บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 2 เจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 6 กิจกรรม

ตอนที่ 3 การนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 6 กิจกรรม ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษาสูงสุด อาชีพ และเหตุที่เข้ารับการอบรม

สถานภาพทั่วไปของผู้ผ่านการอบรม	จำนวน n = 209	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	147	70.3
ชาย	62	29.7
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	6	2.9
21 - 30 ปี	52	24.9
31 - 40 ปี	91	43.5
41 - 50 ปี	47	22.5
51 ปี ขึ้นไป	13	6.2
สถานภาพสมรส		
โสด	84	40.2
สมรส	118	56.5
หม้าย	7	3.3
วุฒิการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	29	13.9
ปริญญาตรี	139	66.5
ปริญญาโท	35	16.7
ปริญญาเอก	6	2.9
อาชีพ		
รับราชการ	104	49.8
ทำงานในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ	19	9.1
ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	15	7.2

ตารางที่ 2 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไปของผู้ผ่านการอบรม	จำนวน n = 209	ร้อยละ
ทำงานในหน่วยงานเอกชน	61	29.2
อื่น ๆ	10	4.8
เหตุที่เข้ารับการอบรม		
- ผู้บังคับบัญชาสอบถามความสมัครใจ	58	27.8
- ผู้บังคับบัญชาส่งเข้ารับการอบรมโดยไม่ถามความสมัครใจ	1	0.5
- เสนอผู้บังคับบัญชามาขอเข้ารับการอบรม	48	23.0
- มาอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง	98	46.9
- อื่น ๆ	4	1.9

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ที่ศึกษาในครั้งนี้มีจำนวน 209 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายคือเป็นเพศหญิง 147 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 และเป็นเพศชาย 62 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 ส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 31 - 40 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคือช่วงอายุระหว่าง 21 - 30 ปี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 อายุต่ำกว่า20 ปี มีน้อยที่สุด มีเพียง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.9 สำหรับสถานภาพสมรส ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่สมรสแล้ว มีจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 ด้านวุฒิการศึกษามีผู้สำเร็จปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 66.5 ส่วนอาชีพพบว่าส่วนใหญ่รับราชการ มีจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 รองลงมา คือทำงานในหน่วยงานเอกชนจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 สำหรับเหตุที่เข้ารับการอบรมพบว่าการมาอบรมเพื่อพัฒนาตนเองมีมากที่สุด จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมาคือผู้บังคับบัญชาให้มาโดยถามความสมัครใจก่อน มีจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8

ตอนที่ 2 เจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการฝึกสมาธิ

เจตคติต่อกิจกรรมการฝึกสมาธิ	$\bar{X}$	S.D	ระดับเจตคติ
1.1 ท่าที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกสมาธิคือท่าดอกบัว	3.79	.80	ดี
1.2 การฝึกสมาธิควรทำอย่างสม่ำเสมอ วันละ 2 ครั้ง	3.87	.82	ดี
1.3 หากต้องการฝึกสมาธิควรฝึกในช่วยเวลาที่ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นหรือกำลังตก	3.34	1.10	ปานกลาง
1.4 การฝึกสมาธิทุกวันเป็นสิ่งที่ดี	4.32	0.81	ดี
1.5 การฝึกสมาธิอาจทำให้ถูกกมองด้วยสายตาแปลก ๆ จากคนรอบข้าง	3.04	1.28	ปานกลาง
1.6 การฝึกสมาธิเ ป็นเวลาแห่งความสงบที่จะส่งความรักให้กับตนเองและคนรอบข้าง	4.10	.83	ดี
1.7 ถ้ามีเวลาว่างท่านจะใช้เวลาว่างนั่งสมาธิเสมอ	3.76	.88	ดี
1.8 ท่านมักจะช่วยพี่น้องหรือผู้ใกล้ชิดทำสมาธิเสมอ	3.59	.84	ดี
1.9 หากรู้สึกไม่สบายใจท่านจะนั่งสมาธิ	3.89	.83	ดี
รวม	3.74	.48	ดี

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการฝึกสมาธิในทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก ได้แก่ การฝึกสมาธิทุกวันเป็นสิ่งที่ดี ($\bar{X}$ = 4.32) การฝึกสมาธิเป็นเวลาแห่งความสงบที่จะส่งความรักให้กับตนเองและคนรอบข้าง ($\bar{X}$ = 4.10) และหากรู้สึกไม่สบายใจ ควรนั่งสมาธิ ($\bar{X}$ = 3.89)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ - อาสนะ

เจตคติต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ	$\bar{X}$	S.D	ระดับเจตคติ
2.1 ท่าโยคะที่ดัดแปลงมาจากท่ารักษาร่างกายของสัตว์ต่าง ๆ ถ้าเรานำมาฝึกก็จะช่วยรักษาร่างกายของเราให้สมบูรณ์เช่นกัน	3.81	.84	ดี
2.2 ในการฝึกโยคะแต่ละคนควรมีท่าประจำตัวของตนเอง	3.70	.86	ดี
2.3 การฝึกโยคะเป็นการนวดอวัยวะภายในของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น	3.95	.79	ดี
2.4 การฝึกโยคะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ	3.85	.86	ดี
2.5 การฝึกโยคะเหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย	4.13	.75	ดี
2.6 การฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่ร่าเริง	4.16	.73	ดี
2.7 การฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ฝึกมีร่างกายที่แข็งแรง	4.12	.72	ดี
2.8 ถ้ามีเวลาว่างท่านจะใช้เวลานั้นฝึกโยคะเสมอ	3.57	.89	ดี
2.9 ท่านมักจะหาโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการฝึกโยคะกับผู้รู้เสมอ	3.41	.93	ปานกลาง
รวม	3.86	.48	ดี

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ - อาสนะ ในทุกรายการและรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก ได้แก่ การฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่ร่างเริง ($\bar{X}$ = 4.16) รองลงมาคือ การฝึกโยคะเหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ($\bar{X}$ = 4.13) และการฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ฝึกมีร่างกายที่แข็งแรง ($\bar{X}$ = 4.12)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยนเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก

เจตคติต่อกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก	$\bar{X}$	S.D	ระดับเจตคติ
3.1 การจูงจิตใจใต้สำนึกคือการชักจูงจิตใจที่ทำให้จิตใจไปในทางที่ดีขึ้นได้	4.16	.71	ดี
3.2 เวลาที่เราทำการจูงจิตใต้สำนึกเป็นเวลาแห่งความสงบจิตใจจะเป็นอิสระจากความกลัวต่าง ๆ	4.21	.67	ดี
3.3 การจูงจิตใต้สำนึกทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ	4.15	.73	ดี
3.4 ความรู้สึกเปรียบเทียบแข่งขันต่าง ๆ จะหายไปเรื่อย ๆ ถ้าเราจูงจิตใต้สำนึกบ่อย ๆ	4.05	.75	ดี
3.5 การจูงจิตใต้สำนึกด้วยคำพูดทางบวกอยู่เสมอ ช่วยให้เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะสามารถที่สู้ต่อไปได้เพราะมีจิตใจที่เข้มแข็ง	4.12	.80	ดี
3.6 คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ ถ้าฝึกการจูงจิตใต้สำนึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น	4.09	.70	ดี
3.7 เมื่อเวลาที่หมดกำลังใจท่านมักจะทำการจูงจิตใต้สำนึกเพื่อเป็นการเพิ่มกำลังใจให้กับตนเอง	4.00	.83	ดี
3.8 ถ้ามีโอกาสท่านจะพูดคุยกับคนอื่น ๆ ถึงประโยชน์ของการจูงจิตใต้สำนึก	3.87	.83	ดี
3.9 ท่านรู้สึกเครียดน้อยลงหลังจากฝึกการจูงจิตใต้สำนึกบ่อย ๆ	4.11	.76	ดี
รวม	4.08	.49	ดี

จากตารางที่ 5 แสดงว่า ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึกในทุกรายการ และรายการที่มีค่ามากใน 3 อันดับแรก ได้แก่ เวลาที่เราทำการจูงจิตใต้สำนึกเป็นเวลาแห่งการสงบจิตใจจะเป็นอิสระจากความกลัวต่าง ๆ ($\bar{X}$ = 4.2) รองลงมาคือ การจูงจิตใต้สำนึก คือ การชักจูงจิตใจที่ทำให้จิตใจไปทางที่ดีขึ้นได้ ($\bar{X}$ = 4.16) และการจูงจิตใจใต้สำนึกทำให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ ($\bar{X}$ = 4.15)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย "เต้นเกาชิกิ"

