

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ซึ่งผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้คือ

1. วิธีการดำเนินชีวิต
2. สุขภาพ
3. โยคะ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีการดำเนินชีวิต

Wiley, J.A. & Camacho, T.C. (1980) กล่าวว่า วิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลใน ความหมายทางสุขภาพนั้น มีความหมายที่กว้าง เป็นการตัดสินใจกระทำกิจกรรมที่มีอิทธิพลต่อ สุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำรงชีวิตของบุคคล และได้ให้อีกความหมายหนึ่งของวิถีการ ดำเนินชีวิตว่าเป็นกิจกรรม หรือ พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการฝึกฝนในด้านต่างๆ จนกลายเป็น พฤติกรรมของบุคคล ซึ่งกระทำจนเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยเน้นว่าจะต้องเป็นพฤติกรรมที่บุคคล ตัดสิน หรือคิดว่ามีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ และเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนิน ชีวิตของบุคคล

นอกจากนี้ Singer, J.E. (1982) ได้ให้ความหมายของวิถีการดำเนินชีวิตว่า เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตที่บุคคลใช้เป็นตัวนำกิจกรรมประจำวัน และ Shultz, C.M.S. (1984) ได้สรุปว่า วิถีการดำเนินชีวิต คือ นิสัยการดำรงชีวิตเฉพาะบุคคล ซึ่งนิสัยนี้สามารถมีผลทั้งทางบวกและ ทางลบต่อสุขภาพ

Pender, N. J. (1996) ให้แนวคิดว่า วิถีการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมป้องกันสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจาก กระบวนการทางสติปัญญาโดยการแปลความของสมอง จากการรับรู้สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและ ภายนอก โดยใช้กระบวนการคิด และมีการตอบสนองต่อสิ่งรับรู้ ซึ่งการรับรู้จะเป็นพื้นฐานของการ ตัดสินใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น วิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในบางเรื่องบุคคลจะเป็น

ผู้กำหนดเอง แต่บางครั้งวิถีการดำเนินชีวิตจะถูกกำหนดจากผู้อื่น รวมถึงสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ส่วน Walker, S.N., Sechrist, K.R. & Pender, N.J. (1987) ได้กล่าวถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับความเครียด ซึ่งวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

แบบประเมินที่ใช้เป็นแนวทางในการประเมินวิถีการดำเนินชีวิตมีดังนี้

1. The Lifestyle and Health – Habits Assessment (LHHA) เป็นแบบประเมินที่ Pender, N.J. (1987) ได้สร้างขึ้นเพื่อประเมินวิถีการดำเนินชีวิต และสุขนิสัยประจำวันของบุคคล ประกอบด้วยคำถาม 100 ข้อ และแบ่งออกเป็น 10 ด้าน ดังนี้คือ

1.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง (Competence in Self – Care) เป็นการประเมินพฤติกรรมในเรื่องการปฏิบัติสุขวิทยาส่วนบุคคล พฤติกรรมที่แสดงถึงความสนใจในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การสังเกตความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น การสูบบุหรี่ การใช้ไหมขัดฟัน การดื่มน้ำต่อวัน การอ่านบทความหรือหนังสือเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับอาการ 7 ประการของการเป็นโรคมะเร็ง มีทั้งหมด 14 ข้อ

1.2 ด้านการปฏิบัติทางโภชนาการ (Nutrition Practise) เป็นการประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีคุณค่าตามที่ร่างกายต้องการ การรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ลายสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารเข้าทุกวัน การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน การดื่มน้ำในปริมาณที่จำกัด มีทั้งหมด 16 ข้อ

1.3 ด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ (Physical or Recreational Activity) เป็นการประเมินถึงในเรื่องการออกกำลังกาย ด้านวิธีการ ระยะเวลาในแต่ละครั้ง ความถี่ และกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น ออกกำลังกายครั้งละ 30 – 40 นาที อย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ การขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ กีฬาที่เล่นเป็นประจำ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ มีทั้งหมด 9 ข้อ

1.4 ด้านรูปแบบของการนอนหลับ (Sleeping Patterns) เป็นการประเมินถึงระยะเวลาในการนอนหลับ ปัญหาในการนอนหลับ วิธีการแก้ไข เช่น นอนหลับ 7 ชั่วโมงต่อวัน การใช้หมอนเล็กๆ เพื่อให้ศีรษะและคออยู่ในลักษณะธรรมชาติ มีทั้งหมด 9 ข้อ

1.5 ด้านการจัดการความเครียด (Stress Management) เป็นการประเมินถึงการรับรู้สาเหตุของความเครียด วิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น ฝึกการผ่อนคลายหรือฝึกสมาธิ 15 – 20 นาทีต่อวัน สร้างบรรยากาศในช่วงเวลารับประทานอาหาร มีทั้งหมด 11 ข้อ

1.6 ด้านการรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต (Self - Actualization) เป็นการประเมินถึงความพอใจในความสำเร็จของชีวิตที่ผ่านมา และการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รู้สึกพึงพอใจในบุคลิกภาพของตัวเอง มีความสนุกสนานใน การทำงานอดิเรก มีทั้งหมด 12 ข้อ

1.7 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Sense of Purpose) เป็นการประเมินถึงการกำหนด เป้าหมายในชีวิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น การเชื่อว่าตัวเองมีเป้าหมายในชีวิต มีทั้งหมด 4 ข้อ

1.8 ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Relationship with Others) เป็นการประเมินถึงการคบหาสมาคมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการช่วยให้บุคคลได้ปรึกษาปัญหาต่างๆ เพื่อลดความตึงเครียด รวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เช่น มีความสนุกสนานและต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ มีทั้งหมด 11 ข้อ

1.9 ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental Control) เป็นการประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพจากสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ฟังคนตรีร็อกที่มีเสียงดัง การไม่สูบบุหรี่ในบ้านหรือในรถยนต์ มีทั้งหมด 6 ข้อ

1.10 ด้านการใช้ระบบบริการสุขภาพ (Use of Health Care System) เป็นการประเมินพฤติกรรมในการเลือกใช้สถานบริการทางด้านสุขภาพ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย การดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของตัวเอง รวมถึงการตรวจสุขภาพ เช่น รายงานอาการที่ผิดปกติต่อหมอ การตรวจเต้านม มีทั้งหมด 8 ข้อ

2. The Health Promoting Profile (HPLP) สร้างโดย Walker, S.N., Sechrist, K.R. & Pender, N.J. (1987) จากการนำเครื่องมือ LHHA ของ Pender, N.J. (1987) มาปรับปรุง ประกอบด้วยคำถาม 107 ข้อ หลังจากทดลองใช้ ได้ทำการปรับปรุงเหลือคำถาม 48 ข้อ ซึ่งมุ่งเน้นเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้คือ

2.1 ด้านการรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต (Self - Actualization) เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต เป็นความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง รวมถึงประสบการณ์และมีความพึงพอใจในตนเอง ที่ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตต่อไป

2.2 ด้านการดูแลรับผิดชอบสุขภาพ (Health Responsibility) เป็นการเอาใจใส่ดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง โดยการหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ปฏิบัติพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง สนใจที่จะสังเกตความผิดปกติของร่างกาย และแสวงหาคำปรึกษาในการดูแลสุขภาพจากบุคลากรทางการแพทย์เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น

2.3 ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 25 – 30 นาที โดยคำนึงถึงประเภท และความหนักเบาให้พอเหมาะกับตนเอง

2.4 ด้านโภชนาการ (Nutrition) เป็นรูปแบบและการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม และได้รับสารอาหารครบถ้วน

2.5 ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล (Interpersonal Support) เป็นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้คงความสนิทสนม เพื่อให้มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสังคม

2.6 ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) เป็นการรับรู้สาเหตุของความเครียด และสามารถควบคุมความเครียดได้ โดยใช้กลไกการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมรวมทั้งการใช้เทคนิคต่างๆ จัดการกับความเครียด เช่น การทำสมาธิ การพักผ่อน เป็นต้น

การประเมินวิถีการดำเนินชีวิตในการศึกษาครั้งนี้ ได้เลือกแบบประเมินวิถีการดำเนินชีวิตจากแนวคิดของ Pender, N.J. (1987) คือ The Lifestyle and Health – Habits Assessment (LHHA) ซึ่งดัดแปลงให้เหมาะสมกับวิถีแห่งโยคะ สำหรับการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน โดย พีระ บุญจริง (2544) มี 6 ด้านดังนี้

1. ด้านโภชนาการ (Nutrition)
2. ด้านการออกกำลังกาย (Physical Exercise)
3. ด้านกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity)
4. ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (Relaxation and Sleep)
5. ด้านการจัดการความเครียด (Stress Management)
6. ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental Control)

ด้านโภชนาการ (Nutrition)

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า โภชนาการ เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่ง ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความ สุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต ส่วน ประยงค์ จินดาวงศ์, วิณะ วีระไวทยะ และกวี จุติกุล (2541) กล่าวว่าโภชนาการ เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับระบบการเปลี่ยนแปลงทางฟิสิกส์ และเคมีของอาหาร และสารอาหารในร่างกายของสิ่งมีชีวิต รวมทั้ง การพัฒนาการของร่างกายอันเกิดจากการใช้สารอาหารเพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ เนื้อเยื่อ และควบคุม การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

สุณีย์ ยูวจิตติ (2540) กล่าวว่า การบำรุงสุขภาพแบบโยคะไม่ลืกลับซับซ้อน โยคะสอนให้มีความเป็นอยู่ตามธรรมชาติ บริหารกาย บริหารจิต ให้ร่างกายได้สัมผัสกับ ดิน น้ำ ลมและแสงแดด ไม่ทำอะไรหักโหม สิ่งที่มีคุณประโยชน์แก่ร่างกายที่สุดหาได้ในธรรมชาติ คือ อากาศบริสุทธิ์ และอาหารสด ได้แก่ ผักและผลไม้ ซึ่งสอดคล้องกับ ประยงค์ จินดาวงศ์, วิณะวีระไวทยะ และภวี จุติกุล (2541) ได้กล่าวว่า อาหาร ในความหมายทางโภชนาการ คือ สิ่งที่มีมนุษย์รับประทานโดยไม่เป็นพิษต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกาย ดำเนินไปอย่างปกติ ซึ่งรวมถึงน้ำด้วย และสรุปหลักการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. อาหารในชีวิตประจำวัน ควรประกอบด้วยอาหารหลายอย่าง เช่น เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อจะได้สารอาหารหลายๆ ชนิดมาทดแทนอาหารบางอย่างที่ขาดสารอาหารชนิดนั้นๆ ไป ตัวอย่างเช่น อาหารในแต่ละมื้อ ถ้าประกอบด้วยข้าวและเนื้อสัตว์เท่านั้น ร่างกายจะได้คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนเป็นหลัก แต่ขาดวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารหลายๆ อย่างเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนในแต่ละมื้อนั้น เรียกว่า “อาหารสมดุลได้สัดส่วน” สอดคล้องกับ ประหยัด สายวิเชียร (2547) กล่าวว่า อาหารดี ต้องมีความหลากหลายหากพิจารณาจากอาหารหลัก 5 หมู่ของไทย จะพบว่า มีอาหารให้เลือกในแต่ละหมู่มากมายหลายชนิดตลอดปี

2. เลือกอาหารที่สด สะอาด ตามฤดูกาล และถูกหลักสุขาภิบาล อาหารที่สดย่อมรสชาติดี และสารอาหารต่างๆ ยังไม่สลายตัวไป การเลือกอาหารตามฤดูกาลต่างๆ ย่อมช่วยให้ได้รับประทานอาหารที่สด และราคาประหยัด ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและหลักสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2542) ได้สรุปถึงข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยข้อหนึ่งว่า รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ โดยควรรับประทานหลายๆ ชนิด มีทั้งสีเขียวและเหลือง และควรรับประทานตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหารด้วย

3. เลือกอาหารที่มีความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ตามวัย เพศ กิจกรรมของแต่ละบุคคล มีบ่อยครั้งในชีวิตประจำวันของคนเราที่เลือกรับประทานอาหาร โดยไม่ได้คำนึงถึงความจำเป็นและประโยชน์ นอกจากนี้ สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2542) ได้สรุปถึงข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยว่า ควรรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่ควรรับประทานควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะจะได้วิตามินแร่ธาตุ และใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้งซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรเน้นการรับประทานปลา และอาหารประเภทถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทาน

พอประมาณและเลือกที่มีไขมันน้อยๆ ควรรับประทานไข่ เป็นประจำ เพราะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ควรดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพราะนมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่างๆ

4. เลือกอาหารที่สามารถย่อยและดูดซึมได้ดี เพราะเกี่ยวกับการใช้สารอาหารในร่างกายอาหารที่จะย่อยและดูดซึมได้นั้น จะต้องมีการเตรียม การประกอบที่ถูกต้อง เช่น เนื้อสัตว์ จะต้องหุงต้มให้สุกนุ่มก่อนรับประทาน ผักบางชนิดต้องปอก หั่น ก่อนปรุงให้สุกและนุ่ม เพื่อผลของการย่อย และการดูดซึมของสารอาหารในร่างกาย ส่วน ภาสกิจ วัฒนาวินูล (2544) ได้กล่าวว่ ควรหลีกเลี่ยงอาหารดิบๆ สุกๆ อาหารที่ผ่านกระบวนการมา อาหารทอดมันๆ อาหารรสเผ็ดจัด เหล้า บุหรี่ ฯลฯ เพราะเป็นอาหารที่ย่อยยาก ทำให้การย่อยการดูดซึมมีปัญหามากขึ้น

5. เลิกและงดความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความเชื่อและทัศนคติที่ผิดๆ ทำให้เกิดปัญหาการขาดอาหารในร่างกายของบุคคลแต่ละวัย นอกจากนี้ นิตยา ตั้งชูรัตน์, วงสวาท ปัทมาคม และ วศิชา จันทร์ศิริ (2539) ได้กล่าวถึงความเชื่อในการรับประทานอาหารในประเทศไทยโดยเฉพาะในชนบท ซึ่งบางอย่างเป็นความเชื่อที่ผิด อาจทำให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดอันตรายรุนแรงถึงกับเสียชีวิตได้ เช่น รับประทานผักบุงแล้วตาสว่าง เป็นความเชื่อที่ถูกต้องเพราะ ในผักบุงมีวิตามินเอ ซึ่งมีหน้าที่ช่วยบำรุงสายตา อาการขาดวิตามินเออย่างหนึ่งก็คือมองเห็นยากในที่มืด เพราะฉะนั้นจะทำให้รู้สึกตาสว่างขึ้น ส่วนความเชื่อที่ว่ารับประทานเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อนนั้น เป็นความเชื่อที่ผิด เพราะโรคเรื้อนเกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่งที่ติดต่อทางผิวหนัง เผือกไม่มีเชื้อโรคชนิดนี้อยู่ เพราะฉะนั้นเผือกไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เป็น โรคเรื้อน

ด้านการออกกำลังกาย (Physical Exercise)

ความหมายของการออกกำลังกาย

มนัส ยอดคำ (2545) ได้สรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำและเพียงพอ ส่วน นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมาภานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหะปราณ (2540) ได้ความหมายการออกกำลังกายว่า เป็นการเคลื่อนไหว ออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานแข็งแรง และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ

ประเภทของการออกกำลังกาย (มนัส ยอดคำ, 2545)

การออกกำลังกายสามารถแบ่งได้เป็น 7 ประเภทคือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย
2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่ง ควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลาย แล้วเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันกำแพง วงกบบานประตู จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ส่วน เสก อักษรานุเคราะห์ (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก คือ การที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วแรงเครียดในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย แต่ความยาวของกล้ามเนื้อเกือบไม่เปลี่ยนแปลง และยังมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัวแต่ไม่สั้นลง มีแรงดึงที่เอ็นหัวท้ายของกล้ามเนื้อจริง แต่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อนั้นเลย
4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น ส่วน เสก ธนะสิริ (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค เป็นการออกกำลังกายให้แก่กล้ามเนื้อภายนอก ไม่รวมกล้ามเนื้อหัวใจ โดยใช้เครื่องมือออกกำลังกายต่างๆ ในห้องยิมช่วย เช่น ชกน้ำหนัก บาร์เด็ชว กรรเชียงบก
5. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ด้วยเครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่การออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้น วางลง ต้องออกแรงเท่ากันเสมอ นอกจากนี้ เสก อักษรานุเคราะห์ (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก คือ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อเหนือเข้าชนิดต้องอาศัยเครื่องมือพิเศษที่จะทำให้ความเร็วของการเคลื่อนไหวของข้อเข่าคงที่ตลอด การออกกำลังกายแบบนี้เป็นออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานได้มากที่สุด
6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบาๆ การวิ่งเป็นระยะสั้น 50 เมตร ร่างกายไม่มีออกซิเจนเลย นักกีฬาเหล่านี้ได้รับการฝึกจนกระทั่งภาวะร่างกายมีความสามารถเปลี่ยนให้มีออกซิเจนได้ ส่วน เสก ธนะสิริ (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้

ออกซิเจน คือ การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ หรือใช้แต่น้อย จะใช้มากเป็นพักๆ เช่น วิ่ง 100 เมตร ผู้วิ่งจะใช้พลังงานสูงสุดที่สะสมในตัว ออกมาใช้ให้มากที่สุดจนเกือบไม่ได้หายใจ เพราะใช้เวลาวิ่งเพียง 9 วินาทีเท่านั้น หรือเป็นการวิ่งเร็วระยะสั้น เช่น ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานาน พอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย ด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ถีบจักรยาน ซึ่งถือว่าการออกกำลังกายแบบนี้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด ส่วน คำรง กิจกุลศล (2544) ได้สรุปว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเท่านั้น แต่การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หนักพอ และทำติดต่อกันนานพอแต่ไม่ควรหนักมากเกินไปเสียสมดุลของการใช้ออกซิเจน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (คำรง กิจกุลศล, 2544)

การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า สอดคล้องกับ ประหยัด สายวิเชียร (2547) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมตามวัย และควรกระทำอย่างสม่ำเสมอให้ได้สัปดาห์ 3 – 4 ครั้งๆ ละ 30 – 40 นาที อย่างต่อเนื่อง จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ แข็งแรง ก่อให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเขยื้อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. ทำให้รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้วยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตาขี้มึนแจ่มใส นอกจากนี้ นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมนานนท์ และ พวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2540) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างสง่างามได้สัดส่วน

มีน้ำหนักตัวพอเหมาะไม่อ้วน ทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้ดี และข้อต่อต่างๆ ก็จะมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมาก ส่วน มนัส ขอดคำ (2545) ได้กล่าวว่า ในขณะที่ออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความหนา และข้อต่อมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย นอกจากนี้ มนัส ขอดคำ (2545) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ สอดคล้องกับ เจก ธนะสิริ (2541) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อกระเพาะอาหารและลำไส้มีการเคลื่อนไหวและเป็น การสร้างกำลังให้แก่กล้ามเนื้อเหล่านี้ รวมทั้งถุงน้ำดีจะทำให้การบีบน้ำย่อยและน้ำดีมีประสิทธิภาพ ทำให้มีการขับถ่ายที่ดี

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้ นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่ไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ ผลดีมาก สอดคล้องกับ ประหยัด สายวิเชียร (2547) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้หายจาก ความเครียดและอาการซึมเศร้า ช่วยให้หลับสนิท

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วยให้มีความแข็งแรงทั้งชาย และหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่าง ชัดเจนมาก นอกจากนี้ นิดยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมาภรณ์ และ พวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2540) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความจุของปอด มากขึ้น เพิ่มพื้นที่ผิวของถุงลมขึ้นด้วย กล้ามเนื้อของระบบหายใจโดยเฉพาะกล้ามเนื้อทรวงอก และกระบังลมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลงที่เคยต้องฉีดยามากก็จะใช้น้ำตาลน้อยลง ช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ สอดคล้องกับ เจค ณะสิริ (2541) ที่กล่าวว่า ผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ ถ้าได้รับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้โรคเหล่านี้หายไป ร่างกายจะกลับแข็งแรงขึ้น

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี การออกกำลังกายช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

ด้านกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity)

กิจกรรม คือการที่ผู้เรียนปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ส่วนนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ สัมครใจ ไม่มีการบังคับ และได้รับความสุขเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรม (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2542) ส่วน พัทธน์ สุจางงค์ (2544) กล่าวว่า นันทนาการ คือ การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ให้ความสนใจหรือสัครใจกระทำกิจการนั้นๆ เพื่อก่อให้เกิดความสุข โดยจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ (นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมนานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหปราณ, 2540)

กิจกรรมนันทนาการมีหลายชนิดซึ่งอาจแยกออกเป็นกลุ่มๆ ได้ดังนี้

1. ศิลปหัตถกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องใช้ฝีมือประดิษฐ์ทำขึ้น เช่น การปั้น แกะสลัก ส่วน บันเทิง เกิดปรำงค์ และ เจริญใจ เจริญใจ (2544) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ ประเภทศิลปหัตถกรรม จะส่งเสริมความสามารถ ทักษะ ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมๆ กัน

2. นาฏกรรม เช่น การเต้นรำ หรือเต้นรำพื้นเมืองแบบต่างๆ ส่วน สมบัติ กาญจนกิจ (2540) กล่าวว่า การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

3. เกมกีฬาและกรีฑา ได้แก่ เกมกีฬาทุกชนิด เช่น วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ หมากรุก แต่ต้องเป็นการเล่นชนิดที่ไม่ใช่เป็นอาชีพ ส่วน พีระพงศ์ บุญศิริ (2542) กล่าวว่า นันทนาการด้านเกมกีฬา จัดเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ได้รับความสนุกสนาน สร้างทักษะกีฬา มีน้ำใจนักกีฬาและระเบียบวินัยต่างๆ ซึ่งมีคุณค่าแก่ชีวิต

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542)

1. ให้ความสนุกสนาน พบกับความสุขในชีวิต และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2540) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้ชุมชน เพราะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต แจ่มใส ส่วน นิตยา ตั้งชูรัตน์, ศศินีย์ คุมมานนท์ และ พวงเพ็ญ ชูณหะพาน (2540) กล่าวว่า การทำงานในชีวิตประจำวันของคนเราก่อให้เกิดความเคร่งเครียด การใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา เล่นดนตรี ซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของคน

3. ช่วยป้องกันและลดปัญหาอาชญากรรมประพตติเกรของเค็ก และกำจัดความไม่สงบสุขของสังคม สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2540) ที่กล่าวว่า การปล่อยให้คนบางประเภท โดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุข และประพตติด้วงก่อนอาชญากรรม การมีกิจกรรมนันทนาการให้บุคคลเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี รู้จักบำรุงสุขภาพ มีน้ำใจไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเอื้อเพื่อเสียสละช่วยเหลือกัน ทำนองเดียวกับ บรรเทิง เกิดปรังค์ และเจษฎา เจียรนัย (2544) ที่สรุปว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ เห็นคุณค่าของสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ความมีน้ำใจ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของการเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ

5. ช่วยในการพักผ่อนคลาย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต ซึ่งสอดคล้องกับ บรรเทิง เกิดปรังค์ และเจษฎา เจียรนัย (2544) ที่สรุปว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต สมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิต

6. ช่วยสร้างความรัก ความสามัคคีในกลุ่ม ในชุมชนและสังคม ทำนองเดียวกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2540) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในประชาชาติได้เป็นอย่างมาก เพราะเมื่อคนภายในชาติได้ออกกำลังกาย ร่างกายก็จะมีสุขภาพดี ได้มีการผ่อนคลาย

ความตึงเครียด ก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ซึ่งจัดเพื่อนันทนาการ จะเป็นแหล่งสงวนทางธรรมชาติที่ดี นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2540) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะการจัดสภาพแวดล้อมที่สวยงาม เช่น การจัดสวนหย่อม เป็นการลดมลภาวะ และช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติ

ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (Relaxation and Sleep)

นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมมานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2540) ได้กล่าวว่า ร่างกายของคนเรามีอวัยวะต่างๆ ทำงานไปตามหน้าที่ของแต่ละส่วนเป็นระบบเช่นเดียวกับเครื่องจักร การทำงานของเครื่องจักรนั้นจะต้องมีเวลากำหนดไว้ว่าทำงานไม่เกินกี่ชั่วโมงจึงจะต้องหยุดพักเครื่อง เพื่อเป็นการรักษาและยืดอายุของเครื่องจักร ร่างกายมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องมีการพักผ่อน เพราะร่างกายต้องทำงานตลอดเวลา การพักผ่อนย่อมช่วยให้ร่างกายมีความสุขสมบูรณ์ และมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น ส่วน ประเวศ ะสี และคณะ (2536) ได้กล่าวว่า การพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นการเปิดโอกาสให้ร่างกายได้กำจัดถ่ายเทของเสียในร่างกาย ที่เป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้า

ความหมายของการพักผ่อน

พัฒน์ สุจันงค์ (2544) ได้กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึง การพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด รวมทั้งพลังกายและจิตใจเพื่อจะทำงานต่อไป ส่วน นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมมานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2540) ได้ให้ความหมายของการพักผ่อนว่า เป็นการหยุดพักเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด รวมทั้งปรับปรุงรวบรวมกำลังร่างกายและจิตใจให้สดชื่น การหยุดพักผ่อนนี้ไม่จำเป็นต้องหยุดกิจกรรมแล้วอยู่เฉยๆ เสมอไป แต่อาจจะพักผ่อนโดยการเปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นแทน

ประโยชน์ของการพักผ่อน

พัฒน์ สุจันงค์ (2544) กล่าวว่า การพักผ่อนเป็นการคลายความเครียด เพราะการที่ร่างกายของคนเราต้องทำงานตลอดเวลา นั้นย่อมเกิดความตึงเครียด ความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย การที่อวัยวะต่างๆ ทำงานเหมือนกับเครื่องจักรกล ถ้าให้ทำโดยไม่หยุดพักเลย เครื่องจักรนั้นก็ย่อมสึกหรอ และเกิดชำรุดได้ ซึ่ง นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ กุมมานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2540) ได้กล่าวว่า การพักผ่อนเป็นการช่วยลดอุบัติเหตุต่างๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น

การนอนหลับ

เกษม ดันติผลาชีวะ (2544) ได้ให้ความหมายของการนอนหลับ คือ การที่ร่างกายมีการลดลงของระดับสติสัมปชัญญะ หรือความรู้สึกตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่างๆ ไปในลักษณะผ่อนคลาย อวัยวะต่างๆ มีการทำงานลดลงทุกส่วน จึงอาจกล่าวได้ว่า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ส่วน นิตยา ตั้งชูรัตน์, ทศนีย์ คุมมานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2540) กล่าวว่า การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย เพราะได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ การนอนหลับนั้นไม่ได้หมายความว่า อวัยวะทุกส่วนจะหยุดทำงาน แต่อวัยวะทุกส่วนทำงานน้อยลง รวมทั้งการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจของปอดจะช้าลง ความดันโลหิตและอุณหภูมิของร่างกายลดลง ความนึกคิดของจิตสำนึกจะค่อยๆ หดไป

ความต้องการในการนอนหลับ

พัฒน์ สุจันงค์ (2544) กล่าวว่า ปกติผู้ใหญ่ต้องการนอนหลับประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน เด็กทารกต้องการประมาณ 20 – 22 ชั่วโมงต่อวัน เด็กอายุ 4 – 12 ปี ต้องการ 10 ชั่วโมงต่อวันวัยรุ่นต้องการ 8 – 10 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับวัยสูงอายุต้องการ 5 – 7 ชั่วโมงต่อวัน อัตราการนอนหลับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ เพราะความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน นอกจากนี้ ประหยัด สายวิเชียร (2547) ได้สรุปว่า การนอนหลับที่พอดี ควรจะอยู่ระหว่าง 6 – 8 ชั่วโมง สำหรับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ส่วนวัยเด็ก วัยรุ่น รวมถึงวัยทารก ควรใช้เวลา 10 – 12 ชั่วโมง ซึ่งการนอนหลับนี้จะช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน ผ่อนคลายจากสิ่งแวดล้อมรอบด้าน ถ้ามีการปฏิบัติสมาธิร่วมด้วย จะช่วยให้หลับลึก นอนหลับได้เต็มที่ เมื่อตื่นขึ้นมาจะทำให้สดชื่น

ด้านการจัดการความเครียด (Stress Management)

เกษม ดันติผลาชีวะ (2544) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่จำเพาะของร่างกายต่อการเรียกร้องที่กระทำต่อมัน แบ่งเป็น 2 พวก คือ 1) ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี เชื้อโรค หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว 2) ความเครียดทางใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากกระทบจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ส่วน เทอดศักดิ์ เดชคง (2545) กล่าวว่า ความเครียดมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ความเครียดในระดับน้อยๆ พอดีๆ อาจกระตุ้นร่างกายให้มีความกระตือรือร้น เกิดพลังสร้างสรรค์ แต่ถ้ามีความเครียดมาก มีผลทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดัน โรคหัวใจ

วิธีการจัดการความเครียด (คมจักร พันธุ์นิช, 2541)

การจัดการความเครียดมีได้หลายวิธี ตั้งแต่วิธีง่ายๆ อาศัยสิ่งภายนอกเป็นที่พึ่งจนถึงวิธียากๆ ต้องใช้ความเพียร และการพึ่งตนเองให้มากที่สุด เช่น การปฏิบัติธรรม สรุปได้ดังนี้

1. การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ งดอาหารประเภทขยะ ถดสารพิษที่เป็นอันตราย เพื่อให้อวัยวะภายในได้พักผ่อนและฟื้นตัว ส่วน เทอดศักดิ์ เดชคง (2545) กล่าวว่า สารอาหารที่มีผลลดความตึงเครียด ได้แก่ ทริปโตฟาน วิตามินบี 6 วิตามินบี 3 รวมทั้งเกลือแร่ เช่น แคลเซียม และแมกนีเซียม อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ สารกระตุ้นต่างๆ เช่น กาเฟอีน ซึ่งกาเฟอีนนั้นเป็นส่วนประกอบอยู่ในกาแฟ ชา น้ำอัดลม การดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้มากๆ จะทำให้เกิดความเครียด ปวดศีรษะ ใจเต้น ควรหันมาดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำแร่แทนจะดีกว่า

2. การพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ ถ้านอนไม่พอจะทำให้เครียดมากขึ้น อย่างน้อยควรนอนให้หลับคืนละ 8 ชั่วโมงหรือตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่ง จำลอง ดิษยวิช และ พร็ัมเพรา ดิษยวิช (2545) ได้กล่าวว่า เมื่อจิตใจเครียดมาก ควรหาโอกาสพักผ่อน เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ การพักผ่อนประจำปีเป็นสิ่งจำเป็นมาก หลังจากตรากตรำทำงานหนักมาเป็นเวลานาน

3. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อคลายเครียดควรจะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ยกเว้นการออกกำลังกายบางประเภท ที่คลายเครียดได้ แต่ไม่ถึงขั้นออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น รำมวยจีน แกว่งแขน ฝึกโยคะ เป็นต้น สอดคล้องกับ เทอดศักดิ์ เดชคง (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีหลักอยู่ว่าต้องเล่นจนรู้สึกเหนื่อย หรือได้ออกแรงเต็มที่ ใช้เวลาประมาณ 1/2 - 1 ชั่วโมงขึ้นไป แล้วแต่ชนิดกีฬา ส่วนการออกกำลังกายบางประเภทที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเหนื่อย แต่มีส่วนคลายเครียดได้มาก เพราะจุดสำคัญคือสมาธิและการหายใจ เช่น โยคะ การรำมวยจีน

4. การบริหารจัดการ ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมภาวนา ผู้ปฏิบัตินี้จะต้องมีความเพียร คือ มีความพร้อมใจมั่นคง และอาจทำให้ผู้นั้นทำจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ มีความพ้นทุกข์ได้ หรือเข้าถึงนิพพานตามพุทธศาสนา ซึ่ง จำลอง ดิษยวิช และพร็ัมเพรา ดิษยวิช (2545) ได้กล่าวว่า การบริหารจัดการอย่างถูกวิธี เช่น การฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ย่อมมีส่วนทำให้จิตใจที่เครียดเข้าสู่ความรู้สึกสงบ ปลอดโปร่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย และมีความสุขได้ ซึ่งการฝึกสมาธิมีรายละเอียดดังนี้

การฝึกสมาธิ

จำลอง ดิษยวิช (2544) ได้กล่าวว่า คำว่า “สมาธิ” ในทางพุทธศาสนา หมายถึง การทำจิตให้สงบ การทำจิตให้ตั้งมั่น ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Concentration” ถ้าพิจารณาตามความหมาย

แล้วสมาธิยังหมายถึง สมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) คำนี้มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ หรือการพัฒนาจิต การภาวนามีอยู่ 2 อย่าง คือ 1) สมถภาวนา หรือ สมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) คือ การพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ 2) วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) คือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ (จำลอง คิชฌวนิช, 2544)

ปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่แสดงว่า การฝึกสมาธิ เป็นผลดีในด้านการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ในระหว่างการฝึกสมาธิจะมีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย อัตราของชีพจร หายใจลดลง ระดับของแลคเตตในเลือด (Blood Lactate) ลดลง และกิจกรรมเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารในร่างกาย (Metabolism) ลดลง มีการหลั่งของสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง สารนี้เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) เมื่อออกจากสมาธิแล้วผู้ฝึกจะมีความรู้สึกสดชื่น ตื่นตัวและสุขสบาย ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง
2. ด้านจิต การฝึกสมาธิสามารถลดความเครียด และความวิตกกังวลลงได้ มีการใช้สมาธิในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคประสาทและจิตสรีรแปรปรวน
3. ด้านสังคม สมาธิช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สติปัญญา และความเชื่อมั่นในการทำงาน การเข้าสังคม ทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของคนและผู้อื่น
4. ด้านจิตวิญญาณ การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง (Right Meditation) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะนำไปสู่การก่อให้เกิดปัญญา (Wisdom) ที่จะช่วยให้คนเราเข้าถึงความปล่อยวาง และความดับทุกข์ในระดับหนึ่งหรือโดยสิ้นเชิงได้

ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental Control)

ความหมายของสิ่งแวดล้อม

ประภรณ์ จารุจันทร์, เลิศ ไชยณรงค์ และโกมล ศิวะบวร (2541) ได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมว่า เป็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งมีทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมซึ่งจับต้องได้ มองเห็นได้ ส่วน พัฒน์ สุขจันทร์ (2539) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่างๆ ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม ได้แก่ วัตถุ พฤติกรรม และสภาพการณ์ต่างๆ ที่แวดล้อมมนุษย์เราอยู่ เช่น สภาพลมฟ้าอากาศ ดิน และสิ่งมีชีวิตต่างๆ

ประเภทของสิ่งแวดล้อม (ประเวศ วะสี, 2535)

สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของมนุษย์ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับสถานที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย เสียง น้ำ และอากาศ

1.1 สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับสถานที่ทำงาน ซึ่ง สมศักดิ์ ชรรณศิริวัฒน์ และ พัฒน์ สุจ้านงค์ (2539) กล่าวว่า ถ้าหากสิ่งแวดล้อมในการทำงานมีความพอเหมาะ ต่อสภาพร่างกาย และจิตใจของคนทำงานแล้วคนทำงานก็จะสามารถทำงานได้อย่างปกติสุข แต่หากสิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม ก็จะเป็นสิ่งที่ไปบั่นทอนสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับสถานที่ทำงาน ได้แก่

1.1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวคนงานในขณะที่ทำงานนั้นมีหลายชนิด เช่น ความร้อน ความเย็น

1.1.2 สิ่งแวดล้อมทางเคมี (Chemical Environment) คือ สารเคมีชนิดต่างๆ ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของฝุ่น คิวบิก ละออง ก๊าซ ไอสาร เป็นต้น

1.1.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Environment) มีทั้งชนิดที่มีชีวิต เช่น ไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา และสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น ฝุ่นหินต่างๆ ฝุ่นไม้ ฝุ่นฝ้าย

1.1.4 สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม (Psychosocial Environment) ครอบคลุมถึงภาวะทางจิตวิทยา สังคม และเศรษฐกิจ เช่น ภาวะที่ต้องย้ายถิ่นจากถิ่นเกษตรกรรมมาสู่ถิ่นอุตสาหกรรม การทำงานเป็นผลัด การอยู่หรือทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานที่แปลกหน้า

1.2 สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ซึ่ง ชัยยุทธ ชวลิตนิธิกุล, บุญยง เกี่ยวการค้า และสมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา (2540) กล่าวว่า การรักษาอนามัยของที่อยู่อาศัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ทุกชีวิตที่อาศัยอยู่ มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ได้แก่

1.2.1 อากาศ อากาศเสียเนื่องจากมาจากกลิ่นต่างๆ เช่น กลิ่นเน่าจากขยะมูลฝอย ทำให้เกิดอาการวิงเวียน คลื่นไส้ หรือเป็นลมได้ หรือ อากาศเสียจากฝุ่นละอองปะปนในอากาศ หรือควันที่เกิดจากการเผาไหม้ของน้ำมันเบนซิน เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO₂) เมื่อหายใจเข้าไปทุกวันจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

1.2.2 น้ำเน่า น้ำเสีย จากการทิ้งขยะมูลฝอย การระบายน้ำเสียจากที่อยู่อาศัยลงในน้ำ ผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในบ้านเรือนก็จะต้องได้รับอันตรายจากการใช้น้ำได้

1.2.3 เสียงรบกวน จากถนนใหญ่ที่มีการจราจรคับคั่งอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้เสียสุขภาพกายและจิตได้ ส่วนที่อยู่อาศัยที่อยู่ใกล้บริเวณสนามบิน จะได้รับความรบกวนจากเสียงขึ้นลงของเครื่องบิน ทำให้เสียสุขภาพจิต และเป็นอันตรายต่อประสาทหู

1.3 เสียง ซึ่ง ชัยยุทธ ชวลิตนริกุล, บุญยง เกี่ยวการค้าและสมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา (2540) ได้กล่าวว่า เสียงดังทำให้ประสาทหูเสีย เพราะเกิดการเสื่อมของปลายประสาทรับเสียงที่อยู่บนเซลล์ขน ถ้าเสียงดังมากๆ ตั้งแต่ 80 เดซิเบลขึ้นไป อาจทำให้หูตึง หรือหูหนวก หรือความดันโลหิตสูงได้ ส่วนเสียงที่อยู่ในระดับที่จะไม่ทำให้แก้วหูขาด แต่ก็ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจเป็นโรคกระเพาะ เนื่องจากกรดมีการหลั่งมากผิดปกติ

1.4 น้ำ ประชากรที่เพิ่มขึ้น มีการขยายชุมชน อุตสาหกรรม ความมั่งคั่ง ทำให้มีการปนเปื้อนสารพิษ สารเคมีต่างๆ เช่นปรอท ตะกั่ว ซึ่งก่อให้เกิดโรคต่างๆ ต่อสุขภาพของมนุษย์ นอกจากนี้ ประภรณ์ จารุจันทร, เลิศ ไชยณรงค์ และโกมล ศิวะบวร (2541) กล่าวว่า น้ำที่เกิดมลพิษนั้น บางครั้งเราอาจจะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เพราะมีสีค้ำสกปรก แต่บางครั้งเราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ถ้ามลพิษนั้นเป็นพวกสารพิษฆ่าแมลง หรือพวกแร่ธาตุต่างๆ สารเหล่านี้เมื่อปะปนลงไปแหล่งน้ำต่างๆ แล้วจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใช้ น้ำในแหล่งน้ำนั้นได้

1.5 อากาศ ปัญหามลพิษเป็นผลมาจากการกระทำของมนุษย์ ทำให้เกิดสิ่งแปลกปลอมในอากาศ เช่น ฝุ่นละอองพิษต่างๆ คาร์บอน ก๊าซพิษจากรถยนต์ ทำให้เกิดหายใจไม่ปกติ ส่วน ประยูร ฟองสถิตย์กุล และจรัญ ยาสมุทร (2539) ได้กล่าวว่า กิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ โดยเฉพาะการเร่งรัดพัฒนาด้านอุตสาหกรรม ย่อมส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของอากาศบริสุทธิ์ เช่น ฝุ่น คาร์บอน

2. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีชีวิต เช่น สัตว์ แมลง พืช ถ้ามนุษย์มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ แสดงถึงความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อไรก็ตามถ้ามนุษย์มีภูมิคุ้มกันแปรปรวน ร่างกายอ่อนแอ ก็มีโอกาสดังเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่ง ชัยยุทธ ชวลิตนริกุล, บุญยง เกี่ยวการค้า และสมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา (2540) ได้กล่าวว่า อันตรายของสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ อาจเกิดขึ้นทั้งในกลุ่มผู้ประกอบการ เกษตร เช่น ชาวนา ชาวไร่ และผู้ประกอบการอาชีพพาณิชย์กรรม เช่น คนงานฆ่าสัตว์ เป็นอันตรายที่เกิดจากการติดเชื้อโรคต่างๆ การเป็นโรคพยาธิ เป็นต้น

3. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่เกี่ยวกับสังคม มาตรฐานการดำรงชีวิตของบุคคล ประชากร การศึกษา เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา เป็นต้น

สุขภาพ

สุขภาพ คือ ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ส่วน Heiss, G. & Walden, L.S. (2000) ได้นิยามคำว่าสุขภาพว่า เป็นภาวะที่อยู่หนึ่งในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่สุขภาพจะเป็นกระบวนการที่เคลื่อนไหวต่อเนื่องจากการทำหน้าที่ปกติ ผู้การเพิ่มศักยภาพสูงสุดของคน และหมายความถึง ความสามารถในการปรับตัวเพื่อให้มีศักยภาพสูงสุด หรือเกือบสูงสุด ซึ่งจะรวมถึง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับภาวะเครียด ความไวต่อสภาพแวดล้อม การแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การดูแลตนเอง และความปลอดภัยในบ้านตลอดจนในรถยนต์ นอกจากนี้ จำลอง คิษยวณิช (2543) ได้สรุปจากบทนิยามคำว่า “สุขภาพ” จากองค์การอนามัยโลกว่า สุขภาพ คือ สภาวะเชิงพลศาสตร์ของความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

สรุปว่าองค์ประกอบของสุขภาพมี 4 อย่าง คือ 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพทางใจ 3) สุขภาพทางสังคม และ 4) สุขภาพทางจิตวิญญาณ มีรายละเอียดดังนี้

สุขภาพทางกาย (Physical Health)

สันต์ หัตถิรัตน์ (2546) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางกาย หรือ ภาวะแห่งความสุขทางกาย หมายถึง ร่างกาย (อวัยวะและเนื้อเยื่อทุกชนิด) สามารถทำงาน และดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ทำให้ผู้ที่เป็นเจ้าของร่างกายรู้สึกสบาย (ไม่เจ็บป่วย) และสามารถดำรงชีวิตได้ตามสมควรแก่สภาพ ภาวะแห่งความสุขทางกาย ส่วน จำลอง คิษยวณิช (2543) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรง มีพละนามัยสมบูรณ์ มีความต้านทานและภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

Pender, N.J. (1996) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) มีส่วนสำคัญในการประเมินภาวะสุขภาพทางกาย ที่เกี่ยวข้องกับขบวนการทำงานของร่างกายเพื่อที่จะให้ชีวิตดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยการวัดจากการตรวจสอบทางร่างกาย และผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

สุขภาพทางใจ (Mental Health)

สันต์ หัตถิรัตน์ (2546) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางใจ หรือ ภาวะแห่งความสุขทางใจ หมายถึง อารมณ์ และความรู้สึกที่รื่นรมย์ ยินดี และเป็นสุข ไม่เคร่งเครียดกังวล ไม่เจ็บใจเสียใจ ไม่โกรธ เคืองคลังแค้น จนเกินไป มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ อັถภาพ และสภาพแวดล้อม ส่วน จำลอง คิษยวณิช (2543) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางใจ หมายถึง การมีใจสงบ มั่นคง ไม่มีความเครียด และความวิตกกังวลมากจนเกินไป ไม่หุนหันงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ท้อแท้ ไม่เบื่อ

โลกหรือชีวิต มีความต้านทานทางใจต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด มีความสามารถในการปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ลักษณะต่างๆ ไปของผู้ที่ปรับตัวได้ดี และมีบุคลิกภาพที่ดี อันแสดงถึงสุขภาพใจที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยคุณลักษณะทางใจ 6 ประการคือ (พัชนี สุจางค์, 2544)

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความเป็นจริงอย่างถูกต้อง เป็นคุณสมบัติขั้นต้นของผู้มีสุขภาพใจที่สมบูรณ์ การไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับรู้สภาพความเป็นจริง หรือการบิดเบือนความจริง มักนำไปสู่ความผิดปกติทางใจได้ ได้แก่ พวกมีอาการหลงผิด คิดว่าตนเองเป็นพระเจ้า แผ่นดินองค์ใดองค์หนึ่งกลับชาติมาเกิด หรือเป็นนักบุญ หรือพวกที่มีประสาทหลอน คิดว่าจะมีคนคอยปองร้ายตลอดเวลา

2. การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม อารมณ์ในที่นี้มีทั้งในแง่คุณและโทษ อารมณ์ที่ไม่ดีข่มเป็นผลร้ายต่อสุขภาพใจ ในที่นี้ หมายถึง การมีอารมณ์ในลักษณะที่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง และเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น การสูญเสียบุคคลที่เรารักใคร่ข่มทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ไม่สดชื่น ร่าเริง เก็บตัว

3. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม มนุษย์เราเกิดมาแล้วไม่สามารถจะอยู่ตามลำพังได้ ต้องอาศัยพึ่งพากันตั้งแต่เกิดจนตาย การที่เรามีความสัมพันธ์ระหว่างญาติ และผู้อื่นก็เพื่อความสุขส่วนตัว และสวัสดิภาพอันดีของมวลมนุษย เช่น การแก้ไขปัญหา เศรษฐกิจ และการเมือง เพื่อให้เกิดสันติ โดยการหาทางยุติสงคราม

4. ความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกประ โยชน์ ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีประโยชน์ต่อสังคม ต่อครอบครัว และต่อตนเอง เช่น ในปัจจุบันผู้หญิงมักจะทำงานนอกบ้าน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจบีบบังคับ แต่ผู้หญิงก็ไม่ควรละทิ้งบทบาทเดิมของตนในฐานะแม่ศรีเรือน ซึ่งยังถือว่าเป็นหน้าที่ เป็นงานที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

5. ความรักและความต้องการทางเพศ ความรักและความต้องการทางเพศเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพใจของคนเรา ในบรรดาความประพฤติด้านต่างๆ ทั้งหลายนั้น ความประพฤติด้านเพศสัมพันธ์มักมีข้อขัดแย้ง และข้อห้ามมากกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเปลี่ยนแปลงของสังคม

6. ความสามารถในการพัฒนาตนเอง การที่เราจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขไม่ว่าสังคมจะเป็นบ้านตนเอง ที่ทำงาน หรือชุมชน โดยจะต้องเป็นผู้รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี เช่น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ รู้จักประมาณตน

สุขภาพทางสังคม (Social Health)

สันต์ หัตถิรัตน์ (2546) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางสังคม หรือ ภาวะแห่งความสุขทางสังคม หมายถึง ความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่นและสิ่งแวดล้อม คนเราเกิดและเจริญเติบโตมาได้ก็เพราะคนอื่น (บิดา มารดา ญาติมิตร และสังคม) กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ส่วน จำลอง ดิษขวณิช (2543) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอย่างหนึ่ง ไม่สามารถจะดำรงชีวิตอยู่คนเดียวได้ในโลกนี้ จำเป็นต้องมีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เข้าสังคมได้ และมีมนุษยสัมพันธ์อันดีงาม นอกจากนี้ ประเวศ ะสี (2545) ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในเมือง ในสังคมขนาดใหญ่ หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก

การที่จะมีสุขภาพสังคมที่ดี (ประเวศ ะสี, 2545) ได้แก่

1. ครอบครัวสุขภาพ หรือ ครอบครัวอบอุ่น (Healthy Family) ครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมพื้นฐานที่สุดและครอบคลุมคนทั้งหมด หากครอบครัวทั้งหมดเป็นครอบครัวที่มีสุขภาพย่อมเป็นพื้นฐานของสุขภาพสังคมที่ใหญ่ที่สุด ครอบครัวสุขภาพหรือครอบครัวอบอุ่นจึงควรเป็นเป้าหมายและยุทธศาสตร์ของการสร้างสุขภาพสังคม
2. ชุมชนสุขภาพหรือชุมชนเข้มแข็ง (Healthy Community) ชุมชนทั้งในชนบทและในเมืองทุกแห่งทั่วประเทศควรเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี หรือชุมชนเข้มแข็ง
3. เมืองสุขภาพหรือเมืองน่าอยู่ (Healthy City) เมือง ในที่นี้หมายถึง เขตเทศบาล เทศบาลอำเภอ หรือเทศบาลตำบล เมืองทุกเมืองควรเป็นเมืองน่าอยู่
4. โรงเรียนสุขภาพ (Healthy School) โรงเรียนเป็นสังคมที่รวมกันแล้วมีขนาดใหญ่ ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นองค์กรทางสังคมที่ควรจะเป็นที่สร้างเสริมสุขภาพ โดยทั้งครูและนักเรียนควรมีพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การไม่สูบบุหรี่และเสพย์สารเสพติด การรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ
5. ที่ทำงานสุขภาพ (Healthy Workplace) ที่ทำงานทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นโรงงาน สถานประกอบการ บริษัท ธนาคาร มหาวิทยาลัย วัด แต่ละแห่งควรดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น จัดสิ่งแวดล้อม และสภาพการทำงานที่ส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกาย รณรงค์การเป็นที่ทำงานปลอดบุหรี่ ฯลฯ แรงงูใจของที่ทำงาน คือ บุคลากรมีสุขภาพดี ลดวันลาป่วยทำให้มีวันทำงานมากขึ้น องค์กรประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

สุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

สันต์ หัตถิรัตน์ (2546) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางจิตวิญญาณ หรือภาวะแห่งความสุขทางจิต หรือสุขภาพทางจิต หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิต และความจริงแห่งสรรพสิ่ง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จนทำให้เกิดความรอบรู้ (ปัญญา) ในระดับสูง เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลอันสมควรแก่เหตุ ไม่ดีใจหรือเสียใจ ไม่ยินดียินร้าย ไม่เป็นฝักเป็นฝ่ายกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (อุเบกขา) และเกิดความรักความปรารถนาให้สรรพสิ่งมีความสุข (เมตตา) เพื่อเป็นเศษฐิหนึ่งหนึ่งของธรรมชาติหรือของ พระผู้เป็นเจ้า สุขภาพทางจิตจะละเอียดลึกซึ้งและยิ่งใหญ่กว่าสุขภาพทางใจ ส่วน จำลอง ดิษขวณิช (2543) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง ศรัทธา (Faith) ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศรัทธาในศาสนาที่ตนเคารพ นับถืออยู่ เช่น ชาวพุทธจะมีความเชื่อในคุณพระศรีรัตนตรัยเรื่องของกรรมและสังสารวัฏ ชาวคริสต์ และอิสลามก็มีความเชื่อในองค์พระศาสดา และพระผู้เป็นเจ้าในศาสนาของตน เป็นต้น นอกจากนี้ ประเวศ วะสี (2545) ได้ให้กล่าวว่า สุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นสุขภาวะที่เกิดจากความดี การลดความเห็นแก่ตัว การมีปัญญา การเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งสิ่งสูงสุดทางพุทธศาสนาคือพระนิพพาน หรือปัญญา หรือวิชา ส่วนศาสนาอื่น หมายถึง พระผู้เป็นเจ้า

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2546) ได้กล่าวว่า “สุขภาวะทางปัญญา (Wisdom Health)” หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล ส่วนคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญา เช่น มีความรู้เท่าทัน (ฉลาดรู้) ด้วยสติปัญญา มีมโนสำนึก (รู้ผิดชอบชั่วดี) มีค่านิยมถูกต้อง มีมนุษยธรรม มีคุณธรรม เช่น ไม่เห็นแก่ตัว เสียสละ ซื่อสัตย์ หิริโอตตปัส และผลกระทบของการมีสุขภาวะทางปัญญาต่อสุขภาวะทางกาย ได้แก่ มีการหลั่งสารเอนโดฟินส์ (Endorphins) มีสุขภาวะทางกายและโรคทางกายทุเลา เพิ่มภูมิคุ้มกัน ผลกระทบต่อสุขภาวะทางใจ ได้แก่ นอนหลับสบายใจ รู้จักคลายเครียด มีอารมณ์ขัน เบิกบาน และผลกระทบต่อสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันด้วยดี อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การประเมินสุขภาพด้านต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินสุขภาพทางกาย ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ผลการตรวจเลือดและตรวจปัสสาวะ และแบบประเมินจากการใช้แบบสอบถามมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีสุขภาพ มช. (Height Weight Different Index : HWDI) ของ Pruenglampoo S., et al. (2003) โดยคำนวณจากความสูง (เซ็นติเมตร) ลบด้วยน้ำหนัก (กิโลกรัม) (รายละเอียดของเกณฑ์ของดัชนีสุขภาพ มช. แสดงในตาราง 3.1)

1.2 วัดความดันโลหิต ซึ่งความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือดแดง ที่เกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ สามารถวัดโดยใช้เครื่องวัดความดัน วัดที่แขน และค่าที่วัดได้ 2 ค่าคือ 1) ค่าความดันช่วงบน หรือความดันซิสโตลิก (Systolic Blood Pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว 2) ค่าความดันช่วงล่าง หรือความดันไดแอสโตลิก (Diastolic Blood Pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว (สุรเกียรติ์ อชานุภาพ, 2544) โดยใช้เกณฑ์จากสุรจิต สุนทรธรรม (2544) (รายละเอียดของเกณฑ์ในการวัดความดันโลหิต แสดงในตาราง 3.2)

1.3 แบบประเมินสุขภาพทางกาย ผู้ศึกษาได้สร้างแบบประเมินสุขภาพทางกาย โดยประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช (2543) ซึ่งศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2. การประเมินสุขภาพทางใจ ผู้ศึกษาได้สร้างแบบประเมินสุขภาพทางใจ โดยประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช (2543) ซึ่งศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

3. การประเมินสุขภาพทางสังคม ผู้ศึกษาได้สร้างแบบประเมินสุขภาพทางสังคม โดยประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช (2543) ซึ่งศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

4. การประเมินสุขภาพทางจิตวิญญาณ ผู้ศึกษาได้สร้างแบบประเมินสุขภาพทางจิตวิญญาณ โดยประยุกต์มาจาก กัลยา พลอยใหม่ (2545) ซึ่งศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น

โยคะ

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2542) กล่าวว่า โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย ที่นักปราชญ์คิดค้นขึ้น เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ วิธีปฏิบัติของโยคะจะเป็นการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยการฝึกหัดร่างกายให้แข็งแรง ไม่เป็นโรค ฝึกหัดการหายใจ และขั้นสุดท้ายเป็นการฝึกให้จิตเป็นสมาธิถึงระดับฌาน และยังสามารถใช้รักษาโรค โดยเฉพาะโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตใจ (Psychosomatic Disorders) เช่น โรคเครียด โรควิตกกังวล ส่วน พิระ บุญจริง (2544) ได้กล่าวว่า โยคะไม่ใช่ศาสนา ลัทธิการเมือง หรือลัทธิความเชื่อ แต่เป็นการฝึกร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้เกิดความสมดุล ซึ่ง เอกไชย พรรณเชษฐ์ (2538) กล่าวว่า โยคะเป็นศาสตร์ และศิลป์

แห่งการบริหารชีวิต ให้กายและจิตมีความสมดุลและสมบูรณ์ แม้ว่าโยคะจะเป็นมรดกตกทอดของอินเดียมานับพันปี แต่ก็ยังมีชีวิตชีวา และเป็นที่ยอมรับปฏิบัติอย่างแพร่หลาย

ความหมายของโยคะ

เอกไชย พรหมเชษฐ (2538) ได้กล่าวว่า โยคะ มีรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า “ยูช” ซึ่งแปลว่า เชื่อมโยง ผูกพัน ติดและประสาน เพ่งความสนใจต่อ ใช้และประยุกต์ รวมเข้าด้วยกัน โยคะมีความหมายว่า การเชื่อมประสานชีวิตจิตใจของมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า ซึ่ง สาลี สุภาภรณ์ (2544) กล่าวว่า โยคะ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การรวมให้เป็นหนึ่ง (Union) หมายถึง การรวมกาย จิต และวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะจึงเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น นอกจากนี้ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2542) กล่าวว่า โยคะมีความหมายหลายนัย นัยหนึ่งหมายถึง การประกอบกรกระทำ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดหมาย คือ โภกยะ ความหลุดพ้นจากทุกข์

สาขาต่างๆ ของโยคะ (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542)

โยคะมีรูปแบบในการฝึกหลายแบบเป็นขั้นเป็นตอนสูงขึ้นไป และขึ้นกับจุดประสงค์ของผู้ฝึก เนื่องจากโยคะมีประโยชน์อย่างมากในแง่มุมต่างๆ ขึ้นกับว่ามีความเข้าใจและต้องการประโยชน์ในแง่ใด ก็ฝึกหัดในรูปแบบนั้นๆ โยคะจึงมีรูปแบบต่างๆ กันดังนี้คือ

1. หะธะโยคะ (Hatha Yoga) เป็นโยคะที่นิยมฝึกกันมากที่สุด ว่าด้วยการฝึกอาสนะต่างๆ ฝึกการหายใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของโยคะแขนงอื่นๆ คำว่า “หะ” (Ha) หมายถึง พระอาทิตย์ คำว่า “ธะ” (Tha) หมายถึง พระจันทร์ การหายใจเข้าทางรูจมูกขวา เรียกว่า “ลมหายใจพระอาทิตย์” (Sun Breath) การหายใจทางรูจมูกซ้าย เรียกว่า “ลมหายใจพระจันทร์” (Moon Breath) การบริหารแบบโยคะจึงเป็นการทำให้พลังทั้งสองสมดุล โยคะชนิดนี้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันและบำบัดโรคต่างๆ ซึ่ง สุนีย์ ยูจิตติ (2540) ได้กล่าวว่า หะธะโยคะเป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานเบื้องต้นที่จะต้องบังคับควบคุม และทำให้บริสุทธิ์สะอาดเสียก่อน เพื่อความสะดวกแก่การบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป

2. ฉญาณโยคะ (Janna Yoga) เป็นโยคะที่พัฒนาทางจิตวิญญาณให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ตัวตนอันแท้จริง (True Self) ซึ่งถูกอวิชชา (Ignorance) ปกปิดไว้ โดยการเรียนรู้และปฏิบัติสมาธิ (Meditation) ส่วน สุนีย์ ยูจิตติ (2540) ได้กล่าวว่า ฉญาณ แปลว่า ความรู้ หรือปัญญา หรือปรีชาหยั่งรู้ ฉญาณะโยคะเริ่มต้นด้วยประโยคว่า “สัจจะอันสูงส่ง (หรือพระเจ้า)” แล้วตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ก็มีการค้นคว้าต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง เพื่อหาคำตอบของคำถามที่ว่า “เพราะเหตุใด” อย่างไร้จบ

เป็นสาขาของโยคะที่นับว่ามีใจกว้างอยู่ไม่น้อย และทำให้โยคะเป็นศาสตร์ที่ยอมรับนับถือของคนทั่วไป

3. มंत्रาโยคะ (Mantra Yoga) การปฏิบัติในแนวทางนี้ใช้การภาวนาด้วยคำพูด ด้วยเสียง หรือภาวนาในใจ ด้วยคำภาวนา (Mantra) ซ้ำๆ รูปแบบหนึ่งของมंत्रาโยคะที่ฝึกหัดกันแพร่หลายในประเทศทางตะวันตก คือการทำสมาธิแบบ ที.เอ็ม. (Transcendental Meditation) นอกจากนี้ สุเมธี ยูวจิตติ (2540) ได้กล่าวว่า มंत्रาโยคะถือการท่องบ่นมนต์เป็นสิ่งสำคัญ และถือเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น การท่องบ่นมนต์นี้ไม่ใช่ท่องเพียงสิบครั้ง หรือร้อยครั้ง แต่ท่องกันเป็นหมื่นเป็นแสนครั้งที่เดียว

4. ภักติโยคะ (Bhakti Yoga) เป็นโยคะที่เน้นหนักในเรื่องของการอุทิศ (Devotion) ความรัก (Love) การบูชา (Worship) ต่อพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งชาวฮินดูนับถือพระกฤษณะ (Lord Krishna) อย่างมาก ภักติโยคะจึงเป็นสิ่งที่ชาวฮินดูนิยมปฏิบัติมาก ในรูปแบบของพิธีกรรมต่างๆ และการสวดมนต์อันอ่อนหวาน ร้องเพลง เต้นรำ เพื่อบูชาต่อพระผู้เป็นเจ้า ส่วน สุเมธี ยูวจิตติ (2540) ได้กล่าวว่า ภักติโยคะ เป็นโยคะที่ถือการบวงสรวงบูชาเป็นหลัก และมักจะผสมกับมंत्रาโยคะ เนื่องจากมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เพราะเมื่อทำการบวงสรวงบูชาแล้วก็ย่อมจะต้องมีการสาธยายมนต์กำกับไปกับการบูชานั้นด้วย

5. กรรมโยคะ (Karma Yoga) เป็นวิถีทางโยคะที่แสดงออกโดยการกระทำต่างๆ อันไม่มีตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง (Selfless Action and Service) ทำงานโดยไม่หวังผลของงาน ส่วน สุเมธี ยูวจิตติ (2540) ได้กล่าวว่า กรรมโยคะเป็นโยคะที่ถือกรรมหรือการกระทำเป็นหลัก มีฐานมาจากกฎของเหตุและผล เช่น เราเอานิ้วมือไปเหยียบไฟ นิ้วก็ต้องร้อนและไหม้ ทำนองเดียวกันเมื่อทำดี ผลดีก็ย่อมจะมาตอบสนองเป็นเงาตามตัว

6. ยันตราโยคะ (Yantra Yoga) วิถีแห่งโยคะแบบนี้คล้ายกับมंत्रาโยคะ แต่แทนที่จะใช้การออกเสียงก็เปลี่ยนเป็นใช้การมองดู (Sight) ใช้ภาพต่างๆ (Mandalas) เป็นวัตถุในการเพ่งดูให้เกิดสมาธิ วิธีการแบบนี้นิยมในอินเดียภาคเหนือและทิเบต ซึ่งก็คือการฝึกฝนกสิณโดยใช้วัตถุต่างๆ เป็นเครื่องมือ (Object of Meditation) เพ่งมองจนติดตา แม้หลับตาแล้วยังเห็นภาพนิมิตชัดเจนอยู่จนจิตเป็นสมาธิและฌาน

7. กุนฑาลินีโยคะ หรือ ลายะโยคะ (Kundalini Yoga or Laya Yoga) โยคะแขนงนี้รวมการฝึกอาสนะ ปรายณยาม สมาธิ การทำโยคะนิทรา การรับประทานอาหารมังสวิรัต การทำความสะอาดร่างกายแบบโยคะนี้ เป็นกระตุ้นพลังกุนฑาลินีซึ่งสงบนิ่งอยู่ พลังดังกล่าวจะวิ่งจากศูนย์รวมประสาท ซึ่งเรียกว่า “จักร” (Chakras) ซึ่งมีอยู่ในร่างกาย 7 แห่ง โดยวิ่งจากจักรที่ 1 บริเวณกระดูกก้นกบ ขึ้นไปที่จักรที่ 7 บริเวณศีรษะ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความหลุดพ้น

(Enlightenment) ทางโยคะเรียกว่า “สมาธิ” (Smadhi) อันเป็นขั้นตอนสุดท้ายของวิถีแห่งโยคะ นอกจากนี้ สุเมธี ยูจิตติ (2540) กล่าวว่า ลาตุง ตามรูปศัพท์หมายถึง “พลังที่ซ่อนอยู่” มุ่งถึงการบังคับใจให้นิ่ง แล้วใช้ความนิ่งของใจนั้นไปปลุกพลังที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งเรียกกันตามภาษาโยคะว่า กุณฑาลินี ตั้งอยู่ปลายกระดูกสันหลังตรงก้นกบ

8. ตันตริกโยคะ (Tantric Yoga) โยคะแขนงนี้ส่วนใหญ่จะพบในอินเดียตอนเหนือและทิเบต ซึ่งเป็นโยคะที่มุ่งเน้นในเรื่องการควบคุมพลังทางเพศ และการรวมพลังชายและหญิง (Yogi and Yogini) วิธีการฝึกหัดได้รับการปกปิดอย่างมิดชิดไม่เปิดเผยทั่วไป นักปราชญ์ทางโยคะหลายท่านไม่ยอมรับโยคะสาขานี้

9. ราชาโยคะ (Raja Yoga or Royal Yoga) โยคะสาขานี้มุ่งฝึกจิตให้สงบ ฝึกสติ โยคีผู้ปฏิบัติจะสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส สามารถปกครองจิตใจตนเองได้ ส่วน สุเมธี ยูจิตติ (2540) กล่าวว่า ราชาโยคะ ถือว่าอัมมัน หรือตัวตน หรือวิญญาณที่สถิตอยู่ภายในร่างกายของคนเรานั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับอัมมันของสากลจักรวาล และถือว่าคงอยู่โดยไม่มีการแตกดับ ส่วนวิญญาณ หรือ อัมมัน ย่อมจะท่องเที่ยวไปตามวงแห่งสงสารวัฏจนกระทั่งถึงนิพพาน คือไปรวมกับพรหมหรือสากลจักรวาล ซึ่งไม่มีการแตกดับตามลัทธินี้ จากนั้นก็เป็นอันหยุดสำหรับการเวียนว่ายตามเกิดอีกต่อไป

วิถีแห่งโยคะสำหรับการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน (พีระ บุญจริง, 2544)

การสร้างสมดุลจะต้องครบองค์ประกอบ 5 ประการคือ

1. การบริหารร่างกาย การบริหารในทางโยคะ คือ การทำอาสนะ (ท่าโยคะ) ต่างๆ ซึ่งต้องทำด้วยความนุ่มนวล ไม่รุนแรง (Non-Violent) เพื่อให้ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นแข็งแรง ไม่เป็นโรคต่างๆ อาสนะต่างๆ ช่วยปรับระบบประสาทระบบไหลเวียนโลหิตให้สมดุล (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542)

2. การหายใจเพื่อให้พลังชีวิต การฝึกหายใจแบบโยคะ เป็นการหายใจเข้าที่ลึกและช้าๆ จะช่วยให้ร่างกายและเซลล์ต่างๆ ได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ และในปริมาณสูง เมื่อหายใจออกคาร์บอนไดออกไซด์จะถูกขับออกจนหมด ซึ่งการหายใจแบบโยคะช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย ปลดอวางเป็นสมาธิ ส่วนการหายใจที่เร็วและไม่ลึกจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านและไม่สงบ (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542)

3. การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบและมีสติอยู่ตลอดเวลา การฝึกสมาธิบ่อยๆ ทำให้ใจสงบสามารถจดจ่ออยู่กับการทำงานได้ต่อเนื่องยาวนาน สมาธิยังช่วยให้ระงับนิเวศต่างๆ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความง่วงเหงาหาวนอน ทำให้ได้พบกับความสุขจากภายใน อันเป็นสิ่งที่มี

ค่าแก่ชีวิตยิ่งกว่าโภคทรัพย์ใดๆ โยคะจึงเป็นวิถีทางปฏิบัติเพื่อเข้าไปสู่สมาธินั่นเอง (แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, 2542)

4. การผ่อนคลายและการพักผ่อน การที่ร่างกายและจิตใจทำงานทั้งวันติดต่อกัน และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นจะทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง การผ่อนคลายจึงเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายและจิตใจ เปรียบเสมือนระบบระบายความร้อนของรถยนต์ ซึ่งช่วยให้เครื่องยนต์เย็นลง วิธีการแบบโยคะจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, 2542)

5. อาหารที่ร่างกายต้องการ และอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน โดยเน้นถึงการปลอดจากสารพิษต่างๆ ที่ตกค้างในขบวนการผลิตและการจำหน่าย เช่น ยาฆ่าแมลง เป็นต้น (เอกไชย พรรณเชษฐ์, 2538)

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ (แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, 2542)

1. การฝึกโยคะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สำหรับผู้ที่สุขภาพดีอยู่แล้ว โยคะสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งสาตี สุภาภรณ์ (2544) กล่าวว่า โยคะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น และยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆ

2. การฝึกโยคะช่วยให้สุขภาพจิตดี เพราะขบวนการในการฝึกโยคะ จะนำไปสู่การผ่อนคลาย ปล่อยวาง เป็นการปฏิบัติเข้าไปหาสมาธิ ส่วน ชด หัสบำเรอ (2546) กล่าวว่า การฝึกโยคะ ทำให้สามารถควบคุมจิตใจได้ดีและมีอำนาจแห่งเสียงสูง ควบคุมอารมณ์ได้ดี

3. การฝึกโยคะยังช่วยให้ร่างกายสวยงาม ทรวดทรงอ่อนช้อย ดูอ่อนกว่าวัย ไม่แก่เร็ว เป็นวิธีชะลอความแก่อย่างธรรมชาติ ช่วยลดความอ้วน ลดไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่ง สาตี สุภาภรณ์ (2544) กล่าวว่า การฝึกโยคะช่วยแก้ไขทรวดทรงให้ดูดีขึ้น เพราะขณะที่มีการปฏิบัติทำโยคะ ผู้ฝึกจะเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดี ฝึกกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม

4. สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม โยคะมีจุดประสงค์โดยตรงเพื่อเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจเพื่อนำไปสู่การทำสมาธิ เพราะที่จะมีสมาธิได้ต้องมีความผ่อนคลาย (Relaxation) การฝึกควบคุมการหายใจจะทำให้การหายใจลึก นิ่งละเอียด ซึ่งก็นำไปสู่สมาธิ ซึ่ง สาตี สุภาภรณ์ (2544) กล่าวว่า การฝึกโยคะช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ศึกษาได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพ

อาพร ว่องสุขสวัสดิ์ (2541) ได้ศึกษาถึงวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพบุคลากร โรงพยาบาล เจ้าพระยาบรมราช จังหวัดสุพรรณบุรี โดยเปรียบเทียบวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพบุคลากรที่มีความแตกต่างกันในลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 317 คน โดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนัก และส่วนสูง คำนวณเป็นดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด คลอเลสเทอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ฮีโมโกลบิน และการเอ็กซเรย์ปอด คะแนนที่ได้จากการประเมินตนเองในแบบสอบถาม นำมาเปรียบเทียบกับผลการตรวจร่างกาย และผลการตรวจจากห้องปฏิบัติการ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยกเว้นระดับคลอเลสเทอรอล ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ และชลดดา ไชยกุลวัฒนา (2543) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 25-35 ปี) ที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 270 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 73.33 อยู่ในระดับดีร้อยละ 14.45 และอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 12.22 ปัจจัยที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ค่านิยมทางสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล ($p\text{-value} < 0.0001$) และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ($p\text{-value} = 0.02$) ส่วนปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ รายได้ของครอบครัว ($p\text{-value} = 0.001$) และอาชีพ ($p\text{-value} = 0.029$)

นอกจากนี้ ชนชญาณ์ จันทร์ธวัตรกุล (2542) ได้ศึกษาถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร และศึกษาถึงความสัมพันธ์ของรูปแบบการดำเนินชีวิตกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และทัศนคติที่มีต่อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ทำการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร สามารถแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพ กลุ่มคำนึงถึงสุขภาพ กลุ่มรักสวยรักงาม กลุ่มไม่ใส่ใจสุขภาพและกลุ่มบั่นทอนสุขภาพ โดยมีเพียง 2 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างรูปแบบการดำเนินชีวิตกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพได้แก่ กลุ่มปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและกลุ่มไม่ใส่ใจสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพประเภทอาหารเสริม เนื่องจากต้องการที่จะชดเชย ในส่วนของการกระทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ขาดหายไป เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นต้น

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

กัลยา กิจบุญชู และคณะ (2545) ได้ทำโครงการศึกษาผลของการเรียนและฝึกโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย วิธีการดำเนินชีวิตและการเปลี่ยนแปลงชีวเคมีในเลือด โดยมีอาสาสมัครชายหญิง จำนวน 30 คน โดยมีการฝึกโยคะสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง ร่วมกับการให้ความรู้โภชนาการในชีวิตประจำวันสัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 3 เดือน จากการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายพบว่า หลังการศึกษาอาสาสมัครมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.0001$) ระดับ LDL และระดับคอเลสเตอรอลลดลง ($p < 0.0001$ และ $p < 0.001$ ตามลำดับ) สำหรับค่า HDL แม้ว่าจะลดลงแต่ยังอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติของ HDL ที่ยอมรับได้ (40 mg/dl) ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ($p < 0.05$) อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักมีแนวโน้มลดลงแต่ไม่พบความแตกต่างในทางสถิติ ส่วนความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ($p < 0.05$) แต่ทุกคนมีความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท) และพบว่า วิธีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปคือ มีทัศนคติต่อการรับประทานอาหารดีขึ้น ($p < 0.05$) มีความสนใจในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น หลังการฝึกโยคะตลอด 3 เดือน อาสาสมัครประเมินตัวเองว่ามีสุขภาพดีขึ้นและมีอาการเจ็บป่วยลดน้อยลง ส่วน Czamara, Joli Michele (2002) ได้ทำการศึกษาถึงผลดีเกี่ยวกับการรักษาโรคของการฝึกโยคะโดยใช้เวลาฝึก 10 สัปดาห์ เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองจากอาสาสมัคร 16 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยมีการทดสอบก่อนและหลังฝึกในกลุ่มทดลองมีการฝึกอาสนะ การหายใจ และการผ่อนคลาย พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางและสุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะแม้ว่าใช้เวลาเพียง 10 สัปดาห์ก็ยังมีผลทำให้สุขภาพดีขึ้น

นอกจากนี้ Altman, K.R.(2001) ได้ศึกษาถึงโปรแกรมบำบัดระยะสั้นเพื่อลดความเครียดโดยการฝึกหายใจ การทำสมาธิ และการฝึกโยคะ โดยจัดโปรแกรมใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นคนไข้ของศูนย์บำบัดมะเร็งในรัฐฟลอริดา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองมีการฝึกหายใจ ทำสมาธิ และฝึกโยคะตามโปรแกรม มีการวัดสมรรถภาพทางกาย ทางจิตใจทางอารมณ์ และทางจิตวิญญาณ ก่อนฝึกและหลังฝึก พบว่ากลุ่มทดลองมีอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่าโปรแกรมบำบัดระยะสั้นมีประสิทธิภาพในการลดความเครียด โดยการใช้การฝึกหายใจ การทำสมาธิ และการฝึกโยคะ ซึ่งสอดคล้องกับ Prewitt, Sallie Hanna (2000) ทำการศึกษาในผู้หญิงสูงอายุที่เป็นเนื้องอก อายุระหว่าง 48 ถึง 74 ปี จำนวน พบว่าในผู้หญิงสูงอายุที่เป็นเนื้องอกมีความเครียดค่อนข้างสูง การฝึกโยคะช่วยทำให้ความเครียดลดลง มีผลทำให้มีการพักผ่อนและนอนหลับดีขึ้น

ส่วน Shestopal, Aryeh Leonid (1998) ได้ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายและการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพทางใจ เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง จากนักศึกษาจำนวน 97 คนที่สนใจเข้าโครงการ พบว่าการออกกำลังกายและการฝึกโยคะ มีประโยชน์ต่อสุขภาพทางใจทั้งระยะสั้นและระยะยาว หลังฝึกโยคะนักศึกษาสามารถลดความเครียดจากการเรียนได้ ทำนองเดียวกับ Baldwin, Maria C. (1999) ทำการศึกษาผลของการฝึกหัตถะโยคะที่มีต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจในผู้ใหญ่ พบว่า จากการฝึกท่าโยคะ การฝึกหายใจ และการทำสมาธิ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีผลทำให้สุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจดีขึ้น

Koski, Tapio Olavi (2000) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพทางจิตวิญญาณ พบว่า การฝึกโยคะทำให้สุขภาพทางจิตวิญญาณดีขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะทำให้มีจิตที่สงบ มีการตระหนักในความคิด ความเข้าใจ เช่นเดียวกับ Stefik Viglizzo, Barvara S. (2000) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อความตระหนักรู้ในชีวิต จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ชาย 2 คน และผู้หญิง 10 คนที่มีอายุระหว่าง 26 ถึง 65 ปี พบว่า การฝึกโยคะมีผลให้มีการตระหนักรู้ในชีวิตดีขึ้น ทำให้สุขภาพทางจิตวิญญาณดีขึ้น

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษานี้ครอบคลุมวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพ ของผู้ฝึกโยคะ โดยมีกรอบแนวคิดดังนี้

วิธีการดำเนินชีวิต คือ นิสัยการดำรงชีวิตเฉพาะบุคคล ซึ่งนิสัยนี้สามารถมีผลทั้งทางบวกและทางลบต่อสุขภาพ (Shultz, C.M.S., 1984) ซึ่งเครื่องมือที่นำมาใช้ประเมินวิธีการดำเนินชีวิตได้ประยุกต์มาจากแบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิตและสุขนิสัย (The Lifestyle and Health-Habits Assessment :LHHA) ของ Pender, N.J. (1987) โดยวัดพฤติกรรม 6 ด้านคือ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านกิจกรรมนันทนาการ 4) ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ 5) ด้านการจัดการความเครียด 6) ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีแห่งโยคะ สำหรับการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของ พิระ บุญจริง (2544) คือ 1) การบริหารร่างกาย 2) การหายใจเพื่อให้พลังชีวิต 3) การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบและมีสติอยู่ตลอดเวลา 4) การผ่อนคลายและการพักผ่อน 5) อาหารที่ร่างกายต้องการ

สุขภาพ มาจากบทนิยามขององค์การอนามัยโลก (อ้างใน จำลอง ดิษยวณิช, 2543) กล่าวว่า สุขภาพ คือ สภาวะเชิงพลศาสตร์ของความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยแบบสอบถามที่ใช้ประเมินสุขภาพจะสอดคล้องกับบทนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลกมี 4 ทาง คือ 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพทางใจ 3) สุขภาพทางสังคม

4) สุขภาพทางจิตวิญญาณ ซึ่งแบบสอบถามที่ใช้ประเมินสุขภาพทางกาย ทางใจ และทางสังคม ผู้ศึกษาประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานูวัฒน์ชัยเดช (2543) ซึ่งศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และแบบสอบถามที่ใช้ประเมินสุขภาพทางจิตวิญญาณ ผู้ศึกษาประยุกต์มาจาก กัลยา พลอยใหม่ (2545) ซึ่งศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved