

ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสามารถทางการกีฬา

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ สมโภชน์ อเนกสุข

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา การวิจัยเชิงทดลองนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Multifactor Experiments Having Repeated Measures on The Same Elements: Three - Factor Experiment With Repeated Measures (Case 2) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬาที่ได้ทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ อยู่ระหว่างการตีพิมพ์) ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 36 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งระดับความสามารถสูงและต่ำในการปาเป้าออกเป็นกลุ่มละ 18 คน แล้วจึงสุ่มตัวอย่างกลุ่มอย่างง่าย เพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 12 คน โดยแต่ละกลุ่มแบ่งระดับความสามารถสูงกลุ่มละ 6 คน และระดับความสามารถต่ำกลุ่มละ 6 คน เก็บคะแนนจากแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ และคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการปาเป้าก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังการทดลองลักษณะของการให้คำปรึกษาเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มทดลองในระยะติดตามผลแตกต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันในระยะติดตามผล แต่ระหว่างนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ที่มีระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สำหรับความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม กลุ่มเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการปาเป้าระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำแตกต่างกันตามระยะเวลาของการทดลองโดยไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น และความสามารถในการปาเป้า

โดยรวมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งพบว่าระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างกับระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน สมการจำแนกกลุ่มนักกีฬารดับความสามารถในการปาเป้า คือ $D = -8.99 + .20$ ของคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลองปาเป้า + $.08$ 9 ของคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลการปาเป้า

คำสำคัญ: โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส/ ความเข้มข้นทางจิตใจ/ ความสามารถทางการกีฬา

Abstract

The purpose of the present study was to examine of Neuro-Linguistic Programing (NLP), GA and GC techniques, on mental toughness and darting performance. Using multifactor experiments with repeated measures on the same elements: Three - factor Experiment With Repeated Measures (Case 2) of 36 high school athletes from a sport school with percentile equal to or under 50 were initially responded to the mental toughness test developed by Julvanichpong, Vongjaturapat & Julvanichpong (in press). These volunteered subjects then were equally divided into two experimental groups and one control with high and low darting performance. The data from mental toughness scale and darting performance before and after 7 weeks of having GA and GC techniques and 4 weeks after the treatment ended were used for study analysis. The statistical analysis revealed that GA and GC techniques have an effect on mental toughness only during the follow up period. Interaction between NLP techniques and time of data collection was also found during the follow up test. GA and GC techniques showed no significantly different effect. Mental toughness scores were significantly different between before and after the treatment ended. Darting performance was partly significantly effect by the GA and GC techniques. Specially, only pre and post darting performance testes were significantly different. The discriminant function by athlete performance is (D) equal to $-8.99 + .20 \text{ predart} + .08 \text{ followdart}$.

Key Word : NLP/. Mental Toughness /Sport performance

บทนำ

ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นประเด็นที่นักปรัชญาทั่วโลกต่างให้ความสนใจ มานานหลายศตวรรษ กว่าสองพันปีที่ผ่านมา นักกีฬา รู้ว่าจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ จะต้องรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจึงจะทำให้ นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ และเต็มความสามารถในระดับที่สูงสุดของเขาเอง (Burns, 2003) ทุกวันนี้ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สามารถแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์

อันแนบแน่นระหว่างจิตใจกับร่างกาย เครื่องมือแพทย์รุ่นใหม่สามารถแสดงภาพสมองในขณะที่กำลังทำงาน ช่วยให้เราเห็นภาพการทำงานของเซลล์ประสาทที่ควบคุมสภาวะจิต สภาพอารมณ์หรือแม้กระทั่งความคิด ซึ่งเมื่อเราพิจารณากระบวนการความคิดจะพบว่าการพัฒนาของทักษะการเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆ มักจะเกิดขึ้นหลังจากที่เราได้ผ่านกระบวนการคิดแล้ว ในระหว่างการแข่งขันนักกีฬาได้รับข่าวสารต่างๆ มากมายเข้าสู่กระบวนการของการตัดสินใจซึ่งขึ้นกับความสามารถของกระบวนการภายในสมอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์เคร่งเครียดได้ในระดับที่เหมาะสม (Loehr, 1995)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming: NLP) เป็นโครงสร้างของประสบการณ์มนุษย์ ว่ามนุษย์จัดการอย่างไรต่อสิ่งที่เห็น ได้ยิน และรู้สึก มนุษย์ปรับปรุง แก้ไข และกลั่นกรอง สิ่งที่อยู่ภายนอกเข้าสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร สร้างแนวความคิดและการกระทำเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายเฉพาะ ทำให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการและยังค้นพบได้ว่า คนเราอธิบายสิ่งต่างๆ ด้วยภาษาอย่างไรเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิด (Rosenberg, 2000, p. 1, cited in Brewster, 2000; <http://www.excelquest.com/whatsnlp.htm>) การฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้นักกีฬามีสมรรถนะที่ดีขึ้น ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากข้อจำกัดของความเชื่อต่างๆ สร้างสรรค์ให้เกิดอำนาจจากความเชื่อนั้น และส่งอิทธิพลทางบวกต่อสมรรถนะของนักกีฬา โดยการฝึกภาพที่เราสามารถเพิ่มสมรรถนะของตัวเองด้วยวิธีการใด เป็นการฝึกผ่านระบบประสาทให้ทำสิ่งนั้นในทางที่ถูกต้องก่อนที่จะลงมือทำจริง เทคนิคที่ใช้มากในการฝึกซ้อมกีฬาด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือการจินตภาพ (McKay, 2005) ซึ่งการจินตภาพเหตุการณ์มีอิทธิพลเช่นเดียวกับการกระทำที่เกิดจากส่วนประกอบต่างๆ ของสมองเป็นการนึกให้เกิดความรู้สึกราวกับว่าได้แสดงการกระทำนั้นในเหตุการณ์จริงโดยผ่านการฝึกซ้อมทางจิต การมีจิตใจที่เข้มแข็งของนักกีฬาสามารถช่วยให้มีจิตใจอีกเข็มในสถานการณ์การแข่งขัน ไม่ยอมแพ้แม้จะอยู่ในสถานะที่เป็นรองก็ตาม (Vas, 2001) ดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจจึงสมควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาในนักกีฬา

ในการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเป็นการให้นักกีฬาฝึกจินตภาพด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยตนเองซึ่งสามารถพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและความเชื่อมั่นในตนเองได้เป็นอย่างดี (Vas, 2001; Cohen & Breen, 2003) แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแก่นักกีฬาด้วยการสัมผัสโดยตรงจากนักจิตวิทยาการกีฬา โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพิสูจน์ผลของการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring) ซึ่งเป็นการนำผู้รับคำปรึกษาให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ดี นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึกที่ดี เหตุการณ์ในชีวิตที่มั่นคงและประทับใจในอดีต ไปลบล้างปัญหาหรือความคิด ความรู้สึกในส่วนที่ไม่ดีที่มีอยู่ให้ออกไปจากบุคคลนั้น และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง (Generative Change) เป็นการนำผู้รับคำปรึกษาให้ค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งและพลังบวกที่อยู่จิตใต้สำนึก จากประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต เป็นการเสริมพลังบวกไปยังจุดที่เราเคยมองข้าม หรือเคยผิดพลาดมา มองหาพลังบวก ณ จุดนั้นว่าสิ่งนั้นเราเคยผ่านมาแล้ว และเคยทำได้ดีมาก่อน โดยให้จิตใต้สำนึกรับรองในสิ่งที่เราเคยมองข้ามไป

ซึ่งทั้ง 2 เทคนิคนี้จะสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้หรือไม่ซึ่งในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษาด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นแนวทางที่น่าสนใจเพราะเป็นการให้คำปรึกษาที่เชื่อว่า ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์เกิดจากการถูกจำกัดการรับรู้ต่อโลกด้วยข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดส่วนบุคคล เช่น ประสพการณ์ ข้อจำกัดทางสังคม และวัฒนธรรม รวมทั้งจากกระบวนการลบออก (Deletion) การบิดเบือน (Distortion) และการขยายผล (Generation) จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือการช่วยให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองว่าได้ลบ บิดเบือน หรือขยายผลประสพการณ์ต่างๆ ไว้ที่ส่วนใดของชีวิต โดยใช้จิตใต้สำนึกซึ่งไม่มีข้อจำกัดต่อการรับรู้ ไม่มีกระบวนการขยายผล ลบออก หรือบิดเบือน ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงมีพลังอย่างมาก ในการช่วยสรรหาทางเลือกที่มีอยู่มากมายและมีความเป็นไปได้ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งยังช่วยขยายการรับรู้ และกระตุ้นให้บุคคลได้ใช้พลังบวก (Resources) ของตนเองที่ซ่อนอยู่ (Mattakottil,1983, cited in Villar,1977a, pp. 27-29) ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องเล่ารายละเอียดของปัญหาที่สามารถบำบัดได้ ช่วยขจัดกลไกการป้องกันตนเองเนื่องจากการให้ผู้รับคำปรึกษาคิดได้เองโดยผ่านจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ เป็นวิธีการที่มีรูปแบบเฉพาะตัว เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในตัวเอง รู้ว่าสิ่งใดเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไข และรับการช่วยเหลือด้วยตัวของเขาเองอย่างมุ่งมั่นเพื่อให้สามารถคลี่คลายปัญหานั้นได้ และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ลดความคับข้องใจต่างๆ สามารถฝึกฝนทักษะต่างๆ ทางกายอย่างมุ่งมั่น ตั้งใจจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างมั่นใจ เห็นคุณค่าของตัวเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รับรู้ศักยภาพของตนเองที่จะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตและร่วมในการฝึกซ้อม แข่งขันกีฬาอย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่อย่างมีความสุขต่อไป การศึกษาครั้งนี้จึงเพื่อทดสอบผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง:

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาจากโรงเรียนกีฬาจำนวน 36 คน มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ($M = 16.75$, $SD = 0.81$) และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ปีที่ 4 จำนวน 11 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 18 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน) โดยเป็นนักกีฬาเพศหญิง 18 คน เพศชาย 18 คน จาก 3 ชนิดกีฬา คือ ยกน้ำหนัก 4 คน ฟุตบอล 16 คน กรีฑา 16 คน นักกีฬาทุกคนเคยร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนในระดับจังหวัด 14 คน ระดับเขต 18 คน และระดับชาติ 4 คน กลุ่มตัวอย่างทุกคนรับทราบวัตถุประสงค์ในการวิจัย ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจและได้รับความเห็นชอบจากผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย:

1. แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ อยู่ระหว่างการตีพิมพ์) เป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness

Inventory) ที่ถูกสร้างและพัฒนาโดย มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton et al., 2004) แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยกระบวนการแปลภาษากลับ (Back Translation) จากแบบสอบถามต้นฉบับ (Brislin, 1976, 1986) ซึ่งเป็นแบบรายงานตัวเองที่ใช้การประเมินแบบมาตราประเมินค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน และอันดับ 8 จริง สำหรับฉัน) คะแนนรวมของทั้งฉบับจึงเป็นตั้งแต่ 36-288 คะแนน ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95

2. แบบฝึกทักษะกีฬากีฬาเป่า ศึกษาจากขั้นตอนการฝึกกีฬาเป่า (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548) โดยใช้คู่มือ 5 ขั้นตอน

3. แบบทดสอบความสามารถทางการกีฬาเป่า โดยพัฒนาจากแบบทดสอบความสามารถในการเป่าของวิชัย วงษ์สุวรรณ (2545) ซึ่งได้สร้างและพัฒนาเพื่อนำไปใช้ทดสอบความสามารถทางการกีฬาเป่าของนักกีฬาระดับเยาวชนมาก่อน

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การจัดกระบวนการให้คำปรึกษาโดยใช้แนวคิดของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการให้คำปรึกษาครั้งละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง (Villar, 1997a)

วิธีการทดลองและเก็บข้อมูล 4 ระยะ คือ

ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (ธนิดา จุลนิชัยพงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลนิชัยพงษ์ อยู่ระหว่างการตีพิมพ์) ซึ่งมีคำถาม 36 ข้อ มาประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา คัดเลือกคะแนนที่ระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 36 คน หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบทักษะกีฬากีฬาเป่าเพื่อแบ่งระดับความสามารถจากคะแนนที่ได้ในการเป่า 6 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วินาที ออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีระดับความสามารถสูง ($M = 204.67$, $SD = 25.02$) และกลุ่มที่มีระดับความสามารถต่ำ ($M = 212.83$, $SD = 28.32$) กลุ่มละ 18 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวนสมาชิกกลุ่มละ 12 คน แบ่งเป็นระดับความสามารถสูง กลุ่มละ 6 คน และระดับความสามารถต่ำ กลุ่มละ 6 คน เก็บคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ และคะแนนจากการทดสอบความสามารถในการเป่าของแต่ละคนในกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม บันทึกไว้เป็นคะแนนก่อนได้รับการทดลอง (Pre - Test)

ระยะทดลอง

- การฝึกทักษะกีฬากีฬาเป่า กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะกีฬากีฬาเป่าตามหลักการฝึกที่กำหนดไว้วันละ 3 ชุด (หนึ่งชุดมี 6 ลูกดอก) โดยทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์

- การให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในกลุ่มทดลองนักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นรายบุคคลเป็นระยะเวลาคนละ 1 ชั่วโมง โดยให้กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมในวันที่ 8 ของการฝึกทักษะกีฬากีฬาเป่า กลุ่มที่ 3 ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วย

เทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงในวันที่ 9 ของการฝึกทักษะกีฬาปาเป้า หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง สอบถามกลุ่มตัวอย่างถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ได้รับการให้คำปรึกษาและภายหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษา

ระยะหลังการทดลอง หลังเสร็จสิ้นการฝึกทักษะกีฬาปาเป้าแล้วเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทำการแข่งขันปาเป้าระหว่าง 3 กลุ่มและให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งหนึ่ง ก่อนทำการแข่งขัน (Post-Test)

ระยะติดตามผล หลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำการแข่งขันปาเป้าอีกครั้ง ให้นักกีฬาทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนทำการแข่งขัน เพื่อติดตามผลของการให้คำปรึกษาในอีกช่วงระยะเวลาหนึ่ง (Follow up - Test)

การวิเคราะห์ข้อมูล:

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำตัวแปรภายในกลุ่ม 1 ตัวแปร และตัวแปรระหว่างกลุ่ม 2 ตัวแปร ด้วยวิธี MANOVA Repeated Measure และเมื่อพบความแตกต่าง จึงทำการทดสอบด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ Least Significant Difference (LSD) วิเคราะห์จำแนกกลุ่มตามระดับความสามารถของนักกีฬาโดยใช้วิธีการ Discriminant Analysis ในการสร้างสมการจำแนกกลุ่ม

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬาที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาในครั้งนี้ พบว่า ลักษณะของการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงมีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันอย่างชัดเจนในระยะติดตามผลโดยกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่ระหว่างกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน และความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำไม่มีความแตกต่างกัน นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬาทั้งสามกลุ่ม พบว่า ความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการปาเป้าระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำแตกต่างกันตามระยะเวลาของการทดลองโดยไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น และความสามารถในการปาเป้าโดยรวมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งพบว่าระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกันกับระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่ระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผล สร้างสมการจำแนกกลุ่มได้ดังนี้

$D = -8.99 + .20$ ของคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลองปาเป้า + $.089$ ของคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลของการปาเป้า

จากสมการทำนายกลุ่มตามระดับความสามารถทางการกีฬาที่ได้ สามารถจัดกลุ่มของนักกีฬาตามระดับความสามารถทางการกีฬา ได้ผลการพยากรณ์โดยใช้ข้อมูลทั้งหมด 36 คน ในการสร้างสมการจำแนกกลุ่มสามารถจำแนกประเภทนักกีฬากลุ่มทดลองได้ว่า จำนวนนักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มระดับความสามารถสูง 18 คน พยากรณ์ว่าอยู่กลุ่มที่มีระดับคะแนนการปาเป้าสูง 16 คน หรือคิดเป็นพยากรณ์ถูกร้อยละ 88.90 พยากรณ์ผิดไป 11.10 % จำนวนนักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มระดับความสามารถต่ำ 18 คน พยากรณ์ว่าอยู่กลุ่มที่มีระดับคะแนนการปาเป้าต่ำ 16 คน หรือคิดเป็นพยากรณ์ถูกร้อยละ 88.90 พยากรณ์ผิดไป 11.10 %

อภิปรายผล

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผลของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง อธิบายได้ว่า นักกีฬากลุ่มควบคุมมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นได้ในระยะหลังการทดลองเนื่องจากได้รับความเอาใจใส่จากผู้วิจัยในการติดตามตัวนักกีฬามาฝึกซ้อมทักษะการปาเป้าให้ครบทุกวันตามช่วงเวลาที่กำหนด ซึ่งบางครั้งผู้วิจัยต้องติดตามตัวนักกีฬามาฝึกซ้อมปาเป้าในช่วงหลังรับประทานอาหารเย็นคือช่วงเวลา 18.30 น. ถึง 20.00 น. จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสนใจ ตั้งใจมาฝึกซ้อมครบทุกวัน การฝึกซ้อมปาเป้าในแต่ละวันยังเป็นการทำให้นักกีฬาได้พบปะกลุ่มคนที่ทำในสิ่งเดียวกันมากขึ้น ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิด ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสนุกสนานที่ได้มาทำการฝึกซ้อมปาเป้า ทำให้นักกีฬาคลายความเครียดประจำวันลงไปได้และกลายเป็นความพึงพอใจ ทั้งมีความสำเร็จในการฝึกซ้อมทุกครั้งด้วย ดังนั้นจึงทำให้นักกีฬามีคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้นสอดคล้องกับที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน อัจฉราภักดีพินิจ, 2545) ได้กล่าวไว้ว่า การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคลจะมีผลต่อคุณค่าแห่งตน และบุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไปซึ่งคุณค่าแห่งตนนี้ถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton et al, 2004)

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักกีฬากลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามระยะเวลาของการทดลอง นั่นคือ มีทัศนคติที่ดีต่อการวิจัยทำให้ตั้งใจฝึกซ้อม และมีความมั่นใจในตนเองจากการได้รับการฝึกฝนทักษะ และมีแรงจูงใจในการมาฝึกซ้อมและเข้าร่วมแข่งขัน จากการได้รับความสนุกสนานในการฝึกซ้อมร่วมกับผู้อื่นจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มควบคุมเพิ่มมากขึ้นได้โดยไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของจุฑาธิป เหมินทร์ (2547) ที่ใช้การให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิค

สัญญาณการสร้างทรงคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคนี้มีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย พบว่าความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มมากขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองเนื่องจาก การที่ผู้รับการปรึกษาได้รับแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลคือ แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่อื่นๆ รวมทั้งครอบครัว ทำให้ส่งผลต่อการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้นในกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเช่นกัน (Antonovsky, 1991 อ้างถึงใน จุฑาธิป เหมินทร์, 2547) การศึกษาผลการใช้เทคนิคต่างๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ไม่พบความแตกต่างระหว่างวิธีการให้คำปรึกษา และพบความแตกต่างตามระยะเวลาของตัวแปรตาม ได้แก่ ผลของการใช้เทคนิคนี้มีแห่งตนต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (อัจฉรา ภัคดีพินิจ, 2545) การใช้เทคนิคสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึกตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจ (วรารุช ไชยสุวรรณ, 2545) และผลของการใช้เทคนิคสัญญาณพลังต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (พระสมเด็จ สุขสมบูรณ์, 2546)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงแม้ว่าจะช่วยให้นักกีฬาได้รับความสามารถ ตระหนักรู้ถึงพลังบวกของตนเองโดยใช้จิตใต้สำนึกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นก็ตามอาจต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนและขยายข้อจำกัดการรับรู้จึงทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในระดับที่ยังไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลา

ระยะเวลามีผลโดยตรงและมีผลเสริมร่วมกับวิธีการทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นตามช่วงระยะเวลา เนื่องจากการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องอาศัยระยะเวลาและการบูรณาการให้จิตใต้สำนึกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง (Villar, 1997b, pp. 239-242) แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997b) กล่าวว่าปกติคนเราจะสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่มีการบำบัดพฤติกรรมนั้นๆ นานประมาณ 1 สัปดาห์ สำหรับกรณีที่ต้องใช้เวลานานหลายสัปดาห์เป็นเพราะจิตใต้สำนึกต้องทะลายกำแพงปัญหาที่ซับซ้อนก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่มุมมองใหม่ในชีวิตสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อเสริมคุณค่าแห่งตนของนิสิตพยาบาลของพวงทอง อินใจ (2544) ต่อเยาวชนที่มีปัญหาด้านความประพฤติ (จุฑามาศ แทนจอน, 2544) ในกลุ่มผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์ (วิษชุดา บำรุงยศ, 2544) และกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนให้สามารถเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม (ธัญญาภรณ์ ธนพานิช, 2545) และการศึกษาเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (อัจฉรา ภัคดีพินิจ, 2545) ต่อความเครียดของสามเณรไทยโดยใช้เครื่องอี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (สมเด็จ สุขสมบูรณ์, 2546) ซึ่งต่างก็พบว่า ผลของวิธีการทดลองกับระยะเวลาดังกล่าวส่งผลร่วมกันต่อตัวแปรตามที่ต้องการศึกษาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะเวลาในการทดลองนั่นเอง

ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิค สร้างการเปลี่ยนแปลง ไม่แตกต่างกัน

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องการให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการรับรู้และสร้างสรรค์ทางเลือกมากขึ้นสำหรับการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล การแสดงความสามารถที่เป็นเลิศออกมา นั้นหลังจากหรือได้รับการให้คำปรึกษาแล้วเป็นผลมาจากการมีทางเลือกหลายทาง (Decker, 1995, cited in Brewster, 2000) ยิ่งเรามีทางเลือกได้มากเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จได้มากขึ้นเท่านั้น (Rosenberg, 2000, cited in Brewster, 2000) ทุกคนสามารถสร้างทางเลือกที่เป็นไปได้และดีที่สุดของตนเอง แต่เขาต้องเป็นผู้สร้างทางเลือกเอง ดังนั้นการที่นักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาเทคนิคด้วย สัญญาณพลังแบบองค์รวม หรือเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงทำให้นักกีฬาได้สร้างทางเลือกของตนเอง เพื่อให้เขาได้ค้นพบลักษณะของความเป็นเลิศ และพลังบวกของตัวเองด้วยตัวเอง สอดคล้องกับการศึกษาสลับลำดับการใช้เทคนิคต่างๆ จำนวน 3 เทคนิคมาจัดเป็นโปรแกรมร่วมกันในการให้คำปรึกษา 3 รูปแบบ (เบญจวรรณทรัพย์คง, 2547) ได้แก่ เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการวางแผนอนาคต และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีพบว่าผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยการสลับลำดับตามรูปแบบการใช้เทคนิคทั้ง 3 รูปแบบสามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้ไม่แตกต่างกัน การศึกษาของอะร็อคเคียม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997b) เพื่อเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self-Actualization) ในกลุ่มนักศึกษาชาวอินเดีย พบว่าทั้ง 3 เทคนิคต่างก็ส่งผลที่ดีได้ไม่แตกต่างกัน

ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิค สร้างการเปลี่ยนแปลงสูงแตกต่างกับกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมมีผลกระทบต่อนักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาได้มีโอกาสเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ และนึกถึงคุณลักษณะที่ดีของบุคคลในอุดมคติมาสร้างสรรค์ใช้เป็นพลังบวกให้ตนเอง ซึ่งเมื่อนักกีฬาได้ใช้พลังบวกของตนเองได้ผลดีในการฝึกซ้อมและแข่งขันจึงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นในระยะหลังการทดลอง และเมื่อได้รับความสำเร็จซ้ำแล้วซ้ำอีกจะทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถาวรและชัดเจนในระยะติดตามผล สอดคล้องกับการศึกษาที่นำวิธีการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมเพิ่มคุณค่าแห่งตนแก่นิสิตพยาบาลของ พวงทอง อินใจ (2544) เมื่อนิสิตได้นำพลังบวกไปใช้จริงและพบกับความสำเร็จจึงมีความมั่นคงถาวรทำให้ระยะติดตามผลคุณค่าแห่งตนสูงกว่าในระยะหลังการทดลองและแตกต่างกับกลุ่มควบคุม การใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสร้างพลังแห่งตนกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (อัจฉรา ภักดีพินิจ, 2545) สามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนในระยะหลังทดลองและมีพัฒนาการสูงขึ้นอย่างมีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

วิธีการของเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง (Villar, 1997 b, p. 72) เป็นวิธีการที่นำจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และการให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยให้จิตใต้สำนึกค้นพบความหมายใหม่ ข้อมูลย้อนกลับจากสิ่งที่เคยมองข้ามไป มองหาพลังบวก ณ จุดนั้นว่าสิ่งนั้นเราเคยผ่านมาแล้ว และเคยทำได้ดีมาก่อน โดยให้จิตใต้สำนึกรับรองในสิ่งที่เราเคยมองข้ามไปเมื่อค้นพบความสามารถตรงจุดนี้ ทำให้เสริมความมั่นใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจของเรามากยิ่งขึ้น ซึ่งจิตใต้สำนึกจะมีพลังและประสิทธิภาพมากกว่าจิตสำนึกเพราะเป็นอิสระจากระบบประสาท ภาษา และข้อจำกัดเฉพาะบุคคลที่จำกัดการเรียนรู้ของบุคคล เมื่อนักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ทำให้ตระหนักถึงการเพิ่มความสามารถของจิตใต้สำนึก โดยจิตใต้สำนึกได้ย้อนกลับไปยังประสบการณ์ที่เคยผิดพลาด สิ่งที่เขาได้มองข้ามไป ให้ได้ใช้พลังบวกที่มีในตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองขึ้นมา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งเมื่อจิตใต้สำนึกเห็นด้วยและรับรองในสิ่งที่เราเคยมองข้ามไป เมื่อค้นพบความสามารถตรงจุดนี้จะเป็นตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (Automatic Trigger) ให้นำไปใช้ได้ทันที (Villar, 1997 b) ซึ่งเมื่อได้นำพลังบวกไปลงใช้จริงในการฝึกซ้อมและการแข่งขันแล้วประสบความสำเร็จจะเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อตนเอง แม้ว่าจะพบความสำเร็จเพียงเล็กน้อยแต่ก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นและมีความพยายามที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างอื่น กล้าที่จะทำสิ่งอื่นๆ เพิ่มขึ้น พลังบวกหรือความสามารถที่ถูกมองข้ามไปได้ถูกค้นพบขึ้นมาใหม่มีการมองโลกอย่างสมเหตุสมผล มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นและคงทน สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่ย่อท้อ ทำให้ระยะติดตามผลความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับกลุ่มควบคุม

ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

นั่นคือ ผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

เมื่อนักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Villar, 1997 a, p. 54) ซึ่งเป็นเทคนิคที่มุ่งสร้างคุณลักษณะที่ดี ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายกระดับการนับถือตนเองมากขึ้น (Villar, 1997 a, p. 106) โดยการนำผู้รับคำปรึกษาไปสู่เหตุการณ์ที่ดี นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึก เหตุการณ์ในชีวิตที่มั่นคงและประทับใจที่มีทั้งหมดในชีวิตแล้วเลือกเหตุการณ์ที่ต้องการนำไปลบล้างปัญหาหรือความรู้สึกส่วนตัวที่ไม่ดีให้ออกไปจากตัวบุคคล (พวงทอง อินใจ, 2544) เป็นกระบวนการที่ประกอบไปด้วยสิ่งกระตุ้นจิตใจและการตอบสนองของบุคคลทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าเชื่อมโยงกันในเวลาที่ปราศจากการวางเงื่อนไข จึงส่งผลกระทบให้นักกีฬาได้รู้จักตระหนักและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตเชื่อมโยงประสบการณ์ต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อปรุงแต่งให้ดีขึ้นผ่านกระบวนการทำงานของสมองซีกซ้าย (O' Connor & Seymour, 1993) และรวบรวมความรู้ถ่ายทอดการเรียนรู้และประสบการณ์สู่บริบทอื่นๆ อย่างต่อเนื่องและความสัมพันธ์ของสัญญาณพลังและการตอบสนองนั้นไม่มีการเสริมแรงเข้ามาเกี่ยวข้อง (Dilts, Grinder, Bandler, & Delonzier, 1980 cited in Villar, 1997 a)

จึงส่งผลให้นักกีฬาได้สร้างสัญญาณพลังบวกให้ตนเองจากประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต มองโลกในแง่บวก มีหลายทางเลือกที่จะแก้ปัญหา ขยายกรอบแผนที่การรับรู้ที่ไม่จำกัด ก้าวผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีได้ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้น จากการทดลองจะสังเกตได้อย่างชัดเจนในกรณีของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงภายหลังจากรับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังถึงสิ่งที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษาพบว่าตนเองไม่มีความกล้าตัดสินใจในการเริ่มต้น ฟีกสิ่งใหม่ๆ เพราะคิดว่าตนเองทำไม่ได้แน่นอนทำให้การฝึกซ้อมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่เมื่อได้มองประสบการณ์เดิมในมุมมองใหม่มีการมองโลกในด้านดี มองเห็นความสามารถของตนเองว่าสามารถทำสิ่งที่ตนเองมีความต้องการและตั้งใจที่จะทำได้ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายที่แน่นอนในการฝึกซ้อมและค้นพบวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเองด้วยตัวเอง ดังนั้นเมื่อความหมายในการฝึกซ้อมเปลี่ยนไปการตอบสนองและพฤติกรรมย่อมเปลี่ยนตามและมีอิสระในทางเลือกมากขึ้น (O'Connor & Seymour, 1993) ภายหลังได้รับเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม แล้วรู้สึกโล่ง สบายใจ สามารถค้นพบรูปแบบในการฝึกซ้อมให้ได้ผลดีได้และจะปรับปรุงการฝึกซ้อมของตนเองให้ดีขึ้นโดยจะขยันและตั้งใจฝึกซ้อมมากขึ้น และในระยะหลังการทดลอง พบว่ามีความมั่นใจมากขึ้นเนื่องจากปกติแล้วตนเองเป็นคนที่ไม่ขยันในการฝึกซ้อมเนื่องจากกลัวว่าตัวเองจะทำไม่ได้จึงฝึกซ้อมผ่านไปวันๆ อย่างไม่มีจุดหมาย ไม่ขยัน และไม่มุ่งมั่น เมื่อผู้วิจัยพบนักกีฬาอีกครั้งในระยะประเมินผลและถามถึงความรู้สึกในการฝึกซ้อมนักกีฬามีสีหน้ายิ้มแย้ม และบอกว่ามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมมาก จากการได้รู้สึกที่ตัวเองทำได้จึงทำให้มีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้เพียงแต่ต้องขยันและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมให้มากขึ้น และตอนนี้สามารถเพิ่มน้ำหนักเหล็กได้มากขึ้น ทั้งที่แต่ก่อนคิดว่าตัวเองทำไม่ได้แน่นอน มีความสุข ในการฝึกซ้อมมากขึ้น

จากการได้รับเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้นเนื่องจากมีความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองรับรู้ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และการให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยใช้จิตใต้สำนึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ ทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่อเนื่องเพราะถึงแม้เว้นระยะ 4 สัปดาห์ ความเข้มแข็งทางจิตใจก็ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง (พวงทอง อินใจ, 2544; จุฑามาศ แทนจอน, 2544; วิชุดา บำรุงยศ, 2544; สมเด็จพระ สุขสมบุรณ์, 2545) สอดคล้องกับการศึกษาของพวงทอง อินใจ (2544) ที่นำวิธีการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผสมเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เพิ่มคุณค่าแห่งตน แก่นิสิตพยาบาล เมื่อนิสิตได้นำพลังบวกไปใช้จริงและพบกับความสำเร็จจึงมีความมั่นคงถาวรทำให้ระยะติดตามผลคุณค่าแห่งตนสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับกลุ่มควบคุม การใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผสมเทคนิคมีพลังแห่งตนกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (อัจฉรา ภักดีพินิจ, 2545) สามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนในระยะหลังทดลองและมีพัฒนาการสูงขึ้นอย่างมีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

เมื่อนักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผสมเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงเป็นการให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งและพลังบวกที่อยู่จิตใต้สำนึก จากประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต เป็นการเสริมพลังบวกไปยังจุดที่เราเคยมองข้าม หรือเคยผิดพลาดมา มองหาพลังบวก

ณ จุดนั้นว่าสิ่งนั้นเราเคยผ่านมาแล้ว และเคยทำได้ดีมาก่อน โดยให้จิตใต้สำนึกรับรองในสิ่งที่เราเคยมองข้ามไปเมื่อค้นพบความสามารถตรงจุดนี้ทำให้เสริมความมั่นใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจของเรามากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถมีศักยภาพที่จะทำสิ่งที่ดีๆ ที่เราคาดหวังไว้ซึ่งผลลัพธ์ที่ออกมาดีอย่างที่เราคาดไม่ถึง (ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 2549)

ตัวอย่างจากการสอบถามนักกรีฑาวิ่งระยะทางไกลหลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ถึงความรู้สึกที่ได้รับ นักกรีฑากล่าวว่ารู้ว่าคุณเองมีมุมมองข้าม ความสามารถคือไม่มี ความอดทนเท่าที่ควร และรู้ว่าต้องแก้ไขตรงจุดนี้ ในช่วงระยะติดตามผล นักกรีฑากล่าวว่าตอนนี้ มีความอดทนในการฝึกซ้อมมากยิ่งขึ้นทำให้ฝึกซ้อมได้นานขึ้นโดยไม่เกียจคร้านในการฝึกซ้อม และจากการสอบถามนักกรีฑาหญิงวิ่งผลัด หลังจากเสร็จสิ้นการได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการพบว่า มีประสบการณ์เคยวิ่งจะเข้าเส้นชัยแล้วทลุ่ม และหลังจากได้รับเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงแล้ว ได้ย้อนกลับไปเหตุการณ์นั้นใหม่ จึงรู้ว่าเป็นเพราะตัวเองใจร้อนทำให้ก้าวพลาดและสะดุดทลุ่ม ดังนั้นจึงรู้ว่าจะต้องแก้ไขตรงจุดนั้น และเมื่อสอบถามอีกครั้งในระยะติดตามผลพบว่ามีความมั่นใจในการฝึกซ้อมมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะวิ่งได้อย่างสม่ำเสมอ จะเห็นได้ว่านักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ได้นำเอาจิตใต้สำนึกที่มีพลังและประสิทธิภาพ ปราศจากข้อจำกัดการรับรู้มาใช้เพื่อค้นพบพลังบวกแห่งตน ตระหนักถึงศักยภาพของตนมากขึ้น ขยายการรับรู้ต่อประสบการณ์ในชีวิตที่ได้รับการขยายผลบอออก และบิดเบือนไปจากความเป็นจริงที่มองว่าคุณมีข้อจำกัด ทำให้ค้นพบและรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีคุณค่า มีความกระตือรือร้น มีความหวัง มีพลังและความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยผลของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (พวงทอง อินใจ, 2544; จุฑามาศ แพนจอน, 2544; วิชุดา บำรุงยศ, 2544; อัจฉรา ภักดีพินิจ, 2545; สมเด็จพระ สุขสมบุญ, 2545) ซึ่งต่างก็พบความแตกต่างของตัวแปรตามที่ศึกษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง การศึกษา เรื่องการเสริมสร้างความเชื่อใจในตนเองในการกีฬาด้วยการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Self-Belief in Sport Using NLP) กับนักกีฬาโดยใช้ Sidebar Technique ของ โคเฮน และบรีน (Cohen & Breen, 2003) จากหลักการพื้นฐานความเชื่อใจในตนเอง ความสามารถของตนเองในสิ่งที่ตนเองต้องการทำว่า เราสามารถทำได้ และหลักการพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจส่งผลในการทำงานร่วมกัน เขาได้ทดลองใช้เทคนิคนี้กับโจ มอนทานา (Joe Montana) นักอเมริกันฟุตบอล ที่มีความสามารถเพื่อเสริมสร้างความเชื่อใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น (Self-Belief) นอกจากนี้ยังนำไปใช้กับนักเทนนิสที่ประสบปัญหาการควบคุมความคิดในขณะแข่งขันว่าตนเองไม่สามารถตีลูกได้ดี ลูคูแข่งขันไม่ได้แน่นอน ทำให้เล่นผิดพลาด ปรากฏว่าการใช้เทคนิคดังกล่าวสามารถแก้ไขปัญหาได้ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผลของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องอาศัยระยะเวลาในการบูรณาการด้านการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตเพื่อนำมาใช้เป็นพลังบวกเสริมสร้างความรู้สึกเข้มแข็งทางจิตใจและเมื่อนำพลังบวกนี้ไปใช้และได้ผลจริง จึงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ในระยะติดตามผลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาจึงสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง

ความเข้มข้นทางจิตใจในนักกีฬาที่มีระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำไม่แตกต่างกัน

ความสามารถที่แท้จริง (ความสามารถของกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างเล่นทุกวัน) กับความสามารถสมมติหรือความสามารถทางการกีฬาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ (การปาเป้า) น่าจะส่งผลต่อการไม่พบความแตกต่างของคนเก่งกับคนไม่เก่งในเรื่องของความเข้มข้นทางจิตใจ

ความสามารถในการปาเป้า

ผลของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการปาเป้า

สำหรับความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬาทั้งสามกลุ่ม พบว่า ความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬาระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ไม่แตกต่างกัน

ความสามารถในการปาเป้าระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำแตกต่างกันตามระยะเวลาของการทดลองโดยไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น

ระดับความสามารถทางการกีฬาเป็นตัวแปรที่ทำให้เกิดความแตกต่างของคะแนนปาเป้า โดยไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นเลยแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการปาเป้ามีความแตกต่างกันตั้งแต่เริ่มต้นโดยกลุ่มนักกีฬาความสามารถสูงจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มระดับความสามารถต่ำ การพัฒนาทักษะการปาเป้าเพิ่มขึ้นเนื่องจากไม่มีปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการทดลอง ดังนั้นพัฒนาการด้านความสามารถในการปาเป้าของแต่ละกลุ่มจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลง แสดงว่าการฝึกซ้อมสม่ำเสมอทุกวันส่งผลต่อความสามารถในการปาเป้า ทำให้นักกีฬาที่มีระดับความสามารถทางการกีฬาสูงเรียนรู้ทักษะการปาเป้าได้รวดเร็วและชำนาญกว่ากลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาดำ ความสามารถในการปาเป้าที่เพิ่มขึ้นมาจากความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาในตัวนักกีฬาจากการฝึกฝนทุกวัน เป็นการพัฒนาขึ้นตามหลักการของการเรียนรู้ทักษะ (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548)

ความสามารถในการปาเป้าตามระยะเวลาของการทดลอง

ความสามารถในการปาเป้าโดยรวมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง จากการทดลองพบว่า ความสามารถในการปาเป้าในระยะก่อนการทดลองแตกต่างกับระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ความสามารถในการปาเป้าโดยรวมมีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาการทดลองเพียงอย่างเดียวโดยไม่มี ความสัมพันธ์กับวิธีการและระดับความสามารถทางการกีฬา แสดงว่าวิธีการให้คำปรึกษาไม่ได้ส่งผลทำให้ความสามารถในการปาเป้าดีขึ้นเพราะไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลา ความสามารถในการปาเป้าที่พัฒนาขึ้นตามระยะเวลาของการทดลองนั้น ยังคงเป็นผลจากการได้รับการฝึกทักษะปาเป้าทำให้มีทักษะเพิ่มมากขึ้นตามหลักการเรียนรู้ทักษะ (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548)

เป็นที่น่าสังเกตว่าแม้ว่าการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงไม่ส่งผลต่อการปาเป้า แต่กลับส่งผลในทางบวกกับความสามารถทางการกีฬาในกีฬาที่นักกีฬาทำการฝึกซ้อมอยู่ทุกวันและเป็นกีฬาที่นักกีฬามีความสามารถ ภายหลังจากการให้คำปรึกษาโปรแกรม

ภาษาประสาธน์สัมพันธ์ด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ได้สอบถามนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงในระยะหลังการทดลอง พบว่ามีความมั่นใจมากขึ้นเนื่องจากปกติแล้วตนเองเป็นคนที่ไม่ขยันในการฝึกซ้อมยกน้ำหนัก เพราะกลัวว่าตัวเองจะทำได้จึงทำให้ซ้อมไปวันๆ อย่างไม่มีจุดหมาย ไม่ขยัน และไม่มุ่งมั่น เมื่อผู้วิจัยพบนักกีฬาอีกครั้งในระยะประเมินผลและถามถึงความรู้สึกในการฝึกซ้อมนักกีฬากล่าวว่ามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมมาก รู้สึกว่าตัวเองทำได้จึงทำให้มีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้เพียงแต่ต้องขยันและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมให้มากขึ้น และตอนนี้สามารถเพิ่มน้ำหนักเหล็กได้มากขึ้น ทั้งที่แต่ก่อนคิดว่าตัวเองทำไม่ได้แน่นอน มีความสุขในการฝึกซ้อมมากขึ้น

จากการสอบถามนักกรีฑาวิ่งระยะทางไกลหลังจากเสร็จสิ้นการได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ถึงความรู้สึกที่ได้รับ นักกีฬากล่าวว่ารู้ว่าตนเองมีข้อจำกัดความสามารถคือไม่มีความอดทนเท่าที่ควรและรู้ว่าต้องแก้ไขตรงจุดนี้ในช่วงระยะติดตามผล นักกรีฑากล่าวว่าตอนนี้มีความอดทนในการฝึกซ้อมวิ่งมากยิ่งขึ้น สามารถฝึกซ้อมได้นานขึ้นโดยไม่เกียจคร้านในการฝึกซ้อม และจากการสอบถามนักกรีฑาหญิงวิ่งผลัด หลังจากเสร็จสิ้นการได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการพบว่า มีประสบการณ์เคยวิ่งจะเข้าเส้นชัยแล้วหกล้ม และหลังจากได้รับเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงแล้วได้ย้อนกลับไปเหตุการณ์นั้นใหม่จึงรู้ว่าเป็นเพราะตัวเองใจร้อน จึงทำให้ก้าวขาพลาดและสะดุดหกล้ม ดังนั้นจึงรู้ว่าจะต้องแก้ไขตรงจุดนั้น และเมื่อสอบถามอีกครั้งในระยะติดตามผลพบว่ามีความมั่นใจในการฝึกซ้อมมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะวิ่งได้อย่างสม่ำเสมอ จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ได้มุมมองใหม่ว่า การแข่งขันปาเป้ากลายเป็นกีฬาที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน คลายเครียดจากการฝึกซ้อมที่หนัก และการเรียนในแต่ละวัน เป็นการทำให้ นักกีฬาได้มาร่วมกันทำกิจกรรมทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ดังนั้นผลของความสามารถที่เกิดขึ้นจึงเกิดจากความตั้งใจในการฝึกซ้อมพัฒนาฝีมือ แต่เป้าหมายที่นักกีฬาต้องการแก้ไขหรือเป็นปัญหาจริงต้องการได้รับการแก้ไขด้วยโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์คือ การฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาที่พวกเขามีความถนัดอยู่มากกว่าการปาเป้า

จากการทบทวนเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องพบว่าในกีฬาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ช่วยกำจัดความเชื่อที่เป็นข้อจำกัดและมุ่งให้เราสนใจอยู่เฉพาะสิ่งที่เราต้องการ (Davies, 2005) ร่างกายเกิดการรวมตัวกันของกลุ่มกล้ามเนื้อต่างๆ และเชื่อมโยงต่อเนื่องถึงกันด้วยระบบประสาท เข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลางคือสมอง จากประสบการณ์ที่เป็นลบ เช่น ความล้มเหลวหรือการแสดงความสามารถขณะแข่งขันออกมาได้ต่ำกว่าระดับความสามารถมาตรฐานของตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะผูกพันกับความทรงจำและย้อนระลึกถึงเหตุการณ์นั้นได้อีกด้วยสมองในแต่ละครั้งที่เราพยายามแสดงความสามารถนั้นออกมาอีกในครั้งต่อไป และในอนาคต โปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์สามารถเข้ามาในรูปแบบของระบบการนำความคิดที่เป็นลบนั่นกลับมาใช้อีกครั้ง ด้วยการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ปรับมุมมองการรับรู้ใหม่ทำให้ค้นพบพลังบวกของตนเอง และกำจัดความวิตกกังวลจากการแข่งขัน การใช้โปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์เข้าร่วมกับการฝึกทักษะต่างๆ ทางจิตวิทยา และการฝึกซ้อมทางร่างกาย จะทำให้นักกีฬาสามารถรู้สึกได้ถึงความสามารถที่มีอยู่อย่างแท้จริงของตนเองและแสดงออกมาได้โดยไม่มีขอบเขตจำกัด ทำให้เกิดความรู้สึกประหลาดใจในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเขาสามารถพัฒนามันขึ้นมาได้อย่างไร

สรุปการวิจัย

จากการวิจัยเพื่อทดสอบผลของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถในการกีฬา ในครั้งนี้ สรุปได้ว่า ต้องอาศัยระยะเวลาก่อนที่จะส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา และการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ได้ผลชัดเจนจะต้องกระทำ หรือแก้ปัญหาที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่าง หรือนักกีฬา การศึกษาครั้งต่อไปควรมุ่งศึกษาเทคนิคนี้กับปัญหาที่แท้จริง ที่ต้องการการแก้ไข จึงจะช่วยให้คำตอบได้ชัดเจนขึ้น อย่างไรก็ตามผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม, เทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง) เป็นการให้คำปรึกษาอีกหนึ่งทางเลือกในการเพิ่มศักยภาพนักกีฬาได้

เอกสารอ้างอิง

- จุฑาธิป เหมินทร์. (2547). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจแบบภาษาไทย. รายงานการวิจัย, วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธัญญาภรณ์ ธนพานิช. (2545). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนไทยในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. (2549). ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส วันที่ 23-25 สิงหาคม ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เบญจวรรณ ทรัพย์คง. (2547). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื่อ เอช ไอ วี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พวงทอง อินใจ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรารุณ ไชยสุวรรณ. (2545). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วิชัย วงษ์สุวรรณ. (2545). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิชุดา บำรุงยศ. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมเด็จ สุขสมบูรณ์. (2545). *ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2548). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทางจิตและการปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ภักดีพินิจ. (2545). *ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Bierbaum, G., Marwitz, K. & May, H. (1997). *Learner center training with NLP.*, from <http://www.nlp.at/theorie/sl/index.htm>
- Brewster, E. M. (2000). *Learning and Neuro-Linguistic-Programming A Theoretical Discourse.*, from <http://www.nlp.at/theorie/sl/diplom.pdf>
- Brislin, R.W. (1976). *Translation: Application and research*. New York: _____. (1986). The wording and translation of research of research instruments. In W. Lonner & J. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (pp. 137-164). Berverly Hills, CA: Sage.
- Burn, T. (2003). *Holistic soccer.*, from <http://www.HolisticFutsal.htm>.
- Cohen, P. & Breen, M. (2003). *Self – Belief in sport using NLP.*, from <http://homepage.ntlworld.com/shez316/Training/Psychology/SelfBelief.htm>.
- Vas., (2001). *Mind Training & Coaching In Sports With NLP - The Art Of Winning.*, from <http://www.mindtransformations.com.sg/index.cfm?GPID=7>
- Holdevici, I. (1990). Neurolinguistic programming: a form of mental training in high performance shooting. *Revue Roumaine des Sciences Sociales, Serie de Psychologie; Jul-Dec 34* (2) 169-173.
- Loehr, J. E. (1995). *The New Toughness Training For Sport*. New York: Penguin Group.
- McKay, S. (2005). *NLP Coaching*. [Online]. Available: <http://www.mckaysolutions.co.uk>
- Middleton, S.C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C (2004). Developing The Mental Toughness Inventory (MTI) [R]. *Self Research Centre Biannual Conference*, Berlin

O' Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing neuro-linguistic programming revise*.

San Francisco: *American Journal of Psychology*, 17 (9), pp. 737-742.

Villar, I. V. G. (1997a). *Hope through the NLP Magic*. Phillipines: Peimon Press.

_____. (1997b). *The unconscious mind: Our creative consultant*. . Philippines: Peimon.

Winner, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K., (1991). *Statistical principles in experimental design*.

New York: McGraw - Hill.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University