

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two-factor experiment with repeated measures on one factor) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ สามเณรนักศึกษาศาสนศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดที่มีระดับค่า อี เอ็ม จี ตั้งแต่ 9 ไมโครโวลท์ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 รูป ทำการสุ่มผู้รับการวิจัย ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 รูป เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ เครื่องอี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค (EMG biofeedback) โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการให้คำปรึกษา เครื่องบันทึกเสียง

กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที และได้รับการประเมินผลความเครียด 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subject variable) การศึกษาครั้งนี้มีสมมุติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมุติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสามเณรในกลุ่มควบคุม
3. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าสามเณรในกลุ่มควบคุม
4. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสามเณรในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าสามเณรในกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. สามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง คือก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่ต่างออกไปคือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเครียดต่ำลง ดังตาราง 5 ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ได้รับการเปลี่ยนการรับรู้ในเรื่องความเครียดใหม่ โดยผู้วิจัยใน

ฐานะผู้ให้คำปรึกษาได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สร้างสัญญาณปลงบวกให้เกิดขึ้น แล้วนำผู้รับคำปรึกษาไปจุดเริ่มต้นที่ก่อให้เกิดความเครียดในอดีต ด้วยวิธีการจินตนาการให้นึกย้อนเวลาไปที่ประสบการณ์ครั้งแรกในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่ง โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 4-5) เชื่อว่าประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน ต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่แต่กลับรู้สึกจากแบบจำลอง (model) หรือ แผนที่ (maps) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน คนสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นอยู่กับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและสมมติฐาน มนุษย์ความเป็นจริงของตัวเองที่สร้างขึ้นมาจากการประทับความรู้สึกละเอียดต่าง ๆ และประสบการณ์ชีวิตเฉพาะของแต่ละบุคคล และแสดงออกมาบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านแบบจำลองหรือแผนที่เป็นการรับรู้ที่มีข้อจำกัดซึ่งเกิดขึ้นจากการมองผ่านแว่นกรอง กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งจินตนาการถึงประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจในอดีต เช่น ทำให้พ่อแม่เสียใจ การทะเลาะกับเพื่อน และผลการเรียนตกต่ำ เป็นต้น โดยประสบการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดตามมา

ซึ่งจากการทดลองครั้งนี้ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและค้นพบวิธีการจัดการกับความเครียดเพิ่มมากขึ้น โดยใช้เทคนิคสัญญาณปลงซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสจำกัดนั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากปลงบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเองได้ (Mattakotttil, 1983 cited in Villar, 1997, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น การมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือกเพราะ บางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผลซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาก็ได้การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง อยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทาง ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยังทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาวดี นวลวณิ และคณะ (2537) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกรณีข้าราชการตำรวจ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 814 คน พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปรับตัวเมื่อเผชิญความเครียดในทิศทางที่เหมาะสม เช่น ใช้วิธีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อน เข้าวัดทำบุญ ทำสมาธิ ร้องเพลง ดูทีวี

อ่านหนังสือ เทียว และขอคำปรึกษาผู้ใกล้ชิด มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้วิธีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า เทียวสถานที่เร่ร่อน สูบบุหรี่ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความเครียดหรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วย เมื่อสามเณรนักศึกษา กลุ่มทดลองได้รับการกระตุ้นให้เรียนรู้และเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ ทำให้มองโลกในแง่บวก มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้นและตระหนักรู้ในทางเลือก ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ เพื่อให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาความเครียดได้ด้วยตนเอง ตามความต้องการ ดังนั้นวิธีการทดลองกับช่วงระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของสามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสามเณรในกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 4 ภาพที่ 4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป เมอร์ลิวเด (Merlevede, 1999) สอดคล้องกับ แบนเลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 cited in Villar, 1997, p. 53) ที่ว่าสัญญาพลัง เป็นเทคนิคของการจับคู่ของเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่ดีกับมุมมองทางบวกให้บรรเทาความทุกข์ได้โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหาและทบทวนทุกสิ่งที่เกิดในเหตุการณ์และช่วงเวลานั้นในขณะนี้ การให้ผู้รับคำปรึกษาคิดเกี่ยวกับสัญญาพลังบวกที่จำเป็นสำหรับ การจัดการกับสภาพปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเพื่อลดปัญหา การใช้ประสบการณ์ที่เป็นสัญญาพลังบวกของผู้รับคำปรึกษา ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถหาสัญญาพลังบวกได้ อาจจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ ความรู้สึกที่ต้องการ ถ้าผู้รับคำปรึกษามีคุณลักษณะทั้งหมดของบุคคลที่ต้องการเป็นในอุดมคติสัญญาพลังบวกก็คือสิ่งเดียวกับสัญญาพลัง หยุคสัญญาพลังทั้งสองนี้ไว้พร้อม ๆ กันให้อ่านาจสัญญาพลังบวกได้ ถอดถอนปฏิกิริยาทางลบของผู้รับคำปรึกษา (Villar, 1997, pp. 53-54) เช่นเดียวกับที่ โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 53-54) ได้กล่าวถึงการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของบุคคลกับประสบการณ์ว่า บุคคลล้วนมีอดีต ซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมียสิ่งกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจของเรา ก็จะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี เช่น เสียงเพลงที่ไพเราะจะนำเราไปสู่ ความทรงจำที่มีความสุข ทุกครั้งที่เราได้

ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุข และทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มันคงยิ่งขึ้น

สัญญาณพลัง เป็นวิธีการสำหรับการสร้างพลังในตัวเองและมุ่งเน้นไปที่การสร้างคุณลักษณะที่ดี ซึ่งสามารถลดระดับความเครียดในตนเองได้ (Dilts, 1999, pp. 1-4) สอดคล้องกับการวิจัยของ พวงทอง อินใจ (2544, หน้า 86) ซึ่งศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่านิสิตที่ได้รับและนิสิตที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมมีคะแนนคุณค่าแห่งตนภายหลังการได้รับคำปรึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่าวิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น เป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ปราศจากเงื่อนไขและการเสริมแรงและเกิดได้เองทั้งโดยธรรมชาติและตั้งใจ มีผลกระตุ้นให้สามเณรนักศึกษากลุ่มทดลองเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ประสบการณ์ในชีวิตแล้วเลือกใช้เป็นพลังบวกในการสร้างพลังให้ตนเองเพื่อลดความเครียดได้ จึงมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ดังนั้น ข้อดีของการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลัง คือใช้ระยะเวลาคือเพียง 2 ครั้ง ก็สามารถลดความเครียดได้ นั่นคือการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังส่งผลทันทีในระยะสั้น

3. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของสามเณรที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าสามเณรในกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากในขั้นตอนของการติดตามผลรวม 2 สัปดาห์นั้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นสามเณรที่ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกิจวัตรตามปกติ เช่น การทำวัตรสวดมนต์ การนั่งสมาธิ และเดินจงกรมเป็นการบริหารจัดการอย่างมีสติ และต่อเนื่องร่วมกับการกำหนดลมหายใจไปด้วย ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้เช่นกัน อันจะนำไปสู่ความเป็นผู้มีปัญญา และรู้จักการใช้กลไกทางพุทธศาสนา คือ การใช้วิธีสัง 4 วิเคราะห์หาสาเหตุและวิเคราะห์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น วิเคราะห์จุดมุ่งหมายและหลักเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อนำมาแก้ไขหรือผ่อนคลายปัญหา สอดคล้องกับการวิจัยของ สุนันทา กระง่างแดน (2540) ศึกษาผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 เช่นเดียวกับการวิจัยของ วัชรรา ทองมอญ (2541, หน้า 93) ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ในโครงการ

ของโรงพยาบาลบาราศนราดูร พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และสอดคล้องกับ เบลล์ (Bell, 1977) กล่าวว่าไว้ว่าระยะเวลาของการเกิดความเครียด เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลจะค่อย ๆ ปรับตัวได้และเรียนรู้การเผชิญความเครียดที่เหมาะสม และ แก้ไขปัญหาได้มากขึ้นกว่าในระยะแรก ๆ ที่เกิดความเครียดด้วยเหตุผลที่อ้างมานี้ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความเครียดของสามเณรนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกรย์ และคณะ (Gray et al., 1980, p. 19 อ้างถึงใน เสริมศักดิ์ นันทพงศ์, 2543) เปรียบเทียบผลของอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด พบว่า ในระยะติดตามผล ความถี่ และความรุนแรงของอาการปวดศีรษะในกลุ่มที่ฝึกอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค อาการปวดศีรษะลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับ วรวิรัตน์ สันตติศักดิ์ (2536) ผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนที่ได้รับการเดินแอโรบิก กับกลุ่มควบคุมมีความเครียดด้านพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง แต่เมื่อทิ้งระยะเวลานานออกไปในระยะติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นั่นคือวิธีการทั้งสองสามารถลดความเครียดในระยะติดตามผลได้ไม่แตกต่างกัน

4. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของสามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) มีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วย จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การขัดขวางทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสดำรงตนนั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Mattakotttil, 1983 cited in Villar, 1997, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่าการมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือกเพราะ บางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผลซึ่งนำ

ไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาก็การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งอยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทาง ซึ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยังมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยังทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9) แสดงให้เห็นว่าสามเนอร์กุ่มทดลองได้ใช้ทฤษฎีสัญญาพลัง ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการลดความเครียดนอกเหนือจากวิธีปกติแล้วสามารถใช้ได้ผล

สรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลังมีผลกระทบทำให้สามเนอร์กศึกษา กลุ่มที่ได้รับการทดลองได้มีโอกาสเชื่อมโยงประสบการณ์และนึกถึงคุณลักษณะที่ดีในอุดมคติ มาสร้างสรรค์ใช้เป็นพลังบวกด้วยตนเอง จึงมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของสามเนอร์กศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากสามเนอร์กกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นได้เกิดการรับรู้ใหม่ต่อความเครียดและมีการตอบสนองต่อความเครียดในรูปของความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนจนถึงระยะติดตามผล เนื่องจากบุคคลที่สามารถจัดการความเครียดได้จะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เกษมศรี วงศ์เลิศวิทย์ (2537, หน้า 35) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเหตุส่งเสริมที่เห็นได้ชัดที่สุดในบรรดาสาเหตุของความดันโลหิตสูง ดังนั้น การลดความเครียด จึงน่าจะเป็นวิธีที่ดีในการลดความดันโลหิต ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ไพบูลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล (2533, หน้า 411) ศึกษาการฝึกคลายความเครียดให้กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่าสามารถลดความดันโลหิตได้จริง โดยบุคคลที่ปฏิบัติการคลายความเครียดอย่างถูกต้องติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์ จะมีความดันโลหิตลดลงและคงอยู่นั้นต่อไปนานถึง 1 ปี

ใน NLP นี้ รูปแบบของการวางเงื่อนไขได้รับการเชื่อมต่อ และแผ่ขยายรวมถึงการเชื่อมระหว่างลักษณะอื่น ๆ ของประสบการณ์มากกว่าตัวชี้แนะจากสิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว และตอบสนองเป็นพฤติกรรม ภาพในความทรงจำ อาจจะเป็นสัญญาพลังสำหรับความรู้สึกภายในที่พิเศษ เป็นตัวอย่างหนึ่ง การสัมผัสอาจเป็นสัญญาพลังสำหรับการนึกฝันเห็นภาพหรือแม้แต่ความเชื่อ น้ำเสียงเป็นสัญญาพลังสำหรับสภาวะอารมณ์ตื่นเต้นหรือมั่นใจ บุคคลอาจจะเลือกสร้างและทบทวนการกระตุ้นสิ่งเหล่านี้ได้ สัมพันธ์กับตัวเองอย่างมีสติมากกว่าการเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจจากการเคาะเข้า สัญญาพลังเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้าง

พลังในตัวเอง สัญญาณพลังสามารถเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์สำหรับช่วยสร้าง และกระตุ้นซ้ำ กระบวนการทางจิต มีความสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์, การเรียนรู้, สมาธิและพลังบวกที่สำคัญ

กระบวนการของการสร้างพื้นฐานสัญญาณพลังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของ ประสบการณ์ทั้งสองในเวลาเดียวกันเป็นรูปแบบพฤติกรรมการวางเงื่อนไข ความสัมพันธ์ระหว่าง ประสบการณ์ทั้งสองนั้นมีความสำคัญมากกว่าการกระทำพฤติกรรมซ้ำ การกระทำพฤติกรรมซ้ำ อาจจะเป็นการใช้สัญญาณพลังมั่นคงมากขึ้นได้ด้วย ตัวอย่าง เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับ คำปรึกษา ทบทวนประสบการณ์ที่สร้างสรรค์อย่างจริงจัง ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาลูบไหล่ ขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังคิดถึงประสบการณ์นั้น ๆ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ซ้ำอีกครั้งหรือสองครั้งสัมผัส เช่น การลูบไหล่จะเป็นการเชื่อมต่อสถานการณ์ที่สร้างสรรค์และเตือนใจ บุคคลโดยอัตโนมัติให้เกิดสภาวะความคิดสร้างสรรค์ขึ้นอีก

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น เมื่อเวลาผ่านไปและสามแผนกศึกษาได้นำไปใช้จริงจึงมีความมั่นคงถาวรถึงแม้จะเว้นระยะห่างกว่า 2 สัปดาห์ในระยะติดตามผลสามแผนกศึกษากลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนเฉลี่ย ความเครียดลดลง และต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถลดความเครียดของสามแผนกศึกษาได้ ดังนั้นควรมีการจัดให้มีงาน การให้คำปรึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง ในการพัฒนาคุณภาพ และผ่อนคลายความตึงเครียดของสามแผนกศึกษาต่อไป
2. ในด้านการให้คำปรึกษาควรมีการนำเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสไปใช้ เนื่องจากมีข้อดี คือ ใช้เวลาสั้น และการให้คำปรึกษาเพียง 1 ครั้ง ก็ให้ประสิทธิผลดี
3. จากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านการ ให้คำปรึกษา โดยผู้เรียนสามารถนำเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานการให้คำปรึกษา ทำให้เกิดทางเลือกเพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจากวิธี การปกติที่ใช้อยู่แล้ว

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนี้ไปประยุกต์ใช้ กับสามเณรนักศึกษาประเภทเดียวกันนี้ เพื่อขยายผลทางการศึกษาต่อไป
2. ควรศึกษาโดยการนำเทคนิคสัญญาพลังบวกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ในการลดความเครียด และนำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีนี้มาใช้ร่วมกัน เช่น เทคนิคการสร้างทักษะใหม่ได้จิตสำนึก, เทคนิคการปรับมโนภาพ, และเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม เป็นต้น เพื่อผลในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนี้กับกลุ่มบุคคลที่เป็นฆราวาส เพื่อเปรียบเทียบว่าได้ผลแตกต่างกันอย่างไร