

การฝึกหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึก ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

Practicing Hatha Yoga with the Operational Effectiveness of the Training
in Muang Maha Sarakham.

ธนวรรณพร ศรีเมือง¹

Tanawanaphorn Srimuang¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ และศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งเป็นผู้ที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งและฝึกปฏิบัติมาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 เดือน จำนวน 120 คน โดยการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณตามตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 92 คน ดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม คือ ปัจจัยด้านบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพ อายุการทำงาน ระดับการศึกษา) ปัจจัยลักษณะการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ และปัจจัยด้านประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน (สมาธิในการทำงาน ทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงาน การตระหนักรู้ในศักยภาพตน ความพึงพอใจในผลสำเร็จของงาน) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่าง t-test และ F-test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อายุ การทำงานแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ไม่มีความแตกต่างกัน, 2. ลักษณะการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความถี่ในการฝึกปฏิบัติ ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ

คำสำคัญ : การฝึกหะฐะโยคะ/ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

Abstract

The purposes of this research were: The compare the performance of personal factors in the performance of his practice. And the study of nature, practicing hatha yoga practice in the performance of his practice. The sample used in this research. An employee who has been practicing hatha yoga. Who practice hatha yoga regularly, at least once a week

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

and practice for no less than 3 months 120 by calculating the sample using a formula based on square blocks of Krejcie and Morgan have samples. 92 people conducted a survey research. Using a questionnaire and personal factors (gender, age, marital status, years of education), the nature of the practice hatha yoga. Operational and performance factors. (Focus on work Skills and ability to work. Realization of their potential Satisfaction of the completion of the work) statistics used for data analysis, the average standard deviation, percent statistics used to test the difference T-test and F-test and Pearson correlation coefficient. The results showed that: 1. The training practices in sex, age, education level, marital status, age, work differently. Powerful Performance There is no difference, 2. practice hatha yoga has a positive correlation with the performance of the operations of his practice. The level of statistical significance. 01 The period of practice. There is a positive correlation with the performance of the operations of his practice. The level of statistical significance. 01 The frequency of the practice. There is no positive correlation with the performance of the operations of his practice

Keywords : The Practice of Hatha Yoga/Work Efficiency of Practitioners

บทนำ

ในปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะตามเมืองใหญ่ๆ ทั้งหลาย การดำเนินชีวิตของผู้คนโดยมากได้ถูกกระทำจากสภาพแวดล้อมทั้งในทางนิเวศวิทยา สภาพสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงสภาพการทำงานในอาชีพต่างๆ ในลักษณะที่ก่อให้เกิดผลทางด้านลบต่อชีวิตของคนมากยิ่งขึ้น ผู้คนต้องตรากตรำกับการแข่งขันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งความอยู่รอดหรือความมีฐานะทางสังคม โดยที่ต้องจำใจอยู่กับการงานที่ไม่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น คนงานในโรงงานอุตสาหกรรม คนที่มีงานประจำหรือพนักงานในสำนักงานธุรกิจที่ทำงานตลอดวัน นักธุรกิจที่ต้องอยู่กับการประชุมหรืองานในด้านความคิดตลอดเวลา เป็นต้น โดยที่บุคคลเหล่านี้ต้องอยู่ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยมลพิษทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น เสียงอันอึกทึก แสงสว่างจ้า ภาวะทางด้านจิตใจต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติงาน เป็นต้น สภาพการณ์เช่นนี้ได้ทำให้บุคคลอ่อนแอ และถดถอยลงทุกๆ ขณะ จิตใจก็อ่อนล้าเช่นเดียวกับร่างกาย ทำให้เกิดเป็นความเครียด ความวิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตจึงลดลงเป็นลำดับ บุคคลจึงควรหาทางออกเพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิต เช่น การมีงานที่เหมาะสมที่จะทำให้ง่ายแก่การเคลื่อนไหวอย่างสมดุลซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมากในความเป็นจริง ดังนั้นอีกทางเลือกหนึ่งที่บุคคลควรหันมาสนใจหรือยอมรับ คือ การบริหารกายและจิตเพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิต ในการที่จะสามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อม และสภาพสังคมในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับในสหรัฐอเมริกา ปี 2550 พบว่า มีผู้เลือกใช้โยคะเพื่อสุขภาพ เป็นอันดับ 1 ใน 10 ของการแพทย์ทางเลือก โดยพบในผู้หญิงมากกว่า 13 ล้านคน และในกลุ่มเยาวชนกว่า 1.5 ล้านคน ทั้งนี้คนส่วนใหญ่เลือกโยคะเพื่อ

สุขภาพ ในการคลายความเครียดลดความวิตกกังวล แก้ปัญหาโรคหอบหืด โรคความดันโลหิตสูง การฝึกโยคะนอกจากเพื่อการบำบัดและฟื้นฟูร่างกายและจิตใจแล้ว การฝึกโยคะเพื่อการออกกำลังกายให้มีรูปร่างกระชับสมส่วน สวยงาม อ่อนช้อยรวมทั้งเชื่อว่า การเล่นโยคะอย่างต่อเนื่องจะทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ดังนั้นการเล่นโยคะจึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการให้มีรูปร่างที่สมส่วน และดูอ่อนกว่าวัย (เอนก ยุวจิตติ และสุนีย์ ยุวจิตติ. 2549)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการฝึกหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึก ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของแต่ละสายงานไม่เหมือนกัน ทำให้มีเวลาน้อยในการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้ร่างกายปฏิบัติงานได้น้อยหรือเกิดความเครียดจากการปฏิบัติงาน ดังนั้น การฝึกหะฐะโยคะจะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ดี และจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านบุคคลกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

เป็นพนักงานจากองค์กรต่างๆ ซึ่งเป็นผู้ที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งและฝึกปฏิบัติมาแล้วไม่ต่ำกว่า 3

เดือน จำนวน 120 คน โดยการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณตามตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 92 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะการฝึกหะระยะโยคะ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกหะระยะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกในอำเภอเมืองจังหวัดมหาสารคาม

2. สร้างแบบสอบถามการฝึกหะระยะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3. เสนอ รศ.ดร.สาตี สุภาพรณ์ (ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

4. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามนำไปทดลองใช้

5. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการฝึกหะระยะโยคะและแบบสอบถามการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

6. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้นำข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลมาแจกแจงความถี่ และหาร้อยละ แยกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอายุการทำงาน

2. เปรียบเทียบประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ และสถานภาพ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test

3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ ระดับการศึกษาและอายุการทำงาน ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดยใช้ F-test หรือ One-Way ANOVA

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการฝึกหะระยะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

5. ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ ที่ระดับนัยสำคัญ .01

ผลการศึกษา

1. ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อายุ การทำงาน แตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ลักษณะการฝึกปฏิบัติหะระยะโยคะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความถี่ในการฝึกปฏิบัติ ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวก

กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผล

1. ระดับปัจจัยลักษณะการฝึกหะฐะโยคะโดยรวมของผู้เข้ารับการฝึก ส่วนใหญ่อยู่ระดับสูง

2. ระดับปัจจัยประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานโดยรวมของผู้เข้ารับการฝึก ส่วนใหญ่อยู่ระดับสูง

3. ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ มีเพศอายุ สถานภาพ แตกต่างกัน ระดับการศึกษา อายุการทำงาน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน

4. ลักษณะการฝึกหะฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกด้านสมาธิในการปฏิบัติงาน และด้านทักษะ และความสามารถในการปฏิบัติงาน ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการฝึกหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง และด้านความพึงพอใจในผลสำเร็จของงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการฝึกหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังต่อไปนี้ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการปฏิบัติงานและการพัฒนาระบบการบริหารทรัพยากรบุคคลในองค์การ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุดและสามารถนำแบบสอบถามที่พัฒนาแล้วมาปรับใช้ในองค์การได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้นำเสนอ

ประเด็นสำคัญของการอภิปรายผลการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีปัจจัยด้านบุคคลแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Russell (2002) กล่าวถึง ผู้ที่ฝึกปฏิบัติโยคะนั้น ไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตาม ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตของบุคคลก็จะมีผลแตกต่างกัน

2. ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีอายุแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน พบว่า พนักงานผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีอายุแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งปัจจัยด้านอายุสำหรับพนักงานผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ ไม่ได้ทำให้การฝึกปฏิบัติเป็นปัญหา จนทำให้มีผลกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมากเท่าปัจจัยในด้านลักษณะการฝึกหะฐะโยคะ และประสบการณ์ในการฝึกหะฐะโยคะ ซึ่งหมายถึง ความสม่ำเสมอและระยะเวลาที่ได้รับการฝึกหะฐะโยคะ และเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกหะฐะโยคะมาพอสมควร ซึ่งมากพอที่จะรับรู้และเข้าใจในเรื่องการฝึกหะฐะโยคะเป็นอย่างดี แม้จะมีความต่างกันด้านองค์การก็ตาม จึงทำให้เรื่องอายุเป็นปัจจัยรองลงมา โดยจะเห็นได้ว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันไม่ได้ทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานนั้นแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Herzog (1991 ; อ้างถึงใน จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงานของสมองหลังการออกกำลังกายแบบโยคะ พบว่า ความแตกต่างด้านอายุ ทำให้บุคคลมีประสิทธิผลการทำงานของร่างกาย แตกต่างกัน

3. ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน พบว่า พนักงานผู้เข้ารับ

การฝึกหะฐะโยคะที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ มีความสนใจและตั้งใจในการฝึกหะฐะโยคะเหมือนกัน เพราะเล็งเห็นผลดีที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ฝึกเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น ไม่ว่าผู้ฝึกหะฐะโยคะ จะมีภาระทางครอบครัวแล้วหรือไม่มีภาระดังกล่าวก็ตาม สามารถใช้เวลาในการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างในเรื่องประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Roger (1995 ; อ้างถึงใน วสี ศรีชลาคม, 2547) กล่าวถึงไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในสถานะใด ย่อมสามารถควบคุมตนเองในการเปลี่ยนแปลงระดับจิตใจให้เป็นสมาธิ หรือความรู้สึกถึงตัวตนเองได้เหมือนกัน เว้นแต่บุคคลผู้นั้นจะมีความผิดปกติทางจิต ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถทำการสิ่งใดให้เป็นประสิทธิภาพต่อไปได้

4. ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน พบว่า พนักงานผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่ได้ทำการวิจัยครั้งนี้มาจากองค์กรที่แตกต่างกัน ซึ่งก็ย่อมทำให้ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาของผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะนั้นแตกต่างกันไปด้วย เพราะการออกกำลังกายไม่ได้มีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับตัวบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมของตัวบุคคล และต้องมียุทธศาสตร์ความสนใจในการฝึกหะฐะโยคะเหมือนกัน ซึ่งก็จะได้รับความเอาใจใส่จากครูผู้ฝึกสอนอย่างเท่าเทียมกันทุกคน โดยถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ก็จะส่งผลให้น่าพึงพอใจแก่ผู้ฝึกทุกคน ดังนั้น การที่ผู้เข้าฝึกหะฐะโยคะ มีการศึกษาที่แตกต่างกัน จึงไม่ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการ

ปฏิบัติงานแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เสวก ศรีโพธิ์โรจน์ (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โอซาก้า ไดมอนด์ อินดัสตรีส์ (ประเทศไทย) จำกัด โดยศึกษาระดับการรับรู้คุณภาพชีวิตการทำงาน 8 ด้าน กับระดับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยการรับรู้คุณภาพชีวิตการทำงานด้านความสมดุลของชีวิตโดยรวม ได้นิยามไว้ว่าเป็นวิธีการที่บุคคลให้สิ่งที่ตนปรารถนาแก่ตนเอง ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงาน เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมทักษะทางร่างกาย เป็นต้น ซึ่งพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อการรับรู้คุณภาพชีวิตการทำงาน และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงาน

5. ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีอายุการทำงานแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน พบว่า พนักงานผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติที่มีอายุการทำงานแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน ในแต่ละองค์การมีความเอาใจใส่ในเรื่องของพนักงานไม่ว่าจะเป็นผลตอบแทนหรือสวัสดิการต่างๆ ที่มีให้กับพนักงาน โดยใช้หลักการที่เป็นมาตรฐาน ดังนั้น พนักงานซึ่งมีอายุงานไม่ว่าจะมากหรือน้อยแตกต่างกันอย่างไร ก็สามารถที่จะได้รับสวัสดิการที่องค์การได้หยิบยื่นให้เช่นเดียวกัน การที่องค์การแต่ละองค์การจัดให้มีการฝึกหะฐะโยคะเป็นกิจกรรมเสริมเพื่อผ่อนคลายให้กับพนักงาน จึงนับเป็นประโยชน์ และเหมาะกับบุคคลที่มีความตั้งใจอย่างแท้จริง ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะก็จะได้รับประโยชน์จากความตั้งใจนั้น จึงส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Vosmera (1994 ; อ้างถึงใน จิรกรรม ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542) ได้วิจัยเรื่อง

การเปรียบเทียบเทคนิคการจัดการกับความเครียดในการลดความเครียดเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน พบว่า จากเทคนิคต่างๆ ซึ่งมีการฝึกโยคะด้วยนั้น มีการประเมินความเครียดทางสรีรวิทยาและทางจิตวิทยา ปรากฏว่า แต่ละโปรแกรมมีประสิทธิภาพในการใช้ฝึกตามความเหมาะสมของผู้ฝึก ซึ่งช่วยลดความเครียดและส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ฝึก โดยปัจจัยบุคคลด้านระยะเวลาการทำงาน มีผลต่อความเครียดและประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ฝึกในระดับปานกลาง

6. ลักษณะการฝึกหะฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน พบว่า ลักษณะการฝึกหะฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ประกอบไปด้วย สมาธิในการปฏิบัติงาน ทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงาน การตระหนักรู้ในศักยภาพของตน และความพึงพอใจในผลสำเร็จของงาน ดังนั้น องค์การจึงควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมหะฐะโยคะอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ ควบคู่กันส่งผลให้การทำงานมีคุณภาพ นอกจากนี้ควรหากิจกรรมดีๆ อื่นเพิ่มเติมหรือจัดให้มีการฝึกอบรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ สอดคล้องกับการทำงานขององค์กร เพื่อเป็นการเสริมสร้าง และพัฒนาพนักงานหรือบุคลากรยิ่งขึ้น อันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในตัวพนักงานหรือในองค์กรสูงสุดต่อไป

7. ความถี่ในการฝึกหะฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน พบว่า ความถี่ในการฝึกหะฐะโยคะ ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน สิ่งที่เป็นหลักสำคัญของการฝึกโยคะให้ มีประสิทธิผล นั่นคือ ความตั้งใจและการมีสมาธิที่ดี ทุกครั้งที่ทำการฝึกหะฐะโยคะ ทำให้ปัจจัยใน

เรื่องความถี่ในการฝึกหะฐะโยคะของผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ เป็นปัจจัยรอง โดยหากผู้ฝึกหะฐะโยคะ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติย่อมจะส่งผลให้มีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติงานหรือดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าว จะเห็นว่าความถี่ในการฝึกหะฐะโยคะ ไม่สัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะ

8. ระยะเวลาในการฝึกหะฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน พบว่า ระยะเวลาในการฝึกหะฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะแต่ละคนใช้ระยะเวลาในการฝึกมากน้อยต่างกัน ซึ่งโดยปกติก็จะทำให้ผู้ที่ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติมานานมากกว่าเกิดความต่อเนื่องและเกิดผลที่นำพึงพอใจมากกว่า ผู้ที่ใช้ระยะเวลาในการฝึกน้อย แต่การฝึกหะฐะโยคะนั้นก็ไม่ได้อาศัยเพียงแค่การฝึกโดยการใช้ระยะเวลานานเท่านั้น แต่ต้องอาศัยความมุ่งมั่นตั้งใจ และการจดจ่อกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกัน จึงจะได้ผลดีที่รวดเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่ดีพร้อมก็จะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตที่ดีพร้อมต่อไปด้วยในทุกด้าน

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกหะฐะโยคะที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอายุการทำงานแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันหน่วยงานหรือองค์กร ควรดำเนินการดังต่อไปนี้

1.1 เก็บข้อมูลประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานแยกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับ

การศึกษา และอายุการทำงาน เพื่อหาสาเหตุแล้ว
นำไปพิจารณาและวิเคราะห์ผล

1.2 ทำการประเมินผลซ้ำในกรณีที่
ผลการประเมินไม่แตกต่างจากเดิม อาจจัด
หลักเกณฑ์หรือมาตรฐานการทำงานใหม่ เพื่อเสริม
ประสิทธิภาพในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมาก
ยิ่งขึ้น

2. จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยลักษณะ
การฝึกหะหฐะโยคะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ
ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึก
หะหฐะโยคะและพนักงานผู้เข้ารับการฝึกหะหฐะ
โยคะ ส่วนใหญ่มีลักษณะการฝึกปฏิบัติโดยรวมอยู่
ในระดับสูง ดังนั้น องค์กรควรดำเนินการรักษา
และเพิ่มระดับการฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับ
การฝึกปฏิบัติมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมาก
ขึ้น ดังนี้

2.1 ส่งเสริมโดยให้ความรู้และ
ประโยชน์จากการฝึกหะหฐะโยคะเพิ่มขึ้น เพื่อให้
พนักงานได้รับรู้ผลดีจากการฝึกหะหฐะโยคะ เพื่อ
เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

2.2 จัดสถานที่และบรรยากาศใน
การฝึกหะหฐะโยคะให้เหมาะสมแก่พนักงานผู้เข้ารับ
การฝึก เพื่อให้การปฏิบัติสัมฤทธิ์ผลสูงสุด

2.3 จัดตั้งชมรม เพื่อสนับสนุน
กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องแก่
พนักงาน เพื่อช่วยผ่อนคลาย ก่อให้เกิด
ประสิทธิภาพในการทำงานให้กับบุคคลทางหนึ่ง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ คณะผู้เข้าร่วมในการ
ทดลอง ได้ให้ข้อมูลและการมีส่วนร่วมในรายงาน
การวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการ
เรียนการสอนให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
ยิ่งขึ้น จึงทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2542). ผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วสี ศรีชลาคม. (2547). การศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหฐะโยคะ. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันโยคะวิชาการ. (2548). โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน.
- เสวก ศรีโพธิ์โรจน์. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษาพนักงาน บริษัทไอชาเก่าไคมอนด์อินดัสตรีส์ (ประเทศไทย) จำกัด. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอนก ยุวจิตติ และสุนัย ยุวจิตติ. (2549). โยคะพิชิตโรค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจบริษัท ตาตาพับลิเคชั่น.
- Herzog, H. E. (1991). Changed pattern of regional glucose metabolism during Yoga meditative relaxation. *Proquest-Dissertation Abstracts Neuropsychobiology*. 22(4) : 182-187.
- Russell, Harriet. (2002). Getting Away Without Going Away : Yoga and Stress Management. Available from : <http://www.yogasite.com>.