

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงระนาบใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจ เป็น การวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two-factor experiment with repeated measures on one factor) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนพลตำรวจปีการศึกษา 2544 โรงเรียนตำรวจภูธร 2 จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนความท้อแท้ในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความ ท้อแท้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงระนาบใหม่โดยจิต สำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 1 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที และได้รับการประเมินผลความท้อแท้ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subject variable) การ ศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงระนาบใหม่โดยจิตสำนึกมีความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงระนาบใหม่โดยจิตสำนึกมีความท้อแท้ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในกลุ่มควบคุม
4. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงระนาบใหม่โดยจิตสำนึกมีความท้อแท้หลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกมีความท้อแท้ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกกับกลุ่มควบคุมมีความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกกับกลุ่มควบคุมมีความท้อแท้ในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกมีความท้อแท้หลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนพลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกมีความท้อแท้ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 3 และ 4 ภาพที่ 4, 5 และ 6 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 อาจเนื่องมาจากการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยความท้อแท้ของทั้งสองกลุ่มในระยะก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน เป็นเพราะ ก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความท้อแท้ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนพลตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์ที่มีผลต่อความท้อแท้ใกล้

เคียงกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้คะแนนความท้อแท้ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากในช่วงนี้นักเรียนพลตำรวจทั้งสองกลุ่มอยู่ระหว่างฝึกปฏิบัติราชการอยู่ในระยะใกล้สำเร็จการศึกษา และเมื่อฝึกปฏิบัติราชการเรียบร้อยแล้วจะได้รับการบรรจุเข้ารับราชการเป็นข้าราชการตำรวจ ทำให้นักเรียนเหล่านี้เริ่มมองเห็นจุดหมายปลายทางชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นผลให้เกิดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน ดังที่ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981, pp. 36-37) กล่าวว่า การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคมสามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตนของบุคคลได้ประการหนึ่ง จึงอาจทำให้ภาวะความท้อแท้ลดลงในระดับใกล้เคียงกันทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กล่าวโดยสรุป วิธีการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสกับการไม่ให้คำปรึกษาให้ผลโดยรวมต่อการลดความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนพลตำรวจที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึก มีความท้อแท้หลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 4 ดังตาราง 5, 9 และ 10 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก เมื่อเริ่มการทดลองนักเรียนพลตำรวจจะได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จากผู้วิจัย โดยนักเรียนพลตำรวจได้คิดถึงด้านดีหรือพลังบวกของพฤติกรรมเดิมที่ทำให้เกิดความท้อแท้แล้วต้องการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เพื่อให้คิดถึงว่าทุกการกระทำของตนเองมีข้อดีหรือพลังบวกเป็นการขยายการรับรู้ต่อพฤติกรรมเดิมเพิ่มขึ้น และให้นักเรียนพลตำรวจได้ใช้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกเพื่อที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมโดยนักเรียนพลตำรวจได้เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดด้วยตนเองโดยจะต้องไม่มีส่วนใดในร่างกายคัดค้านหรือโต้แย้งทางเลือกใหม่นี้ นักเรียนพลตำรวจจะพิจารณาว่าทางเลือกนี้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของตนเองด้วย (Villar, 1997 b, p. 13) ดังเช่นกรณีของ นพต.กล้า และ นพต.กอบ

กรณีตัวอย่าง นพต.กล้า (นามสมมติ) หลังจากได้ให้คำปรึกษาแล้ว กล้า คิดได้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงคือ เป็นคนอารมณ์ร้อนแล้วจะพูดจาโผงผางโต้ตอบคนอื่น ๆ เสมอเมื่อมีใครตำหนิ โดยพฤติกรรมมีข้อดีคือ ได้รับความรู้สึกออกไปทันทีทำให้ไม่เครียด ต่อมา กล้า ได้เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ จากทางเลือกที่ได้สร้างไว้หลาย ๆ ทางเลือกคือ ทำให้อารมณ์เย็นลงโดยการนับ 1 ถึง 10 งดเว้นการพูดจาโผงผางโต้ตอบคนอื่น ๆ ออกไปทันที แล้วนำคำพูดของผู้อื่นมาพิจารณาว่าจริงเท็จอย่างไร ถ้าจริง กล้า

จะยอมรับนำไปปรับปรุงแก้ไขตนเอง ถ้าไม่จริงก็จะหาคำพูดดี ๆ อธิบายเหตุผลโดยไม่ใช้อารมณ์ แต่ กล้า มีส่วนของร่างกายที่คัดค้านหรือโต้แย้งทางเลือกใหม่ก็คือ ถ้าพูดโผงผางในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อน ๆ จะได้รับการตอบกลับหรือเข้าใจในทันที ซึ่งต่อมา กล้า ได้ปรับปรุงทางเลือกใหม่โดยคิดว่า ควบคุมอารมณ์ตนเองทำให้อารมณ์เย็นลงโดยการนับ 1 ถึง 10 แล้วนำคำพูดหรือคำตำหนิของผู้อื่นมาพิจารณาว่ามีเหตุและผลหรือไม่อย่างไร เมื่อจะพูดอะไรได้ตอบต้องกระทำโดยรอบคอบโดยคิดไตร่ตรองในสิ่งที่จะพูดออกไปโดยคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่น และผลที่จะได้รับกลับมาดีกว่าการที่พูดจาโผงผางออกไปทันทีโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่นและผลที่จะได้รับ

กรณีของ นพต.กอบ (นามสมมติ) หลังให้คำปรึกษา กอบ คิดถึงพฤติกรรมเดิมที่ทำให้ห่อหุ้มคือ ขี้เกียจทำงาน เช่น ทำงานโยธากองร้อย ซึ่งมีด้านดีคือสบายกายไม่เหนื่อย แต่ครูฝึกและเพื่อน ๆ จะไม่ชอบตนทำให้ กอบ เกิดความห่อหุ้ม ต้องการเปลี่ยนแปลงโดยเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดได้คือ ต้องเอาชนะใจตัวเองโดยคิดได้ว่าการทำงานโยธาจะมีความสุขใจมากกว่าการหลบ ฐู ที่ต้องคอยระแวงกลัวว่าครูฝึกหรือเพื่อน ๆ จะรู้เห็น และเป็นการรักษาความสะอาดกองร้อยและโรงนอนที่ตนเองและเพื่อน ๆ อาศัยอยู่ด้วย อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

3. ค่าคะแนนเฉลี่ยความห่อหุ้มของนักเรียนพลตำรวจที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรวงคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 5, 9 และ 10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนพลตำรวจที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรวงคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้เกิดการรับรู้ใหม่ต่อพฤติกรรมที่ทำให้ห่อหุ้มและยังเกิดการเรียนรู้หลังจากได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์สร้างทางเลือกให้กับตนเองและตรวจสอบทางเลือกด้วยตนเอง ความรู้สึกมั่นใจ เชื่อมมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นหลังการให้คำปรึกษาและยังเกิดต่อเนื่องไปตลอดระยะเวลา 3 สัปดาห์ ที่นักเรียนพลตำรวจได้นำทางเลือกที่เลือกไว้ไปใช้จริงและพบว่าทำให้ประสบความสำเร็จและแก้ไขปัญหาก็จริง ดังเช่น

กรณี นพต.กล้า ได้เล่าให้ฟังหลังจากผู้วิจัยไปพบในระยะติดตามผล ว่าที่ผ่านมาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาจากผู้วิจัยแล้วนำทางเลือกที่เลือกไว้ไปปฏิบัติจริงตามที่ตั้งใจไว้คือการควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งขณะนี้ (กล้า) ทำได้ดีมากจากการคิดก่อนพูดและคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่นทำให้ได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีคือ มีเพื่อนชอบมากขึ้นกว่าเดิม

ส่วน นพต.กอบ เมื่อผู้วิจัยไปพบในระยะติดตามผลได้เล่าให้ฟังถึงการเอาชนะใจตนเองโดยลดความเกียจคร้านลงและขยันทำงานโยธากรอรั้อยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งตอนนี้มีความรู้สึกสบายใจมากกว่าก่อนให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น สามารถลดความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจได้ โดยมีระดับความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึก มีความมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงหน้าที่ในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพราะในการสร้างทางเลือกต่าง ๆ ขึ้นมาจะต้องพิจารณาถึงหน้าที่ในแง่บวกและพลังบวกที่ซ่อนอยู่หลังความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเดิมทุกครั้ง เพื่อป้องกันการเกิดอาการแทนที่พฤติกรรมเดิมซึ่งทางเลือกที่เลือกไว้ยังมีการฝึกซ้อมประสบการณ์ในด้านความคิด รวมทั้งผ่านการตรวจสอบจากจิตสำนึกว่ามีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของตนเองหรือไม่เมื่อนำมาใช้กับสถานการณ์จริง จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียวเช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic) (Merlevede, 1999 citing Wryckza, 1994) จากเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถลดระดับความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจที่เป็นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาดังกล่าว

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถลดระดับความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจได้ ดังนั้นควรจัดให้มีการให้คำปรึกษานี้ในโรงเรียนตำรวจภูธรต่าง ๆ โดยสอดแทรกไว้ในหลักสูตรการสอน

1.2 โรงเรียนตำรวจภูธรต่าง ๆ ควรส่งบุคลากรโดยเฉพาะฝ่ายปกครองเข้ารับการฝึกการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเทคนิคนี้จะต้องมีการฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

1.3 ในด้านการให้คำปรึกษาน่าจะนำเทคนิคนี้ไปใช้เนื่องจากมีข้อดีคือใช้เวลาสั้น ให้คำปรึกษาเพียงครั้งเดียวก็เพียงพอ และเทคนิคนี้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาที่ไม่ต้องการจะเข้าสู่วงค์เพื่อลดการโต้แย้งระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

2.1 ควรทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่โดยจิตสำนึก ในกลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มอาชีพอื่นที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความท้อแท้สูง เช่น กลุ่มอาชีพบริการ ตำรวจ ครู พยาบาล ตลอดจนบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์หรือมีปัญหาสุขภาพจิตและบุคคลทั่วไป

2.2 ควรมีการทำวิจัยในเทคนิคอื่น ๆ ของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เช่น เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึก เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นต้น โดยเปรียบเทียบผลการทดลองในแต่ละเทคนิค เพื่อนำประโยชน์ที่ได้รับไปปรับใช้ในการให้คำปรึกษา