกกังวลแบบติดตัว (Trait Anxiety) ที่ถูกกระตุ้นจากสถานการณ์ปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำและสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปในกลุ่มบุคคลวัยทำงาน

ส่วนงานวิจัยที่สนับสนุนการใช้โปรแกรมทั้งสองรูปแบบนี้ พบว่ามีหลากหลายตามที่ได้นำเสนอมาก่อนหน้านี้ แต่ที่เด่นชัด คือ งานวิจัยที่เน้นในเรื่องรูปแบบการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งในรูปแบบเครือข่ายและในแบบพบปะกัน ที่ผลการศึกษาพบว่า ให้ผลออกมาใกล้เคียงกัน (Kemp & Grieve, 2014) และงานวิจัยที่นำการฝึกโยคะและแนวคิดของ CBT มาบูรณาการใช้ร่วมกันและช่วยลดความวิตกกังวลโดยเฉพาะความวิตกกังวลแบบติดตัวอย่างมีประสิทธิภาพ (Khalsa et al., 2015) งานวิจัยที่ศึกษาผลของการทำ CBT ผ่านระบบเครือข่ายและแบบพบปะกันเพื่อจัดการกับสุขภาพจิตของคนวัยทำงาน ที่พบว่าให้ผลที่ดีทั้งสองรูปแบบ (Naidu et al., 2016)

จากผลการศึกษางานวิจัยที่เด่นชัดแต่ละชิ้นงานนี้ สามารถนำมาสรุปรวมเพื่อสนับสนุนการออกแบบโปรแกรมในการทดลองครั้งนี้ได้ว่า โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ทั้งในรูปแบบเดี่ยว และแบบเชิงบูรณาการร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม สามารถให้ผลในการจัดการกับความวิตกกังวลได้ และไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่พบปะกัน หรือแบบระบบเครือข่าย สามารถให้ผลออกมาที่เกือบเท่าเทียมกันได้

โดยโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่างก็เป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ค่อนข้างคงที่ สามารถจัดการกับความหวั่นไหวกับสถานการณ์ที่ยังมาไม่ถึง สามารถสร้างความรู้สึกเป็นสุข สบายใจให้เกิดขึ้นได้ โดยกิจกรรมตามระยะต่างๆของโปรแกรมทั้งสองรูปแบบ ทำให้ความวิตกกังวลแบบติดตัวลดลง กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework) ของทั้งสองโปรแกรมหดงกล่าว เป็นผลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้องที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยสามารถแสดงได้ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ภายหลังจากเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวจะลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรม

2. หลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ จะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

3. กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ภายหลังจากเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวจะลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรม

4. หลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมจะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) วัดก่อนและหลังการทดลอง และทำการติดตามผล แบบมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้และผลของโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน โดยจัดทำผ่านระบบเครือข่าย ในบุคคลวัยทำงานในประเทศไทยที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง มีการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม โดยวิธีการสุ่ม รายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Populations) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มบุคคลวัยทำงานในประเทศไทย ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20 - 59 ปี ที่มีความเครียดและความวิตกกังวล โดยอ้างอิงข้อมูลจากที่พบว่าความเครียดเป็นตัวส่งผลทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต, 2564) โดยมีจำนวนประชากร 17,347 คน (ข้อมูลจากสถิติการขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตของวัยทำงานผ่านสายด่วนสุขภาพจิต) (กรมสุขภาพจิต, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง (Samples) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มบุคคลวัยทำงานในประเทศไทย ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20 - 59 ปี ที่มีความวิตกกังวล โดยได้ทำแบบวัดระดับความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย (Thai version of Trait anxiety inventory form-Y2 for adults) ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, ชาติรี นนทศักดิ์, และ จิ้น แบรี (2535) (Spielberger et al., 1983) โดยเป็นบุคคลวัยทำงานทั้งชายและหญิงที่สามารถติดต่อได้ในระบบเครือข่าย และทำแบบวัดความวิตกกังวลด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นผู้ที่มิฉะนั้นจะแนบงซึ่งถึงระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (21 - 60 คะแนน)
2. เป็นผู้ที่มิได้รับยาลดความวิตกกังวล เพื่อขจัดตัวแปรแทรกซ้อนจากการใช้ยาสำหรับลดความวิตกกังวล
3. เป็นผู้ที่มิถูกวินิจฉัยว่าป่วยด้วยโรคทางจิตเวช หรือภาวะโรคทางจิตอื่นๆ ที่เฉียบพลันและรุนแรง
4. เป็นผู้ที่มิมีโรคประจำตัวแบบรุนแรง หรือลักษณะทางกายภาพที่เป็นอุปสรรคหรือจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการฝึกโยคะ เช่น ผู้ป่วยโรคกระดูกทับเส้น โรคหมอนรองกระดูกอักเสบ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง ผู้ที่ตั้งครรภ์ เป็นต้น
5. เป็นผู้ที่เต็มใจและสามารถเข้ารับโปรแกรมได้ตลอดจนสิ้นสุดกระบวนการ

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria)

1. ภาวะที่พบในระหว่างการเข้าโปรแกรม เช่น ภาวะตั้งครรภ์ ภาวะความดันโลหิตที่สูงหรือต่ำผิดปกติ
2. เป็นผู้ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกต่ำกว่าร้อยละ 75 นับตั้งแต่เริ่มต้น ตลอดจนถึงสิ้นสุดกระบวนการ
3. เป็นผู้ที่ออกจากงานระหว่างการทำกิจกรรม

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนวณโดยใช้โปรแกรม G* Power เวอร์ชัน 3.1 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบที่มาตรฐานที่ยอมรับได้อย่างน้อยที่สุดที่ระดับร้อยละ 80 (องอาจ นัยพัฒน์, 2544) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนำค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อภิมาณในงานที่เกี่ยวข้องกับการลดความวิตกกังวล กล่าวคือ การฝึกโยคะ (Hofmann, Andreoli, Carpenter, & Curtiss, 2016) การฝึกสติระลึกรู้ผ่านการจัดกระทำต่างๆ (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) การใช้ CBT (Norton & Price, 2007; Otte, 2011) และการใช้ CBT ร่วมกับการฝึกโยคะ (Khalsa et al., 2015) โดยนำมาเฉลี่ยรวมกัน ได้ค่าขนาดอิทธิพล = 0.86 และนำไปแทนค่าในโปรแกรม G* Power (Non-parametric statistic) (Lehmann, 2006) เลือกใช้สถิติที่นำมาวิเคราะห์ทดสอบเป็นแบบไม่อิงพารามิเตอร์ เพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม กล่าวคือ สถิติทดสอบแบบ Friedman ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จำนวน 15 คน และเพื่อ

ป้องกันความเสี่ยงจากการสูญหายระหว่างเก็บข้อมูล (Drop out) จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อ
สำรวจการ Drop out รวมเป็น 30 คน

โดยกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่

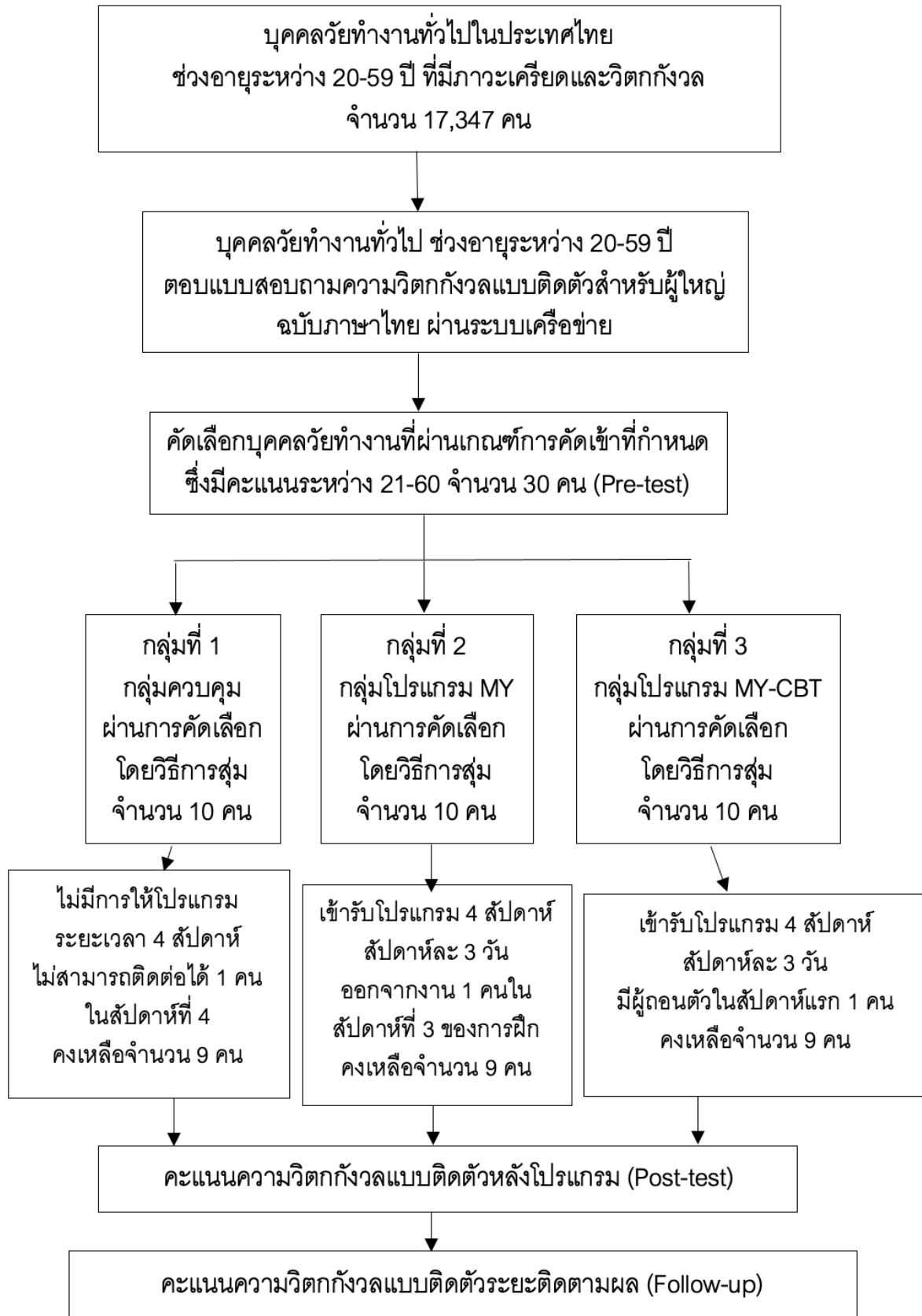
1. กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม โดยมีการจัดการกับความวิตกกังวลด้วยตนเอง
หรือด้วยวิธีอื่นๆ นอกเหนือจากการฝึกโยคะ การฝึกสติระลึกรู้ และเทคนิคทาง CBT จำนวน 10 คน
โดยจะได้รับโปรแกรมการฝึกในรูปแบบที่ต้องการตามความสมัครใจผ่านระบบเครือข่าย หลังจาก
สิ้นสุดการวิจัย

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ (MY) จำนวน 10 คน

3. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการ
ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (MY-CBT) จำนวน 10 คน

โดยสามารถแสดงขั้นตอนการคัดเลือกประชากรไปสู่กลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนการ
ดำเนินการวิจัย โดยสรุป ได้ดังนี้

ภาพประกอบ 4 แผนผังแสดงขั้นตอนการคัดเลือกประชากรไปสู่กลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนการ
ดำเนินการวิจัย



ตาราง 2 ตารางแสดงแบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัย

โดยการทดลองครั้งนี้ มีการทดสอบก่อน แล้วจึงมีการจัดผู้เข้าฝึกเข้ากลุ่มด้วยวิธีการสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสามกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แล้วจึงมีการทดสอบหลังจบโปรแกรม และทดสอบระยะติดตามผล คือ 4 สัปดาห์หลังจากจบโปรแกรม

ก่อนการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์
Q ₁	X ₁	Q ₂	Q ₃
Q ₄	X ₂	Q ₅	Q ₆
Q ₇	X ₃	Q ₈	Q ₉

X₁ หมายถึง การไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกใดๆหรือกลุ่มควบคุม

X₂ หมายถึง การเข้ารับโปรแกรมฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ หรือกลุ่ม MY

X₃ หมายถึง การเข้ารับโปรแกรมฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทาง การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม หรือกลุ่ม MY-CBT

Q₁, Q₄, Q₇ หมายถึง การทดสอบความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรมการทดลอง

Q₂ หมายถึง การทดสอบความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม

Q₃ หมายถึง การทดสอบความวิตกกังวลแบบติดตัวระยะติดตามผล

Q₅, Q₈ หมายถึง การทดสอบความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม

Q₆, Q₉ หมายถึง การทดสอบความวิตกกังวลแบบติดตัวระยะติดตามผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ (Trait anxiety inventory, STAI form Y-2 for adults) ฉบับภาษาไทย ส่งผ่านระบบเครือข่าย โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยแสดงรายละเอียดได้ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ อาชีพ โดยใส่เป็นข้อความเบื้องต้นก่อนการทำแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัว และมีการสอบถามเพิ่มเติมสำหรับบุคคลที่สนใจเข้าร่วมการทดลองในเรื่องแนวทางที่บุคคลใช้จัดการกับความวิตกกังวล และประวัติโรคทางจิตเวช

2. แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ ในการศึกษานี้ ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวของสปีลเบอร์เกอร์ (1983) ชื่อ Trait anxiety inventory, A trait (STAI form Y-2) ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ธาตรี นนทศักดิ์, และ จิน เบวี (2535) ลักษณะเครื่องมือของแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) โดยการตอบแบบวัดและการให้คะแนน ประกอบด้วยข้อความจำนวน 20 ข้อ (ข้อ 21-40 โดยข้อ 1-20 เป็นแบบวัดความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์)

ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความวิตกกังวลแบบติดตัวในทางบวก 9 ข้อ คือ ข้อ 21, 23, 26, 27, 30, 33, 34, 36 และ 39 เป็นการประเมินค่า 4 ระดับ ได้แก่

เกือบไม่มีเลย = กำหนดคะแนน 1

บางครั้ง = กำหนดคะแนน 2

บ่อยครั้ง = กำหนดคะแนน 3

เกือบตลอดเวลา = กำหนดคะแนน 4

และข้อความที่แสดงถึงความวิตกกังวลแบบติดตัวในทางลบ 11 ข้อ คือ ข้อ 22, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 35, 37, 38 และ 40 เป็นการประเมินค่า 4 ระดับ ได้แก่

เกือบไม่มีเลย = กำหนดคะแนน 4

บางครั้ง = กำหนดคะแนน 3

บ่อยครั้ง = กำหนดคะแนน 2

เกือบตลอดเวลา = กำหนดคะแนน 1

ตัวอย่างข้อความแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ ฉบับภาษาไทย

คำแนะนำในการตอบคำถาม ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจและทำเครื่องหมายลงบนข้อที่ท่านเห็นว่าเป็นข้อความที่ตรงกับความรู้สึกทั่วไปของท่านมากที่สุด โดยข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้น โปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบนานเกินควร แต่เลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

	เกือบไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
ฉันสงบ ใจเย็น มีสติ	(1)	(2)	(3)	(4)
ฉันมีความคิดที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ	(1)	(2)	(3)	(4)

คะแนนรวมทั้งหมดยังมีค่าคะแนนสูงสุด 80 คะแนน ค่าคะแนนต่ำสุด คือ 20 คะแนน โดยข้อคำถามเชิงบวกคิดคะแนนเริ่มจาก 4 คะแนน ไปยัง 1 คะแนน และในทางกลับกันสำหรับข้อคำถามเชิงลบ ที่คิดคะแนนจาก 1 คะแนน ไปยัง 4 คะแนน โดยจากการทบทวนผลการศึกษาของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970 อ้างถึงในชินิษฐา นาคะ, 2534) ได้มีการนำคะแนนความวิตกกังวลมาจัดให้สอดคล้องกับการแบ่งระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับ (Stuart & Sundeen, 1987) ดังต่อไปนี้ (อุไรวรรณ พลจร, 2558)

ช่วงคะแนน 20 - 40 คะแนน แสดงว่า ไม่มีความวิตกกังวลและมีระดับเล็กน้อย ความวิตกกังวลระดับนี้ ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ อาจพบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย โดยบุคคลสามารถที่จะควบคุมและจัดการกับความวิตกกังวลได้ด้วยตนเอง หรืออาจต้องได้รับความช่วยเหลือ แต่เพียงแค่น้อย ก็จะทำให้สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง

ช่วงคะแนน 41 - 60 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลบ้าง ปานกลาง ความวิตกกังวลระดับนี้ ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ทำให้บุคคลมีการตื่นตัวมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรมขึ้น ที่พบได้ เช่น ความรู้สึกตึงเครียด อากาโรใจสั่น และมีลักษณะ หรืออาการของสัญญาณชีพ (Vital signs) ที่เพิ่มสูงขึ้น อันได้แก่ ความดันโลหิต อุณหภูมิ ชีพจรเต้นเร็ว และการหายใจ นอกจากนี้ อาจมีอาการเสียงสั่น กระวนกระวาย ปวดศีรษะ โดยอาการดังกล่าวเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล ไม่ใช่เกิดเนื่องจากโรคที่บุคคลเป็นอยู่ หรือเป็นมาก่อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น โดยบุคคลในช่วงคะแนนนี้ ควรได้รับการช่วยเหลือหรือรักษา เพื่อป้องกันการพัฒนาไปสู่ความวิตกกังวลในระดับที่รุนแรงต่อไป

ช่วงคะแนน 61 - 70 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก ความวิตกกังวลในระดับนี้ อาจส่งผลให้บุคคลควบคุมตนเองไม่ได้ มีอาการรบกวนงง สับสน กระสับกระส่าย มีอารมณ์หงุดหงิด โหม่งง่าย นอนไม่หลับ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือหรือการรักษา

ช่วงคะแนน 71 - 80 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลมากที่สุด ความวิตกกังวลระดับนี้ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือ หรือควบคุมตนเองได้ มีความคิดที่ผิดแปลกไป มีอารมณ์หวาดกลัว โกรธ ก้าวร้าวอย่างรุนแรง อาจมีพฤติกรรมแปลกๆ เช่น อาการถอยหนี ต่อสู้ กิริยาร้อง โดยหลังจากที่อาการสงบแล้ว บุคคลจะรู้สึกอ่อนเพลีย และรู้สึกสูญเสียกำลังไปอย่างมาก นอกจากนี้ อาจตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าจนทำให้คิดที่จะทำร้ายตนเองได้ บุคคลในช่วงคะแนนนี้ จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ หรือรักษาจากผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน

2. โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

การประเมินคุณภาพของแบบวัด

Trait anxiety, A trait (STAI form Y-2) (Spielberger et al., 1983) ได้รับการแปลเป็นไทยโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ธาตรี นนทศักดิ์, และ จิน แบรี (2535) มีคุณสมบัติแบบวัดที่อยู่ในระดับมาตรฐาน มีค่าความเชื่อถือและความแม่นยำตรงอยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อคำถาม มีค่า Cronbach's alpha coefficient ตั้งแต่ 0.86 ถึง 0.92 และจากการทำ Test-retest เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่า 0.73 - 0.92 (ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) และเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้มิได้ทำการดัดแปลงข้อคำถามใดๆ จึงไม่ได้ทำการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือซ้ำ หรือทำการทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ

การศึกษาผลของโปรแกรม

มีขั้นตอนการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลวัยทำงานทั่วไปที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

2 ผู้วิจัยพิจารณาและเลือกนำเทคนิค ที่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้ก่อนหน้านั้น นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลแบบติดตัวในบุคคลวัยทำงานทั่วไป

3. ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ที่มีต่อบุคคลวัยทำงานทั่วไปที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ เป็นโปรแกรมที่มุ่งลดความวิตกกังวลแบบติดตัว เน้นการฝึกโยคะแบบยืดเหยียดเคลื่อนไหวอ่อนโยนซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งที่ใช้ในการสร้างสติระลึกรู้

3.2 โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นโปรแกรมที่มุ่งลดความวิตกกังวลแบบติดตัว โดยมีกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนความคิด อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และอารมณ์ ความรู้สึก

4. โดยทั้งสองโปรแกรมได้รับการจัดผ่านระบบเครือข่าย กำหนดระยะเวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ความถี่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็น 4 สัปดาห์ และมีขั้นตอนการประเมินคุณภาพ ดังนี้

4.1. ผู้วิจัยนำโปรแกรมทั้งสองรูปแบบที่ได้พัฒนา เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อพิจารณา

4.2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมทั้งสองรูปแบบ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญในด้านโยคะแห่งสติ และด้านการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม จำนวน 3 ท่าน ได้ทำการตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องในเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการประเมินผล ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC-Index of congruence) อยู่ที่ระดับ 0.97

4.3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมทั้งสองรูปแบบไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาถึงข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น และได้นำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข โดยกลุ่ม Try out คือ บุคคลวัยทำงานทั่วไป 3 คนที่สามารถติดต่อกันได้ผ่านระบบเครือข่าย

4.4. หลังจากนำโปรแกรมไปทดลองใช้ และผ่านการให้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจ และได้ทำการจัดทำโปรแกรมทั้งสองรูปแบบดังกล่าว สำหรับบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว ซึ่งสามารถแสดงโดยสังเขปได้ดังต่อไปนี้ (สำหรับรายละเอียดของโปรแกรมทั้งสองรูปแบบนั้น จะอยู่ในส่วนของภาคผนวก)

ตาราง 3 โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ (MY) สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 1: พื้นฐาน (The Basic)	<p>เป็นการนำลมหายใจเข้ามารวมฝึก เพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบลึก เป็นเครื่องมือให้จิตจดจ่อ เพื่อจิตที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน มีการสอดแทรกหลักของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออกในช่วงทำพักศพ มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามหลักโยคะ ในช่วงนอนพัก มีการใช้เทคนิคการยืดเหยียดข้อต่อ ทำโยคะพื้นฐาน พื้นฐาน ทำไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรม มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกโยคะแบบสร้างสติ ระลึกรู้และเพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจ ยืดเหยียด และทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบพื้นฐานได้</p>	<p>ผู้เข้าโปรแกรมมีความรู้พื้นฐานและ ความสามารถในการลด ปฏิริยาของร่างกายที่เกิดจากการตอบสนอง ต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจ ยืดเหยียด และผ่อนคลายในท่าพักแบบพื้นฐาน</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิค ที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิด การเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 2: ความสงบ เย็น (The Calmness)	เป็นการนำลมหายใจเข้า มาร่วมฝึก เพื่อเป็นการ กำกับสติเบื้องต้น ใช้การ หายใจแบบหนึ่งด้าน เป็น เครื่องมือให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน สอดแทรก หลักการปฏิบัติภาวนาแบบ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วง การนอนพักทำศพหลังการ ฝึก โดยใช้เทคนิคของท่า ไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 เพื่อ ช่วยผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรม สามารถหายใจแบบ หนึ่งด้านได้ (Chandra bheda) ทำท่าไหว้พระ อาทิตย์ชุดที่ 1 และ สามารถผ่อนคลายใน ท่าพักแบบการปฏิบัติ ภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่ กับปัจจุบันได้	ระบบประสาทพาราซิม พาเทติกและสมอง ด้านขวาของผู้เข้า โปรแกรมได้รับการ กระตุ้น และผู้เข้า โปรแกรมได้ผ่อนคลาย ร่างกายที่ตั้งเครียด

ตาราง 3 (ต่อ)

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 3: ความสมดุล (The Balance)	<p>เป็นการนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึกเพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบสลับด้าน เป็นเครื่องมือให้จิตจดจ่อ สงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน มีการสอดแทรกหลักการปฏิบัติภavanaแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วงทำพักศพ ใช้เทคนิคของทำไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 เพื่อผ่อนคลายร่างกาย</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสลับด้านได้ (Alternate nostril breathing) ทำท่าไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 และสามารถผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภavanaแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้</p>	<p>มองด้านซ้ายและด้านขวาของผู้เข้าโปรแกรมเกิดความสมดุล และได้ผ่อนคลายร่างกายที่ตั้งเครียด</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 4: ความสอดคล้อง (The Synchronization)	<p>เป็นการนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึกเพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบมีเสียงเป็นเครื่องมือให้จิตจดจ่ออยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เป็นการปฏิบัติภาวนาแบบเคลื่อนไหว ร่างกาย เพื่อจิตที่สงบ ผ่อนคลายไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน โดยมีการทบทวนอานาปานสติการผ่อนคลายแบบพื้นฐาน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะและหลักของการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ในช่วงทำศพ ใช้ทำไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 และ 2 เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึก สามารถหายใจแบบเสียงได้ (Ujjayi breathing) ทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 และ 2 ได้อย่างคล่องแคล่ว ตามจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้ลมหายใจให้สอดคล้อง และสามารถผ่อนคลายในท่าพักแบบพื้นฐาน การใช้หลักอานาปานสติและการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้</p>	<p>ระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) ของผู้เข้าโปรแกรมได้ผ่อนคลาย และผู้เข้าโปรแกรมสามารถสร้างจุดจดจ่อ จุดสนใจ อีกทั้งทำการผ่อนคลายร่างกายที่ตั้งเครียด</p>

ตาราง 4 โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (MY-CBT) สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 1: พื้นฐาน (The Basic) & เทคนิค Cognitive restructuring (identifying thinking errors/ evaluating negative automatic thoughts by Socratic questioning)	การอบอุ่นร่างกายใช้การยืดเหยียดข้อต่อ ทำโยคะพื้นฐาน พื้นฐานท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย โดยเป็นการนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึก เพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบลึก เป็นเครื่องมือให้จิตจดจ่อ เพื่อจิตที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน มีการสอดแทรกอานาปานสติ คือ การมีควมระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออกในช่วงท่าพักศพ ที่มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามหลักโยคะในช่วงพัก อีกทั้งทำการเชื่อมต่อไปโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้กับเทคนิค CBT ด้วยการหายใจแบบโยคะและใช้คำพูดทางบวกในใจที่ผู้เข้าฝึกคิดได้เอง จากการทำกิจกรรมเพื่อลบความคิดที่บิดเบือน	เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้และเพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจ ยืดเหยียด และทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบพื้นฐานได้	ผู้เข้าโปรแกรมมีความรู้พื้นฐาน และมีความสามารถในการลดปฏิกริยาของร่างกายที่เกิดจากการตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจ ยืดเหยียด และผ่อนคลายในท่าพักแบบพื้นฐาน
	แนวคิดด้านการปรับความคิด (Cognitive restructuring) แนะนำรูปแบบความคิดที่บิดเบือน เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมได้รู้จักฝึกค้นหารูปแบบความคิดที่บิดเบือน มีการฝึกการประเมินความคิดร่วมด้วย	เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมค้นหาและประเมินความคิดที่บิดเบือน	ผู้เข้าโปรแกรมมีความรู้ความคิด ในการค้นหาและประเมินความคิดที่บิดเบือน

ตาราง 4 (ต่อ)

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 2: ความสงบเย็น (The Calmness) & เทคนิค Self-talk (to dispute distort thinking)	การนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึกเพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบหนึ่งด้านเป็นเครื่องมือให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน สอดแทรกหลักการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วงการนอนพักทำศพหลังการฝึก โดยใช้เทคนิคของทำไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 เพื่อช่วยผ่อนคลายร่างกาย มีการเชื่อมต่อไปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกถึงกับเทคนิค CBT ด้วยการหายใจเข้าและออกพร้อมคำพูดตอกย้ำเชิงบวกร่วมกันกับการผ่อนคลายแบบโยคะ	เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบหนึ่งด้านได้ (Chandra bheda) ทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และสามารถผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้	ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกและสมองด้านขวาของผู้เข้าโปรแกรมได้รับการกระตุ้น และผู้เข้าโปรแกรมได้ผ่อนคลายร่างกายที่ตั้งเครียด
	แนวคิดทางด้านการพูดกับตนเอง (Self-talk) มาร่วมใช้ ในที่นี้คือ คำพูดตอกย้ำเชิงบวก	เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมเรียนรู้ จดจำคำพูดตอกย้ำเชิงบวก	ผู้เข้าโปรแกรมมีความรู้ความคิด ในการจัดการแทนที่ความคิดลบต่างๆได้

ตาราง 4 (ต่อ)

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 3: ความสมดุล (The Balance) & เทคนิค Self-talk (to dispute distort thinking)	<p>เป็นการนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึกเพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบสลับด้าน เป็นเครื่องมือให้จิตใจจดจ่อ สงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน มีการสอดแทรกหลักการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วงทำพักศพ ใช้เทคนิคของทำไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 เพื่อผ่อนคลายร่างกาย มีการเชื่อมต่อไปโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกถึงกับเทคนิค CBT ด้วยการหายใจพร้อมความรู้สึก ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล ร่วมกับคำพูดตอกย้ำเชิงบวก</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสลับด้านได้ (Alternate nostril breathing) ทำท่าไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 และสามารถผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้</p>	<p>มองด้านซ้ายและด้านขวาของผู้เข้าโปรแกรมเกิดความสมดุล และผู้เข้าโปรแกรมได้ผ่อนคลายร่างกายที่ตั้งเครียด</p>
	<p>แนวคิดทางการพูดกับตนเอง (Self-talk) มาร่วมใช้ในที่นี้คือ คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations)</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมเรียนรู้ จดจำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆได้</p>	<p>ผู้เข้าโปรแกรมมีความรู้ ความคิด ในการจัดการแทนที่ความรู้สึกลบต่างๆได้</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

สัปดาห์และชื่อกิจกรรม	แนวคิดพื้นฐานและเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 4: ความสอดคล้อง (The Synchronization)) & การนำเทคนิค Self-talk ไปใช้/ sharing Self-talk)	<p>เป็นการนำลมหายใจเข้ามาร่วมฝึก เพื่อเป็นการกำกับสติเบื้องต้น ใช้การหายใจแบบเสียงเป็นเครื่องมือนำให้จิตจดจ่ออยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหว เป็น การปฏิบัติภาวนาแบบเคลื่อนไหว ร่างกาย เพื่อจิตที่สงบ ผ่อนคลายไม่ ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดวนเวียน มีการทบทวน อานาปานสติการผ่อนคลายแบบ พื้นฐาน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ โยคะและหลักของการปฏิบัติภาวนา แบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วงทำศพบ ใช้ทำไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 และ 2 เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ร่างกาย มีการเชื่อมต่อโปรแกรมโยคะ แบบสร้างสติระลึกถึงกับเทคนิค CBT ด้วยการหายใจพร้อมความรู้สึกผ่อนคลายจากความวิตกกังวลต่างๆที่ผู้ฝึก ยังมีติดค้างในใจ ร่วมกับคำพูดตอกย้ำ เชิงบวกที่ผู้ฝึกคิดขึ้นมาเอง</p> <p>การนำแนวคิดทางด้านการพูดกับ ตนเอง (Self-talk) มาประยุกต์ใช้ ใน ที่นี้คือ การใช้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations) ในชั้นเรียน</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมมี ทักษะที่ดีต่อการฝึก สามารถหายใจแบบเสียง ได้ (Ujjayi breathing) ทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 และ 2 ได้อย่าง คล่องแคล่ว ตามจังหวะ การเคลื่อนไหวของ ร่างกายโดยใช้ลมหายใจ ให้สอดคล้อง และ สามารถผ่อนคลายในท่า พักแบบพื้นฐาน การใช้ หลักอานาปานสติและ การปฏิบัติภาวนาแบบตั้ง มั่นอยู่กับปัจจุบันได้</p> <p>เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรม เข้าใจการแทนที่ความคิด ที่บิดเบือนด้วยคำพูดตอก ย้ำเชิงบวกและนำไปใช้ได้</p>	<p>ระบบประสาท ส่วนกลาง (CNS) ของผู้เข้าโปรแกรม ได้ผ่อนคลาย และผู้ เข้าโปรแกรม สามารถสร้างจุดจด จ่อ จุดสนใจ และ ผ่อนคลายร่างกายที่ ตึงเครียดได้</p> <p>ผู้เข้าโปรแกรม สามารถทบทวนและ ปรับความคิดที่ บิดเบือนด้วยการใช้ คำพูดตอกย้ำเชิง บวก หรือความคิดที่ เป็นจริงและมี ประโยชน์</p>

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การนำแบบทดสอบและโปรแกรมไปทดลองใช้ (Try out) และระยะที่ 2 การนำแบบทดสอบและโปรแกรมไปใช้จริง

ระยะที่ 1 การนำแบบทดสอบและโปรแกรมไปทดลองใช้

ขั้นการสำรวจวิจัยทำงานผู้มีภาวะวิตกกังวลแบบติดตัว

1. นำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย เสนอแบบระบบเครือข่ายต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ไปทดลองใช้ ผ่านระบบเครือข่ายกับกลุ่มวิจัยทำงาน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการ Try out

ขั้นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Try out)

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นวิจัยทำงานทั่วไป จำนวน 3 คน ซึ่งมีความสมัครใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมโปรแกรมผ่านระบบเครือข่าย

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปทดลองใช้ เพื่อพิจารณาถึงข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นและนำข้อบกพร่องนั้นไปปรับปรุงแก้ไข

3. วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการเข้าโปรแกรมการทดลองและหลังจบโปรแกรม เพื่อนำมาปรับปรุงก่อนการนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 การนำแบบทดสอบและโปรแกรมไปใช้จริง

ขั้นการสำรวจวิจัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว

1. นำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยโดยเสนอผ่านระบบเครือข่ายต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย (Thai version of Trait anxiety inventory, STAI form Y-2 for adults) ไปใช้ประเมินกลุ่มวิจัย

ทำงาน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทำวิจัย ผ่านระบบเครือข่าย และเก็บข้อมูล คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวไว้ เพื่อใช้หลังการทดลอง

ขั้นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 27 คน ซึ่งมีความสมัครใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งสองรูปแบบผ่านระบบเครือข่าย ตลอดระยะเวลาดำเนินการ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากบุคคลวัยทำงานที่ได้คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (21 - 60 คะแนน)

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยนำโปรแกรมทั้งสองแบบ ไปใช้กับกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม (18 คน) ผ่านระบบเครือข่ายโดยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ทำแบบวัดระดับความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย (Thai version of Trait anxiety inventory for adults, STAI form Y-2) ผ่านระบบเครือข่าย เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง และทำการวัดครั้งในอีก 4 สัปดาห์ เพื่อเป็นการติดตามผลของโปรแกรมทั้งสองรูปแบบ ในทั้งสามกลุ่ม

3. วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการเข้าโปรแกรมการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนอภิปรายผล

จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

1. ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ตามใบรับรองโครงการเลขที่ SWU 441/2564

2. ยื่นหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยต่อผู้สนใจเข้าร่วมโปรแกรมผ่านระบบเครือข่าย

3. ผู้วิจัยมอบเอกสารและชี้แจงรายละเอียดต่างๆ เรื่องการรักษาความลับ การถอนตัวเมื่อได้พบกับกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการทางระบบเครือข่าย และเสร็จสิ้นกระบวนการคัดเลือก

4. มีการขออนุญาตบันทึกเสียงและอธิบายการเก็บรักษาคลิปไฟล์ก่อนการทำโปรแกรม และในกระบวนการทำโปรแกรมผ่านระบบเครือข่าย

5. ผู้วิจัยแจ้งว่า จะใช้ข้อมูลในเชิงวิชาการเท่านั้น ทำการนำเสนอผลวิจัยในภาพรวม และพิทักษ์สิทธิไม่เปิดเผยชื่อจริงในการนำเสนอข้อมูล และทำการปกป้องข้อมูลเฉพาะอื่นๆ โดยไม่สามารถระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้

6. ผู้วิจัยแจ้งในเรื่องการรักษาความลับ ว่าจะมีการทำลายคลิปไฟล์เสียงและเอกสารต่างๆ หลังเสร็จสิ้นการวิจัยผ่านระบบเครือข่าย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. สถิติพื้นฐาน เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เพศ ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าเฉลี่ยพิสัย (Mean range) และผลต่างค่าเฉลี่ย (Mean Difference)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Non-parametric statistic) โดยใช้สถิติทดสอบแบบ Friedman เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ในช่วงก่อนการเข้าโปรแกรมการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ทั้งกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึก แต่มีการจัดการกับความวิตกกังวลแบบติดตัวด้วยเทคนิควิธีอื่นๆทั่วไป ที่ไม่ใช้การฝึกโยคะและ CBT และกลุ่มทดลองที่มีการให้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Non-parametric statistic) โดยใช้สถิติทดสอบแบบ Wilcoxon matched paired signed-rank เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวในช่วงก่อนเข้าโปรแกรมการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการศึกษิตตามขอบวนการ และขั้นตอนต่างๆ โดยมีรายละเอียดการนำเสนอ เป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ในที่นี้ คือ เพศ จำแนกตามกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ยพิสัย ผลต่าง ค่าเฉลี่ยคะแนนของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล (หลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์) ของแต่ละกลุ่ม

ส่วนที่ 3

3.1 การวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล (หลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์) โดยพบว่าไม่มีความแตกต่าง

3.2 การวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล (หลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์) พบว่ามีความแตกต่าง และการวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบแบบรายคู่ ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกู้

3.3 การวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล (หลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์) พบว่ามีความแตกต่าง และการวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบแบบรายคู่ ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

3.4 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผลหลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์แทนค่าสถิติ และอักษรย่อเพื่อแทนความหมายในการนำเสนอและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ตาราง 5 สัญลักษณ์ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์	ความหมาย
MY	กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้
MY-CBT	กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทาง CBT
Med	ค่ามัธยฐาน (Median)
RANGE	ค่าเฉลี่ยพิสัย (Mean Range)
M Diff.	ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนน (Mean Difference)
N	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
df	ค่าของตัวแปรที่เป็นอิสระ (Degree of Freedom)
M Rank	ค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean Rank)
p-value	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
Z	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบแบบ Wilcoxon Signed-rank
H	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบแบบ Kruskal-wallis

ส่วนที่ 1 การแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ จำแนกตามกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยแสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคคลวัยทำงานทั่วไปที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-59 ปี จำนวนทั้งสิ้น 27 คน แสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (N=27)

เพศ	กลุ่มควบคุม		MY		MY-CBT	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	6	66.67	7	77.78	6	66.67
ชาย	3	33.33	2	22.22	3	33.33
รวม	9	100.00	9	100.00	9	100.00

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มควบคุม มีเพศหญิง จำนวน 6 คน (ร้อยละ 66.7) เพศชาย จำนวน 3 คน (ร้อยละ 33.3) กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ มีเพศหญิง จำนวน 7 คน (ร้อยละ 77.8) เพศชาย จำนวน 2 คน (ร้อยละ 22.2) และกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีเพศหญิง จำนวน 6 คน (ร้อยละ 66.7) เพศชาย จำนวน 3 คน (ร้อยละ 33.3)

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ยพิสัย ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ของแต่ละกลุ่ม ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ยพิสัย และผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว แสดงทุกเงื่อนไขการทดลอง (N=27)

	ก่อนการทดลอง			หลังจบโปรแกรม			ระยะติดตามผล		
	Med	Range	M Diff	Med	Range	M Diff	Med	Range	M Diff
ควบคุม	36.22	2.17	-	37.00	1.78	0.78	37.00	2.06	1.33
MY	41.00	2.94	-	32.00	1.61	-6.89	32.00	1.44	-7.78
MY-CBT	46.00	2.89	-	34.00	1.50	-10.89	35.00	1.61	-11.00

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่ามัธยฐานความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล 36.22 คะแนน 37.00 คะแนน และ 37.00 คะแนน กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้มีค่ามัธยฐานความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล 41.00 คะแนน 32.00 คะแนน และ 32.00 คะแนน และกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคทาง CBT มีค่ามัธยฐานความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล 46.00 คะแนน 34.00 คะแนน และ 35.00 คะแนน ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนน (Mean diff.) ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนน (Mean diff.) ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล สำหรับกลุ่มควบคุม คือ 0.78 และ 1.33 กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ คือ -6.89 และ -7.78 กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับ CBT คือ -10.89 และ -11.00

ส่วนที่ 3

3.1 การวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล (หลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์) โดยการทดสอบแบบ Friedman พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวทุกช่วงเวลา ในกลุ่มควบคุม (N=9)

ช่วงเวลา	Mean rank	Chi-square	df
ก่อนการทดลอง	2.17	.765	2
หลังจบโปรแกรม	1.78	.765	2
ระยะติดตามผล	2.06	.765	2

p-value = .05

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยอันดับของกลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา ไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = .682) จึงไม่ได้นำไปทำการเปรียบเทียบรายคู่

3.2 การวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล โดยสถิติทดสอบแบบ Friedman การเปรียบเทียบรายคู่ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึก รู้ โดยการทดสอบแบบ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank ดังแสดงในตาราง 9 และ 10

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวทุกช่วงเวลา ในกลุ่ม MY (N=9)

ช่วงเวลา	Mean rank	Chi-square	df
ก่อนการทดลอง	2.94	13.273*	2
หลังจบโปรแกรม	1.61	13.273*	2
ระยะติดตามผล	1.44	13.273*	2

*p-value < .01

จากตาราง 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยอันดับของกลุ่ม MY ในทุกช่วงเวลา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (p-value = .001)

ตาราง 10 ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวเป็นรายคู่กลุ่ม MY (N=9)

กลุ่ม	ผลที่นำมาเปรียบเทียบ	Mean Rank (Negative)	Mean Rank (Positive)	Z
MY	ก่อนการทดลอง – หลังจบโปรแกรม	4.50	-	-2.521*
	ก่อนการทดลอง - ระยะเวลาติดตามผล	5.00	-	-2.668*
	หลังจบโปรแกรม - ระยะเวลาติดตามผล	4.50	3.33	-.686

p-value < .05

จากตาราง 10 พบว่า กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ช่วงก่อนการเข้ารับโปรแกรมการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และก่อนการเข้ารับโปรแกรมการทดลองกับระยะเวลาติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .012 และ .008 ตามลำดับ) และช่วงหลังจบโปรแกรมกับระยะเวลาติดตามผล ไม่มีความแตกต่าง (p-value=.493)

3.3 การวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะเวลาติดตามผล (หลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์) โดยการทดสอบแบบ Friedman และการวิเคราะห์ทดสอบเพื่อเปรียบเทียบแบบรายคู่ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยการทดสอบแบบ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test ดังแสดงในตาราง 11 และ 12 ตามลำดับ

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวทุกช่วงเวลา ในกลุ่ม MY-CBT (N=9)

ช่วงเวลา	Mean rank	Chi-square	df
ก่อนการทดลอง	2.89	11.029*	2
หลังจบโปรแกรม	1.50	11.029*	2
ระยะติดตามผล	1.61	11.029*	2

*p-value < .01

จากตาราง 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยอันดับของกลุ่ม MY-CBT ในทุกช่วงเวลา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (p-value = .004)

ตาราง 12 ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวเป็นรายคู่กลุ่ม MY-CBT (N=9)

กลุ่ม	ผลที่นำมาเปรียบเทียบ	Mean Rank (Negative)	Mean Rank (Positive)	Z
MY-CBT	ก่อนการทดลอง - หลังจบโปรแกรม	4.50	-	-2.521*
	ก่อนการทดลอง - ระยะติดตามผล	5.00	-	-2.668*
	หลังจบโปรแกรม - ระยะติดตามผล	4.50	3.33	-.686

*p-value < .05

จากตาราง 12 พบว่า กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิค CBT ช่วงก่อนการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .008 และ .015 ตามลำดับ) และช่วงหลังจบโปรแกรมกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่าง (p-value=.944)

3.4 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผลหลังจบโปรแกรม 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม โดยการทดสอบแบบ Kruskal-wallis ดังแสดงในตาราง 13

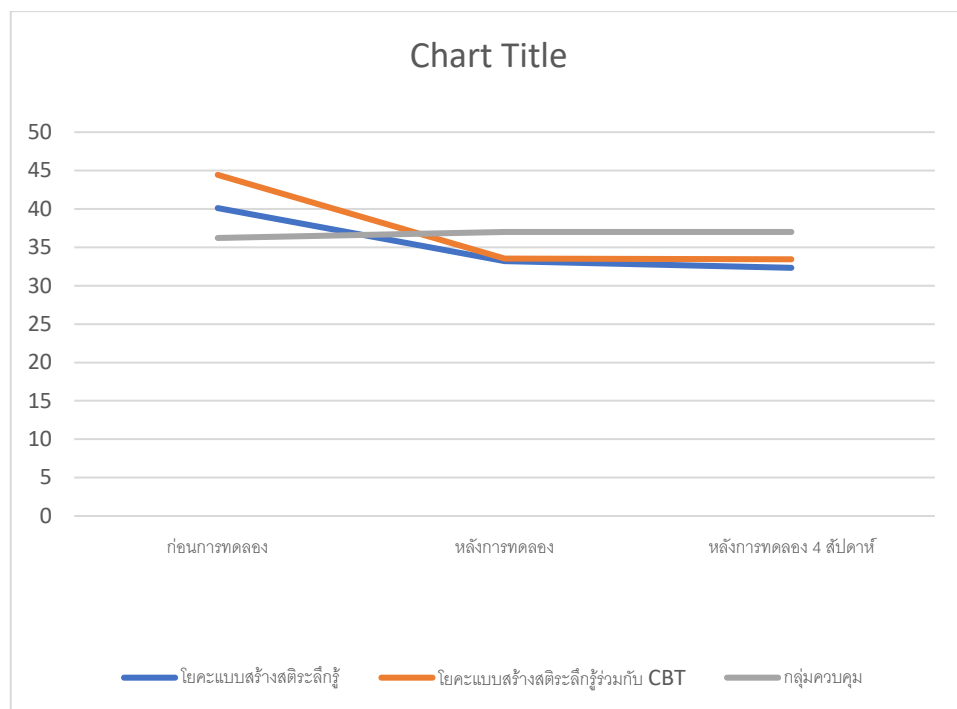
ตาราง 13 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่ม MY และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่ม MY-CBT (N=27)

ช่วงเวลา	Mean rank			H	df
	ควบคุม	MY	MY-CBT		
ก่อนการทดลอง	10.44	14.44	17.11	3.227	2
หลังจบโปรแกรม	17.00	12.17	12.83	1.968	2
ระยะติดตามผล	16.72	11.33	13.94	2.089	2

p-value = .05

จากตาราง 13 พบว่า คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิค CBT แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = .05)

โดยสามารถแสดงคะแนนของทั้ง 3 กลุ่ม ทุกเงื่อนไขการทดลอง ตามกราฟ ดังนี้



ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล

จากการวิเคราะห์สถิติเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวในทุกช่วงเวลา สามารถแจกแจงรายละเอียดเรื่องข้อตกลงเบื้องต้น กล่าวคือ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองของทั้ง 3 กลุ่ม ใช้การทดสอบ Levene's test พบว่า ความแปรปรวนต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .728$) แสดงว่า ความแปรปรวนของทั้งสามกลุ่มมีความแปรปรวนเท่ากัน เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of Variance)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงานครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัว โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลวัยทำงานทั่วไปในประเทศไทย ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-59 ปี และมีคะแนนบ่งชี้ถึงความวิตกกังวล (ได้คะแนน 21-60 คะแนน หลังการทำแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ (Trait anxiety inventory, STAI form Y-2) ฉบับแปลเป็นภาษาไทย) จำนวนทั้งหมด 30 คน (เพศชาย 8 คน และเพศหญิง 22 คน) หลังสิ้นสุดกระบวนการวิจัยแล้ว คงเหลือที่จำนวน 27 คน (เพศชาย 8 คน และเพศหญิง 19 คน) ได้แก่ กลุ่มควบคุม 9 คน กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม 9 คน และกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม 9 คน

โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับแปลเป็นภาษาไทย 2) โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม 3) โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม จากนั้นนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐานและทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบแบบ Friedman สถิติทดสอบแบบ Wilcoxon signed-rank และสถิติทดสอบแบบ Kruskal-wallis

โดยสามารถสรุปผลการวิจัยในเรื่องผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลแบบติดตัวของบุคคลวัยทำงานว่า สามารถเติมเต็มช่องว่างทางการศึกษาที่ได้เคยมีอย่างประสพผลสำเร็จ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ได้ระบุเอาไว้ในเบื้องต้น กล่าวคือ สามารถแสดงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมใน

กลุ่มบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวได้ รวมทั้งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยที่ได้คาดหวังไว้ โดยสมมติฐานการวิจัย มีดังนี้

1. กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ภายหลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวจะลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรม

2. ภายหลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ จะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

3. กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ภายหลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวจะลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรม

4. ภายหลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมจะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ จำแนกตามกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ยพิสัย ค่าผลต่างค่าเฉลี่ย นอกจากนี้ ยังทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ ด้วยสถิติทดสอบแบบ Friedman สถิติทดสอบแบบ Wilcoxon signed-rank และสถิติทดสอบแบบ Kruskal-wallis

ผลการแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ว่า บุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ยพิสัย และผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนน สามารถแสดงได้ว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ต่ำกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มควบคุม โดยพิจารณาผลต่างค่าเฉลี่ยช่วงคะแนน ช่วงหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ที่พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลลดลง โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยพบว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบแบบ Kruskal-wallis พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งในช่วงหลังจบโปรแกรม และช่วงระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล พบความแตกต่างกัน กล่าวคือ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผลของทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้และกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ จึงได้นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่เป็นการวิเคราะห์ในลำดับถัดไป

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแบบรายคู่สำหรับค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัว ที่มีความแตกต่างกัน พบว่า ทั้งกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ในช่วงก่อนการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และในช่วงก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ต่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ภายหลังจากเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวจะลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรม

จากผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ผู้เข้าทดลองได้เข้ารับโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้แล้ว การเข้าฝึกได้ส่งผลถึงคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงภายหลังจากเข้ารับโปรแกรมการฝึก และระยะติดตามผลหลังการเข้าฝึก 4 สัปดาห์ โดยโปรแกรมมีความแตกต่างกันในกลุ่ม ในทั้ง 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงโดยผลการทดสอบแบบ Friedman

โดยผลการวิจัยนี้ เป็นการสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 โดยมีความสอดคล้องกับการศึกษาแบบนำร่องที่มุ่งเน้นในเรื่องรูปแบบของโปรแกรมการฝึกโยคะ เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลจากการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ในรูปแบบการปฏิบัติสมาธิภาวนา กับผลจากการฝึกโยคะในรูปแบบวินยาสะแบบใช้พลัง (Power- Vinyasa yoga) ที่มีต่อความเครียดทั้งต่อร่างกายและต่อจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน ได้ทำการทดสอบระดับคอร์ติซอลในน้ำลายเพื่อตรวจสอบระดับความเครียดทางร่างกาย ใช้แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับผู้ใหญ่ทั้งแบบติดตัวและแบบเผชิญสถานการณ์ (State-Trait Anxiety Inventory หรือ STAI) สำหรับวัดความเครียด และความวิตกกังวลทางจิตใจ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ได้เข้ารับโปรแกรมฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ที่มีการปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยนั้น ระดับความเครียดทางร่างกายและความเครียด ความวิตกกังวลทางจิตใจได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ฝึกวินยาสะโยคะแบบใช้พลัง ที่ไม่มีการลดลงของความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Marshall, McClanahan, McArthur Warren, Rogers, & Ballmann, 2020)

