

การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนโดยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทัศน์ จารุศักดิ์ศรี

คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

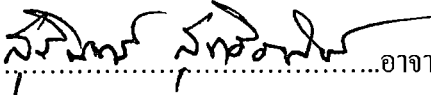
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

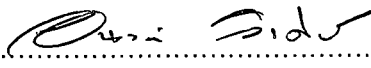
มกราคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

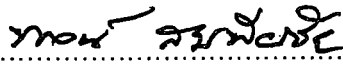
คณะกรรมการควบคุมคุณฐึนิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณฐึนิพนธ์ ได้พิจารณา
คุณฐึนิพนธ์ของ ทศน์ จารุศักดิ์ศรี ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

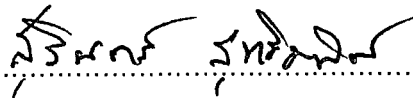
คณะกรรมการควบคุมคุณฐึนิพนธ์

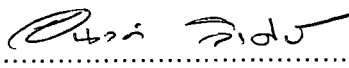

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

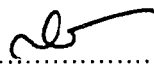

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบคุณฐึนิพนธ์

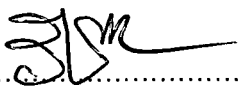

.....ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ สะเพียรชัย)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)


..... กรรมการ
(ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุณฐึนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ ๐๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2558

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2558

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และรองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ ให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.พจน์ สะเพียรชัย แพทย์หญิงวัลลดา ปุณฺทริกวิวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ นายวิมล ดร.สมพงษ์ ปั้นหุ่น และ Prof. Dr. Emelda Villar ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย ให้มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณคณะอาจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ถ่ายทอดองค์ความรู้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ทัศน์ จารุศักดิ์ศรี

53810220: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปร.ด. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม/ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส/ สมรรถนะแห่งตน/ นิสิต

ทัศน จารุศักดิ์ศรี: การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนโดยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (THE DEVELOPMENT OF SELF MASTERY THROUGH NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING GROUP COUNSELING) คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์ สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ Ed.D., อนงค์ วิเศษสุวรรณ Ed.D., ระพีพันธ์ ฉายวิมล, ค.ด. 276 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิตโดยการบูรณาการองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกัน และ 2) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อสมรรถนะแห่งตนของนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จากคณะต่างๆ ที่เรียนวิชาในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 จำนวน 917 คน ใช้ศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน กลุ่มที่ 2 จำนวน 550 คน ใช้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อสมรรถนะแห่งตน

การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อสมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยคัดเลือกตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม ได้นิสิต จำนวน 550 คน ใช้แบบวัดสมรรถนะแห่งตน ที่พัฒนาในระยษะที่ 1 แล้วสุ่มอย่างง่ายจากนิสิตที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย แบบวัดสมรรถนะแห่งตน 40 ข้อ ที่พัฒนาในระยษะที่ 1 และแผนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เก็บข้อมูลในระยษะก่อนการทดลอง ระยษะหลังการทดลอง และระยษะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัย พบว่า 1) แบบวัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิต มี 10 องค์ประกอบ จำนวน 40 ข้อ ได้แก่ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายการเข้าใจผู้อื่น ความเป็นเจ้าของภาระหน้าที่รู้ตน การจัดการกับความเครียด ความสนใจใฝ่รู้การกล้าแสดงความรู้สึกของตน ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการปรับตัว และการมองโลกในแง่ดีและ 2) ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อสมรรถนะแห่งตนของนิสิต พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในระยษะหลังการทดลองและระยษะติดตามผลสูงกว่าระยษะก่อนการทดลอง และสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

53810220: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D.
(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: GROUP COUNSELING/ NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING/ SELF
MASTERY/ UNDERGRADUATE STUDENTS

TAT JARUSAKSRI: THE DEVELOPMENT OF SELF MASTERY THROUGH
NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING GROUP COUNSELING. ADVISOR COMMITTEE:
SURIN SUTHITHATIP, Ed.D., ANONG WISESSUWAN, Ed.D., RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D. 276 P.
2016.

The purposes of this research were: 1) to study the factors of Self Mastery Inventory and to develop the Self Mastery Inventory (SMI) by integrating the Adversity Intelligence and the Emotional Intelligence, and 2) to study the effect of Neuro-Linguistic Programming group counseling on self mastery of the college students. Sample was first year students from various faculties who registered for General education classes at the Faculty of Education, Burapha University. Two sample groups were clustered randomly selected, the first one, composed of 917 students, was for exploring the factors and developing Self-Mastery Inventory (SMI). The second one, composed of 550 students, was for studying the results of neuro-linguistic programming group counseling.

To study the effect of Neuro-Linguistic Programming group counseling on self mastery, the total of 550 students, were selected by cluster random sampling, was administered using the SMI which was developed in the first phase. Twenty students who scored lower than 25 percentile and agreed to participate in the study was randomly selected. They were randomly assigned in to a control group and an experimental group. Data was collected at pretest, posttest and follow up phases. Data were analyzed by repeated measures ANOVA of one factor between the groups and one factor within the group, paired-different test by Newman-Keuls procedure.

Research findings: 1) The Self Mastery Inventory comprised of 40 questions, with the combination of 10 factors, including achievement drive, empathy, ownership, self-awareness, stress tolerance, continuous learning, assertiveness, problem solving skill, adaptability, and optimism: 2) The statistical significance at the .05 level were found on the college students who attended the Neuro-Linguistic Programming group counseling, they had higher self mastery scores at the posttest and the follow-up phase than at the pretest phase. There was an interaction effect between experiment method and the duration of time at the .05 level of significance.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
คำถามการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
ความฉลาดทางอารมณ์.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	50
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	56
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	91
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	96
ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส.....	110
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัส.....	162

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	166
วิธีดำเนินการวิจัย.....	166
ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน.....	166
ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิค เสริมสร้างพลังแห่งตน ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต... 176	176
4	183
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	183
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	183
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	185
5	209
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	209
ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน.....	209
ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส.....	210
สรุปผลการวิจัย.....	211
อภิปรายผลการวิจัย.....	217
ข้อเสนอแนะการวิจัย.....	225
บรรณานุกรม.....	227
ภาคผนวก.....	243
ภาคผนวก ก.....	244
ภาคผนวก ข.....	246
ภาคผนวก ค.....	249
ภาคผนวก ง.....	251
ภาคผนวก จ.....	264
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	276

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ที่รวบรวมจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัย 48
2	องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ที่รวบรวมจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัย..... 89
3	ค่าดัชนีความสอดคล้อง..... 171
4	ขั้นตอนของพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน..... 173
5	การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนของนิสิตโดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัส..... 178
6	ค่าไอเกน (Eigenvalue) ค่าร้อยละของความแปรปรวน (% of Variance) ค่าร้อยละ ของความแปรปรวนสะสม (Cumulative %) ในแต่ละองค์ประกอบของ SMI..... 187
7	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loadings) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ และค่าความร่วมกัน..... 189
8	ค่าดัชนีความสอดคล้องของเสกอร์เมตเล เอนเจล มูส์บรักเกอร์ และมูลเลอร์..... 191
9	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน..... 193
10	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย..... 193
11	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น..... 194
12	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความเป็นเจ้าของ..... 195
13	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน..... 195
14	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการจัดการกับความเครียด..... 196
15	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้..... 197
16	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกของตน..... 197
17	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา..... 198
18	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว..... 199
19	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี..... 199
20	คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัส และนิสิตกลุ่มควบคุม..... 200

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
21	201
คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถนะแห่งตนของนิสิต ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิสิตกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง.....	
22	204
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนสมรรถนะแห่งตน ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง.....	
23	206
ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	
24	207
ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ต่อสมรรถนะ แห่งตนของนิสิต.....	
25	208
ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตกลุ่มทดลอง ในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method).....	

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory).....	17
2 กรอบแนวคิดการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิต.....	18
3 กรอบแนวคิดโดยองค์รวมเกี่ยวกับกระบวนการหน้าที่ของจิต.....	32
4 วงจรสัมพันธภาพ.....	45
5 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นพื้นฐานสำคัญของ AQ.....	61
6 การสนองตอบต่อภาวะวิกฤติของบุคคล.....	65
7 องค์ประกอบที่สำคัญ สาเหตุของพฤติกรรมตามทฤษฎีไฮเคอร์.....	73
8 อธิบายประกอบทฤษฎีสমনัยแห่งข้อสันนิษฐาน.....	74
9 หลัก 3 ประการของทฤษฎีของไวเนอร์.....	75
10 ภาวะความท้อแท้หมดหวัง และการมีอำนาจในการควบคุม.....	77
11 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม.....	78
12 รูปแบบปัจจัยด้านความคาดหวังในความสามารถสัมพันธ์กับพฤติกรรมและผลลัพธ์.....	79
13 ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนและความคาดหวังในผลลัพธ์	79
14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยของการรับรู้ความสามารถของตนกับพฤติกรรม.....	83
15 โมเดลของทฤษฎีการคาดหวัง.....	84
16 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน.....	172
17 กราฟสกรี้ระหว่างค่าโอเคนและอันดับที่องค์ประกอบของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน.....	187
18 โมเดลของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน.....	192
19 โมเดลขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย.....	193
20 โมเดลขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น.....	194
21 โมเดลขององค์ประกอบความเป็นเจ้าของ.....	194
22 โมเดลขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน.....	195
23 โมเดลขององค์ประกอบการจัดการกับความเครียด.....	196
24 โมเดลขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้.....	196

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
25 โมเดลขององค์ประกอบกรกล้าแสดงความรู้สึกของตน.....	197
26 โมเดลขององค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา.....	198
27 โมเดลขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว.....	198
28 โมเดลขององค์ประกอบมุมมองโลกในแง่ดี.....	199
29 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิต ในกลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิติตกลุ่มควบคุม ในระยะเวลา ต่าง ๆ ของการทดลอง.....	202
30 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในระยะต่าง ๆ ของการทดลองในนิติต กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิติตกลุ่มควบคุม.....	203
31 กราฟเส้นแสดงความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในนิติตกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิติตกลุ่มควบคุม กับระยะเวลาของการทดลอง.....	205
32 แผนภาพแบบวัดสมรรถนะแห่งตน.....	216
33 แผนภาพแสดงการจัดรวมองค์ประกอบ.....	220

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทุกคนล้วนต้องการประสบความสำเร็จ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังต้องการ ยิ่งในปัจจุบันที่เป็นยุค โลกาภิวัตน์ ยุคเทคโนโลยีเฟื่องฟู เป็นโลกของข้อมูลข่าวสารและเป็นสังคมของการเรียนรู้ที่มีการแข่งขันกันสูงมากในทุกด้าน ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ก่อให้เกิดเป็นแรงกดดัน ความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น ผู้ที่มีความสามารถในการรับมือกับความท้าทายดังกล่าวได้อย่างเหมาะสมก็จะก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ แต่มีจำนวนไม่น้อยที่เลือกวิธีการสนองตอบต่ออุปสรรคความท้าทายที่เกิดขึ้นได้ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดผลเสียมากขึ้นหรือสร้างปัญหาใหม่เพิ่มเติมขึ้นมาอีก ทักษะในการแก้ปัญหาความอดทนที่มากพอในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ รวมไปถึงความสามารถในการบริหารจัดการตัวเองภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียดกดดันล้วนมีส่วนสำคัญที่จะช่วยรับมือกับปัญหาความท้าทายที่เกิดขึ้น การมีความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายสู่ความสำเร็จที่ต้องการ

สำหรับนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยซึ่งมีอายุระหว่าง 17-22 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่เป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิดและสังคม โดยเฉพาะนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่เปลี่ยนสภาพมาจากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษามาเป็นนิสิตในระดับอุดมศึกษา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะดังกล่าวมีผลกระทบและก่อให้เกิดความเครียด นิสิตบางคนมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัด บางส่วนต้องจากครอบครัวมาเพื่อการศึกษา ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ขาดความอบอุ่น ขาดที่ปรึกษา มีภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น และปัญหาการเรียนในหลาย ๆ ด้าน การคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การพักอยู่กับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานจิตใจแตกต่างกัน การถูกบังคับให้ปฏิบัติตามกฎของรุ่นพี่ การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตมีความรู้สึกว่าต้องเผชิญกับปัญหาอย่างมากมาย อยู่ตลอดเวลา ถ้านิสิตมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่มีประสิทธิภาพก็สามารถปรับตัวไปในทางที่ดี ส่วนนิสิตที่มีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือพยายามหนีจากปัญหา อาจจะเป็นเหตุนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่เกิดผลเสียได้อีกมากมาย

การศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ปรากฏขึ้นในปี ค.ศ. 1997 สตอลท์ (Stoltz, 1997) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity quotient) ภายใต้

แนวคิดที่ว่า ท่ามกลางความยากลำบากแห่งยุคสมัย คนส่วนใหญ่มักฝ่าฟันไปได้ไม่ไกล หลายต่อหลายชีวิตเหมือนการปีนเขาต้องฟันฝ่าความยากลำบากหรืออุปสรรคต่าง ๆ เพื่อก้าวไปข้างหน้า และปีนให้สูงขึ้นเพื่อพบกับความสำเร็จ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการมีพลังขับเคลื่อนไปข้างหน้า เมื่อมีสิ่งเร้า อาทิเช่น อุปสรรคหรือความยากลำบากต่าง ๆ ก็จะมีพฤติกรรมตอบสนอง ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างความยากลำบากของอุปสรรคที่เผชิญกับความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ ความยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดีหรือร้าย ซึ่งตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social cognitive theory) ได้เสนอว่า แต่ละคนมีความสามารถในการต่อสู้กับอุปสรรคแตกต่างกัน ความพยายามในการต่อสู้กับอุปสรรคของแต่ละคนสามารถช่วยพัฒนาความชำนาญและความสามารถในการต่อสู้กับอุปสรรคครั้งต่อไป คนที่มีความพยายามในการต่อสู้กับอุปสรรคสามารถค้นหาหนทางเอาชนะข้อจำกัด หรือเปลี่ยนแปลงข้อจำกัดนั้นด้วยการกระทำของตนเอง ขณะที่คนที่ไม่มี ความพยายามเอาชนะอุปสรรคจะรู้สึกท้อถอยเมื่อพบกับอุปสรรค หรือสิ่งที่ท้าทายที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด (Markman, 1999, p. 2 cited in Bandura, 1977)

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นการแสดงออกของบุคคลในการเผชิญกับความยากลำบากและความท้าทาย ซึ่งความยากลำบากสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ อาจเป็นรูปแบบที่ก่อให้เกิดความรำคาญใจจนถึงรูปแบบที่ก่อให้เกิดความวิตติ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง คือ บุคคลที่มีการเตรียมพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง ความคล่องแคล่ว ว่องไว การมองโลกในแง่ดี ความทรหด ความอดทน แรงจูงใจ ความรับผิดชอบต่อปัญหาหรืออุปสรรคและไม่โทษผู้อื่นเมื่อเกิดความพ่ายแพ้จะรู้สึกว่าเป็นปัญหาหรืออุปสรรคได้ถูกจำกัดในขอบเขต และสามารถจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ บุคคลเหล่านี้เป็นผู้มีอำนาจของตนเอง และนำผู้อื่นที่ไม่สามารถจัดการกับความยากลำบากให้สามารถถอนตัวและหยุดความยากลำบากได้ (Stolz, 2000, pp. 1-2)

ในอดีต ปัจจัยที่บุคคลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญว่าเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสำเร็จนั้นก็คือ เชาวน์ปัญญา เพราะเชื่อว่าผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาสูง สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ง่ายกว่าผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาดำ แต่จากการศึกษาของ โกลแมน (Goleman, 1995) พบว่า เชาวน์ปัญญาเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความสำเร็จของบุคคลได้เพียง 20% ส่วนที่เหลืออีก 80% โกลแมนเชื่อว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้น การรับรู้อารมณ์ของตนเองและแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเหมาะสมมีส่วนช่วยมากกว่าการมีสติปัญญาที่สูง นั่นคือบุคคลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ จึงจะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาเอาชนะอุปสรรคและเอาชนะผู้อื่นได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2545)

โกลแมน (Goleman, 1998, p. 317) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถที่ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของ ตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1998, p. XIII) ที่กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังงาน การรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงานข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจ และรู้จักใช้พลังงานทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น และวิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 ข, หน้า 12, 34-37) ได้กล่าวถึงบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีความสำคัญในทุกกิจกรรม ในทุกวันของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในการเรียน การทำงาน การปรับตัว การครองตน การครองคน

นิสิตที่ต้องเข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษา จะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในสังคมใหม่ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตส่งผลกระทบต่อ นิสิต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2535) ไม่ว่าจะเป็นด้าน การเรียนหนังสือ เพื่อนใหม่ สุขภาพกาย และจิต การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีการแข่งขันค่อนข้างสูง นิสิตต้องพึ่งพาตนเองและทำทุกอย่างด้วยตนเอง ทั้งเรื่องเกี่ยวกับการเรียน และเรื่องอื่น ๆ นิสิตจะต้องเรียนรู้เพื่อการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของมหาวิทยาลัย แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ อาจจะมีผลกระทบต่อจิตใจที่ทำให้เกิดความรู้สึก ท้อแท้ เบื่อหน่าย วิตกกังวล ความกดดันและการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ (นवलลอ ทวิชศรี, 2546) อาจทำให้นิสิตเกิดอาการเครียดในปริมาณและระดับต่าง ๆ ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อผลการศึกษา และพฤติกรรมอันเป็นปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ การใช้สิ่งเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2545, หน้า 20-21) การลาพักการศึกษา การลาออกกลางคันและการฟื้นฟูสภาพการเป็นนิสิต จากสาเหตุที่ นิสิตไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ อาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันระหว่าง นิสิต การทำร้ายอาจารย์และเพื่อน นิสิต แม้กระทั่งการทำร้ายตนเอง ดังกล่าวนี้นี้ส่งผลให้เกิดการสูญเปล่าทางการศึกษา และส่งผลกระทบต่ออนาคตของบุคคลากรที่ถือว่าเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศชาติ

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุมจัดการและแสดงออกทางอารมณ์และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมที่สำคัญคือมองโลกในแง่ดี รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถควบคุมจัดการปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่มากระทบได้ สามารถจัดการความเครียด

ที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2543) สอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, 1995) ที่เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นตัวผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ทั้งในการดำรงชีวิตในครอบครัว ในสังคมและในการทำงาน

ผลการศึกษาวิจัยจำนวนมาก พบว่า ทั้งความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และความฉลาดทางอารมณ์ ล้วนมีความสำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อีกทั้งจากการศึกษาของหลาย ๆ งานวิจัย เช่น งานวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาว่า ในการแก้ปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ จริยธรรมธุรกิจและความเครียดของผู้ประกอบการ ของ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และฐิติมา วัฒนโสภาศิริ (2550, หน้า 79-80) งานวิจัยศึกษาปัจจัย บางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของ อนันต์ นวลใหม่ (2549) งานวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาว่าอารมณ์ กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในการทำงาน: กรณีศึกษานุเคราะห์สายสนับสนุน ของสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของ รื่นฤดี อุดมสิน (2548) งานวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความถนัดทางการเรียน กับความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์ของ ชาญชัย ชำนาญเอื้อ (2550) และงานวิจัยศึกษาแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมาของ วรณยุพา มุ่งเขตกลาง (2554) พบว่าความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ซาโลเวอร์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990), บาร์ออน (Bar-On, 1992), โกลแมน (Goleman, 1995), และคูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1998) จากข้อมูลดังกล่าวเป็นแนวทางบ่งชี้ว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบที่เป็นส่วนร่วมกันอยู่ และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่เป็นความสามารถของบุคคลในการบริหารจัดการอารมณ์ ในการควบคุมพฤติกรรมและการกระทำ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และรับมือกับอุปสรรคความท้าทายต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ความสำเร็จที่บุคคลคาดหวังต้องการ

จากข้อมูลข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจและต้องการที่จะศึกษาองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยบูรณาการเข้าด้วยกัน โดยผู้วิจัย เรียกองค์ประกอบของความสามารถส่วนบุคคลที่เกิดจากการบูรณาการ ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเข้าด้วยกันนี้ว่า “สมรรถนะแห่งตน (Self mastery)” ที่หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการบริหารจัดการอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรมและการกระทำ

สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และรับมือกับอุปสรรค ความท้าทายต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังต้องการ แล้วนำมาออกแบบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนโดยใช้กระบวนการปรึกษากลุ่มต่อไป

การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการลด ค่าใช้จ่าย ประหยัดเวลาในการให้บริการการปรึกษา วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 41) ได้กล่าวว่า ภายใต้กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึก ขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกันกับตน ยอมรับว่าไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา ประสบกับ เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ มีผู้อื่นที่ยอมรับและเข้าใจเขา ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ ใ้วางใจ ความอบอุ่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตรวจสอบ และเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 206) กล่าวถึงข้อดีของการปรึกษากลุ่มว่า การที่สมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีความพยายามแก้ไขปัญหาก็คล้ายคลึงกับปัญหาของ ตนเอง จะทำให้มีการยอมรับปัญหาของตนเองมากขึ้น และการสังเกตเห็นสมาชิกคนอื่น ๆ เรียนรู้ การแก้ไขปัญหาก็จะเป็นกำลังใจและช่วยให้เขาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นด้วย

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์ส่วนตัวที่ เกี่ยวข้องกับโลก ทุกคนสร้างโลกทัศน์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยใช้แบบจำลองหรือแผนที่ที่ตน สร้างขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 2) ปัญหา ความทุกข์หรือความไม่มีประสิทธิภาพของ มนุษย์นั้น เกิดจากการถูกจำกัดการรับรู้ต่อโลกด้วยข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดส่วนบุคคล ข้อจำกัดทางสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งกระบวนการสร้างโลกทัศน์โดยการลบออก (Deletion) การบิดเบือน (Distortion) และการขยายผล (Generation) (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-29) การให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้ที่ กำลังเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ได้ขยายกรอบการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง การทำให้ บุคคลได้ขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ และการมองเห็นกรอบประสบการณ์นั้น ในแง่มุมใหม่ที่กว้างขึ้น ทำให้บุคคลค้นพบศักยภาพและพลังบวกภายในตนที่ซ่อนอยู่ ส่งผลให้ บุคคลเกิดทักษะการเรียนรู้และทักษะการสื่อสาร เป็นการเพิ่มทางเลือกและวิธีการใหม่ ๆ ให้สามารถ นำออกมาใช้ในการตอบสนองสิ่งเร้า แก้ไขปัญหาของตนโดยพิจารณาจากความเป็นไปได้มากกว่า ความจำเป็น มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้แนวทางต่าง ๆ และมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ตนเอง และพัฒนาวิธีการในการแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ได้อย่างเหมาะสมตามแนวทางที่ตนเลือก เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพที่แท้จริง ของตนในทุกด้าน (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 3-9) ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

มีอยู่หลาย ๆ เทคนิคด้วยกัน ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำมาใช้ 2 เทคนิคด้วยกัน ที่พิจารณาว่ามีความเกี่ยวข้องและมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน นั่นคือ เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator)

จากที่กล่าวมาแล้วว่ามนุษย์เรามีแนวโน้มสร้างโลกทัศน์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นการลบออก (Deletion) โดยเลือกรับรู้บางส่วนของความเป็นจริง การบิดเบือน (Distortion) โดยการให้ความหมายที่แตกต่างจากความหมายที่ควรจะเป็น และการขยายผล (Generation) ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้เพียงครั้งเดียว อาจนำไปใช้กับทุกประสบการณ์ที่คล้ายกัน (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 6-7) ทำให้มนุษย์เรามองตัวเองและคนรอบข้างด้านลบ รับผิดชอบต่อตัวเองว่าเต็มไปด้วยข้อจำกัด เก็บตัว มองข้ามความสามารถของตนเอง ไม่มั่นใจในการรับมือกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีประสิทธิภาพกับผู้อื่น เก็บตัวขาดความพยายามไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำการใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จ เป้าหมายของเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) เพื่อช่วยเปลี่ยนทัศนคติ หรือเปลี่ยนมุมมองในการรับรู้เหตุการณ์ ให้สร้างสรรค์และตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด เพื่อให้เปลี่ยนความหมาย เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง และพฤติกรรมของบุคคล จะเปลี่ยนตามไปด้วย (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 92)

เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มาจากแนวคิดที่ว่า คนส่วนมากใช้ความสามารถที่มีอยู่เพียงส่วนน้อย ทั้งนี้เพราะไม่ตระหนักว่าตนมีความสามารถ มีพลังอยู่มากมาย ความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ มีการนำมาใช้ แต่ไม่เต็มความสามารถ หรืออาจไม่ได้ใช้เลย การเสริมสร้างพลังแห่งตน สอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1977 cited in Villar, 1997 b, p. 74) ในเรื่องความสามารถของตนเอง (Self efficacy) การได้รู้สึกว่ามีความสามารถ จะทำให้เชื่อมั่นว่าจะจัดการสถานการณ์ที่ยุ่ยากต่าง ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งจะทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เทคนิคนี้ช่วยในการเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง ทำให้คนได้รับรู้ว่ามีความสามารถและมีพลังช่วยกระตุ้นให้มีความภูมิใจ มีการรับรู้ตนเองในมุมมองใหม่ มองโลกในแง่ดีมากขึ้น จากเดิมที่เคยสรุปว่า ตนเองไร้ความสามารถ จะเปลี่ยนไป รับรู้พลังความสามารถที่เคยลบทิ้ง ที่เคยมองอย่างบิดเบือนจากความจริง ก็เปลี่ยนไป พบว่า ตนเองมีคุณค่าและเห็นคุณค่าของชีวิต เกิดความภูมิใจในตัวเอง มีความหวังและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างท้าทาย (อนงค์ วิเศษสุวรรณ 2550, หน้า 102-104)

จากประโยชน์ของเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบชัด จัดลำดับความสำคัญของอุปสรรคต่าง ๆ รวมถึงการค้นพบทางเลือกที่

เหมาะสมกับบริบท ผสานกับประโยชน์ของเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้ค้นพบและตระหนักในความสามารถ ความเข้มแข็งของตนเองและนำออกมาใช้ ก็จะเป็น การเพิ่มพูนสมรรถนะแห่งตนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ จากเหตุผลและความสำคัญ ดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาและพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ด้วยการศึกษาศาสตร์และบูรณาการองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาด ทางอารมณ์เข้าด้วยกัน พัฒนาเป็นแบบวัดสมรรถนะแห่งตน แล้วนำมาออกแบบการพัฒนา สมรรถนะแห่งตน โดยการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้ 2 เทคนิคร่วมกัน คือ เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory: SMI) โดยการบูรณา การองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity intelligence) และความฉลาด ทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ของนิสิต
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อสมรรถนะแห่งตนของนิสิตที่ได้รับการปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คำถามการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดคำถามการวิจัยดังนี้

1. สมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิตมีองค์ประกอบอะไรบ้าง
 2. แบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) มีคุณภาพเป็นอย่างไร
- โมเดลการวัดสมรรถนะแห่งตนจากการบูรณาการระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ อย่างไร

3. รูปแบบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) สามารถพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิตระดับปริญญาตรีได้เพียงใด

สมมติฐานของการวิจัย

มี 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตนมีความสอดคล้องกันระหว่างโครงสร้างของข้อคำถามกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) สามารถพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยกำหนดสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม
3. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ในระยะติดตามผล สูงกว่านิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม
4. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง
5. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิค

เสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้องค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อนำใช้ในการสร้างแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยและเก็บรวบรวมผลที่เกิดจากการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR)

2. ได้รูปแบบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) สำหรับครู อาจารย์ นักจิตวิทยา นักแนะแนวและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปใช้ในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนของนิสิตระดับปริญญาตรี

3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) ไปใช้ในการให้การปรึกษากับนิสิตที่มีระดับสมรรถนะแห่งตนต่ำ

4. เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจที่ศึกษาค้นคว้าหรือทำการวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) ไปใช้ในการให้คำปรึกษากับบุคคลอื่นทั่ว ๆ ไป ที่ต้องการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery)

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน คือ ศึกษาองค์ประกอบเพื่อพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิต และการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนของนิสิต โดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 14,190 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น
 - 2.1 กลุ่มที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์หาองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาศึกษาทั่วไป จำนวน 407 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling)
 - ส่วนที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์หาองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาศึกษาทั่วไป จำนวน 510 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling)
 - 2.2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) โดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นนิสิตที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตนต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 550 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย สุ่มอย่างง่ายมา 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม โดยสุ่มอีกครั้งเป็น กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

ตัวแปร

1. ตัวแปรที่ใช้ในการหาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) โดยการบูรณาการความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์ เข้าด้วยกัน (ศึกษาและทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เพื่อหาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง)
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery)
 - 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และระยะเวลาในการทดลอง
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถนะแห่งตน (Self mastery)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สมรรถนะแห่งตน (Self mastery) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการบริหารจัดการอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรมกระทำ สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับ

สภาพแวดล้อม และรับมือกับอุปสรรค ความท้าทายต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวัง ต้องการ เป็นความสามารถที่บูรณาการเข้าด้วยกันของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบ 10 ด้าน ได้แก่

1.1 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive) หมายถึง การระบุได้ถึงสิ่งที่คาดหวังต้องการอย่างชัดเจน มีการตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า และมีความพยายามที่จะมุ่งมั่น ไปยังจุดหมายนั้น พร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

1.2 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นตามที่เป็นจริง แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

1.3 ความเป็นเจ้าของ (Ownership) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองว่าควรทำอะไรเพื่อผ่านพ้นอุปสรรค และยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ไม่ปิดความรับผิดชอบ

1.4 การตระหนักรู้ตน (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ มีสติใช้เหตุผลคิดทบทวน ไตร่ตรอง

1.5 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) หมายถึง ความสามารถในการยื่นหยัด รับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่หลบหนี แต่จะเผชิญหน้าและแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวด้วยความเหมาะสม รวมถึงการมีวิธีจัดการความเครียดความกังวลได้อย่างง่าย ๆ หลาย ๆ รูปแบบ

1.6 ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning) หมายถึง ความสนใจใฝ่ศึกษา แสวงหา โอกาสที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงความสามารถและศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ

1.7 การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็น ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ทำให้สามารถยืนหยัด ในความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะจะพูดและทำในสิ่งที่เขาคิด หรือรู้สึก กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตนออกมา

1.8 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ มีการวิเคราะห์ ระบุประเด็นปัญหา และดำเนินการเพื่อหาข้อสรุป และการตัดสินใจอันจะนำไปสู่วิธีการแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการลงมือกระทำตามการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

1.9 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง

1.10 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือน โอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้าง ความเข้มแข็งให้ชีวิต ไม่ตีความเชิงลบขยายขอบเขตของผลกระทบเพิ่มเติม รับรู้ถึงปัญหาที่ผ่าน เข้ามาในชีวิตเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และผ่านพ้นไป

2. ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity intelligence) หมายถึง ความสามารถ ของบุคคลในการสนองตอบต่อปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ยากลำบาก โดยมีทัศนคติด้านบวก มองโลกแง่ดี มีความรับผิดชอบ อดทน มุ่งมั่นพยายาม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง พร้อมทั้งจะปรับตัวเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จในชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 10 ด้าน ได้แก่

2.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถ ในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ มีการวิเคราะห์ ระบุประเด็นปัญหา และดำเนินการเพื่อหาข้อสรุป และการตัดสินใจอันจะนำไปสู่วิธีการแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการลงมือกระทำตามการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

2.2 การจูงใจตนเอง (Self-motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างพลัง เพื่อการกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง เพื่อกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สามารถสร้างพลังใจ และแรงบันดาลใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

2.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือน โอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้าง ความเข้มแข็งให้ชีวิต ไม่ตีความเชิงลบขยายขอบเขตของผลกระทบเพิ่มเติม รับรู้ถึงปัญหา ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และผ่านพ้นไป

2.4 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง

2.5 ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ และอดทนกับความขัดข้องของปัญหา ความตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่ล้มเลิก สิ่งที่ทำอยู่ไปง่าย ๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จตามที่ได้มุ่งหมายเอาไว้

2.6 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) หมายถึง การเปิดใจกว้างกับแนวความคิดใหม่ ๆ ความสามารถในการคิดค้นหา วิธีการ แนวทาง หรือข้อมูลใหม่ ๆ เพื่อนำมาใช้ในแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

2.7 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง การตระหนักในคุณค่า และความสามารถของตน มีความมั่นใจที่จะรับผิดชอบงานที่ทำทนาย สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงการไม่หวาดหวั่นกลัวต่อภัยอันตราย มีลักษณะอ่อน โยนแต่ไม่อ่อนแอ

2.8 ความเป็นเจ้าของ (Ownership) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองว่าควรทำเช่นไรเพื่อผ่านพ้นอุปสรรค และยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ไม่ปิดความรับผิดชอบ

2.9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive) หมายถึง การระบุได้ถึงสิ่งที่คาดหวังต้องการอย่างชัดเจน มีการตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการ ไว้ล่วงหน้า และมีความพยายามที่จะมุ่งมั่น ไปยังจุดหมายนั้น พร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

2.10 ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning) หมายถึง ความสนใจใฝ่ศึกษา แสวงหาโอกาสที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงความสามารถและศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัว แก้ไขปัญหา แสดงออก ได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์ โดยที่ไม่เกิดความเครียดหรือความคับข้องใจและมีความสุข ในการดำเนินชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 12 ด้าน ได้แก่

3.1 การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถ ที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะที่ควรออกมาเป็น ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ทำให้สามารถยืนหยัด ในความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะจะพูดและทำในสิ่งที่เขาคิด หรือรู้สึก กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตนออกมา

3.2 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นตามที่เป็นจริง แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

3.3 การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้ง อารมณ์ตามที่ใจปรารถนา และใช้อารมณ์ให้ถูกกับกาลเทศะ

3.4 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) หมายถึง ความสามารถในการยืนหยัด รับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียด โดยไม่หลบหนี แต่จะเผชิญหน้าและแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว ด้วยความเหมาะสม รวมถึงการมีวิธีจัดการความเครียดความกังวลได้อย่างง่าย ๆ หลาย ๆ รูปแบบ

3.5 การตระหนักรู้ตน (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ มีสติใช้เหตุผลคิดทบทวน ไตร่ตรอง

3.6 ความภูมิใจในคุณค่าของตน (Self-regard) หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้ถึง ศักยภาพความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับคุณค่าของตน มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง พึงพอใจกับตนเองและสิ่งที่คุณเองเป็นอยู่

3.7 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงสังคมและคนรอบข้าง การกระทำหรือการแสดงออกจะยึดส่วนรวมเป็น ศูนย์กลาง สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับบุคคลต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายในการอยู่ และทำงานร่วมกัน

3.8 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ มีการวิเคราะห์ ระบุประเด็นปัญหา และดำเนินการเพื่อหาข้อสรุป และการตัดสินใจอันจะนำไปสู่วิธีการแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการลงมือกระทำตามการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

3.9 การจูงใจตนเอง (Self-motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างพลัง เพื่อการกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง เพื่อกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สามารถสร้างพลังใจ และแรงบันดาลใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

3.10 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือน โอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้าง ความเข้มแข็งให้ชีวิต ไม่ตีความเชิงลบขยายขอบเขตของผลกระทบเพิ่มเติม รับรู้ถึงปัญหา ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และผ่านพ้นไป

3.11 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง

3.12 ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ และอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหา ความตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่ล้มเลิก สิ่งที่ทำอยู่ไปง่าย ๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จตามที่ใฝ่ฝันหมายเอาไว้

4. การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษา เชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลา เดียวกัน สมาชิกเรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต

แต่ละคนมีวิธีการจัดการ และเลือกวิธีเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง สมาชิกในกลุ่ม จะช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้ข้อคิด ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาตนเองของสมาชิกแต่ละคน

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-linguistic programming: NLP) หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะของความคิดและพฤติกรรมบุคคล ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การเห็น การได้ยิน การรู้สึก การรับรส และการได้กลิ่น เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและตีความหมายเพื่อแสดงออกมาเป็นภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง โดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล ในการวิจัยนี้ได้นำ 2 เทคนิคมาใช้ คือ เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน

6. เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลนั้น ได้ค้นพบปัญหาชีวิตที่จำเป็นต้องสนใจ เพราะเป็นสิ่งที่มีผลต่อคุณภาพของการดำเนินชีวิต ช่วยให้ผู้บุคคลพิจารณาการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และการให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใด โดยใช้จิตใต้สำนึก

7. เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็ง พลังบวกที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกของตนเอง ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง เมื่อค้นพบความหมายใหม่ทำให้รู้สึกตนเองมีคุณค่า มีความหมาย และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง

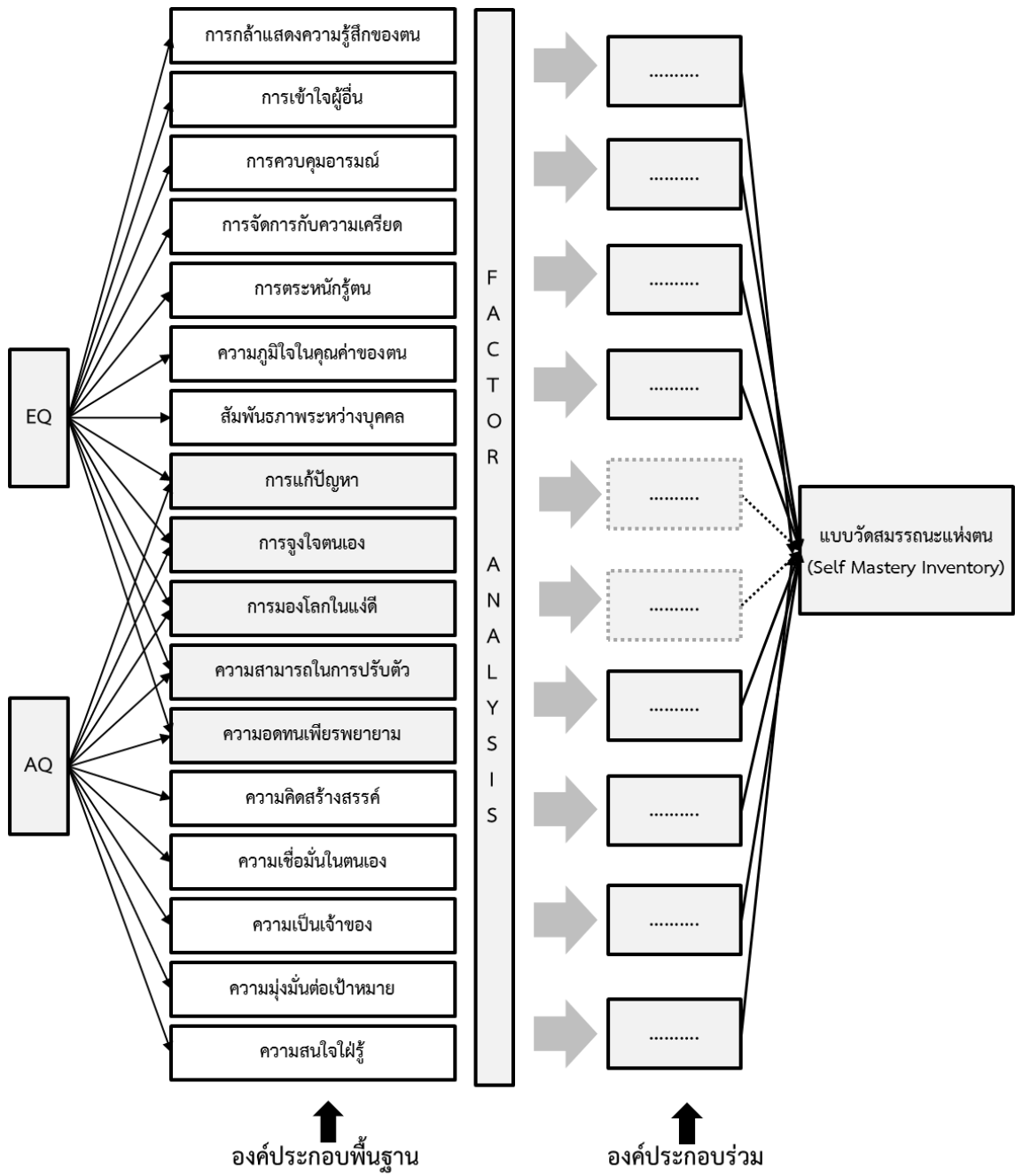
8. นิสิต หมายถึง นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาอยู่ปีการศึกษา 2558

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

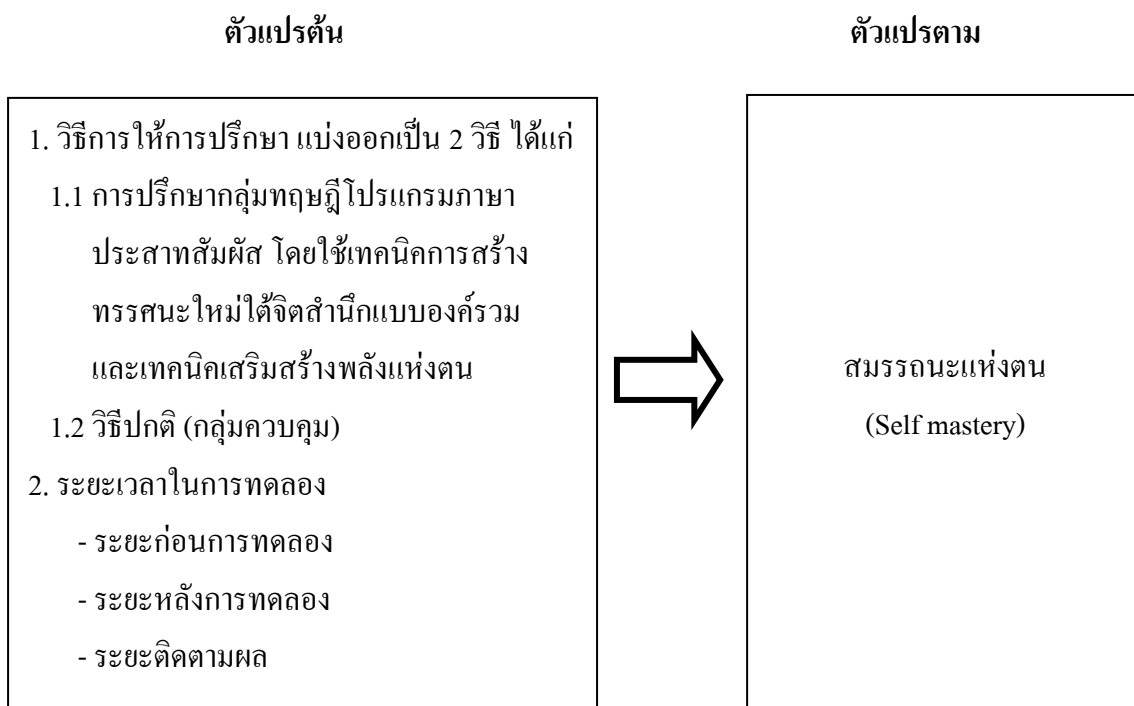
ระยะที่ 1 พัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) โดยได้นำแนวคิดของ เมเยอร์ และซาโลเวรี่ (Mayer & Salovey 1997), บาร์ออน (Bar-On, 1992), โกลแมน (Goleman 1995), และคูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1998) เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ แนวคิดของสตอลท์ (Stoltz, 1997) เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค รวมถึงแนวคิดของบุคคลสำคัญด้านต่าง ๆ งานวิจัย ผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง มาศึกษาองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์ โดยบูรณาการเข้าด้วยกัน และใช้ชื่อใหม่ว่า สมรรถนะแห่งตน (Self mastery)

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยได้นำเอาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตนที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาเป็นเกณฑ์ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพื่อพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ซึ่งปรากฏกรอบแนวความคิดในการศึกษาวิจัยทั้ง 2 ระยะ ดังภาพประกอบ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory)

โดยการบูรณาการความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์
เข้าด้วยกัน



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยครอบคลุมหัวข้อสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence)
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity intelligence)
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
5. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP)
 - เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (Classic relaxation technique)
 - เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing)
 - เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator)
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence)

ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไปทั่วโลก ดังที่ ลูเซีย (Luzier, n.d.) เฮาเวส และคัลการี (Howes & Calgary, n.d.) เฮน (Hein, n.d.) ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, n.d.) และวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 ก) ได้กล่าวไว้ สรุปได้ดังนี้

ในปี ค.ศ. 1920 ธอร์นไดค์ (Thorndike, 1920 cited in Goleman, 1995) ได้กล่าวถึงคำศัพท์ “Social intelligence” ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจและสร้างสัมพันธกับบุคคลอื่น แต่เรื่องดังกล่าวไม่ค่อยได้รับความสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากในขณะนั้นจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการสร้างเครื่องมือวัดเชาว์ปัญญา

ต่อมาในราว ค.ศ. 1940 เวคสเลอร์ (Wechler, 1940 cited in Bar-On, 1997, p. 103) มีความคิดว่า องค์ประกอบของเชาว์ปัญญาทั่วไป (General intelligence) นั้น นอกจากจะมีความรู้ความสามารถเป็นองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาแล้ว น่าจะมีองค์ประกอบอื่นที่ไม่ใช่ด้านเชาว์ปัญญา (Non-intellective aspect) ซึ่งองค์ประกอบนี้คือ ความสามารถด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ องค์ประกอบดังกล่าวนี้ยังสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นอีกด้วยว่ามีไหวพริบเพียงใด แต่การจะวัดความสามารถด้านอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำนั้น จำเป็นจะต้องสร้างเครื่องมือวัดองค์ประกอบดังกล่าวโดยเฉพาะ อย่างไรก็ตาม เวคสเลอร์ (Wechler, 1943, cited in Bar-On, 1997, pp. 100-104) ได้กล่าวถึงแบบทดสอบเชาว์ปัญญาที่เขาสร้างขึ้น และพิมพ์จำหน่ายในปี ค.ศ. 1939 ว่าเขาได้พยายามที่จะวัดทั้งด้านความคิด (Cognition) และที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิด (Noncognitive aspect) และเขาได้แทรกเนื้อหาเรื่องราวทางสังคม (Social aspect) ให้เป็นส่วนหนึ่งของการวัดเชาว์ปัญญา

นอกจากนี้ เวคสเลอร์ (Wechler, 1943 cited in Bar-On, 1997, p. 5) กล่าวถึงผลงานของ เอ็ดการ์ ดอลล์ (Edgar Doll) ว่าเป็นผลงานอีกชิ้นหนึ่งที่ได้ทุ่มเทที่จะวัดองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิด โดยในปี ค.ศ. 1935 ดอลล์ (Doll) ได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (A structured interview) ซึ่งมีชื่อว่า สเกลวุฒิภาวะทางสังคมไวน์แลนด์ (The vineland social maturity scale) ซึ่งใช้วัดความสามารถทางสังคม (Social competence) และผลของการวัดความสามารถทางสังคม ก็คือ “A social intelligence” หรือ SQ ซึ่งจะบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะทางสังคม (Level of social maturity) ของบุคคล ๆ นั้น และสิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ ดอลล์ (Doll) ได้พยายามทุ่มเทเกี่ยวกับการวัดเชาว์ปัญญาทางสังคมโดยเน้นองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ต่อมาในปี ค.ศ. 1948 ลีเปอร์ (Leeper, 1948 cited in Bar-On, 1997, p. 5) ได้เสนอว่า ความคิดด้านอารมณ์ (Emotional thought) เป็นส่วนหนึ่งของเชาว์ปัญญา ซึ่งมีส่วนช่วยให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลตามหลักตรรกวิทยา (Logical thought) มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ บาร์-ออน (Bar-On) ได้กล่าวถึง การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) ที่มีแนวคิดที่ว่า เชาว์ปัญญาประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่าง ๆ หลายด้าน (Multiple dimensions) จึงเรียกเชาว์ปัญญาว่าเป็น พหุเชาว์ปัญญา (Multiple intelligence) ซึ่งประกอบด้วยเชาว์ปัญญาทางด้านการคิดหรือการใช้ตรรกศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการคิด และเชาว์ปัญญาด้านส่วนตัว (Personal intelligence) ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบทั่วไป (General components) 2 องค์ประกอบ คือ ศักยภาพภายในจิตใจ (Intrapsychic capacities) และทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal skills)

ในปี ค.ศ. 1970 มินทส์เบิร์ก (Mintzberg) เป็นคนแรกที่ทำให้เห็นว่าสมองซีกซ้ายและซีกขวามีบทบาทในการจัดการต่างกัน โดยเน้นว่าผู้บริหารควรใช้สมองซีกขวาเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ การติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่น การจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ และใช้สมองซีกซ้ายในการวางแผนวิเคราะห์ข้อมูล

ในปี ค.ศ. 1973 แมคเคลแลน (McClelland) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นผู้ที่ถูกเรียกว่าความสนใจของคนทั่วโลก โดยการเขียนบทความเปิดประเด็นหลายประการ เช่น เกรดเฉลี่ยแม้เป็นสิ่งบ่งบอกความสำเร็จในการเรียน แต่ไม่ได้ประกันว่าจะประสบความสำเร็จในอาชีพ แบบวัดเซาว์ปัญญาและแบบวัดความถนัดไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพ หรือในชีวิต เป็นต้น ซึ่งบทความของเขามีอิทธิพลต่อสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ (New York Time) นิตยสารจิตวิทยา (Psychology today) และทำให้มีอิทธิพลต่อตำราเรียนจิตวิทยาและการศึกษาวิจัยเป็นอย่างมาก

ในปี ค.ศ. 1980 เป็นต้นมา ซาโลเวย์ (Salovey) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) เมเยอร์ (Mayer) นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยนิวแฮมป์เชียร์ (University of New Hampshire) เป็นผู้ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นครั้งแรก และได้ทำการศึกษาอย่างจริงจัง ช่วยให้เป็นที่พื้นฐานในการศึกษาของนักจิตวิทยารุ่นต่อ ๆ มา

ในปี ค.ศ. 1995 เป็นต้นมา โกลแมน (Goleman) นักข่าววิทยาศาสตร์ของหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ ผู้จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและเป็นลูกศิษย์ของแมคเคลแลน เป็นประธานร่วมของ Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations ใน Graduate School of Applied and Professional Psychology มหาวิทยาลัย Rutgers เมือง Piscataway รัฐ New Jersey ซึ่งมีความสนใจเกี่ยวกับสมอง บุคลิกภาพและอารมณ์เป็นอย่างมาก เป็นผู้บัญญัติศัพท์ “Emotionality” และเขียนหนังสือที่ติดอันดับขายดีอันดับหนึ่ง คือ Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ และนิตยสารไทม์ได้พิมพ์บทความเรื่ององค์ประกอบของอีคิว (The EQ factor)

ในปี ค.ศ. 1997 เป็นต้นมา บาร์-ออน (Bar-On) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเทลเอวีฟ ประเทศอิสราเอล (Israel's Tel-Aviv University) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (The emotional quotient inventory: EQI)

ในปี ค.ศ. 1997 โดเนลด์สัน (Donaldson) นักจิตวิทยาของแคนาดา ได้นำแนวคิดของโกลแมน (Goleman) ไปประยุกต์ใช้ในวงการธุรกิจ และใช้คำว่า “Emotional SMARTS”

ปัจจุบัน นักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ เช่น แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) จอห์น เมเยอร์ (John Mayer) บาร์-ออน (Bar-On) เฮนดรี ไวซิงเกอร์ (Hendrie Weisinger) และจูน โดนัลด์สัน (June Donaldson) เป็นต้น

สำหรับประเทศไทยเริ่มมีการตื่นตัวเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ แต่ยังไม่มีการศึกษากันอย่างแพร่หลายมากนัก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 เป็นต้นมา มีตำราความฉลาดทางอารมณ์ของ นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ช่วยให้เห็นถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสังคมไทย และแนวทางในการพัฒนาองค์ประกอบในแต่ละด้านที่สำคัญ ๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ประสบความสุขและความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน นอกจากนี้ยังมีบทความเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีพิมพ์ในวารสาร นิตยสารและหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยา วารสารพฤติกรรมศาสตร์ วารสารแนะแนว ริดเดอร์ไคเจสท์ สกฤตไทย รายสัปดาห์ และหนังสือพิมพ์มติชน และอื่น ๆ อีกมากมาย ตลอดจนได้มีการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ออกมาอีกหลายแบบ เพื่อให้เหมาะกับช่วงวัยของบุคคล และมีความละเอียดต่อการวัด การประเมิน ตลอดจนสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทยยิ่งขึ้น

ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ มีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ เซาว์ทางสังคม วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์ เจตโกศล ซึ่งมาจากคำภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกัน เช่น Emotional intelligence, emotional literacy, emotional intelligence quotient, emotional competence, emotional intelligence competencies, emotional smarts, social intelligence และ Practical intelligence และนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว, EQ, EI และ EQI เป็นต้น

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว (EI) และจากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ไว้หลายท่าน ดังนี้

ธอร์นไดท์ (Thorndike, n.d.) ได้ให้ความหมายว่า เซาว์ทางสังคม (Social intelligence) เป็นความสามารถในการเข้าใจและจัดการของบุคคลอย่างฉลาดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของมนุษย์ รวมทั้งความฉลาดเกี่ยวกับตนเองและระหว่างบุคคล

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990) ได้ให้ความหมายโดยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและไวต่อ

การรับรู้ด้านอารมณ์ สามารถแยกแยะประเมินค่าและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถเรียนรู้ และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์โดยติดตาม กำกับควบคุมอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดี และมีสติปัญญามากขึ้น ตลอดจนสามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปสู่ความสุข และความอยู่รอด

เฮาเวส และคัลการี (Howes & Calgary, n.d.) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเองการควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

โกลแมน (Goleman, 1995, p. 43) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้ มีความเพียรพยายาม รวมถึงความสามารถในการกระตุ้นตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

บาร์ออน (Bar-On, 1997) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการจัดการด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคมและทักษะต่าง ๆ ที่มีผลต่อความสำเร็จของบุคคล ในการที่จะรับมือกับความต้องการและแรงกดดันของสิ่งแวดล้อม

คอปเปอร์ และสาวอฟ (Cooper & Sawaf, 1998, p. xiii) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจ ตลอดจนสามารถใช้พลังในการรู้จัก นำอารมณ์มาประยุกต์ใช้เป็นข้อมูลในการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อโน้มน้าวผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดนัลด์สัน (Donaldson, 1997, p. 2) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีความสำคัญมากกว่าเราว่าปัญญา บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น มีเป้าหมายในชีวิต มองโลกในแง่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จอม ชุ่มช่วย (2540, หน้า 56) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์ และความต้องการของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตน พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, ม.ป.ป. อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 38) ซึ่งปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์คือสภาพจิตที่โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องสื่อสารออกมา เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตใจได้รับการดูแล พัฒนา ชี้นำทาง ขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออก ได้อย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม

จิตใจ และปัญญา เข้าประสานกัน บรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ใน
ภาวะสมดุลก่อให้เกิด ผลดีทั้งต่อตนเองและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระราชมนี (ประยูร ฐุมจิตโต, 2542, หน้า 7) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาด
ทางอารมณ์ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) ได้ให้ความหมายอย่างละเอียดว่า ความเฉลียวฉลาด
ทางอารมณ์เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด
และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถ
รอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจ
ตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียด
ที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำ
ของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบผลสำเร็จ
ในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบผลสำเร็จในชีวิต

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 8) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น
การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการและแสดง
อารมณ์ และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญคือ การมองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขความขัดแย้ง
โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

วิลาสลักษณ์ ชวัลลดี (2542, หน้า 41) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ว่า
เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจ
อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลดี
ต่อการทำงาน

อุษา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น
การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ
ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ ปลุกปลอบให้กำลังใจตนเองในทุกสถานการณ์ ความสามารถ
ในการตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัด
การและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

นิตยา คชภักดี (2542, หน้า 110-112) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า
เป็นความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคม ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและม
ีความสุขในชีวิต

จากนิยามความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง
คุณลักษณะหรือความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสติไตร่ตรองอย่างรอบคอบและมีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนรู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกัน ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวเฉพาะแนวคิดของนักจิตวิทยา คนสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้ โกลแมน (Goleman, 1995, p. 43) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Knowing one's emotions) โดย
 - 1.1 สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่ารู้สึกอย่างไร
 - 1.2 สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา
2. การบริหารจัดการอารมณ์ (Managing emotions) โดย
 - 2.1 สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.2 สามารถที่จะระงับอารมณ์ของตนเอง
 - 2.3 สามารถจัดการความวิตกกังวล วุ่นวายใจ ความมีคมน สิ้นหวังหรือความฉุนเฉียวให้ลดลงและหมดสิ้นไปในที่สุด
3. การสร้างแรงจูงใจ (Motivating oneself) โดย
 - 3.1 ให้อารมณ์เป็นตัวนำความคิดและเกื้อหนุนในการมุ่งสู่เป้าหมาย
 - 3.2 รู้จักการอดใจรอได้ และระงับความหุนหันพลันแล่นของตนเอง
 - 3.3 แม้มีปัญหายุ่งยาก ก็ไม่ย่อท้อที่จะมุ่งสู่เป้าหมาย
4. การรับรู้-รู้จักอารมณ์ของบุคคลอื่น (Recognizing emotions in others) โดย
 - 4.1 สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 4.2 สามารถปรับอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และความต้องการของบุคคลตามความจำเป็น เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี
5. การบริหาร-จัดการด้านสัมพันธภาพ (Handling relationships) โดย
 - 5.1 มีทักษะทางสังคม สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ สร้างพลังร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ตลอดจนทั้งความสามารถบริหารความขัดแย้งให้ยุติลงได้

5.2 มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11) ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การรับรู้อารมณ์และการแสดงอารมณ์ (Perception and expression of emotion) ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ ๆ (Major areas of skills) ดังนี้

1.1 สามารถบอกหรือประเมินได้ว่าการที่แต่ละคนแสดงออกเช่นนั้น เป็นเพราะอารมณ์ในขณะนั้นของเขาเป็นอย่างไร เขารู้สึกอย่างไรและมีความคิดอย่างไร

1.2 สามารถบอกและประเมินอารมณ์ของบุคคลอื่น

2. การประสมความคิดกับอารมณ์ (Assimilating emotion in thought) ทั้งนี้เนื่องจาก

2.1 อารมณ์เป็นตัวนำความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน

2.2 อารมณ์เปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยในการตัดสินใจ

3. การเข้าใจและวิเคราะห์อารมณ์ (Understanding and analyzing emotion) ประกอบด้วย

3.1 สามารถบอกได้ว่าอารมณ์ในขณะนั้นของตนเองเป็นอย่างไร ยุ่งยาก ซับซ้อน และหลากหลายอารมณ์เพียงใด

3.2 สามารถเข้าใจว่าอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใดหรือสถานการณ์อะไร

4. การควบคุมอารมณ์อย่างไตร่ตรอง (Reflective regulation of emotion) ประกอบด้วย

4.1 สามารถเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในหรือที่ค้างคาใจ

4.2 สามารถเตือนตนเองโดยไตร่ตรอง คิดทบทวน และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาอารมณ์และสติปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป

บาร์-ออน (Bar-On, 1998, pp. 34-37) แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน คือ

1. ทักษะภายในตนเอง (Intrapersonal skills) ได้แก่

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional self-awareness)

1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (Self-regard)

1.3 การกล้าแสดงออก (Assertiveness)

1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization)

1.5 ความเป็นอิสระ (Independent)

2. ทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal skills) ได้แก่

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal skills)

- 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม (Social responsibility)
 - 2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
 3. สเกลการปรับตัว (Adaptation scales) ได้แก่
 - 3.1 การแก้ปัญหา (Problem-solving)
 - 3.2 การตรวจสอบตามความเป็นจริง (Reality testing)
 - 3.3 ความยืดหยุ่น (Flexibility)
 4. สเกลการบริหารความเครียด (Stress-management scales) ได้แก่
 - 4.1 การอดทน อดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียด (Stress tolerance) ที่เกิดขึ้น และหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดนั้น
 - 4.2 การจัดการกับความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นภายใน (Impulse)
 - 4.3 การควบคุม (Control) อารมณ์ของตนเอง
 5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General mood) ได้แก่
 - 5.1 ความสุข (Happiness)
 - 5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- คูเปอร์ และสวอฟ (Cooper & Swaf, 1997, p. xxix) ได้เสนอหลักสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 4 ประการ ดังนี้
1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional literacy) หรือความฉลาดรู้ในอารมณ์ ประกอบด้วย
 - 1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional honesty)
 - 1.2 พลังอารมณ์ (Emotional energy)
 - 1.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional feedback)
 - 1.4 การจำความรู้สึกที่บังเกิดในใจไปสู่การปฏิบัติ (Practical intuition) ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเปรียบเสมือนความคิดสร้างสรรค์ที่ประหนึ่งเป็นแรงบันดาลใจ ที่จะช่วยให้สิ่งที่คาดหวังเป็นจริง (Cooper & Swaf, 1997, p. 42)
 2. ความสอดคล้องในอารมณ์หรือความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional fitness) ประกอบด้วย
 - 2.1 ความจริงแท้ของอารมณ์ที่ปรากฏ (Authentic presence)
 - 2.2 รัศมีของอารมณ์ที่บ่งบอกถึงความรู้สึกไว้วางใจ (Trust radius)
 - 2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive discontent)

2.4 การเสริมสร้างการรู้จักยืดหยุ่นในอารมณ์และปรับปรุงอารมณ์ใหม่ (Resilience and renewal)

3. ความลึกซึ้งของอารมณ์ (Emotional depth) ประกอบด้วย

3.1 ศักยภาพที่โดดเด่นและการกำหนดเป้าหมาย (Unique potential and purpose)

3.2 ความผูกพันทางอารมณ์และความกล้าที่จะเผชิญว่าสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตล้วนมีความหมาย (Emotional commitment and courage)

3.3 การประยุกต์ความซื่อสัตย์ (Applied integrity) ในที่นี้หมายถึง การมีความซื่อสัตย์ทางอารมณ์อย่างแท้จริง ทั้งความรู้สึก การกระทำทั้งด้านถ้อยคำและการแสดงออก

3.4 ความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจใด ๆ (Influence without authority)

4. ความผันแปรของอารมณ์ (Emotional alchemy) ประกอบด้วย

4.1 กระแสความรู้สึกที่บังเกิดในใจ (Intuitive flow) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเริ่มต้น ปิติยินดี ทำทนาย โกรธเคืองหรือรู้สึกมั่นคง

4.2 ความผันแปร เปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตามกาลเวลา (Reflective time-shifting) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นนั้น อาจเป็นผลสืบเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือสิ่งที่คาดหวังในอนาคต หรือเกี่ยวข้องกับทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

4.3 ความสามารถที่จะได้สัมผัสโอกาส (Opportunity sensing capacity) ใหม่ ๆ ในอนาคตตามศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the future) อนาคตสำหรับคนบางคนสามารถกำหนดได้สร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่ออนาคตของแต่ละคนจะเป็นเช่นไร อารมณ์ความรู้สึกของบุคคลนั้นมีส่วนกำหนดอนาคตได้ไม่มากนัก

โดนัลด์สัน (Donaldson, 1997, p. 2) เสนอว่า โครงสร้างที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์นั้นควรจะประกอบด้วย 6 ด้าน คือ

1. การรับรู้-ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional self-awareness)

2. มีแรงจูงใจตนเอง (Self-motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียดได้ (Stress tolerance)

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility)

5. มีแรงบันดาลใจที่จะควบคุมตนเอง (Impulse-control)

6. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

ซูทท์ มาลอฟ ฮอลดี แสก็เกอซี คูเปอร์ โกลเดน และดอร์นเฮม (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Dornheim, 1998) ได้พัฒนาการวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) โดยเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์นี้ใช้ในการสำรวจธรรมชาติของความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์และผลของความฉลาดทางอารมณ์ เครื่องมือดังกล่าวครอบคลุมองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. การตระหนักรู้หรือรับรู้อารมณ์ (Awareness of emotion)
2. วิสัยทัศน์ในการมองชีวิตอนาคต (Outlook on life)
3. ภาวะอารมณ์เศร้า (Depressed mood)
4. ความสามารถในการควบคุมหรือบริหารอารมณ์ (Ability to regulate emotion)
5. ความหุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2543) ได้แบ่งโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ (ปรีชาเชิงอารมณ์) ไว้ 3 ด้าน คือ

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล คือ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริ่งใจ มีน้ำใจ มองโลกแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัวยืดหยุ่น
2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วย คุณลักษณะที่สำคัญในการมีสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล (พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต) 2540, หน้า 83-87 อ้างถึงใน ผจงจิต อินทสุวรรณ, วิชาสัทธัมม์ ชั่ววลี, อัจฉรา สุขารมณ์ และอรพินทร์ ชูชม, 2545, หน้า 32-33) ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริ่งใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย
3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข (พระธรรมปิฎก, 2540, หน้า 72-78 อ้างถึงใน ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2545, หน้า 32-33) คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่น จึงประกอบด้วย การตรงต่อเวลา การวางแผน การทำงานซื่อสัตย์ สุจริต อดทนกระตือรือร้นเห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก และใฝ่รู้

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถต่าง ๆ ดังนี้

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - 1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
2. เห็นใจผู้อื่น
 - 2.1 ใฝ่ใจผู้อื่น
 - 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
3. รับผิดชอบ
 - 3.1 รู้จักให้/ รู้จักรับ
 - 3.2 รับผิดชอบ/ ให้อภัย
 - 3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1. รู้จักและมีแรงจูงใจตนเอง
 - 1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
 - 1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
 2. ตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.3 มีความยืดหยุ่น
 3. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 3.3 แสดงความเห็นที่ชัดเจนอย่างสร้างสรรค์
- สุข หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

1. ภูมิใจในตนเอง
 - 1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
 - 1.2 เชื่อมมั่นในตนเอง
2. ฟังพอใจในชีวิต
 - 2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. มีความสงบทางใจ
 - 3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3 มีความสงบทางจิตใจ

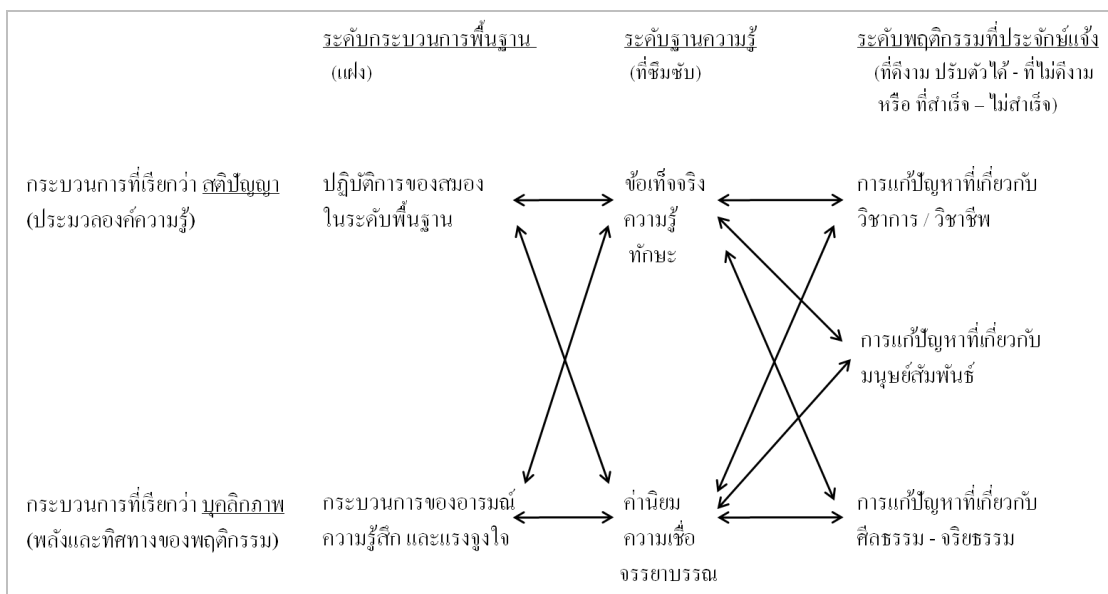
กระบวนการและทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์

กระบวนการทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ในการทำความเข้าใจถึงความฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องอารมณ์เป็นพื้นฐานก่อน อารมณ์ (Emotion) เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ มี 3 ประเภท คือ

1. อารมณ์ที่เกิดขึ้นทันที เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเองจากสมอง เช่น การรู้สึกโกรธ รัก
2. อารมณ์ที่ถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมโต้ตอบ เช่น การทำลาย การตำหนิ การกอด
3. อารมณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นอารมณ์ที่ลึกซึ้ง เช่น หน้าแดง เพราะโกรธ ปากสั่น มือสั่น (Schutte et al, 1998)

อารมณ์จึงเป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ผู้ป่วยทางกายหลายรายมีสาเหตุมาจากจิตใจคือ ใจไม่สบายแต่กลับแสดงความคิดปกต้ออกมาทางร่างกาย ได้แก่ โรคหอบหืด ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นเพราะไม่ค่อยรับรู้หรือรู้สึกถึงอารมณ์ของตนเอง (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542)

อารมณ์อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ อารมณ์ทางบวกกับอารมณ์ทางลบ มนุษย์ทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกัน แต่มีในระดับต่างกัน กระบวนการทางจิตของบุคคลมีความลึกซึ้ง จึงควรศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความคิด บุคลิกภาพและอุปนิสัย รวมทั้งความรู้ ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหา การปรับตัว การติดต่อสัมพันธ์ การแสดงออกทางจริยธรรม ดังภาพแสดงกระบวนการหน้าที่ของจิตตามแนวคิดของ ชิว, ฮอง และดวีค (Chill, Hong & Dweek, 1994, p. 12 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 ข)



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดโดยองค์รวมเกี่ยวกับกระบวนการหน้าที่ของจิต

จากกรอบแนวคิดโดยองค์รวมเกี่ยวกับกระบวนการหน้าที่ของจิต จะเห็นได้ว่า ระดับหน้าที่ของจิตมี 3 ระดับ คือ 1) ระดับกระบวนการพื้นฐาน 2) ระดับฐานความรู้ และ 3) ระดับพฤติกรรมที่ประจักษ์แจ้ง ซึ่งเป็นระดับหน้าที่ของจิตที่สูงขึ้น มีความเกี่ยวพันกับสติปัญญา (ข้อเท็จจริง ชนิดถูก-ผิด) และกระบวนการของบุคลิกภาพด้านจิตพิสัย ซึ่งเป็นเรื่องของ ควร-ไม่ควร/ เหมาะสม-ไม่เหมาะสม/ ดี-ไม่ดี ในระดับที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้นภายใต้สถานการณ์และเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปของแต่ละคน

กระบวนการทางจิตอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดของสติปัญญาและบุคลิกภาพนี้ส่งผลถึงระดับความสามารถในการปรับตัวได้ (Adaptability) ของบุคคลที่แตกต่างกันไป ในสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความเก่งคิด ความเก่งคนและในเรื่องที่เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการดำรงชีวิตก็ตาม กระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์มุ่งให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถที่จะปรับตัวได้เป็นอย่างดีคือ ให้บุคคลสนองความต้องการพื้นฐานหรือเป้าหมายต่าง ๆ ของตนได้อย่างสอดคล้องกัน ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมคุณธรรมที่ตนยึดถือด้วย ทำให้บุคคลมีการใช้ความรู้ ความมีสติ ยั้งคิด รอบคอบ ใช้ข้อมูลทุกแง่มุมอย่างเต็มที่ตามความเป็นจริง ถูกต้องตามกาลเทศะกับบุคคล ชุมชน สถานะที่

จากการศึกษาของ เฮร์แมน (Herman, 1983 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542 ก) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบของสมองโดยรวม (The whole brain model) ว่าสมองของมนุษย์จะแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้าน Cerebral (ด้านความคิด ความเข้าใจ) และด้าน Limbic (ด้านอารมณ์

ญาณหยั่งรู้ทันทีทันใด) แต่ละคนจะมีด้านใดด้านหนึ่งเด่นกว่าอีกด้านหนึ่ง และได้แบ่งส่วนของสมองเป็น 4 ส่วน แต่ละส่วนทำหน้าที่ในการคิดต่าง ๆ ดังนี้

1. สมองซีกขวาล่าง จะทำหน้าที่คิดเกี่ยวกับอารมณ์ที่เป็นบ่อเกิดของความฉลาดทางอารมณ์

2. สมองซีกขวาบน จะทำหน้าที่คิดเกี่ยวกับความมีวิสัยทัศน์ หยั่งรู้และคิดสังเคราะห์ และ มองเห็นภาพเป็นระบบ

3. สมองซีกซ้ายบน ทำหน้าที่คิดที่สมเหตุสมผล คิดถึงข้อเท็จจริง เป็นส่วนที่ส่งเสริมด้านสติปัญญา โดยเฉพาะ IQ และการแก้ไขปัญหา

4. สมองซีกซ้ายล่าง ทำหน้าที่เกี่ยวกับการจัดระเบียบ การวางแผนและมุ่งรายละเอียด ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

จากงานวิจัยของ โควี (Covey, n.d.) พบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีลักษณะ 10 ประการ ดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเอง มากกว่า จะกล่าวโทษผู้อื่น หรือโทษสถานการณ์ เช่น พูดว่า “ฉันรู้สึกทนไม่ได้” แทนการบอกว่า “ทำไมคุณไม่เลิกคบเพื่อนแย่ ๆ แบบนั้น” “ฉันรู้สึกเสียใจมาก” แทนการบอกว่า “คุณนี่ เป็นคนไม่ได้เรื่องจริง ๆ” “ฉันรู้สึกกลัว” แทนการบอกว่า “คุณขับรถเร็วอย่างกับคนโง่”

2. สามารถแยกแยะระหว่าง ความคิด กับ ความรู้สึกได้ ตัวอย่างเช่น ความคิด คือ “ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า...” หรือ “ฉันรู้สึกราวกับว่า...” ความรู้สึกคือ “ฉันรู้สึก...” เช่น “ฉันรู้สึกโกรธ”

3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยไม่กล่าวโทษไปสู่สิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นแทน เช่น

ใช้คำว่า “ฉันรู้สึกอิจฉา” แทนคำว่า “คุณทำให้ฉันอิจฉา”

ใช้คำว่า “ฉันรู้สึกเสียใจ” แทนคำว่า “คุณมันแย่ ทำให้ฉันเสียใจ”

4. รู้จักใช้ความรู้สึก เพื่อช่วยในการตัดสินใจ ตัวอย่าง เช่น ถามความรู้สึกของตนเองว่า “ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้” แทน “ฉันจะรู้สึกอย่างไรหากฉันไม่ทำสิ่งนี้”

5. มีความเข้าใจ และเคารพในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ให้ใช้คำว่า ... “คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้” แทน “คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้”

6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้และสามารถแปรเปลี่ยนความโกรธให้เป็นพลังที่สร้างสรรค์แก่ตนเองและผู้อื่น ได้

7. เห็นอกเห็นใจ ยอมรับ และเปิดกว้างต่อความรู้สึกของผู้อื่น

8. เรียนรู้และฝึกหาคคุณค่าหรือข้อดีจากอารมณ์ที่ไม่ดี ยกตัวอย่าง เช่น ถามตนเองว่า “ฉันรู้สึกอย่างไร” หรือ “อะไรที่จะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น”

9. ไม่ชอบแนะนำสั่งควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือ สั่งสอนผู้อื่น แต่จะรับฟัง และเข้าใจ โดยไม่มีการตัดสินแทน

10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์ กับ คนที่ไม่ยอมรับ หรือ ไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น โกลแมน (Goleman, 1995) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้

10 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่เรียนดี

2. มีปัญหาพฤติกรรมน้อย

3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้

5. เป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงน้อย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

6. สามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ดี

7. สามารถหลีกเลี่ยงการคลุกคลีต่อสิ่งที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี เช่น คบเพื่อนไม่ดี การดื่ม

สุรา การติดยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

8. มีเพื่อนมาก

9. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถหน่วงเหนี่ยว การแสดง ความพึงพอใจของตนเองได้ดี

10. เป็นผู้มีความสุข สุขภาพดี และประสบความสำเร็จสูง

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Thomdike, n.d.) มีดังนี้

1. ไม่รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง แต่จะตำหนิผู้อื่นแทน

2. ไม่อาจพูดโดยใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึกว่่า”

3. ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่สามารถทำโดยปราศจาก

การตำหนิผู้อื่น

4. ชอบโจมตี ตำหนิ ออกคำสั่ง ติเตียน สั่งสอน แนะนำ ไม่มีเหตุผลและตัดสินผู้อื่น

5. ชอบวิเคราะห์ผู้อื่น เช่น วิเคราะห์เมื่อผู้อื่นแสดงความรู้สึกออกมา

6. มักเริ่มต้นด้วยประโยคที่ว่า “ฉันคิดว่าคุณ...”