เจตคติต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับเจตคติ
4.1 ถ้าอยากมีรูปร่างที่สวยงามควรเต้นเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอ	3.79	.68	ดี
4.2 ร่างกายจะคล่องแคล่วว่องไวขึ้น หากเราได้เต้นเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอ เพราะการเต้นเกาชิกิเป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน	3.99	.66	ดี
4.3 การเต้นเกาชิกิช่วยรักษาโรคบางโรคได้ เช่น โรคปวดหลัง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ฯลฯ	3.79	.76	ดี
4.4 หญิงมีครรภ์หากเต้นเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คลอดลูกง่าย	3.51	.78	ดี
4.5 หากเราเต้นเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอประสาทสัมผัสของเราจะดีขึ้น	3.90	.77	ดี
4.6 ท่านเต้นเกาชิกิเสมอเพราะอยากให้ร่างกายแข็งแรง	3.72	.82	ดี
4.7 การเต้นเกาชิกิเสมอช่วยให้มั่นใจในตัวเองมากขึ้น	3.72	.72	ดี
4.8 ท่านมักชวนเพื่อนมาเต้นเกาชิกิด้วยกันเสมอ	3.32	.96	ปานกลาง
4.9 เวลาเต้นเกาชิกิภาวนามันตราไปพร้อม ๆ กันด้วยเพื่อส่งความรักให้กับตนเองและคนรอบข้าง	3.79	.91	ดี
4.10 ขณะที่เต้นเกาชิกิช่วยให้เกิดการเจริญสติหรือฝึกสมาธิด้วย	4.09	.72	ดี
รวม	3.76		ดี

จากตารางที่ 6 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการออกกำลังกายเต้นเกาชิกิในทุกรายการและรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก ได้แก่ ขณะที่เต้นเกาชิกิช่วยให้เกิดการเจริญสติหรือฝึกสมาธิด้วย ($\bar{X}$ = 4.09) รองลงมา คือ ร่างกายจะคล่องแคล่วว่องไวขึ้น หากเราได้เต้นเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอ เพราะการเต้นเกาชิกิเป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน ($\bar{X}$ = 3.99) และหากเราเต้นเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอประสาทสัมผัสของเราจะดีขึ้น ($\bar{X}$ = 3.90)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

เจตคติต่อกิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	$\bar{X}$	S.D	ระดับเจตคติ
5.1 การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มีส่วนก่อให้เกิดสารพิษในร่างกายของเรา	4.11	.75	ดี
5.2 คนที่ท้องผูกบ่อย ๆ มักเป็นคนที่ไม่ค่อยรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้	4.28	.71	ดี
5.3 เราสามารถนำโปรตีนเกษตรมาประกอบอาหารแทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี	4.12	.70	ดี
5.4 หากต้องการมีผิวพรรณที่สวยงามควรเลือกรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น	4.26	.77	ดี
5.5 หากต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เราควรจะรับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์	3.94	.86	ดี
5.6 หลังจากที่เรารับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์บ่อย ๆ ทำให้เรารู้สึกเมตตาต่อสัตว์ต่าง ๆ มากขึ้น	4.01	.75	ดี
5.7 ถ้าหลีกเลี่ยงได้ท่านจะไม่รับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์	4.00	.83	ดี
5.8 ท่านจะงดรับประทานเนื้อสัตว์ในบางวัน เช่น วันพระ วันสำคัญทางศาสนา ฯลฯ	3.81	.95	ดี
5.9 ถ้ามีโอกาสท่านจะแนะนำผู้อื่นให้รู้ถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารประเภทพืชผักเสมอ	4.07	.75	ดี
รวม	4.07	.47	ดี

ตารางที่ 7 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในร่างกายและรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก ได้แก่ คนที่ท้องผูกบ่อย ๆ มักเป็นคนที่ไม่ค่อยรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้ ($\bar{X}$ = 4.28) ของลงมาคือ หากต้องการมีผิวพรรณที่สวยงามควรเลือกรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น ($\bar{X}$ = 4.26) และเราสามารถนำโปรตีนเกษตรมาประกอบอาหารแทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี ($\bar{X}$ = 4.12)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนีสที่มีต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

เจตคติต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น	$\bar{X}$	S.D	ระดับเจตคติ
6.1 การพูดแต่สิ่งที่ดี ๆ ทำให้คนอื่นยอมรับฟังท่านมากขึ้น	4.42	.68	ดี
6.2 การใช้ปิยวาจากับคนรอบข้างช่วยให้เขาเข้ากับคนทั่วไปได้ง่ายขึ้น	4.50	.61	ดีมาก
6.3 การยิ้มเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้กับผู้อื่น	4.60	.61	ดีมาก
6.4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีควรเริ่มที่ตัวเราเองก่อน	4.57	.59	ดีมาก
6.5 เราควรระมัดระวังในการใช้คำพูดกับผู้อื่นให้มากขึ้น	4.54	.62	ดีมาก
6.6 คำพูดที่ดี ๆ มีค่ามากกว่าของขวัญราคาแพง	4.52	.64	ดีมาก
6.7 การคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ จะทำให้เราทำในสิ่งดี ๆ นั้นตามไปด้วย	4.52	.66	ดีมาก
6.8 การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองช่วยให้เรากล้าเผชิญกับความผิดหวังทุกประการที่มากระทบชีวิตของเราได้มากขึ้น	4.49	.67	ดี
6.9 เราควรจะแสดงออกถึงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น	4.41	.66	ดี
รวม	4.51	.43	ดีมาก

จากตารางที่ 8 พบว่าโดยภาพรวมผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรกการสร้างและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น สำหรับรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก คือ การยิ้มเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กับผู้อื่น ($\bar{X}$ = 4.60) รองลงมาคือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีควรเริ่มที่เราเองก่อน ($\bar{X}$ = 4.57) และเราควรระมัดระวังในการใช้คำพูดกับผู้อื่นให้มากขึ้น ($\bar{X}$ = 4.54)

ตอนที่ 3 การนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจรรมการฝึกสมาธิไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

การฝึกสมาธิ	n	ร้อยละ
1.1 ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็น	5	2.39
1.2 ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็น	3	1.43
1.3 ปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ	87	41.63
1.4 ไม่เคยปฏิบัติเลย	114	54.55
รวม	209	100.00

จากตารางที่ 9 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสส่วนใหญ่ไม่เคยนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกสมาธิไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันเลย จะเห็นว่า กลุ่มผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลย มีจำนวนมากกว่ากลุ่มผู้ที่นำไปปฏิบัติ คือ ในกลุ่มที่ไม่เคยนำไปปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 54.55 ส่วนในกลุ่มผู้ที่นำไปปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 41.63 ส่วนผู้ที่ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็น คิดเป็นร้อยละ 1.43

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกโยคะ - อาสนะไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

การฝึกโยคะ – อาสนะ	n	ร้อยละ
1.1 ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็น	0	0
1.2 ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็น	7	3.35
1.3 ปฏิบัติบ้างในบางเวลา	103	49.28
1.4 ไม่เคยปฏิบัติเลย	99	47.37
รวม	209	100.00

จากตารางที่ 10 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสส่วนใหญ่ได้นำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกโยคะ- อาสนะไปปฏิบัติบ้างในบางเวลา จะเห็นว่า กลุ่มผู้ที่ปฏิบัติบ้างในบางเวลา มีจำนวนมากกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ ในกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติบ้างในบางเวลา คิดเป็นร้อยละ 49.28 ส่วนในกลุ่มผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลยคิดเป็นร้อยละ 47.37 ส่วนในกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็นไมมีเลย

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

การจูงจิตใต้สำนึก	n	ร้อยละ
1.1 ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็น	4	1.92
1.2 ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็น	18	8.61
1.3 ปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ	144	68.90
1.4 ไม่เคยปฏิบัติเลย	43	20.57
รวม	209	100.00

จากตารางที่ 11 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ได้นำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการจูงจิตใจสำนึกไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่ปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ จะเห็นว่ากลุ่มผู้ที่ปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ มีจำนวนมากกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ คิดเป็นร้อยละ 68.90 แบะ 20.57 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็น คิดเป็นร้อยละ 1.92

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เต้นเกาชิกิ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

การออกกำลังกาย เต้นเกาชิกิ	n	ร้อยละ
4.1 ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็นทุกวัน	3	1.44
4.2 ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็นทุกวัน	3	1.44
4.3 ปฏิบัติสม่ำเสมอวันเว้นวันช่วงเช้าและ เย็น	1	0.48
4.4 ปฏิบัติสม่ำเสมอทุก 3 - 5 วัน ใน 1 สัปดาห์	2	0.96
4.5 ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะในวันสุดสัปดาห์เช้าและเย็น	1	0.48
4.6 ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะในวันธรรมดาเช้าหรือเย็น	4	1.91
4.7 ปฏิบัตสม่ำเสมอในช่วงเวลาที่ต้องการลดน้ำหนัก	17	8.13
4.8 ปฏิบัติในช่วงเวลาที่ต้องการลดความเครียด	4	1.91
4.9 ปฏิบัติบ้างในบางเวลาที่มีโอกาส	75	35.89
4.10 ปฏิบัติในช่วงเวลาที่ต้องการรักษาโรคบางชนิด	12	5.74
4.11 ปฏิบัติบ้างถ้าไปพบกลุ่มนีโอฮิวแมนนิสเหมือนกัน	20	9.57
4.12 ไม่เคยปฏิบัติเลย	56	26.79
4.13 ไม่ตอบ	11	5.26
รวม	209	100.00

จากตารางที่ 12 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ได้นำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายเต้นเกาชิกิไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติบ้างในบางเวลาที่มีโอากส มีจำนวนมากกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ ในกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติบ้างในบางเวลาที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 35.89 ส่วนในกลุ่มผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 26.79 และมีจำนวนน้อยที่ระบุว่าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอวันเว้นวัน ช่วงเช้าและเย็น หรือปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะในวันสุดสัปดาห์เช้าและเย็น

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	n	ร้อยละ
5.1 รับประทานเนื้อสัตว์น้อยลงโดยเฉพาะสัตว์ใหญ่	17	6.56
5.2 รับประทานอาหารเป็นอาหารหลักทุกมื้อ (รับประทานมังสวิรัติตลอด)	2	0.77
5.3 รับประทานบางมื้อเมื่อมีความต้องการหรืออยากรับประทาน	24	9.27
5.4 รับประทานบางมื้อที่หาซื้อรับประทานได้	11	4.25
5.5 รับประทานเฉพาะวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันพระ วันเฉลิมพระชนมพรรษา ฯลฯ	38	14.67
5.6 รับประทานเฉพาะช่วงที่แก้บน	4	1.55
5.7 รับประทานตลอดเวลาในช่วงเทศกาลสำคัญ ๆ เช่น เทศกาลกินเจ เทศการเข้าพรรษา ฯลฯ	59	22.78
5.8 รับประทานในช่วงเวลาที่ต้องการลดน้ำหนัก	20	7.72
5.9 รับประทานเพื่อรักษาสุขภาพ	13	5.02
5.10 รับประทานเพื่อรักษาโรคบางชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดอุดตัน โรคเบาหวาน ฯลฯ	22	8.49
5.11 รับประทานเฉพาะช่วงที่พบกลุ่มเพื่อนมังสวิรัติหรือนีโอฮิวแมนนิสเหมือนกัน	7	2.70
5.12 ไม่รับประทานเลย	42	16.22
รวม	259	100.00

จากตารางที่ 13 พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ได้นำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มที่รับประทานอาหารที่มีคุณค่าตลอดเวลาในช่วงเทศกาลสำคัญ ๆ มีจำนวนมากกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่รับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 22.78 และ 16.22 ตามลำดับ สำหรับคนที่รับประทานเฉพาะวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันพระ คิดเป็นร้อยละ 14.67 ที่มีจำนวนน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 0.77 คือ ผู้ที่รับประทานเป็นอาหารหลักทุกมื้อ

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น	n	ร้อยละ
6.1 ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส	162	61.60
6.2 ปฏิบัติเป็นบางครั้งกับตนเองและคนอื่น	68	25.85
6.3 ปฏิบัติกับตัวเองเท่านั้น	5	1.90
6.4 ปฏิบัติกับตนเองและผู้อื่นด้วย	25	9.51
6.5 ไม่เคยปฏิบัติเลยไม่ว่ากับตนเองหรือผู้อื่น	-	-
6.6 ไม่เคยปฏิบัติกับตนเองเลย	3	1.14
6.7 ไม่เคยปฏิบัติกับคนอื่น ๆ เลย	-	-
รวม	263	100.00

จากตารางที่ 14 ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนีส ได้นำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาสมีจำนวนมากกว่ากลุ่มอื่น คิดเป็นร้อยละ 61.60 ผู้ที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งกับตนเองและคนอื่น คิดเป็นร้อยละ 25.85 สำหรับคนที่ไม่เคยปฏิบัติกับตนเองเลยมีจำนวนน้อยที่สุด เพียงร้อยละ 1.14

ผลการวิเคราะห์คำถามปลายเปิด

สรุปคำถามปลายเปิดของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรมในกรณีที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลจากการนำไปปฏิบัติซึ่งเกิดกับตนเองรวมไปถึงคนรอบข้าง

กิจกรรมการฝึกสมาธิ หลังจากวิเคราะห์คำถามปลายเปิดของผู้ผ่านการอบรมแล้วพบว่า หลังจากการฝึกอบรมสมาธิเสมอ ๆ มีการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด คือ ร่างกายแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้นหลังตรง ทั้งเวลานั่ง ยืน เดิน ทำให้ดูสง่างามขึ้น หน้าตาผ่องใจ หายใจลึกและช้าลง ความจำดีขึ้น มีการลำดับขั้นตอนก่อนหลังมีสติและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้จักวางตนได้ถูกกาลเทศะรวมทั้งยังมีความเมตตากรุณามากขึ้น พร้อมทั้งปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่มีประโยชน์ มองโลกและชีวิตในแง่ดีขึ้น กล้าที่จะเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิตได้และมองเห็นเป้าหมายในชีวิตชัดเจนขึ้น

กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ หลังจากวิเคราะห์คำถามปลายเปิดของผู้ผ่านการอบรมแล้วจะมีผลดี คล้ายกับการฝึกสมาธิ คือ มีสติ สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ซึ่งนอกจากนี้ยังพบว่าถ้าฝึกโยคะ-อาสนะบ่อย ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายกระชับขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวตัวสะดวกขึ้น รูปร่างสวยงามขึ้น น้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ ระบบการทำงานของทางเดินหายใจสะดวกขึ้น คือ หายใจได้ลึกและนานขึ้น หัวใจเต้นช้าลง ท้องไม่ผูก ทานอาหารได้มากขึ้น การทรงตัวของร่างกายทรงตัวได้ดีขึ้น หน้าตาผ่องใส ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้สะดวก โรคบางโรคทุเลาขึ้น เช่น โรคปวดศีรษะบ่อย ๆ หรือโรคปวดตามข้อ มั่นใจในตนเองมากขึ้น กล้าที่จะเข้าสังคมกับคนรอบข้างและคนแปลกหน้าได้ดีขึ้น เนื่องจากมีรูปร่างที่สง่างามนั่นเอง

กิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก หลังการวิเคราะห์คำถามปลายเปิดของผู้ผ่านการอบรมแล้วพบว่า มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจอย่างมาก คือ ร่างกายได้พักผ่อนและผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งและจิตใจก็ได้ผ่อนคลาย รวมทั้งได้รับการเสริมแรงจากคำพูดด้านบวกอีกด้วย ไม่เครียดมาก นอนหลับไม่ง่าย ลดอาการปวดศีรษะได้ดี ความจำดีขึ้น และเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ทำให้มีบุคลิกภาพที่สง่างาม

กิจกรรมการออกกำลังกาย เต้นเกาชิกิ หลังจากวิเคราะห์คำถามปลายเปิดของผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่พบว่า หลังจากการฝึกบ่อย ๆ พบว่า มีผลดีคล้ายกับกิจกรรมการฝึกโยคะ-อสานะ คือ ร่างกายมีรูปร่างที่สวยงามมากขึ้น กล้ามเนื้อกระฉับขึ้น มีความคล่องตัวสูง และแข็งแรงมากขึ้น สังเกตได้จากทำงานได้นานมากขึ้น แต่ไม่เหนื่อยง่าย รวมทั้งยังมีความอ่อนตัวมากขึ้น น้ำหนักตัวลดลง ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีการทรงตัวดีขึ้น ประสาทสัมผัสไวขึ้นและสัมพันธ์กันในบางรายที่มีโรคประจำตัวให้ความเห็นว่า อาการทุเลาขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้จามน้อยลง หรือโรคไมเกร็นอาการปวดก็เบาบางลง ในผู้หญิงที่ประจำเดือนมาน้อยหรือไม่ค่อยตรงเวลาก็จะมามากขึ้น และตรงเวลา เช่นเคยมาเดือนเว้นเดือนก็จะมาเป็นปกติทุกเดือน และปวดท้องน้อยลงหรือไม่ปวดเลย เป็นต้น

กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลังจากวิเคราะห์คำถามปลายเปิดแล้วพบว่า มีผลดีคล้ายกับทุกกิจกรรมที่กล่าว แต่จะมีผลดีเพิ่มขึ้นมาอีกด้วย เช่น ระบบขับถ่ายของร่างกายสะดวกท้องไม่ผูก ไม่มีกลิ่นตัว ผิวพรรณสดใส น้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ ไม่ค่อยเพิ่มขึ้น ร่างกายเบาสบายไม่ค่อยเจ็บป่วย โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อาการดีขึ้น หรือหายป่วยในผู้ที่ทานอาหารที่มีคุณค่าเสมอ ๆ หรือประจำพบว่า ปริมาณไขมันในเส้นเลือดมีน้อยมาก โรคเกี่ยวกับความดันอาการดีขึ้น ควบคุมง่าย ลดอาการเครียดต่าง ๆ ได้มีจิตใจที่สงบเยือกเย็นลง อารมณ์ดีอยู่เสมอ รัดความสงบ มีความเมตตากรุณาต่อสิ่งรอบตัวมากขึ้น โดยเฉพาะสัตย์หันมารับประทานอาหารที่ประกอบด้วยผักได้มากขึ้น ลดปริมาณการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ๆ เช่น โค หมู น้อยลงหรือไม่ทานเลย เห็นใจเขาใจเรา และรู้สึกภูมิใจในตนเองที่ได้เป็นผู้ให้ชีวิตแก่สัตว์

กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกิจกรรมเดียวที่ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมนี้ และนำไปปฏิบัติใช้มากที่สุดและบ่อยที่สุด ได้บอกถึงผลดีที่รับจากการนำไปปฏิบัติกับตนเองในคำถามปลายเปิดดังวิเคราะห์ผลได้ดังนี้ มีบุคลิกภาพที่สง่างาม เพราะมั่นใจในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและผู้ที่ได้พบเห็น หน้าตาสดชื่นแจ่มใส กิริยามารยาทสุภาพอ่อนโยนเป็นที่รักของผู้ที่ได้พบเห็น มีความคิดที่แปลกใหม่กล้าที่จะเสนอผลงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและพร้อมกับการตัดสินใจที่

รวดเร็ว มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีจิตใจที่เปิดกว้าง ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายและดีขึ้น พร้อมทั้งยอมรับความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมและดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข มีความรักและเข้าใจตนเองและผู้คนรอบข้างมากขึ้น จิตใจผ่องใสไม่หวาดระแวงหรือโมโหง่าย ๆ มีความเชื่อมั่นและเคารพตนเองมากขึ้น รวมทั้งเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

ผลการวิเคราะห์คำถามปลายเปิด ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิสแมนนิส ที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม ในกรณีที่ไม่ทำเพราะเนื่องมาจาก เหตุผลที่คล้าย ๆ กัน คือ ไม่จำเป็นและยุ่งยาก เสียเวลา และกลัวเป็นโรคขาดสารอาหารและกลัวถูกล้อเสียน

ซึ่งสรุปได้ว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่จะไม่ได้ปฏิบัติเลย ส่วนใน 4 กิจกรรมต่อมาผู้ผ่านการฝึกอบรมส่วนใหญ่จะปฏิบัติในบางเวลาที่มีโอกาส แต่ในกิจกรรมที่ 6 คือ กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเอง และผู้อื่นพบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่นำไปปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส