

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - factor Experiment with Repeated Measure on One Factor) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีงบประมาณ 2552 ที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรง Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20 (สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล, 2540) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ และโปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 1 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที และตอบแบบวัดความเครียดสวนปรง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลซึ่งห่างจากระยะหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated – measures Analysis of Variance: One between - subjects Variable and One within - subject Variable) (Howell, 1999, p. 357; Howell, 2007, p. 458) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและผู้ช่วยเหลือคนไข้ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง
3. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและผู้ช่วยเหลือคนไข้ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติมีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผล
4. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมมีความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมมีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและผู้ช่วยเหลือคนไข้ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติมีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม มีความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. การทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง คือ ในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีปกติ มีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยแตกต่างจากผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตามช่วงระยะเวลาของการทดลอง แตกต่างกัน

อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาคด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ได้รับการปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับความเครียดใหม่ โดยผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาโดยช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาสร้างสัญญาณพลังบวกก่อน แล้วจึงค้นหาเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์แล้วใช้สัญญาณพลังบวกมาลบล้างประสบการณ์เหล่านั้น ซึ่งเป็นเทคนิคการจับคู่ประสบการณ์ไม่ดีกับพลังบวกเพื่อบรรเทาความทุกข์ โดยการให้ผู้รับการให้คำปรึกษา ย้อนเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในอดีตให้กลับไปรับรู้ประสบการณ์ทุก ๆ อย่างในเหตุการณ์นั้นอีก เมื่อผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้รับการให้คำปรึกษาได้รับประสบการณ์แล้ว ผู้วิจัยจะใส่สัญญาณ เช่น การสัมผัสเบา การเลือกสัญญาณ อาจใช้การเห็น การฟัง หรือการสัมผัสก็ได้ แต่สัญญาณพลังแบบสัมผัสมีคุณสมบัติที่ดี จะไม่มีการเห็นหรือการฟังมาแทรกแซง ประโยชน์ที่สำคัญก็คือ ค่อยด้านไม่ได้ บุคคลจะตอบสนองต่อการสัมผัส นอกจากนี้ถ้าบุคคลรับสัญญาณการสัมผัส การรับสัญญาณแบบอื่น ๆ ก็จะเกิดตามมา ต่อจากนั้น ผู้วิจัยจะขอให้ผู้รับการบำบัดคิดถึงพลังความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ปัญหาได้สำเร็จ และใช้ประสบการณ์ที่เป็นพลังบวก ลบล้างประสบการณ์ในสถานการณ์ปัญหา ในกรณีที่ผู้รับการให้คำปรึกษาค้นหาพลังบวกไม่ได้ ผู้วิจัยจะขอให้เขาจินตนาการว่า รู้สึกอย่างไรถ้ามีพลังความสามารถเช่นเดียวกับบุคคลในจินตนาการที่ตนต้องการ พลังบวกก็เป็นสัญญาณอีกอย่างหนึ่ง ระดมสัญญาณทั้งสองอย่างต่อเนื่อง เน้นการให้สัญญาณพลังบวก เพื่อให้ลบล้างปฏิกิริยาด้านลบของผู้รับบริการ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 44) จะเห็นได้ว่ากระบวนการดังกล่าวเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการให้คำปรึกษาใช้จินตนาการเพื่อมาจัดการกับความเครียด สอดคล้องกับ โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 4 - 5) ที่เชื่อว่าประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคนคือสิ่งต่าง ๆ ในโลก ไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่แต่กลับเป็นความรู้จากแบบจำลอง (Model) หรือแผนที่ (Map) ที่มนุษย์สร้างขึ้นผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน และสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นอยู่กับแวนกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ และสมมติฐานความเป็นจริงของมนุษย์สร้างขึ้นมาจากการประทับความรู้สึก และประสบการณ์ชีวิตต่าง ๆ เฉพาะของแต่ละบุคคลและแสดงออกมาบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง ซึ่งเป็นการรับรู้ที่จำกัดจากการมองผ่าน แวนกรองของตนเอง

การที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษาคด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นั้นโดยจุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการขยายการรับรู้ทำให้บุคคลได้ขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิม อันจะส่งผลช่วยให้เพิ่มทางเลือกในการที่จะจัดการกับสภาพ

ปัญหาได้อย่างหลากหลายขึ้น นอกจากนี้กระบวนการให้คำปรึกษา ยังได้ช่วยให้บุคคลใช้พลังสร้างสรรค์ที่ซุกซ่อนในตัวเองมาใช้จัดการกับสภาวะปัญหาของตนเองได้ (Mattkotti, 1983 cited in Villar, 1997, pp. 27 - 29) และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของพระสมเด็จ สุขสมบูรณ์ (2546, หน้า 90 - 92) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาของการทดลอง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และการศึกษาวิจัยของเอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550, หน้า 104 - 105) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาของการทดลอง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกัน

ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตามช่วงระยะเวลาของการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องจากเนื่องมาจากในการให้คำปรึกษาด้วยวิธีปกติ มุ่งเน้นให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้พูดคุย ระบายความรู้สึกในการลดความเครียด บางครั้งอาจต้องนัดหมายให้คำปรึกษาต่ออีกเป็นระยะ ๆ หากประเมินว่าผู้รับการให้คำปรึกษายังมีภาวะเครียดอยู่ ดังนั้นเมื่อมีการควบคุมระยะเวลาให้เท่ากันกับการทดลอง แล้วทำการวัดความเครียดซ้ำทันทีหลังการให้คำปรึกษาเพียงครั้งเดียว ทำให้ผลของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่าง รวมถึงผลการวัดซ้ำในระยะติดตามก็ไม่แตกต่างกันด้วยสรุปได้ว่า ความเครียดของบุคคล เกิดจากการที่บุคคลนั้น ๆ มีการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาหรือเกิดความเครียดจำกัด ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดด้วย แต่เมื่อกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งมีกระบวนการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้ เรียนรู้และเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองหรือบุคคลตามจินตนาการของตนในทางบวกมาใช้ในการจัดการความเครียด เป็นการสร้างทางเลือกใหม่ ค้นพบวิธีการเรียนรู้แบบใหม่ ทำให้บุคคลมีโอกาสร่วมประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างอิสระและส่งผลต่อความคงทนของการจัดการความเครียดได้ดีกว่าวิธีการให้คำปรึกษาปกติ

2. ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับการคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อที่ 2 โดยผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีหลักการที่สำคัญคือ การช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้สำรวจ ตรวจสอบ หรือสร้างพลัง และความเข้มแข็งขึ้นภายในตนเอง แล้วนำพลังสร้างสรรค์เหล่านั้นมาลบล้างหรือทำลายประสบการณ์ที่สักระกั้นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมออกไป ทำให้สามารถแสดงออกถึงการตอบสนองทางอารมณ์ได้อย่างเป็นอิสระและสร้างสรรค์ ช่วยให้เกิดทางเลือกในการจัดการกับความเครียด โดยอาศัยพลังจากกระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก ทำให้บุคคลสามารถค้นพบศักยภาพภายในตนเอง มีความเข้มแข็งและสามารถที่จะบรรลุศักยภาพได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะได้ยกตัวอย่างของการค้นพบ พลังบวกของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้างต่อไป

กรณี ก.ไก่ (นามสมมติ) บอกว่า สามารถค้นพบตนเองว่าเป็นคนเก่ง โดยพิจารณาตนเองจากผลการทำงานของตนเองที่ผ่านมาซึ่งมักจะได้รับคำชมเชยจากหัวหน้า และกล่าวว่าสามารถนำมาเป็นพลังในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นขณะนี้ได้

กรณี ข.ไข่ (นามสมมติ) บอกว่า ส่วนที่ดีของตนเองคือชอบช่วยเหลือคนอื่นทำให้ตนเองมีความสุข ผ่องใส และภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นทำให้มีความรู้สึกที่ดี ๆ และรู้สึก โล่ง สบาย และสงบขึ้นหลังการให้คำปรึกษา

กรณี จ.งาน (นามสมมติ) บอกว่า ตนเองเป็นคนขยัน ขยันขันแข็ง สามารถเลี้ยงตนเองได้ รู้สึกเชื่อมั่น มั่นใจในตนเอง หลังการทดลองกล่าวว่ารู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย โล่ง และสบายขึ้น

จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วิภาณี สุขเอิบ (2550, หน้า 96 - 97) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการวิจัยของ พวงทอง อินใจ (2544) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม พบว่า นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีผลกระทบให้ผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่ปราศจากเงื่อนไขและการเสริมแรง เนื่องจากในระหว่างการให้คำปรึกษาผู้รับการให้คำปรึกษาไม่ต้องพูดหรือเล่าปัญหาต่างๆ หากยังไม่พร้อม รูปแบบของการให้คำปรึกษาเปิดอิสระให้ผู้รับการให้คำปรึกษาคิดหรือจินตนาการได้อย่างเต็มที่ว่าจะจัดการอย่างไร โดยผ่านการทำงานของจิตใต้สำนึกกระตุ้นให้ผู้ช่วยเหลือกลุ่มทดลองได้เลือกใช้พลังทางบวก ในการสร้างพลังให้แก่ตนเองเพื่อจัดการกับความเครียดได้ทันที จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นจุดเด่นของวิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมที่สามารถช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาลดความเครียดลงได้ในระยะเวลาอันสั้น

3. ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและผู้ช่วยเหลือคนไข้ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 โดยผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากในขั้นตอนการทดลองนั้น ผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะเกิดการรับรู้ และตระหนักรู้ว่าตนเองได้ลบ (Delete) บิดเบือน (Distortion) หรือขยายผล (Generalization) ประสบการณ์ต่าง ๆ มีความเข้าใจอารมณ์ตนเองมากขึ้น สามารถมองโลกในมุมมองใหม่ ๆ มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต ซึ่งผลของการใช้กระบวนการดังกล่าว ทำให้ได้เรียนรู้และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นการเรียนรู้ในระดับจิตใต้สำนึก สอดคล้องกับ โอ คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Conner & Seymour, 1993, pp. 53 - 54) ที่กล่าวว่า บุคคลล้วนมีอดีตซึ่งมีภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมีส่วนกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตของเราก็จะเชื่อมโยงถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น หากเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่น่ายินดี เช่น เมื่อได้ยินเสียงเพลงที่ไพเราะ จะนำเราไปสู่ความทรงจำที่มีความสุข ดังนั้นทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกที่เป็นสุขและทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มันคงยิ่งขึ้น การเรียนรู้ในระดับจิตใต้สำนึกนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่และคงอยู่ในระยะยาวได้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วิภาณี สุขเอิบ (2550, หน้า 98 - 99) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม พบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของเอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550, หน้า 104 - 105) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถ ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้เทคนิคสัญญาณ พลังแบบองค์รวม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและ ฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า กลุ่มผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบ องค์รวม เมื่อเกิดการเรียนรู้ในระดับจิตใต้สำนึกแล้ว แม้จะเป็นการเรียนรู้เพียงครั้งเดียว แต่ส่งผล ให้เขาเกิดประสบการณ์ใหม่ที่บรรลุความสามารถในการจัดการความเครียดได้ แม้จะผ่านไป ในระยะเวลาหนึ่งการเรียนรู้ครั้งนั้น ยังคงอยู่ซึ่งส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือ คนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คำนวณสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีปกติ

4. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วย เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากเทคนิคสัญญาณพลัง แบบองค์รวม เป็นเทคนิคที่มุ่งสร้างคุณลักษณะที่ดี ช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาสามารถบรรลุ สักยภาพ ด้วยพลังสร้างสรรค์ภายในตนเอง สามารถขยายการรับรู้ และความตระหนักใน สภาวะอารมณ์ สามารถขยายทางเลือกในการจัดการต่อสภาวะอารมณ์ ตลอดจนสามารถทะลวง ประสบการณ์ที่สกัดกั้นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิด พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามมา เป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าที่เกิดผ่านช่องทางการรับรู้ ทั้งภายในและภายนอก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับการตอบสนอง ส่งเสริมให้ผู้รับ การให้คำปรึกษาได้ค้นพบพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตนเอง มาใช้จัดการกับสภาวะที่เป็นปัญหา และสามารถดึงมาใช้ได้เมื่อจำเป็น สามารถใช้แก้ไขอาการและปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึก ที่ไม่พึงปรารถนา ทัศนคติ อารมณ์ทางกาย พฤติกรรมทางสังคม สามารถตรวจจับการตอบสนอง ทางกายและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ปัจจุบัน สามารถเปลี่ยนมุมมองเรื่องราวในอดีต และขยายข้อจำกัด บิดเบือนโลกทัศน์ของผู้รับการบำบัดได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 43) จากหลักการและกระบวนการดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นวิธีการทดลองให้คำปรึกษาที่ทำให้กลุ่ม ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคดังกล่าวมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะ หลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองได้ตระหนักถึงในศักยภาพและความสามารถของตน หรือการใช้จินตนาการถึงบุคคลที่มีศักยภาพเพื่อสร้างพลังบวก แล้วนำมาทะลายนวรัฐที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คือการจัดการความเครียด และส่งผลให้ผู้รับการให้คำปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำลงในระยะหลังการทดลองทันที และยังคงอยู่ในระยะติดตามผลเนื่องจาก การรับรู้ที่เพิ่มขึ้นในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งผู้รับการให้คำปรึกษาสามารถที่จะบรรลุศักยภาพของตนเอง และจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองตามการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการลบ บิดเบือน หรือขยายผลข้อมูลซึ่งเป็นอุปสรรคสามารถเผชิญความจริงได้ดีขึ้น โดยลดการโต้แย้ง กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่ต้องพิจารณาแนวคิดเชิงเหตุผลหรือการวิเคราะห์ โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาระดับจิตใต้สำนึก เพื่อช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาเผชิญความเป็นจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ สามารถเพิ่มการตระหนักรู้และความสามารถในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมและคงที่ โดยผู้รับการให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตนเองและสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นสากล (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 22 - 34) จึงทำให้ผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของวิลเลียร์ (Villar, 1997, pp. 95 - 99, 247 - 260) ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาแก่นักจิตวิทยาที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการตายของบิดา ผลการศึกษา พบว่า ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ และได้ปลดปล่อยอารมณ์ ภายหลัง 4 เดือน การได้รับพลังบวกทำให้ผู้รับการให้คำปรึกษามีความคิดใหม่ว่าบิดาเข้าใจเธอ และภายหลัง 9 เดือน ยังคงมีความรู้สึกสงบและยังคงความรู้สึกที่ดี ๆ อยู่ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลัง มีศักยภาพในการคงอยู่ของการตระหนักรู้ในผู้รับการให้คำปรึกษาแม้ในระยะยาว

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาดด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น สามารถลดความเครียดในผู้ช่วยเหลือคนไข้ได้ โดยมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาดด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมมีจุดเด่นในความกระชับ ใช้ระยะเวลาสั้นและให้ประสิทธิผลรวดเร็ว ซึ่งสามารถเห็นผลได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาเพียงครั้งเดียว ทำให้ผู้รับการให้คำปรึกษาสามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพในทันทีหลังการให้คำปรึกษานอกจากนั้นยังเป็นการให้คำปรึกษาที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และเกิดความเปลี่ยนแปลงในระดับ

จิตใต้สำนึกซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะยังคงอยู่ในระยะยาวทำให้ผู้รับการให้คำปรึกษามีระดับคะแนน
เฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถลดความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ ซึ่งเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการดูแลช่วยเหลือคนไข้ในโรงพยาบาล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรนำกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิควิธีการดังกล่าว ไปใช้ลดระดับความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์ ที่มีลักษณะการปฏิบัติงานใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ที่ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลต่อไป
2. ผู้ที่มีความประสงค์จะใช้เทคนิคนี้ เพื่อการวิจัยควรมีโอกาสในการศึกษา ฝึกอบรม และฝึกฝนทักษะในการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยการฝึกให้มากพอทั้งการพูดและการวางมือ เพื่อให้เกิดความชำนาญ โดยไม่มีการสะดุด หากขณะที่ใช้เทคนิค ผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงสีหน้า ท่าทาง หรือมีการเคลื่อนไหว
3. ผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพ ให้ผลในระยะยาว แต่ใช้ระยะเวลาสั้น ดังนั้นผู้ที่มีหน้าที่หรือส่วนเกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษา ควรมีโอกาสในการศึกษา และฝึกฝนทักษะในการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคดังกล่าว เพื่อให้เกิดความชำนาญและมีความพร้อมในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน
4. จากผลการวิจัย สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านการให้คำปรึกษาเพื่อมุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทดลองฝึกฝนเทคนิคดังกล่าวในเชิงลึกให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ ความชำนาญ และพัฒนาเพื่อค้นหาคำตอบ และตกผลึกกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยทฤษฎีดังกล่าว จนสามารถสร้างอัตลักษณ์เฉพาะของการเรียนการสอนในศาสตร์นี้ต่อไป

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรศึกษาวิจัยลักษณะเดียวกันในกลุ่มประชากรอื่น ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างหรือในกลุ่มผู้ที่มีความเครียดสูง เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลดังกล่าวสามารถเรียนรู้

ในระดับนี้ได้สำนึกสามารถลดความเครียดตามหลักการของเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ
สัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้

2. ควรทดลองศึกษาการใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
โดยการศึกษาเปรียบเทียบการใช้เทคนิคมากกว่า 1 อย่าง ร่วมกันกับการใช้เพียงเทคนิคเดียว
เพื่อให้สามารถบูรณาการความรู้ ทักษะให้เกิดประโยชน์มากขึ้นในการนำไปช่วยเหลือบุคคล
ในการให้คำปรึกษา