

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองและการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาดตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นที่ 33-42 รวมจำนวน 249 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรม และการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาดตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส เก็บรวบรวมข้อมูลโดย ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 209 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 83.93 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับ การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC⁺) เพื่อ คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ คำบรรยาย ผลการวิจัยสรุปได้ผลดังนี้

1. สถานภาพของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส จำนวน 209 คน

เพศ

ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมี จำนวน 147 และเพศชายมีจำนวน 62

อายุ

ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี มากที่สุด รองลงมา มีอายุระหว่าง 21-30 ปี และ 41-50 ปี ตามลำดับ

สถานภาพสมรส

ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่สมรสแล้ว มีจำนวน 118 คน รองลงมาคือโสด มีจำนวน 84 คน และหม้าย 7 คน ตามลำดับ

วุฒิการศึกษาสูงสุด

ผู้ผ่านการอบรมมีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด รองลงมาเป็นการศึกษาระดับปริญญาโท และต่ำกว่าปริญญาตรีตามลำดับ

อาชีพ

ผู้ผ่านการอบรมประกอบอาชีพ รับราชการมากที่สุด รองลงมาเป็นอาชีพทำงานในหน่วยงานเอกชน และรัฐวิสาหกิจ ตามลำดับ

สาเหตุที่เข้ารับการอบรม

ผู้ผ่านการอบรมมาเข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ ผู้บังคับบัญชาสอบถามความสมัครใจ และเสนอผู้บังคับบัญชามาขอเข้ารับการอบรม

2. เจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิต ด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 6 กิจกรรม

จากการวิจัยปรากฏว่า ผู้ผ่านอบรมมีเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง ทั้ง 6 กิจกรรม โดยมีรายละเอียดพอสรุปได้ดังนี้ ด้านกิจกรรมการฝึกสมาธิ มีเจตคติในระดับดี ($\bar{X} = 3.74$) กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะมีเจตคติอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.86$) กิจกรรมการจงใจใต้สำนึกมีเจตคติในระดับดี (4.08) กิจกรรมการออกกำลังกาย เต้นเกาซิกิ มีเจตคติในระดับดี ($\bar{X} = 3.76$) กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีเจตคติในระดับดี ($\bar{X} = 4.07$) และกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นมีเจตคติในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.51$)

3. การนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 6 กิจกรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

กิจกรรมการฝึกสมาธิ

ผู้ผ่านการอบรมไม่เคยปฏิบัติเลยมีจำนวน 114 คนมากที่สุด รองลงมาคือ ปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ จำนวน 87 คนเรียงตามลำดับ

กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ

ผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติบ้างในบางเวลา จำนวน 103 คนมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลย มีจำนวน 99 คนเรียงตามลำดับ

กิจกรรมการจูงใจสำนึก

ผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติจำนวน 144 คนมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 43 คน เรียงตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกาย เดินแกวชกีฬา

ผู้ผ่านการอบรม ปฏิบัติบ้างในบางเวลาที่มีโอกาสมีจำนวน 75 คนมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลยมีจำนวน 56 คน และปฏิบัติบ้างถ้าไปพบกลุ่มนิโอฮิวแมนนิส เหมือนกัน จำนวน 20 คนเรียงตามลำดับ

กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ผู้ผ่านการอบรม รับประทานอาหารตลอดเวลาในช่วงเทศกาลสำคัญ ๆ เช่น เทศกาลกินเจ เทศกาลเข้าพรรษา ฯลฯ มีจำนวน 59 คนมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่รับประทานอาหารเลย มีจำนวน 42 คน และรับประทานอาหารเฉพาะวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันพระ วันเฉลิมพระชนมพรรษา ฯลฯ จำนวน 38 คนเรียงตามลำดับ

กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

ผู้ผ่านการอบรม ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาสมีจำนวน 162 คนมากที่สุด รองลงมาคือ ปฏิบัติเป็นบางครั้งกับตนเองและคนอื่น มีจำนวน 68 คน และปฏิบัติกับตนเองและผู้อื่นด้วยมีจำนวน 25 คนเรียงตามลำดับ

การอภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาเนโอฮิวแมนนิส มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองใน 5 กิจกรรม



คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ การฝึกโยคะ-อาสนะ การจงจิตใต้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเดินเกาซิกิ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า อีกทั้งมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น หลังจากวิเคราะห์การตอบคำถามปลายเปิดของผู้ผ่านการอบรมแล้วพบว่าภายหลังจากการอบรม ผู้ผ่านการอบรมได้นำความรู้จากการอบรมไปปรับใช้กับตนเองและบุคคลอื่นได้จริง ทั้งยังศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากการอ่านหนังสือประเภทประเทืองปัญญา หรือพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้หรือความคิดเห็นกับผู้อื่น ถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง และบุคคลอื่นซึ่งได้รับจากกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรม ทำให้ผู้ผ่านการอบรมเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ หากมีการพัฒนาดตนเองด้วยกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (ซึ่งข้อดีของกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรมที่ได้จากการนำไปปฏิบัติของผู้ผ่านการอบรมได้สรุปไว้แล้วในบทที่ 4)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านเจตคติในด้านองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความรู้สึก และแนวโน้มนการปฏิบัติ ปรากฏผลดังนี้

1. ด้านความรู้ พบว่า โดยรวมผู้ผ่านการอบรมมีความรู้อยู่ในระดับดีถึงดีมาก ดูได้จากระดับคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรม ซึ่งเรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 1. กิจกรรม การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.51 ถือว่ามีระดับเจตคติด้านความรู้ที่ดีมากต่อกิจกรรมนี้ 2. กิจกรรมการออกกำลังกายเดินเกาซิกิ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.07 ถือว่ามีระดับเจตคติด้านความรู้ที่ดีต่อกิจกรรมนี้ 3. กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.07 ถือว่ามีระดับเจตคติด้านความรู้ที่ดีต่อกิจกรรมนี้ 4. กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.86 ถือว่ามีระดับเจตคติด้านความรู้ที่ดีต่อกิจกรรมนี้ 5. กิจกรรมการจงจิตใต้สำนึก มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.76 ถือว่ามีระดับเจตคติด้านความรู้ที่ดีต่อกิจกรรมนี้ และ 6. กิจกรรมการฝึกสมาธิซึ่งมีระดับคะแนนน้อยที่สุด คือ 3.74 ซึ่งก็ยังอยู่ในระดับเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการฝึกสมาธิ นับได้ว่าองค์ประกอบด้านความรู้ของผู้ผ่านการอบรมอยู่ในระดับดี ถึงดีมาก ซึ่งองค์ประกอบด้านความรู้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของเจตคติดังที่ อภิชัย บรรเจิดพร (2530) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของเจตคติถ้าองค์ประกอบด้านความรู้เปลี่ยนแปลงก็จะทำให้องค์ประกอบด้านอื่นเปลี่ยนไป จะเห็นได้ว่าความรู้มีความสัมพันธ์กันมากกับ

เจตคติ สอดคล้องกับที่ ศักดิ์ สุนทรเสณี (2528) กล่าวว่า ถ้าเรารู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดี เราก็จะมีเจตคติต่อสิ่งนั้นในทางที่ดี

2. ด้านความรู้สึก โดยรวมผู้ผ่านการอบรมมีความรู้สึกทางอารมณ์ไปในด้านบวกหรือด้านดี คือ ดูได้จากระดับคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรม ซึ่งมีระดับอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ซึ่งคะแนนต่ำสุดอยู่ที่ระดับ 3.74 ก็ถือว่าอยู่ในระดับดี และคะแนนสูงสุดคือ 4.51 ซึ่งถือว่ามีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งเจตคติทางด้านนี้จะช่วยให้ทราบทิศทางของความรู้สึกหรืออารมณ์ ว่าเป็นไปทางด้านบวกหรือลบ ชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งพบว่าระดับเจตคติทางด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดีถึงดีมาก แสดงว่าผู้ผ่านการอบรมรู้สึกชอบกิจกรรม การพัฒนาตนเองทุกกิจกรรม ซึ่ง ศักดิ์ สุนทรเสณี (2528) กล่าวว่า ถ้าความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้นแล้วจะเปลี่ยนแปลงได้ยากมาก ดังนั้นจากเหตุนี้สามารถคาดการได้ว่า ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติทางด้านความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม

3. ด้านแนวโน้มการปฏิบัติ โดยรวมผู้ผ่านการอบรมมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติและปฏิบัติอยู่ในระดับที่ดีถึงดีมาก ดูได้จากระดับคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรม ซึ่งมีอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ซึ่งคะแนนต่ำสุดอยู่ที่ระดับ 3.32 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนสูงสุดคือ 4.52 ซึ่งถือว่ามีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งหมายถึงแนวโน้มในอันที่จะกระทำหรือการกระทำโดยตรงไม่ได้ แต่จะต้องเป็นลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวกับพฤติกรรม

ด้านองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความรู้สึก แนวโน้มการปฏิบัติของผู้ผ่านการอบรมพบว่า อยู่ในระดับดีถึงดีมากทั้ง 3 ด้าน ซึ่งแต่ละด้านก็มีความสำคัญและสัมพันธ์กันทั้ง 3 ด้าน ดังที่ เฟลโต (อ้างจาก บุหงา วัฒนะ, 2533) กล่าวว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบของเจตคติทั้ง 3 นี้ ต่างก็มีผลซึ่งกันและกันและในสภาพการณ์ทั่ว ๆ ไป องค์ประกอบทั้ง 3 นี้จะมีความสัมพันธ์กันมาก จนบางครั้งแยกออกจากกันอย่างเด็ดขาดไม่ได้ จากการวิจัยพบว่า ถ้ามีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้นก็จะเป็นไปสู่การปฏิบัติที่ดีได้ด้วย ดูได้จากกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก พร้อม ๆ กับมีการปฏิบัติที่สม่ำเสมอด้วย นั้นย่อมแสดงว่าถ้าเรามีเจตคติที่ดีต่อสิ่งไหน เราก็จะมีการปฏิบัติที่ดีต่อสิ่งนั้นตามไปด้วย

2. การนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาฮีโร่ฮีแมนเนส จากการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ให้เหตุผลพอจะสรุปได้ว่าเนื่องจากมีภาวะจิตใจที่ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน ไม่ปลอดโปร่ง วิตกกังวลไปต่างๆ นานา ทำให้นั่งสมาธิไม่ได้ จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่ายไม่ยักนั่งสมาธิอีก รวมไปถึงความริบร้อนจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้เป็นตัวบังคับให้ต้องทำอะไรด้วยความริบร้อนและจากการปฏิบัติอย่างไม่จริงจัง จึงทำให้ไม่ยากปฏิบัติและในที่สุดก็เลิกปฏิบัติไปในที่สุดนั่นเอง บางคนก็ให้เหตุผลว่าการนั่งสมาธิ เป็นเรื่องที่ยุ่งยากและสลับซับซ้อน

นอกจากนี้ จากการที่ผู้เข้ารับการอบรมใช้ระยะเวลาเพียง 2 วัน ในการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเอง จึงอาจทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมดังกล่าว แต่ยังไม่สามารถจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้ การที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีปฏิบัติตนให้แตกต่างไปจากที่เคยปฏิบัติและการขาดการกระตุ้นหรือจูงใจจากผู้รู้ หรือผู้ที่คอยชี้แนะให้คำปรึกษาในการทำสมาธิ จึงทำให้ผู้ผ่านการอบรมไม่สามารถทำสมาธิจนเป็นปกตินิสัยได้ ดังนั้นหลังการอบรมแล้วควรมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องเช่น การพบกลุ่มเพื่อฝึกสมาธิรวมมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่ได้รับจากการพัฒนาตนเอง หรือจัดเผยแพร่เอกสารให้ความรู้ข้อแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมเหล่านี้ การย้ำเตือนและการได้ลงมือปฏิบัติบ่อยขึ้นจะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรม เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นการช่วยเสริมแรงให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไป

ในส่วนของกิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ และกิจกรรมการออกกำลังกายเต้นเกาซิกิ รวมไปถึงกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่จะปฏิบัติบ้างเป็นบางเวลาที่มีโอกาส ส่วนใหญ่จะให้เหตุผลที่คล้าย ๆ กัน ซึ่งพอสรุปได้ว่า ไม่มีเวลาและลิมขัณฑ์ตอนในการปฏิบัติ ผลัดวันไปเรื่อย ๆ ว่าพรุ่งนี้ก็ได้ แต่ก็ไม่ทำสักที จนไม่ทำที่สุด และที่สำคัญคือ กลัวถูกล้อเลียนจากคนรอบข้าง ดังนั้นแนวทางในการแก้ไขความกลัวที่น่าจะนำไปปฏิบัติ คือ ในการอบรมควรจะเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความมั่นใจในตนเองและกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น รวมทั้งเน้นการฝึกปฏิบัติในการอบรมให้มากยิ่งขึ้น และหลังจากที่อบรมไปแล้วน่าจะจัดทำเอกสารเพื่อเผยแพร่แนวคิด แนวปฏิบัติตลอดผลที่จะ

ได้รับรอบทุกกิจกรรมให้กับผู้ผ่านการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการกระตุ้นและตอกย้ำให้ผู้ผ่านการอบรมเกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่านั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายแต่กลับพบว่าผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่จะไม่ทานหรือทานเป็นบางโอกาสเท่านั้น เช่น ในช่วงเทศกาลกินเจหรือวันสำคัญๆ ทางศาสนาเท่านั้น จากการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่าผู้ตอบส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเป็นสิ่งไม่จำเป็น หากทานลำบากยุ่งยากและกลัวว่าจะเป็นโรคขาดสารอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับที่ อาจารย์ โจว ชิง ฟัง ได้กล่าวว่า การกินเจไม่ได้ทำให้ร่างกายของคนเราขาดสารอาหารเลยแม้แต่น้อยเพราะอาหารเจมีมากมายหลายชนิดซึ่งให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน ฉะนั้นถ้าหากรู้จักการทานอาหารเจที่ถูกต้อง ร่างกายก็ย่อมจะไม่ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน และวิล อดัมสันต์คุณ (2532) ก็กล่าวสนับสนุนว่า การทานพืชเป็นอาหารนอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์มากกว่าแล้ว ยังเกิดผลต่อระบบเศรษฐกิจ การแบ่งสรรทรัพยากรและระบบคุณค่าทางจริยธรรมมากกว่าการทานเนื้อสัตว์เป็นอาหารอีกด้วย

เนื่องจากระยะเวลาที่เข้าอบรมมีเวลาสั้นเพียง 2 วันจึงอาจจะทำให้ผู้ผ่านการอบรมไม่เข้าใจดีถึงเรื่องอาหารที่มีคุณค่าหรือมีความเข้าใจผิดมาเป็นเวลานาน เกี่ยวกับการทานอาหารมังสวิรัต ดังนั้นในเวลาที่มีการอบรมอาจจัดรายการอาหารให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสลองทานอาหารมังสวิรัตบ้างในบางมื้อ จะได้ว่ามีรสชาติไม่แพ้อาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ควรเชิญแพทย์หรือนักโภชนาการมาพูดคุยถึงประโยชน์ของการทานอาหารที่ประกอบด้วยพืชและโทษของการทานอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์

ส่วนกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้รอบรู้ พบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส นอกจากจะปฏิบัติกับตนเองแล้วยังนำไปปฏิบัติกับผู้อื่นและผู้ที่เป็นที่พบเห็นทั่วไปด้วย ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้อ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีมากต่อเรื่องดังกล่าวและเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติว่าดีจริง เช่น การยิ้มและการทักทายอย่างสุภาพทุกครั้งที่มีโอกาส ก็จะได้รับการรอยยิ้มและคำทักทายกลับมาทำให้รู้สึกสดชื่นและแจ่มใส หรือการจำชื่อเล่นของคนอื่นให้ได้เวลาทักทายเพื่อแสดงว่าเราใส่ใจใส่เขา รวมไปถึงการให้กำลังใจในกรณีที่มีปัญหาหรืออุปสรรค เช่น การบิบบมือหรือสัมผัสอย่างอ่อนโยน เป็นการแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่น หรือการช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ พูดคุยเรื่องต่าง ๆ ให้

คุณตา คุณยายหรือผู้ใหญ่ที่บ้านเห็นว่าท่านไม่ได้ถูกทอดทิ้ง ยังมีลูกหลานสนใจ ท่านจะได้มีความสุขอยู่กับเรานาน ๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีทั้งผู้ให้และผู้รับ อีกทั้งยังสามารถนำมาปฏิบัติได้ทันทีทุกเวลาและทุกโอกาส จึงทำให้กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเดียวที่ผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ทุกเวลาที่มีโอกาสและมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมนี้

จากที่กล่าวมาคิดว่า ควรจะมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้ข้อมูลมาพัฒนาโครงการอบรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากต่อการปรับปรุงโครงการอบรมและต่อการพัฒนาผู้เข้ารับการอบรม ในการติดตามผลอย่างต่อเนื่องอาจจะทำโดยการส่งแบบสอบถาม หรือ การสัมภาษณ์ เป็นต้น นอกจากนี้อาจจะทำวิธีอื่นได้อีก เช่น การส่งเอกสารเผยแพร่กิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง หรือการนัดพบปะผู้ผ่านการอบรม รุ่นต่าง ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติหรือเชิญวิทยากรมาพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรม เป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้อาจจะขยายระยะเวลาของการเข้ารับการอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดนี้ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและมั่นใจที่นำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม แต่ในทางปฏิบัติพบว่า ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติ หรือปฏิบัติน้อยมาก อาจจะเป็นเพราะระยะเวลาในการอบรมมีเพียง 2 วัน ทำให้ผู้ผ่านการอบรมยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองจากวิธีปฏิบัติเดิม ๆ ที่คุ้นเคย อีกทั้งขาดการติดตาม กระตุ้นจูงใจให้ผู้ผ่านการอบรมได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อต้องกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองจึงไม่สามารถกระทำได้อย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้นในการจัดอบรมจึงน่าจะขยายเวลาให้มากขึ้น อาจเป็น 3-5 วัน และเน้นกิจกรรมการปฏิบัติให้มากขึ้น หลังจากการอบรมและเพื่อให้เกิดผลถาวรในตัวผู้ผ่านการอบรม

ก็ควรจะมีกิจกรรมต่อเนื่อง เช่นการนัดพบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ หรือการจัดเอกสารเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับข้อคิดและกิจกรรมตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิส เป็นระยะๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้มั่นใจในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ และเพื่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นควรจะนำกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรมมาสอดแทรก และปรับใช้กับการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้วยก็จะเป็นการดี ซึ่งในการที่จะนำกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรม มาปรับใช้กับผู้เรียน ผู้สอนต้องคำนึงถึงองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนด้วย เช่น อยู่ในวัยใด เพศอะไร การศึกษาอยู่ในระดับไหน และประกอบอาชีพอะไร เหล่านี้เป็นต้น เพื่อเป็นส่วนประกอบว่าผู้สอนควรจะสอดแทรกเนื้อหาของกิจกรรมการพัฒนาดตนเอง กิจกรรมใดลงไปปริมาณมากน้อยเพียงใด โดยวิธีใด จึงจะได้ผลดีและเหมาะสมสอดคล้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของผู้เรียนมากที่สุด เพื่อนำไปสู่การพัฒนา มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบและมีประสิทธิภาพรวมทั้งยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับความจริงก้าวหน้าของสังคมในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความคาดหวังของผู้เข้ารับการอบรม เพื่อศึกษาว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคาดหวังต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองอย่างไรบ้าง ต้องการได้รับอะไรบางจากการเข้ารับการอบรม และเมื่อผ่านการอบรมไปแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการ หรือเป็นไปตามความคาดหวังหรือไม่ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงได้

2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยใช้แบบสอบถามเท่านั้น ทำให้ได้ข้อสรุปในภาพรวมและกว้าง จึงควรมีการวิจัยโดยใช้เครื่องมือและกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์ผู้ผ่านการอบรม และผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ใกล้ชิด การสังเกตพฤติกรรม เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงหลังจากปฏิบัติกิจกรรม การพัฒนาดตนเอง หรือการรายงานผลการพัฒนาดตนเองเป็นระยะ ๆ เป็นต้น ความหลากหลายของวิธีการ และแหล่งข้อมูลจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่นำไปสู่ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล มีความหนักแน่นยิ่งขึ้น

3. ระยะเวลาในการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายความคิดและจิตใจ ย่อมต้องอาศัยเวลาและโอกาส ดังนั้นในการวิจัยเรื่องนี้อาจทำการวิจัยระยะยาวและศึกษาเป็นรายกรณี (Case Study) เพื่อให้ทราบถึงสภาวะของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาตนเอง ตลอดจน กระทบต่าง ๆ ที่ตามมา ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนดำเนินกิจกรรมการพัฒนาตนเอง และจะเป็นตัวเสริมแรงสำหรับผู้สนใจต่อไป