

ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนา

ความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน

The result of Yoga Programme in Buddhist Psychology for Life balance development of private company employees

¹เย็นจิต สิงหะพันธุ์ และ ²สาระ มุขดี

Yenjit Singhaphan and ²Sara mukdee

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University

Email: yenjit56669@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการศึกษาเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรม “โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิต” ด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลความแตกต่างของการเข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวา 4 ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ทั้งทางด้านกายภาวา ด้านศีลภาวา ด้านจิตภาวา และด้านปัญญาภาวา



2. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า กลุ่มผู้เข้าทดลองตอบแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชน ได้ดังนี้ ด้านกายภาวา การฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอจะส่งผลช่วยเรื่องของการทำงานของระบบย่อยและสร้างภูมิคุ้มกันภูมิต้านทานโรคร้ายได้ รวมถึงร่างกายของผู้ปฏิบัติมีความยืดหยุ่นดี ภายหลังจากมีการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ การฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกผู้เข้าทดลองนอนหลับได้ดีขึ้นและมีระบบขับถ่ายที่ดีขึ้น การฝึกโยคะช่วยให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดี ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะตึงเครียด และช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดี หายใจเต็มอิมทำให้การทำงานมีการผิดพลาดน้อยลง และการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอช่วยให้การเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ด้านศีลภาวาผู้เข้าทดลองได้มีการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ผลที่ได้ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ในการใช้วาจาที่สุภาพ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่อยากได้ของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันห่างไกลจากสิ่งเสพยาเสพติด มีความเห็นอกเห็นใจใส่ใจกันมากขึ้น มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทำให้ผู้เข้าทดลองมองโลกในแง่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น ด้านจิตภาวาผู้เข้าทดลองหลังจากฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้แล้วมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมีความผ่อนคลายลดความตึงเครียด ลดความตึงเครียดในจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีสติรอบคอบในการทำงานมากขึ้น ลดความขัดแย้งมีอคติกับผู้อื่นในที่ทำงาน มีความละเอียดรอบคอบมีอารมณ์ที่มั่นคงหลังจากการฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้ ด้านปัญญาภาวาหลังจากการฝึกโปรแกรมในชุดภาวาการฝึกโยคะช่วยให้มองเห็นภาพความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเองช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นอิสระของชีวิตช่วยให้เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้นช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆขึ้นเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยช่วยให้แก้ปัญหาและช่วยแก้ปัญหาบุคคลอื่นได้มีการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงหลังจากมีการฝึกโยคะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเอง

คำสำคัญ : ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะ, แนวพุทธจิตวิทยา, พัฒนาความสมดุลของชีวิต



Abstract

The two objectives of this research were (1) to compare the life balance development of private company employees before and after testing (2) to compare the life balance development of private company employees from experimental group and controlled group. It was the study for create the activity model “Yoga Practice Programme in Buddhist Psychology for Life Balance Development” from the principle of Arsana Yoga practice and it was the quasi experimental research.

The findings of the research were as following:

1. The findings of statistics data analysis found that the differences of Yoga training practice programme in Buddhist psychology for life balance development according to Four Developments or Phawana IV of private company employees in the experimental group both before and after testing. When considered the average comparison in overall, found that the training participants had the life balance according to four developments or Phawana IV in the period of before and after testing had significantly difference at .001 for physical development, moral development, emotional development or cultivation of the heart and intellectual development or cultivation of wisdom.

2. To compare the life balance development of private company employees from experimental group and controlled group that the result from in depth interview, found that the life balance development of private company employees from experimental group and controlled group according to four developments or Phawana IV of private company employees found that the physical development; to practice Yoga regularly, it effected on digestion system and create the immunity to anti disease including the physics or body of people who practiced Yoga flexibly. After practicing Yoga regularly, helped to sleep well and deeply and had good digestion system and helped the work of blood system, helped to relieve the headache and the breath system, work with small mistakes. When practice Yoga and then, it helped to face the problem confidently. The moral development; the



experimental group practiced Yoga regularly and the result to the experimental group, they could control themselves to use the polite speech, no violence to others, no greed to take other belongings, had the hospitality, free drug, sympathy to colleagues, good relationship, to be optimists, and lived with others happily. The emotional development or cultivation of the heart; the experimental group of Yoga practice from the programme had the good emotion, more relaxing, reduced the stress, had good concentration, more working active, had good mindfulness for working, reduced the conflict with others, worked more carefully and stable emotion.

The intellectual development or cultivation of wisdom; after practicing Yoga from the Yoga development programme, helped to see the change of life clearly, helped understanding the freedom of life, helped understanding own problems and could solve the problems well, helped seeing many things that happened with the causes of the problems and helped to solve the own and other problems and knew themselves along with real facts and helped to see own value after Yoga practicing.

Key words: Yoga practice programme, Buddhist Psychology, life balance

1. บทนำ

การบริหารร่างกาย คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเป็นต้น ส่วนการบริหารจิตใจ คือ การฝึกสมาธิ การฝึกความตั้งมั่นโดยเน้นให้จิตใจสงบเป็นอันดับแรกเพื่อร่างกายและจิตใจที่สมดุล ศาสตร์โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับผลดีทั้งสองด้านพร้อมๆ กัน เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดี ส่วนผู้สอนเรียกว่า ครู (ครู) ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพราะโยคะเป็นการบริหารกายที่ต้องอาศัยการสังเกต ความละเอียด พร้อมกับความแน่วแน่นมั่นคงของจิตใจที่ควบคู่ไปด้วยกัน (ณัฐจิตร มานวงศ์, 2550)

จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะ เป็นการดูแลสุขภาพที่ได้รับความสนใจและปฏิบัติกันมากเพราะนอกจากจะเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจแล้วยังมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในอีกด้วย นอกจากนั้นยังช่วยให้กระดูกและข้อ เคลื่อนไหวได้ดี ไม่เกิดการติดขัด สามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อได้ สำหรับด้านจิตใจมีการใช้โยคะในการบำบัดรักษาโรคที่มีสาเหตุมาจากความเครียดเช่น ไมเกรนและมีรายงานการวิจัยผู้ที่ฝึกโยคะเป็นประจำการฝึกโยคะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียด เพราะการปฏิบัติในท่าต่างๆ จะเน้นการฝึกจิตให้จดจ่อกับการหายใจเข้าออก สามารถลดอาการปวดประจำเดือนได้

การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือด และสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น เป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ ท่านั่งก้มตัว การฝึกท่างู

การฝึกโยคะมีจุดประสงค์หลัก คือทำให้จิตเป็นสมาธิซึ่งในสมัยโบราณโยคีในอินเดียสามารถฝึกจนทำสมาธิได้ลึกซึ้ง ปัจจุบันงานวิจัยทางการแพทย์พบว่า สมาธิมีผลต่อการบำบัดโรคได้



และพบว่า คนที่ไปวัดไหว้พระสวดมนต์ ฝึกสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพดีมีอายุยืนแพทย
ปัจจุบันหลายท่านจึงได้นำการฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ (เอกไชย พรรณเชษฐ์, 2545 : 37)
ดังได้กล่าวมาแล้ว โรคเหล่านี้มีสาเหตุหนึ่งมาจากจิตใจที่มีอารมณ์ไปในทางลบ เช่น อารมณ์เครียด
อารมณ์โกรธ ซึมเศร้าซึ่งการฝึกให้จิตเป็นสมาธิจะสามารถแก้ปัญหาทางจิตใจ การฝึกสมาธิกับ
สุขภาพจึงเป็นเรื่องเดียวกัน คนที่ต้องการมีสุขภาพดีจะต้องมีศีลธรรมที่ดีงาม คนที่มีสุขภาพไม่ดี คือ
คนที่ไม่ได้ฝึกหัดปฏิบัติทางศีลธรรม ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ซึ่งองค์การอนามัยโลกเน้นเรื่องการมีสุขภาพดี
ว่า นอกจากร่างกายต้องแข็งแรง จิตใจต้องผ่อนคลาย และต้องมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีด้วย
(ธรรมบุญ นวลใจ, 2537 : 13) การฝึกหัดทางจิตวิญญาณนั้น โยคะจะสอนให้ดำเนินชีวิตตาม
หลักการของยามะ นิยามะซึ่งเป็นหลักศีลธรรม และจริยธรรมขั้นพื้นฐานก่อน แล้วค่อยฝึกสมาธิซึ่งเป็น
คุณธรรมขั้นสูง เป็นหลักการเดียวกันกับวิธีปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพราะ
พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติธรรม คือ กาวนา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 :
915) ได้แก่ กายกาวนา ศีลกาวนา จิตกาวนา ปัญญากาวนา ศีลเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน สมาธิและ
ปัญญาเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่ทำให้ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติตามจึงจะเกิดมีความสุขตลอดไป

ในปัจจุบันการฝึกโยคะเป็นที่นิยม และแพร่หลายมากในสังคมไทยในแง่ของความเข้าใจ
คนส่วนใหญ่ยังมีการรับรู้เรื่องของโยคะคลาดเคลื่อน คนที่สนใจมาเรียนโยคะส่วนใหญ่รับรู้เพียงว่า
โยคะ เป็นการบริหารร่างกายชนิดหนึ่ง ศาสตร์โยคะมองว่ามนุษย์เป็นองค์รวมนี้ประกอบด้วยส่วน
สำคัญๆ เช่น กายภาพสมองอารมณ์ และปัญญาโยคะมีหนทางที่จะดูแลส่วนต่างๆ เหล่านี้อาจมีการ
เน้นที่บางส่วน แต่ทั้งหมดนี้ก็เชื่อมต่อกายภาพสมองอารมณ์และปัญญา เมื่อจัดการส่วนใดส่วนหนึ่ง
และส่วนอื่นๆ ก็พลอยได้รับผลไปด้วย ดังนั้น โยคะเชื่อในการศึกษามนุษย์และบุคลิกภาพของมนุษย์
ที่มีความหลากหลายอย่างเป็นองค์รวม การพัฒนาแบบโยคะถือเป็นการพัฒนาพื้นฐานที่ช่วยให้การ
พัฒนาคุณภาพชีวิตโดยพุทธบูรณาการ

ปัจจุบันผู้ที่ฝึกโยคะมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับศาสตร์โยคะว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกาย
เพียงอย่างเดียวและเน้นการปฏิบัติอาสนะ ทำให้มีความเข้าใจผิดในวัตถุประสงค์ของศาสตร์นี้
ผู้ปฏิบัติได้รับผลเสียจากการฝึกเมื่อเน้นการฝึกอาสนะมากเกินไป ร่างกายจะบาดเจ็บและเกิดอาการ
เจ็บป่วย เป็นผลเสียด้านจิตใจในระยะยาว โยคะคือการพัฒนากายและจิตของผู้ฝึกให้อยู่ในสภาวะ
ของความสงบเพื่อสร้างสมดุลของชีวิตให้เกิดความสุขแบบยั่งยืน ผู้วิจัยจึงนำเสนอโปรแกรมการฝึก
โยคะกาวนาเพื่อพัฒนาสมดุลของชีวิตให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนากายและจิต
ของผู้ฝึกปฏิบัติโยคะ



2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านกายภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
2. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านศีลภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
3. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านจิตภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
4. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านปัญญาภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
5. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ภาพรวมทุกด้าน ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

4. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาจากเอกสาร(Documentary Survey) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษารวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เอกสารโปรแกรมการฝึกโยคะในแนวต่าง ๆ
2. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากประชากรได้แก่บริษัทเอกชนที่มีความใส่ใจในสุขภาพของพนักงานโดยมีนโยบายสนับสนุนให้พนักงานดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดกรองกลุ่มประชากรในการทดลองศึกษาวิจัย เป็นพนักงานบริษัทหยวนต้าเข้าร่วมทดลองตามโปรแกรมเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน รวม 40 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย



3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- ก) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อายุการทำงาน ระดับการศึกษา
- ข) โปรแกรมการฝึกโยคะเชิงพุทธบูรณาการ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสมดุลของชีวิต

วิธีการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง และขั้นติดตามผลการทดลอง

1. ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพก่อนการทดลองใช้โปรแกรม (Pilot Study)

2) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถามงานวิจัยให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน

3) ผู้วิจัยทำการฝึกซ้อมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน เพื่อให้ได้โปรแกรมที่เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริงและเอกสารประกอบการฝึกโยคะ

4) ทำหนังสือติดต่อขอความร่วมมือ โดยทำหนังสือราชการจากภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ถึงฝ่ายทรัพยากรบุคคล บริษัทหลักทรัพย์หยวนต้า (ประเทศไทย) จำกัดและบริษัทปูนซีเมนต์เอเชีย จำกัด (มหาชน) ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำเครื่องมือและดำเนินการวิจัย

5) คัดเลือกพนักงานที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมทดสอบแบบสอบถามงานวิจัย (Try out) จากนั้นนำแบบทดสอบมาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน มีการทำกลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ระยะเวลา 2 วันๆ ละ 2 ชั่วโมง ผู้วิจัยจะมีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนตลอดโปรแกรม ซึ่งในระยะแรกได้ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน ทำแบบสอบถามการวิจัยก่อนดำเนินการ ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)



2) กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ แต่ทำแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

3) เมื่อเสร็จสิ้นการทำกลุ่มตามโปรแกรมในครั้งสุดท้าย จัดให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Post-test)

3. ขึ้นติดตามผลการทดลอง

ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินกลุ่มตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ จัดให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะติดตาม (Follow up)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย () ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. ค่าสถิติ (t-test) แบบลองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t-test) ให้เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน ของกลุ่มต่าง ๆ ที่ใช้ทดสอบตามสมมติฐาน

6. ผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

เพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 เป็นเพศชายจำนวน 1 คน (5%) เพศหญิงจำนวน 19 คน (95%)

อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 3 คน (15%) อายุ 31-40 ปี จำนวน 7 คน (35%) อายุ 41-50 ปี จำนวน 7 คน (35%) และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 3 คน (15%)



สถานภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีสถานภาพโสด จำนวน 13 คน (65%) สถานภาพสมรส จำนวน 4 คน (25%) และสถานภาพหย่า/แยกกันอยู่ จำนวน 2 คน (10%)

การศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน (4%) การศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 14 คน (70%) และการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 5 คน (25%)

ประสบการณ์การทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 10 ปี จำนวน 8 คน (40%) ประสบการณ์การทำงาน 10-19 ปี จำนวน 7 คน (35%) และประสบการณ์การทำงาน 20 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน (25%)

2. สรุปผลการวิเคราะห์ความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของกลุ่มทดลองจำนวน 20 คนพบว่าหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของชีวิตดังนี้ ลำดับที่ 1 คือ ด้านกายภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .476 ลำดับที่ 2 คือ ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .556 ลำดับที่ 3 คือ ด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .581 ลำดับที่ 4 คือ ด้านจิตภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .419 โดยมีค่าเฉลี่ยภาพรวมทุกด้านเท่ากับ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .461

3. สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านกายภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สมมติฐานที่ 2 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านศีลภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สมมติฐานที่ 3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านจิตภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สมมติฐานที่ 4 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านปัญญาภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001



สมมติฐานที่ 5 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ภาพรวมทุกด้าน ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

7. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน” ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลความแตกต่างของการเข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ทั้งทางด้านกายภาวนา ด้านสติภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา

2. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมผลการวิเคราะห์ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลความแตกต่าง

3. โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตเพื่อพัฒนาสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ตามระยะเวลา 6 ครั้ง มี 3 กิจกรรม กิจกรรมครั้งที่ 1 วิธีของโยคะ มีการพูดคุยก่อนฝึกทั้งสองกลุ่ม แต่รู้จักโยคะและเป้าหมายของการฝึก ทั้ง 40 คนรู้จักโยคะมานานบางท่านรู้จักมานานเกิน 10 ปี มีบางท่านเคยฝึกโยคะมาบ้างแต่ไม่ต่อเนื่องและเริ่มฝึกมานานแล้ว เป้าหมายที่ฝึกโยคะครั้งนี้เนื่องจากอยากมีสุขภาพแข็งแรงบางท่านมีอาการเจ็บป่วย เช่นโรคภูมิแพ้กระดูกสันหลังคดกระดูกคอเสื่อมปวดหลังตัวแข็งร่างกายขาดความยืดหยุ่นบางท่านเคยฝึกโยคะร้อนแล้วหายใจไม่ออกรู้สึกจึงทำให้ไม่ยอมฝึก มีความเครียดจากการทำงานและเร่งรีบมีอาการของออฟฟิศซินโดรม มีหลายท่านที่อยากฝึกเพราะได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนหลังเลิกงาน ผล โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตเพื่อพัฒนาสมดุลชีวิตของพนักงานเอกชนกิจกรรมครั้งที่หนึ่งวิธีโยคะเพื่อให้ผู้ไม่เข้าใจผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักศาสตร์ของโยคะและปรับร่างกายให้แข็งแรงมีความยืดหยุ่นพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เกิดความสงบและผ่อนคลายสัปดาห์ละสองวันวันละ 2 ชั่วโมง ผู้ทดลอง ได้ฝึกปฏิบัติอาสนะตามที่ได้ฝึกมีท่าดังนี้ ท่าผีเสื้อ ท่าต้นไม้ ท่ากระต่าย ท่าศพ ท่าเด็ก ทุกวันตามเวลาที่เหมาะสมและเลือกถ้าที่ตนเองชอบและมีความถนัดและมีการตั้งเป้าทำกิจกรรมหรือเป้าหมายในชีวิตประจำวันที่ตนอยากทำให้สำเร็จเช่นการ



ตื่นมาออกกำลังกายในช่วงเช้าและการฝึก อาสนะที่ผ่อนคลายก่อนเข้านอนหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบเช่นการวาดรูป แกว่งแขน กระโดดเชือก ทำความสะอาดบ้าน และเลิกสูบบุหรี่ได้ตามที่ตัวเองตั้งใจ หลังจบการฝึกทุกครั้งจะร่วมทำสมาธิฝึกลมหายใจและแผ่เมตตาทุกครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 2 โยคะกับการภาวนาเพื่อผู้ร่วมกิจกรรมได้เสริมสร้างความแข็งแกร่งทั้งกายใจและได้เรียนรู้ฝึกโยคะกับการภาวนาสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 2 ชั่วโมงแรกของการฝึกโยคะโปรแกรมนี้เพิ่มเรื่องของการหายใจแบบโยคะพร้อมควบคุมการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับการหายใจตามข้อจำกัดตามธรรมชาติของร่างกายแต่ละบุคคล ผู้เข้าร่วมทดลองได้ทำการฝึกหายใจแบบโยคะที่ใช้ในการโปรแกรมชุดนี้ด้วยการหายใจเข้านับหนึ่งถึงห้ากลั้นไว้ นับหนึ่งถึงห้าและหายใจออกนับหนึ่งถึงห้าโดยเลือกอาสนะที่ตนมีความชื่นชอบหรือถนัด บางท่านหรืออาสนะที่ตนฝึกไม่ได้เพราะอยากพัฒนาให้ร่างกายสามารถฝึกตามอาสนะนั้นได้ด้วยการใช้ลมหายใจในการพัฒนาเกิดความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย ทุกท่านมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอในช่วงเช้าบางท่านก็ฝึกในช่วงเย็นตามเวลาที่เหมาะสมบางท่านก็ใช้เวลาในการกำหนดฝึกหายใจบางท่านใช้การนับตัวเลขในการกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างความสม่ำเสมอในการฝึกมีความเพียรและเข้าถึงสมาธิได้ดี เนื่องจากหาที่ฝึกจะมีความยากมากขึ้นต้องใช้สมาธิสูงในการปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้นผู้ทดลองตั้งเป้าหมายของการฝึกอย่างต่อเนื่อง ก่อนทำการฝึกในโปรแกรมเชิญชวนให้ผู้ร่วมกิจกรรมกราบพระสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยเพื่อสำรวมจิตใจให้สงบและผ่อนคลายในช่วงท้ายมีการแผ่เมตตาทุกครั้งหลังฝึก โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมดุลชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน กิจกรรมครั้งที่สามโยคะกับชีวิตที่สมดุลเพื่อการฝึกกายใจให้สมดุลด้วยวิถีโยคะและสามารถเลือกสรรทำโยคะกับการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับผู้ฝึกสัปดาห์ละสองวันวันละ 2 ชั่วโมง ในการฝึกโปรแกรมนี้คือไหว้พระอาทิตย์อย่างต่อเนื่องควบคู่กับการฝึกหายใจและการฝึกท่าคู่เพื่อการสร้างสมดุลทางกายของผู้ฝึก และทางใจกับคู่ฝึกในอาสนะที่ต้องฝึกด้วยกัน ผู้ทดลองได้สวดมนต์ทำสมาธิก่อนฝึกโยคะด้วยตนเองและได้ฝึกการหายใจมากขึ้น หลังการฝึกได้สอบถามผู้ทดลองว่า มีการหายใจที่ดีขึ้นได้รับรู้ถึงความสงบบางท่านมีสมาธิในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ได้อยู่กับตนเองมากขึ้นรู้สึกดีกับตนเองรู้สึกชอบอยู่คนเดียวมากขึ้นและเป้าหมายที่ตั้งใจทำกิจกรรมส่วนตัวที่ดีก็สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้เมื่อได้ฝึกท่าคู่กับเพื่อนรู้สึกดีมีความสุขผ่อนคลาย

4. กลุ่มผู้เข้าทดลองตอบแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภavana 4 ของพนักงานบริษัทเอกชนได้ผลดังนี้ ด้านกายภาวนา การฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอจะส่งผลช่วยเรื่องของการทำงานของระบบย่อยและสร้างภูมิคุ้มกันภูมิคุ้มกันด้านทานโรคร้ายได้ รวมถึงร่างกายของผู้ปฏิบัติมีความยืดหยุ่นดี



ภายหลังจากมีการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอการฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกผู้เข้าทดลองนอนหลับได้สนิทและดีขึ้นและมีระบบขับถ่ายที่ดีขึ้นการฝึกโยคะช่วยให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดีช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะตึงศีรษะและช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดีหายใจเต็มอัมทำให้การทำงานมีการผลิตพลังงานน้อยลงและการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอช่วยให้การเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ด้านจิตภาวนาผู้เข้าทดลองได้มีการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอผลที่ได้ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ในการใช้วาจาที่สุภาพไม่เบียดเบียนผู้อื่นไม่ยักได้ของผู้อื่นมีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันห่างไกลจากสิ่งเสพติดมีความเห็นอกเห็นใจใส่ใจกันมากขึ้นมีความเอื้ออาทร ต่อเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นทำให้ผู้เข้าทดลองมองโลกในแง่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น ด้านจิตภาวนาผู้เข้าทดลองหลังจากฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้แล้วมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมีความผ่อนคลายลดความตึงเครียด ลดความตึงเครียดในจิตใจไม่ฟุ้งซ่านมีสมาธิมากขึ้นมีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีสติรอบคอบในการทำงานมากขึ้นลดความขัดแย้งมีอคติกับผู้อื่นในทำงานมีความละเอียดรอบคอบมีอารมณ์ที่มั่นคงหลังจากการฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้ ด้านปัญญาภาวนาหลังจากการฝึกโปรแกรมในชุดภาวนาการฝึกโยคะช่วยให้มองเห็นภาพความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเองช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นอิสระของชีวิตช่วยเขาจะให้เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้นช่วยให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ขึ้นเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยช่วยให้แก้ปัญหาและช่วยแก้ปัญหาบุคคลอื่นได้มีการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงหลังจากมีการฝึกโยคะช่วยช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะ

1) นำโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะไปพัฒนากับพนักงานบริษัทต่าง ๆ เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงาน

2) นำโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะไปทดลองใช้กับกลุ่มอาชีพอื่น ๆ เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป คือควรเพิ่มระยะเวลาของการฝึกให้มากกว่านี้อย่างน้อยซักสามเดือนและมีการฝึกอย่างต่อเนื่อง



สรุป

การวิจัยเรื่อง“ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน” มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการศึกษาเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรม “โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิต” ด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยออกแบบเป็นแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pre-test – Post-test Control Group Design)

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐจิตร มานวงศ์.(2550). การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับ
การฝึกปฏิบัติ. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ธรรมบุญ นวลใจ.(2537). โยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิต. กรุงเทพมหานคร: อักษร
กิจการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).(2552). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เอกไชย พรรณเชษฐ์. (2545). โยคะคู่มือปฏิบัติด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิ
โกมลคีมทอง.