

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนางิจกรรมและศึกษาผลของการนำกิจกรรมไปใช้

จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนางิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาคความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม

#### การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนโดยแบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นก่อนการทดลอง

##### 1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 1,772 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

### ขั้นตอนทดลอง

1. ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองไปสอบถามข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22
2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

### ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังการทดลองผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รับมาจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science: SPSS for windows) โดยกำหนดแนวทาง ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย  $\bar{x}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. ของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์หาค่า t-test ของกลุ่มตัวอย่าง
3. หาค่าเฉลี่ย  $\bar{x}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินความพึงพอใจ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

2. แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ
3. แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
4. แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
5. แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
6. แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

## สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

จากการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนเป็นไปตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของเกียร์ติวอร์ดน อมาตยกุลจากการศึกษาของการศึกษาของวัชรยุทธ บุญมา (2542) และทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ของ Knowles (1995) ดังนี้

**1.1 การประเมินความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

ผลการตรวจสอบแบบประเมินความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน ผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คนมีความเห็นว่าแบบประเมินความต้องการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถนำมาวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนได้

สรุปผลการประเมินความต้องการในจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน พบว่า

1. ตำรวจมีความต้องการความรู้ด้านสุขภาพในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม และสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ
2. ตำรวจส่วนใหญ่คิดว่าพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากการดื่มสุรา
3. ตำรวจเห็นว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมากและมีความสนใจในการออกกำลังกายมากที่สุด
4. ตำรวจชอบรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย

1.2 การพัฒนาแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ขั้นตอนที่ 1 ผู้สอนรวบรวมเนื้อหาที่ผู้เรียนมีความต้องการจากแบบประเมินหาความต้องการในการนำมาสร้างรูปแบบกิจกรรมโดยผู้สอนนำมาเรียงเป็นหัวข้อโดยจากแบบประเมินผู้ตอบแบบประเมินได้เลือกเนื้อหาการดูแลสุขภาพที่เป็นแบบองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับ อุ่นตา นพคุณ (2546) ที่ได้กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่าเป็นการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้สอนร่วมกับผู้เรียนเลือกเนื้อหาที่ต้องการในการนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ขั้นตอนนี้ผู้สอนยกตัวอย่างกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ผู้เรียนต้องการเรียนและให้ผู้เรียนเลือกตามความสนใจโดยยึดหลักดังต่อไปนี้ คือ 1) ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ประสบการณ์ของตน 2) เลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้เรียน 3) เป็นกิจกรรมที่มาจากความ

สนใจของผู้เรียน 4) เลือกกิจกรรมที่มีโอกาสเกิดปัญหาที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างบุคคลน้อยที่สุดจนได้เนื้อหาครบตามที่ต้องการทั้งหมด 15 กิจกรรม ดังนี้ คือ กลุ่มสัมพันธ์ คลื่นสมอง ระดับจิตเกี่ยวกับการเรียนรู้ พลังคำพูด มหัศจรรย์เอ็นไทม์ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล การชูดกัวซา การดีท็อกซ์ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร การรับประทานอาหารปรับสมดุล ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย รู้เพียรรู้จักให้พอดี หลังจากนั้น จึงกำหนดจุดประสงค์และพฤติกรรมในการเรียนในหัวข้อนั้นซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอนของผู้ใหญ่ของ Knowles (1995) ที่กล่าวถึง ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่ (Process Elements of Andragogy) ไว้ 7 ขั้นตอนคือ 1) สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน 2) การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน 5) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ 6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ และ 7) ประเมินผล การเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันออกแบบกิจกรรมภายใต้ขอบเขตของวัตถุประสงค์ในกิจกรรมนั้นๆ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนต้องคอยดูแลผู้เรียนไม่ให้ออกนอกกรอบที่ตั้งเอาไว้เพื่อให้ผลลัพธ์เป็นไปตามจุดประสงค์คือ เสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งตรงกับหลักของการจัดการศึกษาระบบตามหลักการสอนผู้ใหญ่ที่ควรจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง หัวใจสำคัญคือการยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของผู้เรียน ซึ่งเป็นรากฐานของความเป็นประชาธิปไตยในระดับพื้นฐานด้วย (อัญชลี ธรรมะวิสิฏฐ, 2551)

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษาระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ได้ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมเท่ากับ 1.0 สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ออกแบบมีความเหมาะสมและสอดคล้องโดยมีลักษณะดังนี้

#### 1. หลักการ

หลักการจัดการศึกษาระบบโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ หลักสูตรและเนื้อหาที่มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพ

ปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 5 ขั้นตอนดังนี้

- 1.1 การสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย
- 1.2 การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง
- 1.3 การเรียนรู้จากการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว
- 1.4 การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้
- 1.5 การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ

เนื้อหาในการสอนเป็นนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ขั้นตอนในการสอนเป็นแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะเริ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่า ในขั้นตอนนี้ผู้สอนสามารถใส่ความรู้ด้านวิชาการให้เข้าสู่จิตใต้สำนึกได้ การพูดและปฏิบัติซ้ำๆ การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับผู้เรียนเพื่อตั้งใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถปรับทัศนคติผู้เรียนให้ดีขึ้นได้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมคือผู้เรียนมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพดีขึ้น

## 2. วัตถุประสงค์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ในการวิจัยเป็น 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
- 2.2 เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
- 2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

## 3. กระบวนการ

กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้ครอบคลุมหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อให้ผู้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบประเมินหาความต้องการด้านสุขภาพ 2) แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน 3) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 4) แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 5) แบบสอบถามการปฏิบัติตนเองด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 6) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.4 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้วิจัยได้ทำการสุ่มแบบเจาะจง (purposive samples) ให้หน่วยงานเป็นผู้ประชาสัมพันธ์โครงการ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.5 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นระยะเวลา 7 วัน วันละ 8 ชั่วโมง รวมเวลา 50 ชั่วโมงระหว่างวันที่ 12 – 20 กุมภาพันธ์ 2556 ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี

3.6 การประเมินผล มีการประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง แบบสอบถามการปฏิบัติตนเองด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความพึงพอใจรวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยด้วย

**ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนนั้นพบว่า

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ความรู้ด้านสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ทัศนคติด้านสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนทัศนคติด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) การปฏิบัติตนด้านสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนการปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพดีขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ปรับทัศนคติ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยรูปแบบกิจกรรมนั้นจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นหาสอดคล้องกับความต้องการ สภาพปัญหาและความสนใจของผู้เรียน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปแก้ปัญหาได้

ทันที นอกจากนั้นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำความรู้ที่ได้รับไปแบ่งปันและเผยแพร่ไปยังบุคคลอื่นอีกด้วย

**ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

จากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.43$ ) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ในด้านเนื้อหาผู้เข้าร่วมเข้ากิจกรรมมีความพึงพอใจในเรื่องเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนมากที่สุดคืออยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.37$ ) ส่วนด้านการนำความรู้ไปใช้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้มากที่สุดคืออยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.57$ ) ในด้านวิทยากรผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมได้มากที่สุดคืออยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.33$ ) และในด้านบริหารจัดการผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องสถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมมากที่สุดคืออยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.43$ )

จากผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีความเหมาะสมในด้านเนื้อหา การนำความรู้ไปใช้ วิทยากรและการบริหารจัดการ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

### การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเนื้อหาของกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรมไปร่วมพิจารณากับ

หน่วยงานถึงความเหมาะสม ความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมเป็นการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยมีการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้ด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างภาพพจน์ด้านบวก และการเสริมแรงด้านบวก เริ่มกิจกรรมด้วยการนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่าด้วยเพลงครีตानที่เป็นเพลงบรรเลงสอดแทรกเนื้อหาของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีเนื้อร้องว่า บาบานัมเควาลัม แปลว่า ความรักมีอยู่รอบๆ ตัวเรา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ พร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ข้อมูลใหม่ที่ได้เรียนรู้ไปจะเข้าสู่จิตใต้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายใน เพราะช่วงเวลาที่เหมาะสมส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาร่างกายจะมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ เป็นภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกของเราจะสภาพคล้ายฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว จนเมื่อผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ในระดับจิตใต้สำนึกแล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรม ร่างกายและจิตใจ ของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ร่างกายของเราที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอก ภายในและต่อมไร้ท่อจะถูกควบคุมโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551)