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ จะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้กับกลุ่มควบคุม คะแนนกลุ่มโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ลดลงมากกว่าคะแนนกลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอธิบายจากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และคะแนนก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลที่พบว่า ใน

กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ค่ะแนหลังจบโปรแกรมและระยะติดตามผลได้ลดลง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองนี้มีคะแนนความวิตกกังวลที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามเมื่อนำคะแนนไปวิเคราะห์ทางสถิติทดสอบแบบ Kruskal-wallis ได้พบว่าคะแนนกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ทั้งในช่วงหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล

โดยผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้วนี้ ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2 อาจเนื่องมาจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่น้อยเกินไป จากการลองคำนวณผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบแบบอิงพารามิเตอร์ (Parametric statistic) พบว่าผลการทดสอบ Mauchly's test of Sphericity ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องการเท่ากันของความแปรปรวนของการวัด (Compound Symmetry) มีค่า Partial Eta Squared ที่ระดับ 0.279 และ Non sphericity correction ที่ระดับ 0.677 โดยเมื่อนำค่าดังกล่าวนี้ ไปทดสอบหาขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งจากโปรแกรม G* Power พบได้ว่า ต้องมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นที่จำนวน 42 คน

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ภายหลังการเข้าโปรแกรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ คะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวจะลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวก่อนการเข้าโปรแกรม

จากผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ผู้เข้าทดลองได้เข้ารับโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมแล้ว การเข้าฝึกได้ส่งผลถึงคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงภายหลังการเข้ารับโปรแกรมฝึก และระยะติดตามผลหลังการเข้าฝึก 4 สัปดาห์ โดยโปรแกรมมีความแตกต่างกันในกลุ่ม ในทั้ง 3 ช่วงเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงโดยผลการทดสอบแบบ Friedman

จากผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 3 นี้ สามารถอธิบายได้ว่า สืบเนื่องมาจากรูปแบบของโปรแกรมที่ส่งผลให้คะแนนความวิตกกังวลได้ลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเทคนิคหลักที่ถูกนำมาใช้ในโปรแกรมการศึกษาคั้งนี้คือ เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) ซึ่งเป็นการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อทำการปรับความคิดของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยเทคนิคการพูดกับตนเองนี้ ถือเป็นหนึ่งในเทคนิคทางด้านความคิด (Cognitive technique) อ้างอิงข้อมูลและจากการศึกษาที่จัดโปรแกรมในรูปแบบการเรียนรู้ของวอลเตอร์และคณะ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองสำหรับศึกษาผลในระยะสั้นในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ มีการทำกิจกรรม 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มทดลองสำหรับการศึกษาผลในระยะยาว ในช่วง

เวลา 8 สัปดาห์ ทำกิจกรรม 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 นาที ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า การพูดกับตนเอง ส่งผลต่อการลดลงของความวิตกกังวลแบบเผชิญสถานการณ์ที่ส่งผลต่อร่างกาย (Somatic state anxiety) ที่เป็นผลต่อเนื่องมาจากความวิตกกังวลแบบติดตัว (Walter et al., 2019) โดยเทคนิคการพูดกับตนเองนี้ ยังมีความสอดคล้องกับงานของคาลซ่าและคณะ เนื่องจากหนึ่งในวิธีที่คาลซ่าและคณะได้นำมาใช้ คือเทคนิคการพูดกับตนเองด้วยการใช้คำคมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ (Inspirational quotes) โดยได้มีการให้คำจำกัดความถึงการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม หรือ CBT ในรูปแบบผสมผสานร่วมกับการฝึกโยคะในการศึกษานี้ว่า เป็นการประยุกต์ใช้การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในแบบทางเลือก (Alternative CBT) เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของผู้ที่มีโรควิตกกังวลทั่วไป ซึ่งผลการศึกษาโดยรวมจากการใช้คำคมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ พบว่า สามารถช่วยจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในการจัดการกับความวิตกกังวลแบบติดตัว (Khalsa et al., 2015)

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 หลังการเข้าโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองในโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมจะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวของกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุม คะแนนกลุ่มทดลอง ลดลงมากกว่าคะแนนกลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอธิบายโดยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับหลังจบโปรแกรม และคะแนนก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ที่พบได้ว่า ในกลุ่มการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม คะแนนหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล ได้ลดลง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองนี้ มีคะแนนความวิตกกังวลที่ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเมื่อนำคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวไปทำการวิเคราะห์และทดสอบด้วยสถิติทดสอบแบบ Kruskal-wallis พบได้ว่าคะแนนของกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิค CBT นี้ มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงหลังจบโปรแกรม และระยะติดตามผล เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 4 นี้ สามารถอธิบายได้ว่า อาจเนื่องมาจากจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เพียงพอ จากการทดลองคำนวณผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบแบบอิงพารามิเตอร์ พบได้ว่า ผลการทดสอบ Mauchly's test of Sphericity

นั้น ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องการเท่ากันของความแปรปรวนของการวัด โดยมีค่า Partial Eta Squared ที่ระดับ 0.279 และค่า Non sphericity correction อยู่ที่ระดับ 0.677 และเมื่อนำค่าดังกล่าว ไปทดสอบหาขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง พบได้ว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ควรจะมีทั้งสิ้นที่จำนวน 42 คน

อย่างไรก็ตาม เมื่อได้ทำการสังเกตถึงคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม พบว่า กลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีคะแนนความวิตกกังวลที่ลดลงมากกว่ากลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ทั้งในระยะหลังจบโปรแกรม และในระยะติดตาม ทำให้สามารถสรุปได้ว่า การฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ส่งผลในการลดความวิตกกังวลที่ดีกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกรฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้แต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งผลวิจัยที่พบนี้ มีความสอดคล้องกับการศึกษาของวอคาคิกและแร็งเก้ (Vorkapic & Rangé, 2014) ที่ได้ทำการศึกษาแบบทดลอง (Experimental protocol) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแบบทั่วไปและโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ในผู้ป่วยที่มีโรคตระหนก หวาดกลัว (Panic disorder) ทดลองในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 100 นาทีในแต่ละสัปดาห์ เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 2 เดือน โดยใช้รูปแบบหรือโยคะ ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับความตระหนก หวาดกลัว ได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งจากการวัดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม โดยสรุปได้ว่าโปรแกรมทั้งสองแบบ มีความสามารถในการลดความวิตกกังวล อีกทั้งความเชื่อที่เกี่ยวกับความตระหนก หวาดกลัว (Panic beliefs) และความกลัวที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางร่างกายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยโปรแกรมโยคะที่ร่วมกับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนั้น ได้แสดงผลของความวิตกกังวลที่ลดลงได้มากกว่าเมื่อเทียบกับโปรแกรมการฝึกโยคะเพียงอย่างเดียว

ซึ่งแนวคิดการบูรณาการสติร่วมกับแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนี้ ถือว่าเป็นไปตามทฤษฎีการบำบัดด้วยการรู้สึ้อาศัยสติ ซึ่งมีที่มาจากการนำสติระลึกรู้ไปใช้ร่วมกับการรักษาในรูปแบบที่หลากหลายต่างๆ รวมถึงการนำไปใช้ร่วมกันกับแนวคิดทฤษฎีทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (King, 2002) สอดคล้องกับการศึกษาในเรื่องแนวคิด MBCT ตามกรอบแนวคิดการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่าเป็นการนำแนวคิดของสติระลึกรู้ มาร่วมใช้กับหลักการและเทคนิคของ CBT (Williams et al., 2008) อีกทั้งสติระลึกรู้ตามแนวคิดของ MBSR ที่ปรากฏในรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลายนั้น ยังได้รวมการฝึกโยคะ และการปฏิบัติสมาธิภาวนาไว้ด้วย

(Kabat-Zinn, 2013) สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า โปรแกรม MBCT นี้ สามารถหมายรวมได้ถึง การฝึกโยคะแบบอ่อนโยน (Gentle yoga) ได้อีกด้วย (Saeed, Antonacci, & Bloch, 2010)

โดยจากการศึกษาพบได้ว่า โปรแกรม MBCT นี้ นอกจากจะใช้จัดการกับความวิตกกังวล ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้อย่างดี เมื่อเทียบกับการรักษาแบบ CBT ทั่วไป เนื่องจากเป็นการรักษาในแบบกลุ่ม (Sado et al., 2018) ซึ่งนับได้ว่าเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เห็นได้จากผลสำรวจของสวนดุสิตโพล พ.ศ. 2563 ที่พบว่าคนไทยมีความวิตกกังวลอย่างมากในเรื่องค่าใช้จ่าย สอดคล้องกับแนวคิดเชิงบูรณาการที่สนับสนุนการใช้โยคะร่วมกับการบำบัดที่ว่า ผู้ที่เข้ารับการบำบัดที่ไม่ค่อยตอบสนองต่อการรักษา ตามหลักการบำบัดหรือวิธีการรักษาโดยทั่วไป โยคะเป็นสิ่งที่บุคลากรทางด้านสุขภาพน่าจะนำมาพิจารณาใช้ เนื่องจากไม่มีค่าใช้จ่ายที่สูง อีกทั้งไม่มีผลกระทบบ้างเคียง และสามารถที่จะนำไปใช้เสริมเพิ่มเติมควบคู่ไปกับการใช้ยา ซึ่งเป็นการรักษาบำบัดทางการแพทย์ได้อีกด้วย (Mason & Birch, 2018) โดยการนำโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้มาใช้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า โยคะนั้น มีประสิทธิภาพอย่างมากในการนำไปใช้ร่วมกับการบำบัดโรคทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการนำไปใช้เพื่อเป็นการบำบัดแรกเริ่ม หรือการนำเข้าไปเพื่อเสริมเพิ่มเติม (Balasubramaniam, Telles, & Doraiswamy, 2013)

และเนื่องจากข้อจำกัดทางสังคมและทางกายภาพ (Social and Physical distancing) ที่ส่งผลให้โปรแกรมการฝึกครั้งนี้ได้จัดขึ้นผ่านระบบเครือข่าย อย่างไรก็ตาม ผู้ร่วมฝึกสามารถ ประสบผลสำเร็จในการลดความวิตกกังวลผ่านโปรแกรมการฝึกโยคะผ่านระบบเครือข่ายได้ โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการชี้แนะจากครูผู้สอนโยคะแบบพบปะกัน สอดคล้องกับการศึกษาในเรื่องการฝึกโยคะแบบระบบเครือข่าย ที่แสดงให้เห็นว่า ให้ผลใกล้เคียงกับการฝึกโยคะแบบพบปะกัน วูลเลเวอร์และคณะ (Wolever et al., 2012) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะบำบัด ที่มีต่อระดับความเครียดของพนักงานวัยทำงาน โดยแบ่งรูปแบบโปรแกรมออกเป็นแบบระบบเครือข่าย และแบบพบปะกัน เป็นการศึกษาแบบนำร่องแบบสุ่ม และมีกลุ่มควบคุม (Randomized controlled pilot) มีการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 239 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมโยคะแบบพบปะกัน และกลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมสติระลึกรู้ 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกแบบพบปะกันและฝึกทางระบบเครือข่าย ทำการเปรียบเทียบเพียงกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการประเมินเท่านั้น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับโปรแกรมโยคะและกลุ่มสติระลึกรู้ทั้งสองกลุ่ม มีอัตราการ

เด่นของหัวใจ คุณภาพการนอน และระดับความเครียด ที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และผลเปรียบเทียบระหว่างการเข้ารับโปรแกรมสติระลึกรู้ทั้งสองแบบ คือทั้งแบบพบปะกันและแบบระบบเครือข่าย ได้ให้ผลเบื้องต้นออกมาที่เท่าเทียมกัน

อีกทั้งไม่นานนี้ ยังมีการศึกษาที่สนับสนุนถึงประสิทธิผลของการฝึกโยคะระบบเครือข่าย ที่มีต่อสุขภาพและความเครียด ของผู้ที่ทำงานที่บ้านในสถานการณ์โควิด-19 (Work from home) โดยวาเดนและคาร์ทไรท์ (Wadhen & Cartwright, 2021) ได้ทำการศึกษาแบบนำร่องในรูปแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Pilot randomized controlled trial) ใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ ประกอบด้วยกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 26 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าฝึกโยคะผ่านระบบเครือข่าย สามารถรับรู้ได้ถึงความเครียดและภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังมีระดับสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถจัดการกับการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ เกิดประโยชน์ต่อจิตใจและร่างกาย สร้างความคิดที่ทำให้เกิดการยอมรับกับสิ่งต่างๆมากขึ้น โดยผู้เข้ารับการฝึกยังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างมากจากการได้เข้าร่วมโปรแกรมอีกด้วย

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เมื่อนำไปหาค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) พบได้ว่า หลังจบโปรแกรม บุคคลวัยทำงานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอยู่ 0.59 และ 0.63 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Pearson's $r = -0.5943$ และ -0.6287 ตามลำดับ) ส่วนระยะติดตามผลนั้น บุคคลวัยทำงานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอยู่ 0.63 และ 0.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Pearson's $r = -0.6272$ และ -0.5728 ตามลำดับ) ซึ่งจัดได้ว่าค่าขนาดอิทธิพลที่ได้ อยู่ในระดับสูง กล่าวคือ ทุกเงื่อนไขได้ค่าที่ -0.5 หรือน้อยกว่า (Large effect size) โดยกระบวนการจัดโปรแกรมการฝึกผ่านระบบเครือข่ายในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาถึงตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นจากเรื่องของการลดความปวดเมื่อยของร่างกายที่เป็นผลมาจากความวิตกกังวล โดยผู้วิจัยได้ทำการสอบถามเป็นการส่วนตัวกับผู้เข้าโปรแกรมก่อนและหลังการฝึกในแต่ละครั้ง โดยเฉพาะกับผู้เริ่มฝึกใหม่ และยังไม่มีการพบการโยคะ หรือการออกกำลังกายมาก่อน เพื่อหาข้อมูลในกรณีที่น่าจะมีการเกิดตัวแปรแทรกซ้อนขึ้น ซึ่งในกรณีนี้ คือ การใช้ยาทา สเตียรอยด์ หรือยารับประทาน ที่ช่วยบรรเทาความปวดเมื่อยทางร่างกาย ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงเพื่อส่งเสริมให้กำลังใจ

ว่า การฝึกในรูปแบบนี้ ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติถูกต้องแล้ว แต่อาจจะต้องใช้เวลาสักหน่อยในการ บรรเทาความปวดเมื่อย และคอยสนับสนุนให้ผู้เข้าโปรแกรมใช้แต่วิธีการที่ได้เรียนรู้และได้ฝึกใน โปรแกรมเท่านั้น ตัวอย่างเช่น การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการหายใจ และหรือ เทคนิคการยืดเหยียดร่างกายแบบโยคะ

ซึ่งนอกจากเรื่องค่าขนาดอิทธิพลที่สามารถแสดงประสิทธิภาพของโปรแกรมทั้งสอง รูปแบบนี้อย่างชัดเจนแล้ว ผู้วิจัยยังได้รับข้อมูลตอบกลับทางบวกจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งสอง รูปแบบด้วย นอกเหนือจากข้อมูลทั่วไปในด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ โดยในส่วนของโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ เช่น บางท่านที่เคยใช้ สเตียรอยด์สำหรับบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ หลังการเข้ารับโปรแกรมเพียงสัปดาห์แรก ก็รู้สึกดีขึ้น โดยไม่ต้องใช้สเตียรอยด์ ผู้ที่บ่าและไหล่ตึงจากอาการ Office syndrome ก็รู้สึกดีขึ้นมากจากการที่ ได้ยืดเหยียด ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ได้เหงื่อมากจากการฝึก ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงการฝึก แบบอ่อนโยนก็ตาม หรืออาการข้างเคียงของผู้ที่ไม่เคยฝึกโยคะหรือออกกำลังกายมาก่อน เช่น รู้สึก อึดอัด คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บลิ้นปี่ตอนหายใจ ก็หายไปหลังจากการเข้ารับการฝึกเพียง 2 ครั้ง นอกจากนี้ ผู้เข้าฝึกบางท่านยังได้นำท่าฝึกแบบพื้นฐานไปถ่ายทอดต่อบุคคลรอบข้าง ทั้งที่ ทำงาน และในครอบครัว ซึ่งถือได้ว่าเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและยังได้ใช้เวลาที่เป็นประโยชน์ ร่วมกันในครอบครัวอีกด้วย ในส่วนของโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิค บางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม นอกเหนือจากผลตอบกลับเชิงบวกใน ด้านร่างกายที่คล้ายคลึงกับข้อมูลของกลุ่มโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้แล้ว ในกลุ่มนี้ ผู้เข้ารับ โปรแกรมยังแจ้งว่า ได้มีความสามารถในการเปลี่ยนความคิดของตนเองจากทางลบไปเป็นบวก อย่างง่ายดาย รวมทั้งมีมุมมองที่แตกต่างออกไปจากก่อนการเข้าฝึกในทางที่ดีมากขึ้น สามารถทำ การปรับความคิดเมื่อเกิดความคิดลบ เนื่องจากได้รับการฝึกย้ำแบบซ้ำๆทั้งในชั้นเรียน และในส่วน ของการบ้าน นอกจากนี้ คือ การมีสติในการระลึกรู้ที่มากยิ่งขึ้น โดยสามารถระลึกได้ว่าตนกำลังคิด อะไรอยู่ ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจ สบายใจ อารมณ์ดี รู้สึกมีความสุขกับชีวิต ทำให้ส่งผลไปถึง บุคคลรอบข้างผู้ที่เข้าฝึกที่พลอยมีความสุขและอารมณ์ดีไปด้วย

สรุปได้ว่า ทั้งสองโปรแกรม คือ โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรม การฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและ พฤติกรรมนั้น ล้วนเป็นทางเลือกที่ช่วยส่งทั้งประสิทธิผล และประสิทธิภาพในการลดความวิตก กังวลแบบติดตัวให้กับบุคคลวัยทำงาน ซึ่งทางด้านประสิทธิภาพนั้น ยังสามารถแสดงได้จากผล ของค่าขนาดอิทธิพลที่พบว่าทั้งสองกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลนั้น ยังคงรักษาระดับค่าขนาด

อิทธิพลในระดับสูงไว้ได้ ซึ่งเป็นการยืนยันให้เห็นถึงความคงทนของโปรแกรม อีกทั้งความวิตกกังวลที่ได้ทำการศึกษาในครั้งนี้ ยังเป็นรูปแบบความวิตกกังวลแบบติดตัว ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะและค่อนข้างที่จะคงตัวของบุคคล ซึ่งถือว่าไม่ง่ายที่เดียวที่จะได้รับการเปลี่ยนแปลง โดยผลการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยคาดหวังได้ว่า ในอนาคตข้างหน้า ไม่ว่าบุคคลวัยทำงานที่มีความวิตกกังวลแบบติดตัวในระดับใกล้เคียงกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะต้องพบเจอกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เครียดที่มากกระทบในระดับใดก็ตาม บุคคลที่ได้รับการฝึกไว้อย่างดีแล้ว ไม่ว่าจะเป็โปรแกรมทั้งสองรูปแบบใดก็ตาม ก็ย่อมที่จะสามารถรับมือกับสถานการณ์อันตึงเครียดนั้นได้ สืบเนื่องจากเกราะป้องกันอันเข้มแข็ง ที่ได้รับการสร้างสมมาจากการเข้าฝึกนั่นเอง

โดยกลไกในการขับเคลื่อนโปรแกรมที่มีผลต่อความวิตกกังวลแบบติดตัวที่ลดลงในการศึกษาครั้งนี้ มาจากการทบทวนการวรรณกรรมดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น เป็นการนำแนวคิดและทฤษฎีทั้งในส่วนของโยคะ สติระลึกรู้ และ CBT มาใช้ร่วมกันเป็นแนวทาง ซึ่งการนำโยคะที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในแง่การยืดเหยียดเคลื่อนไหว โยคะยังมีส่วนของการหายใจเฉพาะแบบที่ได้มีการศึกษายอมรับอย่างมากกว่า สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้อย่างดี อีกทั้งเทคนิคของ CBT ที่ได้รับการจัดอันดับว่า มีประสิทธิผลในการช่วยลดความวิตกกังวลโดยเฉพาะในแบบติดตัว เพราะเป็นเรื่องของปัญหาการรู้คิด นอกจากนี้ โปรแกรมการศึกษาในครั้งนี้ ยังได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญอย่างมากทั้งในด้านโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และทางด้าน CBT มีผลให้โปรแกรมได้ถูกออกแบบมาใช้กันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็ในเชิงแนวคิดทฤษฎี รูปแบบและวิธีการดำเนินโปรแกรม หรือทางด้านความเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้คือกลุ่มบุคคลวัยทำงาน

และจากผลสำเร็จที่ได้จากการวิจัย ทำให้โปรแกรมทั้งสองรูปแบบนี้ สามารถนำไปใช้อ้างอิงกับกลุ่มบุคคลวัยทำงานทั่วไปในประเทศไทย ที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 20-59 ปี ที่มีระดับคะแนนความวิตกกังวลแบบติดตัวบ่งชี้ที่ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (21 - 60 คะแนน) อย่างไรก็ตาม แต่เนื่องจากข้อจำกัดในเรื่องสถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ ทำให้ไม่สามารถนำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไปอ้างอิงตามหลักการสุ่มกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศได้ ถึงแม้ว่าค่าขนาดอิทธิพลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ จะอยู่ในระดับที่สูงก็ตาม

สรุปจากการทบทวนวรรณกรรม หลักฐานการศึกษาเบื้องต้น ร่วมกับผลการศึกษาจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถอนุมานได้ว่า โปรแกรมที่ประกอบด้วยศาสตร์เก่าแก่ทางตะวันออกคือ โยคะและแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ สติระลึกรู้ และศาสตร์สมัยใหม่ทางตะวันตก คือ การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนั้น ให้ประสิทธิผลในการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดีกว่า

โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้เพียงอย่างเดียว ดังคำกล่าวของอริสโตเติลที่ว่า The whole is greater than the sum of its parts ที่หมายความว่า สิ่งต่างๆที่อยู่รวมกันเป็นหนึ่งนั้นย่อมมีคุณค่ามากกว่าเมื่อแยกกัน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมนุษย์เราทุกคน เกิดมาย่อมมีความแตกต่างกัน มีเอกลักษณ์ ความชอบ ความถนัด และความสามารถในการเรียนรู้ที่ต่างกัน (สุรเชษฐ์ ตรรกโชติ, 2563) การเสนอโปรแกรมที่หลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกย่อมเป็นสิ่งที่ควรได้รับการตระหนักและพิจารณา ไม่ว่าจะโปรแกรมที่เน้นการฝึกปฏิบัติทางร่างกายที่เสร็จสิ้นไปในแต่ละครั้งอย่างโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ หรือจะเป็นโปรแกรมการฝึกปฏิบัติทางร่างกายร่วมกับการใช้การรู้คิด ที่ประกอบด้วยการบ้านอย่างโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ที่แต่ละโปรแกรมย่อมมีความแตกต่าง และมีความเหมาะสมกับแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป แต่ที่สำคัญที่สุด คือการที่บุคคลได้มีโอกาสเลือก นำสิ่งที่ดีมาสู่ตนเอง ซึ่งการมีทางเลือกในการทำสิ่งที่ตนเองชอบ ถนัด และสนใจนี้ อาจนับได้ว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในการสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลเกิดสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง อีกทั้งยังอาจช่วยให้บุคคลสามารถดำรงรักษาพฤติกรรมที่ดีให้ยู่สืบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ สามารถแยกออกได้เป็น 2 ส่วน คือ

1) ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ สืบเนื่องจากงานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่ประสบผลสำเร็จในการบูรณาการร่วมกันระหว่างศาสตร์เก่าแก่ทางตะวันออกอย่างโยคะ โดยใช้แนวคิดเรื่องสติระลึกรู้ทางพระพุทธศาสนาาร่วมกำกับ และศาสตร์สมัยใหม่ทางตะวันตก ในที่นี้คือ การนำเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน ส่งประโยชน์ในการลดความเครียดและความวิตกกังวล ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้ที่ได้เข้าฝึก โดยโปรแกรมการฝึกดังกล่าวนี้ บุคลากรผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่สนใจในเรื่องโยคะแห่งสติและหรือเรื่องเทคนิคทางด้านปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ที่มีทักษะและความเข้าใจในโปรแกรมการฝึก สามารถที่จะนำโปรแกรมไปใช้ได้ โดยมีรายละเอียดแนะนำ โดยสังเขป คือ

1.1 ผู้ที่เชี่ยวชาญทางด้านปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยสามารถนำบางส่วนของโปรแกรม คือในส่วนของโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐาน การผ่อนคลายแบบโยคะ หรือการปฏิบัติภาวนา ไปปรับหรือประยุกต์ใช้กับผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง อาจเสนอเป็นโปรแกรมทางเลือกแบบผสมผสาน ส่งเสริมควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์

1.2 ผู้สอนโยคะ หรือผู้ที่ฝึกโยคะแห่งสติ สามารถนำเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนี้ ไปร่วมใช้ก่อนการเริ่มทำฝึกโยคะ หรือในระหว่างการผ่อนคลายหลังการฝึก

1.3 บุคคลทั่วไปที่สนใจเกี่ยวกับทั้งสุขภาพกายและใจ หลังจากที่ได้เข้ารับการฝึกแล้ว สามารถที่จะนำความรู้ที่ได้รับ ไปฝึกฝนต่อได้ในอนาคต เป็นการพัฒนาตนเองสู่ทำฝึกโยคะที่ท้าทายยิ่งขึ้น เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน จัดเป็นสันทนาการส่วนบุคคล อีกทั้งผู้เข้าฝึกยังสามารถทำการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ในทำฝึกแบบพื้นฐานและเทคนิคทางการปรับความคิด ให้กับชุมชน สังคม และบุคคลรอบข้างได้อีกด้วย จัดได้ว่าเป็นการบำรุงรักษาและคงพฤติกรรมที่ดีของบุคคลให้อยู่ต่อเนื่อง ซึ่งนับว่าเหมาะสมอย่างยิ่งกับการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน

2) ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจศึกษาโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม หรือโปรแกรมบูรณาการแบบต่างๆในรูปแบบ หรือลักษณะที่ใกล้เคียงกันนี้ ที่คาดว่าโปรแกรมจะส่งผลต่อความวิตกกังวล อาจจะทำการศึกษา ตามข้อเสนอแนะต่อไปนี้

2.1 การวัดประเมินความวิตกกังวลทั้งในแบบเผชิญสถานการณ์และแบบติดตัวควบคู่กันไป เพื่อเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นถึงผลของโปรแกรมที่อาจแตกต่างกันต่อลักษณะของความวิตกกังวลที่มีในแต่ละประเภท

2.2 ควรทำการวิจัยในระยะยาวเพื่อติดตามผล เนื่องจากการติดตามผลของความวิตกกังวลแบบติดตัวในช่วงระยะเวลาหนึ่ง หลังจากการเข้ารับโปรแกรมการฝึกแล้ว เป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องมาจากลักษณะของความวิตกกังวลแบบติดตัวนี้เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่คงสภาพ จัดเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ดังนั้น ควรต้องใช้เวลาในการติดตามความเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลในลักษณะนี้ในระยะยาว อาจเพิ่มจำนวนของระยะการติดตามผลจากหนึ่งครั้ง เป็นมากกว่านี้ หรือเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลให้มากกว่าการศึกษาในครั้งนี้ เช่น อาจติดตามผลอีก 8 สัปดาห์ และหรือ 12 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการเข้ารับโปรแกรม เป็นต้น

2.3 การเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น (จากผลการวิเคราะห์พบว่า เพื่อให้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องการเท่าเทียมกันของความแปรปรวนของการวัด) ควรจะใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 42 คน กล่าวคือ แยกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน

2.4 เรื่องของความปลอดภัยในการฝึก ควรจะต้องมีการคำนึงถึงสวัสดิภาพ ความปลอดภัยในการฝึกเป็นสิ่งสำคัญ การจัดคลังให้ครูผู้สอนโยคะสามารถเห็นได้ถึงร่างกาย แบบเต็มตัวของผู้เข้าฝึก นับเป็นสิ่งที่ควรตระหนัก การให้คำแนะนำเรื่องการจักระยะกคลัง การคอยให้ Feedback ในเรื่องการมองเห็นก่อนทำการเริ่มโปรแกรมฝึก การเตรียมความพร้อมในเรื่อง อุปกรณ์ สถานที่ การเผื่อเวลาให้ผู้เข้าฝึกได้เตรียมตัวก่อนเข้าฝึก ล้วนแล้วแต่สามารถช่วยลดความเสี่ยง หรือการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นจากการฝึกผ่านระบบเครือข่ายนี้ได้ทั้งสิ้น

ส่วนข้อจำกัดในการนำโปรแกรมรูปแบบนี้ไปใช้ เนื่องมาจากในการฝึกผ่านระบบ เครือข่ายนั้น ผู้เข้าร่วมฝึกบางท่านมีความจำกัดในเรื่องสถานที่ฝึกและเรื่องความเป็นส่วนตัว การที่ไม่มีสถานที่ฝึกที่สงบและเป็นส่วนตัว ทำให้มีสิ่งดึงดูดความสนใจออกนอกตัวได้ง่าย ในกรณีที่ สถานการณ์เฝ้าระวังการระบาดของเชื้อโควิด-19 ดีขึ้น รูปแบบการจัดโปรแกรมในการศึกษาวิจัย ครั้งต่อไป หรือการเข้ารับโปรแกรมการฝึกเพื่อลดความวิตกกังวล ควรจะจัดทำในรูปแบบที่ได้ พบปะกัน (Face to face หรือ Onsite) เนื่องจากผู้เข้ารับโปรแกรมน่าจะสามารถจดจ่อกับการฝึก ได้ง่ายกว่าการฝึกแบบระบบเครือข่าย โดยการฝึกในส่วนของเทคนิค CBT ยังคงสามารถทำการฝึก ผ่านระบบเครือข่ายได้ในกรณีที่มีข้อจำกัดในเรื่องการเดินทางมาพบปะกัน แต่ในส่วนของ การฝึก โยคะแบบสร้างสติระลึกรู้นั้น การที่ได้ฝึกในรูปแบบที่ได้พบปะกัน น่าจะให้ผลที่ดีกว่าทั้งในเรื่อง ความปลอดภัยทางร่างกาย และน่าจะส่งผลในการลดความวิตกกังวลให้ดีขึ้นและยาวนานยิ่งขึ้นไป อีกด้วย



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2560, 10 ตุลาคม 2560). สุขภาพจิตวัยทำงานน่าห่วง, Electronic Article. คม ชัด ลึก ออนไลน์. สืบค้นจาก <https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/298511>
- กรมสุขภาพจิต. (2561). 'ปัญหาเครียด' ครองแชมป์ปรึกษาสายด่วน 1323 เป็นวัยทำงานมากที่สุด แนะ 10 วิธีลดปัญหา. สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2018/02/15377>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). 10 ความวิตกกังวลของคนไทย ในวันที่โควิด-19 ยังระบาด. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30339>
- กรมสุขภาพจิต. (2564). เช็คบิลความเครียด. บทความด้านสุขภาพจิต, ปีที่ 42(ฉบับที่ 504). สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2301>
- เกษร เกษมสุข และ อุษณีย์ บุญบรรจบ. (2018). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล (บทความพิเศษวิชาการ). วารสารวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ, 64(3), 104.
- ชนิษฐา นาคะ. (2534). ความวิตกกังวลและความต้องการข้อมูลในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฑารัตน์ ทองสลับ. (2560). โรควิตกกังวลทั่วไป ดีขึ้นได้ด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรม. ราชารวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ปีที่ 7(ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน), 44.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2562). อีกทางเลือกปัญหาสุขภาพจิต : CBT การบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรม กับ ผศ.นพ.ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร สืบค้นจาก <https://www.the101.world/cognitive-behavior-therapy/>
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2564). หลักการและเหตุผล 'โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม' Basic skills in CBT workshop เอกสารประกอบการสอน.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และ คณะ. (2562). คู่มือการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าแบบ CBT โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สืบค้นจาก http://www.jvkk.go.th:8080/web_jvkk_th/index.php/viewnew/form/detail_id/1921http://s://
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2535a). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์

ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ.

दारारวรรณ ต๊ะป็นตา. (2535b). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. (Electronic Article, ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

ตฤฎิลา จำปาวัลย์. (2561). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. วารสารพุทธจิตวิทยา 3(1).

ติช นัท ฮันห์. (2519). ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ The Miracle of Being Awake (พิมพ์ครั้งที่ 26) (พ. ปัสันนธัมโม). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ทองแท้ ศิลาขาว. (2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปริญญาโท (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Thongtare_S.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000140138&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA

เทสิกาจารย์. (2559). หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรคาเฉพาะตัว The heart of yoga (พิมพ์ครั้งที่ 3) (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

บุษบา คล้ายมุข. (2555). ผลของการให้คำปรึกษาเน้นการปรับพฤติกรรมความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารสภากาชาดพยาบาล, ปีที่ 27 (ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน), 106-115.

ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพจิต. (2560). วิทยทำงาน 20-21

พียดา หาชัยภูมิ. (2663). กล้ามเนื้อเกร็งเพราะเครียด มาคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อกัน.

สืบค้นจาก <https://today.line.me/th/v2/article/jgvmna>

พุทธทาสภิกขุ. (2514). อานาปานสติสมถะแบบ (12, 2564). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. (คณะธรรมทานไชยา)

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คุณลักษณะแบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัว. สืบค้นจาก <http://www.cumentalhealth.com>

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.). วิตกกังวล.

มานิช หล่อตระกูล. (2560). การใช้ยาจิตเวชในทางคลินิก. กรุงเทพฯ: ปียอนด์ เอนเตอร์ไพรซ์ จำกัด.

มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2556). ตำราจิตเวชศาสตร์รามธิบดี (ครั้งที่ 4).

กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯบียอนด์ เอนเตอร์ไพรซ์พิมพ.

รัตนา สายพานิชย์ และ ธนิตา หิรัญเทพ. (2558). โรควิตกกังวล จิตเวชศาสตร์รามาริบัติ (มานุษย
หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ Eds.). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ
แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.

รัตนา สายพานิชย์ และ สุวรรณี พุทธิศรี. (2555). โรควิตกกังวล ม. ห. สุคนิษฐ์ จิตเวชศาสตร์
รามาริบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 3 pp. หน้า 174-195). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ
แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.

วันเพ็ญ ฐฤกิตต์วิถนการ. (2558). Anxiety Symptoms แผนการสอนรายหัวข้อ (*Topic Module*).
สืบค้นจาก [http://www.med.swu.ac.th/psychiatry/images/401-
2561/ANXIETY%20SYMPTOMS.pdf](http://www.med.swu.ac.th/psychiatry/images/401-2561/ANXIETY%20SYMPTOMS.pdf)

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา รู้เรา). หมอชาวบ้าน 16, 281-280.

ศรีประภา ชัยสินธพ. (2561). สภาพจิตใจของวัยผู้ใหญ่. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2532). จิตวิทยาการกีฬา: ความวิตกกังวล เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยา
การกีฬาแห่งประเทศไทย

ศุภรใจ เจริญสุข. (2556). แนวคิดทฤษฎีทางการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต แ. จ. แ. เ. ฉบับวรรณ
สังคยธรรม การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง, Vol. 1, pp. 90-112).
กรุงเทพฯมหานคร: ธนาเพลส.

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, ธาตรี นนทศักดิ์, และ จิน แบวี. (2535). แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับ
ผู้ใหญ่ฉบับแปลเป็นภาษาไทย. สืบค้นจาก
<http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539909329>

สมบัติ ศาสตร์รุ่งภาค. (2544). Cognitive behavior therapy. สืบค้นจาก

[https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Cognitive%20be
havior%20therapy.pdf](https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Cognitive%20behavior%20therapy.pdf)

สายฝน เอกวางกูร. (2559). แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตใน
การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต: ศาสตร์และศิลป์สู่การปฏิบัติ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 3).

นครศรีธรรมราช: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

สาลี สุภาภรณ์. (2546). โยคะและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ. In ว. มังคละมณี (Ed.), (pp.
112).

- สาลี สุภาภรณ์. (2564). โยคะศึกษาชุดที่ 1 ชุดหลักการฝึกโยคะ 4 ข้อ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). คู่มือการดำเนินศูนย์สุขภาพด้วยทำงาน.
กรุงเทพฯ:
- สุกัญญา สุทศศิลป์. (2559). ผลของโปรแกรมบำบัดด้วยการแก้ปัญหาต่ออาการวิตกกังวลในผู้ป่วย
โรควิตกกังวลไปทั่ว. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและ
สุขภาพจิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สืบค้นจาก
http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5714030110_5048_4027.pdf
- สุรเชษฐ์ ตรรกโชติ. (2563). การเรียนรู้ที่อยู่ร่วมกับความแตกต่าง. สืบค้นจาก
<https://www.educathai.com/knowledge/articles/399>
- สุนีย์ เกียรติแก้ว. (2554). การพยาบาลจิตเวช ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2544). อำนาจของการทดสอบทางสถิติ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 7(1), 15.
- อมราพร สุรการ และ ณัฐวุฒิ อรินทร์. (2557). การดูแลสุขภาพจิต : การมีส่วนร่วมของชุมชน
MENTAL HEALTH CARE : THE PARTICIPATION OF THE COMMUNITY. วารสาร
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) ปีที่ 6 (ฉบับที่ 12
กรกฎาคม - ธันวาคม 2557).
- อุไรวรรณ พลจ. (2558). ผลการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่
ได้รับเคมีบำบัด ; The effect of buddhist chanting on anxiety among patients with
hematological malignancy receiving chemotherapy. In. Thailand, Australia:
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Ackley, B. J., & Ladwig, G. B. (2014). *Nursing Diagnosis Handbook : An Evidence-Base
Guide to Planning Care*. Nur 2225 (10th) (Electronic Article): Maryland Heights,
MO: Elsevier Mosby.
- APA. (Ed.) (2015) (Second edition ed.).
- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2013). Yoga on our minds: a
systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 3,
117-117.
- Bandelow, B., Reitt, M., Röver, C., Michaelis, S., Görlich, Y., & Wedekind, D. (2015).
Efficacy of treatments for anxiety disorders: a meta-analysis. *Int Clin*

- Psychopharmacol*, 30(4), 183-192.
- Beck, A. & Clark, D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders* A Meridian Book (Electronic Article). (Penguin group)
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, 2nd ed* Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, 2nd ed. New York, NY, US: Guilford Press.
- Bhavanani, A., Udupa, K., , M., & Ravindra, P. (2011). A comparative study of slow and fast suryanamaskar on physiological function. *International Journal of Yoga*, 4(2), 71-76.
- Bhutkar, B., Bhutkar, P. M., Taware, G. B., & Surdi, A. D. (2011). How Effective Is Sun Salutation in Improving Muscle Strength, General Body Endurance and Body Composition? *Asian J Sports Med*, 2(4), e94436.
- Boccio, F. (2004). *Mindfulness Yoga*. Boston, USA: Wisdom Publications.
- Boshra, A. A., Al-Dabbagh, Z. S., Al Eid, N. A., Al Eid, M. A., Al-Musaibeh, S. S., Al-Miqtiq, M. N., . . . Al-Zeyad, G. M. (2020). The effects of corona virus (COVID-19) outbreak on the individuals' mental health and on the decision makers: A comparative epidemiological study. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 9(3), 26-47.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I-neurophysiologic model. *J Altern Complement Med*, 11(1), 189-201.
- Bystritsky, A., Khalsa, S. S., Cameron, M. E., & Schiffman, J. (2013). Current diagnosis and treatment of anxiety disorders. *P & T : a peer-reviewed journal for formulary management*, 38(1), 30-57.
- Chaudhary, Kavita, & Pathak. (2020). Health benefits of Surya Namaskar. *Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 6(11), 241-242.
- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspectives in*

Psychiatric Care, 53(4), 329-336.

- Corey, S. M., Epel, E., Schembri, M., Pawlowsky, S. B., Cole, R. J., Araneta, M. R. G., . . . Kanaya, A. M. (2014). Effect of restorative yoga vs. stretching on diurnal cortisol dynamics and psychosocial outcomes in individuals with the metabolic syndrome: the PRYSMS randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 49, 260-271.
- Crits-Christoph, P., Newman, M. G., Rickels, K., Gallop, R., Gibbons, M. B. C., Hamilton, J. L., . . . Pastva, A. M. (2011). Combined medication and cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1087-1094.
- Eley, T. C., McAdams, T. A., Rijdsdijk, F. V., Lichtenstein, P., Narusyte, J., Reiss, D., . . . Neiderhiser, J. M. (2015). The Intergenerational Transmission of Anxiety: A Children-of-Twins Study. *Am J Psychiatry*, 172(7), 630-637.
- Eysenck, H. J. (1983). Cicero and the state-trait theory of anxiety: Another case of delayed recognition. *American Psychologist*, 38(1), 114-115.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry*, 6, 14-14.
- Gärtner, F. R., Nieuwenhuijsen, K., van Dijk, F. J., & Sluiter, J. K. (2010). The impact of common mental disorders on the work functioning of nurses and allied health professionals: a systematic review. *Int J Nurs Stud*, 47(8), 1047-1061.
- Gidron, Y. (2013). Trait Anxiety M. D. Gellman & J. R. Turner *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1989-1989). New York, NY: Springer New York.
- Gillihan, S. (2018). *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple*. USA: Althea Press
- Giorgi, G., Lecca, L. I., Alessio, F., Finstad, G. L., Bondanini, G., Lulli, L. G., . . . Mucci, N. (2020). COVID-19-Related Mental Health Effects in the Workplace: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

17(21).

- Godse, A., Shejwal, B., & Godse, A. (2015). Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *International Journal of Yoga*, 8(1), 15-21.
- Heber, E., Ebert, D. D., Lehr, D., Cuijpers, P., Berking, M., Nobis, S., & Riper, H. (2017). The Benefit of Web- and Computer-Based Interventions for Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of medical Internet research*, 19(2), e32-e32.
- Hofmann S. G., Moscovitch, D. A., Litz, B. T., Kim, H. J., Davis, L. L., & Pizzagalli, D. A. (2005). The worried mind: autonomic and prefrontal activation during worrying. *Emotion*, 5(4), 464-475.
- Hofmann S. G., Sawyer, A. T., Witt, A.A., & Oh, D (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.
- Hofmann, S. G., Andreoli, G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Effect of Hatha Yoga on Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal of evidence-based medicine*, 9(3), 116-124.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of clinical psychiatry*, 69(4), 621-632.
- Ivandic, I., Kamenov, K., Rojas, D., Cerón, G., Nowak, D., & Sabariego, C. (2017). Determinants of Work Performance in Workers with Depression and Anxiety: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 466.
- J Beck, S. (2011). *Basics and Beyond*. (Guilford Press)
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*: Hachette uK.
- Kemp, N., & Grieve, R. (2014). Face-to-face or face-to-screen? Undergraduates' opinions

- and test performance in classroom vs. online learning. *Frontiers in Psychology*, 5, 1278.
- Khalsa, M.K., Greiner-Ferris, J. M., Hofmann, S. G., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga-enhanced cognitive behavioural therapy (Y-CBT) for anxiety management: a pilot study. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 364-371.
- Khalsa, S.B. (2004). Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 48, 269-285.
- Kim, Y. W., Lee, S.-H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., . . . Yook, K.-H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601-606.
- King, R. (2002). Book Review: Cognitive Therapy of Depression. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(2), 272-275.
- Kozasa, E. H., Santos, R. F., Rueda, A. D., Benedito-Silva, A. A., De Moraes Ornellas, F. L., & Leite, J. R. (2008). Evaluation of Siddha Samadhi Yoga for Anxiety and Depression Symptoms: A Preliminary Study. *Psychological Reports*, 103(1), 271-274.
- Lagerveld, S. E., Bültmann, U., Franche, R. L., van Dijk, F. J. H., Vlasveld, M. C., van der Feltz-Cornelis, C. M., . . . Nieuwenhuijsen, K. (2010). Factors associated with work participation and work functioning in depressed workers: a systematic review. *Journal of occupational rehabilitation*, 20(3), 275-292.
- Lehmann, E. (2006). *Nonparametrics: Statistic Methods Based on Ranks*. USA: Prentice-Hall, Inc, Simon & Schuster.
- Li, T. M. H., & Leung, C. S. Y. (2020). Exploring student mental health and intention to use online counseling in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(10), 564-565.
- Lieb, R., Isensee, B., Höfler, M., Pfister, H., & Wittchen, H.-U. (2002). Parental Major Depression and the Risk of Depression and Other Mental Disorders in Offspring: A

- Prospective-Longitudinal Community Study. *Archives of General Psychiatry*, 59(4), 365-374.
- Liebrenz, M., Bhugra, D., Buadze, A., & Schleifer, R. (2020). Caring for persons in detention suffering with mental illness during the Covid-19 outbreak. *Forensic science international. Mind and law*, 1, 100013.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- Marshall, M., McClanahan, M., McArthur Warren, S., Rogers, R., & Ballmann, C. (2020). A Comparison of the Acute Effects of Different Forms of Yoga on Physiological and Psychological Stress: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6090.
- Martini, A. E., Hammer, K., Heller, B., & Hirshfeld-Cytron, J. E. (2017). The impact of in-person and online structured yoga programs on anxiety levels in patients after in vitro fertilization (IVF) failure: a preliminary analysis. *Fertility and Sterility*, 108, e301.
- Mason, H., & Birch, K. (2018). *Yoga for Mental Health* (Kindle edition): Handspring Pub Ltd.
- McDaid, D., Knapp, M., & Medeiros, H. (2008). Employment and Mental Health: Assessing the Economic Impact and the Case for Intervention.
- Mucci, N., Giorgi, G., Roncaioli, M., Fiz Perez, J., & Arcangeli, G. (2016). The correlation between stress and economic crisis: a systematic review. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 12, 983-993.
- Naidu, V. V., Giblin, E., Burke, K. M., & Madan, I. (2016). Delivery of cognitive behavioural therapy to workers: a systematic review. *Occupational Medicine*, 66(2), 112-117.
- Nardi, A. E., Fontenelle, L. F., & Crippa, J. A. S. (2012). New trends in anxiety disorders. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 34, S05-S08.
- Nguyen, M. C., Gabbe, S. G., Kemper, K. J., Mahan, J. D., Cheavens, J. S., & Moffatt-Bruce, S. D. (2020). Training on mind-body skills: Feasibility and effects on physician mindfulness, compassion, and associated effects on stress, burnout,

- and clinical outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 194-207.
- Nhat Hanh, T. (2008). *Mindful movements: Ten exercises for well-being* W. Vriezen *Mindful movements: Mindfulness exercises developed by Thich Nhat Hanh*
China: Parallax Press.
- Norton, P. J., & Price, E. C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(6), 521-531.
- OECD. (2015). *Fit Mind, Fit Job*.
- Otte, C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(4), 413-421.
- Parrott, J., & Goldie, J. (2019). Best Positive Affirmations For Anxiety Relief: Reduce Anxiety With Affirmations. Retrieved from <https://www.nrspp.org.au/resources/best-positive-affirmations-for-anxiety-relief/>
- Plaisier, I., Beekman, A. T. F., de Graaf, R., Smit, J. H., van Dyck, R., & Penninx, B. W. J. H. (2010). Work functioning in persons with depressive and anxiety disorders: The role of specific psychopathological characteristics. *Journal of Affective Disorders*, 125(1), 198-206.
- Reme, S. E., Grasdahl, A. L., Løvvik, C., Lie, S. A., & Øverland, S. (2015). Work-focused cognitive-behavioural therapy and individual job support to increase work participation in common mental disorders: a randomised controlled multicentre trial. *Occupational and Environmental Medicine*, 72(10), 745.
- Richter, F. (2021). *Pandemic Causes Spike in Anxiety & Depression*. USA: Retrieved from <https://www.statista.com/chart/21878/impact-of-coronavirus-pandemic-on-mental-health/>
- Ritchie, H., & Roser, M. (2018). *Mental Health*. Published online at OurWorldInData.org. : Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/mental-health>' [Online Resource]
- Sado, M., Park, S., Ninomiya, A., Sato, Y., Fujisawa, D., Shirahase, J., & Mimura, M. (2018). Feasibility study of mindfulness-based cognitive therapy for anxiety disorders in a Japanese setting. *BMC Research Notes*, 11(1), 653.

- Saeed, S. A., Antonacci, D. J., & Bloch, R. M. (2010). Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders. *American family physician*, 81(8), 981-986.
- Sharma, D. (2018). Effects of Surya Namaskar(Sun Salute) on Adolescent Students: A Study.
- Slomka, C. (2020, January). Ease anxiety with this mindful moving meditation routine, Electronic Article. *The Telegraph*. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/lifestyle-changes/moving-meditation-for-anxiety/>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety Behav.* 1:3.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety: Current Trends in theory and Research*: Preview book.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. (1983). State-trait anxiety inventory for adults.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait anxiety: Conceptual and methodological issues. *Southern Psychologist*, 2(4), 6-16.
- Spielberger, C. D., & Sydeman, S. J. (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory [Press release]
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571-579.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1987). *Principles and practice of psychiatric nursing* (3rd ed.). St. Louis: Mosby.
- Suttiwan, P., Yuktanandana, P., & Ngamake, S. (2018). Effectiveness of Essence of Chicken on Cognitive Function Improvement: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients*, 10(7), 845.
- Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 37.

- Tolin, D. (2010). Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies? A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*, 710-720.
- Tovilovic, S., Novović, Z., Mihic, L., & Jovanović, V. (2009). The role of trait anxiety in induction of state anxiety. *Psihologija, 42*, 491-504.
- Vorkapic, C. F., & Rangé, B. (2014). Reducing the Symptomatology of Panic Disorder: The Effects of a Yoga Program Alone and in Combination with Cognitive-Behavioral Therapy. *Frontiers in Psychiatry, 5*, 177.
- Wadhen, V., & Cartwright, T. (2021). Feasibility and outcome of an online streamed yoga intervention on stress and wellbeing of people working from home during COVID-19. *Work, 69*, 331-349.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports, 7*(6).
- Weintraub, A. (2012). *Yoga skills for therapists* (Kindle edition). New York, London: Norton Professional Book, W.W. Norton & Company.
- WHO. (2017). *Mental Health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2.
- Williams, J. M. G., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy: Further issues in current evidence and future research [Press release]
- Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E. R., Fekete, E., Kusnick, C. A., & Baime, M. (2012). Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(2), 246-258.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga, 4*(2), 49-54.
- Wynne, R., V, D., K, V., S, L., Jain, A., Houtman, I., . . . Park, A. L. (2014). *Promoting mental health in the workplace: guidance to implementing a comprehensive approach*.
- Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry, 12*(6), 371-379.







ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบอนุญาต

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 441/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคลากรวัยทำงาน

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาง อารีญา นิลสัน

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 พฤศจิกายน 2564 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 พฤศจิกายน 2564 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 พฤศจิกายน 2564 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 พฤศจิกายน 2564 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-441/2564

วันที่ให้การรับรอง : 22/11/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 22/11/2565



ที่ ฮว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุโขวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

22 พฤศจิกายน 2564

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 441/2564E

เรียน นาง อารียา นิลสัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-441/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมโอเคแบบสร้างสติระลึก ร่วมกับเทคนิคบางประการ
ทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคลากรทำงาน โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 441/2564E
เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้
คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-441/2564
Date of Approval	22 พฤศจิกายน 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	22 พฤศจิกายน 2565
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัย
ส่งรายงานความก้าวหน้าของงานวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการ
มาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate
of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-441/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ นอกเหนือจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้ว ยังได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบและให้คำแนะนำ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งในที่นี้คือ แบบวัดความวิตกกังวลแบบติดตัวสำหรับผู้ใหญ่ฉบับแปลเป็นภาษาไทย โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ และโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยมีรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์
(อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)
2. รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
(อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)
3. พย.ม อัญชลี ฉัตรแก้ว
(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ แผนกจิตเวช โรงพยาบาลพิจิตร)



ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้และโปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้าง
สติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อ
ความวิตกกังวล

โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ (MY) ที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน

สัปดาห์ที่	ชื่อหัวข้อ	ระยะเวลาที่ใช้/ ชั่วโมง
1 (3 ครั้ง)	พื้นฐาน (The Basic)	4.5
2 (3 ครั้ง)	ความสงบเย็น (The Calmness)	4.5
3 (3 ครั้ง)	ความสมดุล (The Balance)	4.5
4 (3 ครั้ง)	ความสอดคล้อง (The Synchronization)	4.5

โปรแกรมการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (MY-CBT) ที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน

สัปดาห์ที่	ชื่อหัวข้อ	ระยะเวลาที่ใช้/ ชั่วโมง
1 (3 ครั้ง)	พื้นฐาน & Cognitive restructuring (Identify thinking errors/ evaluating thoughts)	4.5
2 (3 ครั้ง)	ความสงบเย็น & เทคนิค Self-talk (to dispute distort thinking)	4.5
3 (3 ครั้ง)	ความสมดุล & เทคนิค Self-talk (to dispute distort thinking)	4.5
4 (3 ครั้ง)	ความสอดคล้อง & การนำเทคนิค Self-talk ไปใช้/ Sharing Self-talk)	4.5

Week 1

Mindful Yoga (MY): พื้นฐาน (The Basic)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าฝึก Mindful Yoga
(ทำการปลูกฝังตั้งแต่ Week 1 โดยทำการประเมินจาก attendance รวมของทั้ง
โครงการ ประเมิน ณ วันสิ้นสุดโครงการ)

2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสร้างสติระลึกรู้ในรูปแบบพื้นฐานได้

3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถทำท่ายืดเหยียดแบบสร้างสติระลึกรู้ในรูปแบบพื้นฐาน
ได้

4. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบพื้นฐานได้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึกรู้ การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบ
พื้นฐานเข้ามาร่วมฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ คอบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติ
เบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบลึก (Deep abdominal breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบ
เฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และท่าฝึกแบบยืดเหยียดข้อต่อ (Joint-freeing serie) แนะนำท่า
ไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 แนะนำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana)
กล่าวคือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่า
ผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐูประยুক্ত ท่าหน้าวัว ท่าแมว)
ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากดเข้าหาอก ท่าพักศพ) โดย
ท่าอาสนะเหล่านี้สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ร่างกาย ที่เป็นปฏิริยา
มาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่า
พักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบพื้นฐาน การฝึกท่าโยคะในชั้นพื้นฐาน clip ท่าโยคะ และ
คู่มือการนอนพักหลังการฝึก (ประกอบด้วยรูปและคำอธิบาย)

วิธีการดำเนินการ

ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลที่ควรทราบแก่ผู้ที่เข้ารับโปรแกรม โดยแจ้งรายละเอียดของวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมผ่านระบบเครือข่ายแบบถ่ายทอดสด การให้จุดเชื่อมต่อ (Link) ของการเข้าสู่โปรแกรม โดยทำการแจ้งล่วงหน้า ในเรื่องวัน เวลา และรายละเอียดพื้นฐานเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้ารับโปรแกรม ทำการส่งกำหนดตารางฝึก วิธีเตรียมตัวฝึก เช่น ช่วงเวลารับประทานอาหาร การพักผ่อนให้เพียงพอ อุปกรณ์ที่ต้องใช้ คือ เสื้อโยคะ หรือผ้าห่มหนา เสื้อผ้าใส่สบาย เชือก หรือผ้าเช็ดตัว โยคะบดล็อก หรือหมอนขนาดเล็ก ส่งคู่มือการฝึก และมีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่เข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ครูควรต้องรู้ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วยตนเอง โดยเน้นเรื่องการจัดกลองเพื่อให้มองเห็นผู้เข้าฝึกได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบลึก ชุดท่ายืดเหยียดข้อต่อ ท่าไหว้พระอาทิตย์ ท่าโยคะ และท่าพักแบบโยคะ โดยการฝึกปฏิบัติภาวนาแบบมีสติในระหว่างที่นอนพัก (อานาปานสติ)

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้าฝึกโยคะ รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมิน

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศีรษะถึงเข่า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้าวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าท่าทำได้ และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืดเหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบพื้นฐาน หรือแบบลึก ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดี

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY: week 1

1. การบรรยายชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรม 10 นาที โดยผู้นำโปรแกรมกล่าวแนะนำตนเอง พูดทักทายและให้ผู้เข้าร่วมบอกชื่อเล่น จากนั้นแจ้งข้อมูลในการเข้าร่วมโปรแกรม ระบบเครือข่าย เช่น เปิดกล้องระหว่างเข้าโปรแกรม ปิดไมค์เมื่อไม่ได้ซักถาม หรือพูดแสดงความคิดเห็น การขออนุญาตเรียกชื่อในขณะเข้าโปรแกรม จังหวะในการเปิดโอกาสให้ซักถามหากมีข้อสงสัย ผู้นำโปรแกรมชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายความหมายของ MY ความหมายตัวแปรตาม ในที่นี้คือความวิตกกังวล โดยให้ผู้เข้าโปรแกรม Self-rate ให้คะแนนความปวดเมื่อย ความไม่สบายกาย ก่อนการเริ่มฝึก

2. การสร้างความรู้สึก และทัศนคติที่ดีต่อ การฝึก 5 นาที โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงให้รางวัล ผู้นำโปรแกรมชี้แจง ถ้าเข้าเรียนครบทุกครั้ง จะได้รับรางวัลเป็นสื่อโยคะเพื่อให้ผู้เข้า

โปรแกรมให้ความสำคัญ สนใจในการทำกิจกรรม ซึ่งประเมินผลได้จากวัดจาก attendance ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่เข้ามารับโปรแกรม

3. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบพื้นฐานที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 15 นาที ใช้เทคนิคการบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Pranayama or breathing exercises technique มีการเสริมแรง ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบพื้นฐาน คือ หายใจแบบลึกด้วยท้องว่าสามารถลดความวิตกกังวลได้ และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจแบบลึกด้วยท้อง มีการชมเชยในระหว่างการทำกิจกรรม และครูเตรียมท่าสำรองไว้ให้ ในกรณีที่ไม่ผู้ฝึกทุกคนทำได้ดี (tree, eagle, dancing, chair, twist, bridge โดยแต่ละครั้ง จะมี variation ที่ต่างกัน เพื่อเป็นรางวัลและแรงจูงใจให้อยากฝึกต่อไป) ผลการเรียนรู้คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้พื้นฐานในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบลึก การประเมินผล คือ จำนวนลมหายใจต่อนาที และช่วงการหายใจที่นานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบลึก (self-report)

4. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการยืดเหยียดแบบพื้นฐาน ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 30 นาที ใช้เทคนิคการบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตามมีการใช้ Mindfulness & yoga techniques ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐานที่ช่วยลดความวิตกกังวล และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐาน เทคนิคสตรี้ทรีในการฝึกท่าโยคะ คือ ลมหายใจที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในท่าฝึก การใช้ลมหายใจเป็นท่อนเกาะของจิต เป็นการสร้างสตรี้ทรี 'รู้' ให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลในเรื่องอนาคตได้ มีการชมเชยในระหว่างการทำกิจกรรม ผลการเรียนรู้คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้พื้นฐานในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐาน การประเมินผลด้วยการสังเกตระหว่างการทำท่าฝึก ว่าผู้ร่วมโปรแกรมสามารถทำท่าได้และมีความก้าวหน้าในการฝึก

5. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการนอนพักหลังการฝึก 20 นาที ใช้เทคนิคการบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม ใช้ Yoga Relaxation techniques ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการพักร่างกายแบบพื้นฐานที่ช่วยลดความตึงเครียดที่เป็นผลมาจากความวิตกกังวล และลดความเหนื่อยล้าหลังการฝึก และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการพักร่างกายแบบพื้นฐาน รวมทั้งการทำอานาปนาสติ 10 นาที ครูสังเกตจำนวนการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวในระหว่างนอนพักศพ

6. เช็คเรื่องการบาดเจ็บหลังการฝึก และระดับความปวดเมื่อย (Self-rating) ด้วยการสอบถามหลังการฝึก 10 นาที ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้พื้นฐานในการฝึกผ่อนคลายร่างกายหลังการฝึก โดยรับรู้ร่างกายและลมหายใจระหว่างนอนพัก ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยลดความรู้สึกกังวลของคนที่ชอบกังวล คิดมาก สามารถช่วยให้บุคคลไม่คิดมาก เห็นศักยภาพของตนเอง เกิดความมั่นใจกล้าตัดสินใจ คนรอบข้างอยากคบหา



Week 1

Mindful Yoga & CBT technique (MY-CBT) : พื้นฐาน (The Basic) & เทคนิค CBT วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าฝึก MY-CBT

(ทำการปลูกฝังตั้งแต่ Week 1 โดยทำการประเมินจาก attendance รวมของทั้ง
โครงการ ประเมิน ณ วันสิ้นสุดโครงการ)

2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถฝึกหายใจแบบพื้นฐานและทำท่ายืดเหยียดแบบ
พื้นฐานของโยคะได้

3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมค้นหาและประเมินความคิดที่บิดเบือน
แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึกรู้ การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบ
พื้นฐานเข้ามาร่วมฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติ
เบื้องต้น ร่วมกับเทคนิค CBT

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบลึก (Deep abdominal breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบ
เฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และท่าฝึกแบบยืดเหยียดข้อต่อ (Joint-freeing serie) แนะนำท่า
ไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 แนะนำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana)
กล่าวคือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่า
ผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐุประยุกต์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว)
ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากดเข้าหาอก ท่าพักศพ) โดย
ท่าอาสนะเหล่านี้สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ร่างกาย ที่เป็นปฏิริยามา
จากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่า
พักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก
ร่วมกับ Cognitive Restructuring ในที่นี้คือ แนะนำรูปแบบความคิดที่บิดเบือน เพื่อให้ผู้ฝึกค้นหา
รูปแบบความคิดของตนเอง และการประเมินความคิดลบ (Evaluating thought)

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบพื้นฐาน การฝึกท่าโยคะในชั้นพื้นฐาน clip ท่าโยคะ และ
คู่มือการนอนพักหลังการฝึก (ประกอบด้วยรูปและคำอธิบาย) -ใบงานความรู้ (Knowledge

worksheet) , ใบงานกิจกรรม (Activity worksheet) และการบ้าน (Homework worksheet) คือ การบ้านที่ 1, 2 และ 3

วิธีการดำเนินการ

ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลที่ควรทราบแก่ผู้ที่เข้ารับโปรแกรม โดยแจ้งรายละเอียดของวิธีการ เข้าร่วมโปรแกรมผ่านระบบเครือข่ายแบบถ่ายทอดสด การให้จุดเชื่อมต่อ (Link) ของการเข้าสู่ โปรแกรม โดยทำการแจ้งล่วงหน้า ในเรื่องวัน เวลา และรายละเอียดพื้นฐานเพื่อเป็นการเตรียม ความพร้อมก่อนการเข้ารับโปรแกรม ทำการส่งกำหนดตารางฝึก วิธีเตรียมตัวฝึก เช่น ช่วงเวลา รับประทานอาหาร การพักผ่อนให้เพียงพอ อุปกรณ์ที่ต้องใช้ คือ เสื้อโยคะ หรือผ้าห่มหนา เสื้อผ้า ใส่สบาย เชือก หรือผ้าเช็ดตัว โยคะบดล็อก หรือหมอนขนาดเล็ก ส่งคู่มือการฝึก และมีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ควรต้องรู้ เช่น ปวด หลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วย ตนเอง โดยเน้นเรื่องการจัดกลองเพื่อให้มองเห็นผู้เข้าฝึกได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบลึก ร่วมกับ Cognitive restructuring ให้อุ้จัก ความคิดที่บิดเบือน การประเมินความคิด และให้การบ้าน การฝึกชุดทำยืดเหยียดข้อต่อ ทำไหว้ พระอาทิตย์ ทำโยคะ และทำพักแบบโยคะ

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้า ฝึกโยคะ รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมิน

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศรชะถึง เข้า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้าวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้ และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืด เหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบพื้นฐาน หรือแบบลึก ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดี

ตัวชี้วัด: การบ้านที่ระบุรูปแบบความคิดที่บิดเบือนและการประเมินความคิดลบ

เกณฑ์: ถ้าผู้ฝึกสามารถระบุรูปแบบความคิดที่บิดเบือนและประเมินความคิดลบได้ หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่สามารถระบุได้ หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY-CBT : week 1

1. การบรรยายชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรม 10 นาที ผู้นำโปรแกรมกล่าวแนะนำตนเอง พูดทักทายและให้ผู้เข้าร่วมบอกชื่อเล่น จากนั้นแจ้งข้อมูลในการเข้าร่วมโปรแกรมระบบเครือข่าย เช่น เปิดกล้องระหว่างเข้าโปรแกรม ปิดไมค์เมื่อไม่ได้ซักถาม หรือพูดแสดงความคิดเห็น การขออนุญาตเรียกชื่อในขณะเข้าโปรแกรม จังหวะในการเปิดโอกาสให้ซักถามหากมีข้อสงสัย ผู้นำโปรแกรมชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายความหมายของ MY และ CBT ความหมายตัวแปรตามในที่นี้คือความวิตกกังวล และ CBT model โดยให้ผู้เข้าโปรแกรม rate ให้คะแนนความปวดเมื่อย ความไม่สบายกาย ก่อนการเริ่มฝึก

2. การสร้างความรู้สึก และทัศนคติที่ดีต่อการฝึก 5 นาที ใช้การเสริมแรง ผู้นำโปรแกรมชี้แจง ถ้าเข้าเรียนครบทุกครั้ง จะได้รับรางวัลพิเศษ เช่น เสื้อโยคะ เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมให้ความสำคัญ สนใจในการทำกิจกรรม การประเมินผลวัดจาก วัดจาก attendance ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่เข้ามารับโปรแกรม

3. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเทคนิค Cognitive restructuring การให้ค้นหาความคิดที่บิดเบือน การประเมินความคิดลบ 15 นาที ใช้เทคนิคการบรรยายและการทำแบบฝึกหัด รายละเอียดกิจกรรม คือ ให้ Knowledge worksheet และแบบบันทึกเป็นการบ้าน ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีเทคนิคความรู้ที่จะค้นหา และประเมินความคิด และอารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ในเรื่อง ความรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว ไม่มั่นใจ ไม่มีความสามารถ และทำการเสริมสร้างลักษณะ ความสัมพันธ์ การประเมินผล คือ สังเกตจากการบ้าน

4. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบพื้นฐานที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 10 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Pranayama or breathing exercises techniques มีการชมเชยเพื่อเป็นการเสริมแรง กิจกรรมคือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบพื้นฐาน คือ หายใจแบบลึกด้วยท้องว่าสามารถลดความวิตกกังวลได้ และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจแบบลึกด้วยท้อง มีการชมเชยในระหว่างการทำกิจกรรม และครูเตรียมทำสำรองไว้ให้ ในกรณีที่ผู้ฝึกทุกคนทำได้ดี (tree, eagle, dancing, chair, twist, bridge โดยแต่ละครั้ง จะมี variation ที่ต่างกัน เพื่อเป็นรางวัลและแรงจูงใจให้อยากฝึกต่อไป) ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้พื้นฐานในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบลึกหรือพื้นฐาน การประเมินผล คือ จำนวนลมหายใจต่อนาที และช่วงการหายใจที่นานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบลึก

5. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการยืดเหยียดแบบพื้นฐาน ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 30 นาที เทคนิคที่ใช้คือ การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม ใช้ Mindfulness & yoga techniques ให้การเสริมแรงเป็นระยะด้วยคำชม กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐานที่ช่วยลดความวิตกกังวล และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐาน เทคนิคสติระลึกใจในการฝึกท่าโยคะ คือ ลมหายใจที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในท่าฝึก การใช้ลมหายใจเป็นทุนเกาะของจิต เป็นการสร้างสติระลึก 'รู้' ให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลในเรื่องอนาคตได้ ให้การชมเชยในระหว่างการทำกิจกรรม ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้พื้นฐานในการลดปฏิบัติตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการยืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐาน การประเมินผล คือ สังเกตระหว่างการทำท่าฝึก ว่าผู้ร่วมโปรแกรม สามารถทำท่าได้ และมีความก้าวหน้า

6. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการนอนพักหลังการฝึก 10 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการพักร่างกายแบบพื้นฐานที่ช่วยลดความตึงเครียดที่เป็นผลมาจากความวิตกกังวล และลดความเหนื่อยล้าหลังการฝึก และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการพักร่างกายแบบพื้นฐานร่วมกับอานาปานสติ และจบด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ 10 นาที มีการสอบถาม feedback เช็คร่างกายหลังการฝึก และระดับความปวดเมื่อย (Self-rating) และพูดคุยเรื่องการบ้าน การประเมินผลโดยสังเกตจำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างนอนพัก ระดับที่ลดลง แสดงถึงผลที่ดีของโปรแกรม

คู่มือการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ชุดที่ 1

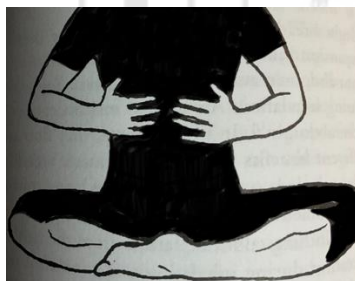
‘การหายใจแบบพื้นฐาน (Diaphragmatic breathing exercise หรือ Deep abdominal breathing)’

ประโยชน์:

การหายใจแบบเน้นการหดตัวของกระบังลม หรือการหายใจแบบลึกด้วยท้อง เป็นการหายใจพื้นฐานเพื่อช่วยลดความวิตกกังวล (Bourne, 2015: Chen et al., 2017: กรมสุขภาพจิต, 2564) โดยจะช่วยผ่อนคลายระบบประสาทอัตโนมัติที่ไม่มีผลกับร่างกายเนื่องจากการเกิดความวิตกกังวล

วิธีการหายใจแบบพื้นฐาน: มีดังนี้

1. ผู้ฝึกอยู่ในท่านั่งหลังตรง ที่สบาย
2. เริ่มการฝึก โดยวางมือทั้ง 2 ข้างบริเวณหน้าท้อง หลังจากนั้นให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องป่องออก และค้างไว้ประมาณ 2.4 วินาที มือจะยกขึ้นตามจังหวะการหายใจเข้า
3. หลังจากนั้น ให้ผ่อนลมหายใจออกทางจมูกช้าๆ มือที่วางไว้ที่หน้าท้องจะลดลงตามมา
4. ให้ทำ 5-10 ครั้งต่อเซต



คู่มือการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ชุดที่ 2

'ท่าโยคะแบบพื้นฐาน ชุด Joint-freeing series (Pavanmuktasana)'

เพื่อทำการคลายข้อต่อทุกส่วนของร่างกาย (Stiles, 2005, textbook 'Structural yoga therapy) เป็นการเตรียมพร้อมร่างกาย ก่อนที่จะเข้าท่าฝึกโยคะแบบ Flow

รูปแบบและวิธีการฝึก มีดังนี้

ท่าไม้เท้า หายใจเข้า กระดกเท้า (Dorsiflexion) หายใจออกชี้เท้า (Plantar flexion)

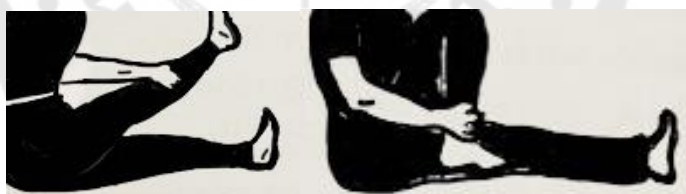


ท่ายืดข้อเท้า หายใจเข้าเท้าชิด หายใจออกแบะเท้าออก (Ankle eversion/ inversion)

และท่าหมุนข้อเท้า (Ankle rotation) หายใจเข้าหมุนออก หายใจออก หมุนเข้า



ท่ายืดเข่า หายใจเข้ายืด หายใจออกงอเข่า (Knee extension/ flexion)



ท่าหมุนข้อต่อสะโพก หายใจเข้าหมุนขาออก หายใจออก หมุนขาเข้า (Hip external/ internal rotation)



ท่ายืดหลัง หายใจเข้ายืดหลัง หายใจออกโค้งหลัง (Spine extension/ flexion)



ทำยืดข้อต่อสะโพก หายใจเข้ายืดขา หายใจออกโก่งหลัง เข้าชิดอก (Hip extension/ flexion)



ทำยืดข้อมือ หายใจเข้าผัดักข้อมือลง หายใจออกผัดักขึ้น (Wrist flexion/ extension)



ทำยืดท่อนแขน หายใจเข้าฝ่ามือแบะออก หายใจออกฝ่ามือแบะเข้า (Radial/ Ulnar deviation)



ทำหมุนข้อมือ หายใจเข้าหมุนออก หายใจออกหมุนเข้า (Wrist rotation)



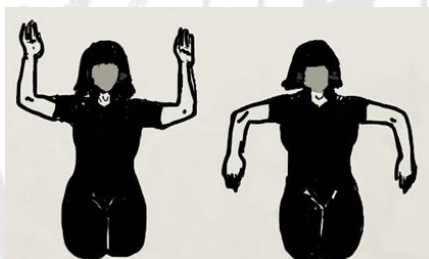
ทำยืดข้อศอก หายใจเข้าแขนตรง หายใจออกแขนงอ (Elbow extension)



ท่าหมุนหัวไหล่ หายใจเข้าศอกกว้าง หายใจออก ศอกเข้าหากัน (Shoulder adduction/ abduction)



ท่าหมุนหัวไหล่ หายใจเข้ายกแขนขึ้นฉาก หายใจออกวางแขนลง (Shoulder external/ internal rotation)



ท่ายืดไหล่ หายใจเข้ายกแขนขึ้น หายใจออกวางแขนไปด้านหลัง (Shoulder flexion/ extension)



ท่ายืดกระดูกสันหลัง หายใจเข้ายืดหลังตรง หายใจออกโค้งหลัง (Spine extension/flexion)



ทำยืดด้านข้าง หายใจเข้านั่งตัวตรง หายใจออกเอียงไปด้านข้าง (Spine lateral flexion)



ทำบิดด้านข้าง หายใจเข้านั่งตัวตรง หายใจออกบิดตัวไปด้านข้าง (Spinal rotation)



ทำบริหารคอ หายใจเข้าเงยหน้า หายใจออกก้มหน้า (neck extension/ flexion)



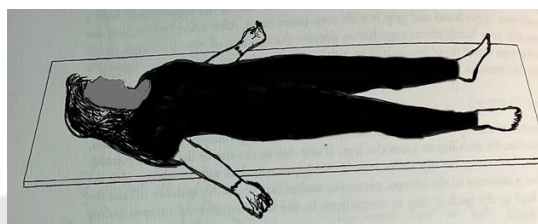
ดัดแปลงรูปจากหนังสือ Strutral Yoga Thearapy (Stiles, 2005)

คู่มือการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ ชุดที่ 3

‘การฝึกท่านอนพักหลังการฝึก Corpse pose (Svasana)’

ประโยชน์

เป็นการช่วยซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกายหลังการฝึกโยคะ และยังเป็นกรฝึกให้ระลึกถึงมรณานุสติอีกด้วย (Stile, 2005)



วิธีการฝึกท่านอนพักหลังการฝึก มีดังนี้

1. หลังการฝึกท่าโยคะ นอนหงายลงกับพื้น
2. จัดท่า ความกว้างของแขน และขา ให้อยู่ในระยะห่างที่เหมาะสม ให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบาย
3. ใช้เวลาในท่า 3-7 นาที ให้ระลึกถึงถึงลมหายใจ การทำอานาปนสติ และรับรู้ถึงร่างกายที่ผ่อนคลาย

ดัดแปลงรูปจากหนังสือ Strutural Yoga Thearapy (Stiles, 2005)

MY-CBT ครั้งที่ 1 Week 1

ใบงานความรู้ (Knowledge worksheet) ที่ 1

เพื่อให้ความรู้ เรื่องรูปแบบความคิดที่บิดเบือน

ความคิดที่บิดเบือน (Thinking error or cognitive distortion or dysfunctional thinking) หรือข้อผิดพลาดทางความคิด มีหลายรูปแบบทั้งที่เป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) และ ความเชื่อ (Core and intermediate belief)

ตัวอย่างรูปแบบข้อผิดพลาดทางความคิด หรือ ความคิดที่บิดเบือน

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย (Description)	ตัวอย่าง (Examples)
คิดแบบขาวดำ (Black and white thinking)	มองสิ่งต่างๆแบบสุดขั้ว	ถ้าทำข้อสอบครั้งนี้ได้ไม่ดีก็ แปลว่าฉันไม่ฉลาดเลย
คิดแง่ร้าย (Catastrophizing)	เชื่อว่าสถานการณ์แย่กว่า ความเป็นจริง	วันนี้ลูกค้าโกรธฉันมาก ต้องโดนเจ้านายไล่ออกแน่
มองข้ามเรื่องดี (Discounting the positive)	ลดความสำคัญของ หลักฐานที่ขัดแย้งกับ ความคิดอัตโนมัติเชิงลบ ของตนเอง	เธอตอบตกลงตอนฉันชวน ไปเที่ยว เพียงเพราะเธอ สงสารฉัน
นำอารมณ์มาเป็นเหตุผล (Emotional reasoning)	คิดเอาเองว่าอารมณ์ของเรา สื่อถึงข้อมูลที่มีประโยชน์	ความวิตกกังวลของฉัน เกี่ยวกับการขึ้นเครื่องบิน สูง บ่งบอกว่ามีโอกาสสูงที่ เครื่องจะตก
ดูถูกตนเอง (False sense of helplessness)	เชื่อว่าเรามีความสามารถ น้อยกว่าความเป็นจริง	สมัครงานไปก็ไม่ ประโยชน์ไม่มีใครจ้างฉัน หรอก
ทำนายอนาคต (Fortune telling)	คาดการณ์จากข้อมูลอัน น้อยนิด	บริษัทให้เข้ารถอาจไม่มีรถ เหลืออยู่แล้ว

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
กตดันตนเอง (False sense of responsibility)	เชื่อว่าเรามีความสามารถมากกว่าความเป็นจริง	ถ้าฉันพูดได้น่าสนใจกว่านี้ ก็คงไม่มีใครหาตอนฉัน บรรยาย
การตีตรา (Labelling)	เป็นการตีตราตนเองหรือคนอื่นในทางลบ	ไม่ฉลาด สมองทึบ
อ่านใจ (Mind reading)	คิดไปเองว่ารู้ใจคนอื่น สรุปเดาทางลบเกี่ยวกับความคิดโดยไม่มีหลักฐาน	พวกเขาอาจคิดว่าฉันเหมือนคนสมองทึบ ตอนเปิดสไลด์ไม่ขึ้น
ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่(Magnification) และทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก (Minimization)	เมื่อเกิดผิดพลาดจะมองปัญหาใหญ่โตเกินจริง เมื่อมีเรื่องดี ก็มองข้อดีเป็นเรื่องเล็ก	วันนี้ทำลืมนปิดประตูอีกแล้ว ไม่ได้เรื่องสักอย่าง วันนี้เล่นดีแต่ไม่แน่ว่าพรุ่งนี้ จะทำได้ดี
คัดกรองแต่เรื่องไม่ดี (Mental filter)	เลือกที่จะเชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนคิด	คุยกับแฟนเป็นชั่วโมงแล้ว แฟนขอวางสายไปทำงาน คิดว่าแฟนไม่มีเวลาให้
เหมารวม (Overgeneralization)	เชื่อว่าเหตุการณ์เดียวจะเป็นแบบนั้นทุกสถานการณ์	ฉันไม่รู้คำตอบของคำถาม ข้อแรกในการสอบครั้งนี้ ดังนั้นคงไม่รู้คำตอบของที่ เหลือด้วย
คิดเข้าตัว (Personalization)	คิดว่าเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเราเลยนั้นเกี่ยวข้องกับเรา	เธอดูไม่พอใจ เป็นเพราะ บางอย่างที่ฉันทำแน่ๆ
คิดว่าควรเป็นแบบนี้ (Shoulding)	เชื่อว่าสิ่งที่อยากให้เป็นคือสิ่งที่ควรเป็น	ฉันควรมีความอดทน มากกว่านี้

ใบงานกิจกรรม (Activity worksheet) ที่ 1:

กิจกรรม MY-CBT week 1/1

1. เลือกความรู้สึกมาเพียง 1 ข้อ:

ก. ฉันรู้สึกว่าคุณเหมือนเป็นคนล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ

ข. ฉันรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่ดีพอ

ค. ฉันรู้สึกขาดความ.....

ง. ฉันเป็นคนไม่น่า.....

จ. ฉันเป็นคนไม่กล้า.....

2. เลือกรูปแบบความคิดที่บิดเบือน ที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกในข้อ 1 (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 รูปแบบ)

- สู้ชีวิต

- คิดแง่ร้าย

- มองข้ามเรื่องดีของตัวเอง

- ใช้อารมณ์

- ทึกทักไปเอง

- ดูถูกตนเอง

- การตีตรา

- อ่านใจคนอื่น

- ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

- ทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก

- เลือกที่จะเชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนคิด

- เหมารวม

- โทษตัวเอง

- เพราะมันควรเป็นแบบนี้

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

ความรู้สึก หรือ สิ่ง ที่ รบกวน จิต ใจ อยู่ ใน ขณะ นี้ :

.....

ใส่รูปแบบความคิดที่บิดเบือน.....

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 1

Knowledge worksheet 2: ประเมินความคิดทางลบ (To evaluate thoughts/
Socratic methods)

- คิดอย่างนั้นจริงหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ คิดอย่างอื่นได้อีกมั๊ย
- จริงหรือไม่ ถ้าจริง มีหลักฐานอะไรมาสนับสนุน ถ้าไม่จริงมีหลักฐานอะไรมาคัดค้าน
- มีข้อดีข้อเสียอย่างไร ถ้าจะแนะนำเพื่อนที่คิดอย่างนี้ จะแนะนำอย่างไร
- เคยบ้างมั๊ย ที่ความคิดนั้นไม่จริง
- ถ้าคิดแบบเดิม หรือคิดแบบใหม่จะมีอะไรตามมา ถ้าเพื่อนรู้ว่าคิดแบบนี้ เพื่อนจะแนะนำอย่างไร
- มีอะไรที่ค้านความคิดแต่เราละเลยหรือไม่ คิดอย่างไรถึงจะดี มีประโยชน์คุ้มค่า
- ถ้าไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้ เราคิดต่างไปจากนี้หรือไม่

กิจกรรม MY-CBT week 1/2

1. เลือกใส่ตัวเลขเดิมที่เคยเลือกไว้: (ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. หรือ จ.)
2. อะไร หรือทำไม ที่ทำให้คิดหรือรู้สึกอย่างนั้น

.....

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

คิดแล้ว ว่า “ ดี ” มี ประโยชน์ อย่างไร

.....

หรือ ถ้า คิดแล้ว ว่า “ ไม่ดี ” มี ข้อเสีย อย่างไร

.....

กิจกรรม MY-CBT week 1/3:

1. ใส่ตัวเลือกเดิมที่ได้เลือกไป: (ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. หรือ จ.)
2. คิดอย่างอื่นได้อีกมั๊ย (คิดแบบมีหลักฐาน เพื่อโต้แย้งความคิด ความรู้สึกเมื่อ

วาน)

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

ถ้าเป็นคนที่เรานับถือมากๆ มาให้คำแนะนำเรา คิดว่าเขาจะบอกกับเราว่าอย่างไร



Week 2

Mindful Yoga (MY): ความสงบเย็น (The Calmness)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสร้างสติระลึกรู้ในรูปแบบหนึ่งด้านได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถทำท่ายืดเหยียดแบบสร้างสติระลึกรู้ในท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 ได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึกรู้ การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบหนึ่งด้านเข้ามาร่วมฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบหนึ่งด้าน (Chandra Bheda breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบเฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และการทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 ทำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana) คือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่าผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐประยุกต์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว) ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากดเข่าหอก ท่าพักศพ) ที่สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อร่างกาย ที่เป็นปฏิกริยามาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่าพักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก และการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบหนึ่งด้าน คู่มือไหว้พระอาทิตย์ชุด 1 clip ท่าโยคะ และคู่มือการนอนพักหลังการฝึกแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน (ประกอบด้วยรูปและคำอธิบาย)

Clip ประกอบการฝึก

- หลักการฝึกโยคะ โดย ศ.ดร. สาลี สุภาพรณี (โยคะศึกษา ชุดที่ 1

<https://youtu.be/SgTRsJMcCZE>)

- ชุดท่านมัสการพระอาทิตย์ โดย ศ.ดร. สาลี สุภาภรณ์ (โยคะศึกษา ชุดที่ 3
<https://youtu.be/nZ9KKkpJBLs>)

- ชุดโยคะเพื่อสุขภาพกายและจิตที่ดี โดย ศ.ดร. สาลี สุภาภรณ์ (โยคะศึกษา ชุด
 ที่ 6 <https://www.youtube.com/watch?v=vCz5uqoxfnY>) โดยจะแนะนำเฉพาะทำที่นำมาฝึกใน
 โครงการ

วิธีการดำเนินการ

มีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3
 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ครูควรต้องรู้ เช่น ปวด
 หลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วย
 ตนเอง

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบหนึ่งด้าน ท่าไหว้พระอาทิตย์ชุด 1 ท่าโยคะ และท่า
 พักแบบโยคะ โดยการฝึกปฏิบัติภาวนาแบบมีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในระหว่างที่นอนพัก

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้
 ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้า
 ฝึกโยคะ รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมิน

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศิระชะถึง
 เข่า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้าวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้
 และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืด
 หยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า
 หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบหนึ่งด้าน ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้อารมณ์และจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดี

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY: week 2

1. การ rate ให้คะแนนก่อนการเข้าโปรแกรม 10 นาที ใช้วิธีการสอบถามอาการปวดเมื่อยที่มี และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อย ก่อนการเข้าโปรแกรมของสัปดาห์ที่

2

2. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบ Chandra bheda ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 20 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Pranayama or breathing exercises technique มีการเสริมแรงให้คำชมเชยเป็นระยะ กิจกรรมคือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบ Chandra bheda ที่ช่วยลดความวิตกกังวลและ

สาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจแบบ Chandra bheda ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบ Chandra bheda การประเมินผล ใช้การประเมินจำนวนลมหายใจต่อนาทีและช่วงการหายใจที่ยาวนานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบหนึ่งด้าน

3.การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 30 นาที ใช้การบรรยายและการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Mindfulness & Yoga techniques กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 ที่ช่วยลดความวิตกกังวล และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 และเทคนิคสติระลึกู้ในการฝึกทำโยคะ คือ การใช้ลมหายใจในระหว่างการเคลื่อนไหวในท่าฝึก โดยการฝึกสติระลึกู้ 'รู้' อยู่กับปัจจุบันจะช่วยลดความวิตกกังวลใน/ ที่เป็นเรื่องอนาคตได้ ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการไหว้พระอาทิตย์ชูดที่ 1 ประเมินผลโดยการสังเกตระหว่างการทำท่าฝึกว่าผู้เข้าโปรแกรมทำได้ และมีความก้าวหน้าในการฝึก

4.การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ในช่วงทำนอนพักหลังการฝึก 20 นาที ใช้การบรรยายและผู้เข้าโปรแกรมปฏิบัติตาม (Mindfulness being grounded in the moment) กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการ 'รู้' อยู่กับปัจจุบัน ผลการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อที่จะจัดการในเรื่องความรู้สึกที่ตื่นเต้น กระวนกระวาย กังวลมากเกินไป หรือคิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้น แล้วเกิดความตึงเครียด และทำการเสริมสร้างลักษณะความเป็นคนที่มีสติ ประเมินผลโดยการสังเกตจำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างทำนอนพักศพ

5.การ rate ให้คะแนนอาการปวดเมื่อยหลังการฝึก 10 นาที ใช้การสอบถาม โดยผู้เข้าโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อยที่มีหลังการเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 2 โดยการประเมินตนเอง การประเมินผล คือ คะแนนปวดเมื่อยที่ลดลง

Week 2

Mindful Yoga (MY): ความสงบเย็น (The Calmness) & เทคนิค CBT

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสร้างสติระลึกไว้ในรูปแบบหนึ่งด้านและทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 ได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมเรียนรู้ จดจำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆ (Positive affirmations) ได้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึก การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบหนึ่งด้านเข้ามารวมฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบหนึ่งด้าน (Chandra Bheda breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบเฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และการทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 ทำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana) คือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่าผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐูประยุกต์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว) ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากดเข้าหาอก ท่าพักศพ) ที่สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อร่างกาย ที่เป็นปฏิริยามาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่าพักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกตัวในลมหายใจเข้าออก และการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

ร่วมกับ Cognitive technique คือ เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) โดยการใช้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations) (John Parrott & Julian Goldie, 2019) คือทำการปรับความคิดที่บิดเบือน และแทนที่ด้วยความคิดที่เป็นจริงและมีประโยชน์ ในที่นี้ คือ คำพูดตอกย้ำเชิงบวก

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบหนึ่งด้าน คู่มือไหว้พระอาทิตย์ 1 clip ท่าโยคะ และคู่มือการนอนพักหลังการฝึกแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน (ประกอบด้วยรูปและคำอธิบาย) ใบงานความรู้ ใบงานกิจกรรม การบ้านครั้งที่ 4, 5, 6

วิธีการดำเนินการ

มีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ครูควรต้องรู้ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบหนึ่งด้าน ร่วมกับ Self-talk และให้ใบงานการบ้าน ชุดท่าไหว้พระอาทิตย์ และท่าพักแบบโยคะ มีการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ทุกครั้ง เวลานอนพัก และการใช้ Positive affirmations ระหว่างนอนพักทำ ในครั้งที่ 3

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้าฝึกโยคะ รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมิน

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศีรษะถึงเข่า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้าวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้ และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืดเหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบหนึ่งด้าน ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดี

ตัวชี้วัด: การบ้านที่แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าฝึกนำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆมาใช้

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกสามารถใส่คำพูดตอกย้ำเชิงบวกในช่องความรู้สึกต่างๆได้ หมายถึง 'มีความคิดใหม่' ถ้าไม่สามารถใส่ได้ หมายถึง 'ยังมีความคิดเก่า' ถ้าใส่ไม่ครบ หมายถึง 'ยังไม่เปลี่ยนแปลงความคิดที่เดียว'

ผลของกิจกรรม: มีความคิดใหม่

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY-CBT: week 2

1. การ rate ให้คะแนนก่อนการเข้าโปรแกรม 5 นาที ใช้วิธีการสอบถามอาการปวดเมื่อยที่มี และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อย ก่อนการเข้าโปรแกรมของสัปดาห์ที่

2. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเทคนิค Self-talk โดยใช้ Positive affirmations 15 นาที ใช้การบรรยายและการทำแบบฝึกหัด กิจกรรมคือ ให้ใบงานความรู้และกิจกรรมในชั้นและการบ้าน ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้และทัศนคติที่ดี ที่จะจัดการกับความคิด และอารมณ์ ความรู้สึก โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง ในเรื่องความรู้สึก ตื่นเต้น กระวนกระวาย กังวลมากไป และทำการเสริมสร้างลักษณะความเป็นคนที่มีสติ ใช้การประเมินผล คือ การสังเกตจากการบ้าน

3. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบ Chandra bheda ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 15 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Pranayama or breathing exercises technique มีการเสริมแรงให้คำชมเชยเป็นระยะ กิจกรรมคือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบ Chandra bheda ที่ช่วยลดความวิตกกังวลและสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจแบบ Chandra bheda ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบ Chandra bheda การประเมินผล ใช้การประเมินจำนวนลมหายใจต่อนาทีและช่วงการหายใจที่ยาวนานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบหนึ่งด้าน

4. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 1 ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 30 นาที ใช้การบรรยายและการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Mindfulness & Yoga techniques กิจกรรมคือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 1 ที่ช่วยลดความวิตกกังวล และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 1 และเทคนิคสติระลึกรู้ในการฝึกท่าโยคะ คือ การใช้ลมหายใจในระหว่างการเคลื่อนไหวในท่าฝึก โดยการฝึกสติระลึกรู้ 'รู้' อยู่กับปัจจุบันจะช่วยลดความวิตกกังวลใน/ที่เป็นเรื่องอนาคตได้ ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 1 ประเมินผลโดยการสังเกตระหว่างการทำท่าฝึกว่าผู้เข้าโปรแกรมทำได้ และมีความก้าวหน้าในการฝึก

5. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ในช่วงทำนอนพักหลังการฝึก 20 นาที ใช้การบรรยายและผู้เข้าโปรแกรมปฏิบัติตาม (Mindfulness being grounded in the moment) กิจกรรมคือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการ 'รู้' อยู่กับปัจจุบัน และมีการใช้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations) ในระหว่างทำพักศพ และจบด้วยการผ่อนคลาย

คลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ ผลการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการปฏิบัติภาวนาแบบตั้ง
มั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อที่จะจัดการ ในเรื่องความรู้สึกที่ตื่นเต้น กระวนกระวาย กังวลมากไป หรือคิดถึง
เรื่องที่เกิดขึ้น แล้วเกิดความตึงเครียด และทำการเสริมสร้างลักษณะความเป็นคนที่มีสติ
ประเมิณผลโดยการสังเกตจำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างทำนอนพักศพ

6.การ rate ให้คะแนนอาการปวดเมื่อยหลังการฝึก 5 นาที ใช้การสอบถาม โดยผู้เข้า
โปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อยที่มีหลังการเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 2 โดยการประเมินตนเอง
การประเมินผล คือ คะแนนปวดเมื่อยที่ลดลง



คู่มือการฝึกหายใจสัปดาห์ที่ 2

'การหายใจแบบหนึ่งด้าน (Chandra bheda)

ประโยชน์:

เป็นการหายใจที่ช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเธติก และสมองด้านขวา (Weintraub, 2012) โดยสมองด้านขวาเป็นส่วนหลักที่รับผิดชอบด้านปัญญา การรู้คิด ในส่วนของ การรับรู้ (Awareness) และการเว้นระยะห่าง ช่องว่าง ในการรับรู้สิ่งที่มากระทบกับประสาทสัมผัส นอกจากนี้ ยังมีส่วนสัมพันธ์กับการแสดงอารมณ์ และการอ่านอารมณ์อีกด้วย

วิธีการหายใจแบบหนึ่งด้าน มีดังนี้

1. นิ่งท่าที่ผ่อนคลาย หลังตรง
2. ใช้นิ้วโป้งขวาปิดรูจมูกขวาและหายใจเข้าลึกๆผ่านรูจมูกซ้าย เมื่อสูดอากาศเข้าไปจนสุดให้ปิดรูจมูกซ้ายด้วยนิ้วนางแล้วหายใจออกผ่านรูจมูกขวา
3. ใช้อัตราการนับ หายใจเข้า: หายใจออก คือ 1:1 หรือ 1:2

คู่มือการฝึกทำโยคะสัปดาห์ที่ 2
 ทำไหว้พระอาทิตย์ ชุดที่ 1
 รูปแบบและวิธีการฝึก มีดังนี้



- 1.หายใจออก พนมมือ
- 2.หายใจเข้า ยียดแขนสูงเหนือศีรษะ
- 3.หายใจออก ยึดตัวด้านหน้า
- 4.หายใจเข้า โกงหลัง
- 5.หายใจออก ท่าภูเขา
- 6.หายใจเข้า โกงหลัง
- 7.หายใจออก ยึดตัวด้านหน้า
- 8.หายใจเข้า ยียดแขนสูงเหนือศีรษะ

ดัดแปลงรูปจากหนังสือ The Yoga Bible (Brown, 2009)

คู่มือการฝึกทำพักพร้อมการสร้างสติระลึกรู้สัปดาห์ที่ 2

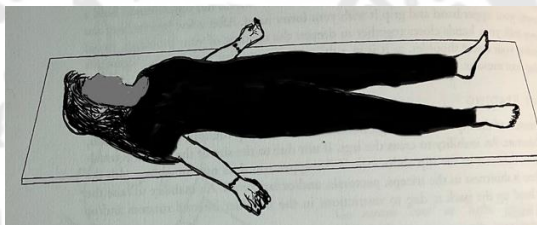
เทคนิคด้านสติระลึกรู้ (Mindfulness: being grounded in the moment) คือ การมีสติ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

วิธีการทำงานของสติระลึกรู้ในการช่วยผ่อนคลายความรู้สึกวิตกกังวล

1. สติระลึกรู้ช่วยให้คุณอยู่กับความรู้สึกที่ยากลำบากได้ โดยไม่ต้องไปทำการวิเคราะห์แยกแยะความรู้สึกนั้น ไม่ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ หรือไปส่งเสริมกระตุ้นให้เกิดมากขึ้น

2. สติระลึกรู้ช่วยให้คุณ สามารถสำรวจสิ่งที่อยู่ภายใต้ หรือสาเหตุของการเกิดภาวะเครียด กลัดกลุ้ม หรือวิตกกังวลได้

วิธีการฝึกทำนอนพักหลังการฝึกแบบสร้างสติระลึกรู้ มีดังนี้



1. ตั้งความสนใจไปอยู่ที่ปัจจุบัน โดยการเฝ้าดู

2. จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เข้าออก และบริเวณที่มีการเคลื่อนไหวเข้าออกของลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นบริเวณท้อง หน้าอก หรือช่องจมูก

3. ตั้งความสนใจไปอยู่กับร่างกาย รู้สึกถึงการตอบสนองของประสาทสัมผัสที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบ

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

ใบงานความรู้ (Knowledge worksheet) ที่ 2:

เพื่อให้ความรู้เทคนิค self-talk ในเรื่อง ความหมายและแนวคิดของการพูดตอกย้ำกับตนเองในแง่บวก

ความหมายและแนวคิดของการพูดตอกย้ำกับตนเองในแง่บวก

การพูดตอกย้ำในแง่บวกเพื่อลดความวิตกกังวล เป็นการใช้คำพูดตอกย้ำกับตนเองราวกับว่า ตนเองได้เป็นในสิ่งที่ต้องการเรียบร้อยแล้ว คือ ภาวะความวิตกกังวลได้ลดระดับลงแล้ว ส่งผลให้จิตใจเกิดความผ่อนคลายและความสงบ โดยการพูดตอกย้ำในแง่บวกจะมีลักษณะของความคิดปรารถนาอยู่ ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นจริงในชีวิตได้ในที่สุด โดยเมื่อมีการพูดตอกย้ำในแง่บวกซ้ำไปซ้ำมา ความคิดของบุคคลและความเป็นจริงจะค่อยๆปรับเปลี่ยนได้อย่างช้าๆ และถึงแม้ว่าทัศนคติในแง่บวกนี้จะไม่สามารถรับประกันถึงการประสบความสำเร็จ แต่ก็ถือได้ว่า เป็นสิ่งที่จะช่วยลดความผิดพลาดล้มเหลวได้ จึงสามารถสรุปได้ว่า การพูดตอกย้ำในแง่บวกเป็นการเพิ่มโอกาสของการประสบผลสำเร็จ โดยไม่ใช่แค่เพียงความคิดปรารถนา แต่เป็นเรื่องของความยืดหยุ่นของสมอง ที่จัดเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Neuroplasticity) เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกกลัว ไปสู่ความรู้สึกที่มั่นใจได้ (John Parrott & Julian Goldie, 2019)

การนำการพูดตอกย้ำในแง่บวกไปใช้

การที่จะประสบความสำเร็จในการใช้เทคนิคนี้ จะต้องมีการควบคุมจิตใจที่ดี เพราะถ้าสามารถควบคุมจิตใจได้แล้ว บุคคลจะสามารถหยุดความคิดลบที่จะเกิดขึ้นได้ทันทีทันใดจากการที่จะมีความคิดผิดๆและความกลัวแบบไม่มีเหตุผลติดอยู่ในจิตใจ บุคคลจะมีความสามารถที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยทำการจัดความคิดให้อยู่ในระบบที่ถูกต้องได้ (John Parrott & Julian Goldie, 2019)

กิจกรรม Week 2/1

1. เลือกตัวเลือกที่ตรงกับเรา: (ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. หรือ จ.)
 - ก. ฉันกังวลมากเกินไป ในสิ่งที่จริงๆแล้วไร้สาระ
 - ข. ฉันรู้สึกตื่นเต้น.....
 - ค. ฉันรู้สึก.....
 - ง. ฉันรู้สึก.....
 - จ. ฉันรู้สึก.....
2. อะไร หรือทำไม ที่ทำให้คิดหรือรู้สึกอย่างนั้น

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

คิดแล้ว “ดี” มีประโยชน์อย่างไร

หรือ ถ้าคิดแล้ว “ไม่ดี” มีข้อเสียอย่างไร

กิจกรรม Week 2/2

1. เลือกตัวเลือกให้เหมือนครั้งที่แล้ว : (ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. หรือ จ.)
2. สามารถคิดอย่างอื่นได้อีกมั๊ย (คิดแบบมีหลักฐาน เพื่อโต้แย้งความคิด ความรู้สึก เมื่อครั้งที่แล้ว)

