

บทที่ 6

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภوتاวัง จังหวัดลพบุรี ในครั้งนี้ ขอเสนอการสรุป การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
 2. อภิปรายผลการวิจัย
 3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง โดยเป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) ที่ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนาเริ่มตั้งแต่ 1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และการกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และ 3) การปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภوتاวัง จังหวัดลพบุรี

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสมโดยใช้ความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน เจตคติต่อการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน และการปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยและพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง ที่สำคัญ คือ

1. การศึกษาสภาพปัจจุบันของการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง พบว่า

- 1.1 ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในระดับน้อย และส่วนใหญ่จำทำการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนไม่ได้

- 1.2 ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

1.3 ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังส่วนใหญ่ปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินไม่ได้ไม่ถูกต้องทุกท่า จะทำได้ถูกต้องเพียงบางท่าเท่านั้น เนื่องจากจำท่าการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินไม่ได้และยังหายใจเข้าออกในขณะที่ปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินไม่ถูกต้องเนื่องจากไม่มีสมาธิและต้องการให้จบการปฏิบัติโดยเร็ว

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

2.1 ด้านความรู้

ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังมีความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินยังไม่เพียงพอที่จะเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและขาดเอกสารคู่มือต่าง ๆ ในการศึกษาเรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินที่ใช้ช่วยในการทบทวนความจำได้อย่างแม่นยำและถูกต้อง

2.2 ด้านเจตคติ

ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

2.3 ด้านการปฏิบัติ

ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังส่วนใหญ่จำท่าการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินไม่ได้และไม่มีการปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินที่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในชุมชน

3. แนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

ใช้ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมพลังอำนาจโดยใช้กลยุทธ์ในการพัฒนา 2 ด้าน คือ ด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติ ด้วยการให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินเป็นสำคัญ

ซึ่งแนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังสามารถสรุปได้ 2 วิธีการ ดังนี้

3.1 แนวทางการพัฒนาด้านความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

3.1.1 การฝึกอบรมความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

3.1.2 การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

3.1.3 ส่งเสริมการประชาสัมพันธ์เยี่ยมบ้านเชิงรุก

3.2 แนวทางการพัฒนาด้านการปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

3.2.1 การปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง

3.2.2 การศึกษาดูงานการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ในการเจริญสติขณะฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

3.2.3 การจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวัง

4. ยุทธศาสตร์ในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

จากแนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง โดยการทำเนิงานตามยุทธศาสตร์ "การสร้างเสริมพลังอำนาจ" จึงได้สรุปการกำหนดวิธีการหลัก เพื่อดำเนินการพัฒนาให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาการศึกษา โดยพิจารณาตามลำดับความสำคัญของกิจกรรม ดังนี้

4.1 การอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

4.2 การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหายใจเข้าออก ณ บ้านวิมลรัตน์ อำเภอมะนัง จังหวัดลพบุรี

4.3 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง

5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

โดยสามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาโดยทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนได้ครบทั้ง 2 กิจกรรม ดังนี้

5.1 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาด้านความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

5.1.1 ผู้ปฏิบัติทุกคนที่ได้รับการอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน มีความรู้เพิ่มขึ้นจากการฝึกอบรม

5.1.2 จำนวนสื่อที่ใช้ในการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน อย่างน้อย 3 ชนิดสื่อ

5.1.3 จำนวนผู้ไม่มาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอที่ได้รับการเยี่ยมบ้านเชิงรุกเพื่อชักชวนรายบุคคล จำนวน 11 คน

5.2 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนของประชาชนด้านการปฏิบัติ

5.2.1 ผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน จำนวน 15 คนปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้องครบทั้ง 15 ท่า และฝึกปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที

5.2.2 ผู้ปฏิบัติ จำนวน 15 คน สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้องโดยเจริญสติขณะฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

5.2.3 มีชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวังโดยผู้ปฏิบัติทุกคนเข้าเป็นสมาชิกชมรม

6. ผลการพัฒนา

ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาต่างๆทุกกิจกรรมจนเกิดผลการพัฒนา โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน โดยทุกฝ่ายได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมการพัฒนา ดังนี้

6.1 การพัฒนาด้านความรู้

ประชาชนมีความรู้เพิ่มมากขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการพัฒนามากวก่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .022$)

6.2 การพัฒนาด้านการปฏิบัติ

ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง ร้อยละ 73.3 และสามารถหายใจเข้าออกโดยการเจริญสติขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้อย่างถูกต้อง รวมระยะเวลามากกว่า 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ร้อยละ 100 นอกจากนี้ยังพบว่า จากการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจึงได้ร่วมกันจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนขึ้นซึ่งก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติทางด้านสุขภาพ คือ จำนวนผู้ปฏิบัติมีอาการปวดเมื่อยลดลง ร้อยละ 100 จำนวนผู้ปฏิบัติมีการเคลื่อนไหวของแขน ขาหรือข้อต่างๆ ได้คล่องแคล่วมากขึ้น ร้อยละ 100 จำนวนผู้ปฏิบัติที่รับประทานยาแก้ปวดเวลาปวดเมื่อยลดลง ร้อยละ 86.7 จำนวนผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรงระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ร้อยละ 80 จำนวนผู้ปฏิบัติมีอาการไข้ลดลง ร้อยละ 66.7 และจำนวนผู้ปฏิบัติมีการขับถ่ายดีขึ้น ร้อยละ 26.7

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยและพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

จากการที่กลุ่มองค์กรประชาชนในชุมชน ซึ่งได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ ผู้ปฏิบัติธรรมในวันสวณะของวัดเกตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข เคยได้รับความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในหมู่บ้าน คนละ 1-2 ครั้งๆ ละ 1-2 ชั่วโมง ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในระดับน้อยและส่วนใหญ่จำทำไม่ได้ แม้ว่าจะมีเจตคติที่ดีต่อกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ซึ่งความรู้ที่ไม่เพียงพอดังกล่าวส่งผลให้ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมของบลูม (Bloom) ที่ ชวาร์ท (Schwartz, 1975, pp. 28-31) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ของพฤติกรรม การปฏิบัติ ไว้ว่า การปฏิบัติ เป็นผลทั้ง

ทางตรงและทางอ้อมมาจากความรู้ โดยทางอ้อมนั้นมีเจตคติ เป็นตัวกลาง ดังนั้นการที่ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังไม่ปฏิบัติตามการออกกำลังกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเองนี้ น่าจะเป็นผลมาจากการได้รับความรู้ยังไม่เพียงพอและต่อเนื่อง จึงทำให้ขาดความรู้จริงที่จะนำไปปฏิบัติ และการใช้ยุทธศาสตร์ต่าง ๆ จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมพัฒนา จึงเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงขยายผลการปฏิบัติขึ้นไปตามลำดับ

2. การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเอง

จากข้อมูลการศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเอง ที่ใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเอง รวมทั้งดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาซึ่งผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการพิจารณาแนวทางการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเองใน 2 ด้าน คือ ด้านความรู้และด้านการปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมในการพัฒนา 3 วิธีการ คือ 1) การอบรมความรู้ 2) การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ณ บ้านวิมลรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี และ 3) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเองอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง โดยคาดหวังว่ากิจกรรมดังกล่าวจะช่วยในการพัฒนาให้ดีขึ้นด้วยการใช้ทฤษฎีการสร้างเสริมพลังอำนาจ ที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเป็นผู้ค้นพบปัญหาด้วยตนเองโดยมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น และมีอำนาจร่วมกันในการพัฒนาค้นหาแนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเอง โดยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้แสดงความสามารถของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเองในความเป็นทีมงานร่วมกันของการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน

3. การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเอง

จากการแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ในด้านความรู้และด้านการปฏิบัติโดยใช้วิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาเป็นแนวทางปฏิบัติโดยใช้ความสามารถของตนเองที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับสูงตามทฤษฎีการเรียนรู้ประสิทธิภาพแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1978) ที่เชื่อว่า การจะรู้ว่าตนเองทำอะไรได้ดีมากน้อยเพียงใดจะเกิดขึ้นโดยอาศัยวิธีการทางการเรียนรู้ทางสังคมโดยอาศัยแหล่งข้อมูลหลัก 4 แหล่ง คือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 2) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นก็อาจถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองก็สามารถกระทำการอย่างที่ดีเห็นได้เหมือนกัน 3) การใช้คำพูดชักจูง 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งบ่อยครั้งที่การเรียนรู้ในประสิทธิภาพแห่งตนอาจเกิดขึ้นมาจากตัวชี้แนะทางอารมณ์ หรือทางกายภาพ เช่น เพื่อต้องการลดอาการของโรคปวดกล้ามเนื้อหรือต้องการลดความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการวิจัยนี้ได้ใช้การชักจูงผู้อื่นรายบุคคลด้วยคำพูดจากประสบการณ์การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนเองที่ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์และ

ต้องการให้ผู้อื่นได้รับผลแบบตนเองบ้าง โดยมีความตั้งใจและความพยายามในการปฏิบัติให้ได้ นอกจากนี้ยังใช้ทฤษฎีการสร้างเสริมพลังอำนาจ โดยสิ่งที่ต้องการจากการปฏิบัติกิจกรรม คือ การทำให้มีพลังอำนาจที่เป็นพลังความสามารถทางความคิด ทางการปฏิบัติกายบริหารแบบไทย ฤๅษีตัดตนที่เป็นคุณประโยชน์และแสดงผลให้ปรากฏเป็นคุณธรรมน่าใจความเพียรในการปฏิบัติ ที่ก่อให้เกิดเป็นความพึงพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับ นิติกุล ชัยรัตน์ (2542) ในการศึกษาผลของการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมีความคาดหวังความสามารถในการออกกำลังกายและคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงกว่ากลุ่มการออกกำลังกายตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้ยังได้ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยบูรณาการทุกฝ่ายขององค์กรต่างๆ ทั้งด้านวิชาการและการปฏิบัติ ซึ่งกระบวนการพัฒนางานกิจกรรมเป็นไปอย่างสอดคล้องด้วยวิถีธรรมชาติ ที่ผู้วิจัยได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้เรียนรู้ร่วมกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเสร็จสิ้นกระบวนการพัฒนาโดยประชาชนผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีส่วนสำคัญในกระบวนการพัฒนาทุกขั้นตอน

จากการดำเนินการวิจัยและพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง ทั้ง 3 ระยะดังกล่าวข้างต้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาด้านความรู้และด้านการปฏิบัติ ก่อให้เกิดผลประโยชน์ในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองและการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อสุขภาพร่างกาย คือ 1) สามารถลดอัตราการป่วยแก่ปวดเวลาปวดเมื่อย 2) ทำให้การเคลื่อนไหวของแขน ขาหรือข้อต่างๆ ได้คล่องแคล่วขึ้น 3) รู้สึกสบายผ่อนคลายมากขึ้น และ 4) มีอารมณ์ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดทักษะในการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนซึ่งสามารถนำไปประชาสัมพันธ์และถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการอนุรักษ์และขยายเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพด้วยภูมิปัญญากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้คงอยู่ต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยและพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเหมาะสำหรับนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุและวัยต่างๆ ที่สนใจ เนื่องจากเป็นการบริหารร่างกายที่มีการฝึกสมาธิก่อนและขณะฝึกปฏิบัติ ซึ่งมีการเคลื่อนไหวร่างกาย

อย่างช้าๆ มีประโยชน์โดยก่อให้เกิดสมดุลธาตุร่างกาย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติในชุมชนกลุ่มต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

1.2 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนควรนำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องข้อติดร่วมกับการรักษาด้วยยาสมุนไพรตามหลักการแพทย์แผนไทย โดยผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบันอันจะช่วยให้เกิดผลการรักษาดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในวัยผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อมหรือข้อยึดติด

1.3 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน มีการกำหนดการสูดลมหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องรวมกับการเจริญสติในขณะปฏิบัติรวมทั้งการใช้ดนตรีบำบัด จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เนื่องจากระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ดังนั้นการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน จึงเหมาะสำหรับใช้ในการบำบัดอาการของผู้ป่วยที่มีภาวะเครียดเพื่อช่วยให้ลดอารมณ์ขุ่นมัวได้

1.4 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมีท่าทางต่างๆที่สามารถผ่อนคลายบำบัดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในกลุ่มวัยทำงานหรือกลุ่มต่างๆ เพื่อช่วยลดอัตราการใช้ยาแก้ปวดอย่างพร่ำเพรื่อ

1.5 ในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนด้วยการเยี่ยมบ้านเชิงรุก เพื่อชักชวนรายบุคคลให้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้ชักชวนที่เคยได้รับผลประโยชน์ต่อร่างกายจากการปฏิบัติมาแล้ว จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ถูกชักชวนรับรู้ในความรู้และเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองก็สามารถกระทำได้เช่นกัน ดังนั้นในการส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง จึงควรใช้วิธีการเยี่ยมบ้านเชิงรุกโดยการชักชวนรายบุคคลร่วมกับการประชาสัมพันธ์ด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งจะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น

1.6 การใช้ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ได้แสดงความสามารถของตนเองจากแรงจูงใจภายใน โดยการสนับสนุนด้านต่างๆ ที่เอื้อประโยชน์ ให้โอกาสผู้ปฏิบัติทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างอิสระ ได้เรียนรู้และพัฒนาในการดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดพลังความสามารถในการคิด การปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม แสดงผลสู่ความเป็นทีมงานที่มีคุณธรรมน่าใจ ความเพียร และการสร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ ให้เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลร่วมกันเป็นหมู่คณะ เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจการกระทำในสิ่งที่เกินกว่าคนเดียวจะทำได้ โดยอาจปรากฏเป็นทีมงานในรูปของชมรม สร้างสุขภาพต่างๆ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

ในการวิจัยและพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนครั้งนี้ เป็นทางเลือกของการออกกำลังกายในการดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพให้แข็งแรงวิธีหนึ่งด้วยภูมิปัญญาไทย ซึ่งการวิจัย

นี้ ทำในกลุ่มผู้สนใจและสมัครใจปฏิบัติตามบริหารแบบไทยๆี่ัดัดตน และพบประโยชน์ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในการวิจัยและพัฒนาผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้ป่วยโรคเครียด เป็นต้น ดังนั้นจึงควรได้มีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนางานอื่นๆ ได้ต่อไป