

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measure on one factor) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคครีมีพลังแห่งตนและเทคนิควางแผนอนาคตต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลบางบ่อ ทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 12 คน สุ่มผู้รับการวิจัยด้วยวิธีการสุ่มแบบมีระบบแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทนิฟสกีและโปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม, เทคนิคครีมีพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคต และได้รับการประเมินความสอดคล้องในการมองโลก 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance; one between-subjects variable and one within-subjects variable) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคครีมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ
3. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคครีมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ
4. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคครีมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีมีพลังแห่งตน และเทคนิค การวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง

6. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีมีพลังแห่งตน และเทคนิค การวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

2. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีมีพลังแห่งตน และเทคนิค การวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตาม ผลสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีมีพลังแห่งตน และเทคนิค การวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตาม ผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีมีพลังแห่งตน และเทคนิค การวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของ

การทดลองส่งผลร่วมกันต่อความสอดคล้องในการมองโลก จะเห็นได้ว่าในช่วงก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกันเมื่อระยะเวลาผ่านไปในช่วงหลังการทดลองพบว่าคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลก็มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

2. คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคชีวิตพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 เนื่องจากการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิค ดังกล่าว เป็นการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษานำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยผ่านกระบวนการผ่อนคลาย (Process of relaxation) เพื่อนำเข้าสู่วงศ์ซึ่งเป็นสถานะที่มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จากจิตใต้สำนึกโดยวิธีตรงภายในจิตใจ

(Erikson cited in Seymor, 1993, pp. 113-114) เป็นที่สร้างจินตนาการที่จะวางแผน ความเพื้อฝัน และสถานะที่เป็นไม่ได้และเป็นสถานะที่ผู้รับคำปรึกษาสำรวจและค้นพบศักยภาพภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ และการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลได้นั้นต้องทำกับความเชื่อหรือความสามารถ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมีผลทำให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เร็วที่สุดนอกจากนั้น การให้คำปรึกษาวิธีนี้ยังสามารถขัดกลไกการป้องกันตนเอง แม้ว่าผู้ได้รับคำปรึกษาไม่ต้องพูดก็สามารถรับการบำบัดได้และผู้รับการให้คำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาเองโดยจิตใต้สำนึก อีกทั้งเป็นการให้คำปรึกษาที่ประหยัดเงินและเวลา จึงเป็นข้อได้เปรียบกว่าการให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติ ซึ่งผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของนักวิจัยหลายท่าน ที่ได้ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคชีวิตพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต อาทิ อะรอกเคม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 57) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึก เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ และเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ต่อความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self-actualization) ในกลุ่มนักศึกษาชาวอินเดียน ผลการศึกษาพบว่า ทุกเทคนิคมีประสิทธิภาพ แต่ที่ดีที่สุดคือเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เนื่องจาก สามารถลดการ พึงพา และพฤติกรรมการ แยกตัว ความกลัว ความวิตกกังวล ความอาย ความโกรธ ความรู้สึกด้อย และความผิดหวัง อีกทั้ง ยังสามารถเพิ่ม อารมณ์ขัน ความรอบคอบ ความรู้สึกทางบวก ความมั่นใจ การมีความหมายในชีวิตและมีความสามารถ รู้จักการปฏิเสธ มีการยอมรับตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น นอกจากนี้

พินนาทานาถ (Pannathanath, 1991 cited in Villar, 1997, pp. 75-76) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคครีสมิพลังแห่งตน แก่หญิงที่รู้สึกว่างเปล่า (Existential vacuum) พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิต อารมณ์ซึมเศร้าและความต้องการฆ่าตัวตายลดลง มีการพัฒนาความกล้ายืนหยัดตนเอง มีความคาดหวังในชีวิต ส่วนงานวิจัยของ ธัญญภรณ์ ธนพานิช (2545) ได้มีการทดลองใช้เทคนิควางแผนอนาคต ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่าเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านเทคนิควางแผนอนาคต มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่า กลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเซลลาดูไร (Selladuri, 1996 cited in Villar, 1997 b, pp. 91-92) ซึ่งได้ศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับ การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีความรู้สึกไม่มั่นคง และวิตกกังวล มีความคิดไม่สมเหตุสมผล กลัวอนาคตของตนเอง ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลลดลง และมีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังพบว่าเทคนิคการวางแผนอนาคต ใช้ระยะเวลาในการบำบัดสั้นกว่าเพียงครึ่งเดียว แต่การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใช้การบำบัดสามครั้ง และเทคนิคการวางแผนอนาคตยังสามารถลดความรู้สึกผิดและความอายได้อีกด้วย