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

ถ้าเราจะให้คำแนะนำต่อเพื่อนสนิท เราจะแนะนำเพื่อนว่าอย่างไร

ใบงานความรู้ (Knowledge worksheet)

ตัวอย่างการพูดตอกย้ำในแง่บวก

- ฉันมีความปลอดภัยอยู่เสมอ และจะไม่มีอันตรายใดๆ มาทำร้ายฉันได้
- ฉันเลือกทำแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น ต่อทุกสิ่งๆ ที่เข้ามาหาฉัน
- ไม่ว่าสิ่งๆ ที่ผ่านมาจะเป็นเช่นไร จะไม่สามารถเป็นตัวหยุดฉัน ให้ประสบความสำเร็จได้
- ฉันคิดบวกต่อทุกๆ สถานการณ์เสมอ
- เมื่อไหร่ที่ฉันผ่อนคลายและหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ความวิตกกังวลจะค่อยๆ หดไป
- ไม่มีอุปสรรคใด ที่ฉันไม่สามารถฝ่าฟันมันไปได้

กิจกรรม Week 2/3

ใส่ความรู้สึกเดิมที่เคยเลือกไว้ (ก-จ)

เลือกใส่คำพูดตอกย้ำทางบวกจากตัวเลือกเหล่านี้ สามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งข้อ

- A. ฉันมีความปลอดภัยอยู่เสมอ และจะไม่มีอันตรายใดๆ มาทำร้ายฉันได้
- B. ฉันเลือกทำแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น ต่อทุกสิ่งๆ ที่เข้ามาหาฉัน
- C. ไม่ว่าสิ่งๆ ที่ผ่านมาจะเป็นเช่นไร จะไม่สามารถเป็นตัวหยุดฉัน ให้ประสบความสำเร็จได้
- D. ฉันคิดบวกต่อทุกๆ สถานการณ์เสมอ
- E. เมื่อไหร่ที่ฉันผ่อนคลายและหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ความวิตกกังวลจะค่อยๆ หดไป
- F. ไม่มีอุปสรรคใด ที่ฉันไม่สามารถฝ่าฟันมันไปได้

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

ใส่คำพูดตอกย้ำทางบวกของเราเอง นอกจากตัวเลือกของครูในข้อ 2

Week 3

Mindful Yoga (MY): ความสมดุล (The Balance)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสร้างสติระลึกถึงในรูปแบบสลับด้านได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถทำท่ายืดเหยียดแบบสร้างสติระลึกถึงในท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 2 ได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึกถึง การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบสลับด้านเข้ามาช่วยฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบสลับด้าน (Alternate Nostril breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบเฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และการทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 2 ทำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana) คือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่าผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐุระยุคค์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว) ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากอดเข้าหาอก ท่าพักศพ) ที่สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อร่างกาย ที่เป็นปฏิริยามาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่าพักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก และการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบสลับด้าน คู่มือและ clip ไหว้พระอาทิตย์ชุด 2 clip ท่าโยคะ และคู่มือการนอนพักหลังการฝึกแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน (ประกอบด้วยรูปและคำอธิบาย)

วิธีการดำเนินการ

มีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ครูควรต้องรู้ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบสลับด้าน ทำไหว้พระอาทิตย์ชุด 2 ท่าโยคะ และท่าพักแบบโยคะ โดยการฝึกปฏิบัติภาวนาแบบมีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในระหว่างที่นอนพัก

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้าฝึกโยคะ รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมิน

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศิวะถึงเข้า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่กำหนดในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้ และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืดเหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบหนึ่งด้าน ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดี

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY: week 3

1. การ rate ให้คะแนนก่อนการเข้าโปรแกรม 5 นาที ใช้วิธีการสอบถามอาการปวดเมื่อยที่มี และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อย ก่อนการเข้าโปรแกรมของสัปดาห์ที่ 3

2. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบสลับด้านที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 20 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตามPranayama or breathing exercises techniques มีการเสริมแรงให้คำชมเชยเป็นระยะ กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบสลับด้านที่ช่วยลดความวิตกกังวลและสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจตาม ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบสลับด้าน การประเมินผล ใช้การประเมินจำนวนลมหายใจต่อนาทีและช่วงการหายใจที่ยาวนานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบสลับด้าน

3. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 40 นาที ใช้การบรรยายและการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Mindfulness & Yoga techniques กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 ที่ช่วยลดความวิตกกังวล และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 และเทคนิคสติระลึกฐานในการฝึกทำโยคะ คือ การใช้ลมหายใจในระหว่างการ

เคลื่อนไหวในท่าฝึก โดยการฝึกสติระลึกรู้ 'รู้' อยู่กับปัจจุบันจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เป็นเรื่องอนาคตได้ ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 2 ประเมินผลโดยการสังเกตระหว่างการทำท่าฝึกว่าผู้เข้าโปรแกรมทำได้ และมีความก้าวหน้าในการฝึก

4. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ในช่วงทำนอนพักหลังการฝึก 20 นาที ใช้การบรรยายและผู้เข้าโปรแกรมปฏิบัติตาม (Mindfulness being grounded in the moment) กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการ 'รู้' อยู่กับปัจจุบัน ผลการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อที่จะจัดการกับความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ ความคิดที่ว่าปัญหามีมากเกินไปจะรับไหว ประเมินผลโดยการสังเกตจำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างทำนอนพักศพ

5. การ rate ให้คะแนนอาการปวดเมื่อยหลังการฝึก 5 นาที ใช้การสอบถาม โดยผู้เข้าโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อยที่มีหลังการเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 3 โดยการประเมินตนเอง การประเมินผล คือ คะแนนปวดเมื่อยที่ลดลง

Week 3

Mindful Yoga (MY): ความสมดุล (The Balance) & เทคนิค CBT

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหายใจแบบสร้างสติระลึกได้ในรูปแบบสลับด้านและทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 2 ได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการผ่อนคลายในท่าพักแบบปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมจดจำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆ (Positive affirmations) ได้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึก การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบสลับด้านเข้ามาร่วมฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบสลับด้าน (Alternate nostril breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบเฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และการท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 2 ทำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana) คือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่าผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐูประยุกต์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว) ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากดเข่าหาอก ท่าพักศพ) ที่สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อร่างกาย ที่เป็นปฏิริยามาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่าพักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกตัวในลมหายใจเข้าออก และการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

ร่วมกับ Cognitive technique คือ เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) โดยการใช้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations) (John Parrott & Julian Goldie, 2019) คือทำการปรับความคิดที่บิดเบือน และแทนที่ด้วยความคิดที่เป็นจริงและมีประโยชน์ ในที่นี้ คือ คำพูดตอกย้ำเชิงบวก

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบสลับด้าน คู่มือและ clip ให้อำนาจทิพย์ 2 clip ทำโยคะ และคู่มือการนอนพักหลังการฝึกแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน (ประกอบด้วยรูปและคำอธิบาย) ใบงาน ความรู้ ใบงานกิจกรรม การบ้านครั้งที่ 7, 8, 9

วิธีการดำเนินการ

มีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ครูควรต้องรู้ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบสลับด้าน ร่วมกับ Self-talk และให้ใบงานการบ้าน ชุดทำให้อำนาจทิพย์ที่ 2 และทำพักแบบโยคะ มีการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ทุกครั้งเวลานอนพัก และการใช้ Positive affirmations ระหว่างนอนพักทำ ในครั้งที่ 3

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้าฝึกโยคะ รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมิน

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศิระธงถึง เขา/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้าวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้ และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตั้งเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืดเหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบหนึ่งด้าน ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดี

ตัวชี้วัด: การบ้านที่แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าฝึกนำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆมาใช้

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกสามารถใส่คำพูดตอกย้ำเชิงบวกในช่องความรู้สึกต่างๆได้ หมายถึง 'มีความคิดใหม่' ถ้าไม่สามารถใส่ได้ หมายถึง 'ยังมีความคิดเก่า' ถ้าใส่ไม่ครบ หมายถึง 'ยังไม่เปลี่ยนแปลงความคิดที่เดียว'

ผลของกิจกรรม: มีความคิดใหม่

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY-CBT: week 3

1. การ rate ให้คะแนนก่อนการเข้าโปรแกรม 5 นาที ใช้วิธีการสอบถามอาการปวดเมื่อยที่มี และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อย ก่อนการเข้าโปรแกรมของสัปดาห์ที่

2. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเทคนิค Self-talk โดยใช้ Positive affirmations 15 นาที ใช้การบรรยายและการทำแบบฝึกหัด กิจกรรมคือ ให้ใบงานความรู้และกิจกรรมในชั้นและการบ้าน ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้และทัศนคติที่ดี ที่จะจัดการกับความคิด และอารมณ์ ความรู้สึก โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง ในเรื่องความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ ความคิดที่ว่าปัญหาจะมีมากเกินไป ใช้การประเมินผล คือ การสังเกตจากการบ้าน

3. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบสลับด้าน ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 15 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Pranayama or breathing exercises techniques มีการเสริมแรงให้คำชมเชยเป็นระยะ กิจกรรมคือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบสลับด้าน ที่ช่วยลดความวิตกกังวลและสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจตาม ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบสลับด้าน การประเมินผล ใช้การประเมินจำนวนลมหายใจต่อนาทีและช่วงการหายใจที่ยาวนานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบสลับด้าน

4. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 30 นาที ใช้การบรรยายและการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Mindfulness & Yoga techniques กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 ที่ช่วยลดความวิตกกังวล และสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 และเทคนิคสติระลึกู้ในการฝึกท่าโยคะ คือ การใช้ลมหายใจในระหว่างการเคลื่อนไหวในท่าฝึก โดยการฝึกสติระลึก 'รู้' อยู่กับปัจจุบันจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เป็นเรื่องอนาคตได้ ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการไหว้พระอาทิตย์ซูดที่ 2 ประเมินผลโดยการสังเกตระหว่างการทำท่าฝึกว่าผู้เข้าโปรแกรมทำได้ และมีความก้าวหน้าในการฝึก

5. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ในช่วงท่านอนพักหลังการฝึก 20 นาที ใช้การบรรยายและผู้เข้าโปรแกรมปฏิบัติตาม (Mindfulness being grounded in the moment) กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการ 'รู้' อยู่กับปัจจุบัน และมีการใช้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations) ในระหว่างท่านอน และจบด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ ผลการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการปฏิบัติภาวนาแบบตั้ง

มันอยู่กับปัจจุบันเพื่อที่จะจัดการกับความรู้สึกลบที่เข้ามาบรรจบกันได้ ประเมินผลโดยการสังเกต
จำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างทำนอนพักศพ

6. การ rate ให้คะแนนอาการปวดเมื่อยหลังการฝึก 5 นาที ใช้การสอบถาม โดยผู้เข้า
โปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อยที่มีหลังการเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 3 โดยการประเมินตนเอง
การประเมินผล คือ คะแนนปวดเมื่อยที่ลดลง



คู่มือการฝึกหายใจสลับด้านที่ 3

'การหายใจแบบสลับด้าน (Nadi shodhana or Alternate nostril breathing)'

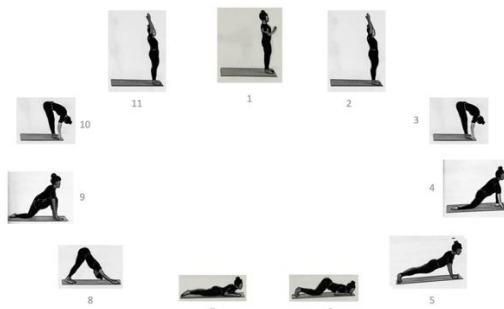
ประโยชน์:

เป็นการหายใจที่ช่วยสร้างความสมดุลให้กับสมองส่วนซ้ายและส่วนขวา (Weintraub, 2012)

วิธีการหายใจแบบสลับด้าน มีดังนี้

1. นิ่งท่าที่ผ่อนคลาย หลังตรง
2. ใช้นิ้วโป้งขวาปิดรูจมูกขวาและหายใจเข้าลึกๆผ่านรูจมูกซ้าย เมื่อสูดอากาศเข้าไปจนสุดให้ปิดรูจมูกซ้ายด้วยนิ้วนางแล้วหายใจออกผ่านรูจมูกขวา ทำตามขั้นตอนเดิมโดยหายใจเข้าผ่านรูจมูกขวาและปิดด้วยนิ้วโป้งขวา จากนั้นหายใจออกผ่านรูจมูกซ้าย และเริ่มรอบใหม่ด้วยการหายใจเข้าทางรูจมูกซ้าย
3. ใช้อัตราการนับ หายใจเข้า: กั้นลมหายใจ: หายใจออก คือ 1:4:2

คู่มือการฝึกทำโยคะสัปดาห์ที่ 3
 ทำไหว้พระอาทิตย์ ชุดที่ 2
 รูปแบบและวิธีการฝึก มีดังนี้



1. หายใจออก พนมมือ
2. หายใจเข้า ยืดแขนสูงเหนือศีรษะ
3. หายใจออก ก้มตัวยืดด้านหน้า
4. หายใจเข้า ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง
5. หายใจออก ทำแพลงก์
6. หายใจออก ทำ 8 จุด
7. หายใจเข้า ทำงู
8. หายใจออก ทำภูเขา
9. หายใจเข้า ก้าวเท้าขวามาด้านหน้า
10. หายใจออก ก้มยืดตัวด้านหน้า
11. หายใจเข้า ยืดแขนสูงเหนือศีรษะ
12. หายใจออก พนมมือ

ดัดแปลงรูปจากหนังสือ The Yoga Bible (Brown, 2009)

ชุดท่านมัสการพระอาทิตย์ โดย ศ.ดร. สาลี สุภาภรณ์ (โยคะศึกษา ชุดที่ 3)

<https://youtu.be/nZ9KKkpJBLs>

คู่มือการฝึกทำพักพร้อมการสร้างสติระลึกรู้สัปดาห์ที่ 3

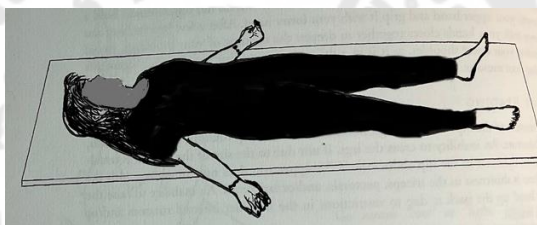
เทคนิคด้านสติระลึกรู้ (Mindfulness: being grounded in the moment) คือ การมีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

วิธีการทำงานของสติระลึกรู้ในการช่วยผ่อนคลายความรู้สึกวิตกกังวล

1. สติระลึกรู้ช่วยให้บุคคลอยู่กับความรู้สึกที่ยากลำบากได้ โดยไม่ต้องไปทำการวิเคราะห์แยกแยะความรู้สึกนั้น ไม่ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ หรือไปส่งเสริมกระตุ้นให้เกิดมากขึ้น

2. สติระลึกรู้ช่วยให้บุคคล สามารถสำรวจสิ่งที่อยู่ภายใต้ หรือสาเหตุของการเกิดภาวะเครียด กลัดกลุ้ม หรือวิตกกังวลได้

วิธีการฝึกทำนอนพักหลังการฝึกแบบสร้างสติระลึกรู้ มีดังนี้



1. ตั้งความสนใจไปอยู่ที่ปัจจุบัน โดยการเฝ้าดู
2. จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เข้าออก และบริเวณที่มีการเคลื่อนไหวเข้าออกของลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นบริเวณท้อง หน้าอก หรือช่องจมูก
3. ตั้งความสนใจไปอยู่กับร่างกาย รู้สึกถึงการตอบสนองของประสาทสัมผัสที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบ

Knowledge worksheet 2:

ทำการทบทวนการประเมินความคิด จากสัปดาห์ที่ 1

กิจกรรม Week 3/1

เลือกความรู้สึกมา 1 ข้อ: (ก-จ)

ก ฉันรู้สึกที่ว่า.....

ข ฉันมีความคิดว่า.....

ค ฉันรู้สึกที่ว่า.....

ง ฉันรู้สึกที่ว่า.....

จ ฉันมีความรู้สึก.....

อะไร หรือทำไม ที่ทำให้คิดหรือรู้สึกอย่างนั้น

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

คิด แล้ว ว “ดี ” มี ป ร ะ โ ย ช น์ อ ย่ า ง ไ ร

ห รื อ ถ้ า คิ ด แ ล้ ว “ไม่ ดี ” มี ข้ อ เ ลี ย อ ย่ า ง ไ ร

กิจกรรม Week 3/2

ใส่ความรู้สึกที่เลือกไว้เมื่อครั้งที่แล้ว (ก-จ)

ถ้าไม่คิดแบบเมื่อวานนี้ คิดอย่างอื่นได้อีกมั๊ย (คิดแบบมีหลักฐาน เพื่อโต้แย้งความคิด
ความรู้สึกเมื่อครั้งที่แล้ว)

.....

.....

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

ถ้าย้อนไปในอดีตเมื่อสัก 5 ปีที่แล้ว เราน่าจะคิดว่าอย่างไร

.....

.....

กิจกรรม Week 3/3

ใส่ความรู้สึกที่ได้เลือกเอาไว้เมื่อครั้งที่แล้ว (ก-จ)

เลือกใส่คำพูดตอกย้ำทางบวกจากตัวเลือกเหล่านี้ สามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งข้อ

.....
ตัวอย่างคำพูดตอกย้ำทางบวก

ชีวิตนี้น่าอยู่ ทุกอย่างมันลงตัว เพื่อชีวิตที่ดีของฉัน

ฉันเพียงพอและพอเพียงแล้ว

ฉันมีความสามารถที่จะทุ่มเทกับงานได้เต็มที่

และยังไงฉันก็จะผ่านมันไปได้ เหมือนกับทุกครั้งที่ผ่านมา ไม่ว่าจะยากเพียงไหน

ทุกครั้งที่ฉันหายใจ กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายฉันจะผ่อนคลายตาม

ความเครียดที่ฉันมี กำลังค่อยๆลดลง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของฉัน

สถานการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างตอนนี้ ยังปกติดีอยู่ ไม่มีอะไรที่น่ากังวล

ฉันเข้มแข็ง และพร้อมเสมอ ถ้าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

ฉันรู้ว่าสถานการณ์ปัจจุบันมันไม่ง่ายเลย แต่ฉันก็มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะก้าวข้ามมัน

ฉันต้องทำได้!!! ฉันเกิดมาเพื่อสิ่งนี้ ฉันมีพรสวรรค์ ฉันทำอะไรได้อีกมากมาย

ฉันสามารถควบคุมลมหายใจของฉันได้ตลอดเวลาที่ต้องการ

ฉันมีความอดทนพอ ที่จะก้าวข้ามความวิตกกังวลได้

ฉันจะก้าวข้ามสถานการณ์ที่ยากเย็นนี้ได้ เพราะฉันมีพลังใจ และกล้าที่จะเผชิญหน้า

การค่อยๆก้าวทีละขั้น สามารถทำให้ฉันจะประสบความสำเร็จได้

ฉันรู้สึกสบายๆ เพราะรู้ว่าชีวิตคนเรา ยังไงก็ต้องพบเจอเรื่องดีๆ เสมอ

ฉันรู้สึกเป็นมิตรกับสภาพแวดล้อมรอบๆตัว

ฉันชอบชีวิตของฉัน เพราะฉันควบคุมมันได้

ฉันมีความสามารถ มีพลัง ที่จะหยุด หรือป้องกันสิ่งที่ไม่ดีที่จะเข้ามาได้

ฉันจะประสบความสำเร็จอย่างงดงาม

ฉันสามารถควบคุมจิตใจของฉันได้

มีสิ่งที่เป็นสุขและน่าปิติยินดีในชีวิตฉันมากมาย

ฉันจะยอมรับเฉพาะสิ่งที่ดีๆให้เข้ามาในชีวิตเท่านั้น

ฉันเข้มแข็งพอและสามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตัวของฉันเองได้

ตัวอย่างคำพูดตอกย้ำทางบวก (ต่อ...)

ฉันจัดว่าเป็นคนพิเศษและมีความสำคัญ โดยเฉพาะกับคนที่รักฉัน

ฉันมีความหมาย มีคุณค่า

ฉันมีเวลาพอที่จะพิจารณาเห็นถึงความสวยงามของสิ่งรอบตัว

ฉันมีความพอกเพียร/วิริยะ และเข้มแข็งเสมอ

ฉันก้าวข้ามความวิตกกังวลได้ด้วยความเข้มแข็งภายในของตนเอง

ฉันสงบและผ่อนคลาย

ฉันไม่มีความวิตกกังวลอยู่เลย

ฉันจะก้าวข้ามสถานการณ์ที่ตึงเครียดนี้ได้

ชีวิตนี้น่าอยู่ น่าอภิรมย์ โลกถูกจรรโลงมาเพื่อชีวิตที่ดีของฉัน

ฉันเพียงพอและพอเพียงแล้ว

ทุกครั้งที่หายใจออก ความตึงเครียดของฉันก็ลดลงตาม

ไม่ว่าวันและเวลาจะผ่านไปเท่าไร ฉันก็รู้สึกสงบ ผ่อนคลายมากขึ้นเสมอ

ฉันสามารถที่จะทุ่มเทกับงานได้จนเต็มที

ทุกครั้งที่ฉันหายใจ กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายฉันจะผ่อนคลายตาม

ความเครียดที่ฉันมี กำลังค่อยๆหายไปจากร่างกายและจิตใจของฉัน

สถานการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างตอนนี้ ปกติดีอยู่

ฉันเข้มแข็ง ฉันพร้อมเสมอ ถ้าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

ฉันรู้ว่าสถานการณ์ปัจจุบันมันไม่ง่ายเลย แต่ฉันก็มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะก้าวข้ามมัน

ฉันต้องทำได้!!!

ฉันเกิดมาเพื่อสิ่งนี้ ฉันมีพรสวรรค์ ฉันทำอะไรได้อีกมากมาย

ฉันสามารถควบคุมลมหายใจของฉันได้ตลอดเวลาที่ต้องการ

ฉันมีความอดทนพอที่จะก้าวข้ามความวิตกกังวลได้

ฉันจะก้าวข้ามสถานการณ์ที่ยากเย็นนี้ได้ เพราะฉันมีพลังใจ และกล้าที่จะเผชิญหน้า

ฉันจะให้ความสำคัญกับรายละเอียดเล็กๆน้อยๆที่ถูกผู้คนมองข้าม เพื่อให้ได้รับ

ผลสำเร็จ หรือชัยชนะ

การก้าวทีละขั้น ก็ทำให้ฉันจะประสบความสำเร็จได้

ฉันรู้สึกสบายๆ เพราะรู้ว่าชีวิตคนเรา ยังไงก็ต้องพบเจอเรื่องดีๆ หรือสิ่งที่ดีเสมอ

ฉันรู้สึกเป็นมิตรกับสภาพแวดล้อมรอบๆตัว

ตัวอย่างคำพูดตอกย้ำทางบวก (ต่อ...)

ฉันชอบชีวิตของฉัน เพราะฉันควบคุมมันได้

ฉันมีความสามารถ มีพลัง ที่จะหยุด หรือป้องกันสิ่งที่ไม่ดีที่จะเข้ามาได้

ฉันจะประสบความสำเร็จอย่างงดงาม

ฉันสามารถควบคุมจิตใจของฉันได้

ในขณะนี้ มีสิ่งที่เป็นสุขและน่าปิติยินดีในชีวิตมากมาย

ฉันจะยอมรับเฉพาะสิ่งที่ดีๆ ให้เข้ามาในชีวิตเท่านั้น

ฉันเข้มแข็งพอและสามารถยืนหยัดอยู่ด้วยตัวของฉันเองได้

ฉันเป็นคนพิเศษและมีความสำคัญ โดยเฉพาะกับคนที่รักฉัน

ฉันมีความหมาย มีคุณค่า

ฉันมีเวลาพอที่จะพิจารณาเห็นถึงความสวยงามของสิ่งรอบตัว

ฉันมีความเพียร/วิริยะและยังคงเข้มแข็งไว้ได้เสมอ

ฉันก้าวข้ามความวิตกกังวลได้ด้วยความเข้มแข็งภายในของฉันเอง

ฉันสงบและผ่อนคลาย

ฉันไม่มีความวิตกกังวลอยู่เลย

ฉันจะก้าวข้ามสถานการณ์ที่ตึงเครียดนี้ได้

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

ใส่คำพูดทางบวกของเราเอง หรือนำตัวเลือกในข้อ 2 มาปรับคำพูดให้ตรงกับตัวเรา

.....