ส่วนในเนื้อหาผู้วิจัยได้นำเนื้อหาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ 1) คลื่นสมอง 2) ระดับจิตใต้สำนึกกับการเรียนรู้ 3) พลังคำพูด 4) มหัตศรรยเอนไซม์ และแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2) การขูดแก้วชา 3) การดีท็อกซ์(สวนล้างลำไส้) 4) การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะและกายบริหาร 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล 8) ใช้ธรรมชาติให้สบาย 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ตั้งอยู่บนความประหยัดและเรียบง่าย ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักสอดคล้องกับ ใจเพชร กล้าจน (2554) การแพทย์วิถีธรรมมีเป้าหมายของการปฏิบัติ คือประหยัดเรียบง่ายได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุพึ่งตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

ในด้านการประเมินหาความต้องการและความสนใจของผู้เรียน โดยผู้วิจัยได้ทำแบบประเมินถามเพื่อสอบถามผู้เรียนถึงความสำคัญจำเป็นในการเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบว่าสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่จะนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะสอดคล้องกับ Kidd (1973) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะต้องเกี่ยวข้องกับหน้าที่การงาน ชีวิตความเป็นอยู่ บทบาทและภารกิจของ

บุคคลนั้น โดยลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่จะต้องเป็นกิจกรรมที่ตรงตามความต้องการของผู้ใหญ่โดยตรง มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน จะส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างเป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าการพัฒนากิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสคือเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายก่อนนำผู้เรียนเข้าสู่เนื้อหาการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว และเห็นความสำคัญของความรู้ที่ได้รับ อีกทั้งก่อนการออกแบบกิจกรรมผู้วิจัยได้ประเมินหาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เนื้อหากิจกรรมมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักในคุณค่าขององค์ความรู้มากขึ้น

**ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนนั้นมีความรู้สูงขึ้นอย่างแตกต่างกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง สังเกตได้จากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการนำเนื้อหามาประยุกต์ใช้พูดคุยในการสนทนาได้ เช่น หลังจากเรียนเรื่องคลื่นสมองแล้วในต่อมาก็คือวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2556 ก่อนเข้าสู่กิจกรรมผู้สอนได้ถามผู้เรียนว่า “มีใครได้นำความรู้ไปใช้แล้วบ้าง” หมวดเจิมได้แสดงความคิดเห็นว่า “เมื่อตอนเช้าผมแหวมวดไทยไป พี่เขาเลยอารมณ์ดีคลื่นสมองสูงเป็นคลื่นเบต้า ผมเลยรีบทำให้พี่เขาอารมณ์ดีเป็นคลื่นอัลฟา พี่เขาจึงยิ้มได้” และสังเกตว่าในการทำแบบทดสอบก่อนเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งคำถามกับผู้วิจัยว่าการชุดกัวชาคืออะไร แต่เมื่อได้ทำแบบทดสอบหลังเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจทำแบบทดสอบมากขึ้น ไม่พูดคุยกันอย่างตอนที่ทำแบบทดสอบหลังเรียนและหมวดปีเตอร์วิสได้แสดงความคิดเห็นถึงเรื่องเอนไซม์วันที่จัดกิจกรรมเรื่องนี้ ในวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2556 ว่า “เพิ่งได้ทราบรู้จักเอนไซม์ก่อนหน้านี้เคยได้ยินแต่ไม่รู้จัก แต่ตอนนี้ทราบแล้ว

ว่าเอนไซม์มีอยู่ในปากเราด้วยและได้ทราบถึงประโยชน์ของเอนไซม์" และหมวดโยได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องพลังคำพูด (13 กุมภาพันธ์) ว่า "ไม่เคยทราบมาก่อนเลยว่าคำพูดที่เราพูดไปจะมีผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมได้ขนาดนี้ แต่ไปจะพูดอะไรจะต้องคิดให้ดี" สอดคล้องกับคะแนนจากแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพหลังการทดลองที่สูงกว่าก่อนการทดลอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนวลพรรณ นิยมคำ (2541) ที่พบว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่ภาวะอัลฟ่าตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการอบรม

จากความรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับตามกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำก่อนเริ่มกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนอยู่ในภาวะพร้อมที่จะเรียนรู้ และสามารถรับรู้ข้อมูลใหม่ๆ เข้าสู่ภาวะจิตใต้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว ความรู้ใหม่ๆ ที่ได้รับทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นำไปสู่การมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น โดยสังเกตได้จากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้นในวันต่อๆ มา การสอบถามและใส่ใจในเนื้อหา การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การอยากรู้ อยากทดลองปฏิบัติ การกล่าวชื่นชมผู้วิจัยและกล่าวชื่นชมนโยบายของกิจกรรม ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น หมวดปึงได้แสดงความคิดเห็นว่า "ชอบที่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ได้ลงมือปฏิบัติจริง" (21 กุมภาพันธ์ 2556) ดาบพจน์ได้แสดงความคิดเห็นว่า "เนื้อหาของกิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริงและเนื้อหาสอดคล้องกับบริบท เรียบง่าย" (20 กุมภาพันธ์ 2556) หมวดไทยได้แสดงความคิดเห็นว่า "วัสดุที่ใช้เป็นเรื่องภูมิปัญญาของไทย ราคาถูก ทำให้เห็นคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่นมากขึ้น" (21 กุมภาพันธ์ 2556) และหมวดโยแสดงความคิดเห็นว่า "ชอบในเนื้อหาเรื่องคลื่นสมองและพลังคำพูด เนื่องจากทำให้ทราบว่าคำพูดของเรามีผลต่อคลื่นสมองของคนอื่นได้ ซึ่งส่งผลถึงสุขภาพของคนนั้นได้ด้วย" (21 กุมภาพันธ์ 2556) หมวดณัฐได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องเอนไซม์ว่า "เมื่อได้ทราบถึงประโยชน์ของเอนไซม์แล้วชอบที่สามารถทำโยเกิร์ตได้ด้วยตนเอง" หมวดเสือได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องสมุนไพรปรับสมดุลว่า "เมื่อรู้ถึงประโยชน์ของไບ่ยานางชอบที่วัสดุหาง่าย เป็นทรัพยากรในท้องถิ่น" (14 กุมภาพันธ์ 2556) ซึ่งทัศนคติดังกล่าวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่มีผลต่อการแสดงออกภายนอกคือการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ และในกระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังมีการเสริมแรงด้านบวกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่มีการแสดงความคิดเห็นด้วยการปรบมือและกล่าวชมเชย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นความรู้ที่ตนเองมีอยู่ เป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ดีขึ้น สอดคล้องกับคะแนนของทัศนคติด้านสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนมีทัศนคติดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ที่พบว่า นักศึกษาที่ใช้การเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิสจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เรียนตามระบบปกติ

ในด้านการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิสจะให้ความสำคัญกับภาวะอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อคลื่นสมองและการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมนอกจากการนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่าแล้วผู้วิจัยยังมีการสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เป็นแบบกันเอง ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงคุณค่าของตนเองและเนื้อหาความรู้ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเนื้อหาวิชาไปบอกต่อกับเพื่อนร่วมงานและครอบครัว มีการนำวิธีการปฏิบัติไปทดลองปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน เช่น การชูดักขา การทำน้ำคอลลอร์ฟิลล์ และการทำโยเกิร์ต และหมวดдыхательные упражнения ที่สอนในเนื้อหาสมุนไพรปรับสมดุลนำกลับไปปลูกที่บ้าน เป็นต้น ซึ่งสังเกตได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะนำความรู้เรื่องการทำโยเกิร์ต การทำน้ำคอลลอร์ฟิลล์ และการชูดักขาไปใช้กันมาก ยังมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำน้ำคอลลอร์ฟิลล์และโยเกิร์ตที่ทำเองมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ได้ชิม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ อยากทดลองทำบ้าง ได้มาสอบถามวิธีทำน้ำคอลลอร์ฟิลล์และการทำโยเกิร์ตเพิ่มเติมจากผู้สอน สอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและยังสอดคล้องกับใจเพชร กล้าจน (2553) ได้ทำการศึกษาความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถียุทธ พบว่า ผู้ป่วยที่ทำการศึกษาร้อยละ 92.41 มีการเจ็บป่วยลดลงจากการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และยังพบว่าผู้ป่วยที่ในการแพทย์ปัจจุบันพบว่าการเจ็บป่วยธรรมดา ไม่ร้ายแรง ก็สามารถรักษาให้อาการบรรเทาเลลงได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถียุทธ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าการนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาผนวกกับการแพทย์วิถีธรรมสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้กับตำรวจตระเวนชายแดนได้ เนื่องจากเนื้อหาในการดูแลสุขภาพของนีโอฮิวแมนนิสเป็นการดูแลสุขภาพที่กว้างไป แบบกว้างๆ ในส่วนของ การแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นเรื่องของเทคนิคในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของตำรวจตระเวนชายแดน ที่เป็นการดูแลสุขภาพโดยใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก เรียบง่าย ราคาถูก

ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง และเมื่อเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมได้ถูกนำมาจัดใน กระบวนการการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใฝ่รู้ใฝ่เรียนมากขึ้น เนื้อหาน่าสนใจมากขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงคุณค่าของเนื้อหามากขึ้น เนื่องจากแนวคิดนี้ โออิวิแมนนิสให้ความสำคัญในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และสร้างคุณค่าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกและการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตัวเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรม โดยทั้งสองแนวคิดนี้ยังมี จุดเด่นในการดูแลสุขภาพที่เป็นแบบธรรมชาติบำบัด ที่ใช้ธรรมชาติในการบำบัดรักษาโรค เป็น การดูแลสุขภาพแบบบูรณาการหรือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่บำบัดกายและใจควบคู่กันไป เพราะร่างกายของเรานั้นมีความเชื่อมโยงกันทุกระบบ การดูแลสุขภาพจะต้องดูแลทุกระบบ เช่น การรับประทานอาหาร การขยับถ่าย การระบายพิษ เป็นต้น ที่สำคัญคือการที่เฝ้าดูแลสังเกต อาการของร่างกายตัวเอง เหมือนที่เราเป็นหมอรักษาตัวเราเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของหมอเขียวที่ว่า "หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง"

ในการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดตั้งจุดมุ่งหมายด้วยการวางแผนในการเรียนร่วมกัน ประกอบไปด้วย 4 ขั้น คือ ขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล

**ขั้นนำ** ผู้สอนเริ่มด้วยการสร้างความเป็นกันเอง พูดคุยเรื่องทั่วไปกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้บรรยากาศในการจัดกิจกรรมผ่อนคลาย และนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะอัลฟาให้คลื่นสมองต่ำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมที่จะเรียนรู้และข้อมูลใหม่ๆ สามารถเข้าสู่จิตใต้สำนึก ซึ่ง จิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคนเราสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2551) ได้กล่าวถึงกระบวนการทำงานของจิตใญมนุษย์ ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายในควบคุมทำให้เกิด พฤติกรรมการแสดงออกเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล หลังจากนั้นผู้สอน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวชมตัวเองหรือจับคู่ชมกันเป็นการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับ ตนเองในภาวะคลื่นสมองต่ำเช่นนี้ คำพูดหรือข้อมูลต่างๆ จะสามารถเข้าสู่จิตใต้สำนึกของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2551) ได้กล่าวว่า ช่วงเวลาที่สมองส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาร่างกายจะมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ เป็นภาวะ ที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกของเราจะสภาพคล้ายฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าประสบการณ์ในเนื้อหานั้นๆ เพื่อเสริมพลัง ด้านบวกด้วยการปรบมือ กล่าวคำชมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและนำเข้าสู่เนื้อหาต่อไป

