

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือผู้ฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 3 สุขภาพในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และมีประสิทธิภาพจำนวน 3 ท่าน และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ในส่วนของการประเมินวิธีการดำเนินชีวิต โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .86 และในส่วนของ การประเมินสุขภาพ โดยใช้สูตร KR - 20 ของ กูดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) ได้ค่าเท่ากับ .76

ในส่วนของ การประเมินสุขภาพ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ในด้านความถูกต้อง (Accuracy) ของเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ได้รับการรับรองจากกรมพาณิชย์จังหวัด โดยการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้น้ำหนัก 1 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง และต้องมีการตั้งเครื่องชั่งด้วยน้ำหนัก 1 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม หลังจากชั่งน้ำหนักไปแล้ว ทุกๆ 10 คน ส่วนการหาความแม่นยำ (Precision) ของเครื่องมือในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทำโดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของบุคคลที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน 3 คน คือ รูปร่างอ้วน รูปร่างปกติ และรูปร่างผอมเป็นจำนวนคนละ 10 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าของที่ได้มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Covariance Variation) ของการชั่งน้ำหนักได้เท่ากับ 0.53 % และสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการวัดส่วนสูงได้เท่ากับ 0.12 %

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องวัดความดัน ในด้านความถูกต้อง (Accuracy) ของเครื่องวัดความดันโลหิต ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา ส่วนการหาความแม่นยำ (Precision) ของเครื่องมือ ทำโดยวัดความดันโลหิตของบุคคลที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน 3 คน คือ รูปร่างอ้วน รูปร่างปกติ และรูปร่างผอม เป็นจำนวนคนละ 10 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าของที่ได้มาหา

สัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Covariance Variation) ของความดันซิสโตลิก เท่ากับ 0.64 % และสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของความดันแอสโตลิก เท่ากับ 0.56 %

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป วิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ โดยนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างคือผู้ฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 จำนวน 42 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 88.10 มีอายุเฉลี่ย 45.48 ปี มีสถานภาพคู่ร้อยละ 66.67 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 47.62 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 95.24 มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 47.62 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 27,777 บาท

วิธีการดำเนินชีวิตโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ด้านโภชนาการ มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.03 – 3.39 ส่วนด้านการจัดการความเครียดและด้านการออกกำลังกายมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.48 – 2.83 และด้านกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.40

จากการคำนวณค่าดัชนีสุขภาพ มช. (HWDI) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติร้อยละ 80.96 และการวัดความดันโลหิตพบว่า ส่วนใหญ่มีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติร้อยละ 90.48 และมีความดันโลหิตสูงร้อยละ 9.52

นอกจากนี้ได้เก็บข้อมูลจากการตรวจเลือด และปัสสาวะของผู้ฝึกโยคะย้อนหลังเฉลี่ย 2.83 เดือน (ก่อนเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547) โดยใช้เกณฑ์ประเมินของ สุรจิต สุนทรธรรม (2544) พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับคลอเลสเตอรอลปกติร้อยละ 69.05 มีระดับไตรกลีเซอไรด์ปกติร้อยละ 97.62 มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติร้อยละ 90.48 เพศชายมีระดับความเข้มข้นของเลือดปกติร้อยละ 60.00 ส่วนเพศหญิงมีระดับความเข้มข้นของเลือดปกติร้อยละ 94.59 ส่วนการตรวจปัสสาวะ โดยใช้เกณฑ์การประเมินของศิริธร พึ่งเทอดธรรมและอิทธิยา จุลบาท (2542) พบว่า ระดับโปรตีนและระดับน้ำตาลในปัสสาวะของกลุ่มตัวอย่างทุกคนคือ Negative อยู่ในระดับปกติ

การประเมินทางด้านสุขภาพ พบว่า สุขภาพโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.83 สุขภาพในทุกด้าน (ทางกาย ทางใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ) มีคะแนน อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 0.75, 0.84, 0.75 และ 0.97 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง สามารถอภิปรายผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. วิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการดำเนินชีวิตโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 (ตาราง 4.2) อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาสูง ในระดับปริญญาตรี ถึงร้อยละ 47.62 มีหน้าที่การงานดี มีธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 47.62 และมีรายได้สูง มีค่าเฉลี่ย 27,777 บาทต่อเดือน จึงเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี สอดคล้องกับ Wiley, J.A. & Camacho, T.C. (1980) กล่าวไว้ว่า วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลในความหมายทางสุขภาพนั้น เป็นการตัดสินใจกระทำกิจกรรมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ และ Pender, N.J. (1996) ให้แนวคิดว่าการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตโดยรวมทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับดี

สำหรับวิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างรายด้าน สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1) **วิธีการดำเนินชีวิตด้านโภชนาการ** พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้าน โภชนาการมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 (ตาราง 4.2) ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวด้านโภชนาการรายข้อส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก และมีเพียง 3 ข้อเท่านั้นที่อยู่ในระดับดี จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คนที่ดื่มชา กาแฟ จำนวน 1 แก้วต่อวัน ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 2 คน จำนวน 1 แก้วต่อวัน และทุกคนไม่สูบบุหรี่ สอดคล้องกับกัลยา กิจบุญชู และคณะ (2545) พบว่า หลังฝึกโยคะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่ออาหารในทางที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) มีพฤติกรรมความบ่อยในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.0001$) และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยการเลือกรับประทานอาหารอย่างมีสติดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

2) **วิธีการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย** พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 (ตาราง 4.2) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซึ่งอยู่ในวัยทำงานมีการคำนึงถึงออกกำลังกายอยู่ในระดับดี จากการถามเพิ่มเติม พบว่า ส่วนใหญ่มีการทำโยคะ และเดินแอโรบิค สอดคล้องกับ แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ (2542) ที่กล่าวว่า การฝึกโยคะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น มีร่างกายสวยงาม และยังเป็น การเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจเพื่อนำไปสู่การทำสมาธิ ส่วนแอโรบิคนั้นถือว่าการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด (มนัส ขอดคำ, 2545) ทำนองเดียวกับ ประหยัด

สายวิเชียร (2547) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย แต่ต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของตนเอง ตามคำแนะนำของบุคลากรทางด้านสุขภาพสรุปว่า การออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 30 – 40 นาทีต่อครั้ง จะพอดี

3) วิธีการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมนันทนาการ พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 (ตาราง 4.2) อธิบายได้ว่าส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ อาจเนื่องจากต้องทำงาน ทำให้ไม่มีเวลาในเวลากลางคืนก็ได้พักผ่อนเต็มที่อยู่แล้ว จากการถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนมีกิจกรรมยามว่างคือ อ่านหนังสือ และปลูกต้นไม้ จึงไม่สอดคล้องกับ พีระพงษ์ บุญศิริ (2542) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข ความรัก ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและชุมชน

4) วิธีการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 (ตาราง 4.2) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพักผ่อนและการนอนหลับที่ดี จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับในแต่ละวันเฉลี่ย 8.33 ชั่วโมงต่อวัน สอดคล้องกับ พัฒน์ สุจำนงค์ (2544) ที่กล่าวว่า ปกติผู้ใหญ่ต้องการนอนหลับประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน ทำนองเดียวกับ Prewitt, Sallie Hanna (2000) พบว่า ในผู้หญิงสูงอายุที่เป็นเนื้องอกมีความเครียดค่อนข้างสูงการฝึกโยคะช่วยให้ความเครียดลดลง มีผลทำให้มีการพักผ่อนและการนอนหลับดีขึ้น เช่นเดียวกับ แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ (2542) ที่กล่าวว่า การผ่อนคลายเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายและจิตใจ ซึ่งวิธีการแบบโยคะจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

5) วิธีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียด พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียดมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.4 (ตาราง 4.2) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดได้ดี จากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการนั่งสมาธิ โดยเฉลี่ย 10.54 นาทีต่อครั้ง และมีการฝึกหายใจแบบโยคะโดยเฉลี่ย 5.25 นาทีต่อครั้ง สอดคล้องกับ Altman, K.R. (2001) พบว่า โปรแกรมบำบัดระยะสั้นโดยการฝึกหายใจ การทำสมาธิ และการฝึกโยคะ มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด นอกจากนี้ แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ (2542) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้มีสารนำประสาท ชื่อ “เอ็นดอร์ฟินส์” (Endorphins) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายฝิ่น ผลิตขึ้นในร่างกาย ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี ทำให้ความวิตกกังวลและอาการเหนื่อยล้าทางจิตใจลดลง

แต่อย่างไรก็ตาม มีวิธีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียดบางข้อ ที่ควรปรับปรุง (ตาราง 4.7) คือ การปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.31 อาจเนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน จึงไม่มีเวลาปรึกษาปัญหากับบุคคลใกล้ชิด ไม่สอดคล้องกับ เกษม ต้นติผลาชีวะ (2544) ที่กล่าวว่า ทางระบายออกของความเครียดที่ง่ายที่สุดคือ การพูดคุยกับผู้อื่น แต่ควรเลือกบุคคลให้เหมาะสม บุคคลที่ควรจะเป็นผู้รับฟังเรื่องราวได้ดีที่สุด คือ บุคคลใกล้ชิดที่รู้ใจ ได้แก่ สามี ภรรยา บุคคลในครอบครัว หรือเพื่อนสนิท และการวางแผนจัดการกับปัญหาและทำตามแผนนั้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.88 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่ค่อยดีนัก อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างต้องทำงานจึงไม่มีเวลาที่จะวางแผนจัดการปัญหา ไม่สอดคล้องกับ เทอดศักดิ์ เดชคง (2545) กล่าวว่า การที่จะแก้ปัญหานั้นควรจะมีการวางแผนที่ดี โดยการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับปัญหานั้นให้มากที่สุด ควรตั้งสมมุติฐานในการแก้ปัญหาหลายๆ แนวทาง และเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดไปใช้ โดยมีการติดตามและประเมินผลที่เกิดขึ้น ถ้าปัญหานั้นดีขึ้นก็ดำเนินการต่อไป แต่ถ้าไม่ดีขึ้นก็ต้องหาสาเหตุแล้วแก้ไขกันต่อไป

6) วิธีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 (ตาราง 4.2) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมด้านสิ่งแวดล้อมได้ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างฐานะทางเศรษฐกิจดีจึงอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีกลิ่นรบกวนทั้งที่ทำงานและที่บ้าน จึงพบว่ามีคะแนนในระดับดีมาก (ตาราง 4.8) ซึ่งสอดคล้องกับ สมศักดิ์ ธรรมธิตวิวัฒน์ และพัฒน์ สุขจำนงค์ (2539) ที่กล่าวว่า ถ้าหากสิ่งแวดล้อมในการทำงานมีความพอเหมาะ ต่อสภาพร่างกายและจิตใจของคนทำงานก็จะสามารถทำงานได้อย่างปกติสุข แต่หากสิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม ก็จะเป็นสิ่งที่ไปบั่นทอนสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

2. สุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

จากการประเมินสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.83 (ตาราง 4.10) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการดูแลสุขภาพของตนเองดี มีการปฏิบัติตัวทางด้านโภชนาการดี มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีการพักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอมีการจัดการความเครียดได้ดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดี และส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการฝึกโยคะนานสมควร (11 – 20 เดือน) ซึ่งสอดคล้องกับ Heiss, G. & Walden, L.S. (2000) ได้กล่าวว่า สุขภาพดีเกิดจากความรับผิดชอบต่อตนเอง การตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับภาวะเครียด ความไวต่อสิ่งแวดล้อม การแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การดูแลตนเอง และความปลอดภัยในบ้าน ตลอดจนในรถยนต์

สำหรับสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างรายด้าน สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1) สุขภาพทางกาย พบว่า สุขภาพทางกายมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.75 (ตาราง 4.10) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ และมีวิถีการดำเนินชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดีและรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับดีถึงดีมาก สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา กิจบุญชู และคณะ (2545) พบว่า การฝึกโยคะทำให้สมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นโดยมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง (Sit Up) มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$ และ $p < 0.001$ ตามลำดับ) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Czamara, Joli Michele (2002) ได้ทำการศึกษาดังกล่าวเกี่ยวกับการรักษาโรคของการฝึกโยคะโดยใช้เวลาฝึก 10 สัปดาห์ เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองจากอาสาสมัคร 16 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยมีการทดสอบก่อนและหลังฝึก ในกลุ่มทดลองมีการฝึกอาสนะ การหายใจ และการผ่อนคลาย พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขาส่วนล่าง และสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเกือบทุกคนมีภาวะโภชนาการปกติ (จากการคำนวณค่าดัชนีสุขภาพ มข.) จึงสอดคล้องกับ แพทย์พงษ์วรพงษ์พิเชษฐ (2542) ที่กล่าวว่า การฝึกโยคะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สำหรับผู้ที่สุขภาพดีอยู่แล้ว โยคะสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี และการฝึกโยคะยังช่วยให้ร่างกายสวยงาม ทรวดทรง อ่อนช้อย ดูอ่อนกว่าวัย เป็นวิธีชะลอความแก่อย่างธรรมชาติ ช่วยลดความอ้วน ลดไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำนองเดียวกับ สาลี สุภาภรณ์ (2544) ที่กล่าวว่า โยคะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น และยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆ

แต่อย่างไรก็ตามมีสุขภาพทางกายบางข้อที่ควรปรับปรุง (ตาราง 4.11) คือ กลุ่มตัวอย่างบางคนเคยมีอาการท้องอืด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดท้อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.40 และเคยมีอาการท้องผูก ท้องเสีย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.40 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างบางคนเป็นโรคกระเพาะอาหาร จึงสอดคล้องกับ เกษม ต้นติผลาชีวะ (2544) ที่กล่าวว่า โรคของระบบทางเดินอาหารมีหลายโรคที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งมีอาการอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เรอบ่อย บางรายความเครียดอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรังและท้องเสียได้

2) สุขภาพทางใจ พบว่า สุขภาพทางใจมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.84 (ตาราง 4.10) เป็นไปได้ว่าการฝึกโยคะช่วยทำให้สุขภาพทางใจดี เพราะขบวนการฝึกโยคะจะนำไปสู่การผ่อนคลาย ปล่อยวาง เป็นการปฏิบัติเข้าไปหาสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับ Shestopal, Aryeh

Leonid (1998) พบว่าการออกกำลังกายและการฝึกโยคะ มีประโยชน์ต่อสุขภาพทางใจทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา หลังฝึกโยคะสามารถลดความเครียดจากการเรียนได้ ทำนองเดียวกับ Baldwin, Maria C. (1999) พบว่า การฝึกทำโยคะ การฝึกหายใจ และการทำสมาธิในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ มีผลทำให้สุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจดีขึ้น เช่นเดียวกับ ชด หัสนำเรอ (2546) ที่กล่าวว่า การฝึกโยคะทำให้สามารถควบคุมจิตใจได้ดีและมีอำนาจแห่งเสียงสูง ควบคุมอารมณ์ได้ดี

3) สุขภาพทางสังคม พบว่า สุขภาพทางสังคมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.75 (ตาราง 4.10) โดยวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยทั่วไปยังมีการพบปะสังสรรค์กันในงานต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิด งานศพ หรือการออกไปเดินเล่นกับคนในครอบครัว พบปะพูดคุยกับญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่ากิจกรรมยามว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ มีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยทำงาน มีธุรกิจส่วนตัวจึงไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม อีกประการหนึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ จึงถือว่าได้เข้าร่วมกิจกรรมเช่นกัน

4) สุขภาพทางจิตวิญญาณ พบว่า สุขภาพทางจิตวิญญาณมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.97 (ตาราง 4.10) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งมีคำสอนเกี่ยวกับการทำความดี พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สอดคล้องกับ Koski, Tapio Olavi (2000) พบว่า การฝึกโยคะทำให้สุขภาพทางจิตวิญญาณดีขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะทำให้มีจิตที่สงบ มีการตระหนักในความดี ความซื่อสัตย์ เช่นเดียวกับ Stefik Viglizzo, Barvara S. (2000) พบว่า การฝึกโยคะมีผลให้มีการตระหนักรู้ในชีวิตดีขึ้น ทำให้สุขภาพทางจิตวิญญาณดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวิถีการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับควรปรับปรุง (ตาราง 4.5) ควรจะมีกิจกรรมทำในยามว่าง เช่น ทำสวนครัว หรือควรเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ ให้มากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทางใจ รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวอีกด้วย

2. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวิถีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียด จำแนกตามรายข้อ มี 2 ข้อ ที่อยู่ในระดับควรปรับปรุง (ตาราง 4.7) ควรมีการปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคล

ใกล้ชิด และมีการวางแผนจัดการกับปัญหานั้นมากขึ้น เพราะการปรึกษาปัญหาเป็นการระบาย ความเครียด ความอึดอัด และได้แนวทางในการแก้ปัญหา

3. กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเกินระดับ 1 จำนวน 3 คน ผอมระดับ 1 จำนวน 3 คน ผอมระดับ 2 จำนวน 1 คน ผอมระดับ 3 จำนวน 1 คน และมีความดันโลหิตสูง จำนวน 4 คน (ตาราง 4.9) จึงควรแนะนำในเรื่องโภชนาการ วิธีการคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

4. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสุขภาพทางกาย จำแนกตามรายข้อ มี 2 ข้อ อยู่ในระดับควรปรับปรุง (ตาราง 4.11) คือมีอาการท้องอืด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดท้อง ซึ่งอาการเหล่านี้ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียด ควรมีการแนะนำในเรื่องวิธีการคลายเครียด ส่วนอาการท้องผูก ท้องเสีย ควรมีการแนะนำในเรื่องโภชนาการ เช่น การรับประทานอาหารที่สด สะอาด ปราศจากสิ่งปนเปื้อน มีคุณค่าทางโภชนาการ

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตน ของผู้ที่มาฝึกโยคะในระดับภาคและระดับประเทศ
2. ศึกษาเปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพ ระหว่างการฝึกโยคะกับการออกกำลังกายอย่างอื่น เช่น เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำจีน
3. ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อวิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพ ทั้งก่อนฝึกและหลังฝึก

ข้อจำกัดในการศึกษา

1. เนื่องจากผู้ฝึกโยคะไม่ได้มาฝึกเวลาตรงกันอย่างสม่ำเสมอ มีการหมุนเวียนเข้า - ออก ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลที่แน่นอนได้
2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะช่วงเวลา อาจได้ข้อมูลที่ไม่ครอบคลุม จึงไม่สามารถนำไปอ้างอิงในประชากรกลุ่มอื่นๆ ได้