Week 4

Mindful Yoga (MY): ความสอดคล้อง (The Synchronization)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมคงทัศนคติที่ดีต่อการเข้าฝึก
2. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกสามารถหายใจแบบสร้างสติระลึกรู้ในรูปแบบมีเสียงได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมฝึกหายใจให้สอดคล้องกับท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2

ได้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึกรู้ การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบมีเสียง (Ujjayi) เข้ามาร่วมฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบมีเสียง (Ujjayi breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบเฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และการท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2 ที่การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว (Moving meditation) หรือ การทำสมาธิตั้งมั่นด้วยการจดจ่ออยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและลมหายใจแบบเสียงที่สอดคล้องกัน เพื่อเข้าสู่ภาวะสติระลึกรู้และลดความตึงเครียดร่างกายจากท่าทางปกติ (Release postural tension) เป็นการส่งสัญญาณไปยังสมองว่าได้เวลาผ่อนคลาย และส่งผลกระทบต่อระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย (Slomka, 2020) มีการทำท่ายืดเหยียดร่างกายแบบพื้นฐาน และท่าท่าโยคะที่ทำท่ายในชุดโยคะที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana) คือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่าผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐุประยุคต์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว) ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่ากดเข้าหาอก ท่าพักศพ) ที่สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ร่างกาย ที่เป็นปฏิริยามาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่าพักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบมีเสียง คู่มือและ clip ไหว้พระอาทิตย์ชุด 1 และ 2 clip ท่าโยคะ และคู่มือความรู้เรื่องการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว

วิธีการดำเนินการ

มีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทายเป็น และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ควรต้องรู้ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบมีเสียง ทบทวนท่าไหว้พระอาทิตย์ชุด 1 และ 2 โดยการแบ่งกลุ่มทบทวน และให้ส่งตัวแทนสอนเพื่อนในชั้นเรียน การไหว้พระอาทิตย์ในแบบฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว การฝึกท่าโยคะแบบท่าหาย และท่าพักแบบโยคะ มีการทบทวนการฝึกปฏิบัติภาวนาแบบมีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในระหว่างที่นอนพักและอานาปานสติ

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้าฝึกโยคะ และทำแบบวัด Post-test

การประเมิน

ตัวชี้วัด: จำนวนผู้เข้าฝึกที่มีร้อยละของคะแนน Attendance มากกว่าหรือเท่ากับ 90.00 (ต้องการวัดทัศนคติ ในรูปแบบความพึงพอใจ ความสนใจ ที่ผู้เข้าฝึกมีต่อโปรแกรม MY)

เกณฑ์: 8-9 คน หมายถึง ระดับสูง, 5-7 คน หมายถึง ระดับปานกลาง, 1-4 คน หมายถึง ระดับต่ำ

ผลของกิจกรรม: ระดับปานกลาง (6 คน มี Attendance ที่ ร้อยละ 100.00, 1 คน มี Attendance ที่ ร้อยละ 91.67)

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศีรษะถึงเข่า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้ำกัวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้ และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตั้งเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืดเหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้ำกัวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้ำกัวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบมีเสียง ในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดีมาก

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY: week 4

1. การ rate ให้คะแนนก่อนการเข้าโปรแกรม 5 นาที ใช้วิธีการสอบถามอาการปวดเมื่อยที่มี และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อย ก่อนการเข้าโปรแกรมของสัปดาห์ที่ 4 การแจ้งเรื่องราววัลการส่งเสียโยคะสำหรับผู้เข้ามาเข้าฝึกครบตามเกณฑ์ เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อการฝึกโยคะแบบสร้างสติระลึกู้ อันจะนำไปสู่การธำรงรักษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบมีสติกำกับ

2. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบมีเสียงที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 10 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตามPranayama or breathing exercises technique มีการเสริมแรงให้คำชมเชยเป็นระยะ กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบมีเสียงที่ช่วยลดความวิตกกังวลและสาธิตให้ผู้เข้าโปรแกรมชวน์ให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจตาม ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิบัติการตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบมีเสียง การประเมินผล ใช้การประเมินจำนวนลมหายใจต่อนาทีและช่วงการหายใจที่ยาวนานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบมีเสียง

3. การทบทวนและฝึกปฏิบัติไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2 ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 40 นาที ใช้การแบ่งกลุ่มทบทวน และส่งตัวแทนที่สมัครใจออกมาสอนเพื่อน โดยผู้นำโปรแกรมให้ความรู้ทบทวนการไหว้พระอาทิตย์ทั้งสองชุดก่อน ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำท่าไหว้พระอาทิตย์ได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้ ผู้นำโปรแกรมชวน์ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการไหว้พระอาทิตย์แบบสมาธิเคลื่อนไหว 10 นาที คือ การใช้ลมหายใจแบบเสียงในระหว่างการเคลื่อนไหวในท่าฝึก โดยการฝึกสติระลึก 'รู้' อยู่กับปัจจุบันจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เป็นเรื่องอนาคตได้ ประเมินผลโดยการสังเกตจากจังหวะการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกที่มีความต่อเนื่อง

4. ทบทวนและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วงทำนอนพักหลังการฝึก 20 นาที กิจกรรม คือ . ผู้นำโปรแกรมทบทวนความรู้เรื่องการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ผู้นำโปรแกรมชวน์ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการ 'รู้' อยู่กับปัจจุบัน ผลการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อที่จะเกิดการยอมรับตนเอง พอใจกับตนเอง สิ่งรอบตัว มีความสุขกับตนเอง ประเมินผลโดยการสังเกตจำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างทำนอนพักศพ

5. การ rate ให้คะแนนอาการปวดเมื่อยหลังการฝึก 5 นาที ใช้การสอบถาม โดยผู้นำโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อยที่มีหลังการเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 4 โดยการประเมินตนเอง การประเมินผล คือ คะแนนปวดเมื่อยที่ลดลง และการทำแบบวัด Post-test

Week 4

Mindful Yoga (MY): ความสอดคล้อง (The Synchronization) & เทคนิค CBT

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าฝึก
2. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถฝึกหายใจแบบเสียงได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมฝึกหายใจให้สอดคล้องกับท่าไหว้พระอาทิตย์ 1 และ 2 ได้
4. เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมเข้าใจการแทนที่ความคิดที่บิดเบือนและนำไปใช้

แนวคิดพื้นฐาน

เป็นการฝึกโยคะแบบมีสติระลึกรู้ การมีหลักให้จิตเกาะ โดยการนำลมหายใจแบบมีเสียงเข้ามาช่วยฝึกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการนับ ควบคุมลมหายใจที่ถือเป็นการฝึกสติเบื้องต้น

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม

ใช้การหายใจแบบมีเสียง (Ujjayi breathing) ที่เป็นการหายใจในรูปแบบเฉพาะแบบโยคะ (Pranayama) และการทำท่าไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2 มีการฝึกแบบสมาธิเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าไหว้พระอาทิตย์กับการหายใจแบบเสียง (Moving meditation) คือ การทำสมาธิตั้งมั่นด้วยการจดจ่ออยู่กับกายที่เคลื่อนไหว และลมหายใจที่ประสานกัน เพื่อเข้าสู่ภาวะสติระลึกรู้ และลดความตึงเครียดร่างกายจากท่าทางปกติ (Release postural tension) เป็นการส่งสัญญาณไปยังสมองว่าได้เวลาผ่อนคลายและส่งผลกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย (Slomka, 2020) มีการฝึกท่าโยคะแบบท่าทายจากท่าที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ (Asana) คือ ท่ากลุ่มยืน 4 ท่า (ท่าต้นไม้ ท่าต้นไม้ไหว ท่านกอินทรี ท่านางรำ) ท่ากลุ่มนั่ง 7 ท่า (ท่าผีเสื้อ ท่านั่งยืดข้าง ท่าศีรษะถึงเข่า ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ ท่าอุฐประยุกต์ ท่าหน้าวัว ท่าแมว) ท่ากลุ่มนอน ทั้งนอนคว่ำและหงาย (ท่างู ท่าสะพาน ท่านอนบิดตัว ท่าดเข้าหอก ท่าพักศพ) เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ร่างกาย ที่เป็นปฏิริยามาจากความวิตกกังวล และเทคนิคการผ่อนคลายหลังฝึกแบบโยคะ (Final Relaxation: Svasana ท่าพักศพ) มีการสอดแทรกหลักการของอานาปานสติ คือ การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก และการผ่อนคลายในท่าพักแบบการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ร่วมกับการทบทวนและนำ เทคนิค Self-talk ไปใช้ โดยการไว้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmation) (John Parrott & Julian Goldie, 2019) โดยมีการแชร์คำพูดเชิงบวกให้กับเพื่อนๆในชั้น

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการฝึกการหายใจแบบมีเสียง คู่มือและ clip ไหว้พระอาทิตย์ 1 และ 2 clip ทำโยคะ คู่มือการนอนพักหลังการฝึกแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน และคู่มือสมาธิเคลื่อนไหว ใบบงานความรู้ ใบบงานกิจกรรม การบ้านครั้งที่ 10, 11, 12

วิธีการดำเนินการ

มีการ send 'reminder' เตือนเวลาที่จะเข้าฝึก และ link ที่จะเข้าฝึกในช่วงก่อนฝึก 3 ชั่วโมง

ก่อนการเริ่มฝึก

โดยก่อนเริ่มฝึก ทักทาย และสอบถามข้อมูลทางร่างกายที่ครูควรต้องรู้ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เป็นต้น ให้ผู้โปรแกรมทำการ rate คะแนน ความไม่สบายกาย ก่อนเข้าฝึกโยคะ ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการฝึกผ่านระบบเครือข่าย

โดยการสอนการหายใจแบบมีเสียง ทบทวนท่าไหว้พระอาทิตย์ทั้งสองชุด ฝึก Moving meditation ร่วมกับ Self-talk โดยเน้นการนำไปประยุกต์ใช้ ทำพักแบบโยคะ ทบทวนการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน และการใช้ Positive affirmations ระหว่างนอนพักทำ

ขั้นยุติการฝึก

เมื่อครบกำหนดเวลา ครูทำการสอบถาม ถ้าเกิดมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น และให้ผู้เข้าโปรแกรมทำการ rate คะแนนเอง เพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกาย ก่อนและหลังจากเข้าฝึกโยคะ และทำแบบวัด Post-test

การประเมิน

ตัวชี้วัด: จำนวนผู้เข้าฝึกที่มีร้อยละของคะแนน Attendance มากกว่าหรือเท่ากับ 90.00 (ต้องการวัดทัศนคติ ในรูปแบบความพึงพอใจ ความสนใจ ที่ผู้เข้าฝึกมีต่อโปรแกรม MY)

เกณฑ์: 8-9 คน หมายถึง ระดับสูง, 5-7 คน หมายถึง ระดับปานกลาง, 1-4 คน หมายถึง ระดับต่ำ

ผลของกิจกรรม: ระดับปานกลาง (4 คน มี Attendance ที่ ร้อยละ 100.00, 1 คน มี Attendance ที่ ร้อยละ 91.67)

ตัวชี้วัด: วัด Flexibility ของผู้เข้าฝึก โดย focused ในท่าที่เห็นได้ชัด คือ ท่าศิระชะถึงเข้า/ ท่าหน้าวัว ในตำแหน่งที่ก้าวหน้าในการจับ (ตอบจุดประสงค์ คือ เป็นการแสดงว่าทำท่าได้

และผลลัพธ์ที่ต้องการได้รับ คือ เพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดที่เป็นผลจากความวิตกกังวลได้ยืดเหยียดผ่อนคลาย)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีความก้าวหน้า หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่มีความก้าวหน้า หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: จำนวนลมหายใจที่ลดลง โดยผู้เข้าฝึกทุกคนนับจำนวนลมหายใจของตนเองเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกการควบคุมลมหายใจแบบมีเสียงในแต่ละคลาส

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนมีลมหายใจที่ลดลง หมายถึง 'ผ่าน' ถ้าไม่ลดทุกคน หมายถึง 'พอใช้' ถ้ามีผู้ฝึกบางคนเพิ่มขึ้น หมายถึง 'ไม่ผ่าน ต้องสอนใหม่'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ความสบายกาย หรือไม่มีการบาดเจ็บของผู้เข้าฝึกก่อนและหลังเข้าคลาสแต่ละครั้ง (ครูตั้งคำถามทุกครั้งก่อนเริ่มฝึกและหลังฝึกเสร็จ เพื่อเป็นการเช็คการบาดเจ็บด้วย นอกเหนือจากการเช็คปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคนไม่บาดเจ็บ หรือ สบายกายมากขึ้น หมายถึง 'ผ่าน' ถ้ามีคนบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยมากกว่าเดิม หมายถึง 'ไม่ผ่าน'

ผลของกิจกรรม: ผ่าน

ตัวชี้วัด: ครูสังเกตการขยับตัว หรือเคลื่อนไหวของผู้เข้าฝึกในระหว่างการผ่อนคลายร่างกายแบบพื้นฐานด้วยการนอนพักท่าศพ (ความสงบ สบาย จากท่าพักศพ ที่ไม่มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย (Nervous) ที่เป็นอาการของคนที่มีความวิตกกังวล ตอบจุดประสงค์ คือ ให้ร่างกายและจิตใจได้เกิดความสงบ)

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกทุกคน ขยับตัว เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 ครั้ง หมายถึง 'ดี' ถ้ามากกว่า 7 ครั้ง คือ 'ต้องปรับปรุง' ถ้าไม่ขยับเลยหรือแทบไม่ขยับ คือ "ดีมาก"

ผลของกิจกรรม: ดีมาก

ตัวชี้วัด: การบ้านที่แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าฝึกนำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆมาใช้

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกสามารถใส่คำพูดตอกย้ำเชิงบวกในช่องความรู้สึกต่างๆได้ หมายถึง 'มีความคิดใหม่' ถ้าไม่สามารถใส่ได้ หมายถึง 'ยังมีความคิดเก่า' ถ้าใส่ไม่ครบ หมายถึง 'ยังไม่เปลี่ยนแปลงความคิดทีเดียว'

ผลของกิจกรรม: มีความคิดใหม่

ตัวชี้วัด: กิจกรรมที่แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าฝึกสามารถนำคำพูดตอกย้ำเชิงบวกต่างๆมาประยุกต์ใช้ โดยการแชร์กับผู้ร่วมฝึก

เกณฑ์: ถ้าผู้เข้าฝึกสามารถแชร์คำพูดตอกย้ำเชิงบวกได้ หมายถึง 'มีความคิดใหม่' ถ้าไม่สามารถแชร์ได้ หมายถึง 'ยังมีความคิดเก่า'

ผลของกิจกรรม: มีความคิดใหม่

ขั้นตอนรายละเอียดโปรแกรม MY-CBT: week 4

1. การ rate ให้คะแนนก่อนการเข้าโปรแกรม 5 นาที ใช้วิธีการสอบถามอาการปวดเมื่อยที่มี และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อย ก่อนการเข้าโปรแกรมของสัปดาห์ที่ 3

2. การทบทวนความรู้เกี่ยวกับเทคนิค Self-talk โดยใช้ Positive affirmations 20 นาที ใช้การบรรยายและการทำแบบฝึกหัด กิจกรรมคือ ให้ใบงานความรู้และกิจกรรมในชั้นและการบ้าน ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้และทัศนคติที่ดี ที่จะจัดการกับความเครียดและอารมณ์ความรู้สึก โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง ในเรื่องความรู้สึกที่ทำให้เกิดการยอมรับตนเอง สิ่งรอบข้าง มีความสุขในแบบของตน ไม่เปรียบเทียบหรือต้องการมีความสุขเหมือนคนอื่น ใช้การประเมินผลคือการสังเกตจากการบ้าน และการแชร์ความคิดกับเพื่อนๆในชั้น

3. การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจแบบมีเสียง ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 10 นาที ใช้การบรรยาย และการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตามPranayama or breathing exercises technique มีการเสริมแรงให้คำชมเชยเป็นระยะ กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการหายใจแบบมีเสียง ที่ช่วยลดความวิตกกังวลและสาธิตให้ดู ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าโปรแกรมร่วมฝึกหายใจตาม ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการหายใจแบบมีเสียง การประเมินผล ใช้การประเมินจำนวนลมหายใจต่อนาทีและช่วงการหายใจที่ยาวนานขึ้นหลังจากการฝึกหายใจแบบมีเสียง

4. การทบทวนและฝึกปฏิบัติไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2 ที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล 30 นาที ใช้การบรรยายและการสาธิต ผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม Mindfulness & Yoga techniques กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมทบทวนการไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2 ที่ช่วยลดความวิตกกังวล และให้ผู้ฝึกแบ่งกลุ่มไปฝึกกันเอง และส่งตัวแทนมาสาธิตให้ดูและสอนเพื่อนในชั้น มีการแนะนำสมาธิเคลื่อนไหว ผู้นำโปรแกรมสาธิต และชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึก 10 นาที เป็นการใช้ลมหายใจแบบมีเสียงในระหว่างการเคลื่อนไหวในท่าฝึก โดยการฝึกสติระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบันจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เป็นเรื่องอนาคตได้ ผลการเรียนรู้ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการลดปฏิกริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการไหว้พระอาทิตย์ชุดที่ 1 และ 2 ร่วมกับการทำสมาธิเคลื่อนไหว ประเมินผลโดยการสังเกตจังหวะการขยับตัว ความต่อเนื่องในท่าฝึก

5. การทบทวนความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันในช่วงทำนอนพักหลังการฝึก 10 นาที ใช้การบรรยายและผู้เข้าโปรแกรมร่วมปฏิบัติตาม (Mindfulness being grounded in the moment) กิจกรรม คือ ผู้นำโปรแกรมทบทวนความรู้เรื่องการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ผู้นำโปรแกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ด้วยการ 'รู้' อยู่กับปัจจุบัน และมีการใช้คำพูดตอกย้ำเชิงบวก (Positive affirmations) ในระหว่างทำพักศพ และจบด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโยคะ ผลการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ในการปฏิบัติภาวนาแบบตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเพื่อที่จะจัดการกับความรู้สึกลบที่เข้ามาบรรจบกันได้ นอกจากนี้ยังเกิดการยอมรับ ความพอใจ การมีความสุขกับตนเอง ประเมินผลโดยการสังเกตจำนวนการขยับตัวหรือเคลื่อนไหวในระหว่างทำนอนพักศพ

6. การ rate ให้คะแนนอาการปวดเมื่อยหลังการฝึก 5 นาที ใช้การสอบถาม โดยผู้เข้าโปรแกรมให้คะแนนความปวดเมื่อยที่มีหลังการเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 4 โดยการประเมินตนเอง การประเมินผล คือ คะแนนปวดเมื่อยที่ลดลง และทำแบบทดสอบความวิตกกังวล (Post-test)

คู่มือการฝึกหายใจสัปดาห์ที่ 4

'การหายใจแบบมีเสียง (Ujjayi breathing)

ประโยชน์:

เป็นการหายใจที่ช่วยผ่อนคลายระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) ทำให้จิตใจสงบและช่วยให้บุคคลมีจุดสนใจ (Focus) ที่ดีขึ้น (Weintraub, 2012)

วิธีการหายใจแบบมีเสียง : มีดังนี้

1.นั่งหลังตรง หายใจเข้า ทางจมูกช้าๆ หายใจออก พร้อมอ้าปากทำเสียงแบบถอนหายใจยาวๆ 'ฮา' (Haaa sound)

2.หายใจเหมือนขั้นตอนแรก แต่ให้ปิด/หุบปาก หายใจเข้าทางจมูกพร้อมทำเสียง 'ฮา' (Haaa sound) ลงในลำคอ และหายใจออกทางจมูกพร้อมทำเสียง 'ฮา' (Haaa sound) ขึ้นมาจากลำคอ



คู่มือฝึกการสร้างสติระลึกรู้สัจปดาห์ที่ 4

เทคนิคด้านสติระลึกรู้ (Mindfulness: Moving meditation)

คือ การทำสมาธิตั้งมั่น ด้วยการฝึกการจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องของร่างกาย และลมหายใจที่สอดประสานกัน เพื่อให้เกิดสติรับรู้ถึงร่างกายที่เคลื่อนไหว ด้วยการใช้ลมหายใจ และจดจ่อกับความรู้สึกที่ได้ ตอนทำการเคลื่อนไหวร่างกาย นอกจากนี้ ยังเป็นการลดความตึงเครียดทางร่างกายจากท่าทางปกติ (Release postural tension) และเพื่อส่งสัญญาณไปยังสมองว่าได้เวลาในการผ่อนคลายแล้ว และส่งผลกระทบต่อบริเวณระบบพาราซิมพาเทติก ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย (Slomka, 2020)

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบเคลื่อนไหว

1. เพื่อให้เกิดสติรับรู้ถึงร่างกายที่เคลื่อนไหว ด้วยการใช้ลมหายใจ และจดจ่อกับความรู้สึกที่ได้ ตอนทำการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. เป็นการลดความตึงเครียดทางร่างกายจากท่าทางปกติ (Release postural tension)
3. เป็นการส่งสัญญาณไปยังสมองว่าได้เวลาในการผ่อนคลายแล้ว และส่งผลกระทบต่อบริเวณพาราซิมพาเทติก ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย

กิจกรรม Week 4/1

เลือกความรู้สึกมา 1 ข้อ

ก ฉันรู้สึกไม่พอใจใน.....

ข ฉันอยาก.....

ค ฉันไม่มีความสุข

ง ฉันรู้สึก.....

จ ฉันจริงจังมากเกินไป.....

อะไร หรือทำไม ที่ทำให้คิดหรือรู้สึกอย่างนั้น

เก็บเอาไปคิดเป็นการบ้าน

คิดแล้ว “ดี” มีประโยชน์อย่างไร

หรือ ถ้าคิดแล้ว “ไม่ดี” มีข้อเสียอย่างไร

กิจกรรม Week 4/2

ความรู้สึกที่ได้เลือกมาเมื่อครั้งที่แล้ว

ก ฉันรู้สึกไม่พอใจใน.....

ข ฉันอยาก.....

ค ฉันไม่มีความสุข

ง ฉันรู้สึก.....

จ ฉันจริงจังมากเกินไป.....

คิดอย่างอื่นได้อีกมั๊ย นอกจากที่ตอบไว้ (คิดแบบมีหลักฐาน เพื่อโต้แย้งความคิด
ความรู้สึกเก่า)

การบ้าน:

ตัวเราในอนาคต อีกสัก 5 ปีข้างหน้า เราจะคิดอย่างไร

กิจกรรม Week 4/3

ความรู้สึกที่ได้เลือกไว้

ก ฉันรู้สึกไม่พอใจใน.....

ข ฉันอยาก.....

ค ฉันไม่มีความสุข

ง ฉันรู้สึก.....

จ ฉันจริงจังมากเกินไป.....

เลือกใส่คำพูดตอกย้ำทางบวกจากตัวเลือกต่างๆ หรือประยุกต์คำพูด หรือ คิดคำพูดเอง

.....

แชร์ให้เพื่อนๆ ฟัง ว่าใช้คำพูดตอกย้ำทางบวกอะไร และทำไมถึงเลือก

.....

ใบงานความรู้

เคล็ดลับในการนำการพูดตอกย้ำในแง่บวกมาใช้เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล

การพูดตอกย้ำในแง่บวก สามารถนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตอย่างมากมา อย่างไรก็ตาม อาจจะไม่ได้ออกผลเสมอไปในทุกคน เพราะฉะนั้น เพื่อให้แน่ใจว่า การนำไปใช้จะได้ผลสำเร็จ จะต้องทำเป็นโปรแกรมใส่เข้าไปในจิตใจของคุณ เพื่อให้เชื่อมั่นว่า สิ่งที่คุณพูดนั้นจะเป็นจริง เป็นการสร้างความแข็งแกร่งให้กับความคิดถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยน โดยต้องพูดตอกย้ำออกเสียงออกมา และสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้น โดยรับรู้ให้ขึ้นใจว่าคำพูดตอกย้ำที่พูดออกมานั้น มีความหมายและความสำคัญอย่างไร

1. เลือกคำพูดตอกย้ำในแง่บวกมากี่คำพูดก็ได้ เขียนลงกระดาษหรือใส่ไว้ในโทรศัพท์มือถือ วางไว้ที่หัวนอน หรือที่ไหนก็ได้ ที่จะสามารถมองเห็นได้ง่าย และอ่านออกเสียงทุกครั้งตื่นขึ้นมา

2. ทำไปหนึ่งสัปดาห์ ในกรณีถ้าจะเพิ่มคำพูดตอกย้ำในแง่บวกอีก สามารถสลับคำพูดกันในแต่ละสัปดาห์ได้

การที่คุณคนทำกระบวนการนี้ซ้ำๆ จะทำให้จิตคุ้นเคยกับคำพูดทางบวก เป็นการกำจัดคำพูดทางลบออกไปทีละน้อย จนในที่สุด คุณจะพัฒนานิสัยของการคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก อีกทั้งยังสามารถจดจำและท่องจำคำพูดตอกย้ำทางบวกด้วยความรู้สึกที่ง่ายและผ่อนคลาย โดยเคล็ดลับนี้ ถือเป็นแนวทางสำคัญที่จะกำจัดความวิตกกังวลออกไป อีกทั้งยังรับประกันได้ว่า คุณจะเริ่มวันใหม่ที่สดใส ด้วยความคิดที่ก่อให้เกิดผลดีและจิตใจที่เป็นบวกอย่างแน่นอน

ฝากไปปฏิบัติ: (การบ้าน)

เลือกคำพูดตอกย้ำในแง่บวกมากี่คำพูดก็ได้ เขียนลงกระดาษและใส่กระเป๋าพกติดตัวไว้ตลอด อาจวางไว้ที่หัวนอน หรือใส่ไว้ในโทรศัพท์มือถือ โดยเป็นที่ไหนก็ได้ที่สามารถมองเห็นได้ง่าย และคอยอ่านอยู่เสมอ โดยทุกครั้งตื่นขึ้นมาให้อ่านและพูดออกมาเสมอ โดยทุกครั้งพูดให้หายใจเข้าออกลึกๆ โดยจินตนาการว่าร่างกายและจิตใจกับคำพูดตอกย้ำในแง่บวกนี้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อารีญา นิลสัน
สถานที่เกิด	จังหวัดพิจิตร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2535 ศีกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกภาษาอังกฤษ วิชาโทจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2551 Master of Yoga, California, USA Registered ID. 47088 (E-RYT 500) พ.ศ. 2564 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	1445 ถนนเพชรเกษม ตำบล ชะอำ อำเภอ ชะอำ จังหวัด เพชรบุรี 76120
ผลงานตีพิมพ์	บทความในรายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับ บัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 54
รางวัลที่ได้รับ	รางวัลชมเชย