7. ชอบใช้การสื่อสารที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “คุณ” แทนที่จะพูดว่า “ฉัน”

8. ชัดโทษความรู้สึกผิดให้กับผู้อื่น

9. ไม่เชื่อสัจย์ในการแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมา

10. แสดงอารมณ์เกินจริงหรือกลบเกลื่อนอารมณ์ของตน
 11. ปล่อยให้อารมณ์ที่สะสมระเบิดออกมา
 12. สูญเสียความสมดุลทางอารมณ์และความรู้สึกของจิตสำนึก
 13. มีความขุ่นแค้นผูกใจเจ็บ
 14. ไม่บอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่น
 15. ไม่มีความสุขกับสิ่งรอบ ๆ ตัว
 16. แสดงออกถึงความรู้สึกด้วยการกระทำ มากกว่าการพูดออกมา
 17. ชอบเล่นเกมทางอารมณ์ พุดอ้อมค้อมหรือหลีกเลี่ยงการแสดงออกทางอารมณ์
 18. ไม่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
 19. ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา
 20. ชอบกวดขัน ไม่ยืดหยุ่น ทำอะไรต้องมีกฎเกณฑ์เพื่อความรู้สึกปลอดภัยของตนเอง
 21. ขาดอารมณ์ทางบวก
 22. ไม่พิจารณาอารมณ์ของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา
 23. ไม่คิดถึงความรู้สึกของคนที่เกิดขึ้นในอนาคตก่อนการกระทำ
 24. ชอบต่อต้าน ยากที่จะยอมรับความผิดพลาด หรือแสดงความเสียใจ หรือขอภัยผู้อื่น
- อย่างจริงจัง
25. หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่จะพูดสิ่งที่ชอบ เช่น มักจะพูดว่า “ฉันไม่มีทางเลือก”
 26. มองโลกในแง่ร้ายและเชื่อว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรม
 27. มีความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สมหวัง ไม่พอใจ ขมขื่น
 28. ปิดกั้นตนเองโดยต่อต้านความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ฝังใจกับความเดือดร้อนครั้งแรก
 29. หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับบุคคล โดยค้นหาข้อดุดามาแทนและสร้างจินตนาการความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง และพืชแทน
 30. ไม่ยืดหยุ่น ยึดติดกับความคิดของตน
 31. สามารถเล่าเรื่องราวของเหตุการณ์ และบอกความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น แต่ไม่บอกความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์นั้น
 32. ใช้สติปัญญาในการตัดสินและตำหนิผู้อื่นโดยปราศจากความจริง มีความรู้สึกเหนือผู้อื่น ไม่ตระหนักถึงวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น
 33. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบคัดค้านโดยไม่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่ผิดพลาดจากการสื่อสาร เน้นความจริงมากกว่าความรู้สึก

ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำเป็นต้องทำอย่างที่เราต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับกำเนิดของอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปอ้างอิงไปยังทฤษฎีที่เกี่ยวกับอารมณ์ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเจมส์ แลง (The James-Lange theory)

ทฤษฎีนี้ถือว่าเป็นหนึ่งในทฤษฎีเก่าแก่ที่เกี่ยวกับอารมณ์ โดยผู้นำเสนอคือ วิลเลียม เจมส์ (William James) ในปี ค.ศ. 1884 ซึ่งปีถัดมา คาร์ล แลง (Carl Lange) ได้เสนอทฤษฎีที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จึงได้มีการตั้งชื่อทฤษฎีขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นเกียรติแก่บุคคลทั้งสอง นั่นคือ James-Lange theory ซึ่งสมมติฐานของ ทฤษฎีก็คือ “การเปลี่ยนแปลงทางกายก่อให้เกิดผัสสะทางอารมณ์” (Physical changes are the source of emotional feeling) ตัวแปรที่สำคัญในทฤษฎีนี้คือ ปฏิกริยาทางร่างกาย และความรู้สึกทางอารมณ์ กระบวนการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีนี้อย่างหนึ่งกล่าวถึงการเกิดอารมณ์ว่าเกิดขึ้นเนื่องจาก กระบวนการส่งกระแสประสาทไปยังประสาทส่วนกลาง ในขณะที่เดียวกันอารมณ์แต่ละชนิดที่เกิดขึ้นก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างกัน เห็นได้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางกายกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กันเป็นสายใยเกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลา

2. ทฤษฎีแคนนอน บาร์ด (The Cannon Bard theory)

ทฤษฎีนี้เป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon) และลูกศิษย์ของเขา ฟิลลิป บาร์ด (Phillip Bard) โดย แคนนอน (Cannon) พยายามอธิบายทฤษฎีของเขาในมุมมองของกลไกทางสมอง และได้โต้แย้งทฤษฎี เจมส์ แลง อ้างอิงจากการสรุปของ อริยา คูหา (2546, หน้า 127) ดังต่อไปนี้

ก. เขากล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายในร่างกายเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่ในบางสภาพอารมณ์ช้าเกินกว่าที่จะเป็นรากฐานแห่งการเกิดอารมณ์

ข. สัตว์ที่ถูกทดลองเพื่อทำให้ไม่เกิดการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสจากอวัยวะที่รับผิดชอบเกี่ยวกับความรู้สึกทางอารมณ์โดยการผ่าตัดเอาอวัยวะส่วนนั้นออกก็ยังคงมีปฏิกริยาทางอารมณ์

ค. หากปฏิกริยาทางอารมณ์เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระภายในแล้ว ดังนั้น อารมณ์ก็ควรมีความสัมพันธ์กับระบบต่าง ๆ ที่ทำงานอย่างสลับซับซ้อนในร่างกาย

ซึ่งในปี ค.ศ. 1927 แคนนอน (Cannon) ได้ประกาศจากหลักการจากสมมติฐานทั้งสามว่า ทาลามัส (Thalamus) และไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) คือส่วนของอวัยวะที่สำคัญที่เป็นฐานแห่งการเกิดพฤติกรรมทางอารมณ์ โดยที่ ทาลามัส (Thalamus) เป็นศูนย์รวมแห่งประสาทจากมันสมองทุกแห่ง และเป็นทั้งรับและส่งประสาทจากซีรีบรัมออกไปยังส่วนอื่น ๆ ของสมอง ทาลามัส (Thalamus) จึงเป็นศูนย์กลางควบคุมอารมณ์และยังควบคุมพฤติกรรมของทารกเกิดใหม่

จนกว่าสมองใหญ่จะเจริญเติบโตพอจะสั่งการได้ ในขณะที่ไฮโปทาลามัสทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อ สมอง และไขสันหลังพฤติกรรมทางอารมณ์ เช่น อารมณ์ คุร้าย โกรธ เป็นต้น

และจากการวิจัยล่าสุดในปี ค.ศ. 1989 ของ ลีคูซ์ รามันสกี และซาคอวาริส (Ledoux, Romanski & Xagoraris, 1989 อ้างถึงใน อริยา คูหา, 2546, หน้า 127) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า บางครั้งคนเรามีอาการหวาดผวา ตื่นกลัว (Phobia) แม้ว่าคนคนนั้นรู้ตัวตลอดเวลาว่าความหวาดกลัวหรือความรู้สึกต่าง ๆ นั้นปราศจากเหตุผล อันเนื่องมาจากการทำงานส่งสัญญาณจาก ทาลามัส (Thalamus) ต่อยังอะมิกดาลาซึ่งเป็นส่วนที่ตอบสนองทางอารมณ์ นั่นก็คือบางครั้งไม่จำเป็นที่ร่างกายจะรู้ตัวก็มีการตอบสนองต่ออารมณ์เกิดขึ้น

3. ทฤษฎีของแซคเตอร์-ซิงเกอร์ (The Schachter-Singer theory)

ทฤษฎีนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น The Schacter-Singer, Schacter's Cognitive Labeling, Cognitive Labeling เป็นต้น ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กำเนิดโดย แสตนลีย์ แซคเตอร์ และยาโรม ซิงเกอร์ (Stanley Schacter & Jarome Singer) ในปี ค.ศ. 1962 โดยได้มีการผสมผสานบางสิ่งบางอย่างจากสองทฤษฎีที่กล่าวมาไว้ด้วยกัน โดยทั้งแซคเตอร์และซิงเกอร์เห็นด้วยกับเจมส์ที่ว่า ขั้นตอนแรกของการเกิดอารมณ์ คือการรับรู้สิ่งเร้าที่มากกระทบ ต่อมาคือการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่ประเด็นที่ไม่เห็นด้วยคือ สมองเป็นแหล่งรับรู้ต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์เฉพาะอย่าง และการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ก็จำเพาะเจาะจงด้วย แซคเตอร์แย้งว่าสมองไม่จำเป็นต้องมีการตอบสนองทางอารมณ์ด้วยการมีพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ตายตัว หรือเจาะจง แต่น่าจะมีการสนองตอบที่หลากหลาย ไม่มีขอบเขตจำกัด การรับรู้และเข้าใจต่างหาก ที่ก่อให้เกิดการสร้างแบบแผนปฏิกิริยาทางอารมณ์ให้แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวกระตุ้นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แซคเตอร์ และซิงเกอร์ (Schacter & Singer) เสนอแ่งคิดว่า อารมณ์ที่รายงานออกมา มีผลจากการแปลความ การประเมินค่า การคิด การแปลความสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญสำหรับมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เช่นที่พิลเลทเทียร์ (Pelletier, n.d.) พบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จเป็นเพราะมีสุขภาพจิตดี เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นที่จะส่งผลต่อตนเอง ส่วนโกลแมน (Goleman, n.d.) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับภาวะผู้นำ การทำงานเดี่ยวและกลุ่ม การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคม

นอกจากนี้จากงานวิจัยพบว่า ความสำเร็จที่เกิดจากความฉลาดทางสติปัญญา มีเพียง 20% เท่านั้น ส่วนอีก 80% มีตัวบ่งชี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตทั้งที่บ้านและการทำงาน และความฉลาดทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาด้วยการหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถพัฒนาได้ทุกช่วงอายุของคนเรา อีกด้วย ลูซีเยอ (Luzier, n.d.) และ โดเนลด์สัน (Donaldson, n.d.) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันนี้ในสังคมต้องการผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดี ทั้งนี้ เพราะผู้ที่มีความฉลาดแต่ไม่มีความสุขย่อมไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์หรือเรียนรู้วิธีการทำให้ตนเองมีความสุขได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จะทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดี ถ้าจะสนุกสนานบิกบานก็มักจะมึนพื้นฐานอยู่กับความลามก โหดร้ายและเห็นแก่ตัว เมื่อมีการตัดสินใจก็จะทำให้มีการตัดสินใจที่ไม่ดี ซึ่งส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ทำให้เกิดรอยแผลคอยทิ่มแทงชีวิตตลอดไป ทำให้เป็นคนที่มีอารมณ์ไม่ดีตลอดเวลา (วิทยา นาควัชระ, 2542 ข) ผู้ที่มีอารมณ์ดีจะทำให้มีความเก่งมากขึ้น สามารถทำความดีได้มากขึ้นด้วย (วิทยา นาควัชระ, 2542 ก) ผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาสูง แต่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จะสูญเสียการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ไม่สร้างสรรค์ ไม่ไวต่อความรู้สึก ไม่ทราบถึงความต้องการทางอารมณ์ของตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองเหนือกว่าผู้อื่น คิดว่าเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่ความจริงแล้วอาจไม่เข้าใจอะไรเลย ทำให้ขาดความเมตตา ขาดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะความฉลาดจึงเห็นความถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ จะต่อต้านความคิดหรือความรู้สึกที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง ทำให้ไม่เข้าใจผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดสิ่งขวางกั้นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่สามารถใช้ไหวพริบบัญญา กับไหวพริบบารมณี ในการตระหนักรู้ตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น ทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานที่สร้างสรรค์ บรรลุผลตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของตนอย่างสูงสุด (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 ข)

จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งในระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับองค์กร ระดับสังคมและระดับประเทศ รวมทั้งมีความสำคัญในครอบครัว สถานศึกษา สถานที่ทำงานและชุมชน ซึ่ง วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 ข) ได้สรุปให้เห็นถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อชีวิตและในหน้าที่การงาน ดังนี้

1. ใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก ๆ ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย

2. ช่วยให้ผู้สามารถสื่อสาร แสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง และเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
3. ช่วยลดการขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้เกิดการสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมาย
4. ช่วยให้ผู้สามารถบริการได้ดี รู้จักและรับฟังความต้องการของผู้อื่น
5. ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะ ในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตน
6. ช่วยให้ผู้มีความเข้าใจในชีวิตของตนเองและผู้อื่น ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี สามารถใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ชีวิตก็จะประสบความสำเร็จและมีความสุข

จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น จึงเห็นสมควรอย่างยิ่งที่ควรจะพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้เป็นคนที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงควบคู่กันไป เพราะถ้าหากพัฒนาด้านเชาว์ปัญญาเพียงด้านเดียว ประเทศชาติก็จะได้แต่คนเก่งฉลาด โอเคิเป็นเลิศ แต่เป็นคนที่ไม่มีความสุขในชีวิตเลย ไม่รู้จักการปรับตัวและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เด็กและเยาวชนก่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอย่าง มากมาย อาทิ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น ดังนั้นในปัจจุบันทั้งที่บ้าน โรงเรียน และสังคมควรหันมาให้ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และร่วมมือกันพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถทางด้านสมอง คือ มีเชาว์ปัญญาดี และพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สูงด้วย อันจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่ก้าวหน้าและมีแต่สันติสุข (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 66-67)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า สิ่งที่สำคัญก็คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ ซึ่งจะต้องมีความครอบคลุมการพัฒนาใน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความคิด (Cognitive) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) และด้านพฤติกรรม การแสดงออก (Behavior) เพราะในชีวิตประจำวันมนุษย์ใช้คุณลักษณะทั้ง 3 ด้านผสมผสานกัน (นันทนา วงษ์อินทร์, 2542, หน้า 20) แต่ในชีวิตจริงบุคคลใช้อารมณ์เป็นพื้นฐานและชี้นำการแสดง พฤติกรรมของตนเองอยู่เสมอ แต่ในเรื่องของการพัฒนาด้านอารมณ์ไม่ค่อยได้รับความสนใจมากนัก ซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่า บุคคลที่มีความสามารถหรือความฉลาดทางสติปัญญาไม่ได้เป็นผู้ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตเสมอไป จึงเกิดการศึกษาค้นคว้าว่า สิ่งที่น่าทึ่งไปกว่าความฉลาดทางสติปัญญาที่เป็นปัจจัยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุขนั้นก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ นั่นเอง

ในปัจจุบัน จึงเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความสนใจในการพัฒนาทางด้านอารมณ์กันมากขึ้น หลังจากมีเหตุการณ์ ปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งสาเหตุ

ส่วนใหญ่มาจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ เช่น การทะเลาะวิวาทกันของนักเรียนอาชีวะ การก่อเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทของเยาวชนที่กระทำผิดโดยทำร้ายเจ้าหน้าที่และหนีออกจากสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนในหลาย ๆ แห่ง การวางระเบิดรถอั้นเนื่องมาจากความหึงหวงของนักศึกษา หรือแม้แต่การทำร้ายตนเองโดยการฆ่าตัวตาย เป็นเหตุการณ์ที่พบได้บ่อยตามสื่อต่าง ๆ ทำให้ทุกฝ่ายในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา สนใจและให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลด้านอารมณ์กันมากขึ้น เนื่องจากหากใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือรู้จักใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดแล้ว จะส่งผลที่ดีต่อประสิทธิภาพในการคิดและการแสดงพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 31)

กล่าวว่า สถาบันการศึกษา ครอบครัวและสังคมสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ ซึ่งวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

1. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
2. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
3. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจในความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนได้ดี เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
4. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. พัฒนาแรงจูงใจในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
6. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
7. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
9. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญการดำรงชีวิต
10. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict management)
11. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

12. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานคนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะอารมณ์ให้เป็นคนอารมณ์ดี

13. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995, pp. 42-44 อ้างถึงใน นันทนา วงศ์อินทร์, 2542, หน้า 80-86) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทาง อารมณ์ไว้ 5 ด้าน ได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Knowing one's emotions)
2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (Managing emotions)
3. การสร้างการจูงใจให้ตนเอง (Motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling relationships)

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบ ต่อไปนี้

การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Knowing one's emotions) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของ การเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งการรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ขจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขและมีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดี

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักตนเอง ทำได้ดังนี้

1. ใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่ มีลักษณะ อารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่นหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- 1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์-เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- 1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)

1.5 ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

1.6 ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง จึงใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

2.2 รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น

2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น

2.4 ความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (Managing emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใด สามารถสังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. มีเหตุผล สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์

3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์

การฝึกจัดการกับอารมณ์ มีแนวทางดังนี้

1. ทบทวนว่ามีอะไรบางที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/ ไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง- ฟังสิ่งที่ดี สร้างอารมณ์แจ่มใส จะทำให้รู้สึกสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้ที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/ โอกาสจากอุปสรรค/ ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี คิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เราได้เรียนรู้ มีแนวทางเลือกเพิ่มขึ้น จึงเลือกที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีผลเสียน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะทำให้หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ ซึ่งเมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะสามารถหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมกำลังใจให้เกิดขึ้นในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดี ให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นสามารถทำได้ดังนี้ (เทอดศักดิ์ เศษคง, 2542, หน้า 74)

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็ไม่ควรคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรค ให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่าบางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของเรา ทำให้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำจริง เป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมของตนเองในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง แต่ถ้าไม่สำเร็จก็หาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขปัญหาต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นวิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อย่าไข้อยากมี อย่าไข้อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีความเป็นไปได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์และสิ่งใดจะเกิดโทษ
2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์หรือบางสิ่งบางอย่างมาทำให้ไขว้เขวจนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (Perfectionist) คือ ทุกอย่างจะต้องดีที่สุดในสมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์จะได้ไม่เครียด ผิดหวังเสียกำลังใจมากเกินไปหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิด ไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราารู้สึกไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลังแรงใจให้ตนเอง

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองแม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยก็ตาม พยายามใช้สิ่งดีในคนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

8. ให้กำลังใจตนเองเสมอ คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ แล้วลงมือทำ

การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing emotions in others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตทั้งในครอบครัว การงาน และสังคม เพราะในชีวิตประจำวันบุคคลต้องมีการพบปะและมีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แนวทางในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น มีดังนี้

1. ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด ถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะทำให้เห็นอารมณ์ของผู้อื่นจากสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตได้ โดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

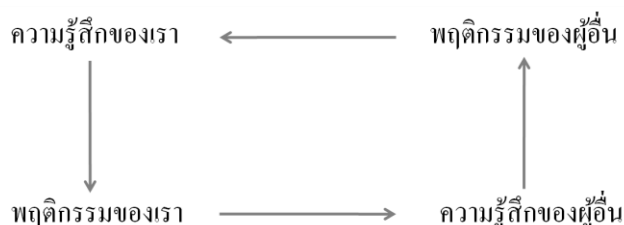
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่า เขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ แต่ถ้าบุคคลได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่นตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling relationships) เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่ดีต่อบุคคลนั้น ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันก็จะส่งผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” (Goleman, 1995, pp. 42-44) ดังภาพ



ภาพที่ 4 วงจรสัมพันธภาพ

แนวทางการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีดังนี้

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยใจ)

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5. ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามสภาพการณ์ที่เหมาะสม

จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ประมวลสรุปให้คำนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง และผู้อื่น สามารถปรับตัว แก้ไขปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์ โดยที่ไม่เกิดความเครียดหรือความคับข้องใจและมีความสุขในการดำเนินชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 12 ด้าน ได้แก่

1. การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะแสดง สิ่งที่เหมาะสมที่ควรออกมาเป็น ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ทำให้สามารถยืนหยัดในความเป็น ตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะจะพูดและทำในสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตนออกมา

2. การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นตามที่เป็นจริง แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

3. การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ ตามที่ใจปรารถนา และใช้อารมณ์ให้ถูกกับกาลเทศะ

4. การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) หมายถึง ความสามารถในการยื่นหยัด รับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่หลบหนี แต่จะเผชิญหน้าและแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวด้วยความเหมาะสม รวมถึงการมีวิธีจัดการความเครียดความกังวล ได้อย่างง่าย ๆ หลาย ๆ รูปแบบ

5. การตระหนักรู้ตน (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ มีสติใช้เหตุผลคิดทบทวน ไตร่ตรอง

6. ความภูมิใจในคุณค่าของตน (Self-regard) หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้ถึง ศักยภาพความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับคุณค่าของตน มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฟังพอใจกับตนเองและสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

7. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงสังคมและคนรอบข้าง การกระทำหรือการแสดงออกจะยึดส่วนรวมเป็นศูนย์กลาง สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับบุคคลต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายในการอยู่และทำงาน ร่วมกัน

8. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ มีการวิเคราะห์ ระบุประเด็นปัญหา และดำเนินการเพื่อหาข้อสรุป

และการตัดสินใจอันจะนำไปสู่วิธีการแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการลงมือกระทำตามการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

9. การจูงใจตนเอง (Self-motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างพลังเพื่อการกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง เพื่อกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สามารถสร้างพลังใจ และแรงบันดาลใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

10. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือน โอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต ไม่ตีความเชิงลบขยายขอบเขตของผลกระทบเพิ่มเติม รับรู้ถึงปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และผ่านพ้นไป

11. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง

12. ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ และอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหา ความตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่ล้มเลิกสิ่งที่ทำอยู่ไปง่าย ๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จตามที่ได้มุ่งหมายเอาไว้

ตารางที่ 1 องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ที่รวบรวมจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัย

ผู้ศึกษาวิจัย	1. การกล้าแสดงความรู้สึกรู้สึกของตน	2. การเข้าใจผู้อื่น	3. การควบคุมอารมณ์	4. การจัดการกับความเครียด	5. การตระหนักรู้ตน	6. การประเมินตนตามจริง	7. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	8. ความสามารถในการแก้ปัญหา	9. การรู้จักตนเอง	10. การมองโลกในแง่ดี	11. ความสามารถในการปรับตัว	12. ความอดทนเพียรพยายาม
Bar-On	●	●	●	●	●		●	●			●	
Cooper and Sawaf		●	●		●		●					
Donalson				●	●				●	●	●	
Fox and Spector			●		●							
Gardner		●	●		●			●				
Gibb		●	●		●		●					
Goleman		●	●		●	●	●	●	●			●
Henslin			●		●		●					
Hess, Markson and Stein	●	●	●		●		●					
Howes and Herald		●	●		●			●				
Saani		●	●	●	●		●				●	
Salovey and Mayer	●	●	●		●		●		●			
Turner		●	●		●		●	●				
Weisinger			●		●		●	●				
กรมสุขภาพจิต	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
จอม ชุ่มช่วย		●	●		●						●	
จำลอง ดิษขวณิช		●	●		●		●	●				
ฉันทนา ภาคบกง		●	●		●						●	
ทศพร ประเสริฐสุข		●	●	●	●		●	●			●	●
เทอดศักดิ์ เคนคง		●	●	●	●			●	●			●
นางพาง ล้อมสุวรรณ		●	●	●				●				●
นันทา สุริรักษา		●	●	●	●			●				
นิตยา คชภักดี	●	●	●		●							

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	1. การกล้าแสดงความรู้สึกรักของตน	2. การเข้าใจผู้อื่น	3. การควบคุมอารมณ์	4. การจัดการกับความเครียด	5. การตระหนักรู้ตนเอง	6. การประเมินตนเองตามความจริง	7. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	8. ความสามารถในการแก้ปัญหา	9. การจูงใจตนเอง	10. การมองโลกในแง่ดี	11. ความสามารถในการปรับตัว	12. ความอดทนเพียรพยายาม
ประสงค์ สังขไชย	●	●			●			●			●	
ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์			●		●						●	
พระราชวรานูณี			●		●	●	●					●
มนัส บุญประกอบ	●	●	●				●		●			
รัตติกร จงวิศาล		●	●		●		●					
ลักขณา สรวิวัฒน์		●	●	●			●				●	
วิทยา นาควัชร			●					●		●		●
วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลดี		●	●		●		●		●			
วิระวัฒน์ ปันนิตามัย		●	●	●	●		●		●		●	●
ศรีเรือน แก้วกั้งวาล		●			●							
ศันสนีย์ วรรณางกูร			●				●				●	
สาธิตา เมธนาวิน		●	●		●		●		●	●		
ศุรกุล เจนอบรม		●	●	●	●						●	
ศุรพงศ์ อัมพันวงศ์		●	●	●	●	●						
แสงอุษา โจนานนท์	●	●	●		●		●		●			
อัจฉรา สุขารมณีย์		●	●	●	●		●	●	●			
อุมาพร ตรังคสมบัติ	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
อุษณีย์ โพธิสุข		●	●		●						●	

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

กฤษดา สาตร์พันธ์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมแก้ความฉลาดทางอารมณ์มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คมเพชร นัตร์สุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย พบว่า ได้มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ บาร์-ออน (Bar-On, 1998) โกลแมน (Goleman, 1995) และ โดนาลด์สัน (Donaldson, 1997) ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ว่า มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยนี้มีองค์ประกอบที่สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรงประเด็น อีกทั้งผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์แก่นักวิชาการที่จะนำมาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์นี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่อไป

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาคความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักศึกษาโปรแกรมวิชาพุทธศาสนามีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเอง และระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่น ๆ นักศึกษาโปรแกรมวิชาศิลปศาสตร์มีความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลและความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องของการจัดการกับความขัดแย้ง และการเอาใจเขามาใส่ใจเราน้อยกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่น โดยนักศึกษาโปรแกรมนาฏศิลป์มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองน้อยกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่น ๆ

นัตร์ฤดี สุภปลั่ง (2543, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของบุคลิกภาพและเซาว์อารมณ์ ที่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการให้บริการ และเซาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อคุณภาพการให้บริการ นอกจากนี้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสและประสบการณ์ทำงาน ไม่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการของพนักงานอายุและระดับการศึกษาไม่มีผลต่อระดับเซาว์อารมณ์ของพนักงาน

นพมาศ เล็กวงษ์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อ ความความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้มาตราประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนา มาตรฐานวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย โดยอาศัยหลักไตรสิกขา 3 ประการในส่วนของนิยามปรีชาเชิงอารมณ์ และ โครงสร้างของเนื้อหาครอบคลุม 3 ด้านของชีวิต คือ ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานประสบความสำเร็จ

ภัทรารุช รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาด ทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า วิธีการทั้งสองวิธีสามารถช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แต่ทั้งสองวิธีมีผลต่อ การเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนาก ทองภักดี (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการแสดง ความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของเด็ก โดยกลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่า มารดาจะแสดงความรักกับลูกด้วย การให้วัตถุสิ่งของมากกว่าการใช้กิริยาท่าทางหรือคำพูด มารดาที่ใช้รูปแบบแสดงความรักด้าน วัตถุและจิตใจในระดับมาก (แบบที่ 4) มีจำนวนใกล้เคียงกับมารดาที่ใช้รูปแบบแสดงความรักด้าน วัตถุและจิตใจในระดับน้อย (แบบที่ 1) นักเรียนที่ได้รับการแสดงความรักจากมารดาแบบแสดง ความรักด้านวัตถุและจิตใจในระดับมาก (แบบที่ 4) และรูปแบบการแสดงความรักด้านวัตถุ ระดับมากแต่ด้านจิตใจระดับน้อย (แบบที่ 3) จะมีบุคลิกภาพแสดงตัวและลักษณะทางจิตใจ ทางบวกคือ ความเป็นผู้นำ และมีลักษณะทางจิตใจทางลบคือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความก้าวร้าว มากกว่านักเรียนที่ได้รับการแสดงความรักแบบแสดงความรักทั้งด้านวัตถุ และด้านจิตใจระดับน้อย (แบบที่ 1) และรูปแบบแสดงความรักด้านวัตถุระดับน้อยแต่ด้านจิตใจ ระดับมาก (แบบที่ 2) ผลการวิจัยที่ได้เป็นเครื่องเตือนใจมารดาในการแสดงความรักว่าการใช้ รูปแบบที่ 3 และ 4 จะให้ผลทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้น จึงควรมีเวลาใกล้ชิดกับลูกให้มากขึ้น เพื่อจะได้สังเกตพฤติกรรมหรือลักษณะท่าทางของลูกว่ามีสิ่งใดผิดปกติหรือไม่ เพื่อจะได้หาทาง แก้ไขได้ทันที่ โดยเฉพากับลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมีอารมณ์แปรปรวนและอ่อนไหวได้ง่าย กว่าวัยอื่น ๆ

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดชลบุรี พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่าการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีผลทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยกมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เศรษฐกร มงคลจตุรงค์ (2546, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สายสุณีย์ สุกรเดมิย์ (2543, บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องศึกษาเปรียบเทียบชาวปัญญา กับ ชาวอารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้องและพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีระดับชาวปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างฉลาด โดยวิศวกร พยาบาล ครู มีระดับ ชาวปัญญา ค่อนข้างฉลาด ส่วนนักร้องและพระสงฆ์มีชาวปัญญาอยู่ในระดับปกติ และชาวอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างจัดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่ากลุ่มผู้ประสบความสำเร็จจะมีชาวอารมณ์อยู่ในระดับสูง และชาวอารมณ์สามารถมีส่วนร่วมในการทำนายความสำเร็จของบุคคลได้

สุภาภรณ์ กอเซ็น (2548, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ฝึก

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรภี หนูเรียงสาย (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าวิธีการทั้งสองวิธีมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เหมือนกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

บาคแมน สตีเวน แคมเบล และซีเตรนนิออส (Bachman, Stein, Campbell, & Sitarenios, 2000, p. 176) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานบัญชีที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมากที่สุด จำนวน 24 คน และที่ประสบความสำเร็จในอาชีพน้อย จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ บาร์-ออน (Bar-On) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานของพนักงาน ดังนั้นในการคัดเลือกบุคลากรจึงควรคำนึงถึงความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

เชียร์ร็อโค ชาง และคาพิวติ (Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000, pp. 539-561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมิน-การสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยกำหนดนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ให้ครอบคลุมความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและบริหารอารมณ์ (The ability to perceive, understand and manage emotion) และได้สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ในหลากหลายมิติ (The multi-factor emotional intelligence scales: MEIS) และนำไปวัดนักศึกษา ระดับปริญญาตรีควบคู่กับการทดสอบเชาว์ปัญญา บุคลิกภาพ ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพของสัมพันธภาพ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับเชาว์ปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ และมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการบริหารหรือจัดการอารมณ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปกป้องอารมณ์จากความมีอคติในการตัดสินใจประเด็นทางสังคม

เคอร์ทิส (Curtis, 2000, p. 2812) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence skills) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ การรู้จัก

และเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

ฟอกซ์ และสเปคเตอร์ (Fox & Spector, 2000, pp. 203-220) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ เซาว์ปัญญา และคุณลักษณะด้านจิตใจของผู้รับการสัมภาษณ์ สำหรับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง ศักยภาพที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การควบคุมและบริหารอารมณ์ของตนเอง และการเข้าสังคม ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และเซาว์ปัญญามีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะด้านจิตใจของผู้รับการสัมภาษณ์ และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสัมภาษณ์เพื่อการคัดเลือก

แลม และเคอร์บี (Lam & Kirby, 2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลการปฏิบัติงานที่ใช้ความสามารถทางด้านความรู้คิด (Cognitive-based performance) ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและ ความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบด้านการรับรู้อารมณ์ และการควบคุมอารมณ์สามารถอธิบายผลการปฏิบัติงานได้ดีกว่าคะแนนเซาว์ปัญญาทั่วไป (General intelligence) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานที่ต้องใช้การรู้คิด

เมราเบียน (Mehrabian, 2000, pp. 133-239) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวัดศักยภาพความสำเร็จของแต่ละบุคคลที่นอกเหนือจากเซาว์ปัญญา โดยเขาศึกษาว่า องค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิต (Life success) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ต่อไปนี้

1. องค์ประกอบแรก คือ อารมณ์ที่ผ่อนคลาย (Relaxed temperament) ได้แก่ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับความพอใจ-ไม่พอใจ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การมองโลกในแง่ดี ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองและความยืดหยุ่น

2. องค์ประกอบที่ 2 คือ อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการตื่นตัว (Arousable temperament) ได้แก่ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับความตื่นตัว ความเห็นอกเห็นใจ การคิดหวนระลึกถึงอารมณ์ และความผูกพันทางอารมณ์ความรู้สึก

3. องค์ประกอบที่ 3 คือ การกำหนดทิศทางของเป้าหมายอย่างเคร่งครัดหรือมีวินัย (Disciplined goal orientation) ได้แก่ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับการรู้จักอดได้-รอได้ สามารถยับยั้งอารมณ์หุนหันพลันแล่น ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง มีความอดทน มีความซื่อสัตย์ สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์และรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาด

4. องค์ประกอบที่ 4 คือ อารมณ์ที่มีพลัง (Dominant temperament) ได้แก่ คุณลักษณะเด่น-ด้อย ศักยภาพทางสังคม แนวโน้มในการประสบความสำเร็จ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริง

จากการศึกษาข้างต้น เมธาเบียน พบว่า ศักยภาพความสำเร็จในชีวิตของบุคคลมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่ผ่อนคลาย การกำหนดทิศทางของเป้าหมายอย่างเคร่งครัดและอารมณ์ที่มีพลัง แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บางด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่ก่อให้เกิดการตื่นตัวและความซึมเศร้า

เมนฮาร์ท (Menhart, 1999) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้างาน โดยใช้องค์ประกอบความทางอารมณ์ 4 ประการ คือความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผล และการสร้างความประทับใจ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

เมเยอร์ และคอบบ์ (Mayer & Cobb, 2000, pp. 163-183) ได้เสนอความคิดเห็นว่านโยบายการศึกษาควรจะทำให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งจากผลการวิจัยที่เขาได้ศึกษามีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้ด้านสังคม อารมณ์ และความสำเร็จของผู้เรียน

ชวาร์ตซ์ และจอห์นสัน (Schwartz & Johnson, 2000, pp. 29-33) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มสมรส โดยศึกษาว่าอารมณ์มีบทบาทสำคัญมากน้อยเพียงใดในการบำบัดเพื่อหาทางแก้ปัญหาของกลุ่มสมรส ผลพบว่า กลุ่มสมรสที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะพยายามช่วยกันแก้ไขปัญหาครอบครัวและเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ดังนั้นการได้ทราบสภาพความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มสมรสจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับการให้คำปรึกษาครอบครัว

เยทส์ (Yates, 2000, p. 3284) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยของนักศึกษาพลศึกษา จำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจจะมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย ทำให้ได้แนวคิดที่จะพัฒนาสุขนิสัยและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักศึกษา โดยคาดหวังว่าผลการพัฒนาดังกล่าวจะช่วยให้ นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ซาโลเวย์ ซี และเมเยอร์ (Salovey, Hsee & Mayer, 2001, pp. 185-197) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และได้นำเสนอไว้ในหนังสือการควบคุม

จิตใจ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลพยายามควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งของตนเอง และผู้อื่น ตลอดทั้งแนวทางในการควบคุมอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า แต่ละบุคคลมีความสามารถในการแสดงอารมณ์และมียุทธวิธีในการควบคุมอารมณ์ต่างกัน ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่งที่ควร จะจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อช่วยให้แต่ละบุคคลได้เรียนรู้ที่จะรู้จัก และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น ตลอดทั้งมีประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ ในการควบคุมอารมณ์ เพื่อให้มีความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อบุคคลในอันที่จะนำไปสู่ ความสำเร็จ และความสุขในชีวิต ทั้งด้านการเรียน การทำงาน ทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการติดต่อกับสังคมภายนอก เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของบุคคล เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถนำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity intelligence)

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity quotient: AQ) เป็นแนวคิด และหลักการใหม่ที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากวิธีคิดด้านลบหรือการมองข้ามตนเอง มาเป็นการมองโลกในด้านบวก เป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อการเข้าใจและขยายแ่งมุมแห่งความสำเร็จของบุคคลให้กว้างขึ้น เป็นเครื่องมือวัดและประเมินการตอบสนองต่อวิกฤติ ความยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจได้สำนึก เพื่อความมีประสิทธิผลอย่างแท้จริง อันเป็นพลังให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ทฤษฎีนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการคือ เป็นแนวคิดหลักการทางวิทยาศาสตร์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนด โดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง (Stoltz, 1997, pp. 6-7)

ความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) มีผู้ให้ คำนิยามไว้หลายท่านดังนี้

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 6-7) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้

เพทเลอร์ เบอร์โกเน่ และบอยเดล (Pedler, Burgoyne, & Baydell, 2001, pp. 22-34) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นต้องประกอบด้วยความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ความสามารถในการควบคุมและเลือกวิธีตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างเหมาะสม ความสามารถในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรคและเพียรพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค ความสามารถในการควบคุมตนเอง และความสามารถในการมองโลกในแง่ดี

สโตนเนอร์ และกิลลิแกน (Stoner & Gilligan, 2002, pp. 133-166) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความยากลำบากต้องเป็นบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถในการหาวิธีดำเนินการแก้ไขในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการศึกษาเรียนรู้ จากความผิดพลาด ความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการท้าทายและกล้าเสี่ยงต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ความสามารถในการอดทนและเพียรพยายาม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ลิ้ม (2544, หน้า 323-335) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เป็นบุคคลที่สามารถฟันฝ่าและเอาชนะอุปสรรค ต้องประกอบด้วยความสามารถในการกล้าเสี่ยง กล้าลองผิดลองถูก กล้าตัดสินใจ ความมุ่งมั่นเพียรพยายามในการทำงาน ความสามารถในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์รอบด้าน ความสามารถในการศึกษาเรียนรู้ และรับข้อมูลเพิ่มเติมให้ทันต่อเหตุการณ์อยู่เสมอ ความสามารถในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ ๆ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากบทเรียนของผู้ที่เคย ล้มเหลว ความสามารถในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ความสามารถในการไขว่คว้าหาโอกาสและลงมือปฏิบัติให้ โอกาสนั้นเป็นความจริง และความสามารถในการสร้างความแตกต่างจากคู่แข่ง

ร็อบบินส์ แอนโทนี่ (2545, หน้า 75-146) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ต้องประกอบด้วยความสามารถในการตั้งเป้าหมาย ความสามารถในการตัดสินใจและลงมือกระทำ ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการท้าทาย

ทางความคิด ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความสามารถในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบาก ความเพียรพยายาม มุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในการขับเคลื่อนไปข้างหน้า ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเอง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการมองปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องชั่วคราว และความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด

สมิต อาชวณิชกุล (2542, หน้า 14-24) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงาน ต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่น เข้มแข็ง บึกบึน ไม่ยอมแพ้ ฝึกลับต่อสู้กับตนเอง ความเพียรพยายาม กล้าเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอน ความสามารถในการมองอุปสรรคมีคุณแก่นมนุษย์ ความสามารถในการคิดให้รอบคอบและลงมือปฏิบัติทันทีที่ตัดสินใจ ความสามารถในการสร้างอารมณ์ขันเพื่อช่วยให้สถานการณ์เคร่งเครียดผ่อนคลาย ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี ไม่ดูถูกความสามารถของตนเอง และความสามารถในการยอมรับความผิดพลาดเป็นบทเรียนในครั้งต่อไป

นัยพินิจ ชชภักดี (2544, หน้า 57) กล่าวว่า ใ้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการทำให้บุคคลอื่นหยั่งอู่ภายใต้ท่ามกลางอุปสรรคบุคคลนั้น ต้องประกอบด้วยความสามารถในการรักษาพลังในการแข่งขันไว้เสมอ ความสามารถในการยกระดับความสามารถในการทำงาน ความสามารถในการรักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่ ตลอดไป ความสามารถในการรักษาความมีชีวิตชีวาไว้เสมอ กล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง ความสามารถในการเข้ารับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังการแข่งขัน ความสามารถในการรักษากำลังใจในการต่อสู้ ความสามารถในการยกระดับความสามารถในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดัน และความสามารถในการแสดงความรับผิดชอบก่อนจากนั้นจึงค้นหาสาเหตุของปัญหา

วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 91) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคว่าเป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล มีความอดทน มีกำลังใจ ในการเผชิญกับอุปสรรคอย่างคนที่มีความหวังอยู่เสมอ โดยมนุษย์ทุกคนเกิดมามีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองที่ทำให้สุขหรือทุกข์ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตเจริญหรือนิสัยที่ทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง

มันตรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 14) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในยามที่ต้องเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งเป็นตัวขัดขวางที่ทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนาไว้

สิริรัตน์ แอดสกุล (2545, หน้า 9) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคหมายถึงความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อการรอคอย คนที่ไม่รู้จักอดทนจะมีลักษณะใจร้อนท้อแท้และหมดกำลังใจไม่รู้จักคอย ทนอะไรไม่ค่อยได้ บางครั้งถึงกับทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายคนอื่น

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544, หน้า 103) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นเป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของบุคคล ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นหรือเป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองเกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้นและได้รับการฝึกฝน

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548, หน้า 20) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคว่า AQ หรือ Adversity Quotient คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบากหรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสนองตอบต่อปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ยากลำบาก โดยมีทัศนคติด้านบวก มองโลกในแง่ดี มีความรับผิดชอบ อดทน มุ่งมั่นพยายาม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง และพร้อมที่จะปรับตัวเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity quotient หรือ AQ) เป็นแนวคิดทฤษฎีใหม่ที่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ จากทั่วโลกให้ความสนใจศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ เพื่อที่จะตอบคำถามว่า “อะไรคือสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต” โดยมีนักจิตวิทยาผู้บุกเบิกที่สำคัญ คือ ศาสตราจารย์ ดร. พอล จี สตอลท์ (Paul G. Stoltz) ซึ่งกล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้แก่ ทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution theory) ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) ทฤษฎีความท้อแท้หมดหวัง (Learned helplessness) ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy theory) และทฤษฎีความเชื่อในการควบคุม (Locus of control) (Stoltz, 1997, pp. 53-67) ผู้วิจัยได้รวบรวมนำเสนอแนวคิดของสตอลท์ รวมถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

สตอลท์ (Stoltz, 1997, pp. 14-27) ได้เสนอแนวคิดไว้ว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง จะต้องมีแนวคิดและทัศนคติที่ดีต่อปัญหาและอุปสรรค โดยมองว่า

อุปสรรคเป็นความท้าทายที่ทำให้เกิดโอกาสและประสบการณ์ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ มีความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์วิเคราะห์และหาเหตุผลของอุปสรรคและปัญหา มีความรับผิดชอบ เข้าใจและพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อความก้าวหน้าและการพัฒนา ดังนั้น ยิ่งบุคคลเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากเท่าใด ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี คิดแบบผู้ชนะ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และอธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่แตกต่างกัน โดยเปรียบเทียบบุคคลที่กำลังเผชิญกับอุปสรรคเปรียบเหมือนกับ ผู้ที่กำลังปีนขึ้นไปภูเขาสูง ภูเขาสูงคือ เป้าหมายหรือความสำเร็จที่บุคคลนั้นปรารถนาหรือตั้งใจไว้ โดยแบ่งบุคคลเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะความคิดและความสำเร็จ ซึ่งผลที่ได้รับจะแตกต่างกัน

กลุ่มคนประเภทที่ 1 ผู้ถอนตัวหรือคนไม่สู้ (The quitter) เปรียบเหมือนบุคคลที่ยอมแพ้ อย่างง่าย ๆ พวกนี้พอเริ่มปีนเขาได้ไม่นานก็มักจะบ่นว่าเหนื่อย เมื่อเห็นมองยอดเขายังทำให้รู้สึกท้อหนักยิ่งขึ้น ไปอีกจนรู้สึกยอมแพ้ บุคคลพวกนี้ในชีวิตจริงมักจะ ไม่กระตือรือร้น ไม่ขวนขวาย ชอบใช้ชีวิตที่เรียบง่าย และมักบ่นถึงความยากลำบาก มีความเกียจคร้าน พร้อมทั้งจะหลบเลี่ยงถอยหนีและถอนตัวอยู่เสมอ ไม่ค่อยสร้างมนุษย์สัมพันธ์จึงมักขาดเพื่อน และมักจะมีข้ออ้างอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ทำให้ยอมแพ้อย่างง่ายคายเพราะใจไม่สู้เป็นพวกที่เพิกเฉย ชุกซ่อนความรู้สึกรู้สึกที่แท้จริงของตน หรือละทิ้งแรงขับภายในตัวที่เป็นแก่นแท้ของมนุษย์ที่ต้องการความก้าวหน้า รวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ อีกมากมายที่เปิดโอกาสให้แก่ชีวิต

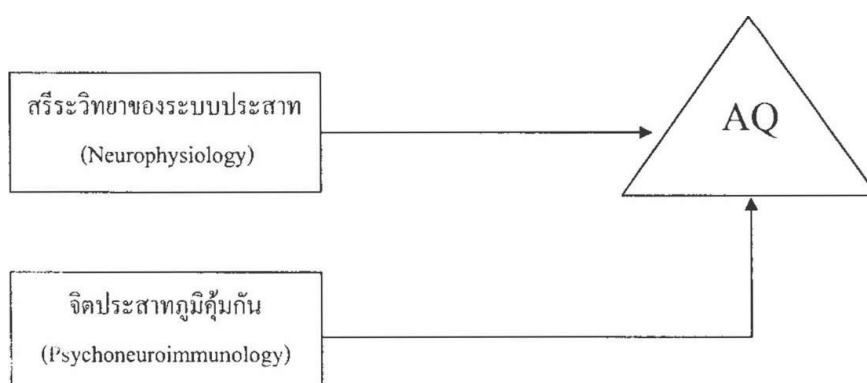
กลุ่มคนประเภทที่ 2 ผู้พักแรมหรือนักตั้งแคมป์ (The camper) เปรียบเหมือนบุคคลที่ปีนเขาไปได้ระยะหนึ่งเมื่อเริ่มเหนื่อยก็จะยุติความพยายามที่จะก้าวสูงขึ้นต่อไป และอยากหาที่ราบ และสบายเพื่อตั้งที่พักแรม (Camp) เพื่อให้หลบพ้นจากภัยอันตราย พวกนี้จะมีแรงบันดาลใจและความพยายามที่จะเผชิญกับความท้าทายแห่งวิกฤติอยู่บ้าง แต่เพียงไม่นานก็หมดไปไม่ลุยหรือสู้ไป ให้ถึงที่สุด จึงไม่สามารถดำรงความสำเร็จไว้ได้หากไม่ปีนขึ้นไป โดยทั่วไปบุคคลพวกนี้จะรู้สึก ว่ามันค่อนข้างถูกต้องแล้วที่จะยุติการปีนสูงขึ้น เพื่อที่จะมีความสุขกับผลผลิตที่มาจากแรงงานของพวกเขา และมักจะพุ่งประเด็นไปที่การใช้พลังงานไปกับการเพิ่มเครื่องใช้ไม้สอยที่จะทำให้พวกเขา มีความสะดวกสบายกับสถานที่พักมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้ละ โอกาสที่จะนำพลังงานและ ทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้แก่ตัวเอง

กลุ่มคนประเภทที่ 3 นักปีนเขาหรือนักต่อสู้ (The climber) เปรียบเหมือนคนที่ปีนภูเขาสูงที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ และไม่เคยปล่อยให้อุปสรรคอื่นใดเข้ามาขวางเส้นทางสู่ความก้าวหน้า บุคคลพวกนี้จะมีวิถีชีวิตที่กระตือรือร้นและทุ่มเทตลอดทั้งชีวิต เพื่อการก้าวขึ้นที่สูงกว่าโดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบ ความโชคร้าย

หรือความโชคดี พวกเขาพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีความเป็นผู้นำ มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล และมีแรงบันดาลใจสูง สามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์ได้ทุกระดับ และเมื่อพบกับอุปสรรคมักจะมีกำลังใจที่มั่นคงเสมอ มีความกล้าในการเผชิญโดยไม่ยอมแพ้ มีศักยภาพและพลังในตนเองสูง มักมีเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่จะอยากช่วยเหลือสังคมและประเทศชาตินอกเหนือจากการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว ทำให้สามารถสร้างผลงานในชีวิตได้อย่างมากมายและประสบความสำเร็จอย่างสูงสุดในชีวิต

ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอาศัยแนวคิดพื้นฐานทาง วิทยาศาสตร์ 3 สาขา ในการสนับสนุนและประกอบกันเป็นความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้แก่ จิตวิทยา การรับรู้และการเข้าใจ (Cognitive psychology) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) เป็นทฤษฎีที่ประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการคือ หนึ่ง เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ และสอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง โดยการเชื่อมต่อบางระบบประสาทในสมอง และการเปลี่ยนจิตได้สำนึกในการสร้างทัศนคติทางบวก ทำให้บุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว ทำให้อธิบายได้ว่าทำไมคนบางกลุ่มจึงเพิกเฉยละทิ้งงานในขณะที่คนบางกลุ่มยังคงยืนหยัดทำงานต่อไป นอกจากนี้ยังอธิบายได้ว่าทำไมจึงจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ และทำไมจึงจะสามารถ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ นิัยความเคยชินของบุคคลเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ (Stoltz, 1997, p. 7)

ความสัมพันธ์ของแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ทั้ง 3 สาขา อันเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สามารถแสดงได้ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นพื้นฐานสำคัญของ AQ (Stoltz, 1997, p. 83)

แนวคิดทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ทั้ง 3 สาขา คือ

1. จิตวิทยาการรับรู้และการเข้าใจ (Cognitive psychology) ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญเรื่องความต้องการของมนุษย์ในการควบคุมวิถีแห่งการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตตน ความเข้าใจในเรื่องแรงจูงใจ ความมีประสิทธิผล การแสดงออกโดยรวมของมนุษย์ การมองโลกในแง่ดี ความแกร่ง ความยืดหยุ่น ความสามารถฟื้นฟูกลับสู่สภาพเดิม ทฤษฎีการเรียนรู้การรู้ความสามารถ ทฤษฎีสืบเนื่อง และรูปแบบการอธิบาย โดยนักวิชาการพบว่า ความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยวิธีการที่บุคคลอธิบายหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิต คนที่ยอมรับว่าวิกฤตินั้น เป็นสิ่งที่มืออยู่อย่างถาวร และเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง อีกทั้งยังแผ่ขยายไปยังพื้นที่ส่วนอื่นของชีวิตมีแนวโน้มที่จะรู้สึกเจ็บปวดในทุก ๆ ด้านของชีวิต ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความท้อแท้สิ้นหวัง และไม่รู้ว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไรดี ในขณะที่บุคคลซึ่งอธิบายถึงวิกฤติว่าเป็นสิ่งที่มาจากปัจจัยภายนอกที่มีอยู่เพียงชั่วคราว และมีขอบเขตจำกัด จะมีแนวโน้มที่จะได้รับความพึงพอใจในประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้มีความหวัง และมีกำลังใจในแนวทางที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

จากการผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า

1.1 ความสำเร็จนั้นเป็นผลมาจากความรู้สึกว่า บุคคลสามารถควบคุมภายในตัวเองได้ หรือมีอำนาจควบคุมเหนือชีวิตตัวเอง

1.2 วิธีการที่บุคคลสนองตอบและอธิบายต่อวิกฤติในชีวิต มีอิทธิพลต่อการอธิบายถึงความสำเร็จได้อย่างมาก

1.3 บุคคลมีการตอบสนองต่อวิกฤติในรูปแบบที่แตกต่างเฉพาะตน

1.4 รูปแบบการตอบสนองต่อวิกฤติเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการตรวจสอบ ก็จะคงอยู่ยืนยาวไปตลอดชั่วชีวิตของคน ๆ นั้น

1.5 รูปแบบการตอบสนองต่อวิกฤติเหล่านี้ที่อยู่ในจิตใต้สำนึกจึงอยู่นอกเหนือการตระหนักรู้ของบุคคล

ดังนั้นจึงสามารถสร้างสมมติฐานได้ว่า ถ้าบุคคลสามารถวัดและสร้างความแข็งแกร่งให้แก่วิธีที่ตนตอบสนองต่อวิกฤติได้บุคคลก็จะสามารถมีความสุขกับผลสำเร็จที่สูงขึ้นได้ มีการปฏิบัติงานได้ดีขึ้น มีความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมและยืดหยุ่นมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น มีแรงจูงใจและมีความสำเร็จมากขึ้น

2. สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) นักวิชาการมีความเห็นว่า สมอของคนเราเป็น โครงสร้างที่สมบูรณ์และสามารถสร้างนิสัยความเคยชินของบุคคลให้เกิดขึ้นมาได้

หากเปลี่ยนจิตใต้สำนึกใหม่โดยการสร้างทัศนคติทางบวกยิ่งบุคคลมีความคิดหรือการกระทำในทางสร้างสรรค์ซ้ำ ๆ มากขึ้นเท่าไร ก็จะสามารสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ให้สามารถทำสิ่งนั้นได้ โดยอัตโนมัติทำให้สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลให้เพิ่มขึ้นได้

3. จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) นักวิชาการพบว่า ความสามารถในการสนองตอบต่อวิกฤติในชีวิตมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล การควบคุมตนเองและความเข้มแข็งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของบุคคล และความทนทานต่อโรคที่คุกคามชีวิต รูปแบบการสนองตอบต่อวิกฤติที่อ่อนแอ ทำให้เกิดความเครียดและการเจ็บป่วยได้ (Stoltz, 1997, pp. 52-83)

หลักการสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 95-97) กล่าวถึงหลักการสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในการที่จะทำใหบุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้น สามารถที่จะอดทนและทนทานต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้จนประสบผลสำเร็จนั้น มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญ 4 ประการ โดยใช้คำย่อ คือ รหัส CO2RE โดย C มาจากคำว่า Control O2 มาจากคำว่า Origin and Ownership R มาจากคำว่า Reach และ E มาจากคำว่า Endurance ซึ่งปัจจัยสำคัญ 4 ประการนี้ ได้แก่

1. ความสามารถในการควบคุม (Control: C) หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ว่าตนมีความสามารถในการควบคุมทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนทั้งที่ดีและไม่ดี เข้าใจสถานการณ์ รู้จักพลิกแพลงหาวิธีแก้ไขปัญหาอย่างกระตือรือร้น การรับรู้ความสามารถในการควบคุมภาวะวิกฤติ ส่งผลอย่างมากต่อพลังความรู้สึกของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์การรับรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จะทำให้เกิดการมีอำนาจแก่ตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อพลังภายในคนที่ส่งผลกระทบต่อความหวังและการกระทำ ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด และจุดมุ่งหมายในชีวิตได้สำเร็จ โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร จึงจะเกิดผลดี ที่สุด ความสามารถในการควบคุมเป็นภูมิคุ้มกันของบุคคลจากความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือ

ความสามารถในการควบคุมแสดงออกได้ 2 รูปแบบ คือ

1.1 ความสามารถในการควบคุมภายหลังผ่านสถานการณ์เช่น เมื่อบุคคลได้รับคำตำหนิจากผู้บังคับบัญชา เขาจะรู้สึกโกรธและไม่พอใจ จึงใช้ถ้อยคำตอบโต้กลับที่รุนแรง มีการโต้แย้ง ถกเถียง และใช้อารมณ์กับผู้บังคับบัญชาหรือกระแทกประตูใส่ แต่หลังจากที่ได้สติและคิดได้แล้ว เขาอาจจะกลับไปขอโทษ ซึ่งพบได้มากในบุคคลทั่วไปในการกลับไปสนองตอบต่อสถานการณ์นั้นในอีกรูปแบบหนึ่งเมื่อได้สติ

1.2 ความสามารถในการควบคุมทันทีในปัจจุบันขณะ ในขณะที่ความรู้สึกภายใน อารมณ์ความรู้สึก รุ้สึกผิดหวังและหมดหวัง แต่ความรู้สึกเหล่านี้จะถูกปลดปล่อยออกไปหรือถูกทดแทนโดยความรู้สึกในทางบวกที่มีอยู่เดิม ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาที่แสดงออกมาทางบวกโดยทันที

ดังนั้น บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถในการควบคุมให้สูงขึ้นได้ หากบุคคลเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับการฝึกฝน ได้ลองทำสิ่งใหม่ และเมื่อล้มเหลวก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

2. ความพยายามในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหา โดยมองที่จุดเริ่มต้นของปัญหาและการเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and ownership: O2) ขอมรับผลการกระทำของตนเอง โดยนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้หมดไปจนบรรลุผลสำเร็จ จุดเริ่มต้นของปัญหามักจะเกี่ยวข้องกับกรกล่าวโทษ ซึ่งหากมองถึงประโยชน์ของการกล่าวโทษจะเห็นว่ามีคุณค่า 2 ประการคือ หนึ่ง การกล่าวโทษตนเอง ในขนาดที่พอเหมาะและถูกต้องนั้น สามารถสร้างการเรียนรู้ที่สำคัญ ซึ่งการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากความล้มเหลวมีความจำเป็นต่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ความสามารถในการประเมินว่า อะไรคือสิ่งที่ตนทำถูกหรือผิด และวิธีการที่ควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคคล และสอง การกล่าวโทษนำไปสู่ความรู้สึกผิด ความเศร้าเสียใจทำให้บุคคลต้องค้นหาจิตวิญญาณ ในชีวิตที่แท้จริง และตัดสินใจเลือกเส้นทางของตนเอง การรู้สึกผิดเป็นสิ่งที่สร้างแรงจูงใจที่มีพลังตัวหนึ่งซึ่งถ้านำไปใช้อย่างเหมาะสมจะสามารถช่วยเยียวยารักษาความเสียหายที่มีต่อสัมพันธภาพที่สำคัญได้

การกล่าวโทษตนเองว่าเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาหรือเป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรคนั้นมีความสำคัญ แต่การเข้าไปเป็นเจ้าของผลลัพธ์สะท้อนให้เห็นถึงความรับผิดชอบซึ่ง คุณลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่ง การถือว่าปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของตน และพยายามที่จะช่วยคิดแก้ปัญหาเหมือนกับเป็นปัญหาของตนเอง การเต็มใจที่จะเป็นเจ้าของผลลัพธ์สะท้อนให้เห็นถึงความรับผิดชอบอันเป็นหนทางที่จะขยายความสามารถในการควบคุม การกระจายอำนาจ และแรงจูงใจที่จะลงมือกระทำเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คน ๆ นั้นเป็นคนที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง

3. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลรู้จักคิดว่าทุกสิ่งในโลกมีการเปลี่ยนแปลงทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ (Reach: R) รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล ไม่ทำปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ ทำให้มีพลังที่จะแก้ไขปัญหา และสามารถหาแนว

ทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้ การยอมให้ปัญหาและอุปสรรคแพร่ขยายตัวไปถึงพื้นที่อื่น ๆ ในชีวิต จะทำให้เกิดความท้อแท้ใจ เหนื่อยหน่าย ทำให้ต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นในการทำสิ่งที่ถูกต้อง ผลก็คือสิ่งนี้จะบิดเบือนภาพของปัญหาและอุปสรรคให้ดูรุนแรงมากขึ้น การจำกัดการขยายตัวของปัญหาและอุปสรรคทำให้สามารถคิดได้อย่างกระจ่างชัดและมีพลังในการแก้ปัญหาได้อย่าง เข้มแข็ง และชัดเจน

4. ความอดทน (Endurance: E) หมายถึง การที่บุคคลสามารถทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ โดยใช้ความมานะ บากบั่น อดทนในการแก้ไขเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การรับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคและสาเหตุของมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวและจะผ่านไปได้อย่างรวดเร็วในที่สุด จะช่วยเพิ่มพลังงานให้บุคคลสามารถมองโลกในแง่ดี มีความแข็งแกร่ง พร้อมที่จะลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ในที่สุด

ปัจจัยสำคัญทั้ง 4 ประการ (CO2RE) นี้ต่างมีความสำคัญและมีปฏิสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างชัดเจน บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะเป็นคนที่มองเห็น โอกาส ในทุก ๆ ครั้งที่มีปัญหา และรู้จักใช้ประโยชน์จากโอกาสนั้นอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ ในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากภาพที่ 6

การมองโลก	การสนองตอบต่อภาวะวิกฤติ		
มองโลกในแง่ร้าย	ถาวร	แพร่กระจาย	เหตุจากตนเอง
มองโลกในแง่ดี	ชั่วคราว	จำกัด	เหตุจากภายนอก

ภาพที่ 6 การสนองตอบต่อภาวะวิกฤติของบุคคล (Stoltz, 1997, p. 60)

บทบาทของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในชีวิตของบุคคล

จากผลการศึกษาในองค์กรต่าง ๆ ของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 67-72) พบว่า ความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และปัจจัยสำคัญที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยความรู้สึกลที่สามารถควบคุมได้และวิธีการตอบสนองต่อวิกฤติของบุคคลซึ่งครอบคลุมถึงทุก ๆ สิ่งทีบุคคลต้องการใช้ในการก้าวสู่ความสำเร็จที่สูงยิ่งขึ้นไปในชีวิต โดยบทบาทสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในชีวิตของบุคคลมีดังนี้

1. การแข่งขัน (Competitiveness) โดยปกติแล้วการแข่งขันเป็นเรื่องของความหวัง ความกระฉับกระเฉง และความสามารถในการฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่น ซึ่งจะประเมินได้จากวิธีที่บุคคลจัดการกับความพ่ายแพ้และความท้าทายในชีวิตของตน บุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติอย่างสร้างสรรค์จะมีแนวโน้มที่จะรักษาพลังงานได้นานกว่า มีความเข้มแข็งมากกว่า และตั้งมั่นยืนหยัดได้นานกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จ

2. ผลการปฏิบัติงานและความสามารถในการเพิ่มผลผลิต (Productivity) ในการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคส่วนบุคคลกับผลการปฏิบัติงาน พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานกับวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อวิกฤติ โดยบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติได้เป็นอย่างดีจะมีผลการปฏิบัติงาน และมีความสามารถในการเพิ่มผลผลิตมากกว่าบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติได้ไม่ดี

3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) เป็นประติษฐานกรรมแห่งความหวังโดยต้องการความ เชื่อว่าสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนจะสามารถเกิดมีจริงขึ้นมาได้ บุคคลที่มีความอดทนสามารถที่จะเอาชนะวิกฤติของความไม่แน่นอน และมีความเชื่อว่าสิ่งที่ตนทำนั้นสามารถทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นมาได้จะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ได้

4. แรงจูงใจ (Motivation) บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงที่สุด เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจในการทำงานมากที่สุดทั้งในเวลางานปกติและการทำงานล่วงเวลา

5. ความกล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง (Risk taking) ความไม่กล้าเสี่ยงเกิดจากการขาดการรับรู้ถึงอำนาจในการควบคุม ในความเป็นจริงแล้วการที่บุคคลเชื่อว่าสิ่งที่ตนทำนั้นไม่มีความหมายจะเผาผลาญพลังงานอย่างมากต่อการที่จะก้าวเข้าไปสู่ดินแดนที่ไม่เคยรู้จัก ซึ่งบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติอย่างสร้างสรรค์จะยินดีที่จะเสี่ยงมากกว่า และการเสี่ยงก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการก้าวสูงขึ้นไปในชีวิต

6. การพัฒนาและปรับปรุงตนเอง (Improvement) บุคคลจำเป็นต้องมีการพัฒนา เพื่อให้ทันสมัยทั้งในอาชีพการงานและความสัมพันธ์ของบุคคล ในการวัดผลการปฏิบัติงาน บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะมีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา และมีพัฒนาการได้ดีกว่า

7. ความอดทนเพียรพยายาม (Persistence) คือสิ่งจำเป็นต่อการก้าวสูงขึ้นไปในชีวิต และจำเป็นต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคล เป็นความสามารถที่จะคงความพยายามเอาไว้ให้ได้ตลอดไป ไม่ว่าจะต้องเผชิญหน้ากับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลว บุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติได้เป็นอย่างดีจะสามารถฟื้นตัวจากความพ่ายแพ้และสู้ต่อไปได้

ซึ่งความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลนั้น เป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถในการฟื้นตัวเข้าสู่สภาวะปกติด้วยความบากบั่นอดสาหัส

8. การเรียนรู้ (Learning) หัวใจของยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร คือ ความจำเป็นที่ต้องมีการสะสมและแปรรูปกระแสแห่งองค์ความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะตอบสนอง ต่อวิกฤติในลักษณะที่ถาวรคงอยู่กับตนตลอดไป และตนเป็นสาเหตุของวิกฤติ ซึ่งสามารถทำลาย ส่วนอื่นของชีวิตให้เสียหายได้ โดยทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ทำให้เกิดการเรียนรู้และประสบ ความสำเร็จได้น้อยกว่าบุคคลที่มีรูปแบบการตอบสนองแบบมองโลกในแง่ดี

9. การเปิดรับการเปลี่ยนแปลง (Embracing change) การเปลี่ยนแปลงโดยรวมเริ่มต้นที่ตัวบุคคล ถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนได้ ก็จะสามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพและกลายเป็นสิ่งที่น่าต้อนรับเข้ามาในชีวิตมากกว่าจะเป็นภารกิจที่ต้องฟันฝ่าหรือจำเป็นต้องทน บุคคลที่เปิดรับการเปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อวิกฤติอย่างสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับตนในการแก้ปัญหาด้วยการใช้โอกาสในวิกฤติ บุคคลที่ถูกสยบโดยการเปลี่ยนแปลงก็จะถูกสยบโดยภาวะวิกฤติไปด้วย

10. ความสามารถในการปรับตัวหรือความยืดหยุ่น (Resilience) โดยส่วนใหญ่แล้ว ความเครียด ความกดดัน และความพ่ายแพ้ของบุคคลเกิดขึ้นได้ทุกวัน จากความกดดันในการรักษาความพยายามหรือการสร้างความก้าวหน้าในการทำงาน หรือความพ่ายแพ้จากการสูญเสีย การถูกตัดขาดจากความสัมพันธ์ ความเดือดร้อนจากปัญหาทางเศรษฐกิจ การเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ หรือความรู้สึกอ้างว้าง บุคคลที่ขาดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมของตนเอง จะทำให้สูญเสีย ความสามารถในการยืดหยุ่น ซึ่งก็คือความสามารถในการฟื้นตัวนั่นเอง บุคคลจำเป็นต้องมีความสามารถในการยืดหยุ่น เพราะบุคคลต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติและสิ่งที่ไม่สามารถทำนายได้อยู่เสมอ บางครั้งต้องใช้ความพยายามอย่างหนักเพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้าตามเส้นทาง บางเส้นทางที่เพียงเพื่อไปประสบกับอุปสรรคที่ไม่อาจเอาชนะได้และอาจล้มลง แต่ความสามารถในการยืดหยุ่น จะสามารถทำให้บุคคลฟื้นตัวกลับมาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะต้องมีร่างกายและอารมณ์ที่ยืดหยุ่นเพียงพอที่จะฟื้นตัวจากความผิดหวังและความเหน็ดเหนื่อยในการเลือกเส้นทางใหม่ที่บางครั้งก็ต้องถอย ก่อนที่จะก้าวไปข้างหน้าและก้าวสูงขึ้นต่อไป ซึ่งบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติด้วยความแกร่ง ด้วยการเข้าไปควบคุมอย่างกล้าหาญและทุ่มเท จะยังคงรักษาความยืดหยุ่นไว้ได้ทั้งที่ต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากและสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องประสบกับภาวะวิกฤติครั้งใหญ่ในชีวิต

11. ความสุข ความกระตือรือร้น กระปรี้กระเปร่า และความสนุกสนาน (Happiness) บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงมักมองเห็นวิกฤติว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ตนได้ แสดงความสามารถ ทำให้มีความกระตือรือร้นที่จะหาวิธีเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้ ผ่านพ้นไปได้โดยเร็ว มองโลกในแง่ดี และมีความสุขในการทำงาน โดยมีเป้าหมาย และความหวัง ในการประสบความสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้มีความมุ่งมั่น บากบั่น อดทนอย่างไม่ลดละที่จะทำให้ ประสบความสำเร็จ

ประเภทของอุปสรรคและวิกฤติในชีวิต

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 34-42) กล่าวว่า อุปสรรคและความยากลำบากเป็นปัจจัย ที่ทำให้บุคคลล้มเลิกหรือพยายาม การที่จะสร้างสรรค์การเปลี่ยนแปลงในทางบวกของบุคคล จำเป็นที่จะต้องพิจารณาสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของตน พร้อมทั้งต้องมีความพยายามอย่างยิ่งยวด และไม่หวาดหวั่นต่อสิ่งใด เพื่อที่จะข้ามผ่านวิกฤติ ปัญหา อุปสรรค และความทุกข์ในชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งอุปสรรคและวิกฤติของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. วิกฤติทางสังคม (Societal adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมใน สังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ การผันแปรอย่างรุนแรงของสภาพเศรษฐกิจ ความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับ อนาคต ความไม่อบอุ่นในครอบครัว ความไม่ปลอดภัยจากอาชญากรรม ความเครียดจากความไม่ มั่นคงทางเศรษฐกิจ การขาดความเชื่อมั่นและขาดศรัทธาในระบบการบริหาร การปกครอง รวมถึง ระบบการศึกษาซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเสื่อมถอยของวัฒนธรรม ศิลธรรมและจรรยาบรรณ ของคนในสังคม

2. วิกฤติในที่ทำงาน (Workplace adversity) ความต้องการเพิ่มประสิทธิภาพ ขององค์กรในสังคมปัจจุบันทั้งการปรับระบบการทำงาน (Re-engineering) การปรับ โครงสร้าง (Restructuring) การเพิ่ม-การลดอำนาจ (Rightsizing-downsizing) การฟื้นฟูกิจการ (Revitalizing) และการกระจายอำนาจในการบริหาร (Decentralizing) โดยการลดจำนวนพนักงานลงในขณะ ที่ต้องเพิ่มผลงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพื่อให้ได้ผลกำไรเพิ่มขึ้นและลดต้นทุนค่าใช้จ่าย ด้านต่าง ๆ ลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงานอย่างมากมาย การจ้างงาน การเลิกจ้างงาน การกำหนดอัตรากำลังคนในสถานประกอบการ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความไม่มั่นคงในการทำงาน ทำให้คนต้องทำงานหนักขึ้น ต้องขวนขวายตะเกียกตะกายอยู่ ตลอดเวลา เพื่อที่จะเพิ่มเติมความรู้และทักษะของตัวเอง และเรียนรู้ที่จะเห็นแก่ตัวมากยิ่งขึ้นจาก ความกลัว ความวิตกกังวล และความสิ้นหวังเกี่ยวกับสถานภาพของตน

3. วิกฤติระดับบุคคล (Individual adversity) เป็นความทุกข์ที่เกิดจากผลกระทบ ของวิกฤติที่ส่งสมรวมกันเป็นชั้น ๆ จากสังคมและที่ทำงานตลอดมา บุคคลที่สามารถจะควบคุม

และริเริ่มการเปลี่ยนแปลงวิกฤติให้เป็นโอกาสได้โดยการพิจารณาความท้าทายและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนให้อยู่ในระดับที่สูงพอที่จะสามารถสร้างความแตกต่างและประสบความสำเร็จได้

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Stoltz, 1997, pp. 155-180)

มี 4 ขั้นตอน โดยใช้คำย่อ LEAD ดังนี้

L (Listen) หมายถึง การฟังการตอบสนองต่อการฟันฝ่าอุปสรรคและความทุกข์ยากของตนเอง การฟังวิธีการตอบสนองต่อภาวะอุปสรรคเป็นหัวใจสำคัญในการปรับเปลี่ยนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจของตน และรูปแบบนิสัยที่มีอยู่ในตนให้กลายเป็นเครื่องมือที่ทรงอำนาจในการปรับปรุงพลังชีวิตส่วนตัว และประสิทธิภาพในการทำงานระยะยาว

E (Explore) หมายถึง การสำรวจสาเหตุทั้งหมด และความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นของตนที่มีต่อภาวะวิกฤติ เป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนรู้การแก้ปัญหาทุกชนิด และช่วยในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยากหรือวิกฤติโดยไม่คำนึงถึงขนาดว่าวิกฤตินั้นจะรุนแรงมากน้อยแค่ไหน การเรียนรู้จริงจากภาวะวิกฤติเป็นการจัดเวลาให้เป็นกลยุทธ์ของตนในการเผชิญกับความทุกข์ในอนาคต

A (Analyze) หมายถึง การวิเคราะห์สถานการณ์ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้สามารถตรวจสอบ ได้แย่ง และกำจัดคุณลักษณะทางลบจากวิธีการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติ การหยุดและสังเกตถึงผลที่อาจจะมียุทธศาสตร์ที่ตนควบคุม ไม่ได้และอาจจะกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต โดยการแยกแยะข้ออนุมานออกจากข้อเท็จจริง ความรู้ที่ว่าความหายนะนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ไม่จำเป็นต้องลุกลามไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต ไม่จำเป็นต้องยึดเยื้อกินความจำเป็น ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น และรู้สึกเป็นอิสระอย่างไร้ข้อจำกัด

D (Do) หมายถึง การลงมือกระทำ การกระทำคือการแทรกเข้าไประหว่างความคิดกับการเคลื่อนไหว ถ้าหากปราศจากการกระทำก็ไม่เกิดอะไรเกิดขึ้นนั่นคือมีแต่ความคิดแต่ไม่มีความเคลื่อนไหว การลงมือกระทำจริงเท่านั้นที่สามารถแก้ไขปัญหารื่องความสามารถในการควบคุม การลงโทษตัวเอง การไม่รับผิดชอบ การหยุดการกระจายความเสียหาย และระงับการยึดเยื้อของความหายนะได้ ปัญหาการเริ่มลงมือกระทำทันทีสำหรับคนที่พบกับภาวะวิกฤติก็คือเขามักจะไม่พร้อมที่จะลงมือกระทำ มักลังเลรีรอจนทำให้ปัญหานั้นยิ่งรุนแรงขึ้น ดังนั้นการลงมือกระทำทันทีจึงเป็นการขับเคลื่อน เป็นพลังที่มีเสน่ห์และเป็นเครื่องมืออันทรงคุณค่ายิ่งในการช่วยเหลือบุคคลในการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติอย่างสร้างสรรค์นำไปสู่การกระทำที่สร้างสรรค์เมื่อมีความพร้อม

คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 2000, p. 47) กล่าวว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีการตอบสนองที่มีความยืดหยุ่นสูงในการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรค
2. เป็นบุคคลที่มีศักยภาพและพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เพิ่มขึ้นอยู่เสมอ
3. มองโลกในเชิงบวก
4. พร้อมที่จะเผชิญกับความเล็งเมื่อถึงคราวจำเป็น
5. พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง
6. เป็นคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีความกระตือรือร้น และมีชีวิตชีวา
7. รู้สึกทำทนายเมื่อต้องเผชิญกับเรื่องที่ยากหรือซับซ้อน
8. มีความคิดสร้างสรรค์ คิดค้นประดิษฐ์กรรมใหม่ ๆ
9. เป็นนักคิดและนักแก้ปัญหา
10. พร้อมที่จะเรียนรู้รักษาความก้าวหน้าและชอบที่จะพิสูจน์

สันติย์ ฉัตรกุลปต์ (2544, หน้า 91) กล่าวว่า คุณลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีวิสัยทัศน์ หรือที่เรียกว่า วิชั่น (Vision) ซึ่งหมายถึง ความฝันและการลงมือกระทำตามความฝัน หรือมาจาก คริม + แอคชั่น = วิชั่น (Dream + Action = Vision) คือ การมองการณ์ไกลไปข้างหน้า และต้องมีมุมมองที่กว้าง ไม่ใช่มองที่มุมแคบแค่มุมใดมุมหนึ่ง ต้องเป็นคนใจกว้างมองได้หลากหลายมุม และต้องใฝ่รู้
2. การมีพลัง (Energetic) อย่างแรงกล้าในตัวที่จะคิดจะทำ เหมือนมีพลังพิเศษหรือเหมือนกับคนที่มีไฟในตัว เป็นคนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความคล่องตัวสูง นอกจากนี้ยังต้องเป็นคนที่สามารถกระตุ้น ผลักดัน และจูงใจให้คนอื่น ลูกน้อง เจ้าหน้าที่ทุกคนในองค์กรให้เกิดพลังขึ้นและทำงานอย่างเต็มความสามารถ
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) คือ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง และขณะเดียวกันก็เชื่อมั่นผู้อื่นด้วย สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าที่จะดึงคนเก่งมาทำงาน ไม่กลัวที่จะทำงานกับคนเก่ง ต้องเข้าใจคนและเข้าใจจิตวิทยามนุษย์ สามชอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถและความถนัดของพนักงาน ซึ่งจะมีส่วนทำให้งานก้าวหน้าและเจริญพัฒนาต่อไปได้

4. จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ กล้าที่จะเสี่ยง แต่จะต้องเสี่ยงอยู่บนเหตุผลและข้อมูล ต้องกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ทำ (Calculated risk) จะต้องเป็นคนที่ยึดมั่นในสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ยาก ๆ (Difficult decision) ซึ่งหากตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสม งานที่มีประสิทธิภาพก็จะเกิดขึ้น

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 14) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่คืบคลานควรมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) แล้วพยายามมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

2. การมีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง (Strong minded) ผู้ที่มีลักษณะเข้มแข็ง จะมีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ มีความเด็ดขาด เคารพบนอบแก่ผู้ที่ใหญ่กว่า มีเมตตา กรุณาแก่ผู้น้อย มีอารมณ์มั่นคง ไม่นุญเฉียว โกรธง่าย และสามารถสร้างตนให้กลับดีขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว ไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาโชคร้าย

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) ไม่กลัวที่จะทำแล้วผิดพลาด แต่จะถือเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อสอนตนเองให้ทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไป และมีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังได้จนสำเร็จ

4. มีพลังอำนาจในการคิดและมีพลังจิตที่แรงกล้า (Will power) ผู้ที่จะก้าวขึ้นสู่อำนาจที่ยิ่งใหญ่ได้นั้น จะต้องเป็นคนที่มีกระแสแห่งดวงจิตที่แรงกล้าพอที่จะข่มหัวใจผู้อื่นลงได้ซึ่งเป็นเครื่องนำทางให้บุคคลบรรลุผลตามที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่าลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงนั้นมักจะเป็นผู้ที่ไม่ยอมหยุดอยู่กับที่ มีพลังพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าตลอดเวลา มีความมุ่งมั่นปรารถนาที่บากบั่นแสวงหา พัฒนา และบุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อความก้าวหน้าของตนเองและองค์กรให้ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด

ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะมีโอกาสหรือลักษณะดังนี้ คือ

1. มีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า

2. เป็นผู้บริหาร เป็นนักกีฬา หรือ เป็นนักแก้ไขปัญหามีความสามารถสูง

3. สามารถเรียนรู้งานได้เร็วกว่า และสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้อย่างชำนาญ

4. เป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงเหมือนกัน

5. มีอัตราในการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่า คนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำถึง 3 เท่า

จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นสิ่งที่กระตุ้นและส่งเสริมให้บุคคลมีศักยภาพในการทำงานสูง มีความพยายามและความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคจนบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ ตามที่ต้องการ

มันทรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 16) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้หากเข้าใจถึงความสำคัญ เพราะผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หรือ AQ จะสามารถเรียนรู้ในสิ่งต่อไปนี้

1. รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็น โอกาส
2. สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่น และลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง ไม่โกรธง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย
3. เมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวัง สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งขึ้น ได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว
4. เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนเองได้
5. ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขมากขึ้นและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
6. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน และสามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกทีมงานหรือกับเพื่อนร่วมงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
7. ทำให้มีความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น ไม่เฉื่อยชา มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น

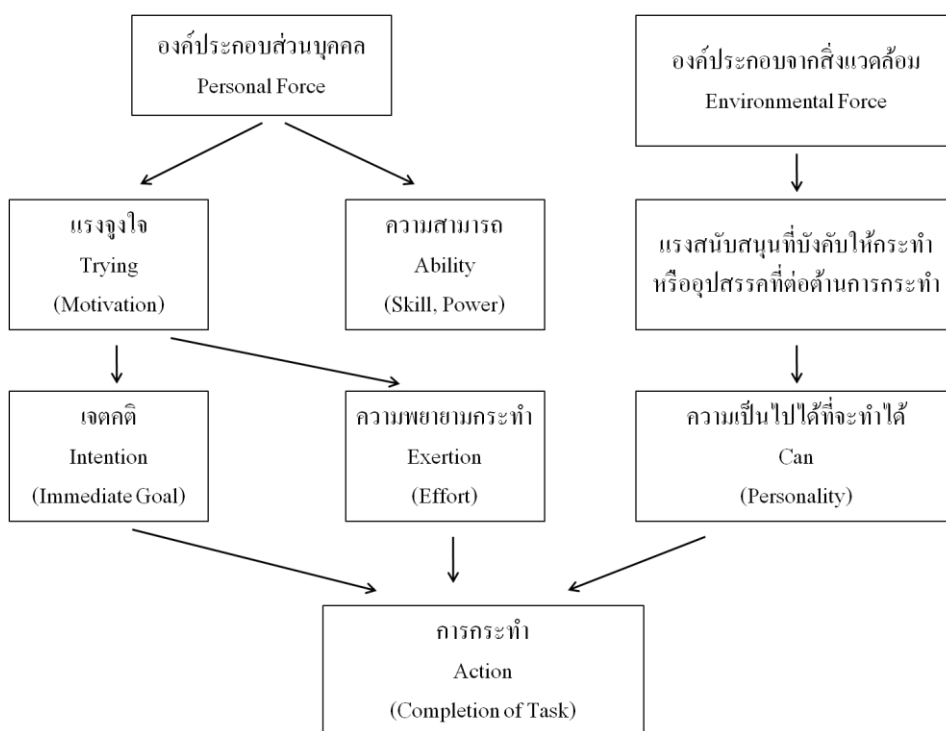
การวัดและการตีความระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 88-100) ได้นำเสนอวิธีการวัดและการตีความระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยใช้แบบประเมิน ARP Quick Take™ (The adversity response profile) ซึ่งเป็นการประเมินที่ได้จากการศึกษาวิจัย รวบรวมจากประชากรกว่า 20,000 คน จากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก แบบประเมิน ARP Quick Take™ ได้รับการออกแบบเพื่อใช้วัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอย่างง่ายและรวดเร็ว เป็นเครื่องมือวัดการตอบสนองต่อความทุกข์ยากลำบากหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ใช้ได้ทั้งกับ บุคคล องค์กร โรงเรียน หรือแม้แต่ชุมชน จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า สามารถใช้พยากรณ์ความสำเร็จ และทำนายผลการปฏิบัติงาน

ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จได้ และจากการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของประชากรกว่า 75,000 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

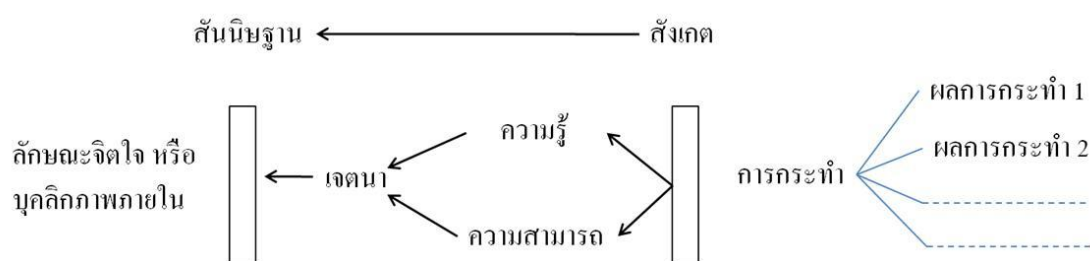
ทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution theory)

ไฮเดอร์ (Heider, 1958 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรรณสันติกุล, 2546, หน้า 99-100) อธิบายว่า การรับรู้พฤติกรรมนั้นจะต้องอาศัยสาเหตุ 2 อย่าง คือ สาเหตุที่มาจากส่วนบุคคล และสาเหตุที่มาจากเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม โดยสาเหตุทั้งสองนี้จะอยู่ในลักษณะความสัมพันธ์แบบเพิ่มหรือลด บวกหรือลบ กล่าวคือ ถ้ากระทำสิ่งใดด้วยความต้องการของตน บุคคลจะทำได้ง่ายขึ้น เมื่อเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมอำนวยให้ แต่จะยากขึ้นเมื่อสิ่งแวดล้อมเป็นตัวขัดขวาง (ดูภาพที่ 7) สำหรับสาเหตุที่มาจากส่วนบุคคล ถูกแยกออกเป็น 2 สาเหตุย่อย คือ สาเหตุที่เป็นแรงจูงใจให้พยายามทำ (Trying) และที่เป็นความสามารถ (Ability) สาเหตุย่อยทั้งสองส่วนนี้จะสัมพันธ์กันในลักษณะที่ว่า บุคคลจะไม่มีพฤติกรรมใด ๆ ถ้าบุคคลนั้นขาดแรงจูงใจ ได้แก่ความต้องการจะทำหรือขาดความสามารถที่จะทำได้



ภาพที่ 7 องค์ประกอบที่สำคัญ สาเหตุของพฤติกรรมตามทฤษฎีไฮเดอร์ (Heider, 1958 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรรณสันติกุล, 2546, หน้า 99)

โจนส์ และเดวิส (Jones & Davis, 1965, pp. 219-266) เสนอแนวคิดที่ว่า บุคคล
 สันนิษฐานลักษณะของบุคคลที่เป็นสิ่งเร้าและเจตนาของบุคคล จากการสังเกตบางด้าน
 ของพฤติกรรมที่แสดงออกมา และผลของพฤติกรรม (ดังภาพที่ 8) จากนั้นจะนำความรู้
 และความสามารถของผู้กระทำมาเป็นเกณฑ์ในการระบุเจตนาของการกระทำ และสันนิษฐาน
 ลักษณะจิตใจหรือบุคลิกภาพภายในได้ แสดงว่าเกิดความสมนัยกันระหว่างพฤติกรรม
 และข้อสันนิษฐาน (Correspondence of inferences)



ภาพที่ 8 อธิบายประกอบทฤษฎีสมนัยแห่งข้อสันนิษฐาน (Jones & Davis, 1965)

แฮร์โรลด์ (Hearold, 1986, pp. 63-133) อธิบายการระบุเหตุของพฤติกรรมแตกต่างจาก
 โจนส์ และเดวิส (Jones & Davis) กล่าวคือ เขามุ่งสนใจพฤติกรรมเนื่องมาจากสาเหตุภายใน
 หรือสาเหตุภายนอก ทั้งนี้เพราะถ้าพฤติกรรมมาจากสาเหตุภายนอกแล้ว การสันนิษฐานลักษณะ
 ประจำตัวหรือเจตนาของการกระทำนั้น จะไม่ทำให้เกิดความเข้าใจในบุคคลผู้นั้น ด้วยเหตุนี้
 บุคคลที่เป็นผู้รับรู้ต้องดูก่อนว่าสามารถสันนิษฐานการกระทำของผู้กระทำเป็นสาเหตุภายใน
 หรือภายนอก ถ้าเป็นสาเหตุภายในจึงสามารถสันนิษฐานไปถึงเจตนาของการกระทำ และลักษณะ
 ประจำตัวภายในตัวได้ แฮร์โรลด์ (Hearold) ได้สรุปว่า ปัจจัย 3 ประการในการตัดสินใจว่า
 พฤติกรรมหรือกระทำใดเกิดขึ้นมาเพราะสาเหตุภายในหรือภายนอก ประการแรกคือความพ้องกัน
 กับพฤติกรรมของผู้อื่น (Consensus) การกระทำของบุคคลนั้นเป็นการกระทำที่คนทั้งหลาย
 ทั้งปวงก็กระทำเหมือนกัน ถ้าหากถูกเร้าด้วยสิ่งเร้าเดียวกัน ประการที่สอง คือ ความคงเส้นคงวา
 ของพฤติกรรมของผู้กระทำ (Consistency) การที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันด้วย
 การกระทำเหมือนเดิมไม่ว่าสถานการณ์หรือการกระทำจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ก็ตาม
 ประการที่สาม คือ ความโดดเด่นของพฤติกรรมของผู้กระทำ (Distinctiveness) แม้ว่าจะเกิด
 การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเป็นอย่างไรซึ่งแตกต่างจากสิ่งเดิมอย่างชัดเจน บุคคลผู้นี้ก็ยังคงตอบสนอง
 ด้วยการกระทำเดียวกัน

อย่างไรก็ตามการระบุเหตุของพฤติกรรมสามารถส่งผลกระทบต่ออารมณ์ได้ ไวนเนอร์ (Weiner, 1986 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 105-107) ได้เสนอทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรมกับผลกระทบต่ออารมณ์ (Attribution theory and emotion explanation) ซึ่งอธิบายว่า คนเราสามารถอธิบายผลการกระทำของตนเองให้ตนเองเข้าใจได้ 3 ประการ (ดูภาพที่ 9) ประการแรก คือ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวอาจมีสาเหตุมาจากภายในหรือภายนอกตัวบุคคลก็ได้ (Internal or external) เมื่อทำสิ่งใดได้สำเร็จบุคคลอาจบอกกับตนเองว่าเป็นเพราะความสามารถของตนเองซึ่งเป็นเหตุภายใน หรือคิดว่าเป็นเพราะมีคนอื่นคอยช่วยให้สำเร็จซึ่งเป็นเหตุภายนอก และเมื่อล้มเหลวอาจบอกกับตัวเองว่าเป็นเพราะยังพยายามไม่พอซึ่งเป็นเหตุภายในหรืออาจคิดว่าโชคไม่เข้าข้าง ซึ่งเป็นเหตุภายนอก ประการที่สอง คือ ความคงที่ของสาเหตุ (Stable or unstable) เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ บุคคลอาจระบุเหตุว่าเขาทำสิ่งนั้นไม่เต็มที่ ซึ่งเป็นเหตุชั่วคราว ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงได้ หรือเขาคิดว่าเป็นเพราะเขาทำไม่ได้ ซึ่งเป็นเหตุคงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และประการสุดท้าย คือ การที่บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในการควบคุมเหตุต่าง ๆ (Within or outside his control)

	เหตุชั่วคราว	เหตุถาวร
เหตุภายใน	ความพยายาม อารมณ์ ความกล้า	ความสามารถ สติปัญญา ลักษณะทางกาย
เหตุภายนอก	โชค โอกาส	ความยากของงาน

ภาพที่ 9 หลัก 3 ประการของทฤษฎีของไวนเนอร์ (Weiner, 1986 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 106)

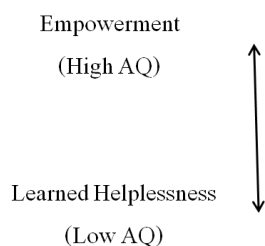
จากภาพที่ 9 แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีวิธีอธิบายความสำเร็จหรือล้มเหลวของการกระทำได้ 4 วิธี วิธีแรกเป็นการอธิบายด้วยสาเหตุภายในและไม่คงที่เปลี่ยนแปลงได้ (Internal-unstable) ซึ่งอาจแสดงถึงความพยายาม (Effort) ในการบรรลุความสำเร็จของกิจกรรม คือ สาเหตุภายใน และเหตุการณ์นี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ คือ พยายามน้อยลงหรือมากขึ้นได้ (Temporary) วิธีที่สองเป็นการอธิบายด้วยสาเหตุภายนอกที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงได้ (External-unstable) ซึ่งอาจแสดง

ให้เห็นว่าเป็นเรื่อง โชค (Luck) อันเป็นเหตุภายนอกที่ทำให้บรรลุความสำเร็จ คือ ได้ทำเพราะความบังเอิญซึ่งไม่แน่นอน (Temporary) วิธีที่สามเป็นการอธิบายด้วยเหตุภายในที่คงที่ตลอดเวลา (Internal-stable) ซึ่งอาจแสดงให้เห็นว่าความสำเร็จเกิดจากความสามารถและลักษณะทางกาย (Ability, physical characteristics) ซึ่งเป็นเหตุภายในและค่อนข้างคงที่เปลี่ยนแปลงยาก (Permanent) และวิธีสุดท้ายเป็นการอธิบายด้วยเหตุภายนอกที่คงที่ (External-stable) ซึ่งอาจแสดงให้เห็นว่าความยากของกิจกรรม (Task difficulty) เป็นเหตุภายนอกที่คิดว่าคงที่ตลอด (Permanent) จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรมของไวเนอร์นี้มีประโยชน์เป็นอย่างมากต่อมนุษย์ในแง่ของการปรับแต่งพฤติกรรมของตนเอง บุคคลควรต้องระบุเหตุการณ์กระทำของตนเองไปในลักษณะที่เป็นเหตุภายใน (Internal) ที่ไม่ถาวรเปลี่ยนแปลงได้ (Unstable) และอยู่ในการควบคุมของตนเอง (Within our control) จึงมีแรงจูงใจและอารมณ์พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพยายามทำพฤติกรรมใหม่ กล่าวคือ ถ้าคิดว่าล้มเหลวจากการทำงานควรระบุเหตุว่าเกิดจากตนเองที่ขยันทำดีไม่เพียงพอ และความล้มเหลวครั้งนี้เป็นเพียงชั่วคราวและเชื่อว่ายังสามารถควบคุมความสำเร็จในการทำงานในปีต่อไปได้ด้วยตนเอง หากคิดอย่างนี้บุคคลย่อมมีแรงจูงใจและอารมณ์ตั้งใจกระทำพฤติกรรมการทำงานให้ดีขึ้นต่อไป แต่ถ้าหากคิดว่าล้มเหลวในการทำงานเพราะว่าหัวหน้าก่อกวนแกล้ง (External) หัวหน้าไม่มีวันเปลี่ยนใจมาชอบเขาได้ในชาตินี้ (Stable) และไม่สามารถไปทำให้หัวหน้าชอบเขาได้ (Out of his control) เป็นอย่างนี้ บุคคลนี้ย่อมหมดกำลังใจตายอยาก และไร้แรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานใหม่ นอกจากนี้ ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2545, หน้า 89) ได้กล่าวถึง การระบุเหตุของพฤติกรรมเป็นกระบวนการรับรู้อย่างหนึ่ง ซึ่งผู้รับรู้อาจพยายามที่จะค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมภายนอกของผู้ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อที่จะอาศัยสาเหตุนั้นเป็นข้อมูล ในการสันนิษฐานไปถึงเจตนา แรงจูงใจเบื้องหลังของพฤติกรรมนั้น และเพื่อจะสันนิษฐานไปถึงลักษณะประจำตัวของบุคคลที่เป็นสิ่งเร้าด้วยการระบุเหตุของพฤติกรรมช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความราบรื่นของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ของความสัมพันธ์ได้

ทฤษฎีความท้อแท้หมดหวัง (Learned helplessness)

ทฤษฎีนี้อธิบายว่าทำไมมนุษย์จำนวนมากจึงยอมแพ้หรือหยุดเมื่อเจอกับอุปสรรคในชีวิต การระบุเหตุของความล้มเหลวของพฤติกรรมของตนเองอาจนำไปสู่ภาวะของความท้อแท้หมดหวัง (Learned helplessness) หมดกำลังใจที่จะกระทำการใดต่อไปอีก ได้แต่นั่งนอนอยู่เฉย ๆ ซึ่งสตอลท์ (Stolz, 1997, p. 54) กล่าวว่า ความท้อแท้หมดหวังเป็นพฤติกรรมที่ทำลายแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยฝังความเชื่อไว้ภายในใจว่าทำอะไรไปก็ไม่เกิดผลใด ๆ ขึ้นมา จึงทำให้ความรู้สึกถึงการควบคุมสถานการณ์นั้นลดน้อยลง เป็นการสูญเสียการควบคุมเหตุการณ์ที่เป็น

อุปสรรค นอกจากนี้ภาวะความท้อแท้หมดหวังกับการมีอำนาจในการควบคุมตัวเอง (Empowerment) ไม่สามารถไปในทิศทางเดียวกันได้ (ดูภาพที่ 10)

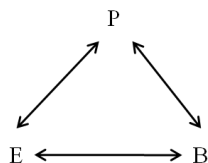


ภาพที่ 10 ภาวะความท้อแท้หมดหวัง และการมีอำนาจในการควบคุม (Stolz, 1997)

จากภาพที่ 10 คนที่อยู่ในภาวะความท้อแท้หมดหวังไม่สามารถมีอำนาจในการควบคุมตนเองได้ และคนที่รู้สึกตัวว่ามีอำนาจในการควบคุมตัวเองก็ไม่ทนทุกข์ทรมานหรืออยู่ในภาวะความท้อแท้หมดหวัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางการสร้างอำนาจที่จะควบคุมตนเอง ดังนั้นคนที่ท้อแท้หมดหวังไม่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้ดี ต้องทรมานกับชีวิตในทุกๆ ด้าน ซึ่งเป็นการบั่นทอนในด้านการปฏิบัติงาน ผลผลิตของงาน การจูงใจ การเรียนรู้ การพัฒนา การรับมือกับความเครียด สุขภาพ กำลังใจ การปรับตัวและความอดทนไปจากบุคคลนั้น ทำให้เกิดพวกที่ขอยอมแพ้ซึ่งสิทธิโชค วรานุสันติกูล (2546, หน้า 113) ได้กล่าวถึงความความท้อแท้หมดหวังเป็นอาการที่คนหรือสัตว์เกิดการเรียนรู้ว่า ตนเองไม่สามารถควบคุมหรือคาดการณ์ใดต่อสิ่งแวดล้อมของตนได้ จึงเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีผลทำให้ไม่อยากเคลื่อนไหวใด ๆ ยอยากอยู่เฉย ๆ เนื่องจากคืบร่นไปก็ไร้ประโยชน์ ไม่อาจจะเอาตัวรอดได้อยู่แล้ว

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคม (Social cognitive theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986, p. 24) ซึ่งมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ พฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม โดยทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ จะทำหน้าที่ เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุ-ผลซึ่งกันและกัน ดังแสดงในภาพที่ 11



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล (Cognitive and other personal factors)

E = อิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environmental influences)

ภาพที่ 11 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986)

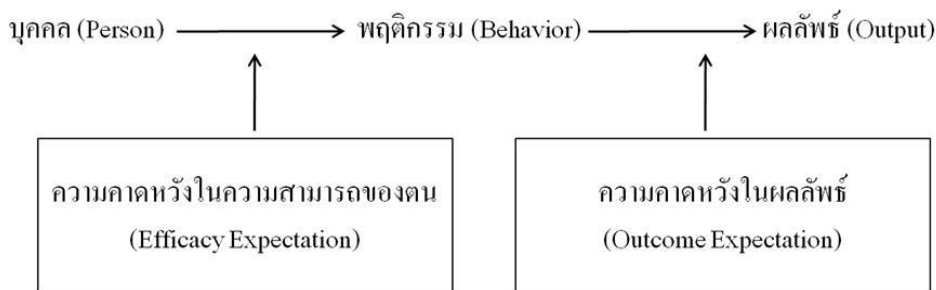
จากภาพที่ 11 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคลและอิทธิพลของสภาพแวดล้อมนั้น ต่างเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุ-ผลซึ่งกันและกันนั้นหมายความว่า องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป ก็มีผลทำให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย อาทิเช่น ศรีชัยเข้าไปเป็นผู้จำหน่ายรถยนต์ได้เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในการทำงาน (E) เช่นนี้มีผลทำให้ศรีชัยเชื่อว่า (P) ความพยายามมุมานะของตนเองสามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้ มีผลทำให้ศรีชัยมีพฤติกรรม (B) ซึ่งแสดงถึงความพยายามมุมานะด้วย แล้วพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความพยายามมุมานะของศรีชัยก็ทำหน้าที่เป็นสภาพแวดล้อม (E) ให้กับเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถ กระทำพฤติกรรมบางอย่างในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ได้หรือไม่ ซึ่งในสถานการณ์นั้นอาจมีความคลุมเครือ ไม่ชัดเจน มีความแปลกใหม่ ไม่สามารถทำนายสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และสถานการณ์เหล่านั้นมักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น หากแต่ว่าขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลว่าเขาสามารถทำได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ (Bandura, 1986, p. 25)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองประกอบด้วยความคาดหวัง ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม ประการ(Bandura, 1977, pp. 191-215) ประการแรกความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy expectation) หมายถึง ความมั่นใจของบุคคลว่าสามารถกระทำหรือแสดงพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการเป็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อนกระทำพฤติกรรม ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectation) หมายถึง การคาดคะเนของบุคคล

ว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน

แบนดูรา (Bandura, 1977, p. 193) ได้เสนอรูปแบบปัจจัยด้านความคาดหวังในความสามารถสัมพันธ์กับพฤติกรรมและผลลัพธ์ ดังแสดงในภาพที่ 12



ภาพที่ 12 รูปแบบปัจจัยด้านความคาดหวังในความสามารถสัมพันธ์กับพฤติกรรมและผลลัพธ์ (Bandura, 1977)

การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรที่มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะเห็นได้ ดังภาพที่ 13

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์

		สูง	ต่ำ
ความคาดหวังใน ความสามารถของคน	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของคนและความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1977)

จากภาพที่ 13 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนกับความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ ถ้าหากบุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนสูง และมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์สูงเช่นเดียวกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมแน่นอน แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนต่ำ และมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ต่ำด้วยหรือความคาดหวังในส่วนใดส่วนหนึ่งไปในทางตรงกันข้าม บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น จะเห็นว่าความคาดหวังในความสามารถของตนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคล

แบนดูรา (Bandura, 1986, pp. 399-401) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลนั้นมีพื้นฐานมาจากปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ

1. ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง (Performance accomplishments) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรงและเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง (Bandura, Adams & Beyer, 1977; Biran & Wilson, 1981; Schunk, 1985) บุคคลจะให้น้ำหนักกับประสบการณ์ใหม่เล็กน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับธรรมชาติ และความเข้มแข็ง (Strength) ของการรับรู้ความสามารถเดิมที่มีอยู่ด้วยการที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น หลังจากการรับรู้ความสามารถของตนเองได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็ง โดยประสบความสำเร็จบ่อยครั้งแล้ว ความล้มเหลวของงานซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวก็ไม่มีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตนเอง ส่วนบุคคลที่ทำงานแล้วประสบความสำเร็จเพียงเล็กน้อย ส่งผลให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง (Hackett & Betz, 1984; Hackett & Compbell, 1987) โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นก่อนแล้ว การรับรู้นี้ยังมีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายไปยังสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันได้ (Bandura, Adams & Beyer, 1977; Smith, 1995)

2. การเห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นประสบความสำเร็จจาก การกระทำพฤติกรรม การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ หากแต่ว่าบุคคลต้องมีความสามารถในการ ทำกิจกรรมนั้นได้ก่อนแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Kazdin, 1979) บุคคลจะบอกกับตนเองว่า ถ้าผู้อื่นสามารถทำงานแล้วประสบความสำเร็จได้ เขาก็ต้องสามารถทำงานนั้นได้ และจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน ถ้ามีความตั้งใจและความพยายาม หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือ บุคคลเกิดการเปรียบเทียบความสามารถของตนกับผู้อื่นและวินิจฉัยตนเอง ตลอดจนการปรับการรับรู้ความสามารถของตนเองให้เหมาะสมได้

ดังนั้น การเห็นประสพการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้เพิ่มมากขึ้นได้ (Bandura, Adams & Beyer, 1977)

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การใช้คำพูดชักจูงจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับบุคคลที่ใช้คำพูดชักจูงด้วย นั่นก็คือ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพูดให้ผู้อื่นคล้อยตามนั้น ต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกชักจูงให้ความเชื่อถือไว้วางใจ และมีความสำคัญต่อตัวเขา เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเขา เป็นต้น จากการศึกษาของแอสตัน (Ashton, 1985, pp. 141-171) พบว่าครูเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของนักเรียนมาก บุคคลหนึ่ง เนื่องจากครูเป็นผู้ที่มีบทบาทในการให้ความรู้แก่นักเรียน ครู อาจเป็นผู้เกลี้ยกล่อมนักเรียนว่าสามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดี และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกกับนักเรียน นอกจากนี้บุคคลที่พูดชักชวนต้องพูดชักชวนในสิ่งที่บุคคลนั้นมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ แต่ถ้าหากผู้ชักชวนพูดในสิ่งที่เกินความสามารถของบุคคล ทำให้การกระทำนั้นล้มเหลว ซึ่งทำให้บุคคลขาดความเชื่อถือในตัวผู้เกลี้ยกล่อม และยังเป็นสิ่งที่ทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลลดต่ำลง

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Physiological and affective state) ในการตัดสินใจการรับรู้ความสามารถของตนนั้น บุคคลมีความเชื่อส่วนหนึ่งว่ามีความเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นทางอารมณ์ เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จแล้ว บุคคลย่อมมีการแสดงปฏิกิริยาต่อความเครียด และแรงกดดันที่เกิดขึ้น แต่หากบุคคลไม่รู้สึกรู้สึกว่าเกิดความเครียด หรือความวิตกกังวล ไม่มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย บุคคลนั้นยังรับรู้ว่าคุณยังมีความสามารถที่จะทำงานนั้นให้ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าบุคคลนั้นได้รับการกระตุ้นให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล บุคคลนั้นเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ส่งผลให้บุคคลรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะทำงานนั้นให้ประสบความสำเร็จ และมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ การกระตุ้นทางอารมณ์มีส่วนสัมพันธ์กับความจำในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ความสำเร็จและความล้มเหลวที่ผ่านมามีผลเกี่ยวเนื่องกับความจำ การนึกถึงเรื่องล้มเหลวที่ผ่านมามีผลกระตุ้นอารมณ์ในทางลบ การนึกถึงเรื่องที่จะประสบความสำเร็จจะกระตุ้นอารมณ์ในทางบวก ความจำจะเด่นชัดขึ้น การประเมินความรู้สึกความสามารถของตนจะสูงขึ้น

กล่าวโดยสรุปคือ ในรูปแบบการตัดสินใจความสามารถของบุคคล บุคคลไม่ได้แยกปัจจัยหลักทั้ง 4 ประการ ออกจากกัน แต่บุคคลให้น้ำหนักข้อมูลจากปัจจัยต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับ บางครั้งปัจจัยอาจเป็นตัวบ่งชี้ที่ถูกต้องต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล หรืออาจไม่สอดคล้องกับการรับรู้ความสามารถของบุคคล แต่ปัจจัยหนึ่งอาจมีส่วนช่วยส่งเสริมปัจจัยอื่น

แบนดูรา (Bandura, 1986) เสนอว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการทำงานใน 3 ลักษณะดังนี้

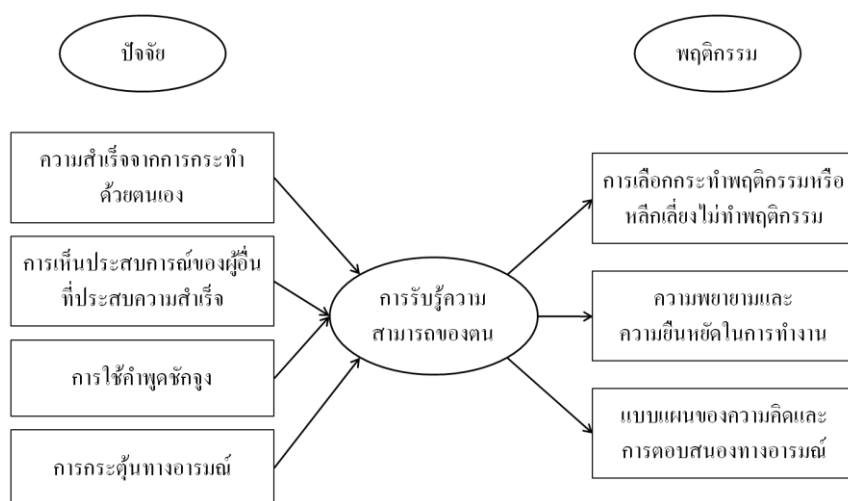
1. การเลือกกระทำพฤติกรรมหรือหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรม (Choice behavior) การตัดสินใจของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม ส่วนหนึ่งมาจากการรับรู้ถึงความสามารถของตน บุคคลมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เชื่อว่าเกินความสามารถของตนเอง ในขณะที่เดียวกันจะเลือกงานที่มั่นใจว่ามีความสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้ บุคคลที่ประเมินความสามารถของตนสูงจะเลือกงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตน ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนต่ำมักจะหลีกเลี่ยงงาน ขาดความมั่นใจในตนเองทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาความสามารถ อย่างไรก็ตามบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนสูงกว่าความเป็นจริงจะเลือกทำกิจกรรมที่เกินความสามารถอาจประสบความล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง มักขาดความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงาน และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตน ดังนั้นถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนได้ถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

3. การใช้ความพยายามและการยืนหยัดในการทำงาน (Effort expenditure and persistence) การรับรู้ถึงความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้เวลาพยายามมากเท่าใด และจะดำรงอยู่ในการทำงานได้นานเท่าใด ในสถานการณ์ซึ่งบุคคลตระหนักว่าตนมีความสามารถเพียงใด บุคคลยังมีความพยายามมากขึ้น แต่หากบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ อาจเลิกความพยายามได้ง่าย

4. แบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought patterns and emotional reactions) ในการรับรู้ถึงความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม และมีผลต่อการคาดคะเนการจัดการเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะมีความพยายาม ความสนใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มาก เมื่อพบอุปสรรคจะกระตุ้นตนเองให้ใช้เวลาพยายามเพิ่มขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ถึงความสามารถของตนต่ำ มีแนวโน้มการตอบสนองทางอารมณ์ต่อ

ตนเองในทางลบ อาทิเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างไม่เต็มความสามารถ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนนั้น สามารถเกิดขึ้นได้จาก ปัจจัยใดปัจจัย หนึ่งในปัจจัย 4 ประการ หรืออาจเกิดขึ้นจากหลาย ๆ ปัจจัยมาผสมผสานกัน การรับรู้ความสามารถของตนยังส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งแสดงในภาพที่ 14



ภาพที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยของการรับรู้ความสามารถของตนกับพฤติกรรม (Betz, 1992)

ทฤษฎีแห่งการคาดหวัง (The expectancy theory)

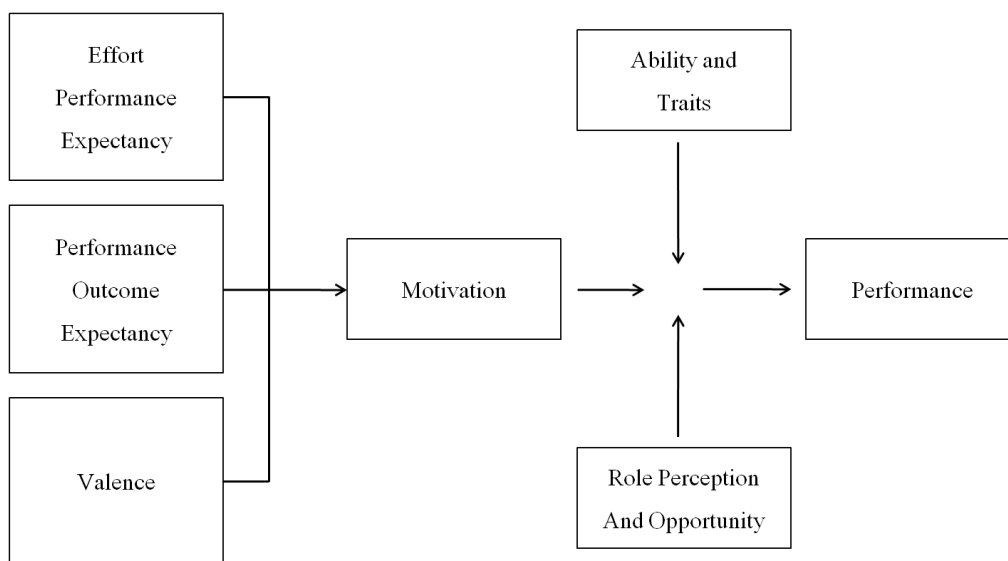
นักจิตวิทยาในยุคปัจจุบันที่อยู่ในกลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) มีความเชื่ออย่างหนักแน่น ว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ใช้ปัญญาหรือความคิดในการตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่สนองความต้องการของตนเองด้วยความเชื่อเช่นนี้เอง จึงเกิดมีสมมติฐาน (Assumptions) ดังนี้ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 177-178)

- 1) พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดขึ้น โดยผลรวมของแรงผลักดันภายในตนเองและแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อม
- 2) มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการความปรารถนา และเป้าหมายแตกต่างกัน
- 3) บุคคลตัดสินใจที่จะทำพฤติกรรมโดยเลือกจากพฤติกรรมหลายอย่าง สิ่งที่เป็นข้อมูลให้เลือกได้แก่ ความคาดหวังในค่าของผลลัพธ์ที่จะได้ภายหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นไปแล้ว

จากสมมติฐานดังกล่าว นักจิตวิทยากลุ่มนี้ นำโดยวิกเตอร์ รูม (Vroom, 1964, pp. 40-42) ได้เสนอทฤษฎีการคาดหวังซึ่งต้องทำความเข้าใจ 3 ประการ ประการแรก การคาดหวังว่าถ้า

พยายามทำแล้วจะทำได้ (Effort-performance expectancy) หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังไว้ล่วงหน้าว่า ถ้าหากตนเองลงมือแสดงพฤติกรรมอย่างเต็มที่ที่สุดความสามารถแล้วจะมีโอกาสหรือความน่าจะเป็นสูงมากหรือน้อยเพียงใดที่จะกระทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ กล่าวคือ บุคคลจะขังใจว่า พฤติกรรมที่จะต้องทำนั้นยากเกินกำลังความสามารถของตนเอง หรือไม่ก่อนที่จะกระทำ พฤติกรรมนั้นออกไป ประการที่สอง การคาดหวังว่ากระทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ (Performance-outcome expectancy) หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมว่า ถ้าหากตนเองกระทำพฤติกรรมนั้นได้แล้ว จะได้ผลลัพธ์ที่เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไรต่อตัวเขา และประการสุดท้าย ค่าของผลลัพธ์ (Valence) หมายถึง คุณค่าหรือความตั้งใจที่ผลลัพธ์มีให้แก่บุคคลที่จะต้องแสดงพฤติกรรมออกไปเพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์นั้น แต่ละบุคคลมีการรับรู้ที่แตกต่างกันต่อผลลัพธ์เดียวกัน

จากสมมติฐาน 3 ประการดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น สามารถอธิบายทฤษฎีได้ว่า การจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมจะมีโอกาสประสบผลสำเร็จ ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าพฤติกรรมนำไปสู่ผลลัพธ์และผลลัพธ์นั้นมีค่าสูงสำหรับตนเอง และเชื่อว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ อย่างไรก็ตามเมื่อเกิดแรงจูงใจแล้ว บุคคลยังต้องอาศัยความสามารถที่แท้จริงกับโอกาสในการกระทำพฤติกรรม เช่น อยู่ในบทบาทหรือตำแหน่งที่ทำได้อีกด้วยก่อนที่จะแสดงพฤติกรรม ดังแสดงในภาพที่ 15



ภาพที่ 15 โมเดลของทฤษฎีการคาดหวัง (Vroom, 1964)

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อในการควบคุม (Locus of control)

1. ความหมายของความเชื่อในการควบคุม

แวกเนอร์ และฮอลเลนเบค (Wagner & Hollenbeck, 1992, p. 98) ให้ความหมายว่า สภาวะที่บุคคลเชื่อว่าการกระทำของตนเองมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ซึ่งมีผลกับบุคคลนั้น ส่วนเชอร์ริงตัน (Cherrington, 1994, p. 72) ให้ความหมายว่า ระดับที่บุคคลเชื่อว่าการกระทำของตนเองมีอิทธิพลต่อรางวัลที่ได้รับในชีวิต และแชคเลตอน (Shackleton, 1995, p. 42) ให้ความหมายของความเชื่อในการควบคุมว่า การที่บุคคลเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นผลมาจากพฤติกรรมหรือเป็นผลของพลังต่าง ๆ ที่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง จากความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ความเชื่อในการควบคุม หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลมาจากตัวเองหรือจากปัจจัยภายนอก

2. ประเภทของความเชื่อในการควบคุม

ความเชื่อในการควบคุมแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ซึ่งเป็นแนวเส้นต่อเนื่องกัน คือ

2.1 ความเชื่อในการควบคุมจากภายใน

มิดเดิลมิสต์ และฮิตต์ (Middlemist & Hitt, 1981, pp. 67-68) ให้ความเห็นว่าบุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายในตนเองจะอนุমানความสำเร็จ (ความล้มเหลว) ของงานว่ามาจากจุดดีหรือจุดอ่อนของตนเอง เนื่องจากบุคคลพึ่งพิงทรัพยากรภายในตนเอง และรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมความสำเร็จได้โดยตนเอง บุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายในตนเองรู้สึกว่ายังมีความสามารถมากหรือใช้ความพยายามมาก ก็ยังเป็นสาเหตุให้ได้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจมากขึ้นเท่านั้น ส่วนบารอน และกรีนเบิร์ก (Baron & Greenberg, 1990, p. 200) อธิบายว่า บุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายในเป็นบุคคลซึ่งเชื่อว่าผลของสิ่งต่าง ๆ มีรากฐานมาจากการกระทำของตนเองเป็นสำคัญ นอกจากนี้ ไมเนอร์ (Miner, 1992, p. 151) ได้อธิบายว่า บุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายในเป็นบุคคลซึ่งเชื่อว่าลักษณะภายในของตนเองเป็นสิ่งตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ โรบบินส์ (Robbins, 1994, p. 30) ที่กล่าวถึง บุคคลที่เชื่อว่าการควบคุมจากภายในว่าเป็นคนซึ่งเชื่อว่าควบคุมชะตากรรมชีวิตตนเอง ส่วนเชอร์ริงตัน (Cherrington, 1994, p. 72) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นความเชื่อว่ารางวัลที่ได้รับถูกควบคุมจากภายในตัวเอง โดยการกระทำของตนเอง

2.2 ความเชื่อในการควบคุมจากภายนอก

มิดเดิลมิสต์ และฮิตต์ (Middlemist & Hitt, 1981, pp. 67-68) ให้ความเห็นว่าบุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายนอกจะอนุমানความสำเร็จ (ความล้มเหลว) ของงานว่ามาจากลักษณะของสถานการณ์รอบตัว ความสำเร็จหรือความล้มเหลวเป็นเพราะความยากของงานหรือเพราะ

โชคชะตา ส่วนบารอน และกรีนเบอร์ก (Baron & Greenberg, 1990, p. 200) ให้ความเห็นว่า บุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายนอกเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากสาเหตุภายนอก ซึ่งนอกเหนือการควบคุมโดยตรงและ ไมเนอร์ (Miner, 1992, p. 151) ได้อธิบายว่า คนที่เชื่อในการควบคุมจากภายนอกกว่าเป็นบุคคลซึ่งเชื่อว่าตนเองตกอยู่ในลิขิตของโชคชะตา โอกาส คนอื่น ๆ และเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับ روبบินส์ (Robbins, 1994, p. 30) ที่ให้ทัศนะว่า บุคคลที่เชื่อในการควบคุมจากภายนอกเชื่อว่าชีวิตของตนเองถูกควบคุม โดยปัจจัยภายนอก นอกจากนี้เชอร์ริงตัน (Cherrington, 1994, p. 72) ได้กล่าวถึง ความเชื่อในการควบคุมจากภายนอก เป็นความเชื่อว่าปัจจัยภายนอก ได้แก่ โชค โอกาส ชะตา เป็นผู้ควบคุมชีวิต ตัดสินรางวัลและ ลงโทษแก่บุคคลนั้น อย่างไรก็ตาม เชอร์ริงตัน (Cherrington, 1994, p. 72) กล่าวถึงความเชื่อในการควบคุมจากภายในและภายนอกว่า ถ้ามีโอกาสที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นกับบุคคลสองแบบนี้ ผู้ที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอกจะอนุมานว่าเป็นเพราะโชค หรือเป็นเพราะเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม แต่ผู้ที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายในมีแนวโน้มจะอนุมานว่ามาจากการทำงานหนัก ความพยายาม ความรู้ของเขาเอง อย่างไรก็ตาม บุคคลคนหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงระดับ ความเชื่อในการควบคุมนี้อย่างต่อเนื่องและไม่เป็นความเชื่อประเภทใดประเภทหนึ่งเพียงประเภทเดียว

3. ผลของความเชื่อในการควบคุม

บุคคลที่มีบุคลิกภาพความเชื่อในการควบคุมที่แตกต่างกันจะมีทัศนคติในด้านต่าง ๆ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ روبบินส์ (Robbins, 1983, pp. 82-83) กล่าวว่า มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงผลของความเชื่อในการควบคุมต่อการปฏิบัติงานยังไม่ชัดเจนนัก แม้จะมีเหตุผลว่าผู้ที่เชื่อในการควบคุมจากภายในน่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีกว่าและรูปแบบพฤติกรรมการทำงานหลายอย่าง สอดคล้องกับแนวทางความเชื่อในการควบคุมจากภายในก็ตาม เช่น การค้นหาข้อมูลอย่าง กระตือรือร้นก่อนการตัดสินใจ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความพยายามมากกว่าที่จะ ควบคุมสภาพแวดล้อม ซึ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติซึ่งน่าจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี โดยเฉพาะในกลุ่มผู้จัดการ อย่างไรก็ตามแนวโน้มที่จะสรุปว่าคนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายใน “ดีกว่า” คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอก และยิ่งพนักงานเป็นคนที่เชื่อในผลของการควบคุม จากภายในจะยิ่งคิดต้องค้ำกรเป็นสิ่งที่ไม่จริงเสมอไป คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายใน มาก ๆ จะเป็นคนที่แข็งแกร่งไป ประเมินความสามารถของตัวเองดีเกินไปในการที่จะควบคุม เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ถ้ามีข้อจำกัดในการเลือกกิจกรรมทำงานต่าง ๆ อาจทำให้คนที่เชื่อ ในผลของการควบคุมจากภายในเกิดการต่อต้าน ซึ่งเป็นผลให้มีผลการปฏิบัติงานที่ไม่ดีได้

บารอน และกรีนเบอร์ก (Baron & Greenberg, 1990, p. 200) สรุปว่าความเชื่อในการควบคุมมีความสัมพันธ์กับหลาย ๆ แง่มุมที่สำคัญของพฤติกรรมองค์กร กล่าวคือ ยังมีความเชื่อ

ในการควบคุมจากภายในมาก ยังมีแนวโน้มที่จะรับรู้ความเกี่ยวข้องโดยตรงระหว่างความพยายามกับผลการปฏิบัติงาน และระหว่างผลการปฏิบัติงานกับรางวัลต่าง ๆ ซึ่งการเห็นถึงความเกี่ยวข้องกันนี้มีบทบาทสำคัญในเรื่องการจูงใจในการทำงานและผลการปฏิบัติงานจากแนวโน้มเช่นนี้ คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายในจึงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าคนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอก ทำงานในระดับที่สูงกว่าได้รับการเลื่อนตำแหน่งเร็วกว่าและมีรายได้มากกว่า นอกจากนี้ คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายในตนเองมีความพอใจในงานมากกว่า และจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอก

แวกเนอร์ และฮอลเลนเบค (Wagner & Hollenbeck, 1992, p. 98) สรุปผลที่เกิดขึ้นจากความแตกต่างของความเชื่อสองแบบนี้ กล่าวคือ คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายในมีแนวโน้มจะถูกจูงใจได้ง่ายกว่าคนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอก เพราะว่าคุณคณเหล่านี้ค้นหาและยอมรับกฎเกณฑ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติงานสูงและรางวัล ดังนั้นเมื่อมีระบบสิ่งล่อใจ คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายในจะทำงานได้ดีกว่าคนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอก นอกจากนี้ คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายใน มีการจูงใจตนเองและขอวิธีที่หัวหน้างานบริหารงานแบบมีส่วนร่วม ในขณะที่คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายนอกขอการควบคุมดูแลโดยตรงมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น คนที่เชื่อในผลของการควบคุมจากภายในจะเก็บข้อมูลและประมวลผลข้อมูลได้ดีกว่า ดังนั้น จะทำงานที่ซับซ้อนได้ดีกว่า แม้ว่า จะมีความสามารถทั่วไปเท่า ๆ กันก็ตาม

จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดสามารถในการเผชิญอุปสรรค ผู้วิจัยได้ประมวลสรุปให้คำนิยามของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity intelligence) ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสนองตอบต่อปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ยากลำบาก โดยมีทัศนคติด้านบวก มองโลกแง่ดี มีความรับผิดชอบ อดทน มุ่งมั่นพยายาม ขอรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง พร้อมทั้งจะปรับตัวเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จในชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 10 ด้าน ได้แก่

1. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ มีการวิเคราะห์ ระบุประเด็นปัญหา และดำเนินการเพื่อหาข้อสรุป และการตัดสินใจอันจะนำไปสู่วิธีการแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการลงมือกระทำตามการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

2. การจูงใจตนเอง (Self-motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างพลังเพื่อการกระตุ้นหรือจูงใจตนเอง เพื่อกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สามารถสร้างพลังใจและแรงบันดาลใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือน โอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต ไม่ตีความเชิงลบขยายขอบเขตของผลกระทบเพิ่มเติม รับรู้ถึงปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และผ่านพ้นไป

4. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง

5. ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ และอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหา ความตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อ เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่ล้มเลิกสิ่งที่ทำอยู่ไปง่าย ๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จตามที่ได้มุ่งหมายเอาไว้

6. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) หมายถึง การเปิดใจกว้างกับแนวความคิดใหม่ ๆ ความสามารถในการคิดค้นหา วิธีการ แนวทาง หรือข้อมูลใหม่ ๆ เพื่อนำมาใช้ในแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

7. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง การตระหนักในคุณค่า และความสามารถของตน มีความมั่นใจที่จะรับผิดชอบงานที่ท้าทาย สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงการไม่หวาดหวั่นกลัวต่อภัยอันตราย มีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ

8. ความเป็นเจ้าของ (Ownership) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองว่าควรทำอะไรเพื่อผ่านพ้นอุปสรรค และยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ไม่ปิดความรับผิดชอบ

9. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive) หมายถึง การระบุได้ถึงสิ่งที่คาดหวัง ต้องการอย่างชัดเจน มีการตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า และมีความพยายามที่จะมุ่งมั่น ไปยังจุดหมายนั้น พร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

10. ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning) หมายถึง ความสนใจใฝ่ศึกษา แสวงหา โอกาสที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงความสามารถและศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ

ตารางที่ 2 องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ที่รวบรวมจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัย

ผู้ศึกษาวิจัย	องค์ประกอบ	1. ความสามารถในการแก้ปัญหา	2. การจุดใจตนเอง	3. การมองโลกในแง่ดี	4. ความสามารถในการปรับตัว	5. ความอดทนเพียรพยายาม	6. ความคิดสร้างสรรค์	7. ความเชื่อมั่นในตนเอง	8. ความเป็นเจ้าของ	9. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย	10. ความสนใจใฝ่รู้
Anthony Robbins			●	●	●	●	●			●	●
Pedler Burgoyne & Baydell		●		●	●	●	●		●	●	●
Stoltz		●	●	●	●	●	●		●	●	●
Stoner & Gilligan		●		●	●	●	●	●		●	●
กมล แสงทองศรีกมล		●			●	●		●		●	
กฤษณะ กฤตม โนรด			●	●	●	●		●		●	●
จรรย์สมร วัชรเวคิน			●		●	●	●			●	●
จันทร์ชลิ มาพุทธ		●						●			
เฉลา ประเสริฐสังข์			●			●		●		●	
ชนัดช ปียอุย		●			●	●	●	●		●	●
ชัชณี จาคิกวนิช			●		●	●		●	●		●
จิน โสภณพานิช		●		●	●	●		●	●	●	●
เทียม โชควัฒนา		●			●	●	●		●		●
ธนิษฐ์ เจริญนนท์		●			●	●		●	●	●	●
ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์				●		●			●	●	
นัยพินิจ คชภักดี		●	●	●	●		●	●	●		●
นิภา แก้วศรีงาม			●		●	●				●	●
บัณฑูร จิระวัฒนากุล			●	●	●	●		●	●	●	●
บัณฑูร ลำซ่า			●	●	●			●			●
ประพันธ์ สุขทรัพย์ถาวร						●	●	●	●		
ประภา วิริยประไพกิจ		●	●			●	●	●		●	●
ปราณี เผชิญโชค		●			●	●	●	●	●	●	
ปรีทรรศ ศิลปกิจ						●				●	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย	องค์ประกอบ	1. ความสามารถในการแก้ปัญหา	2. การจงใจตนเอง	3. การมองโลกในแง่ดี	4. ความสามารถในการปรับตัว	5. ความอดทนเพียรพยายาม	6. ความคิดสร้างสรรค์	7. ความเชื่อมั่นในตนเอง	8. ความเป็นเจ้าของ	9. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย	10. ความสนใจใฝ่รู้
พระยาภิรมย์ภักดี					●	●		●		●	●
พะเยาว์ สระทองขาว		●	●	●	●	●	●	●		●	
พันธ์รับ กำลา	●				●	●	●		●	●	●
พิชัย-ละเมียด สายทัศน์		●	●			●					●
ภิเชก จันทร์เอี่ยม						●				●	
แม่กิมไล้ บุญประเสริฐ	●	●				●	●	●		●	
รุจจักร กองแก้ว	●						●	●		●	●
ลดาวลัย สุวรรณกิตติ					●	●	●	●		●	●
ลิ้ม		●			●	●	●			●	●
ลี กวน ยู		●			●	●	●	●		●	●
วสันต์ โพธิพิมพ์านนท์	●	●			●	●	●	●		●	
วิชัย ว่องศิลปวัฒนา		●			●	●	●			●	●
ศกานต์ นามวิชา	●				●	●	●	●			
ศิริรัตน์ แอดสกุล		●	●			●					
สมควร โอบอ้อม	●	●	●			●	●	●		●	●
สมชาย นิติวินกุล					●	●	●		●		●
สมิต อาชนิจกุล		●	●	●	●	●		●	●	●	
สายชล พเยาว์น้อย	●	●	●			●	●			●	●
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา	●		●			●			●		
อนек สีเขียวสด		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
อร่าม เลิกวประรีชา	●	●		●	●			●		●	●
อารี พันธุ์ณี	●	●				●				●	

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

งานวิจัยในประเทศ

นภค คำเดิม (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัวกับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์ พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในวิชาชีพของพยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยได้

เกษร ภูมิดี (2546) ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสามัญศึกษา จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2545 จำนวน 370 คน โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 15 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะบุคลิกภาพ 6 ด้าน และจำแนกกลุ่มตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพในแต่ละด้านต่าง ๆ กัน จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างกัน และนักเรียนที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างกัน

มะลิวรรณ เชียงทอง (2548) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านสวนจันอนุสรณ์ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 12 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ในระหว่างการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรม การรับรู้ความสามารถของตนเอง 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม หลังจากนั้นทดสอบ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างทุกคน ทั้งในระยะก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ ความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การรับรู้ความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นพดล โชติกพานิชย์ (2549) ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานกระทรวงการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1.300 คน พบว่า ระดับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ระดับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากสัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก

อนันต์ นวลใหม่ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญที่ส่งผลของตัวแปรปัจจัยห้าต่อความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำนวน 976 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศ การอบรมเลี้ยงดูสามแบบ และสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัย ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สัมพันธภาพในครอบครัว และวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ส่วนตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคคือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และสัมพันธภาพในครอบครัวตามลำดับ

ศิริมา รัชตารมณ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพตามทฤษฎีห้าองค์ประกอบ กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในกลุ่มพนักงานฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ บริษัท ทีเอ ออเรนจ์ จำกัด จำนวน 400 คน ผลการวิจัยเชิงสำรวจพบว่าลักษณะบุคลิกภาพ ตามทฤษฎีห้าองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรค โดยที่บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับสถานการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอม และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตามลำดับ ส่วนบุคลิกภาพแบบห้วนไหวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ศุภรี รอดสิน (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคกับความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ จำนวน 167 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถ ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และแบบวัดความเหนื่อยหน่าย

จากการทำงาน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส และอายุงานที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานในระดับที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาพบว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานในระดับที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานทั้ง 3 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัวที่มีอำนาจในการทำนายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการรับรู้การจำกัดตัวของปัญหา และด้านการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานได้ ร้อยละ 27.3

งานวิจัยในต่างประเทศ

Thomas-Sharksnas (2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการทำงานและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในปัจจัยด้านการปรับฟื้นคืนสภาพหรือความยืดหยุ่นในภาวะวิกฤติของเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิต จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในปัจจัยด้านการปรับฟื้นคืนสภาพหรือความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นตัวทำนาย ความพึงพอใจในการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตในการพัฒนา ตนเอง และการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างดี

Williams (2003) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟัน อุปสรรคของครูใหญ่กับความสำเร็ของนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของครูใหญ่กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและ ประสิทธิภาพของครูใน โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟัน อุปสรรคของครูใหญ่มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อความสำเร็จของนักเรียน และการพัฒนาสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยมาตรฐานของนักเรียนใน 2 ปีที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ครูใหญ่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีคะแนนค่าความสำเร็จสูงกว่า และความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อมของครูใหญ่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างครูใหญ่กับครู และความสำเร็จของนักเรียน

เฮนรี มาตินโก และเพียร์ (Henry, Martinko & Pierce, 1993, pp. 341-352) ศึกษารูปแบบการระบุเหตุของพฤติกรรมที่เป็นตัวทำนายความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรคอมพิวเตอร์ครั้งแรก

ซึ่งจุดประสงค์ของการศึกษานี้ เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการระบุเหตุพฤติกรรม และผลการปฏิบัติในวิชาคอมพิวเตอร์ จากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 72 คน จากมหาวิทยาลัย 4 แห่ง ทางตะวันออกเฉียงใต้ นักศึกษาที่เข้าร่วมทั้งหมดได้ลงทะเบียนเรียนในวิชาคอมพิวเตอร์ครั้งแรก ซึ่งพบว่านักเรียนที่ระบุเหตุของพฤติกรรมด้วยการมองโลกในแง่ดีจะทำวิชาคอมพิวเตอร์ได้ดีกว่านักเรียนที่มองโลกในแง่ร้าย วัตถุประสงค์อีกประการ คือ การทดสอบการระบุเหตุของพฤติกรรมเฉพาะของนักเรียนเพื่อให้ได้ข้อสรุปถึงความสัมพันธ์ระหว่างการระบุเหตุของพฤติกรรมเฉพาะ และผลการปฏิบัติในวิชาคอมพิวเตอร์ว่าทำได้ดีเพียงใด โดยพบว่าผลการปฏิบัติในวิชาคอมพิวเตอร์จะขึ้นกับการระบุเหตุของพฤติกรรมเฉพาะที่มาจากความสามารถ

ไดเนอร์ และวิก (Diener & Dweck, 1980, pp. 940-952) ศึกษาการวิเคราะห์ความท้อแท้หมดหวัง: กระบวนการของความสำนึก พบว่า เด็กที่ท้อแท้หมดหวัง มองความล้มเหลวเป็นผลสืบเนื่องมาจากพวกเขาขาดความสามารถและไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ ส่วนเด็กที่มีความเชี่ยวชาญ (Mastery children) จะเน้นปัจจัยแรงจูงใจและมองความล้มเหลวว่าสามารถเอาชนะมันได้ แม้ว่าการแสดงออกของเด็ก 2 กลุ่มนี้อยู่ในระหว่างความสำเร็จหรือก่อนการล้มเหลว แต่งานวิจัยในอดีตที่ผ่านมาได้แนะนำว่า เด็กเหล่านี้อาจจะแตกต่างในเรื่องของการรับรู้ที่ว่าความสำเร็จของพวกเขาสามารถเกิดขึ้นอีกได้ และความล้มเหลวสามารถหลีกเลี่ยงได้ งานวิจัยปัจจุบันเป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติของความแตกต่าง เด็กจะต้องทำงานที่เผชิญกับความล้มเหลว เด็กครึ่งหนึ่งจะถูกถามเกี่ยวกับการแสดงออกของพวกเขา หลังจากประสบความสำเร็จ และอีกครึ่งหนึ่งจะถูกถามเกี่ยวกับความล้มเหลว ความแตกต่างที่เกิดขึ้นคือเด็กที่ท้อแท้หมดหวัง จะประเมินจำนวนความสำเร็จที่ได้รับต่ำเกินไป (และประเมินจำนวนความล้มเหลวสูงเกินไป) ไม่มองว่าความสำเร็จเป็นตัวชี้บ่งถึงความสามารถและไม่คาดหวังว่าความสำเร็จจะมีความต่อเนื่อง ความล้มเหลวที่ตามมาจะทำให้พวกเขาลดคุณค่าของตัวเองลง แต่เด็กที่มีความเชี่ยวชาญจะไม่สะทกสะท้านต่อความล้มเหลว ดังนั้น เด็กที่ท้อแท้หมดหวังจะมองความสำเร็จในลักษณะที่ไม่โดดเด่น ไม่สามารถทำนายได้ ไม่ยาวนาน และประสบความสำเร็จน้อย

ซีลิคแมน อับราฮัม ซีมเมล และไบเยอร์ (Seligman, Abramson, Semmel & Baeyer, 1979, pp. 242-247) ศึกษารูปแบบการอธิบายสาเหตุภาวะซึมเศร้า พบว่า คนที่อธิบายสาเหตุการตอบสนองอุปสรรคแบบยึดติดเป็นเรื่องภายใน และขยายไปยังส่วนต่าง ๆ ของชีวิต มีแนวโน้มที่จะทนทุกข์ทรมานในทุกด้านของชีวิต ในขณะที่คนที่มองว่าอุปสรรคเป็นเรื่องภายนอกมีอยู่ชั่วคราวและจำกัด มีแนวโน้มที่จะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติงานไปจนถึงเรื่องสุขภาพ

ดวิก (Dweck, 1975, pp. 674-685) ได้ศึกษาบทบาทของความคาดหวังและการระบุเหตุ
ของพฤติกรรมในการบรรเทาความท้อแท้หมดหวัง พบว่า มีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด
ระหว่างเด็กที่คิดว่าตัวเอง ใกล้เคียงกับเด็กที่คิดว่ายังพยายามไม่พอ เด็กที่ท้อแท้หมดหวังจะมุ่งไปยังผล
ของความล้มเหลว ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งจะมองไปยังวิธีแก้ไขความล้มเหลว เด็กที่ท้อแท้
หมดหวังจะอ้างเหตุผลของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความสามารถ

เทเน็น และเอลเลอร์ (Tennen & Eller, 1977, pp. 265-271) ศึกษาส่วนประกอบ
ในการระบุสาเหตุของพฤติกรรมของคนที่ท้อแท้หมดหวังกับนักเรียน จำนวน 49 คน โดยแบ่ง
กลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่ท้อแท้หมดหวังเมื่อเจอกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้
นักเรียนเหล่านี้จะมีประสิทธิภาพต่ำ ถ้าเปรียบเทียบกับกลุ่มที่สองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้
แก้ไขปัญหาได้ ความท้อแท้หมดหวังจึงเป็นเรื่องการสูญเสียการควบคุมที่รับรู้ได้เหนือเหตุการณ์
อันเป็นอุปสรรค

แฮคเคทซ์ และแคมเบล (Hackett & Campbell, 1987, pp. 203-215) ได้ทำการศึกษา
เพื่อตรวจสอบว่าการประสบความสำเร็จในงาน มีผลทำให้การรับรู้ความสามารถของตนในงาน
เพิ่มขึ้นหรือไม่ โดยทำการทดลองกับนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 92 คน (เพศชาย 46 คน และเพศ
หญิง 46 คน) โดยให้นักศึกษากลุ่มนี้ทำงานเป็นกลาง ไม่มีเพศใดเก่งกว่าเพศใด ซึ่งกิจกรรมที่ให้
ปฏิบัติ คือ แก้ปัญหาคำที่ถูกนำมาจัดเรียงอักษรใหม่ กลุ่มหนึ่งจะได้รับปัญหาที่ง่ายเพื่อให้เป็น
กลุ่มที่ “ประสบความสำเร็จ” ส่วนอีกกลุ่มหนึ่ง ได้รับปัญหาที่ยากเพื่อให้เป็นกลุ่มที่ “ล้มเหลว”
การประเมินความสามารถของตัวนี้เป็นประเมินทั้งในด้านความมั่นใจในการทำงาน
และระดับความยากของงานที่บุคคลคิดว่าสามารถปฏิบัติได้ นอกจากนี้ยังวัดความสนใจในงาน
ด้วยเช่นกัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีการประเมินความสามารถของตนเอง
เพิ่มขึ้น และสนใจในงานเพิ่มขึ้น ขณะที่กลุ่มที่ล้มเหลวมีการประเมินตนเองต่ำลง และสนใจ
ในงานลดลง เมื่อเทียบระหว่างสองกลุ่มนี้ พบว่า กลุ่มที่ประสบความสำเร็จประเมินตนเองว่ามี
ความสามารถ ความพยายาม ความโชคดี ประสบความสำเร็จ และมีความพึงพอใจมากกว่า
กลุ่มที่ล้มเหลว และพบว่างานที่ปฏิบัตินั้นมีความยากน้อยกว่ากลุ่มที่ล้มเหลว

วิลสัน และลินวิลล์ (Wilson & Linville, 1982, pp. 287-293) ได้ใช้นักศึกษาปีที่ 1 เป็น
ผู้รับการทดลอง โดยศึกษาให้นักศึกษาระบุเหตุการณ์ได้คะแนนต่ำไปที่ความไม่ถาวรเปลี่ยนแปลงได้
(Unstable) โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลว่านักศึกษาปี 3 และ 4 จะได้คะแนนสูงกว่า
ตอนที่อยู่ปี 1 และได้มีการนำนักศึกษารุ่นพี่มาให้สัมภาษณ์เพื่อยืนยันอีกด้วย ผลการวิจัยพบว่า
นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนดีกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับข้อมูลเหมือนพวก
กลุ่มทดลอง มีจำนวนพวกลาออกกลางคันน้อยกว่ามากและได้คะแนนสอบ GRE สูงกว่าอีกด้วย

ไบยัน และทร็อกเกิล (Bryant & Trockel, 1976, pp. 266-271) ได้ศึกษาอดีตของบุคคลเกี่ยวกับความเครียดทางจิตที่สัมพันธ์กับการปรับตัวเกี่ยวกับการควบคุมของนักศึกษาหญิงในวิทยาลัย ซึ่งการย้อนไปทบทวนรายงานเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดในชีวิตวัยเด็ก และวัยรุ่น การวัดการปรับตัวเกี่ยวกับการควบคุม ได้ถูกวิเคราะห์จากนักศึกษาหญิง จำนวน 34 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบ The Mann-Whitney U Test เพื่อเปรียบเทียบการเพิ่มขึ้นของความเครียดทางบวก ทางลบ และเป็นกลางสำหรับภายในและภายนอกในช่วง อายุ 4 ช่วง จากการศึกษาพบว่า 1) เหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับความทรงจำมีผลกระทบต่อปรับเปลี่ยนความเชื่อในการควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) การระลึกเกี่ยวกับความเครียดในชีวิต (ก่อนวัยเรียน) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านการควบคุมภายนอกที่เข้มแข็งในวัยผู้ใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3) การระลึกถึงความเครียดในชีวิตที่เป็นทางบวก ผู้ตอบมีความสามารถในการควบคุมได้ระหว่างวัยมัธยมปลายมีแนวโน้มสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านการควบคุมภายในที่เข้มแข็ง

ไมรอฟสกี (Mirowsky, 1995, pp. 31-43) ทำการสำรวจเรื่องการศึกษาอายุและความเชื่อในการควบคุม โดยทำการศึกษากับผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป พบว่าผู้ที่มีอายุ 18 ปี ถึง 50 ปี มีระดับความเชื่อในการควบคุมภายในที่สูง การศึกษาที่ต่ำทำให้มีความเชื่อในการควบคุมจากภายในต่ำ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา ดันแคน และมิดด์ดาวส์ (Gazda, Duncan, & Meadows, 1989) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ เกิดการยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

แซมมวล (Samuel, 2000, p. 323) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คน เข้ามารวมกลุ่มกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกัน ในการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหานั้นที่ตนเองมีอยู่

นุเจนท์ (Nugent, 2000, p. 253) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่บุคคล ซึ่งมีจำนวนประมาณ 6-15 คนที่มีความต้องการ

ที่จะรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองแล้ว พยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล สร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดยสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มจะได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ถ้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 18) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 103) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แต่ไม่เกิน 15 คน เข้ามารวมกลุ่มกัน ซึ่งมุ่งให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกเพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ได้สำรวจตนเองและได้แลกเปลี่ยน

ความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมมือกัน แก้ไขปัญหาที่ตนเองมีอยู่ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1977, pp. 260-261) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คอรีย์ (Corey, 2008, pp. 5-6) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้ใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การยอมรับ การให้ความสำคัญและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
5. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในการค้นพบวิธีการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวและสังคมตามแนวทางของเขาเอง
6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความนับถือตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกที่ชัดเจนในการทำให้มีสุขภาพดี มีวิธีการที่สร้างสรรค์
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจกับผู้อื่น
9. เพื่อหาทางเลือกของการปฏิบัติเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนาและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
11. เพื่อรับรู้ตระหนักถึงทางเลือกของตนและสร้างทางเลือกอย่างเฉลียวฉลาด
12. เพื่อวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
13. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม
14. เพื่อให้ไวในการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
15. เพื่อเรียนรู้การทำทนายผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา
16. เพื่อให้ชัดเจนในค่านิยมของตนและตัดสินใจว่าจะปรับปรุงอย่างไร

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 3-4) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าจะเป็นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองดำเนินไปอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คู่กันเคมีที่พึง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ถึงปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปส่วนหนึ่ง

2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเองนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่กว้างไกล

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนเอง ทำให้รู้จักตนในด้านความถนัดความสามารถ และมีระดับสติปัญญาที่ดีขึ้น

4. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายกับตนมิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงจัง ด้วยความรักสามัคคี เอื้ออาทรห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังฟังคนอื่นให้น้อยที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการ ของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะ เหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรม ให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ ความคุ้นเคย มีที่พึ่ง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อึดอัดตันใจ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

จินตนา สนธิวงษ์เวช (2547, หน้า 32-34) ได้สรุปหลักการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือกลุ่ม
3. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะขึ้นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้นไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
8. การให้คำปรึกษากลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเอาไว้เป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองและต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
 12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิด และความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้อ หรือรุนแรง
 13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์
 14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้กับเป็นประสบการณ์ ครั้งเดียวกัน ก่อนที่จะเริ่มทำครั้งใหม่ ควรจะเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง
 15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคน เป็นพิเศษ
 16. การให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้ รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 17. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรจะระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ
 18. การให้คำปรึกษากลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา
 19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผล ของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า
 20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มจะวัดจากความสำเร็จของสมาชิกในเวลา ที่สมาชิกอยู่นอกกลุ่ม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรม ของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง
- จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นต้องคำนึงถึงคุณลักษณะ ของสมาชิก เพศ อายุ ความสมัครใจของสมาชิก ปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิก ขนาดกลุ่ม ระยะ เวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาตามเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มนั้นดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และสามารถช่วยเหลือสมาชิกให้แก้ไขปัญหาของตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย

1. การจัดตั้งกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1977, pp. 25-28) กล่าวว่าสมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่สมัครใจ และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจง จุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การศึกษาสำรวจปัญหาสัมภพณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย และลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญาและเพศที่ใกล้เคียงกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดตั้งกลุ่มเป็นการเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม มีอายุและความสามารถทางสติปัญญาที่ใกล้เคียงกัน โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การศึกษาสำรวจปัญหาสัมภพณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

2. ขนาดของกลุ่ม

เฮนเซน, วอร์เนอร์ และสมิธ (Hensen, Warner, & Smith, 1980, p. 477) ได้เสนอแนะว่า ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษามีสมาชิก ประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิก น้อยกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอปส์ แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs, Masson, & Harvill, 2002, p. 40) ได้กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน กลุ่มที่ต้องการ อภิปรายเข้ามาเป็นกิจกรรมนอกจากนี้อาจไม่ต่ำกว่า 3 คน หรือไม่เกิน 12 คน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิก ประมาณ 6 ถึง 8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไป จะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการ ปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไป ควรมีสมาชิก 3-12 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ และจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างเพียงพอ แต่ถ้ากลุ่มมีสมาชิกน้อยกว่าไปจะทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลงและไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหาอย่างกว้างขวาง ดังนั้น ขนาดของกลุ่มจึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลายและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง

3. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กควรอยู่ระหว่าง 30-40 นาที เพราะถ้านานเด็กอาจเบื่อได้ สำหรับวัยรุ่นอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง จนถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ อาจมีบ้างที่นานถึง 2 ชั่วโมง ส่วนเรื่องจำนวนครั้งสำหรับเด็กควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งทุกสัปดาห์ หากเป็นปัญหาเรื้อรังควาใจให้คำปรึกษากลุ่มทุกวัน แต่ส่วนมากในการให้คำปรึกษาจะให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามจำนวนครั้งนั้นไม่ควรจะต่ำกว่า 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี โดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการใช้คำปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 274)

4. การจัดสถานที่

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ภายในกลุ่ม ห้องที่จัดกลุ่มควรมีขนาดเล็ก แต่ก็กว้างพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ควรคำนึงถึงความเป็นส่วนตัว เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ รู้สึกผ่อนคลาย และเป็นอิสระ (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 274)

ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

คอเรีย (Corey, 2004 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 25-33) ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) หมายถึงการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ผู้พูด และมีความไวในการรับรู้สิ่งที่เขาต้องการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ความสามารถในการรับรู้จะพัฒนาขึ้นเมื่อมีความชำนาญ ผู้นำกลุ่มบางคนมุ่งความสนใจที่เรื่องราวโดยไม่สนใจลักษณะท่าทางที่สมาชิกแสดงออก การเป็นผู้นำที่มีทักษะ จะต้องสังเกตลักษณะอื่นที่สมาชิกบอกเป็นนัย เช่น วิธีการพูด ท่าทาง ลักษณะทางกาย น้ำเสียง กิริยาอาการ

2. การทวนความ (Resulting หรือ paraphrasing) หมายถึงการทวนความที่ผู้อื่นพูด โดยใช้ภาษาที่ต่างจากเดิมเพื่อให้เข้าใจความหมายชัดเจนทั้งผู้พูดและสมาชิกกลุ่ม การทวนความที่ตรงประเด็น ความหมายของผู้พูดจะช่วยให้เข้าใจความหมายของประเด็นที่พูดได้ชัดเจน ลดความคลุมเครือ ไม่แน่ใจ การที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ความสำคัญของสมาชิก และสะท้อนกลับจะช่วยให้สมาชิกมีกระบวนการสำรวจตนเองได้อย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง

3. การกระจ่างความหมาย (Clarifying) เป็นอีกส่วนหนึ่งของการฟัง หมายถึง การตอบสนองต่อประเด็นที่ยังสับสน ไม่ชัดเจน ช่วยให้ผู้พูดเข้าใจความรู้สึกที่ขัดแย้ง สมาชิกมักจะพูดถึงความรู้สึกหลาย ๆ อย่างในขณะเดียวกัน การกระจ่างความหมาย จะช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาประเด็น ความรู้สึกที่แท้จริงในประสบการณ์ของตนให้ชัดเจน กระบวนการเดียวกันนี้นำไป

ประยุกต์ใช้ในการคิด ในการกระจ่างความหมาย ผู้นำกลุ่มต้องเน้นที่กรอบการอ้างอิงของผู้รับ การบำบัด แต่ในขณะเดียวกัน ช่วยผู้รับการบำบัดให้มองเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ผลที่ได้ก็คือผู้รับ การบำบัดจะสำรวจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจนมากขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม หรือสรุปบางตอนในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทักษะการสรุป มีประโยชน์ในการสรุปประเด็นและเชื่อมโยงสู่ประเด็นใหม่ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และความต่อเนื่องมากกว่าการดำเนินการไปที่ละประเด็น

5. การใช้คำถามปลายเปิดหรือปลายปิด (Questioning) ผู้นำกลุ่มที่เพิ่งเริ่มหัดใหม่ มักใช้ คำถามมากเกินไป การระดมคำถามจะช่วยให้เกิดผลดีและผลทางลบต่อปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหามากมาย สมาชิกจะรู้สึกถูกละเมิด ถูกสอบสวน ส่วนผู้ถามจะรู้สึกปลอดภัยในการสอบสวน ตั้งคำถามเพื่อต้องการข้อมูลที่ตนต้องการ การใช้ คำถามที่ไม่เหมาะสมของผู้นำกลุ่ม จะเป็นตัวแบบที่ไม่ดีสำหรับสมาชิก จะเกิดการเลียนแบบ วิธีการถาม เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันถามแบบที่ผู้นำกลุ่มใช้ คำถามที่ไม่เหมาะสม เช่น คำถาม ปลายปิด ที่จะตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” เป็นคำถามที่ไม่กระตุ้น ให้คิด คำถามที่เหมาะสม คือ คำถามปลายเปิด ซึ่งจะกระตุ้นให้ค้นหาทางเลือกและกระตุ้นให้ สำรวจตนเองในมุมมองใหม่และสำรวจประเด็นในเชิงลึก

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการอธิบายความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิก การตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมบางประการของบุคคล ช่วย ให้บุคคลนั้นมองเห็นมุมมองและทางเลือกใหม่ การตีความ ต้องใช้ทักษะและความชำนาญ อย่างมาก การตีความเร็วเกินไป การตีความตามหลักเกณฑ์หรือส่งเสริมให้สมาชิกฟังฟังผู้นำกลุ่ม โดยรอคำตอบหรือการให้ความหมายของผู้นำกลุ่มเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ช่วงเวลาที่มีความสำคัญ ในการตีความ ต้องคว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะรับรู้และพิจารณา การนำเสนอต้องเป็นข้อเสนอ ที่บุคคลมีโอกาที่จะประเมินความเป็นไปได้ การตีความแม้จะถูกต้องตามวิธีก็อาจถูกปฏิเสธ จากผู้รับการบำบัด หากผู้นำกลุ่มไม่ไวต่อการรับรู้ความตั้งใจของผู้รับการบำบัด

7. การเผชิญความจริง (Confronting) เป็นการท้าทายสมาชิกให้มองตนเองอย่างจริงจัง แต่ถ้าทำไม่ดีก็จะเสียหายต่อบุคคลและกระบวนการกลุ่ม ผู้นำที่เริ่มฝึกอาจจะอายในการใช้ทักษะ การเผชิญความจริงเพราะกลัวผลที่ตามมา เช่น การปิดกั้นปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำร้ายความรู้สึก กลายเป็นเป้าหมายในการตอบโต้ ปัญหาของการเผชิญความจริง คือ คล้ายกับเป็นการ โจมตีอย่าง ไม่หวังดี ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่ชำนาญจะใช้การเผชิญความจริงเมื่อรู้สึกหวังใยบุคคลนั้นและจะมีวิธี ที่จะทำให้ผู้นั้นมีโอกาสดำเนินการอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับสิ่งที่เขาพูดหรือแสดงออก การเผชิญ

ความจริงที่มีประโยชน์ ต้องเป็นการระบุพฤติกรรมที่ชัดเจน หรือชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างท่าทางกับคำพูด

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) เป็นทักษะในการตอบสนองเรื่องราวที่สื่อสาร ความมุ่งหมายในการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกรู้ว่ามีการรับรู้และเข้าใจ แม้ว่า การสะท้อนความรู้สึกจะเป็นคล้ายกระจกสะท้อนความรู้สึกบางประการที่สมาชิกได้แสดงออกมา แต่ก็ไม่ใช่เพียงการสะท้อนกลับเท่านั้น การสะท้อนความรู้สึกขึ้นอยู่กับความใส่ใจ ความสนใจ ความเข้าใจ และการให้เกียรติบุคคล การสะท้อนความรู้สึกที่ดีมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและการมีส่วนร่วม ความรู้สึกที่ได้รับการเข้าใจและการรับรู้ความรู้สึกที่ชัดเจน เป็นแรงเสริม และกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

9. การให้กำลังใจ (Supporting) หมายถึงการกระตุ้นและให้กำลังใจสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เมื่อเขาสำรวจความรู้สึกที่เจ็บปวด เมื่อเขากล้าเผชิญกับความเสียดาย ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกด้วยความเต็มใจและจริงใจ ต้องใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ในสิ่งที่สมาชิกพูด เข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ตอบสนองด้วยวิธีการที่จะกระตุ้นให้สมาชิกพยายามอย่างต่อเนื่องและก้าวไปข้างหน้า การสนับสนุนให้กำลังใจต้องให้เวลาที่เหมาะสม ไม่มากเกินไปจนเกินไป การให้กำลังใจมากเกินไปจะทำให้สมาชิกไม่เห็นคุณค่าในการท้าทายความสามารถ ในกรณีที่สมาชิกกำลังรับรู้และสำรวจอารมณ์ที่เจ็บปวด ถ้าให้กำลังใจเร็วเกินไป อาจสกัดกั้นการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก

10. ความรู้สึกร่วม (Empathizing) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องไวต่อการรับรู้โลกและมุมมองของแต่ละบุคคล แต่ก็คงความเป็นตัวเอง ผู้นำกลุ่มต้องเอื้ออาทรและยอมรับให้เกียรติสมาชิก ประสบการณ์ที่หลากหลายของผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น

11. การส่งเสริม (Facilitating) มีเป้าหมายในการสนับสนุนให้กลุ่มได้มีประสบการณ์ และกระตุ้นให้สมาชิกทำตามเป้าหมายของตน ทักษะในการส่งเสริมหมายถึงการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างชัดเจน ช่วยให้สมาชิกเพิ่มความรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม

12. การริเริ่ม (Initiating) จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีทิศทางโดยการกระตุ้นให้สมาชิกทำในสิ่งที่มีความหมาย ใช้เทคนิคที่หลากหลายในการส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ ทิศทางของกลุ่มที่ใช้อย่างเหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกที่มีมุมมองที่ชัดเจนและกลุ่มดำเนินไปได้ดี แต่ถ้าผู้นำกลุ่มกำหนดทิศทางมากเกินไปก็อาจทำให้สมาชิกเบื่อและไม่สนใจ

13. การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Setting goals) เป็นหลักสำคัญในการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะไม่กำหนดจุดมุ่งหมายให้สมาชิก แต่จะช่วยสมาชิกให้เลือกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนของ

ตนเอง การกำหนดจุดมุ่งหมายทำในช่วงการเริ่มกลุ่ม ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อ ๆ ไปผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องกระตุ้นสมาชิกให้ทบทวนจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ หากไม่เหมาะสมอาจปรับเปลี่ยนได้ถ้าจำเป็น จะพิจารณาว่าจะทำได้ตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ ถ้าผู้นำไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนกลุ่มก็จะดำเนินไปอย่างไรเป้าหมายไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

14. การประเมิน (Evaluating) เป็นทักษะที่ต้องใช้ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม การเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มประเมินภาพรวมของกลุ่มและสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องฝึกให้สมาชิกประเมินตนเอง ประเมินการเปลี่ยนแปลงและทิศทางของกลุ่ม เช่น ในการยุติกลุ่ม หากสมาชิกประเมินว่ากลุ่มไม่ประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นสมาชิกให้หาสาเหตุที่ทำให้ผลของกลุ่มไม่เป็นที่พอใจและสมาชิกจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) หรือการให้ข้อคิด ต้องระบุให้ชัดเจน และเฉพาะเจาะจงจากสิ่งที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกและส่งเสริมให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ประโยชน์ที่สำคัญในการปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่สังเกตได้ในกลุ่มและข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ประเมินได้อย่างแท้จริงว่าคนอื่นมองเราอย่างไร ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ขึ้นอยู่กับวิธีการนำเสนอที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเห็นความสำคัญ ยอมรับและนำไปพิจารณาอย่างจริงจัง ข้อมูลย้อนกลับที่ดีต้องตรงประเด็นและชัดเจนจะดีกว่าการกล่าวถึงในภาพรวมหรือเป็นการให้ข้อมูลเชิงการตัดสิน

16. การเสนอแนะ (Suggesting) จะช่วยสมาชิกให้พัฒนาวิธีการและการปฏิบัติ การเสนอแนะทำได้หลายวิธี เช่น การให้ข้อมูล “การทำกรบ้าน” (การให้นำกลับไปฝึกนอกเวลา การเข้ากลุ่ม) การให้สมาชิกคิดหาวิธีการทดลองสิ่งใหม่ ๆ ทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม การส่งเสริมให้สมาชิกมองสถานการณ์ในมุมมองที่ต่างจากเดิม การให้ข้อมูลหรือเสนอแนวคิดที่เหมาะสมกับการวางแผน การปฏิบัติจะช่วยสมาชิกได้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เร็วขึ้น การเสนอแนะไม่ได้จำกัดไว้เฉพาะผู้นำกลุ่มเท่านั้น สมาชิกกลุ่มก็เสนอแนะได้เช่นกัน

17. การปกป้อง (Protecting) ผู้นำกลุ่มต้องปกป้องสมาชิกจากการกระทบที่อนิจใจ และร่างกายตลอดเวลาในการเข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มสมาชิกอาจต้องเสี่ยงไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องไว้ที่จะรับรู้และปกป้องสมาชิกเมื่อรู้ว่าจะเกิดอันตรายด้านจิตใจจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ผู้นำกลุ่มที่เปิดเผยเรื่องราวของตนเองจะมีผลต่อกลุ่มอย่างมาก ทักษะในการเปิดเผยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญว่าจะเปิดเผยอะไร เมื่อไร อย่างไร และมากน้อยเพียงใดการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เกิดผลดีกับกลุ่ม ถ้าเปิดเผยมาก

เกินไปเร็วเกินไป สมาชิกอาจรับไม่ได้จะเป็นผลร้ายต่อกลุ่ม การเปิดเผยตนเองต้องดูจังหวะรวมทั้งวิธีการที่จะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมสมาชิกให้เปิดเผยตนเองมากขึ้น

19. การเป็นต้นแบบ (Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องเป็นต้นแบบให้สมาชิกในด้านความซื่อสัตย์ การเคารพให้เกียรติ การเปิดเผย ความกล้าเสี่ยงและการกล้ายืนยันทน การที่ผู้นำให้เกียรติสมาชิกโดยการตั้งใจรับฟังอย่างจริงจัง ร่วมความรู้สึกจะเป็นต้นแบบพฤติกรรมที่สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ได้เห็นการปฏิบัติของผู้นำกลุ่ม กล่าวได้ว่าวิธีการสอนทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีที่สุดคือ การปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็น

20. การเชื่อมโยง (Linking) การเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ในกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกต้องใช้เทคนิคการเชื่อมโยงเพื่อเชื่อมโยงสมาชิกให้สื่อสารกันโดยมิต้องพูดผ่านผู้นำกลุ่ม ผู้นำใช้ทักษะการเชื่อมโยงเพื่อกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ ให้แลกเปลี่ยนมุมมองของตนในประเด็นที่คล้ายกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเข้าใจปัญหาได้มากขึ้น การกระตุ้นสมาชิกและส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในประเด็นปัญหาที่คล้ายกันจะทำให้เพิ่มความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน การเชื่อมโยงสมาชิกเป็นการฝึกความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม สมาชิกมีอิสระรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่ต้องพึ่งผู้นำกลุ่ม

21. การขัดขวาง (Blocking) เป็นทักษะที่ต้องใช้ความไว ความตรงและความสามารถในการยุติกิจกรรมบางอย่างโดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของบุคคล มุ่งเน้นที่พฤติกรรมไม่มุ่งบุคคล และไม่ใช้การตั้งฉายา หลีกเลี่ยงการตรวจสอบข้อผิดพลาดในการเปลี่ยนแปลง ไม่รักษาสัญญาละเมิดความเป็นส่วนตัวของสมาชิก ชี้นะยะอยู่เสมอ เล่าเรื่อง นิทาน ให้กำลังใจอย่างไม่เหมาะสมตีความหมายอย่างไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะขัดขวางพฤติกรรมใดก็ตามต้องทำอย่างนุ่มนวล

22. การยุติ (Terminating) ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้การยุติการทำงานกับบุคคลหรือกลุ่มว่าจะยุติเมื่อไรและอย่างไร ทักษะในการยุติกลุ่มแต่ละครั้งหรือการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจให้ข้อเสนอแนะในการประยุกต์สิ่งที่สมาชิกเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เตรียมสมาชิกในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม ประเมินและติดตามผล เสนอแหล่งให้บริการอื่น ๆ และพร้อมที่จะให้บริการรายบุคคลถ้าจำเป็น

บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, pp. 15-18) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่มดังนี้

1. เน้นให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกของสมาชิก และช่วยเหลือสมาชิกให้ตระหนักรู้ถึงสาเหตุของการเกิดสิ่งต่าง ๆ ไว้ภายใน
2. ส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดคุยและระบายความรู้สึก ตลอดจนการคาดหวังของตนเอง ออกมาอย่างเปิดเผย
3. สอนให้สมาชิกเน้นเรื่องส่วนตัวและความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา
4. สอนให้สมาชิกได้พูดคุยกับสมาชิกอื่น ๆ อย่างเปิดเผย
5. สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยและสนับสนุนให้สมาชิกได้เสี่ยงและพยายามปฏิบัติในสิ่งใหม่ ๆ
6. ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา
7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกได้เปิดเผยและระบายถึงสิ่งที่คิดว่ายังเป็นความขัดแย้งกันอยู่
8. ช่วยเหลือให้สมาชิกมีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมากับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม
9. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผสมผสานและเลือกสรรในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่ม และค้นหาทางเลือกเหล่านั้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
10. ช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับงานที่ค้างคาใจภายในกลุ่ม

บทบาทของสมาชิก

1. การตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่น ๆ พูด สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่กำลังเสนอแนะ ได้รับบทบาทอยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับ ไม่ควรจะนำไปพูดนอกกลุ่ม
2. การรับฟังสมาชิก ควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรรีบบอกผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป
3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ที่นี้ เดี่ยวนี้ อย่างไรก็ตาม และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้สมาชิกหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง
4. ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละคน
5. การตั้งคำถาม ควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติมหรือการขอความคิดเห็น

6. การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับวัยรุ่นมาก เพราะวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการดังนี้

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่ไม่ได้ใกล้ชิดเด็กเพราะเด็กคิดว่าผู้ใหญ่ล้ำสมัยมาก วัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า ดังนั้นถ้านำวัยรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาคล้าย ๆ กันเข้ามา เข้าร่วมกลุ่มกันจะทำให้เขาร่วมมือในการแก้ไขปัญหา

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นให้รู้จักตนเอง รู้จักขอบเขต ความสามารถ สิทธิและหน้าที่ตนเอง

3. จากการคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง เมื่อเด็กมาร่วมกลุ่มกันบรรยากาศของกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ทำให้มีกำลังใจ พร้อมทั้งเผชิญปัญหาต่อไป

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ช่วยสมาชิกให้มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกและพฤติกรรม

2. ช่วยสมาชิกได้สำรวจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม

3. สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ และเห็นคุณค่าของข้อมูลย้อนกลับที่เขาเป็นและได้พบเห็นจากกลุ่ม ไม่รู้สึกว่าตนเป็นผู้ประสบปัญหาเพียงผู้เดียว

4. กลุ่มสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่ และการท้าทายสมาชิกสามารถมีทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม

5. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยน เปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและตัดสินใจที่จะทำอย่างที่ยากจะเป็น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6-7) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มว่ามีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มด้านจิตวิทยา และด้านสังคม ดังต่อไปนี้

ด้านจิตวิทยา

ในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมองตนอย่างไร ปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาจะเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษากลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

ด้านสังคม

การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการได้อยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนแปลงเจตคติ ในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม กลุ่มสามารถสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่และการทำทนาย สมาชิกสามารถมีทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP)

ความเป็นมาของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-linguistics programming) ริเริ่มและเผยแพร่แนวคิดโดย จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ซึ่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์และริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) ซึ่งเป็นนักคณิตศาสตร์และนักศึกษาด้านจิตวิทยา โดยเริ่มต้นในช่วงต้นปี ค.ศ. 1970 ทั้งสองได้ศึกษารูปแบบการประสบความสำเร็จของมนุษย์

โดยศึกษาต้นแบบจาก ฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาบำบัดแบบเกสตัลท์ มิลตัน อิริคสัน (Milton Erikson) นักสะกดจิตบำบัด (Hypnotherapist) และเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) นักจิตวิทยาบำบัดด้านครอบครัว นอกจากนี้ยังได้ศึกษาแนวคิดจาก เกรกอรี เบทสัน (Gregory Bateson) นักมนุษยวิทยาและนักเขียนเรื่องทฤษฎีการติดต่อสื่อสาร (O'Connor & McDermott, 2001)

พวกเขาศึกษาวิเคราะห์กระบวนการและรูปแบบการทำงานของนักสื่อสารและนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงในโลก ทั้งคู่ได้ทดลองสร้างแบบจำลอง (Model) ของกระบวนการจิตบำบัด และกระบวนการให้คำปรึกษาโดยถอดแบบมาจากบุคคลที่เป็นตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จเหล่านี้ จากความสำเร็จของการสร้างและใช้แบบจำลองลักษณะนี้ ทั้งคู่จึงได้พัฒนาและจัดทำเทคนิคแบบจำลองพฤติกรรม (Behavioral modeling techniques) ขึ้น แล้วให้ชื่อว่า “Neuro-linguistics programming” ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของ สมอง ภาษา และสรีรศาสตร์ เข้าไว้ด้วยกัน

จุดเริ่มต้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส พัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทาง คือ

1. กระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ
2. วิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-linguistics programming) เป็นพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับ

1. Epistemology-รูปแบบขององค์ความรู้ (Knowledge) และคุณค่า (Values)
2. Methodology-กระบวนการและแบบแผนในการนำองค์ความรู้และคุณค่าไปใช้
3. Technology-เครื่องมือที่ช่วยในการประยุกต์ใช้องค์ความรู้และคุณค่า

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-linguistics programming) ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างประสบความสำเร็จในหลายด้าน เช่น ด้านการสื่อสาร การแก้ปัญหา การจัดการทางธุรกิจ การขาย วิทยาการคอมพิวเตอร์ การศึกษา การพัฒนาองค์กร เป็นต้น (Dilts & DeLozier 2000, pp. 850-851)

ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

มีผู้ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไว้หลายท่านดังนี้

Dilts, Grinder, Bandler and DeLozier (1980 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 1-2) ได้ให้คำจำกัดความดังนี้

ประสาทสัมผัส (Neuro) หมายถึง ความคิดเบื้องต้นที่ว่า พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท เป็นกระบวนการภายในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การได้ยิน การมองเห็น การลิ้มรส การได้กลิ่น และการสัมผัส

ภาษา (Linguistic) หมายถึง ความคิดพื้นฐานการรับรู้ว่า กระบวนการทางระบบประสาทที่ได้รับ มีการจัดลำดับ มีรูปแบบและวิธีการ โดยการใช้ภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะในเรื่องของระบบช่องทางการสื่อสารจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกทั้งภายในและภายนอก ซึ่งควบคุมโดยระบบประสาทในการจัดลำดับ การให้รหัส และการให้ความหมาย

โปรแกรม (Programming) หมายถึง กระบวนการในการจัดระบบขององค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลตามความต้องการ โดยเน้นระบบการให้รหัสและการจัดลำดับที่สมเหตุสมผล ในการปฏิบัติการของระบบการรับรู้ของบุคคล ด้านความคิด การเรียนรู้ การให้กำลังใจตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

O'Connor and Seymour (1993, p. 3) ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่าประกอบด้วย 3 แนวคิด ดังนี้

ประสาทสัมผัส (Neuro) เป็นกระบวนการของระบบประสาท ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การสัมผัส และความรู้สึก ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลจะรับรู้โลกผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อรับรู้แล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกมา ระบบประสาทของมนุษย์ไม่ได้ครอบคลุมเพียงแต่กระบวนการคิดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่อาจแบ่งแยกจากกันได้

ภาษา (Linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (Programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้ได้ผลตามต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จึงเกี่ยวข้องกับ โครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ว่าพวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยินและรู้สึกได้อย่างไร และเขาแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding (Dilts & DeLozier, 2000) อธิบายว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-linguistics programming) มาจากบูรณาภาพของวิทยาศาสตร์ใน 3 ด้าน ดังนี้

ประสาทสัมผัส (Neuro) เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางระบบประสาท การคิด การจำ การคิดสร้างสรรค์ การมองวิสัยทัศน์และกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ประสบการณ์ของมนุษย์เกิดจากส่วนผสมของข้อมูลที่มีมนุษย์ได้รับกับ

กระบวนการรับรู้ ที่ผ่านระบบประสาทสัมผัส ซึ่งก็คือการ ได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

ภาษา (Linguistic) เป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาทอย่างหนึ่ง ภาษาเป็นวิถีทางเบื้องต้นที่บุคคลใช้สื่อหรือกระตุ้นเร้าระบบประสาทของบุคคลอื่น การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับวิธีการที่บุคคลใช้ภาษาในการออกคำสั่ง ชี้นำ กระตุ้นเร้า และพูดสื่อถึงหลักการ เป้าหมาย หรือเรื่องใด ๆ ที่ต้องการ

โปรแกรม (Programming) ในแง่มุมของ Neuro-linguistics programming กระบวนการเรียนรู้ การจดจำ การคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ ของมนุษย์ เหล่านี้เป็นผลของการโปรแกรมระบบประสาทเพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการ ในความเป็นมนุษย์ บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับโลกของตนผ่านกระบวนการ โปรแกรมภายในตัวเอง นั่นหมายถึงว่าบุคคลจะตอบสนองต่อปัญหา หรือแนวความคิดใหม่ ๆ ตามโปรแกรมที่มีอยู่ภายในจิตของตัวเอง ซึ่งแต่ละโปรแกรมเองก็มีความแตกต่างไม่เหมือนกัน บางโปรแกรมมีประสิทธิผลในการบรรลุเป้าหมายมากกว่า บางโปรแกรม

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการควมรวมทฤษฎีหลาย ๆ ด้านเข้าไว้ด้วยกัน ตั้งแต่ด้านประสาทวิทยา (Neurological) ด้านภาษาศาสตร์ (Linguistic) ด้านวิทยาศาสตร์พุทธิปัญญา (Cognitive sciences) จนถึงหลักการของระบบคอมพิวเตอร์ แล้วสร้างเป็นแบบจำลองของตัวตนแบบขึ้นมา

โดยสรุปจากแหล่งข้อมูลนี้ กล่าวว่า กระบวนการสร้างแบบจำลองของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการใช้สมอง (Neuro) สั่งการในการวิเคราะห์รูปแบบของภาษา ทั้งการสื่อสารแบบวิจนะและอวิจนะภาษา (Linguistic) ผลของการวิเคราะห์นี้จะถูกจัดลำดับ เกิดเป็นกระบวนการที่เป็นขั้นเป็นตอน (Programming) ซึ่งสามารถถ่ายทอดวิธีการหรือทักษะนี้ไปยังบุคคลอื่น ๆ ได้

Alder (1996, p. 4) ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

ประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการทางระบบประสาท คือ การเห็น การได้ยิน การรู้สึกรับรส และการได้กลิ่น ซึ่งบุคคลใช้ประสาทสัมผัสเหล่านี้ในกระบวนการคิด หรือใช้ประสบการณ์ของบุคคลแสดงความเข้าใจและอธิบาย โดยใช้จิตสำนึกซึ่งผ่านการทำงานของสมอง ภาษา เป็นการแสดงออกที่บุคคลใช้ เพื่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับความคิดของตนเอง โปรแกรม เป็นวิถีทางที่บุคคลใช้จัดระบบความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อทำสิ่งต่าง ๆ

Knight (1999, pp. 12-13) ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้
 ประสาทสัมผัส หมายถึง การใช้ระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าของบุคคล คือ การเห็น
 การได้ยิน การสัมผัส การรับรส และการได้กลิ่น มาแปลความประสบการณ์ส่งไปยังกระบวนการคิด
 ทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเชื่อมโยงไปยังกายและจิตใจ ส่วนใหญ่ของโปรแกรมภาษา
 ประสาทสัมผัส เป็นการเพิ่มความตระหนักของระบบประสาท และการเรียนรู้เพื่อจัดการกับ
 ทางเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง

ภาษา หมายถึง วิธีการใช้ภาษาเพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ของประสาทสัมผัส
 และประสบการณ์การสื่อสารของบุคคล ไปยังบุคคลอื่นและตนเอง การศึกษารูปแบบภาษาทำให้
 สามารถสำรวจอิทธิพลของตนเองและผู้อื่น โดยรูปแบบของภาษามีคุณค่าในการบ่งบอกว่า
 โครงสร้างภายในของโลกเป็นอย่างไร

โปรแกรม หมายถึง วิธีการลงรหัสประสบการณ์ ซึ่งเป็นการรวบรวมรูปแบบ ความคิด
 และพฤติกรรม ที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกส่วนตัว เป้าหมาย ผลที่มุ่งหวัง
 และผลกระทบของตนเองและบุคคลอื่น จะมีความสอดคล้องกับโปรแกรมส่วนบุคคล โดยมีการ
 เพิ่มความตระหนักว่า เราสามารถเรียนรู้ที่จะสร้างโปรแกรมขึ้นมาใหม่ตามที่มุ่งหวัง ให้ได้ผลตาม
 ที่เราต้องการได้อย่างไร

กล่าวโดยสรุปว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์
 เฉพาะของแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านทางระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การได้ยิน
 การมองเห็น การลิ้มรส การได้กลิ่นและการสัมผัส เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย
 เพื่อแสดงออกมาเป็นวัจนะภาษาและอวัจนะภาษา โดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล
โลกทัศน์ของมนุษย์

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความเชื่อว่า โลกทัศน์ของมนุษย์ต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลก
 ไม่ตรงกับความจริงที่เป็นอยู่ มนุษย์ใช้แบบจำลอง (Model) หรือแผนที่ (Maps) ที่ตนสร้างขึ้น ซึ่ง
 เป็นการให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองเลือกที่จะสนใจหรือไม่สนใจ ผ่านระบบตัวแทนหรือ
 ประสาทสัมผัสทั้งห้า ทำให้มนุษย์มีโลกทัศน์ที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแว่นกรอง (Filters) ของแต่ละ
 บุคคลที่แตกต่างกันไป ตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ
 และสมมติฐาน แล้วแสดงออกมาเป็นการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่าน
 แบบจำลองหรือแผนที่ เป็นการรับรู้ที่มีข้อจำกัด ซึ่งเกิดขึ้นจาก การมองผ่านแว่นกรอง (O'Connor
 & Seymour, 1993, pp. 4-5)

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล

Lewis and Puclick (1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 24-26) ให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดด้านระบบประสาทการรับรู้ของบุคคลและสังคม ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านระบบประสาทการรับรู้ (Neurological constraints) โดยปกติระบบประสาทและอวัยวะด้านการรับรู้ของมนุษย์ มีความสามารถรับได้ไม่เกิน 7 ± 2 อย่าง ในแต่ละครั้ง และแต่ละช่วงเวลา

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึก จดจำประสบการณ์ และการรับรู้ (Filtered) ประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าหากได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงชีวิตวัยเด็ก บุคคลนั้นจะมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้เกินความเป็นจริง เช่น ผู้หญิงที่อาจจะปฏิเสธผู้ชายที่ดื่มสุราทุกคน เพราะเธอมีประสบการณ์จากพ่อของเธอซึ่งเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังทำให้ทุกคนในครอบครัวมีชีวิตที่แย่ง

3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social constraints) เกิดจากข้อจำกัดทางสังคมหรือวัฒนธรรม เช่น ภาษา ภาษาสื่อให้บุคคลเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ชื่อนั้น หรือจำกัดความรู้ของบุคคลโดยไม่อธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้นอย่างเพียงพอ

กระบวนการสร้างโลกทัศน์

กระบวนการสร้างโลกทัศน์ หรือการสร้างแผนที่รับรู้โลก (World map) ของบุคคล มี 3 กระบวนการ ดังนี้

1. การขยายผล (Generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน

2. การลบ (Deletion) เป็นกระบวนการป้องกันการรับรู้ประสบการณ์ หรือการไม่รับรู้ประสบการณ์บางอย่าง โดยลบข้อมูลทางบวกออกไป

3. การบิดเบือน (Distortion) เป็นกระบวนการจัดการด้านการรับรู้และความจำ ประสบการณ์ ให้เป็นไปตามโลกทัศน์ของตน หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่ตนได้สรุปไว้แล้ว

แหล่งความเชื่อมนุษย์

ความเชื่อของมนุษย์มีผลอย่างมากต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ จะทำได้ยากถ้าปราศจากความเชื่อ ความเชื่อเป็นแผนที่การรับรู้ภายในที่มนุษย์ใช้ในการสร้างการรับรู้ต่อโลกที่มีอย่างคงที่และต่อเนื่อง เมื่อมนุษย์เชื่อในบางสิ่งก็จะกระทำราวกับสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่แผนที่การรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่เป็นการวางแผนไว้อย่างดีสำหรับ

การกระทำในอนาคต (O'Connor & Seymour, 1993, p. 83) ความเชื่อมาจากหลายแหล่ง Alder (1996, pp. 89-93) ได้กล่าวถึงแหล่งความเชื่อไว้ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นส่วนสำคัญของระบบความเชื่อที่เรานำมาใช้ เมื่อได้เห็นแบบจำลอง (Model) ก็มีแนวโน้มที่จะสังเกตและเลียนแบบบุคคลอื่น ซึ่งเกิดขึ้นได้แตกต่างตามขั้นพัฒนาการ เมื่อสภาพแวดล้อมของบุคคลมีแต่ความล้มเหลว ก็จะทำให้มีแบบจำลองที่ล้มเหลวในชีวิต แต่หากแวดล้อมด้วยความสำเร็จบุคคลก็จะเลือกแบบจำลองความสำเร็จที่จะก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิตเช่นกัน

2. เหตุการณ์ในชีวิต (Events) ประสบการณ์ในชีวิต อาจกลายเป็นรากฐานของความเข้าใจและความเชื่อของบุคคล บุคคลจะระลึกถึงเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิตได้ง่ายและมีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์นั้นหลาย ๆ เหตุการณ์จะก่อให้เกิดระบบความเชื่อที่ซับซ้อนและการให้ค่านิยมต่อสิ่งนั้น ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับโลก บุคคลอื่นและตนเอง

3. ความรู้ (Knowledge) บุคคลได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ และอาจได้รับความรู้ผ่านประสบการณ์ทางอ้อม เช่น จากโทรทัศน์ การอ่านและการเห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่แต่ละบุคคลมองเห็นได้แตกต่างกัน เมื่อบุคคลมีความรู้อย่างแท้จริงแล้วจะทำให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้ ดังนั้นสิ่งที่ได้จากความรู้จะเป็นส่วนที่สำคัญของระบบความเชื่อ เมื่อได้รับความรู้ใหม่ ความเชื่อเดิมจะถูกกำจัดออกไป ความเชื่อใหม่จะเกิดขึ้น แต่ความเชื่อทุกอย่างไม่ว่าใหม่หรือเก่าจะมีผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคล

4. ผลจากอดีต (Past results) สิ่งที่เคยประสบความสำเร็จในอดีตจะมีผลต่อความเชื่อของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ถ้าเคยประสบความสำเร็จจะเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จต่อไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเคยล้มเหลวก็จะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถทำได้ในอนาคต ความทรงจำเกี่ยวกับความสำเร็จสามารถนำมาเป็นจุดเริ่มอันเข้มแข็งของระบบความเชื่อช่วยเสริมความเชื่อในความสามารถของตนเอง ผลจากอดีตจึงเป็นแหล่งที่มีค่าของบุคคลที่จะนำมาใช้สร้างความสำเร็จในอนาคต

5. ประสบการณ์ทางความคิด (Mental rehearsal) เป็นแหล่งความเชื่อที่เรียกว่าจินตนาการ หรือประสบการณ์ทางความคิดในสิ่งที่ต้องการจะทำ ช่วยเสริมแรงให้เกิดผลที่ปรารถนาและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของบุคคล เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นจะสร้างความเชื่อขึ้นมา โดยเป้าหมายที่ปรารถนาจะสร้างให้เกิดความประทับใจในจินตนาการ จนกลายมาเป็นพลังความเชื่ออย่างสมบูรณ์ การจินตนาการถึงพฤติกรรมอย่างชัดเจนจะทำให้บุคคลสร้างระบบความเชื่อภายในตนเองว่าสามารถกระทำได้สำเร็จ สมองจะรับคำสั่งและนำไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จ ความเชื่อก็จะเกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญเพราะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และความสำเร็จของบุคคล มนุษย์ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความเชื่อ ความเชื่ออาจจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เมื่อบุคคลคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างออกไปจากเดิม ความเชื่อก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยโดยสามารถหยุดความเชื่อที่ทำให้ตนเองมีข้อจำกัดลงได้ และสร้างความเชื่อที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น ความเชื่อในทางบวกจะทำให้ค้นพบความสามารถของตนเอง สิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จ คือ ความเชื่อว่าจะพบกับความสำเร็จ ผลของความเชื่อไม่ได้รับประกันว่าจะพบกับความสำเร็จตลอดเวลา แต่เป็นแหล่งของพลังบวกและความสามารถที่ช่วยให้พบกับความสำเร็จในตอนสุดท้ายต่อไป การเปลี่ยนแปลงความเชื่อจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ได้เราไม่ต้องเชื่อในสิ่งที่เราไม่เชื่อ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่ยึดติดมากได้ ถ้าหากต้องการเปลี่ยน เพื่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่ดีและมีประโยชน์ต่อตนเอง (Alder, 1996, p. 92; O'Connor & Seymour, 1993, pp. 83-85)

ความเชื่อพื้นฐาน (Presupposition)

ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นความเชื่อที่เอื้อประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาในแนวโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์อย่างมีประสิทธิภาพ ความเชื่อพื้นฐานมีดังนี้ คือ

1. จิตและกาย ประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี และมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
3. พลังบวก (Resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
4. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับคำตอบสนองที่ได้รับ
5. ไม่มีความล้มเหลว มีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
6. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีลักษณะเป็นระบบตามธรรมชาติ และดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องเกี่ยวข้องกับ และบุคคลสามารถปรับได้ตามแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
7. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเองตลอดจนสามารถรับผิชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
8. ในระบบใด ๆ ก็ตาม องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุดเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลที่สุด
9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุกคนก็สามารถเรียนรู้วิธีการนั้นได้เช่นกัน

11. มีทางเลือกบางอย่าง ดีกว่าไม่มีทางเลือก

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. แผนที่และแว่นกรอง (Maps and filters) หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “แผนที่การเรียนรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขต แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจ ไม่รับรู้ ในโลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้ มนุษย์ต้องทำความเข้าใจความหมายต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคนพัฒนาแผนที่ตนเองหรือแบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและที่ไหน ความเชื่อแคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจ ทำให้โลกเสียสมดุลคาดเดาได้และไม่น่าสนใจ เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บนโลก แต่อยู่กับการที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (Filters) ซึ่งมีอยู่มากมาย การกำหนดการเรียนรู้ของบุคคลต่อโลกเปรียบเสมือนกับการสวมแว่น

ภาษา นับว่าเป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ โดยภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิดและประสบการณ์ นำมนุษย์ออกจากโลกที่เป็นจริง เช่น ลองให้นึกถึงคำว่า “สวย” ในความหมายของแต่ละบุคคล ไม่มีใครคาดเดาว่า “สวย” ในความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปลักษณ์ภายในใจ เสียงและความรู้สึกที่ได้ให้ความหมายต่อคำนี้เป็นอย่างไร เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ก็มีความทรงจำ ประสบการณ์และวิถีคิดที่แตกต่างกันออกไป การแสดงออกจากการรับรู้ผ่านแว่นกรองเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงออกในวิถีทางที่แน่นอน และสนใจในสิ่งที่บุคคลได้ให้คุณค่าแก่สิ่งนั้น หลักการอีกด้านหนึ่ง คือ ในความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์มีความคิดได้หลายแนวทาง โดยการจดจำสัญลักษณ์ของความคิดในรูปแบบความคิด บุคคลหนึ่งสามารถปรับและเปลี่ยนแปลงการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับคนอื่นได้ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพต่อกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้วิถีทางที่บุคคลสื่อสารออกมายังส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้รับสารอีกด้วยว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร (O'Connor & Seymour, 1993, p. 4)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ได้เสนอวิถีคิดของบุคคลต่อตนเองและต่อโลก ซึ่งวิถีคิดก็คือ แว่นกรองส่วนตัวที่แต่ละคนพัฒนาขึ้นมา การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อ หรือค่านิยมของบุคคล แต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็น และเตรียมพร้อมจะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าคนทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนวิถีคิดต่อโลก บางส่วน

ของแวนกรองในหลักการพื้นฐานทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มักอ้างถึงกรอบพฤติกรรม (Behavioral) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

กรอบแรก คือ การให้คิดถึงผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่เป็นการวิเคราะห์เพื่อมุ่งหาว่าอะไรที่ผิด เช่น การถามว่าทำไมบุคคลจึงประสบปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด ซึ่งจะทำให้รู้สึกแค้นและไม่ได้เกิดประโยชน์อันใดเมื่อตอบคำถามนี้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร มากกว่าถามว่าทำไม ซึ่งจะทำให้เข้าใจและทราบถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับกับความล้มเหลว บุคคลจะไม่ประสบผลสำเร็จเลย ถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน โดยผลสะท้อนจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบตัวเราและช่วยรักษาเป้าหมาย ทั้งเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยสนใจมาก่อน

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ มากกว่าความจำเป็น บุคคลต้องเปลี่ยนมุมมอง ต้องพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกมากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก

กรอบที่ห้า กรอบสุดท้ายคือ การปรับทัศนคติไปในทางอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) และความประทับใจ (Fascination) มากกว่าการตั้งสมมติฐาน (Assumption)

ในเด็กเล็ก ๆ พบว่าสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุกอย่าง พวกเขาไม่รู้และรู้ตัวว่าไม่รู้ พวกเขาไม่กลัวถูกว่าโง่ที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้ มนุษย์มีความคิดที่ดีมีประโยชน์และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้พลังบวกที่อยู่ภายในมาใช้เมื่อต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะเข้าใจถึงความสำเร็จเมื่อลงมือกระทำสิ่งที่ต้องการกลายเป็นความจริง แต่ถ้าหากทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามก็จะห่างไกลจากความสำเร็จที่ต้องการ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 5-6)

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า แวนกรอง (ส่วนหนึ่งคือกรอบพฤติกรรม) หมายถึง วิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างไร โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแวนกรองและมีวิธีคิดเพื่อแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

1. คิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา
2. ทำให้ทราบและเข้าใจปัญหาโดยการใช้คำถาม
3. การสะท้อนความล้มเหลว จะทำให้เกิดการเรียนรู้ ช่วยตรวจสอบและรักษาเป้าหมาย
4. การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น อย่าให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก
5. ปรับทัศนคติให้เป็นความอยากรู้อยากเห็น

การเปลี่ยนแวนกรองสามารถทำได้โดยนำพลังบวกที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลออกมาใช้ เมื่อใดที่ลงมือกระทำก็หมายความว่าได้เข้าใจถึงความสำเร็จแล้ว หากมนุษย์สามารถเปลี่ยนแวน

กรองได้ ก็สามารถขยายแผนที่และการรับรู้ต่อโลกได้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด และสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้

2. ระบบตัวแทน (Representational system) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า บุคคลรับรู้โลกตามโลกทัศน์ของตน บุคคลสื่อสารประสบการณ์ทั้งหลายโดยใช้ภาษาเป็นสื่อ (Linguistic representations) ผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (Modalities) ซึ่งประกอบด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่การมองเห็น (Visual) การสัมผัส (Kinesthetic) การได้ยิน (Auditory) การลิ้มรส (Gustatory) และการดมกลิ่น (Olfactory) สิ่งเหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้

ช่องทางการรับรู้ของมนุษย์โดยทั่วไป คือ การได้ยิน การสัมผัสและการมองเห็น (Villar, 1997 a, pp. 26-27) ส่วนช่องทางการลิ้มรสและการดมกลิ่นนั้น ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส (O'Connor & Seymour, 1993, p. 28) Lewis and Pucelik (1982 cited in Villar, 1997 a) ได้เพิ่มช่องทางการรับรู้ด้านดิจิทัล (Digital) เข้ามา

บุคคลแต่ละบุคคลจะมีความถนัดในการใช้ช่องทางการรับรู้ที่แตกต่างกัน และจะใช้ระบบการรับรู้แบบใดแบบหนึ่งมากกว่าแบบอื่น จนถึงในบางครั้งเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ นั้นไป ระบบการรับรู้ที่เลือกใช้มาก จะเป็นระบบหลักในการประเมินและเรียนรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับโลกของตน (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจัดประเภทของบุคคลไว้ 4 ประเภท ดังนี้

2.1 บุคคลที่ถนัดด้านการได้ยิน (Auditory person) การติดต่อสื่อสารทำได้ง่าย โดยใช้ภาษาพูด บุคคลประเภทนี้จะไวต่อเสียงมาก ทั้งน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียงหรือสำเนียง

2.2 บุคคลที่ถนัดด้านการมองเห็น (Visual person) ไวต่อการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งที่เห็นได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด รูปลักษณะ ความเป็นระเบียบ ความสะอาด สถานที่หรือทิศทาง

2.3 บุคคลที่ถนัดด้านการสัมผัส (Kinesthetic person) ไวต่อการรับรู้ด้วยการสัมผัส เช่นแรงกดดัน อุณหภูมิ ร้อน-เย็น ความเจ็บปวด ความหยาบ-ละเอียด ความกระด้าง ความนุ่ม ความสะดวกสบาย

2.4 บุคคลที่ถนัดด้านดิจิทัล (Digital person) เป็นบุคคลที่มีความถนัดในเชิงตัวเลข ต้องการคำอธิบาย คำชี้แจง การหาเหตุผล โดยมุ่งค้นหาคำตอบว่าอะไร ทำไม อย่างไร (Villar, 1997 a, pp. 26-27)

3. จิตสำนึก (Conscious mind) และ จิตใต้สำนึก (Unconscious mind)

Grinder and Bandler (1981 cited in Villar, 1997 b, p. 15) กล่าวว่า จิตมนุษย์ มี 2 ส่วน คือ จิตสำนึก (Conscious mind) และจิตใต้สำนึก (Unconscious mind)

จิตสำนึกคือ สภาวะจิตปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง เป็นจิตใจระดับแรกสุด มีหน้าที่รับผิดชอบกระบวนการและการกระทำที่เราตัดสินใจหรือตั้งใจทำ ส่วนจิตใต้สำนึก คือ สภาวะจิตที่มนุษย์ไม่ได้ตระหนักถึง รับผิดชอบกระบวนการและการกระทำที่เราไม่ได้ตั้งใจทำ

จิตสำนึกมีอยู่ทั้งหมดเพียง 7% ของจิตมนุษย์ เป็นส่วนที่มนุษย์นำมาใช้ตามปกติ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน หรือการคิดค้นประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ มนุษย์ใช้จิตใจส่วนที่เป็น 7% นี้ทั้งสิ้น จิตใต้สำนึกมีปริมาณถึง 93% ของจิตทั้งหมด มีพลังสร้างสรรค์และความสามารถอันยิ่งใหญ่จะสนองตอบความต้องการของบุคคลได้ ด้วยกระบวนการรับช่วงข่าวสารและความปรารถนาจากจิตสำนึก หรือโดยกระบวนการสื่อสาร หรือสื่อความหมายถึงจิตใต้สำนึกให้รับรู้ แล้วจึงกระทำหรือสนองตอบตามความต้องการของบุคคล (สรวล สุขทรศนีย์, 2534, หน้า 19) การทำงานของจิตสองชนิดนี้ เปรียบเสมือนคนขี่ม้ากับม้าที่ถูกขี่ คนขี่ม้าเป็นผู้กำหนดทิศทางให้ม้าวิ่ง คนขี่ม้าไม่มีกำลังเท่าม้าที่ตนขี่ ส่วนม้ามี่กำลังมากกว่าคนขี่มหาศาล ม้าวิ่งไปตามการกำหนดของคนขี่ จิตสำนึกทำหน้าที่เหมือนคนขี่ม้า คือรู้เป้าหมาย รู้ความต้องการของตน แต่พลังจิตสำนึกมีไม่เพียงพอที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้ จึงต้องรู้จักนำพลังจิตใต้สำนึกซึ่งเปรียบเสมือนม้ามาช่วยทำงาน (นฤมล สุนสวัสดิ์, 2549, หน้า 298)

จิตสำนึกมีขอบเขตและข้อจำกัดในการรับรู้ ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการ การขยายผลการลบ หรือการบิดเบือน ของระบบประสาทการรับรู้ เป็นการจำกัดโลกทัศน์ของบุคคล จากผลของข้อจำกัดโลกทัศน์ในระดับจิตสำนึกนี้ ก่อให้เกิดความคิดสรุปของบุคคลว่า “ทำไม่ได้” “เป็นไปได้” “กลัว” เป็นต้น ยิ่งบุคคลมีโลกทัศน์จำกัดมากเท่าใด ทางเลือกก็ยิ่งมีน้อย ซึ่งนำไปสู่ปัญหาในการดำรงชีวิตขณะที่จิตใต้สำนึกไม่มีขอบเขตและข้อจำกัดใดๆ มีพลังและมีประสิทธิภาพสูงซึ่งบุคคลอาจคาดไม่ถึงหรือไม่ทราบด้วยซ้ำว่าตนเองมีพลังเช่นนี้อยู่ในตัว พลังที่สูงของจิตใต้สำนึกมาจากความเป็นอิสระจากระบบประสาท ภาษาและข้อจำกัดของบุคคล ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงทำงานได้มากกว่าจิตสำนึก

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อธิบายถึงภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึกว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ได้แยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

3.1 ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (Unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และไม่รู้ว่าคุณเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลยก็จะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไร และไม่มีเรื่องการขับรถยนต์ในจิตสำนึกด้วย

3.2 ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (Conscious incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด คือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถและพบว่าตนเอง

มีข้อจำกัดบางอย่างและเขาเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งให้เขาแบ่งความสนใจไปที่การทำงานที่ประสานกันของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวกมัลลีย์ ความสัมพันธ์ของการใช้คัลท์และการใช้สายตาดจ้องไปที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่หัวใจเต้นแรงและรู้สึกไม่สบาย

3.3 ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (Conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับก่อนหน้า หลังจากที่ได้เรียนรู้อย่างหนัก หัดขับรถยนต์จนสามารถขับรถได้ แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ โดยมีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่ว่าผู้ขับรถที่ชำนาญ

3.4 ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (Unconscious competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่นหลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้จนเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองคู่มือที่สภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์และส่งต่อมายังจิตใต้สำนึก ให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์นั่นเองโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้นหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลาานาน ๆ ก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเองที่ทำให้พลาดการรับรู้ข้อมูลที่สำคัญ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเสนอทักษะเรียนรู้เหล่านี้เพื่อเสนอทางเลือกที่มากขึ้นและให้มนุษย์มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้มากขึ้น

ในด้านการให้คำปรึกษา ผู้ที่รู้ดีที่สุดว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของตน ก็คือผู้รับการปรึกษาคูภาพนอกอาจเห็นว่าผู้รับการปรึกษามีความจำกัด แต่ภายในยังมีพลัง ข้อมูลอีกมากมายที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังมีความสามารถอีกมากที่ซ่อนอยู่และไม่ได้นำออกมาใช้ ตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล ได้สะสมข้อมูลจากประสบการณ์ต่าง ๆ และสิ่งที่ได้พบเห็นมากมายและสามารถนำมาใช้ได้เมื่อจำเป็น จิตสำนึกอาจไม่ได้นำข้อมูลบางอย่างมาใช้เพราะมีขอบเขตและข้อจำกัด และเป็นไปได้ว่าจิตสำนึกได้ลืมนำข้อมูลส่วนมาก จิตใต้สำนึกทำงานได้มากกว่าจะหาข้อมูลและความเป็นไปได้ที่จะกระตุ้นให้มีทางเลือกที่นำไปใช้ได้ จิตใต้สำนึกมีพลังมาก รู้ความต้องการและความสามารถของบุคคลมากกว่าจิตสำนึก ทั้งยังสามารถค้นหาลึกลงไปจากจุดบอดที่เกิดจากจิตสำนึกเนื่องจากข้อจำกัดและกระบวนการที่เกี่ยวข้องในระดับจิตสำนึก จิตใต้สำนึกจะให้ทางเลือกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษา การใช้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาค้นหาทางเลือกกว่าควรทำอย่างไร ช่วยในการลดข้อจำกัดต่าง ๆ จากจิตสำนึกลดการชี้นำของผู้ให้คำปรึกษา ลดกลไกการป้องกันตนเอง ลดการต่อต้าน ส่งเสริมความ

รับผิดชอบของผู้รับการปรึกษา และไม่ต้องบีบบังคับให้ผู้รับการปรึกษาคิดหาคำตอบที่อาจจะไม่เหมาะสม (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 7-8)

จุดมุ่งหมาย ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP Disciples)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความเห็นว่าความทุกข์หรือปัญหาของบุคคล เกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกจำกัด โดยจุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การชี้แจงทางเลือก แต่เป็นการเพิ่มทางเลือกให้มากยิ่งขึ้น เพื่อจะช่วยให้ผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์หรือมีปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบของประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสจำกัดได้ค้นพบวิธีการใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น การมีทางเลือกเพียงทางเดียว คือ การไม่มีทางเลือก เพราะบางครั้งอาจได้ผล บางครั้งอาจไม่ได้ผล ซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ การมี 2 ทางเลือกนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง ตกอยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุด 3 ทาง ทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จ ในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้น เท่านั้น (O'Connor & Seymour, 1993, p. 9)

การให้คำปรึกษาระยะสั้น

การให้คำปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 8-14)

1. เป้าหมาย (Outcome) ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความชัดเจนว่า ผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้นคืออะไร เพราะเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงนั้น จะนำไปสู่กลวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหาด้วยเช่นกัน หากบุคคลสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางที่เป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้นเท่านั้น ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการช่วยให้ทราบหรือระบุเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

1.1 ความคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการ มากกว่าคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการสร้างโปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เพิ่มขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นลบ เป็นการปรับวิกฤตให้เป็นโอกาส

1.2 ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุด และมีความเป็นไปได้ อะไรบุคคลจะให้เห็น อะไรที่จะได้ยิน ต้องจินตนาการให้แจ่มชัด

และละเอียดหรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใดและอย่างไร ยิ่งบอก รายละเอียดได้มากเท่าไร บุคคลก็จะได้ฝึกซ้อมสมองและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ มากขึ้นเท่านั้น เป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวก อาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ หรือความคิดทางบวก) หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่า พลังบวกภายนอกต้องมีเป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้ ขนาดของ ความสำเร็จต้องใหญ่พอที่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ รวมทั้งบุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่ประสบความสำเร็จ และคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอ เพราะหากเป้าหมายเล็กมากก็ไม่สามารถจะจูงใจได้ แต่ก็สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

1.3 ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมาย คือ นิเวศวิทยา (Ecology) เนื่องจากไม่มี ใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน เครือข่ายและสังคม ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับของความสำเร็จในเป้าหมายของตนเอง ว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ความสำเร็จนี้ควรจะเลิกทำหรือควรทำต่อไป

2. มีความตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (Acuity) คือ การฝึกให้บุคคลไวต่อความรู้สึกไม่ว่าจะ อยู่ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวนกรอง ให้ความสนใจ สิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับความรู้สึก จากการติดต่อสื่อสาร กับบุคคลอื่นและกับตนเอง โดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนา ที่จะทำให้รู้ว่าเรามี การตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกันเมื่อกระทำสิ่งนี้กับตนเอง จะเป็นการเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับจินตนาการภายใน เสี่ยงและความรู้สึกของตนเอง บุคคลต้องมีความไว ในการสังเกตว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (Flexibility) ต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และกลวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาได้มีทางเลือกในการแก้ปัญหาอย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก ช่วยเหลือโดยวิธีขยายการรับรู้ ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อมองเห็นประสบการณ์ เดิมนั้นในแง่มุมใหม่ เห็นโอกาสที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ และวิธีการให้คำปรึกษา ระยะสั้นภายใน 3 นาที ต้องมีเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนว่า คืออะไร โดยควรจะเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจไปสู่เป้าหมายได้ และต้องมีความกระตือรือร้น และสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและบุคคลรอบข้าง

และท้ายที่สุด ก็ต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ทักษะพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทักษะพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สืบมาจากผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสรีระวิทยา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางกายและจิตมนุษย์ ซึ่ง O'Connor and Seymour (1993, pp. 49-66) ได้สรุปเป็นทักษะพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาและอบรมไว้ ดังต่อไปนี้

1. การค้นหาความจริง (Elicitation) การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง โดยเป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการให้คำปรึกษาทุกวัน ด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียงและท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออก อย่างไรก็ตามบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้รับความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออก หลายครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาเกิดคำถามขึ้นในใจตนเองว่า “เขาเป็นอะไร ฉันแค่พูดว่า..” ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง ได้สอดคล้องกับอารมณ์มากเท่าไร ก็จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาค้นหาความจริงในอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบ และมีพลังบวก ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดังหรือพูดเร็ว ถอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวิตกกังวล ถ้าต้องการให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจ ให้เขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดอย่างชัดเจน เปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ สรีระตั้งตรง ท่าทางมั่นใจ หากคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทาง และน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้น และมีแนวโน้มจะแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้รับคำปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ ราวกับว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ในขณะนั้น ไม่ใช่การมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น ในการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงมากที่สุด ให้ย้อนกลับไปประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. การตรวจเทียบพฤติกรรม (Calibration) เป็นทักษะเกี่ยวกับการระบุ จำแนก พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษา ทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน

ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัว ริมฝีปากเขาจะเม้มเข้าหากันหน้าชิด หายใจเร็ว แต่ถ้าคิดถึงเหตุการณ์ที่ ริมฝีปากจะแฉ่มออก หน้าแดง หายใจสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ผล เช่นว่าเมื่อ ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตว่า ผู้รับคำปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไร มากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกต

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถฝึกและแก้ไขได้โดยฝึกกับเพื่อน ให้เขานึกถึงคนที่เขาชอบมาก ๆ แล้วสังเกตแวตาสีหน้า การหายใจว่าลึกหรือตื้น ช้าหรือเร็ว สูงหรือต่ำ สังเกตความตึงตัวของ กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า สีผิว ริมฝีปากและน้ำเสียง ต่อไปให้นึกถึงคนที่ไม่ชอบ สังเกต ความแตกต่างของการแสดงออก หลังจากนั้นเปลี่ยนให้นึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากสองคนนี้ แล้วสังเกต จนกระทั่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบอกถึงความแตกต่างของการแสดงออกทางกาย ได้ถูกต้อง การที่ผู้ให้คำปรึกษาฝึกสังเกต ก็จะสามารถอ่านการแสดงออกทางกายของผู้รับคำปรึกษาได้ เหมือนกับกำลังอ่านใจเขาอยู่ หากฝึกทักษะนี้มาก ๆ ก็จะสามารถทำได้ในระดับจิตใต้สำนึก

3. สัญญาณพลัง (Anchors) สภาวะอารมณ์ เป็นสิ่งที่มีพลัง มีอิทธิพลต่อความคิด และพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่คงทน และพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ อย่่างไรก็ตาม การจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและมีความรอบคอบ

บุคคลล้วนมีอดีต ซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์ เหล่านั้นต้องมีสิ่งกระตุ้นซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจจะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี รู้สึกเป็นสุข บางครั้งก็เป็นการเชื่อมโยงกับเรื่องที่ไม่น่ายินดี

สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดสภาวะการตอบสนองทางกายเรียกว่า “สัญญาณพลัง” ตัวอย่างของสัญญาณพลังทางบวกโดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจและการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอื่นเป็นที่รัก ตัวอย่างของสัญญาณพลัง หรือเมื่อได้ยินเสียง นาฬิกาปลุกถึงเวลาที่ต้องตื่น เสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้คือ สัญญาณพลังด้านเสียง (การได้ยิน) ไฟแดงหมายถึงการให้รถหยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับ คือสัญญาณพลังด้านการมองเห็น (ภาพ) หรือกลิ่นไอดินที่ทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัส และได้กลิ่นครั้งแรก นักโฆษณาพยายามให้ยี่ห่อสินค้าของเขาเป็นสัญญาณพลัง เพื่อให้นึกถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณพลังเป็นสิ่งที่จะนำไปสภาวะอารมณ์ และมีมากจนกระทั่งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า สิ่งนั้นเป็นสัญญาณพลังของตนเอง การเกิดสัญญาณพลังเกิดได้ 2 วิธี คือ

3.1 สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม หากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องต้องเกิดการซ้ำ

3.2 การทำซ้ำ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองซ้ำ ๆ เช่น ในการขับรถ ถ้าเห็นสีแดงหมายถึงอันตราย การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์และระยะเวลาที่เกิด บางสิ่งที่น่าสนใจตื่นเต้นจะเรียนรู้ได้ง่ายแต่สิ่งใดที่เราไม่สนใจ เราต้องทำซ้ำ หลาย ๆ ครั้งจึงจะเกิดการเรียนรู้

ความสัมพันธ์กันเป็นสิ่งที่ประโยชน์ บุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์ เช่น การที่บุคคลขับรถเมื่อไฟเขียว หากเปลี่ยนเป็นไฟแดงเขาจะเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ ซึ่งไม่ใช่การกระทำที่ต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา เพราะถ้าไม่เหยียบเบรกเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกัน เขาก็จะไม่มีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้ ความสัมพันธ์บางครั้งมีประโยชน์มากแต่อาจทำให้เกิดความไม่พอใจได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับรถตามมาในกระจกส่องหลัง ทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกินกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มีประโยชน์ เช่น คนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณะชนมักจะวิตกกังวลและตกใจกลัวร่วมด้วยความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้รู้สึกกระวนกระวายใจและไม่แน่ใจ คำพูดก็เป็นสัญญาณพลังได้ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลังของนักเรียนที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล ไม่เป็นสามารทำให้เขา รู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่รุนแรงสิ่งกระตุ้นภายนอกสามารถก่อให้เกิดพลังทางลบ เป็นขอบเขตของความกลัว เช่น คนที่กลัวความแคบ จะเรียนรู้การรวมกันของพลังอำนาจระหว่างอยู่ในที่แคบ ๆ และรู้สึกตกใจกลัว ชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องกำจัดความกลัวจากอดีตของตนเองถ้ายังไม่ประเมินซ้ำ

บุคคลสามารถเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ โดยสามารถนำประสบการณ์ในชีวิตที่ยากหรือทำทายเป็นและตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบที่ต้องการจะเป็น สำหรับสถานการณ์ใดที่ไม่มีความสุข เขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ จนเกิดเป็นปฏิกิริยาใหม่ โดยการใช้นิวสัญญาณพลัง การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 เลือกอารมณ์ที่ต้องการ หลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่างสิ่งกระตุ้นที่จะเป็นสัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ เช่น นักกีฬาใช้สัญลักษณ์ของสัตว์นำโชค (Mascots) เพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ

ขั้นตอนที่ 2 ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ เป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำให้อึด พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ข้อควรระวัง ให้ฝึกใช้ทักษะนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสัมมนา ให้ทำการฝึกจนมั่นใจและมีทักษะสูงพอ จึงจะสามารถนำทักษะนี้ไปใช้และดัดแปลง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

4. สัญญาณพลังบวก (Resource anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีต มาสู่สถานการณ์ปัจจุบัน สัญญาณพลังเป็นเอกลักษณ์ ไม่ใช่ส่วนของพฤติกรรมดำเนินไปของบุคคล บุคคลต้องการสัญญาณพลังที่ชัดเจน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา และไม่สามารถเชื่อมโยงสภาวะอื่นหรือพฤติกรรมอื่นได้ และต้องเลือกสัญญาณพลังที่จะใช้ได้ อย่างถูกกาลเทศะ โดยพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณพลังซึ่งต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

- 4.1 เวลาซึ่งจะทำให้สถานการณ์ถึงจุดสูงสุด
- 4.2 เอกลักษณ์ และมีความชัดเจน
- 4.3 ง่ายต่อการทำซ้ำ
- 4.4 เชื่อมโยงสถานการณ์ใหม่ที่ชัดเจนและสมบูรณ์

สำหรับวิธีการเข้าสู่สภาวะสัญญาณพลังถึงสัญญาณพลังบวก (Resourceful anchoring state) มีดังนี้

1. ระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก
2. ระบุพลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่” ถ้าได้คำตอบ “ใช่” ให้ดำเนินการต่อ ถ้าตอบ “ไม่” ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก หากพบว่ายากที่จะจำเวลาที่ มีประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคน ที่รู้จัก หรือบุคลิกของตัวเองคร ในหนังสือหรือภาพยนตร์ ให้เลือกจำแม่บุคลิกนั้นจะไม่จริง
5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่างคือ สัญญาณพลัง ด้านการมองเห็น สัญญาณพลังด้านการได้ยิน และสัญญาณพลังแบบสัมผัส
6. ขั้นต่อไป หาสถานที่อีกแห่งหนึ่ง แล้วให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์ พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์ และออกจากสถานการณ์นั้น

7. ย้อนประสบการณ์สัญญาพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลาที่ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการและเปลี่ยนสถานการณ์

8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาพลัง และยืนยันว่าสัญญาพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่

9. ระบุสัญญาที่จะนำบุคคลให้รับรู้ว่าคุณเองอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญานี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาพลังนั้น

เมื่อบุคคลได้สัญญาพลังบวก จะสามารถใช้สัญญาพลังเหล่านี้เรียกพลังบวกของตนได้เมื่อต้องการ การสร้างสัญญาพลังและใช้พลังบวกนี้จะเป็นเทคนิคที่ง่าย และมีประสิทธิภาพหากได้ใช้บ่อย ๆ

สัญญาพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่างบางอย่าง และจากความเชื่อที่ว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกสร้างจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น

5. สัญญาพลังต่อเนื่อง (Chaining anchors) สัญญาพลังสามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสัญญาพลังหนึ่งได้ สัญญาพลังบางอันจะรวมกัน และเกิดต่อเนื่องกันไปเหมือนประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปยังอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล สัญญาพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายและโดยอัตโนมัติ สัญญาพลังต่อเนื่องจะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นเป็นปัญหาใหญ่และพลังบวกไกลเกินกว่าจะไปถึง ซึ่งการสร้างสัญญาพลังต่อเนื่องของบุคคล ทำได้โดยให้คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยาก رؤ้อยากเห็น และให้สัญญาพลัง บางครั้งอาจเป็นความรู้สึกโดยการสัมผัสมือ หยุดเหตุการณ์นั้น และกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาพลังที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกครั้งหนึ่งบนมือต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจ และคิดถึงสัญญาของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาพลังแห่งความอยาก رؤ้อยากเห็น โดยสัมผัสตำแหน่งที่สร้างสัญญาพลังความอยาก رؤ้อยากเห็น และทำ ความอยาก رؤ้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาพลังอย่างสร้างสรรค์ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจ โดยการอยาก رؤ้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่สามารถค้นหาความจริง (Elicit) ตรวจสอบเทียบพฤติกรรม (Calibrate) และสร้างสัญญาพลัง (Anchoring) ในสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันได้นั้น ถือว่ามีเครื่องมือที่มีพลังมากสำหรับการให้คำปรึกษาและการบำบัด ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาพลังสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบใด ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส

6. การทะลายสัญญาณพลัง (Collapsing anchors) เป็นการลั่นไกสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน ของสัญญาณพลังทางลบและทางบวก แล้วทะลายสัญญาณพลังทางลบออก สถานการณ์ทางลบจะเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ซึ่งสรุปกระบวนการทะลายสัญญาณพลังได้ดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและตรวจเทียบพฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้ และหยุดระยะนี้ไว้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่สถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น
3. ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้ง ใช้สัญญาณพลังโดยการสัมผัสเฉพาะ หรือคำพูด หรืออวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้
4. ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดสัญญาณพลังโดยเริ่มสัมผัสบนจุดเดิม และ/ หรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะที่ปรารถนาอย่างแท้จริง แต่ถ้าทำไม่ได้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็ง เมื่อเราสร้างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้วหยุดระยะนี้ไว้
5. ระบุสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำขึ้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบและสร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
6. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำสัญญาณพลังลบและสัญญาณพลังบวกสลับกัน เหมือนการพูดบางอย่าง เช่น มีบางเวลารู้สึกเศร้า (สัญญาณพลังลบ) และบางสถานการณ์รู้สึกรื่นเริง (สัญญาณพลังบวก) แล้วให้สัญญาณพลังระหว่างความรู้สึกทั้ง 2 อย่างสลับไปมา
7. เมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อม ผู้ให้คำปรึกษาพูดคำพูดที่เหมาะสม เช่น “ขอให้คุณสังเกตว่าตอนนี้คุณกำลังรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง” และจุดสัญญาณพลังทั้ง 2 ทางพร้อมกัน สังเกตท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด อาจได้เห็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลงและความสับสนให้นำสัญญาณพลังลบออกก่อนสัญญาณพลังบวก
8. ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหา หรือโดยการจุดสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นความแตกต่างของอารมณ์เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์ลบและสถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษายังอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลังบวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการต่อ สัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและดำเนินต่อจากขั้นที่ 6

9. สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตอันใกล้ ที่คิดว่าจะมี ความรู้สึกทางลบ และขอให้ผ่านเข้าไปในจินตนาการของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรสังเกตสภาวะ อารมณ์ในขณะนี้ด้วย และฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มีความสุข กับสถานการณ์นี้ให้นึกถึงพลังบวกอื่น และสร้างสัญญาณพลังในจุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวก ครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6

การทะลายสัญญาณพลังลบจะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มแข็ง มากกว่าทางลบ และอาจต้องใช้พลังบวกจำนวนมากต่อการทะลายสัญญาณพลังให้ประสบผลสำเร็จ

7. การเปลี่ยนอดีต (Change personal history) ประสบการณ์ของมนุษย์ เป็นเรื่อง ปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำ และการระลึกเหตุการณ์ในอดีต แล้วกลับไปอยู่กับ เหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เป็นการทำให้ประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลังช่วยให้บุคคล สามารถเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงการกดดันของประสบการณ์ทางลบ ในอดีตและสร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับทบทวน การประเมินผลความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้ง ตามแนวคิดในปัจจุบัน อดีตไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการให้ความหมายของประสบการณ์เดิมในปัจจุบัน ได้ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งวิธีการเปลี่ยนอดีต มีดังนี้

1. ระบุสถานการณ์ทางลบ ค้นหาความจริง ตรวจสอบพฤติกรรม ที่แสดงถึงเหตุการณ์ ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลังและหยุดระยะนี้ไว้

2. คงสัญญาณพลังทางลบ และให้ผู้รับคำปรึกษานึกย้อนกลับไปไปในเวลาที่เขามี ความรู้สึกเดียวกันนี้ต่อเนื่องกัน จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่สามารถจำได้ ทะลาย สัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับคำปรึกษากลับสู่ปัจจุบัน

3. ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่พอใจ คิดถึงพลังบวกที่เขาต้องการจะมี มากกว่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้พลังบวกกับคำพูดหรือวลีที่คล้ายกับ “ความปลอดภัย” “การเป็นที่รัก” หรือ “ความเข้าใจ” โดยไม่ต้องให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ แต่สามารถ ค้นหาความจริงจากการตอบสนองที่แตกต่างออกไป

4. การค้นหาความจริง โดยให้กลับไปยังประสบการณ์ที่สร้างความพอใจและสร้าง สัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์นั้น และทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ได้มา

5. คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับสู่ประสบการณ์ด้านลบอีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกที่พบใหม่นี้ และสังเกตว่ามี

การเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์นั้นอย่างไร จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์ (การรวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สัญญาพลังอยู่) ผ่านเข้าไปในเหตุการณ์นั้น รมกับว่าได้เกิดขึ้นอีกครั้ง และให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น พร้อมกับคิดว่าตอนนี้เขามีพลังบวกอันใหม่ นำให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์นั้น อย่างที่ต้องการตาม แรงคิดของเขา ความรู้สึกนั้นทำให้เขารับรู้ว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร แต่ถ้าเขาไม่พึงพอใจพฤติกรรมนี้ให้กลับไปสู่ขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุพลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่ เหตุการณ์ที่พึงพอใจและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ ถอนสัญญาพลังและหยุดระยะนี้ไว้

6. ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีการใช้สัญญาพลัง ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความทรงจำประสบการณ์ในอดีต และสังเกตว่าความจำในประสบการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ถ้ามีสัญญาของสถานการณ์ทางลบให้กลับไปสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลังบวกจำนวน มากยิ่งขึ้น

8. การก้าวนำสู่ออนาคต (Future pacing) เป็นการฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่ เหตุการณ์จะเกิดขึ้น เป็นขั้นตอนสุดท้ายในจำนวนหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัส การก้าวนำสู่ออนาคต มีกระบวนการดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึก ประสบการณ์นั้นล่วงหน้าตามที่บุคคลปรารถนา ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้เข้าถึงปัญหาได้มากที่สุด

ประการที่สอง การก้าวนำสู่ออนาคต คือ รูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด (Mental rehearsal) การเตรียมจิตใจ และการปฏิบัติอย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งการฝึกซ้อม ประสบการณ์ในความคิด คือ การปฏิบัติในจินตนาการเนื่องมาจากกายและจิตใจรวมเป็นหนึ่ง วิธีนี้ จึงเป็นการเตรียมและบอกร่างกายสำหรับสถานการณ์ที่เป็นจริง การให้คิดภาพจำลองทางบวกที่ เข้มแข็งและเด่นชัดของ โปรแกรมสำเร็จ เป็นการคิดในการก้าวนำสู่ออนาคต คล้ายกับสร้างความ สำเร็จให้มากขึ้น หากฝึกอย่างสม่ำเสมอ สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมใหม่ได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ความทรงจำและการย้อนกลับ (Remember and replay)
2. ถามตัวเองว่า “อะไรที่ทำให้ฉันมีความแตกต่างไปจากเดิม”
3. ย้อนกลับไปเหตุการณ์นั้นและสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่
4. ถามตัวเองว่า ทางเลือกใหม่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ทักษะนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือสำหรับการ เปลี่ยนแปลงและการพัฒนาพฤติกรรมบางสิ่งที่เคยได้ปฏิบัติไปแล้ว

9. การสร้างพฤติกรรมใหม่ (New behavior generator) เมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา เทคนิคนี้จะใช้ประโยชน์ได้มากกว่าเทคนิคทั่วไป ตัวอย่างเช่น ถ้าต้องการ

พัฒนากีฬาที่โปรดปราน ให้มองคุณเองในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น ต้องการเสิร์ฟลูกเทนนิสให้แม่นยำ ก็ให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเสิร์ฟลูกเทนนิสที่ดี โดยจินตนาการว่าตนเองรับบทบาทผู้กำกับภาพยนตร์จ้องมองที่จอภาพยนตร์ จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้นแยกสิ่งที่ได้ยินและแก้ไขเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ ถ้ามีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องให้สังเกตปฏิกริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นเช่นไร ดำรงบทบาทนั้นจนพอใจ ใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทบาทก่อนที่จะก้าวไปสู่บทบาทนั้น เมื่อรู้สึกมีความสุขในบทบาทตามจินตนาการให้ระบุสัญญาณภายในหรือภายนอกที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ สังเกตและฝึกซ้อมประสบการณ์ ในความคิดและก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่

การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นทักษะที่ง่ายแต่ทรงพลังมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพทุก ๆ ประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคลจะเรียนรู้ ถ้าฝึกปฏิบัติมาก จะก้าวสู่ความเป็นตัวตนในชีวิตจริงที่ต้องการเป็นได้เร็วขึ้น

กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

Villar (1997 a, pp. 46-51) ได้กล่าวถึงกระบวนการบำบัด ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า มีรูปแบบดังนี้ คือ

1. สร้างความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) ความจริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความอบอุ่น (Warmth) และความกระจำ (Concreteness)
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม “ปัญหา” จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ไขปัญหาและจัดความวิตกกังวลแล้ว
4. การตัดสินใจจะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด สามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่ต้องการจะปฏิบัติตาม (Wants to pursued) แม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษามีหลายปัญหา ก็ควรเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น
 - 4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (Must be pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้ และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห้อมล้อมตัวฉันและไม่ทราบว่าคุณรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับคำปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจจะ

แก้ปัญหานั้นก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อมีเวลาจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือก และเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและการเปิดเผยของจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา

5. ชี้นำและคัดแปลงเทคนิค ชี้นำว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคืออะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาประยุกต์ใช้ บางรายเทคนิคเดียวก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จ แต่ในบางราย ประสบกับปัญหาที่หลากหลายและมีผลกระทบมาก จึงต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ ครั้งเพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

O'Connor and Seymour (1993, p. 169) กล่าวว่าปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ที่ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะต้องมี คือ

1. ความสัมพันธ์ (Relationship) สร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ (Rapport) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ (Trust)
2. ความสอดคล้อง (Congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษาแล้ว จะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

บุคลิกของผู้ให้คำปรึกษา จะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่น เพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมา บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่ โดยการใช้คำเสียงภาษา ทำทางที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษา
3. ประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟัง ว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยัง และเมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุดและเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง
4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในกระบวนการบำบัด ให้ทันทั่วถึง

5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด ข้อดีของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ในการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดโดยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะเน้น
ที่องค์รวม คือทั้งด้านพฤติกรรม กาย สังคม อารมณ์ ปัญญา และจิตวิญญาณความเชื่อส่วนบุคคล
ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงใช้ได้กับทุกประเด็นปัญหา ได้ผลอย่างรวดเร็ว และใช้เวลา
ในการบำบัดน้อย ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาโดยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ได้แก่

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะตอบสนองปัญหามานานชนิดได้
อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้
เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึก
โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุม
ใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบ
การสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาที
ก็เห็นผล ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาสั้นลง

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่
เบื้องหลังอาการ (Symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางในการเปลี่ยน
พฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้

6. สามารถวินิจฉัยสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงโดยการย้อนเหตุการณ์
บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่เพียงวินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัด
แบบจิตวิเคราะห์เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังสามารถแยกผู้รับคำปรึกษา ออกจาก
ประสบการณ์อันปวดร้าว และให้ประสบการณ์นั้นเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา

7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายที่จิตสำนึกเชื่อว่าสำคัญ ไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญ
ต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจพลังบวกในตนเอง และเป็นตัวตัดสิน
ว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จึงจะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเอง
และความรับผิดชอบต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษาได้

9. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มี
คำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาแบบเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถคิดเองได้

ว่าจะทำอย่างไรโดยผ่านจิตใต้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาให้ข้อผูกพัน (Commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือก จะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามา และมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจตนเองให้ผู้รับคำปรึกษา เพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่และไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เช่น การเสริมแรง ไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลง แต่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่าย มีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไรก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษาและวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัดของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสหลาย ๆ เทคนิค มีข้อดกลงเบื้องต้นที่ว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา(การไปสู่อดีต ปัจจุบันและอนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถมองเห็นอนาคตหรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 137)

2. ข้อควรระวัง เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นพลังที่สำคัญมาก และพลังเหล่านี้ขึ้นกับทักษะของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งขึ้นกับการฝึกปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 55)

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส^๑ มีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลได้วินิจฉัยว่า ได้ขยายผล ลบหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตบ้าง เพื่อที่ว่าสุดท้าย ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถขยายความเข้าใจและการรับรู้ของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกกว่าตนเองควร รู้สึกและปฏิบัติตัวอย่างไร

การบำบัดโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในบางเทคนิค จะเป็นการทำงาน กับจิตใต้สำนึกโดยตรง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับสมมติฐานต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (Villar, 1997 b, pp. 26-34)

1. จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง
2. ส่วนที่แตกต่าง (The difference parts)
3. ความปรารถนาดี หรือเจตนาดี (The positive functions)
4. การยอมรับของความปรารถนาดี (The satisfaction of the positive functions)
5. ความพอใจของทุก ๆ ส่วน (The satisfaction of all other parts)
6. ส่วนสร้างสรรค์ (The creative part)
7. บริบทที่เหมาะสม (The appropriate contexts)
8. สิ่งกระตุ้นอัตโนมัติ (The automatic trigger)

1. จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง

เราต้องเชื่อว่าจิตใต้สำนึกมีจริง ความฝันเป็นหลักฐานยืนยันว่าจิตใต้สำนึกมีจริง ความฝัน ที่เกิดขึ้นขณะนอนหลับไม่ได้มาจากจิตสำนึก ความฝันเป็นเรื่องที่กำหนดไม่ได้และจิตสำนึก กำหนดหรือสร้างฝันไม่ได้ ความฝันเกิดขึ้นเองและเนื้อหาในความฝันก็ไม่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะเป็น เพียงสัญลักษณ์ที่แม้แต่ผู้ฝันเองก็อาจไม่เข้าใจ จึงต้องมีการวิเคราะห์ความฝัน (Dream analysis)

Bandler and Grinder (1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 6-7) กล่าวว่า บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ประสานกันได้โดยไม่ต้องใช้ระดับการรู้สึกตัวพิจารณาว่าเป็น สิ่งที่ต้องกระทำ เช่น การที่บุคคลขับรถแล้วสามารถหมุนพวงมาลัย หรือเปลี่ยนเกียร์ ขณะที่กำลัง พุดหรือมองดูทิวทัศน์ข้างทางได้ แสดงว่ามีบางอย่างในตัวบุคคลทำหน้าที่ประสานการกระทำ โดยไม่ได้คิดหรือตั้งใจทำ Bandler and Grinder เชื่อว่านี่คือ จิตใต้สำนึก นอกจากนี้ Villar (1997 b, pp. 26-27) ยังกล่าวว่า มีสิ่งพิสูจน์ที่สำคัญอีกประการหนึ่งว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริงก็คือ การตอบสนองที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจของผู้รับคำปรึกษา ในการมุ่งคำถามไปที่จิตใต้สำนึก ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะผ่อนคลายเต็มที่ สังเกตได้จากการหายใจที่สม่ำเสมอ แก้มยุบลง สีหน้าจางลง การส่งสัญญาณตอบคำถามของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะสังเกตเห็นว่า

มีการเคลื่อนไหวของส่วนที่กำหนดสัญญาณคล้ายกับหมดแรงหรือกระตุกเพียงเล็กน้อย เห็นได้ชัดว่าในสภาวะผ่อนคลาย การกำหนดสัญญาณทำโดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งการกำหนดสัญญาณนี้มาจากจิตใต้สำนึก จากคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาหลังจากออกจากสภาวะผ่อนคลายแล้ว กล่าวว่า “ฉันไม่ได้ตั้งใจยกมือ แต่รู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้ามาทำให้ฉันเคลื่อนไหวบางส่วนในร่างกาย” “บางครั้งฉันอยากตอบว่า ไม่ แต่สัญญาณ ใจ เคลื่อนไหวออกไปแล้ว” บางครั้งผู้รับคำปรึกษารายงานว่า ทางเลือกที่ไม่เคยคิดมาก่อน กลายเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว หรือบางครั้งเหตุการณ์ที่ลืมไปนานแล้ว ก็ปรากฏขึ้นมาเมื่อขอให้จิตใต้สำนึกคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตบางอย่างในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา

Ericson and Rossi (1980 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจน, 2544, หน้า 63) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของจิตใต้สำนึกว่า เป็นเหมือนแหล่งแห่งการแนะแนวทางปัญหา ซึ่งบางครั้งจิตใต้สำนึกอาจรู้วิธีสร้างสรรค์การเปลี่ยนแปลงดีแล้วและจะแสดงให้เห็นในเวลาที่เหมาะสม และจากประสบการณ์ทำงานพวกเขาพบว่า สิ่งที่จิตใต้สำนึกกระทำเพียงเล็กน้อย สามารถทำให้มั่นใจได้มากขึ้น และคาดหวังว่าจะปฏิบัติตามในสิ่งที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ยากกว่าและมีประสิทธิภาพมากกว่าในสภาวะของการสะกดจิตและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสะกดจิต จะสามารถดึงเอาความสามารถของผู้รับคำปรึกษาออกมาได้

Villar (1997 b, p. 13) กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาต้องไม่เพียงแค่นำมุมมองของผู้รับคำปรึกษา แต่ต้องช่วยให้เขาตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เขาได้อยู่ด้วยจิตใต้สำนึกให้เขาสามารถจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และให้การชี้ชัดอย่างฉลาดของผู้รับคำปรึกษา จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษานั้นเป็นผู้ให้คำปรึกษาภายในตนเองที่ดีที่สุด

จิตใต้สำนึก (Unconscious mind) และพลังจิตใต้สำนึก

Bandler and Grinder (1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 118-119; Villar, 1997 b, pp. 15-16) กล่าวว่า มนุษย์มีการคงอยู่ 2 ส่วน ได้แก่ จิตสำนึก (Conscious mind) และจิตใต้สำนึก (Unconscious mind) โดยจิตสำนึกเป็นการตอบสนองต่อกระบวนการและการกระทำที่บุคคลตัดสินใจหรือสนใจ (ร้อยละ 90 ของคนที่ถนัดขวาจะอยู่ที่สมองซีกซ้าย) ในสมองซีกซ้ายจะสร้างสรรค์ข้อมูลในการวิเคราะห์ ให้เหตุผล ส่วนจิตใต้สำนึกจะอยู่สมองซีกขวา ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ คนตรี การเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้ มีความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ ความหมาย หรือภาษาที่มีความหมายง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนจิตใต้สำนึกมีพลังและประสิทธิภาพมากกว่าจิตสำนึก เพราะเป็นอิสระจากระบบประสาท (Neurological) ภาษา (Linguistic) และข้อจำกัดเฉพาะตัว (Individual constrain) ที่ล้วนแต่จำกัดการรับรู้ของบุคคล จิตสำนึกเป็นสิ่งที่รู้ที่น้อยที่สุดว่า

กำลังเกิดอะไรขึ้นกับพฤติกรรมของตนเอง แต่จิตใต้สำนึกสามารถรับรู้ความหมาย รายละเอียดปลีกย่อยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จิตสำนึกไม่ตระหนักในเรื่องเหล่านี้ ข้อจำกัดของบุคคลและกระบวนการลบ บิดเบือนและการขยายผล เกิดขึ้นเฉพาะในจิตสำนึก ทำให้ระบบตัวแทนของมนุษย์มีข้อจำกัดมากขึ้น ยิ่งแผนที่โลกเล็กลงเท่าใด การตีความและการเรียนรู้โลกก็จะยิ่งแคบลง ความเจ็บปวดก็จะมากขึ้น เพราะมุมมองที่มีประโยชน์ของมนุษย์แคบลงด้วย แต่สำหรับคนที่มีความสุขพอดี และมีความสุข จะมีทางเลือกมากมายและเขาก็มีอิสระมากพอที่จะเลือกด้วย

ตลอดชีวิตของมนุษย์ได้เก็บเกี่ยวข้อมูลจากทุก ๆ ประสบการณ์หรือสิ่งที่พบเห็น แล้วเก็บไว้และนำออกมาใช้เมื่อจำเป็น แต่เนื่องมาจากจิตสำนึกมีข้อจำกัดและมีกระบวนการต่าง ๆ ขวางกั้นไว้ อาจจะทำให้เกิดความสับสนในการเก็บข้อมูล หรืออาจกล่าวได้ว่าข้อมูลจำนวนมากจะถูกกลบเกลื่อนไปโดยจิตสำนึก แต่จิตใต้สำนึกนั้นเก็บข้อมูลทั้งหมดไว้โดยปราศจากการรบกวนจากข้อจำกัดต่าง ๆ เมื่อจิตใต้สำนึกได้รับการกระตุ้น ส่วนที่ถูกเก็บไว้จะแสดงปฏิกิริยาและนำเสนอข้อมูลออกมา ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงมีพลังและรู้ความต้องการ มีความสามารถมากกว่าจิตสำนึก (Villar, 1997 b, pp. 17-18) ในขณะที่บุคคลใส่ความคิดที่มีคุณค่าในสมอง ซึ่งปกติทำโดยจิตสำนึก แต่ถ้าใช้จิตใต้สำนึกจะสามารถทำได้ดีกว่าเดิม 2-3 เท่า ในสิ่งที่เป็นผลสำเร็จ ประสิทธิภาพ สุขภาพ ความสุข และการทำให้สมบูรณ์ บางครั้งจิตสำนึกจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้ก็เพราะกลัวหรือความคิดเชิงเหตุผล (Logic) ที่มีอยู่ ดังนั้นบางเวลาที่บุคคลจะหยุดกระบวนการเหล่านี้ของจิตสำนึก ให้เป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึกแทน ซึ่งทำได้โดยใช้กระบวนการผ่อนคลาย

การช่วยเหลือของจิตใต้สำนึกจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะผ่อนคลายหรืออวิงค์ (Trance) คำตอบของสถานการณ์ที่ไม่สามารถหยั่งรู้ ซึ่งมนุษย์ต้องใช้พลังอย่างมากในการหาคำตอบหรือแก้ปัญหาแต่ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ เมื่อเขาคิดถึงปัญหาในขณะที่อาบน้ำ หรือเวลาที่เกือบจะหลับ

สภาวะทางจิตของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง คือ เมื่อบุคคลเปลี่ยนสภาวะโลกภายนอกทั้งโลกก็จะเปลี่ยนไปด้วย บุคคลมักรับรู้ถึงอารมณ์มากกว่าจะรับรู้ถึงร่างกาย ท่าทาง กริยาและรูปแบบการหายใจของตนเอง บ่อยครั้งที่อารมณ์อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของจิตสำนึกมนุษย์จะเห็นเฉพาะส่วนยอดภูเขาน้ำแข็ง ทำให้มองไม่เห็นลักษณะทางกายและกระบวนการคิดซึ่งจมอยู่ใต้น้ำและเป็นส่วนที่รองรับอารมณ์อยู่ ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่มีถึง 9 ใน 10 ส่วน ความพยายามที่จะมีอิทธิพลอยู่นเหนืออารมณ์โดยไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ไร้ประโยชน์ เช่นเดียวกับความพยายามที่จะให้ภูเขาน้ำแข็งหายไปโดยการมองเห็นเฉพาะส่วนยอดของภูเขา บ่อยครั้งที่บุคคลทำได้ง่าย ๆ โดยการหายใจหรือใช้กำลังใจกดมันไว้ได้น้ำไม่ให้ไหลขึ้นมา สำหรับมนุษย์มักให้จิตใจเป็นผู้นำให้ร่างกายเป็นผู้ตาม ดังที่กล่าวกันว่า “จิตเป็นนาย กาย

เป็นบ่าว” ดังนั้นการที่อารมณ์ที่ทำงานเป็นอุปนิสัยและเป็นกิริยาเฉพาะของตนเองจะประทับลงไป ที่หน้าตา และท่าทางของบุคคล ก็เนื่องมาจากการที่บุคคลไม่เคยสังเกตว่าอารมณ์ (จิต) มีผลต่อกาย มากเพียงใด (O'Connor & Seymour, 1993, p. 49)

จิตใต้สำนึก เปรียบเสมือนห้องเก็บของขนาดใหญ่ภายในจิตใจของเรา ซึ่งไม่มีอะไรที่จะ สูญหายไป เราสามารถจดจำเหตุการณ์ที่มีความสุขในอดีตได้เป็นอย่างดี แต่เหตุการณ์ใดที่ทำให้ เรามีความรู้สึกเจ็บปวด หรือเสียใจเราก็มีแนวโน้มที่จะลืมเหตุการณ์นั้น แต่จริง ๆ แล้วในใจของเรา ไม่เคยลืมเหตุการณ์นั้นเลย เราจะเก็บไว้ในความทรงจำของเราตลอดเวลา บางครั้งมันอาจปรากฏ ออกมาในรูปของความฝัน หรือทำให้บุคคลนั้นแสดงบุคลิกที่ผิดปกติออกมา ทำให้มองดูเสมือนกับ เป็นคนประสาทหรือมีปัญหาอยู่ภายในจิตใจ ซึ่ง ฟรอยด์ กล่าวว่า “การเก็บกดความรู้สึก เป็นสาเหตุ ที่ทำให้คนเราก่อปัญหาทางจิตใจ และเกิดอาการป่วยทางกายขึ้นมาได้” (สิงห์คำ โตะงาม, ม.ป.ป.)

การเข้าถึงและกระตุ้นจิตใต้สำนึก โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นำหลักการของ มิลตัน อีริกสัน (Milton Ericson) มาใช้ในแง่ที่ว่าเป็นการผสมผสานกันระหว่างภวังค์ และภาวะ กึ่งรู้สึกตัว (Altered state) ให้อยู่ในภาวะสมดุล Ericson (1980 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 113-114) กล่าวว่า ภวังค์ (Trance) เป็นสภาวะที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้สูงจาก จิตใต้สำนึกโดยวิธีทางตรงภายในจิตใจ โดยภวังค์ไม่ใช่สภาวะทางลบ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น บุคคลจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น แต่ภวังค์เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา การตอบสนองจากผู้รับคำปรึกษา เป็นแนวทางที่บอกให้ผู้ให้คำปรึกษาว่า ต้องทำอะไรต่อไป

Bandler and Grinder (1979 cited in Villar, 1997 b, p. 36) กล่าวว่า “ไม่มีสิ่งใดที่บุคคล ทำได้ในภาวะภวังค์ แล้วเขาจะไม่สามารถทำได้ในภาวะที่ไม่อยู่ในภวังค์” เขาเชื่อว่าคำตอบสามารถ พบได้ โดยเพียงสนับสนุนให้บุคคลเข้าไปในตัวตนของตนเองและถามคำถามที่กำลังหาคำตอบอยู่ หรืออีกนัยหนึ่งพวกเขาเชื่อว่า ภวังค์และการสะกดจิตสามารถทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ โดย ปราศจากการนำอย่างเป็นทางการ บุคคลอยู่ในภาวะกึ่งรู้สึกตัว (Altered state) แทบจะไม่คำนึงถึง สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกแม้จะ ได้รับเรื่องต่าง ๆ เข้ามา การอยู่ในภาวะกึ่งรู้สึกตัวจะเรียกว่า เป็นการสะกดจิต ก็ต่อเมื่อการที่เขารับคำแนะนำจากบุคคลอื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญ อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ได้เป็นการสะกดจิต ถึงแม้จะได้รับอิทธิพลจาก มิลตัน อีริกสัน (Milton Ericson) ผู้เป็นบิดาแห่งการสะกดจิต

สภาวะจิตระดับต่าง ๆ สามารถวัดได้จากคลื่นสมอง (Brain-waves) ซึ่งเป็นการวัดคลื่น แม่เหล็กไฟฟ้า (Electro-magnetic waves) คลื่นระดับแรก คลื่นเบต้า (Beta wave) เป็นคลื่นสมอง ที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตสำนึกตื่นตัวตามปกติ ซึ่งมีจังหวะที่ไม่แน่นอนสับสน (Restless thinking)

คลื่นอัลฟา (Alpha wave) เกิดในสภาวะที่จิตใจสงบ (Calm) สมดุล สร้างสรรค์และมีความตื่นตัว (Awareness) มีความพร้อมที่จะทำกิจการงานสูง มีจังหวะคลื่นที่แน่นอน มีความถี่ที่ช้ากว่า ขนาดคลื่นใหญ่กว่าและมีพลังงานสูงกว่าคลื่นเบต้า ยกตัวอย่างเช่น การที่บุคคลมีจิตใจจดจ่อกับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมาก จนสามารถหยุดความสับสนวุ่นวายในจิตใจ เรียกว่าเกิดสมาธิ เมื่อใดที่ บุคคลมีสมาธิสูง สมองจะส่งคลื่นอัลฟาออกมา มีความถี่คลื่นที่ช้า สงบ และมีพลังงานสูง คลื่นเซต้า และคลื่นเดลต้า (Theta and delta wave) สภาวะจิตจะอยู่ในระดับจดจ่ออย่างลึก (Deep meditation) มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากตัวเองและเกิดความปิติสุขอย่างท่วมท้น เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้าลง ๆ และมีพลังงานสูงขึ้น จนถึงสภาวะจิตสูงสุดที่อยู่เหนือขอบเขตของ กาลเวลา สถานที่และคำอธิบายใด ๆ คลื่นสมองเสมือนว่าจะหยุดนิ่ง (เป็นเส้นตรง) ทุกสิ่งใน จักรวาลดูเหมือนหยุดการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับจิตใจที่เหมือนจะหยุดการทำงานอย่างสิ้นเชิง คลื่นสมองจะสั้นช้าลงแต่ละเอียดอ่อนขึ้น มีพลังงานสูงขึ้นจนรวมตัวกันเข้ากับคลื่นของจักรวาล (Merger in cosmic consciousness) ที่มีพลังงานมหาศาลที่สุด (เกียรติวรรณ งามตยกุล, 2542, หน้า 84-88)

จิตใต้สำนึกจะทำงานได้ดีในภาวะผ่อนคลาย หรือภาวะกึ่งรู้สติ (Altered state of conscious) จึงจำเป็นต้องหยุดการทำงานระดับจิตสำนึก เพื่อให้จิตใต้สำนึกได้ทำงาน การหยุด ทำงานระดับจิตสำนึกทำได้โดยใช้ กระบวนการผ่อนคลาย (The process of relaxation) การติดต่อกับจิตใต้สำนึกโดยใช้กระบวนการผ่อนคลาย เป็นการลดการทำงานของคลื่นสมองให้ช้าลง ในภาวะผ่อนคลาย คลื่นสมองจะอยู่ในระดับอัลฟา (Alpha state) โดยบุคคลที่อยู่ในภาวะระดับนี้ จะตระหนักรู้ถึงข่าวสารที่จิตใต้สำนึกสื่อให้รู้ ส่วนในภาวะผ่อนคลายระดับเซต้า (Theta state) ซึ่งเป็นการผ่อนคลายในระดับที่ลึกกว่า Ericson (1980 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 113-114) กล่าวว่า ในภาวะนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักรู้ถึงข่าวสารที่จิตใต้สำนึกส่งถึงจิตสำนึก แต่จะมีการโต้ตอบกับผู้รับคำปรึกษาโดยใช้สัญญาณ กรณีนี้ผู้รับคำปรึกษาอาจทำอะไรไม่ได้เมื่อ รู้สึกตัวจากภาวะผ่อนคลายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการบำบัด แม้ว่าจิตสำนึกจะตระหนักรู้เรื่อง การสื่อสารของจิตใต้สำนึกหรือไม่ก็ตาม แต่การสื่อสารได้เกิดขึ้นแล้ว ที่สำคัญก็คือ การปรึกษากับจิตใต้สำนึกใช้ได้ผล

เมื่อผู้รับความปรึกษาเข้าสู่วังค์ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคยจากภายนอก จะมีความหมายน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้โอกาสตรงนี้ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ภายในออกมาใช้ โดยใช้ข้อความที่เป็นคุณลักษณะภายในของผู้รับคำปรึกษา โน้มนำ การนำวังค์มาใช้จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามุ่งความสนใจไปที่ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเกิดยาวนาน หรือมีความรุนแรงมากเท่าใดก็ตาม (Villar, 1997 b, p. 38)

2. ส่วนที่แตกต่าง (The difference parts) บุคคลมีหลายส่วนที่แตกต่างกัน ทำหน้าที่กำกับรูปแบบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมส่วนที่ต่างกันเหล่านี้ปรากฏให้เห็นว่ามีอยู่จริง โดยเมื่อบุคคลติดต่อเข้าไปภายในตัวตนของตนเอง แล้วพวกมันส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ จะมีการโต้ตอบ เช่น

ส่วนที่รบกวนความคิด เช่น “ฉันเป็นคนไม่ดี” หรือ “ชีวิตไม่ปลอดภัย”

หรือ “คนอื่น ๆ ไม่ต้องการฉัน” “คนอื่นจะทำร้ายฉัน”

ส่วนที่รับผิดชอบต่อความเจ็บป่วย เช่น หอบหืด ไมเกรน ความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ดูแลพฤติกรรม เช่น จู้จี้ รับประทานมากเกินไป

ส่วนที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึก เช่น ซึมเศร้า อิจฉา หรือโกรธ

แม้แต่ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ (Gestalt therapy) ก็ให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกสนับสนุนให้พูดคุยกับส่วนที่เจ็บปวด

3. ความปรารถนาดี หรือเจตนาดี (The positive functions) ความปรารถนาดีหรือเจตนาดี ซึ่งอยู่เบื้องหลังสิ่งที่เกิดขึ้น ได้พยายามหาสิ่งดีบางอย่างให้กับ แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่เห็นด้วยในสิ่งที่เขาทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ในกรณีที่เจ็บป่วย ส่วนที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยพยายามทำอะไรบางอย่างด้วยความปรารถนาดีหรือเจตนาดี จึงทำให้ป่วย ประโยชน์ในทางบวกที่เกิดตามมาผ่านความเจ็บป่วย เช่น ทำให้ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง ทำให้ได้พักผ่อน ทำให้มีข้อแก้ตัวที่ทำไม่ได้ตามมาตรฐาน ทำให้คนที่ทำร้ายหรือเป็นต้นเหตุให้ตนเจ็บป่วยรู้สึกผิด

4. การยอมรับของความปรารถนาดี (The satisfaction of the positive functions)

ความปรารถนาดีหรือเจตนาดี ที่มีอยู่เบื้องหลังส่วนที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ขึ้น จะต้องได้รับความพึงพอใจและยอมรับ ถ้าสิ่งนั้นจะต้องถูกแก้ไข ยกเลิก ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าไม่พอใจหรือไม่ยอมรับแล้ว อาการหรือปัญหาอาจเกิดขึ้นอีกไม่ช้าก็เร็ว หรืออาจมีอาการอื่นเข้ามาแทน การขาดความเอาใจใส่ของความปรารถนาดีหรือเจตนาดีที่อยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ เป็นสาเหตุให้บุคคลมองหาบางสิ่งบางอย่างมาทำให้ตนเองพอใจเช่นเดิม ยกตัวอย่างการแทนที่อาการเดิม เช่น หญิงคนหนึ่งมีอาการย้ำทำ โดยการกัดเล็บ เพื่อนแนะนำให้เธอแก่นิสัยดังกล่าวด้วยการให้เธอจินตนาการว่า เธอมีเล็บยาว สวย มีบุคลิกที่สง่างาม เธอปฏิบัติตามและเลิกกัดเล็บตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา แต่หันไปดึงผมแทน ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่ได้สนใจกับความปรารถนาดีที่อยู่เบื้องหลังส่วนของการกระทำนี้ ทำให้บุคคลมองหาหรือทำอาการย้ำทำอย่างอื่นทดแทน เพื่อสร้างความพึงพอใจแก่ความปรารถนาดีที่อยู่เบื้องหลังอาการนั้น (Villar, 1997 b, pp. 29-30)

5. ความพอใจของทุก ๆ ส่วน (The satisfaction of all other parts) ทุก ๆ ส่วนของบุคคลต้องได้รับความพึงพอใจและยอมรับทางเลือกใหม่ จึงจะทำได้สำเร็จ เนื่องจากบุคคลมีส่วนต่าง ๆ หลายส่วน จึงจำเป็นว่าทางเลือกใหม่ที่จะมาเป็นส่วนหนึ่งในการกระทำของบุคคล จะไม่เป็นอุปสรรค หรือขัดขวางส่วนอื่น ๆ Bandler and Grinder (1979 cited in Villar, 1997 b, p. 30) กล่าวว่า สิ่งสำคัญคือ ต้องมั่นใจว่า รูปแบบพฤติกรรมใหม่ จะไม่ไปรบกวนหรือขัดขวางส่วนของความปรารถนาดี เพราะถ้าส่วนของความปรารถนาดีถูกขัดขวาง จะเกิดอุปสรรคระหว่างทางเลือกใหม่กับรูปแบบพฤติกรรมเดิม ทำให้เกิดการลังเลที่จะกระทำส่งนั้น ส่งผลให้บุคคลเกิดความหงุดหงิด คับข้องใจหรือความขัดแย้ง จึงเป็นความจำเป็นที่ต้องจัดการประเด็นนี้ให้ได้ผล

ดังนั้น การตรวจสอบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Ecological check) จะต้องทำกับพฤติกรรมใหม่ เพื่อให้มั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่จะไม่เป็นอุปสรรคต่อการกระทำด้านอื่น ๆ ของบุคคล ส่วนใดที่ได้แย้งควรยอมรับการเลือกทางเลือกใหม่ เพื่อทางเลือกใหม่จะเข้ากันได้อย่างกลมกลืนกับความต้องการของส่วนอื่น ๆ และพฤติกรรมต่าง ๆ Bandler and Grinder (1979 cited in Villar, 1997 b, p. 31) เน้นข้อควรระวังว่า การเปลี่ยนแปลงบางอย่าง แม้มีประโยชน์ต่อบุคคลนั้น ๆ แต่บางครั้งอาจเป็นอันตรายหรือเกิดความเสียหายต่อครอบครัว หรือองค์กร

6. ส่วนสร้างสรรค์ (The creative part) บุคคลแต่ละคนมีส่วนที่สร้างสรรค์ ที่ช่วยสร้างความเป็นไปได้และทางเลือกต่าง ๆ ส่วนสร้างสรรค์เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลทำในสิ่งที่ดี มีพลัง และสร้างสรรค์ ทั้งยังสามารถทำให้บุคคลวางแผนในการแก้ไขปัญหา ค้นพบทางเลือกที่เหมาะสมกับรูปแบบที่ได้สร้างไว้อย่างดี Bandler and Grinder (1982 cited in Villar, 1997 b, p. 31) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าบางคนไม่ได้ตระหนัก (Recognition) ว่าตนเองมีความสร้างสรรค์อยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะเมื่อบุคคลถูกนำเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย เพียงแต่ทำให้เขาคิดถึงส่วนที่ช่วยในการวางแผน และทำในสิ่งที่ดีเป็นพิเศษ ส่วนสร้างสรรค์จะช่วยให้เขาวางแผนหรือกระทำในสิ่งที่สำคัญ ชัดเจน และให้ผลบวกได้เอง คำว่า “สร้างสรรค์” เป็นเพียงทางเลือกหนึ่งของทางเลือกที่มากมาย ที่กำหนดพฤติกรรมบุคคล

7. บริบทที่เหมาะสม (The appropriate contexts) ทางเลือกต้องเหมาะสมกับบริบท ทางเลือกบางอย่างอาจเหมาะสมกับบริบทหนึ่ง แต่อาจไม่เหมาะสมกับอีกบริบทหนึ่ง การปรับบริบท ผู้รับคำปรึกษาต้องตระหนักว่าพฤติกรรมต้องเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และเหตุการณ์ที่ชัดเจน พฤติกรรมเดียวกันอาจไม่เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ เช่นการพูดเสียงดัง เหมาะกับการพูดในคนกลุ่มใหญ่ แต่ไม่เหมาะในการพูดกับคนไข้ หรือพูดในโรงพยาบาล

8. สิ่งกระตุ้นอัตโนมัติ (The automatic trigger) การตัดสินใจใด ๆ ที่มนุษย์กระทำ เป็นการกระตุ้นโดยอัตโนมัติในบริบทที่เหมาะสม เมื่อจิตได้สำนึกเห็นด้วยกับการกระทำบางอย่าง

จิตใต้สำนึกจะรับรองที่จะทำ เมื่อจิตใต้สำนึกตัดสินใจเลือกทางเลือกในบริบทที่เหมาะสมแล้ว จิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกระตุ้นและจะทำให้สำเร็จ ดังนั้นเมื่อดำเนินการถึงขั้นสุดท้ายของกระบวนการบำบัด จึงต้องถามจิตใต้สำนึกถึงข้อสรุปของการตัดสินใจและให้กำหนดสัญญาณที่จะกระตุ้นเพื่อนำทางเลือกไปใช้ในบริบทที่เหมาะสม ขั้นนี้เป็นขั้นเตรียมการก้าวนำสู่นาคต (Future pace) สัญญาณอาจเป็นสิ่งที่เห็น สัมผัส หรือได้ยิน และสัญญาณนั้นจะรับรู้ได้ในบริบทที่เหมาะสม ตามด้วยทางเลือกหรือพฤติกรรมที่ได้เลือกไว้ สัญญาณจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องใช้ความพยายามทำให้เกิดขึ้น

สมมติฐานต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสมมติฐานเบื้องต้นหลักสำหรับผู้สนใจที่จะใช้เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับแม้ศัพท์เฉพาะบางคำที่ใช้ ซึ่งอาจจะเข้าใจยาก ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ด้วยการพูดว่า “จิตใต้สำนึกของคุณก็คือ ส่วนของร่างกายที่ทำให้เลือดของคุณไหลเวียน ทำให้คุณหายใจอย่างต่อเนื่อง ในเวลาที่คุณหลับ พักหรือผ่อนคลาย” และเมื่อพูดถึงส่วนที่สร้างสรรค์ ก็สามารถอธิบายได้ว่า “ส่วนที่สร้างสรรค์ คือ ส่วนหนึ่งของร่างกายคุณที่ช่วยให้คุณแก้ปัญหา หรือกระทำตามแบบฉบับของตนเอง”

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายวิธี ดังนี้คือ เทคนิคสัญญาณพลัง (Anchoring) เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic dissociation) เทคนิคการสร้างทัศนะใหม่ (Reframing) เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) เทคนิคการจัดการระหว่างส่วนต่าง ๆ (Negotiation between parts) เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ (New behavior generator) แต่จากการที่ Villar ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาประยุกต์ใช้ ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ไว้ เช่น เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (Classic relaxation technique) ซึ่งเป็นเทคนิคเริ่มต้นสำหรับการใช้เทคนิคอื่น ๆ ต่อไป เทคนิคสัญญาณพลัง (Anchoring) เทคนิคการสร้างทัศนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) เทคนิคการสร้างเปลี่ยนแปลง (Generative change) เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic dissociation) เทคนิคการวางแผนอนาคต (Future planner) และเทคนิคการเพิ่มความผาสุกในชีวิต (Well being maximizer)

โดยในการศึกษาครั้งนี้จะขอกล่าวถึงเพียง เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (Classic relaxation technique) เทคนิคการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) ซึ่งผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ในการศึกษาวิจัย

เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (Classic relaxation technique)

เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก เป็นเทคนิคที่ Villar (1997 b, pp. 39-40) ได้พัฒนา

ขึ้นใช้ เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าไปในภาวะผ่อนคลายหรือภาวะง่วง
เกิดสภาวะจิตใจสงบ (Calm) เป็นการหยุดการทำงานระดับจิตสำนึก และให้จิตใต้สำนึกสามารถ
ทำงานได้ดี พร้อมสำหรับการทำเทคนิคทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสำคัญอื่นถัดไป

หลักการในการผ่อนคลาย

Bandler and Grinder (1975 cited in Villar, 1997 b, pp. 46-49) ได้ศึกษาเทคนิค
การสะกดจิตของมิลตัน อีริกสัน (Milton Erickson) ซึ่งเน้นว่าผู้ให้คำปรึกษา ต้องคำนึงถึง
สิ่งเหล่านี้

1. วัตถุประสงค์การรับรู้และและโลกทัศน์ของผู้รับคำปรึกษา เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสม
2. ความสามารถในการระบุและใช้วิธีการที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา
3. เลือกใช้คำ และการบรรยายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา

นอกจากการใช้คำพูดกล่าวนำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกผ่อนคลายที่ผู้ให้คำปรึกษาต้อง
คำนึงถึงแล้ว ยังต้องคำนึงถึงจังหวะการพูดให้สอดคล้องกับการบรรยาย ดังนี้

1. การบรรยายตามลักษณะที่สังเกตเห็นของผู้รับคำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตโดยการมองและฟังผู้รับคำปรึกษา และบรรยายให้สอดคล้องกับ
พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ที่สังเกตเห็นได้ เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “คุณหายใจเข้า...
ออก... เข้า... ออก... คุณรู้สึกสงบมากขึ้น... เขียวเย็น... เจียบ... นิ่ง...” การผ่อนคลายจะลึกมาก
ถ้าผู้ให้คำปรึกษา รู้สึกตามคำบรรยาย การเคลื่อนไหว น้ำเสียง ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของ
ผู้รับคำปรึกษา

2. การบรรยายลักษณะที่สังเกตไม่ได้ของผู้รับคำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาต้องเลือกใช้คำพูดกว้าง ๆ ไม่ระบุชัดเจนแต่ก็มีทิศทาง ผู้ให้คำปรึกษาอาจ
กล่าวนำประสบการณ์ที่สังเกตไม่ได้ โดยใช้คำกิริยาที่ไม่เจาะจงแต่ต้องให้เหมาะกับผู้รับคำปรึกษา
ให้มากที่สุด คำที่เลือกใช้ เช่น *ประหลาดใจ คิด รู้สึก สัมผัส รู้ รับรู้ เข้าใจ เริ่มตระหนักว่า จำได้*
 เป็นต้น การเลือกใช้คำเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย ควรเลือกคำที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันและเป็นคำพูดเชิงบวก
เช่น *ผ่อนคลาย สงบ นิ่ง เขียวเย็น สงบสุข สบาย พอใจ เจียบ กลมกลืน ปลอดภัย มั่นคง* ไม่ควรใช้
คำที่สื่อไปในทางลบ เช่น *อย่าเครียด หยุดกังวล ลืมความวิตกกังวล* คำเหล่านี้เป็นการกระตุ้น
ความรู้สึกด้านลบมากกว่าการกำจัด ทำให้เป็นอุปสรรคและขัดขวางกระบวนการผ่อนคลาย

ตัวอย่างบทพูดเพื่อช่วยในการผ่อนคลาย (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 18)

ขอให้คุณหลับตา เมื่อหลับตาแล้ว ขอให้คุณฟังเสียงทุกเสียงที่คุณได้ยิน... คุณได้ยินเสียง
เครื่องปรับอากาศ... เสียงของฉัน... คำพูดของฉัน... คุณรู้สึกว่าร่างกายของคุณค่อย ๆ ผ่อนคลาย...
คุณได้ยินคนอื่น... บางครั้งเบา... บางครั้งดัง... ขณะที่คุณได้ยินเสียงเหล่านี้... คุณยังรู้สึกเขียวเย็น

... สงบ... เจียบ... ไม่ว่าเสียงใด ๆ... ที่คุณได้ยิน... จากนี้ต่อไป... เสียงฝีเท้า... เสียงพูด... เสียงประตู... เปิด ปิด... เสียงไอ... เสียงกระแอม... ความเคลื่อนไหว... จะทำให้คุณรู้สึก... สบายมากขึ้น... สงบสุข... เยือกเย็น... เจียบ... ผ่อนคลาย...

คุณรู้สึกผ่อนคลายบริเวณ ศีรษะ... คุณอาจประหลาดใจว่าเกิดอะไรขึ้น... สิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้คุณเป็นอย่างไร... ยิ่งคุณประหลาดใจมากเท่าใด... คุณจะผ่อนคลายมากขึ้นเท่านั้น... ยังมีคำถามมาก... หรือไม่แน่ใจ... คุณก็รู้สึกสงบสุข... เจียบ... สบาย... สงบมากขึ้น...

คุณรู้สึกสบาย... ผ่อนคลาย... ที่ลำคอของคุณ... ไหล่ของคุณ... คุณรู้สึกผ่อนคลายที่แขน... มือ... ใต้เท้า... สัมผัสเก้าอี้... ยิ่งทำให้คุณเยือกเย็น... สงบ... สบาย...

คุณรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวบริเวณหน้าอก... ทุก ๆ ลมหายใจเข้า... หายใจออก... เข้า... ออก... เข้า... ออก... คุณรู้สึกผ่อนคลายอย่างลึก ๆ มากขึ้น... คุณรู้สึกผ่อนคลายบริเวณหน้าอก... ท้อง... ท้องน้อย...

คุณรู้สึกว่าหลังของคุณพียงอยู่กับพนักเก้าอี้... ก้น... ต้นขา... ใต้พนักเก้าอี้... คุณรู้สึกได้รับการประคับประคอง... ปลอดภัย... สบาย... รู้สึกถึงเท้าของคุณ... ในรองเท้า... พักบนพื้น... คุณรู้สึกสงบ... เจียบ... สบาย...

เทคนิคการสร้างตรรกะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing)

การสร้างตรรกะใหม่ (Reframing)

ความหมายของ กรอบ (Frame) หมายถึง กลุ่มของสภาพแวดล้อม (บริบท) หรือวิถีแห่งการรับรู้บางสิ่งบางอย่าง ซึ่งกรอบสามารถให้ความแตกต่างกับบางสิ่งบางอย่างได้ เมื่อบุคคลให้บริบทที่แตกต่างออกไปจากเดิม ความหมายก็จะแตกต่างกันไปด้วย (O'Connor & Seymour, 1993, p. 158 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2544, หน้า 55)

Bandler and Grinder (1982 cited in Villar, 1997 b, pp. 51-52) ให้ความหมายของการสร้างตรรกะใหม่ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในกระบวนการสร้างสรรค์เนื่องจากการสร้างตรรกะใหม่ สามารถเสนอเหตุการณ์ธรรมดาในตรรกะใหม่ ซึ่งมีประโยชน์และน่าสนใจ โดยหัวใจของการสร้างตรรกะใหม่ คือ การรับรู้ว่าคุณสามารถถูกแยกออกจากทางเลือกเป็นการจินตนาการจนกระทั่งบรรลุผล

O'Connor and Seymour (1993, p. 158) ให้ความหมายว่า ในNLP การสร้างตรรกะใหม่ หมายความว่า หนทางที่บุคคลจะวางบางสิ่งลงในความแตกต่างของบริบทเพื่อให้อันนั้นมีความหมายที่ต่างจากเดิม

Garratt (1997, p. 82) ให้คำจำกัดความของทฤษฎีใหม่ว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลง หนทางของการเข้าใจถ้อยคำหรือพฤติกรรมให้มีมีความหมายเป็นอย่างอื่น เปรียบเทียบการสร้าง ทฤษฎีใหม่ว่าเป็นสิ่งที่ง่ายแต่เป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง ซึ่งอยู่ภายในกระเป๋าเครื่องมือของผู้ให้ คำปรึกษา

Villar (1997 b, p. 51) ให้ความหมายของ การสร้างทฤษฎีใหม่ว่า เป็นการเปลี่ยนกรอบ ที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์ตามลำดับเพื่อเปลี่ยนความหมาย เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง ของบุคคลและพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปด้วย และเปลี่ยนสิ่งกระตุ้นที่แตกต่างอย่างต่อเนื่องกัน ของพฤติกรรม

ธรรมชาติของการสร้างทฤษฎีใหม่

O'Connor and Seymour (1993, pp. 126-128) กล่าวว่า การค้นหาความหมาย เป็นสิ่งที่ เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์และที่ยังคงมีชีวิตอยู่ แต่เมื่อใดที่สามารถให้ความหมายกับสิ่งที่ค้นหา นำมา สัมพันธ์กับระยะพักของชีวิต และประเมินความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ การค้นหาความหมายใน ชีวิตก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญ มนุษย์เรียนรู้ความหมายจากวัฒนธรรม และการเลี้ยงดูของแต่ละคน การให้ ความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับกรอบที่ใส่เข้าไป เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนกรอบ ก็จะ สามารถเปลี่ยนความหมายได้ด้วย เมื่อความหมายเปลี่ยนการตอบสนองและพฤติกรรมก็เปลี่ยน ตามไปด้วย ความสามารถในการเปลี่ยนกรอบเหตุการณ์ต่าง ๆ จะให้ความเป็นอิสระและทางเลือก ที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม การเปลี่ยนกรอบไม่ใช่การมองโลกเป็นกุหลาบสีชมพู แต่เป็นการมองโลกด้านดี อย่างแท้จริง ปัญหาต่าง ๆ ไม่สามารถหายไปได้ด้วยตัวของมันเอง มันยังคงอยู่ แต่ถ้าบุคคลมี ทางเลือกมากมายในการมองที่ปัญหา ก็จะเป็นเรื่องง่ายในการแก้ปัญหา การสร้างทฤษฎีใหม่ เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จและนำเสนอประสบการณ์ใหม่ที่สนับสนุนผลลัพธ์ที่บุคคล สามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ มนุษย์อาจจะไม่มีอิสระในการเลือก เมื่อพบว่าตนเองถูกผลักดันให้เลือก ด้วยพลังที่ห่างไกลจากการควบคุมของตนเอง

หัวใจสำคัญของการสร้างกรอบใหม่ คือ การแยกพฤติกรรมและเจตนาออกจากกัน ดังนั้นสิ่งที่บุคคลทำคืออะไร และอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง ที่ทำให้บุคคลกระทำเช่นนั้น สิ่งเหล่านี้ เป็นการแยกจากกันอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมด้านใด บ่อยครั้งที่บุคคลกระทำในสิ่งที่ ตนเองไม่ต้องการทำ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 130)

การสร้างทฤษฎีใหม่ขึ้นภายใน เป็นการเปลี่ยนกรอบโดยการขยายความคิด ความรู้สึก ไปสู่สิ่งที่ไม่ต้องการได้ นั่นคือ การที่บุคคลสามารถเปลี่ยนกรอบได้

ข้อตกลงเบื้องต้นในการสร้างทฤษฎีใหม่

ทุกพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนใหม่ได้หรือทุกพฤติกรรมมีบริบทในการก่อเกิด โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า พฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนได้ และเป็น การปรับเปลี่ยนที่ผิดปกติเมื่อมีการขยายความที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น หรือต่อเมื่อมีการหยุดพฤติกรรม ที่กำลังปรับเปลี่ยนให้เป็นการเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมของบุคคลที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ (Dilts, Grinder, Bandler, & Delogxier, 1980 cited in Villar, 1997 b, p. 181)

การนำไปใช้

การสร้างทฤษฎีใหม่ จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่บุคคลต้องการหยุดบางอย่าง แต่ไม่สามารถทำได้ หรือต้องการทำบางอย่างแต่กลับพบว่าสิ่งนั้นกลับหยุดเขาไว้ การนำการสร้าง ทฤษฎีใหม่ไปใช้ ต้องพิจารณาตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. พฤติกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็ในแง่ลบหรือแง่บวกเป็นการกระทำที่มีคุณค่าเพื่อตนเอง ของมนุษย์ ดังนั้นทุกพฤติกรรมมีความตั้งใจดีซ่อนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งจะต้องพิจารณาด้วย หากต้องการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นครั้งสุดท้าย
2. แต่ละพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้น กระทำโดยส่วนที่ชัดเจนของบุคคลซึ่งสามารถ สื่อสารได้ด้วย
3. แต่ละบุคคลมีพลังบวกที่สร้างสรรค์ ที่สามารถช่วยตรวจสอบทางเลือก นำไปสู่ พฤติกรรมที่รับเข้ามา
4. ด้านที่ชัดเจนอาจขัดแย้งกับแนวทางใหม่ ๆ ที่ได้รับเข้ามา เนื่องจากพลังทางบวก ของบุคคลกำลังถูกรบกวนจากแนวทางดังกล่าว ดังนั้นก่อนที่จะนำทางเลือกต่าง ๆ มาใช้ ควรจะต้อง พิจารณาหน้าที่ของส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

คุณประโยชน์หลัก ๆ ของการสร้างทฤษฎีใหม่

Bandler and Grinder (1982 cited in Villar, 1997 b, p. 184) กล่าวว่า การสร้างทฤษฎีใหม่ ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพราะการสร้างทฤษฎีใหม่ ทำให้บุคคล จดจำว่าพฤติกรรมไม่ใช่จะเลวไปหมด ทุกประสบการณ์ ทุกพฤติกรรมมีความเหมาะสมในบาง สภาพแวดล้อม บางกรอบ ดังนั้น บุคคลสามารถเรียนรู้ว่าจะยอมรับพฤติกรรมตนเองด้วยจิตใจ ที่สงบมากขึ้น และใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อยลงได้อย่างไร

นอกจากนี้ Villar (1997 b, p. 184-185) กล่าวถึง ข้อดีของการสร้างทฤษฎีใหม่ ดังนี้

1. การพิจารณาพลังทางบวกของพฤติกรรมเดิมในการเลือกแนว ที่จะมาแทนที่ พฤติกรรมเดิมนั้น จะลดความเป็นไปได้ของการแทนที่อาการเดิม

2. การคล้อยตามพลังทางบวกในส่วนอื่น ๆ ของบุคคล จะลดความเป็นไปได้ของความขัดแย้งที่อาจจะขัดขวางการเลือกสรรแนวทางต่าง ๆ ที่ปรับปรุงจากการเปิดเผยตนเอง การคล้อยตามดังกล่าวดีกว่าการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ตรงที่ว่า การปรับพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมเดิมจะถูกแทนที่โดยปราศจากการพิจารณาว่า จะเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมหรือไม่ หรือว่าพฤติกรรมใหม่ที่นำมาแทนที่นั้น จะสนองความตั้งใจของส่วนที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อการดำเนินพฤติกรรมนั้นหรือไม่

3. สามารถตรวจสอบแนวทางต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมใหม่อย่างรวดเร็ว

4. ช่วยลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้พลังบวกที่สร้างสรรค์ของตนเองตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง ซึ่งบางครั้งคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาเสียทีเดียว

5. ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นมากขึ้น จากการที่เขาได้ค้นพบว่าตนเองมีพลังบวกในตัวเองที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งเกิดจากการตรวจสอบทางเลือกนั่นเอง

6. การนำสภาพแวดล้อมของแนวทางต่าง ๆ ไปใช้จะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกใช้แนวทางในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการสร้างทรנסะใหม่

7. สามารถกำจัดพฤติกรรมคือสิ่งที่ไม่เป็นที่ต้องการและช่วยสร้างพฤติกรรมตามความต้องการ

8. สามารถควบคุมความวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลทางร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ทางพฤติกรรม ทางจิตวิญญาณ และทางปัญญา

9. สามารถสร้างผลดีในระยะยาว

10. ผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างเช่น ในการปรับพฤติกรรม หรือ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพราะการสร้างทรנסะใหม่ มีตัวก่อเกิดโดยอัตโนมัติ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสมัครใจปฏิบัติตามแนวทางที่ต้องการในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ข้อแตกต่างที่สำคัญของการสร้างทรנסะใหม่ที่จิตสำนึก และจิตใต้สำนึกอย่างหนึ่งคือการสร้างทรנסะใหม่ได้จิตสำนึกจะต้องมีการนำเข้าสู่วงค์ก่อน

เทคนิคการสร้างทรנסะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR)

ความเป็นมา การสร้างทรנסะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นเทคนิคหนึ่งของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ที่ วิลลาร์ (Villar) พัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับคนที่ทนทุกข์ทรมาน โดยปรับจากการสร้างทรנסะใหม่ 6 ขั้นตอน แบบพื้นฐานของ แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์

ในรูปแบบจำลองของแบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler and Grinder Model) นั้น ผู้รับคำปรึกษา ต้องมีสติ ระบุว่ารูปแบบ (Pattern) เฉพาะใด ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง แต่จากประสบการณ์ของ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 52) มีบ่อยครั้งที่พบว่า เป้าหมายระดับจิตสำนึกไม่สามารถกระทำได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะ สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นเพียงแค่บางส่วนของส่วนที่ใหญ่ หรือเพราะ ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงก็สามารถที่จะขยาย และยึดการปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของคนได้ แต่การใช้จิตใต้สำนึกจะช่วยให้การเข้าถึงส่วนลึก ของพฤติกรรมได้มากกว่า ไกลมากกว่า และบรรลุผลมากกว่า ซึ่งการบ่งชี้ที่จิตสำนึกนั้น จะชี้ชัดได้ เฉพาะอาการบางส่วนเท่านั้น

พื้นฐานของการสร้างทรנסอะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

การสร้างทรנסอะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม มีพื้นฐานเช่นเดียวกับการสร้างทรנסอะ ใหม่ของ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ แต่ในเทคนิคนี้พลังบวกที่อยู่เบื้องหลังความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จะได้รับการชี้ชัด และด้านที่สร้างสรรค์ก็จะได้รับการขอให้แจ่มแจ้งทางเลือก ที่สร้างความพึงพอใจแก่พลังทางบวก ทางเลือกที่มีประโยชน์ และสนองต่อความต้องการทันที และทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ จะเหลือเพียงหนึ่งทางเลือกเท่านั้น เมื่อได้รับทางเลือกแล้ว จิตใต้สำนึก ก็จะได้รับขอให้กระตุ้น เพื่อนำทางเลือกออกมาใช้ในบริบทที่เหมาะสม

เทคนิคนี้จะเป็นเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ทุกข์ทรมาน เพราะว่าไม่มีใครที่จะ สมบูรณ์ แบบ จึงต้องมีส่วนสำหรับปรับปรุง แก้ไขเสมอ มนุษย์ทุกคนมีรูปแบบของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่คุ้นเคยกันมา ๆ ขึ้นอยู่กับว่าเขาจะตระหนักกับมันหรือไม่ ต้องการที่จะ ยกเลิก ปรับปรุงหรือแก้ไขหรือไม่ มีหลายคนที่จะจิตวิญญาณเต็มใจแต่ร่างกายอ่อนแอ แต่ท้ายที่สุด สรุปว่า ต้องการปรับเปลี่ยน บางคนมีความตระหนักต่อการเปลี่ยนแปลง แต่มีสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความยุ่งยาก โดยแท้จริงแล้วมนุษย์ไม่ได้ตระหนักว่าต้องการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อ ให้มีความผสมผสานทั้งบุคลิกภาพภายในและภายนอก บางคนตระหนักถึงความปรับเปลี่ยน แต่ไม่สามารถชี้ชัดว่าจะทำตรงจุดไหนดี

ดังนั้น สิ่งแรกในบุคคลที่ต้องการปรับเปลี่ยนจะต้องมีคือ ต้องมีความตระหนักที่แท้จริง และตรงกับปัญหาก่อนที่จะให้ภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง (Alter state) สร้างขึ้น การสร้างทรנסอะ ใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม จะนำมาซึ่งความตระหนัก (Awareness) และบางครั้งอาจจะนำมา ซึ่งรูปแบบที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีความสำคัญมากกว่า

นอกจากนี้ Villar (1997b, p. 53) ยังได้กล่าวถึง ความแตกต่างของการสร้างทรנסอะใหม่ ของ แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder Mode) และการสร้างทรנסอะใหม่ได้จิตสำนึก แบบองค์รวมไว้ว่า การสร้างทรנסอะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม จะมุ่งจุดสนใจไปที่

การผสมผสานความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่อาจจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในผู้รับคำปรึกษา จะเกิดพลังทางบวกอย่างมาวมื่อลักษณะทั้ง 3 อย่าง ในความเป็นมนุษย์ได้รับการดูแลเอาใจใส่ หลังจากนั้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมก็จะเป็นส่วนประกอบของทัศนคติ

การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนักแบบองค์รวม ของ Villar (1997 a, pp. 53-54) นั้นเป็นการสร้างทฤษฎีใหม่ใน 3 ส่วน คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยมีแนวคิดมาจากนักจิตวิทยาเหล่านี้คือ

1. ด้านความคิด

Ellis (1975 cited in Villar, 1997 a, p. 53) เชื่อว่า ไม่มีเหตุการณ์หรือการกระทำใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกให้กับบุคคล แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกก็คือ ความเชื่อหรือความคิดที่เขามีนั่นเอง ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะนำมาซึ่งอารมณ์ทางลบ บ่อยครั้งที่พบว่า เป็นสิ่งที่ทำให้เขาประสบกับปัญหา และมีพฤติกรรมเกิดขึ้นตามมา ดังนั้นการที่จะจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดก็คือ การจัดการกับความคิดที่ไร้เหตุผลของเขานั้นเอง

2. ด้านความรู้สึก

Roger et al. (1951 cited in Villar, 1997 a, p. 53) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกว่า ถ้าบุคคลมีความรู้สึกทางลบอยู่นาน ๆ ก็จะไม่พบความรู้สึกทางบวกในคน ๆ นั้น โรเจอร์ จึงสนับสนุนให้แสดงอารมณ์ทางลบออกมา โดยใช้การสื่อสารและการสะท้อนกลับอย่างเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

Alder (1996 cited in Villar, 1997 b, p. 53) เชื่อว่า บุคคลจะแสดงออกมาตามความรู้สึกที่มี โดยความรู้สึกมีผลต่อพฤติกรรมและยังมีผลทั้งทางบวกและทางลบ เมื่อบุคคลรู้สึกซึมเศร้า เขาจะคิดและปฏิบัติซ้ำลง เมื่อมีความสุขเขาจะมีพลังในการกระทำมากขึ้น

3. ด้านพฤติกรรม

เอลเดอร์ เชื่อว่า ประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขากระทำ ในขณะที่บุคคลเชื่อว่าข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญ แต่เมื่อใดที่เขาได้ลงมือปฏิบัติจริงจะทำให้พบความแตกต่างว่าอะไร คือสิ่งที่ทำและอะไรเป็นสิ่งที่เขารู้ ผลลัพธ์จะประสบผลสำเร็จจากการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก บ่อยครั้งที่บุคคลเสียใจ จากการเผชิญหน้ากับพฤติกรรมที่พลิกผันจากเป้าหมายที่เขาต้องการ Glasser, Skinner, Kxumboltz, and Thoresen (1996 cited in Villar, 1997 b, p. 54) ทำงานเพื่อจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และสรุปองค์ประกอบของบุคคลที่ปรับพฤติกรรมได้

จากการนำเอาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใช้ในการเปลี่ยนทฤษฎีใหม่ ด้วยวิธีการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนักแบบองค์รวม จึงเป็นองค์รวม (Holistic) มากกว่าการสร้างทฤษฎีใหม่ 6 ขั้นตอนของ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์

ความหมาย สรุปได้ว่า การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทรรชนะที่บุคคลรับและให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตได้สำนึกเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบและยอมรับ จากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทรรชนะได้ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้ และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง ความคิด ความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ประโยชน์ของการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม จะช่วยจัดการพฤติกรรมที่ตื้อตึงที่ไม่เป็นที่ต้องการ และติดตั้งพฤติกรรมที่พึงปรารถนาแต่เป็นพฤติกรรมที่รักษาไว้ได้ยาก ประโยชน์ต่าง ๆ จะคล้ายกับการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึก คือ สามารถดูแลร่างกาย สังคม อารมณ์ ความฉลาด พฤติกรรม จิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังให้ผลบวกในระยะยาวด้วย การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมมีประโยชน์เมื่อผู้รับคำปรึกษามีหลายปัญหา ซึ่งบางครั้งดูเหมือนว่าปัญหาไม่น่าจะเกี่ยวข้องกันเลย ในกรณีนี้จิตได้สำนึกจะช่วยในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ในหลาย ๆ รายแสดงออกมาว่าปัญหาที่มีไม่ถ่วงหนักที่จะแก้ไข ดังนั้นการแนะนำการแก้ไขปัญหามองต้องนำมา พิจารณาด้วย โดยการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมช่วยได้อย่างมาก เมื่อผู้รับคำปรึกษา ล้มเหลวในการระลึกว่าตนเองอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาตลอดไป หรือบางครั้งเป็นการส่งเสริม ให้ปัญหาแย่ลงไปกว่าเดิม การเผชิญกับปัญหาอาจไม่ใช่สิ่งที่ยอมรับได้เสมอไป แต่มันจะทำให้เกิดการป้องกันตนเอง สถานการณ์จะกลายเป็นสิ่งยุ่งยากหากมุ่งที่จะตำหนิคนอื่นมากเกินไปหรือวนไปวนมากับปัญหาที่มีอยู่ เมื่อพิจารณาในจุดที่ปัญหาเกิดจากตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดใช้การป้องกันตนเองมากขึ้น เมื่อมีการใช้การป้องกันตนเองสูงขึ้นเขาอาจจะไม่เต็มใจที่จะรับรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบ ไม่รับรู้ผลที่ตามมาภายหลังและมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงถึงแม้ว่า เขากำลังอยู่ในความทุกข์ทรมาน

การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ที่เกิดขึ้น โดยการระบุดัดของจิตได้สำนึก จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับปัญหาอย่างปฏิเสธไม่ได้ว่า เป็นส่วนทำให้เกิดปัญหา และสิ่งที่สวยงามก็คือ เขาจะรับทราบว่าตัวเขาเองอาจเป็นผู้ทำให้เกิดปัญหาโดยที่ไม่มีใครรับรู้ จึงไม่มีการกล่าวโทษที่ทำให้เกิดการเจ็บปวดได้

กระบวนการบำบัดของการสร้างทรรชนะใหม่

Villar (1997 b, pp. 185-188; 1997 a, pp. 190-194 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอณ, 2544, หน้า 70-74) ได้สร้างขั้นตอนของการสร้างทรรชนะใหม่ขึ้น โดยยึดตามขั้นตอนการสร้างทรรชนะใหม่ 6 ขั้นตอนของ แบนด์เลอร์ และกรินเคอร์ ดังนี้คือ

1. ขั้นตอนการสร้างทรงคนะใหม่ที่จิตสำนึก (Conscious reframing)

- 1.1 ตรวจสอบรูปแบบพฤติกรรม เพื่อให้พร้อมที่จะเปลี่ยน
- 1.2 ประเมินความตั้งใจด้านดี เบื้องหลังรูปแบบพฤติกรรม
- 1.3 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ตรวจสอบแนวทางใหม่ ๆ เพื่อที่จะแทนที่พฤติกรรมเดิม
- 1.4 เลือกแนวทางที่ต้องการเพื่อใช้กับรูปแบบพฤติกรรมเดิม
- 1.5 ประเมินความเต็มใจของจิตใต้สำนึกเพื่อทำหน้าที่ผลักดันให้แนวทางต่าง ๆ

ประสบความสำเร็จ

- 1.6 ตรวจสอบนิเวศน์วิทยา
- 1.7 สอบถามหาข้อคัดค้านและความตั้งใจในแง่บวก
- 1.8 ถามด้านที่สร้างสรรค์เพื่อปรับปรุงแก้ไขแนวทาง

2. ขั้นตอนการสร้างทรงคนะใหม่ที่จิตสำนึก (Unconscious reframing) กระบวนการ

สร้างทรงคนะใหม่ที่จิตสำนึก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

- 2.1 สะกดผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในภวังค์
- 2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”
- 2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเหตุการณ์ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาที่จำเป็นต้องแก้ไข (ขั้นนี้อาจผ่านไปถ้ามีสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขซึ่งผู้รับคำปรึกษาระบุไว้แล้ว)
- 2.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุพฤติกรรมในสถานการณ์นั้นที่ต้องการปรับปรุงหรือ

เปลี่ยนแปลง

- 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดของด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ขอให้ด้านที่ดีของผู้รับคำปรึกษาเข้ามามีส่วนในพฤติกรรมเดิม

- 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดที่สร้างสรรค์
- 2.7 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษาสร้างทางเลือก
- 2.8 ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินทางเลือกที่ต้องการ
- 2.9 ให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวนำสู่อนาคต
- 2.10 ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบนิเวศน์วิทยา

(ถ้าได้รับสัญญาณ “ไม่ใช่” ให้ทำขั้นที่ 2.11 และ 2.12 ถ้าได้สัญญาณ “ใช่”

ให้ทำขั้นที่ *2.13 และ *2.14)

- 2.11 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสัญญาณ
- 2.12 ขอบคุณจิตใต้สำนึกและส่งข่าวสารสุดท้าย

ชั้นที่ *2.13-*2.14 จะใช้ต่อเมื่อมีการไม่เห็นด้วยในชั้นที่ 2.9 (จิตใต้สำนึกไม่ต้องการสร้างทางเลือกสำหรับพฤติกรรมในระยะเวลาที่กำหนด) หรือชั้นที่ 2.10 (เมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วย)

*2.13 ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยสื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง

*2.14 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ปรับปรุงทางเลือก (แล้วกลับไปชั้นที่ 2.9 และชั้นที่ 2.10 ทำซ้ำจนกว่าจะหมดข้อโต้แย้ง แล้วจึงทำถึงชั้นที่ 2.11 และ 2.12)

3. ขั้นตอนการสร้างสรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ให้ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้ คือ

3.1 ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในวงค์

3.2 ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญา “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาสามแบบ ที่จะใช้ติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา สัญญา “ใช่” สัญญา “ไม่ใช่” สัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้าเป็นสัญญาว่า “ใช่” หรือขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าข้างขวา บางคนจิตใต้สำนึกใช้สัญญา “ไม่ใช่” โดยการสั่นศีรษะหรือขยับมือ ขยับนิ้วเท้าข้างซ้าย บางคนใช้จิตใต้สำนึกถือว่า “คำสั่งไม่ชัดเจน” โดยการขยับมือทั้งสองข้าง ขยับเท้าทั้งสองข้างหรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกเลือกสัญญา “ใช่” แล้วทำสัญญา “ใช่” ให้ผู้ให้คำปรึกษาดู (เมื่อได้สัญญา “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ทำสัญญา “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญา “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกทำสัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” (เมื่อได้สัญญาทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกสัญญาให้”

3.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเหตุการณ์ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาที่จำเป็นต้องแก้ไข ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกระบุเรื่อง หรือสถานการณ์ในชีวิต ที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วนเพราะเรื่องนี้สำคัญมากต่อความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จ และความหวัง เมื่อระบุเหตุการณ์ได้แล้วให้ทำสัญญา “ใช่” ”

3.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ต้องการเลิก ต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใจได้สำนึกของคุณ ระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในสถานการณ์ที่คุณต้องการปรับปรุงเพราะเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนนี้ทำให้มีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ สุขภาพ ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุขและการทำให้สมบูรณ์มากที่สุด เมื่อระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมได้แล้วให้ทำสัญญา “ใช่” ”

3.5 ให้ผู้รับคำปรึกษาย้อนกลับไปรับรู้ที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใจได้สำนึกของคุณ แสดงออกมาว่าตนเอง กำลังอยู่ในฉากของภาพยนตร์ที่คุณจินตนาการขึ้นเองโดยกำลังพบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทุกเวลา สถานที่และสถานการณ์เหล่านั้นของตนเพียงพอแล้ว ให้ทำสัญญา “ใช่” ”

3.6 อธิบายแนวคิดของด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาพลัง ด้านบวกของพฤติกรรมออกมา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของคุณแต่ละครั้ง ล้วนแต่ทำด้วยความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ สื่อสารกับการทำงานของจิตใจได้สำนึกและส่วนที่สร้างสรรค์ หากสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

3.7 ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือก อย่างน้อย 8 ทางเลือกที่สร้างความพึงพอใจแก่ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเดิม

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ระบุทางเลือกที่ต้องการ อย่างน้อยที่สุด 8 ประการ ที่สร้างความพึงพอใจแก่เจตนาด้านดีและพลังทางบวก ขอให้ทางเลือกทั้ง 8 ประการนั้นเป็นแนวทางที่มีคุณค่า มีผลและเป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์และทำให้คุณมีความสุขที่ดี มีความสุข พบความสำเร็จ ความมีประสิทธิภาพ สงบสุข ความเป็นอยู่ที่ทำให้สมบูรณ์มากที่สุด เมื่อได้ทางเลือกทั้ง 8 ประการแล้ว ให้ทำสัญญา “ใช่” ”

3.8 ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินทางเลือกทั้ง 8 ประการ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านดีที่เกี่ยวข้องความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมเดิมตรวจสอบทางเลือก 8 ประการอีกครั้ง เพื่อประเมินทางเลือกทั้ง 8 ประการแล้ว คัดเลือกวิธีที่สร้างความพึงพอใจแก่พลังและเจตนาทางบวกผลให้เกิดความพอใจใฝ่ดีและมีผล เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

3.9 ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสื่อนาค

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “จิตใต้สำนึก คุณคิดว่า มองเห็นทางเลือกใหม่ที่คัดสรรแล้วว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ในปัจจุบันและเท่าที่จำเป็นในชีวิตของคุณไหม ขอให้ทำสัญญาณ แสดงคำตอบ” (ทำขั้นต่อไปโดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)

3.10 ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบคุณภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า “มีด้านใดบ้างไหมที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกใหม่ ๆ นี้ (ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำต่อในขั้นที่ 3.11 แต่ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ *3.16 -*3.18)

3.11 ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างประสบการณ์กับทางเลือกใหม่ที่เลือกสรรแล้ว

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกช่วยให้คุณ ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกในทางเลือกใหม่ที่เลือกมาแล้วว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ ซึ่งด้านต่าง ๆ ของคุณก็เห็นด้วย เคียงนี้ เมื่อจิตใต้สำนึกสื่อสารได้แล้วให้ทำสัญญาณ “ใช่”

3.12 ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพครั้งที่ 2

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “มีด้านใดบ้างที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้เลือกมาแล้ว หลังจากที่ได้จิตใต้สำนึกได้ลองให้มีประสบการณ์แล้ว”

(ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำขั้นที่ 3.13 ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่

*3.16-*3.18)

3.13 ให้ผู้รับคำปรึกษาขอแนวทางกระตุ้น

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสื่อสารกับจิตสำนึกว่าจะเลือกสัญญาณจากการเห็น ได้ยินหรือรู้สึกที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้นำประสบการณ์ทางเลือกใหม่ ออกมาใช้ในเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่คุณต้องพบกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการยกเลิก ซึ่งด้านต่าง ๆ ของคุณเห็นด้วย เมื่อคุณได้เห็น ได้ยินหรือรู้สึกถึงสัญญาณที่จะกระตุ้น พฤติกรรมใหม่ ๆ แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

3.14 ขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาและส่งข่าวสารสุดท้าย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารกับจิตสำนึกว่าข่าวสารที่ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากการที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วนและมีความสัมพันธ์กับคนรอบ ๆ ตัว และเป็นทางเลือกที่คุณต้องดำเนินการต่อไป ให้สัญญาณ “ใช่” เมื่อจิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว”

3.15 ให้ผู้รับคำปรึกษารับประกันประสบการณ์

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกรับประกันว่าคุณ ได้ฝึก ประสบการณ์ ในทางเลือกที่เลือกออกมาแล้ว และคุณจะตอบสนองกับข่าวสารสำคัญที่ได้รับสารมา

นั่นให้เหมาะสม กับเวลา สถานที่และสถานการณ์ ซึ่งด้านต่าง ๆ ก็เห็นดีด้วย ขอให้คุณสัมผัสที่เข้า ทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา”

ข้อ *3.16-3.18 จะใช้ต่อเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยในขั้นที่ 3.10 หรือ 3.12

*3.16 ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับคำปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้งกับ ด้านที่สร้างสรรค์บอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้งเมื่อสื่อสารได้แล้วขอให้ทำสัญญา “ใช่”

*3.17 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษาปรับปรุงทางเลือก

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ปรับปรุงทางเลือกใหม่ โดย พิจารณาข้อเสนอในส่วนของความตั้งใจและข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงทางเลือกแล้วขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

*3.18 ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุงแล้ว ผู้ให้คำปรึกษา กล่าว ดังต่อไปนี้ “จิตใต้สำนึก คุณคิดว่า ได้พบกับทางเลือกใหม่ที่ปรับปรุงแล้วให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ในขณะนี้แล้วไหมและทางเลือกใหม่นี้เหมาะสม เท่าที่จำเป็น ในชีวิตของคุณไหม” (เมื่อได้คำตอบว่าใช่ กลับไปทำในขั้นที่ 3.10 และดำเนินตามขั้นตอนต่อไป)

เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR)

เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) เป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 72-83) ได้พัฒนาขึ้นใช้ โดยการขอให้จิตใต้สำนึกช่วยนำความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัด สติปัญญา ที่บุคคลนั้นมีอยู่ในจิตใต้สำนึก ทั้งที่เคยนำมาใช้ ไม่ได้ใช้ หรือใช้น้อย เพื่อให้มั่นใจว่าทุกอย่างที่มีจะนำมาใช้ในบริบทที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์มากที่สุด ขอให้จิตใต้สำนึกระบุลักษณะของบริบทที่จะนำไปใช้เมื่อไร และอย่างไร ความสามารถของบุคคล ที่ระบุออกมาต้องได้รับการยอมรับและรับรองจากทุกส่วน ว่าเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง มีการถามส่วนต่าง ๆ หากมีส่วนใดคัดค้าน ส่วนที่ไม่เห็นด้วยจะได้รับการค้นหาและนำเสนอออกมา เพื่อปรับปรุงแก้ไข โดยค้นหาความสามารถที่เป็นประโยชน์นั้น ให้ชัดเจนขึ้น เมื่อทุกอย่างจัดการ ได้ เรียบร้อย จะขอให้จิตใต้สำนึกกระตุ้นการนำไปใช้อย่างเหมาะสมในบริบทที่ต้องการ

พื้นฐานและแนวคิดของการเสริมสร้างพลังแห่งตน

การเสริมสร้างพลังแห่งตนมาจากความเชื่อที่ว่า คนส่วนมากประสบความสำเร็จได้เพียง เล็กน้อยเท่านั้น เมื่อเทียบกับความสามารถที่มีอยู่แท้จริงในตัวเอง ทั้งนี้เพราะไม่ได้ตระหนักรู้ (Awareness) ถึงพลังและความสามารถที่ตนเองมีอยู่มากมาย เกิดเป็นข้อจำกัดทำให้บุคคลไม่เคยไปถึงความสามารถที่สูงสุดของตน เนื่องจากได้มองข้ามความสามารถในบางสิ่งที่เป็นประโยชน์ ความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ มีการนำมาใช้ แต่ไม่เต็มความสามารถ หรืออาจไม่ได้นำมาใช้เลย

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทุกคนย่อมเคยผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย อาจพบกับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถจัดการกับทุกสิ่งให้เป็นไปตามความต้องการอย่างแท้จริงของตนได้ และมักนำประสบการณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นมาเก็บสะสมหรือนำมากำกับตนเองไว้ เป็นเหมือนการติดตรา (Label) ว่าตนเองล้มเหลว ทำให้มองตนเองว่ามีข้อจำกัด ครั้นเมื่อพบกับประสบการณ์ที่เลวร้ายอีก ก็จะเกิดกระบวนการตัดสินตนเองในทางลบว่า ไม่มีความสามารถพอที่จะทำตามความต้องการของตน ไม่มีความหวังในชีวิตหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือต่าง ๆ ได้ ประสบการณ์ความผิดพลาดหากเกิดจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลสำคัญในชีวิต เป็นผู้ตัดสินและมองเขาไปในด้านลบว่าเขาต้องได้รับแต่ความล้มเหลว ทำให้ไม่ได้ตามความคาดหมาย บุคคลนั้นจะเริ่มมีความคิดกับตนเองว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถอย่างสิ้นเชิง การสรุปความและนำมาใช้โดยการมองตนเองเช่นนี้ ทำให้เกิดการ “ลบ” ความสามารถต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่มากมาย ความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัดและสติปัญญา “มองข้าม” ความสำเร็จที่เคยมี และบางครั้งอาจ “บิดเบือน” เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยคิดว่าเป็นเพราะโชค หรือเรื่องบังเอิญ เมื่อมีการรับรู้อยู่เสมอว่าตนเองไม่มีความสามารถ จะนำไปสู่การขาดการตระหนักถึงศักยภาพหลาย ๆ อย่างที่ตนเองมี ลืมความสามารถและโอกาสต่าง ๆ ที่มี ทำให้ไม่พยายาม ไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำการใด ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ขาดความกระตือรือร้น และความท้าทายในชีวิต หหมดโอกาสในการพัฒนาตัวเอง มองชีวิตเต็มไปด้วยความยุ่งยาก

จากเหตุผลดังกล่าว จึงมีความจำเป็นที่ช่วยให้บุคคลเหล่านี้ ได้ตระหนักถึงความสามารถที่มีอยู่แล้วในตนเอง การได้ค้นพบว่าตนมีความสามารถ จะช่วยให้มองตนเองในแนวทางใหม่ และมองโลกด้วยมุมมองแบบใหม่

การเสริมสร้างพลังแห่งตน สอดคล้องกับแนวคิดของเบนดูรา (Bandura, 1997 cited in Villar, 1997 b, p. 74) ในเรื่องความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การได้รู้สึว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าจะจัดการสถานการณ์ที่ยุ่งยาก หรือเป็นปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วิธีการบำบัดแบบกระชับ (Brief therapy) ที่ The mental research institute (MRI) ได้นำมาใช้เป็นการบำบัดโดยเน้นที่การหาทางออกให้กับปัญหา ซึ่งฟิช (Fish, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 74) เรียกวิธีการนี้ว่า Solution focused therapy มีพื้นฐานการบำบัดคือ

1. การระบุเป้าหมายอย่างชัดเจน และเริ่มดำเนินการตามเป้าหมาย
2. คิด จดบันทึก และทำสิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์ด้านบวก ที่เกิดขึ้น หรือคิดได้ ไม่ว่าจะเกี่ยวข้อง หรือไม่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายก็ตาม

การเสริมสร้างพลังแห่งตน ก็เช่นกัน เปลี่ยนวิธีการ จากการหาทางออกแบบเดิมที่เน้นการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา มาเป็นการไม่มุ่งที่จะพยายามแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา แต่ไปเน้นเป้าหมายที่ต้องการมีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลเพิ่มขึ้น ประสบความสำเร็จมากขึ้น มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สงบ และกลมกลืน โดยการให้เพิ่มความตระหนักรู้ด้านความสามารถต่าง ๆ ทางบวกและพลังส่วนบุคคล (Personal resources) ที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ การเสริมสร้างพลังแห่งตนคล้ายกับการบำบัดแบบเน้นทางออก (Solution focused therapy) คือ เป็นวิธีการที่ลดโครงสร้างของปัญหาจากการไม่ไปเน้นย้ำปัญหา และ “ปล่อยสิ่งต่าง ๆ ที่รบกวนให้จางหายไป” (“Letting the previously disturbing elements recede into the background”) (Fish, 1995, p. 48 cited in Villar, 1997 b, p. 74) การใช้จิตใต้สำนึกในเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ทำให้ใช้เวลาน้อยในการช่วยให้บุคคลสร้างความเปลี่ยนแปลง

สรุปเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็ง พลังบวกที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกของตนเอง โดยดึงพลังเหล่านี้มาใช้ ซึ่งอาจเป็นด้านที่เขาไม่ตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเอง สิ่งที่ยังไม่เคยสัมฤทธิ์ผลจะส่งเสริมให้นำไปปฏิบัติ และเมื่อได้ผลดีก็จะช่วยให้รู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น เริ่มลงมือทำเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย ความสำเร็จเพียงเล็กน้อยสามารถทำให้มีกำลังใจและเพิ่มความกล้าที่จะทำเรื่องอื่น ๆ ต่อไป มีความพยายามมากขึ้น จากเดิมที่เคยสรุปว่าตนเองไร้ความสามารถ จะเปลี่ยนไป รับรู้พลังความสามารถที่เคยลบทิ้ง ที่เคยมองอย่างบิดเบือนจากความจริง ก็เปลี่ยนไป พบว่าตนเองมีคุณค่าและเห็นคุณค่าของชีวิต เมื่อค้นพบความสามารถใหม่นี้ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ มีความท้าทาย มองโลกด้วยมุมมองแบบใหม่ ในแง่ดีมากขึ้น มองว่าชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย และมีความสำเร็จ เกิดความภูมิใจในตัวเอง มีความหวังและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างท้าทาย

ขั้นตอนของเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ซึ่ง อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) ได้แปลมาจากคำกล่าวของวิลลาร์ (Villar) โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้ คือ

1. ฟอนคลายผู้รับคำปรึกษา ให้อยู่ในภวังค์
2. ขอสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” จากผู้รับคำปรึกษาโดยให้ผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ เลือกสัญญาณ ที่จะใช้สื่อสารกับฉันสามสัญญาณ สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” และ สัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือขวา ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือซ้าย ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือทั้งสองข้าง ยกนิ้ว หรือขยับเท้า

เป็นสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

เชิญใช้เวลาตามสบาย เมื่อเลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

(เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)

คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)

ขอสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

(เมื่อได้สัญญาณ ทั้งหมดแล้ว ขอขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ได้เลือกและส่งสัญญาณให้ฉัน”

3. ผู้รับคำปรึกษาระบุพลังความสามารถด้านบวก โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ

ความสามารถอื่น ๆ สติปัญญา ความถนัด ทั้งหมดที่คุณมี ทั้งที่เคยใช้ ใช้น้อย

หรือ ไม่เคยใช้ เมื่อระบุพลังความสามารถเหล่านั้น ให้จิตสำนึกได้รับรู้แล้ว

ขอให้ส่งสัญญาณ” “ใช่”

4. กำหนดบริบทที่เหมาะสมในการใช้พลัง

ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจถึงข้อมูลที่แท้จริงถึงการใช้พลังด้านบวกของตน โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ บอกจิตสำนึกของคุณรู้ให้ชัดเจนว่าคุณจะใช้

พลังความสามารถเหล่านั้น อย่างไร ที่ไหน และ เมื่อไร ที่จะช่วยเสริมสร้าง

ความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ ชีวิตที่ดี สมบูรณ์ สุขภาพ ความสุข ความสร้างสรรค์

ความสำเร็จ ความสงบ และความกลมกลืน

เมื่อทำเสร็จแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ” “ใช่”

5. ประสบการณ์การถูกนำไปใช้ในบริบทที่เหมาะสม

ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์นั้นอย่างเหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ทำให้คุณรู้สึกอย่างที่คุณจะรู้สึก

เมื่อคุณได้ใช้พลังความสามารถเหล่านั้นในทางที่เหมาะสม

เวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่ และสถานการณ์ เมื่อคุณได้รู้สึกในประสบการณ์นี้

อย่างพอเพียง และเหมาะสมดีแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ” “ใช่”

6. ก้าวสู่ออนาคต

ให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวผ่านสู่ออนาคต โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“จิตใต้สำนึกของคุณ ตั้งใจจะทำให้คุณได้รับรู้ประสบการณ์ในการใช้

พลังความสามารถของคุณเหล่านั้น ในทางที่เหมาะสม และบริบทที่เหมาะสม
ได้หรือไม่ ขอให้ส่งสัญญาณคำตอบ ”

(ไม่ว่าจะตอบอย่างไร ดำเนินการต่อข้อ 7)

7. ตรวจสอบความสอดคล้อง

ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบความสอดคล้องที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้
“มีส่วนใด ในความเป็นคุณ ที่ไม่เห็นด้วยกับการใช้พลังความสามารถตามแบบ
ที่ได้เลือกทำในสถานการณ์นั้น ”

(ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการต่อข้อ 8 ถ้ามีส่วนใดคัดค้าน ข้ามไปดำเนินการ
ข้อ *11 และ *12)

8. ระบุสัญญาณการรับรู้

ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุถึงแนวทางที่ได้รับจากประสาทรับความรู้สึก โดยผู้ให้คำปรึกษา
กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ สื่อสารให้จิตสำนึก ได้รับรู้สัญญาณทั้งหมด
ที่คุณจะเห็น ได้ยิน และรู้สึก ที่จะช่วยให้คุณรู้ว่าเมื่อไร และที่ไหน
ที่คุณจะได้มีประสบการณ์ในการใช้พลังความสามารถของคุณ
เมื่อคุณได้เห็น ได้ยิน และ ได้รู้สึก ถึงสัญญาณเหล่านั้นแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ ” “ใช่”

9. ขอบคุณจิตใต้สำนึก และขอข่าวสาร

ขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาและถามถึงข่าวสารที่จิตสำนึกได้รับ โดย
ผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอขอบคุณ จิตใต้สำนึกของคุณ ที่ช่วยเราเป็นอย่างดี ฉันขอให้จิตใต้สำนึก
ส่งข่าวสารสุดท้าย เกี่ยวกับพลังความสามารถที่ได้ระบุไว้ ให้จิตสำนึกรับรู้
เมื่อทำได้แล้วขอให้ส่งสัญญาณ ” “ใช่”

10. เสริมพลัง และข่าวสาร

ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ติดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ได้รับจากจิตใต้สำนึก
โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ รับรองว่าจะทำให้คุณรับรู้ประสบการณ์
การใช้พลังความสามารถของคุณเหล่านั้น และตอบสนองต่อข่าวสาร
ในทางที่เหมาะสม ทุกรูปแบบ เหมาะสมกับสถานการณ์
เมื่อรับรอง ขอให้คุณใช้มือสัมผัสเท้าของคุณ ก่อนที่จะล้มตา ”

ขั้นตอนเพิ่มเติม กรณีที่มีการคัดค้าน ในข้อ 7

11. ถ้ามามีส่วนที่คัดค้าน ให้บอกข้อคัดค้าน และเจตนา/ เป้าหมาย ให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับคำปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อคัดค้าน โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้ส่วนที่ไม่เห็นด้วย บอกข้อคัดค้าน และเจตนาดี ให้ส่วนสร้างสรรค์ ได้รับรู้ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ ” “ใช่”

12. ขอให้ส่วนสร้างสรรค์ ปรับปรุงการใช้พลัง

ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษา ปรับปรุงการใช้พลังบวกขึ้นใหม่ โดยผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้ส่วนสร้างสรรค์ นำข้อคัดค้านและเจตนาดี ไปปรับปรุงการใช้พลังความสามารถ เมื่อทำเสร็จแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ ” “ใช่”

(เมื่อได้สัญญาณแล้ว กลับ ไปดำเนินการ ข้อ 5 ไปตามลำดับขั้น จนไม่มีส่วนใดคัดค้าน)

โดยสรุป เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ช่วยให้บุคคลค้นหาพลังความสามารถที่มีอยู่ เพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม โดยการทำงานในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่ง Villar ได้อ้างอิงที่แนวคิดการบำบัดแบบกระชับโดยเน้นทางเลือก (Solution focused brief therapy) ที่ไม่ได้มุ่งการแก้ปัญหา แต่เน้นที่การหาทางออก ค้นหาสิ่งที่ดีและทำสิ่งนั้นให้มากขึ้น รวมทั้งแนวคิดอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) ซึ่งเน้นความหมายในการดำรงชีวิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

งานวิจัยในประเทศ

จุฑามาศ แหนจอน (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา โดยเทคนิคที่ใช้คือ เทคนิคการสร้างทัศนคติใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม กลุ่มตัวอย่าง เป็น เยาวชนคดียาเสพติดจำนวน 11 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

พวงทอง อินใจ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยเทคนิคที่ใช้คือ เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยนิสิตกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้

คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ที่ใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม มีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน และนิติตกลุ่มทดลอง มีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิชชุดา บำรุงยศ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ โดยเทคนิคที่ใช้คือ เทคนิคการปรับมโนภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเอดส์ที่พักอาศัยอยู่ที่ศูนย์คามิลเลียน โซเชียลเซ็นเตอร์ จังหวัดระยอง จำนวน 10 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง และผู้ป่วยเอดส์มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อัจฉรา ภัคดีพินิจ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยเทคนิคที่ใช้คือ เทคนิครัศมีพลังแห่งตน กลุ่มตัวอย่าง是孩子หญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้านอุ่นรัก และโรงเรียนภคินีศรีชุมชนพบาล จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีคุณค่าแห่งตนสูงขึ้น ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑาริพ เหมินทร์ (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส 3 เทคนิค เทคนิคการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคต ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

Chakunkal (1995 cited in Villar, 1997 a, p. 56) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และผลของทั้งสองวิธีร่วมกัน ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคน พบว่า ทั้งสามวิธีมีผลในการลดภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างมีมุมมองโลกเปลี่ยนไปในทางบวก สามารถลบความคิดที่ไร้เหตุผล เช่น ความกลัวตาย คำตำหนิของผู้อื่น ความรู้สึกยึดติดกับความหวังของผู้อื่น รวมทั้งอาการทางกายเช่น เหนื่อยล้า นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และเมื่อเปรียบเทียบทั้งสามวิธีพบว่าการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมได้อย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ในครั้งแรกของการให้คำปรึกษา ส่วนอีกสองวิธีต้องใช้เวลามากกว่า และพบว่าผลของการใช้ทั้งสองวิธีร่วมกันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่า เนื่องจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ เป็นการรวมกลวิธีการคิดทั้งภายในและภายนอกอย่างมีเหตุผล รวมทั้งการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่กระบวนการของจิตได้สำนึกอีกด้วย

Fernandez (1995 cited in Villar, 1997 a, p. 76) ได้ศึกษาการนำเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน เทคนิคการวางแผนในอนาคต และเทคนิคการเพิ่มความผาสุกในชีวิต (Well being maximizer) มาใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือนักบวชหญิงที่ยังอยู่ในวัยกลางคน ให้มีอาการทางกาย ทางจิต และความเครียดทางจิตวิญญาณ (Spiritual stresses) ลดลง ซึ่งเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนได้สร้างให้เกิดผลตามมาดังนี้ กลุ่มตัวอย่างจะค้นพบพลังบวกแห่งตนเพื่อจัดการกับปัญหา มีการพัฒนาความรัก ความหวัง และความอดทนในการติดต่อกับผู้อื่น ทำให้รู้จักเพื่อนหนักเพื่อนเบา สุขุม รอบคอบและมีความซื่อสัตย์ ทำให้การติดต่อสื่อสารราบรื่น มีการฟังอย่างใช้ปัญญาและมีความสุภาพ เห็นใจผู้อื่นช่วยเพิ่มสัมพันธภาพที่ดี และสามารถจัดการกับปัญหาโดยการปลดปล่อยความเจ็บปวดออกมา

Nathan (1996, Abstract) ได้ศึกษาประสิทธิผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส 3 เทคนิค คือ เทคนิคการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ (New behavior generator) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือหญิงที่ผ่านการหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างได้แก่หญิงที่ผ่านการหย่าร้าง จำนวน 8 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 คน กลุ่มทดลอง 6 คน โดยแต่ละกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 2 คน ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสกลุ่มละ 1 เทคนิค จากผลการวิจัย พบว่าการให้คำปรึกษา

โดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ประสิทธิผลในการลดปัญหาในตัวเองของกลุ่มทดลอง โดยมิมมองเปลี่ยนไปในทางบวกอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 เทคนิค พบว่าให้ผลในระดับที่เท่า ๆ กัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) ที่บูรณาการความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกัน รวมถึงการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory: SMI)

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดประชากร

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 14,190 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์หาองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เป็นนิสิตคณะต่างๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดศึกษาศาสตร์ทั่วไปของคณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งมีนิสิตมาลงทะเบียนจากหลากหลายคณะ จำนวน 407 คน (ตัวแปร คูณ 5 อ้างถึงใน Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998) ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling)

ส่วนที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์หาค่าประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) เป็นนิสิตคณะต่าง ๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 510 คน (ตัวแปร คุณ 5 อ้างถึงใน Hair et al., 1998) ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดเพื่อหาค่าประกอบสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) ที่บูรณาการความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกัน จำนวน 85 ข้อ
2. แบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) จำนวน 40 ข้อ

การดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบทดสอบเพื่อหาค่าประกอบสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ที่บูรณาการความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกัน ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1.1 ศึกษาตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลในเบื้องต้นขององค์ประกอบที่มีผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ตารางที่ 2) และความฉลาดทางอารมณ์ (ตารางที่ 1) โดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีองค์ประกอบ 10 ด้าน และความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบ 12 ด้าน ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบ 10 ด้าน ของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

- 1.1.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)
- 1.1.2 การจูงใจตนเอง (Self-motivation)
- 1.1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 1.1.4 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)
- 1.1.5 ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance)
- 1.1.6 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
- 1.1.7 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)
- 1.1.8 ความเป็นเจ้าของ (Ownership)
- 1.1.9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive)
- 1.1.10 ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning)

องค์ประกอบ 12 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์

- 1.1.1 การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness)

- 1.1.2 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
- 1.1.3 การควบคุมอารมณ์ (Impulse control)
- 1.1.4 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance)
- 1.1.5 การตระหนักรู้ตน (Self-awareness)
- 1.1.6 ความภูมิใจในคุณค่าของตน (Self-regard)
- 1.1.7 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
- 1.1.8 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)
- 1.1.9 การจูงใจตนเอง (Self-motivation)
- 1.1.10 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 1.1.11 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)
- 1.1.12 ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance)

1.2 กำหนดองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตนจากการบูรณาการองค์ประกอบ
 ของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกัน และเขียนนิยามเชิง
 ปฏิบัติการขององค์ประกอบเหล่านั้น จากการศึกษาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาด
 ทางอารมณ์มีองค์ประกอบที่ตรงกันอยู่ 5 ด้าน คือ ความสามารถในการแก้ปัญหา การจูงใจตนเอง
 การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการปรับตัว และความอดทนเพียรพยายาม ดังนั้น เมื่อบูรณา
 การองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกันแล้ว
 จะได้ 17 ด้าน ดังต่อไปนี้

- 1.2.1 การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness)
- 1.2.2 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
- 1.2.3 การควบคุมอารมณ์ (Impulse control)
- 1.2.4 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance)
- 1.2.5 การตระหนักรู้ตน (Self-awareness)
- 1.2.6 ความภูมิใจในคุณค่าของตน (Self-regard)
- 1.2.7 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
- 1.2.8 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)
- 1.2.9 การจูงใจตนเอง (Self-motivation)
- 1.2.10 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 1.2.11 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)
- 1.2.12 ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance)

1.2.13 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

1.2.14 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

1.2.15 ความเป็นเจ้าของ (Ownership)

1.2.16 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive)

1.2.17 ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning)

1.3 ดำเนินการเขียนข้อคำถามเพื่อวัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิตตามนิยามที่กำหนด ได้ข้อคำถาม จำนวน 85 ข้อ ซึ่งลักษณะของแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว การให้คะแนนข้อความมีน้ำหนัก ตั้งแต่ 1-5

ตัวอย่างข้อคำถามของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

- ฉันเป็นคนที่กระตือรือร้น ไม่ย่อท้ออะไรง่าย ๆ
- ถึงแม้ว่าฉันจะมีความคิดที่แปลกกว่าคนอื่น ฉันก็กล้าที่จะบอกให้เขาารู้
- ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิต
- ฉันจะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นก่อนจะแสดงความคิดเห็น
- ฉันรู้สึกว่างานใด ๆ ยิ่งยาก ฉันยิ่งรู้สึกที่น่าสนใจและมีความท้าทายให้ทดลอง

1.4 นำแบบวัด ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อเป็นการทดสอบว่า ข้อกระทงคำถามสามารถที่จะวัดได้ครอบคลุมตามองค์ประกอบที่ทดสอบหรือไม่ (สิน พันธุ์พินิจ, 2547; อุทุมพร จามรมาน, 2532) รวมทั้งให้ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะ เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ ข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความตรงใช้ได้ แต่ข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้ (สม โภชน์ อเนกสุข, 2552)

1.5 ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ตัดข้อคำถามและปรับปรุงข้อความในข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก) ได้ข้อคำถาม จำนวน 65 ข้อ ทำการจัดพิมพ์แบบวัดที่ประกอบด้วย 65 ข้อคำถาม แล้วนำไปทดสอบกับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน

1.6 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ซึ่งค่าอำนาจจำแนกที่ใช้ได้อยู่ระหว่าง 0.20-1.00 (พิชญ์ พงศ์ศรี, 2553; สิน พันธุ์พินิจ, 2547) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-1.00 ได้ข้อคำถามในแบบวัดสมรรถนะแห่งตนจำนวนที่ผ่านการคัดเลือกแล้ว จำนวน 40 ข้อ

1.7 นำข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกแล้ว จำนวน 40 ข้อ ไปทดลองกับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient: α) ซึ่งเป็นเป็นการทดสอบว่า เครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้น มีความคงเส้นคงวา วัดได้ผลเหมือนเดิมหรือมีความน่าเชื่อถือ

หลักการพิจารณาค่าความเชื่อมั่นมีดังนี้ (สิน พันธุ์พินิจ, 2547)

0.80-1.00	มีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก
0.60-0.79	มีความเชื่อมั่นในระดับสูง
0.40-0.59	มีความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง
0.20-0.49	มีความเชื่อมั่นในระดับต่ำ
0.01-0.19	มีความเชื่อมั่นในระดับต่ำมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบบวัดสมรรถนะแห่งตน จำนวน 40 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.90 ซึ่งแสดงถึงค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอยู่ในระดับสูงมาก

1.8 นำแบบทดสอบไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 407 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อหาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน

1.9 นำแบบทดสอบไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 510 คน นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmation factor analysis) เป็นการแสดงให้เห็นหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องแบบจำลองที่ได้พัฒนามาจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หลายตัว ซึ่งงานวิจัยนี้ได้คัดเลือกดัชนีที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้อง ได้แก่ χ^2 , χ^2/df , GFI, AGFI, CFI และ RMSEA ซึ่ง Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller (2003) ได้เสนอแนวทางในการตัดสินใจดัชนีเป็น 2 ลักษณะ คือ ค่าที่แสดงถึงความสอดคล้องและค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง โดยกำหนดเป็นช่วงของค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังแสดงในตารางที่ 3

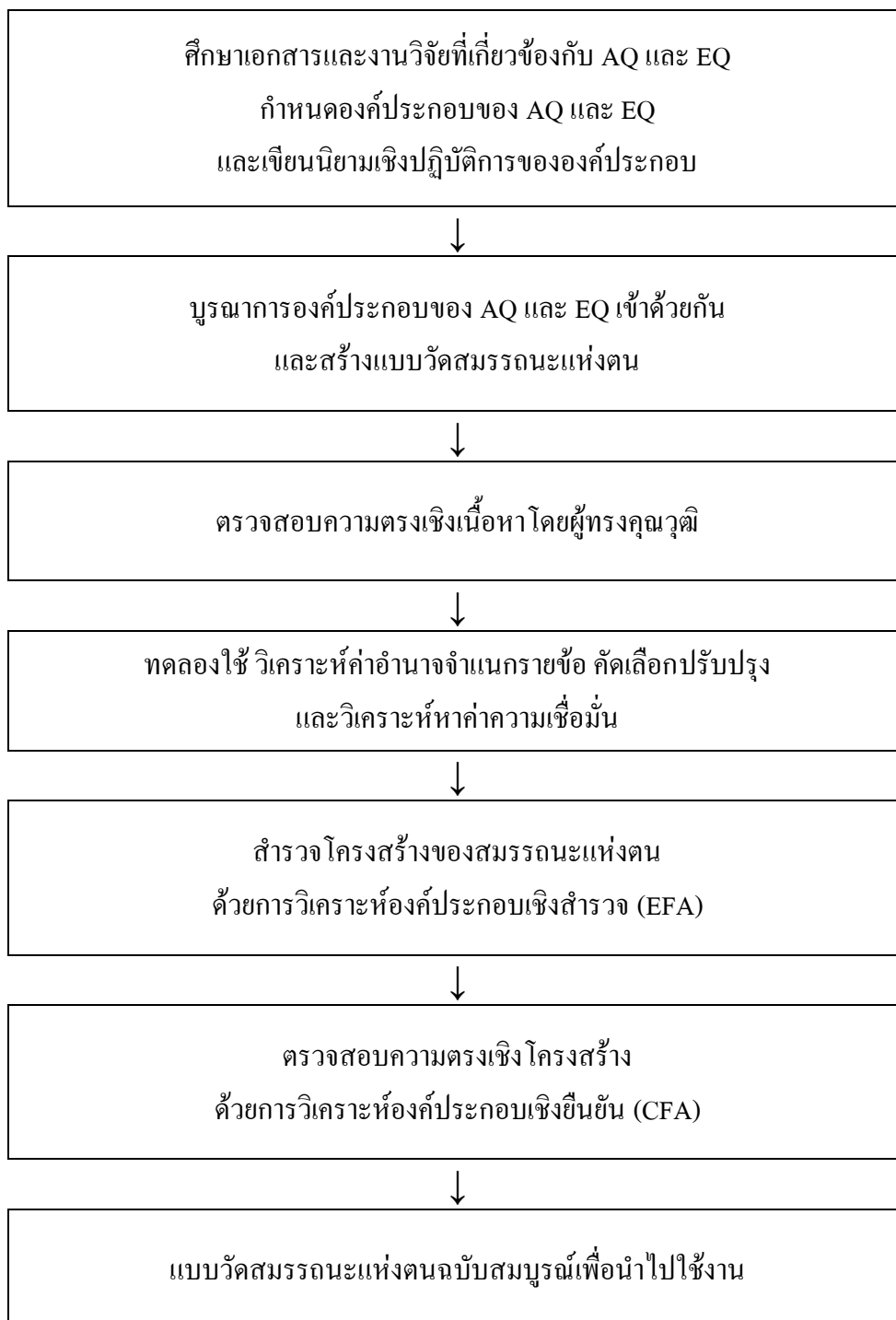
ตารางที่ 3 ค่าดัชนีความสอดคล้อง

ดัชนีความสอดคล้อง	ค่าที่แสดงความสอดคล้อง	ค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง
χ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$
χ^2/df	$0 < \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .97$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .08$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$

1.9 นำแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์ไปใช้วัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในชั้นตอน

ต่อไป

รายละเอียดขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน โดยสรุปแสดงเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 16 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

การดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) ผู้วิจัยใช้แบบวัดสมรรถนะแห่งตนฉบับร่าง มาเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 810 คน โดยมีขั้นตอนของพัฒนาแบบทดสอบฯ โดยสรุป ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ขั้นตอนของพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
1) ศึกษา องค์ประกอบของ AQ และ EQ	ทบทวน วรรณกรรม และ สังเคราะห์ เอกสาร	เอกสารที่ เกี่ยวข้อง	วิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสาร	องค์ประกอบ ของ AQ 10 ด้าน และองค์ประกอบ ของ EQ 12 ด้าน
2) พัฒนาข้อคำถาม ของแบบทดสอบ	บูรณาการ องค์ประกอบ ของ AQ และ EQ เข้าด้วยกัน	นิยามเชิง ปฏิบัติการ ของ องค์ประกอบ	จากองค์ประกอบ ของ AQ และ EQ	ข้อคำถามในแบบ วัดที่ประกอบด้วย องค์ประกอบของ สมรรถนะแห่งตน 17 ด้าน จำนวน 85 ข้อ
3) ตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทำการปรับปรุง แก้ไข	ข้อคำถามในแบบ วัดจำนวน 85 ข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน	วิเคราะห์ค่าดัชนี ความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถาม กับเนื้อหา (IOC)	แบบวัด สมรรถนะแห่ง ตน (ฉบับร่าง) ที่มีองค์ประกอบ 17 ด้าน จำนวน 65 ข้อ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
4) ตรวจสอบ คุณภาพเบื้องต้นของ แบบวัดสมรรถนะ แห่งตน โดยการหา ค่าอำนาจจำแนก	แบบวัด สมรรถนะแห่ง ตน (ฉบับร่าง) จำนวน 65 ข้อ	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จริง จำนวน 48 คน	- วิเคราะห์ค่า อำนาจจำแนก รายข้อ ด้วยการหา สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน	ค่าอำนาจจำแนก และแบบวัด (ฉบับร่าง) ที่คัดเลือกแล้ว จำนวน 40 ข้อ
5) ตรวจสอบ ค่าความเชื่อมั่นของ แบบวัดสมรรถนะ แห่งตน	แบบวัด สมรรถนะแห่ง ตน (ฉบับร่าง) จำนวน 40 ข้อ	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จริง จำนวน 48 คน	- วิเคราะห์ค่า ความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหา ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของ ครอนบาค	ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัด
6) สํารวจโครงสร้างของ สมรรถนะแห่งตน ด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA)	แบบวัด สมรรถนะ แห่งตน (ฉบับ ร่างที่ผ่านการ ตรวจสอบ คุณภาพแล้ว)	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จริง จำนวน 407 คน	วิเคราะห์ องค์ประกอบเชิง สำรวจ ด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS	แบบวัด สมรรถนะแห่ง ตน ที่จัดกลุ่ม องค์ประกอบ ใหม่
7) ตรวจสอบ ความตรงเชิงโครงสร้างด้วย การวิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงยืนยัน (CFA)	แบบวัด สมรรถนะ แห่งตน	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จริง จำนวน 510 คน	วิเคราะห์ องค์ประกอบเชิง ยืนยัน ด้วยโปรแกรม สำเร็จรูปลิสเรล	แบบวัด สมรรถนะ แห่งตนฉบับ สมบูรณ์เพื่อ นำไปใช้งาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล ที่ออกโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปขออนุญาตและขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 นำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (65 ข้อ) ไปทดลองใช้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก

2.2 นำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (40 ข้อ) ไปทดลองใช้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่าความเชื่อมั่น

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะแห่งตนที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพแล้ว ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 407 คน เพื่อสำรวจหองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน กลุ่มที่สอง จำนวน 510 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างโดยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์หาความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน โดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence)

2. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ (Item discrimination)

3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ

4. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อสำรวจของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

5. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความตรงของ โครงสร้าง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาคความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน โดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence)

2. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ (Item discrimination) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient: α)
4. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS
5. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรล

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดประชากร

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 14,190 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) โดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นนิสิตที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตนต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจากคณะต่างๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปทั้งสิ้น 550 คน (ขนาดของกลุ่มเท่ากับ 390 ที่ความเชื่อมั่น 95% จากขนาดประชากร $500-\alpha$ ของ ยามาเน (Yamane อ้างถึงใน ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์, 2554) และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย สุ่มอย่างง่ายมา 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม โดยสุ่มอีกครั้งเป็น กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

ตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery)

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และระยะเวลาในการทดลอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถนะแห่งตน (Self mastery)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในระยะที่ 1 มีจำนวน 40 ข้อ
2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator)

การดำเนินการสร้างเครื่องมือ

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จากหนังสือ “Our creative consultant” ของ Professor Imelda V.G. Villar (1997 b) และ “ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส” ของ อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) และงานวิจัยในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการที่เหมาะสม
2. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย
3. สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator)
4. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไปให้ประธานและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการดำเนินการทดลอง
5. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบ และทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ไปฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญและทดลองฝึกใช้กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 คน จากนั้นพิจารณาความเหมาะสมอีกครั้ง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
6. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ปรับปรุงแก้ไข ตรวจสอบท้ายสุดแล้ว ไปใช้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน (ภาคผนวก ง)

การดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) ของนิสิต ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน มีขั้นตอนโดยสรุป ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนของนิสิตโดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ - ทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัส - กระบวนการปรึกษากลุ่ม	ทบทวนวรรณกรรมและ สังเคราะห์เอกสาร	เอกสารที่เกี่ยวข้อง กลุ่มตัวอย่าง	วิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสาร	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (ฉบับร่าง)
2) ตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (ฉบับร่าง)	ผู้ทรงคุณวุฒิ ประธานและกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์		โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ ตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
3) ดำเนินการนำ การปรึกษากลุ่มไป ทดลองปฏิบัติ	โปรแกรม การปรึกษา กลุ่มทฤษฎี โปรแกรม ภาษา ประสาท สัมผัส	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 1 กลุ่ม ๑ ละ 9 คน	จากการสังเกต และสอบถาม สมาชิกกลุ่ม	ข้อมูลเพื่อ การปรับปรุง โปรแกรมให้มี ประสิทธิภาพ ยิ่งขึ้น
4) ดำเนินการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้าง ทฤษฎีใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้าง พลังแห่งตน	การปรึกษา กลุ่ม	นิตินิตกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนิตินิตกลุ่ม ควบคุม จำนวน 10 คน	วิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบผลต่าง สมรรถนะแห่งตน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	นิตินิต กลุ่มทดลอง ได้รับ การพัฒนา สมรรถนะ แห่งตน

แบบแผนการทดลอง

เป็นการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measure on one factor) ดังแสดงในตาราง

	Tx	Ty	Tz
A1	G1	G1	G1
A2	G2	G2	G2

Tx	แทน	ระยะก่อนทดลอง
Ty	แทน	ระยะหลังทดลอง
Tz	แทน	ระยะติดตามผล
A1	แทน	กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้ง 2 เทคนิค
A2	แทน	กลุ่มควบคุม
G1	แทน	จำนวนคนที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้ง 2 เทคนิค
G2	แทน	จำนวนคนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม (กลุ่มควบคุม)

วิธีการดำเนินการทดลอง

มีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นิสิตกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 550 คน เป็นชาย 204 คน เป็นหญิง 346 คน ทำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery) และนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ จากนั้นคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตน ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ออกมาทั้งหมด 20 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และสุ่มอีกครั้งเป็นกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง เก็บค่าคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง

2.1 ปฐมนิเทศ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพ

2.2 ให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) กับกลุ่มทดลอง จำนวน 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้การปรึกษาด้วยตนเอง

2.3 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาใดๆ

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษา ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน เก็บค่าคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผล

หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการศึกษา เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน ฉบับเดิมซ้ำอีกครั้ง (Follow up-test)

นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูล
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	1	4	4	7
กลุ่มควบคุม	Pre-test	-	Post-test	Follow-up test
กลุ่มทดลอง	Pre-test	การศึกษากลุ่ม	Post-test	Follow-up test

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนัดวันเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้
 - 2.1 นำแบบวัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิต ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 550 คน เพื่อนำข้อมูลมาในขั้นการพัฒนาต่อไป
 - 2.2 คัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตน ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจากกลุ่มตัวอย่าง 550 คน และสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน เก็บค่าคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
 - 2.3 ทำการทดลองโดยการให้โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษาใด ๆ
 - 2.4 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการศึกษา ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน อีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง
 - 2.5 หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดสมรรถนะแห่งตน อีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลภายหลังการติดตามผล
 - 2.6 วิเคราะห์สมรรถนะแห่งตน ภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) ของฮาวเวล (Howell, 2007, pp. 449-460) และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls Procedure)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory: SMI) และศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) ต่อสมรรถนะแห่งตนของนิสิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory: SMI) มี 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนคนกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนคนกลุ่มตัวอย่างย่อย
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ระยะเวลาของการทดลอง

IxG	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
S	แทน	กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง
Q	แทน	ค่าวิกฤตของตารางพิสัยสถิติเวกเตอร์
r	แทน	ความห่างของกลุ่ม
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปแบบ คะแนนมาตรฐาน
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน
R^2	แทน	ค่าความเชื่อมั่นในการวัด
SM	แทน	สมรรถนะแห่งตน
AD	แทน	องค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
EM	แทน	องค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น
OW	แทน	องค์ประกอบความเป็นเจ้าของ
SA	แทน	องค์ประกอบการตระหนักรู้ตน
ST	แทน	องค์ประกอบการจัดการกับความเครียด
CL	แทน	องค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้
AS	แทน	องค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกของตน
PS	แทน	องค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา
AP	แทน	องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว
OP	แทน	องค์ประกอบมุมมองโลกในแง่ดี
AD1-AD8	แทน	ข้อคำถามที่ 1-8 ขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
EM1-EM3	แทน	ข้อคำถามที่ 1-3 ขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น
OW1-OW4	แทน	ข้อคำถามที่ 1-4 ขององค์ประกอบความเป็นเจ้าของ
SA1-SA4	แทน	ข้อคำถามที่ 1-4 ขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน
ST1-ST3	แทน	ข้อคำถามที่ 1-3 ขององค์ประกอบการจัดการกับความเครียด
CL1-CL5	แทน	ข้อคำถามที่ 1-5 ขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้

AS1-AS3	แทน	ข้อคำถามที่ 1-3 ขององค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกของตน
PS1-PS3	แทน	ข้อคำถามที่ 1-3 ขององค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา
AP1-AP3	แทน	ข้อคำถามที่ 1-3 ขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว
OP1-OP4	แทน	ข้อคำถามที่ 1-4 ขององค์ประกอบมุมมองโลกในแง่ดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory: SMI)

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ผู้วิจัยได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (ฉบับร่าง) ที่พัฒนามาจากการบูรณาการองค์ประกอบของทั้ง 17 ด้าน ได้แบบวัดทั้งหมด 85 ข้อ แล้วนำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความตรงใช้ได้ แต่ข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงยังใช้ไม่ได้ (สมโภชน์ อเนกสุข, 2552) ผู้วิจัยได้ตัดข้อความที่ไม่ผ่านการพิจารณา พร้อมปรับปรุงข้อความตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ ได้แบบวัด จำนวน 65 ข้อ

จากนั้นนำแบบวัดไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) รวมทั้งหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient α)

ผลจากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดเท่ากับ 0.910 ถือว่ามีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก และเมื่อได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.20-1.00 ได้ข้อคำถามในแบบวัดฉบับปรับปรุงแล้ว จำนวน 40 ข้อ (ภาคผนวก ค)

ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับปรับปรุงแล้วที่มีข้อคำถาม 40 ข้อ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 407 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ 0.916 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารายข้ออยู่ระหว่าง 0.912-0.915 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อหาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์ส่วนประกอบमुखสำคัญ (Principal component analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบแบบเอียง (Oblique rotation) โดยใช้วิธีเอียงลิมิน (Oblimin) เพื่อให้ได้โครงสร้างที่ง่ายในการแปลความหมาย

องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจมีรายละเอียด ดังนี้

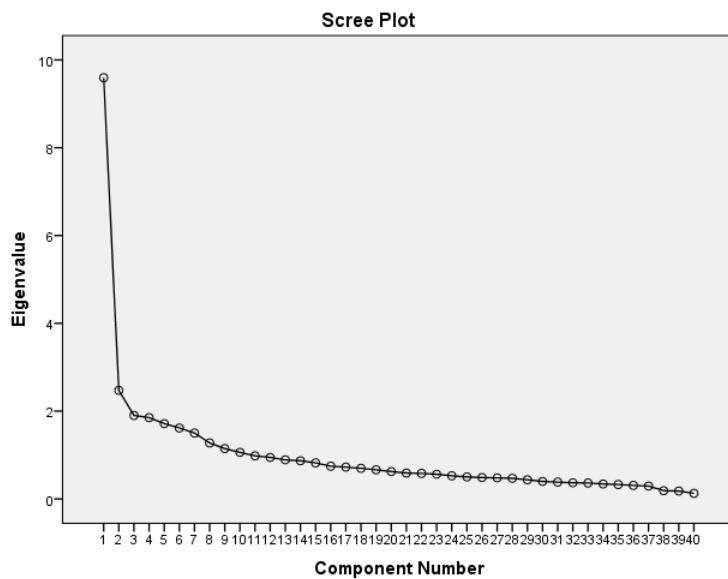
1. การทดสอบความเพียงพอของกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม

ผู้วิจัยได้ทดสอบความเพียงพอ (Measure of sampling adequacy: MSA) ของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin, KMO) โดยที่ถ้าค่าใกล้ 1 แสดงว่า ข้อมูลเหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยทั่วไปถ้าค่า $KMO < 0.5$ จะถือว่าข้อมูลไม่เหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2548) ซึ่งผลการทดสอบพบว่าค่า KMO ที่ได้มีค่าเท่ากับ 0.876 แสดงว่าข้อมูลที่ได้เหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ สอดคล้องกับการทดสอบความเป็นเมตริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) โดยวิธีของบาร์เลท (Bartlett test of sphericity) พบว่า ค่าสถิติ ไค-สแควร์ที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า Correlation matrix ไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณ์ มีความเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

2. คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการ วิเคราะห์ส่วนประกอบमुखสำคัญ (Principal component analysis) ได้องค์ประกอบที่สำคัญ 10 องค์ประกอบ โดยพิจารณาจากกราฟสกรี (Scree plot) ซึ่งเป็นกราฟที่แสดงค่าไอเกน (Eigenvalue) ของแต่ละองค์ประกอบเรียงจากมากไปน้อย แสดงให้เห็นว่ากราฟเส้นที่เชื่อมระหว่างค่าไอเกน และอันดับที่ขององค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ จำนวน 10 องค์ประกอบ (ดูภาพที่ 3) ทั้ง 10 องค์ประกอบ มีค่าไอเกนมากกว่า 1

โดยองค์ประกอบที่ 1 มีค่าร้อยละของความแปรปรวนสูงสุด (% of Variance) = 23.988 กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 23.988 ของความแปรปรวนทั้งหมดของแบบวัด SMI องค์ประกอบที่ 10 มีค่าร้อยละของความแปรปรวนน้อยสุด = 2.654 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 2.654 ของความแปรปรวนทั้งหมดของแบบวัด SMI โดย ทั้ง 10 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวน (Cumulative %) ได้ร้อยละ 60.337 ของความแปรปรวนทั้งหมดของแบบวัด SMI (รายละเอียดในตารางที่ 6)



ภาพที่ 17 กราฟสกรี้ระหว่างค่าไอเกนและอันดับที่องค์ประกอบของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ตารางที่ 6 ค่าไอเกน (Eigenvalue) ค่าร้อยละของความแปรปรวน (% of Variance) ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม (Cumulative %) ในแต่ละองค์ประกอบของ SMI ($n = 407$)

องค์ประกอบ	Eigenvalue	% of Variance	Cumulative %
1	9.595	23.988	23.988
2	2.472	6.181	30.169
3	1.901	4.753	34.921
4	1.852	4.631	39.552
5	1.715	4.287	43.839
6	1.616	4.040	47.879
7	1.500	3.751	51.630
8	1.275	3.188	54.818
9	1.146	2.864	57.683
10	1.062	2.654	60.337

การสกัดองค์ประกอบ ทำการหมุนแกนแบบเออบลิค (Oblique rotation) โดยใช้วิธีออบลิมิน (Oblimin) เพื่อให้ได้ข้อที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบในลักษณะที่ชัดเจนขึ้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 7 (แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่าตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป) พบว่าแบบวัดสมรรถนะแห่งตน ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive) มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 20, 22, 21, 37, 28, 36, 32, และ 19 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.491 ถึง 0.749 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.444 ถึง 0.643

องค์ประกอบที่ 2 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) มี 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 5, 4 และ 15 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.787 ถึง 0.852 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.641 ถึง 0.740

องค์ประกอบที่ 3 ความเป็นเจ้าของ (Ownership) มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 33, 35, 34 และ 31 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.601 ถึง 0.889 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.445 ถึง 0.801

องค์ประกอบที่ 4 การตระหนักรู้ตน (Self-awareness) มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 7, 6, 12 และ 11 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.591 ถึง 0.916 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.441 ถึง 0.850

องค์ประกอบที่ 5 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) มี 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 10, 8 และ 9 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.777 ถึง 0.914 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.625 ถึง 0.849

องค์ประกอบที่ 6 ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning) มี 5 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 38, 39, 30, 29 และ 40 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.623 ถึง 0.808 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.467 ถึง 0.675

องค์ประกอบที่ 7 การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness) มี 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 2, 3 และ 1 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.745 ถึง 0.824 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.606 ถึง 0.699

องค์ประกอบที่ 8 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving skill) มี 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 17, 16 และ 18 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.632 ถึง 0.764 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.487 ถึง 0.654

องค์ประกอบที่ 9 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) มี 3 ข้อ ได้แก่
 ข้อคำถามที่ 26, 14 และ 25 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.601 ถึง 0.747
 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.486 ถึง 0.668

องค์ประกอบที่ 10 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 27, 24,
 13 และ 23 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.531 ถึง 0.682 มีค่าความร่วมกัน
 (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.428 ถึง 0.568

ตารางที่ 7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loadings) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ
 และค่าความร่วมกัน (Communalities) ($n = 407$)

ข้อที่	Factor Loadings										Communalities
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20	0.749										0.643
22	0.660										0.533
21	0.651										0.536
37	0.638										0.589
28	0.575										0.509
36	0.557										0.526
32	0.544										0.540
19	0.491										0.444
5		0.852									0.740
4		0.792									0.641
15		0.787									0.645
33			0.889								0.801
35			0.858								0.760
34			0.690								0.538
31			0.601								0.445
7				0.916							0.850
6				0.916							0.845
12				0.750							0.618
11				0.519							0.441
10					0.914						0.849
8					0.864						0.764
9					0.777						0.625
38						0.808					0.675
39						0.784					0.644
30						0.698					0.544
29						0.693					0.521
40						0.623					0.467

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	Factor Loadings										Communalities
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2							0.824				0.699
3							0.760				0.655
1							0.745				0.606
17								0.764			0.654
16								0.725			0.628
18								0.632			0.487
26									0.747		0.668
14									0.663		0.576
25									0.601		0.486
27										0.682	0.568
24										0.604	0.499
13										0.584	0.428
23										0.531	0.448

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ได้แบบวัดสมรรถนะแห่งคนที่ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ 40 ข้อ ผลการตรวจสอบค่าสหสัมพันธ์ของข้อทั้ง 40 ข้อ พบว่า แต่ละข้อใน องค์ประกอบเดียวกันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่า KMO = 0.876 แสดงว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กัน และเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัย นำแบบวัดฉบับนี้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 407 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัด ทั้งหมด เท่ากับ 0.909 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารายข้ออยู่ระหว่าง 0.906-0.910 ซึ่งผลการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้ค่าดัชนีต่าง ๆ ของแบบวัด SMI ดังนี้

1. ค่าไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) เท่ากับ 281.45 ($p = .071$) ที่องศาอิสระ 248
2. ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ต่อชั้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df Ratio)

มีค่าเท่ากับ 1.135

3. ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of fit index: GFI) มีค่าเท่ากับ 0.97
4. ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index:

AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91

5. ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI)

มีค่าเท่ากับ 1.00

6. ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.028

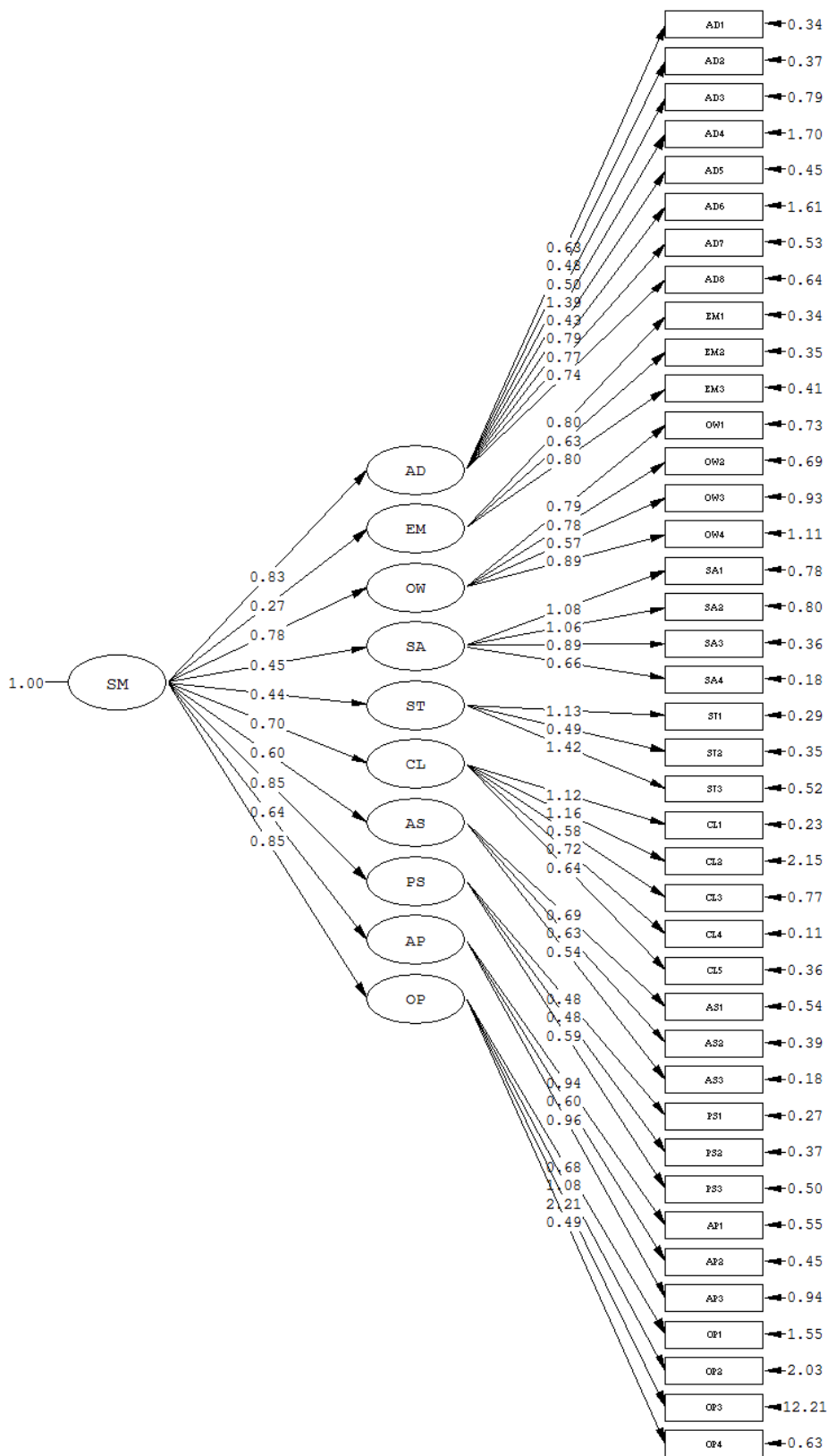
7. ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (Root mean square error of approximation: RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.016

จากผลที่ได้นำมาเทียบคุณภาพกับตารางค่าดัชนีความสอดคล้อง (ตารางที่ 8) ของ เสกอร์เมลเล เอนเจล มุสส์บรักเกอร์ และมุลเลอร์ (Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller, 2003) พบว่า ค่าดัชนีดังกล่าวมีค่าอยู่ในช่วงที่แสดงถึงความสอดคล้อง ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพ ของแบบวัด

ตารางที่ 8 ค่าดัชนีความสอดคล้องของ เสกอร์เมลเล เอนเจล มุสส์บรักเกอร์ และมุลเลอร์ (Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller, 2003)

ดัชนีความสอดคล้อง	ค่าที่แสดงความสอดคล้อง	ค่าที่ยอมรับได้ว่า มีความสอดคล้อง
χ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$
χ^2 / df	$0 < \chi^2 / df \leq 2$	$2 < \chi^2 / df \leq 3$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .97$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .08$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน โดยรวม และโมเดลขององค์ประกอบทั้ง 10 (ภาพที่ 18 ถึง ภาพที่ 28) พร้อมแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องต่าง ๆ (ตารางที่ 9 ถึง ตารางที่ 19) ดังต่อไปนี้

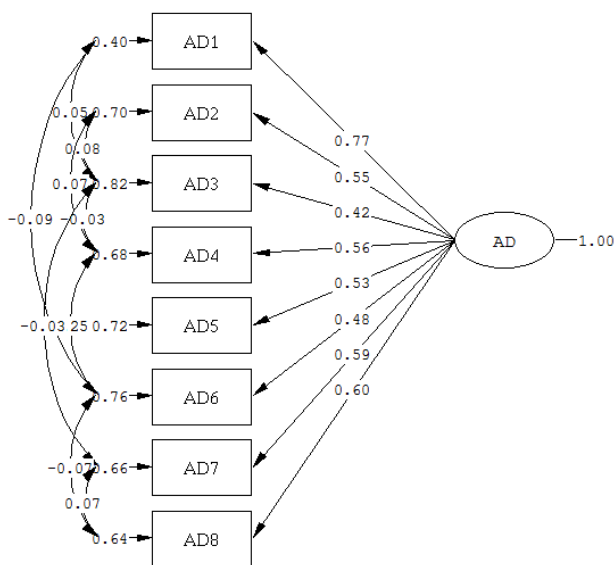


Chi-Square=281.45, df=248, P-value=0.07092, RMSEA=0.016

ภาพที่ 18 โมเดลของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ตารางที่ 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (SMI)							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
281.45	248	1.135	0.97	0.91	1.00	0.028	0.016

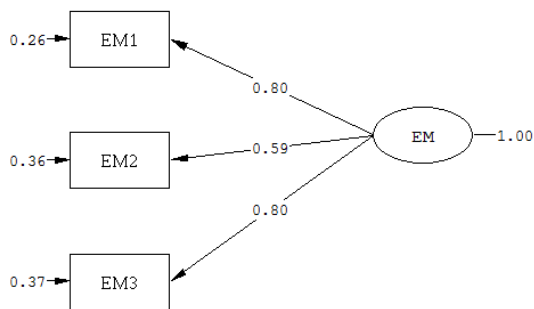


Chi-Square=14.32, df=11, P-value=0.21582, RMSEA=0.024

ภาพที่ 19 โมเดลขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive)

ตารางที่ 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
14.32	11	1.301	0.99	0.98	1.00	0.019	0.024

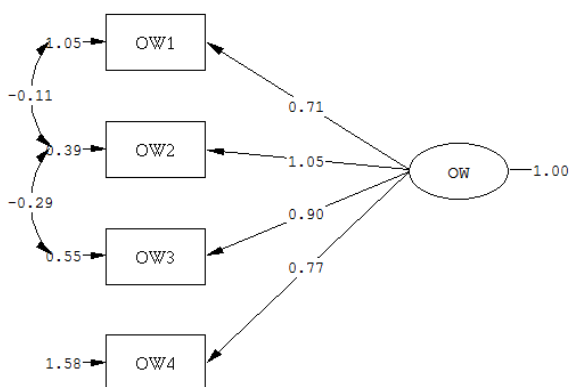


Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 20 โมเดลขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

ตารางที่ 11 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					

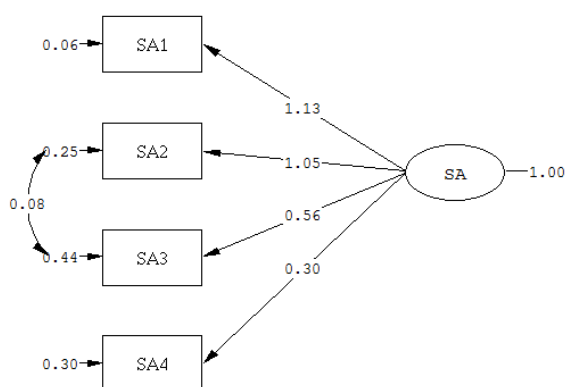


Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 21 โมเดลขององค์ประกอบความเป็นเจ้าของ (Ownership)

ตารางที่ 12 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความเป็นเจ้าของ

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความเป็นเจ้าของ							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					

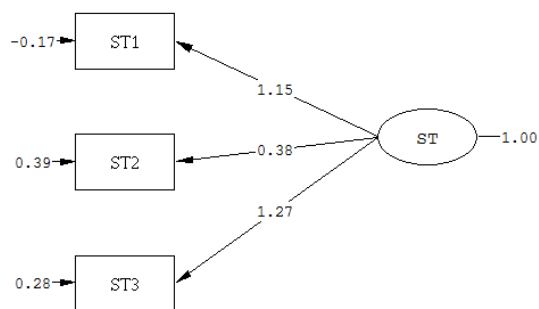


Chi-Square=0.50, df=1, P-value=0.47833, RMSEA=0.000

ภาพที่ 22 โมเดลขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน (Self-awareness)

ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.50	1	0.50	1.00	1.00	1.00	0.0061	0.0

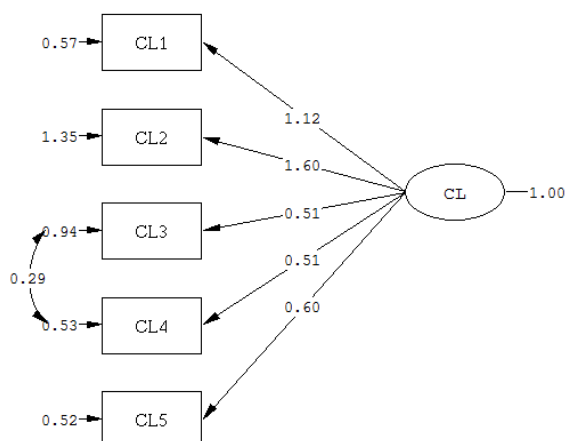


Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 23 โมเดลขององค์ประกอบการจัดการกับความเครียด (Stress tolerance)

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการจัดการกับความเครียด

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการจัดการกับความเครียด							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					

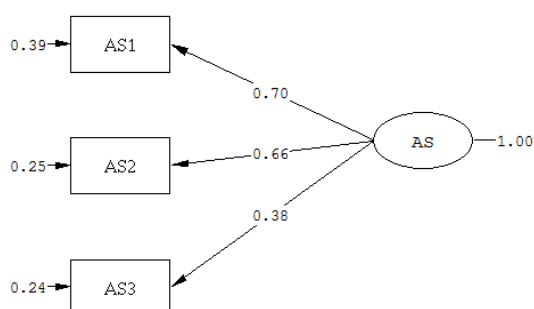


Chi-Square=5.63, df=4, P-value=0.22827, RMSEA=0.028

ภาพที่ 24 โมเดลขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning)

ตารางที่ 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
5.63	4	1.406	1.00	0.98	1.00	0.013	0.028

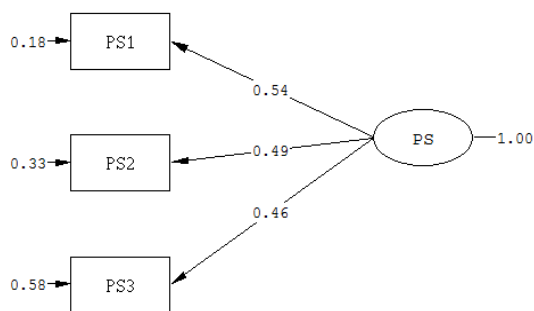


Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 25 โมเดลขององค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกรองตน (Assertiveness)

ตารางที่ 16 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกรองตน

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกรองตน							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					

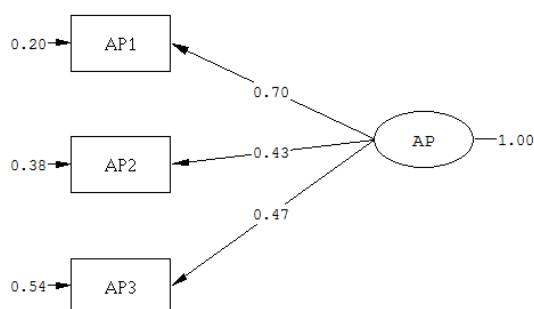


Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 26 โมเดลขององค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving skill)

ตารางที่ 17 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					

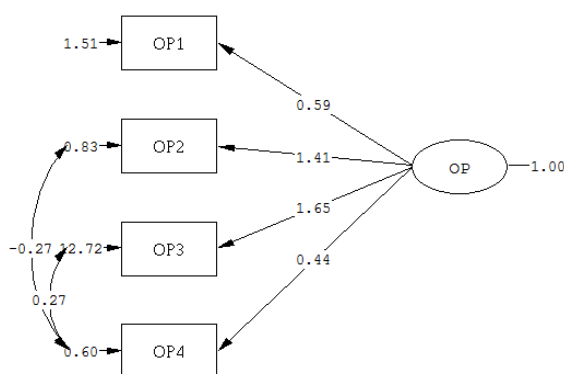


Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 27 โมเดลขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)

ตารางที่ 18 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 28 โมเดลขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

ตารางที่ 19 ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี							
χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	SRMR	RMSEA
0.00	0	The Model is Saturated-แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์					

จากผลของค่าดัชนีต่าง ๆ ข้างต้น แสดงว่าแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (SMD) ที่มี 10 องค์ประกอบ จำนวน 40 ข้อ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้งของ 10 องค์ประกอบ และโดยรวมของสมรรถนะแห่งตน

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro linguistic programming: NLP) โดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต

1. ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสมรรถนะแห่งตนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี โปรแกรมภาษาปรัสเซียสัสม์พีส และนิติตกลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบค่าความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) และค่า Shapiro-Wilk test ของกลุ่มทดลอง ได้ค่าความเบ้เท่ากับ .003 ความโด่งเท่ากับ 0.493 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ การทดสอบ Shapiro-Wilk test ค่า $p = 0.914$ แสดงถึงความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และในส่วนของกลุ่มควบคุม ได้ค่าความเบ้เท่ากับ 0.264 ความโด่งเท่ากับ 1.863 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ การทดสอบ Shapiro-Wilk test ค่า $p = 0.133$ แสดงถึงความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ จากผลจากการทดสอบค่าดังกล่าวแสดงถึงการแจกแจงแบบปกติของประชากร

ตารางที่ 20 คะแนนสมรรถนะแห่งตนในระยะก่อน หลังการทดลอง และติดตามผล ของนิสิต ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี โปรแกรมภาษาปรัสเซียสัสม์พีส และนิติตกลุ่มควบคุม

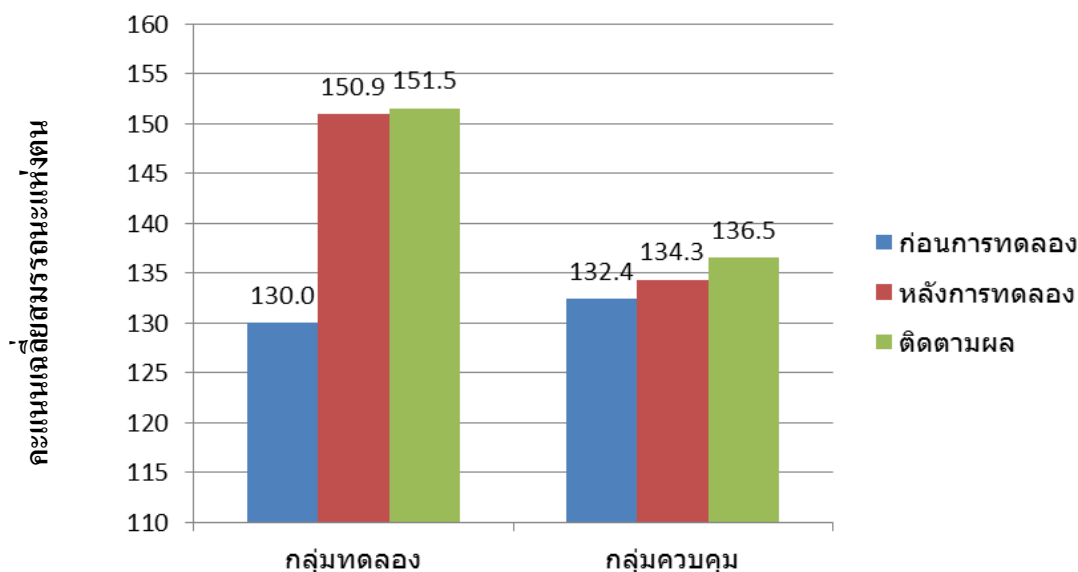
คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			
	ระยะ			ระยะ			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล	
1	133	144	149	1	121	127	122
2	125	144	143	2	132	137	135
3	108	133	125	3	135	137	146
4	136	150	161	4	138	137	157
5	132	166	184	5	139	142	149
6	137	163	144	6	135	142	142
7	133	160	149	7	139	145	139
8	132	150	155	8	120	125	127
9	134	147	144	9	135	128	122
10	140	152	161	10	130	123	126
รวม	1310	1509	1515	รวม	1324	1343	1365
\bar{X}	131.0	150.9	151.5	\bar{X}	132.4	134.3	136.5
SD	8.98	9.95	15.45	SD	6.90	7.90	12.14

จากตารางที่ 20 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Personal power radiator) เป็น 131.0, 150.9 และ 151.5 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 8.98, 9.95 และ 15.45 ตามลำดับ ส่วนนิสิตในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 132.4, 134.3 และ 136.5 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 6.90, 7.90 และ 12.14 ตามลำดับ

ตารางที่ 21 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิสิตกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

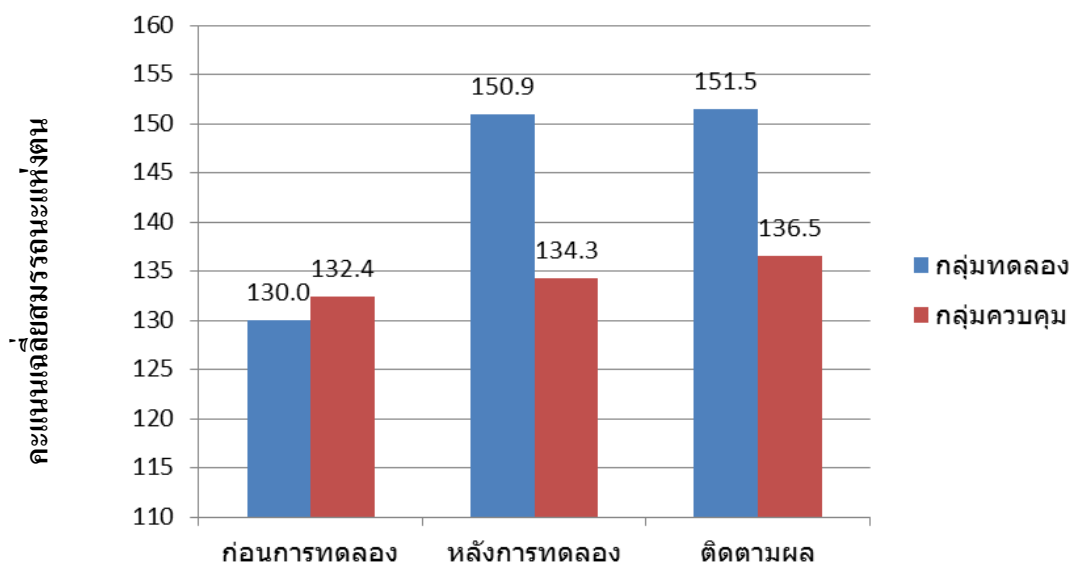
กลุ่ม	ระยะเวลาการทดลอง	\bar{X}	<i>SD</i>	<i>n</i>
กลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส	ก่อนการทดลอง	131.0	8.98	10
	หลังการทดลอง	150.9	9.95	10
	ติดตามผล	151.5	15.45	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	132.4	6.90	10
	หลังการทดลอง	134.3	7.90	10
	ติดตามผล	136.5	12.14	10

จากตารางที่ 21 พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิสิตกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนเป็น 131.0 และ 132.4 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 8.98 และ 6.90 ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน เป็น 150.9 และ 134.3 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 9.95 และ 7.90 ส่วนในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน เป็น 151.5 และ 136.5 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 15.45 และ 12.14 ตามลำดับ



ภาพที่ 29 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิต ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิติดกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 29 พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ก่อนการทดลองเท่ากับ 130.0 และระยะหลังการทดลองเป็น 150.9 ซึ่งสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 20.9 ส่วนระยะติดตามผลเป็น 151.5 สูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 21.5 และสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.6 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก กล่าวคือในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 132.4 ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 134.3 สูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.9 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 136.5 สูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 4.1 และสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 2.2



ภาพที่ 30 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ในนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิสิตกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 30 พบว่าในระยะก่อนการทดลองนิสิต ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.4 ในระยะหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 16.6 และในระยะติดตามผลนิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนสูงกว่า กลุ่มควบคุมเท่ากับ 15.0

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนสมรรถนะแห่งตน ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง

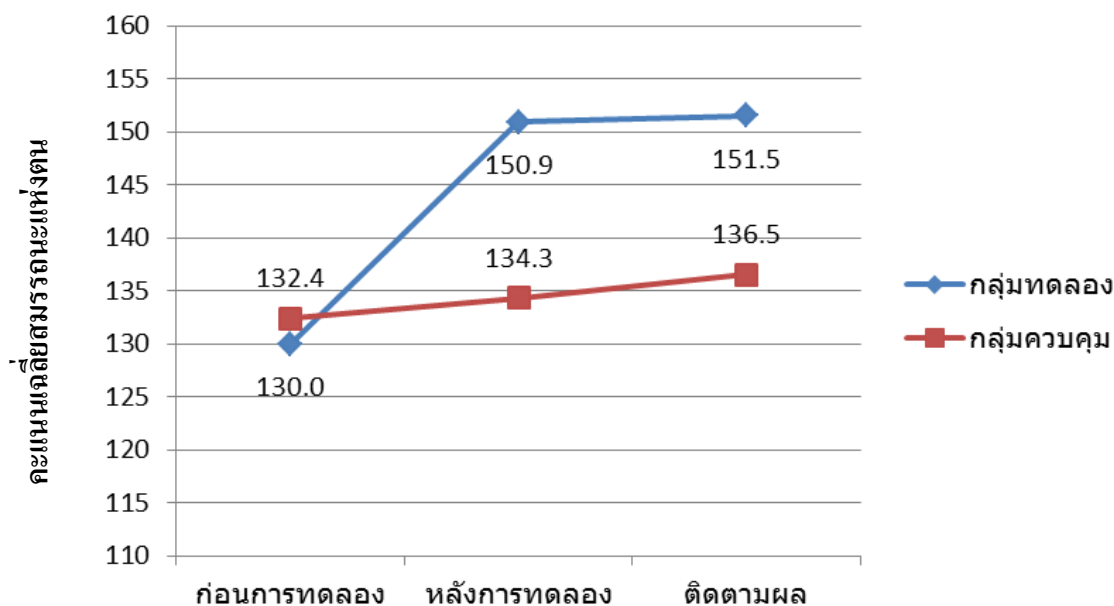
ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนสมรรถนะแห่งตน ระหว่างวิธีการทดลอง
กับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between Subjects	19	6072.73			
Groups	1	1520.07	1520.07	6.01*	.025
SS w/in Group	18	4552.67	252.93		
Within Subjects	40	4336.00			
Interval	2	1813.73	906.87	21.34*	.000
IxG	2	992.53	496.27	11.68*	.000
IxSS w/in Groups	36	1529.79	42.49		
Total	59	10,408.73			

* $p < .05$

จากตารางที่ 22 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตกลุ่มทดลอง
ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยของนิสิตทั้งสองกลุ่ม ในระยะก่อน
การทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากวิธีการทดลองและระยะเวลามีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟรูปแบบ
ของความสัมพันธ์ ดังภาพที่ 31



ภาพที่ 31 กราฟเส้นแสดงความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน
 ในนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
 และนิสิตกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาของการทดลอง

จากภาพที่ 31 แสดงให้เห็นว่าในระยะเวลาก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น จนสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองนั้นส่งผลต่อสมรรถนะแห่งตนร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น ดังนั้น จึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 23 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ก่อนการทดลอง				
Between Groups	1	9.80	9.80	0.09
Within Cell	54	6082.40	112.64	
หลังการทดลอง				
Between Groups	1	1377.80	1377.80	12.23*
Within Cell	54	6082.40	112.64	
ติดตามผล				
Between Groups	1	1125.00	1125.00	9.99*
Within Cell	54	6082.40	112.64	

หมายเหตุ ปรับค่า *df* ด้วยวิธีของ เวลช์ แซทเทอร์ไทท์ Welch-Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า $df=18$ $F_{.05}(1,18) = 4.41$, * $p < .05$

จากตารางที่ 23 พบว่า

1. ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และนิติกกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 24 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ต่อสมรรถนะ
 แห่งตนของนิสิต

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
กลุ่มทดลอง				
Between Subjects	9	2752.13		
Interval	2	2722.07	1361.03	24.18*
Error	18	1013.27	56.29	
Total	29	6487.47		
กลุ่มควบคุม				
Between Subjects	9	1800.53		
Interval	2	84.20	42.10	1.47
Error	18	516.47	28.69	
Total	29	2401.20		

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 พบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ของนิสิตกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า มีอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยเปรียบเทียบรายคู่โดยนำมา เปรียบเทียบพหุคูณ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls) ดังตารางที่ 25
2. คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

\bar{X}	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	131.00	150.90	151.50
131.00	-	19.90*	20.50*
150.90	-	0.60	
151.50		-	
R		2	3
Q.95(r,18)		2.97	3.61
Q.95(r,18) $\sqrt{56.29/10}$		7.05	8.57

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของนิสิตกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน รวมถึงการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์หาองค์ประกอบเชิงสำรวจ เป็นนิสิตจากคณะต่าง ๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 407 คน

ส่วนที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์หาองค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นนิสิตจากคณะต่าง ๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 510 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดเพื่อหาองค์ประกอบสมรรถนะแห่งตน จำนวน 85 ข้อ
2. แบบวัดสมรรถนะแห่งตน (Self mastery inventory) จำนวน 40 ข้อ

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดเพื่อหาองค์ประกอบสมรรถนะแห่งตน จำนวน 85 ข้อ ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปหาค่าอำนาจจำแนก ได้แบบวัดที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 40 ข้อ เพื่อหาองค์ประกอบเชิงสำรวจ จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตที่จากคณะต่าง ๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป จำนวน 407 คน หลังจากนั้นนำมาหาองค์ประกอบเชิงยืนยัน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจากคณะต่าง ๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 510 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ๆ คือ การวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และการวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรล

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของนิสิต และเพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อสมรรถนะแห่งตนของนิสิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนิสิตที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตนต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจากคณะต่าง ๆ ที่ลงทะเบียนเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของคณะศึกษาศาสตร์ 550 คน และสุ่มอย่างง่ายมา 20 คน แล้วสุ่มอีกครั้งเป็น กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสมรรถนะแห่งตนฉบับสมบูรณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากระยะที่ 1 มีจำนวน 40 ข้อ
2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบวัดฉบับสมบูรณ์ 40 ข้อ เก็บข้อมูลกับนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม 10 คน และนิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม 10 คน ทั้ง 3 ระยะคือ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และเปรียบเทียบผลต่างสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มของฮาวเวล และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูลส์

สรุปผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ผู้วิจัยได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน(ฉบับร่าง) ที่พัฒนามาจากการบูรณาการองค์ประกอบของทั้ง 17 ด้าน ได้แบบวัดทั้งหมด 85 ข้อ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ปรับปรุงตามหลักเกณฑ์และคำแนะนำ ได้แบบวัด จำนวน 65 ข้อ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 48 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) รวมทั้งหาค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.910 ค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงมาก ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.20-1.00 ได้ข้อคำถามในแบบวัดฉบับปรับปรุงแล้ว จำนวน 40 ข้อ

ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 407 คน หาค่าความเพียงพอ (Measure of sampling adequacy: MSA) ของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติไคเซอร์-เมเยอร์-โอลกิน (Kaiser-Meyer-Olkin, KMO) พบว่า ค่า KMO ที่ได้มีค่าเท่ากับ .876 แสดงว่าข้อมูลที่ได้เหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ 0.916 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารายข้ออยู่ระหว่าง 0.912-0.915 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อหาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน โดยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์ส่วนประกอบमुखสำคัญ (Principal component analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบแบบเอียงลึก (Oblique rotation) โดยใช้วิธีออบลิมิน (Oblimin) เพื่อให้ได้โครงสร้างที่ง่ายในการแปลความหมายขององค์ประกอบ โดยองค์ประกอบต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ได้องค์ประกอบที่สำคัญ 10 องค์ประกอบ ทั้ง 10 องค์ประกอบมีค่าไอเกนมากกว่า 1 องค์ประกอบที่ 1 มีค่าไอเกนสูงสุด = 9.595 และองค์ประกอบที่ 10 มีค่าไอเกนต่ำสุด = 1.062

องค์ประกอบที่ 1 มีค่าร้อยละของความแปรปรวนสูงสุด (% of Variance) = 23.988 กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 23.988 ของความแปรปรวนทั้งหมดของแบบวัด SMI องค์ประกอบที่ 10 มีค่าร้อยละของความแปรปรวนน้อยสุด = 2.654 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 2.654 ของความแปรปรวนทั้งหมดของแบบวัด SMI โดยทั้ง 10 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวน (Cumulative %) ได้ร้อยละ 60.337 ของความแปรปรวนทั้งหมดของแบบวัด SMI

องค์ประกอบทั้ง 10 ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive) หมายถึง การระบุได้ถึงสิ่งที่คาดหวังต้องการอย่างชัดเจน มีการตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า และมีความพยายามที่จะมุ่งมั่น ไปยังจุดหมายนั้น พร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น มีข้อคำถาม 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 20, 22, 21, 37, 28, 36, 32, และ 19 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.491 ถึง 0.749 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.444 ถึง 0.643

องค์ประกอบที่ 2 การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นตามที่เป็นจริง แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน มีข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 5, 4 และ 15 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.787 ถึง 0.852 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.641 ถึง 0.740

องค์ประกอบที่ 3 ความเป็นเจ้าของ (Ownership) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองว่าควรทำเช่นไร เพื่อผ่านพ้นอุปสรรค และยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ไม่ปิดความรับผิดชอบ มีข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 33, 35, 34 และ 31 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.601 ถึง 0.889 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.445 ถึง 0.801

องค์ประกอบที่ 4 การตระหนักรู้ตน (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ มีสติใช้เหตุผลคิดทบทวน ไตร่ตรอง มีข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 7, 6, 12 และ 11 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.591 ถึง 0.916 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.441 ถึง 0.850

องค์ประกอบที่ 5 การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) หมายถึง ความสามารถในการยืนหยัดรับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่หลบหนี แต่จะเผชิญหน้าและแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวด้วยความเหมาะสม รวมถึงการมีวิธีจัดการความเครียดความกังวลได้อย่างง่าย ๆ หลาย ๆ รูปแบบ มีข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 10, 8 และ 9 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.777 ถึง 0.914 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.625 ถึง 0.849

องค์ประกอบที่ 6 ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning) หมายถึง ความสนใจใฝ่ศึกษา แสวงหาโอกาสที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงความสามารถและศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ มีข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 38, 39, 30, 29 และ 40 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.623 ถึง 0.808 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.467 ถึง 0.675

องค์ประกอบที่ 7 การกล้าแสดงความรู้สึกของตน (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะแสดงสิ่งที่เหมาะสมที่ควรออกมาเป็น ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ทำให้สามารถยืนหยัดในความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะจะพูด และทำในสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตนออกมา มีข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 2, 3 และ 1 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.745 ถึง 0.824 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.606 ถึง 0.699

องค์ประกอบที่ 8 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving skill) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ มีการวิเคราะห์ ระบุประเด็นปัญหา และดำเนินการ เพื่อหาข้อสรุปและการตัดสินใจอันจะนำไปสู่วิธีการแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการลงมือกระทำ ตามการตัดสินใจเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ มีข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 17, 16 และ 18 มีน้ำหนัก องค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.632 ถึง 0.764 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.487 ถึง 0.654

องค์ประกอบที่ 9 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจถึงผลกระทบ จากการเปลี่ยนแปลง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง มีข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 26, 14 และ 25 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.601 ถึง 0.747 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.486 ถึง 0.668

องค์ประกอบที่ 10 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้ อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี โดยมองว่าอุปสรรค เหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะ เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต ไม่ตีความเชิงลบขยายขอบเขตของผลกระทบเพิ่มเติม รับรู้ถึง ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และผ่านพ้นไปมีข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 27, 24, 13 และ 23 มีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง 0.531 ถึง 0.682 มีค่าความร่วมกัน (Communalities) อยู่ระหว่าง 0.428 ถึง 0.568

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจได้แบบวัดสมรรถนะแห่งตน ที่ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ มีข้อคำถาม 40 ข้อ (ภาพที่ 32) ผลการตรวจสอบค่าสหสัมพันธ์ของข้อทั้ง 40 ข้อ พบว่า แต่ละข้อในองค์ประกอบเดียวกันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่า KMO = 0.876 แสดงว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กัน และเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน เมื่อนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 510 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ 0.909 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารายข้ออยู่ระหว่าง 0.906-0.910

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้ค่าดัชนีต่าง ๆ ของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน มีค่าอยู่ในช่วงที่แสดงถึงความสอดคล้อง

1. ค่าไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) เท่ากับ 281.45 ($p = .071$) ที่องศาอิสระ 248
2. ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ต่อชั้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df Ratio) มีค่าเท่ากับ 1.135
3. ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of fit index: GFI) มีค่าเท่ากับ 0.97
4. ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91
5. ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00
6. ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.028
7. ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (Root mean square error of approximation: RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.016

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องรายองค์ประกอบ พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 14.32 ($p = .216$) ที่องศาอิสระ 11 ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ต่อชั้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df) เท่ากับ 1.301 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.019 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (RMSEA) เท่ากับ 0.024

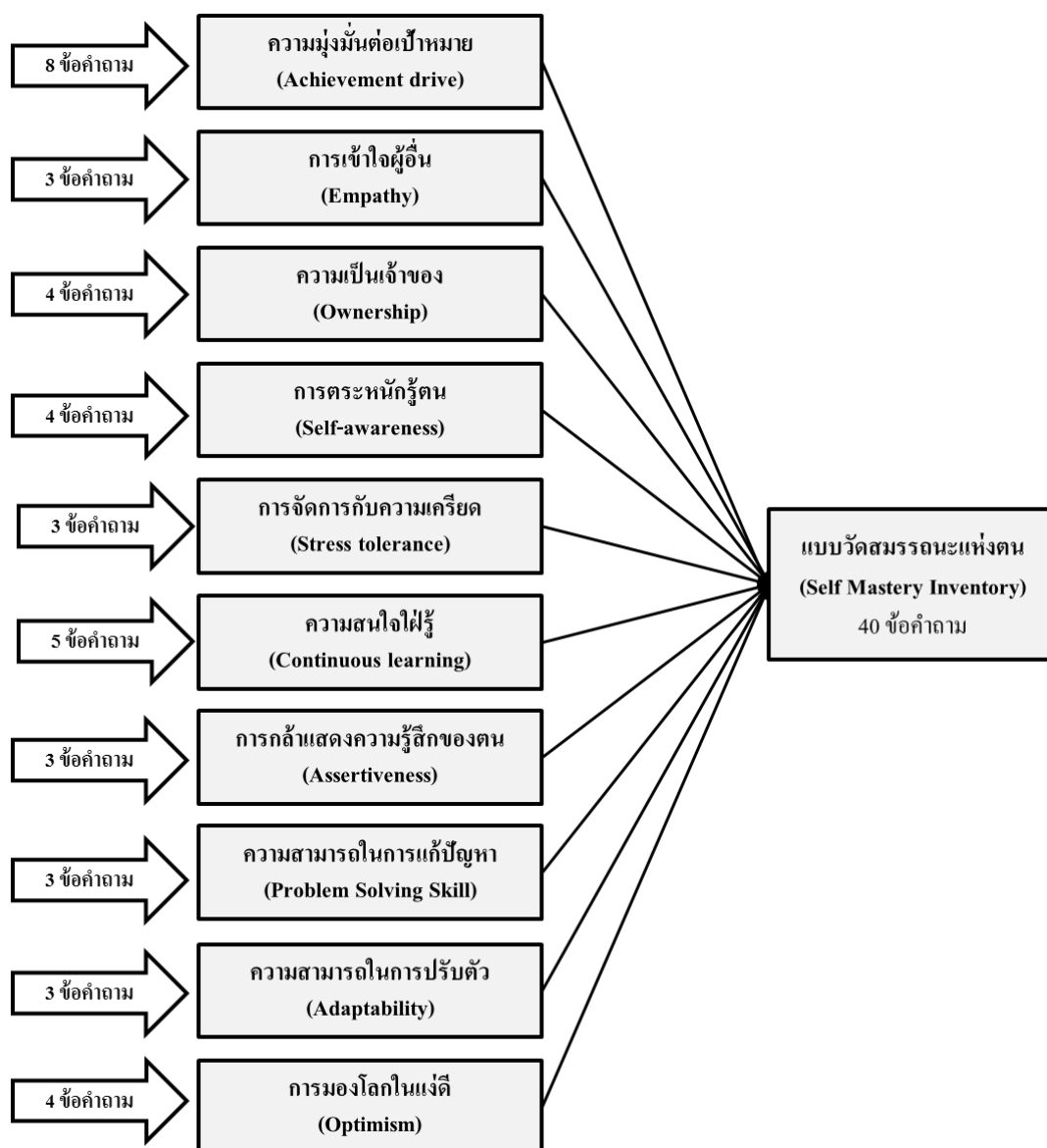
ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการตระหนักรู้ตน มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.50 ($p = .478$) ที่องศาอิสระ 1 ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ต่อชั้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df) เท่ากับ 0.50 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.006 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (RMSEA) เท่ากับ 0.000

ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้ มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 5.63 ($p = .228$) ที่องศาอิสระ 4 ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ต่อชั้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df) เท่ากับ 1.406 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับ

ความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.013 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (RMSEA) เท่ากับ 0.028

ส่วนค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น องค์ประกอบความเป็นเจ้าของ องค์ประกอบการจัดการกับความเครียด องค์ประกอบการกล้าแสดงความรู้สึกของตน องค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว และองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี แสดงถึงความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์

จากผลของค่าดัชนีต่าง ๆ ข้างต้น แสดงว่าแบบวัดสมรรถนะแห่งตน (SMI) ที่มี 10 องค์ประกอบ จำนวน 40 ข้อ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้งของ 10 องค์ประกอบ และโดยรวมของสมรรถนะแห่งตน เป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และเป็นตัวบ่งชี้ความมีคุณภาพของแบบวัด และสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่กล่าวว่า แบบวัดสมรรถนะแห่งตนมีความสอดคล้องกันระหว่างโครงสร้างของข้อคำถามกับข้อมูลเชิงประจักษ์



ภาพที่ 32 แผนภาพแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ผลการเปรียบเทียบคะแนนสมรรถนะแห่งตนพบว่า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนภายหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า

นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม

3. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม

4. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า นิสิตที่ได้รับ โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

5. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนในระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า นิสิตที่ได้รับ โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตน ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

1. ผลการวิจัยได้องค์ประกอบและแบบทดสอบสมรรถนะแห่งตน 10 องค์ประกอบ มีจำนวนข้อคำถาม 40 ข้อ องค์ประกอบทั้ง 10 ได้แก่ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Achievement drive) การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ความเป็นเจ้าของ (Ownership) การตระหนักรู้ตน (Self-awareness) การจัดการกับความเครียด (Stress tolerance) ความสนใจใฝ่รู้ (Continuous learning) การกล้าแสดงความรู้สึกร่างกาย (Assertiveness) ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving skill) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

1.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตนที่เป็นการบูรณาการจากองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความฉลาดทางอารมณ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบ เพื่อเป็นการทดสอบว่า ข้อคำถามสามารถที่จะวัดได้ครอบคลุมตามองค์ประกอบที่ทดสอบหรือไม่ (สิน พันธุ์พินิจ, 2547; อุทุมพร จามรมาน, 2532) และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ไม่ต่ำกว่า 0.50 ดังเช่นงานวิจัยของ สุชาติ ใจสถาน (2553); นิตกร เบญจมาศย์ (2551); กันทิมา รัชฎาวรรณพงษ์ (2550) เป็นต้น

1.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านอำนาจจำแนกของข้อคำถาม (Item discrimination) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ซึ่งค่าอำนาจจำแนกที่ใช้ได้อยู่ระหว่าง 0.20-1.00 (พิสนุ พองศรี, 2553; ลิน พันธุ์พินิจ, 2547) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกไม่ต่ำกว่า 0.20

1.3 การสกัดองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อหาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน โดยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์ส่วนประกอบสำคัญ (Principal component analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบแบบเอียง (Oblique rotation) ได้องค์ประกอบที่สำคัญ 10 องค์ประกอบ โดยมีค่าไอเกนเรียงจากมากไปหาน้อยคือ 9.595, 2.472, 1.901, 1.852, 1.715, 1.616, 1.500, 1.275, 1.146 และ 1.062 ซึ่งทุกค่ามีค่าไอเกนมากกว่า 1 ค่าร้อยละของความแปรปรวนของทั้ง 10 องค์ประกอบ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ 23.988, 6.181, 4.753, 4.631, 4.287, 4.040, 3.751, 3.188, 2.864 และ 2.654 โดยที่ทั้ง 10 องค์ประกอบรวมกันอธิบายมีความแปรปรวนรวมเท่ากับ 60.337

1.4 ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดสมรรถนะแห่งตนโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second order confirmatory factor analysis) พบว่าโครงสร้างองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตนสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดเท่ากับ 0.909

การดูความสอดคล้องพิจารณาได้จากค่าดัชนีต่าง ๆ คือ ค่าไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) เท่ากับ 281.45 ($p = .071$) ที่องศาอิสระ 248 ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ต่อชิ้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df Ratio) มีค่าเท่ากับ 1.135 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of fit index: GFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.028 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (Root mean square error of approximation: RMSEA) มีค่าเท่ากับ .016

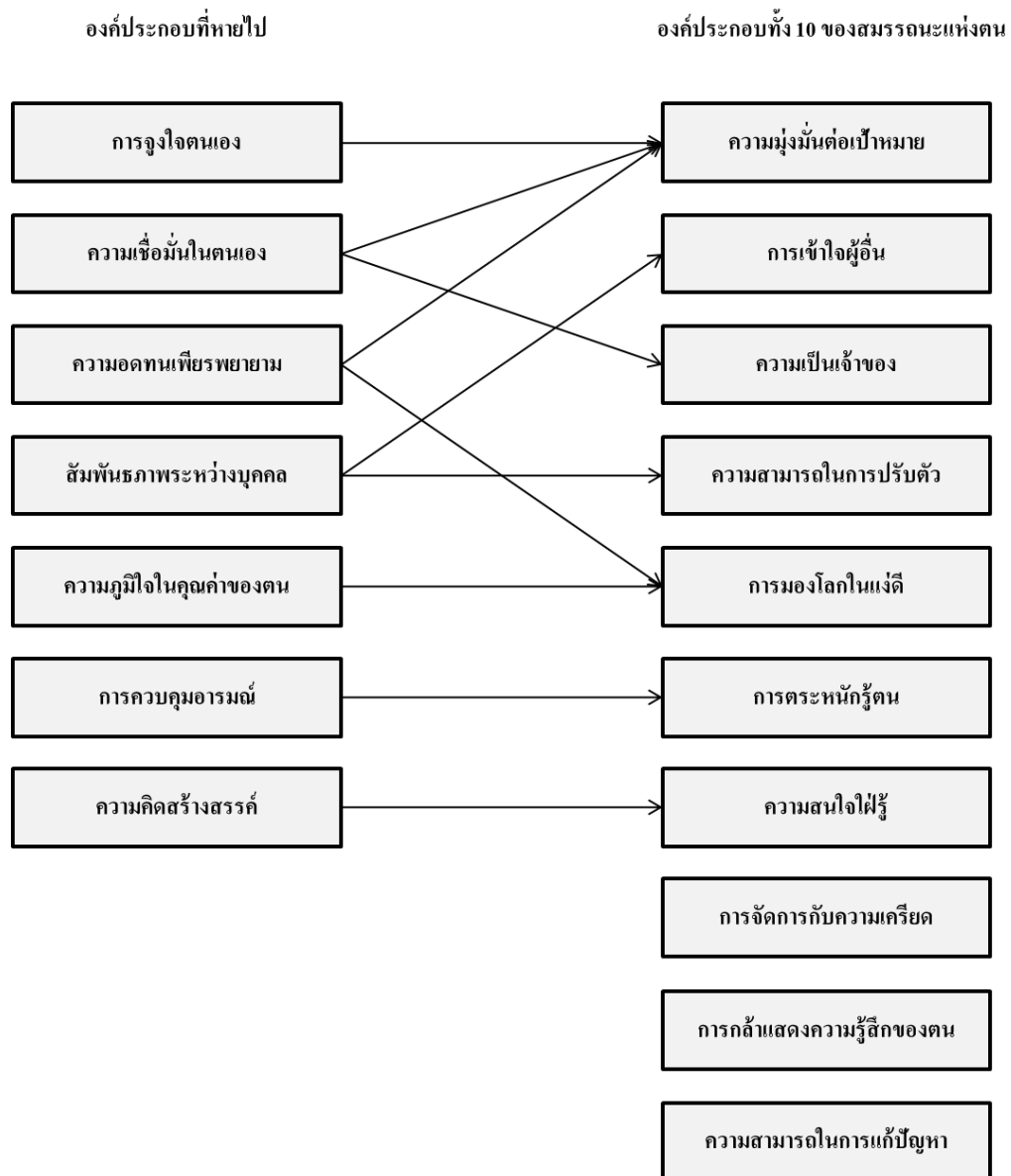
ซึ่งอยู่ในช่วงค่าที่บอกถึงความสอดคล้องในตารางค่าดัชนีความสอดคล้องของเสิร์มเมลเล เอนเจิล มูส์บรักเกอร์ และมุลเลอร์ (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003) รวมถึงสอดคล้องกับข้อเสนอของ สุวิมล ติरणานท์ (2550, หน้า 170-172); สุกมาศ อังสุโชติ สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชชกุล ภิญโญภาณุวัฒน์ (2551, หน้า 21-25) ซึ่งแนะนำให้พิจารณาจากค่าดัชนีหลาย ๆ ค่าประกอบกัน เช่น ค่าไค-สแควร์ (χ^2) ไม่ควรมีนัยสำคัญแต่หากพบว่ามีนัยสำคัญอาจมีความเป็นไปได้เนื่องจากค่าไค-สแควร์ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ค่าไค-สแควร์ต่อชิ้น

แห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df) ควรมีค่าน้อยกว่า 2.0 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) ที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 หากมีค่าเข้าใกล้ 1.0 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มาก ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (RMR) ของโมเดลที่ดีควรมีค่าเข้าใกล้ 0.00 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (RMSEA) ที่มีค่าน้อยกว่า 0.05 และยิ่งเข้าใกล้ 0.00 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องมาก จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า แบบวัดสมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตที่พัฒนาขึ้น มีความตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในเกณฑ์ที่ดี สามารถวัดระดับสมรรถนะแห่งตนของนิสิตได้ดี

จากรายละเอียดข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้อง ครอบคลุม ความมีคุณภาพ ทั้งด้านความตรงและความเที่ยงของแบบวัดสมรรถนะแห่งตน เหมาะสมกับการนำไปใช้งาน กับนิสิตเป็นอย่างดี

2. จากองค์ประกอบทั้ง 17 ด้าน ที่มีข้อคำถาม 40 ข้อ เมื่อผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อหาองค์ประกอบของสมรรถนะแห่งตน โดยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์ส่วนประกอบमुखสำคัญ (Principal component analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบแบบเอียงลึก (Oblique rotation) ได้องค์ประกอบที่สำคัญ 10 องค์ประกอบ ทั้ง 10 องค์ประกอบ มีค่าไอเกนมากกว่า 1 โดยมีจำนวนข้อคำถาม 40 ข้อเท่าเดิม 7 องค์ประกอบที่หายไปได้แก่ การจูงใจตนเอง (Self-motivation) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ความอดทนเพียรพยายาม (Perseverance) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) ความภูมิใจในคุณค่าของตน (Self-regard) การควบคุมอารมณ์ (Impulse control) และ ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

ข้อคำถามจาก 7 องค์ประกอบที่หายไปถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบที่สำคัญ 10 องค์ประกอบ (ภาพที่ 33) จากภาพเห็นได้ว่าการจูงใจตนเอง ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ความเชื่อมั่นในตนเองบางส่วน ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ขณะที่อีกส่วนหนึ่งถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบความเป็นเจ้าของ ความอดทนเพียรพยายามบางส่วน ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ขณะที่อีกส่วนหนึ่งถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบมุมมองโลกในแง่ดี สัมพันธภาพระหว่างบุคคลบางส่วน ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่น ขณะที่อีกส่วนหนึ่งถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว ความภูมิใจในคุณค่าของตน ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบมุมมองโลกในแง่ดี การควบคุมอารมณ์ ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบการตระหนักรู้ตน และ ความคิดสร้างสรรค์ ถูกรวมเข้ากับองค์ประกอบความสนใจใฝ่รู้



ภาพที่ 33 แผนภาพแสดงการจัดรวมองค์ประกอบ

ทั้งนี้ นิยามศัพท์ขององค์ประกอบหลาย ๆ องค์ประกอบอาจมีความคล้ายคลึงหรือมีบางส่วนที่ซ้อนทับกัน ทำให้จำนวนองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ลดลงจากโครงสร้างเดิมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เบื้องต้น เพราะการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ทำให้องค์ประกอบที่คล้ายคลึงกันจัดรวมเข้าด้วยกัน

3. องค์ประกอบความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ สามารถอธิบายความแปรปรวนของแบบวัดสมรรถนะแห่งตนสูงที่สุดถึง 23.99% องค์ประกอบความมุ่งมั่น

ต่อเป้าหมายภายหลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ มีการจัดรวมองค์ประกอบใหม่ ได้รวมเอาการจงใจตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความอดทนเพียรพยายาม ที่เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ๆ เข้ามาอยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน เป็นองค์ประกอบที่มีข้อความ 8 ข้อ มากที่สุดเมื่อเทียบกับองค์ประกอบอื่น ๆ จากการที่มี % ความแปรปรวนสูงหมายถึงการที่นิสิตมีความมุ่งมั่น ต่อเป้าหมายสูงก็จะเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้คะแนนสมรรถนะแห่งตนของนิสิตสูงตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้านิสิตมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายต่ำก็จะเป็นการดึงน้ำหนักให้คะแนนสมรรถนะแห่งตนของนิสิตให้ต่ำลงด้วยเช่นกัน

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนภายหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะแห่งตนในระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยในระยะที่ 2 ทั้ง 5 ข้อ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การที่บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถ ศักยภาพของตนเองออกมาอย่างเต็มที่เกิดจากข้อจำกัดในระดับจิตสำนึกในกระบวนการสร้างโลกทัศน์ ที่มีทั้งการลบออก (Deletion) การบิดเบือน (Distortion) และการขยายผล (Generalization) ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาและความไม่มีประสิทธิภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเข้าไปทำงานในระดับจิตใต้สำนึก ในช่วงเวลาที่เรายู่ในสถานะผ่อนคลาย จิตใต้สำนึกมีพลังมาก ไม่มีขอบเขตหรือข้อจำกัดใด ๆ จึงทำงานได้มากกว่าจิตสำนึกซึ่งบุคคลไม่เคยคิดมาก่อน (อนงศ์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 7) การให้การศึกษาจะเข้าไปช่วยให้กระบวนการสร้างโลกทัศน์ของบุคคลสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ลดทอนการลบออก การบิดเบือน และการขยายผลให้น้อยลง ให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing) เป็นการเปลี่ยนทัศนคติ หรือปรับมุมมองในการรับรู้เหตุการณ์ เพื่อเปลี่ยนความหมาย เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองและพฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนตามไปด้วย และการเปลี่ยนแปลงจะกระตุ้น ลำดับพฤติกรรมให้แตกต่างออกไป แบนเลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 อ้างถึงใน อนงศ์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 90) ให้ความเห็นว่า การสร้างทัศนคติใหม่ เป็น

องค์ประกอบสำคัญในกระบวนการสร้างสรรค์ เป็นความสามารถในการนำเหตุการณ์ธรรมดา มาสร้างทัศนะใหม่ หรือมุมมองใหม่ ที่มีประโยชน์

เนื่องจากไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ต้องมีเรื่องที่ต้องการพัฒนา ทุกคนมีวิถีคิดของตัวเอง และจะยึดอยู่กับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน ซึ่งบางครั้งอาจเป็นปัญหา บางคนไม่ตระหนักว่าต้องมีการปรับปรุงตนเอง หรือบางคนรู้ว่าต้องปรับปรุงบางเรื่อง แต่จับประเด็นไม่ได้ว่าต้องทำอะไร ทั้งหมดนี้สิ่งที่ต้องทำอย่างแรก คือ ต้องตระหนักรู้อย่างชัดเจนว่า ปัญหาคืออะไร ก่อนที่จะหาวิธีการและดำเนินการแก้ไข เทคนิคนี้จะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ และที่สำคัญยิ่งก็คือ ค้นพบกระบวนการในการพัฒนา (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 93) นอกจากนี้เทคนิคนี้ยังมุ่งเน้นกระบวนการทั้ง 3 ด้าน คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้านความคิด อัลเดอร์ (Alder, 1996 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 94) ยืนยันว่าความคิด ความเชื่อ ควบคุมและกำกับการกระทำและความรู้สึก จึงจำเป็นต้องสนใจให้ความสำคัญกับความคิด ความเชื่อที่อาจส่งผลต่อการกระทำ เพื่อให้บุคคลได้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ด้านความรู้สึก อัลเดอร์ (Alder) เชื่อว่าความรู้สึกส่งผลต่อพฤติกรรม ทั้งทางบวกและทางลบ คนที่รู้สึกซึมเศร้า ความคิดและพฤติกรรมจะซ้าลง คนที่รู้สึกมีความสุข ก็จะมีพลัง ทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย จึงจำเป็นต้องสร้างความสดชื่น พลัง และความรู้สึกที่ดีให้มากขึ้น ด้านพฤติกรรม อัลเดอร์ (Alder) เชื่อว่าความสำเร็จอยู่ที่การกระทำ ผลสำเร็จที่ได้เกิดจากการกระทำ ไม่ได้เกิดจากความคิด ความรู้สึก บางครั้งเราอาจมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ส่งผลให้ทำไม่ได้ตามเป้าหมาย ดังนั้น การให้การปรึกษาจำเป็นต้องคำนึงถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย ทั้งสามด้านนี้เป็นองค์ประกอบของทัศนคติ และทัศนคติเป็นสิ่งที่มอิทธิพลในการดำรงชีวิตของบุคคล

เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator) มาจากแนวคิดที่ว่า คนส่วนมากใช้ความสามารถที่มีอยู่เพียงส่วนน้อย เพราะไม่ตระหนักว่ามีความสามารถมีพลังอยู่มากมาย การดำเนินชีวิตของ ทุกคนผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย บางครั้งมีความกดดันในชีวิต ความล้มเหลว เริ่มมองเห็นว่าตนเองมีข้อจำกัด ประสบการณ์ความผิดพลาดหากเกิดจากคนใกล้ชิด หรือคนสำคัญในชีวิต มองเขาด้านลบ หรือทำไม่ได้ตามความคาดหวัง บุคคลนั้นก็จะเริ่มมองตนเองว่าไร้ค่า การสรุปความแบบนี้ ทำให้เกิดการลบความสามารถ ความเข้มแข็ง และ สติปัญญา ที่มีอยู่มากมาย มองข้ามความสำเร็จที่เคยมี และบางครั้งอาจบิดเบือนโดยคิดว่าเป็นเพราะโชค หรือเรื่องบังเอิญ เมื่อมีการรับรู้อยู่เสมอว่าตนเองไร้ความสามารถ ทำให้ล้มความสามารถ โอกาสต่าง ๆ ที่มีทำให้ไม่พยายาม ไม่กล้าเสี่ยง ที่จะทำการใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จ การรับรู้ตนเองว่าไร้ความสามารถ ทำให้บุคคลเก็บตัว หดความท้าทายในชีวิต ขาดความสดชื่น รู้สึกซึมเศร้า ใช้ชีวิตอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เทคนิคนี้ช่วยให้บุคคล ได้ค้นพบความสามารถต่าง ๆ ที่เก็บไว้นานแล้ว

ทั้งที่ใช้ ใช้น้อย หรือ ไม่ได้ใช้เลย การได้พบว่ามีความสามารถจะช่วยให้มองตนเองในทิศทางใหม่ ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพมากยิ่งขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 102-103) และเทคนิคนี้ยัง สอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1977 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 103) ในเรื่องความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การได้รู้สึกว่ามีความสามารถจะทำให้เชื่อมั่นว่า จะ จัดการสถานการณ์ ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ตัวอย่างงานวิจัยที่สนับสนุนความมีประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคเสริมสร้างพลัง แห่งตน อาทิเช่น งานวิจัยของ จุฑามาศ แหนจอ (2544) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบ องค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนเอง ของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา อัจฉรา ภักดีพินิจ (2545) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณ กรรมทางเพศ ในบ้านอุ่นรักและ โรงเรียนภคินีศรีชุมชนพาบาล วราวุธ ไชยสุวรรณ (2545) ศึกษาผล การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ ต่อความท้อแท้ ของนักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจภูธร 2 จุฑาธิป เหมินทร์ (2547) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยใช้ 3 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคเสริมสร้าง พลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต เบญจวรรณ ทรัพย์คง (2547) ศึกษาผลการปรึกษา ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้าง ทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อภาวะซึมเศร้าของหญิง ตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 วัฒนะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอ, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล (2552) ศึกษาผล การบำบัดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิค VKD และเทคนิค GUR ในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษา บัตตานี เขต 1 ที่มีบาดแผลทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นิติยา สิทธิเสือ (2553) ศึกษาผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคเสริมสร้างพลัง แห่งตนต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัด นครราชสีมา นิสราร จรุงกลาง (2553) ศึกษาผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิค สร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาปริญญาตรี

วิชาชีพ ปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคนิคหลวงพ่อกุณ ประสิษฐุ โข จังหวัดนครราชสีมา และทัศน์ จุลศักดิ์ศรี (2553) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นใน โรงงานอุตสาหกรรม

จากหลักการและประสิทธิผลดังกล่าวของสองเทคนิคในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มจึงมีส่วนช่วยพัฒนาสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในทุก ๆ ด้านให้สูงขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการเรียน การใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2. การให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) เป็นการให้การปรึกษาที่ใช้เวลาไม่มากนัก ผู้วิจัยใช้เวลาในการปรึกษากับกลุ่มทดลองเพียงครั้งเดียวเป็นระยะเวลา 3 ชั่วโมง ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกลุ่ม 10 คน และระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มด้วยกันเอง ใช้เวลาส่วนหนึ่งในการให้ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานอย่างง่าย ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สอนและให้ฝึกการผ่อนคลายซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นก่อนเริ่มเทคนิคต่าง ๆ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ที่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน กับผู้เข้าร่วมกลุ่ม เห็นได้ว่าการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เหมาะกับการปรึกษาที่มีเวลาจำกัด ช่วยลดระยะเวลาทั้งผู้ให้และผู้รับ การปรึกษา สอดคล้องกับคำกล่าวของวิลเลียร์ (Villar) ที่ว่า เทคนิคอื่น ๆ ก็ใช้บำบัดได้ผลดีเช่นกัน แต่ไม่ประหยัดเวลาเท่าการใช้ NLP (Villar, 1997 b)

3. การวิจัยในครั้งนี้ใช้การปรึกษากลุ่ม ข้อดีของการปรึกษากลุ่มมีหลากหลายมากมาย ตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและการนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวัน และอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้การปรึกษากลุ่มเป็นที่นิยมก็คือ สามารถให้การปรึกษาได้ครั้งละหลายคน เป็นการลดต้นทุนประหยัดเวลาในการให้บริการการปรึกษา โดยเฉพาะในกรณี ที่ผู้ให้การปรึกษามีจำนวนจำกัด ก็สามารถให้บริการผู้มารับการปรึกษาได้มากขึ้น (Corey, 2004, p. 4 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 2) อย่างไรก็ตามจำนวนสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสม ก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนี้จะต้อง มีการสื่อสารแบบสองทาง และเป็นการสื่อสารด้วยกายภาพ (ใช้การยกนิ้วหัวแม่มือหนึ่งหรือสองข้าง) และต้องทิ้งช่วงเวลารอให้พร้อมกันทุกคนก่อนบอกคำสั่งต่อไป ดังนั้น ถ้ามีจำนวนสมาชิก กลุ่มที่มากเกินไปจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถสังเกตสัญญาณหรืออาการต่าง ๆ ของผู้ร่วม กลุ่มได้อย่างทั่วถึง ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่ม

4. การวิจัยเชิงทดลองที่มีตัวแปรเกี่ยวกับกลุ่ม และระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง อาจมี จุดอ่อนที่ส่งผลกระทบต่อผลการวิจัยได้เช่นกัน ซึ่งเกิดจากปัจจัยที่ควบคุมได้ค่อนข้างยาก อาทิเช่น

ประสบการณ์หรือการเรียนรู้อื่น ๆ ที่นอกเหนือจากที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในกระบวนการทดลอง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และสามารถเป็นไปได้ทั้งประสบการณ์ที่มีส่วนช่วยกระตุ้นพัฒนาสมรรถนะแห่งตน หรือในทิศทางตรงกันข้ามคือทำให้สมรรถนะแห่งตนต่ำลง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดสมรรถนะแห่งตนจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้กับนิสิต นักศึกษารวมไปถึงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ที่ผู้วิจัยเห็นว่ามีความใกล้เคียงกันพอสมควร เพื่อเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปเป็นตัวบ่งชี้ถึงควมมีประสิทธิผลในด้านต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาต่อไป

1.2 แบบวัดสมรรถนะแห่งตนจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคลากรในองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยการพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามข้อ ๕ ให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของบุคลากรในองค์กรนั้น ๆ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้บริหารในการหาทางพัฒนาบุคลากรให้เกิดควมมีประสิทธิภาพอย่างเหมาะสมต่อไป

1.3 สถาบันการศึกษาที่มีหน่วยงานด้านการให้คำปรึกษา กับนักเรียน นิสิต หรือนักศึกษา สามารถนำกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตามรูปแบบหรือแนวทางของงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียน นิสิต หรือนักศึกษา เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มสมรรถนะแห่งตน ช่วยให้ได้ใช้ศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ เป็นประโยชน์โดยตรงต่อตัวกับนักเรียน นิสิต หรือนักศึกษา

1.4 ทำนองเดียวกันกับบุคลากรในองค์กรที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญ องค์กรจะประสบความสำเร็จหรือไม่ล้วนเกี่ยวข้องกับควมมีหรือไม่มีประสิทธิภาพของตัวบุคลากร กระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตามรูปแบบหรือแนวทางของงานวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในรูปแบบของการจัดอบรมสัมมนาให้กับบุคลากร เป็นการพัฒนา ส่งเสริมคุณลักษณะต่าง ๆ ในตัวบุคลากรให้ดียิ่งขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้ตามมาก็คือผลการปฏิบัติงานที่ดีมีประสิทธิภาพ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผลดีทั้งกับองค์กรและตัวบุคลากรเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะแห่งตนในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาเท่านั้น ผลการสำรวจจึงไม่สามารถอ้างอิงไปยังนิสิต นักศึกษาทุกชั้นปี

และทั่วประเทศได้ จึงควรมีการนำผลจากการศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะแห่งตนนี้ ไปศึกษาเพิ่มเติมกับนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีทั่วประเทศ และควรมีการหาค่าคะแนนมาตรฐาน (Normalization) ที่เป็นเกณฑ์อ้างอิง ของแบบวัดสมรรถนะแห่งตนของนิสิตต่อไป

2.2 การศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะแห่งตนในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนิสิต นักศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพของตนเพื่อควมมีประสิทธิผล ประสิทธิภาพในการศึกษา การดำเนินชีวิต ฟันฝ่าอุปสรรคและความท้าทายต่าง ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ทำนองเดียวกันกับบุคลากรในองค์กร ที่ล้วนแล้วแต่ต้องการประสบความสำเร็จกันทั้งสิ้น ในทางปฏิบัติเราสามารถนำผลจากการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับแต่งประยุกต์ใช้กับบุคลากรในองค์กรได้ แต่บริบทของการเป็นนิสิต นักศึกษากับบริบทของบุคลากรในองค์กรอาจมีความแตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐาน ความน่าเชื่อถือให้ดียิ่งขึ้น การวิจัยในทำนองเดียวกันนี้ แต่มุ่งไปที่กลุ่มเป้าหมายที่เป็นบุคลากรในองค์กร เป็นอีกข้อเสนอแนะที่ผู้วิจัย เห็นว่าจะมีประโยชน์ต่อทั้งตัวบุคลากรและองค์กร โดยรวมมากยิ่งขึ้นไปอีก

2.3 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการปรึกษากลุ่มและใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเลือกสองเทคนิคมาใช้ นั่นคือ เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ในความเป็นจริงทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีเทคนิคอื่น ๆ อีกมาก ผู้ที่มีความสนใจในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ก็สามารถนำเทคนิคดังกล่าวมาทำการวิจัยเพื่อเกิดความหลากหลายในการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤติกา หล่อวัฒนวงศ์. (2547). *การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพตามแนวคิดห้าองค์ประกอบเซาวั
อารมณ์ตามแนวคิด โกลแมนและความพึงพอใจในลักษณะงานของผู้ปฏิบัติงานฝ่ายขาย
ของโรงแรมในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กฤษดา สাত্রพันธ์. (2545). *ผลการใช้โปรแกรมศึกษาความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิง
จริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร*.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กันทิมา รัชฎาวรรณพงษ์. (2550). *การพัฒนาแบบวัดคุณธรรมสี่ปฐิธธรรมสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์การศึกษาคุณฐิบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและวัดผล
การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- เกษร ภูมิดี. (2546). *การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่มี
บุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542). *อัตตศึกษา: ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง*. กรุงเทพฯ: ที.พี.พริ้นท์
จำกัด.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). *การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของ
ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540). *ความฉลาดทางอารมณ์*. *การศึกษาปฐมวัย*, 1(3), 56-62.
- จินตนา สนธิวงศ์เวช. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสคัลท์ต่อความสุขของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้
คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- จุฑาธิป เหมินทร์. (2547). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
ความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่ง
ตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ. (2555). ผลการให้คำปรึกษาตาม ทฤษฎีโปรแกรมภาษา
ประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรנסนะใหม่ที่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิค
การวางแผนอนาคตต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อ
เอชไอวี/เอดส์. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑารัตน์ กมลศรีจักร. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เชื้ออารมณ กับพฤติกรรม
จริยธรรมในการให้บริการพยาบาล ของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ,
คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). ผลของบุคลิกภาพและเชื้ออารมณที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการ
ตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม
และองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. (2554). การใช้ SPSS เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. พิษณุโลก: ภาควิชาการศึกษาและแนะแนว
สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ชาญชัย ชำนาญเอื้อ. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความถนัด
ทางการเรียน กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชุตติย์ ปานปรีชา. (2535). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช.

- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 19-35.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา*. กรุงเทพฯ: DESKTOP.
- ทัศน จุลศักดิ์ศรี. (2553). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์ผู้สติปัญญา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มติชน.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). *การเรียนรู้สู่พลังจิตใจ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: มติชน.
- ธิดา ฐิติพานิชยางกูร. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นตัวอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากทมมหานคร เขต 3. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และทิพย์สุดา เมธิพลกุล. (2551). *เขาว์ในการแก้ปัญหา (AQ) เขาว์อารมณ์ (EQ) และบุคลิกภาพของนักธุรกิจเชื้อสายจีนในประเทศไทยกับนักธุรกิจเชื้อสายจีนในประเทศจีน*. กรุงเทพฯ: สถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และฐิติมา วัฒนโสภาศิริ. (2550). *การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างเขาว์ในการแก้ปัญหา (AQ) เขาว์อารมณ์ (EQ) จริยธรรมธุรกิจและความเครียดของผู้ประกอบการในธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2546). *การมองโลก: เขาว์ความอึด (Adversity Quotient)*. ใน *เอกสารประกอบการสอน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548). *AQ อึดเกินพิกัด*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- นพมาศ เล็กวงษ์. (2545). *ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- นพดล โชติกพานิชย์. (2549). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นภพล คำเดิม. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัวกับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล สุนด์สวัสดิ์. (2549). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: วันทิพย์.
- นवलลอ ทวิชศรี. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2542). *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์: ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต*. *จัดหางานปริทัศน์*, 4(4), 30-32.
- นันทนุช ตั้งเสถียร. (2546). *บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและความเครียดในการทำงาน: กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นัยพินิจ คชภักดี. (2544). *พัฒนาบุคลิกภาพเสริมสร้างเชาวน์ปัญญา (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: เอลโล่.
- นิตยา คชภักดี. (2542). *EQ กับความสำเร็จในชีวิต*. *ไลฟ์แอนด์เฟมิลี*, 4(38), 109-112.
- นิตยา สิทธิเสื่อ. (2553). *ผลของการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- นิตกร เบญจมาศย์. (2551). *การสร้างแบบวัดจริยธรรมความเอื้ออาทร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 2*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นิสรา จรุงกลาง. (2553). ผลของการสร้างวรรณคดีใหม่ได้จัดสำนักแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคนิคหลวงพ่อกุณ ประสิษฐโช จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เบญจวรรณ ททรัพย์คง. (2547). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประทุม แป้นสุวรรณ. (2545). การให้คำปรึกษากลุ่มด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ, วิชาสถักษณ์ ชวีวัลลี, อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม. (2545). การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พนารัตน์ จรุงวิรุฬห์. (2549). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์ปัญญากับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและเชาว์อารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคาทอลิก เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). เจตโกศลหรือปรึกษาเชิงอารมณ์. ใน อัจฉรา สุขารมณ, วิชาสถักษณ์ ชวีวัลลี, อรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ), *รวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว* (หน้า 35-41). กรุงเทพฯ: DESKTOP.
- พระราชมนูณี (ประยูร ฐมฺวจิตฺโต). (2542). อีคิวในแนวพุทธศาสนา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 7-13.
- พวงทอง อินใจ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิสนุ พงศ์ศรี. (2553). การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- ภัทรารุช รักกลิ่น. (2544). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- มะลิวรรณ เชียงทอง. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มัญจรา ธรรมบุศย์. (2544). AQ กับความสำเร็จของชีวิต. วารสารวิชาการ, 4(9), 14.
- เมธยา คุณไทยสงค์. (2546). จิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ร็อบบิ้นส์, แอนโทนี่. (2545). ก้าวไปสู่ความสำเร็จกับผม (วันชัย ประชาเรืองวิทย์, แปล). กรุงเทพฯ: ดันไม้.
- รินฤดี อุดมสิน. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในการทำงาน: กรณีศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีของสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนากกดี. (2542). รูปแบบการแสดงความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1).
- ลิ้ม, บิลลี่ พี.เอส. (2544). กล้าล้มเหลว (วันชัย วัฒนศัพท์ และวันดี พงศ์ปริดาเปรม, แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: แวลูพลัสอินเตอร์เนชันแนล.
- วรารุช ไชยสุวรรณ. (2545). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรรณยุพา มุ่งเขตกลาง. (2554). แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอโนนสูงจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษาขั้นตอนสัมพันธ์ภาพทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วัฒน์ะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอน, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2552). ผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท สัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้าจากการสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สาม จังหวัดชายแดนภาคใต้. ใน *เอกสารนำเสนอในที่ประชุมการประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2552 กรมสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). *ผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิษชุดา บำรุงยศ. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิทยา นาควัชระ. (2542 ก). อารมณ์มีผลต่อความเก่งและความดี. *สกุลไทยรายสัปดาห์*, 45(2315).
- วิทยา นาควัชระ. (2542 ข). ผู้นำการเมืองกับความฉลาดทางอารมณ์. *สกุลไทยรายสัปดาห์*, 45(2320).
- วิทยา นาควัชระ. (2544). *วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีสุข (IQ EQ MQ AQ)*. กรุงเทพฯ: GOODBOOK.
- วิลาศลักษณ์ ชวัลลดี. (2542). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความตั้งใจภายในของนักเรียน. ใน *รายงานการวิจัย ฉบับที่ 81*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วินัส ภัคคีนรา. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเชาว์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร. (2542). *การศึกษาวิจัยเรื่ององค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษาเกี่ยวกับความสามารถด้านเชาว์อารมณ์: ความจริงของชีวิตที่ไม่ใช่แฟนนิยาม*. ม.ป.ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542 ก). *เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542 ข). *เชาว์อารมณ์ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต*. *วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา*, 1(2), 15-17.

- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2545). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ต้นสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). *เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ: 3Q เพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์น.
- ศิริมา รัชตารมณ. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพตามทฤษฎีห้าองค์ประกอบกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค: การศึกษาพนักงานฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์บริษัท ทีเอ ออเรนจ์ จำกัด*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2545). *การเลี้ยงลูกในยุคปฏิรูปการศึกษา*. วารสารวิชาการ, 4(1), 9.
- ศิริลักษณ์ พิณพาทย์. (2545). *ผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศุภรี รอดสิน. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคกับความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน: กรณีศึกษาบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เศรษฐกร มงคลจตุรงค์. (2546). *ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมโภชน์ อเนกสุข. (2552). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. ชลบุรี: กองบริหารการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมิต อาชวนิจกุล. (2542). *อุปสรรคเอาชนะได้ไม่ยาก*. กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลเดย์ พรินติ้ง.
- สรพล สุขทรสนีย์. (2534). *อำนาจสะกดจิต*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- สายสุณีย์ ศุภรเดมิย์. (2543). *ศึกษาเปรียบเทียบเขาวัวปัญญากับเขาวัวอารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สิงห์คำ โต้ะงาม. (ม.ป.ป.). *เพิ่มอำนาจมนุษย์ให้กับตนเองด้วยการสะกดจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: อินทรีย์.

- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2546). *จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สิน พันธุ์พินิจ. (2547). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒนา.
- สุชาติ ใจสถาน. (2553). *การพัฒนาแบบวัดจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำหรับนักเรียน*. วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาวิจัยวัดผลและสถิติ การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุจารัตน์ หนูหอม. (2544). *อิทธิพลของเขาวนอารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญ ความเครียดของพยาบาล: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภมาส อังสุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชณีกุล ภิญโญภาณุวัฒน์. (2551). *สถิติวิเคราะห์สำหรับการ วิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์: เทคนิคการใช้โปรแกรม LISREL*. กรุงเทพฯ: มิสชั่นมีเดีย.
- สุภาภรณ์ กอชื่น. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุรณี หนูเรียงสาย. (2544). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน เพ็รภัยมาตาวิทยา จังหวัดระยอง*. ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การแนะแนว, บัณฑิตมหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวิมล ตีรกันันท์. (2550). *การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทาง สู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ นวลใหม่. (2549). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง*. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *เอกสารการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส NLP: Neuro Linguistic Programming*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปริกษากลุ่ม*. ใน *เอกสารคำสอนวิชา 416621*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- อัจฉรา กักดีพินิจ. (2545). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาริยา คูหา. (2546). *แรงจูงใจและอารมณ์*. ปัตตานี: ภาควิชาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อารี พันธุ์ณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ไชยใหม่เอ็ดดูเคท.
- อุทุมพร จามรمان. (2532). *วิธีวิเคราะห์ตัวประกอบ (Factor analysis methods)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทุมพร จามรมาน. (2532). *การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: ฟินนี่.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- อุษา สุทธิสาคร. (2542). การฝึกทักษะทางอารมณ์ (Emotional coaching). ใน *เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง EQ (emotional Intelligence) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในชีวิต* (หน้า 26-30). ม.ป.ท.
- เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- แอนโทนี่ รอบบินส์. (2545). *ก้าวไปสู่ความสำเร็จกับผม* (วันชัย ประชาเรืองวิทย์, แปล). กรุงเทพฯ: ต้นไม้.
- Alder, H. (1996). *NLP for trainers*. London: McGraw-Hill.
- Ashton, P. (1985). Motivation and the teacher's sense of efficacy. *Research on Motivation in Education: The Classroom Milien*. Academic Press, 141-171.
- Bachman, J., Stein, S., Campbell, K., & Sitarenios, G. (2000). Emotional intelligence in the collection of debt. *International Journal of Selection and Assessment*, 8(3), 176.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1982). *Reframing: Neuro linguistic programming and the transformation of meaning*. Moab, Utah: Real People Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 5-22.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 191-215.
- Baron, R. A., & Greenberg, J. (1990). *Behavior in organizations: Understanding and managing the human side of work* (3rd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Bar-On, R. (1992). *The development of a concept and test of emotional intelligence*. An unpublished manuscript. Tel Aviv: Reuven Bar-On.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (1998). *EQ-I: Facilitator's resource manual*. New York: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (n.d.). Retrieved from <http://www.interlog.com/~capco/EQ-i.htm>
- Bar-On, Reuven, Parker, James D. A. (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Betz, N. E. (1992, September). Counseling uses of career self-efficacy theory. *The Career Development*, 41, 22-26.
- Biran, M., & Wilson, G. T. (1981). Treatment of phobic disorders using cognitive and exposure methods: A self-efficacy analysis. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 49, 886-899.
- Bryant, B. K., & Trockel, J. F. (1976). Personal history of psychological stress related to locus of control orientation among college women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(2), 266-271.
- Cherrington, D. J. (1994). *Organizational behavior: The management of individual and organizational performance* (2nd ed.). Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Ciarrochi, J. V., Chan, Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Intelligence in leadership and organization*. New York: A Perigee Book.

- Corey, G. (2008). *Theory & practice of group counseling* (7th ed.). Blemont, CA: Thomson Books/Cole.
- Corey, M., & Corey, G. (2009). *Group: Process and practice* (8th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Covey, S. (n.d.). Retrieved from <http://eqi.org/10habits.htm>
- Curtis, L. S. (2000). Assessing the attainment of guidance outcomes related to the development of emotional skills and improved self-concept. *Dissertation Abstracts International*, 60(8), 2812.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1980). An analysis of learned helplessness: The processing of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 940-952.
- Dilts, R., & DeLozier, J. (2000). *Encyclopedia of systemic NLP and NLP New coding*. Retrieved from <http://www.nlpuniversitypress.com/index.html>
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685.
- Donaldson, J. (1997). Emotional intelligence test. *Edmonton Journal*, 5(16), 4.
- Donaldson, J. (n.d.). Retrieved from <http://courses.bus.ualberta.ca/oa-central/articles/eqotent.htm>
- Donaldson, J. (n.d.). Retrieved from <http://www.emotionalsmarts.com/EmotionalSmarts.htm>
- Fox, S., & Spector, P. E. (2000). Relations of emotional intelligence, practical intelligence, general intelligence, and trait affectivity with interview outcomes: It's not all just 'G'. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 203-220.
- Gable, R. K. (1986). *Instrument development in the affective domain*. Boston: Kluwer-Nijhoff.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.
- Garratt, T. (1997). *The effective delivery of training using NLP*. London: Kogan Page Limited.
- Gazda, G., Duncan, M., & Meadows. (1989). *Counselor education and supervision*. New York: MacMillan.
- Geary, L. R. (2000). *Gear up for Success*, issue#51. Retrieved from <http://www.ingearcoaching.com/ingear092500.html>
- Gideon, D. M. (1997). *Adversity quotient: The role of personal bounce back in new venture formation*. Canada: Peak Canada.

- Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why It can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. P. (1998). *Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury Pub.
- Goleman, D. (n.d.). Retrieved from <http://www.heartsaver.com/fag/testanxa.html>
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1984). *Gender differences in the effects of relevant and irrelevant task failure: An mathematics self-efficacy expectations paper presented at the annual meeting of the American educational research association*. New Orleans.
- Hackett, G., & Campbell, N. K. (1987). Task self-efficacy and task interest as a function of performance on a gender-neutral task. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 203-215.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). United States of America: Prentice-Hall International.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. J. (1980). *Group counseling: Theory and process* (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Hearold, S. (1986). A synthesis of 1043 effects in television on social behavior. In G. Comstock (Ed.), *Public Communication and Behavior* (pp. 63-133). Orlando, FL: Academic Press.
- Hein, S. (2000). *Emotional intelligence tests*. Retrieved from <http://www.eqi.org/eitests.htm>.
- Hein, S. (n.d.). Retrieved from <http://eqi.org/default.htm>
- Henry, J., Martinko, M. J., & Pierce, M. A. (1993). Attributional style as a predictor of success in a first computer science course. *Computer in Human Behavior*, 9, 341-352.
- Howard, G. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Howes, C., & Calgary, H. (n.d.). Retrieved from <http://courses.bus.ualberta.ca/oa-central/article/equotent.htm>
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2002). *Group counseling: Strategies and skills*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Jae, J. H. (1997). *Emotional intelligence and cognitive ability as predictors of job performance in the banking sector*. Master's Thesis, Ateneo de Manila University, Manila, Philippines.

- Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions. The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 219-266). New York: Academic Press.
- Kazdin, A. E. (1979). Unobtrusive measures in behavioral assessment. *Journal of Applied Behavior Analysis, 12*, 713-724.
- Knight, S. (1999). *NLP solutions*. Finland: Werner Soderstrom Oy.
- Lam, L. T., & Kirby, S. L. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *The Journal of Social Psychology, 142*(1), 133-143.
- Luzier, A. (n.d.). Retrieved from <http://www.inode.org/abc/htm/newslet/fall98/1-eq.htm>
- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense. *Education Psychology Review, 12*(2), 163-183.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. In P. Salovey, & D. J. Sluster (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mehrabrian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based management of individual success potential or emotional intelligence. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 126*(2), 133-239.
- Menhart, S. F. (1999). Emotional intelligence: An alternative explanation of career success. Development of a multi-componential theory of emotional intelligence and its relationship to interview outcomes. *Dissertation Abstracts International, 59*(1), 3748B.
- Middlemist, R. D., & Hitt, M. A. (1981). *Organizational behavior: Applied concepts*. Chicago: Science Research Associates.
- Miner, J. B. (1992). *Industrial-organizational psychology*. Singapore: McGraw-Hill.
- Mirowsky, J. (1995). Age and the sense of control. *Social Psychology Quarterly, 58*, 31-43.
- Nugent, F. A. (2000). *Introduction to the profession of counseling*. New Jersey: Merrill an Imprint of Prentice-Hall.
- O'Connor, J., & McDermott, I. (2001). *Way of NLP*. London: Thorsons.
- O'Connor, J., & Seymour. (1993). *Introducing neuro-linguistic programming revise*. San Francisco: Aquarian Press.

- Ohlsen, M. M. (1970) *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ohlsen, A. M. (1977). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Pedler, M., Burgoyne, J., & Boydell, T. (2001). *A manager's guide to self-development* (4th ed.). Glasgow: Bell and Bain.
- Pelletier, K. (n.d.). Retrieved from <http://www.heartsaver.com/fag/testanxa.html>
- Robbins, S. P. (1983). *Organizational behavior: Concepts, controversies and applications* (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Robbins, S. P. (1994). *Essentials of organization behavior* (4th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (2001). *Emotional intelligence and self-regulation of affect*. Philadelphia, PA.: Psychology Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, finding, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (n.d.). Retrieved from <http://eqi.Org//default.htm>
- Samuel, T. G. (2000). *Counseling a comprehensive profession*. New Jersey: Merrill an Imprint of Prentice Hall.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluation the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measure. *Methods of Psychological Research-Online*, 8(2), 23-74.
- Schunk, D. (1985). Goal setting & self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71-86.
- Schutte, N., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim L., (1998). Retrieved from <http://trochim.human.cornell.edu/gallery/young/emotion.htm>
- Schwartz, R. C., & Johnson, S. M. (2000). Does couple and family therapy have emotional intelligence?. *Family Process*, 39(1), 29-33.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. V., Semmel, A., & Baeyer, C. (1979). Depressive explanatory style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Shackleton, V. (1995). *Business leadership*. London: Routledge.
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (1995). *Social psychology*. New York: Worth.

- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: Wiley.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient @ work: Make everyday challenges*. New York: Harper Collins.
- Stoner, C. R., & Gilligan, J. F. (2002). *The adversity challenge: How successful leaders bounce back from setbacks*. Provo, UT: Executive Excellence.
- Tennen, H., & Eller, S. J. (1977). Attributional components of learned helplessness and facilitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 265-271.
- Thomas-Sharksnas, B. L. (2002). *The relationship between resilience and job satisfaction in mental health care workers*. Unpublished Doctoral Dissertation, Marywood University, Scranton, Pennsylvania.
- Thorndike. (n.d.). Retrieved from <http://trochim.human.cornell.edu/gallery/young/emotion.html>
- Villar, I. V. G. (1997 a). *Hope through the NLP magic*. Philippines: Aligned Transformations.
- Villar, I. V. G. (1997 b). *The unconscious mind: Our creative consultant*. Philippines: Peimon Press.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: John Wiley & Sons.
- Wagner, J. A., & Hollenbeck, J. R. (1992). *Management of organizational behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verag.
- Williams, M. W. (2003). *The relationship between principal response to adversity and student Achievement*. A Dissertation for Doctorate of Education degree, Cardinal Stritch University.
- Wilson, T. D., & Linville, P. W. (1982). Improving the academic performance of college freshmen: Attribution therapy revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 287-293.
- Yates, J. M. (2000). The relationship between emotional intelligence and health habits of health education students. *Dissertation Abstracts International*, 60(9), 3284.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ข
แบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ตัวอย่างแบบวัดสมรรถนะแห่งตน

ชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรศัพท์

ชาย หญิง

คำชี้แจง ผู้วิจัยขอความร่วมมือนิตินในการตอบแบบสอบถาม โดยพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด 1 คำตอบ

ข้อความ	เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเพื่อให้เกิดความถูกต้องและเป็นธรรม					
2. ถึงแม้ว่าฉันจะมีความคิดที่แปลกกว่าคนอื่น ฉันก็กล้าที่จะบอกให้เขารู้					
.....					
.....					
.....					
.....					
12. ฉันรู้ตัวเสมอเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พอใจ					
13. ฉันคิดว่าชีวิตของฉันมีคุณค่ามาก					
14. คนชอบฉัน เพราะฉันสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย					
.....					
.....					
.....					
20. ฉันเป็นคนทีกระตือรือร้น ไม่ย่อท้ออะไรง่าย ๆ					
21. ฉันสามารถเลิกนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ เพื่อไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งใจ					

คำชี้แจง ผู้วิจัยขอความร่วมมือในสิดในการตอบแบบสอบถาม โดยพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด 1 คำตอบ

ข้อความ	เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22. ความตั้งใจของฉันไม่เคยเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ					
23. ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
28. ใคร ๆ ก็บอกว่าฉันเป็นคนที่มีความอดทนเพียรพยายาม					
29. ฉันสนุกกับการคิดและทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ					
30. ฉันชอบมองอะไรในแง่มุมที่แตกต่างจากคนอื่น					
.....					
.....					
.....					
.....					
39. ฉันมีความสงสัยอยากรู้ในสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ					
40. ฉันชอบหาข้อมูลหลาย ๆ แหล่งเพื่อนำมาสรุปให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง					

--- ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ---

ภาคผนวก ค

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดสมรรถนะแห่งตนรายข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.45	21	0.32
2	0.47	22	0.59
3	0.22	23	0.54
4	0.28	24	0.59
5	0.21	25	0.30
6	0.54	26	0.49
7	0.26	27	0.46
8	0.24	28	0.51
9	0.23	29	0.53
10	0.36	30	0.35
11	0.38	31	0.29
12	0.27	32	0.51
13	0.39	33	0.72
14	0.43	34	0.51
15	0.34	35	0.51
16	0.40	36	0.46
17	0.53	37	0.54
18	0.44	38	0.53
19	0.49	39	0.55
20	0.54	40	0.59

ภาคผนวก ง

โครงการการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่ที่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าใจกฎ กติกา การวิจัย</p> <p>2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษา กับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน เป็นการละลายพฤติกรรมเพื่อความพร้อมในขั้นตอนต่อไปของกระบวนการกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจเห็นถึงความสำคัญของสมรรถนะแห่งตน</p>	<p>1. ผู้ให้การศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียด ขั้นตอนการทำวิจัย และชี้แจงกำหนดการ ระยะเวลา ในการทำกลุ่มการให้การศึกษา</p> <p>2.1 สร้างสัมพันธภาพโดยผู้ให้การศึกษากล่าวแนะนำตนเองและพูดคุยทั่ว ๆ ไป</p> <p>2.2 ให้สมาชิกกลุ่มเลือกภาพ 1 รูปภาพจากทั้งหมด 9 รูปภาพที่ผู้ให้การศึกษาเตรียมมาให้ โดยให้เลือกรูปภาพที่เห็นว่าแทนความเป็นตัวเราได้ดีที่สุด</p> <p>2.3 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง และรูปภาพที่ตนเองเลือกที่มีความชอบมากที่สุดแค่ไหนอย่างไร และรูปภาพที่เลือกนี้อธิบายหรือสะท้อนความเป็นตัวเองได้ ในแง่มุมไหนอย่างไรบ้าง</p> <p>3. ผู้ให้การศึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของสมรรถนะแห่งตนที่จะช่วยนำไปสู่ความสำเร็จ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงคุณสมบัติหรือปัจจัยที่จะทำให้เราไปสู่ความสำเร็จตามที่ต้องการ</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2	ให้ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส	<p>1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทราบถึงประโยชน์จากการนำไปประยุกต์ใช้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงกระบวนการในการใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน และทำความเข้าใจกับคำศัพท์ที่จะต้องใช้ในเทคนิคเหล่านี้</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาพูดถึงความหมาย ประวัติที่มาของทฤษฎีโดยย่อ และใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน อธิบายหลักการพื้นฐานของทฤษฎี พูดถึงโลกทัศน์ของบุคคลที่คลาดเคลื่อนไปจากความจริง ที่เป็นสาเหตุของความไม่มีประสิทธิภาพหรือยังไม่ได้ใช้ศักยภาพของตนเองออกมอย่างเต็มที่ รวมไปถึงการนำเทคนิคหลักการในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ</p> <p>2. เพื่อให้กระบวนการใช้เทคนิคต่าง ๆ เป็นไปอย่างราบรื่น ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในคำพูดที่ใช้ ผู้ให้การปรึกษาได้อธิบายความหมายของคำต่าง ๆ เหล่านั้น เช่นคำว่า “จิตสำนึก” “จิตใต้สำนึก” “ส่วนที่สร้างสรรค์” รวมไปถึงการอธิบายขั้นตอนในการปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
3	ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการวิจัยได้รู้จักวิธีผ่อนคลายที่ถูกต้องและฝึกปฏิบัติได้ เนื่องจากก่อนการใช้เทคนิคต่าง ๆ ทุกครั้งจะต้องเริ่มต้นด้วยการทำให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสถานะที่ผ่อนคลาย ยิ่งผ่อนคลายมากเท่าใดก็จะมีส่วนช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคต่อไปได้อย่างเต็มที่	<p>แนะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งหลับตาในท่าที่สบายบนเก้าอี้ 2. ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง หายใจเข้าท้องพองออก หายใจออกท้องจะยุบ ฝึกการหายใจเข้าให้ลึก ๆ กลั้นไว้สักครู่ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ 3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวประโยคนำเพื่อการผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส <p>ขอให้คุณหลับตา เมื่อหลับตาแล้ว ขอให้คุณฟังเสียงทุกเสียงที่คุณได้ยิน... คุณได้ยินเสียงเครื่องปรับอากาศ... เสียงของผม... คำพูดของผม... คุณรู้สึกว่าร่างกายของคุณค่อย ๆ ผ่อนคลาย... คุณได้ยินเสียงคนอื่น... บางครั้งเบา... บางครั้งดัง... ขณะที่คุณได้ยินเสียงเหล่านี้... คุณยังรู้สึกเข็อกเข็น... สงบ.. เจียบ... ไม่ว่าเสียงใด ๆ... ที่คุณได้ยิน... จากนี้ต่อไป... เสียงฝีเท้า... เสียงพูด... เสียง ประตู... เปิด ปิด... เสียงไอ... เสียงกระแอม... ความเคลื่อนไหว... จะทำให้คุณรู้สึก... สบายมากขึ้น... สงบสุข... เข็อกเข็น... เจียบ... ผ่อนคลาย</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			<p>คุณรู้สึกผ่อนคลายบริเวณ ศีรษะ... คุณอาจประหลาดใจว่าเกิดอะไรขึ้น... สิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้คุณเป็นอย่างไร... ยิ่งคุณประหลาดใจมากเท่าใด... คุณจะผ่อนคลาย มากขึ้นเท่านั้น... ยังมีคำถามมาก... หรือ ไม่แน่ใจ... คุณก็รู้สึกสงบ สุข... เจียบ... สบาย... สงบมากขึ้น</p> <p>คุณรู้สึกเบาสบาย... ผ่อนคลาย... ที่ลำคอของคุณ... ไหล่ของคุณ... คุณรู้สึก ผ่อนคลายที่ แขน... มือ... ได้พัก... สัมผัสเก้าอี้... ยิ่งทำให้คุณเื่อยเย็น... สงบ... สบาย...</p> <p>คุณรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวบริเวณหน้าอก... ทุก ๆ ลมหายใจเข้า... หายใจ ออก... เข้า... ออก... เข้า... ออก... คุณรู้สึกผ่อนคลายอย่างลึก ๆ มากขึ้น... คุณรู้สึก ผ่อนคลาย บริเวณหน้าอก... ท้อง... ท้องน้อย...คุณรู้สึกว่าหลังของคุณ พิงอยู่กับพนักเก้าอี้... สะโพก... ต้นขา... ได้พักบนเก้าอี้... คุณรู้สึกว่าได้รับการประคับประคอง... ปลอดภัย... สบาย... รู้สึกถึงเท้าของคุณ... ในรองเท้า... พักบนพื้น... คุณรู้สึก สงบ... เจียบ... สบาย</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
4	<p>ดำเนินการให้ การปรึกษา เทคนิค การสร้างทรนชนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบ องค์รวม</p> <p>1. ฟอคลายสมาชิก กลุ่ม</p> <p>2. ขอสัญญาณ การสื่อสาร</p>	<p>เพื่อเพิ่มสมรรถนะแห่งตนโดยใช้เทคนิคการสร้าง ทรนชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส</p> <p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อจิตใต้สำนึกได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>2. เพื่อให้สื่อสารกับจิตใต้สำนึกอย่างถูกต้อง</p>	<p>ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคการ สร้างทรนชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตามขั้นตอนต่อไปนี้ (ระยะเวลาประมาณ 30-40 นาที)</p> <p>1. ใช้กระบวนการตามเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก</p> <p>2. "ผม ขอกำหนดสัญญาณเพื่อให้จิตใต้สำนึกของคุณใช้ สื่อสารกับผม สองสัญญาณ คือสัญญาณ "ใช่" และ สัญญาณ "ไม่เข้าใจคำสั่ง" ถ้าจิตใต้สำนึกต้องการส่งสัญญาณ "ใช่" ให้ยกนิ้วหัวแม่มือ ขวา ถ้าจิตใต้สำนึกต้องการส่งสัญญาณ "ไม่เข้าใจคำสั่ง" ให้ยก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง เมื่อรับทราบและเข้าใจแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ "ใช่" (เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ) คราวนี้ขอสัญญาณ "ไม่เข้าใจคำสั่ง" (เมื่อได้สัญญาณแล้ว ขอขอบคุณจิตใต้สำนึก) "ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณให้ผม"</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	<p>3. พิจารณาประเด็นในชีวิตที่ต้องการการแก้ไข</p> <p>4. ระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่จะยกเลิก ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง</p> <p>5. คุประสบการณ์ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม</p>	<p>3. เพื่อให้จิตได้สำนึกได้ค้นหาและระบุเหตุการณ์ในชีวิตที่เป็นปัญหา อุปสรรคที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข</p> <p>4. เพื่อให้จิตได้สำนึกได้ค้นหาและระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง</p> <p>5. เพื่อให้ย้อนกลับไปคุประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง</p>	<p>3. “ขอให้จิตได้สำนึก ระบุเรื่องราว หรือ สถานการณ์ในชีวิต ที่เป็นอุปสรรค จำเป็นต้องแก้ไข โดยเร็ว เพราะเรื่องเหล่านี้มีผลอย่างมากต่อ ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข และความสำเร็จ เมื่อระบุเรื่องหรือเหตุการณ์ได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>4. “ขอให้จิตได้สำนึกระบุ ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมการกระทำ ที่มีต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์ดังกล่าว ที่คุณต้องการละทิ้ง หรือ เปลี่ยนแปลง เพื่อให้คุณมีความสุข ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพที่ดี มีความสงบ และความสำเร็จ เมื่อระบุได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>5. “ขอให้จินตนาการถึงตัวคุณ เหมือนได้ยืน ได้เห็น ตัวคุณที่อยู่ในจอภาพยนตร์ ในขณะที่กำลังเกิดความคิด ความรู้สึก ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง หรือกำลังแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น เหมือนเห็นตัวเองในประสบการณ์จริงที่เคยผ่านมา เริ่มจินตนาการได้ตามสบาย เมื่อคุณ ได้เห็น ได้ยินตัวคุณ ในประสบการณ์เหล่านั้น อย่างเพียงพอ แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	<p>6. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ และความปรารถนาดี</p> <p>7. สร้างทางเลือก</p> <p>8. ประเมินทางเลือก</p>	<p>6. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับทราบถึงเจตนาที่ดีของความคิดและพฤติกรรมที่ถูกกระทำออกมา</p> <p>7. เพื่อให้จิตใต้สำนึกได้นำเสนอทางเลือกในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม</p> <p>8. เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้ผู้รับการปรึกษาว่าเขามีทางเลือกและสามารถประเมินและเลือกทางเลือกได้ด้วยตนเอง</p>	<p>6. “ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากการทำหน้าที่ของส่วนต่าง ๆ ของตัวเรา โดยมีความปรารถนาดี ผมขอให้แต่ละส่วน ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรม ซึ่งทำโดยความปรารถนาดี ได้สื่อสารกับจิตสำนึก และ ส่วนที่สร้างสรรค์ ว่ามีความปรารถนาดี แฝงอยู่อย่างไร เมื่อสื่อสาร ได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>7. “ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของคุณ ระบุทางเลือก อย่างน้อย 8 ทางเลือก ที่ส่วนของความปรารถนาดีจะยอมรับได้ เป็นทางเลือกที่ใช่ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ อันจะส่งผลให้คุณมีความสุข สงบ มีสุขภาพดี มีชีวิตที่ดี และประสบความสำเร็จ เมื่อระบุได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”(*)</p> <p>8. “ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมแบบเดิม ได้พิจารณา ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก และ เลือกทางเลือกที่ส่วนของความปรารถนาดีที่แฝงอยู่ยอมรับได้ เป็นทางเลือกที่ใช่ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	<p>9. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว</p> <p>10. ขอสัญญาณกระตุ้น</p> <p>11. ขอบุคคลจิตใต้สำนึกและขอข่าวสารสุดท้าย</p> <p>12. รับรองประสบการณ์</p>	<p>9. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เข้าสู่สถานการณ์อย่างเหมาะสม</p> <p>10. เพื่อให้ได้แนวทางจากประสาทรับรู้สัมผัสให้จิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกเพื่อปฏิบัติตามทางเลือกที่ได้เลือกไว้</p> <p>11. เพื่อเน้นย้ำข่าวสารสำคัญที่ส่งให้กับจิตสำนึกในความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงและทางเลือกต่าง ๆ</p> <p>12. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้สมาชิกกลุ่มในการปฏิบัติตามทางเลือกจากการรับรองของจิตใต้สำนึก</p>	<p>9. “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ทำให้คุณได้รับรู้ว่าจะรู้สึกอย่างไรเมื่อใช้ทางเลือกที่ได้เลือกแล้วด้วยวิธีการที่เหมาะสม ทั้งในช่วงเวลาสถานที่ และ สถานการณ์ ซึ่งทุก ๆ ส่วนของคุณเห็นด้วย เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>10. “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ สื่อสารให้จิตสำนึก ได้รู้ว่า สิ่งที่คุณจะเห็น ได้ยิน หรือ รู้สึก จะเป็นสัญญาณ กระตุ้นประสบการณ์ทางเลือก ที่เหมาะสม กับเวลา สถานที่ และ สถานการณ์ ที่ทุก ๆ ส่วนของคุณเห็นด้วย เมื่อสื่อสาร ได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>11. “ผมขอขอบคุณ จิตใต้สำนึกของคุณ ที่ได้ช่วยทำงานอย่างดีให้เรา ขอให้ จิตใต้สำนึกสื่อสารให้จิตสำนึก ได้รับรู้อีกครั้งถึงความสำคัญและความเร่งด่วนของเรื่องราว หรือ สถานการณ์ ที่เป็นอุปสรรค รวมถึงทางเลือกต่าง ๆ (*)</p> <p>12. ขอให้ จิตใต้สำนึกของคุณรับรองว่าคุณจะตอบสนองโดย ใช้ทางเลือกที่เลือกแล้วในเวลาสถานที่และ สถานการณ์ที่เหมาะสม โดยที่ทุก ๆ ส่วนของคุณเห็นชอบ โดยการให้คุณ ใช้มือทั้งสองข้างสัมผัสหัวเข่า ก่อนที่คุณจะล้มตา”</p> <p>หมายเหตุ:</p> <p>(*) - ถ้ามีการส่งสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” หรือ ระหว่าง รอสัญญาณให้ครบทุกคน จะใช้การพูดซ้ำอีกครั้ง</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	9. ประเมินผลจากการซักถาม	9. เพื่อประเมินผลของการให้การปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม	<p>9. ผู้ให้การปรึกษาซักถามและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้</p> <p>9.1 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการให้การปรึกษาของเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม</p> <p>9.2 คุณมองเห็นภาพเหตุการณ์ที่ทำให้คุณมีความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงชัดเจนไหม? ภาพเหตุการณ์ที่เห็นเป็นอย่างไร?</p> <p>9.3 หลังจากสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษาคุณรู้สึกอย่างไร</p>
5	<p>ดำเนินการให้การปรึกษา เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน</p> <p>1. ฟ้อนคลายสมาชิกกลุ่ม</p>	<p>เพื่อเพิ่มสมรรถนะแห่งตนโดยใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส</p> <p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อจิตได้สำนึกได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตามขั้นตอนต่อไปนี้ (ระยะเวลาประมาณ 20-30 นาที)</p> <p>1. ใช้กระบวนการตามเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	<p>2. ขอสัญญาณสื่อสาร</p> <p>3. ระบุพลังความสามารถ</p>	<p>2. เพื่อให้สื่อสารกับจิตใต้สำนึกอย่างถูกต้อง</p> <p>3. เพื่อให้จิตใต้สำนึกได้ค้นหาและระบุถึงพลังบวกแห่งตนทั้งหมดที่มี ไม่ว่าจะเคยแล้ว ใช้อย่างไรหรือไม่เคยนำไปใช้เลยก็ตาม</p>	<p>2. “ผม ขอกำหนดสัญญาณเพื่อให้จิตใต้สำนึกของคุณใช้สื่อสารกับผม สองสัญญาณ คือสัญญาณ “ใช่” และสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”</p> <p>ถ้าจิตใต้สำนึกต้องการส่งสัญญาณ “ใช่” ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขวา</p> <p>ถ้าจิตใต้สำนึกต้องการส่งสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” ให้ยกนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง</p> <p>เมื่อรับทราบและเข้าใจแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อ ได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)</p> <p>คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” (เมื่อ ได้สัญญาณแล้ว ขอบคุณจิตใต้สำนึก)</p> <p>“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณให้ผม”</p> <p>3. “ผมขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ สติปัญญา ความถนัด ทั้งหมดที่คุณมี ทั้งที่เคยใช้ ใช้น้อย หรือ ไม่เคยใช้ เมื่อได้ระบุพลังความสามารถเหล่านั้น ให้จิตสำนึกได้รับรู้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	<p>4. กำหนดบริบทที่เหมาะสมในการใช้พลัง</p> <p>5. ประสบการณ์การนำไปใช้ในบริบทที่เหมาะสม</p> <p>6. ระบุสัญญาณ</p> <p>7. ขอบเขตจิตใต้สำนึกและขอข่าวสาร</p>	<p>4. เพื่อให้ใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์นั้นอย่างเหมาะสม</p> <p>5. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เข้าสู่สถานการณ์อย่างเหมาะสม</p> <p>6. เพื่อให้ได้แนวทางจากประสาทรับความรู้สึก ให้จิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกเพื่อนำพลังบวกแห่งตนไปใช้ได้เหมาะสม</p> <p>7. เพื่อเน้นย้ำข่าวสารสำคัญที่ส่งให้กับจิตสำนึกในการยอมรับพลังบวกแห่งตน</p>	<p>4. “ขอให้จิตใต้สำนึก ทำให้จิตสำนึกรู้อย่างชัดเจนว่า จะใช้พลังความสามารถเหล่านั้น อย่างไร ที่ไหนและเมื่อไร ที่จะช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ สุขภาพ ความสุข ความสร้างสรรค์ ความสงบ และความสำเร็จ เมื่อทำเสร็จแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>5. “ขอให้จิตใต้สำนึก ทำให้คุณรับรู้ได้ว่า คุณจะมีความรู้สึกอย่างไรถ้าคุณ ได้ใช้พลังเหล่านั้น ในทางที่เหมาะสม ในเวลาสถานที่ และสถานการณ์ที่เหมาะสม เมื่อคุณ ได้รับรู้เพียงพอเพียงแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>6. “ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารให้ จิตสำนึก ได้รับรู้ถึงสัญญาณทั้งหมดที่เกิดจากการเห็น การได้ยิน และ รู้สึก ที่จะทำให้คุณรู้ว่าเมื่อไร ที่ไหน ที่คุณจะได้ใช้พลังความสามารถของคุณออกมา เมื่อรับรู้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p> <p>7. “ผมขอขอบคุณ จิตใต้สำนึกที่ได้ช่วยทำงานอย่างดีให้เรา ขอให้จิตใต้สำนึก สื่อสารให้จิตสำนึก ได้รับรู้อีกครั้งถึงพลังที่ได้ระบุ ให้จิตสำนึกรับรู้ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (*)</p>

หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	<p>8. เสริมพลัง</p> <p>9. ประเมินผลจากการซักถาม</p>	<p>8. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าสมาชิกกลุ่มได้สร้างพลังบวกแก่ตนที่จะช่วยเพิ่มสมรรถนะแห่งตนจากการรับรองของจิตใต้สำนึกและสร้างสัญญาณพลังจากพลังบวก</p> <p>9. เพื่อประเมินผลของการให้การปรึกษาโดยใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน</p>	<p>8. ผมขอให้จิตใต้สำนึก รับรองว่าจะทำให้คุณตอบสนองโดยใช้พลังเหล่านั้น ในทางที่เหมาะสม ในสถานการณ์ที่เหมาะสม โดยการให้คุณใช้มือทั้งสองข้างสัมผัสหัวเข้าของคุณ ก่อนที่จะล้มตา"</p> <p>หมายเหตุ:</p> <p>(*) - ถ้ามีการส่งสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” หรือ ระหว่างรอสัญญาณให้ครบทุกคน จะใช้การพูดซ้ำอีกครั้ง</p> <p>9. ผู้ให้การปรึกษาซักถามและให้แสดงความรู้สึกความคิดเห็นต่อเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้</p> <p>9.1 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการให้การปรึกษาของเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน</p> <p>9.2 คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร</p> <p>9.3 หลังจากสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษาคุณรู้สึกอย่างไร</p>
6	กล่าวยุติการให้การปรึกษา	เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และยุติการให้การปรึกษา	ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึง ผลของการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนและยุติการให้การปรึกษา

ภาคผนวก จ

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	Pre	Post	Follow up	Subject Total
	133	144	149	426
	125	144	143	412
	108	133	125	366
	136	150	161	447
กลุ่มทดลอง	132	166	184	482
	137	163	144	444
	133	160	149	442
	132	150	155	437
	134	147	144	425
	140	152	161	453
Total	1310	1509	1515	4334
	121	127	122	370
	132	137	135	404
	135	137	146	418
	138	137	157	432
กลุ่มควบคุม	139	142	149	430
	135	142	142	419
	139	145	139	423
	120	125	127	372
	135	128	122	385
	130	123	126	379
Total	1324	1343	1365	4032
Interval Total	2634	2852	2880	8366

การคำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

แสดงวิธีคำนวณ (Howell, 2007, pp. 449-460)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{total} &= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 133^2 + 125^2 + 108^2 \dots + 127^2 + 122^2 + 126^2 - \frac{(8366)^2}{60} \\
 &= 1,176,908.00 - 1,166,499.27 \\
 &= 10,408.73 \\
 \\
 2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T^2 s}{I} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{426^2 + 412^2 + 366^2 \dots + 372^2 + 385^2 + 379^2}{3} - \frac{(8366)^2}{60} \\
 &= 1,172,572.00 - 1,166,499.27 \\
 &= 6,072.73 \\
 \\
 3 \quad SS_{groups} &= \frac{\sum T^2 g}{ni} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{4334^2 + 4032^2}{30} - \frac{(8366)^2}{60} \\
 &= 1,168,019.33 - 1,166,499.27 \\
 &= 1,520.07 \\
 \\
 4 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2 i}{ng} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{2634^2 + 2852^2 + 2880^2}{20} - \frac{(8366)^2}{60} \\
 &= 1,168,313.00 - 1,166,499.27 \\
 &= 1,813.73 \\
 \\
 5 \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T^2 ij}{n} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{1,310^2 + 1,509^2 + 1,515^2 + 1,324^2 + 1,343^2 + 1,365^2}{10} - \frac{(8366)^2}{60} \\
 &= 1,170,825.60 - 1,166,499.27 \\
 &= 4,326.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
6 \quad SS_{IxG} &= SS_{cells} - SS_{groups} - SS_{intervals} \\
&= 4,326.33 - 1,520.07 - 1,813.73 \\
&= 992.53 \\
7 \quad SS_{w/in\ subj} &= SS_{total} - SS_{subj} \\
&= 10,408.73 - 6,072.73 \\
&= 4,336.00 \\
8 \quad SS_{Ss\ w/in\ groups} &= SS_{subj} - SS_{groups} \\
&= 6,072.73 - 1,520.07 \\
&= 4,552.67 \\
9 \quad SS_{IxSs\ w/in\ groups} &= SS_{w/in\ subj} - SS_{intervals} - SS_{IxG} \\
&= 4,336.00 - 1,813.73 - 992.53 \\
&= 1,529.73
\end{aligned}$$

การจำแนก Degree of Freedom

$$\begin{aligned}
1 \quad df_{w/in\ subj} &= df_{total} - df_{between\ subj} \\
&= 59 - 19 \\
&= 40 \\
2 \quad df_{Ss\ w/in\ groups} &= df_{between\ subj} - df_{groups} \\
&= 19 - 1 \\
&= 18 \\
3 \quad df_{IxSs\ w/in\ groups} &= df_{w/in\ subj} - df_{intervals} - df_{IxG} \\
&= 40 - 2 - 2 \\
&= 36 \\
4 \quad df_{between\ subj} &= df_{total} - df_{w/in\ subj} \\
&= 59 - 40 \\
&= 19
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5 \quad df_{groups} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 \\
 &= 1 \\
 6 \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7 \quad df_{IxG} &= (q - 1) \times (p - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (2 - 1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1 \quad MS_{groups} &= \frac{SS_{groups}}{df_{groups}} \\
 &= \frac{1,520.07}{1} \\
 &= 1,520.07 \\
 2 \quad MS_{Ss w / in groups} &= \frac{SS_{Ss w / in groups}}{df_{Ss w / in groups}} \\
 &= \frac{4,552.67}{18} \\
 &= 252.93 \\
 3 \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
 &= \frac{1,813.73}{2} \\
 &= 906.87 \\
 4 \quad MS_{IxG} &= \frac{SS_{IG}}{df_{IG}} \\
 &= \frac{992.53}{2} \\
 &= 496.27
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5 \quad MS_{I \times Ss \text{ w / in groups}} &= \frac{SS_{I \times Ss \text{ w / in groups}}}{df_{I \times Ss \text{ w / in groups}}} \\
 &= \frac{1,529.73}{36} \\
 &= 42.49
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and interaction two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง “วิธีการให้คำปรึกษา” (G)

$$\begin{aligned}
 F_{groups} &= \frac{MS_{groups}}{MS_{Ss \text{ w / in groups}}} \\
 &= \frac{1,520.07}{252.93} \\
 &= 6.01
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง “ระยะเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F_{intervals} &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{I \times Ss \text{ w / in groups}}} \\
 &= \frac{906.87}{42.49} \\
 &= 21.34
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลา และวิธีการ

$$\begin{aligned}
 F_{IxG} &= \frac{MS_{IxG}}{MS_{w \text{ / in groups}}} \\
 &= \frac{496.27}{42.49} \\
 &= 11.67
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย Simple Effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (Simple effect of interval at method = Experiment)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{total} &= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 133^2 + 125^2 + 108^2 \dots + 155^2 + 144^2 + 161^2 - \frac{(4334)^2}{30} \\
 &= 632,606.00 - 626,118.53 \\
 &= 6,487.47 \\
 \\
 2 \quad SS_{sub j} &= \frac{\sum T^2_s}{W} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{426^2 + 412^2 + 366^2 \dots + 437^2 + 425^2 + 453^2}{3} - \frac{(4334)^2}{30} \\
 &= 628,870.67 - 626,118.53 \\
 &= 2,752.13 \\
 \\
 3 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2_w}{n} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{1310^2 + 1509^2 + 1515^2}{10} - \frac{(4334)^2}{30} \\
 &= 628,840.60 - 626,118.53 \\
 &= 2,722.07 \\
 \\
 4 \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{sub j} - SS_{intervals} \\
 &= 6,487.47 - 2,752.13 - 2,722.07 \\
 &= 1,013.27 \\
 \\
 5 \quad df_{between sub j} &= n - 1 \\
 &= 10 - 1 \\
 &= 9 \\
 \\
 6 \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
7 \quad df_{error} &= (q - 1)(n - 1) \\
&= (3 - 1)(10 - 1) \\
&= 18 \\
8 \quad df_{total} &= df_{between \text{ subj}} + df_{intervals} + df_{error} \\
&= 9 + 2 + 18 \\
&= 29 \\
9 \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
&= \frac{2722.07}{2} \\
&= 1,361.03 \\
10 \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
&= \frac{1013.27}{18} \\
&= 56.29 \\
11 \quad F &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}} \\
&= \frac{1,361.03}{56.29} \\
&= 24.18
\end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (Simple effect of interval at method = Control)

$$\begin{aligned}
1 \quad SS_{totals} &= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
&= 121^2 + 132^2 + 135^2 \dots + 127^2 + 122^2 + 126^2 - \frac{(4032)^2}{30} \\
&= 544,302.00 - 541,900.80 \\
&= 2,401.20 \\
2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T^2_s}{W} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
&= \frac{370^2 + 404^2 + 418^2 \dots + 372^2 + 385^2 + 379^2}{3} - \frac{(4032)^2}{30} \\
&= 543,701.33 - 541,900.80 \\
&= 1,800.53
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
3 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
&= \frac{1324^2 + 1343^2 + 1365^2}{10} - \frac{(4032)^2}{30} \\
&= 541,985.00 - 541,900.80 \\
&= 84.20 \\
4 \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
&= 2,401.20 - 1,800.53 - 84.20 \\
&= 516.47 \\
5 \quad df_{between\ subj} &= n - 1 \\
&= 10 - 1 \\
&= 9 \\
6 \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
&= 3 - 1 \\
&= 2 \\
7 \quad df_{error} &= (q - 1)(n - 1) \\
&= (3 - 1)(10 - 1) \\
&= 18 \\
8 \quad df_{total} &= df_{between\ subj} + df_{intervals} + df_{error} \\
&= 9 + 2 + 18 \\
&= 29 \\
9 \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
&= \frac{84.2}{2} \\
&= 42.10
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10 \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{516.47}{18} \\
 &= 28.69 \\
 11 \quad F &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{42.10}{28.69} \\
 &= 1.47
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาก่อนการทดลอง (Simple effect of groups at interval = 1 “Pre-test”)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{G \text{ at Int.1}} &= \frac{1,310^2 + 1,324^2}{10} - \frac{(2,634)^2}{20} \\
 &= 346,907.60 - 346,897.80 \\
 &= 9.80 \\
 2 \quad SS_{w / \text{in cell}} &= SS_{Ss w / \text{in groups}} + SS_{IxSs w / \text{in groups}} \\
 &= 4,552.67 + 1,529.73 \\
 &= 6,082.40 \\
 3 \quad MS_{w / \text{in cell}} &= \frac{SS_{w / \text{in cell}}}{df_{Ss w / \text{in group}} + df_{IxSs w / \text{in group}}} \\
 &= \frac{6,082.40}{18 + 36} \\
 &= 112.64 \\
 4 \quad F_{G \text{ at Int.1}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.1}}}{MS_{w / \text{in cell}}} \\
 &= \frac{9.80}{112.64} \\
 &= 0.09
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะหลังการทดลอง (Simple effect of groups at interval = 2
“Post-test”)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{1,509^2 + 1,343^2}{10} - \frac{(2,852)^2}{20} \\
 &= 408,073.00 - 406,695.20 \\
 &= 1,377.80 \\
 2 \quad F_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS_w / \text{in cell}} \\
 &= \frac{1,377.80}{112.64} \\
 &= 12.23
 \end{aligned}$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะติดตามผล (Simple effect of groups at interval = 3
“Follow up”)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{1,515^2 + 1,365^2}{10} - \frac{(2,880)^2}{20} \\
 &= 415,845.00 - 414,720.00 \\
 &= 1,125.00 \\
 2 \quad F_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.3}}}{MS_w / \text{in cell}} \\
 &= \frac{1,125.00}{112.64} \\
 &= 9.99
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterthwaite

$$f' = \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{df_u} + \frac{V^2}{df_v}}$$

$$U = SS_{SS \text{ w / in groups}} = 4,552.67$$

$$V = SS_{IxSS \text{ w / in groups}} = 42.49$$

$$df_U = 18$$

$$df_V = 36$$

$$\begin{aligned} f' &= \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfu} + \frac{V^2}{dfv}} \\ &= \frac{(4,552.67 + 42.49)^2}{\frac{(4,552.67)^2}{18} + \frac{(42.49)^2}{36}} \\ &= \frac{21,115,495.43}{1,151,539.27} \\ &= 18.337 \\ df(1, 18) \end{aligned}$$