

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารและเป็นสังคมของการเรียนรู้ที่มีการแข่งขันกันสูงมากในเกือบจะทุกด้าน ทำให้บุคคลต้องเพิ่มพูนศักยภาพของตนให้ทันกับโลกในยุคโลกาภิวัตน์นี้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ความต้องการที่จะทำให้ตนประสบความสำเร็จในชีวิต และสภาพการแข่งขันที่สูงมากเป็นความกดดันที่ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมสนองตอบต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแตกต่างกัน ดังนั้นการมีความสามารถทางสติปัญญาหรือความฉลาดทางอารมณ์ เพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่บุคคลคิดฝันไว้ได้ ซึ่งปัญหาในสังคมปัจจุบันเกิดขึ้นมากมายหลายปัญหาเกิดจากการที่บุคคลไม่มีทักษะในการแก้ปัญหาหรือไม่มีความอดทนมากพอในการที่จะเผชิญกับปัญหา อุปสรรคหรือสถานการณ์ที่กดดันและตึงเครียดได้

ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ระบบเศรษฐกิจและสังคม จากแนวคิดพื้นฐานที่ยึด “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” เพื่อมุ่งพัฒนาสู่ “สังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน (Green Society)” โดยยึดแนวคิดและหลักการตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงชี้แนะทางการปฏิบัติแก่พสกนิกรชาวไทย โดยคำนึงถึง “ความพอประมาณอย่างมีเหตุผล การดำเนินการในทางสายกลาง ความสมดุลและยั่งยืน รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีทั้งภายนอกและภายใน ให้สมดุลพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี” ซึ่งเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าและเป็นกำลังสำคัญของชาติ นักเรียนระดับมัธยมเป็นเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น อันเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหาทั้งด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ และสังคม (Herlock, 1964, p. 3) แต่กระแสการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และอิทธิพลของโลกยุคโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และค่านิยม (จรรยา เศรษฐบุตร และคณะ, 2541, หน้า 2) จึงทำให้วัยนี้ค่อนข้างละเอียดอ่อน เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่

ถูกต้อง จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา ปัญหาบางอย่างหากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะมีขีดเยื่อไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมจะทำให้ยากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540, หน้า 97) ปัญหาในการปรับตัวหลายประการเกิดจากการที่บุคคลไร้ความสามารถในการตอบสนองความต้องการ อากาของการปรับตัวไม่ได้จะหายไป เมื่อบุคคลสามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเอง มีแนวโน้มที่จะบิดเบือนความเป็นจริงโดยการตำหนิผู้อื่นและลืมนำตัวเองมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการแก้ปัญหา โดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง (วัชร ทรัพย์มี, 2543, หน้า 180 -182) บุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีและสามารถยุติปัญหาได้อย่างรวดเร็ว นั้น เป็นผลมาจากปัจจัยในเรื่องของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งจะต้องประกอบไปด้วยความมุ่งมั่นปรารถนา อดทน และบากบั่นในการแสวงหาวิธีการพัฒนาและบุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้ง (Stoltz, 1997, p. 6) ซึ่งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดด้านลบ หรือการมองข้ามตนเองมาเป็นการยกระดับความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นพลังให้บุคคลประสบความสำเร็จ (ถาวร โชติชื่น, 2544, หน้า 45 – 48)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นแนวคิดและหลักการใหม่ที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากวิธีคิดด้านลบ หรือการมองข้ามตนเอง มาเป็นการมองโลกในด้านบวก เป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อการเข้าใจและขยายมุมมองแห่งความสำเร็จของบุคคลให้กว้างขึ้น เป็นเครื่องมือวัดและประเมินการตอบสนองต่อวิกฤติความยาก ลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจได้สำนึกเพื่อควมมีประสิทธิภาพอันเป็นพลังให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านส่วนตัวและชีวิตการทำงาน (Stoltz, 1997, pp. 6-7) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro Linguistic Programming: NLP) เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์ส่วนคนที่เกี่ยวข้องกับโลก ทุกคนสร้างโลกทัศน์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงโดยใช้แบบจำลองหรือแผนที่ที่ตนสร้างขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 2) ปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์นั้น เกิดจากการถูกจำกัดการรับรู้ต่อโลกด้วยข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดส่วนบุคคล ข้อจำกัดทางสังคม และวัฒนธรรม รวมทั้งจากกระบวนการสร้างโลกทัศน์โดยการลบออก (Deletion) การบิดเบือน (Distortion) และการขยายผล (Generation) (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997a, pp. 27-29) การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ได้ขยายกรอบการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง การทำให้บุคคลได้ขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ที่

กว้างขึ้น ทำให้บุคคลค้นพบศักยภาพและพลังบวกภายในคนที่ซ่อนอยู่ ส่งผลให้บุคคลเกิดทักษะการเรียนรู้ และทักษะการสื่อสาร เป็นการเพิ่มทางเลือกและวิธีการใหม่ ๆ ให้สามารถนำออกมาใช้ในการแก้ไขปัญหามาของคน โดยพิจารณาจากความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้แนวทางต่าง ๆ และมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และพัฒนากลวิธีในการแก้ไขปัญหาคือความทุกข์ได้อย่างเหมาะสมตามแนวทางที่ตนเองเลือก เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพที่แท้จริงของคนในทุกด้าน

(O' Connor & Seymour, 1993, pp. 3-9)

ในสภาพสังคมปัจจุบัน ความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้บุคคลเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ส่งผลให้บุคคลมีปัญหาเพิ่มขึ้น ความต้องการด้านการปรึกษา และจิตบำบัดเพิ่มมากขึ้น ในเวลาจำกัด การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไรก็สามารถรับการบำบัดได้ โดยเน้นองค์รวม คือ ทั้งด้านพฤติกรรม กาย จิต สังคม อารมณ์ ปัญญาและจิตวิญญาณความเชื่อส่วนบุคคล ให้ผลเป็นรูปธรรม สังเกตได้ และเกิดผลตัวอย่างรวดเร็ว ช่วยลดระยะเวลาในการบำบัด ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาทีก็เห็นผล อาการต่าง ๆ บรรเทาอย่างรวดเร็วและมีผลระยะยาว ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาสั้นลง และเป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่าย มีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้ ความเป็นสากลสามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และ วัฒนธรรม (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 24)

สำหรับในประเทศไทยพบว่า ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน ประกอบกับผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการประสบความสำเร็จอย่างสูงสุดในชีวิตมนุษย์ และมีความเชื่อมั่นว่าการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะทำให้เด็กนักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัด ชลบุรี

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง เป็นโรงเรียนประจำจังหวัด ชลบุรี เปิดสอนระดับมัธยมในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานตั้งแต่ช่วงชั้นที่ 3 ถึงช่วงชั้นที่ 4 ซึ่งมีเป้าหมายในการจัดการศึกษาโดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญาเป็นอาวุธในการพัฒนาตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ ในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม สอดคล้องกับแนวทางของพระราชบัญญัติ

การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในช่วงชั้นที่ 4 อายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น คือ 14-16 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่อารมณ์ยังมีการเปลี่ยนแปลง และ อ่อนไหวต่อสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่กดดันรอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมใหม่ๆ เช่น การเลื่อนช่วงชั้น การพบเพื่อนใหม่ ห้องเรียนใหม่ ครูใหม่ หรือสถานศึกษาใหม่ รวมถึงการผลักดันตนเองเข้าสู่การเตรียมเข้าศึกษาในระดับสูงขึ้นเพื่อให้ได้ศึกษาในสถาบันที่ตนต้องการหรือสนใจ ซึ่งปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงมากขึ้น อีกทั้งมีปัจจัยแวดล้อมที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ทันโลกและสังคมเพิ่มมากขึ้น สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียน โดยจะเห็นได้จากการที่นักเรียนจำนวนหนึ่งต้องเปลี่ยนแผนการเรียน หรือ ออกไปเรียนในสาขาอาชีพ หรือมีนักเรียนจำนวนหนึ่งไม่สนใจเรียน หนีเรียน หรือขาดเรียนบ่อย ๆ เนื่องจากเรียนไม่ทันเพื่อน รวมทั้งมีนักเรียนจำนวนหนึ่งที่มีปัญหาในการปรับตัว ทำให้มีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน คือ เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing) และเทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner) ซึ่งเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นเทคนิคที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงทฤษฎีที่บุคคลรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยผ่านจิตใต้สำนึกที่มีพลังและไม่มีข้อจำกัดต่อการรับรู้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม (Villar, 1997b, p. 51) และเทคนิคการวางแผนอนาคต เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้ระบุเป้าหมาย และขั้นตอนที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ ทำให้มีเป้าหมายในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Villar, 1997, p. 84) ทั้งนี้เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่ดี สามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างมั่นใจ เด็ดเดี่ยว อดทนและเข้มแข็งทั้งในด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล การเรียน การทำงาน การสร้างสัมพันธภาพ และทักษะต่าง ๆ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต อันเป็นการสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีทั้งภายนอกและภายใน ให้สมดุลพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ
4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ด้านการให้คำปรึกษาเป็นแนวทางในการช่วยเหลือพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น และเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านการให้คำปรึกษาได้มีทางเลือกเพิ่มขึ้นในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาระยะสั้น ด้วยเทคนิคที่มีประสิทธิภาพ กระชับและได้ผลเร็ว

2. ด้านการพัฒนา เป็นแนวทางสำหรับพัฒนาการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษาในการนำความรู้ ความเข้าใจ หลักการและเทคนิคปฏิบัติตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าและสำคัญต่อการพัฒนาสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และมีความสนใจเข้าร่วมในการวิจัย สุ่มเข้ากลุ่มเพื่อรับการทดลอง (Random Assignment) เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 วิธีการให้คำปรึกษา แบ่งเป็น 2 วิธี คือ การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต และการให้คำปรึกษาตามวิถีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming: NLP) หมายถึง กระบวนการพื้นฐานของบุคคลในการรับรู้ประสบการณ์ ผ่านระบบประสาททั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส โดยการใช้ภาษาและระบบการสื่อสารทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกในการให้รหัส ให้ความหมาย และการจัดระบบองค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลในการปรับพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ 2 เทคนิค คือ เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต

2. เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทรรชนะที่บุคคลรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตได้สำนึกเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบ และยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของบุคคล หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ก็จะสามารถเปลี่ยนความหมายได้ และ เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง และพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

3. เทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner) หมายถึง การทำให้บุคคลได้ค้นพบและเข้าใจตนเองและสถานการณ์ในการวางแผนอนาคต โดยพิจารณาคุณลักษณะของตนเอง ช่วยให้ค้นพบบุคลิกลักษณะนิสัยเฉพาะตัว ความต้องการ ความสนใจ ความถนัด ทักษะ ความสามารถ พิเศษ สติปัญญา ค่านิยม สถานภาพส่วนบุคคลและสถานการณ์แวดล้อม นำมาระบุเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมที่สุดที่จะทำได้ โดยการกำหนดขั้นตอนและเป้าหมายเฉพาะที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งกำหนดสัญญาณกระตุ้นเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติในบริบทที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ระบุไว้ได้

4. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ) หมายถึง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสนองตอบต่อปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ยากลำบาก โดยมีทัศนคติด้านบวก มองโลกในแง่ดี มีความรับผิดชอบ อดทน มุ่งมั่นพยายาม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง พร้อมทั้งจะปรับตัวเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค วัดได้จากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (The Adversity Response Profile: ARP) ของ สโตลทซ์ (Stoltz, 1997) ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ประการ คือ

4.1 ความสามารถในการควบคุม หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ว่าตนมีความสามารถในการควบคุมทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนทั้งที่ดีและไม่ดี ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด และจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไรเพื่อให้เกิดผลดีที่สุด

4.2 ความพยายามในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่บุคคลใช้ความสามารถของตนในการพยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยมองที่จุดเริ่มต้นและการเป็นเจ้าของปัญหา ทำให้สามารถประเมินได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ตนทำถูกหรือผิด และควรปรับปรุงตนเองด้วยวิธีการอย่างไร โดยนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ให้หมดไป จนบรรลุผลสำเร็จ

4.3 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลรู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลได้อย่างกระจ่างชัดและสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมและดีที่สุดให้กับตนเอง โดยคิดว่าทุกปัญหาที่

เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ และไม่ยอมให้ปัญหาและอุปสรรคแพร่ขยายตัวไปถึงพื้นที่ส่วนอื่น ๆ ในชีวิต ทำให้มีพลังในการแก้ปัญหาได้อย่างเข้มแข็งและชัดเจน

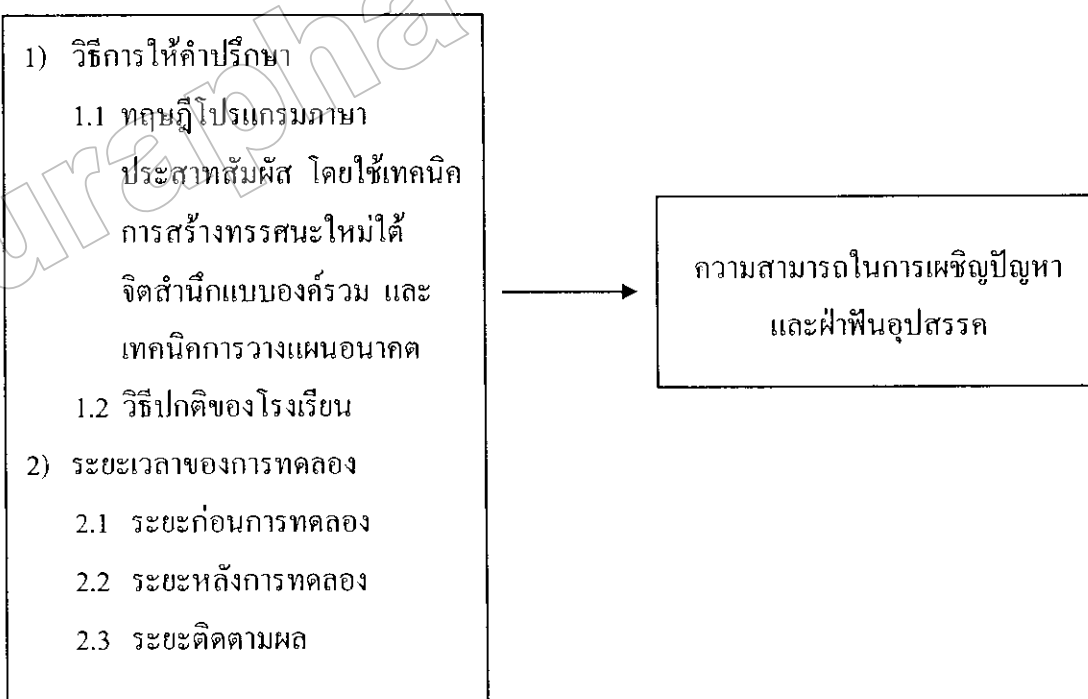
4.4 ความอดทน หมายถึง การที่บุคคลสามารถทนทานต่อวิกฤติปัญหาต่าง ๆ โดยใช้ความมานะ บากบั่น อดทนในการแก้ไขเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยรับรู้ว่าเป็นปัญหา อุปสรรค และสาเหตุ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวและจะผ่านไปได้อย่างรวดเร็วในที่สุด สามารถมองโลกในแง่ดี มีความแข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ในที่สุด

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต แต่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติจากอาจารย์แนะแนวประจำโรงเรียนในชั่วโมงวิชาแนะแนว

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย