

ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส

Effects of Nero-Linguistic Programming Counseling on Resilience of Disadvantaged Students

ปรารธนา สุขสวัสดิ์^{1,*}, จุฑามาศ แหวนจอห์น² และ สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์²
Prattana Sooksawat^{1,}, Juthamas Haenjoh² and Surin Suthithatip²*

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effects of Neuro Linguistic Programming counseling on resilience of disadvantaged students. The samples composed of 12 students who studied in Phanomsarakram district, who were considered from school that they were disadvantaged students and had resilience scores below than 25th percentile, willing to participate in this research.

The simple random sampling was utilized to assign the sample into two groups: 1) an experimental group and 2) a control group with 6 members in each. The instruments in this research were the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Neuro Linguistic Programming counseling program with the Global Anchoring (GA) and Global Unconscious Reframing (GUR) technique, which were designed by the researcher. The counseling program consisted of 3 sessions, 40-60 minutes per/ session. The research design was repeated measures variance: One between- and one within-subjects variables. The study was divided into three phases: the pretest phase, the posttest phase and the follow-up phases.

The data were statically analyzed by utilizing a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Newman-Keuls procedure.

The results revealed that the interaction between the method and duration of the experiment was found of being statistically significant difference at .05 level. The disadvantaged students in the experimental group had the resilience scores in both the post-test and the follow up phases higher than those in the control group significant difference at .05 level. The disadvantaged students in the experimental group had the resilience scores in the posttest and the follow-up phases higher than the pretest phase significant difference at .05 level.

Keywords: Resilience Disadvantaged students, Neuro Linguistic Programming, Global anchoring/
Global Unconscious Reframing

¹นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20131
M.Sc. Student in Counseling Psychology, Burapha University, Chon Buri, 20131, Thailand.

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20131
Faculty of Education, Burapha University, Chonburi 20131, Thailand.

*Corresponding author, e-mail: chalot_vilber@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม ซึ่งได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาส อันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง หรือมีฐานะยากจน จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดพลังสุขภาพจิต ฉบับภาษาไทย และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคลด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรมการปรึกษามี 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 40-60 นาที การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเมินหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต นักเรียนด้อยโอกาส ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สัญญาณพลังแบบองค์รวม

การสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

บทนำ

ปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียนจำนวนประมาณ 6,400,000 คน ที่ยังขาดโอกาสทางการศึกษาและพัฒนาตนเอง (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2555) เด็กด้อยโอกาสที่ต้องอยู่ท่ามกลางสังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสมส่งผลเสียต่อพัฒนาการ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ahern (2006, pp. 175-185) ที่พบว่า การที่บุคคลต้องประสบกับเหตุการณ์เฉพาะ เช่น การอยู่ในสังคมที่ยากจน มีฐานะทางสังคมที่ไม่ดี พ่อแม่มีการหย่าร้างและไม่ได้ได้รับความสนใจ ถูกเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง เป็นการเผชิญภาวะวิกฤตต้องการการฟื้นคืนกลับ หรือพลังสุขภาพจิต (Resilience) ที่จะนำมาสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางบวกได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบเกี่ยวกับกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิต

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552, หน้า 3) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับ

ตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต ใช้วิกฤตเป็นโอกาส ยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสามารถทำได้โดยการให้การปรึกษาตามแนวคิดหรือทฤษฎีต่างๆซึ่งจะใช้จำนวนครั้งในการปรึกษามากหรือน้อยครั้งแตกต่างกันไป การให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ระยะเวลาสั้นเพียง 1-2 ครั้ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจนำ NLP มาใช้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นกระบวนการปรึกษาที่เน้นการปรับโลกทัศน์หรือทัศนคติ และความรู้สึกโดยการให้ผู้รับการปรึกษาค้นหากรอบความคิดให้กว้างไกล สร้างประสบการณ์ที่ดีในแง่ใหม่ๆ ขึ้นมาด้วยตัวของตัวเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และมีความสุขมากขึ้น เป็นโปรแกรมการปรึกษาที่สามารถตอบสนองต่อปัญหาหลายๆ อย่างได้ในเวลาอันสั้น และยังคงผลด้านบวก

ต่อเนื่องในระยะยาว (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 1, จุฬามาศ แหนจอ, 2557, หน้า 98-99)

เทคนิคของ NLP มีอยู่หลายเทคนิควิธีในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเลือกเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) และการสร้างทรงคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) โดย GA เป็นการนำให้ผู้รับการปรึกษาไปสู่เหตุการณ์ที่ดี นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึกที่ดี เหตุการณ์ที่มั่นคง และความประทับใจที่มีทั้งหมดในชีวิต แล้วเลือกพลังบวกที่เกิดในเหตุการณ์นั้นๆ มาทะลวงพลังด้านลบ หรือความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป (Sanbandal, 1997 cited in Villar, 1997 b, p. 43 อ้างถึงใน ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, 2550) และ GUR เป็นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมโดยใช้จิตได้สำนึกสร้างสรรค์และคัดเลือกทางเลือกที่ได้รับการยอมรับจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย และผ่านการรับรองว่าเหมาะสมกับกับบริบท อีกทั้งยังนำไปปฏิบัติได้ (จุฬามาศ แหนจอ, 2557, หน้า 118)

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนด้อยโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง และมีฐานะยากจน ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบเกี่ยวกับกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิต นภชนก สุขประเสริฐ (2553, หน้า 31) กล่าวว่า

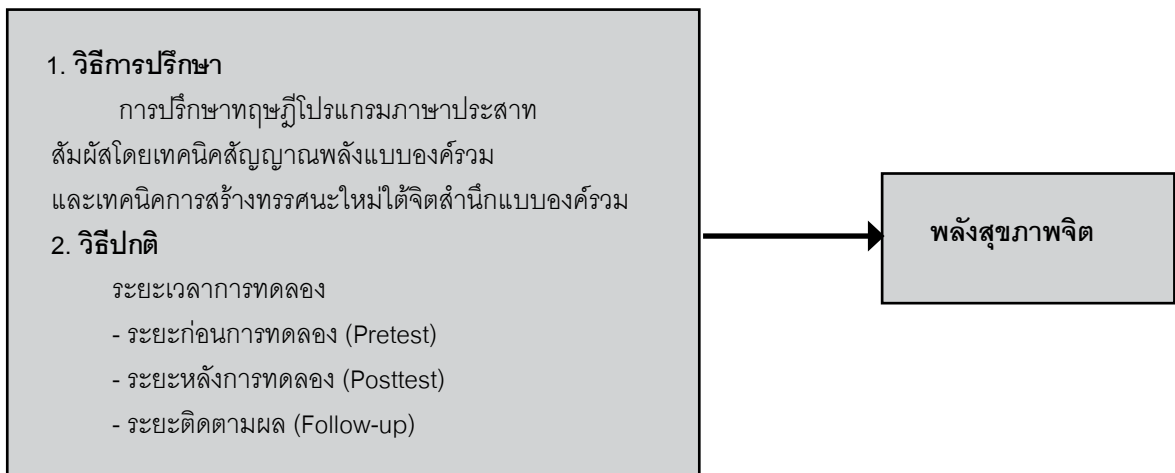
ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตในเด็กด้อยโอกาสคือ ปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ ได้แก่ การให้การสนับสนุน การกำหนดหรือสร้างกฎที่บ้าน และการแสดงความเคารพต่อความเป็นมนุษย์ ดังนั้นการสร้างบรรยากาศให้นักเรียนด้อยโอกาสได้เล็งเห็นถึงความสามารถในการสร้างประสบการณ์ที่ดีในแง่มุมใหม่ๆ จะส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตน และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส
2. เปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาระยะหลังการทดลองกับการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม ซึ่งได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง หรือมีฐานะยากจน จำนวน 73 คน และกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนด้อยโอกาสที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยผ่านการลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต (The Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC; Connor & Davidson, 2003) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการติดต่อกับ Dr.Jonathan Davidson เพื่อขออนุญาตนำแบบวัดมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทย รวมทั้งทำการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83

2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) และเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การเก็บข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนด้อยโอกาสทั้ง 73 คน ทำแบบวัดพลังสุขภาพจิต (Pretest) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 คน โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. ระยะการทดลอง ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึก

แบบองค์รวม โดยใช้ระยะเวลาห่างกันวันเว้นวัน จำนวน 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 40-60 นาที และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดพลังสุขภาพจิตทันทีหลังสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษา (Posttest) รวมทั้งสัมภาษณ์ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา

3. ระยะติดตามผล ห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์โดยการให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดพลังสุขภาพจิตอีกครั้ง (Follow-up) เพื่อนำมาวิเคราะห์ประเมินผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007: 449-460) และเมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

ผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ก่อนการทดลองนักเรียนด้อยโอกาส กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเทคนิค GA และ GUR ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันแต่ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างออกไป คือ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเทคนิค GA และ GUR ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น ขณะที่กลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจาก NLP สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับทัศนคติ มุมมอง ความคิด และความรู้สึก โดยใช้จิตใต้สำนึกขยายกรอบการรับรู้ ประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่ (O'Connor & Seymour. 1993: 137) และช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น (จุฑามาศ แหนจน. 2557: 98) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของอ้อม (นามสมมุติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) ขณะที่นึกถึงปัญหาที่เลวร้ายในอดีตที่ผ่านมา รู้สึกโกรธ แต่ความรู้สึกโกรธนั้นก็ถูกหายไปเพราะเห็นภาพบ้านตอนเด็ก ๆ เห็นหน้าของคนที่รักคือ แม่ หลังจากสิ้นสุดกระบวนการผู้รับการปรึกษากล่าวว่า “รู้สึกมีกำลังใจ และปล่อยวางเรื่องที่ไม่ดีในอดีต แค่อยู่นั่งกับปัจจุบันอย่างมีความสุขก็เพียงพอแล้ว” และขณะที่อยู่ในกระบวนการค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถค้นพบทางเลือกในการแก้ปัญหาอารมณ์ร้อน และโกรธง่าย จากการ

สัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า “ที่ผ่านมาผู้รับการปรึกษาจะค่อนข้างคิดเร็ว พูดเร็ว เวลาทำอะไรไม่ค่อยคิดให้ดีกว่าก่อนไม่ค่อยมีสติ” แต่จากกระบวนการปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี เสียความรู้สึก ผู้อื่นต้องเกิดความทุกข์ใจจากการพูดไม่ค่อยคิด และควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้เห็นทางเลือกที่จะใช้ในการปรับพฤติกรรมโกรธง่าย ใจร้อน โดยควรใจเย็นให้มากขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ช้าลง มีสติอยู่ตลอดเวลา และคิดก่อนทำเสมอ หลังสิ้นสุดกระบวนการผู้รับการปรึกษา “รู้สึกว่าเกิดความคิดใหม่ ๆ มีความคิดที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วิภาณี สุขเอิบ (2550: บทคัดย่อ) ซึ่งทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจาก NLP เป็นกระบวนการปรึกษาที่สามารถเปลี่ยนเป้าหมายจากสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่า สำคัญ แต่เมื่อใช้จิตใต้สำนึก ทำให้รู้เป้าหมายที่สำคัญ และจำเป็นที่สุด โดยการสร้างแนวทางปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจง โดยจิตใต้สำนึก จึงลดปัญหาการต่อต้าน และนำไปปฏิบัติได้จริง (จุฑามาศ แหนจน. 2557 : 98) ซึ่งการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับจิตใต้สำนึกเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่และคงอยู่ในระยะยาว (วิภาณี สุขเอิบ. 2550 : 98) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของหญิง (นามสมมุติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) จากกระบวนการปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้

ค้นพบว่าสิ่งที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดตอนนี้คือ ปัญหาการเรียน โดยผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนที่ผ่านมาไม่ดี เพราะเกิดจากการไม่ตั้งใจเรียน เวลาสอบไม่ผ่านก็ไม่ไปแก้ไข หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาสัญญากับตนเองว่าจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น เพื่อแม่ในระยะติดตามผล ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่า “มีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น” ซึ่งจากการสอบถาม อาจารย์ประจำวิชา พบว่า ผู้รับการปรึกษาดำเนินการตามส่งงานมากขึ้น และมีการดำเนินการสอบแก้ไขในชิ้นงานที่ไม่ผ่านอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิตยา สิทธิเสื่อ (2553) ซึ่งทำการศึกษาค้นคว้าของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจาก NLP เชื่อว่าจิตใต้สำนึกมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และให้ข้อชี้แนะที่ชาญฉลาดกับผู้รับการปรึกษา (Villar. 1997 b, pp. 12-13 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจน. 2557 : 39) อีกทั้ง NLP ยังช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาศักยภาพต่างๆ ของตนเองที่ยังไม่ได้นำมาออกมาใช้ (จุฑามาศ แหนจน. 2557 : 99) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของ ปลา (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) กล่าวว่า “รู้สึกมีพลังในการปรับปรุงเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตั้งใจไว้แม้ว่าทางเลือกบางทางเลือกที่เกิดขึ้นในระหว่างเข้ามัวังค์อาจเคยเกิดขึ้นในความคิดมาก่อน แต่ครั้งนี้รู้สึก มีความชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น รู้สึก

ว่าทางเลือกนี้มีประสิทธิภาพกว่าเดิม” ซึ่งก่อนหน้านี้ผู้รับการปรึกษามีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ พยายามใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบที่เพื่อนๆ แนะนำว่าเป็นวิธีที่ดี และเพื่อนได้นำไปลองใช้แล้วประสบความสำเร็จ แต่ก็ไม่เป็นผล ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองมากขึ้น มองเห็นข้อดี และข้อจำกัดของตนเอง และได้รู้ว่า ควรปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับลักษณะของตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อีอากานต์ วรโพธิ์ (2550) ซึ่งทำการศึกษาค้นคว้าของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ผลการศึกษพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม

5. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิค GA และ GUR ทำให้นักเรียนได้สำรวจค้นพบพลังบวกของตนเอง พบวิธีจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองและสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทุกเมื่อ ช่วยปลดปล่อยหรือขจัดความรู้สึกที่ไม่ดีที่เคยเกิดขึ้นให้หมดไป อีกทั้งยังช่วยจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องการแก้ไข สร้างมุมมองความคิดใหม่ ๆ ในการมองปัญหา และรู้จักรับผิดชอบกับการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตในระดับที่สูงขึ้น การนำพลังบวกมาทำลายความรู้สึกทางลบจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่เจ็บปวด พร้อมกับสร้างมุมมองความคิดใหม่ในการมองปัญหาเพื่อคัดเลือทางเลือกที่หลากหลายยืดหยุ่นและเหมาะสมกับบริบทของปัญหามากที่สุดนี้เองที่จะส่งผลต่อไปในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่มีความเห็นตรงกันว่าในการทดลองพวกเขามีความรู้สึกที่ไม่

ดีจากประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต แต่เมื่อได้สำรวจและค้นพบพลังบวกของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจดีขึ้น รู้สึกอบอุ่น มีความสุข รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีคุณค่า เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจในการผ่านอุปสรรคที่ไม่ดี แม้ว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามา ก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีมากกว่า นอกจากนี้นักเรียนด้วยโอกาสในกลุ่มทดลองยังรู้สึกว่าการได้นึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้ได้เห็นการกระทำของตนเองในอดีต ได้พูดคุยกับตนเอง และต้องการแก้ไขตนเอง เกิดความชัดเจนในการเลือกทางเลือกสำหรับแก้ปัญหามากขึ้น และรู้สึกว่าทางเลือกนั้นจะสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตจริง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของสถาพร จันทร์พุกษา (2553) ที่ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ผลการศึกษา พบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นตัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 การปรึกษาตามแนวคิด NLP ด้วยเทคนิค GA และ GUR ส่งผลต่อการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยโอกาส ด้วยระยะเวลาอันสั้น ประหยัดทั้งเงินและเวลา

1.2 การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในนักเรียนด้วยโอกาส จะเป็นการปลูกฝังความสามารถในการจัดการกับภาวะวิกฤติ รู้จักที่จะเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหา

1.3 การใช้เทคนิค GA และ GUR ตามแนวคิด NLP ควรปรับภาษา ถ้อยคำในการทำโปรแกรมการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของผู้รับบริการปรึกษา และผู้ให้การปรึกษาควรฝึกทักษะการสังเกต เพื่อให้สามารถใช้ได้อย่างชำนาญ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ควรนำการปรึกษาด้วยเทคนิค GA และ GUR ตามแนวคิด NLP ไปประยุกต์ใช้กับตัวแปรอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนด้วยโอกาส เช่น ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อศึกษาและขยายผลว่าเทคนิคทั้งสองนี้สามารถส่งผลต่อตัวแปรได้อีกบ้างในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนด้วยโอกาส

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ)**. กรุงเทพฯ : ดิฉันดู.
- จุฑามาศ แหนจน. (2557). **ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส: ประยุกต์เพื่อการปรึกษาการเรียนรู้และธุรกิจ**. ชลบุรี : เกียรติคุณศรีเอช.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2550). **ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา**. คุรุภัณฑ์พนธ์ปรัชญาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นภชนก สุขประเสริฐ. (2553). **ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 : การศึกษาแบบผสานวิธี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา สิทธิเชื้อ. (2553). **ผลของการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

- วิภาณี สุขเอิบ. (2550). **ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาพร จันทร์พุทธรักษ์. (2553). **ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหยิ่งตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2555). **สถานการณ์เด็ก เยาวชน และผู้ด้อยโอกาสทางสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.qlf.or.th/Home/Contents/147>
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). **ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส NLP: Neuro Linguistic Programming**. ชลบุรี : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์. (2550). **ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Ahern N. R. (2006). Adolescent resilience : An evolutionally concept analysis. *Pediatric Nursing*. 21(3) : 175-185.
- Connor K. M., & Davidson, R. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale. *Depression and Anxiety*. 18 : 76-82.
- Howell, D.C. (2007). *Statistical methods for psychology*. 6th ed. Belmont, CA : Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- O' Connor J., & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programming* 2nd ed. San Francisco, CA : Aquarian.