



## บทที่ 5

## สรุปผลการวิจัย การอธิบายผล ข้อเสนอแนะ

ในสังคม โรสเกอมีมักจะถูกกล่าวว่าเป็นผู้ที่มีความประพฤติเบี่ยงเบนจากพฤติกรรมในสังคม ถูกปฏิเสธ ถูกตีตราจากสังคม และถูกประณามว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี ความคิดและคำพูดเหล่านี้ เมื่อสตรีกลุ่มนี้ได้รับฟังมาก ๆ เข้า ทำให้เกิดการขัดแย้งในใจ ซึ่งมีผลทำให้มองตนเองว่ามีบมด้อย ไร้ค่า เกิดความรู้สึกเหินห่างจากครอบครัวและสังคมภายนอก กลายเป็นความรู้สึกเบื่อหน่าย มองไม่เห็นคุณค่าในตนเองและปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม มีความรู้สึกเศร้าหมอง หดหู่ เกิดความยุ่งยากในการแก้ปัญหา ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ได้ ความคิดและคำพูดเหล่านี้เมื่อได้ยินซ้ำ ๆ ซาก ๆ ดังกล่าวตามแนวคิดนิโรธวิแมนนิส เห็นว่า จิตใต้สำนึกจะซึมซับเอาความคิดหรือความรู้สึกเหล่านี้ไว้ และจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิดหรือความรู้สึกที่รับมา ในกรณีของโรสเกอมีมักจะได้รับฟังจากคนรอบข้างในสังคม ในสิ่งที่ไม่ดีต่อตนเอง จิตใต้สำนึกของพวกเธอก็จะรับหรือบันทึกข้อมูลที่ไม่น่าไว้วางใจ ทำให้ต้องเผชิญกับภาวะความเสื่อมทรามทางจิตใจและร่างกาย เชื่อว่าพฤติกรรมที่ตนประพฤตินั้นผิดศีลธรรม จึงมีความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ปิดบัง ซ่อนเร้นตนเองทางสังคม รู้สึกผิด ไม่น่าใจในการไปสู่อสังคมนอก ขาดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง สภาพดังกล่าวจึงแสดงให้เห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีบทบาทสำคัญมากในการดำเนินชีวิตของบุคคล

ในทางจิตเวชศาสตร์ได้เสนอและให้การยืนยันว่า ต้นเหตุทั้งหลายที่เป็นตัวส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อมั่น มีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุข สุขภาพกายและจิตแข็งแรง หรือเป็นตัวทำลายให้บุคคลอ่อนแอ ไม่มีความสุข เจ็บป่วยบ่อย ขาดความมั่นใจในตนเอง ก็คือ ตัวความเชื่อของจิตใต้สำนึกในพุทธศาสนาได้เน้นเรื่องจิตว่า มีความสำคัญมากกว่าร่างกาย ดังข้อความที่ว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" การแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับจิตได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิงแล้ว

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายแม้จะยังมีอยู่ก็มีใช้เรื่องสำคัญ จิตของมนุษย์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมามากที่สุดคือ "จิตใต้สำนึก" การแก้ไขปัญหาหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ของคนเราด้วยจิต โดยเฉพาะจิตใต้สำนึก จะทำให้ปัญหาหรือพฤติกรรมนั้น ๆ เบาลงหรือหมดไป ดังนั้นการแก้ไขที่ตรงจุดที่สุดและเริ่มต้นจากตนเอง คือ การแก้ไขด้วยการเปลี่ยนความเชื่อของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นการบันทึกสิ่งที่ดี เข้าไปทดแทนสิ่งที่ไม่ดีในจิตใต้สำนึก โดยตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กิจกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนความเชื่อของจิตใต้สำนึกก็คือ การฝึกอาสนะและสมาธิ

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมุติฐานในการวิจัยว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ สตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ซึ่งเข้ารับการสงเคราะห์ในปี พ.ศ. 2538 จำนวน 16 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ที่มีคุณสมบัติดังนี้

- 1.1 มีประวัติการค้าประเวณี
- 1.2 อ่านและเขียนหนังสือไทยได้
- 1.3 มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป
- 1.4 จบหลักสูตรการฝึกอาชีพของสถานสงเคราะห์แล้ว

