

การสังเคราะห์งานวิจัยเปรียบเทียบการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก)
ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง*

SYNTHESIS OF RESEARCH ON THE COMPARATIVE EFFECTS OF
MEDITATION, YOGA, AND QIGONG (TAI CHI) ON DEPRESSION AND
ANXIETY IN STROKE PATIENTS

ฐาวรี ชันสำโรง¹, ขวัญเรือน ชัยนันท์², เจตต์ชญญา บุญเฉลียว³, ณฐา เมธาบุษยาร⁴,
ทิพย์สุคนธ์ ศรีลาธรรม⁵, สำราญ ชันสำโรง⁶ และ พงศ์พันธุ์ สุริยงค์⁷

Thawari Khansamrong¹, Kwanruen Chainan², Jetchanya Boonchaleo³,
Natha Methabutsayathon⁴, Tipsukon Srilatham⁵, Samran khansamrong⁶ and Pongpan Suriyong⁷

¹⁻⁵มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

¹⁻⁵Western University, Thailand

⁶มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

⁶Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus, Thailand

⁷มหาวิทยาลัยบูรพา

⁷Burapha University

Corresponding Author's Email: thawarikhan@gmail.com

วันที่รับบทความ : 21 มีนาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 25 มีนาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 27 มีนาคม 2568

Received 21 March 2025; Revised 25 March 2025; Accepted 27 March 2025

Citation:



* ฐาวรี ชันสำโรง, ขวัญเรือน ชัยนันท์, เจตต์ชญญา บุญเฉลียว, ณฐา เมธาบุษยาร, ทิพย์สุคนธ์ ศรีลาธรรม, สำราญ ชันสำโรง และ พงศ์พันธุ์ สุริยงค์. (2568). การสังเคราะห์งานวิจัยเปรียบเทียบการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(2), 535-555.

Thawari Khansamrong, Kwanruen Chainan, Jetchanya Boonchaleo, Natha Methabutsayathon, Tipsukon Srilatham, Samran khansamrong and Pongpan Suriyong. (2025). Synthesis Of Research On The Comparative Effects Of Meditation, Yoga, And Qigong (Tai Chi) On Depression And Anxiety In Stroke Patients.

Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(2), 535-555.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. ศึกษาคุณลักษณะงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง 2. เปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการทบทวนวรรณกรรมและวิธีปริทัศน์แบบพรรณนา (Narrative Review) จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2557-2567 จำนวนทั้งสิ้น 40 เรื่อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการจัดกลุ่มตามลักษณะการวิจัย รูปแบบการฝึก และผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล

ผลการวิจัยพบว่า

1. งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงทดลอง และดำเนินการในต่างประเทศ คิดเป็นร้อยละ 85
2. การฝึกสติมีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล รวมถึงช่วยควบคุมอารมณ์ได้ดี
3. โยคะมีผลดีต่อการลดความวิตกกังวล เสริมสร้างสมาธิ ความจำ และความสมดุลทางอารมณ์
4. ซิงก (ไทเก็ก) ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยคือ หน่วยงานสาธารณสุขควรพัฒนานโยบายที่ส่งเสริมการนำแนวทางการแพทย์เสริมและทางเลือก เช่น การฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) มาใช้ควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

คำสำคัญ: โรคหลอดเลือดสมอง, การฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก), ภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล

Abstract

This research article aimed to 1. examine the characteristics of studies related to mindfulness, yoga, and qigong (Tai Chi) on depression and anxiety in stroke patients; and 2. compare the effectiveness of mindfulness, yoga, and qigong (Tai Chi) in reducing depression and anxiety in stroke patients. This

qualitative study conducted using a narrative review approach. Data were collected through literature review, synthesizing 40 research articles published between 2014 and 2024. The data were analyzed by categorizing studies based on their research design, intervention methods, and outcomes related to depression and anxiety.

The findings revealed that:

1. Most studies were experimental in design and conducted in foreign countries, accounting for 85%.
2. Mindfulness was effective in reducing depression and anxiety, as well as enhancing emotional regulation.
3. Yoga showed positive effects in reducing anxiety, and improving concentration, memory, and emotional balance.
4. Qigong (Tai Chi) was effective in alleviating depression and enhancing social relationships.

Based on these findings, it is recommended that public health agencies develop policies to promote the integration of complementary and alternative practices—such as mindfulness, yoga, and qigong (Tai Chi)—alongside conventional medical treatments. The selection of practices should consider the unique strengths of each method and be tailored to the individual needs of patients in order to enhance mental health rehabilitation for stroke patients.

Keywords: Stroke, Meditation, Yoga, Qigong (Tai Chi), Depression, Anxiety

บทนำ

โรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก โดยมีอัตราการเกิดสูงและเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการในระยะยาว (World Health Organization, 2023) ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองต้องเผชิญกับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งเป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้ป่วยหลังโรคหลอดเลือดสมอง โดยมีรายงานว่าประมาณร้อยละ 30-50 ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมีภาวะซึมเศร้าหรือความ

วิตกกังวลหลังเกิดโรค (Towfighi et al., 2017) อาการเหล่านี้สามารถลดคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและส่งผลกระทบต่อการฟื้นตัวทางร่างกายและจิตใจ แนวทางการรักษาภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมักอาศัยการใช้ยาต้านซึมเศร้าและการทำจิตบำบัด อย่างไรก็ตาม การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา เนื่องจากสามารถช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้โดยไม่ต้องพึ่งพายาเพียงอย่างเดียว (Ng et al., 2019) การฝึกสติ (Meditation) เป็นหนึ่งในแนวทางที่ได้รับการศึกษาและพบว่ามีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง รวมถึงผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (Lawrence et al., 2013)

การฝึกสติเป็นกระบวนการฝึกสมาธิที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ถึงปัจจุบันและยอมรับความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยปราศจากการตัดสิน (Kabat-Zinn, 1990) มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่าการฝึกสติสามารถช่วยลดระดับคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) และเพิ่มระดับสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับภาวะอารมณ์ที่ดีขึ้น (Gotink et al., 2015) นอกจากนี้ การฝึกสดียังช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และเพิ่มสมาธิและการรับรู้ทางจิต (Zeidan et al., 2010) ทำให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองสามารถปรับตัวต่อภาวะเรื้อรังและลดความทุกข์ทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าจะมีหลักฐานสนับสนุนว่าการฝึกสติสามารถเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง แต่ยังมีข้อจำกัดด้านจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาในบริบทของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองโดยเฉพาะ ดังนั้น คำถามการวิจัยนี้คือ การฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) มีประสิทธิผลเพียงใดต่อการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การวิจัยครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกสติ และประเมินประสิทธิผลของการฝึกสติต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง รวมทั้งข้อค้นพบที่น่าสนใจอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง และขยายผลไปยังผู้ป่วยกลุ่มอื่นหรือประชาชนที่มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาคุณลักษณะงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ต่อภาวะ

ซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

2. เปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษานี้มุ่งเน้นการสำรวจแนวทางการฝึกสติ การทำสมาธิ และแนวทางอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการพัฒนาทางวิชาชีพในบริบทที่แตกต่างกัน โดยพิจารณางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนกรอบแนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ในการบรรเทาภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ดังนี้

Anantavorawong (2022) ตรวจสอบผลกระทบของกลุ่มบำบัดทางสังคมที่เน้นการฝึกสติที่มีต่อการปรับปรุงความสัมพันธ์ในครอบครัวของวัยรุ่นที่มีภาวะสมาธิสั้น ผลการศึกษาพบว่าการฝึกสติที่มีโครงสร้างสามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์และทักษะทางสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของการฝึกสติในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจของกลุ่มที่ต้องการการสนับสนุนทางอารมณ์

นอกจากนี้ Prakobboon (2022) ยังกล่าวถึงบทบาทของการทำสมาธิในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความสุขในช่วงการระบาดของ COVID-19 การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถช่วยปลูกฝังความสงบภายในและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการรับมือกับภาวะวิกฤติ การค้นพบนี้สามารถนำไปเชื่อมโยงกับการใช้การทำสมาธิเพื่อช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองได้

ในด้านการพัฒนาทางอาชีพ Ninphong (2024) ศึกษาผลของการฝึกอบรมจริยธรรมและการไตร่ตรองต่อการพัฒนาวิชาชีพของครูฝึกสอน ผลการวิจัยพบว่าการไตร่ตรองตนเองและการตระหนักรู้ทางจริยธรรมช่วยส่งเสริมการเติบโตทางวิชาชีพและความพร้อมของครูสำหรับบทบาทในอนาคต การศึกษานี้เน้นถึงคุณค่าของการไตร่ตรองและการพัฒนาสติในกระบวนการเติบโตของบุคคล

ในบริบทของกีฬาระดับสูง Wang et al. (2024) ได้เสนอแนวทางสำหรับการจัดการความเหนื่อยล้าทางจิตใจในนักกีฬาแบบมีนันทนมี้ออาชีพ โดยศึกษาความต้องการทางจิตใจของนักกีฬาและนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่ช่วยรักษาสุขภาพจิตของพวกเขา การศึกษานี้เน้นให้เห็น

ถึงความสำคัญของสุขภาพจิตในบริบทที่มีความกดดันสูง และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองได้เช่นกัน

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการฝึกสติ การทำสมาธิ และแนวทางที่เกี่ยวข้องมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ที่มุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ในการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

วิธีการวิจัย

แบบวิจัย เป็นการสังเคราะห์งานวิจัยวิธีปริทัศน์แบบพรรณนา (Narrative Synthesis)

กลุ่มเป้าหมาย เป็นรายงานการวิจัย บทความวิจัย ปรินต์งานพิมพ์ และงานวิจัยเผยแพร่ผ่านสื่อสาธารณะเกี่ยวกับการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ที่เผยแพร่ตีพิมพ์ในประเทศและต่างประเทศ ในช่วงปี พ.ศ. 2557 - 2567 สืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เช่น PubMed, ScienceDirect, Google Scholar และ SpringerLink

เกณฑ์การคัดตัวอย่างเข้าโครงการวิจัย : (1) เป็นรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ด้วยภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่เกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยหลอดเลือดสมองด้วยการแพทย์ทางเลือกที่ใช้การฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) (2) เป็นรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระหว่างปี พ.ศ. 2557 – 2567

เกณฑ์การคัดตัวอย่างออกจากโครงการวิจัย : (1) เป็นรายงานวิจัยที่ไม่ผ่านการประเมินคุณภาพตามเกณฑ์ (2) เป็นรายงานวิจัยที่สืบค้นได้เฉพาะบทความย่อ

ตารางที่ 1 เกณฑ์คัดเลือกตัวอย่างเข้าและออกโครงการวิจัย (Inclusion / Exclusion Criteria)	
ประเภทเกณฑ์	รายละเอียด
■ เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)	1. รายงานวิจัยที่ตีพิมพ์เป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ 2. มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองโดยใช้การแพทย์ทางเลือก ได้แก่ การฝึกสติ โยคะ หรือชี่กง (ไท

	เกก) 3. ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ. 2557 – 2567
■ เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)	1. รายงานวิจัยที่ไม่ผ่านการประเมินคุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 2. รายงานวิจัยที่มีเพียงบทคัดย่อ ไม่สามารถเข้าถึงเนื้อหาฉบับเต็มได้
■ ผู้ประเมินคุณภาพ	นักวิจัย 2 คน ทำการประเมินอย่างอิสระ และตรวจสอบความสอดคล้องร่วมกัน หากมีความเห็นไม่ตรงกันจะมีนักวิจัยคนที่ 3 เป็นผู้ตัดสิน
■ เครื่องมือประเมินคุณภาพ	ใช้เกณฑ์การประเมินคุณภาพงานวิจัยตามระบบ GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation) โดยพิจารณา 5 ด้านหลัก ได้แก่: • ความเสี่ยงของอคติ (Risk of bias) • ความไม่สอดคล้องกันของผล (Inconsistency) • ความไม่แม่นยำ (Imprecision) • ความไม่ตรงประเด็น (Indirectness) • ความเอนเอียงจากสิ่งพิมพ์ (Publication bias)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบบันทึกคุณลักษณะงานวิจัย ประกอบด้วย 8 ส่วน ได้แก่ (1) หัวข้อวิจัย (2) คณะผู้วิจัย (3) ปีที่พิมพ์ (4) ประเภทของงานวิจัย (5) วัตถุประสงค์ของงานวิจัย (6) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (7) ผลการวิจัย/ข้อค้นพบ และ (8) ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการสังเคราะห์งานวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้กลยุทธ์ PICOT เป็นแนวทางดำเนินการวิจัย ดังนี้ (1) P (Participant) รายงานการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่เผยแพร่ในช่วงปี พ.ศ. 2557 – 2567 (2) I (Intervention) คำสำคัญที่ใช้ในการค้นหา เช่น การฝึกสติ โยคะ ชี่กง ไทเก็ก ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง Meditation-Based Stress Reduction (MBSR),

Tai Chi, Yoga, Stroke Recovery (3) C (Comparison) ไม่มีการเปรียบเทียบ (4) O (Outcome) ผลของการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง และ (5) T (Time) ช่วงเวลาการสืบค้นระหว่างปี พ.ศ. 2557 – 2567

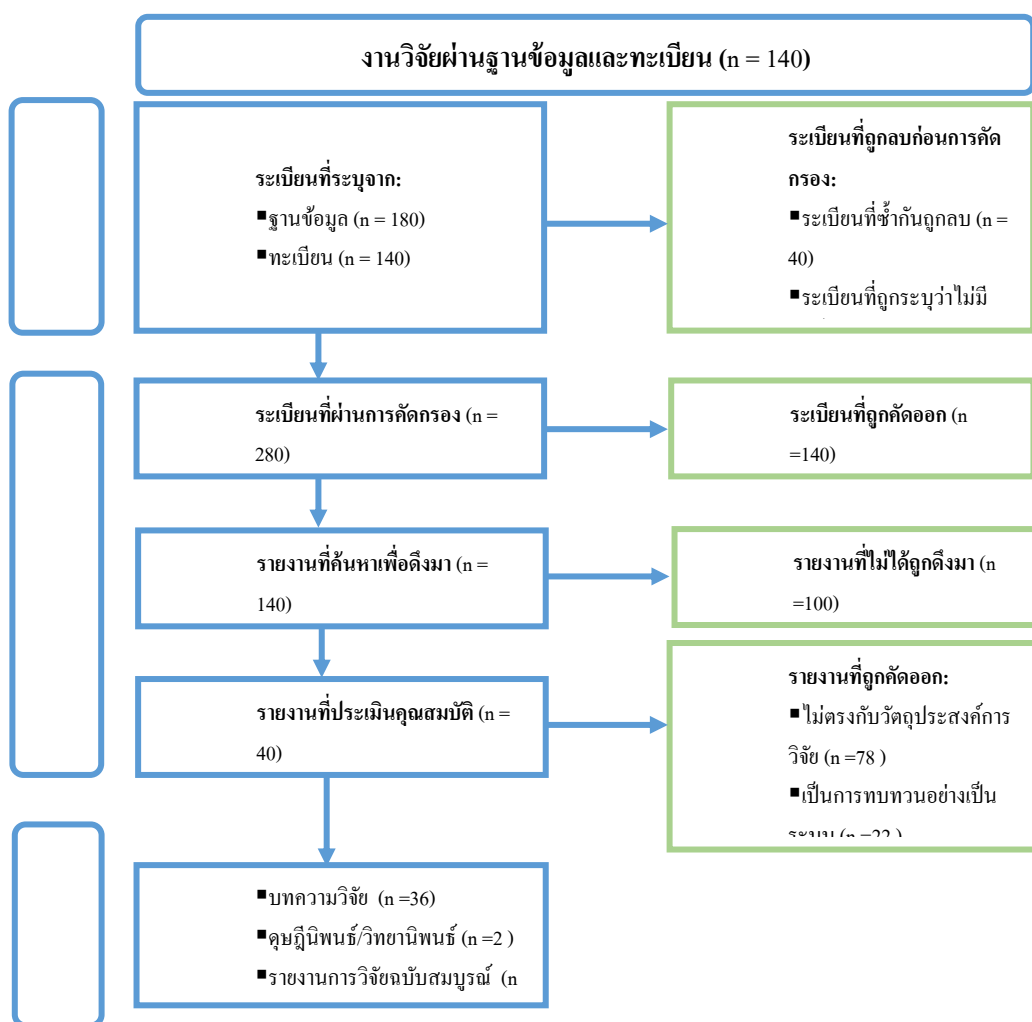
การเก็บรวบรวมและตรวจสอบข้อมูล มีแนวทางในการดำเนินการวิจัยใช้แนวปฏิบัติ (Guideline) ของ Cochrane ดังนี้:

1. วิธีการสืบค้น คณะผู้วิจัยค้นหางานวิจัยในฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เช่น PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, SpringerLink โดยไม่จำกัดภาษา วันที่ของการค้นหาล่าสุดคือ 15 พฤษภาคม 2567

2. เกณฑ์การคัดเลือก คณะผู้วิจัยรวมการศึกษาประเภท Randomised trials, Non-randomised trials และการวิจัยเชิงคุณภาพที่ประเมินผลของการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

3. การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยทำการประเมินคุณภาพของงานวิจัยโดยใช้วิธีการ GRADE และนำเสนอผลการวิเคราะห์แบบบรรยายในแบบบันทึกคุณลักษณะงานวิจัย (Summary of Findings) ได้จำนวนงานวิจัยเพื่อสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง/ขึ้น (ดังแสดงใน PRISMA Flowchart version 2020 ภาพที่ 1)

การรับรองจริยธรรมการวิจัย ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เลขที่ WTU 2566-0006 รหัสโครงการ HE-WTU-ER 2566-00006 เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2566



ภาพที่ 1 แผนผังการคัดกรองและเลือกงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวนทั้งหมด 40 เรื่อง/ชิ้น เป็นงานวิจัยในประเทศ 6 เรื่อง (ร้อยละ 15) และต่างประเทศ 34 เรื่อง (ร้อยละ 85) ปีที่เผยแพร่ตีพิมพ์มากที่สุดคือ ปีพ.ศ. 2561 (ร้อยละ 20) รองลงมาคือ ปีพ.ศ. 2562 (ร้อยละ 17.5) และ ปีพ.ศ. 2558 (ร้อยละ 12.5) เป็นบทความวิจัยมากที่สุด (ร้อยละ 90) รองลงมาคือ คู่มือ/นิพนธ์/

วิทยานิพนธ์ (ร้อยละ 7.5) และรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ (ร้อยละ 2.5) ตามลำดับ และเป็น การวิจัยเชิงทดลองมากที่สุด (ร้อยละ 85) รองลงมาคือ การวิจัยเชิงคุณภาพ (ร้อยละ 12.5) และการวิจัยแบบผสมผสาน (ร้อยละ 2.5)

2. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะ ซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ผลการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะ ซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การสรุปเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และซิงก (ไทเก็ก) ต่อภาวะ ซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง			
ด้านที่ประเมิน	การฝึกสติ	โยคะ	ซิงก (ไทเก็ก)
■ ภาวะซึมเศร้า	ระดับสูง (ช่วยลดได้ ดี)(Merriman et al., 2015; Jani et al., 2018; Wang et al., 2019)	ระดับปานกลาง (มีผล ต่ออารมณ์)(Immink et al., 2014; Haiying & Lirong, 2018; Schmid et al., 2014)	ระดับสูง (ช่วยลดได้ ดี)(Xie et al., 2018; Lee et al., 2014; Kim et al., 2015)
■ ความวิตกกังวล	ระดับสูง (ช่วย ควบคุมอารมณ์)(Jani et al., 2018; Wathugala et al., 2019; Merriman et al., 2015)	ระดับสูง (ช่วยเสริม สมาธิ)(Immink et al., 2014; Haiying & Lirong, 2018; Van Puymbroeck et al., 2014)	ระดับปานกลาง (ช่วยสร้างสมดุล)(Xie et al., 2018; Lee et al., 2014 มงคล ศรีวิวัฒน์ และ คณะ, 2558)
■ สมาธิและความจำ	ระดับปานกลาง (ช่วย เสริมการรับรู้) (Carrico et al., 2019; Weeranan, 2018; Jani et al., 2018)	ระดับสูง (พัฒนา สมาธิและความจำ) (Haiying & Lirong, 2018; Gothe et al., 2016; Portz et al., 2018)	ระดับปานกลาง (ช่วยให้จิตใจสงบ) (Pan et al., 2017; Yang et al., 2016; Xie et al., 2018)
■ ความสมดุลทางอารมณ์	ระดับสูง (ช่วย	ระดับสูง (ช่วยลด	ระดับปานกลาง

	ควบคุมอารมณ์) (Wathugala et al., 2019; Jani et al., 2018; Wang et al., 2019)	ความเครียด)(Harris et al., 2019; Immink et al., 2014; Portz et al., 2018)	(ส่งเสริมความสงบ) (Kim et al., 2015; มงคล ศรีวัฒน์ และคณะ, 2558; Xie et al., 2018)
■ ความสัมพันธ์ทางสังคม	ระดับปานกลาง (เสริมการรับรู้ตนเอง) (Jani et al., 2018; Merriman et al., 2015; Wang et al., 2019)	ระดับปานกลาง (ช่วยลดความโดดเดี่ยว) (Harris et al., 2019; Van Puymbroeck et al., 2014; Portz et al., 2018)	ระดับสูง (ช่วยเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม) (มงคล ศรีวัฒน์ และคณะ, 2558; Kim et al., 2015; Xie et al., 2018)

จากตารางที่ 1 ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสติมีประสิทธิภาพสูงในการลด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มีอาการในระดับปานกลางถึงรุนแรง (Merriman et al., 2015; Jani et al., 2018; Wang et al., 2019) ทั้งนี้ ยังช่วยเสริมการควบคุมอารมณ์และลดความเครียดได้อย่างชัดเจน (Wathugala et al., 2019) รวมถึงพัฒนาสมาธิ ความจำ และการรับรู้ตนเองได้ในระดับหนึ่ง (Carrico et al., 2019; Weeranan, 2018; Jani et al., 2018) แม้ว่าผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมจะไม่เด่นชัด แต่ก็มีแนวโน้มในการส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเองและลดความโดดเดี่ยว (Merriman et al., 2015; Jani et al., 2018; Wang et al., 2019)

ในขณะที่ โยคะ ชี้ชัดว่า มีประสิทธิผลเด่นชัดในการลดความวิตกกังวล (Immink et al., 2014; Haiying & Lirong, 2018; Van Puymbroeck et al., 2014) และช่วยพัฒนาความจำและสมาธิ ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Haiying & Lirong, 2018; Gothe et al., 2016; Portz et al., 2018) รวมถึงส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ (Harris et al., 2019; Immink et al., 2014) อีกทั้งช่วยลดความเครียดในผู้ป่วยได้ (Portz et al., 2018) แต่ประสิทธิผลต่อภาวะซึมเศร้าแม้อย่างไม่โดดเด่นเท่าการฝึกสติและซิกง อย่างไรก็ตาม โยคะช่วยให้ภาวะซึมเศร้าเปลี่ยนแปลงในทางบวก ประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง (Schmid et al., 2014) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า โยคะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกเชื่อมโยงกับกลุ่มมากขึ้น (Harris et al.,

2019; Van Puymbroeck et al., 2014; Portz et al., 2018)

สำหรับ ชีง (ไทเก็ก) พบประสิทธิผลที่ชัดเจนในการลดภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะเมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องในชุมชน (Xie et al., 2018; Lee et al., 2014; Kim et al., 2015) และยังช่วยสร้างสมดุลจิตใจและการผ่อนคลายทางอารมณ์ให้ผู้ป่วยด้วย (Kim et al., 2015; มงคล ศรีวัฒน์ และคณะ, 2558) อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพต่อการลดความวิตกกังวลยังอยู่ในระดับปานกลาง (Xie et al., 2018; มงคล ศรีวัฒน์ และคณะ, 2558) จุดเด่นที่สำคัญของชีง (ไทเก็ก) คือ การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมที่ชัดเจน เนื่องจากการฝึกมักเป็นกลุ่ม ช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์และการเข้าสังคมที่ดีขึ้น (Xie et al., 2018; Kim et al., 2015; มงคล ศรีวัฒน์ และคณะ, 2558) นอกจากนี้ ยังมีประสิทธิผลต่อความสงบภายในใจและพัฒนาสมาธิ อยู่ในระดับปานกลางอีกด้วย (Pan et al., 2017; Yang et al., 2016)

โดยสรุป การฝึกสติมีประสิทธิผลสูงในการลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และควบคุมอารมณ์ โยคะมีประสิทธิผลสูงในการลดความวิตกกังวล เสริมสมาธิ ความจำ และควบคุมอารมณ์ และ ชีง (ไทเก็ก) มีประสิทธิผลสูงในการลดภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความผ่อนคลายสงบภายในใจ

อภิปรายผล

จากการสังเคราะห์ประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และชีง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. คุณลักษณะงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติ โยคะ และชีง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ผลการวิจัยพบว่า การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยหลอดเลือดสมองด้วยการฝึกสติ โยคะ และชีง (ไทเก็ก) ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (ร้อยละ 85) เนื่องจากโรคนี้มีความซับซ้อนและต้องใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการพัฒนาวิธีบำบัดที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งงานวิจัยส่วนใหญ่ทำการวิจัยในต่างประเทศ จึงควรส่งเสริมการศึกษาในประเทศไทยให้สอดคล้องกับบริบทและภูมิปัญญาไทย

2. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และชีง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ผลการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกสติ โยคะ และชีง (ไทเก็ก) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือด

เลือดสมอง ทั้ง 3 วิธีมีผลเชิงบวกต่อการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยแต่ละวิธีมีจุดเด่นที่แตกต่างกันซึ่งสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้ป่วย ดังนี้