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคครีสมิพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต สามารถช่วยให้ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่า การให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติ

3. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคครีสมิพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต หลังให้คำปรึกษามีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่วิกฤตในชีวิต ทั้งจากการสูญเสียคนรัก การตกงาน รู้สึกว่าเป็นผู้แพ้ สับสน ไม่สามารถจัดการกับปัญหา รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และไม่มีจุดหมาย ท้อแท้และหมดหวังในชีวิต ล้วน เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ (Antonovsky, 1982, p. 127, 1987, p. 151) บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำเมื่อเกิดปัญหาสถานการณ์เครียดในชีวิตจะหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการคิดฆ่าตัวตาย และมีพฤติกรรมพยายามฆ่าตัวตาย มากกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง (Melum, 1998)

เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเริ่มจากเทคนิคทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าสู่สภาวะเพื่อขยาย

การรับรู้ ปรับแก้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเดิมจากข้อจำกัดของบุคคลและกระบวนการขยายผล ปล่อยและบิดเบือนไปจากความจริง และมองประสบการณ์เดิมในแงุ่มใหม่ ให้ความหมายใหม่ ค้นพบพลังบวกที่สร้างสรรค์ในตนเอง ทำให้เกิดความตระหนักและเชื่อมั่นตนเองสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองในการแก้ปัญหาได้และจิตใจสำนึกจะให้ข้อสัญญากับการเกิดพฤติกรรมและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมทางบวกที่ถาวร ส่วนเทคนิควิธีพลังแห่งตนทำให้ผู้รับคำปรึกษา ค้นพบพลังบวกความเข้มแข็งความสามารถที่ตนเองไม่ได้ตระหนักทำให้รู้ว่าตนเองมีศักยภาพรู้สึกกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และเทคนิควางแผนอนาคตเป็นเทคนิคที่นำบุคลิกลักษณะเด่นส่วนบุคคล ค่านิยม ความถนัด สภาพความต้องการและปรารถนา สภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นำมาประกอบการวางแผนอนาคตของตนเอง ซึ่งทำให้มองเห็นอนาคตของตนเองว่าจะทำอะไร และจินตนาการขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนด ซึ่งนำมาสู่ความประสบความสำเร็จ

จากการทดลอง จะสังเกตได้อย่างชัดเจน จากกรณีตัวอย่างของ นางทอง ซึ่งพยายามคิดฆ่าตัวตาย เนื่องจากสามีไปมี ภรรยาใหม่ เมื่อได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคทรศนะใหม่ได้จิตใจแบบองค์รวม ทำให้ นางทองเกิดจินตนาการเห็นภาพ สามีอยู่กับภรรยาใหม่ และรู้สึกเสียใจมาก การที่นางทอง ได้ย้อนกลับไปมองเหตุการณ์ในอดีต สู่ความทรงจำอันปวดร้าวที่ซ่อนอยู่ในจิตใจได้สำนึก ทำให้ประสบการณ์ที่เจ็บปวดนั้น กลายเป็นแหล่งบำบัด ซึ่งจะช่วยให้นางทองได้มองประสบการณ์เดิมในแงุ่มใหม่ เริ่มมีการมองโลกด้านดีและมีความหมาย เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองและพฤติกรรมย่อมเปลี่ยนตาม และมีความอิสระในทางเลือกมากขึ้น (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 126-128) ภายหลังการได้รับคำปรึกษาจากเทคนิคนี้แล้ว นางทองเกิดความรู้สึกโล่ง สบายใจ และคิดว่าจะไม่ทำร้ายตนเองอีก จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ และจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยจะค้าขายอาหารตามสั่ง ซึ่งปัจจุบันได้หยุดขาย เนื่องจากหมดกำลังใจ รวมทั้งคิดว่าจะไม่คู่ค้าสามี และจะทำหน้าที่เป็นภรรยาที่ดี

ต่อมา เมื่อนางทอง ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคพลังแห่งตน นางทองยังเกิดความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกว่าตนเองมีความเข้มแข็งมากขึ้น และรู้ว่าตนเองมีความสามารถพิเศษหลายอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องการทำอาหาร นอกจากนี้ยังรู้สึกกว่า “ชีวิตนี้มีความหมาย” เนื่องจากเทคนิคพลังแห่งตน ทำให้เกิดการรับรู้ศักยภาพของตนเอง (Self efficiency) และการรับรู้ความสามารถที่ประกอบด้วยความหวัง ทำให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Bandura, 1997 cited in Villar, 1997 b, p. 74)

ในขั้นตอนสุดท้าย เมื่อนางทอง ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคต นางทองได้มองเห็นอนาคตของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น โดยได้มีการวางแผนว่า จะเปิดร้านอาหารขึ้นใหม่ และจะรวบรวมเงิน เพื่อซื้อของเข้าร้าน และจะพยายามทำร้านอาหารให้ดีที่สุด และที่สำคัญ “ไม่คิดฆ่า

ตัวตายอีกต่อไป” การที่นางทองได้รับรู้ ในความสามารถและความถนัดของตน ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งศักยภาพที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้น ทำให้นางทองได้ค้นพบความเข้มแข็งเพิ่มขึ้น รวมทั้ง ได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการสร้างเป้าหมายในชีวิต ซึ่งวิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 8) กล่าวว่า เป้าหมายที่บุคคลกำหนดเองนั้นจึงอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งเป็นการรับประกันความสำเร็จ และนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี

จากการให้คำปรึกษาทั้ง 3 เทคนิคอาจกล่าวได้ว่า การที่ผู้รับคำปรึกษา มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้นนั้น เนื่องจาก มีความเข้าใจในสิ่งที่ตนรับรู้ สามารถค้นหาความหมายของชีวิต รับรู้ถึงศักยภาพของตน วางแผนและจัดการกับอนาคตของตนเองได้ เมื่อตระหนักถึงและแก้ไข ปัญหาชีวิตของตนได้ ก็จะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนขึ้น ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความสอดคล้องในการมองโลกซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ จูทามาส แชนจอน (2544) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม พบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง และนอกจากนี้ ในแต่ละเทคนิคได้เริ่มต้น ที่การนำผู้รับคำปรึกษาไปสู่การผ่อนคลายที่มีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกโล่ง สบาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งกระบวนการนี้ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าสู่วงจร ของจิตใต้สำนึกได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาทั้ง 3 เทคนิค จึงมีผลต่อการคลายเครียดอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสอดคล้องกับ เฟอ์นันเดซ (Fernandez, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 91) ที่ศึกษาผลการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคต เปรียบเทียบกับเทคนิคर्मพลังแห่งตน และเทคนิคการเพิ่มความผาสุกในชีวิต ในผู้หญิงวัยกลางคนที่เคร่งศาสนาและมีความเครียดมาก ผลการศึกษา พบว่าหลังใช้ เทคนิคการวางแผนอนาคต สามารถลดระดับความเครียดได้และอาการทางร่างกายและจิตใจลดลงและ พบว่า เทคนิคการวางแผนอนาคต สามารถลดความเครียดได้ดีกว่า เทคนิคर्मพลังแห่งตนและเทคนิคการเพิ่มความผาสุกในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าใช้ทั้งสามเทคนิค ร่วมกันจะประสิทธิผลในการบำบัดดีขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคर्मพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม จะช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และการให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตใต้สำนึก ต่อมาเมื่อเข้าสู่ เทคนิคर्मพลังแห่งตน ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการ ค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งและพลังบวกที่อยู่จิตใต้สำนึก เมื่อค้นพบความหมายใหม่จะทำให้รู้สึก

ว่าตนเองมีคุณค่า และมีความหมายเพิ่มขึ้น และสุดท้าย เมื่อเข้าสู่เทคนิคการวางแผนอนาคต ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถค้นพบลักษณะเฉพาะ และลักษณะเด่นของตนเอง โดยใช้จิตได้สำนึกนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เป็นผลที่ทำให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกที่ต่อเนื่องและยั่งยืน เพราะถึงแม้เว้นระยะ 3 สัปดาห์ คะแนนความสอดคล้องในการมองโลกก็ไม่แตกต่างจาก ช่วงระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 และสอดคล้องกับ งานวิจัยของจุฑามาศ แหนจอน (2544) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคทรנסเนอิมได้จิตสำนึกแบบองค์รวมพบว่าเยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของวิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 247-260) ซึ่งศึกษาผลการใช้เทคนิคทรנסเนอิมได้จิตสำนึกและเทคนิคการปรับมโนภาพแก่นักศึกษาปริญญาโทที่พยายามฆ่าตัวตาย พบว่าสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้ดีขึ้นและมีความกล้าเปิดเผยตนเองและต่อผู้อื่นสามารถเข้ากับครอบครัวได้ดี และสำเร็จการศึกษาได้งานที่ดีสามปีต่อมาสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

จากผลการทดลองผู้วิจัยพบข้อสังเกตว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีปกติ มีความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเนื่องจากโรงพยาบาลบางบ่อมีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาซึ่งผ่านการอบรมด้านการให้คำปรึกษาจากกรมสุขภาพจิต และมีประสบการณ์ทำงานด้านการให้คำปรึกษา และเจ้าหน้าที่สามารถให้คำปรึกษาได้ทั้งรายบุคคล และรายกลุ่มแล้วแต่สภาพปัญหาและความเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถให้คำแนะนำกับครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้รับการปรึกษา จึงทำให้ครอบครัวมีส่วนส่งเสริมให้ความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น เป็นการที่ผู้รับการปรึกษาได้รับแหล่งประโยชน์ทาง จิตสังคมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่อื่น รวมทั้งครอบครัว ทำให้ส่งผลต่อการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น (Antonovsky, 1991, p. 69) ทำให้ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล มีความสอดคล้องในการมองโลกที่ไม่แตกต่างกันด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคทรנסเนอิมได้จิตสำนึกแบบองค์รวม, เทคนิคครีสมิพลังแห่งตนและเทคนิควางแผนอนาคต สามารถเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายจึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่บุคลากรทางสุขภาพจิตและผู้ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการ

สังเกตจนมีความชำนาญจึงจะมีประสิทธิภาพและเป็นแนวทางเลือกหนึ่งในการให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเทคนิคมาประยุกต์ใช้ร่วมกับทฤษฎีให้คำปรึกษาเพื่อให้การบริการมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ในด้านการให้คำปรึกษาควรนำการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคทรנסเซอใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม, เทคนิคครีสมิพลังแห่งตนและเทคนิควางแผนอนาคต นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีอารมณ์เศร้า มีความรู้สึกท้อแท้หมดหวังและไม่มีเป้าหมายในชีวิตอีกทั้งมีความคิดฆ่าตัวตายจากการประสบกับภาวะการสูญเสียหรือภาวะวิกฤติในชีวิตอย่างกระทันหัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาลักษณะเดียวกันนี้กับกลุ่มประชากรอื่น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหอบหืด โรคเอดส์ และผู้ที่มีบาดแผลในชีวิต เช่น ผู้ที่ถูกทารุณกรรมและข่มขืน
2. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคอื่นๆ โดยศึกษาร่วมกันเช่น เทคนิคทรנסเซอใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมร่วมกับ เทคนิคปรับมโนภาพ หรือเทคนิคครีสมิพลังแห่งตนร่วมกับเทคนิคการวางแผนอนาคตในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ
3. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคทรנסเซอใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม, เทคนิคครีสมิพลังแห่งตนและเทคนิควางแผนอนาคต ต่อตัวแปรตามอื่นๆ เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์ซึมเศร้า ความเครียด อารมณ์โกรธความผาสุกในชีวิต และอัตมโนทัศน์