2. จากข้อ 1. มีผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจำนวน 38 คน ให้ทั้ง 38 คน ทำแบบวัด

ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

3. คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนจากการทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่าง 0-20 คะแนน ได้จำนวน 24 คน คะแนนอยู่ระหว่าง 6-19 คะแนน
4. ผู้วิจัยพูดคุยถามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยกับผู้ที่มีคุณสมบัติตามข้อ 3.
5. จากผู้ที่สมัครใจจากข้อ 4. จำนวน 16 คน ได้คะแนนระหว่าง 6-18 คะแนน แบ่งสตรีเหล่านี้เป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีจับคู่เหมือน (Matching) โดยยึดคะแนนจากแบบวัดเป็นหลักกลุ่มละ 8 คน จากนั้นนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest Posttest Control Group Design โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ประเภท คือ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 1. แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นแบบวัด ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาที่ใช้เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบภาษาที่ใช้แล้ว แบบวัดนี้ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนิภาวรรณ กิริยะ (2534) แปลและปรับปรุงจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่จัดทำกับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory-Adult Form, 1967) และครอบคลุมสาเหตุของการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณค่า และความสามารถ นอกจากนี้ยังได้นำไปทดลองใช้กับสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านนาสีสวัสดิ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 50 คน โดยผลที่ได้จากการทดลองนั้นแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองมีความตรงตามสภาพ มีค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงเท่ากับ .87 แสดงว่าแบบวัดฉบับนี้มีความเที่ยงในระดับสูง

#### 2. แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินความเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มเติม

จากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ ครอบคลุมแบบสัมภาษณ์ อาศัยกรอบแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของผู้มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ เป็นกรอบการ สัมภาษณ์ ในการพัฒนาแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษากรอบแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเอง สูงและต่ำ

2.2 สร้างคำถามปลายเปิด 3 ข้อ โดยอาศัยกรอบแนวคิดในข้อ 2.1 นำไป สัมภาษณ์สตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านนาเรีสวัสดิ์ จำนวน 10 คน นำคำตอบที่ได้พัฒนาเป็น แบบสัมภาษณ์ ที่มีการตอบเป็นการประมาณค่าน้ำหนักโดยผู้ตอบ และมีคำตอบหลายตัวเลือกให้ ผู้สัมภาษณ์ประเมินผู้ตอบ

2.3 นำแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง จากข้อ 2.2 ไปสัมภาษณ์สตรี ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 10 คน เพื่อปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

##### 1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ทำการ ทดสอบ โดยใช้แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย แบ่งกลุ่มสตรีเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่เหมือน (Matching) โดยยึดคะแนนจากแบบวัดเป็นหลัก และสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์สตรีทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการสัมภาษณ์ก่อนการทดลอง (Pretest)

1.3 ผู้วิจัยเก็บผลจากการตอบแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองและจากการ สัมภาษณ์ เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

##### 2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองเข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรอิฮวแมนนิสเป็น

ระยะเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ช่วงเวลา 09.00-11.00 น. ของทุกวัน ยกเว้น วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ รวมทั้งหมด 60 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกด้วยตนเอง

2.2 กลุ่มควบคุม ทักษะกิจกรรมของสถานสงเคราะห์ที่จัดไว้ตามปกติ

2.3 หลังการทดลองหรือการฝึกสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 การตรวจให้คะแนนและการวิเคราะห์ ผู้วิจัยนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนน ตามวิธีการที่กำหนดไว้ เพื่อการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ และจากแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ โดยวิเคราะห์ด้วยมือ ในการทดสอบความแตกต่างจากค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) โดยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มใช้แบบ t-independent ภายในกลุ่มใช้แบบ t-dependent ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้มาตีความแยกแยะ และสรุปผล ว่าพฤติกรรม และสภาพอารมณ์ที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบมานั้นสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำอย่างไร

### สรุปผลการวิจัย

1. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองหรือหลังการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่าของกลุ่มควบคุม แสดงว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรฮิวแมนนิส มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึก แต่ทำกิจกรรมตามปกติที่สถานสงเคราะห์จัดไว้

2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองหรือหลังการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรฮิวแมนนิส ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรฮิวแมนนิส มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึก แต่ทำกิจกรรมตามปกติที่สถานสงเคราะห์จัดไว้

3. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ คุยแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง ปรากฏว่าการสัมภาษณ์ก่อนระยะการทดลองหรือการฝึก สมาชิกทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมรายงานถึง สภาพอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กล่าวคือมีสภาพอารมณ์ด้านลบ พฤติกรรมแยกตัว หมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง และเมื่อดำเนินการทดลองจนครบตามกำหนดเวลาที่กำหนด ปรากฏว่าการสัมภาษณ์ระยะหลังการทดลองหรือการฝึก สมาชิกทั้งสองกลุ่มรายงานถึงสภาพอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรฮิวแมนนิส รายงานถึงสภาพอารมณ์ ด้านบวก พฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเป็นส่วนใหญ่ แสดงให้เห็นว่าการ ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรฮิวแมนนิส ทำให้กลุ่มทดลองมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ตรงข้ามกลุ่มควบคุมนั้นสมาชิกได้รายงานถึงสภาพอารมณ์ และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะ ของบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่นเดียวกับในระยะก่อนการทดลอง

### การอภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย จึงกล่าวได้ว่า การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส สามารถเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของคริสเต็นเซน (Christensen, 1975) ที่จัดการฝึกโยคะอาสนะให้กับผู้สูงอายุ ในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมฝึกมีสุขภาพดีขึ้น นับถือตนเองมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ท้าทายเรขยหน้าให้กับคนอื่นได้มากยิ่งขึ้น การกลัวความตายหมดไปและสอดคล้องกับ FEHR (1972 อ้างถึงใน อางอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2533) ที่ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. กับภาวะทางจิตวิทยา ว่าเพิ่มหรือลดหรือไม่ โดยหลังจากที่ผู้ฝึกสมาธิฝึกได้ระยะหนึ่งแล้ว มีการทดสอบทางจิตวิทยา พบว่า การเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ความมั่นใจในตนเอง มีพลังและประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ส่วนความตกใจ ความกลัว ความก้าวร้าว ความกลัว ความหงุดหงิด การเอาเปรียบผู้อื่น ความกดดัน การมองตนในแง่ร้าย การมีอารมณ์ต่าง ๆ ลดลง และเมื่อพิจารณาจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ฝึกเพิ่มขึ้นทุกคน หลังจากเข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสแล้ว ตัวอย่างเช่น แก้ว (นามสมมุติ) ก่อนการฝึกคะแนนที่ได้จากการทำการวัดความเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 12 คะแนน จากคะแนนเต็ม 32 คะแนน แต่เมื่อเข้ารับการฝึกอาสนะและสมาธิคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 25 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความรู้สึกต่อตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ภูมิใจในตัวเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น เคารพในตัวคนอื่น สามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้เอง และยืนหยัดในการตัดสินใจนั้นได้ กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น มีความอดทน เป็นต้น และจากการสัมภาษณ์หลังการฝึกพบว่า พฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ฝึกทุกคนเป็นไปในทางบวกมากขึ้น กล่าวคือมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป มีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น เมื่อรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองต่ำลง ก็จะหมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป รู้หนทางการแก้ปัญหา ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต เช่น การพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในสถานสงเคราะห์ ทำงานให้มากและหนักขึ้นเพื่อเบนความสนใจมาสู่สิ่งอื่น พยายามให้กำลังใจตนเอง มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ฟังเพลงและอ่านหนังสือที่สร้างกำลังใจ

ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ตรงข้ามกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก ความรู้สึกที่ต่อตนเองโดยส่วนใหญ่ ยังไม่ดีขึ้น มีพฤติกรรมและสภาพอารมณ์ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งระยะก่อนการฝึกกับระยะหลัง การฝึก เช่น อยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่พูดจากับใคร ร้องไห้ วิดกกังวล และถอนหายใจบ่อย ๆ คิดแต่เรื่องที่ทำผิดพลาดหรือสิ่งที่เป็นข้อด้อยของตนเอง คิดแต่เรื่องที่คนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี ซิมเสร์รา เจื่อยซาและเคลื่อนไหวซ้า ประหม่า เป็นต้น (ศึกษาได้ในภาคผนวก ฅ)

ในการวิจัย กิจกรรมตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสที่ผู้วิจัยนำมาใช้ เพื่อทำให้ร่างกาย และจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะนำหรือสร้างความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง เข้าสู่จิตใต้สำนึกก็คือ "การฝึกอาสนะ"

ในการวิจัย สตรีที่เข้ารับการฝึกอาสนะ ได้รับการฝึกการบริหารกาย ด้วยการฝึก เคาชิกิ และการฝึกอาสนะทำพื้นฐาน ได้แก่ ท่าโยกามูตรา ท่ากราบยาวหรือตริกาประนาม ท่างูเห่าหรือบูจางกาสนะ และท่านอนตายหรือท่าสวาสนะ การฝึกเคาชิกิและอาสนะท่าเหล่านี้ มีการหดกล้ามเนื้อทุกส่วนอย่างช้า ๆ และดำรงกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพบีบตัวเป็นเวลาช่วงหนึ่ง กล้ามเนื้อจะเกิดความเครียดอย่างเต็มที่ จากนั้นจะตามด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ท่าที่สุดจะมีการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง โดยใช้นอนตายหรือสวาสนะและใช้การจินตนาการช่วย เมื่อเริ่มมีการผ่อนกล้ามเนื้อลง จะเกิดแรงเหวี่ยงกลับให้มีการผ่อนคลายได้อย่างมาก ทั้งร่างกายและจิตใจ (Acarya, 1991) ซึ่งจะส่งผลให้จิตใต้สำนึกมีความพร้อมในการรับความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองจากการฝึกสมาธิในลำดับต่อมา จากการฝึกอาสนะดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับที่ เอนก และสุนีย์ ยูวจิตติ (2516) และ เพชรสุภร (2520) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึก อาสนะไว้ว่า การฝึกอาสนะสามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งกายและใจ เกิดความสงบภายใน รู้สึกมีชีวิตชีวาแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ มีความคิดความอ่านว่องไว ความจำดี สายตาดี ป้องกันโรคร้าย และบำบัดโรคประจำตัวได้ ในส่วนของประโยชน์ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย หายใจได้ลึก และช้า ปอดนำออกซิเจนมาสู่ร่างกายได้มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ รอบสัน (Robson, 1971) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง "Effect of Yoga on Flexibility and Respiratory Measure of Vital Capacity and Breath Holding Time"



โดยาชั้นนักเรียนชาย 2 กลุ่ม ๆ ละ 27 คน กลุ่มทดลองฝึกอาสนะหรือหะฐะโยคะในช่วงม  
พลศึกษา เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง ปรากฏว่า กลุ่มที่  
ฝึกอาสนะจะมีความจุดบอด ความอ่อนตัวของข้อต่อที่สะโพก ลำตัว และคอ มากกว่ากลุ่มที่ไม่  
ได้ฝึก

ดังที่กล่าวมาแล้วเกี่ยวกับการทำงานของจิตใต้สำนึก เพื่อการนำความรู้สึกที่ดีต่อ  
ตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก จะทำงานได้อย่างมีคุณภาพ เมื่อร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย  
ซึ่งในการวิจัยจะใช้การฝึกอาสนะ เป็นกิจกรรมหลัก เมื่อจิตใต้สำนึกพร้อมที่จะทำงานแล้ว  
การที่จะนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เข้าสู่จิตใต้สำนึก แทนที่ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ตามแนว  
คิดนีโรฮิวแมนนิสจะต้องอาศัยวิธีการที่ทำให้จิตสำนึกสงบลงและเป็นอิสระจากความคิดทั้งหมด  
ใช้เทคนิคคำพูดด้านบวกที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึก โดยจะต้องอย่า  
และคิดถึงคำพูดทางบวกบ่อย ๆ สม่ำเสมอในขณะที่เดียวกันจะต้องสร้างมโนภาพถึงสิ่งที่ต้องการ  
ให้เป็น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะอยู่ในขั้นตอนของการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโรฮิวแมนนิส

เพื่อให้การฝึกสมาธิเป็นไปอย่างได้ผล ความเชื่อของผู้ฝึกประการแรกที่ต้องให้เกิด  
ขึ้นคือ ความเชื่อว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริง และมีพลังจริง ๆ โดยการที่ผู้วิจัยกล่าวถึงตัวอย่าง  
ว่า เวลามีคนว่าเราบ่อย ๆ ว่าเป็นคนไม่ดี เราได้ยินทุก ๆ วัน ทำให้เรารู้สึกว่าตนเองเป็น  
คนไม่ดีจริง ๆ หรือเวลาเรียนภาษาอังกฤษ ยิ่งถูกว่าเรียนแย่ เรียนไม่ดีบ่อย ๆ ทำให้  
พฤติกรรมเราเปลี่ยนเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษจริง ๆ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทดสอบให้สตรีผู้ฝึก  
นั่งขัดสมาธิแล้วหลับตา จากนั้นนำหยกแกมเงินทั้งสองข้างเหยียดตรงออกมาโดยให้ฝ่ามือหนึ่ง  
คว่ำอีกฝ่ามือหนึ่งหงาย แล้วให้คิดหรือจินตนาการภาพว่า ฝ่ามือที่หงายมีลูกเหล็กขนาดใหญ่  
วางทับอยู่ ทำให้รู้สึกหนักมากจนไม่สามารถจะยกแขนนั้นไว้ได้ ส่วนมือที่คว่ำอยู่ให้คิดว่ามีลูกบอง  
ขนาดใหญ่ผูกติดที่ปลายนิ้วกลาง ทำให้แขนเราค่อย ๆ ลอยขึ้นสูงขึ้น จากนั้นให้ผู้ฝึกสืบทา ซึ่ง  
จะพบว่าจากครั้งแรกที่แขนอยู่ในระดับเดียวกัน แต่หลังจากสืบทาแขนที่มีคว่ำจะยกสูงขึ้น ส่วน  
ที่หงายจะลดต่ำลง เมื่อผู้ฝึกเห็นภาพนี้ก็เริ่มเชื่อว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริง และสามารถทำงาน  
ได้จริง จากประเด็นนี้เป็นจุดเริ่มที่ทำให้การฝึกอาสนะและสมาธิทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลังจากที่ได้ฝึกอาสนะแล้ว ผู้ฝึกมีความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง โดยมีขั้นตอนปฏิบัติ 2 ประการใหญ่ ๆ คือ การจงจिताใจไปสู่สภาวะอัลฟา ด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก และการทำสมาธิเพื่อจงจिताใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

#### 1. การจงจिताใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก

การจงจिताใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก ประกอบด้วยวิธีการดังนี้คือ การเปิดเพลง เพื่อการจงจिताใจไปสู่สภาวะอัลฟา การหยุดการทำงานของประสาทสัมผัส โดยการหยุดนิ่งของร่างกายและใช้จินตนาการ และการบันทึกความรู้สึกหรือความคิดที่ดีต่อตนเอง เข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยใช้จินตนาการ และเทคนิคคำพูดด้านบวก

#### 2. การทำสมาธิเพื่อจงจिताใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

การฝึกสมาธิในขั้นที่สองนี้ เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องมาจากขั้นตอนการจงจिताใจไปสู่สภาวะอัลฟา ขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาให้ร่างกายละจिताใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มากกว่าขั้นตอนแรก โดยมีวิธีการดังนี้คือ การจงจिताใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง และการบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก โดยใช้เทคนิคคำพูดด้านบวก การจินตนาการ และการท่องมนตรา

การฝึกสมาธิตามแนวนี้รอฮิวแมนนิส เพื่อนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกทุก ๆ กิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบอยู่นั้นไม่ว่าจะเป็นการจินตนาการ (Visualization) ถึงสิ่งที่ตนปรารถนาอยากให้เป็นอยู่เสมอ การย้ำคิดถึง (Affirmation) ข้อความที่ดีที่ทาให้รู้สึกดีกับตนเอง บทความคำพูดด้านบวกรวมทั้งย้ำคิดถึงเสียงและความหมายของมนตราอยู่เสมอ มีพื้นฐานจากความเชื่อที่ว่า "เราคิดอย่างไรเราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become)" การจินตนาการถึงสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น ผู้ฝึกคนหนึ่งจินตนาการถึงว่า ตนอยากเป็นคนกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่มคนมาก ๆ โดยจินตนาการว่าเห็นภาพตนเองอยู่ในกลุ่มที่ทํากิจกรรมร่วมกัน โดยตนนั้นกำลังยกมือและพูดแสดงความคิดเห็น

เห็นว่ากลุ่มได้ฟังทุก ๆ คนในกลุ่มพยักหน้ายอมรับ เป็นต้น การย้าคิดถึงข้อความที่ดีที่ทาให้รู้สึกดีกับตนเอง เช่น "ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ" "ฉันเป็นคนที่ม่เสน่ห์และน่ารัก" การได้ยิบยบทความด้านบวก (ศึกษาได้ในภาคผนวก ข. และ ฉ.) รวมทั้งย้าคิดถึงเสียงและความหมายของมนตรา คำว่า "บาบานัม" และ "เคลาลัม" ซึ่งมีความหมายว่า "เรามีความรักให้กับตนเอง" และ "เรามีความรักให้กับทุก ๆ สิ่ง" ตามลำดับ สิ่งเหล่านี้เมื่อปฏิบัติขณะฝึกสมาธิเสมอ ความรู้สึกและภาพที่จินตนาการจะค่อย ๆ ชึมซับเข้าสู่จิตใต้สำนึก จะทาให้ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นแสดงให้ เห็นว่าการใช้จินตนาการ และการย้าคิดถึงสิ่งที่ดีต่อตนเอง ในขณะที่ร่างกายและจิตาใจมีความผ่อนคลายหลังจากได้ฝึกอาสนะและฟังเพลงบรรเลงที่ทาให้จิตาใจสงบแล้ว ทาให้จิตาใจของผู้เข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ำผลถึงอยู่เสมอได้ (Acarya, 1991 และ เกียรติวรธรรม อมาตยกุล, 2534) จากผลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับ FEHR (1972 อ้างถึงใน อางอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2533) ที่ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบ ท.เอ็ม. กับภาวะทางจิตวิทยา ว่าด้านไหนเพิ่มหรือลด โดยหลังจากที่ผู้ฝึกสมาธิฝึกได้ระยะหนึ่งแล้ว มีการทดสอบทางจิตวิทยา พบว่า การเข้ากับคนอื่น ความมั่นใจในตนเอง มีพลังและประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ส่วนความตกใจ ความกลัว ความก้าวร้าว ความกลุ่ม ความหงุดหงิด การเอาเปรียบผู้อื่น ความกตัญ การมองตนในแง่ร้าย การมีอารมณ์ต่าง ๆ ลดลง นอกจากนี้กิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบ ย่อยของการฝึกสมาธิตามแนวนี้โรฮิวแมนนิส ได้แก่ การจินตนาการทางบวก การย้าคิดถึงสิ่งที่ดีต่อตนเอง และการใช้เทคนิคหรือบทความคำพูดด้านบวก สอดคล้องกับ กษมา ปิลมาศ (2528) ที่ศึกษาผลของการจินตนาการ และการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน เกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี ผลการศึกษาพบว่า สตรีกลุ่มนี้ลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก สอดคล้องกับ คอรัทวรี่ (Cauteua, 1979) ที่ทาการศึกษาทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้สูงอายุกว่าผู้รับการทดลองได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ และได้รับการช่วยเหลือจากคนที่มีอายุมากกว่าคนหนึ่ง ผู้รับการทดลองได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือ ชายที่สูงอายุกว่าคนนั้น ผู้รับการทดลองจะฝึกทาด้วยตนเองวันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน

10 วัน จากการวัดทัศนคติพบว่า มีการเปลี่ยนทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วิซอกกี (Wisocki quoted in Norman, 1984) ได้ทดลองกับนักศึกษาหญิงจากวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 18 คู่ โดยที่ 1 คนในแต่ละคู่ คือผู้รับการทดลอง อีก 1 คนคือผู้ได้รับการควบคุม มีการพบกัน 5 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่ากำลังจะสอบรู้สึกลงขณะสอบ แล้วทำข้อสอบได้ดีและมีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วยเสมอในการฝึกแต่ละครั้ง แล้วให้ผู้รับการทดลองจินตนาการเองวันละ 10 ครั้งที่บ้าน ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ขณะทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยการนำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยงกับการสอบจริง และสอดคล้องกับการดำเนินโครงการ "พลังความคิดทางบวก" ของวิลเลียม มิทเชลล์ (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535) เพื่อแก้ไขสภาพที่เลวร้ายของสภาพที่เกิดขึ้นในโรงเรียนทั้งกับตัวนักเรียนเอง ครู ผู้ปกครอง โดยการรณรงค์ทุกรูปแบบ ทั้งคำขวัญ โบสเตอร์ สติกเกอร์ ติดตามกล่องอาหารหนังสือ รวมทั้งการรณรงค์ทางวิทยุและโทรทัศน์ หลังจากดำเนินการมาเป็นเวลา 2 ปี ปรากฏว่า ครูที่ขาดสอนน้อยก็มาสอนอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนที่ขาดเรียนก็มาเรียนสม่ำเสมอ ระเบียบวินัยดีขึ้น เด็กที่ติดยาเสพติด สุราหมดไป ผลการสอบคะแนนเฉลี่ยก็ได้ตามมาตรฐาน นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เล่นกีฬา เป็นต้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ กิดาโรน และเอฟเวอร์ลี (Girdano, and Everly, 1979) ที่เสนอวิธีการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองว่าให้ใช้ภาษาทางบวก และการให้แรงเสริมเป็นภาพเกี่ยวกับตนเอง โดยชี้ให้เห็นลักษณะทางบวกของตน ด้วยการให้ภาษาเป็นสื่อ และสอดคล้องกับบรูโน (Bruno, 1980) ที่เสนอวิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเป็นการให้ข้อมูลที่ทำให้เกิดกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเสนอแนะของผู้อื่นหรือโดยตนเอง

ดังนั้นกล่าวได้ว่า การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส จึงเป็นการพัฒนาตนเองในระดับจิตใต้สำนึก ให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหรือความเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น การฝึกสมาธิเมื่อทำอย่างถูกวิธีตามขั้นตอนและทำอย่างสม่ำเสมอ โดยมีการฝึกอาสนะก่อน เพื่อการสร้างความปลอดภัยให้กับร่างกายและจิตใจ จะทำให้การฝึกสมาธิได้ผลดี และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นคือ การบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าใน

ตนเอง จะทำได้ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ดี ช่วยลดอารมณ์ด้านลบ หรือความรู้สึกที่แค้น ๆ และไม่ดีต่อตนเอง เช่น ตัวเรานี้เก่งกว่าใคร ตัวเรานี้ต่ำต้อยกว่าคนอื่น ๆ ความเครียด ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ฯลฯ ให้น้อยลงหรือหมดไป จากจิตใจ การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึกไประยะเวลาหนึ่ง ผู้ฝึกมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป มีความร่าเริง แจ่มใส กระฉับกระเฉง มั่นใจในตนเองสูงขึ้น ยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกให้ผู้ฝึกทบทวนวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า คะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และจากการสัมภาษณ์หลังการฝึกผู้ฝึกมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป เมื่อรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีค่าในตนเองต่ำลง

การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส เพื่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการครั้งนี้ ถ้าเพียงมีการฝึกเพียง 2 วัน 3 วัน หรือ 1 อาทิตย์ 2 อาทิตย์ อาจจะไม่สามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมต่าง ๆ ของสตรีกลุ่มนี้ได้ การฝึกที่กระทำต่อเนื่องกันอย่างสม่ำเสมอ เป็นเวลา 60 ชั่วโมง วันละ 2 ชั่วโมง จะทำให้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป มีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น เมื่อมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง จะรู้หนทางแก้ไขให้ดีขึ้น ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เช่น การไปพูดคุยกับเพื่อน ๆ ทำงานให้มากและหนักขึ้นเพื่อเบนความสนใจมาสู่สิ่งอื่น การพูดให้กำลังใจตนเอง มองโลกในแง่ดีมากขึ้น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการ การเข้าถึงจิตใต้สำนึก ประการหนึ่งที่ ไพรัช กฤษณมณี (2523) กล่าวไว้คือ การปฏิบัติซ้ำ ๆ ไม่ว่าจะด้วยการกระทำหรือการพูด ถ้าปฏิบัติบ่อยครั้งเป็นเวลานาน ๆ ก็จะสามารถทำให้จิตใต้สำนึกรับทราบและเชื่อในสิ่งที่กระทำหรือพูด การฝึกที่มีความต่อเนื่องเป็นเวลานานเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปรับปรุงการฝึกระหว่างผู้ฝึกด้วยกันเอง และผู้ฝึกกับผู้วิจัย และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้ปรึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหา อุปสรรค และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ถูกวิธี

การวิเคราะห์ผลการวิจัยจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการสังเกต สันทนาติดตามดูความรู้สึกต่อตนเอง พฤติกรรมต่าง ๆ ของสตรีผู้ฝึก และไม่ได้ฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยผู้ฝึกจะมีพฤติกรรมและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ตั้งแต่ต้นอาทิตย์ที่สามของการฝึก ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และพฤติกรรมที่สังเกต สัมภาษณ์ สันทนากันพบว่า มีความสอดคล้องกัน โดยความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เปลี่ยนไปในทางที่ดีต่อตนเองมากขึ้น รวมทั้งมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 สถานที่ฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ควรเป็นห้องหรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก สามารถควบคุมอุณหภูมิ แสง เสียง ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมได้ คือ อุณหภูมิไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป แสงไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป มีเสียงรบกวนน้อยหรือไม่มีเสียงรบกวน การฝึกอาสาสมัครและสมาชิกจึงจะได้ผลดี

1.2 การฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ควรจะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้ประโยชน์จากการฝึกอย่างเต็มที่

1.3 การฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้ฝึกควรจะได้รับการถ่ายทอดจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ และฝึกปฏิบัติมาอย่างถูกต้องทั้งด้านวิธีและขั้นตอน

1.4 คำพูด วาจา ลักษณะท่าทางของผู้ดำเนินการฝึก ไม่ควรมีลักษณะท่าทางก้าวร้าว พูดจาหยาบคาบ คำติเตียน ควรใช้ภาษาในเชิงสร้างสรรค์ ชี้แนะ และจูงใจผู้ฝึก

1.5 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีผลต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการมากขึ้นได้ จึงควรจัดโครงการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ไปใช้ในการปฏิบัติจริงร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ในสถานสงเคราะห์ เพื่อการบำบัดฟื้นฟูจิตใจของผู้รับบริการสงเคราะห์

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรจะมีการวิจัยเรื่องการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส ทั่วกว้างออกไปทุกระดับการศึกษา ทุกหน่วยงาน และทุกเพศทุกวัย
- 2.2 ควรจะมีการวิจัยเฉพาะเรื่อง วิทยาการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเรียนวิชาต่าง ๆ การเล่นกีฬา การส่งเสริมจริยธรรมในหน่วยงาน สมรรถภาพของร่างกาย ภาวะทางจิตวิทยาต่าง ๆ เป็นต้น
- 2.3 ในการวิจัยวิทยาการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสในกรณีอ้างอิงถึงเรื่องคลื่นสมอง ควรจะใช้เครื่องมือวัดคลื่นสมอง EEG (Electroencephalogram) เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่เด่นชัด
- 2.4 การวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสมีผลต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรี ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ผู้วิจัยเห็นว่าควรจะได้มีการศึกษาผลของการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มประชากรที่มีการดำเนินชีวิตในลักษณะของการมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น กลุ่มนักโทษที่อยู่ในระหว่างควบคุมความประพฤติ กลุ่มผู้ติดยาเสพติด เพื่อพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น
- 2.5 ในการวิจัยทำนองเดียวกันนี้ ครั้งต่อไปควรจะมีการทดสอบความเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในช่วงก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง
- 2.6 มีผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม หลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิต ด้วยจิตวิทยานีโรฮิวแมนนิส จากสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อยู่เป็นจำนวนมาก วิทยานี้จะมีการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส จึงน่าจะได้ศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลเหล่านี้จากการได้ฝึกอบรมมาแล้วว่ามีอะไร เกิดขึ้นกับบุคคลเหล่านี้บ้าง