**ขั้นสอน** ผู้สอนเริ่มบรรยายเนื้อหานั้นด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง และให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้สอนถึงประเด็นในเนื้อหานั้นๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับในทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของ กรมสุขภาพจิต (2544) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่า ผู้เรียนควรได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองมานำเสนอร่วมกับเพื่อนๆ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่ตนเองได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง เกิดความสำคัญที่ที่คนฟังเรื่องราวของตนเอง และมีโอกาสรับรู้เรื่องราวของคนอื่น จะเป็นการเพิ่มพูนความรู้ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงความคิดเห็นผู้สอนจะเสริมแรงด้านบวกด้วยการปรบมือหรือชมเชยเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเห็นคุณค่าในความรู้ของตนเองมากขึ้น หลังจากนั้นผู้สอนจะสาธิตและให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตาม เป็นการฝึกปฏิบัติให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติจริง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้จากการปฏิบัติของตนเองได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพรรณ บุตรกตัญญู (2549) ที่พบว่าครูที่เรียนรู้จากการปฏิบัติสถานการณ์ที่เน้นที่พัฒนาขึ้น มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้น

**ขั้นสรุป** ผู้สอนให้ผู้เรียนบอกวิธีปฏิบัติในกิจกรรมนั้นๆ และผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงวิธีการที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงความสำคัญของความรู้ที่ได้เรียนไป สอดคล้องกับ ประชาสรรค์ แสนภักดี (2550) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การสรุปบทเรียนเป็นสิ่งแรกที่เราควรจะทำหลังจากการเรียนรู้ได้ผ่านไปแล้ว เป็นการทบทวนหรือสรุปผลหลังการปฏิบัติงาน โดยกระบวนการหลักๆ จะเป็นการนำสิ่งที่เกิดขึ้นมา มาสรุปหาความคิดที่ได้จากการทดลอง

**ขั้นประเมินผล** ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความรู้ วัดทัศนคติ และสอบถามการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพผู้เรียนหลังจัดกิจกรรม (Post-test) เพื่อนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะการประเมินเป็นกระบวนการศึกษาสิ่งต่างๆ โดยให้ระเบียบวิธีวิจัย การประเมินเป็นการวัดการบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การประเมินเป็นการช่วยเสนอสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจ การประเมินเป็นการสนองสารสนเทศแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายด้วยการบรรยายอย่างลุ่มลึกและการประเมินเป็นการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งที่มีประเมิน ศิริชัย กาญจนวาสี (2537)

จะเห็นได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสโดยใช้การสร้างการเห็นคุณค่าให้กับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการสร้างพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง ด้วย

วิธีการจับคู่ชมกันหรือการชมตัวตนเอง ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะเข้าสู่จิตใจสำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างรวดเร็วในภาวะคลื่นสมองต่ำจากการฟังเพลงครีตาน และผู้สอนได้สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการเสริมแรงด้านบวกทุกครั้งที่มีการแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม และการฝึกปฏิบัติ โดยการปรบมือและการกล่าวชมเชย ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเองให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและความรู้ที่ตนเองมีอยู่ เป็นการสร้างความกระหายที่อยากกลับมาเรียนรู้อีกครั้งให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผนวกกับเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมเป็นเนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากการพูดคุยผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายท่าน แสดงความเห็นว่เนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมนี้สอดคล้องกับความต้องการของตน เนื่องจากตนเองอยู่ในช่วงวัยที่กำลังเข้าสู่วัยเกษียณ เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อที่จะไม่ได้เป็นภาระลูกหลานต่อไป อีกทั้งเทคนิคในการดูแลสุขภาพนั้นยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในจริงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักมาใช้ในการดูแลสุขภาพ มีความประหยัด เรียบง่าย และตั้งอยู่บนพื้นฐานความพอเพียง

ดังนั้น กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนสามารถเพิ่มพูนความรู้ ปรับทัศนคติให้ดีขึ้น และทำให้การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดนดีขึ้นได้ นั่นแสดงว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนได้

**ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน**

จากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายเป็นรายด้านได้ดังนี้

#### 1. ด้านเนื้อหา มีระดับความพึงพอใจมาก ( $\bar{x} = 4.37$ )

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนเนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี จากการศึกษาพบว่าเป็นช่วงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพมาก และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนมากมีปัญหาด้านสุขภาพ และเห็นว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก

2. ด้านการนำความรู้ไปใช้ มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=4.57$ )

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้เนื่องจากเนื้อหาของกิจกรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ที่เน้นให้ผู้เรียนดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก ราคาประหยัดและเรียบง่าย ประกอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จากการพูดคุยในชั้นเรียนผู้เข้ากิจกรรมหลายท่านเมื่อได้ทดลองปฏิบัติแล้วพบว่าอาการเจ็บป่วยได้บรรเทาลง

3. ด้านวิทยากร (ผู้วิจัย) มีระดับความพึงพอใจมาก ( $\bar{x}=4.33$ )

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีบุคลิกภาพเหมาะสม เนื่องด้วยผู้วิจัยได้มีการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในการวิจัยอย่างละเอียดและครอบคลุม ทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจในการสอนและการตอบถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนได้อย่างดีโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนความรู้

4. ด้านบริหารจัดการ มีระดับความพึงพอใจมาก ( $\bar{x}=4.43$ )

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในเรื่องสถานที่ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม เนื่องด้วยก่อนการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้สอบถามและพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงสถานที่ในการจัดกิจกรรม แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอแนะว่าจะสถานที่ใดเหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรม

5. ด้านภาพรวมของกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมาก ( $\bar{x}=4.43$ )

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในภาพรวมมาก เนื่องจากผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดีทั้งในด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม และด้านบริหารจัดการ ทำให้สามารถจัดกิจกรรมได้ตามกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ดังนี้

- 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
- 2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
- 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
- 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้
- 5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้
- 6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เริ่มโดยการสร้างบรรยากาศการสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเองการฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยวการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การบรรยาย
- 7) การประเมินผลการเรียนรู้

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังต้องการให้ผู้วิจัยกลับไปจัดกิจกรรมลักษณะนี้ให้กับตำรวจตระเวนชายแดน แม่บ้านตำรวจ และ

ประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าของความรู้ที่ได้รับ สิ่งที่สำคัญคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์อย่างมากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะนำความรู้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัวต่อไป

### ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำกิจกรรมไปใช้

1.1 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน จะต้องคำนึงถึงกระบวนการดังต่อไปนี้ 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) สร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง 3) การบรรยายความรู้ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ 6) การประเมินผลการเรียนรู้

1.2 การดำเนินกิจกรรมการรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควรเริ่มโดยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย (อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง การฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยวการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การบรรยาย จะเป็นประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

1.3 ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนควรคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และการมีส่วนร่วมของผู้เรียนจะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของเนื้อหามากขึ้น

1.4 หน่วยงานที่สนใจนำผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ควรตรวจสอบสภาพและประเมินผลการเรียนรู้ก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลในการวิจัย

1.5 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ในการจัดกิจกรรมควรมีประเมินหาความต้องการการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อน เพื่อให้กิจกรรมนั้นตรงตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

1.6 ผู้ที่สนใจนำกิจกรรมไปใช้ ควรคำนึงถึงคุณสมบัติของวิทยากร โดยวิทยากรควรมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดความรู้ในเรื่องการแพทย์วิถีธรรมได้เป็นอย่างดี

1.7 ในการจัดกิจกรรมเนื้อหาควรต้องเหมาะสมกับอายุและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักในคุณค่าของเนื้อหาและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในอนาคตควรแบ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลและให้ผลการวิจัยน่าเชื่อถือมากขึ้น

2.2 ควรทดลองรูปแบบกิจกรรมนี้กับกลุ่มที่มีวิชาชีพเฉพาะอื่นๆ เช่น ครู พยาบาล ทหาร ฯลฯ เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2.3 ในการจัดกิจกรรมควรเลือกสรรเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาจัด เช่น เนื้อหาด้านสังคม จิตใจ สติปัญญา ฯลฯ มาประยุกต์ใช้กับรูปแบบกิจกรรมนี้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบบองค์รวม

2.4 ผู้วิจัยควรศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในเชิงลึก (In-depth study) เกี่ยวกับการเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ก่อนเริ่มกิจกรรมว่ามีผลต่อการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร

2.5 ผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงเพศ และลักษณะอาชีพ เนื่องจากตำรวจตระเวนชายแดนส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นเรียนรู้มุมมองที่หลากหลายและจะเป็นประโยชน์

2.6 ควรจะมีการกำกับ ติดตามผล และประเมินผลในการจัดกิจกรรมในระยะยาว เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากการวิจัยในระยะยาวต่อไป