ผลการฝึกโยคะบำบัดออนไลน์ร่วมกับออนไซต์ที่มีต่อการทรงตัว สมรรถภาพ และจิตใจของผู้สูงอายุหญิง

EFFECTS OF COMBINED ONLINE AND ONSITE YOGA THERAPY PRACTICE UPON BALANCE, FITNESS, AND MENTAL HEALTH OF FEMALE ELDERS

ชยน ยาหัส[1] สาลี่ สุภาภรณ์[2]
Chayon Yahas[1] Salee Supaporn[2]
[1,2]คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
[1,2]Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
e-mail: chayon.yahas@g.swu.ac.th

Received: December 7, 2023 Reviewed: February 6, 2024 Revised: March 21, 2024 Accepted: March 28, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษา ผลการฝึกโยคะบำบัดออนไซต์ร่วมกับออนไลน์ที่มีต่อการทรงตัว สมรรถภาพ และจิตใจตามมุมมองของผู้สูงอายุหญิง กลุ่มตัวอย่างคืออาสาสมัครผู้สูงอายุหญิง 19 คน จากชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 60-70 ปี ที่ไม่เคยฝึกโยคะและตารางเก้าช่องมาก่อน กลุ่มตัวอย่างฝึกโยคะบำบัดแบบออนไซต์ 2 ครั้งและออนไลน์ 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ รวม 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นาน 10 สัปดาห์ การฝึกใช้เวลา 60 นาที ฝึกโยคะ 40 นาที และฝึกเดินบนตารางเก้าช่อง 20 นาที เก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการกระตุ้นความจำด้วยภาพ วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้ 3 หัวเรื่อง คือ 1) ด้านการทรงตัว พบว่า 1.1) การทรงตัวดีขึ้น และ 1.2) ความกลัวการล้มน้อยลง 2) ด้านสมรรถภาพ คือ 2.1) ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น 2.2) ความอดทนและการหายใจดีขึ้น 2.3) ความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น 2.4) อาการปวดเมื่อยลดลง และ 2.5) ความจำดีขึ้น 3) ด้านจิตใจ พบว่า 3.1) มีสติและสมาธิมากขึ้น 3.2) ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น 3.3) สนุกกับการออกกำลังกาย 3.4) ความเครียดลดลง ทำให้นอนหลับดีขึ้น และ 3.5) ชอบฝึกออนไซต์เพราะได้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนและครู โดยสรุป โปรแกรมโยคะบำบัดนี้มีความเหมาะสมและมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนาการทรงตัว สมรรถภาพและสุขภาพจิต

คำสำคัญ โยคะบำบัด การทรงตัว สมรรถภาพ ผู้สูงอายุหญิง

Abstract

The purpose of this qualitative study was to explore effects of onsite and online yoga therapy practice on balance, fitness, and the mind from female seniors' perspective. Participants were 19 volunteer female elders from an elderly center in Bangkok Metropolitan area, aged between 60-70 years old, with no previous experience on yoga and 9-square exercises. Participants practiced two-onsite and one-online yoga therapy sessions per week,

three times a week for 10 weeks. The practice lasted 60 minutes, 40 minutes for yoga and 20 minutes for 9-square stepping. Data were collected through non-participant observation, semi-structured interview, and stimulated recall with photos. Data were inductively analyzed, and trustworthiness was established via triangulation. The findings indicated three dominant themes. The first is the balance theme, which included 1.1) better balance and 1.2) less fear of falling. The second is the fitness domain which included 2.1) strength improvement, 2.2) better breathing and endurance, 2.3) greater flexibility, 2.4) a reduction of aches and pains, and 2.5) improved remembrance power. The third domain was mental health, which included 3.1) greater awareness and concentration, 3.2) improved emotional control, 3.3) having fun with exercises, 3.4) better sleep quality due to stress reduction, and 3.5) preferring onsite practice because of prompt feedback received from the teacher and peers. In conclusion, this yoga therapy program was suitable and beneficial for elders who want to improve balance, fitness, and their minds.

Keywords: Yoga therapy, Balance, Fitness, Female elders

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพราะมีปริมาณผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2561 พบว่า ประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มเป็นร้อยละ 16.7 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 และ 28 ในปี พ.ศ. 2564, 2574 ตามลำดับ นอกจากนั้นผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีจำนวนมากที่สุดใน 10 ประเทศอาเซียน (ประมาณ 11 ล้านคน) ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561; อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, 2563)

ผู้สูงอายุไทย หมายถึง ผู้ที่มีอายุตามปฏิทิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ประเทศแถบยุโรป กำหนดวัยสูงอายุที่ 65 ปีขึ้นไป (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2564) ซึ่งผู้สูงอายุของไทยจำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้สูงอายุตอนต้น อายุระหว่าง 60 – 69 ปี 2) ผู้สูงอายุตอนกลาง อายุ 70 – 79 ปี และ 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ 80 ปี ขึ้นไป (อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, 2563) ซึ่งทั้ง 3 กลุ่ม มีความเสื่อมสภาพของร่างกายหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงที่ลดลง เคลื่อนไหวช้าลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ทรงตัวไม่ดี มีโอกาสหกล้มได้ง่าย นอกจากนั้น บางคนเริ่มปรากฏอาการหลงลืม ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรทำกิจกรรมที่ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตลอดจนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมของคนทุกช่วงวัยในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความอดทน ความแข็งแรง การทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกายและชะลออาการหลงลืม ทั้งนี้ ผู้สูงอายุต้องเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายดังนี้ 1) มีความหนักไม่มาก เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย

2) ช่วยสร้างเสริมสุขภาพและทำได้ง่าย 3) มีรูปแบบหลากหลายไม่ซ้ำซาก 4) มีแรงกระแทกต่ำ และ 5) ต้องออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร (สาลี่ สุภาภรณ์, 2561)

การออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลาง (Moderate Intensity) เช่น การเดิน ได้รับความนิยมจากผู้สูงอายุอย่างกว้างขวาง เพราะการเดินเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย มีความปลอดภัยสูงและมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่น ช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2564) ซึ่งปัจจุบันการเดินทำได้หลายรูปแบบ ได้แก่ เดินบนสายพานหรือเทรดมิล (Treadmill) เดินตามสวนสาธารณะ และเดินบนตารางเก้าช่อง เป็นต้น นอกจากนั้น การออกกำลังกายอื่น ๆ ได้แก่ การขี่จักรยาน การเต้นแอโรบิกบนเก้าอี้ (Chair Aerobic) การฝึกไท้จี๋ ชิกง และโยคะ ก็จัดว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับวัยสูงอายุเพราะทำได้ง่าย มีความหลากหลายของท่าการเคลื่อนไหว ทำให้ไม่น่าเบื่อ ช่วยพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนความแข็งแรงของขาได้ดี (อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, 2563; American College of Sports Medicine: ACSM, 2021)

โยคะเป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งโยคะมีหลายแบบและมีท่าเป็นจำนวนมาก บุคคลที่สนใจจึงสามารถเลือกท่าที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนได้ (วรวุฒิ ธาราวุฒิ และคณะ, 2560) นอกจากนั้นโยคะยังเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกหายใจ ผู้ฝึกโยคะจะมีสมาธิดี จิตใจสงบ ไม่เครียดมาก ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิต นอกจากนั้น โยคะยังจำแนกเป็นหลายชนิด ได้แก่ คุณดาลินีโยคะ หะฐะโยคะ ไอเยนกะโยคะ โยคะนิทรา โยคะแบบดั้งเดิม ตันเถียน-สาลี่โยคะ และโยคะบำบัด เป็นต้น (นรารักษ์ ไทยประเสริฐ และคณะ, 2562) ซึ่งโยคะแต่ละแบบมีท่าการฝึกคล้ายคลึงกัน แต่รูปแบบการฝึกมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง รวมถึงเป้าหมายของโยคะแต่ละแบบก็ต่างกัน เช่น โยคะนิทรา ใช้ฝึกสำหรับผู้ที่เครียดมากหรือมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ในปัจจุบันโยคะบำบัด (Yoga Therapy) ได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะเป็นโยคะที่ออกแบบเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของคนเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน เบาหวาน ข้อติด ปวดเมื่อยร่างกาย กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น (Shin, 2021)

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยของร่างกาย โดยเฉพาะความแข็งแรงที่ค่อย ๆ ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเสียการทรงตัวและหกล้มได้ง่าย ความยืดหยุ่นของร่างกายเริ่มลดลง อาการข้อติด ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดขึ้นได้ง่าย นอกจากนั้น ผู้สูงอายุยังมีปัญหาเรื่องการหายใจตื้น หายใจติดขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง ปัญหาดังกล่าวทำให้โยคะบำบัดมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าโยคะที่ฝึกกันทั่วไป ถ้าออกแบบให้เหมาะสมจะให้ประโยชน์ทางกายด้านการทรงตัวที่ดี คลายปวดเมื่อยและช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งได้ประโยชน์ต่อจิตใจ คือ ทำให้ใจสงบ สมาธิดีขึ้นและความเครียดลดน้อยลง ซึ่งจากการวิจัยเกี่ยวกับโยคะบำบัดในผู้สูงอายุ (วรวุฒิ ธาราวุฒิ และคณะ, 2560) พบว่า ผู้สูงวัยมีปัญหาเรื่องเครียดหรือเครียดจนนอนไม่หลับมากที่สุด เนื่องจากคิดมากเรื่องปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วยเรื้อรัง การขาดรายได้ การพึ่งพาตนเองได้ไม่เต็มที่ ฯลฯ ส่งผลให้นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่ลึก ซึ่งการฝึกโยคะบำบัดมีการฝึกหายใจและฝึกสมาธิ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นและสุขภาพโดยรวมดีขึ้น โยคะจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สาลี่-โยคะบำบัด เป็นโยคะเพื่อการบำบัดที่คิดค้นโดย ศ.ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ จำแนกเป็น 2 ชุด คือ สาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 1 ซึ่งประกอบด้วยการฝึกชิกงหรือเดินชิกง 20 นาทีและฝึกโยคะ 20 ท่า เพื่อแก้ปัญหาตึงไหล่ หรือไหล่ติด ใช้เวลาฝึกประมาณ 60 นาที และ สาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2 เป็นการฝึกโยคะร่วมกับตารางเก้าช่อง เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและสมาธิ ซึ่งมีการฝึกโยคะ 20 ท่า และตารางเก้าช่องอย่างน้อย 10 รูปแบบ โดยเริ่มต้นด้วยการฝึกท่าโยคะ ตามด้วยการฝึกตารางเก้าช่องประมาณ 20 นาที ใช้เวลาฝึกประมาณ 60 นาที (สาลี่ สุภาภรณ์, 2566)

ตารางเก้าช่องคิดค้นขึ้นในปี พ.ศ. 2546 เป็นนวัตกรรมเพื่อพัฒนาการทำงานของสมองและเสริมความคล่องแคล่วว่องไว เป็นการฝึกก้าวเท้าบนตารางช่องต่าง ๆ จำนวน 9 ช่อง ระยะแรกมีเป้าหมายเพื่อใช้ฝึกนักกีฬา ต่อมามีการพัฒนาและนำไปใช้ฝึกกับคนกลุ่มอื่นๆ ทั้งคนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ (นรารักษ์ ไทยประเสริฐ และคณะ, 2562) ซึ่งข้อดีของการเดินบนตารางเก้าช่องมีหลายประการ คือ 1) มีรูปแบบการฝึกเดินเป็นจำนวนมากไม่น่าเบื่อ เช่น ตัวเอ็ม (M) ตัวยู (U) ตัววาย (Y) เป็นต้น 2) ผู้ฝึกเลือกความเร็วในการเดินช้าหรือเร็วได้ตามต้องการ 3) ใช้เพลงประกอบได้ทำให้เกิดความสนุกสนาน 4) ฝึกคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ 5) เป็นการฝึกสมอง กล่าวคือ การก้าวเท้าบนตารางตามรูปแบบและตัวเลขที่แตกต่างกัน ส่งเสริมให้ผู้ฝึกคิดเพ่งสมาธิ และมีสติเพื่อที่จะก้าวเท้าไปในตำแหน่งที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยพัฒนาความจำให้ดีขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี่ สุภาภรณ์, 2557) และ 6) ฝึกได้ง่ายใช้อุปกรณ์น้อย จากข้อดีดังกล่าว สาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2 ซึ่งมีการฝึกโยคะร่วมกับการก้าวเท้าบนตารางจึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับคนวัยต่าง ๆ รวมทั้งผู้สูงอายุด้วย

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคได้หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของกิจกรรม (Type) ความหนัก (Intensity) ความนาน (Duration) และความบ่อย (Frequency) ในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ด้วย (American College of Sports Medicine: ACSM, 2021) อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในวัยสูงอายุมีข้อจำกัดอันเนื่องมาจากการขาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว นอกจากนั้น ระบบกระดูกและข้อต่อก็มีความเปราะบางทำให้กระดูกแตกหรือหักได้ง่าย จึงไม่สามารถออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกมากได้ การเลือกกิจกรรมจึงต้องพิจารณาให้รอบคอบ ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัย (สาลี่ สุภาภรณ์, 2561) และควรเป็นกิจกรรมที่แต่ละคนชอบ เพราะความชอบ ความสนุกสนาน ตลอดจนการเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะช่วยจูงใจให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2 เป็นการฝึกโยคะร่วมกับตารางเก้าช่อง กิจกรรมมีความสนุกสนาน และสามารถใช้เพลงประกอบการฝึกได้ นอกจากนั้นยังฝึกได้ง่าย สามารถฝึกในห้อง (Onsite) โดยมีครูผู้สอนอยู่ด้วยกัน หรือฝึกออนไลน์ (Online) ผ่านระบบซูม (Zoom) หรือฝึกตามลิงค์วิดีโอที่จัดทำขึ้นได้ เพราะจากการวิจัยพบว่า กิจกรรมพวกโยคะ ชิกงและไท้จี๋ ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีสื่อออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย (Wang, Li, Choudhury, & Gaylord, 2019) ซึ่งในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 นโยบายเฝ้าระวังทำให้มีการสวมหน้ากากอนามัย (Mask) ขณะออกกำลังกาย ซึ่งการสวมหน้ากากอนามัยเป็นเวลานานอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุบางคนเกิดความอึดอัด และหายใจไม่สะดวก อีกทั้งมาตรการที่ต้องรักษาระยะห่างทางกาย (Physical Distancing) ทำให้ต้องจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมไม่ให้กลุ่มใหญ่เกินไป ดังนั้น การฝึกออนไลน์ (Online) จึงมีความจำเป็นพอ ๆ กับการฝึกออนไซต์ หรือในห้องฝึก

เพราะการฝึกออนไลน์ ผู้ฝึกไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัย เนื่องจากเป็นการฝึกในบ้านของตนเอง ไม่ต้องกังวลเรื่องการติดเชื้อโควิด-19 จากคนอื่น อีกทั้งสามารถฝึกได้บ่อยครั้งตามต้องการ นอกจากนั้นยังลดปัญหาเรื่องการเดินทางอีกด้วย หากออกแบบหรือเลือกสื่อออนไลน์ที่ดี เช่น ทำลิงค์วิดีโอ ผู้สูงอายุจะสามารถเปิดดูจากโทรศัพท์มือถือและฝึกตามได้โดยง่าย ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการฝึกโยคะบำบัดแบบออนไซต์และออนไลน์จากมุมมองของผู้สูงอายุว่ามีผลต่อการทรงตัว สมรรถภาพ และจิตใจของผู้สูงอายุอย่างไร ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่จะนำกิจกรรมนี้ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตของตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการฝึกโยคะบำบัดออนไลน์และออนไซต์ที่มีต่อการทรงตัว สมรรถภาพ และจิตใจของหญิงสูงอายุ

คำถามการวิจัย

การฝึกโยคะบำบัดส่งผลดีต่อการทรงตัว สมรรถภาพและจิตใจผู้สูงอายุอย่างไร

วิธีการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือผู้สูงอายุหญิงที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ จึงทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากอาสาสมัครผู้สูงอายุหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 20 คน แต่มีผู้สูงอายุ 1 คน ไม่สามารถฝึกได้ครบ 10 สัปดาห์เนื่องจากปัญหาสุขภาพ จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง 19 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าคือ 1) เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงที่พึ่งพาตนเองได้ซึ่งไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเป็นรูปแบบ ไม่ได้ฝึกโยคะหรือฝึกตารางเก้าช่องในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา 2) ผ่านการคัดกรองการตอบแบบประเมินพาร์คิวพลัส (PAR-Q^{+}) โดยต้องตอบว่า “ไม่ หรือไม่เคย” ทุกข้อ จึงจะสามารถเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ 3) ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นเพราะการเดินบนตารางเก้าช่อง ขนาด 30x30 เซนติเมตร ต้องใช้สายตามองตารางต่าง ๆ ขณะทำการเคลื่อนไหว และ 4) ไม่ได้รับการผ่าตัดหรือมีการบาดเจ็บของข้อเข่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทั้งโยคะและตารางเก้าช่องได้ ทุกคนลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม (หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC/E/G-147/2565) สำหรับเกณฑ์การคัดออก คือ 1) กลุ่มตัวอย่างเจ็บ ป่วย หรือมีปัญหาสุขภาพ ไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมได้ตลอด 10 สัปดาห์ และ 2) กลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวจากโครงการวิจัยจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ในระหว่างที่ดำเนินการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย คือ 1) การสังเกต เป็นการสังเกตการฝึกแบบไม่มีส่วนร่วมโดยผู้ช่วยวิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยสังเกตความถูกต้องในการฝึกท่าโยคะและตารางเก้าช่อง ตามโปรแกรมการฝึก และจดบันทึกการสังเกตแต่ละครั้ง 2) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ และ 3) การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย เครื่องมือดังกล่าว มีการนำไปศึกษานำร่อง (Field test) ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ถูกต้องตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (นรารักษ์ ไทยประเสริฐ และคณะ, 2562)

โปรแกรมการฝึก

การวิจัยนี้ฝึกตามโปรแกรม สาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2 ซึ่งมีการฝึกโยคะร่วมกับตารางเก้าช่อง โดยฝึกโยคะ 20 ท่า และตารางเก้าช่อง ไม่น้อยกว่า 10 รูปแบบ ใช้เวลาฝึก 60 นาที (โยคะ 40 นาที ตารางเก้าช่อง 20 นาที) (สาลี่ สุภาภรณ์, 2566) ซึ่งท่าโยคะ 20 ท่า ได้แก่ ท่ายืน ท่านั่ง ท่านอนคว่ำและนอนหงาย เช่น ยืนท่าตรีโกณ ท่านั่งเหยียดขาคู่ก้มตัว ท่าตั๊กแตน ท่านอนหงายบิดตัว เป็นต้น ส่วนตารางเก้าช่อง การฝึกแต่ละครั้งใช้รูปแบบการก้าว 4-6 รูปแบบ เช่น ท่าตัววีหงาย (V) ตัววาย (Y) ตัวที (T) และ ตัวเอ็กซ์ (X) เป็นต้น การนำตารางเก้าช่องซึ่งคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ มาใช้ฝึกร่วมกับโยคะนี้ได้รับอนุญาตจากผู้คิดค้นเรียบร้อยแล้ว การฝึกโยคะเป็นการฝึก 20 ท่า เหมือนเดิมตลอด 10 สัปดาห์ แต่การเดินบนตารางเก้าช่องมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทุก ๆ 2 สัปดาห์ เนื่องจากการเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ดังนั้นจึงมีการฝึกออนไซด์ คือ ฝึกในห้อง 2 วัน และฝึกออนไลน์ 1 วัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยเชิงคุณภาพนี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและกระตุ้นความจำด้วยภาพ

การสังเกตใช้ผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตความความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างที่ฝึกโยคะบำบัดออนไซด์ โดยสังเกตสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จากสัปดาห์ที่ 1-10 รวม 10 ครั้ง เพื่อประเมินและจดบันทึกลงในแบบสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างฝึกโยคะ 20 ท่า และฝึกตารางเก้าช่องแต่ละสัปดาห์ได้ดีเพียงใด และจดบันทึกการสังเกตในแต่ละครั้ง เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูล

การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งมีข้อคำถามประมาณ 14 ข้อ ตัวอย่างเช่น ช่วยบอกประโยชน์จากการฝึกตามโปรแกรมนี้ 2-3 ข้อ และ กรุณาเปรียบเทียบความสามารถในการทรงตัวของคุณระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม

การกระตุ้นความจำด้วยภาพ เป็นการให้กลุ่มตัวอย่างเลือกภาพจากการฝึก 6 ภาพ เป็นภาพที่ฝึกตามโปรแกรมที่ได้ประโยชน์และมีปัญหาน้อย 3 ภาพ และภาพที่มีอุปสรรคในการฝึก 3 ภาพ จากนั้นทำการสัมภาษณ์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับภาพที่เลือกมาจนครบทั้ง 6 ภาพ โดยบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และการกระตุ้นความจำด้วยภาพเพื่อให้สามารถนำมาถอดความเป็นเนื้อหาของข้อมูลได้

การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมมาได้นั้น นำมาวิเคราะห์แบบอุปนัย เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) หัวข้อ (Category) และหัวข้อย่อย (Sub-category) ที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว สมรรถภาพ และจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation of data)คือข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยจะได้สรุปไว้ในตารางที่ 1 ซึ่งแสดงอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การประเมินความจำด้วยตนเอง และโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ และตารางที่ 2 แสดงผลการฝึกโยคะบำบัดที่มีต่อการทรงตัว สมรรถภาพและจิตใจ จากนั้นจะทำการอภิปรายผลในหัวข้อต่าง ๆ ตามลำดับ

ตารางที่ 1 อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ประเมินความจำ และโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมุติ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	ประเมินความจำก่อน/หลังฝึก (0-9)	โรคประจำตัว
สย 1	70	59	145	4/8	ความดันโลหิตสูง
สย 2	68	48	152	4/7	ความดันโลหิตสูง/ไขมันในเลือดสูง
สย 3	60	60	157	6/8	-
สย 4	67	56	152	4/8	ลำไส้แปรปรวน
สย 5	60	60	156	5/8	ความดันโลหิตสูง
สย 6	68	66	162	4/9	-
สย 7	61	69	150	3/7	อัมพฤกษ์ (ไม่รุนแรง)
สย 8	63	54	155	5/9	-
สย 9	62	36	149	4/9	ความดันโลหิตสูง
สย 10	67	60	152	2/8	-
สย 11	67	47	147	5/6	ไทรอยด์
สย 12	62	51	155	4/5	-
สย 13	61	53	155	5/7	-
สย 14	68	40	147	3/8	-
สย 15	60	46	155	7/8	-
สย 16	60	60	157	3/8	ความดันโลหิตสูง/ไขมันในเลือดสูง

ชื่อสมมุติ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	ประเมินความจำก่อน/หลังฝึก (0-9)	โรคประจำตัว
สย 17	65	61	153	6/7	ความดันโลหิตสูง
สย 18	64	55	158	4/9	-
สย 19	64	48	150	7/9	-
$\bar{x}$	64.05	54.16	153.00	4.47/ 7.79	-

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงจำนวน 19 คน ใช้ชื่อสมมุติว่า สย 1- สย 19 หมายถึง ผู้สูงอายุ คนที่ 1-19 มีอายุระหว่าง 60-70 ปี (เฉลี่ย 64.05 ปี) น้ำหนักตัว 36.00-69.00 กิโลกรัม (เฉลี่ย 54.16 กิโลกรัม) ส่วนสูง 145-162 เซนติเมตร (เฉลี่ย 153.00 เซนติเมตร) ผู้สูงอายุ 6 คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง 3 คน มีโรคประจำตัวอื่นๆ และ 10 คน ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ สำหรับการประเมินความจำ (จาก 1-9) ช่วงก่อนกับหลังการฝึก พบว่า คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 และ 7.79 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการฝึกโยคะบำบัดที่มีต่อการทรงตัว สมรรถภาพและจิตใจ

1. ด้านการทรงตัว	2. ด้านสมรรถภาพ	3. ด้านจิตใจ
1.1 การทรงตัวดีขึ้น	2.1 ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น	3.1 มีสติและสมาธิมากขึ้น
1.2 ความกลัวการล้มน้อยลง	2.2 ความอดทนและการหายใจดีขึ้น	3.2 ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น
	2.3 ความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น	3.3 สนุกกับการออกกำลังกาย
	2.4 อาการปวดเมื่อยลดลง	3.4 ความเครียดลดลง ทำให้นอนหลับดีขึ้น
	2.5 ความจำดีขึ้น	3.5 ชอบฝึกออนไซด์เพราะได้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนและครู

1. ด้านการทรงตัว

1.1 การทรงตัวดีขึ้น

โปรแกรมสาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2 เป็นการฝึกโยคะและตารางเก้าช่อง ซึ่งการฝึกท่าโยคะโดยเฉพาะท่ายืนทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกทักษะการทรงตัว นอกจากนั้น การฝึกเดินบนตารางเก้าช่อง ซึ่งมีการก้าวเท้าในหลายทิศทาง เช่น ก้าวไปข้างหน้าและถอยหลัง ก้าวไปด้านซ้าย-ขวา ก้าวไขว้ขา ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกการเคลื่อนไหวและทรงตัว 10 สัปดาห์ ส่งผลให้การทรงตัวดีขึ้น ดังที่ สย 5 กล่าวว่า “การทรงตัวดีขึ้นเยอะเลย เมื่อก่อนเดินลงบันไดต้องถอยหลังลง เดี๋ยวนี้เดินลงแบบปกติได้ เมื่อก่อนล้มบ้าง แต่ช่วงที่มาฝึกนี้

ไม่ล้มเลย” เช่นเดียวกัน สย 7 กล่าวว่า “ป้าเดินได้ดีขึ้น มั่นคงและทรงตัวตรงดีขึ้น เหมือนขาและสมองจะทำงานร่วมกันดี เมื่อก่อนนี้ก้าวสั้น ๆ ถี่ ๆ เดี๋ยวนี้ก้าวยาว ๆ ได้ เดินและยืนได้นานหลายชั่วโมง เวลาขายของตักขนมก้าวเท้าเดินได้คล่อง” สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกโยคะวันละ 45 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ รวม 6 สัปดาห์ ทำให้การทรงตัว ประสาทสัมผัส ความแข็งแรงและกำลังขาของกลุ่มฝึกดีขึ้น (Wooten, Signorile, Desai, Paine, & Mooney, 2018) และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกก้าวเท้าบนตารางทำให้ผู้สูงอายุทรงตัวได้ดีขึ้น (Okubo, Schoene, & Lord, 2017)

1.2 ความกลัวการล้มน้อยลง

การฝึกโปรแกรมโยคะบำบัด ทำให้ทรงตัวดีขึ้น มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่มากขึ้น ความกลัวการล้มจึงลดน้อยลง ดังเช่น สย 14 กล่าวว่า “การฝึก 10 สัปดาห์ ทำให้เดินเร็วและคล่องตัวขึ้น เดินได้มั่นใจขึ้น ไม่กลัวที่ขาจะไขว้กันและล้ม ก่อนฝึกกลัวล้มมาก แต่ว่าตั้งแต่ฝึกนี่ไม่กลัวเลย เพราะเรามีความระมัดระวังและมีการทรงตัวที่ดีขึ้น” สอดคล้องกับ สย 10 กล่าวว่า “มาฝึกแล้วทรงตัวดีขึ้น ความจำดีขึ้น ไม่ค่อยหลงไม่ค่อยลืมเท่าไร ก่อนหน้านี้เป็นอัมพฤกษ์จะกลัวล้ม แต่ตอนนี้ดีขึ้นแล้ว พอมาฝึกโยคะบำบัดก็ยิ่งช่วยให้เดินได้ดีขึ้นไปอีก ก้าวขาได้ไกลขึ้น ขาเบาขึ้น แทบจะวิ่งได้เลย คิดปุ๊ปขาก้าวตามไปเลย” สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ที่ทรงตัวไม่ดี หรือเคยล้มมาแล้ว ความกลัวล้มจะมีมาก การฝึกก้าวเท้าบนตารางช่วยให้กลัวการล้มน้อยลง (Weber, Schnorr, Morat, Morat, & Donath, 2020)

2. ด้านสมรรถภาพ

2.1 ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

การฝึกโยคะบำบัดชุดที่ 2 ส่งผลให้ความแข็งแรงของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น เพราะโยคะมีการฝึกท่ายืน และตารางเก้าช่องมีการฝึกก้าวขาไปในทิศทางต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้ความแข็งแรงของขามีการพัฒนาที่ดีขึ้น ซึ่ง สย 10 ได้กล่าวว่า “หลังจากที่มาฝึกแล้วรู้สึกว่ากำลังขาดีขึ้น วิ่งขึ้น-ลงบันไดสะพานลอยไป ๆ มา ๆ ได้เลย” และ สย 5 กล่าวในทำนองเดียวกันว่า “ขาแข็งแรงขึ้น เดินขึ้น-ลงบันไดได้เร็วกว่าเดิม” สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การฝึกโยคะทำให้ขาแข็งแรงขึ้นโดยเฉพาะการฝึกกลุ่มท่ายืน (นรารักษ์ ไทยประเสริฐ และคณะ, 2562; Shin, 2021) และการฝึกก้าวเท้าบนตารางก็ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของขาได้เช่นกัน (Cha, Kim, & Baek, 2022)

2.2 ความอดทนและการหายใจดีขึ้น

การฝึกโยคะแม้จะไม่ได้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือดมากดังเช่นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั่วไป เช่น จ๊อกกิ้ง แต่ก็มีการฝึกหายใจ ส่วนตารางเก้าช่องมีช่วงของการก้าวช้าๆ เพื่อเรียนรู้รูปแบบการก้าว 5 นาที จากนั้นฝึกก้าวเท้าประกอบเพลง 15 นาที ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความอดทนของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ดังเช่น สย 15 กล่าวว่า “สำหรับตัวเราคิดว่าสิ่งที่ได้มากจากการฝึกโยคะคือ การหายใจและระบบหายใจ เมื่อก่อนคิดว่าโยคะคือการเล่นแล้วเจ็บและทรมานจึงไม่เล่น แต่พอมาเรียนแล้วพบว่า ความสามารถในการทำท่าไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด เราฝึกตามความสามารถของเรา ไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับใคร ความอดทนเราก็ดีขึ้น เมื่อก่อนนี้เดินขึ้นสะพานลอยรู้สึกเหนื่อยมาก แต่พอเอาวิธีการหายใจ

ของโยคะไปช่วยตอนเดินขึ้นสะพานลอยแล้วรู้สึกไม่เหนื่อยเลย” ทำนองเดียวกันกับ สย 18 กล่าวว่า “การนับลมหายใจในขณะที่ฝึกโยคะทำให้หายใจแล้วรู้สึกโล่งขึ้น” ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะทำให้สุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และความอดทนดีขึ้น (Barrows & Fleury, 2016) ส่วนการฝึกเดินบนตารางเก้าช่องเมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็เทียบเคียงได้กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งช่วยพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ (Sawasdee, Auvichayapat, Punjaruk, Leelayuwat, & Tunkamnerdthai, 2020)

2.3 ความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

การฝึกโยคะทำให้ร่างกายได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กับการฝึกหายใจ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ยืดหยุ่นได้ดีกว่าเดิม ดังเช่น สย 1 กล่าวว่า “หลังจากฝึกโยคะแล้วรู้สึกว่าความยืดหยุ่นดีขึ้น ซึ่งถือว่าดีเลยเพราะสูงวัยแบบพวกเราเส้นจะแข็ง ถ้าปล่อยไปนาน ๆ ไม่ได้ออกกำลังกายเส้นก็จะยิ่งแข็งเข้าไปใหญ่” ทำนองเดียวกัน สย 7 กล่าวเสริม “ป้ายืดเหยียดได้ดีขึ้น ในการก้มตัว เราก้มได้มากขึ้น ในชีวิตประจำวันเราก็ยืดหยุ่นกว่าเดิม” ซึ่งการฝึกโยคะก็เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกโยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย (Bucht & Donath, 2019) และการฝึกก้าวเดินบนตารางก็ช่วยให้ข้อต่อยืดหยุ่นส่งผลให้กลัวล้มน้อยลง (Cha, Kim, & Baek, 2022)

2.4 อาการปวดเมื่อยลดลง

โยคะเป็นกิจกรรมการบริหารร่างกายและจิตใจ (Body and Mind) ท่าโยคะส่วนใหญ่คือท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผสมผสานกับการฝึกหายใจตามแบบของโยคะทั้งขณะฝึกแบบเคลื่อนที่และอยู่กับที่ (Dynamic, Static) ทำให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหว ร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น อาการปวดเมื่อยจึงลดน้อยลง ทำนองเดียวกับการไปนวด ดังเช่น สย 14 กล่าวว่า “อาการปวดเมื่อยร่างกายและกล้ามเนื้ออ่อนแรงลดลง พอมาฝึกโยคะเป็นประจำนี่รู้สึกดีขึ้นและไม่ค่อยปวดเมื่อย” สย 19 กล่าวเสริมว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกว่าเส้นสายที่แข็งได้ยืดตัว การเคลื่อนไหวลื่นไหลขึ้น ทำให้รู้สึกปวดเมื่อยน้อยลง” ซึ่งมีการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะยืดเหยียดกล้ามเนื้อและตารางเก้าช่อง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยร่างกายและปวดหลังเรื้อรังได้ (เจริญ กระบวนรัตน์และสาลี่ สุภาภรณ์, 2557; Schmid et al., 2019)

2.5 ความจำดีขึ้น

การฝึกท่าโยคะและฝึกการหายใจตามแบบของโยคะเป็นการฝึกสติและสมาธิอย่างหนึ่ง (Chobe, Patra, Chobe, & Metri, 2022) นอกจากนั้น การฝึกตารางเก้าช่องที่มีรูปแบบหลากหลาย สามารถช่วยพัฒนาสมองซีกซ้ายและขวา (เจริญ กระบวนรัตน์, 2563) ผู้ฝึกต้องมีสมาธิ จิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวคิดและก้าวเท้าให้ตรงกับตารางที่ต้องการเคลื่อนที่ไป ดังที่ สย 13 กล่าวว่า “การฝึกตารางเก้าช่อง ทำให้ใช้ความคิด ต้องใช้สมาธิและสติเพิ่มขึ้น ทำให้สมองและความจำดีขึ้น ทำอะไรคล่องขึ้น แก้อัลไซเมอร์ได้ด้วย” ส่วน สย 7 กล่าวว่า “แต่ก่อนวางอะไรไว้ก็ลืม เปิดเตาแก๊สไว้ก็ลืม เดี๋ยวนี้ฉลาดขึ้น วางอะไรไว้ก็จำได้ ก่อนออกจากบ้านปิดแก๊ส ปิดอะไรเรียบร้อย จำได้ดีขึ้น” สอดคล้องกับคะแนนการประเมินความจำด้วยตนเองก่อนและหลังการฝึกโยคะบำบัด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 และ 7.79 ตามลำดับ (ตารางที่ 1) จากคะแนน 1-9 (คะแนน 1-3 หมายถึง ความจำเปลี่ยนแปลงน้อย คะแนน 4-6 คือ ความจำดีขึ้น และ คะแนน 7-9 คือ ความจำดีขึ้นมาก)

ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การฝึกก้าวเท้าในตารางทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น (Cha, Kim, & Baek, 2022) และการฝึกโยคะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิและมีความจำที่ดีขึ้น (Hoy, Östh, Pascoe, Kandola, & Hallgren, 2021)

3. ด้านจิตใจ

3.1 มีสติและสมาธิมากขึ้น

การฝึกโยคะบำบัดชุดที่ 2 ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างโยคะและตารางเก้าช่อง ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิมากขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะเป็นการฝึกกายและจิต (Body and Mind) ฝึกให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติท่าโยคะและจดจ่ออยู่กับการหายใจ ด้วยการนับลมหายใจ ฝึกสมาธิและสติไปพร้อม ๆ กัน เมื่อหายใจเข้า-ออก ส่งผลให้สมาธิดีขึ้น นอกจากนี้การฝึกตารางเก้าช่องต้องมีการจดจำลำดับตัวเลขและก้าวเท้าไปบนตารางให้ถูกต้อง ผู้ฝึกต้องจดจ่อและมีสมาธิกับการเคลื่อนไหว โปรแกรมการฝึกนี้ จึงส่งผลให้สติและสมาธิดีขึ้น ดังเช่น สย 18 กล่าวว่า “การฝึกโยคะเป็นการฝึกสมาธิ การฝึกตารางเก้าช่องเองก็เช่นกันเพราะต้องนับตัวเลข สมาธิจึงดีขึ้น” สย 2 กล่าวเสริมว่า “ทั้งการฝึกโยคะและตารางเก้าช่อง ช่วยทำให้เรามีสติ รู้สึกว่าสมองพัฒนาเนื่องจากต้องจำว่าท่าไหนทำยังไง ตัวเลขอยู่ตรงไหน ต้องก้าวไปซ้ายหรือขวา เมื่อก่อนตามปกติก่อนออกจากบ้านต้องเช็คประตูหน้าต่าง ดึงคัทเอาท์ลง พอเสร็จแล้วก็จำไม่ได้ ไม่มั่นใจ ต้องกลับเข้าไปเช็คใหม่ 3-4 รอบ แต่เดี๋ยวนี้ดีขึ้นเยอะเลยค่ะ สติดีขึ้น จำได้” สย 16 กล่าวว่า “โยคะต้องหายใจเข้า-ออกนับหนึ่งฝึกแบบนี้ ทำให้มีสมาธิและมีสติมากขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่า การฝึกโยคะทำให้สมาธิและสติดีขึ้น (Chobe, Patra, Chobe, & Metri, 2022; PP, Manik, & Sudhir, 2018)

3.2 ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น

การหายใจช้า ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกโยคะท่าต่าง ๆ เมื่อฝึกบ่อย ๆ ทำให้เกิดความคุ้นเคย ซึ่งจังหวะการหายใจมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ คือเมื่ออารมณ์ดี มีความสุขคนส่วนใหญ่หายใจช้า แต่ถ้ามีอารมณ์วิตกกังวล เครียด หงุดหงิด การหายใจจะถี่และหายใจตื้น การฝึกโยคะต่อเนื่องจึงส่งผลดีต่อการหายใจ ทำให้หายใจลึกกว่าเดิม ใจเย็นลง ดังเช่นที่ สย 14 กล่าวว่า “การกำหนดลมหายใจทำให้เราใจเย็นลง ก่อนที่จะโต้ตอบอะไรไปเราก็ต้องหายใจเข้าลึกก่อน และตอบตอนหายใจออก ทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น” ส่วน สย 16 กล่าวเสริมว่า “การฝึกหายใจเข้า-ออกนับหนึ่งทำให้เรามีสมาธิ สติ อารมณ์ดีและใจเย็นขึ้นเยอะมากเลย ...” ซึ่งผลการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะและฝึกก้าวเดินบนตารางทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี่ สุภาภรณ์, 2557; Matko, Sedlmeier, & Bringmann, 2022; Mooventhan & Nivethitha, 2017)

3.3 สนุกกับการออกกำลังกาย

โปรแกรมการฝึกโยคะบำบัดชุดนี้มีรูปแบบตารางเก้าช่องที่หลากหลาย มีทั้งเริ่มด้วยการก้าวเท้าขวา และเท้าซ้าย ทำให้ผู้ฝึกต้องจดจ่อและฝึกคิด ไม่เช่นนั้นจะก้าวเท้าไม่ถูกต้อง รูปแบบการฝึกก้าวบนตารางมีการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งมีเพลงประกอบ ทำให้เกิดความท้าทายและสนุกสนาน ดังเช่น สย 2 กล่าวว่า

“การฝึกเราต้องก้าวเท้าให้ต่อเนื่อง ฝึกไปเรื่อย ๆ ทำให้รู้สึกว่าสมองได้พัฒนา ได้พูดตามคิวการก้าวเท้า ทำให้ก้าวเท้าได้ดีขึ้น คล่องตัวขึ้น และตอนเปิดเพลงเนี่ยสนุกมากเลย ดีมากค่ะ” และ สย 2 กล่าวเสริมว่า “ชอบการเต้นตารางเก้าช่อง โดยเฉพาะท่าที่ท้าทาย เช่น ท่าดาวกระจาย ท่าไขว้ใหญ่ เพราะทำให้เราได้หมุนตัว และฝึกเดินไขว้ไป ไขว้มา เพลงก็สนุก ก้าวขาแล้วก็มันไปตามจังหวะเพลง” สย 8 กล่าวว่า “การก้าวเท้าบนตารางเก้าช่องประกอบเพลงพร้อมกับเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกสนุกสนานดีกว่าทำคนเดียว” ซึ่งความสนุกสนานมีความสำคัญทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (เจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี่ สุภาภรณ์, 2557; Khoo, Van Schaik, & McKenna, 2014)

3.4 ความเครียดลดลง ทำให้นอนหลับดีขึ้น

การฝึกโยคะบำบัดชุดที่ 2 นี้ มีทั้งการฝึกโยคะและฝึกเดินบนตารางเก้าช่อง ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างลดความเครียดลง และคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ดังเช่นที่ สย 2 กล่าว “การฝึกโยคะมีประโยชน์มากมาย เพราะพออายุมากกล้ามเนื้อจะตึงและเคลื่อนไหวช้าลง แต่ถ้าได้เล่นโยคะจะทำให้ความคล่องตัวดีขึ้น ทำให้สมองเราปลอดโปร่ง ทำให้เรานอนหลับดี ...โยคะทำให้เรามีความสุขมาก ถ้าขาดโยคะเนี่ยคิดว่าจะต้องทำให้เราป่วยเป็นโรคกันอีก บอกตรง ๆ เลยนะว่าสุดยอดเลยที่ได้มารู้จักศาสตร์นี้” ทำนองเดียวกันกับ สย 14 กล่าวว่า “การฝึกโยคะทำให้ได้ประโยชน์มากมายเลยค่ะ เช่น จิตใจเราไม่เครียด สรีระของเรา ที่เคยปวดข้อปวดเอว ปวดขา ปวดหลัง ปวดหัว ลดลง ทำให้หลับดี และเราเรียนรู้ที่จะฝึกหายใจช่วยให้เราผ่อนคลาย สบาย ๆ ไม่เครียด” ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะและการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ช่วยลดความเครียดได้ดี (Chobe, Patra, Chobe, & Metri, 2022; Weber et al., 2020)

3.5 ชอบฝึกออนไซด์เพราะได้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนและครู

ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการกระตุ้นความจำสอดคล้องกันคือ กลุ่มตัวอย่างชอบการฝึกโยคะบำบัดแบบออนไซด์มากกว่าฝึกแบบออนไลน์ เนื่องจากการมาฝึกร่วมกันที่ศูนย์ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสังคมกับเพื่อน ๆ และครูผู้สอน มากกว่าฝึกออนไลน์คนเดียวที่บ้าน หากไม่แน่ใจหรือสงสัยก็สามารถสอบถามเพื่อน ๆ หรือครูได้ทันที ซึ่งขณะที่ฝึกก็ได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ทันที สื่อสารกันได้รวดเร็ว ชัดเจน และง่ายกว่าการสื่อสารผ่านออนไลน์ โดยเฉพาะอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น จอคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มีขนาดเล็กทำให้บางครั้งมองไม่ชัดเจน ดังที่ สย 1 ได้กล่าวว่า “ชอบการฝึกออนไซด์มากกว่าออนไลน์ เพราะได้มาพบปะเพื่อนฝูง ผิดพลาดแนะนำกันได้ และมีตัวอย่างให้ดูสด ๆ” ส่วน สย 19 กล่าวว่า “ออนไซด์ดูชัดเจน และมีผู้นำคอยเตือนหรือให้คำแนะนำ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ฝึกออนไลน์จอมันเล็กมองไม่ชัด” และ สย 3 กล่าวว่า “การฝึกออนไซด์ทำให้มีเพื่อนฝูง ผิดพลาดก็ช่วยเหลือกันได้ มันสนุกสนาน เวลาเพื่อนหัวเราะ เราก็ขำไปด้วย” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบออนไซด์ได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายแบบออนไลน์ (Brinsley, Smout, & Davison, 2021)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการทรงตัวดีขึ้น กลัวการล้มน้อยลง มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจดีขึ้น นอกจากนั้นยังมีความจำที่ดีขึ้นด้วย โปรแกรมสาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2 นี้ จึงมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนาการทรงตัว สมรรถภาพ จิตใจและความจำ อนึ่ง โปรแกรมการฝึกนี้มีค่าใช้จ่ายน้อย มีอุปกรณ์คือเสื่อโยคะกับตารางเก้าช่องซึ่งสามารถเขียนตารางบนเสื่อหรือพื้นที่ไม่ลื่นได้ การฝึกทำได้ง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถฝึกได้ทั้งออนไซต์ และออนไลน์ ผู้สูงอายุที่สนใจสามารถนำไปฝึกได้ด้วยตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและชะลอความเสื่อมของร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาผลการฝึกในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชายสูงอายุเพื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุหญิง
2. ศึกษาในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีประวัติเคยล้มมาแล้ว 1-3 ครั้งในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมาเพื่อเปรียบเทียบจำนวนครั้งที่หกล้มก่อนและหลังการฝึก

เอกสารอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2563, พฤษภาคม 16). **ตาราง 9 ช่อง วิธีฝึกเพิ่มความสมบูรณ์แบบของการออกกำลังกายทุกเพศทุกวัย**. มติชนออนไลน์. https://www.matichon.co.th/sport-slide/news_2188301

เจริญ กระบวนรัตน์ และ สาลี่ สุภาภรณ์. (2557). ผลการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตารางเก้าช่องและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสุขภาพ. **วารสารคณะพลศึกษา, 17**(2), 45-62.

นรารักษ์ ไทยประเสริฐ, สาลี่ สุภาภรณ์ และ ประสิทธิ์ ปีปทุม. (2562). ผลการฝึกโยคะและตารางเก้าช่องที่มีต่อสุขภาพและความกลัวการล้มของผู้สูงอายุ. **วารสารคณะพลศึกษา, 22**(2), 60-69.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2564). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563.** นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรวุฒิ ธาราวุฒิ, สาลี่ สุภาภรณ์ และ อุษากร พันธ์วานิช. (2560). โยคะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ: การออกแบบโปรแกรม. **วารสารคณะพลศึกษา, 20**(2), 83-89.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2561). การเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: กรณีศึกษา. **วารสารคณะพลศึกษา, 21**(2).

สาลี่ สุภาภรณ์. (2566, กุมภาพันธ์ 21). **สาลี่-โยคะบำบัด ชุดที่ 2**. [Video]. YouTube. https://youtu.be/H6FbhW9AaM0

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). **รายงานสถิติรายปี ประเทศไทย 2561.** สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. https://www.nso.go.th/public/e-book/Statistical-Yearbook/SYB-2018/index.html

อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์. (2563). สถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทย: ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพ. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์, 10**(2), 46-58.

American College of Sports Medicine: ACSM. (2021). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription** *(*11th ed*)***.** Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Barrows, J. L., & Fleury, J. (2016). Systematic Review of Yoga Interventions to Promote Cardiovascular Health in Older Adults. **Western Journal of Nursing Research, 38**(6), 753-781.

Brinsley, J., Smout, M., & Davison, K. (2021). Satisfaction with Online Versus In-Person Yoga During COVID-19. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 27**(10), 893-896.

Bucht, H., & Donath, L. (2019). Sauna Yoga Superiorly Improves Flexibility, Strength, and Balance: A Two-Armed Randomized Controlled Trial in Healthy Older Adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health, 16**(19), 3721.

Cha, H.-J., Kim, K.-B., & Baek, S.-Y. (2022). Square-Stepping Exercise Program Effects on Fall-Related Fitness and BDNF Levels in Older Adults in Korea: A Randomized Controlled Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health, 19**(12), 7033.

Chobe, S., Patra, S. K., Chobe, M., & Metri, K. (2022). Efficacy of Integrated Yoga and Ayurveda Rasayana on Cognitive Functions in Elderly with Mild Cognitive Impairment: Non-Randomized Three-arm Clinical Trial. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 13**(1), 100373.

Hoy, S., Östh, J., Pascoe, M., Kandola, A., & Hallgren, M. (2021). Effects of Yoga-Based Interventions on Cognitive Function in Healthy Older Adults: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. **Complementary Therapies in Medicine, 58**, 102690.

Khoo, Y. J. L., Van Schaik, P., & McKenna, J. (2014). The Happy Antics Programme: Holistic Exercise for People with Dementia. **Journal of Bodywork and Movement Therapies, 18**(4), 553-558.

Matko, K., Sedlmeier, P., & Bringmann, H. C. (2022). Embodied Cognition in Meditation, Yoga, and Ethics-An Experimental Single-Case Study on the Differential Effects of Four Mind-Body Treatments. **International Journal of Environmental Research and Public Health, 19**(18), 11734.

Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence Based Effects of Yoga Practice on Various Health Related Problems of Elderly People: A Review. **Journal of Bodywork and Movement Therapies, 21**(4), 1028-1032.

rdicprujournal

Okubo, Y., Schoene, D., & Lord, S. R. (2017). Step Training Improves Reaction Time, Gait and Balance and Reduces Falls in Older People: a Systematic Review and Meta-Analysis. **British Journal of Sports Medicine, 51**(7), 586-593.

PP, S. J., Manik, K. A., & Sudhir, P. (2018). Role of Yoga in Attention, Concentration, and Memory of Medical Students. **National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 8**(11), 1526-1528.

Sawasdee, C., Auvichayapat, P., Punjaruk, W., Leelayuwat, N., & Tunkamnerdthai, O. (2020). Effects of Modified Square-Stepping Exercise on Heart Rate Variability and Body Fat in the Elderly. **Journal of Exercise Physiology Online, 23**(6).

Schmid, A. A., Fruhauf, C. A., Sharp, J. L., Van Puymbroeck, M., Bair, M. J., & Portz, J. D. (2019). Yoga for People With Chronic Pain in A Community-Based Setting: A Feasibility and Pilot RCT. **J Evid Based Integr Med, 24**, 1-11.

Shin, S. (2021). Meta-Analysis of the Effect of Yoga Practice on Physical Fitness in The Elderly. **International Journal of Environmental Research and Public Health, 18**(21), 11663.

Wang, C. C., Li, K., Choudhury, A., & Gaylord, S. (2019). Trends in Yoga, Tai Chi, and Qigong Use Among US Adults, 2002-2017. **Am J Public Health, 109**(5), 755-761.

Weber, M., Schnorr, T., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2020). Effects of Mind–Body Interventions Involving Meditative Movements on Quality of Life, Depressive Symptoms, Fear of Falling and Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health, 17**(18), 6556. https://doi.org/10.3390/ijerph17186556

Wooten, S. V., Signorile, J. F., Desai, S. S., Paine, A. K., & Mooney, K. (2018). Yoga Meditation (YoMed) and Its Effect on Proprioception and Balance Function in Elders Who Have Fallen: A Randomized Control Study. **Complementary Therapies in Medicine, 36**, 129-136.

rdicprujournal