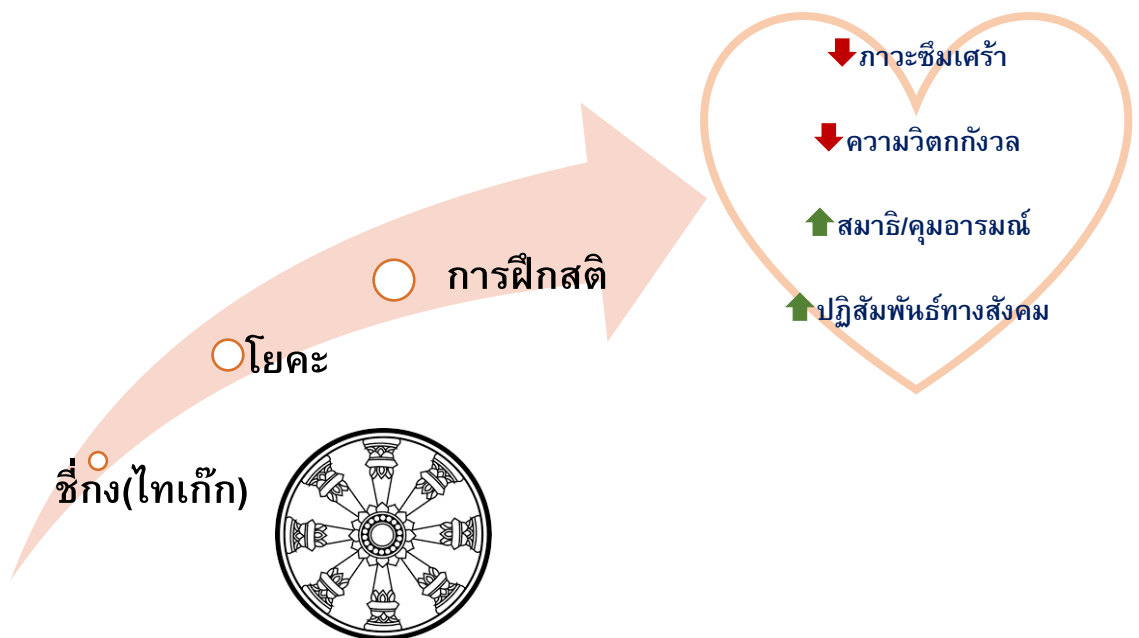
2.1 การฝึกสติ (Meditation) การฝึกสติแสดงให้เห็นถึง ประสิทธิภาพสูงในการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการในระดับปานกลางถึงรุนแรง ทั้งยังช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และคุณภาพชีวิตโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญ (Merriman et al., 2015; Jani et al., 2018; Wang et al., 2019) การฝึกสติช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักรู้ต่ออารมณ์ของตนเองและสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความสงบและลดความเครียด (Aghaie et al., 2021) ข้อพิจารณาในการเลือกใช้ การฝึกสติเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดด้านร่างกาย เช่น ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยอัมพฤกษ์ที่ยังไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกจิตใจ ไม่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวมาก

2.2 โยคะ (Yoga) โยคะมีประสิทธิภาพสูงในการลดความวิตกกังวล เพิ่มสมาธิ ความจำ และความสมดุลทางอารมณ์ โดยเน้นการเคลื่อนไหวช้า ควบคู่กับการหายใจและการมีสติ (Haiying & Lirong, 2018; Immink et al., 2014; Gothe et al., 2016; Portz et al., 2018) ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมีสมาธิและความมั่นคงทั้งทางกายและใจ ส่งผลดีต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและลดความเครียด (Harris et al., 2019; Van Puymbroeck et al., 2014) ข้อพิจารณาในการเลือกใช้ โยคะเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่สามารถเคลื่อนไหวได้บางส่วน เช่น ผู้ป่วยที่อยู่ในช่วงฟื้นฟูหลังอัมพฤกษ์ หรือผู้สูงอายุที่ยังมีสมรรถภาพร่างกายดีพอสมควร การฝึกโยคะสามารถปรับท่าทางตามความสามารถของแต่ละบุคคลได้

2.3 ชีกง (ไทเก๊ก) (Qigong / Tai Chi) ชีกงหรือไทเก๊กมีจุดเด่นในการ ลดภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และช่วยเรื่องความสมดุลร่างกาย เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ช้า สม่่าเสมอ และประสานกับการหายใจ (Xie et al., 2018; Kim et al., 2015; มงคล ศรีวัฒน์ และคณะ, 2558) นอกจากนี้การฝึกเป็นกลุ่มยังช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการมีส่วนร่วม และเชื่อมโยงกับสังคม ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตใจและลดความโดดเดี่ยว (Lee et al., 2014) ข้อพิจารณาในการเลือกใช้ ชีกง (ไทเก๊ก) เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่สามารถยืนและเคลื่อนไหวได้ดี เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะฟื้นฟูที่มีความมั่นคงทางการทรงตัว การฝึกชีกงยังเหมาะกับกิจกรรมกลุ่มในชุมชนหรือศูนย์ฟื้นฟู

เห็นได้ว่า การฝึกสติ โยคะ และซิง (ไทเก็ก) เป็นการแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกที่ส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยการฝึกสติเหมาะกับผู้ป่วยที่ต้องการควบคุมอารมณ์และมีข้อจำกัดทางกายภาพ โยคะเหมาะกับผู้ป่วยที่ต้องการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กัน ส่วนซิง (ไทเก็ก) เหมาะกับผู้ป่วยที่ต้องการพัฒนาเรื่องการทรงตัวและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเลือกใช้แนวทางใดแนวทางหนึ่งควรพิจารณาจากสภาพร่างกาย จิตใจ และความพร้อมของผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เหมาะสมและยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่ (New Knowledge)



โมเดลแนวทางเลือกเสริมสุขภาพจิตผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่า การฝึกสติ โยคะ และซิง (ไทเก็ก) มีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยแต่ละแนวทางมีจุดเด่นเฉพาะที่สามารถเลือกใช้ได้ตามลักษณะของผู้ป่วย เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้จริง จึงขอเสนอแนะแยกตามกลุ่มเป้าหมายดังนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานสาธารณสุข

1. ควรจัดให้มี โปรแกรมการฝึกสติ หรือโปรแกรมโยคะ หรือโปรแกรมชี่กง (ไทเก็ก) หรือโปรแกรมแบบบูรณาการระหว่างการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยเน้นให้ เข้าถึงง่าย ทั้งในระดับชุมชนและสถานพยาบาล
2. ควรบูรณาการแนวทางเหล่านี้เข้ากับระบบการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยทั้งด้านกายและจิต
3. ควรมีการอบรมบุคลากรสาธารณสุข ให้สามารถแนะนำและส่งเสริมการใช้แนวทางเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับครอบครัวและชุมชน

1. ควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง ได้รับการฝึกสติเป็นประจำ เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูงในการลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
2. ควรนำโยคะมาใช้กับผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลสูง หรือมีภาวะเครียดร่วม เนื่องจากโยคะสามารถช่วยพัฒนาสมาธิ ความจำ และความสมดุลทางอารมณ์ได้ดี
3. ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยฝึกชี่กง (ไทเก็ก) โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการเสริมการทรงตัวหรือมีความโดดเดี่ยวทางสังคม เพราะชี่กงช่วยลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุได้ดี

ข้อเสนอแนะสำหรับนักวิจัยและสถาบันการศึกษา

1. ควรส่งเสริมการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลระยะยาวของการฝึกสติ โยคะ และชี่กง (ไทเก็ก) ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงศึกษากลไกทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้อง
2. ควรพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมหรือโปรแกรมวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการแนวทางการแพทย์ทางเลือกกับสุขภาพจิตผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
3. ควรส่งเสริมให้มีการประเมินคุณภาพของงานวิจัยด้วยเกณฑ์มาตรฐาน (เช่น GRADE) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้เชิงปฏิบัติได้จริง

ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้อาจมีข้อจำกัดในแง่ของวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ รวมถึงอาจเกิดอคติจากรูปแบบการศึกษาและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วย อย่างไรก็ตาม ความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยจะเกิดขึ้นได้จากการประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่มีจำนวนมากพอ และจากคณะผู้วิจัยที่มีความรู้ความเข้าใจในการสังเคราะห์งานวิจัยเหล่านั้น

เอกสารอ้างอิง

- นันทนา สุภาพคำ & วิทยา ทองดี. (2565). การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติ. *พรประภา สุทธิจิตร*. (2563). *ไทเก๊ก: การบริหารกายเพื่อการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ*. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*, 1(1), 39-51.
- มงคล ศรีวัฒน์, สุธีร์ รัตนมงคลกุล, พิมลพร เขาวนไผ่พจน์, จิรวรรณ ตั้งจิตเมธี, ศุภลักษณ์ เข้มทอง, & กิติ ยิ่งยงใจสุข. (2558). *ไทเก๊กเพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง*. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยู่ธยา, อานนท์ วรยิ่งยง, & ธนันต์ ศุภศิริ. (2559). ซึ่งกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. *วารสารสหเวชศาสตร์*, 1(1), 33-38.
- วิภาพร ขาวนวล & ทศนา ชูวรรณะปกรณ์. (2560). ผลของโปรแกรมการสอนและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อความวิตกกังวลของผู้สูงอายุก่อนได้รับการตรวจสอบกล้องระบบทางเดินปัสสาวะ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 9(2), 33-42.
- ศิโรรัตน์ แก้ววงศ์. (2561). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยที่รอรับการผ่าตัดปลูกถ่ายตับ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อานนท์ อู่สารห์เพียร. (2562). ผลฉับพลันของการหายใจแบบโยคะที่มีต่อความเครียดและคลื่นไฟฟ้าสมองในบุคคลวัยก่อนเกษียณ. *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (ChulaETD)*, 9497. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9497>
- อารียา นิลสัน. (2564). *ผลของการใช้โปรแกรมโยคะแบบสร้างสติระลึกรู้ร่วมกับเทคนิคบางประการทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลวัยทำงาน*. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- Aghaie, N., SeyedAlinaghi, S., Montazeri, A., & Moghadam, Z. B. (2021). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on resilience in Iranian HIV-positive women: A clinical trial. *HIV & AIDS Review*, 20(3), 195-200. <https://doi.org/10.5114/hivar.2021.108834>
- Beauchamp, J. E. S., Sharrief, A., Chaoul, A., Casameni Montiel, T., Love, M. F., Cron, S., Prossin, A., Selvaraj, S., Dishman, D., & Savitz, S. I. (2023). Feasibility of a meditation intervention for stroke survivors and informal caregivers: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 11(9). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01031-z>
- Carrico, C., Howell, D., Patterson, J., Andreatta, R., & Sawaki, L. (2019). *Mantra Meditation To Improve Chronically Impaired Attention After Stroke: An Ongoing Trial Using Single-Case Research Design*. The American Journal of Occupational Therapy, 73. <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.73S1-PO4013>
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS One*, 10(4), e0124344.
- Haiying, J., & Lirong, Y. (2018). *Effect of Yoga Exercise on Cognitive Ability and Motor Function Recovery in Stroke Patients*. NeuroQuantology, 16(6), 822–827. <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.6.1545>
- Harris, A., Austin, M., Blake, T. M., & Bird, M. L. (2019). *Perceived benefits and barriers to yoga participation after stroke: A focus group approach*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 34, 153–156. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005>
- Immink, M. A., Hillier, S., & Petkov, J. (2014). *A randomized controlled trial of yoga for chronic post-stroke hemiparesis: Motor function, mental health*

- and quality of life outcomes*. Topics in Stroke Rehabilitation, 21(3), 256–271. <https://doi.org/10.1310/tsr2103-256>
- Jani, B. D., Simpson, R., Lawrence, M., Simpson, S. A., & Mercer, S. W. (2018). *Acceptability of mindfulness from the perspective of stroke survivors and caregivers: A qualitative study*. Pilot and Feasibility Studies, 4, 57. <https://doi.org/10.1186/s40814-018-0244-1>
- Ji, H., & Yu, L. (2018). Effect of Yoga Exercise on Cognitive Ability and Motor Function Recovery in Stroke Patients. *NeuroQuantology*, 16(6), 822-827. <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.6.1545>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kim, H. Y., Kim, Y. L., & Lee, S. M. (2015). *Effects of therapeutic Tai Chi on balance, gait, and quality of life in chronic stroke patients*. International Journal of Rehabilitation Research, 38(2), 156–161. <https://doi.org/10.1097/MRR.000000000000103>
- Lai, Y.-T., Lin, C.-H., Hsieh, C. C., Yang, J.-C., Tsou, H.-H., Lin, C.-C., Li, S.-Y., Chan, H.-L., & Liu, W.-S. (2022). Combining Yoga Exercise with Rehabilitation Improves Balance and Depression in Patients with Chronic Stroke: A Controlled Trial. *Applied Sciences*, 12(2), 922. <https://doi.org/10.3390/app12020922>
- Lawrence, M., Booth, J., Mercer, S., & Crawford, E. (2013). A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke. *International Journal of Stroke*, 8(6), 465–474.
- Merriman, J., Walker-Bircham, S., Easton, S., & Maddicks, R. (2015). *The Development of a Mindfulness Group for Stroke Patients: A Pilot Study*. Journal Clinical Psychology Forum, 267, 26–30.
- Ng, Q. X., Venkatanarayanan, N., & Ho, C. Y. (2019). Clinical use of mindfulness in reducing depression and anxiety across various medical conditions – A

- meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 115, 477–484.
- Pan, S., Kairy, D., Corriveau, H., & Tousignant, M. (2017). *Adapting Tai Chi for Upper Limb Rehabilitation Post Stroke: A Feasibility Study*. *Medicines*, 4(4), 72. <https://doi.org/10.3390/medicines4040072>
- Portz, J. D., Waddington, E., Adler, K. E., Van Puymbroeck, M., & Schmid, A. A. (2018). *Self-Management and Yoga for Older Adults with Chronic Stroke: A Mixed-Methods Study of Physical Fitness and Physical Activity*. *Clinical Gerontologist*, 41(4), 374–381. <https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1410107>
- Schmid, A. A., Miller, K. K., Van Puymbroeck, M., & DeBau-Sprague, E. (2014). Yoga leads to multiple physical improvements after stroke, a pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(6), 994–1000. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.09.005>
- Song, R., Park, M., Jang, T., Oh, J., & Sohn, M. K. (2021). Effects of a Tai Chi-Based Stroke Rehabilitation Program on Symptom Clusters, Physical and Cognitive Functions, and Quality of Life: A Randomized Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5453. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105453>
- Towfighi, A., Ovbiagele, B., El Hussein, N., Hackett, M. L., Jorge, R. E., Kissela, B. M., ... & Williams, L. S. (2017). Poststroke depression: A scientific statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 48(2), e30–e43.
- Van Puymbroeck, M., Allsop, J., Miller, K. K., & Schmid, A. A. (2014). *ICF-based improvements in body structures and function, and activity and participation in chronic stroke following a yoga-based intervention*. *American Journal of Recreation Therapy*, 13(3), 23–33. <https://doi.org/10.5055/ajrt.2014.0076>
- Wang, M. L., Liao, W., Chen, W., & Xiaoli. (2019). *Effects of a Short-term*

- Mindfulness-Based Intervention on Comfort of Stroke Survivors Undergoing Inpatient Rehabilitation*. *Rehabilitation Nursing*, 44(2), 78–86. <https://doi.org/10.1097/rnj.0000000000000098>
- Wang, P., Liu, J.-y., Wang, L.-L., Ma, H.-f., Mei, X.-y., & Zhang, A.-h. (2023). Effects of brain-computer interface combined with mindfulness therapy on rehabilitation of hemiplegic patients with stroke: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14,1241081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1241081>
- Wang, X., Thiel, L., & Graff, N. (2022). Mindfulness and Relaxation Techniques for Stroke Survivors with Aphasia: A Feasibility and Acceptability Study. *Healthcare*, 10(8), 1409. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081409>
- Wathugala, M., Saldana, D., Juliano, J. M., Chan, J., & Liew, S.-L. (2019). Mindfulness Meditation Effects on Poststroke Spasticity: A Feasibility Study. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 1-7. <https://doi.org/10.1177/2515690X19855962>
- Weeranan, Y. (2018). *The effect of Mindfulness Movement Therapy on Arm and Hand Function in People with and without Stroke*. PhD Thesis, University of Essex.
- World Health Organization. (2023). *Stroke: A global public health problem*. Retrieved from [WHO website].
- Xie, G., Rao, T., Lin, L., Lin, Z., Xiao, T., Yang, M., ... & Chen, L. (2018). *Yunshou exercise on community-based stroke patients: a cluster randomized controlled trial*. *European Review of Aging and Physical Activity*, 15, 17. <https://doi.org/10.1186/s11556-018-0206-x>
- Xie, Q., Wu, J., Zhang, Q., Zhang, Y., Sheng, B., Wang, X., & Huang, J. (2023). Neurobiomechanical mechanism of Tai Chi to improve upper limb coordination function in post-stroke patients: A study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 24(788). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07743-w>

- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605.
- Zhao, J., Chau, J. P. C., Chan, A. W. K., Meng, Q., Choi, K. C., Xiang, X., Zhao, Y., He, R., & Li, Q. (2022). Tailored Sitting Tai Chi Program for Subacute Stroke Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Stroke*, 53(7), 2192-2203. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.121.036578>