

ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนค้อยโอกาส

ปรารธนา สุขสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

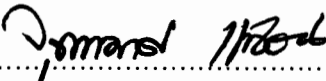
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


สิงหาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

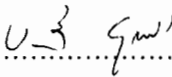
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ประรธนา สุขสวัสดิ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

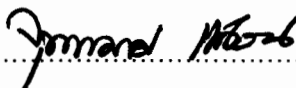
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

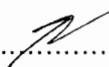
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ดร.จุฑามาศ แหนจอ)

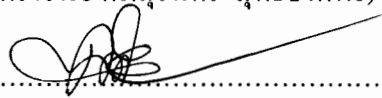
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธาน  
(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

  
.....กรรมการ  
(ดร.จุฑามาศ แหนจอ)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2558

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ ปีงบประมาณ 2558

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา และเอาใจใส่ด้วยดี ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ เพิ่มพูนทักษะ และประสบการณ์ในด้านการปรึกษาอย่างยิ่ง ตลอดจนให้กำลังใจ และบรรยากาศในการเรียน ที่อบอุ่นและมีความสุข ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข โปรแกรมให้เหมาะสม ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ คณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูทธ ไทยธานี อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา และนายแพทย์เวทิส ประทุมศรี แพทย์ที่ปรึกษา และออกแบบแบบทดสอบ ทางจิตวิทยา โรงพยาบาลพุทธโสธร

ขอขอบพระคุณ Dr. Jonathan Davidson ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังสุขภาพจิต The Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC ฉบับภาษาไทย มาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการนำแบบวัดไปใช้อย่างเหมาะสม

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู และผู้ปกครองทุกท่านที่ให้ความเมตตา เอื้อเฟื้อ อำนวยความสะดวกในการทำวิจัย ตลอดจนนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษา การสนทนา และสัมภาษณ์เสนอแนะแนวความคิด นำมาซึ่งข้อมูลทางวิชาการ ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้สนับสนุนทุนในการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน สำหรับบรรยากาศที่อบอุ่น เสมือนครอบครัว และกำลังใจที่มอบให้กับผู้วิจัยเสมอมา

คุณประ โยชน์ และความสำเร็จใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ อันเป็นแหล่งบ่มเพาะความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาให้กับผู้วิจัย ตลอดจนบิดา และมารดา ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในความสำเร็จทั้งปวง

ปรารธนา สุขสวัสดิ์

54921002: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต/ นักเรียนด้อยโอกาส/ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส/

สัญญาณพลังแบบองค์รวม/ การสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

ปรารถนา สุขสวัสดิ์: ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลัง

สุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส (THE EFFECTS OF NEURO-LINGUISTIC

PROGRAMMING COUNSELING ON RESILIENCE OF DISADVANTAGED STUDENTS)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: จุฑามาศ แหนจอ, Ph. D., สุรินทร์ สุทธิชาติพิศ, Ed.D.,

147 หน้า. ปี พ.ศ. 2558

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม ซึ่งได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง หรือมีฐานะยากจน จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดพลังสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคลด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรมการปรึกษามี 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 40-60 นาที การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

54921002: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: RESILIENCE/ DISADVANTAGED STUDENTS/ NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

PRATTANA SOOKSAWAT: THE EFFECTS OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING COUNSELING ON RESILIENCE OF DISADVANTAGED STUDENTS: ADVISORY COMMITTEE: JUTHAMAS HANJONE. Ph.D., SURIN SUTTITHATIP, Ed.D., 147 P. 2015.

The purpose of this research was to study the effects of Neuro Linguistic Programming counseling on resilience of disadvantaged students. The samples composed of 12 students who studied in phanomsarakram district, who were considered from school that they were disadvantaged students and had resilience scores below than 25<sup>th</sup> percentile, willing to participate in this research. The simple random sampling was utilized to assign the sample into two groups: an experimental group and a control group with 6 members in each. The instruments in this research were the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Neuro Linguistic Programming counseling program with the Global Anchoring (GA) and Global Unconscious Reframing (GUR) technique, which were designed by the researcher. The counseling program consisted of 3 sessions, 40-60 minutes per/ session. The research design was repeated measures variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable. The study was divided into three phases: the pretest phase, the posttest phase and the follow-up phase. The data were statically analyzed by utilizing a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Newman-Keuls procedure.

The results revealed that the interaction between the method and duration of the experiment was found of being statistically significant difference at .05 level. The disadvantaged students in the experimental group had the resilience scores in both the post-test and the follow up phase higher than those in the control group significant difference at .05 level of significance. The disadvantaged students in the experimental group had the resilience scores in the posttest and the follow-up phase higher than the pretest phase significant difference at .05 level of significance.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	5
ขอบเขตของการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต .....	12
เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส .....	47
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนด้อยโอกาส .....	75
3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	84
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	84
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	85
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	85
การดำเนินการวิจัย.....	88
วิธีดำเนินการวิจัย .....	88
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	89

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	91
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	101
สรุปผลการวิจัย .....	102
อภิปรายผล.....	102
ข้อเสนอแนะ .....	110
บรรณานุกรม .....	111
ภาคผนวก.....	119
ภาคผนวก ก. ....	120
ภาคผนวก ข .....	136
ภาคผนวก ค .....	143
ภาคผนวก ง.....	145
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	147



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบแผนการทดลอง..... 88
2	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... 89
3	คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนด้อยโอกาส ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม... .. 92
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง..... 95
5	การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลอง..... 97
6	การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง..... 97
7	การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล..... 98
8	การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส..... 98
9	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์..... 99
10	การทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มควบคุม..... 100

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 10
2	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพึงสุภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับ การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 93
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพึงสุภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมในระยะเวลา ต่าง ๆ ของการทดลอง..... 94
4	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ..... 96

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการปฏิรูปประเทศไทย เพื่อสร้างสังคมแห่งความเป็นธรรม ด้วยการสร้างอนาคตของชาติด้านการพัฒนาคน เด็กและเยาวชน แต่ปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียนจำนวนประมาณ 6,400,000 คน ที่ยังขาดโอกาสทางการศึกษา และพัฒนาตนเอง (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2555) เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีนักเรียนในโรงเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 3,183,001 คน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้แบ่งประเภทของความด้อยโอกาสไว้หลายประเภทด้วยกัน ได้แก่ เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน เด็กอยู่ในธุรกิจทางเพศ เด็กถูกทอดทิ้ง เด็กในสถานพินิจ เด็กเร่ร่อน เด็กที่ได้รับผลกระทบจาก โรคเอดส์ ชนกลุ่มน้อย เด็กที่ถูกทำร้าย เด็กยากจน เด็กที่มีปัญหาสุขภาพเสียดัด และอื่น ๆ โดยสถิตินักเรียนที่ด้อยโอกาสเหล่านี้ก็มีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น และไม่ได้ลดจำนวนลงเลย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

เด็กด้อยโอกาสที่ต้องอยู่ท่ามกลางสังคม และวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสมส่งผลเสียต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการเผชิญภาวะวิกฤติจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจหลาย ๆ ด้านด้วยกัน เช่น จิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรัก ความอบอุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แม้บางครั้งจะแสดงความเข้มแข็งออกมาแต่ภายในใจกลับมีความรู้สึกท้อแท้ หวาดกลัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ahem (2006, pp. 175-185) ที่พบว่า การที่บุคคลต้องประสบกับเหตุการณ์เฉพาะ เช่น การอยู่ในสังคมที่ยากจน มีฐานะทางสังคมที่ไม่ดี พ่อแม่มีการหย่าร้าง และไม่ได้รับความสนใจ ถูกเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง เป็นการเผชิญภาวะวิกฤติต้องการการฟื้นคืนกลับหรือพลังสุขภาพจิต (Resilience) ที่จะนำมาสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางบวกได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบเกี่ยวกับกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิต

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551, หน้า 3) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มียังพลังสุขภาพจิตจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤติเป็น โอกาส สามารถยกระดับ

ความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป พลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างยืดหยุ่น มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ หรือการกระทำในเรื่องบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น (Grotberg, 1995) จากการศึกษาของ Benard (1993, pp. 44-48) พบว่า บุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต จะมีคุณลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ ความสามารถทางสังคม ทักษะในการแก้ปัญหา ความเป็นตัวของตัวเอง และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและอนาคต นอกจากนี้ ยังเป็นบุคคลที่มีมุมมองทางบวกต่อปัญหา มองตนเองว่า มีความสามารถรับมือกับปัญหาได้ มองชีวิตว่ามีขึ้นมีลง (กรมสุขภาพจิต, 2552, หน้า 6) การศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตหลายวิธีด้วยกัน เช่น กรมสุขภาพจิต ได้เสนอวิธีการสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยวิธีการปรับ 4 เติม 3 ได้แก่ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตรและเติมใจกว้าง (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2549) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากกระบวนการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะเน้นที่การปรับโลกทัศน์ หรือทัศนคติ และความรู้สึก โดยการให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนากรอบความคิดให้กว้างไกล สร้างประสบการณ์ที่ดีในแงุ่มใหม่ ๆ ขึ้นมาด้วยตัวของตัวเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และมีความสุขมากขึ้น อีกทั้งการให้การปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังมีจุดเด่นที่สามารถตอบสนองต่อปัญหาหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาอันสั้น และยังคงผลด้านบวกต่อเนื่องในระยะยาวหลังจากการให้การปรึกษาผ่านพ้นไป (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 1)

เทคนิคของทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีอยู่หลายเทคนิควิธี แต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเลือกเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม และการสร้างทรศนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม โดยเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม เป็นกระบวนการนำให้ผู้รับการปรึกษาไปสู่เหตุการณ์ที่ดี นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึกที่ดี เหตุการณ์ที่มั่นคง และความประทับใจที่มีทั้งหมดในชีวิต แล้วเลือกพลังบวกที่เกิดในเหตุการณ์นั้น ๆ มาทะลายพลังด้านลบ หรือความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป (Sanbandal, 1997 cited in Villar, 1997 b, p. 43 อ้างถึงใน ธนิกา จุลนิชย์พงษ์, 2550) และการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เป็นเทคนิควิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรศนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้เขากลับไปดูที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอมาเหมือนกำลังดูจากหนึ่งในภาพยนตร์ โดยผ่านจิตใต้สำนึก

ที่มีพลัง ปรากฏจากข้อจำกัดและกระบวนการที่มีผลต่อการสร้างการรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง เหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม ก็เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้ เมื่อความหมายเปลี่ยน ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Bandler & Grinder, 1992 cited in Villar, 1997 a, p. 53 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2544) นอกจากนี้ ยังเป็นการกำหนดตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (The automatic trigger) ให้นำทางเลือกที่สร้างสรรค์ตามประสบการณ์ ที่สร้างทรงชนะใหม่ออกมา เมื่อผู้รับการปรึกษาต้องประสบกับพฤติกรรม หรือสถานการณ์เดิมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ผู้รับการปรึกษาที่ผ่านกระบวนการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบของคร่อมจะมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะได้ตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง และจากการค้นพบพลังบวกของตนเอง (Resources) ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ (Villar, 1997 a, pp. 184-185 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2544)

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนคือโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง และมีฐานะยากจน ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบเกี่ยวกับกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิต นภชนก สุขประเสริฐ (2553, หน้า 31) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต ในเด็กคือโอกาส คือ ปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ ได้แก่ การให้การสนับสนุน การกำหนด หรือสร้างกฎที่บ้าน และการแสดงความเคารพต่อความเป็นมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Seccombe (2002, pp. 384-394) ที่อธิบายว่า การมีความอบอุ่น การมีความรัก ความกลมกลืนในครอบครัว และได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ถือเป็นสิ่งที่จะช่วยเพิ่มพลังสุขภาพจิตให้กับบุคคล Gamezy (1987, pp. 159-174) ได้ทำการศึกษาปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีพลังสุขภาพจิต พบว่า ความมั่นคงของครอบครัว การมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมของเด็ก ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว ความอบอุ่น ความรัก การดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัว ถือเป็นปัจจัยปกป้องที่จะช่วยป้องกัน หรือลดการเกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อเด็กเผชิญกับสภาพการณ์ที่ยากลำบาก เพื่อช่วยทำให้เด็กปรับตัวได้ นอกจากนั้นยังพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว มีความสำคัญต่อพลังสุขภาพจิตของเด็กด้วย เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ เมื่อต้องเผชิญปัญหาจะมีพลังสุขภาพจิตน้อย ดังนั้น การสร้างบรรยากาศให้นักเรียนคือโอกาสเล็งเห็นถึงความสามารถในการสร้างประสบการณ์ที่ดีในแง่มุมใหม่ ๆ จะส่งผลให้เขาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความสามารถในการสร้างประสบการณ์ที่ดีในแง่มุมใหม่ ๆ ของนักเรียนคือโอกาสโดยใช้การให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส

2. เปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

3. เปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง

## คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการที่จะตรวจสอบว่า โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) และเทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ทำให้ระดับพลังสุขภาพจิตมีการเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

## สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
4. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์มีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์มีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมการปรึกษาเพื่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส โดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
2. เป็นแนวทางเสนอแนะต่อผู้ให้การปรึกษา ครู และผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้นำเอาวิธีการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่นักเรียนด้อยโอกาสต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม ซึ่งได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้งหรือมีฐานะยากจน โดยผ่านคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1.1 มีอายุอยู่ในช่วง 13-18 ปี

1.2 สามารถอ่านออก เขียนได้ และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยเข้าใจ ชัดเจน

1.3 ไม่เคยได้รับการฝึกฝน การส่งเสริม พลังสุขภาพจิตมาก่อน

1.4 ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนด้อยโอกาสที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variables)

1.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย วิธีการปรึกษา และระยะเวลาการทดลอง ดังนี้

1.1.1 การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม

1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ช่วงเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Posttest)

### 1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow-up)

#### 2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ พลังสุขภาพจิต

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับภาวะวิกฤติของชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็วอีกทั้งเกิดการเรียนรู้ และงอกงามจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ ซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลสามารถกระทำการต่าง ๆ อย่างมีมาตรฐานขั้นสูง และมีความเชื่อมั่นในเป้าหมาย แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค

1.2 ความเชื่อในสัญชาตญาณ หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะตัดสินใจเพื่อจัดการกับความเครียด อดทนต่อผลกระทบทางลบและความรุนแรงจากเครียด

1.3 การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางบวก หมายถึง การที่บุคคลยอมรับการเปลี่ยนแปลง และสามารถที่จะรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นไว้

1.4 การบรรลุเป้าหมายของบุคคล หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถเข้าถึงการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งได้รับการสนับสนุนทางสังคม หรือสวัสดิการทางสังคม

1.5 ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพเลื่อมใส และศรัทธาในศาสนา หรือเชื่อในเรื่องของเคราะห์กรรมหรือโชคชะตา

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง วิธีการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะการคิด การสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลผ่านสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ประกอบด้วย แนวคิด 3 ประการ ได้แก่

ระบบประสาท หมายถึง สมองและระบบประสาทที่บุคคลใช้ในการรับรู้ และสร้างประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การดมกลิ่น และการลิ้มรส

ภาษา หมายถึง รูปแบบการสื่อสารทั้งแบบวจนภาษา และอวจนภาษาที่เกิดขึ้น โดยกระบวนการทำงานของสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เพื่อให้บุคคลใช้สื่อสารกับตนเอง และบุคคลอื่น



โปรแกรม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการค้นพบวิธีการ หรือรูปแบบ การสื่อสารทั้งต่อตนเอง และบุคคลอื่นผ่านระบบประสาทสัมผัสเพื่อให้มีความเป็นเลิศ และสัมฤทธิ์ ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายเทคนิควิธี ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เทคนิค สัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม

เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global anchoring) หมายถึง กระบวนการนำให้ผู้รับ การปรึกษาไปสู่เหตุการณ์ที่ดี นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึกที่ดี เหตุการณ์ที่มั่นคง และความประทับใจ ที่มีทั้งหมดในชีวิต แล้วเลือกพลังบวกที่เกิดในเหตุการณ์นั้น ๆ มาละลายพลังด้านลบ หรือความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป

หลักการเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ตามแนวทางการให้การปรึกษาของ Villar (1997 a, pp. 106-108) แบ่งออกเป็น 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และหลับตา
2. ให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงพลังบวกที่จำเป็นในการจัดการกับสภาพปัญหา
3. ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสดึงพลังความรู้สึกที่ดี สิ่งที่ต้องการจะเป็นออกมาแล้ว

ตรวจเทียบพฤติกรรม

4. ให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงพลังบวกที่จำเป็นในการจัดการสภาพปัญหา

และหยุดสัญญาณพลังไว้ที่นี้

5. ให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงสัญญาณพลังบวกนั้นซ้ำ ๆ
6. ให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดี ไม่พึงพอใจแล้วหยุดสัญญาณพลังไว้ที่นี้
7. ทละลายสัญญาณพลัง โดยการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงสิ่งดีที่มีก่อนแล้วนำไปละลาย

สิ่งที่ไม่ดีที่ไม่ต้องการแล้วให้สัญญาณพลังทั้งสองด้านนี้พร้อม ๆ กัน

8. ถอนการสัญญาณพลังทั้งสองด้านออกพร้อม ๆ กัน

9. การก้าวนำสู่ออนาคตเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำพฤติกรรมเป้าหมายที่มีไปใช้

เมื่อต้องการ

10. ยุติกระบวนการและติดตามผล โดยผู้รับการปรึกษาคงความรู้สึกที่ดี พึงพอใจ

และต้องการไว้สักพักแล้วให้เขาค่อย ๆ ลืมตา ถามความรู้สึกเขาเกี่ยวกับการผ่อนคลาย

และความรู้สึก

เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทรรชนะที่บุคคลรับรู้ และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณา ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยใช้จิตใต้สำนึกเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบ

และยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทรงสนะได้ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้ และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง และความคิด ความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

การสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ประกอบด้วยขั้นตอน 15 ขั้นตอนตามแนวคิดของ Professo Dr. Imelda V. G. Villar ซึ่งปรับปรุงจากการสร้างทรงสนะใหม่ 6 ขั้นตอนของ Bandler and Grinneder โดยผู้ให้การศึกษาดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับการปรึกษาให้อยู่ในภวังค์
2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสติญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”
3. ให้ผู้รับการปรึกษาระบุเหตุการณ์ในชีวิตของผู้รับการปรึกษาที่จำเป็นต้องแก้ไข
4. ให้ผู้รับการปรึกษาระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ต้องการเลิก ต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง
5. ให้ผู้รับการปรึกษาย้อนกลับไปรับรู้ที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เหมือนดังเช่นกำลังดูฉากหนึ่งของภาพยนตร์
6. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายแนวคิดของด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาพลังด้านบวกของพฤติกรรมเดิมออกมา
7. ขอให้ผู้รับการปรึกษาใช้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก ที่สร้างความพึงพอใจต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิม
8. ให้ผู้รับการปรึกษาประเมินทางเลือกทั้ง 8 ประการ และเลือกทางเลือกที่ต้องการ
9. ให้ผู้รับการปรึกษาก้าวสู่นาคค โดยจินตนาการถึงทางเลือกใหม่ว่าเหมาะสมหรือไม่
10. ให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบนิเวศวิทยาถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมใหม่กับด้านต่าง ๆ ของพฤติกรรมเดิม เช่น ด้านที่สร้างสรรค์ ด้านการรับรู้ที่ชัดเจน เป็นต้น (ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำต่อในขั้นที่ 11 แต่ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ \*16 - \*18)
11. ให้ผู้รับการปรึกษาสร้างประสบการณ์กับทางเลือกใหม่ที่เลือกสรรแล้ว เพื่อดูความเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์หลังจากนั้นจึงเลือกทางเลือกที่เหมาะสม
12. ให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบนิเวศวิทยาครั้งที่ 2 หลังจากจัดได้สำนึกได้สองฝัก มีประสบการณ์ในทางเลือกที่ได้เลือกสรร และตรวจสอบแล้ว
13. ให้ผู้รับการปรึกษาขอแนวทางกระตุ้นจากจิตใต้สำนึก ซึ่งอาจจะเป็นจากการเห็นการได้ยิน หรือความรู้สึกเพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้นำประสบการณ์ทางเลือกใหม่ออกมาใช้
14. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา และให้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาส่งข่าวสารสุดท้ายให้จิตสำนึกรับรู้

15. ให้จัดได้สำนึกของผู้รับการปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกประสบการณ์ในทางเลือกที่ได้เลือกสรรมาแล้ว และจะตอบสนองข่าวสารที่ส่งมาให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ (สร้างสัญญาณพลังโดยใช้มือแตะเข้าทั้งสองข้างก่อนที่จะลืมหัด)

ขั้นที่ \*16-18 จะใช้ต่อเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยในขั้นที่ 10 หรือ 12

\*16. ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับการปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดี และข้อโต้แย้ง

\*17. ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับการปรึกษาปรับปรุงทางเลือก

\*18. ให้ผู้รับการปรึกษาคัดสินใจยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุงแล้ว

(เมื่อได้คำตอบว่าใช่ กลับไปทำในขั้นที่ 10 และดำเนินตามลำดับขั้นตอนต่อไป)

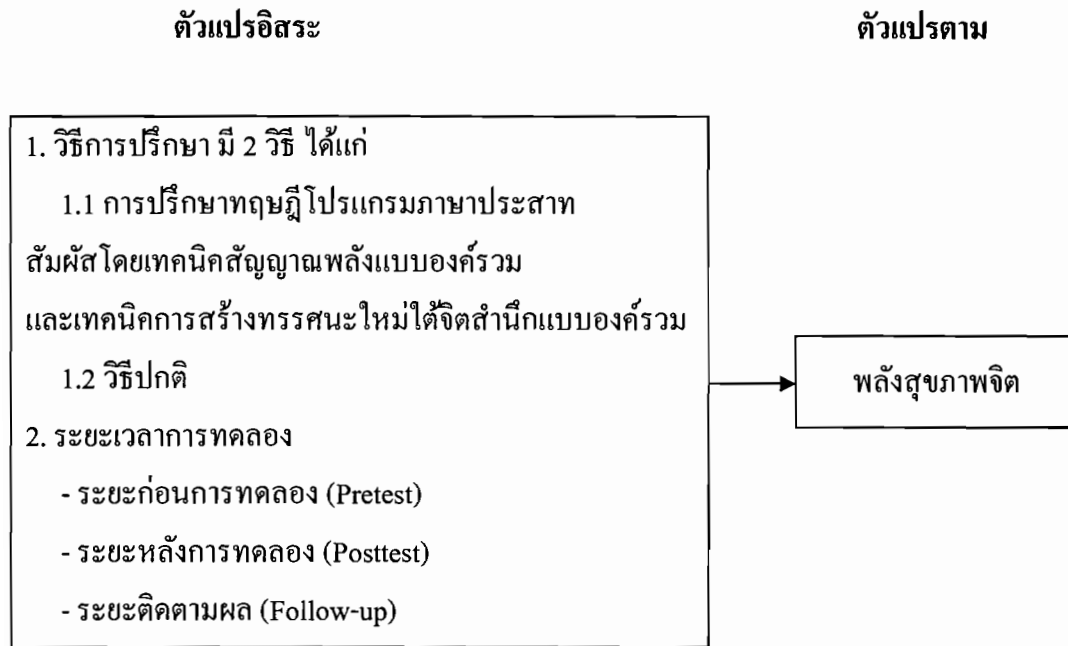
3. วิธีปกติ หมายถึง การปรึกษาที่นักเรียน ได้รับตามปกติของโรงเรียน

4. นักเรียนด้อยโอกาส หมายถึง ผู้ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 13-18 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม และได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง/ กำพร้า หรือเด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

นักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง/ กำพร้า หมายถึง เด็กที่มารดาคลอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาลหรือตามสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงเด็กที่บิดามารดาปล่อยทิ้งไว้ให้มีชีวิตอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับบุคคลอื่น โดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดา ทั้งนี้ อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการหย่าร้าง หรือครอบครัวแตกแยก มีสภาพชีวิตอยู่ท่ามกลางความสับสน ขาดความรักความอบอุ่น รวมถึงเด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่น

นักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากเป็นเด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 20,000 บาทต่อปี ครอบครัวอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างลำบาก รวมถึงเด็กในแหล่งชุมชนแออัด บุตรของกรรมกรก่อสร้าง หรือเด็กจากครอบครัวที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารห่างไกลที่ขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษา และบริการอื่น ๆ

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาโดยรวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต
  - 1.1 ความหมายของพลังสุขภาพจิต
  - 1.2 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต
  - 1.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต
  - 1.4 การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
  - 1.5 ประโยชน์ของการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต
  - 1.6 การประเมินพลังสุขภาพจิต
  - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต
2. เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
  - 2.1 ความเป็นมาของทฤษฎี
  - 2.2 ธรรมชาติของมนุษย์
  - 2.3 แนวคิดพื้นฐาน
  - 2.4 เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม
  - 2.5 เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนด้อยโอกาส
  - 3.1 ความหมายของเด็กด้อยโอกาส
  - 3.2 ประเภทของเด็กด้อยโอกาส
  - 3.3 สาเหตุของการเป็นเด็กด้อยโอกาส
  - 3.4 ปัญหาของเด็กด้อยโอกาส

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

### ความหมายของพลังสุขภาพจิต

จากการศึกษาเอกสารวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า มีการบัญญัติศัพท์คำที่ใช้เรียก Resilience ในภาษาไทยไว้หลายคำด้วยกัน เช่น ความสามารถในการยืนหยัดเพื่อเผชิญวิกฤติ ความยืดหยุ่นทนทาน ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถในการฟื้นพลัง บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ พลังเข้มแข็ง และสร้างสรรค์ นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ใช้คำว่า “พลังสุขภาพจิต” ผู้วิจัยจึงนำคำนี้มาใช้ในการศึกษาวิจัย

Masten and Powell (2003, p. 2) ให้คำนิยามพลังสุขภาพจิต หมายถึง การพัฒนาเป็นอย่างดีแม้จะอยู่ในสภาวะที่เสี่ยงหรือทุกข์ยาก

Connor and Davidson (2003, pp. 76-82) ให้ความหมาย พลังสุขภาพจิตว่าเป็นความสามารถส่วนบุคคลในการทนต่อความเครียด และการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

Newman (2004 cited in NCH-The Bridge Child Care Development Service, 2007, p. 2) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต คือ การอดทนต่อความยากลำบาก สามารถที่จะรับมือกับความไม่แน่นอน และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้หลังจากผ่านความซ้ำชอกใจ

Luthar (2005 cited in Brigid, 2010, p. 237) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ปรากฏการณ์ หรือกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวทางบวก แม้จะมีประสบการณ์ความทุกข์ยาก หรือความซ้ำชอกใจ

Grotberg (2005, p. 1) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญจัดการ ผ่านปัญหา หรืออุปสรรค และเกิดความเข้มแข็งมากขึ้น จากการมีประสบการณ์ที่เลวร้าย ซึ่งความสามารถในการฟื้นพลังเป็นคุณลักษณะที่เป็นสากล การมีความสามารถในการฟื้นพลังทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งและมีสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งการส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังทำได้โดย การที่บุคคลสามารถเข้าถึงบริการ หรือการส่งเสริมชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ควรได้รับ (I have) การที่บุคคลสามารถพัฒนาทักษะ หรือลักษณะบางประการ เช่น การมีความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การเคารพตนเองและผู้อื่น และการมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (I am) และการมีทักษะทางสังคมในการสร้างความสัมพันธ์ และทักษะในการแก้ปัญหา (I can)

Alvord and Grados (2005) นิยามพลังสุขภาพจิตว่า คือ ทักษะและความสามารถที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

Luthar, Cicchetti and Becker (2000, pp. 543-562) ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่าเป็นการปรับตัวทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ความชอกช้ำใจ และความเจ็บช้ำ

Bonanno (2004, pp. 20-28) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิตหมายถึงความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีหลังจากที่มีความเครียดเกิดขึ้นมากกว่าที่คิดเอาไว้

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American psychological association, 2007) ได้ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่า คือ กระบวนการในการปรับตัว ได้ดีเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ความซ้ำซากใจ ภัยคุกคาม โศกนาฏกรรม หรือสาเหตุสำคัญต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัวหรือสัมพันธภาพ ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง หรือความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงาน และภาวะเศรษฐกิจ พลังสุขภาพจิตไม่ใช่เพียงอุปนิสัยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงพฤติกรรม ความคิด และการแสดงออกที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ และพัฒนาได้

Wagnild and Collins (2009, pp. 28-33) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถที่จะผ่านพ้นภัยพิบัติ และกลับคืนสู่การปฏิบัติหน้าที่หรือทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ดังเดิม

Rutter, Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche and Pfefferbaum (2008, pp. 127-150) อธิบายว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ปัจจัยที่ช่วยป้องกัน หรือลดการเกิดปัญหาทางจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเป็นพลวัตรของการปรับตัว เพื่อการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ต่าง ๆ

International federation of red crescent societies (2012, p. 7) ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของกระบวนการตอบสนอง และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ความสามารถในการเผชิญปัญหาที่รุนแรง หรือสิ่งที่ทำให้สะท้อนใจ

เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546, หน้า 5) สรุปว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะผ่านประสบการณ์ลบในชีวิต หรือจัดการกับภาวะความยากลำบาก

ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2550) ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหา และวิกฤติของชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้ และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ

กรมสุขภาพจิต (2553, หน้า 3) ให้ความหมายของ พลังสุขภาพจิตว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยาก ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 11) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ เหตุการณ์วิกฤตในชีวิตต่าง ๆ เช่น ตกงาน ถูกทำร้าย อุบัติเหตุ ไฟไหม้บ้าน สูญเสียคนรัก เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นเรื่องที่บุคคลไม่เคยคาดคิด

มาก่อน ทำให้ตระหนกตกใจ บางเหตุการณ์ทำให้เศร้าเสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หมคกำลังใจ และอับจนหนทาง นอกจากนี้ ยังให้ความหมายในมิติที่แตกต่างว่า เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิต และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุข เป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจให้กลับคืนมา และเป็นกระบวนการปรับตัว ฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ระทมของชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

เมื่อกล่าวถึง “การฟื้นตัว” แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

1. ฟื้นตัวดีขึ้น แต่ไม่เท่าเดิม บางคนหลังจากที่เผชิญเรื่องเลวร้ายในชีวิตเขาอาจมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เช่น กลายเป็นคนระแวงซึ่งแต่เดิมไม่เป็น หรือมองโลกแง่ร้ายมากขึ้น
2. ฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติตามเดิม คือ ดีเท่าเดิม
3. ฟื้นตัว และดีกว่าเดิม คือ เมื่อผ่านช่วงที่ถือว่า เป็นวิกฤตของชีวิตไปแล้ว มีการใช้ชีวิตทั้งทางกายและจิตใจดีขึ้นในทางใดทางหนึ่ง สามารถเข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นทางเลือกในชีวิตมากขึ้น ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตที่ทำให้ตนเองเป็นสุขมากขึ้น

อิงคณา โศตรนารา (2553, หน้า 16) ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่า หมายถึงความสามารถในการฟื้นตัว และการปรับตัวสู่สภาพปกติของบุคคลภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต คับขัน ยากลำบาก ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะของบุคคลที่ไม่คงที่ เป็นกระบวนการ (Process) หรือเป็นพลวัต (Dynamic) สามารถพัฒนา และสร้างได้ตามระยะพัฒนาการของบุคคล

ฐิชาธิร์ม พยอมพงค์ (2554, หน้า 4) ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่า พลังสุขภาพจิตนั้น คือความสามารถ หรือศักยภาพในการปรับตัว รวมไปถึงการตอบสนองทางบวกในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในสถานการณ์ที่เลวร้าย จนทำให้เป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกลับคืนสู่สภาพที่มีความมั่นคงทางจิตใจได้อย่างรวดเร็ว

กมลทิพย์ ฐิตินันท์ (2554, หน้า 4) สรุปรว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล คุณสมบัตินี้ไม่คงที่ มีลักษณะเป็นกระบวนการ (Process) หรือพลวัต (Dynamic) หลังจากบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติจะสามารถปรับตัว ฟื้นฟูสภาพอารมณ์ และจิตใจ มีความยืดหยุ่น หรือฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ รวมทั้ง พบว่า ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจะมีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ (Capacity for growth) เพิ่มขึ้น

จากความหมาย และคำจำกัดความข้างต้น สรุปรได้ว่า พลังสุขภาพจิต หมายถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหา และวิกฤติของชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้ และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหา และวิกฤตินั้น ๆ



## องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

นักวิชาการมีความเห็นตรงกันในการกำหนดองค์ประกอบของการเกิดพลังสุขภาพจิต (Luthar & Zigler, 1991, pp. 6-22; Masten & Obradovic, 2006, pp. 425-444) ดังนี้

1. ต้องเผชิญกับสิ่งคุกคามที่สำคัญ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากที่รุนแรง
2. ประสบความสำเร็จในการปรับตัวทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์ที่มากระทบมีผลต่อพัฒนาการ

ในโครงการศึกษานานาชาติของ Grotberg (1995, pp. 12-14) เรื่อง พลังสุขภาพจิต (The international resilience project) ได้จำแนกปัจจัย 15 ด้านที่สร้างเสริมพลังสุขภาพจิต (Resilience) โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก แต่ละประเภทประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังนี้

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ก่อนที่เด็กจะตระหนักได้ถึงสิ่งที่มี (I am) และสิ่งที่มี (I can) เด็ก ๆ จำเป็นต้องได้รับ แหล่งสนับสนุนภายนอกที่จะพัฒนาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยซึ่งถือเป็นการวางรากฐาน หรือเป็นหลักในการพัฒนาพลังสุขภาพจิต สิ่งที่มีประกอบด้วย

### 1.1 การมีความเชื่อใจในสัมพันธภาพ

การได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ครู และเพื่อน เด็กทุกช่วงวัยต้องการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่ และบุคคลที่เป็นหลัก ในการรับผิดชอบดูแล รวมทั้งความรักและการสนับสนุนทางอารมณ์จากบุคคลอื่น ๆ ด้วย บางครั้ง การได้รับความรัก และการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ๆ อาจจะสามารถชดเชยการขาดความรัก อย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่ และผู้ดูแลได้

### 1.2 การมีระเบียบแบบแผนและกฎเกณฑ์ภายในบ้าน

การที่พ่อแม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์ และกิจวัตรประจำวันอย่างชัดเจน รวมทั้งมีความคาดหวัง และสามารถเชื่อมั่นได้ว่าเด็กจะกระทำตามกฎเกณฑ์เหล่านั้น ซึ่งกฎเกณฑ์ และกิจวัตรประจำวันเหล่านั้นจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่คาดหวังให้เด็ก ๆ กระทำโดยขอบเขต และผลของการกระทำจะมีการระบุไว้อย่างชัดเจน และเข้าใจง่าย เมื่อมีการละเมิดกฎ เด็กจะได้รับการอธิบายให้เข้าใจว่าทำอะไรผิด หรือเกิดอะไรขึ้น ลงโทษเมื่อมีความจำเป็น และหลังจากนั้นเด็ก ต้องได้รับการให้อภัย และปฏิบัติต่อเขาเช่นเดิม เมื่อเด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวัน ก็จะได้รับกรยกย่อง และขอบใจ พ่อแม่และบุคคลอื่น ๆ ไม่ควรทำอันตรายเด็กด้วยการลงโทษ

### 1.3 การมีแบบอย่าง

การมีพ่อแม่ ผู้ใหญ่ พี่น้องที่อายุมากกว่า และเพื่อนร่วมงาน เป็นแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ ทั้งภายในครอบครัว และต่อบุคคลภายนอก ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะเป็นแบบอย่างในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้แก่เด็ก ไม่ว่าจะ

การแต่งกาย การติดต่อสอบถาม และส่งเสริมให้เด็กทำตาม นอกจากนี้บุคคลเหล่านั้นยังเป็นแบบอย่างทางด้านศีลธรรมด้วย โดยการแนะนำในเรื่องธรรมเนียมปฏิบัติต่าง ๆ ของศาสนา

#### 1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีความเป็นอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ

ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ ควรสนับสนุน ช่วยเหลือให้เด็กสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยที่เด็กสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อมีความจำเป็น พร้อมกับแสดงความชื่นชมเมื่อเด็กแสดงให้เห็นถึงการมีความคิดริเริ่ม และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองทั้งทางด้านการกระทำ หรือคำพูด ผู้ใหญ่ควรตระหนัก หรือรู้เท่าทันภาวะทางอารมณ์ของเด็ก เช่นเดียวกับภาวะทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถปรับความรวดเร็ว และระดับในการส่งเสริมความมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ของเด็กได้อย่างเหมาะสม

1.5 การเข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ และความมั่นคงปลอดภัย เด็กสามารถเข้าถึงบริการชนิดอื่น ๆ ที่ครอบครัวไม่สามารถตอบสนองได้ เช่น โรงพยาบาล และแพทย์ โรงเรียน และครู การบริการต่าง ๆ ทางสังคม ดำรวจ และการป้องกันอัคคีภัย หรือการบริการอื่น ๆ

2. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวเด็ก หรือจุดแข็งของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อส่วนตัวถึงสิ่งที่ฉันเป็น ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถที่จะได้รับความรัก และแสดงความรักต่อผู้อื่น เด็กสามารถตระหนักได้ว่าผู้อื่นชอบ หรือรักเขา เขาสามารถที่จะทำตนให้เป็นที่รัก และสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่น รวมถึงสิ่งที่ผู้อื่นความคาดหวังจากเขา เมื่อเด็กต้องพูดคุยโต้ตอบกับผู้อื่น เขาจะแสดงให้เห็นถึงความสมดุลกันระหว่างการแสดงออกถึงความร่าเริงกับความนิ่งเงียบ

#### 2.2 การมีความรัก ความเอาใจใส่ และเห็นแก่ผู้อื่น

เด็กสามารถที่จะมีความรักต่อผู้อื่น และแสดงความรักออกมาในหลาย ๆ วิธี โดยเขาจะใส่ใจว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นกับผู้อื่นบ้าง พร้อมกับแสดงความรู้สึกใส่ใจผ่านทาง การกระทำ และคำพูด เด็กสามารถรับรู้ถึงความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจของผู้อื่น และต้องการที่จะทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อหยุด หรือแบ่งเบาความทุกข์ใจให้ผู้อื่นมีความสบายใจมากขึ้น

#### 2.3 มีความภาคภูมิใจในตนเอง

เด็กสามารถที่จะรับรู้ได้ว่า เขาเป็นบุคคลสำคัญ และรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่เขาสามารถทำได้ หรือประสบความสำเร็จ โดยเขาจะไม่ยินยอมให้ผู้อื่นดูถูก หรือลดคุณค่าในตัวเขา ความเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคองเขาเมื่อมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น

#### 2.4 การมีอิสระ และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

เด็กสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และยอมรับผลที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการกระทำของตนเอง โดยเขาเรียนรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้อื่นที่อาจจะเกิดขึ้นจากการกระทำของเขา และเขาก็ยอมรับได้ว่า เป็นความรับผิดชอบของเขา เขาจะเข้าใจถึงขอบเขตความรับผิดชอบในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่า เมื่อใดควรเป็นความรับผิดชอบของผู้อื่น และเมื่อใดควรเป็นความรับผิดชอบของเขา

#### 2.5 การเป็นผู้มีความหวัง ความศรัทธา และความเชื่อ

เด็กเชื่อว่า มีความหวังสำหรับเขาในการที่จะมีบุคคล หรือสถาบันที่เขาสามารถเชื่อถือได้ เขามีความรู้สึกฝิดชอบซื่อสัตย์ และเชื่อว่า ความถูกต้องจะเป็นฝ่ายชนะ และต้องการทำเพื่อความถูกต้อง เขาจะยึดมั่นในความถูกต้อง ดึงงาม โดยอาจแสดงออกผ่านทางความเชื่อเกี่ยวกับจิตวิญญาณ หรือพระเจ้า

3. สิ่งที่ฉันสามารถทำได้ (I can) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับทักษะทางสังคม หรือทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเด็ก โดยเด็กจะเรียนรู้ทักษะเหล่านี้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือผู้อื่นสอน ให้คำแนะนำ

#### 3.1 การสื่อสาร

เด็กสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกต่าง ๆ ไปยังผู้อื่นได้ เขาสามารถฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูด และรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ โดยเขาสามารถที่จะเข้าใจ และดำเนินการสื่อสารกับบุคคลอื่นที่มีอารมณ์ ความรู้สึกความแตกต่างจากเขาได้

#### 3.2 การแก้ปัญหา

เด็กสามารถประเมินลักษณะ และขอบเขตของปัญหา ตลอดจนพิจารณาเกี่ยวกับการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และสิ่งที่จะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาสามารถที่จะหาแนวทางการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ และนำมันร่วมกับผู้อื่นได้ โดยเขาจะมีความอดทนที่จะอยู่กับปัญหาจนกว่าจะสามารถแก้ไขได้

#### 3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ

เด็กสามารถที่จะจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ของเขาได้ โดยเขาจะตั้งชื่อให้กับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น แสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรม ซึ่งจะไม่ทำลายความรู้สึก หรือละเมิดสิทธิของตนเองและผู้อื่น นอกจากนั้นเด็กยังสามารถจัดการกับแรงกระตุ้น และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น

### 3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เช่น กระตือรือร้น หุนหันพลันแล่น นิ่ง ไตร่ตรอง รอบคอบ ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถรับรู้ว่าจะควรแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

### 3.5 การแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

เด็กสามารถที่จะแสวงหาบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่คนอื่น ๆ หรือเพื่อนในวัยเดียวกัน เพื่อที่จะขอความช่วยเหลือ หรือแบ่งปันความรู้สึก ความกังวล ตลอดจนหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาส่วนตัว หรือพูดคุยเกี่ยวกับความขัดแย้งภายในครอบครัว

กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 162) ได้ระบุองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย

1. มีประสบการณ์เผชิญ หรือเอาชนะความทุกข์ยากมาบ้างแล้ว
2. มีมุมมองทางบวก มองส่วนที่เป็นประโยชน์ ส่วนที่ดีที่เหลืออยู่
3. ยืดหยุ่น ปรับตัวได้ เรียนรู้จากบทเรียนในอดีต
4. เข้าใจตัวเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตัวเอง ควบคุมอารมณ์ และความคิดของตัวเองได้
5. มีศรัทธาในศาสนา รู้จักสร้างพลังใจให้ตัวเอง ล้มแล้วลุก
6. มีทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ขอความช่วยเหลือ
7. มีทักษะในการจัดการปัญหา พยายามหาทางออกที่ดีที่สุด
8. มีสัมพันธ์ภาพที่ดี และราบรื่นกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา
9. มีอารมณ์ขัน
10. คนที่มีพลังสุขภาพจิตไม่จำเป็นว่าจะต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้ทุกข้อ บางคนมีเพียง

บางข้อแต่เป็นข้อที่สำคัญเท่านั้น

Dyer and McGuiness (1996, pp. 276-282) กล่าวว่า องค์ประกอบการเกิดพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย การกลับคืนฟื้นสภาพ (Rebounding) และการดำเนินต่อไป (Carrying on) หลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤติซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่พบในทุกงานวิจัย และสอดคล้องกับการศึกษาของนักวิชาการ และนักวิจัยหลายท่าน ที่พบว่า การที่จะพิจารณาการเกิดหรือมีพลังสุขภาพจิตนั้นมี 2 ประเด็น คือ

#### 1. มีเหตุการณ์นำ (Antecedents) ในการเกิดพลังสุขภาพจิต ดังนี้

1.1 มีสถานการณ์ที่ยากลำบาก (Adversity) หรือการได้รับความกระทบกระเทือน (Trauma) ด้านร่างกายหรือจิตใจ หรือทั้งสองด้าน และทำให้เกิดการตอบสนองของบุคคล

1.2 สิ่งที่มาคุกคามมักจะเป็นเหตุการณ์สำคัญ ๆ ทางลบ ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ร้าย ๆ หลายเหตุการณ์ทับถมกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง เช่น การหย่าร้าง การสูญเสีย สงคราม และภัยพิบัติ หรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่มากระทบกระเทือนแบบเฉียบพลัน

1.3 การแสดงออกถึงความสามารถทางสติปัญญาในการแปลความหรือให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก

1.4 มองโลกตามความเป็นจริงมากกว่าการมองโลกในแง่ดี หรือแง่ร้ายเกินไป

2. ผลที่ตามมา (Consequences) จากการเกิดพลังสุขภาพจิต มีดังนี้

2.1 สามารถกลับคืนฟื้นสภาพได้ (Rebounding) เกิดหลังจากประสบกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และคงไว้ซึ่งความสมดุล มีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีการปรับตัวทางจิตใจ บุคคลนั้นมีพัฒนาการดีขึ้น

2.2 มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หลังจากการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น

2.3 มีพัฒนาการของบุคคลในการควบคุมตนเองภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก

2.4 สามารถควบคุมตนเอง และคงไว้ซึ่งสมรรถภาพภายใต้บริบทที่เกิดขึ้น

2.5 มีผลลัพธ์ทางบวก

ผลลัพธ์จากการปรับตัวที่เกิดขึ้นนั้นประสบผลสำเร็จหรือไม่ อาจพิจารณาได้จาก

3 ประการ (Kaplan, 1999 อ้างถึงใน นิตยา ตากวิริยะนันท์, 2552)

1. บรรทัดฐานของคนในสังคมเกี่ยวกับลักษณะหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการปรับตัวได้ หรือเป็นพฤติกรรมปกติของคนในสังคมนั้น เช่น วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาดังกล่าวต่าง ๆ การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณไม่มากในบางโอกาสจะจัดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือผลลัพธ์ทางบวกของการปรับตัวได้สำหรับวัยรุ่นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานของสังคมนั้น กล่าวคือ ในประเทศแถบตะวันตกถือว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณไม่มากในบางโอกาสจัดเป็นพฤติกรรมปกติของวัยรุ่น หากวัยรุ่นในประเทศเหล่านี้มีพฤติกรรมดังกล่าวถือว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นปัญหา ขณะที่ในประเทศไทย หรือบางประเทศในแถบตะวันออกมองว่าพฤติกรรมดังกล่าว เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หากวัยรุ่นไทยดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่า เป็นปริมาณเท่าใดถือว่า มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม และไม่จัดว่า เป็นผลลัพธ์ทางบวกของวัยรุ่นในด้านการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

2. ชนิดของผลลัพธ์ อาจเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือลบก็ได้ การปรับตัวได้สำเร็จอาจแสดงออกโดยการมีพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้น หรือมีพฤติกรรมทางลบที่น้อยลง

3. ขอบเขต และปริมาณของผลลัพธ์ ผลลัพธ์อาจมีความเฉพาะเจาะจงได้หลายระดับ ส่วนปริมาณผลลัพธ์อาจมีเพียงผลลัพธ์เดียว หรือหลายผลลัพธ์ย่อยก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจของนักวิจัย เช่น ผลลัพธ์ทางบวกของการปรับตัวได้สำเร็จในเด็กและวัยรุ่น อาจใช้พฤติกรรมเป็นเกณฑ์ หรือพฤติกรรมร่วมกับผลการเรียน และพฤติกรรมร่วมกับภาวะสุขภาพ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เงื่อนไขที่สำคัญในการพิจารณาว่า บุคคลมีพลัง  
 สุขภาพจิตหรือไม่นั้น ประกอบด้วย บุคคลต้องประสบหรือเผชิญกับเหตุการณ์ทุกข์ยาก วิกฤติ  
 มีความเสี่ยงต่อการปรับตัวไม่ได้ แต่บุคคลสามารถมีผลลัพธ์ทางบวกเกิดขึ้นหลังผ่านเหตุการณ์  
 ทุกข์ยาก หรือวิกฤตินั้น ๆ โดยผลลัพธ์ทางบวกอาจจะเป็นความสำเร็จในการปรับตัว การคงไว้  
 ซึ่งภาวะสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ การเรียน หรือการทำบทบาทหน้าที่ตามระยะพัฒนาการ  
 พลังสุขภาพจิตไม่ใช่คุณลักษณะส่วนบุคคลที่ตายตัว (Fixed trait) แต่เป็นพลวัต (Dynamic)  
 ที่ขึ้นอยู่กับระยะเวลา และบริบทนั้น ๆ ดังนั้นการพัฒนาพลังสุขภาพจิต ต้องใช้เวลาและสามารถ  
 เกิดขึ้นได้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต พลังสุขภาพจิตจึงเป็นกระบวนการ (Process) มากกว่าการเป็น  
 คุณลักษณะ (Trait) (Waller, 2000, pp. 290-297)

Vicky (2006 อ้างถึงใน สุมาลินี มธุรพจน์พงศ์, 2555, หน้า 306-318) กล่าวว่า  
 พลังสุขภาพจิตมีองค์ประกอบทั้งหมด 8 ด้าน ได้แก่

1. เป้าหมายในชีวิต
2. ความท้าทาย
3. ความมุ่งมั่นพยายาม
4. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
5. การจัดการอารมณ์ในภาวะตึงเครียด
6. ความยืดหยุ่น รู้จักปรับตัว
7. แรงสนับสนุนทางสังคม
8. ความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา

กรมสุขภาพจิต (2555, หน้า 12) กล่าวว่า จากการศึกษาข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพ และการวิจัย  
 พบว่า คนที่มีพลังสุขภาพจิตดีมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. พลังใจ: มีความทนทานทางอารมณ์ เหตุการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักจะส่งผล  
 กระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง คนที่มีพลังสุขภาพจิตดีจึงต้องมี
  - 1.1 จิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว ควบคุมจิตใจไม่ให้คล้อยตามเหตุการณ์ไปง่าย ๆ
  - 1.2 เมื่อมีความกดดันความเครียดมาก ๆ ก็มีวิธีการระบายความกดดันออกไป  
 เช่น มีเพื่อนพูดคุยระบายความทุกข์ หรือหาทางผ่อนคลายอารมณ์ไปก่อนด้วยการเบี่ยงเบนไปคิด  
 หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ไปเที่ยวดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ
  - 1.3 มีวิธีช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น มีคนพูดปลอบใจ มองส่วนดี  
 หรือคุณค่าที่มีอยู่เพื่อปลอบใจตัวเอง คิดถึงเป้าหมายปลายทางที่ต้องการ เป็นต้น

ความทนทานทางอารมณ์เป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี อาจสังเกตคนที่มีความทนทานทางอารมณ์ได้จากบางคนที่มีความทุกข์ ความเครียดมาก แต่ก็ยังพยายามดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และพยายามทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ได้

2. พลังฮึด: มีขวัญ และกำลังใจ การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ จำเป็นต้องมีกำลังใจ เรื่องยิ่งยากยิ่งต้องอาศัยกำลังใจมาก นอกจากกำลังใจแล้วยังต้องมีขวัญ คือ ความกล้าที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง ผืนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะ หรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้ กำลังใจเกิดจาก

2.1 ภายในตัวเอง การพูดกับตัวเอง เช่น เราต้องทำได้ เราต้องสู้ การมองเห็น โอกาสที่จะทำได้สำเร็จ เช่น เรามีคนช่วย เราเห็นทางออกได้ การคิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ เช่น อดทนทำงานหนักเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ เป็นต้น

2.2 ภายนอกตัวเอง ได้แก่ คำปลอบใจ คำชมเชย จากคนอื่น

3. พลังสู้: จัดการแก้ไขปัญหาได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตมักเป็นเรื่องใหญ่ หนักหนา ไม่เคยแก้ไขมาก่อน การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตจึงต้องอาศัย

3.1 ประเมินตัวเองได้ว่าอยู่ในฐานะที่จะแก้ไขปัญหาได้เอง หรือไม่บางคนจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวก็ต้องขอให้คนอื่นมาช่วย

3.2 ใช้ความสามารถของตัวเองที่มี เช่น การพูดจาต่อรอง การหาทางออกหลาย ๆ ทาง

3.3 ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่นกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาคด้วยตัวเองได้

ปัญหาที่เกิดจากเหตุการณ์วิกฤตมีความแตกต่างกัน บางปัญหาต้องอาศัยความอดทน และกำลังใจ เช่น เป็นโรคร้าย ปัญหาบางอย่างต้องอาศัยการคิดแก้ไขหาทางออก เช่น เรื่องการเงิน บางปัญหากว่าแก้ไขได้ต้องใช้เวลานาน บางปัญหามีความยุ่งยากซับซ้อน การแก้ไขต้องคิด และทำทีละขั้นตอน ทีละเปลาะ มองแง่ดี หรือความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่า เสร็จ ไปขั้นหนึ่งแล้ว จะได้ไม่เกิดความท้อแท้

แม้ว่าพลังสุขภาพจิตจะแยกองค์ประกอบได้แต่เมื่อเกิดสถานการณ์วิกฤต คนเราจะใช้พลังสุขภาพจิตอย่างผสมผสาน ไม่ได้แยกส่วน หรือแยกกระยะว่าระยะใด ใช้องค์ประกอบใด

สำหรับความทนทานทางอารมณ์จำเป็นมากในระยะแรกที่เผชิญสถานการณ์วิกฤต ช่วงเวลาต่อมาที่ปัญหาคงอยู่ก็ยังคงใช้ความสามารถในการทนทานทางอารมณ์อยู่ เช่นเดียวกับกำลังใจที่ต้องมีอยู่ทุก ๆ ระยะในระยะแรกที่จิตใจอ่อนแอ กำลังใจอาจจะมาจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง แต่พอเวลาผ่านไปจิตใจมีความทนทานมากขึ้นก็จะสร้างกำลังใจด้วยตัวเองได้ ส่วนการแก้ไขปัญหานั้นจำเป็นต้องอาศัยทั้งความทนทานทางอารมณ์ และกำลังใจประกอบกัน

จากการศึกษาวิจัยถึงลักษณะดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาองค์ประกอบของพลัง  
สุขภาพจิตโดยใช้แนวคิดของ Connor and Davidson (Singh, Kamlesh, Yu & Xiao, 2010, p. 23)  
จำแนกไว้ 5 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถส่วนบุคคล มีมาตรฐานขั้นสูงในการทำสิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อมั่น  
ในเป้าหมาย แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค

2. มีความเชื่อในสัญชาตญาณ มีความอดทนต่อผลกระทบทางลบ และความรุนแรง  
อันเนื่องมาจากความเครียด ซึ่งปัจจัยนี้จะเน้นที่การใจเย็น การตัดสินใจ และความพร้อมที่จะต่อสู้  
กับความเครียด

3. การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางบวก และสามารถที่จะรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น  
ไว้ได้ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคล

4. ความสามารถในการควบคุมให้บรรลุเป้าหมายของบุคคล และสามารถเข้าถึง  
การช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ (การสนับสนุนทางสังคม)

5. อิทธิพลที่เกี่ยวกับจิตใจ/ จิตวิญญาณ มีความเคารพ/ เลื่อมใส/ ศรัทธาในพระเจ้า  
หรือเชื่อในเคราะห์กรรม หรือ โชคชะตา

#### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 163) กล่าวถึง ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างพลังสุขภาพจิต  
ระดับบุคคล

1. มีพื้นอารมณ์ที่ดี เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
2. วัยรุ่นใจร้อน และอดทนน้อยกว่าผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะดีกว่า
3. ผู้ที่เคยประสบความทุกข์ยากยอมแก้ปัญหาและอดทนได้ดีกว่า
4. รู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่น ได้ดี

#### ครอบครัว

1. มีความผูกพันเอื้ออาทร
2. มีคนใกล้ชิดคอยช่วยเหลือ
3. มีคนรับฟัง ปลอดภัย ให้กำลังใจ

#### ชุมชนและสังคม

1. สำหรับเด็กและวัยรุ่นต้องมีความผูกพันที่ดีกับครู/ นายจ้างที่ทำงาน และมีความสำเร็จ  
ในด้านการเรียน/ การทำงาน

2. เด็ก และวัยรุ่นมีเพื่อนสนิทที่ดี หรือมีผู้ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งไม่ใช่คนในครอบครัว
3. สถาบันทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ



4. ชุมชนมีความใกล้ชิดคอบอุ่น ผูกพันกับคนในชุมชน

5. ชุมชนมีกิจกรรมในชุมชนเพื่อคนทุกเพศวัยเสมอ ๆ

ในสถานการณ์วิกฤต พลังสุขภาพจิตจะเกิดขึ้นได้เมื่อ

- บุคคลที่เผชิญวิกฤตได้รับการดูแลให้ผ่อนคลายความตระหนก ตกใจกลัว หรือเศร้าโศกเสียใจเนื่องจากการสูญเสีย

- สามารถควบคุมอารมณ์ให้มีความมั่นคงได้

จากการศึกษาของ Ahern (2006, pp. 175-185) พบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิตคือ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง โดยทั้ง 2 ปัจจัย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (สังคม และชุมชน) โดยปัจจัยเสี่ยง หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบ ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมีความซับซ้อน เพราะไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่มักจะเกิดจากหลายปัจจัยพร้อม ๆ กัน หรือทับถมกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง หรือการประสบกับเหตุการณ์เฉพาะ เช่น การหย่าร้าง การสูญเสีย สงคราม ภัยพิบัติ การได้รับการกระทบกระเทือนฉับพลัน ตัวอย่างปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบสำหรับเด็กและวัยรุ่น เช่น ถูกเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง ไม่สนใจ ก้าวร้าว ถูกทารุณกรรมทางร่างกายและทางเพศ พ่อแม่มีปัญหารุนแรง (ด้านร่างกายและจิตใจ การใช้สารเสพติด มีประวัติถูกทอดทิ้งหรือถูกทำร้าย) อยู่ในสังคมที่ยากจน สังคมที่ห่างไกลจากสังคมอื่น ๆ พ่อแม่หย่าร้าง น้ำหนักตัวน้อยในระยะแรกคลอด มารดามีการศึกษาต่ำ มีฐานะทางสังคมที่ไม่ดี ครอบครัวไม่สมดุล การได้รับการดูแลจากครอบครัวไม่ดี การอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความรุนแรง การประสบเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิต มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง ส่วนปัจจัยปกป้อง หมายถึง ปัจจัยที่สามารถทำให้เกิดกระบวนการปกป้อง ป้องกัน หรือลดการเกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะที่ยากลำบาก เพื่อช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้

จากการประชุมเกี่ยวกับความรุนแรงในชุมชน Garnezy (1993, pp. 127-136) ได้อธิบายคุณลักษณะของเด็กที่สามารถดำรงอยู่ได้ทั้ง ๆ ที่มีความยากจนและขาดแคลน และได้กล่าวถึงปัจจัยปกป้องไว้ ดังนี้ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลของเด็ก ได้แก่ ระดับของกิจกรรมที่เด็กมีส่วนร่วม การตอบสนอง ทักษะในการคิด และการตอบสนองในทางบวกต่อผู้อื่น 2) การมีผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่และครอบครัวที่ใกล้ชิดคอบอุ่น และ 3) การสนับสนุนที่เข้มแข็งจากภายนอก เช่น องค์กรที่ทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือ หรือ โรงเรียน โบสถ์

นิตยา ตากวิริยะนันท์ (2552) กล่าวว่า ความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคลในภาวะเสี่ยง (Resilience) เกิดจากความสัมพันธ์ของตัวแปรหลายตัวแปร ประกอบด้วย ปัจจัยเสี่ยง (Risk factors) ปัจจัยปกป้อง (Protective factors) บริบทแวดล้อม (Context) กระบวนการปรับตัวในภาวะเสี่ยง

(Resilience process) และผลลัพธ์ทางบวกหรือความสำเร็จของการปรับตัว (Adaptive outcomes or resilience) โดยปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง เป็นปัจจัยที่ได้รับอิทธิพลจากบริบทแวดล้อมและมีผลต่อความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคลในภาวะเสี่ยง หากปัจจัยปกป้องมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยเสี่ยงก็จะเพิ่มโอกาสในการปรับตัวสำเร็จมากขึ้น

จากแนวคิดของนักวิชาการและนักวิจัยที่กล่าวมาในข้างต้น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพลังสุขภาพจิต มี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยภายนอก (ครอบครัว ชุมชน และสังคม) โดยภายใต้ 2 ปัจจัย แบ่งออกเป็น 2 ชั้น กล่าวคือ ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีแนวโน้มของการเกิดพลังสุขภาพจิต หรือเพิ่มประสิทธิภาพการปรับตัวที่เรียกว่า “ปัจจัยปกป้อง” และปัจจัยที่มีอิทธิพลที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ในทางลบมากขึ้น เรียกว่า “ปัจจัยเสี่ยง” ดังนั้น การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพลังสุขภาพจิตในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอประเด็นปัจจัยปกป้องที่ช่วยให้กระบวนการปรับตัวของบุคคลมีประสิทธิภาพทั้งที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูง หรือปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีพลังสุขภาพจิต ใน 2 ประเด็นหลัก คือ ปัจจัยปกป้องภายใน (Internal factors) ปัจจัยปกป้องภายนอก (External factors) ซึ่งเป็นปัจจัยปกป้องที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดพลังสุขภาพจิต (Ahern, 2006; Werner, 1993 cited in Drapeau et al., 2007; Dyer & McGuinness, 1996; Earvolino-Ramires, 2007; Garmezy, 1993; Gillespie et al., 2007; Haase, Ruccione & Stutzer, 1999; Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Obradovic, 2006; Masten, 2007; Tusaie, Puskar & Sereika, 2007, อ้างถึงใน อิงคญา โคตนารา, 2553, หน้า 20) ดังนี้

#### 1. ปัจจัยปกป้องภายใน (Internal factors) ประกอบด้วย

1.1 สติปัญญา (Intelligence) ระบบการเรียนรู้ของสมอง ระดับไอคิว พัฒนาการทางความคิด การประมวลข้อมูล (Information processing) มีทักษะทางความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) และมีทักษะการแก้ไขปัญหา

1.2 สุขภาพ และระบบการตอบสนองต่อความเครียด (Health and stress systems) เช่น การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

1.3 ทักษะทางสังคม (Social skills) เช่น ทักษะการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งมั่นผลสัมฤทธิ์มากกว่าใช้อารมณ์หรือแสวงหาแหล่งประโยชน์

1.4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

1.5 ความรู้สึกสามารถควบคุมตนเอง (Locus of control) รับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการเรียนรู้ ด้านการจัดการกับอารมณ์ ไม่ถูกกระตุ้นหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย สามารถควบคุมแรงขับภายในได้ สามารถชะลอความรู้สึกพึงพอใจ (Delay gratification) มีความรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

1.6 ความเข้าใจ เห็นใจ (Empathy)

1.7 ความศรัทธา และความหวัง (Faith and hope) มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ ปฏิบัติในสิ่งที่ยึดเหนี่ยว เชื่อว่า ชีวิตมีความหมาย มีความผูกพันกับสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา

1.8 ความรู้สึกดีกับตนเอง (A sense of Self) ความรู้สึกดีต่อตนเองไม่ใช่เพียงแต่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่เป็นความสมดุลระหว่างชีวิตกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คนที่มีพลังสุขภาพจิตจะเป็นคนที่ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

1.9 ความคาดหวังและความมุ่งมั่นสูง (High expectancy/ Self-determination) การมีความคาดหวังสูง เช่น ความรู้สึกของคนที่เชื่อว่า เขาจะบรรลุเป้าหมายในชีวิตของเขา การมีเป้าหมายในชีวิตอาจจะเกิดขึ้นจากภายใน หรือภายนอก และความมุ่งมั่นในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าเขาสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความมุ่งมั่นในตนเองมักจะมี ความคาบเกี่ยวกับมโนทัศน์การรับรู้ความมีคุณค่าแห่งตน ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจะเป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มองอุปสรรคว่า เป็นความลำบากของชีวิตที่ต้องข้ามผ่าน มองว่า ความยากลำบากหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถที่จะจัดการกับมันได้ ไม่มีความคิดที่จะแบ่งแยกระหว่างขาวหรือดำ มองปัญหาเป็นสีเทา และพยายามที่จะแก้ไขปัญหาโดยใช้แหล่งประโยชน์ และแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ

1.10 มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (Prosocial attitude) การที่มีความผูกพัน และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ผู้ดูแล เพื่อน คนรัก ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนให้เกิดพลังสุขภาพจิต การเป็นคนอารมณ์ดี เป็นคุณลักษณะที่พบบ่อยในบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต มีความสามารถที่จะดึงบุคคลต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยพฤติกรรมกรเข้าสังคมสามารถเรียนรู้ได้จากการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีผู้คอยให้คำแนะนำ และการสนับสนุนจากสังคม

1.11 การเผชิญปัญหาอย่างกล้าหาญ

1.12 บุคลิกภาพส่วนบุคคล การเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล/ ทักษะทางสังคมดี เข้ากับคนง่าย ใ่วางใจผู้อื่น มีอารมณ์ขัน กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม/ กล้าขอความช่วยเหลือ ยืดหยุ่น มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง

1.13 มีแรงจูงใจ และกระบวนการรับรู้ความสามารถของตน เชื่อว่า ตนเองสามารถที่จะกระทำได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหวัง และสามารถนำพรสวรรค์ของตนเองออกมาใช้

1.14 การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) พลังสุขภาพจิตเกิดขึ้นจากความเชื่อในความสามารถของตนเอง ความสามารถที่จะจัดการกับความเปลี่ยนแปลงโดยใช้ทักษะ

ในการแก้ไขปัญหาทางสังคม ผู้ที่รับรู้ความสามารถของตน จะเป็นบุคคลที่ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

1.15 มีความสามารถในการปรับมุมมองของความคิด (Cognitive reframing) แบบการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

1.16 การมีความหวัง (Hope) หมายถึง การมีเป้าหมายในอนาคต มีความเชื่อว่า ตนเองสามารถไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ มีแรงจูงใจในการไปสู่เป้าหมาย มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า ความหวังไม่ได้เป็นความสัมพันธ์โดยตรงต่อวิธีเผชิญปัญหา แต่เป็นความรู้สึกว่าเรามีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่จะทำให้เขาไปสู่จุดหมาย (Magaletta & Oliver, 1999; Synder, 2000) มีงานวิจัยที่ระบุว่า ความหวังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพลังสุขภาพจิต เพราะความหวังช่วยลดผลกระทบของภาวะตึงเครียดที่มีต่อภาวะสุขภาพ (Wemer, 1993) ความหวังขึ้นอยู่กับบริบท และความเชื่อส่วนบุคคลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

1.17 การเผชิญปัญหา (Coping) พบว่า การเผชิญปัญหาเป็นปัจจัยปกป้องช่วยลดความรุนแรงของสิ่งแวดล้อมที่รู้สึกว่าเป็นเคราะห์ร้าย เช่น ความยากจน และนำไปสู่การปรับตัวที่ดี การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพช่วยลดความรุนแรงจากปัจจัยเสี่ยงทางจิตใจและสังคม

1.18 มีความสัมพันธ์ที่ดีและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Positive relationships and social support) จากการศึกษาของ Earvolino-Ramirez (2007) พบว่า พลังสุขภาพจิต เกิดจากการที่เด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา สำหรับผู้ใหญ่เกิดจากการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม หรือมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน และผลลัพธ์ของสัมพันธภาพนำไปสู่การมีพลังสุขภาพจิต

1.19 มีความยืดหยุ่น (Flexibility) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไปกับการเปลี่ยนแปลง ร่วมกับความอดทน มีไมตรีจิต และอารมณ์ดี

1.20 มีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีอารมณ์ขันต่อสถานการณ์ หรือต่อตนเอง เป็นองค์ประกอบ/ คุณลักษณะสำคัญของพลังสุขภาพจิต อารมณ์ขันช่วยลดความรู้สึกเครียดร้ายลง ส่งเสริมกลไกการแก้ปัญหา และลดความตึงเครียดทางอารมณ์

## 2. ปัจจัยปกป้องภายนอก (External factors) ประกอบด้วย

ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความผูกพันในครอบครัว ครอบครัวมีความคาดหวังต่อเด็กในด้านบวก (Positive expectation of the child) การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (A democratic parenting style) สุขภาพจิตของผู้เลี้ยงดู (Parents mental health) และการมีเครือข่ายทางสังคมของครอบครัว (Connection with the extended family network) บรรยากาศในครอบครัวที่อบอุ่น เป็นแหล่งประโยชน์ และให้การสนับสนุนแก่เด็ก มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ และพ่อแม่

สนับสนุนการศึกษา ให้คำแนะนำ มีกฎระเบียบในบ้านที่ไม่สร้างความอึดอัดให้กับสมาชิก

3. ปัจจัยปกป้องด้านชุมชน และสังคม ประกอบด้วยปัจจัยด้านเพื่อน โรงเรียน และชุมชน ดังนี้

3.1 ระบบเพื่อน มีมิตรภาพที่ดีกับเพื่อน มีความรัก และมีเครือข่ายทางสังคมที่ดี สามารถมีเพื่อนสนิท มีมิตรภาพที่ดีกับเพื่อน

3.2 ระบบโรงเรียน การเรียนการสอน ค่านิยม มาตรฐานการเรียนการสอน ความคาดหวัง มีโอกาสได้เรียนหนังสือ และบรรยากาศในโรงเรียนดี มีความผูกพันกับโรงเรียน

3.3 ระบบชุมชน มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม มีโอกาสในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ ผู้ใหญ่ และเพื่อนในวัยเดียวกันในชุมชน มีเพื่อนบ้านที่ดี มีแบบอย่างที่ดีในชุมชน มีความผูกพัน และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความผูกพันกับผู้ใหญ่นอกครอบครัวที่เป็นแบบอย่างที่ดีทางสังคม จะช่วยให้เด็กมีแบบอย่าง ในการประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมกับกฎระเบียบ และบรรทัดฐานของ สังคมนั้น ๆ

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของ กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 17) ที่ระบุว่า การที่คนเราจะมีพลังสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของแต่ละบุคคล ดังนี้

1. ร่างกาย ร่างกายและจิตใจ เป็นองค์ประกอบสำคัญของคนเรา หากส่วนใดส่วนหนึ่ง เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือผิดปกติก็จะมีผลกระทบต่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หากร่างกาย ไม่สมบูรณ์ อวัยวะบางอย่างบกพร่อง ทำหน้าที่ไม่เต็มความสามารถ เจ็บป่วยมีโรคประจำตัว โรคร้ายแรง หรือโรคเรื้อรัง ก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นรู้สึกอ่อนแอ ไร้ค่า หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ หดหู่ วิตกกังวล ท้อแท้ ดังนั้น ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ก็จะช่วยส่งเสริมให้เราสามารถพัฒนาพลัง สุขภาพจิตที่ดีได้อย่างเต็มความสามารถ

นอกจากนี้ความเสื่อมถอยตามวัย ความบกพร่องของสารเคมีในสมอง เช่น ผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า ผู้ใช้สารเสพติด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เนื่องจาก ความไม่สมบูรณ์ ความพิการ ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยทางร่างกายมองเห็น ได้ชัดเจน ร่างกายจึงมีอิทธิพลมากต่อพลังสุขภาพจิต เราจึงพบ ได้บ่อยว่าคนที่ เป็น โรคร้าย หรือประสบ อุบัติเหตุร่างกายพิการจะรู้สึกท้อถอย ไม่อยากลุกขึ้นและบางรายไม่อยากมีชีวิตอยู่

2. จิตใจ “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” เป็นคำพูดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิตใจ ที่ส่งผลถึงสภาพร่างกาย พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ เรียกได้ว่า หากมีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถ ปรับตัวได้ดีและมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง เรื่องของจิตใจที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างพลัง สุขภาพจิต ได้แก่

2.1 มองบวกได้มีชัยไปกว่าครึ่ง ความคิดทางบวก การรู้จักคิดในทางบวก มองโลกในด้านดี มีอารมณ์ขัน ไม่เอาแต่โทษตนเอง มองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย สามารถแก้ไข และรับมือกับปัญหาได้ รวมถึงมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี สามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อติดตก

2.2 รู้คุณค่า มองหาจุดดีของตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงจุดดี ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดึงเอาข้อดีของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 ประสบการณ์เดิมเสริมความอดทน ประสบการณ์เดิม เป็นอีกปัจจัยที่เราสามารถนำมาปรับใช้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ เนื่องจากประสบการณ์เดิมจะช่วยให้คนเรามีความอดทน ยึดหยุ่น สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

3. สังคม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี ความสำคัญของสังคมที่เป็นปัจจัยในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของบุคคล มีดังนี้

3.1 ครอบครัว คือ กำลังใจของชีวิต การเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด หากในวัยเด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรักความอบอุ่นอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกัน ก็จะซึมซับความรักความอบอุ่น และประสบการณ์อันดีจากครอบครัว ส่งผลให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี ปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต

3.2 สายใยครอบครัวพลังใจของชีวิต การที่เรามีสัมพันธภาพอันดีในครอบครัว หรือมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะพูดคุย เป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ส่งผลให้เรามีกำลังใจ มีเพื่อนคู่คิด มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่จะช่วยให้มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อเพราะเราเชื่อมั่นว่า มีคนข้างหลังที่รักเรา เป็นห่วงและหวังดีกับเรา นอกจากนี้ความรู้สึกตนเองมีคุณค่า เป็นที่พึงมีภาระรับผิดชอบ มีคนรอคอยความช่วยเหลือจากเรา ก็ช่วยทำให้เกิดพลังใจได้เช่นกัน

3.3 ปัญหาชีวิตแปลงวิกฤตเป็นโอกาส สภาวะการณ์แวดล้อม เหตุการณ์ หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตที่คนเราเผชิญหรือต้องปรับตัว หากเป็นเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อน ก็จะทำให้ปรับตัวลำบาก เกิดปัญหาและความหวั่นไหวทางจิตใจจากความกดดัน ปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ภัยพิบัติถ้าหากเราสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเสริมพลังใจให้เข้มแข็งมากขึ้น

นอกจากนี้ ปัจจัยอื่น ๆ เช่น สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ยึดมั่นศรัทธาในศาสนา ประเพณี-วัฒนธรรม ความเข้มแข็งของชุมชน การได้รับการยอมรับจากสังคม ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ มีหลักยึดทางใจ และเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่เรา

จากการศึกษาความเกี่ยวพันระหว่างพลังสุขภาพจิตกับตัวแปรอื่น ๆ พบว่า มีผู้ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวเป็นจำนวนมาก เช่น Campbell-Sillss, Cohan and Stein (2006 อ้างถึงใน กฤตยา คล้ายปาน, 2553, หน้า 44) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติ (พลังสุขภาพจิต) กับคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personality traits) รูปแบบการเผชิญปัญหา และอาการทางจิตเวชในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 132 คน จาก San diego state university (SDSU) เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.00 อายุเฉลี่ย 18.87 ปี ผิวกวาร์้อยละ 60.60 โดยใช้เครื่องมือ Connor-davidson resilience scale ในการประเมินพบว่า ค่าคะแนนของ CD-RISC หรือพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการโรคประสาท แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการชอบเข้าสังคม ส่วนการมีความรอบคอบ บุคลิกภาพส่วนบุคคลกับพลังสุขภาพจิต ไม่มีความแตกต่างกัน การแก้ปัญหาโดยมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต และการแก้ปัญหาที่ใช้อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพลังสุขภาพจิต Tusaie, Puskar and Sereika (2007 อ้างถึงใน กฤตยา คล้ายปาน, 2553, หน้า 45) ได้มีการศึกษาถึงปัจจัยทำนาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี อายุ เพศ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และเพื่อน ความถี่ของเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต กับความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติ (พลังสุขภาพจิต) ตามกรอบแนวคิดของ Lerner (Developmental contextualize model) และทฤษฎีการปรับตัวต่อความเครียด และการเผชิญปัญหาของ Lazarus โดยอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง และภายใต้สถานการณ์เสี่ยงที่ส่งเสริมให้สามารถปรับตัวได้ดีกว่าคนทั่วไป ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาพลังสุขภาพจิต โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายในนักเรียนในเขตชนบททางตะวันตกของรัฐเพนซิลวาเนีย 4 โรงเรียน ได้จำนวน 624 คน ร้อยละ 60.00 เป็นผู้หญิง ร้อยละ 97.00 ผิวกวาร์้อยละ 15.80 ปี (อายุระหว่าง 14-19 ปี) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนำมาจาก Reynolds adolescent depression scale (RADS) ได้แก่ Psychosocial resilience ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ในเพศชายที่มีอายุน้อย พบเหตุการณ์ร้ายแรงมีจำนวนน้อย ส่วนการมองโลกในแง่ดี การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว มีค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงแต่ในเพศชายที่มีอายุมาก การมองโลกในแง่ดี การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และมีเพื่อนก็มีค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงเช่นกัน ถึงแม้ว่า จะพบกับเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตจำนวนมากก็ตาม ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายพลังสุขภาพจิตได้ดี คือ การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม การมองโลกในแง่ดีมีปฏิสัมพันธ์กับการเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตสูง โดยทำให้ผลกระทบนั้นน้อยลง และระดับภาวะซึมเศร้า ความถี่ของการพยายามทำร้ายตนเอง และการใช้สารเสพติดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพลังสุขภาพจิต

ในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับระดับความเครียด จากการศึกษาของ ทศนา ทวีคุณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และ โสภณ แสงอ่อน (2555, บทคัดย่อ) เกี่ยวกับปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระดับปริญญาโท โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต (พลังสุขภาพจิต) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด โดยนักศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีโอกาสเกิดความเครียดในระหว่างการศึกษาน้อยกว่า นักศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546, บทคัดย่อ) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่น และทนทาน (พลังสุขภาพจิต) การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่าพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต บุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตมากบุคคลนั้นก็จะมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับภาวะซึมเศร้าของบุคคลด้วย จากการศึกษาวิจัยของ กฤตยา คล้ายปาน (2553, บทคัดย่อ) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤต (พลังสุขภาพจิต) กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีภาวะซึมเศร้าต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำจะมีภาวะซึมเศร้าสูง ตัวแปรอื่น ๆ ที่มีการนำมาศึกษาวิจัย ได้แก่ การรับรู้มรสุมแห่งชีวิต พฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิต ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการมีเพศสัมพันธ์ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน เป็นต้น

### การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American psychological association) (2010, อ้างถึงใน กมลทิพย์ จูตินันทพันธุ์, 2554, หน้า 18-19) กล่าวถึง วิธีการสร้างพลังสุขภาพจิต (Resilience) ด้วย 10 วิธี ดังต่อไปนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่า ตนยังมีคนคอยเป็นห่วง และสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ก่อให้เกิดความเครียด หรือวิตกกังวลก็สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง
2. การให้มองว่าทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้น จะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถเลือกแปลความในสิ่งที่เจอ หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ พยายามคิดว่า เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อมองกลับมาจะเห็นว่า เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก



3. ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา  
เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้ว แผนการอาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

4. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ  
แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

5. เชื่อมั่นว่าสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะรับรู้ได้ว่า เรื่องนั้นตนเองกลัว  
หรือไม่กล้าจะเผชิญจริง ๆ และไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป

6. มองหาโอกาส และเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็น  
บทเรียนในการปฏิบัติ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เข้ามาอีกครั้ง จะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น

7. พยายามมองด้านบวกต่อตนเองและเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อ  
ในสัญชาตญาณของตนเองในการสร้างพลังสุขภาพจิต (Resilience) ให้เกิดขึ้น

8. เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่า สิ่งที่เราเจอเป็น  
สถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับ  
ปัญหานั้น ๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

9. มองว่า ยังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี แล้วมองถึง  
สิ่งที่ตนต้องการจะให้เป็นมากกว่าไปกลัวในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น

10. ดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของตัวเอง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ  
หาโอกาสผ่อนคลาย ออกกำลังกายตามปกติ จะช่วยให้รู้สึกได้ว่า ใจดูแล รักษาความคิด และรูปร่างของ  
ตัวเอง

กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 79-80) เสนอเทคนิคเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ดังนี้

1. สร้างความผูกพัน และสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนที่สามารถ  
รับฟังปัญหา ความคับข้องใจ และให้ความช่วยเหลือคุณได้ ความรู้สึกเชื่อมโยง มีสายใยผูกพัน  
กับใคร หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยเราได้เมื่อเราเจอปัญหาสำคัญในชีวิต

2. ใช้อารมณ์ขัน และเสียงหัวเราะ คิดว่า ในวิกฤตนี้มีอะไรที่น่าขำอยู่บ้าง แต่ถ้าไม่มีเลย  
ลองหันไปดูหนัง หรืออ่านหนังสือการ์ตูนตลก ๆ ที่ทำให้คุณหัวเราะได้

3. เรียนรู้จากประสบการณ์ทบทวนว่า คุณเคยเจอปัญหานี้มาก่อนหรือไม่ และคุณเคย  
จัดการอย่างไร และอย่าทำซ้ำในสิ่งที่ไม่ได้ผลในครั้งก่อน

4. มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี เมื่อคุณกอบกู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ ให้มอง  
ไปข้างหน้า และในแต่ละวันให้คิดว่าวันนี้มีอะไรดีขึ้นบ้าง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

5. ดูแลตัวเองทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย และอารมณ์ ทำงานอดิเรกที่ชอบออกกำลัง  
และนอนพักผ่อนให้มาก ๆ รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

6. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง พยายามยืดหยุ่นเข้าไว้ อย่ายึดมั่นกับเรื่องจุกจิกเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะกวนใจ เช่น หากมีคนมาซ้ำในการนัดหมายที่ไม่สำคัญมากก็ไม่ควรจริงจังถึงขั้นจะคลาดเวลาเลยไม่ได้ การเป็นคนตรงจนเกินไปจะเพิ่มความเครียด ความกังวล และปรับตัวยากเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน

7. กำหนดเป้าหมายรายวันและทำเพื่อเป้าหมายนั้นแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย การกำหนดสิ่งที่ตั้งใจจะทำให้สำเร็จในวันหนึ่ง ๆ และทำให้ได้ จะทำให้รู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ และรู้สึกดีกับตัวเองทุกวัน

8. ลงมือทำเมื่อมีปัญหาให้คิด และวางแผนว่า จะทำอะไรถึงจะแก้ไขได้ และลงมือทำ

9. เรียนรู้สิ่งใหม่เกี่ยวกับตัวเองย้อนมองตัวเองในอดีต และคิดว่า เดียวนี้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คุณอาจจะรู้สึกชื่นชอบตัวเองในมุมใหม่ ๆ เช่น หลังจากตกงานกลายเป็นคนที่ทำกับข้าวเก่งขึ้น เป็นต้น

10. คิดถึงตัวเองในแง่ที่ดีขึ้น ภูมิใจในตัวเองว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย และมีคุณสมบัติหลายอย่างที่น่าชื่นชม

11. มองโลกให้กว้างไกล คิดถึงเรื่องของตัวเองเทียบกับสถานการณ์ในสังคมและของโลก

หลัก 3 ปฏิวัติ (Three change) สำหรับเปลี่ยนจากสภาพอ่อนแอไปสู่ความเข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2552, หน้า 13-14) ได้แก่

### 1. ปฏิวัติความคิด

ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิต มีคำพูดที่ว่า “ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” เพียงเมื่อพบวิกฤต คนหลายคนมักติดกับวิธีแก้ปัญหามาแบบเดิม ปัญหานี้ต้องแก้ด้วยวิธีนี้เท่านั้น คน ๆ นั้นเท่านั้นที่จะช่วยฉันได้ ฯลฯ หากลองฝึกลมอง ฝึกคิดอีกด้าน คิดต่าง คิดบวก คิดในทุก ๆ ลักษณะที่เป็นไปได้ ก็จะพบทางออกของปัญหา พบความสุข และมีชีวิตดำเนินต่อไปตามปกติ หรือเกือบปกติ

ฝึกลมอง ฝึกคิดในมุมบวก

การมองบางมุมเพื่อบรรเทาความทุกข์ใจในยามวิกฤต

1.1 มองว่า อะไรที่เกิดขึ้น พยายามอย่าต่อเติมความคิด โดยเฉพาะในเหตุการณ์ด้านลบด้านไม่ดี ด้านเลวร้าย การต่อเติมความคิดเพิ่มความรู้สึกว่า ปัญหานั้นยิ่งใหญ่ มากมาย จนบางครั้งความรู้สึกทุกข์ท่วมท้นใจ ไปมากกว่าความเป็นจริง

1.2 สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ หากสามารถหามุมบวก ด้านดี ความขบขัน เสียงหัวเราะ ได้จากวิกฤตที่เกิดขึ้นก็นับว่า เป็นผู้ที่มีพลังฮึด ฮึดสู้

1.3 มองว่า เราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน มีคนอื่นมากมายที่ลำบากยากจน ทุกข์ร้อนกว่าเราเขายังอยู่ได้ เขายังสู้ได้ ทำไมเราจะต้องมาท้อถอย ไม่อายคนที่เขาต้องลำบากกว่าเรา

1.4 ปัญหาทุกปัญหา มีทางออก

1.5 ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ต้องมีวันทุเลา หรือหมดไป

1.6 ชีวิตมีขึ้น มีลง ขามขึ้นก็ต้องนึกถึงเวลาลงด้วย

1.7 อย่าคิดโทษตัวเอง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิด ต้องให้อภัยตนเอง ได้ทุกเรื่อง

1.8 มองว่า สิ่งที่เกิดเป็นเรื่องธรรมดา ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้

## 2. ปฏิวัติใจ

จิตใจเหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่สู้เสียแล้ว ขอมแพ้ ถอดใจเสียแต่แรก ขอมไม่มีวันได้ชัยชนะ แต่หากได้ลองฝึกใจ ให้เป็นใจที่สงบ เบิกบาน แจ่มใส สดชื่น ปรับใจให้มั่นคง มีสติ พร้อมเผชิญความทุกข์ในชีวิต ขอมจะทำให้มีกำลังใจ และมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ดังนี้

2.1 หาวิธีผ่อนคลายจิตใจ จากความตึงเครียด เช่น ไปเดินเล่น ไปดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาสู้ใหม่

2.2 ฝึกการหายใจเข้า-ออก ให้ลึก ๆ ด้วยวิธีการนับลมหายใจ ดังนี้

หายใจเข้า นับ หนึ่ง                      หายใจออก นับ หนึ่ง

หายใจเข้า นับ สอง                      หายใจออก นับ สอง

หายใจเข้า นับ สาม                      หายใจออก นับ สาม

หายใจเข้า นับ สี่                      หายใจออก นับ สี่

หายใจเข้า นับ ห้า                      หายใจออก นับ ห้า

แล้วกลับไปนับหนึ่งใหม่

2.3 เมื่อโกรธ มีวิธีลดความโกรธด้วย การนับเลข 1-10 (หรือถึง 100) จนกว่าจะหายโกรธ หรือเดินหนีจากเหตุการณ์ เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หรือเตือนตัวเองให้รู้ว่า กำลังโกรธ

2.4 เคล็ดลับเล็ก ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ตระหนก ตกใจกลัว เสียขวัญ พยายามดึงสติกลับมาก่อน หายใจเข้าออกลึก ๆ ช่วยให้อารมณ์สงบได้เป็นอย่างดี

## 3. ปฏิวัติการปฏิบัติตัว

ในยามวิกฤตหลายคนท้อแท้จนไม่อยากลุกขึ้นมาปฏิบัติการกิจหน้าที่การงาน เอาแต่นั่งคิด นอนจมอยู่กับความทุกข์จนไม่สนใจสิ่งใด

การเพิ่มพลังสุขภาพจิต โดยการลุกขึ้นมาปฏิบัติตัว ให้ร่างกายพร้อมในการเพิ่มพลัง อึด อึด สู้ สามารถทำได้ดังนี้

### ฝึกปรับตัวเพื่อรับวิกฤต

3.1 ใช้ชีวิตธรรมดา เรียบง่าย อย่าสร้างความยุ่งยากซับซ้อนให้ตนเอง เช่น สร้างหนี้สินเกินกำลัง ควรตัดใจจากสิ่งที่ไม่ใช่ความจำเป็นในการดำรงชีวิต

3.2 ออกกำลังกายเสมอเพื่อเสริมสร้างความสุขให้ร่างกาย

3.3 มีความผูกพันที่แน่นแฟ้นกับครอบครัวเดิม เพื่อนฝูงญาติ คนเหล่านี้จะช่วยเหลือหรือสนับสนุนคุณได้เมื่อวิกฤต และสงบได้จริง

แนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต อี๊ด ฮีด ฮู้ (กรมสุขภาพจิต, 2552, หน้า 15-23)

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต: อี๊ด

พลังอี๊ด หรือ ความทนทานทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้ความกดดันได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต

การควบคุมอารมณ์ไม่ได้หมายถึงเฉพา การเก็บกดไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ รู้จักระบายอารมณ์ในรูปแบบที่เหมาะสม แก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมสนองตอบทางอารมณ์ในทางที่สังคมยอมรับ มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด

เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตจึงควรมีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ดังนี้

1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้ว่าอารมณ์ตนเองในขณะนั้นเป็นอย่างไร ตนเองรู้สึกอย่างไร
2. ยอมรับอารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง เช่น มีความกลัว ความโกรธ เศร้า โศกเสียใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด ไม่โทษว่า เป็นเพราะสิ่งอื่นทำให้มีอารมณ์เช่นนี้
3. ในช่วงแรก ๆ หากยังควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยได้ ให้ทำกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคย เพราะการทำกิจวัตรประจำวันทำให้รู้สึกว่ายังสามารถควบคุมตนเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้
4. ควบคุมอารมณ์ตนเองโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ เป็นต้น เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายลง
5. ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ความตึงเครียดลง เช่น ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา
6. ปรับเจตคติ และความคิดในเชิงบวก รู้จักมองบุคคล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกอื่นที่แตกต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน
7. ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจ เพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง หรืออาจใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลง ค่อยกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง จะทำให้มีสติในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

8. หาทางระบายความรู้สึกออกไปบ้าง เช่น ร้องให้ พุดคุยหรือปรึกษากับผู้ที่ไว้วางใจ

9. ให้กำลังใจตนเอง ด้วยการมองตนเองในด้านดี นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ

และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต: ฮีต

พลังฮีต คือ ความสามารถในการสร้างความหวัง และกำลังใจ ทำให้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเอง หรือคนรอบข้าง

วิธีการสร้างกำลังใจ การสร้างกำลังใจ หรือพลังฮีต สามารถทำได้ ดังนี้

1. เติมศรัทธา คือการเพิ่มความหวังให้แก่ชีวิต สามารถทำได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

1.1 มีความเชื่อว่า ปัญหาจะผ่านพ้นไปได้ หมั่นสร้างความหมายในชีวิตด้วยการรู้สึกดีต่อตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

หมั่นฝึกฝนการมองในแง่ตามความเป็นจริง และมองด้านบวก คิดถึงแต่เรื่องที่ดี ๆ มองทุกอย่างในแง่บวก มีความหวัง มองโลกในแง่ดี คิดเสมอว่าพรุ่งนี้จะต้องดีกว่าวันนี้ ความสำเร็จ กำลังรอเราอยู่ข้างหน้า ถ้าสามารถอดทนผ่านวันนี้ไปให้ได้ พรุ่งนี้คุณก็จะเป็นผู้ชนะ

1.2 คิดถึงตัวอย่างดี ๆ ของตนเองและผู้อื่น ให้ความมั่นใจกับตนเองถึงความสามารถที่เคยทำได้ เคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีต เช่น เรียนจบ มุ่งงานทำ มีครอบครัว มีเงินใช้ ซึ่งกว่าจะประสบความสำเร็จได้ ก็ต้องผ่านอุปสรรคมาแล้วทั้งสิ้น ดังนั้น ปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวันนี้เราก็ต้องเอาชนะได้เช่นกัน จะเห็นได้ว่า ชีวิตมีขึ้นมีลงอยู่เสมอ ความทุกข์จึงไม่อยู่กับเราอย่างถาวร สักวันหนึ่งมันต้องผ่านพ้นไปอย่างแน่นอน

ลองศึกษาชีวิตของคนอื่นที่เคยประสบความสำเร็จในชีวิตมักต้องผ่านความลำบาก ทุกข์ยากมาก่อนทั้งสิ้น เพื่อเป็นตัวอย่างให้เราใจกล้า และมีใจสู้กับชีวิตเหมือนพวกเขา คิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอ บอกตนเองว่า อดทน และต่อสู้อยู่ทุกวันนี้ก็เพื่ออนาคต จะได้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตมากขึ้น

1.3 พุดกับตนเอง (Self talk) ในแง่บวก เช่น พุดคำว่า “โชคดี” บ่อย ๆ ถึงแม้จะมีบางอย่างในชีวิตที่ไม่ดีบ้าง แต่ก็ให้พยายามคิดในแง่ดีเสมอ พุดคำว่า “ขอบคุณ” บ่อย ๆ ในทุก ๆ เรื่องที่เข้ามาในชีวิตยอมรับในทุกสิ่ง ทำใจให้สบาย กับความเป็นไปในชีวิต

1.4 สร้างความสุขสงบทางใจ ความสงบสุขในใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หมั่นทำสมาธิ ให้จิตใจผ่องใส สงบ เย็น เมื่อใดใจเรายังมีความโลภ โกรธ และหลงอยู่ ก็ยากมากในการที่จะ

สร้างกำลังใจ เพราะใจที่มีความโลภ โกรธ และหลง ย่อมเป็นใจที่หมดสภาพ เป็นใจที่อ่อนกำลัง หรือไม่มีพลังอำนาจในการที่จะคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ถูกต้อง และให้ดีขึ้นได้

ใจที่มีความโลภ โกรธ หลงนั้น เป็นใจที่หมดสภาพ เป็นใจที่อ่อนกำลัง ดังนั้นวิธีการสร้างกำลังใจในเบื้องต้นก็คือ การกำจัดความโลภ โกรธ หลง ให้เบาบางลง หรือให้หมดไปเสียก่อน ซึ่งทำได้ ดังนี้

1.5 การกำจัดความโลภ คือ การเปลี่ยนแนวความคิดที่ต้องการจะมี จะเป็น จะ เป็น จะ ได้ เป็นความคิดที่ต้องการจะเสียดสละ จะปล่อยวาง จะให้ โดยให้นึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ เข้า-ออก และคนที่ตายแล้วไม่สามารถที่จะนำอะไรติดตัวไปได้เลยแม้แต่น้อย มีแต่คุณงามความดี บาป บุญ เท่านั้น ที่จะสามารถติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ เมื่อเป็นเช่นนี้เรายังจะอยากมี จะเป็น จะ ได้ เพื่ออะไรกัน ทำไมไม่พยายามสร้างคุณงามความดีให้ติดตัวไปโดยรักษาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ เพราะศีลช่วยควบคุมการกระทำ การพูดของเราให้ถูกต้องได้ คือ ศีล 5 สำหรับประชาชนทั่วไป

1.6 การกำจัดความโกรธ คือ การเปลี่ยนแนวความคิด ชิงชัง โกรธ พยาบาท อาฆาต อิจฉา ริษยา เป็นความคิดที่มีแต่ความรัก ความเมตตา ความกรุณา สงสาร ความยินดีปรีดาต่อตนเอง และผู้อื่น และฝึกฝนจิตของตนเองให้มีสมาธิ มีสติ มีความมุ่งมั่นแน่วแน่เฉพาะในสิ่งที่ตนเองนึกคิด พูด ทำที่เป็นประโยชน์ในขณะนั้น ไม่ควรสนใจในสิ่งอื่น หรืออย่างอื่น เพราะเมื่อจิตมีสมาธิมีสติ แล้วก็จะช่วยให้จิตใจของเราไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นเคือง

1.7 การกำจัดความหลง คือ การเปลี่ยนจากความหลงผิด ขาดสติ ไม่รู้ความเป็นจริง ให้มีสติปัญญา รู้จักเหตุผล รู้จักพิจารณาใคร่ครวญยอมรับความเป็นจริง และความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมความคิดให้ถูกต้องไม่หลงผิด เมื่อจิตใจปราศจากความโลภ โกรธ หลง ก็จะทำให้เป็นอิสระ ลดความวิตกกังวล เมื่อมีปัญหาหรือมีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้น ก็สามารถแก้ไขได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็วทันใจอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะเรามองเห็นสาเหตุ และวิธีกำจัดปัญหา และทุกข์นั้นได้

## 2. เต็มมิตร คือ การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

การสร้างความสัมพันธ์ หรือการเต็มมิตรเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลตระหนักว่า ตนเองเป็นผู้มีคุณค่า และมีความหมาย มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รวมทั้งสามารถหาความช่วยเหลือ หรือกำลังใจจากมิตรของเราได้ มิตรในที่นี้ อาจหมายถึง

2.1 บุคคลในครอบครัว ครอบครัวเป็นแหล่งกำลังใจที่สำคัญยิ่งสำหรับบุคคล เมื่อประสบภาวะวิกฤติบุคคลแรกที่จะหันหน้าเข้าหากัน คือ คนในครอบครัว พยายามพูดคุย ปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขอกำลังใจ และคำแนะนำ

2.2 เพื่อน เช่น ทั้งเพื่อนที่เรียนมาด้วยกัน และเพื่อนร่วมงาน เพื่อนข้างบ้าน

2.3 ครู อาจารย์ ผู้นำศาสนา ที่เราเคารพรัก

2.4 ผู้ให้การศึกษา

2.5 แหล่งสนับสนุนทางสังคมต่าง ๆ

### 3. เต็มจิตใจ

3.1 ปรับเปลี่ยนมุมมองในการคิด หามุมมองที่ดีในเรื่องที่ไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป ตัวอย่างเช่น เรายังมีความรู้ ความสามารถ ตอนนี้ถึงไม่มีงานทำ แต่ก็ยังมีครอบครัว มีบ้าน การตกงานเป็น โอกาสเปลี่ยนงาน หาประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ บางครั้งอาจต้องเดินทาง ไปอยู่ ต่างจังหวัด ไปได้นาน ๆ ไม่ต้องห่วงว่าจะลางาน ไปไม่ได้, คิดถึงเพื่อน หรือรุ่นน้องที่ต้องออกงานพร้อมกัน เขาลำบากกว่าเรา หรือเปล่า เราจะช่วยอะไรเขาได้บ้าง

3.2 ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้ อาจจะมี ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ ไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับ ความบกพร่องได้ จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

4. เต็มการนับถือตนเอง การนับถือตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความคิดของบุคคล เกี่ยวกับตนเองว่า เป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมาย และมีประสิทธิภาพเพียงใด

แนวทางการเสริมสร้างการนับถือตนเอง

4.1 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

4.2 พัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ

4.3 ยอมรับนับถือตนเองและผู้อื่น

4.4 ปฏิบัติต่อบุคคลอื่นอย่างมีเหตุผล เสมอต้นเสมอปลาย

4.5 มีกฎระเบียบ มีวินัยในชีวิต

4.6 มีความคาดหวังที่เหมาะสม และเป็นไปได้

4.7 ไม่ดูถูกตัวเอง ฝึกมีความคิดเชิงบวกเกี่ยวกับตัวเอง

4.8 เชื่อมมั่นในความดี ศักยภาพ และความสามารถของตนเอง

4.9 รู้จักยอมรับ ชื่นชม และให้อภัยตนเองในฐานะที่เป็นปุถุชนธรรมดาคนหนึ่ง

4.10 เรียนรู้ รู้จัก เข้าใจตนเอง รู้ว่าตัวเองมีอารมณ์ความรู้สึก เป้าหมายชีวิตอย่างไร และรู้จักที่จะพึงพอใจในตนเอง ฝึกการยอมรับตนเองในรูปร่างหน้าตา ร่างกายของตนเอง รวมทั้งยอมรับจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเองด้วย

4.11 ฝึกการค้นหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ชื่นชม ยอมรับ และเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น จะช่วยให้ใช้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ และเติบโตอย่างแท้จริง

4.12 ฝึกการพูดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ หรือความสำเร็จที่ตนเองทำได้

4.13 มีทัศนคติต่อชีวิตว่าอยู่เพื่อตัวของเราเอง ไม่ใช่เพื่อทำตามความคาดหวังของคนอื่น หรือเพื่อตอบสนองความใฝ่ฝัน ความต้องการของตัวเองที่มีต่อคนอื่น โดยไม่มีทางเลือก

4.14 ฝึกฝนให้เป็นคนมีประสิทธิภาพ ทั้งความสามารถภายใน และความสามารถภายนอก โดยมีความหมาย ดังนี้ ความสามารถภายใน หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และระหว่างตนเองกับผู้อื่น เช่น การวางแผน การแก้ปัญหา การจัดการความขัดแย้ง การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัว การช่วยเหลือ และรับผิดชอบตัวเอง ส่วนความสามารถภายนอก หมายถึง ทักษะความชำนาญในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีความสุขมากขึ้น เช่น การทำงานบ้าน การเรียน ความสามารถพิเศษอื่น ๆ เป็นต้น

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต: ผู้

พลังผู้ คือ ความสามารถที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและปัญหา มั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถ และทักษะของตนเอง มีความคิดว่า “ฉันทำได้” แก้ปัญหาได้แสวงหาความรู้ และเข้าถึงแหล่งในการช่วยเหลือหรือการปรึกษาได้

ในการสร้างพลังผู้ บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางหรือทางออกของปัญหานั้น ๆ ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

1. ระบุปัญหา เริ่มจากการตั้งสติก่อน เพื่อชะลอเวลาในการคิดและบอกตนเองว่า ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ โดยเริ่มคิดและระบุว่า ปัญหาคืออะไร ให้สร้างรายการของปัญหา (Problem list) ว่า มีปัญหาอะไรบ้าง จัดลำดับความสำคัญของปัญหา และเลือกปัญหาที่จำเป็นและเร่งด่วน นำมาแก้ไขก่อน

2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง โดยใช้วิธีตั้งคำถามว่า ปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากอะไร ย่อยประเด็นปัญหาให้ละเอียดลง เพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาสาเหตุ และการแก้ไข ผู้ให้การศึกษาจะต้องสนับสนุนให้กำลังใจผู้รับบริการในการค้นหาสาเหตุของปัญหา

3. พิจารณาทางเลือก เมื่อทราบสาเหตุของปัญหาแล้ว ให้ผู้รับบริการพิจารณาว่า จะมีหนทางแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง และเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี เพื่อพิจารณาข้อดีข้อเสีย แล้วชั่งน้ำหนักเลือกวิธีที่ดีที่สุดว่า จะได้ผล และน่าจะสำเร็จ โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ



3.1 สอดคล้อง กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.2 สามารถ ทำได้จริง

3.3 สร้างสุข แบบพอเพียงให้ชีวิต

4. ลงมือปฏิบัติ เริ่มด้วยการวางแผนแก้ไขปัญหา ตามทางเลือกที่ได้พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม โดยมีรายละเอียดในประเด็น ต่อไปนี้

4.1 ปัญหานี้เกี่ยวข้องกับใครบ้าง

4.2 จะวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

4.3 จะแก้ไขปัญหามือใคร

4.4 กำหนดสถานที่ในการแก้ไขปัญหา

4.5 มีต้นทุน และมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง

4.6 มีใครที่จะช่วยเหลือ หรือให้การปรึกษาได้บ้าง

5. ประเมินผลการแก้ไขปัญหา เมื่อแก้ไขปัญหาแล้ว ควรมีการประเมินผลว่า ได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไร ในด้านประสิทธิภาพ หรือประสิทธิผลของวิธีการแก้ไขปัญหามีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหามาให้เหมาะสมต่อไป ผู้รับบริการอาจจะมีความเชื่อที่ถูกต้องแล้ว เพียงแต่มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งทำให้ปรับตัวไม่ได้ และขาดความเชื่อที่ถูกต้อง ครั้นนี้ ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยผู้รับบริการค้นหาความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และหาวิธีตอบสนองต่อความเชื่อที่คอยเหนี่ยวรั้งความก้าวหน้า ในการแก้ไขปัญหามา

ทั้งนี้บุคคลควรสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเสมอ เพราะคนเราจำเป็นต้องใช้พลังสุขภาพจิตในหลายระยะ (กรมสุขภาพจิต, 2555 หน้า 15-16) คือ

1. ระยะที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์ ต้องฝึกเตรียมใจไว้ก่อน พลังสุขภาพจิตเกิดจากการฝึกฝนตัวเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ฝึกทำจิตใจให้มั่นคง ไม่ตกใจหรือหวุ่นไหวง่าย ๆ ฝึกคิดถึงส่วนที่ดีที่มีอยู่ ฝึกสร้างกำลังใจให้ตัวเองโดยบอกตัวเองว่า ต้องสู้ เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหามาจากคนอื่น พลังสุขภาพจิตที่ฝึกฝนไว้สามารถนำไปใช้ในการเผชิญความเครียดความกดดันในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ระยะที่เกิดวิกฤต หรือปัญหาหนัก ๆ ในชีวิต ต้องระดมพลังสุขภาพจิตมาใช้โดย

2.1 รวบรวมจิตใจให้มีความมั่นคง มีสติ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ ควบคุมจิตใจไม่ให้หวุ่นไหวไปกับเหตุการณ์มากนัก

2.2 บางคนความรู้สึกทุกข์ใจท่วมท้นให้พูดเล่าเหตุการณ์ที่ตัวเองรู้สึกทุกข์กับคนที่สามารถรับฟัง และสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกได้ คนที่ให้ข้อเสนอแนะ หรือชี้แนะได้

2.3 ไม่จมหรือหมกมุ่นกับปัญหาและความทุกข์ใจ พยายามเปิดใจกับสิ่งรอบตัว

2.4 ดูแลรักษาจิตใจให้เข้มแข็ง อาศัยศาสนา หรือคนข้างเคียงช่วยสร้างกำลังใจไม่ให้ท้อแท้ ท้อถอย บอกตัวเองว่าเราต้องผ่านพ้นสถานการณ์ไปได้

2.5 พยายามทำกิจวัตรประจำวัน หรือหน้าที่ความรับผิดชอบไปตามปกติ เพื่อให้รู้สึกว่าคุณยังสามารถดำเนินต่อไปได้ และตัวเองยังทำอะไรได้อีกหลายอย่าง

นอกจากนี้สิ่งที่จะช่วยทำให้จิตใจสบายใจขึ้น คือ

2.6 มองด้านดีที่มีอยู่เพื่อปลอบใจตัวเอง เช่น ถึงตงงานก็ยังดีที่มีพ่อแม่คอยให้เงินใช้ งานไม่มีทำแต่โชคดีที่เราสุขภาพแข็งแรง อย่าไปคิดว่า ต้องทำเรื่องที่เป็นภาระหนักหลายเรื่อง แต่พยายามทำแต่ละวันให้ดี

2.7 ปรับลดเป้าหมายลงบ้าง หรือหาเป้าหมายทดแทน เพื่อไม่ให้เกิดความกดดัน และปรับให้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ เช่น ในเศรษฐกิจอย่างนี้ ลูกอย่าเพิ่งเรียนต่อเลยออกมาทำงานช่วยกันก่อนแล้วกัน

2.8 ปรับการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น ในยุคที่เศรษฐกิจไม่ดี จะท้อแท้ ถดถอยไม่ได้ สมัครงานก็อาจต้องสมัครมากกว่าเดิม พยายามมากกว่าเดิม สักวันคงได้งาน หรือเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายก็ต้องปรับตัวดูแลสุขภาพให้มากขึ้น ใช้ชีวิตแบบเดิมไม่ได้

3. ระยะเวลาฟื้นฟู เมื่อเหตุการณ์จบสิ้น หรือผ่านไปแล้วจิตใจยังมีความรู้สึกไม่ดี เช่น กลัวกังวล ท้อถอย เศร้า โศก โกรธเคือง อยู่บ้าง ช่วงนี้เป็นช่วงที่รักษาจิตใจให้กลับมาเป็นปกติเข้มแข็งเหมือนเดิม ต้องพยายามระบายความรู้สึกออกไป รักษาจิตใจให้สงบมั่นคง อย่าปล่อยให้เหตุการณ์วิกฤตรบกวนจิตใจจนทำอะไรไม่ได้ บอกตัวเองว่า เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้า สร้างกำลังใจให้ตัวเอง หาเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และพยายามทำทีละขั้นตอนให้มีความสำเร็จ ทักษะที่จำเป็นต้องฝึกฝนเพื่อการมีพลังสุขภาพจิตที่ดี 3 ประการ (กรมสุขภาพจิต, 2555, หน้า 17-18) ได้แก่

1. การฝึกการผ่อนคลาย สิ่งที่ยาก และได้ผลดีมาก คือ การฝึกหายใจ การหายใจเพื่อผ่อนคลายที่ถูกต้อง จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจให้ลดลง ความดันโลหิตเป็นปกติ ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบขึ้น เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ในทุกขณะที่เผชิญกับความทุกข์ แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นประจำ เพราะจะช่วยให้อึดใจ และร่างกายผ่อนคลายได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน

2. มุมมองที่มีต่อตัวเอง การแก้ไขปัญหาคือจะทำได้ดีหากเรามีความมั่นใจในตัวเองว่าจัดการได้ หรือมีความสามารถ มุมมองตัวเองในเรื่องนี้มาจากประสบการณ์ผ่านความยากลำบากมาก่อน หรือเห็นแบบอย่างของการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค ก็จะทำให้มั่นใจว่าตัวเองสามารถทำได้ เรื่องใดเป็นเรื่องใหญ่แก้ไขเองคนเดียวไม่ได้ ก็ต้องรู้ว่า จะขอความช่วยเหลือจากใคร

3. มุมมองต่อปัญหา/ ความทุกข์ คนที่กลัวปัญหา คิดว่าปัญหา คือ ความผิดพลาด เรื่องเดือรื้อน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็มักจะตกใจ โวยวาย ก้าวร้าว เกรียด โกรธ กังวล แต่คนที่คิดว่าปัญหาเป็นแค่เรื่องขัดข้อง จะมีสติคิดอะไรรอบคอบมากกว่า ก็จะมองว่า เพียงการจัดการแก้ไขปัญหาก็ผ่านพ้นไปได้แล้ว ส่วนเรื่องความทุกข์นั้น ส่วนใหญ่เป็นความคิด และความรู้สึกภายในของเราเองที่เป็นต้นเหตุให้ทุกข์ใจ ความคิดที่ต้องควบคุมมี 3 ข้อ คือ

3.1 มักจะคิดว่าความทุกข์จะอยู่กับเราตลอดไป เช่น ออกหักถูกปฏิเสธความรักก็คิดว่าชาตินี้คงจะไม่มีใครรักอีก ไปสมัครงานแล้วผิดหวังก็คิดว่า คงหางานทำไม่ได้อีก เป็นหนี้สินก็คิดว่า ชาตินี้คงเป็นหนี้เขาไปตลอดชีวิต แต่ที่จริงเวลาผ่านไป ความทุกข์ใจบางเรื่องก็เบาบางลง เช่น ออกหักเวลาผ่านไปเดี๋ยวก็ดีขึ้น และหากเราปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น ชีวิตก็ต้องดีขึ้นแน่นอน

3.2 เมื่อมีความทุกข์ใจเรามักจะขยายความคิดทางลบ มองทุกอย่างในด้านที่ไม่ดี ทำให้รู้สึกว่าชีวิตแย่ไปหมดทุกเรื่อง เช่น ตงานก็คิดว่าลูกเรียนไม่ดี เพื่อนฝูงก็ไม่มาหา/ สมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ครอบครัวก็ฐานะไม่ดี ช่วยเหลือลูกไม่ได้ ทุกอย่างแย่ไปหมด เป็นต้น การขยายความคิดทางลบยิ่งเพิ่มความไม่สบายใจให้มากขึ้น

3.3 เมื่อมีความทุกข์เรามักโทษตัวเอง หรือโทษคนอื่น เช่น สมัครงานไม่ได้คงเป็นเพราะเราไม่มีความสามารถ ไม่ได้เกียรตินิยมเขาเลยไม่รับ นี่ถ้าพ่อแม่ส่งเรียน โรงเรียนดี ๆ คงหางานได้ง่ายกว่านี้ ความจริงปัญหามักเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน การกล่าวโทษกันก็ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาได้

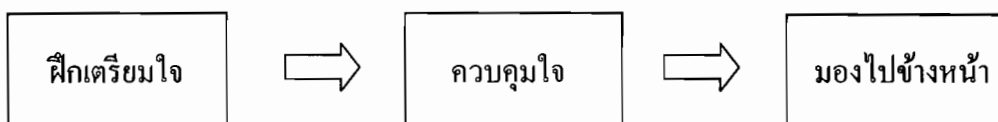
3.4 มุมมองต่อชีวิต มองว่าชีวิตมีขึ้นมีลง มีรักมีพรากจากไม่แน่นอน สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เราจะได้เตรียมใจไว้ก่อน เมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรงขึ้นจะได้ทำใจได้ สิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืม คือ ทุกคนควรมีความหวังในชีวิต เพราะไม่มีชีวิตใครที่ตกต่ำตลอดเวลา เมื่อชีวิตยากลำบาก ตกต่ำก็ควรตั้งความหวังว่า วันหนึ่งชีวิตต้องดีขึ้น

ทักษะเหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนปฏิบัติเป็นกิจวัตร เมื่อมีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามาในชีวิตจะได้นำมาใช้เพื่อปกป้องจิตใจตนเองได้

ก่อนเผชิญวิกฤต

เมื่อเผชิญวิกฤต

เมื่อวิกฤตผ่านไป



### ประโยชน์ของการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) กล่าวว่า ประโยชน์ของการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นการช่วยเสริมสร้างให้เด็กได้พัฒนาความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า

1. ฉันเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่า และความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2. ฉันมีความสำคัญ มีค่า มีความหมาย เป็นที่ยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมที่แวดล้อม

3. ฉันมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

1. สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสม ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างยืดหยุ่น มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ หรือการกระทำในเรื่องบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น เด็กสามารถนำแนวคิดของพลังสุขภาพจิต มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี รู้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักการของเหตุผล และหลักจริยธรรม

กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า11) กล่าวถึง ความสำคัญของพลังสุขภาพจิตที่มีต่อบุคคล 3 ประการ ได้แก่

1. ไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจ

2. ลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้

3. ปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตได้โดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิต

คนที่มพลังสุขภาพจิตดีเปรียบเหมือนมีวัคซีนใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากเกินไป ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต และช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการได้

ประโยชน์ของพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล (กรมสุขภาพจิต, 2552, หน้า 9) ได้แก่

1. ช่วยป้องกันไม่ให้เราสูญเสียสุขภาพจิตยามเผชิญกับความทุกข์ระทม หรือภาวะวิกฤตของชีวิต โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะช่วยให้เรากลับตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

2. พลังสุขภาพจิตเปรียบเหมือนพลังแห่งชีวิตที่จะช่วยให้เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและชะตากรรมของชีวิตได้จนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ โดยเฉพาะบุคคลที่เคยผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตนั้นมาก่อน

3. ทำให้ชีวิตมีความทนทานมากขึ้น

4. ทำให้เรารู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่ติดยึดกับสิ่งต่าง ๆ ที่แหว่งล้า

กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 91) ได้เสนอแนะแนวทางในการปรับใช้พลังสุขภาพจิตเพื่อรับมือกับภาวะวิกฤติเชิงปฏิบัติ ด้วยสูตรที่เรียกว่า “สี่ปรับ สามเติม”

สี่ปรับ ประกอบด้วย

1. ปรับอารมณ์ คือ มีสติ ไม่ท้อแท้ โกรธตัวเอง หรือผู้อื่น ไม่ใช่อารมณ์แก้ปัญหาและให้ภัยกัน

2. ปรับความคิด คือ มองด้านดี ใช้เหตุผลและข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจมากขึ้น

3. ปรับการกระทำ คือ เมื่ออารมณ์ ความคิดกลับมาเป็นปกติ และมีกำลังใจที่จะต่อสู้แล้วต้องลงมือทำในสิ่งที่คิดไว้ เพื่อแก้ปัญหา หรืออุปสรรค

4. ปรับเป้าหมาย คือ รู้จักยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิม และดำเนินชีวิตให้เหมาะกับสถานการณ์ มองความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ

สามเติม ประกอบด้วย

1. เติมศรัทธา คือ เชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ชีวิตมีความหวัง มีคุณค่า และชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา

2. เติมมิตร คือ มีคนที่ไว้ใจขอคำปรึกษาช่วยหาทางออก สามารถผูกมิตร หรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้ ซึ่งครอบครัวถือเป็นมิตรที่ดี และเข้าใจเรามากที่สุด

3. เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้มีข้อมูลเพิ่ม มองอะไรรอบด้านมากขึ้น เห็นความลำบาก และปัญหาของคนอื่น

การประเมินพลังสุขภาพจิต

เกณฑ์การประเมิน และเครื่องมือที่ใช้วัดพลังสุขภาพจิตค่อนข้างจะมีปัญหาด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น การมีคำจำกัดความที่หลากหลายในแต่ละสาขาวิชาชีพ คำนิยามขึ้นอยู่กับบริบทและอายุที่แตกต่างกัน งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพทำให้มีข้อจำกัด

ในการสร้างเครื่องมือวัดในเชิงปริมาณ และการที่นิยามที่ไม่ชัดเจน ทำให้เกิดความยากลำบาก ในการสร้างเครื่องมือ จะเห็นได้จากเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพลังสุขภาพจิตมีหลายด้าน ที่แตกต่างกันเพราะได้มาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Gillespie, Chaboyer, & Wallis, 2007) ซึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดพลังสุขภาพจิตมีหลายประเภทด้วยกัน โดยแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกัน ไปตามกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมในการนำเครื่องมือไปใช้วัด ลักษณะของเครื่องมือ องค์กรประกอบ หรือจำนวนข้อ ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการวัด

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินพลังสุขภาพจิต พบว่า ในการประเมินพลังสุขภาพจิตนั้นมีเครื่องมือที่ใช้ในการวัดหลายประเภทด้วยกัน ได้แก่ Baruth Protective Factors Inventory (BPMFI), Resilience Scale for Adults (RSA), Adolescent Resilience scale (ARS), Brief-Resilience Coping Scale (BRCS), Resilience Scale, The Brief Resilience Scale, Psychological Resilience, The ER 89, Resilience Scale for Adolescents (READ), The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25 items), The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10 items), The Dispositional Resilience Scale, The Resiliency Attitudes and Skills Profile, Ego Resiliency, Youth Resiliency: Assessing Developmental Strengths, The Child and Youth Resilience Measure (CYRM), California healthy Kids Survey- The Resilience Scale of the Student Survey, Ego Resilience (Bromley) (Gill, Kate, & Jane, 2011, p. 13) สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้สร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการประเมินพลังสุขภาพจิต ดังนี้ เพ็ญประภา ปริญาพล (2546) ได้สร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทนทาน (พลังสุขภาพจิต) โดยทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ด้านลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย จากกรอบแนวคิด เรื่องความยืดหยุ่นทนทานของ Grotberg (1995) และนิตยา ตากวิริยะนันท์ (2008) ได้พัฒนาเครื่องมือในการประเมิน ปัจจัยปกป้องด้านบุคคลสำหรับวัยรุ่นไทย คือ “Resilience factors scale” โดยใช้กรอบแนวคิด ความสำเร็จในการปรับตัวของเด็กเมื่อเผชิญมรสุมชีวิตของ Grotberg (1995) เนื่องจากในการศึกษา วิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะประเมินพลังสุขภาพจิต โดยใช้แบบวัด The connor-davidson resilience scale (CD-RISC) ของ Connor and Davidson เนื่องจากเป็นแบบวัดที่สามารถประเมิน องค์กรประกอบด้านต่าง ๆ ของพลังสุขภาพจิตได้อย่างครอบคลุม ผู้วิจัยจึงจะอธิบายรายละเอียดเฉพาะ ในส่วนของแบบวัด CD-RISC

Connor and Davidson (Davidson, 2013, p. 3) ได้พัฒนาแบบวัด The connor davidson resilience scale หรือ CD-RISC ในปี 2003 ซึ่งแบบวัด CD-RISC มีจำนวน 3 ฉบับด้วยกัน ได้แก่ CD-RISC 25, CD-RISC 10 และ CD-RISC 2 แบบวัดแต่ละฉบับจะมีค่าคะแนนที่ได้จากการทำ

แบบวัดแตกต่างกันไป CD-RISC 25 จะมีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง (0-100) CD-RISC 10 จะมีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง (0-40) และ CD-RISC 2 จะมีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง (0-8) โดย CD-RISC 25 มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่

1) ความสามารถส่วนบุคคล 2) ความเชื่อในสัญชาตญาณ 3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางบวก 4) การบรรลุเป้าหมายของบุคคล และ 5) ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ มีการนำแบบวัด CD-RISC ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างหลายประเภทด้วยกัน เช่น ผู้ที่มีประสบการณ์ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ ผู้ดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์ วัยรุ่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรง กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างของชาติพันธุ์ และวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวิชาชีพด้านต่าง ๆ หรือกลุ่มที่เกี่ยวกับกีฬา เช่น นักศึกษามหาวิทยาลัย นางพยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์ บุคลากรทางการแพทย์ทหาร นักเรียนแพทย์ มิชชันนารี นอกจากนี้ มีการนำแบบวัด CD-RISC มาแปลเป็นภาษาต่างประเทศหลายภาษาด้วยกัน เช่น ภาษาจีน ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน ภาษาอังกฤษ อิตาลี ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเกาหลี ภาษานอร์เวย์ ภาษาโปรตุเกส ภาษารัสเซีย ภาษาสเปน ภาษาสวีเดน ภาษาไทย ฯลฯ การศึกษางานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัด CD-RISC 25 เป็นเครื่องมือในการวิจัยซึ่ง Connor and Davidson ได้มีการหาคุณภาพของแบบวัด CD-RISC 25 โดยการหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัก (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 (Khoshoeui, 2009, p. 12) และมีความสอดคล้องระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์ (Item-total correlation) ตั้งแต่ .30 ถึง .70 (Nancy, Ermalynn, Mary & Jacqueline, 2006, p. 113) นอกจากนี้ในปี ค.ศ. 2003 Connor and Davidson ได้นำแบบวัด CD-RISC 25 ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวสหรัฐ พบว่า ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 80.4 (12.8) (Davidson, 2013, p. 7)

แบบวัด CD-RISC 25 มีลักษณะเป็นแบบวัดที่ผู้วัดเป็นผู้ประเมินตนเอง (Self-rating scale) โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ สำหรับให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา หากสถานการณ์ใดยังไม่เกิดขึ้นในเวลานี้ให้ผู้ตอบแบบวัดคิดว่าหากสถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ผู้ตอบแบบวัดจะมีความรู้สึกอย่างไร คะแนนจากการทำแบบวัดจะมาจากคะแนนรวมทั้งหมดของทุกข้อคำถาม ข้อคำถามจะมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้ ไม่จริงเลย (0) จริงน้อยมาก (1) จริงบางครั้ง (2) จริงบ่อยครั้ง (3) และจริงแทบทั้งหมด (4) ซึ่งคะแนนรวมของแบบวัดจะอยู่ระหว่าง 0-100 โดยระดับคะแนนที่สูงจะแสดงให้เห็นถึงการมีพลังสุขภาพจิตสูง (Davidson, 2013, p. 4)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

Tugade and Fredrickson (2004, pp. 320-333) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ทางบวกของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตเพื่อกลับสู่สภาพปกติหลังจากมีประสบการณ์อารมณ์ทางลบ ผู้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการที่หลากหลายใน 3 งานวิจัย เพื่อทำนายเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ทางบวก และการค้นพบความหมายเชิงบวกของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความเครียด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์ของอารมณ์ทางบวกทำให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการกลับสู่สภาพปกติของอัตราการเต้นของหัวใจจากการกระตุ้นเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ (การศึกษาที่ 1 และ 2)

โดยการค้นพบความหมายเชิงบวกในสถานะแวดล้อมทางลบ (การศึกษาที่ 3) Vaselska, Geckova, Orosova, Gajdosova, Van Dijk and Sijmen. (2009, pp. 287-291) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิตที่มีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่น โดยมียัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และกัญชาในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งการศึกษาวิจัยจะมีการแบ่งแยกเพศของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 3,694 คน มีอายุเฉลี่ย 14.30 ปี เป็นนักเรียนโรงเรียนประถมในสโลวาเกีย กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ต้องตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg แบบวัดพลังสุขภาพจิต และตอบคำถามเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และกัญชา ผลการสำรวจพบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกับพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่นเพศชาย โดยวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่และกัญชา ส่วนวัยรุ่นที่มีพลังสุขภาพจิตจะมีแนวโน้มการสูบบุหรี่และกัญชาต่ำที่สุดทั้งในกลุ่มวัยรุ่นเพศชาย และเพศหญิง

สุภาวดี คิสโร (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลัง (พลังสุขภาพจิต) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของพลังสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง เรียนรู้และเข้าใจ



ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธ์ภาพที่ไว้วางใจ ผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาพลังสุขภาพจิตของสมาชิกในกลุ่ม

สถาพร จันทรพฤกษา (2553, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนหันตัว (พลังสุขภาพจิต) ของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต อายุ 13-21 ปี อยู่ภายใต้การดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กชาย ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์ (2554, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ฐิจารย์ พะยอมพงศ์ (2554, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้การปรึกษานุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ โรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ (พลังสุขภาพจิต) ของเด็กด้อยโอกาส จากมูลนิธิธินกมมัน จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ทั้ง 5 คน มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาพลังสุขภาพจิตมากขึ้น

## เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

### ความเป็นมาของทฤษฎี

ผู้ค้นพบทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-linguistic programming: NLP) คือ John Grinder ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และ Richard Bandler นักศึกษาสาขาจิตวิทยา ผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัด ในต้นปีทศวรรษ 1970 โดยเริ่มจากการตรวจพบว่า อะไรที่สร้างการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทั้งสองท่านได้ศึกษากระบวนการทำงานของ Fritz Perls นักจิตวิทยาผู้เป็นต้นฉบับของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ Gestalt therapy และ Virginia Satir

นักครอบครัวบำบัดผู้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมถึง Milton H. Erickson นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลก ซึ่งในสมัยนั้นบุคคลทั้ง 3 ท่านยังเป็นนักการสื่อสารที่ดี (Good communication) แต่ไม่ได้ตระหนักถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร นอกจากนี้ Grinder and Bandler ยังมีความใกล้ชิดกับ Gregory Bateson นักมานุษยวิทยา และนักเขียนเรื่องการสื่อสาร และทฤษฎีระบบชาวอังกฤษซึ่งได้เขียนเรื่องความแตกต่างของชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybernetic) มานุษยวิทยา และจิตบำบัด และยังเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในด้านการผนวกทฤษฎีจิตเภท Grinder and Bandler ได้สร้างทักษะของตนเองขึ้นจากการรวมเอาทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ และทฤษฎีเกสตัลท์ Gestalt therapy เข้าด้วยกัน พวกเขาสามารถสร้างแบบจำลองพฤติกรรม (Behavioral model) และกลุ่มของกระบวนการในการบำบัด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 2)

จากจุดเริ่มต้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทาง คือ

1. เป็นกระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ
2. เป็นวิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้ ความหมายของ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อ้างถึง กระบวนการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนใช้ในการใส่รหัส (Encoding) การถ่ายโยง (Transfer) การชี้แนะ (Guide) และการปรับพฤติกรรม (Modify behavior)

Villar (1997 b, p. 24) ให้คำจำกัดความของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

Neuro อ้างถึง พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

Linguistic อ้างถึง การรับรู้พื้นฐาน ที่กระบวนการทางระบบประสาทที่ออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแหล่งความรู้สึกลึกซึ้งคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปแบบของแบบจำลองและบุทวิธี โดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะ ระบบวิถีทาง ที่ใช้สื่อไม่ว่าจะเป็นช่วงจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก หรือกระบวนการทั้งภายในและภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาท ในเรื่องการใส่รหัส และการให้ความหมาย

Programming อ้างถึง กระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Programming อ้างถึง ระบบของการใส่รหัส และการลำดับเหตุผลประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ O' Connor and Seymour (1993, p. 3) ได้ให้ความหมายโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า ประกอบด้วย 3 แนวคิด ได้แก่

Neuro หรือระบบประสาท โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่า ทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาทอัน ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อรับรู้และจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ใช้แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิด และเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตเป็นสิ่งเดียวกัน ไม่อาจแบ่งแยกได้

Linguistic หรือภาษา เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อที่จะสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

Programming หรือโปรแกรม เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จึงเกี่ยวกับ โครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ว่า พวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยินและรู้สึกได้อย่างไร และเขาแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

Merlevede (1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557, หน้า 9) ให้คำจำกัดความว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ใช้กันทั่วไปคือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป “และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง” หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสหมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาททั้ง 5 เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัส และให้ความหมาย เพื่อแสดงออกมาเป็นวจนภาษา และอวจนภาษาโดยจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

#### ธรรมชาติของมนุษย์

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า บุคคลรับรู้ต่อสถานการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ผ่านแผนที่การรับรู้ที่เขาสร้างขึ้นผ่านระบบตัวแทน (Representation) หรือความถนัดในการใช้ระบบประสาทสัมผัสที่มีจำกัด และเป็นอุปสรรคต่อการรับรู้โลกตามความเป็นจริง จึงทำให้มนุษย์รับรู้ต่อโลกได้เพียงบางส่วนเท่านั้น รวมทั้งมนุษย์รับรู้ต่อโลกตาม “แว่นกรอง” ที่เขาสวมใส่ ซึ่งแว่นกรองเกิดจากประสบการณ์ส่วนบุคคล วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ ความสนใจ การตัดสินใจ ลักษณะบุคลิกภาพ สติปัญญา และลักษณะทางสรีระ โดยโปรแกรมภาษาประสาท

สัมผัส เชื่อว่า ปัญหาของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านแว่นกรอง และแผนที่ที่จำกัด ดังนั้น เป้าหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การขยายแว่นกรองหรือกรอบการรับรู้ของบุคคลให้สามารถรับรู้ต่อโลกได้ ตามความเป็นจริง

### แนวคิดพื้นฐาน

#### แผนที่การรับรู้

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า “แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจ หรือไม่สนใจ และรับรู้หรือไม่รับรู้ต่อโลก เป็นมุมมองที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ซึ่งทำให้เกิดความสนใจ และการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และในที่สุดจะกลายเป็น “ความเชื่อและค่านิยม” บุคคลจะพัฒนาแผนที่การรับรู้ของตนเองจากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยบุคคลมีความถนัดในการใช้ช่องทางการรับรู้ต่างกัน ดังนั้น ประสบการณ์ และแผนที่ของแต่ละบุคคลจึงต่างกัน ไปด้วย โลกใบเดียวกันบุคคลสามารถทำให้มันขาดความน่าสนใจ น่าเบื่อ เสียสมดุล หรือสดชื่น น่าอยู่ อุดมสมบูรณ์ และน่าตื่นเต้นเร้าใจได้จากแผนที่การรับรู้ของตนเอง ดังนั้น แผนที่การรับรู้ จึงเป็นสิ่งที่กำหนดลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล

#### แว่นกรอง (Filter system)

การรับรู้ต่อโลกหรือการสร้างแผนที่โลกของบุคคลเกิดจากการรับรู้ต่อข้อมูล และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งกลายเป็นแว่นกรองที่ส่งผลต่อภาษา และกระบวนการคิดของมนุษย์ บุคคลมีแว่นกรองที่หลากหลาย ได้แก่ ภาษา กระบวนการคิด ประสบการณ์ วิธีการสื่อสาร ความเชื่อ ฯลฯ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไม่ได้มุ่งเน้นให้บุคคลเปลี่ยนความเชื่อ แต่เพียงแต่เปลี่ยนแว่นกรองที่สวมใส่ก็สามารถเปลี่ยนโลกได้

#### การลบออก การบิดเบือน และการขยายผล

การสร้าง “แว่นกรองและแผนที่” ของบุคคลได้รับอิทธิพลจากกระบวนการ 3 อย่าง ได้แก่

1. การลบออก (Deletion) คือ กระบวนการที่บุคคลเลือกสนใจเฉพาะสิ่งที่ตรงกับประสบการณ์ของตนเอง แล้วลบสิ่งอื่น ๆ ออกไป ซึ่งมักเป็นการลบข้อมูลทางบวกที่มีความสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ๆ การลบออกเป็นการลดขนาดของ โลกใบนี้ให้เล็กลง เพื่อให้บุคคลรู้สึกที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาจมีประโยชน์หากบุคคลนำการลบออก ไปลบประสบการณ์บางอย่างของชีวิตที่สร้างความเจ็บปวด

2. การบิดเบือน (Distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้ และความจำของประสบการณ์ที่มีอยู่ให้สอดคล้องกับรูปแบบการรับรู้ของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพต่าง ๆ ให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริง เพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลได้สรุปไว้ นอกจากนี้ยังรวมถึง การจินตนาการซึ่งมีประโยชน์ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้เป็นจริงได้

3. การขยายผล (Generalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลนำข้อสรุปของตนเองไปใช้ในสถานการณ์ หรือประสบการณ์อื่น ๆ ที่มีความคล้ายคลึงกัน

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลเกิดจากข้อจำกัด 3 ประการ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological constraints) หมายถึง ระดับของความสามารถทางสมอง และระบบประสาทที่มีจำกัดและแตกต่างกัน เช่น ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และความสามารถในการจดจำข้อมูลที่มีจำกัดเพียง  $7 \pm 2$  สิ่ง และจดจำได้สั้น ๆ เพียงระยะเวลา 20 วินาที เมื่อระยะเวลายิ่งผ่านไป บุคคลยังมีความสามารถลดลงในการเรียกกลับข้อมูล หรือนำการเรียนรู้ที่ได้เก็บจำไว้ออกมาใช้

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual constraints) หมายถึง ประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ทำให้มีการรับรู้จำกัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การบันทึก จดจำประสบการณ์ และรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล

3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ศาสนา เป็นต้น ภาษา บางครั้งช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่าง ๆ จากการเรียนรู้ความหมายและชื่อสิ่งของต่าง ๆ ในขณะเดียวกันภาษาก็มีข้อจำกัดคือ การที่ภาษาไม่สามารถอธิบายลักษณะประสบการณ์เฉพาะบางอย่างได้มากเท่ากับความรู้สึกที่มี

กรอบพฤติกรรม (Behavioral frame)

กรอบพฤติกรรม หมายถึง วิธีการคิดต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมาซึ่งมีอยู่ 5 ประการ ได้แก่

กรอบที่หนึ่ง คิดถึง “ผลลัพธ์” มากกว่า “ปัญหา” เพราะการมุ่งตั้งคำถามเกี่ยวกับปัญหา หรือครุ่นคิดถึงแต่ปัญหา ไม่ได้ช่วยให้การแก้ปัญหาลดลง ๆ คืบขึ้น แต่กลับทำให้บุคคลรู้สึกแย่ลง เพราะรู้สึกเหมือนกำลังโดนตำหนิและเป็นผู้ผิด

กรอบที่สอง ควรใช้คำถามว่า “อย่างไร” แทนคำถามว่า “ทำไม” เพื่อช่วยให้เข้าใจโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม “ข้อมูลย้อนกลับ” กับ “ความล้มเหลว” ไม่มีอะไรที่เป็นความล้มเหลว แต่เป็นเพียงผลลัพธ์ “ข้อมูลย้อนกลับ” เป็นโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เคยได้สังเกตมาก่อน และเพื่อเป็นแนวทาง หรือสร้างความพยายามใหม่ เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ข้อมูลย้อนกลับช่วยในการรักษาเป้าหมายที่ต้องการไว้ แต่ความล้มเหลวทำให้เป้าหมายหายไป

กรอบที่สี่ การพิจารณา “ความเป็นไปได้” แทน “ข้อจำกัด” เพื่อให้บุคคลได้พิจารณาว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง หรือมีทางเลือกอะไรที่เป็นไปได้บ้าง แทนการคิดถึงแต่ข้อจำกัดของ

สถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งทำให้อุปสรรคต่าง ๆ น้อยลงกว่าที่เป็นอยู่

กรอบสุดท้าย การปรับทัศนคติให้ “อยากรู้ อยากเห็น” และ “ตั้งใจ” แทนการสร้าง “ข้ออ้างต่าง ๆ” เพื่อสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว การกลัวหรือไม่กล้าถาม ไม่กล้าเรียนรู้ โดยมีข้ออ้างต่าง ๆ ทำให้พลาดการเรียนรู้ที่สำคัญ

วิธีการเปลี่ยนแว่นกรองทำได้โดยการนำพลังบวก (ความเข้มแข็ง ความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ หรือสิ่งดี ๆ) ที่มีอยู่ออกมาใช้

ระบบตัวแทน (Representational system)

ระบบตัวแทนของบุคคลเกิดจากการรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ผ่าน “ช่องทางการรับรู้ (Modality)” 5 ช่องทาง ได้แก่ การมองเห็น (Visual) การได้ยิน (Auditory) การสัมผัส (Kinesthetic) การดมกลิ่น (Olfactory) และการลิ้มรส (Gustatory) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า บุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่สร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์โดยการ ใช้ระบบตัวแทนด้านภาษา (Linguistic representations) ซึ่งได้แก่ การคิด การพูด การเขียน และการแสดงออกต่าง ๆ ฯลฯ โดยทั่วไปแล้ว บุคคลใช้ระบบตัวแทนเพียง 3 ระบบเท่านั้น คือ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส ส่วนการลิ้มรส และการดมกลิ่นนั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส ซึ่งบุคคลมีความถนัดในการใช้ระบบตัวแทน หรือช่องทางการรับรู้ต่อข้อมูล หรือประสบการณ์ต่าง ๆ แตกต่างกัน

ประเภทของบุคคล

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 4 ประเภท ตามความถนัดในการใช้ช่องทางการรับรู้ และการแสดงพฤติกรรม ดังนี้

บุคคลที่ถนัดใช้ในการมองเห็น (A visual person) เป็นผู้ที่ตอบสนองจากสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย ไม่ว่าจะป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปลักษณะ

บุคคลที่ถนัดใช้การฟัง (An auditory person) เป็นผู้ที่ถนัดในการฟัง มีความไวต่อเสียงมากที่สุด ไม่ว่าจะป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือสำเนียง

บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (A kinesthetic person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหว บุคคลประเภทนี้ไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบ และความละเอียด

บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (A digital person) เป็นผู้ที่ค้นหา คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจง เหตุผล และเหตุผลที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้สนใจในการค้นหาคำตอบต่อคำถามว่า “เพราะอะไร” “ทำไม” และ “อย่างไร” ข้อมูลที่เขาจะเชื่อถือ หรือให้ความสนใจต้องเป็นข้อมูลที่มีหลักการ และเหตุผลที่ดี และมากพอมาประกอบการอธิบายอย่างชัดเจน

บุคคลใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์เขาจะมุ่งความสนใจไปที่การใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะบางอย่าง ตามความถนัดของตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามมุมมองของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การที่มนุษย์ไม่ได้รับรู้ต่อโลกตามความเป็นจริง แต่เป็นการรับรู้ต่อโลกผ่านแว่นกรอง ซึ่งทำให้เกิดข้อจำกัดในการรับรู้ แว่นกรองที่มนุษย์สวมใส่เกิดจากข้อจำกัดต่าง ๆ ได้แก่ ข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดด้านบุคคล และข้อจำกัดทางสังคม นอกจากนี้แว่นกรองการรับรู้ยังได้ผลกระทบจากระบวนการลบบอก (ลบข้อมูลดี ๆ ออกไป) การบิดเบือน (บิดเบือนข้อมูลที่ได้รับให้เข้ากับข้อมูลเดิมที่มี) และการขยายผล (นำข้อสรุปที่มีไปสรุปกับเหตุการณ์อื่น ๆ ที่มีความคล้ายคลึงกัน) ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้โลกของมนุษย์ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า นอกจากนี้มนุษย์มีความถนัดการใช้ระบบตัวแทนแตกต่างกันอยู่ 4 ประเภท ได้แก่ บุคคลที่ถนัดการมองเห็น บุคคลที่ถนัดการมองเห็น บุคคลที่ถนัดการได้ยิน บุคคลที่ถนัดการสัมผัสและบุคคลที่ถนัดเชิงตัวเลข ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้เป็นสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ เช่น สัมพันธภาพหรือการสื่อสารต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์มีความทุกข์ทรมาน

ความเชื่อพื้นฐาน

การนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้นั้น บุคคลควรคำนึงถึงความเชื่อพื้นฐานของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

1. จิต และกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับ โดยอัตโนมัติ
2. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
4. ทุกพฤติกรรมล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับคำตอบสนองที่ได้รับ
6. หากยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ให้เปลี่ยนไปใช้วิธีที่แตกต่าง
7. ไม่มีความล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น
8. ในระบบใด ๆ ก็ตาม องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด จะเป็นองค์ประกอบที่มี

อิทธิพลมากที่สุด

9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
10. ถ้าใครบางคนทำได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้และทำได้เช่นกัน

ข้อตกลงเบื้องต้น

หลาย ๆ เทคนิคของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส กล่าวถึง การสร้างทรรศนะใหม่

(Reframing) โดยใช้จิตใต้สำนึกและองค์รวม (Global) Villar (1997 b, pp. 26-34 อ้างถึงใน

จุฬามาศ แหนจอณ, 2557, หน้า 35-44) กล่าวว่า ก่อนที่จะนำเทคนิคต่าง ๆ ของ โปรแกรมภาษา  
ประสาทสัมผัส ไปใช้ บุคคลต้องปฏิบัติตามข้อตกลงเบื้องต้น ต่อไปนี้

### 1. จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง

ข้อตกลงเบื้องต้นอันดับแรก และเป็นข้อตกลงที่สำคัญคือบุคคลต้องเชื่อก่อนว่า  
จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง สิ่งที่พิสูจน์ว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริงก็คือ ความฝันที่เกิดขึ้นขณะหลับทุกคำตื่น  
ความฝันในที่นี้ไม่ได้เกิดมาจากจิตสำนึก หรือสภาวะที่บุคคลรู้ตัว เพราะความฝันไม่สามารถตั้งใจ  
ทำให้เกิดขึ้นได้ และความฝันไม่ได้เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีสติหรือรู้ตัวดี แต่ความฝันเกิดขึ้นเอง  
หรือในกรณีที่บุคคลหลับไปแล้วสามารถหมุนพวงมาลัย เปลี่ยนเกียร์ ขณะที่กำลังพูด หรือมองดู  
ทีวีที่สนข้างทางได้ ตลอดจนการตอบสนองที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตของผู้รับการปรึกษา ในขณะที่  
ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย หรือเข้าสู่ภวังค์ ซึ่งสังเกตได้จากการหายใจที่สม่ำเสมอ  
กล้ามเนื้อที่แก้มทั้งสองข้างแบนเรียบ หน้าซีดขาว และผู้รับการปรึกษาจะตอบคำถามต่าง ๆ  
ด้วยการขยับ หรือกระตุกเพียงเล็กน้อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเป็นสัญญาณในการสื่อสาร  
จิตใต้สำนึก (Unconscious)

Grinder and Bandler กล่าวว่า จิตของมนุษย์ประกอบไปด้วย “จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก”  
จิตสำนึกจะอยู่ที่สมองส่วนที่เด่น (90% ของคนที่ถนัดขวาจะอยู่ที่สมองซีกซ้าย) ซึ่งรับผิดชอบต่อ  
กระบวนการ และพฤติกรรมที่ใช้การวิเคราะห์ และให้เหตุผล ส่วนจิตใต้สำนึกอยู่ที่สมองซีกขวา  
ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวกับสัญชาตญาณ คนตรี การเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ และความสามารถเกี่ยวกับ  
การรับรู้ความหมายหรือภาษาที่มีความหมายง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน จิตใต้สำนึกมีพลัง และประสิทธิภาพ  
มากกว่าจิตสำนึก เพราะเป็นอิสระจากข้อจำกัดการรับรู้ต่าง ๆ กระบวนการลบออก การบิดเบือน  
และการขยายผล เกิดเฉพาะในจิตสำนึก และเป็นสาเหตุให้บุคคลมีระบบตัวแทนในการรับรู้ต่อโลก  
ที่จำกัด ขนาดของแผนที่การรับรู้ต่อโลกของบุคคลยิ่งเล็กลงเท่าใด ขนาดของการแปลความหมาย  
และการเรียนรู้ต่อโลกก็ยิ่งแคบลงเท่านั้น

### พลังของจิตสำนึก

บุคคลเก็บสะสมข้อมูลจากทุก ๆ ประสบการณ์ หรือสิ่งที่ได้พบเห็นมาตลอดชีวิต  
โดยเก็บสะสมเป็นข้อมูลระยะยาว และเรียกออกมาใช้เมื่อจำเป็นแต่จิตสำนึกนั้นมีข้อจำกัด  
และมีกระบวนการต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการเก็บจำข้อมูล เมื่อปริมาณ  
ข้อมูลมีมากเกินไป จิตสำนึกจึงลบข้อมูลบางอย่างทิ้ง เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ แต่จิตใต้สำนึก  
สามารถเก็บข้อมูลทั้งหมดไว้โดยไร้ข้อจำกัดต่าง ๆ เมื่อจิตใต้สำนึกได้รับการกระตุ้น ข้อมูลที่ถูก  
เก็บไว้จะถูกดึงออกมาใช้เมื่อต้องการ ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงมีพลัง รับรู้ความต้องการ  
และมีความสามารถมากกว่าจิตสำนึก การเพิ่มความคิดเชิงบวกหรือคุณค่าให้กับสมอง โดยใช้



จิตใต้สำนึกทำให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีกว่าใช้จิตสำนึก เพราะบางครั้งจิตสำนึกจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยความกลัว หรือความคิดเชิงตรรกะ จึงทำให้ได้ไม่เต็มที่ ดังนั้น บุคคลจึงควรให้จิตใต้สำนึกได้ทำหน้าที่แทนบ้าง

Erickson and Rossi กล่าวถึงหน้าที่ของจิตใต้สำนึก คือ การเป็นแหล่งชี้แนะทางปัญญา บางครั้งจิตใต้สำนึกอาจรู้วิธีการสร้างการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างดี และแสดงออกมาเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม จากประสบการณ์การทำงานของเขาทั้งสอง พบว่า “การกระทำเพียงน้อยนิดของบุคคลในระดับจิตใต้สำนึก ทำให้บุคคลมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นได้มาก และสร้างความคาดหวังว่า เขาจะปฏิบัติตามสิ่งที่จิตใต้สำนึกเห็นว่าง่ายและมีประสิทธิภาพได้” นอกจากนี้บุคคลที่อยู่ในสภาวะของการ “สะกดจิต” หรือ “คล้ายกับการสะกดจิต” จะสามารถนำศักยภาพ และความสามารถของตนเองออกมาใช้ได้ดีขึ้น

Villar กล่าวว่า การรับการปรึกษาจากผู้ให้การศึกษาแทบไม่จำเป็นเลย หากผู้รับการปรึกษาสามารถนำพลังบวกที่มีอยู่มาใช้ในการแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้ ดังนั้น ผู้ให้การศึกษาจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการปรึกษา ที่เหลือเป็นหน้าที่ของผู้รับการปรึกษา โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า จิตใต้สำนึกมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และให้ข้อชี้แนะที่ชาญฉลาดกับผู้รับการปรึกษา ดังนั้น จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาจึงเป็นผู้ให้การศึกษาภายในที่ดีที่สุด

การเข้าถึงจิตใต้สำนึก

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นำ “Milton model” ของ Erickson เรื่อง “ภวังค์ และสภาวะของการเปลี่ยนแปลง (Altered state)” มาใช้ โดยภวังค์เป็นสภาวะที่บุคคลมีแรงจูงใจในการเรียนรู้สูงโดยใช้จิตใต้สำนึก ซึ่งภวังค์ไม่ใช่สภาวะทางลบ เพราะถ้าเป็นอย่างนั้นบุคคลจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น แต่ภวังค์เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การศึกษาการตอบสนองจากผู้รับการปรึกษา เป็นแนวทางที่บอกให้ผู้ให้การศึกษาทราบว่า ต้องทำอะไรต่อไป

ในกระบวนการปรึกษาของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การเข้าถึงจิตใต้สำนึกทำได้ โดยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลาย หรือการเปลี่ยนแปลงภาวะของการรู้สึก ซึ่งจิตใต้สำนึกอยู่ที่สมองซีกขวานั้นมีความอ่อนไหวต่อน้ำเสียง ความดัง ทิศทาง และบริบทของข้อความมากกว่าคำพูด โดยสมองซีกขวามองสามารถเข้าใจภาษาง่าย ๆ ซึ่งข้อความต่าง ๆ เหล่านี้พุ่งตรงไปที่สมองซีกขวาได้ทันที เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ ๆ และสร้างทางแยกต่าง ๆ แก่บุคคล ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ต่อปัญหาของตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นเกิดมายาวนาน หรือมีความรุนแรง เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะผ่อนคลายหรือเข้าสู่ภวังค์ การสื่อสารต่าง ๆ กระทำโดย

จิตใต้สำนึก หากตรวจการทำงานของสมองจะพบคลื่นแอลฟา (Alpha wave) การตอบสนองจากผู้รับการปรึกษาโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จิตใต้สำนึกกำหนดให้เป็นสัญญาณของการสื่อสาร จึงถูกใช้เป็นแนวทางเพื่อบอกให้ผู้ให้การปรึกษาได้รู้ว่าต้องทำอะไรต่อไป ในระดับการผ่อนคลายที่ลึกขึ้นหรือคลื่นเธต้า (Theta state) บุคคลมักไม่ตระหนักรู้ต่อข้อความทางบวก (หรือทางเลือกใหม่) ที่ส่งมาโดยจิตใต้สำนึก แม้ว่าผู้รับการปรึกษาแสดงออกถึงสัญญาณต่าง ๆ เมื่อเขาอยู่ในกระบวนการปรึกษา แต่ผู้รับการปรึกษาอาจกล่าวว่า จำอะไรไม่ได้ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงเป็นที่ปรึกษาที่ดี และมีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลมีคลื่นสมองในระดับเธต้า

## 2. ส่วนต่าง ๆ

ข้อตกลงที่สอง คือ มนุษย์ทุกคนมีส่วนที่รับผิดชอบต่อรูปแบบการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ส่วนต่าง ๆ เหล่านี้มีหลักฐานว่ามีอยู่จริง จากการที่บุคคลพึงพิณิจภายในตนเอง และพูดคุยกับส่วนต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว ได้รับการตอบสนอง

## 3. เจตนาดี/ ความตั้งใจดี (The positive function)

ข้อตกลงที่สาม คือ มีเจตนาดีหรือมีความตั้งใจดีอยู่เบื้องหลังทุก ๆ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลได้รับผลบวกบางอย่าง แม้ว่าในระดับจิตสำนึกของบุคคลจะไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่บุคคลทำอยู่ก็ตาม หรือบางครั้งบุคคลก็ไม่ชอบในสิ่งที่ตนเองทำ

## 4. ความพึงพอใจของเจตนาดี/ ความตั้งใจดี

ข้อตกลงที่สี่ คือ ความพึงพอใจของเจตนาดี ความตั้งใจดีที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ ต้องได้รับความพึงพอใจ เมื่อมีการปรับปรุง หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้ได้รับการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ หากไม่ได้รับความพึงพอใจ อาการจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมไม่ช้าก็เร็ว หรืออาจจะมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นแทนการไม่ใส่ใจต่อเจตนาดี/ ความตั้งใจดีที่อยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้บุคคลทำสิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้ได้รับความพึงพอใจแทน

## 5. ความพึงพอใจของทุก ๆ ส่วน

ข้อตกลงที่ห้า คือ ส่วนต่าง ๆ ของบุคคลต้องได้รับความพึงพอใจ หากมีการเลือกทางเลือกเกิดขึ้น แต่ละบุคคลมีส่วนต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งทุกส่วนต้องเห็นพ้อง และยอมรับ โดยไม่มีส่วนใดเป็นอุปสรรค หรือกีดขวางทางเลือกใหม่ที่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคคล ดังนั้นเทคนิคต่าง ๆ ของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต้องมีการตรวจสอบความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เพื่อรับรองว่าพฤติกรรมใหม่จะไม่ถูกรบกวนจากการทำหน้าที่ของส่วนต่าง ๆ ของบุคคลรวมทั้งสภาพแวดล้อม

## 6. ส่วนที่สร้างสรรค์

ข้อตกลงที่หก คือ แต่ละบุคคลมีส่วนที่สร้างสรรค์ที่ช่วยสร้างความเป็นไปได้ และมีทางเลือก ส่วนที่สร้างสรรค์ทำให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีพลัง และสร้างสรรค์ อย่างน่าอัศจรรย์ ส่วนที่สร้างสรรค์ช่วยให้บุคคลวางแผน แก้ปัญหา และค้นพบทางเลือก ที่ทำให้เกิดรูปแบบต่าง ๆ ที่มีรากฐานที่ดี

## 7. บริบทที่เหมาะสม

ข้อตกลงที่เจ็ด คือ มีบริบทที่เหมาะสมและบริบทที่ไม่เหมาะสมกับทางเลือก ในกระบวนการของการสร้างทฤษฎีใหม่ตามบริบท ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้ตระหนักรู้ถึงขั้นตอนของพฤติกรรมใหม่อย่างชัดเจนว่า มีความเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ของตนเอง

## 8. การกระตุ้น โดยอัตโนมัติ

ข้อตกลงสุดท้าย คือ การตัดสินใจใด ๆ ของบุคคลจะได้รับการกระตุ้นโดยอัตโนมัติ ในบริบทที่เหมาะสม เมื่อจิตใต้สำนึกเห็นด้วยกับการกระทำนั้น ๆ จิตใต้สำนึกจะรับรองการนำไปปฏิบัติ เมื่อจิตใต้สำนึกเห็นด้วยกับการตัดสินใจเลือก หรือสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับบริบทแล้ว จิตใต้สำนึกจะคอยกระตุ้นให้บุคคลนำทางเลือกออกมาใช้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง ซึ่งสัญญาณกระตุ้นนี้อาจเป็นรูปแบบของ “การเห็น” “การสัมผัส” หรือ “การได้ยิน” โดยไม่จำเป็นต้องให้จิตสำนึกมาคอยบอกว่าพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นในอนาคต

### การเรียนรู้และการเรียนรู้ใหม่

จิตสำนึกมีข้อจำกัดในการรับรู้ คือ สามารถรับรู้ข้อมูลได้เพียงเจ็ดบวก หรือลบสอง ประการ วิธีการหนึ่งที่บุคคลใช้ในการเรียนรู้ในระดับจิตสำนึก คือ การผสมผสานพฤติกรรมย่อยต่าง ๆ ให้เป็นพฤติกรรมใหญ่จนกลายเป็นความเคยชิน หรือนิสัย บุคคลสร้างความเคยชินโดยที่ไม่ทันสังเกตว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งตรงกันข้ามกับจิตใต้สำนึกที่สามารถเรียนรู้ได้ อย่างไรก็ตาม จิตใต้สำนึกสามารถสร้างกระบวนการเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ในอดีต และสภาวะปัจจุบันทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้

ตามแนวคิดของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส “จิตสำนึก (Conscious)” หมายถึง การตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน ส่วน “จิตใต้สำนึก (Unconscious)” หมายถึง สิ่งที่ไม่ได้ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงเป็นที่เก็บความทรงจำ ซึ่งในสภาวะปกติบุคคลมักไม่เคียดถึงหรือรู้ว่ามีมืออยู่ แต่เมื่อใช้ความครุ่นคิด พิจารณาข้อมูลต่าง ๆ ในอดีต ความทรงจำมากมายเหล่านั้นก็จะปรากฏขึ้นมา

## การเรียนรู้

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ หมายถึง การที่บุคคลยังไม่ทราบว่า จะกระทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และบุคคลก็ไม่ทราบด้วยว่า ตัวเองยังไม่มีความรู้
2. ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ เป็นระดับที่การเรียนรู้ เกิดขึ้นมากที่สุด เริ่มมีการค้นพบ และเรียนรู้ข้อจำกัดบางอย่างของตนเอง
3. ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้ว หลังจากที่ได้ทုံมเท และฝึกหัด แต่ยังคงต้องใช้สมาธิ และความสนใจ เพราะยังไม่ชำนาญ แม้ว่าจะมีทักษะแล้วก็ตาม
4. ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ เป็นเป้าหมายหลักของการเรียนรู้ ในขั้นตอนนี้ทักษะต่าง ๆ ที่บุคคลได้เรียนรู้จะผสมผสานกลายเป็นพฤติกรรมเดียวกัน ได้อย่างสิ้น ใจ หรือกล่าวได้ว่า ทักษะต่าง ๆ เขาไปอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกแล้ว

จะเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลฝึกหัดสิ่งต่าง ๆ นานามากพอสิ่งนั้นจะกลายเป็นการเรียนรู้ระดับที่ 4 และกลายเป็นความเคยชิน ซึ่งความเคยชินอาจทำให้งานบางอย่างมีประสิทธิภาพน้อยลง นอกจากนี้ การที่บุคคลสวมแว่นกรองบางอย่างก็อาจทำให้บุคคลพลาดการนำข้อมูลสำคัญเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ

การเรียนรู้ใหม่ หมายถึง การเรียนรู้จากขั้นที่ 2 (ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ) ไปสู่ขั้นที่ 4 (ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ) โดยใช้ทางเลือกหลาย ๆ ทาง

สภาวะปัจจุบัน และสภาวะที่ปรารถนา

สภาวะปัจจุบัน หมายถึง พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกในปัจจุบัน

สภาวะที่ปรารถนา หมายถึง พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่ต้องการให้เกิดขึ้น

ทั้งสองสภาวะนี้เป็นสิ่งที่นำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพพัฒนาการเรียนรู้ และเพิ่มศักยภาพด้านธุรกิจ การเปลี่ยนจากสภาวะปัจจุบันไปสู่สภาวะที่ปรารถนานั้นต้องการพลังบวกซึ่งมีแรงจูงใจเป็นสิ่งที่สำคัญ สภาวะที่ปรารถนาควรเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจริง ๆ หรือมีการเชื่อมโยงอย่างชัดเจนกับสิ่งที่บุคคลต้องการอย่างแท้จริง บุคคลต้องมีพันธะสัญญาที่ดำรงไว้ซึ่งเป้าหมายโดยบุคคลต้องเชื่อก่อนว่า เป้าหมายนั้นมีคุณค่าและเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้สำเร็จ

## การสื่อสาร

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเน้นเรื่องการสื่อสารเพราะเชื่อว่า การสื่อสาร คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสนทนาทั่วไป การจูงใจ การสอน และการต่อรอง ซึ่งครอบคลุมความหมายของกลไก หรือวงจรที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอย่างน้อยสองคน โดยการสื่อสารนั้นบุคคล

ไม่ใช่เพียงแค่ส่ง “สาร” เท่านั้น แต่ยังสื่อน้ำเสียง คุณภาพของเสียง ระดับเสียง รวมทั้งแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และอิริยาบถ โดยวารสาร The journal of counseling psychology ปี ค.ศ. 1967 ได้มีการนำเสนองานวิจัยที่น่าสนใจเรื่อง “สิ่งรบกวนและเจตคติของการสื่อสารแบบอวัจนภาษาในสองช่องทาง” พบว่า “บุคคลรับรู้การสื่อสารจากภาษากาย (ท่าทาง อิริยาบถ และแววตา) มากถึง 55% รองลงมาเป็นน้ำเสียง 38% และมีเพียง 7% เท่านั้นที่รับรู้จากเนื้อหา” ดังนั้นในการสื่อสารใด ๆ ก็ตาม หากบุคคลผสมผสานคำพูดร่วมกับการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และอิริยาบถ จะทำให้การสื่อสารนั้นมีความหมาย หลักการสื่อสารที่ประสิทธิภาพของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “เป้าหมายชัด ฉับไว และยืดหยุ่น” ได้แก่ การตั้งเป้าหมายของการสื่อสารให้ชัดเจน มีความฉับไวในการสังเกต และการตอบสนอง รวมทั้งมีความยืดหยุ่นที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงวิธีการพูด หรือพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการ ซึ่งประสิทธิภาพของการสื่อสารประเมินได้จากปฏิริยาการตอบสนองที่ได้รับ

#### สัมพันธภาพ

บุคคลต่างต้องการเข้าไปอยู่ในวงจรการสื่อสารเมื่อเขาต้องสื่อสารกับบุคคลอื่น บุคคลต่างต้องการเคารพ และชื่นชมต่อรูปแบบของการมองโลกของบุคคลอื่น และนำมาผสมผสานกับโลกของตนเองให้ได้อย่างกลมกลืน สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้โดยการสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) หรือการมีความรู้สึกร่วม (Empathy) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในด้านการศึกษา การบำบัด การปรึกษา ธุรกิจ การขาย และการฝึกอบรม เพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ เชื่อมั่น และความร่วมมือ สัมพันธภาพเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลสร้างได้อย่างอิสระ แต่จะสร้างได้อย่างไรนั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีแนวทางเชิงปฏิบัติง่าย ๆ คือ การสังเกตปฏิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นในกระบวนการสื่อสาร ซึ่งไม่ใช่การสังเกตจากภาษาหรือถ้อยคำที่ใช้ เพราะบทสนทนาสร้างสัมพันธภาพได้เพียง 7% ดังนั้นภาษากาย และน้ำเสียงจึงมีความสำคัญมาก หากบุคคลสองคนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้วภาษากายของเขาจะ “สัมพันธ์และเป็นภาพสะท้อน (Mirror) ของกันและกัน” ไม่ว่าจะเป็นท่าทาง อิริยาบถหรือการประสานสายตา เปรียบเหมือนกับการเดินร่าที่คู่เดินร่าต่างเป็นภาพสะท้อนของกันและกัน พร้อมทั้งเคลื่อนไหวอย่างสอดคล้องกัน

#### วิธีการสร้างสัมพันธภาพ

- ใช้ภาษากายที่สัมพันธ์และเป็นภาพสะท้อน สอดคล้องกับน้ำเสียง ซึ่งทำให้สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างรวดเร็ว
- มองสบตากู่สนทนา
- มีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กัน
- มีจังหวะการหายใจที่สัมพันธ์กัน

- ใช้น้ำเสียง ความเร็ว ความดัง และจังหวะการสนทนาที่สัมพันธ์กันเปรียบเหมือนกับการร้องเพลงประสานเสียงที่นักร้องต้องเปล่งเสียงให้ประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

ความสัมพันธ์ที่ไม่สอดคล้อง (Mismatch)

การสนทนาหรือสัมพันธภาพสามารถยุติลงได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องหรือเปลี่ยนแปลงการใช้น้ำเสียง ความเร็ว ความดังของบทสนทนา เป็นต้น

ข้อจำกัดในการสร้างสัมพันธภาพ มีอยู่ 2 อย่าง ได้แก่

1. ระดับของการรับรู้ท่าทาง อิริยาบถ และรูปแบบคำพูด
2. ทักษะการแสดงท่าทางให้สัมพันธ์กับอิริยาบถและภาษาพูด

การก้าวข้ามสะพานจากกรอบการรับรู้โลกของตนเองไปหากรอบการรับรู้โลกของผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องทำด้วยหัวใจ การสร้างสัมพันธภาพให้สอดคล้อง และเป็นภาพสะท้อนนั้น บุคคลต้องสังเกตว่า ตนเองรู้สึกอย่างไรต่อการแสดงพฤติกรรมดังกล่าว บางครั้งอาจทำให้รู้สึกอึดอัด การสร้างสัมพันธภาพไม่จำเป็นที่บุคคลต้องชอบเขาผู้นั้นเสมอไป ขอเพียงเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นก็ขึ้นก็พอ

สรุปว่า สัมพันธภาพ คือ บริบททั้งหมดที่ล้อมรอบภาษาพูด หากความหมายของการสื่อสารประเมินได้จากปฏิบัติกริยาตอบสนองที่ได้รับ ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่ทำให้เกิดปฏิบัติกริยาตอบสนองตามที่ต้องการ

การก้าวและการนำ

สัมพันธภาพเป็นสะพานที่เชื่อมบุคคลเข้าหากันช่วยให้บุคคลเข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นับเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกสิ่งนี้ว่า “การก้าวและการนำ (Pacing and leading)” “การก้าว” คือ การสร้างสะพานผ่านสัมพันธภาพ และการยอมรับ ส่วน “การนำ” คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่ทำ “การก้าว” ซึ่งทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การนำเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีสัมพันธภาพที่ดี บุคคลก้าวอยู่ตลอดเวลาเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคมที่แตกต่าง บางครั้งเพื่อสร้างความสบายใจให้กับผู้อื่น ซึ่งเท่ากับสร้างความสบายใจให้กับตนเองด้วยเช่นกัน โดย “การก้าว” เป็นทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่บุคคลใช้อยู่เป็นประจำไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน การทำงาน หรืองานอดิเรก

สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการสร้างสัมพันธภาพ คือ การขจัดคำว่า “แต่” ออกจากหมวดคำศัพท์และเปลี่ยนไปใช้คำว่า “และ” แทนเพราะคำว่า “แต่” มีความหมายในทางทำลาย โดยทั่วไปแล้วคำว่า “แต่” มักมีความหมายในเชิงปฏิเสธ หรือลดลง ส่วน “และ” เป็นคำที่ไม่มีพิษภัย หมายถึง การขยาย หรือเพิ่มเติม คำพูดเป็นสิ่งที่ทรงพลังซึ่งทำให้บุคคลอยากมีชีวิตอยู่ต่อหรือเสียชีวิตก็ได้ บุคคลที่อยู่ในวัฒนธรรมเดียวกันมีแนวโน้มที่จะมีค่านิยม และการมองโลกที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งทำให้สร้างสัมพันธภาพได้เร็วและง่ายขึ้น

การก้าวและการนำ เป็นแนวคิดพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ และยอมรับในบุคคลที่มองโลกแตกต่างกัน การก้าวและการนำ คือ สิ่งที่เป็นเป้าหมายเชิงบวก และเป็นหนทางที่ยอดเยี่ยมในการยอมรับ และแบ่งปันเป้าหมาย การก้าว และการนำจะประสบความสำเร็จนั้น ผู้ฝึกหัดโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องใส่ใจกับบุคคลอื่น และมีความยืดหยุ่นในการแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่ได้เห็นและได้ยิน โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ ศิลปะของการสื่อสารที่นุ่มนวลสนุกสนาน และมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับ แผนที่ การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด มนุษย์ทุกคนมีพลังบวกพฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดีตามบริบท การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับ การตอบสนองที่ได้รับ ความสำเร็จล้วนเกิดขึ้นจากความยืดหยุ่นไม่มีความล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น และถ้าใครบางคนทำได้ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ที่จะสำเร็จได้เช่นเดียวกัน

ข้อตกลงเบื้องต้นก่อนนำ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไปใช้มีอยู่ 8 ประการ ได้แก่ จิตได้สำนึกเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง สังเกตได้จากการตอบสนองที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจของผู้รับ การปรึกษา การเข้าถึงจิตได้สำนึกทำได้โดยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย หรือเข้าสู่ภาวะ เมื่อเข้าสู่ภาวะผู้รับการปรึกษาจะมีการหายใจที่สม่ำเสมอ กล้ามเนื้อที่แก้มทั้งสองข้างแบนเรียบ หน้าซีดขาว หากตรวจการทำงานของสมองจะพบคลื่นแอลฟา ซึ่งมีความถี่ประมาณ 8-12.9 รอบ/วินาที จิตได้สำนึกอยู่ที่สมองซีกขวาเข้าถึงได้โดยการใช้ภาษาง่าย ๆ คำอุปมาอุปไมย หรือการบอกเรื่องราวที่มีความใกล้เคียงหรือเหมือนกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา จิตได้สำนึกมีพลังและเป็นอิสระจากข้อจำกัด มนุษย์ทุกคนมีส่วนต่าง ๆ ที่รับผิดชอบต่อทุกรูปแบบการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีเจตนาดีหรือความตั้งใจดีอยู่เบื้องหลัง ทุก ๆ พฤติกรรม หากต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงต้องสร้างความพึงพอใจต่อเจตนาดีของพฤติกรรมเดิม และสร้างความพึงพอใจต่อเจตนาดีของทุก ๆ ส่วนของร่างกายด้วย เพื่อป้องกันการเกิดข้อขัดแย้งที่เป็นอุปสรรค หรือกีดขวางทางเลือกใหม่ บุคคลมีส่วนที่สร้างสรรค์ เพื่อสร้างทางเลือกที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ และมีความเหมาะสมกับบริบท เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษา ข้อสรุปสุดท้ายคือ การขอสัญญาณาระดับโดยอัตโนมัติ หรือ “การก้าวไปในอนาคต” ซึ่งอาจเป็นไปในรูปแบบของการเห็น การสัมผัส หรือการได้ยินจากจิตได้สำนึก เพื่อให้บุคคลสามารถนำทางเลือกใหม่มาปฏิบัติได้ทันทีที่ต้องการ

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับ จิตได้สำนึกที่ไม่มีทักษะ ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ และระดับสุดท้าย คือ การเรียนรู้ระดับจิตได้สำนึกที่มีทักษะ ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการเรียนรู้ เพราะบุคคลจะ

กระทำในสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วอย่างอัตโนมัติ สภาวะปรารถนาตามแนวคิดของโปรแกรมภาษา  
 ประสาทสัมผัส หมายถึง พฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกที่ต้องการให้เกิดขึ้น และในสภาวะ  
 ปัจจุบัน โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังหมายถึง พฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกในปัจจุบันทั้ง  
 สองสภาวะถูกนำมาใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพพัฒนาการเรียนรู้ และเพิ่มศักยภาพด้านธุรกิจ  
 หลักการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ “เป้าหมายชัด จับใจและยึดหยุ่น” บุคคลรับรู้  
 การสื่อสารจากภาษากาย 55% น้ำเสียง 38% และมีเพียง 7% จากเนื้อหาของคำพูด ดังนั้น หากบุคคล  
 ต้องการมีสัมพันธภาพที่ดี เขาควรมีภาษากายที่ “สัมพันธ์และเป็นภาพสะท้อนของกันและกัน”  
 และสัมพันธภาพจะยุติลงเมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์ที่ไม่สอดคล้อง นอกจากนี้สัมพันธภาพที่ดีเกิด  
 จาก “การก้าวและการนำ” การก้าว คือ สะพานที่เชื่อมโยงไปหาบุคคลอื่นโดยใช้สัมพันธภาพ  
 และการยอมรับ ส่วนการนำ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่ทำการก้าว ซึ่งทำให้ผู้อื่น  
 เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

#### รูปแบบการปรึกษาแบบกระชับ

Villar (1997 a, pp. 46-51 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557, หน้า 95-96) สรุปรูปแบบ  
 การปรึกษาแบบกระชับของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) ซึ่งบนพื้นฐานของการยอมรับอย่าง ไม่มีเงื่อนไข  
 เห็นอกเห็นใจ จริงใจ อบอุ่น และเป็นรูปธรรม
2. สำรวจสภาพปัญหา ทำได้โดยการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาระบายความคับข้องใจ  
 ปัญหา อาการ และความรู้สึก
3. การกำหนดขอบเขตของปัญหา โดยการถามคำถามว่า “จะเกิดอะไรขึ้น หากว่าคุณมี  
 ปัญหานี้ และยังคงคิดถึงแต่เรื่องนี้”
4. เลือกเป้าหมายของการปรึกษา การเลือกเป้าหมายการปรึกษาทำได้โดย
  - 4.1 จิตสำนึก หากผู้รับการปรึกษามีหลายปัญหาแต่กระบวนการปรึกษามีระยะเวลา  
 จำกัด ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกเฉพาะปัญหาที่มีความสำคัญเร่งด่วนก่อน
  - 4.2 จิตใต้สำนึก หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถระบุเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง  
 ได้ชัดเจน หรืออาจมีปัญหามากและไม่ทราบว่า จะเลือกปัญหาใดก่อนและระยะเวลาใน  
 การเลือกมีจำกัด ควรนำจิตใต้สำนึกมาเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อช่วยให้ตัดสินใจได้อย่าง  
 รวดเร็ว และตรงกับความต้องการอย่างแท้จริง
  - 4.3 การประเมินของผู้ให้การศึกษา จากข้อมูลที่ได้รับ โดยการบอกเล่าเรื่องราว  
 และจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา



5. เลือกและนำเทคนิคที่เหมาะสมมาใช้ เมื่อเลือกเป้าหมายการปรึกษาได้แล้ว ให้เลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาใช้

6. การติดตามผลหลังจบการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาซักถามผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้รับจากกระบวนการปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และนำผลการรายงานการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษามาใช้เป็นข้อมูล เพื่อพิจารณาดัดสนใจในการดำเนินการขั้นต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา

O'Connor and Seymour (1993, p. 169 อ้างถึงใน จุฑามาศ แทนจอน, 2557, หน้า 96-97) กล่าวถึง คุณสมบัติพื้นฐาน 2 ประการของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ

1. ความสัมพันธ์ (Relationship) โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้าง และรักษาสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

2. ความสอดคล้อง (Congruence) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เพราะหากผู้ให้การปรึกษาไม่มีความสอดคล้องการสื่อสารอาจเกิดความผิดพลาด และลดประสิทธิภาพการปรึกษา

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

บุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาอาจมีความหมายน้อยลงเมื่อเทียบกับการปรึกษาทฤษฎีอื่น เพราะบางครั้งผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องเล่าปัญหา แต่บางปัญหาผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ความสามารถ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกสภาพปัญหา ดังนั้นบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัส คือ

1. นำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
2. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้คำเสียงภาษา ท่าทางที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้การปรึกษา
3. ตรวจสอบพฤติกรรมโดยการประเมินทั้งจากการสังเกต โดยใช้ตามองและหูฟัง เมื่อผู้รับการปรึกษาเริ่มมีการตอบสนอง ขณะมีการตอบสนองถึงจุดสูงสุด และการตอบสนองทางร่างกายเริ่มลดลง
4. ตอบสนองอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในกระบวนการบำบัดได้อย่างทันท่วงที
5. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ และประเมินตนเองหลังจากจบกระบวนการปรึกษา

ประโยชน์ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถสนองตอบปัญหามานานาชนิดได้อย่าง  
เฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางใจ
2. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงเจตคติ และความรู้สึก โดยการขยาย  
กรอบประสบการณ์ของบุคคล และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่
3. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยสร้างสัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม  
ให้ดีขึ้น
4. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
5. เทคนิคของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ประหยัดทั้งเงินและเวลา
6. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษา และสร้างความพึงพอใจ  
ต่อคุณสมบัติทางบวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ หรือพฤติกรรมปัญหา
7. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ โดยการย้อน  
รอยเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก และนำผู้รับการปรึกษาออกจากประสบการณ์ที่ปวดร้าว  
และสร้างพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ
8. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถเปลี่ยนเป้าหมายจากสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่า  
สำคัญ แต่เมื่อใช้จิตใต้สำนึกทำให้รู้เป้าหมายที่สำคัญ และจำเป็นที่สุด
9. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สร้างแนวทางปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจง โดยจิตใต้สำนึก  
จึงลดปัญหาการต่อต้าน และนำไปปฏิบัติได้จริง
10. แม้ว่าไม่มีคำแนะนำที่เป็นแนวทางปฏิบัติ จากผู้ให้การศึกษา แต่ผู้รับการปรึกษา  
สามารถคิดได้เองผ่านจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นข้อได้เปรียบ เมื่อเทียบกับทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ
11. การให้พันธะสัญญา โดยจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่  
ช่วยขจัดอุปสรรคต่าง ๆ และมีสัญญาณที่คอยกระตุ้นการนำแนวทางปฏิบัติมาใช้อย่างถาวร
12. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีขั้นตอนการตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรม  
เป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
13. ลดการพึ่งพาผู้ให้การศึกษา และเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา
14. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยแก้ปัญหาการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ  
เพราะแหล่งสนับสนุนภายนอก
15. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการตรง ที่เข้าใจง่าย มีข้อชี้แนะที่ญาติ  
หรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือ ในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

16. กระบวนการปรึกษาของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องเล่า หรือบอกสาเหตุของปัญหา จึงสามารถจัดการใช้กลไกการป้องกันตนเองของผู้รับการปรึกษาได้เป็นอย่างดี

17. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และวัฒนธรรม เพราะผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัดของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. หลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ผู้รับการปรึกษาต้องสามารถค้นหา และสร้างพลังบวกจากประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือสร้างแนวทางปฏิบัติในอนาคต หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถมองเห็นอนาคต หรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะทำได้ยาก

2. ข้อควรระวังเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นพลังบวกอย่างหนึ่งที่สำคัญมาก และพลังบวกเหล่านี้ขึ้นอยู่กับทักษะของผู้ให้การปรึกษาซึ่งเกิดจากการฝึกปฏิบัติ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ จนมีความมั่นใจ และมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษา 3 นาที

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 3 นาที โดยใช้หลักการ 3 อย่าง คือ “เป้าหมายชัด จับใจ และยึดหยุ่น” ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. เป้าหมายชัดเจน รู้ว่าต้องการอะไร เป้าหมายต้องชัดในทุกสถานการณ์ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสร้างเป้าหมายได้ชัดเจนขึ้น

วิธีการสร้างเป้าหมายให้ชัดเจนนั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้หลัก POSERS ดังนี้ (O'Connor & Seymour, 2011, pp. 12-14 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2557, หน้า 100-103)

1. ตั้งเป้าหมายเชิงบวก (Positive) โดยเป้าหมายต้องมาจากผู้รับการปรึกษา และมีความเป็นไปได้ (Own part) ทุกอย่างให้เริ่มต้นที่ผู้รับการปรึกษา เพราะหากเริ่มที่บุคคลอื่น จะควบคุมได้ยาก สร้างเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง (Specific) เพื่อให้สามารถฝึกซ้อม และมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ มีเกณฑ์ที่สามารถวัดและประเมินผลได้ (Evidence) ควรระบุเกณฑ์ที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ว่า ได้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว คำนึงถึงพลังบวกของตนเอง (Resources) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายนั้นต้องใช้พลังบวกภายใน หรือพลังบวกภายนอกอะไรบ้าง ขนาดของเป้าหมาย (Size) ควรมีขนาดใหญ่และดึงดูดใจเพียงพอ ขนาดของความสำเร็จที่ใหญ่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ สุดท้าย สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การพิจารณาความเหมาะสมของเป้าหมายกับสภาวะแวดล้อม โดยคำนึงถึงบุคคลรอบข้างด้วย

2. ตื่นตัวและฉับไวในการรับรู้ เพื่อเปิดระบบประสาทสัมผัสให้สามารถรับรู้ และสังเกตสิ่งต่าง ๆ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มุ่งเน้นการฝึกให้บุคคลมีระบบรับรู้ที่ฉับไว โดยการช่วยให้บุคคลจดจ่อกับทุก ๆ สิ่งเร็ว โดยการเปลี่ยน และขยายแวนกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจ ซึ่งเรียกว่า “การตระหนักรู้ต่อการรับสัมผัสในทุก ๆ ขณะ”

3. มีความยืดหยุ่น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า บุคคลควรพร้อมต่อการปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดทางเลือกและยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ตามสามารถเกิดขึ้นได้ หากบุคคลมี “เป้าหมายชัด ฉับไว และยืดหยุ่น”

#### เทคนิคการปรึกษาแบบกระชับ

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นทฤษฎีที่มีเทคนิคการปรึกษาที่สั้น กระชับ บางรายให้การปรึกษาเพียง 1-2 ครั้ง ก็ประสบความสำเร็จ เป้าหมายของการปรึกษาแต่ละเทคนิค คือ การขยายแผนที่ยอมรับ และแวนกรองที่บุคคลเคยให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต ในลักษณะที่ถูกบีบคั้นจากข้อจำกัดต่าง ๆ โดยใช้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ซึ่งเข้าถึงได้จากการที่ผู้รับการปรึกษายู่ในสภาวะของการผ่อนคลาย และเข้าสู่ภวังค์ โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่จากประสบการณ์เดิม เทคนิคที่นำมาใช้ในการขยายการรับรู้ของบุคคล ได้แก่ สัญญาณพลัง (Anchoring) สัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global anchoring: GA) การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) ถ้าหากมีปัญหาที่ซับซ้อนรุนแรงมักจะใช้เทคนิค การปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic dissociation: VKD) ทั้ง 3 เทคนิค สามารถดำเนินการต่อได้ด้วยเทคนิค การเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาศักยภาพทางบวกมาใช้ในชีวิตประจำวัน และเทคนิคการวางแผนอนาคต (Future planner: FP) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนอนาคตได้ชัดเจนขึ้น หลังจากที่ได้ขยายการรับรู้ต่อประสบการณ์เดิมแล้ว นอกจากนี้ยังมีเทคนิคเพิ่มเติมอีก 2 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการเพิ่มความผาสุก (Well-being maximizer) และเทคนิคการตัดสินใจ (Decision-maker) ที่สามารถนำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบกระชับได้

#### การผ่อนคลายแบบคลาสสิก

การผ่อนคลายแบบคลาสสิก เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาร่อนคลายแบบเข้าสู่ภวังค์ เพื่อเข้าถึงจิตใต้สำนึกได้ง่ายขึ้น เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก จึงถูกนำไปใช้เป็นขั้นตอนแรกของเทคนิคอื่น ๆ ของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรฝึกให้มีความชำนาญ กระทั่งอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ 2 เทคนิค จึงจะขอกล่าวรายละเอียดเฉพาะ 2 เทคนิคนี้เท่านั้น คือ เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global anchoring) และเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing)

### **เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global anchoring: GA)**

หมายถึง กระบวนการนำพลังบวก หรือความรู้สึกดี ๆ จากประสบการณ์ด้านดี พลังความสุขในชีวิต มาหลายความรู้สึกทางลบจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่เจ็บปวดของบุคคล ประโยชน์ของเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม

Villar (1997 a, pp. 99-100 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557, หน้า 109) พัฒนาเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมจากประสบการณ์ การให้การปรึกษาที่พบว่า ปัญหาความเจ็บปวดต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาวัยผู้ใหญ่ มาจากประสบการณ์อันปวดร้าวในวัยเด็ก เช่น ถูกรังแก ถูกทำร้าย หรือถูกทอดทิ้ง ฯลฯ จากครอบครัว โรงเรียน หรือเพื่อนบ้าน ซึ่งการเจ็บปวดนี้ยังคงมีพลังการทำลาย และฝังลึกถึงปัจจุบัน Villar ใช้คำว่า “องค์รวม” เพราะต้องการเน้นย้ำถึงทุก ๆ ประสบการณ์อันปวดร้าวในวัยเด็กทั้งหมด และการกลับไปเผชิญ หมายถึง การขจัดความปวดร้าว นั้นให้สิ้นซาก ขั้นตอนต่าง ๆ เหมือนกับเทคนิคสัญญาณพลัง แต่เพิ่มการเน้นย้ำถึงสถานการณ์ในวัยเด็กของผู้รับการปรึกษา

จุฑามาศ แหนจอน (2557, หน้า 110-112) สรุปขั้นตอนของสัญญาณพลังแบบองค์รวมไว้ดังนี้

“ฉันขอให้คุณหลับตา ... และเมื่อคุณหลับตาลงแล้ว...ฉันขอให้คุณคิดถึงบ้านในจินตนาการของคุณ...บ้านที่คุณปรารถนาจะอยู่ในวัยเด็ก...มองดูซิว่าบ้านในจินตนาการของคุณเป็นอย่างไร...มันคือบ้านที่คุณต้องการอยากให้เป็น...แบบของบ้าน...โครงสร้าง...การออกแบบ...ดูขนาดของบ้าน...ส่วนต่าง ๆ ของบ้าน...สีของบ้าน...มองดูเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ...อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน...ทุก ๆ อย่างเป็นไปตามที่คุณต้องการ...”

“ตอนนี้ ดูซิว่ามีใครบ้างที่คุณต้องการอยากจะพบในบ้านนี้... คุณมองเห็นการแสดงออกทางสีหน้าของใครคนนั้นอย่างที่คุณอยากเห็น...พวกเขาแสดงท่าทางและการกระทำอย่างที่คุณต้องการอยากให้เป็น...”

“ตอนนี้คุณ ได้ยินเสียงที่คุณอยากได้ยินในบ้านหลังนี้... ได้ยินเสียงของคนที่คุณรักพูดกับคุณในแบบที่คุณต้องการให้เขาพูด...ทั้งคำพูด...น้ำเสียง...ข้อความ...”

“รู้สึกดีที่ได้เติบโตมาในบ้านหลังนี้...ความสุข...ความสบาย...ความเพลิดเพลิน ความปลอดภัย...(เริ่มสัมผัสเข้าซ้ายของผู้รับการปรึกษา) ตอนนี้ ขอให้มองดูบุคคลในความคิดของคุณ...พวกเขา กำลังทำในสิ่งที่คุณอยากให้เขาทำ...มองดูสีหน้าของพวกเขาที่มองมายังคุณ...”

คุยกับคุณ...ฟังในสิ่งที่คุณอยากให้พวกเขาพูดกับคุณ...บอกกับคุณว่า ฉันรักคุณ... คุณคือคนที่สำคัญมาก... คุณคือคนที่มีความหมายมาก... คุณคือคนพิเศษที่สุด... คุณทำดีที่สุดแล้ว...รู้สึกรู้ว่าพวกเขาสัมผัสคุณในแบบที่คุณอยากให้ พวกเขาสัมผัสคุณ...กอดคุณ...หอมแก้มคุณ...โอบกอดคุณไว้... ขณะที่พวกเขาพูดคำพูดอย่างที่คุณอยากได้ยินจากพวกเขา...พวกเขาสัมผัสคุณอย่างแผ่วเบา พร้อมกับพูดว่า คุณทำได้ดีมาก...ฉันภูมิใจในตัวคุณ”

“รู้สึกดี ๆ เมื่อรู้ว่าคุณเป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับการชื่นชม...ยกย่อง...รู้สึกดี ๆ กับความรู้สึกปลอดภัย...ความกล้าหาญ...ความเข้มแข็ง...ความมั่นใจ...ที่เกิดจากการที่คุณรู้ว่าคุณเป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับการชื่นชม...ยกย่อง...รู้สึกดี ๆ กับความสงบสุข...สบาย...สนุกสนาน...ซึ่งมาจากการที่คุณได้เติบโตมาในบ้านหลังนี้และได้พบกับทุก ๆ สิ่งที่คุณต้องการอยากให้มีและเป็น” (ปล่อยมือจากเข่าซ้าย)

“ตอนนี้...ขอให้คุณกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้คุณรู้สึกไม่ดี...รู้สึกรู้ว่าคุณได้กลับไปอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น...กำลังเผชิญกับประสบการณ์อันเลวร้ายอีกครั้ง... (เริ่มสัมผัสเข่าขวาของผู้รับการปรึกษา) มีความรู้สึกที่ไม่ดีจากประสบการณ์ต่าง ๆ ...เจ็บปวด...ปวดร้าว...เศร้า...รู้สึกโกรธ...ขัดขึ้น...โดดเดี่ยว...ไร้ที่พึ่ง...หมดหวัง...ความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธ...ทอดทิ้ง...ไม่ยุติธรรม...ความรู้สึกกดดัน...ไร้พลัง...” (ปล่อยมือออกจากเข่าขวาของผู้รับการปรึกษา)

“ตอนนี้ขอให้คุณกลับไปบ้านในจินตนาการของคุณอีกครั้ง...มองดูแบบบ้าน...โครงสร้าง...สีของบ้านอีกครั้ง...มองดูทุก ๆ อย่างในบ้าน...บุคคลที่คุณอยากพบ...พวกเขากำลังทำสิ่งที่คุณอยากให้เขาทำ”

“ได้ยินเสียงที่คุณอยากได้ยิน...เสียง...น้ำเสียง...คำพูด...”

“รู้สึกดี ๆ กับการที่คุณได้รับการสัมผัสแบบที่คุณต้องการ...การกอด...โอบกอด...หอมแก้ม...แตะเบา ๆ ที่หลัง... (สัมผัสเข่าซ้ายของผู้รับการปรึกษาอีกครั้ง)”

“และรู้สึกอีกครั้งถึงความรู้สึกปลอดภัย...กล้าหาญ...เข้มแข็ง...สบาย...มั่นใจ...สงบสุข...สนุกสนาน...จากการที่คุณรู้สึกว่าคุณเป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับความใส่ใจ...ยกย่อง...ชื่นชม...ไว้วางใจ...”

“ขอให้คุณนำความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้ไปกับคุณ เมื่อคุณกลับไปประสบการณ์อันเลวร้ายในอดีต... (วางมือบนเข่าขวาและเข่าซ้ายพร้อมกัน)”

“นำความรู้สึกดี ๆ ของความปลอดภัย...กล้าหาญ...มั่นใจ...เข้มแข็ง...สบาย...กลมกลืน...สงบสุข...สนุกสนาน...ที่มาจากที่คุณได้รู้ว่าคุณเป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับความใส่ใจ...ชื่นชม...ยกย่อง...ไว้วางใจ” (ปล่อยมือจากเข่าทั้งสองข้าง)

“นับแต่ต่อไป...ไม่ว่าคุณจะเห็น...ได้ยิน...หรือรู้สึกอะไรก็ตามที่จะทำให้คุณนึกถึง เหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีต... (สัมผัสเหงาของผู้รับการปรึกษา) ขอให้คุณ นำความรู้สึกดี ๆ ทั้งหมด จากการที่คุณ เป็นที่รัก” (ผู้ให้การปรึกษาสัมผัสเหงาช่วย และเหงาของผู้รับการปรึกษาพร้อมกัน)

“มีคุณค่า...เอื้ออาทร...ยกย่อง...ซาบซึ้ง...ไว้วางใจ...และความปลอดภัย...ความสุขสบาย... กล้าหาญ...เข้มแข็ง...สงบสุข...มั่นใจ...สนุกสนาน...กลมกลืน” (ผู้ให้การปรึกษาปล่อยมือจากเข้าทั้งสองข้าง)

### เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious

#### Reframing: GUR)

การสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยใช้จิตใต้สำนึกสร้างสรรค์และคัดเลือกทางเลือก ที่ได้รับการยอมรับจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และผ่านการรับรองว่าเหมาะสมกับบริบท และนำไปปฏิบัติได้

ประโยชน์ของเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

เทคนิค GUR เหมาะกับผู้รับการปรึกษาที่มีหลายปัญหา แต่ไม่ทราบว่า จะเลือกปัญหาใดก่อนดี การให้จิตใต้สำนึกช่วยชี้ชัด และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ทำให้บุคคลเกิดการยอมรับว่า ตัวเขาเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาโดยปราศจากการใช้กลไกการป้องกันตัว นอกจากนี้ขั้นตอนของกระบวนการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบทางเลือกที่หลากหลาย และคัดเลือกทางเลือกที่ดี และเหมาะสมกับบริบทมากที่สุด ซึ่งผ่านความเห็นชอบจากส่วนต่างๆของร่างกาย ดังนั้นจึงไม่มีข้อโต้แย้งในการนำไปปฏิบัติ รวมทั้งมีสัญญาณกระตุ้นเตือน ให้นำทางเลือกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง

Villar (1997 b, pp. 58-63 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557, หน้า 119)

สรุปขั้นตอนการปรึกษาของ GUR ไว้ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลาย
2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับฉัน คือ สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้าข้างขวา เป็นสัญญาณ

“ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคน สายศีรษะ ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้าข้างซ้าย เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคนขยับมือสองข้าง ขยับเท้าสองข้าง หรือนิ้วมือหลายนิ้ว เป็นสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่”แล้วดำเนินการต่อ) คราวนี้ ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

คราวนี้ ขอสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

(เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกและส่งสัญญาณให้”

3. ระบุเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องการแก้ไข

“ขอให้จิตใต้สำนึก ระบุเรื่องหรือสถานการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วนเพราะเรื่องนี้สำคัญมากต่อความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จและความหวัง เมื่อระบุเหตุการณ์ได้แล้วให้ส่งสัญญาณ “ใช่” ”

4. ระบุ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการ ยกเลิก ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่คุณต้องการยกเลิก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เพราะเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนนี้ทำให้มีความสุขกับมีความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุข และการทำให้สมบูรณ์มากที่สุด เมื่อระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้แล้วให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

5. ย้อนกลับไปรับรู้ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณฉายภาพยนตร์ที่คุณจินตนาการขึ้นเพื่อให้คุณได้เห็น ได้รู้สึก ได้รับรู้พฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกสถานการณ์ที่คุณได้เคยผ่านประสบการณ์เหล่านั้นมาแล้ว

ใช้เวลาตามสบาย เมื่อคุณ ได้ยิน และเห็นตัวคุณเองในประสบการณ์เหล่านั้นอย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

6. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ และความปรารถนาดี

“ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคุณแต่ละครั้งล้วนแต่ทำด้วยความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมสื่อสารกับจิตใต้สำนึก และส่วนที่สร้างสรรค์ถึงความปรารถนาดี หรือหน้าที่ทางบวก เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”



7. ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของคุณ ระบุทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือกที่ส่วนของคุณ  
ความปรารถนาดี และหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย เป็นทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ น่าพอใจ  
อันจะส่งผลให้คุณ มีสุขภาพดี มีความสุข มีความคิดสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สงบสุข มีชีวิต  
ที่ดี และกลมกลืน เมื่อระบุทางเลือกได้แล้ว ให้ทำสัญญา “ใช่” ”

8. ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิม ได้พิจารณาประเมินทางเลือก  
ทั้ง 8 ทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ส่วนของคุณความปรารถนาดี และการทำหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย  
และเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้  
ทำสัญญา “ใช่” ”

9. ก้าวนำสู่ออนาคต

“จิตใต้สำนึก คุณคิดว่า รับรู้ถึงทางเลือกใหม่ที่ได้เลือกไว้แล้วไหม และทางเลือกนี้เหมาะสม  
กับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ในปัจจุบันและนานเท่าที่ชีวิตของคุณต้องการได้หรือไม่ ขอให้  
ทำสัญญาแสดงคำตอบ” (ทำขั้นต่อไปโดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)

10. ตรวจสอบสภาพ

“มีส่วนใด ๆ ในความเป็นตัวคุณไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้เลือกไว้แล้วไหม”

(ถ้าได้รับสัญญา “ไม่ใช่” ให้ดำเนินการข้อ 11 ถ้าได้รับสัญญา “ใช่”

ดำเนินการข้อ \*16-\*18)

11. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ จงสร้างประสบการณ์ที่ทำให้คุณได้พบกับความรู้สึกที่ได้นำ  
ทางเลือกที่ได้เลือกไว้ไปใช้ ซึ่งทุก ๆ ส่วนของคุณต่างก็เห็นดีด้วยว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมทั้ง  
ในช่วงเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

12. ตรวจสอบสภาพครั้งที่ 2

“มีส่วนใดในความเป็นคุณที่คัดค้านทางเลือกหลังได้รับประสบการณ์แล้วไหม”

(ถ้าได้รับสัญญา “ไม่ใช่” ให้ดำเนินการข้อ 13 ถ้าได้รับสัญญา “ใช่”

ดำเนินการข้อ \*16-\*18)

13. ขอแนวทางกระตุ้น

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสื่อสารกับจิตสำนึกว่าสิ่งที่你会เห็น ได้ยิน หรือรู้สึกนี่จะเป็น  
สัญญากระตุ้นให้คุณได้นำประสบการณ์ทางเลือกที่ส่วนต่าง ๆ ของคุณต่างก็เห็นดีด้วยว่า  
เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

#### 14. ขอบคุณจิตใต้สำนึกและส่งข่าวสารสุดท้าย

“ขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ได้ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารให้จิตสำนึกได้รับรู้ว่า ข่าวสารที่ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากกรณีที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วน และมีความสัมพันธ์กับคนรอบ ๆ ตัว และเป็นทางเลือกที่คุณต้องดำเนินการต่อไป ขอให้ทำสัญญา “ใช่” เมื่อจิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว”

#### 15. รับรองประสบการณ์

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ รับรองว่า คุณจะรับรู้ทางเลือกใหม่ และตอบสนองต่อข่าวสารสำคัญทั้งหมดที่ทุก ๆ ส่วนของคุณต่างก็เห็นดีด้วยให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ ขอให้คุณสัมผัสที่เข้าทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา”

\* ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้าน/ ไม่เห็นด้วย ในขั้นที่ 10 หรือ 12

#### \*16. สื่อสารการคัดค้าน และความปรารถนาดี

“ฉันขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกเหล่านั้น สื่อสารข้อคัดค้าน และความปรารถนาดี ให้ส่วนที่สร้างสรรค์รับรู้ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

#### \*17. ปรับปรุงทางเลือก

“ฉันขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ ปรับปรุงทางเลือกเหล่านั้น โดยนำข้อคัดค้าน และความปรารถนาดีของส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วย มาประกอบการปรับปรุงทางเลือก เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

#### \*18. ขอมรับทางเลือกที่ปรับปรุง

“จิตใต้สำนึกของคุณ ยินดีที่จะทำให้คุณได้รับรู้ประสบการณ์ต่อทางเลือกที่ได้ปรับปรุงแล้วทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่และสถานการณ์ ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป และนานเท่าที่ชีวิตคุณต้องการได้หรือไม่”

(ไม่ว่าจะได้คำตอบอย่างไร กลับไปดำเนินการขั้นที่ 10 จนจบกระบวนการ)

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

Labouchere (Online, 2004 อ้างถึงใน นิตยา สิทธิเสื่อ, 2553) ได้พัฒนาโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้เทคนิคการบอกเล่าเรื่องราวที่มีความเฉพาะเจาะจง และการเสวนาการแสดงละคร (Participatory story telling and forum theatre techniques) ในการพัฒนาประสบการณ์ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในประเด็นของการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี การสนับสนุน และการมีชีวิตอยู่กับผลเลือดบวก เทคนิคทั้งหมดเหล่านี้ได้นำมาใช้ใน The bridges of hope HIV/ AIDS training package ซึ่งปัจจุบันได้นำไปใช้ใน 50 กว่าประเทศ โดยองค์กรอิสระ Faith

bases organizations ธุรกิจ เยาวชน ชุมชน ครอบครัว และกลุ่มอื่น ๆ นอกจากนี้ Standard chartered bank ได้นำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ในชื่อ Global living with HIV campaign ซึ่งทำให้ Standard chartered bank ได้รับรางวัลยอดเยี่ยม HIV/ AIDS award ของ Global business coalition ในปี ค.ศ. 2003

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2550, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสามารถทางการกีฬา โดยใช้เทคนิค สัญญาพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาสมัครเล่นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬา วัดผลโดยใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองลักษณะของการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค GA และ GC มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มทดลองในระยะติดตามผล และความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันในระยะติดตามผล แต่ระหว่างกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิค GA และ GC มีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูง และต่ำไม่มีความแตกต่างกัน นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิค GA และ GC มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สำหรับความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการปาเป้าระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูง และต่ำแตกต่างกันตามระยะเวลาของการทดลอง โดยกลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาสูงมีคะแนนความสามารถในการปาเป้าสูงกว่ากลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาต่ำ และความสามารถในการปาเป้าโดยรวมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งพบว่า ระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกับระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แต่ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิค การวางแผนอนาคต ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาณี สุขเอิบ (2550, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า ในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรร กลิ่นวิจิต (2552, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีงบประมาณ 2552 ผลการศึกษาพบว่า ผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกคคืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศน์ จุลศักดิ์ศรี (2553, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรม โดยใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารระดับต้นที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมบริษัท โคห์เลอร์ จำกัด ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าผู้บริหารที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้บริหารกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัฒน์ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอ, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล (2552) ศึกษาผลการบำบัดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 24 คน ที่มีบาดแผลทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบประเมินบาดแผลทางจิตใจ แบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดอาการเศร้าจากการสูญเสีย โปรแกรมการปรึกษาเทคนิค VKD และเทคนิค GUR การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะการทดลองและระยะติดตามผล

2 เดือน วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลา การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีอาการขาดสมาธิทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียน ในกลุ่มทดลองมีอาการขาดสมาธิทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนด้อยโอกาส

### ความหมายของเด็กด้อยโอกาส

เด็กด้อย โอกาส (Disadvantaged children or the underprivileged) หรือ ที่เรียกกันว่า เด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก (Children in especially difficult circumstances) ปัจจุบันมีหน่วยงาน ภาครัฐและเอกชน ได้กำหนดความหมายของคำว่า เด็กด้อยโอกาสไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ (2551) กล่าวว่า ผู้ด้อยโอกาส หมายถึง ผู้ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การสาธารณสุข การเสียเปรียบ ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมทางกฎหมาย และได้รับผลกระทบจากครอบครัว เช่น คนยากจน เด็กถูกทารุณทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ เด็กเร่ร่อน เด็กขอทาน แรงงานเด็ก เด็กประพฤติดนไม่เหมาะสม เด็กกำพร้า เด็กติด โรคเอดส์ผู้ที่อยู่ในกระบวนการค้ามนุษย์ หรือถูก กีดกันไม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมทางสังคมหรือทางการเมือง ขาดสิทธิประโยชน์และ โอกาสที่จะ ยกระดับสถานภาพทางสังคมของตนเองให้สูงขึ้น

กระทรวงศึกษาธิการ (2547) ได้ระบุไว้ว่า เด็กด้อย โอกาสในบริบทของการให้บริการ การศึกษาหมายถึง เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี (เว้นแต่กรณีที่ต้องดูแลเป็นพิเศษให้ขยายอายุเป็น 24 ปี) ที่ประสบปัญหา ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก หรืออยู่ในสถานภาพที่ด้อยกว่าเด็กทั่วไป จำเป็นต้องให้ ความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เพื่อให้มีชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ถูกต้องและเหมาะสม กับวัย สามารถบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตนเองได้

รัตนพร วงษ์ดาใจ (2554, หน้า 25) สรุปว่า เด็กด้อย โอกาสหมายถึง เด็กที่ประสบกับ ปัญหาทั้งด้านสภาพแวดล้อม สภาวะความเป็นอยู่ มีสถานภาพที่ด้อยกว่าเด็กทั่วไป ไม่ได้ได้รับ การพัฒนาตามความต้องการพื้นฐาน และบริการสำหรับเด็ก มีความต้องการความช่วยเหลือจาก สังคม เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นมีพัฒนาการที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย และสามารถบรรลุถึง ศักยภาพขั้นสูงสุดได้

อนุสรณ์ กันทาฮ้าย (2555, หน้า 39) ได้ให้ความหมายของเด็กด้อยโอกาสไว้ว่า หมายถึง ผู้ได้รับผลกระทบด้านลบจากปัญหาทางด้านกฎหมายเศรษฐกิจการเมือง วัฒนธรรม และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้ต้องประสบความยากลำบากในการดำรงชีวิตประจำวัน เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลคนทั่วไป โดยมีเหตุปัจจัยหลักที่สำคัญ 2 ประการ คือ การด้อยโอกาสที่เป็นผลมาจากตนเอง เช่น จากความพิการด้านร่างกาย จากปัญหาด้านจิตใจ จากสถานภาพการกำเนิด เป็นต้น และการด้อยโอกาสที่เป็นผลมาจากผลกระทบด้านลบที่สังคมมีต่อบุคคลคนเหล่านั้นซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น การขาดแคลนปัจจัย 4 ในขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิต และหรือไม่สามารถเข้าถึงสวัสดิการทางสังคมพื้นฐานของรัฐ ได้การถูกกีดกันออกจากสังคม หรือถูกแยกออกจากการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันของคนในสังคม บางกรณีก็รุนแรงถึงขั้นถูกกีดกันออกจากครอบครัว ถูกให้ความสำคัญน้อยกว่า หรือถูกมองเป็นคนที่มียศสถานะที่ด้อยกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ ในสังคมเดียวกัน สังคมไม่ตระหนักถึงความเป็นปัจเจกชนที่มีความต้องการและความปรารถนาเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ทั่วไป

จูรีรัตน์ บุญรินทร์ (2547, หน้า 19) สรุปว่า เด็กด้อยโอกาส คือ เด็กในกลุ่มเด็กภาวะยากลำบาก คือ ประสบกับปัญหาและต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นพิเศษอย่างมาก เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งเด็กเหล่านี้ต่างมีภูมิหลัง และสาเหตุแห่งการด้อยโอกาสต่างกัน การดูแล ช่วยเหลือ และจัดบริการซึ่งมีความแตกต่างกัน ตามปัญหาและความจำเป็น

สำหรับเด็กด้อยโอกาสที่ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนด้อยโอกาสที่มีอายุอยู่ระหว่าง 13-18 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม และได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่า เป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง/ กำพร้า ซึ่งหมายถึง เด็กที่มารดาคลอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาลหรือตามสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงเด็กที่บิดามารดาปล่อยทิ้งไว้ให้มีชีวิตอยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับบุคคลอื่น โดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดา ทั้งนี้ อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการหย่าร้าง หรือครอบครัวแตกแยก มีสภาพชีวิตอยู่ท่ามกลางความสับสน ขาดความรัก ความอบอุ่น ตลอดถึงเด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่น และเด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้น้อยเพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ครอบครัวมีรายได้น้อยไม่เกิน 20,000 บาทต่อปี ครอบครัวอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างลำบากรวมถึงเด็กในแหล่งชุมชนแออัด หรือบุตรของกรรมกรก่อสร้าง หรือเด็กจากครอบครัวที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารห่างไกลที่ขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษา และบริการอื่น ๆ

### ประเภทของเด็กด้อยโอกาส

แผนปฏิบัติการปฏิรูปประเทศไทย เพื่อสร้างสังคมแห่งความเป็นธรรม ด้วยการสร้างอนาคตของชาติด้านการพัฒนาคน เด็กและเยาวชนตามมติคณะรัฐมนตรี (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2555) จำแนกประเภทกลุ่มเด็กด้อยโอกาส และเด็กนอกระบบการศึกษาออกเป็น 11 กลุ่ม ประกอบด้วย

1. เด็กเร่ร่อนจรจัด
2. เด็กไร้สัญชาติ
3. ลูกของแรงงานต่างด้าว
4. เด็กติดเชื้อเอชไอวี
5. เด็กกำพร้าถูกทอดทิ้ง
6. เด็กถูกบังคับใช้แรงงาน
7. เด็กถูกบังคับให้ค้าประเวณี
8. เด็กติดยา
9. เด็กยากจนพิเศษ
10. เด็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ถิ่นทุรกันดาร
11. เด็กออทิสติก

กมลชนก ขำสุวรรณ (2555) กล่าวถึงประเภทของผู้ด้อยโอกาสไว้ 5 ประเภท ได้แก่ คนยากจน คนเร่ร่อน คนไร้สัญชาติ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและครอบครัว รวมถึงผู้พันโทษที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน และได้รับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา การสาธารณสุข การเมือง กฎหมาย และวัฒนธรรม ไม่สามารถดำรงชีวิตได้เท่าเทียมกับคนอื่น ๆ ในสังคม และกลุ่มคนเหล่านี้ต้องได้รับการปกป้อง คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิ ในการเข้าถึงหลักประกันความมั่นคงในชีวิต และพัฒนาศักยภาพ รวมทั้งส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

จากการศึกษาวิจัยถึงประเภทดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาประเภทของเด็กด้อยโอกาสตามแนวคิดของคณะกรรมการปฏิรูปการศึกษาเพื่อคนพิการ ผู้ด้อยโอกาส และผู้มีความสามารถพิเศษของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งได้จำแนกประเภทของกลุ่มเด็กด้อยโอกาส เพื่อให้สอดคล้องตามหลักการในลักษณะสากล เป็น 10 ประเภท ประกอบด้วย (สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ, 2549) ได้แก่

1. เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน หรือแรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่ถูกบังคับให้ทำงานหารายได้ด้วยการขายแรงงานก่อนวัยอันสมควร ถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้างจนไม่มีโอกาสได้รับการศึกษา หรือการพัฒนาให้เติบโตตามหลักพัฒนาการอันเหมาะสมกับวัย

2. เด็กเร่ร่อน หมายถึง เด็กที่ไม่มีที่อยู่อาศัยพักพิงเป็นหลักแหล่งแน่นอนดำรงชีวิตอยู่อย่างไร้ทิศทาง ขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เสี่ยงต่อการประสบอันตราย และเป็นปัญหาสังคม

3. เด็กที่อยู่ในธุรกิจทางเพศ หรือ โสเภณีเด็ก หมายถึง เด็กที่มีความสมัครใจหรือถูกบังคับ ล่อลวงให้ขายบริการทางเพศ หรือถูกชักจูงให้ต้องตกอยู่ในสภาพเสี่ยงต่อการประกอบอาชีพขายบริการทางเพศ

4. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง/ กำพร้า หมายถึง เด็กที่มารดาคลอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาล หรือตามสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงเด็กที่บิดามารดาปล่อยทิ้งไว้ให้มีชีวิตอยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับบุคคลอื่น โดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดา ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการหย่าร้าง หรือครอบครัวแตกแยก มีสภาพชีวิตอยู่ท่ามกลางความสับสน ขาดความรัก ความอบอุ่น ตลอดถึงเด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่น

5. เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ หมายถึง เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางร่างกาย ทางเพศ หรือทางจิตใจ มีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นสุข ระวัง หวาดกลัว เนื่องจากถูกทำร้ายทารุณ ถูกบีบบังคับกดดันจากบิดามารดา หรือผู้ปกครองซึ่งมีสภาพจิตใจหรืออารมณ์ไม่เป็นปกติ หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ ในลักษณะต่าง ๆ จากบุคคลที่อยู่ใกล้ตัว

6. เด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) หมายถึง เด็กซึ่งเป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้น้อย ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ครอบครัวมีรายได้น้อยไม่เกิน 20,000 บาทต่อปี ครอบครัวอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างลำบากรวมถึงเด็กในแหล่งชุมชนแออัด หรือบุตรของกรรมกรก่อสร้าง หรือเด็กจากครอบครัวที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารห่างไกลที่ขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษา และบริการอื่น ๆ

7. เด็กในชนกลุ่มน้อย หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของบุคคลที่มีวัฒนธรรมแตกต่างไปจากประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ มีปัญหาเกี่ยวกับการถือสัญชาติไทย จนเป็นสาเหตุให้ไม่มีโอกาสได้รับบริการอื่น ๆ

8. เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด หมายถึง เด็กที่ติดสารระเหย หรือสารเสพติดให้โทษ หรือเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการถูกชักนำให้ประพฤติดนไม่เหมาะสม เกี่ยวข้องผูกพันอยู่กับกลุ่มมิจจาชีพ ผู้มีอิทธิพล หรือบุคคลที่แสวงหาผลประโยชน์จากการประกอบอาชีพ ผิดกฎหมาย เป็นเด็กด้อยโอกาสที่มีแนวโน้มสูงต่อการก่อปัญหาในสังคม

9. เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ หรือ โรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมรังเกียจ หมายถึง เด็กที่ติดเชื้อเอดส์ หรือมีบิดามารดาเจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ เป็นเด็กที่ถูกสังคมรังเกียจเป็นเหตุให้เด็กไม่สามารถเข้ารับการศึกษารับบริการอื่น ๆ ร่วมกับเด็กปกติทั่วไปได้



10. เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หมายถึง เด็กที่กระทำความผิด และถูกควบคุมอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนตามกฎหมาย รวมถึงเด็กหญิงที่ตั้งครรภ์นอกสมรส ซึ่งมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย การทอดทิ้งทารก เป็นต้น

สำหรับประเภทของเด็กคือย โอกาสที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กที่ถูกทอดทิ้ง/ กำพร้า และเด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ)

#### สาเหตุของการเป็นเด็กคือยโอกาส

คณะกรรมการวิสามัญ วุฒิสภา (2546, อ้างถึงใน รัตนพร วงษ์ตาใจ, 2554, หน้า 25) สาเหตุของการเป็นเด็กคือยโอกาสสามารถสรุปได้เป็น 5 ประเด็น ดังนี้

ครอบครัว และผู้ปกครอง ได้แก่

1. ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี มีสภาพครอบครัวที่แตกแยก พ่อแม่หย่าร้าง บางครอบครัวพ่อแม่แต่งงานใหม่ มีพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง บางครอบครัวมีการทะเลาะวิวาทเป็นประจำ บางครอบครัวพ่อหรือแม่เสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ ไม่มีความอบอุ่นในครอบครัว

2. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดี ครอบครัวมีฐานะยากจน หรือตกงาน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ต้องกู้หนี้ยืมสิน ขายทรัพย์สินสมบัติที่ทำกิน รวมทั้งขายลูกของตน

3. ค่านิยมในการเลี้ยงดูเด็กไม่ถูกต้อง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ไม่มีความรู้ความเข้าใจ ในการเลี้ยงดูบุตรธิดา มีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เช่น การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด มีการลงโทษคู่ค้า ทบตี โดยไม่มีเหตุผล บางกรณีพ่อ แม่ ผู้ปกครองปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่ บางครอบครัวเลี้ยงดูไม่เหมาะสมกับวัย

4. พ่อ แม่ อายุน้อย ขาดวุฒิภาวะในการเป็นครอบครัว ไม่มีความรู้ และประสบการณ์ ในการเลี้ยงดูเด็ก ทำให้เด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควรทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ รวมทั้ง การให้การศึกษาอบรมที่เหมาะสม

5. พ่อแม่มีทัศนคติไม่ดีต่อบุตรธิดา ซึ่งไม่พร้อมที่จะมีเด็ก แต่พลาดพลั้งมีลูกขึ้น โดยไม่ตั้งใจ จึงมีทัศนคติไม่ชอบ เกลียดชัง เห็นว่าเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตจึงมักทอดทิ้ง หรือทุบตีทำร้าย ไม่เอาใจใส่

สภาพแวดล้อม และสังคม ได้แก่

1. การอพยพย้ายถิ่นจากชนบทเข้ามาทำงานในเมืองใหญ่ เข้ามาอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด เนื่องจากความลำบากยากแค้นในชนบท ไม่สามารถประกอบอาชีพในชนบทได้จึงต้องแสวงหา งานอื่นทำในเมือง

2. สภาพสังคมเมืองที่มีสถานเริงรมย์ แหล่งท่องเที่ยว สถานอบายมุขต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งช่วยทำลายให้เด็กอยากทดลองอยากเข้าไปใกล้ อยากเข้าไปใช้บริการเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ หรือเป็นแหล่งที่เด็กสามารถเข้าไปหารายได้

3. สภาพที่อยู่อาศัย อยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม และแหล่งที่มีอบายมุข ใช้ชีวิตอย่างไม่มีระเบียบแบบแผนที่มีค่านิยมที่ผิด ๆ ทำให้เด็กซึมซับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเข้ามาโดยไม่รู้ตัว และกระทำผิดโดยไม่ได้ตั้งใจ

4. สื่อ ซึ่งเสนอให้เห็นความรุนแรง ลามก อนาจาร และกระตุ้นให้เกิดความฟุ้งเฟ้อ เน้นการบริโภคนิยม ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตผิดพลาดของเด็ก

ตัวเด็กเอง

1. เด็กเป็นวัยที่พร้อมจะได้รับการอบรมสั่งสอนไปในทิศทางต่าง ๆ ตามที่ผู้ใหญ่ในสังคมประพฤติปฏิบัติจึงทำให้เด็กมีโอกาส มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้โดยง่าย และกลายเป็นเด็กค้อยโอกาสในอนาคต หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่นำไปในทางที่เสื่อมเสีย

2. เด็กเป็นวัยที่อยากเรียนรู้ ทดลอง และทำตามอย่างที่ตนเองพอใจเมื่อได้ทดลองเรียนรู้จะด้วยตนเอง หรือถูกล่อลวง บังคับข่มขู่ก็ได้ หากเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่เหมาะสมก็มีโอกาสกลายเป็นเด็กค้อยโอกาสได้

3. เด็กค้อยโอกาส ส่วนใหญ่มีจิตใจอ่อนแอ ขาดความรัก ความอบอุ่น เกือบก มีอาการทางประสาท และเอาแต่ใจตนเอง จนดูเหมือนเป็นคนที่รักอิสระเสรี แต่สภาพลักษณะเช่นนี้ เอื้อให้เด็ก กลายเป็นเด็กค้อยโอกาสได้มาก

นโยบายต่อประเทศเพื่อนบ้าน

มีปัญหาขาดการปกป้องคุ้มครองเด็กต่างชาติ โดยไม่มีนโยบายที่ชัดเจน ส่งผลให้กระบวนการค้าเด็กต่างชาติในไทยเป็นไปโดยสะดวก และมีเด็กกลุ่มนี้เข้ามาในประเทศเป็นจำนวนมาก เมื่อไม่มีนโยบายคุ้มครองเด็กกลุ่มนี้จึงเป็นช่องทางให้ผู้แสวงหาผลประโยชน์มีโอกาสใช้เด็กกลุ่มนี้เพื่อนำรายได้มาสู่ตน

กฎหมาย และการบังคับใช้กฎหมาย

การออกกฎหมายขาดความเคร่งครัดจริงจัง ไม่ครอบคลุม ทำให้การป้องกัน และแก้ปัญหากระทำไม่ได้โดยยาก หรือเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาแล้วกว่าจะมีผู้เข้าไปพบเห็น กว่าที่จะเข้าไปช่วยเหลือได้ เด็กกลุ่มนี้ก็อาจได้รับอันตราย และยากต่อการฟื้นฟูให้กลับมาสู่ภาวะปกติได้

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม และประสานงานเยาวชนแห่งชาติและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ เกี่ยวกับสาเหตุของเด็กถูกทอดทิ้ง และเด็กกำพร้า (2534, อ้างถึงใน จุริรัตน์ บุญรินทร์, 2547, หน้า 12) พบว่า ครอบครัวที่แตกแยก

ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการหย่าร้าง แยกกันอยู่ ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกมาก หัวหน้าครอบครัว ต้องแบกภาระแต่เพียงผู้เดียว หัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกครอบครัวเป็น โรคติดต่อเรื้อรัง ดิยา เสพติด พิการ หรือต้องโทษจำคุก สมาชิกในครอบครัวขาดความผูกพันและความเข้าใจซึ่งกันและกัน มารดาตั้งครรรภ์เมื่ออายุยังน้อย หรือขณะกำลังศึกษา และผลจากสงคราม หรือภัยธรรมชาติ และการศึกษาวิจัยของ กมลินทร์ พินิจภูวล (2541, หน้า 17) พบว่า จำนวนเด็กถูกทอดทิ้ง และเป็นเด็กกำพร้ามีแนวโน้มสูงขึ้น สาเหตุที่ทำให้เด็กถูกทอดทิ้ง เป็นเด็กกำพร้า เพราะครอบครัวแตกแยก การหย่าร้าง แยกกันอยู่ ครอบครัวมีฐานะยากจนมีลูกมาก ครอบครัวขาดความผูกพัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน มารดาตั้งครรรภ์เมื่ออายุยังน้อย หรือขณะกำลังศึกษา ตลอดจนผลจาก สงคราม หรือภัยธรรมชาติ

### ปัญหาของเด็กด้อยโอกาส

กานต์พิชชา เหลี้ยวตระกูล (2549, หน้า 11) ได้กล่าวถึงปัญหาของเด็กด้อยโอกาสไว้ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่

#### 1. ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตใจ

1.1 เด็กด้อยโอกาสจำนวนไม่น้อยเจ็บป่วย หรือตายด้วยโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน โรคติดต่อสำคัญและไม่สำคัญ รวมทั้งโรคติดต่อทางกรรมพันธุ์ เช่น โรคคอตีบ ไอกรน โปลิโอ วัณโรค กามโรค เอดส์ บิด ปอดบวม ปอดอักเสบ ตับอักเสบ โรคทางระบบทางเดินหายใจ โรคในช่องปาก โรคหัวใจ โรคโลหิตจาง โรคขาดสารอาหาร เป็นต้น

1.2 เด็กด้อยโอกาสเจ็บป่วยล้มตาย หรือพิการจากอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น อุบัติเหตุ บนถนน อุบัติเหตุในการทำงาน

1.3 เด็กด้อยโอกาสมีสภาพจิตใจไม่เป็นปกติสุข ขาดความอบอุ่น เครียด เก็บกด

#### 2. ปัญหาด้านสติปัญญาความสามารถและการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2.1 เด็กด้อยโอกาสจำนวนไม่น้อยมีพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ไม่เหมาะสม อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง สภาพครอบครัวแตกแยก ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้ รับการเอาใจใส่ดูแลเท่าที่ควร

2.2 เด็กด้อยโอกาสส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษาเท่าที่ควร ตั้งแต่การเตรียม ความพร้อมก่อนวัยเรียน รวมทั้งการศึกษาภาคบังคับ มักออกจากโรงเรียนกลางคัน รวมทั้ง ขาดโอกาสทางการศึกษาเพราะสภาพครอบครัวยากจน อยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษา มีผลการเรียนที่ไม่ดี ไม่ประทับใจต่อการเรียนการสอนของครู ตลอดจนการใช้ชีวิตในโรงเรียน

### 3. ปัญหาด้านอาชีพและการมีงานทำ

3.1 เด็กและเยาวชนด้อยโอกาสมักไม่ได้รับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตน อันเป็นปัญหาสืบเนื่องมาจากหลักสูตรและวิธีการของโรงเรียนที่ยังไม่ทันได้เตรียมการหรือชี้แนะในเรื่องการอาชีพ และการมีงานทำ

3.2 เด็กด้อยโอกาสจำนวนมากไม่น้อยอยู่ท่ามกลางสังคม และวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสมและเป็นภัยต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น ดิคาเสพติด หรือสารระเหย

3.3 เด็กด้อยโอกาสจำนวนมากตกเป็นเหยื่อผู้ถูกระทำจากสังคม เช่น ถูกสังคมรังเกียจ ถูกคุกคาม และถูกเอารัดเอาเปรียบ เป็นต้น

จูริรัตน์ บุญรินทร์ (2547, หน้า 19) สรุปปัญหาโดยรวมหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กด้อยโอกาสไว้ดังนี้

ผลกระทบทางร่างกาย มีการเจริญเติบโตทางร่างกายไม่เหมาะสมกับวัย เนื่องจากขาดสารอาหาร ทูพโภชนาการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เจ็บป่วยง่าย เด็กที่ถูกละเมิดสิทธิในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทารุณกรรม ใช้แรงงาน อาจจะมีการ เด็กบางส่วนที่มีชีวิตอยู่ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่อันตราย เสี่ยงที่จะพิการจากการเกิดอุบัติเหตุการมั่วสุมในสถานบริการ สถานเริงรมย์ และการเสพยาเสพติด หรือสารระเหย ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ

ผลกระทบทางจิตใจ และพฤติกรรม ขาดความรักความอบอุ่น ขาดการอบรมดูแล และชี้แนะ ก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ มีสภาพจิตใจที่ไม่มั่นคง ประพฤติผิดศีลธรรมจรรยา และกฎเกณฑ์ของสังคม กระทำผิดกฎหมาย

ผลกระทบทางสติปัญญา และโอกาสที่พึงจะได้รับ ขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษา ขาดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง และขาดโอกาสที่จะได้รับบริการทางสังคมพื้นฐาน

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จารูวรรณ แก่นทรัพย์ และสมหมาย แจ่มกระจ่าง (2549, หน้า 131-132) ที่ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสภาพชีวิต และปัญหาของเด็กด้อยโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง ผลการวิจัยสภาพความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตของเด็กด้อยโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง พบว่า ปัญหาการดำเนินชีวิตของเด็กด้อยโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง ได้แก่ ขาดความรัก และความอบอุ่นในครอบครัว เพราะไม่มีผู้ใหญ่ดูแลในบ้าน ขาดอาหาร และสารอาหารที่ควรบริโภคที่เหมาะสมกับวัย มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย มีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีความเสี่ยงอันตรายจากกระแสไฟฟ้า มีแนวโน้มในการออกเรียนกลางคัน จากปัญหาพื้นฐานดังกล่าว ทำให้เห็นว่า เด็กด้อยโอกาสต้องเผชิญภาวะวิกฤตในหลาย ๆ ด้านด้วยกันไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย โอกาสใน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ตลอดจนสถานะของจิตใจที่ได้รับผลกระทบอันเนื่องมาจากการที่ต้องประสบปัญหาต่าง ๆ หรือตกอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในสภาพที่ด้อยกว่าเด็กโดยทั่วไป ภาวะวิกฤตต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบเกี่ยวกับกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิต

### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม ซึ่งได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง หรือมีฐานะยากจน จำนวน 73 คน โดยผ่านคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1.1.1 มีอายุอยู่ในช่วง 13-18 ปี

1.1.2 สามารถอ่านออก เขียนได้ และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยเข้าใจ ชัดเจน

1.1.3 ไม่เคยได้รับการฝึกฝน การส่งเสริม พลังสุขภาพจิตมาก่อน

1.1.4 ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนด้อยโอกาสที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยผ่านการลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยรวมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต (The connor-davidson resilience scale: CD-RISC) ของ Connor and Davidson ซึ่งมีการพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 2003
2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) และเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนักแบบองค์รวม (GUR)

## การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

มีขั้นตอนการดำเนินการสร้าง ดังนี้

1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต
  - 1.1 ขออนุญาตใช้แบบวัดพลังสุขภาพจิต The connor-davidson resilience scale: CD-RISC ของ Connor and Davidson โดยมีขั้นตอนในการขอข้อมูลแบบวัด และขออนุญาตนำแบบวัดมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างคนไทยดังนี้
    - 1.1.1 ผู้วิจัยดาวน์โหลดแบบฟอร์มข้อมูลการทำวิจัย (Project information form) จากเว็บไซต์ [www.cd-risc.com](http://www.cd-risc.com) พร้อมกับกรอกข้อมูลการทำวิจัยตามหัวข้อที่กำหนดไว้ในแบบฟอร์ม และส่งรายละเอียดของข้อมูลให้กับ Dr. Jonathan Davidson ผ่านทางอีเมล [jonathan.davidson@duke.edu](mailto:jonathan.davidson@duke.edu)
    - 1.1.2 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเงื่อนไข และขอบเขตในการนำแบบวัดไปใช้ในการทำวิจัย พร้อมกับลงลายมือชื่อ เพื่อเป็นการยอมรับที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้น และส่งเอกสารกลับไปยัง Dr. Jonathan Davidson ผ่านทางอีเมล [jonathan.davidson@duke.edu](mailto:jonathan.davidson@duke.edu)
    - 1.1.3 ผู้วิจัยจัดซื้อแบบวัดพลังสุขภาพจิต The connor-davidson resilience scale: CD-RISC ของ Connor and Davidson จำนวน 1 ชุด เป็นเงินจำนวน 20 ดอลลาร์สหรัฐ ซึ่ง Dr. Jonathan Davidson ได้ส่งแบบวัด CD-RISC ฉบับภาษาอังกฤษ และภาษาไทยที่แปลโดยคุณเนาวรัตน์ อิมลิ้มธาร ในปี พ.ศ. 2556 มาให้ผู้วิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ติดต่อ Dr. Jonathan Davidson เพื่อขออนุญาตทำการสำเนาแบบวัดจำนวน 60 ชุด สำหรับนำมาใช้ในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จาก Dr. Jonathan Davidson ให้สามารถสำเนาแบบวัดได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
  - 1.2 นำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ในการศึกษา จำนวน 30 คน โดยแบบวัดพลังสุขภาพจิต The connor-davidson resilience scale: CD-RISC ฉบับภาษาไทย ของ Connor and Davidson มีข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ โดยแบ่งองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตออกเป็น 5 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่

1.2.1 ความสามารถส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีมาตรฐานขั้นสูง และมีความเชื่อมั่นในเป้าหมาย แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ ข้อ 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24 และ 25

1.2.2 ความเชื่อในสัญชาตญาณ หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะตัดสินใจ เพื่อจัดการกับความเครียด อดทนต่อผลกระทบทางลบและความรุนแรงจากความเครียด ได้แก่ ข้อ 6, 7, 14, 15, 18, 19 และ 20

1.2.3 การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางบวก หมายถึง การที่บุคคลยอมรับ การเปลี่ยนแปลง และสามารถที่จะรักษาสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5 และ 8

1.2.4 การบรรลุเป้าหมายของบุคคล หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะควบคุมตนเอง เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถเข้าถึงการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งได้รับการสนับสนุนทางสังคม หรือสวัสดิการทางสังคม ได้แก่ ข้อ 13, 21 และ 22

1.2.5 ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพเลื่อมใส และศรัทธาในพระเจ้า หรือเชื่อในเรื่องของเคราะห์กรรม โชคชะตา ได้แก่ ข้อ 3 และ 9

ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อให้ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา หากสถานการณ์ใดยังไม่เกิดขึ้นในเวลา นี้ให้ผู้ตอบแบบวัดคิดว่า หากสถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ผู้ตอบแบบวัดจะมีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งคะแนนรวมของแบบวัดจะอยู่ระหว่าง 0-100 โดยระดับคะแนนที่สูงจะแสดงให้เห็นถึงการมีพลังสุขภาพจิตสูง (Connor & Davidson, 2013, p. 4) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริงเลย	เท่ากับ	0	คะแนน
จริงน้อยมาก	เท่ากับ	1	คะแนน
จริงบางครั้ง	เท่ากับ	2	คะแนน
จริงบ่อยครั้ง	เท่ากับ	3	คะแนน
จริงแทบทั้งหมด	เท่ากับ	4	คะแนน

1.3 นำคะแนนจากแบบวัดที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha method) โดยใช้โปรแกรมเอสพีเอสเอสสำหรับวินโดวส์ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83

1.4 นำแบบวัดที่ได้ไปใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

2. โปรแกรมการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ด้วยเทคนิคสัญชาตญาณพลังแบบองค์รวม (GA) และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR)



โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิค  
สัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมที่ใช้  
ในการวิจัยครั้งนี้สร้างขึ้นโดย

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส  
และพลังสุขภาพจิต เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการที่เหมาะสม  
ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

2.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษาเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิค  
การสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส  
เพื่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยศึกษา และรวบรวมข้อมูลให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้  
จากนั้นนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับงานวิจัยที่ทำ

2.3 นำโปรแกรมประยุกต์ให้ ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท  
สัมผัส ทำการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้อง วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ  
และการประเมินผล

2.4 ปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ค)  
และให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

2.5 เรียนทฤษฎี และฝึกปฏิบัติในการอบรมเชิงปฏิบัติการกับอาจารย์ที่ปรึกษา  
รวมทั้งสิ้น 5 ครั้ง

2.6 ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 10 ครั้ง ก่อนนำโปรแกรมไปฝึกปฏิบัติกับอาจารย์ที่ปรึกษา

2.7 นำโปรแกรมการปรึกษาไปฝึกปฏิบัติกับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งได้รับคำแนะนำให้  
ปรับปรุงในเรื่องจังหวะและน้ำเสียงในการพูด รวมถึงความแม่นยำเกี่ยวกับรายละเอียดของ  
โปรแกรมการปรึกษา และควรฝึกทักษะในการสังเกต

2.8 ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 10 ครั้ง หลังจากได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

2.9 ฝึกการให้การปรึกษาตาม โปรแกรมการปรึกษากับนิสิตปริญญาโท โดยมีอาจารย์  
ที่ปรึกษาคอยสังเกต และให้คำแนะนำ

2.10 นำโปรแกรมการปรึกษาไปฝึกปฏิบัติกับบุคคลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งศึกษา  
อยู่ในโรงเรียนมัธยมในเขตอำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 23 คน พร้อมรายงานผล  
การฝึกให้อาจารย์ที่ปรึกษาทราบเป็นระยะ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

## การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factors experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส จำนวน 12 คน โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

	$b_1$	...	$b_j$	...	$b_q$
$a_1$	$G_1$	...	$G_1$	...	$G_1$
$a_2$	$G_2$	...	$G_2$	...	$G_2$

$a_1$	แทน	กลุ่มทดลอง
$a_2$	แทน	กลุ่มควบคุม
$b_1$	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
$b_j$	แทน	ระยะหลังการทดลอง
$b_q$	แทน	ระยะติดตามผล
$G_1$	แทน	จำนวนคนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม
$G_2$	แทน	จำนวนคนของกลุ่มควบคุม

## วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระยะก่อนการทดลอง ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขตอำเภอพนมสารคาม ซึ่งได้รับการพิจารณาจากสถานศึกษาว่าเป็นนักเรียนด้อยโอกาสอันเนื่องมาจากถูกทอดทิ้ง หรือมีฐานะยากจน จากนั้นทำแบบวัดพลังสุขภาพจิต และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 คน สุ่มผู้รับการวิจัยด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยบันทึกค่าคะแนนที่ได้จากการประเมินไว้เป็นคะแนนในส่วนของระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะการทดลอง ห่างจากระยะก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยดำเนินการ ดังนี้

2.1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และฝึกการผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (Classic relaxation)

2.2 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม โดยใช้ระยะเวลาห่างกันวันเว้นวัน

2.3 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดพลังสุขภาพจิตทันทีหลังสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษา (การวัดหลังการทดลอง)

3. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยติดตามผลการทดลอง โดยทิ้งเวลาห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ติดตามผลโดยการให้กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดพลังสุขภาพจิตอีกครั้ง และบันทึกคะแนนที่ได้เป็นระยะติดตามผล เพื่อนำมาวิเคราะห์ประเมินผลการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2			สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5
	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์			
กลุ่มทดลอง	วัดพลังสุขภาพจิต (Pretest)	X	-	X	-	X	วัดพลังสุขภาพจิต (Posttest)	วัดพลังสุขภาพจิต (Follow-up)
	วัดพลังสุขภาพจิต (Pretest)	~X		~X	-	~X	วัดพลังสุขภาพจิต (Posttest)	วัดพลังสุขภาพจิต (Follow-up)

หมายเหตุ เครื่องหมาย X หมายถึง ให้การปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม  
เครื่องหมาย ~ X หมายถึง ไม่ได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-

subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007, pp. 449-460) และเมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวมาน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลอง และการแปลความหมายของผลการทดลอง เป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
$SD$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$n$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$SS$	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
$MS$	แทน	ค่าความแปรปรวน
$F$	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
$df$	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
$I$	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
$G$	แทน	วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ย

หลังสุขภาพจิต ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียน ด้อยโอกาส ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และกลุ่มควบคุม

**ตอนที่ 2** แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิต ของนักเรียนด้อยโอกาสระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

**ตอนที่ 3** แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

**ตอนที่ 4** แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และกลุ่มควบคุม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

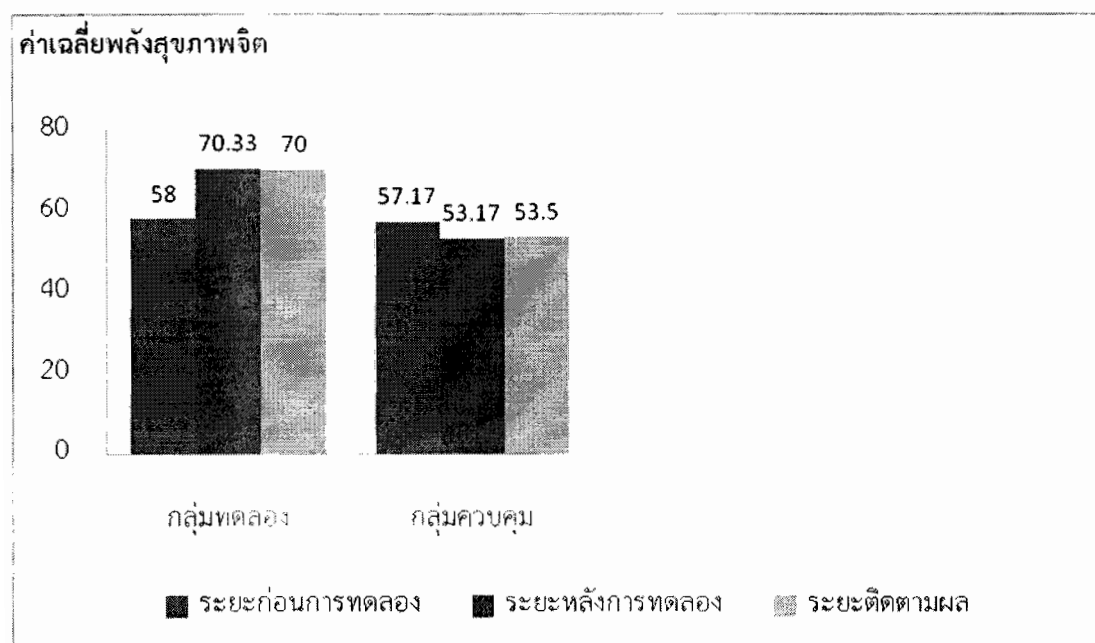
**ตอนที่ 1** ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังสุขภาพจิต ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนด้อยโอกาส ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนด้อยโอกาส ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	61	67	83	1	54	54	50
2	56	65	58	2	59	57	69
3	57	63	61	3	62	48	49
4	57	84	73	4	57	50	55
5	55	67	57	5	56	54	51
6	62	76	88	6	55	56	47
รวม	348	422	420	รวม	343	319	321
$\bar{X}$	58.00	70.33	70.00	$\bar{X}$	57.17	53.17	53.50
$SD$	2.83	8.04	13.39	$SD$	2.93	3.49	8.04

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนด้อยโอกาส ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 58.00, 70.33 และ 70.00 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 57.17, 53.17 และ 53.50 ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยโอกาสในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 58.00 และ 57.17 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.83 และ 2.93 คะแนนเฉลี่ยในระยะ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากับ 70.33 และ 53.17 มีค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 8.04 และ 3.49 ส่วนคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เท่ากับ 70.00 และ 53.50 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.39 และ 8.04 ซึ่งสามารถแสดง การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ได้ ดังภาพที่ 1

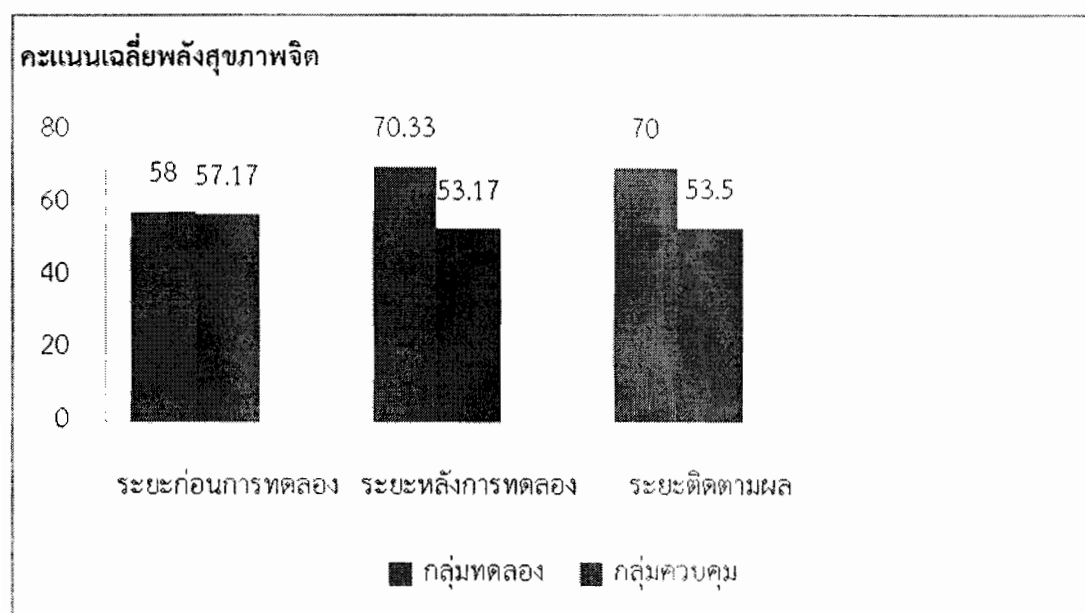


ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยโอกาสที่ได้รับการ ปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 2 พบว่า นักเรียนด้วยโอกาสกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 58.00 ระยะ หลังการทดลองเท่ากับ 70.33 เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 12.33 และในระยะ ติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.00 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 12 ลดลง จากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.33

ส่วนนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 57.17 ระยะหลังการทดลองเท่ากับ 53.17 ลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 4 และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 53.50 ซึ่งลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 3.67 เพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.33

จากข้อมูลดังกล่าว สามารถแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลได้ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.83 ในระยะหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.16 และในระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยหลังสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 16.5



ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพลังสุขภาพจิตของนักเรียน  
 ค้อย โอกาสระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

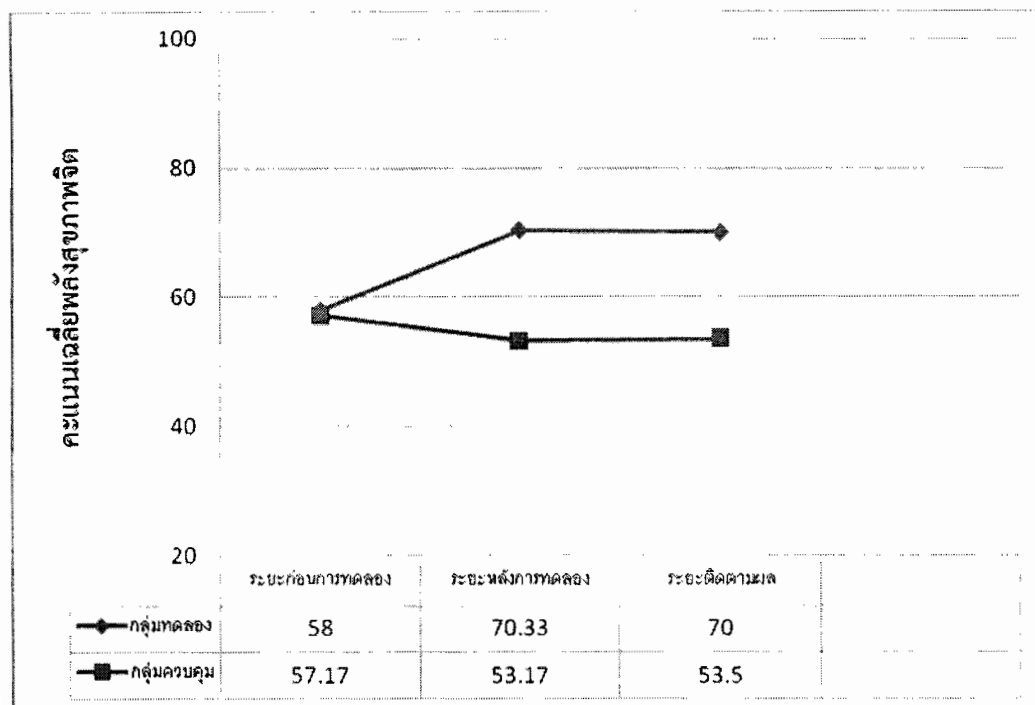
ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียน  
 ค้อย โอกาสระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	11	2113.64			
Group (G)	1	1190.25	1190.25	12.89*	0.00
SS w/ in groups	10	923.39	92.34		
Within subjects	24	1414.67			
Interval	2	138.89	69.44	1.82	0.19
I x G	2	512.67	256.33	6.72*	0.01
I x SS w/ in groups	20	763.11	38.16		
Total	35	3528.31			

$F_{.05}(1, 10) = 4.96$  และ  $F_{.05}(2, 20) = 3.49$  \* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัย ได้แสดงรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่ส่งผลร่วมกันต่อพลังสุขภาพจิต ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนค้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนค้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักเรียนค้อยโอกาสกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนค้อยโอกาส จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังสุขภาพจิตของนักเรียนค้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากผลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมุ่งทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองกับผลย่อยของระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในตอนที่ 3 และตอนที่ 4 ดังนี้

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 5 การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between group	1	2	2.08	0.04	0.85
Within group	30	1686	56.22		

ปรับค่า *df* เป็น 25 ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470)  $F_{.05}(1, 25) = 4.24$

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ในระยะก่อนการทดลองพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between group	1	884	884.08	15.73*	0.00
Within group	30	1686	56.22		

ปรับค่า *df* เป็น 25 ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470)  $F_{.05}(1, 25) = 4.24$

\* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาวิธีปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการทดลองส่งผลให้นักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between group	1	816	816.75	1114.53*	0.00
Within group	30	586	556.22		

ปรับค่า  $df$  เป็น 25 ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470)  $F_{.05}(1, 25) = 4.24$

\* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ในระยะติดตามผลวิธีการทดลองส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 แสดงผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between group	1	739.78			
Interval	2	592.44	296.22	5.70*	0.02
Error	10	519.56	51.96		
Total	17	1851.78	556.22		

$F_{.05}(2, 10) = 4.1$  \* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัย

จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) ได้ผลตามตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อน	ระยะ	ระยะหลัง
	การทดลอง	ติดตามผล	การทดลอง
	58	70	70.33
58	-	12.00*	12.33*
70	-	-	0.33
70.33	-	-	-
r		2	3
$q_{.95}(r,10)$		3.15	3.88
$\frac{MS_{error}}{n}$		9.26	11.41

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสส่งผลให้นักเรียนด้อยโอกาสมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 10 การทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มควบคุม

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between group	5	183.61			
Interval	2	59.11	29.56	1.21	0.34
Error	10	243.36	24.36		
Total	17	486.28			

$$F_{.05}(2, 10) = 4.1$$

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาสกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measure on one factor) เพื่อศึกษาผลการรักษาด้วยเทคนิค ทัศนูปกรณ์แบบของคร่อมและเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบของคร่อมต่อ พลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยโอกาส กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนด้วยโอกาสที่มีคะแนน พลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัย โดยผ่านการลงนาม ในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดพลังสุขภาพจิต The connor-davidson resilience scale (CD-RISC) ฉบับภาษาไทย และ โปรแกรมการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แบบรายบุคคล ด้วยเทคนิคทัศนูปกรณ์แบบของคร่อมและเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบของคร่อมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 40-60 นาที และได้รับ การประเมินผลพลังสุขภาพจิต 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภท หนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable) โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนด้วยโอกาสที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนด้วยโอกาสที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
4. นักเรียนด้วยโอกาสที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนด้วยโอกาสที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนด้อยโอกาสที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง คือ ก่อนการทดลองนักเรียนด้อยโอกาส กลุ่มที่ได้รับการศึกษาเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมมีคะแนนพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไป คือ กลุ่มที่ได้รับการศึกษาเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น ขณะที่กลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะนักเรียนด้อยโอกาสต้องเผชิญภาวะวิกฤตจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจและมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น มีสภาพจิตใจไม่มั่นคง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (จूरिรัตน์ บุญรินทร์, 2547, หน้า 19) นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนด้อยโอกาสมักจะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นส่งผลต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (พลังสุขภาพจิต) ของเด็กด้วย (จิฐารักษ์ พยอมยงค์, 2554, หน้า 2)



โดยพบว่า การที่บุคคลอยู่ในสังคมที่ยากจน มีฐานะทางสังคมที่ไม่ดี พ่อแม่มีการหย่าร้าง ไม่ได้ได้รับความสนใจ ถูกเลี้ยงดูอย่างทอดทิ้งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางลบเกี่ยวกับการเกิดพลังสุขภาพจิต (Aherm, 2006, pp. 175-185) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก ซึ่งเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมเป็นวิธีการที่เน้นให้ผู้รับการปรึกษานำพลังบวกหรือความรู้สึกดี ๆ จากประสบการณ์ด้านดี พลังความสุขในชีวิต มาทลายความรู้สึกทางลบจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่เจ็บปวด (จุฑามาศ แหนจอน, 2557, หน้า 109) นอกจากนี้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังเน้นให้ผู้คลศึกษาพิจารณา “ความเป็นไปได้” แทน “ข้อจำกัด” เปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าบุคคลสามารถทำอะไรได้ หรือมีทางเลือกอะไรที่เป็นไปได้บ้าง โดยเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมช่วยให้ผู้รับการปรึกษาชี้ชัด และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เกิดการยอมรับว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของปัญหา โดยปราศจากกลไกการป้องกันตัว สามารถค้นพบทางเลือกที่หลากหลาย คัดเลือกทางเลือกที่ดี และเหมาะสมกับบริบทมากที่สุด (จุฑามาศ แหนจอน, 2557, หน้า 118)

ดังเช่นกรณีของฝ่าย (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษาพบว่า ขณะอยู่ในกระบวนการผู้รับการปรึกษา “รู้สึกว่าร่ากายเบาสบาย เหมือนตัวลอยขึ้น ผ่อนคลาย ไม่เครียด รู้สึกเียบ และใจเย็นลง” เมื่อได้รับคำสั่งให้ค้นหาพลังบวกก็ “รู้สึกเหมือนมีพลังบางอย่างที่ทำให้จิตใจเบาสบาย รู้สึกมีความสุข สัมหวังกับทุกเรื่อง ทำให้รู้สึกว่าแม้จะมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาแต่สิ่งที่ดีที่เคยได้รับ หรือ ได้พบเจอนั้นมีมากกว่า รู้สึกเหมือนได้เปิดโลกใหม่ ซึ่งทำให้สร้างความสุขไว้มาก”

กรณีของปาน (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) “รู้สึกว่าตัวเบา สบาย เหมือนตัวลอยขึ้น จิตใจหยุดนิ่งและสงบ รู้สึกเหมือนเป็นตัวของตัวเองมาก” ในช่วงที่ได้รับคำสั่งให้ค้นหาพลังบวก ก็สามารถหาพลังบวกได้ และเมื่อได้รับคำสั่งให้นำพลังบวกไปใช้ ผู้ให้การปรึกษาลังเกตเห็นรอยยิ้มที่มุมปากเล็กน้อยของผู้รับการปรึกษา จังหวะการหายใจของผู้รับการปรึกษาก่อนข้างช้า ราบเรียบ สม่ำเสมอ และหายใจก่อนข้างลึก ซึ่งหลังจบกระบวนการปรึกษา “ปานรู้สึกที่มีความหมายกับทุกคน และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงมาก คิดว่าจะสามารถนำทางเลือกในการแก้ปัญหาไปปรับใช้ในชีวิตจริงของตนเองได้ และรู้สึกว่าหลังผ่านกระบวนการปรึกษามีความชัดเจนในการนำทางเลือกไปใช้แก้ปัญหามากขึ้น”

จะเห็นว่านักเรียนด้วยโอกาส ได้นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึกที่ดี และความประทับใจที่มีทั้งหมดมาใช้ในการทลายความรู้สึกที่ไม่ดี สามารถค้นพบพลังบวกของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การสร้างทางเลือกในการจัดการกับปัญหาของตนเองต่อไป ดังนั้นวิธีการทดลองกับช่วงระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียน

คือโอกาส โดยในระยะก่อนการทดลองนักเรียนคือโอกาสทั้งสองกลุ่มมีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำเหมือนกัน แต่เมื่อได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม กลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ระยะของการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. นักเรียนคือโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับทัศนคติ มุมมอง ความคิด และความรู้สึก โดยใช้จิตได้สำนึกขยายกรอบการรับรู้ ประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 137) และช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น (จุฬามาศ แหนจอ, 2557, หน้า 98) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของอ้อม (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) ขณะที่นึกถึงปัญหาที่เลวร้ายในอดีตที่ผ่านมา รู้สึกโกรธ แต่ความรู้สึกโกรธนั้นก็ถูกทลายไปเพราะเห็นภาพบ้านตอนเด็ก ๆ เห็นหน้าของคนที่รัก คือ แม่ หลังจากสิ้นสุดกระบวนการผู้รับการปรึกษากล่าวว่า “รู้สึกมีกำลังใจ และปล่อยวางเรื่องที่ไม่ดีในอดีต แต่อยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุขก็เพียงพอแล้ว” และขณะที่อยู่ในกระบวนการค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถค้นพบทางเลือกในการแก้ปัญหาอารมณ์ร้อน และโกรธง่าย จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า “ที่ผ่านมาผู้รับการปรึกษาจะค่อนข้างคิดเร็ว พูดเร็ว เวลาทำอะไรไม่ค่อยคิดให้ดีกว่าก่อน ไม่ค่อยมีสติ” แต่จากกระบวนการให้การปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นการกระทำบางอย่างของตนที่ไม่เหมาะสม ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี เสียความรู้สึก ผู้อื่นต้องเกิดความทุกข์ใจจากการพูดไม่คอยคิด และควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้เห็นทางเลือกที่จะใช้ในการปรับพฤติกรรมโกรธง่าย ใจร้อน โดยควรใจเย็นให้มากขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ช้าลง มีสติอยู่ตลอดเวลา และคิดก่อนทำเสมอ หลังสิ้นสุดกระบวนการผู้รับการปรึกษา “รู้สึกว่าจะเกิดความคิดใหม่ ๆ มีความคิดที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง”

นุ่น (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) ขณะอยู่ในกระบวนการ “รู้สึกเบา สบาย จิตใจปลอดโปร่ง รู้สึกผ่อนคลายเมื่อผู้ให้การปรึกษาสัมผัสที่เข่าด้านซ้าย ซึ่งต่างจากเข่าด้านขวา ที่ให้ความรู้สึกที่หนัก และรู้สึกว้าวร้อน” และเมื่อได้รับคำสั่งให้ค้นหาพลังบวก ก็สามารถค้นหาพลังบวกได้ จากการสัมภาษณ์พบว่า ทุกครั้งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกโกรธ เมื่อเห็นสีหน้าของผู้อื่นที่กำลังยิ้มแย้มก็จะช่วยบรรเทาความโกรธลง หรือเมื่อรู้สึกถูกทอดทิ้ง โดดเดี่ยว ก็ยังมีแม่ที่พร้อมจะอยู่ข้าง ๆ เสมอ เมื่ออยู่ในช่วงของการทลายความรู้สึกทางลบจากประสบการณ์ที่ทำให้เกิด

ความรู้สึกที่ไม่ดี ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่า “ขณะที่ผู้ให้การศึกษาสัมผัสที่เข้าข้างสองข้างพร้อมกัน ความรู้สึกหนัก หรือร้อนบริเวณเข้าข้างขวาค่อย ๆ หายไป และเกิดความรู้สึกผ่อนคลายเช่นเดียวกับ ขณะที่ผู้ให้การศึกษาสัมผัสที่เข้าข้างซ้าย” และในขณะที่อยู่ในกระบวนการค้นหาทางเลือก ในการแก้ปัญหาที่ “รู้สึกผ่อนคลาย และได้ค้นพบทางเลือกในการแก้ปัญหา” จากการสัมภาษณ์ พบว่า ที่ผ่านมามีผู้มีมาขอความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ ผู้รับการปรึกษาจะไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือเพราะรู้สึกไม่สบายใจ และกังวลใจกลัวว่าจะไม่สามารถช่วยได้เต็มที่ หรือไม่ดีพอ กังวลใจในผลที่จะเกิดขึ้นจากการให้ความช่วยเหลือ ไม่มั่นใจว่าจะสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ จึงไม่ยอมช่วย และมักจะอึดอัดใจอยู่เสมอเมื่อมีผู้มาขอความช่วยเหลือ แต่จากกระบวนการให้ การปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาว่า ผู้รับการปรึกษาจะรู้สึก สบายใจมากกว่าที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าผลที่ตามมาจะดีหรือไม่ดี ก็ยังคิดว่าไม่ช่วยเลย และหลังจากสิ้นสุดกระบวนการทั้งหมดผู้รับการปรึกษากล่าวว่า “รู้สึกเข้าใจตนเองว่าเรามีใจ อยกช่วยมากกว่าสิ่งอื่น ๆ รู้สึกว่าสิ่งที่เราอยากทำให้เกิดประโยชน์ และเป็นไปในทางที่ดีคือ การช่วยเหลือคนที่อยู่ใกล้ตัว”

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วิภาณี สุขเอิบ (2550, บทคัดย่อ) ซึ่งทำการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนคือยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังส่งผล และคงอยู่ในระยะยาว ส่งผลให้นักเรียนคือยโอกาสกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมมีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนคือยโอกาสกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติ

เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการปรึกษาที่สามารถ เปลี่ยนเป้าหมายจากสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่าสำคัญ แต่เมื่อใช้จิตใต้สำนึก ทำให้รู้เป้าหมายที่สำคัญ และจำเป็นที่สุด โดยการสร้างแนวทางปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจง โดยจิตใต้สำนึก จึงลดปัญหา

การต่อต้าน และนำไปปฏิบัติได้จริง (จุฑามาศ แหนจอณ, 2557, หน้า 98) โดยหลักการสำคัญของเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์ คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบ และสร้างพลังความเข้มแข็งขึ้นภายในตนเอง แล้วนำพลังสร้างสรรค์เหล่านั้นมาทลายประสบการณ์ที่สกัดกั้นความสามารถในการจัดการกับภาวะวิกฤติของชีวิตออกไป ทำให้บุคคลสามารถค้นพบศักยภาพภายในตนเอง มีความเข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเอง และนำพลังสร้างสรรค์ไปใช้สำหรับจัดการกับสภาวะปัญหาตามต้องการ (วิภาณี สุขเอิบ, 2550, หน้า 98) และหลักการสำคัญของเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความสามารถของตนเอง มองเห็นตนเองในแนวทางใหม่และมองโลกด้วยสายตาแบบใหม่ จากการทำงานของจิตใต้สำนึกที่ทำให้ได้ฝึกซ้อมประสบการณ์ทางความคิด และรับประกันพลังบวกที่เลือกมาให้จิตสำนึกนำไปใช้ได้ทันที ด้วยสัญญาณกระตุ้น โดยอัตโนมัติ และการได้สำรวจพลังบวกในตนเองเป็นตัวตัดสินใจ จะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน พัฒนาความเป็นตัวเอง และความรับผิดชอบต่อตนเองได้ เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น (นุสรา จรุงกลาง, 2553, หน้า 96) ทั้งสองเทคนิคเป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษานำพลังของจิตใต้สำนึกมาใช้ ซึ่งการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับจิตใต้สำนึกเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะคงอยู่และคงอยู่ในระยะยาว (วิภาณี สุขเอิบ, 2550, หน้า 98) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของ หญิง (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) จากกระบวนการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบว่าสิ่งที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดตอนนี้คือ ปัญหาการเรียน โดยผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนที่ผ่านมาไม่ดี เพราะเกิดจากการไม่ตั้งใจเรียน เวลาสอบไม่ผ่านก็ไม่ไปแก้ไข หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาผู้รับการปรึกษาสัญญากับตนเองว่าจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นเพื่อแม่ ในระยะติดตามผล ผู้รับการปรึกษารู้อีกว่า “มีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น” ซึ่งจากการสอบถามอาจารย์ประจำวิชาพบว่าผู้รับการปรึกษาดูตามส่งงานมากขึ้น และมีการดำเนินการสอบแก้ไขในชิ้นงานที่ไม่ผ่านอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิตยา สิทธิเสื่อ (2553) ซึ่งทำการศึกษาผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ในระยะติดตามผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมยังคงส่งผลให้นักเรียนด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท

สัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบของคร่อม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนักแบบของคร่อม ได้ค้นพบพลังบวกของตนเองและสามารถนำพลังบวกนั้นไปสร้างศักยภาพให้ตนเองสามารถจัดการกับสภาวะปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนสร้างทางเลือกในการจัดการกับปัญหาภายใต้ความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่

4. นักเรียนค้อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่าจิตได้สำนึกมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และให้ข้อชี้แนะที่ชาญฉลาดกับผู้รับการปรึกษา (Villar, 1997 b, pp. 12-13) อ้างถึงใน จูจามาศ แหนจอณ, 2557, หน้า 39) อีกทั้งยังเป็นกระบวนการปรึกษาที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาศักยภาพต่าง ๆ ของตนเองที่ยังไม่ได้นำมาออกมาใช้ (จูจามาศ แหนจอณ, 2557, หน้า 99) ซึ่งบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตสูง จะต้องเข้าใจตนเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ควบคุมอารมณ์ และความคิดของตนเองได้ มีมุมมองทางบวก มองส่วนที่เป็นประโยชน์ ส่วนที่คิดที่เหลืออยู่ ตลอดจนมีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ เรียนรู้จากบทเรียนในอดีต (เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี, อุษา ลืมชิว และชาดา ประจง, 2550, หน้า 162) และสอดคล้องกับการศึกษาในโครงการศึกษานานาชาติของ Grotberg (1995, pp. 12-14) เรื่องพลังสุขภาพจิต (The international resilience project) โดยจำแนกปัจจัยสำคัญที่สร้างเสริมพลังสุขภาพจิต (Resilience) Grotberg เชื่อว่า ปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคลหรือจุดแข็งของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยบุคคลต้องสามารถตระหนักได้ว่า ผู้อื่นชอบหรือรักเขารับรู้ได้ว่าเป็นบุคคลสำคัญ ภูมิใจในสิ่งที่สามารถทำได้ หรือประสบความสำเร็จ ตลอดจนมีอิสระและรับผิดชอบต่อในการกระทำของตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของ ปลา (นามสมมติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4) กล่าวว่า “รู้สึกมีพลังในการปรับปรุงเรื่องราว เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตั้งใจไว้แม้ว่าทางเลือกบางทางเลือกที่เกิดขึ้นในระหว่างเข้าวงค์อาจเคยเกิดขึ้น ในความคิดมาก่อน แต่ครั้งนี้รู้สึก มีความชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น รู้สึกว่าทางเลือกนี้มีประสิทธิภาพกว่าเดิม” ซึ่งก่อนหน้านั้นผู้รับการปรึกษามีปัญหาเรื่องการเรียนรู้พยายามใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบที่เพื่อน ๆ แนะนำว่า เป็นวิธีที่ดี และเพื่อนได้นำไปลองใช้แล้วประสบความสำเร็จ แต่ก็ไม่เป็นผล ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองมากขึ้น มองเห็นข้อดี และข้อจำกัดของตนเอง และได้รู้ว่า ควรปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับลักษณะของตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550) ซึ่งทำการศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Arockiam (1995 cited in Villar, 1997 b, p. 57) ซึ่งได้ทำการศึกษารเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ที่ได้จัดสำนึก เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ และเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ที่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ที่มีต่อสัจการแห่งตน (Self-actualization) พบว่า ทุกเทคนิคสามารถเพิ่ม Self-actualization ให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ที่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมเป็นเทคนิคที่ดีที่สุด สามารถลดการพึ่งพาความกลัว พฤติกรรมการแยกตัว ความกังวล ความรู้สึกด้อย และความผิดหวัง เพิ่มความรู้สึกทางบวก ความมั่นใจ ความรู้สึกมีความหมายในชีวิต มีการยอมรับตนเอง

สรุปได้ว่า วิธีการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้นักเรียนค่อยโอกาสที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ได้สำรวจตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น มีมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเอง สร้างความคิดใหม่ในการมองปัญหาที่เกิดขึ้น มีผลทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

5. นักเรียนค่อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนค่อยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ที่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ทำให้นักเรียนได้สำรวจค้นพบพลังบวกของตนเอง พบวิธีจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองและสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทุกเมื่อ ช่วยปลดปล่อยหรือขจัดความรู้สึกที่ไม่ดีที่เคยเกิดขึ้นให้หมดไป อีกทั้งยังช่วยจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องการแก้ไข สร้างมุมมองความคิดใหม่ ๆ ในการมองปัญหา และรู้จักรับผิดชอบกับการแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง ส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตในระดับที่สูงขึ้น การนำพลังบวกมาหลายความรู้สึกทางลบจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่เจ็บปวด พร้อมกับสร้างมุมมองความคิดใหม่ในการมองปัญหา เพื่อคัดเลือกทางเลือกที่หลากหลาย ยืดหยุ่น และเหมาะสมกับบริบทของปัญหามากที่สุดนี้เอง ที่จะส่งผลต่อไปในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ด้วยโอกาสในกลุ่มทดลองที่มีความเห็นตรงกันว่าในการทดลองพวกเขามีความรู้สึกที่ไม่ดีจากประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต แต่เมื่อได้สำรวจ และค้นพบพลังของตัวเองก็ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจดีขึ้น รู้สึกอบอุ่น มีความสุข รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีคุณค่า เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจในการผ่านอุปสรรคที่ไม่ดี แม้ว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาที่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีมีมากกว่า นอกจากนี้ก็เรียนด้วยโอกาสในกลุ่มทดลองยังรู้สึกว่า การได้นึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทำให้ได้เห็นการกระทำของตนเองในอดีต ได้พูดคุยกับตนเอง และต้องการแก้ไขตนเอง เกิดความชัดเจนในการเลือกทางเลือกสำหรับแก้ปัญหามากขึ้น และรู้สึกว่าทางเลือกนั้นจะสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตจริง ซึ่งตรงกับคุณลักษณะสำคัญที่มีผลปฏิสัมพันธ์ต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตตามแนวคิดของ Connor and Davidson (2003 อ้างถึงใน Singh, Kamlesh, Yu & Xiao-nan, 2010, p. 23) ได้แก่ การกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีมาตรฐานขั้นสูง และมีความเชื่อมั่นในเป้าหมาย สามารถจัดการกับความเครียด ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และสามารถที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นไว้ ควบคุมตนเอง เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ มีความเคารพเลื่อมใส และศรัทธาในพระเจ้า หรือเชื่อในเรื่องของเคราะห์กรรม โชคชะตา

จากองค์ประกอบข้างต้นชี้ให้เห็นว่า นักเรียนด้วยโอกาสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้แสดงออกทางแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบพลังที่สร้างสรรค์ภายในตนเองซึ่งทำให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังได้สร้างมุมมองความคิดใหม่ต่อปัญหาต่าง ๆ มีความชัดเจน และเชื่อว่า ทางเลือกที่ค้นพบจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพในชีวิตจริงได้ ซึ่งตรงข้ามกับระยะก่อนการทดลองที่นักเรียนด้วยโอกาสหลายคนกล่าวว่า ไม่ค่อยรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย หรือมีคุณค่า ไม่ค่อยภาคภูมิใจในตนเอง บางครั้งเมื่อประสบปัญหาในชีวิตก็มักจะรู้สึกท้อ เหนื่อย ไม่ค่อยมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา และมักใช้วิธีการแบบเดิม ๆ ในการแก้ปัญหา หรือใช้วิธีการแก้ปัญหาคำแนะนำของผู้อื่น ซึ่งบางครั้งวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นก็ไม่ประสบความสำเร็จ แต่ในระยะติดตามผลนักเรียนด้วยโอกาสหลายคนสามารถที่จะนำพลังบวกที่ค้นพบ และทางเลือกที่ได้จากการสร้างมุมมองความคิดใหม่ต่อปัญหาต่าง ๆ ที่ได้จากกระบวนการวิจัยมาใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเห็นได้จากนักเรียนด้วยโอกาสบางคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนมีการติดตามส่งงานมากขึ้น และสอบแก้ไขในบทเรียนที่ไม่ผ่านอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผลการเรียนอยู่ในระดับที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สดภาพร จันทร์พุดกษา (2553, หน้า 125-127) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพต่อความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ เช่น กำพรว้า เร่ร้อน และถูกทอดทิ้ง ในสถานสงเคราะห์เด็กชาย ช่วยให้เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบมีความยืดหยุ่นตัว

สูงขึ้นในระยะติดตามผล โดยเนื่องจากกระบวนการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้เด็กได้รับรู้โลกทัศน์ของตนเองใหม่ที่มีผลต่อเหตุการณ์เลวร้ายในอดีต ได้รู้สึกความมีพลังที่อยู่ในตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นการสร้างการรับรู้ภายในที่เกิดขึ้นจากตัวเอง ส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาทักษะความหุนหันตัวในระดับที่สูงขึ้น การคลี่คลายเหตุการณ์อันเลวร้ายในอดีตของตัวนี้เอง ที่จะส่งผลต่อไปในระยะติดตามผล เนื่องจากตนเองได้ขจัดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองในปัจจุบันได้นั่นเอง

สรุปได้ว่า การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้เมื่อเวลาผ่านไป นักเรียนด้วยโอกาสที่มีฐานะยากจน หรือถูกทอดทิ้ง สามารถค้นพบพลังบวกของตนเอง และสร้างมุมมองความคิดใหม่ต่อปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนสามารถค้นพบทางเลือกที่หลากหลาย ยืดหยุ่น ส่งผลให้สามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตได้มากกว่าระยะก่อนการทดลอง

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ส่งผลต่อการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยโอกาส ด้วยระยะเวลาอันสั้น ประหยัดทั้งเงินและเวลา

2. พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถที่สำคัญ การส่งเสริมพัฒนาในนักเรียนด้วยโอกาส จะเป็นการปลูกฝังความสามารถในการจัดการกับภาวะวิกฤติ รู้จักที่จะเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหา

3. การนำเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ควรปรับภาษา ถ้อยคำในการทำโปรแกรมการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของผู้รับการศึกษา และผู้ให้การศึกษาควรฝึกทักษะการสังเกตเพื่อให้สามารถใช้ได้อย่างชำนาญ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ควรนำการปรึกษาเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปประยุกต์ใช้กับตัวแปรอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนด้วยโอกาส เช่น ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อศึกษาและขยายผลว่าเทคนิคทั้งสองนี้สามารถส่งผลต่อตัวแปรใดอีกบ้างในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนด้วยโอกาส



## บรรณานุกรม

- กมลชนก ขำสุวรรณ. (2555). ผู้ด้อยโอกาส: โจทย์ใหญ่เมื่อประเทศไทยจะเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. *จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา*. 6(32).
- กมลทิพย์ จูตินันทพันธุ์. (2554). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กมลินทร์ พินิจภูวดล. (2541). *รายงานผลการศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางและมาตรการในการจัดการศึกษาของเด็กด้อยโอกาส*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- กฤตยา คล้ายปาน. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2551). *ระบบการดูแลช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา*. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้ด้อยโอกาส.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). *คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มืออบรมหลักสูตร การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: สานคิด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). *นโยบายการจัดการศึกษาสำหรับเด็กด้อยโอกาส*. เข้าถึงได้จาก <http://www.eppo.go.th/admin/cab/cab-2547-10-26.html#10>
- กานต์พิชชา เหลือวระภูถ. (2549). *ผลของ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาส*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- จุฑามาศ แหนจอณ. (2557). *ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส: ประยุกต์เพื่อการศึกษา การเรียนรู้และธุรกิจ*. ชลบุรี: เกททูคทีริเอชั่น.
- จารุวรรณ แก่นทรัพย์ และสมหมาย แจ่มกระจ่าง. (2549). การศึกษาสภาพชีวิตเด็กด้อยโอกาส ที่ถูกทอดทิ้ง: กรณีศึกษาโรงเรียนใจดี จังหวัดลพบุรี. *วารสารการศึกษาและการพัฒนา สังคม*, 2(1), 131-132.
- จิวรัตน์ บุญรินทร์. (2547). *การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมทัศนศิลป์สร้างสรรค์สำหรับเด็กด้อย โอกาส อายุระหว่าง 9-12 ปี กรณีศึกษา: นักเรียนที่สังกัด โรงเรียนเฉลิมมณีฉายวิทยาการ จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาศิลปศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราธิ์สม พยอมพงศ์. (2554). *ผลของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ โรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของ เด็กด้อย โอกาส*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>
- ทัศน์ จุลศักดิ์ศรี. (2553). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อการรับรู้ ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงาน อุตสาหกรรม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศน ทวีคุณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน. (2555). ปัจจัยทำนายความเครียดของ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 22(3), 1-11.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็ง ทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นภชนก สุขประเสริฐ. (2553). *ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับ ผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผสานวิธี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา ตากวิริยะนันท์. (2552). *ทฤษฎีความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคล ในภาวะเสี่ยง*. ปทุมธานี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. เอกสารการสอน.

- นิตยา สิทธิเชื้อ. (2553). ผลของการเสริมสร้างพลังแห่งคนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อแรง จูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- นุสรุา จรุงกลาง. (2553). ผลของการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคนิคหลวงพ่อกุณ ปริสุทโธ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เพ็ญประภา ปริญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิตกลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี, อุษา ถิ่นซั่ว และ ชาดา ประจง. (2550). การสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิต (Resilience). บทความวิชาการสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต, 161-167. เข้าถึงได้จาก <http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=article&gr=&op=detail&researchId=897>
- รัตนพร วงษ์ตาใจ. (2554). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเด็กชายวัยเรียนในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). รายงานประจำปี 2551. เชียงใหม่: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วิภาณี สุขเอิบ. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วัฒน์ะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอน, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2552). ผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้าจากการสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. ใน *การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2552*, (68-80). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาพร จันทร์พุกษา. (2553). *ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนหันตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สรรร กลั่นวิจิตร. (2552). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาวดี คิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการฝึกสมาธิต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลีณี มธุรพจน์พงศ์. (2555). ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้: ตัวแปรทำนายผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร. *Veridian E-Journal, SU*, 5(3), 306-318.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). *แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2555). *สถานการณ์เด็ก เยาวชนและผู้ด้อยโอกาสทางสังคม*. เข้าถึงได้จาก <http://www.qlf.or.th/Home/Contents/147>
- สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ. (2549). *หลักการและแนวทางการจัดการศึกษาให้แก่เด็กด้อยโอกาสในเขตพื้นที่การศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สติกเกอร์สกรีน.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส NLP: Neuro Linguistic Programming*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนุสร่า กันทาอ้าย. (2555). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กด้อยโอกาส จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- อิงคณา โศตรนารา. (2553). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่อความสามารถในการยืนหยัด เผชิญวิกฤตของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์. (2550). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Ahern, N. R. (2006). Adolescent resilience: An evolutionally concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing, 21*(3), 175-185.
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*. December 16, 2013.
- American Psychological Association. (2007). *The Road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership, 59*, 44-48.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist, 59*, 20-28.
- Brigid, D. (2010). Concepts of adversity, risk, vulnerability and resilience. *A discussion in the context of the child protection system, 9*(2), 237.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82.
- Davidson, R. (2013). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale. *Depression and Anxiety, 18*, 76-82.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept archives. *Psychiatric Nursing. 10*(5). 276-282.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum, 42*(2), 73-82.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*, 159-174.
- Garnezy, N. (1993). Child in poverty: Resilience despite the risk. *Psychiatry, 56*, 127-136.

- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., & Wallis, M. (2007). Development of a theoretically derived model of resilience through concept analysis. *Contemporary Nurse. Journal for the Australian Nursing Profession*, 25(1-2), 124-135.
- Gill, W., Kate, M. B., & Jane, N. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Journal of Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8),13.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Retrieved from [www.resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html](http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html).
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for tomorrow*. Georgetown University: Washington.
- Howell, D. C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- International federation of red cross and red crescent societies. (2012). The road to resilience. *Bridging relief and development for a more sustainable future*, 7. (154-172).
- Khoshoeui, M. (2009). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using Iranian students. *International Journal of Testing*, 9, 60-66. doi:10.1080/15305050902733471.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). *A Resiliency Framework for Research, Policy and Practice*. In Luthar, S. (ed.) *Resiliency and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversity*. Cambridge University Press: Cambridge, 1-29.
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Nancy R. A., Ermalynn M. K., Mary L. S., & Jacqueline B. (2006). *A review of instruments measuring resilience*, 29, 103-125.

- NCH-The Bridge Child Care Development Service. (2007). *Literature review: Resilience in Children and young people*. (PDF 131 KB) (Link is external). London: NCH-The Bridge Child Care Development Service. Retrieved from [www.actionforchildren.org.uk/media/145693/resilience\\_in\\_children\\_in\\_young\\_people](http://www.actionforchildren.org.uk/media/145693/resilience_in_children_in_young_people).
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal Community Psychol*, *41*, 127-150.
- O' Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programming* (2<sup>nd</sup> ed.). San Francisco, CA: Aquarian.
- Rutter, M., Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). *Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders*. *147*, 598-611.
- Seccombe, K. (2002). Beating the odds, Versus, Changing the odds: Poverty, resilience, and family policy. *Journal of Marriage and family*, *64*, 384-394.
- Singh, Kamlesh, Yu, & Xiao-nan. (2010). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a sample of Indian students. *Journal of Psychology* *1*(1), 23-30.
- Takviriyannun, N. (2008). Development and testing of the resilience factors scale for Thai adolescents. *Nursing and Health Sciences*, *10*, 203-208.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 320-333.
- Vaselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., Van Dijk, J. P., & Sijmen R. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescent. *Addictive behaviors*, *34*, 287-291.
- Villar, I. V. G. (1997 a). *Hope through the NLP Magic*. Philippines: Peimon Press.
- Villar, I. V. G. (1997 b). *The unconscious mind: Our creative consultant*. Philippines: Peimon Press.
- Wagnild, G. M., & Collins, J. A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *47*(12), 28-33.

- Waller, M. (2000). Resilience in the ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Winer, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3<sup>rd</sup> ed.). USA: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- แบบบันทึกการปรึกษา
- ตัวอย่างแบบวัดพลังสุขภาพจิต  
(The Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC)
- แบบบันทึกคะแนนพลังสุขภาพจิต

## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

### ต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส

#### ครั้งที่ 1

#### การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

สัมพันธภาพในการปรึกษาเป็นความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาศรัทธาและไว้นับถือเชื่อใจผู้ให้การปรึกษา สัมพันธภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความจริงใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้มีการแจ้งวัตถุประสงค์ ข้อตกลง การปรึกษา วัน เวลา สถานที่ อธิบายกระบวนการปรึกษาด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างดี

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักเรียนด้อยโอกาส
2. เพื่อให้นักเรียนด้อยโอกาสได้เข้าใจกฎ และข้อตกลงในการเข้าร่วมการวิจัย
3. เพื่อให้นักเรียนด้อยโอกาสมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของพลังสุขภาพจิตตระหนักถึงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตและเกิดแรงจูงใจที่จะเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
4. เพื่อให้นักเรียนด้อยโอกาสได้รู้จักวิธีผ่อนคลายที่ถูกต้องและฝึกปฏิบัติได้

ระยะเวลา 60 นาที

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ปากกา
3. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ความรู้สึก

#### วิธีดำเนินการ

สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ และเข้าใจกระบวนการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคในการปรึกษาเบื้องต้น

## ขั้นนำ

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพก่อนดำเนินการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษากล่าวแนะนำตัวกับผู้รับการปรึกษา พูดคุยอย่างเป็นกันเอง และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเอง

## ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 50 นาที)

1. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดขั้นตอนการทำวิจัย และชี้แจงนัดวัน เวลา สถานที่ในการรับโปรแกรมการศึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงลักษณะ ความหมาย และความสำคัญของพลังสุขภาพจิตเพื่อให้ตระหนักถึงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
3. ผู้ให้การปรึกษาแนะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายแบบคลาสสิกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยปฏิบัติดังนี้
  - 3.1 นั่งหลับตาในท่าที่สบายบนเก้าอี้
  - 3.2 ฝึกการหายใจเข้าให้ลึก ๆ กลั้นไว้สักครู่ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
  - 3.3 ผู้วิจัยกล่าวประโยคนำเพื่อการผ่อนคลายแบบคลาสสิกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยปฏิบัติดังนี้

“ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) หลับตาลงเมื่อหลับตาลงแล้ว ครูขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ฟังเสียงทุกเสียงที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้ยิน เช่น ได้ยินเสียงของเครื่องปรับอากาศ...เสียงของครู... คำพูดที่ครูพูด... (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกว่าร่างกายกำลังผ่อนคลาย... (ระบุชื่อนักเรียน) สามารถได้ยินเสียงของคนอื่น ๆ... ที่บางครั้งอ่อนโยน เบา สบาย... บางครั้งก็ดัง แม้ว่า (ระบุชื่อนักเรียน) ได้ยินเสียงเหล่านี้... (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งที่รบกวน...สงบ... (ระบุชื่อนักเรียน) อาจจะได้ยินเสียงอื่น ๆ เช่น...เสียงเท้าก้าวเดิน...เสียงต่าง ๆ... เช่น เสียงประตูกำลังเปิด...ปิด...เสียงไอ... กระแอมเสียงเคลื่อนไหว...ซึ่งทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกสบาย...สงบสุข...เงียบ...ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น...”

“(ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อแขน...มือ...แขนและมือของ (ระบุชื่อนักเรียน) กำลังพักอยู่...มันน่าสัมผัสและทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ปราศจากสิ่งที่รบกวน... (ระบุชื่อนักเรียน) กำลังรู้สึกเงียบ...สงบ...และผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น... (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกว่าที่หน้าอกของ (ระบุชื่อนักเรียน) กำลังมีการเคลื่อนไหวจากทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก...เข้า...ออก...เข้า...ออก...”

“(ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น...และ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกผ่อนคลายที่ทรวงอก...กระเพาะ...ท้อง... (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกว่าหลังของ (ระบุชื่อนักเรียน) กำลังพักอยู่บน

พนักของเก้าอี้...ก้นและต้นขาของ (ระบุชื่อนักเรียน)...กำลังพักอยู่บนเก้าอี้...และ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกว่ามันทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ปลอดภัย...มันคง...สบาย... (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกว่าเท้าของ (ระบุชื่อนักเรียน) ที่อยู่ในรองเท้ากำลังพักอยู่บนพื้น และ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกสงบ...เงียบ...” ผู้ให้การปรึกษาให้เวลาสัก 3-5 นาที เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลาย “เมื่อผ่อนคลายดีแล้ว ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น”

4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัยและรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญของสิ่งที่ได้พูดคุยกัน และสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการปรึกษา บันทึกลงในแบบบันทึก
2. ผู้ให้การปรึกษานัด วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาในอีก 2 วันถัดไป
3. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 1

### การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจในการปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ขณะเข้าวิจัย สังเกตสีหน้า เปลือกตา ริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ

## ครั้งที่ 2

### การศึกษาค้นคว้าด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นกระบวนการนำพลังบวกหรือความรู้สึกดีๆจากประสบการณ์ด้านดี พลังบวก ความสุขในชีวิตมา ทลายความรู้สึกทางลบจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่เจ็บปวดของบุคคล

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาและสร้างสัญญาณพลังบวกในการทลายสัญญาณพลังลบ  
ระยะเวลา 60 นาที

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ปากกา
3. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ความรู้สึก

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย
2. ผู้ให้การปรึกษาซักถามเหตุการณ์ในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยอย่างเป็นกันเองและให้ผู้รับการปรึกษาได้นั่งผ่อนคลายในท่าที่

สบาย 15 นาที

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ครูขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) หลับตา ... และเมื่อ (ระบุชื่อนักเรียน) หลับตาลงแล้ว...ครูขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) คิดถึงบ้านในจินตนาการของ (ระบุชื่อนักเรียน)...บ้านที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ปรารถนาจะอยู่ในวัยเด็ก...มองดูซิว่าบ้านในจินตนาการของ (ระบุชื่อนักเรียน) เป็นอย่างไร...มันคือบ้านที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการอยากให้เป็น...แบบของบ้าน...โครงสร้าง...การออกแบบ...คูขนาดของบ้าน...ส่วนต่าง ๆ ของบ้าน...สีของบ้าน...มองดูเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ...อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน...ทุก ๆ อย่างเป็นไปตามที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการ...”

“ตอนนี้ ดูซิว่ามีใครบ้างที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการอยากจะพบในบ้านนี้... (ระบุชื่อนักเรียน) มองเห็นการแสดงออกทางสีหน้าของใครคนนั้นอย่างที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากเห็น...”

พวกเขาแสดงท่าทางและการกระทำอย่างที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการอยากให้เป็น...”

“ตอนนี้ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้ยินเสียงที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากได้ยินในบ้านหลังนี้... ได้ยินเสียงของคนที่ (ระบุชื่อนักเรียน) รักพูดกับ(ระบุชื่อนักเรียน) ในแบบที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการให้เขาพูด...ทั้งคำพูด...น้ำเสียง...ข้อความ...”

“รู้สึกดีที่ได้เติบโตมาในบ้านหลังนี้...ความสุข...ความสบาย...ความเพลิดเพลิน ความปลอดภัย...(เริ่มสัมผัสเข้าซ้ายของผู้รับการปรึกษา) ตอนนี้ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) มองดูบุคคลในความคิดของ (ระบุชื่อนักเรียน)...พวกเขากำลังทำในสิ่งที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากให้เขาทำ...มองดูสีหน้าของพวกเขาที่มองมายัง (ระบุชื่อนักเรียน)...คุยกับ(ระบุชื่อนักเรียน)...ฟังในสิ่งที่(ระบุชื่อนักเรียน) อยากให้พวกเขาพูดกับ(ระบุชื่อนักเรียน)...บอกกับ(ระบุชื่อนักเรียน) ว่า “ฉันรัก (ระบุชื่อนักเรียน)... (ระบุชื่อนักเรียน) คือคนที่สำคัญมาก... (ระบุชื่อนักเรียน) คือคนที่มีความหมายมาก... (ระบุชื่อนักเรียน) คือคนพิเศษที่สุด... (ระบุชื่อนักเรียน) ทำดีที่สุดแล้ว...รู้สึกว่าเขาสัมผัส(ระบุชื่อนักเรียน) ในแบบที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากให้พวกเขาสัมผัส (ระบุชื่อนักเรียน)...กอด (ระบุชื่อนักเรียน)...จูบ(ระบุชื่อนักเรียน)...โอบกอด (ระบุชื่อนักเรียน) ไว้...ขณะที่พวกเขาพูดคำพูดอย่างที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากได้ยินจากพวกเขา...เขาสัมผัส (ระบุชื่อนักเรียน) อย่างแผ่วเบาพร้อมกับพูดว่า “(ระบุชื่อนักเรียน) ทำได้ดีมาก...ฉันภูมิใจในตัว (ระบุชื่อนักเรียน)...”

“รู้สึกดีๆเมื่อรู้ว่า (ระบุชื่อนักเรียน) เป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับการชื่นชม...ยกย่อง...รู้สึกดีๆกับความรู้สึกปลอดภัย...ความกล้าหาญ...ความเข้มแข็ง...ความมั่นใจ...ที่เกิดจากการที่ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้ว่า (ระบุชื่อนักเรียน) เป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับการชื่นชม...ยกย่อง...รู้สึกดี ๆ กับความสงบสุข...สบาย...สนุกสนาน...ซึ่งมาจากการที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้เติบโตมาในบ้านหลังนี้ และได้พบกับทุก ๆ สิ่ง (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการอยากให้มีและเป็น (ปล่อยมือจากเข้าซ้าย)”

“ตอนนี้...ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) กลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกไม่ดี...รู้สึกที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้กลับไปอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น...กำลังเผชิญกับเหตุการณ์อันเลวร้ายอีกครั้ง...(เริ่มสัมผัสเข้าขวาของผู้รับการปรึกษา) มีความรู้สึกที่ไม่ดีจากประสบการณ์ต่าง ๆ...เจ็บปวด...ปวดร้าว...เศร้า...รู้สึกโกรธ...ขัดขึ้น...โดดเดี่ยว...ไร้ที่พึ่ง...หมดหวัง...ความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธ...ทอดทิ้ง...ไม่ยุติธรรม...ความรู้สึกกดดัน...ไร้พลัง...(ปล่อยมือออกจากเข้าขวาของผู้รับการปรึกษา)”

“ ตอนนี้ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) กลับไปบ้านในจินตนาการของ (ระบุชื่อนักเรียน) อีกครั้ง...มองดูแบบบ้าน...โครงสร้าง...สีของบ้านอีกครั้ง...มองดูทุก ๆ อย่างในบ้าน...บุคคลที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากพบ...พวกเขากำลังทำสิ่งที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากให้เขาทำ”

“ได้ยินเสียงที่ (ระบุชื่อนักเรียน) อยากได้ยิน...เสียง...น้ำเสียง...คำพูด...” “รู้สึกดี ๆ กับการที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้รับการสัมผัสแบบที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการ...การกอด...โอบกอด...จูบ...แตะเบา ๆ ที่หลัง...(สัมผัสเข้าซ้ายของผู้รับการปรึกษาอีกครั้ง)”

“และรู้สึกอีกครั้งถึงความรู้สึกปลอดภัย...กล้าหาญ...เข้มแข็ง...สบาย...มั่นใจ...สงบสุข...สนุกสนาน...จากการที่ (ระบุชื่อนักเรียน) รู้สึกว่า (ระบุชื่อนักเรียน) เป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับความใส่ใจ...ยกย่อง...ชื่นชม...ไว้วางใจ...”

“ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) นำความรู้สึกดีๆเหล่านี้ไปกับ (ระบุชื่อนักเรียน) เมื่อ (ระบุชื่อนักเรียน) กลับไปในประสบการณ์อันเลวร้ายในอดีต...(วางมือบนเข้าขวาและเข้าซ้ายพร้อมกัน)”

“นำความรู้สึกดีๆของความปลอดภัย...กล้าหาญ...มั่นใจ...เข้มแข็ง...สบาย...กลมกลืน...สงบสุข...สนุกสนาน...ที่มาจากการที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้รู้ว่า (ระบุชื่อนักเรียน) เป็นที่รัก...มีคุณค่า...ได้รับความใส่ใจ...ชื่นชม...ยกย่อง...ไว้วางใจ” (ปล่อยมือจากเข้าทั้งสองข้าง)

“นับแต่นี้ต่อไป...ไม่ว่า (ระบุชื่อนักเรียน) จะเห็น...ได้ยิน...หรือรู้สึกอะไรก็ตามที่จะทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) นึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีต...” (สัมผัสเข้าขวาของผู้รับการปรึกษา)  
“ขอให้(ระบุชื่อนักเรียน) นำความรู้สึกดี ๆ ทั้งหมดจากการที่ (ระบุชื่อนักเรียน) เป็นที่รัก” (ผู้ให้การศึกษาสัมผัสเข้าซ้ายและเข้าขวาของผู้รับการปรึกษาพร้อมกัน)

“มีคุณค่า...เอื้ออาทร...ยกย่อง...ซาบซึ้ง...ไว้วางใจ...และความปลอดภัย...ความสุขสบาย...กล้าหาญ...เข้มแข็ง...สงบสุข...มั่นใจ...สนุกสนาน...กลมกลืน” (ผู้ให้การศึกษาปล่อยมือจากเข้าทั้งสองข้าง)

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การศึกษาซักถามและสัมภาษณ์ความรู้สึก ความคิดต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้คำถามต่อไปนี้

1.1 คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากเข้าสู่วงค์

1.2 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาพลัง

แบบองค์รวม

1.3 คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร

1.4 หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาแล้วคุณรู้สึกอย่างไร

1.5 คุณรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการทั้งหมด

2. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา บันทึกลงในแบบบันทึก

3. ผู้ให้การปรึกษานัด วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาในอีก 2 วันถัดไป



#### 4. ผู้ให้การปรึกษาหารือการให้การศึกษาครั้งที่ 2

##### การประเมิน

1. การสังเกตการแสดงอารมณ์ทางใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตา ริมฝีปาก กล้ามเนื้อคอและจังหวะในการหายใจ
2. การให้ความร่วมมือ ความสนใจในการปรึกษา และการตอบคำถาม

### ครั้งที่ 3

การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่างๆ โดยพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมโดยใช้จิตได้สำนึกสร้างสรรค์และคัดเลือกทางเลือกเพื่อการเปลี่ยนทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

#### วัตถุประสงค์

เพื่อการสร้างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

ระยะเวลา 60 นาที

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ปากกา
3. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ความรู้สึก

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย
2. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกจากการเข้าร่วม

โปรแกรมการปรึกษาในครั้งที่แล้ว

3. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยอย่างเป็นกันเองและให้ผู้รับการปรึกษาได้นั่งผ่อนคลายในท่าที่

สบาย 15 นาที

##### ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (ดังการปรึกษาครั้งที่ 1)
2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัด”

ผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ขอให้จิตได้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) เลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับครู คือสัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ขยับมือ ขยับนิ้วหรือขยับเท้าข้างขวา เป็นสัญญาณ “ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคน การส่ายศีรษะ ขยับมือ ขยับนิ้วหรือขยับเท้าข้างซ้าย เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคนขยับมือสองข้างขยับเท้าสองข้าง หรือนิ้วมือหลายนิ้ว เป็นสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกของ(ระบุชื่อนักเรียน) เลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่”แล้วดำเนินการต่อ)

คราวนี้ ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

คราวนี้ ขอสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

(เมื่อ ได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกและส่งสัญญาณให้”

### 3. ระบุเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องการแก้ไข

“ขอให้จิตใต้สำนึก ระบุเรื่องหรือสถานการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วน เพราะเรื่องนี้สำคัญมากต่อความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จและความหวัง เมื่อระบุเหตุการณ์ได้แล้วให้ส่งสัญญาณ “ใช่” ”

### 4. ระบุ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการ ยกเลิก ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) ระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการยกเลิก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เพราะเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนนี้ทำให้มีความสุขกับมีความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุขและการทำให้สมบูรณ์มากที่สุด เมื่อระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมได้แล้ว ให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

### 5. ย้อนกลับไปปรับรู้ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) ฉายภาพยนตร์ที่ (ระบุชื่อนักเรียน) จินตนาการขึ้นเองเพื่อให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้เห็น ได้รู้สึก ได้รับรู้พฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกสถานการณ์ที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้เคยผ่านประสบการณ์เหล่านี้มาแล้ว ใช้เวลาตามสบาย เมื่อ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้ยินและเห็นตนเองในประสบการณ์เหล่านั้นอย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

#### 6. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับส่วนต่างๆและความปรารถนาดี

“ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของ (ระบุชื่อนักเรียน) แต่ละครั้งล้วนแต่ทำด้วยความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม สื่อสารกับจิตใต้สำนึกและส่วนที่สร้างสรรค์ถึงความปรารถนาดีหรือหน้าที่ทางบวก เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

#### 7. ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของ (ระบุชื่อนักเรียน) ระบุทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือกที่ ส่วนของความปรารถนาดีและหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย เป็นทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ น่าพอใจ อันจะส่งผลให้ (ระบุชื่อนักเรียน) มีสุขภาพดี มีความสุข สร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สงบสุข มีชีวิตที่ดีและกลมกลืน เมื่อระบุทางเลือกได้แล้ว ให้ทำสัญญา “ใช่” ”

#### 8. ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเดิม ได้พิจารณาประเมินทางเลือก ทั้ง 8 ทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ส่วนของความปรารถนาดีและการทำหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย และเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพและน่าพอใจ เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

#### 9. ก้าวนำสู่อนาคต

“จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) จะทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้รับรู้ทางเลือกใหม่ที่ได้เลือกไว้แล้ว ในเวลาที่เหมาะสมทั้งสถานที่และสถานการณ์ตั้งแต่นี้ต่อไปและนานเท่าที่ชีวิตของ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องการ ได้หรือไม่ ขอให้ ทำสัญญา แสดงคำตอบ” (ทำขั้นต่อไปโดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)

#### 10. ตรวจสอบสภาพ

“มีส่วนใด ๆ ในความเป็นตัว (ระบุชื่อนักเรียน) ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้เลือกไว้แล้ว ไหม”

(ถ้า ไม่มี ส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการต่อในข้อที่ 11 แต่ถ้ามีส่วนที่คัดค้านดำเนินการในข้อที่ \*16 - \*18)

#### 11. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) สร้างประสบการณ์ที่ทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้พบกับความรู้สึกที่ได้นำทางเลือกที่ได้เลือกไว้ไปใช้ซึ่งทุก ๆ ส่วนของ(ระบุชื่อนักเรียน) ต่างก็เห็นดีด้วยว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมทั้งในช่วงเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

## 12. ตรวจสอบสภาพครั้งที่ 2

“มีส่วนใดในความเป็น (ระบุชื่อนักเรียน) ที่คัดค้านทางเลือกหลังได้รับประสบการณ์แล้วไหม”

(ถ้า ไม่มี ส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ 13 ถ้า มี การคัดค้านให้ดำเนินการข้อที่

\*16 - \*18)

## 13. ขอแนวทางกระตุ้น

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) สื่อสารกับจิตสำนึกว่าสิ่งที่ (ระบุชื่อนักเรียน) จะเห็น ได้ยินหรือรู้สึกนี่จะเป็นสัญญาณกระตุ้นให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้นำประสบการณ์ทางเลือกที่ส่วนต่าง ๆ ของ (ระบุชื่อนักเรียน) ต่างก็เห็นดีด้วยว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

## 14. ขอบคุณจิตใต้สำนึกและส่งข่าวสารสุดท้าย

“ขอบคุณจิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) ที่ได้ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารให้จิตสำนึกได้รับรู้ว่าข่าวสารที่ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากการที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วนและมีความสัมพันธ์กับคนรอบ ๆ ตัวและเป็นทางเลือกที่ (ระบุชื่อนักเรียน) ต้องดำเนินการต่อไป ให้สัญญาณ “ใช่” เมื่อจิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว”

## 15. รับรองประสบการณ์

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) รับรองว่า (ระบุชื่อนักเรียน) จะรับรู้ทางเลือกที่เลือกแล้วและจะตอบสนองต่อข่าวสารที่สำคัญทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม เหมาะสมทั้งสถานที่และสถานการณ์ที่ทุก ๆ ด้านของ (ระบุชื่อนักเรียน) เห็นชอบ ขอให้ (ระบุชื่อนักเรียน) สัมผัสที่เข้าทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา”

\* ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้าน/ ไม่เห็นด้วย ในขั้นที่ 10 หรือ 12

## \*16. สื่อสารการคัดค้านและความปรารถนาดี

“ครูขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกเหล่านั้น สื่อสารข้อคัดค้านและความปรารถนาดีให้ส่วนที่สร้างสรรค์รับรู้ เมื่อสื่อสารได้แล้วขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

## \*17. ปรับปรุงทางเลือก

“ครูขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ ปรับปรุงทางเลือกเหล่านั้น โดยนำใช้ข้อคัดค้านและความปรารถนาดีของส่วนต่าง ๆ ที่คัดค้าน มาประกอบการปรับปรุงทางเลือก เมื่อทำได้แล้วขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

**\*18. ขอมรับทางเลือกที่ปรับปรุง**

“จิตใต้สำนึกของ (ระบุชื่อนักเรียน) ยินดีที่จะทำให้ (ระบุชื่อนักเรียน) ได้รับรู้ประสบการณ์ต่อทางเลือกที่ได้ปรับปรุงแล้วทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่และสถานการณ์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปและนานเท่าที่ชีวิตคุณต้องการ ได้หรือไม่”

(ไม่ว่าจะตอบว่าอย่างไร กลับไปดำเนินการ ชั้นที่ 10 จนจบกระบวนการ)

**ขั้นสรุป**

1. ผู้ให้การปรึกษาซักถามและสัมภาษณ์ความรู้สึก ความคิดต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้คำถามต่อไปนี้

1.1 คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากเข้าสู่วิจัย

1.2 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้าง

ทรงคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

1.3 คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร

1.4 หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาแล้วคุณรู้สึกอย่างไร

1.5 คุณรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการทั้งหมด

2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา บันทึกลงในแบบบันทึก

3. ผู้ให้การปรึกษานัด วัน เวลา และสถานที่ในการติดตามผลการปรึกษาในอีก 2 สัปดาห์ต่อจากนี้

4. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 3

**การประเมิน**

1. การสังเกตการแสดงอารมณ์ทางใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตา ริมฝีปาก กล้ามเนื้อคอและจังหวะในการหายใจ

2. การให้ความร่วมมือ ความสนใจในการปรึกษาและการตอบคำถาม

3. การสังเกตอาการกระตุกหรือการเคลื่อนไหวที่แผ่วเบาของอวัยวะที่เลือกมากำหนด  
สัญญาณ

4. การสังเกตความสอดคล้องระหว่างสัญญาณที่ได้รับกับการแสดงออกของสีหน้า เปลือกตา ริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ

### แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกผู้รับการทดลอง

ผู้รับการทดลองรายที่..... ครั้งที่.....

ขอให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน

1. คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากเข้าสู่วงจร (จิตใต้สำนึก)

.....

.....

.....

.....

2. เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม

.....

.....

.....

.....

3. คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาแล้วคุณรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. คุณรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการทั้งหมด

.....

.....

.....

.....

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริงน้อย มาก	จริง บางครั้ง	จริง บ่อยครั้ง	จริงแทบ ทั้งหมด
1	ฉันสามารถปรับตัวได้เมื่อมี การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น					
2	อย่างน้อยฉันก็มีคนที่สนิท และรู้สึก ปลอดภัยที่ช่วยฉันได้ในเวลาเครียด					
4	ฉันสามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาใน เส้นทางชีวิตของฉัน					
7	การรับมือกับความเครียดทำให้ฉัน แข็งแกร่งขึ้น					
8	ฉันมักจะกลับฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้ หลังจากที่เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือทุกข์ยาก					
9	ไม่ว่าจะดี หรือร้าย ฉันเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นต้องมีสาเหตุ					
10	ฉันใช้ความพยายามอย่างสุด ความสามารถ ไม่ว่าผลที่ตามมา จะเป็นอย่างไร					
20	ในการรับมือกับปัญหาชีวิต บางครั้งฉันก็ ทำตามลางสังหรณ์ โดยที่ไม่รู้ว่าทำไม					
21	ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต					
22	ฉันรู้สึกว่าคุณควบคุมชีวิตของฉันได้					
23	ฉันชอบสิ่งที่ท้าทาย					
25	ฉันภาคภูมิใจในความสำเร็จของฉัน					



## แบบบันทึกคะแนนพลังสภาพจิต

กลุ่ม ทดลอง	ระยะเวลาการทดลอง			กลุ่ม ควบคุม	ระยะเวลาการทดลอง		
	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ติดตาม ผล		ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ติดตาม ผล
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			

#### ภาคผนวก ข

- แบบฟอร์มการขออนุญาตนำแบบวัดมาใช้ในการวิจัย (Project information form)
  - บทสนทนาทางอีเมลล์กับ Dr. Jonathan Davidson
- การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค  
(Cronbach's alpha method )

**Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)**

**Project Information Form**

Please complete and type or print responses clearly. Email this form to Jonathan Davidson at mail@cd-risc.com.

<b>Name of Principal Investigator/Project Director/Clinician</b>	Prattana Sooksawat
<b>Department/Organization</b>	Counseling psychology / Faculty of Education Burapha University
<b>Street Address</b>	No. 169 Long-Hard Bangsaen Road, Saen-Sook Sub-district
<b>City, State/Province Zip/Postal Code</b>	Mueang District, Chonburi 20131
<b>Country</b>	Thailand
<b>Telephone</b>	086-7698708
<b>Fax</b>	-
<b>Email address</b>	chalot_vilber@hotmail.com

**1. Organization Type: Select the category that best describes the type or primary purpose of your organization.**

- Medical group
- Hospital
- Academic Center
- Private Foundation
- Insurance Company/Health Plan
- Government Agency
- Consulting Firm
- Pharmaceutical Company
- Other: \_\_\_\_\_

**2. Please briefly describe the project in which you plan to use the CD-RISC:**

Use the CD-RISC to assign the subjects in sample and to measure resilience scale of subject in sample before and after receiving the consult.

**3. Number of subjects in sample:** 12 disadvantaged students

**4. Number of times the CD-RISC will be administered to each subject:** 3 times

**5. Project duration:** 3 weeks

**6. Method of assessment (e.g., mail survey,internet):** Experiment research= pretest, posttest, follow-up

Dear Prattana:

Thank you for your interest in the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). We are pleased to grant permission for use of the CD-RISC in the project you have described under the following terms of agreement:

1. You agree not to use the CD-RISC for any commercial purpose, or in research or other work performed for a third party, or provide the scale to a third party. If other off-site collaborators are involved with your project, their use of the scale is restricted to the project, and the signatory of this agreement is responsible for ensuring that all collaborators adhere to the terms of this agreement.

2. You may use the CD-RISC in written form, by telephone, or in secure electronic format whereby the scale is protected from unauthorized distribution or the possibility of modification.

3. Further information on the CD-RISC can be found at the [www.cd-risc.com](http://www.cd-risc.com) website. The scale's content may not be modified, although in some circumstances the formatting may be adapted with permission of either Dr. Connor or Dr. Davidson. If you wish to create a non-English language translation or culturally modified version of the CD-RISC, please let us know and we will provide details of the standard procedures.

4. Three forms of the scale exist: the original 25 item version and two shorter versions of 10 and 2 items respectively. When using the CD-RISC 25, CD-RISC 10 or CD-RISC 2, whether in English or other language, please include the full copyright statement and use restrictions as it appears on the scale.

5. A fee of \$ 20 US is payable to Jonathan Davidson at 3068 Baywood Drive, Seabrook Island, SC 29455, USA, either by PayPal (at: [mail@cd-risc.com](mailto:mail@cd-risc.com)), cheque, bank draft, international money order or Western Union.

6. Complete and return this form via email to [mail@cd-risc.com](mailto:mail@cd-risc.com).

7. In any publication or report resulting from use of the CD-RISC, you do not publish or partially reproduce the CD-RISC without first securing permission from the authors.

If you agree to the terms of this agreement, please email a signed copy to the above email address. Upon receipt of the signed agreement and of payment, we will email a copy of the scale.

For questions regarding use of the CD-RISC, please contact Jonathan Davidson at [mail@cd-risc.com](mailto:mail@cd-risc.com). We wish you well in pursuing your goals.

Sincerely yours,

Jonathan R. T. Davidson, M.D.

Kathryn M. Connor, M.D.

Agreed to by:

---

Signature (printed) Date

---

Title

---

Organization

Outlook.com - chatol\_wit x

Microsoft Corporation [EN] <https://bay176.mail.live.com/?tid=cmUmPWDEsp4xGuqWAjfeQx6A2&fid=fsearch&srch=1&slwv=%5BJonathan%20Davidson%5D>

Outlook.com New Reply Delete Archive Junk Sweep Move to Categories

Jonathan Davidson

RE: CD-RISC question

Jonathan Davidson, M.D. 3/11/2014  
To: Prattana Sooksawat

Actions

Hello Prattana:

Thank you for your message, you may copy the scale for the project you described at no extra cost. The agreement you signed last year covers the project.

With best regards,

Jonathan Davidson

From: ฐาณาน สุกษะวาท (chatol\_witber@fhotnark.com)  
Sent: Tuesday, March 11, 2014 10:16 AM  
To: Jonathan Davidson, M.D.  
Subject:

Dear Jonathan Davidson:

Now I already have the cd-risc and the cd-risc manual. If I have a need to copy the cd-risc 60 papers. I am not sure that I must to pay you \$ 15 US and complete each item in project Information Form. I would be grateful if you could help me to understand my query.

Sincerely yours,  
Prattana Sooksawat

© 2013 Microsoft Terms Privacy & cookies Developers English (United States)

18:11 29/3/2558

Outlook.com - chatol\_wit x

Microsoft Corporation [EN] <https://bay176.mail.live.com/?tid=cvAAA3EwAAAAAADLz6fd0lg7&fid=fsearch&srch=1&slwv=%5BJonathan%20Davidson%5D>

Outlook.com New Reply Delete Archive Junk Sweep Move to Categories

Jonathan Davidson

(No Subject)

Jonathan Davidson, M.D. 3/4/2014  
To: Prattana Sooksawat

Actions

Hello Prattana:

Thank you for your email, you can reference the manual as Jonathan Davidson, Connor-Davidson Resilience

JD

From: ฐาณาน สุกษะวาท 3/4/2014  
To: Jonathan Davidson, M.D.

Actions

Dear Jonathan Davidson:

Now I try to adjust my thesis in chapter two. I have to review about the cd-risc and I think the cd-risc manual that you used to give me can help me to finish my work. it would be grateful if you could give me the name of the author who write the cd-risc manual because I have to write it in my chapter two.

Sincerely yours,  
Prattana Sooksawat

© 2013 Microsoft Terms Privacy & cookies Developers English (United States)

18:11 29/3/2558

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาความสัมพันธ์ ของข้อคำถามรายข้อกับภาพรวม

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	25



ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยุทธ์ ไทยธานี

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิศา จุลวนิชย์พงษ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

นายแพทย์ เวทิต ประทุมศรี

แพทย์ที่ปรึกษาและออกแบบแบบทดสอบ

ทางจิตวิทยา โรงพยาบาลพุทธโสธร

**ภาคผนวก ง**

**- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย**



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์  
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการวิจัยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ  
พลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส  
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING  
COUNSELING ON RESILIENCE OF DISADVANTAGED STUDENTS
๒. ชื่อนิติบัตร นางสาวปรารถนา สุขสวัสดิ์ หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์  
รหัสประจำตัว ๕๔๙๒๓๐๐๒ สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา  
 ภาคปกติ  ภาคพิเศษ
๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:  
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว  
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง  
๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย  
๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย  
๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น  
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต  
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้  
(✓) อนุมัติโครงการวิจัย  
( ) ไม่อนุมัติ
๔. วันที่ให้การอนุมัติ: ๑๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุวัฒน์เรืองชัย)  
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์