

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้าง
ทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสามารถในการ
เผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภท
สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two Factor Experiment with Repeated Measures on
One Factor) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี
ปีการศึกษา 2550 ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตั้งแต่
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม
ทดลอง (Random Assignment) แบ่งเป็น กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม
ภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการ
วางแผนอนาคต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมการให้
คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบ
องค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต และได้รับการประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา
และฝ่าฟันอุปสรรค 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและ
หนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One Between-Subjects
Variable and One Within-Subjects Variable) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิค
การสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับ
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่
ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิค
การสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับ
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการ
ให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ

4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่า วิธีทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ผสมด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคไม่แตกต่างกัน เนื่องจากในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มโดยการจับสลากแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ผสมด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคใกล้เคียงกัน

และเมื่อระยะเวลาผ่านไปในระยะหลังการทดลองพบว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในระยะติดตามผลทั้งสองกลุ่มยังคงมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วราวุธ ไชยสุวรรณ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ผสมโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่โดยจัดสำนึกต่อความหือแค้นของนักเรียนพลตำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนพลตำรวจ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงทอง อินใจ (2544) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ผสมต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ผสมด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ผสม

สามารถปรับทัศนคติ มุมมอง ความคิด และความรู้สึกของบุคคล โดยใช้จิตใต้สำนึกในการทำให้บุคคลขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมมองใหม่ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 137) การสร้างทรรศนะใหม่ทำให้บุคคลตระหนักว่าทุกพฤติกรรมไม่ใช่จะเลวไปหมด ในทุกประสบการณ์และทุกพฤติกรรมต่างมีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและกรอบความคิดในขณะนั้น จึงทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับพฤติกรรมของตนเองด้วยจิตใจที่สงบมากขึ้น และใช้กลไกการป้องกันตัวเองน้อยลง (Bandler & Grinder, 1982 cited in Villar, 1997a, p. 184) ทำให้บุคคลได้ค้นพบกลยุทธ์และวิธีการใหม่ ๆ ส่งผลให้มีความเลือกเพิ่มมากขึ้น และสามารถนำศักยภาพและพลังบวกในคนที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหาและความทุกข์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997a, pp. 27-29)

การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ที่มีปัญหาซับซ้อน และสับสน (Villar, 1997b, p. 54) เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นการรวมกระบวนการด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ทั้งสามกระบวนการนี้เป็นองค์ประกอบของทัศนคติ และทัศนคติเป็นสิ่งที่มอิทธิพลในการดำรงชีวิตของบุคคล และเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับทุกคนซึ่งไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม ทุกคนมีเรื่องที่ต้องการพัฒนา บางรายสถานการณ์ซับซ้อนไม่ตระหนักว่าต้องมีการปรับปรุงตนเอง หรือบางรายรู้ว่าต้องปรับปรุงบางเรื่องแต่จับประเด็นไม่ได้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้เกิดความคลมกลืนภายในตนเองและสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ทั้งหมดนี้สิ่งที่ต้องทำเป็นอย่างแรกคือ ต้องตระหนักอย่างชัดเจนว่า ปัญหาคืออะไร ก่อนที่จะหาวิธีการแก้ปัญหา และดำเนินการแก้ไข การสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกจะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ และที่สำคัญคือการค้นพบวิธีในการพัฒนา (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 93) และ เทคนิคการวางแผนอนาคตเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลค้นพบบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และคุณลักษณะเด่นเฉพาะตัวนำไปสู่การพิจารณาในการวางแผนอนาคตที่เหมาะสมสำหรับตนมากที่สุด โดยการระบุนั่นตอนที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจนเป็นรูปธรรมเพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำขั้นตอนที่ระบุไว้ไปปฏิบัติได้ในบริบทที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายได้สำเร็จ (Villar, 1997, p. 84) ซึ่งกระบวนการนี้เป็นพื้นฐานในการค้นหาเอกลักษณ์หรือบริบทของพฤติกรรมที่บุคคลต้องการและเป็นการสร้างสรรค์กระบวนการทางจิตเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ (Garratt, 1997, p. 166)

การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ผลเป็นรูปธรรม สังเกตได้และเกิดผลตัวอย่างรวดเร็ว โดยการเน้นองค์รวม คือ ทั้งด้านพฤติกรรม กาย สังคม อารมณ์ ปัญญา และจิตวิญญาณความเชื่อส่วนบุคคล ซึ่งทั้งหมดนี้ใช้เวลาในการบำบัดน้อย เช่น ปัญหาด้านการ

รักษาสัมพันธภาพ หากจะทำให้เห็นผลด้วยเทคนิคอื่น จะต้องใช้เวลาการปรึกษาหลายครั้ง แต่การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถลดเวลาลงได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 24) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชากุนกัล (Chakunkal, 1995 cited in Villar, 1997b, p. 56) ในการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และผลรวมของเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ เพื่อลดความซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคน ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 เทคนิคสามารถลดความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างลงได้อย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 เทคนิคพบว่า เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตั้งแต่ในครั้งแรกของการทดลอง ซึ่งเพียงพอที่จะทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลง ในขณะที่อีก 2 วิธีต้องใช้เวลามากกว่า และสอดคล้องกับงานวิจัยของเซลลาดูไร (Selladurai, 1996, cited in Villar, 1997b, pp. 91-92) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีความวิตกกังวลและหวาดกลัวต่ออนาคต ผลปรากฏว่าเมื่อใช้ 2 วิธีร่วมกันสามารถส่งผลในทางที่ดีมากขึ้น แต่เทคนิคการวางแผนอนาคตให้ผลดีต่อกลุ่มทดลองตั้งแต่ในครั้งแรกที่ได้รับการให้คำปรึกษา หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความรู้สึกอาย ความรู้สึกไม่ปลอดภัย และการแยกตัวเอง ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง โดยมองว่าทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้ และมองเห็นแนวทางการดำรงชีวิตในอนาคตได้ชัดเจน แจ่มใสขึ้น ในขณะที่การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะให้ผลดีต่อกลุ่มทดลองในครั้งที่ 3 ของการให้คำปรึกษา

จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต ดังเช่นกรณีของ

เอก (นามสมมติ) อายุ 16 ปี กล่าวว่า “รู้สึกสบายใจขึ้นมาก เพราะได้เห็นวิธีการแก้ปัญหาในการจัดการกับเพื่อนในห้อง เมื่อต้องการความร่วมมือในการทำงานเพื่อส่วนรวม เช่นการทำความสะดวกห้องเพื่อให้ได้รับรางวัลอย่างต่อเนื่องในการประกวดห้องเรียนสีขาว ที่ผ่านมา เขาจะรู้สึกหงุดหงิดมากที่เพื่อนไม่ให้ความร่วมมือ และเคยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาหลายครั้งแต่ก็ยังหาวิธีที่จะจัดการไม่ได้ จนบางครั้งรู้สึกท้อ แต่จากกระบวนการให้คำปรึกษาทำให้เขาได้เห็นพฤติกรรมบางอย่างของตนที่ไม่เหมาะสมและควรแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ และเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น เช่น การเอาแต่ใจตน การชอบใช้คำสั่งเพราะคิดว่าตนเป็นหัวหน้า เพื่อน ๆ ต้องทำ

ตามที่ตนสั่ง ความเป็นคนหงุดหงิดง่ายทำให้เพื่อนบางคนไม่ค่อยชอบตน ซึ่งเขาได้เห็นวิธีที่จะทำ ให้เพื่อนให้ความร่วมมือ โดยการพูดคุยให้เพื่อนได้เห็นความสำคัญ และผลที่จะได้รับจากความ สามัคคีของคนในห้อง และรู้สึกมั่นใจมากขึ้นที่จะทำให้ห้องเรียนของเขาได้รับรางวัลในที่สุด”

หรือในกรณีของ เซน (นามสมมติ) อายุ 15 ปี กล่าวว่า “เขารู้สึกว่าพ่อแม่รักพี่ชายมากกว่า ตนและรู้สึกเครียดอยู่ลึก ๆ เมื่อคิดเปรียบเทียบตัวเองกับพี่ชายที่เรียนหนังสือเก่งมาก และมักได้รับ คำชมจากพ่อแม่และคนรอบข้างเสมอ หลังจากผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาเขารู้สึกมีความสุขมาก ความเครียดที่มีอยู่หายไปเพราะได้เห็นว่าจริง ๆ แล้ว ตัวเขามีความสามารถหลายอย่างที่ตนเองไม่เคยคิดถึงมาก่อน เขาเก่งภาษาอังกฤษมาก เล่นปิงปองเก่ง มักจะเป็นแชมป์ในการเล่นแข่งกับเพื่อน เกือบทุกครั้ง และยังชอบกีตาร์ซึ่งเพื่อน ๆ มักชมว่าเล่นได้ไพเราะน่าจะเป็นนักดนตรี ทำให้เขารู้สึก ว่าตนเองมีความสามารถไม่น้อยหน้าไปกว่าพี่ชาย เขายังได้รับรู้ว่าพ่อแม่รักและเป็นห่วงเขามาก อยากให้เขามีความสุขและประสบความสำเร็จ จึงมักจะยกพี่ชายให้เป็นตัวอย่าง ซึ่งเขาได้เข้าใจ ความรู้สึกของคนในครอบครัวที่มีต่อเขา รวมทั้งพี่ชายที่รักเขาและเขาก็รักพี่ชายด้วย นอกจากนี้เขายังได้คิดอีกว่าในความเป็นจริงคนเราไม่จำเป็นต้องเก่งเหมือนกัน เขากับพี่ชายต่างก็มีความถนัดคน ละด้าน ทำให้รู้สึกว่าได้เองมีความสำคัญและมีค่าต่อพ่อแม่และพี่ชายเหมือนกัน และได้ตั้งเป้าหมาย ที่จะbecome นักกฎหมายระหว่างประเทศตามที่ตนเคยคิดอยากเป็นให้ได้”

จะเห็นได้ว่า การช่วยให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเองอย่างที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน ทำให้วัยรุ่นมี ความรับผิดชอบต่อตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ (มารยาท สุจริตวรกุล, 2545, หน้า 91) จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถส่งผล ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิค การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต มีความสามารถในการ เคารพปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการ ให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ

3. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่ม ทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะ ใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียน กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไป ตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถ ส่งผล และยังคงอยู่ในระยะยาวให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการ

วางแผนอนาคตมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ ดังเช่น

กรณีของ ตอง (นามสมมติ) อายุ 15 ปี เขาได้ค้นพบสาเหตุที่ทำให้เพื่อนไม่ชอบตน และมักแกล้งตนเสมอ ทำให้เขาหงุดหงิดและมักมีเรื่องชกต่อยกับเพื่อนเป็นประจำ เพราะความเป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย หลังจากผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาเขาพบว่า ตนเองใจเย็นลง มีเหตุผล และมีความอดทนมากขึ้น และเมื่อเพื่อนทำพฤติกรรมเหมือนเมื่อก่อน ที่เขาเคยคิดว่าเพื่อนแกล้ง เขากลับพบว่าจริง ๆ แล้วเพื่อนอยากเล่นกับเขา ในระยะติดตามผล เขารู้สึกมีความสุขกับเพื่อนในห้องมากขึ้น และไม่ทะเลาะกับเพื่อนอีก และยังพบว่าตนเองมีเป้าหมายที่จะเป็นผู้รับเหมาก่อสร้างในอนาคต ทำให้เขามุ่งมั่นที่จะเตรียมตัวเพื่อให้สอบเข้าเรียนในคณะวิศวกรรมศาสตร์ให้ได้

จากตัวอย่างดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นตัวชี้นำการกระทำในการดำเนินชีวิต บ่อยครั้งที่บุคคลมักจะยึดติดอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต การรับรู้และให้ความหมายต่อสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ ทำให้บุคคลมองโลกในแง่ร้าย (Villar, 1997, pp. 86-89) เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง ได้ค้นพบคุณลักษณะและพลังบวกของตนแล้ว จะทำให้เกิดกำลังใจ มีความเข้มแข็ง เกิดการเรียนรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง มีมุมมองในชีวิตด้านบวกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการเห็นคุณค่าและความสำคัญในการเป็นมนุษย์ จะทำให้บุคคลตระหนักได้ว่า ตนคือใคร สามารถเป็นอะไร และสามารถทำอะไรได้ (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542, หน้า 14) และเมื่อบุคคลมีความสนใจในสิ่งที่เขากระทำ เขจะมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และปรับปรุงในสิ่งที่จะทำให้งานนั้นสำเร็จ (Villar, 1997, p. 88) ซึ่ง Guthrie นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เชื่อว่า คนเราเรียนรู้จากการกระทำและคนเราจะทำสิ่งที่เรียนรู้แล้วนั้นซ้ำอีกได้โดยสมบูรณ์ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องทำการฝึกปฏิบัติสิ่งนั้นซ้ำ ๆ อีกก็ได้ การเรียนรู้เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองของผู้เรียน โดยเกิดจากการกระทำเพียงครั้งเดียว (One-Trial Learning) ไม่ต้องลองทำหลาย ๆ ครั้ง และไม่จำเป็นต้องฝึกต่อไปถ้าเกิดการเรียนรู้แล้ว และเมื่อสิ่งเร้าเดิมนั้นปรากฏตัวขึ้นมาใหม่ อาการเคลื่อนไหวอย่างที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วย่อมจะเกิดตามมามากกว่า (ณัฐพรหม อินทุยศ, 2550) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญญาภรณ์ ธนพานิช (2545, หน้า 101) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทหรณะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ในระยะติดตามผล การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทหรณะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผน

อนาคต ยังคงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต เกิดการตระหนักรู้ในตน สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดและจุดมุ่งหมายในชีวิต มองโลกในแง่ดี รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลได้อย่างกระจ่างชัด พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยน และสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับตนเอง มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ มีความรับผิดชอบ มีความแข็งแกร่ง และมีพลังในการอดทนเพียรพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ในที่สุด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เป็นไปตามที่สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, p. 6) ได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึงความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถสนองตอบต่อปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างเข้าใจและพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อความก้าวหน้าและการพัฒนา

4. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะเวลาหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีจุดมุ่งหมายและแนวคิดพื้นฐานในการช่วยให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับปัญหาความทุกข์ยากลำบาก ได้ขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตของตนในมุมมองใหม่ โดยใช้จิตได้สำนึกที่ไม่มีข้อจำกัดต่อการรับรู้ ในการวินิจฉัยตนเองว่าได้ลบออก (Deletion) บิดเบือน (Distortion) หรือขยายผล (Generalization) ประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนไว้ที่ส่วนใดในชีวิต ทำให้บุคคลได้ค้นพบกลยุทธ์ และวิธีการใหม่ ๆ ส่งผลให้มีทางเลือกเพิ่มมากขึ้น และสามารถนำศักยภาพและพลังบวกในตนที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไข ปัญหาและความทุกข์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997a, pp. 27-29) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญสองประการ คือ เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง โดยการเชื่อมต่อวงจรระบบประสาทในสมองและการเปลี่ยนจิตได้สำนึกในการสร้างทัศนคติทางบวก ทำให้บุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของตนได้ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของตนเอง (Stoltz, 1997, pp. 10-12)

จะเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่น เป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญต่อชีวิต และเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย เช่น ปัญหาด้านการเรียน ด้านลักษณะนิสัยส่วนตัว ด้านสิ่งแวดล้อม และสัมพันธภาพภายในครอบครัว และภายในโรงเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความท้อแท้ หดหู่กำลังใจ หรือขาดความอดทนที่จะต่อสู้อุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ (นพพล โชติกพานิชย์, 2549, หน้า 1) ผลจากความท้อแท้ทำให้ความสามารถในการควบคุมตนเองและสถานการณ์ลดน้อยลง ไม่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้ดี ซึ่งเป็นการบั่นทอนชีวิตทั้งในด้านการปฏิบัติงาน ผลผลิตของงาน แรงจูงใจ การเรียนรู้ การพัฒนา การรับมือกับความเครียด สุขภาพ กำลังใจ การปรับตัวและความอดทน (Stoltz, 1997, p. 57) ถ้าวัยรุ่นเหล่านั้นสามารถมองวิกฤติให้เป็นโอกาส มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคแล้ว ก็จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540, หน้า 239)

การช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นพบตัวเอง การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบัน (Here and Now) ในด้านของการมีสติเป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความคิด และความต้องการต่าง ๆ ของตน สามารถสัมผัสกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในทุกขณะ จะเป็นการช่วยให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเองอย่างที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน และยังทำให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ (Passons, 1975, pp. 18-19) ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะต้องมีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อปัญหาและอุปสรรค โดยมองว่าอุปสรรคเป็นความท้าทายที่ทำให้เกิดโอกาส และประสบการณ์ และเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี คิดแบบผู้ชนะ เป็นผู้มีความมุ่งมั่น (Stoltz, 1997, p. 10) ดังเช่น

กรณีของ สัน (นามสมมติ) อายุ 16 ปี กล่าวว่า “ผมรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และคิดว่าต่อไปนี่ผมจะเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ต้องกลัวว่าผมจะผิด หรือเป็นคนไม่ดีอีก” ซึ่งก่อนหน้านี้เขาไม่มีความมั่นใจในตนเองเลยเพราะมารดามีความคาดหวังในตัวเขาสูงมาก เวลาเห็นคะแนนสอบหรือสมุดการบ้านได้คะแนนไม่ดี รวมทั้งเวลาทำอะไรที่เขาชอบแต่ไม่ถูกใจมารดา เขาจะถูกมารดาบ่นว่าและจี้ให้แก้ไขทันที จนเขารู้สึกว่ามารดาบงการชีวิตเขามากเกินไป เขาไม่มีอิสระในการคิดและไม่เป็นตัวของตัวเอง เวลาจะทำอะไรจึงมักกลัวว่าจะผิดและไม่ดีเสมอ ซึ่งจากกระบวนการให้คำปรึกษาทำให้เขาเฝ้าระวังความปรารถนาดีที่มารดาทำให้ตน และเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และเขาได้รู้ว่า เขาควรปรับปรุงวิธีการสื่อสารกับมารดาอย่างไร เพื่อให้มารดาเข้าใจความรู้สึกเขา

จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลว่าเขาสามารถทำได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ และเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลมาจากตนเองหรือปัจจัยภายนอก (Shackleton, 1995, p. 42) ซึ่งบุคคลที่มีบุคลิกภาพความเชื่อในการควบคุมที่แตกต่างกันจะมีทัศนคติในด้านต่าง ๆ และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน (Robbins, 1983, p. 82) การเปลี่ยนแปลงความเชื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วต่อพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ได้หากบุคคลต้องการเปลี่ยนเพื่อให้เกิดพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่ดีและมีประโยชน์ต่อตนเอง (Alder, 1996, p.92, cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 83-85)

สอดคล้องกับงานวิจัยของ เฟอนันเดซ (Fernandez, 1995 cited in Villar, 1997a, p. 76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้เทคนิควิธีพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคตในการเพิ่มความผาสุกในชีวิต (Well Being Maximized) ในกลุ่มนักบวชหญิงวัยกลางคนที่มีความเครียด ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคการวางแผนอนาคตส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบพลังบวกแห่งตนในการจัดการกับปัญหา มีการพัฒนาความรักความห่วงใยและความอดทนในการติดต่อกับผู้อื่น ทำให้รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา สุขุม รอบคอบและมีความซื่อสัตย์ ทำให้มีการติดต่อสื่อสารอย่างราบรื่น มีการฟังอย่างเข้าใจ ปัญญาและมีความสุข เห็นใจผู้อื่น ช่วยเพิ่มสัมพันธภาพที่ดี และสามารถจัดการกับปัญหาได้โดยการปลดปล่อยความเจ็บปวดออกมา

และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อะรอกเกม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997b, p. 57) ในการศึกษาเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึก เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ และเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมในการเพิ่ม Self Actualization ในกลุ่มนักศึกษาชาวอินเดีย ผลการศึกษาพบว่า แต่ละเทคนิคมีประสิทธิผลในการเพิ่ม Self Actualization ของกลุ่มทดลองให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมมีประสิทธิผลสูงที่สุดในการลดการพึ่งพา พฤติกรรมแยกตัว (Withdraw Behavior) การไม่เข้าร่วมสังคม ความกลัว ความวิตกกังวล ความเฉื่อยชา ความอาย การไม่มีวุฒิภาวะ ความโกรธ ความเบื่อกวน ความรู้สึกน้อยและความผิดหวัง และยังสามารเพิ่มความรู้สึกทางบวก ความมั่นใจ ความรู้สึกมีความหมายในชีวิต มีความเป็นตัวตน และการเป็นตัวของตัวเองสามารถที่จะกล่าวคำ “ปฏิเสธ” ได้ มีการยอมรับตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลเพิ่มขึ้น

5. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากในกระบวนการให้คำปรึกษา เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการผ่อนคลายเพื่อให้เข้าถึงจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นอิสระจากระบบประสาท ภาษา และข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล และปราศจากกลไกป้องกันตนเอง (Bandler & Grinder, 1981, cited in O'Connor & Seymour, 1993, p. 118) และเริ่มการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมโดยใช้จิตใต้สำนึกที่ไม่มีข้อจำกัดในการรับรู้ เพื่อขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ได้มองเห็นประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตน เกิดการเรียนรู้ ก่อให้เกิดการให้ความหมายใหม่ และค้นพบพลังบวกที่สร้างสรรค์และความสามารถในการที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน เป็นไปตามที่แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder cited in Villar, 1997b, p. 31) ได้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อบุคคลถูกนำเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย เขาจะสามารถสำนึกถึงด้านที่สร้างสรรค์ได้ โดยการที่เขาเพียงแต่สร้างความคิดว่า ด้านที่สร้างสรรค์ของพวกเขา ก็คือ ด้านที่ช่วยให้เขาวางแผนหรือกระทำในสิ่งที่ชัดเจนว่าสำคัญ หรือให้ผลทางบวก โดยไม่ได้คาดหวัง และในแต่ละบุคคลมีด้านที่สร้างสรรค์ซึ่งช่วยให้มีความเป็นไปได้ และมีทางเลือก ด้านที่สร้างสรรค์ทำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่มีพลังและสร้างสรรค์ และเป็นด้านที่ทำให้บุคคลวางแผนที่จะแก้ไขปัญหา ค้นพบทางเลือกที่จะทำให้เกิดรูปแบบ (Patterns) ที่มีรากฐานที่ดี ซึ่งวิลลาร์ (Villar, 1997b, p. 53) กล่าวว่า การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่บุคคลรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยใช้จิตใต้สำนึกในการเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบและยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้ และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง ความคิด ความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

และเมื่อนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาดด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคต ทำให้มองเห็นถึงสภาพความเป็นจริงรอบตัว ทั้งบุคลิก ลักษณะนิสัย ความต้องการ ทักษะ สถิติปัญญา ความสามารถ และสภาพการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องนำมาพิจารณาในการวางแผนอนาคตของตนโดยมีการกำหนดเป้าหมาย และขั้นตอนอย่างชัดเจน ที่สามารถปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายได้ ซึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษา จิตใต้สำนึกจะให้ข้อสัญญาในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมทางบวกอย่างถาวรในบริบทที่เหมาะสมตามความจำเป็นในการดำเนินชีวิต (Villar, 1997b, p. 84)

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต ได้รับรู้ถึงความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และความต้องการที่แท้จริงของตน

สามารถสัมผัสกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์
ของตนกับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่ รวมทั้งความรู้สึกลึกที่สามารถทำตามขั้นตอน
ได้สำเร็จจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ทำให้นักเรียนทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดการเรียนรู้
วิถีทางในการดำเนินชีวิต และสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการ
เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ส่งผลให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและ
อุปสรรคเพิ่มขึ้น ดังเช่น

กรณีของ อ้วน (นามสมมติ) อายุ 16 ปี พบว่า เป้าหมายอาชีพที่ตนเองต้องการเป็นใน
อนาคต คือ การเป็นอัยการ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่เคยคิดมาก่อน เพราะก่อนหน้านี้เขากำลังสับสนและ
ลังเลใจว่าจะเลือกเรียนอะไรดีระหว่าง เลือกเรียนแพทย์ตามที่บิดามารดาต้องการ หรือเลือกเรียน
วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ตามที่ตนเองต้องการ เขากล่าวว่า “มันแปลกมากที่จิตใต้สำนึกสามารถบอกสิ่งที่เขา
ควรจะเป็นในอนาคตได้” และในขณะที่เกิดความคิดนี้ เขารู้สึกมีความสุขที่ได้เห็นตนเองใส่เสื้อครุย
และกำลังทำหน้าที่อยู่ ซึ่งทำให้เขามีความรู้สึกรับประกันและตัดสินใจได้ว่าเขาคงเลือกเรียนนิติศาสตร์
และวางแผนการเรียนเพื่อให้สามารถสอบได้ตามที่ตนเองต้องการ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาธิป เหมินทร์ (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้
คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคพลังจิตแห่งตน เทคนิคการสร้าง
ทหรณะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อความสอดคล้องในการ
มองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในโรงพยาบาลบางบ่อ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่
ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคพลังจิตแห่งตน เทคนิค
การสร้างทหรณะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต ทั้ง 3 เทคนิคมี
คะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และยัง
สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจวรรณ ทรัพย์คง (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา
ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการ
สร้างทหรณะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อภาวะซึมเศร้าของ
หญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื้อเอชไอวีในรูปแบบการจัดเรียงลำดับเทคนิคที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง
ตั้งครรภ์ที่คิดเชื้อเอชไอวี ผลการวิจัยพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ
มีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

จะเห็นได้ว่า ความสามารถที่บุคคลรู้ตัวเองว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่ รู้จิตใจตัวเอง
สามารถควบคุมความคิดและจิตใจตนเองได้ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลตัดสินใจ
ได้ดี ช่วยให้บุคคลแก้ปัญหาที่ท้าทายได้ ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เกิดขึ้น สามารถเรียนรู้

สิ่งต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อนได้ (สันสนีย์ ฉัตรกุลปต์, 2533, หน้า 7) การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือรู้สึกว่าคนประสบความสำเร็จได้ จะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา (วัชร ทรัพย์มี, 2543, หน้า 180)

การจินตนาการถึงความประทับใจในความสำเร็จเมื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ตนปรารถนา และการจินตนาการถึงพฤติกรรมอย่างชัดเจนในกระบวนการให้คำปรึกษา ทำให้บุคคลสร้างระบบความเชื่อภายในตนเองที่มีพลังอย่างสมบูรณ์ว่า สามารถกระทำได้สำเร็จ สมองจะรับคำสั่งและนำไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จ ตามความเชื่อที่เกิดขึ้น ความเชื่อเปรียบเสมือนแว่นกรองการรับรู้ที่แข็งแกร่งของมนุษย์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เมื่อมนุษย์มีกรอบการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างออกไปจากเดิม ความเชื่อก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ความเชื่อในทางบวกทำให้บุคคลค้นพบความสามารถที่แท้จริงของตนเอง หากสามารถหยุดความเชื่อที่ทำให้ตนเองมีข้อจำกัดลง และสร้างความเชื่อที่ทำให้ตนประสบความสำเร็จได้ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น เป็นแหล่งของศักยภาพและพลังความสามารถของบุคคลที่ช่วยให้พบกับความสำเร็จในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงความเชื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ หากบุคคลต้องการเปลี่ยน เพื่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่ดีและมีประโยชน์ต่อตนเอง (Alder, 1996, p. 92 cited in O' Connor & Seymour, 1993, pp. 83-85)

จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ข้อสังเกต จากผลการทดลอง ดังตารางที่ 10 และ 11 ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติ มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเวลาผ่านไปในระยะติดตามผล นักเรียนมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติให้ความสำคัญกับความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาที่จะสร้างบรรยากาศที่ดี และเลือกใช้เทคนิควิธีการที่เหมาะสมสำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละราย ซึ่งหากผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพูดถึงตนเอง มีโอกาสแสดงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความต้องการของตนเองออกมาอย่างอิสระ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและไว้วางใจกัน ก็จะสมารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริง

ของปัญหาและอุปสรรคที่ตนเผชิญอยู่ได้ นอกจากนี้ การให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหา ต้องการพัฒนา และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อที่จะเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแก่ศักยภาพ (เจียรนัย ทรงสกุล, 2533, หน้า 743) ซึ่งในการแก้ปัญหาต้องอาศัยกระบวนการ ขั้นตอน และเวลา (วัชร ทรัพย์มี, 2533, หน้า 180-181) ดังนั้น เมื่อนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติจากอาจารย์แนะแนวประจำโรงเรียนในชั่วโมงวิชาแนะแนว จึงทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ผลของการศึกษครั้งนี้กล่าวโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต สามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้ผลเร็ว และมีความคงทนให้ผลในระยะยาว ทำให้นักเรียนมีมุมมองทัศนคติที่มีต่อตนเองและสภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป มีความตระหนักรู้ในความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และค้นพบศักยภาพความสามารถของตนในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่มีในชีวิต โดยพร้อมที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองในการปฏิบัติตามขั้นตอนในบริบทที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ได้สำเร็จและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้เวลาน้อย เกิดผลอย่างรวดเร็ว และมีความคงทนในระยะยาว จึงเป็นแนวทางให้บุคลากรที่ทำงานด้านการให้คำปรึกษาได้มีทางเลือกเพิ่มขึ้นในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาระยะสั้นที่กระชับและได้ผลเร็ว

2. บุคลากรที่ทำงานด้านการให้คำปรึกษาในสถานศึกษาควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ไปใช้ โดยศึกษาและฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เกิดความตระหนักรู้ในศักยภาพความสามารถของตน มองเห็นทางเลือกใหม่เพิ่มขึ้น และมีมุมมองประสบการณ์ใหม่ทั้งกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ทำให้มองโลกในแง่ดี มีความอดทนและมีความรับผิดชอบ พร้อมทั้งจะปรับตัว ยอมรับการ

เปลี่ยนแปลงเพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาจนประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน นักศึกษาหรือเยาวชนในกลุ่มอื่น ๆ รวมทั้งกลุ่มที่มีปัญหาด้านการเรียน และมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เพื่อให้เยาวชนได้ค้นพบตนเอง พร้อมทั้งจะรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิต
2. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อตัวแปรตามที่เป็นปัจจัยสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อเป็นการศึกษาและขยายผลว่าการให้คำปรึกษาโดยวิธีนี้ส่งผลต่อปัจจัยใดในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
3. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้เทคนิคอื่นตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เช่น เทคนิคสัญญาณพลัง เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน และเทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นต้น เพื่อเป็นการศึกษาและเพิ่มทางเลือกในการให้คำปรึกษา และเป็นการขยายผลว่าการให้คำปรึกษาโดยเทคนิคใดจะมีประสิทธิภาพต่อกลุ่มเป้าหมายมากน้อยเพียงใด