

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two-factor experiment with repeated measures on one factor) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาในระยะก่อนได้รับการให้คำปรึกษากับระยะหลังได้รับการให้คำปรึกษาและระยะติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี มีอายุอยู่ในช่วง 16-18 ปี ที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ได้จำนวน 16 คนและสุ่มเพื่อเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต และโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที และได้รับการประเมินผลลักษณะมุ่งอนาคตเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง



## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อลักษณะมุ่งอนาคต กล่าวคือ ก่อนการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการสุ่มเพื่อเข้ากลุ่มโดยวิธีการจับฉลากแบ่งออกเป็น กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตและกลุ่มควบคุม ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มต่างก็มีค่าคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างออกไป คือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับทัศนคติ ความคิด และความรู้สึกของบุคคล โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 137) โดยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วย (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-28) ดังเช่นเยาวชนที่ดีความและให้ความหมายต่อสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ว่า ตนปราศจากคนรัก คนเข้าใจ ปราศจากการเอาใจใส่ ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต เยาวชนเหล่านี้จะมองโลกในแง่ร้ายดำเนินชีวิตไปอย่างไร้จุดหมาย ไม่มีเป้าหมายทั้งต่อตนเอง และเป้าหมายต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้และให้ความหมายต่อโลกที่บิดเบือนไป จากความจริง เริ่มตั้งแต่ประสบการณ์ในวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ทำให้รับรู้ว่าความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตนกระทำไม่มีค่าไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ขาดความรัก ความอบอุ่น ทำให้จำกัดทางเลือกในการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม จึงแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นลบ เช่นพฤติกรรมกระทำผิดต่าง ๆ

จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การขัดขวางทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มากขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตน สามารถขยายความเข้าใจและการรับรู้ของตนเอง มีทางเลือกกว่าควร จะรู้สึกและประพฤตินอนอย่างไร (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-28) เนื่องจากบุคคลต้องการมีอนาคตที่ดีแต่ไม่มีทิศทางการปฏิบัติที่ชัดเจนเพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของ

ตนเอง เขาสามารถเป็นผู้มีความสุขและสามารถประสบความสำเร็จได้หากว่ารู้จักบุคลิกลักษณะของตนและเป้าหมายที่เหมาะสมของตนเอง สามารถมีการดำรงชีวิตอยู่และมีทัศนคติทางบวก เมื่อเห็นว่ามีเป้าหมายที่พวกเขาปฏิบัติได้และเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติอย่างชัดเจนที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น (Villar, 1997 b, p. 84) ดังนั้นเยาวชนที่ได้รับเทคนิคการวางแผนอนาคตจะถูกช่วยให้ค้นพบคุณลักษณะและพลังบวกของตนเองโดยการใช้จิตใต้สำนึก ซึ่งสามารถเลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่แต่ละบุคคลเป็นอยู่ และช่วยให้เยาวชนตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ (Villar, 1997 b, p. 13) จิตใต้สำนึกสามารถเข้าถึงโดยผ่านกระบวนการผ่อนคลาย (the relaxation process) หรือการเข้าสู่ภวังค์ (trance) ซึ่งพิจารณาได้จากการหายใจที่สม่ำเสมอ โบทน้าสงบ มีการขยับหรือกระตุกเพียงเล็กน้อยหรือเบา ๆ ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เลือกเป็นสื่อสัญญาณ (Villar, 1997 b, pp. 26-27) ดังเช่น

กรณีของบี (นามสมมติ) อายุ 16 ปี บอกความรู้สึกขณะเข้าภวังค์เมื่ออยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษาว่า “รู้สึกโล่งสบาย ตัวเบา ๆ ลอย ๆ”

หรือเจน (นามสมมติ) อายุ 18 ปี กล่าวว่า “รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ตัวเบา ขา 2 ข้างเบาเหมือนไม่มีขาเลย รู้สึกว่าตนเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ร่างกายของร่างกายไม่ได้ แต่ตนขยับนิ้วได้อย่างไรไม่ทราบ”

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 26-27) ที่พบว่าผู้รับการให้คำปรึกษาหลังจากออกจากการผ่อนคลายจะบอกว่า “ฉันไม่สามารถเคลื่อนไหวมือได้” “บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนว่ากระแสไฟฟ้าทำให้ส่วนต่าง ๆ ของฉันเคลื่อนไหว” “บางครั้งฉันอยากตอบว่าไม่ แต่สัญญาณ ไซ่ เคลื่อนไหวออกไปแล้ว”

นอกจากนี้การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินใจว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเอง ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเองและความรับผิดชอบต่อดังเองของผู้รับคำปรึกษาได้ และจิตใต้สำนึกยังเป็นอิสระจากระบบประสาท ภาษา และข้อจำกัดเฉพาะบุคคลที่จำกัดการรับรู้ของบุคคลอีกด้วย (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 118-119) และจิตใต้สำนึกมีความสำคัญต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ มีส่วนในการกำหนดอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ความคิดความเชื่อในระดับจิตใต้สำนึกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกภายใต้จิตสำนึก (ครองขวัญ ไชยธรรมสถิต, 2542, หน้า 40-41) ตามเทคนิคการวางแผนอนาคต จิตใต้สำนึกจะช่วยให้เยาวชนเข้าใจตนเองและสถานการณ์โดยพิจารณาและเข้าใจคุณลักษณะของตนเอง ค้นพบพลังบวกของตน นำมาระบุทางเลือกและสร้างทางเลือกจากการเลือกเป็นเป้าหมายที่เหมาะสม และดำเนินการตามการตัดสินใจของตน ตามขั้นตอนที่กำหนดเพื่อ

ให้บรรลุเป้าหมายนั้น (Villar, 1997 b, p. 84) ซึ่ง วิลลาร์ (Villar, 1997 b) กล่าวว่า เป้าหมายคือ สิ่งที่บุคคลต้องทำ ต้องเป็น หรือต้องมี เป้าหมายจะให้ทิศทางแก่ชีวิตของบุคคล เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องถึงการกระทำทั้งหมดของบุคคล เมื่อบุคคลไม่มีเป้าหมายเขาจะรู้สึกงบสั่น มีความทุกข์ใจ เสียใจ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป้าหมายจะทำให้ชีวิตของบุคคลดำเนินต่อไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Villar, 1997 b, pp. 88-89) บุคคลที่มีเป้าหมายหรือมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า ที่ชัดเจนย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการกระทำพฤติกรรม เพื่อบรรลุพฤติกรรมในอนาคต เป้าหมายจะกำหนดแนวทางการตัดสินใจว่าควรใช้ความพยายามเท่าใดในการทำงานนั้น และเป้าหมายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมซึ่งเป็นพื้นฐานของการมุ่งตรงไปสู่พฤติกรรม (จันทนา นนทิกร, 2533, หน้า 32-33) เมื่อเยาวชนมีเป้าหมายและขั้นตอนที่เหมาะสมที่สามารถปฏิบัติได้ เป็นทางเลือกในอนาคตและตระหนักรู้ในทางเลือก ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้วิถีทางในการดำเนินชีวิตให้มีความหมาย มีคุณค่า ทำให้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของพวกเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่เป็นอยู่ จะคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต เห็นคุณค่าของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เยาวชนจะดำเนินชีวิตไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย รับรู้ถึงศักยภาพและขอบเขตความสามารถที่ตนมีในการดำเนินชีวิต มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองชีวิตอย่างมีความหมาย และมีคุณค่า เห็นคุณค่าและความสำคัญในการเป็นมนุษย์จะทำให้บุคคลตระหนักดีว่าเราคือใคร สามารถเป็นอะไร และสามารถทำอะไรได้ รับรู้ความสามารถของตนเองและผู้อื่นว่าแต่ละคนมีความสามารถไม่เหมือนกัน จะเกิดความเชื่อในผลของการกระทำ ทำให้พัฒนาไปสู่ลักษณะของการมุ่งอนาคต (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542, หน้า 14) ทำให้เยาวชนพัฒนาตนมีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้น ดังเช่น

ต้น (นามสมมติ) อายุ 16 ปี พบว่าเป้าหมายสำหรับเขาคือเลิกเสพยาบ้า ซึ่งเมื่อก่อนเขาคิดจะเลิกเสพยา แต่ไม่สามารถทำได้เพราะไม่มีใครในครอบครัวเชื่อว่าเขาเลิกเสพยาบ้าได้ และเขาคิดว่าถ้าออกจากสถานพินิจไป ในครอบครัวของเขาไม่มีใครเชื่อ และไว้ใจว่าเขาสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ เขาจะประชิดโดยกลับไปเสพยาให้มากกว่าเดิม แต่หลังจากผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาเขาทราบว่าเขาสามารถทำได้ เพราะความต้องการของเขาคือการยอมรับจากผู้อื่น การเลิกเสพยาเสพติดจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเห็นว่าเขาสามารถทำได้ เขาก็จะได้รับการยอมรับ และเขาพบว่าตัวเขาไม่ควรจบอนาคตอยู่ในสถานพินิจนี้ ถ้าเขายังเสพยาเสพติดเขาก็ต้องกลับมาอยู่ในสถานพินิจอีก และจะไม่ได้รับการยอมรับจากใครอีกเลย

นก (นามสมมติ) อายุ 18 ปี ซึ่งเมื่อก่อนพบคุณลักษณะและพลังบวกของตนแล้วทำให้เขารู้จักตัวเองมากขึ้น ที่ผ่านมามีเขาหนีโรงเรียนไปเสพยากับเพื่อนบ่อย ๆ จนถูกจับมาอยู่ในสถานพินิจนี้ เนื่องจากพ่อที่พ่อ แม่บังคับให้เรียนสายสามัญ เมื่อเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา

แล้วเขาพบว่าตัวเองมีความสนใจในเรื่องของไฟฟ้า มีความสามารถในการต่อไฟ เดินสายไฟ ดังนั้นเขาพบว่าเขาคงจะพูดกับพ่อ แม้ว่าตัวเขาสนใจ และมีความสามารถในเรื่องของไฟฟ้า เขาอยากจะเรียนด้านช่างไฟฟ้า และเขาต้องเลิกยาเสพติดให้ได้ก่อนและไม่หนีโรงเรียนไปเสพยาเสพติดอีก

หนุ่ย (นามสมมติ) อายุ 17 ปี หลังจากพ่ออนคตายแล้วจึงได้สำนึกทำให้เขาพบว่าเขาต้องการลดความเครียดของตัวเอง เขาเครียดที่เห็นพ่อ แม่ทะเลาะกันเขาจะหนีไปเสพยาบ้าทุกครั้ง เขาพบว่าความสามารถของเขาคือ เขาสามารถเล่นกีตาร์ และร้องเพลงได้ เป้าหมายสำหรับเขาคือ พ่ออนคตายความเครียดโดยไม่ต้องใช้ยาบ้า เขาเห็นภาพว่าเมื่อเขาเกิดความเครียดเขาพ่ออนคตายโดยวิธีการเล่นกีตาร์และร้องเพลง ทำให้เขารู้สึกพ่ออนคตาย

สอดคล้องกับงานวิจัยของ เซลลาดูไร (Selladurai, 1996 cited in Villar, 1997 b, pp. 91-92) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับเทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมีความเจ็บปวดในชีวิต รู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต มีความวิตกกังวล และมีความคิดไม่สมเหตุสมผลในอนาคตของพวกเขา พบว่าทั้ง 2 เทคนิคให้ผลคล้ายกันแต่เทคนิคการวางแผนอนาคตใช้เวลาบำบัดน้อยกว่าและเทคนิคการวางแผนอนาคตจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกมั่นคงในชีวิต เปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีเป็นความคิดความรู้สึกที่ดี และค้นพบว่าเขาเป็นมนุษย์คนหนึ่งซึ่งสามารถกระทำผิดได้ ตนเองสามารถมีอนาคตที่สดใสได้ มีความเข้มแข็งในชีวิตมีจุดหมายในชีวิต

จากการทดลองเขาวชนเหล่านี้ได้เรียนรู้วิถีทางในการดำรงชีวิตให้มีความหมาย มีคุณค่า พบกับเป้าหมายในชีวิตของพวกเขาและบอกขั้นตอนการกระทำได้อย่างชัดเจน เป็นทางเลือกในอนาคต ส่งผลให้เขาเกิดการเรียนรู้และตระหนักรู้ในทางเลือก ขยายกรอบแผนที่มีการรับรู้ที่ไม่จำกัด ดังนั้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของพวกเขาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่เป็นอยู่ มีจิตใจที่เข้มแข็ง รับรู้ถึงศักยภาพและขอบเขตความสามารถที่ตนมีในการดำเนินชีวิต มองชีวิตอย่างมีคุณค่า เห็นคุณค่าและความสำคัญในการเป็นมนุษย์ตระหนักดีว่าเราคือใคร สามารถเป็นอะไรและสามารถทำอะไรได้ รับรู้ความสามารถของตนเอง และผู้อื่นเกิดความเชื่อในผลของการกระทำ ทำให้พวกเขาพัฒนาตนมีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้น

2. คะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคตของเขาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะหลังการทดลองสูงกว่าเขาวชนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากเขาวชนที่กระทำผิดจะขาดการควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสังคม เขาวชนเหล่านี้จะไม่หนีถึงอนาคต ดำเนินชีวิตไปอย่าง

ไร้จุดหมาย ไม่มีจุดหมายหรือเป้าหมายในชีวิต ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้และให้ความหมายต่อสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์บ่อยครั้งที่บุคคลมักจะยึดติดอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตและสิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลมองโลกในแง่ร้าย (Villar, 1997 b, p. 89) ทำให้เขารู้สึกว่าความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนกระทำไม่มีค่าจึงแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคม เขาวนกลุ่มที่ได้รับเทคนิคการวางแผนอนาคตนั้นในขั้นการทดลอง ผู้ให้คำปรึกษาจะนำผู้รับคำปรึกษาให้เข้าใจตนเองโดยให้เขาได้ค้นพบคุณลักษณะและพลังบวกของตน และนำมาระบุเป้าหมายและกำหนดขั้นตอนที่เหมาะสมสำหรับตนเอง โดยเขาวนจะพบว่าเขามีความต้องการอะไรในชีวิต ซึ่งความต้องการนี้จะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรม เขาวนจะรู้ว่าความสนใจของตัวเองคืออะไร ซึ่งเมื่อบุคคลมีความสนใจในสิ่งที่เขากระทำเขาจะมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และปรับปรุงในสิ่งนั้นจะทำให้งานนั้นสำเร็จ รู้ว่าค่านิยมของตัวเองคืออะไร ค่านิยมประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นตัวชี้นำชีวิตของบุคคลให้บุคคลกระทำ บุคคลจะมีอิสระในการเลือกจากทางเลือกที่เป็นไปได้มากมาย และเขาวนจะพบพลังบวกของตนเองว่าตัวเขามีความสามารถ ความสามารถพิเศษ ความถนัดอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาเกิดความเข้มแข็งประสบความสำเร็จ (Villar, 1997 b, pp. 86-88) เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองค้นพบคุณลักษณะและพลังบวกของตนแล้วจะทำให้เขาเกิดกำลังใจ มีความเข้มแข็งในตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของตนเอง มีมุมมองในชีวิตด้านบวกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการเห็นคุณค่าและความสำคัญในการเป็นมนุษย์จะทำให้บุคคลตระหนักดีว่าเรคือใคร สามารถเป็นอะไร และสามารถทำอะไรได้ รับรู้ความสามารถของตนเองและผู้อื่นว่าแต่ละคนมีความสามารถไม่เหมือนกันจะเกิดความเชื่อในผลของการกระทำ ทำให้พัฒนาไปสู่ลักษณะของการมุ่งอนาคต (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542, หน้า 14) และเป้าหมายจะมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมบุคคลที่มีเป้าหมายจะมีความตั้งใจและใช้ความพยายามทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต (จันทนา นนทิก, 2533, หน้า 32-33) เมื่อเขาวนเห็นว่าพวกเขาที่มีเป้าหมายที่เขาสามารถปฏิบัติได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้จินตนาการถึงความรู้สึกที่เขาวนจะรู้สึกได้ เมื่อเขากระทำเป้าหมายที่เขาตั้งไว้ได้สำเร็จ จะช่วยให้เขาวนมีกำลังใจและความเข้มแข็ง มีการตัดสินใจในการดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย และมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิต เมื่อเขาวนเหล่านี้มีจุดหมายหรือเป้าหมายในชีวิต และเห็นว่าเป็นเป้าหมายที่พวกเขาสามารถกระทำได้สำเร็จจะทำให้เขาเกิดสำนึกในอนาคต มีการกระทำที่เหมาะสม มองความทุกข์ยากในชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า ทำให้เขาวนเหล่านี้เกิดการรู้คิดจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม รู้จักการควบคุมตนเองให้กระทำตามขั้นตอนที่ตนกำหนดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ทำให้เขาวนเหล่านี้มีลักษณะมุ่ง

อนาคตเพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับ พนิดา สีนสุวรรณ (2531, หน้า 29) กล่าวว่า บุคคลที่มีลักษณะ มุ่งอนาคตจะเป็นผู้คิดก่อนทำ การตัดสินใจเลือกจะกระทำสิ่งใดต้องส่งผลกระทบต่อสังคมน้อย ที่สุด ดังเช่น

อ้อ (นามสมมติ) อายุ 17 ปีบอกว่าเขาต้องการให้พ่อ แม่มีความสุข เป้าหมายระยะสั้น สำหรับเขาคือเข้ากับเพื่อนในสถานพินิจให้ได้ ไม่มีปัญหากับเพื่อน ที่ผ่านมามีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนบ่อย ๆ เพราะใจร้อนและวู่วาม ต่อไปนี้เขาจะใจเย็นหยุดคิดก่อน รับฟังเพื่อนมากขึ้น ไม่ทำอะไรวู่วามเพราะถ้าเขามีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนจะทำให้เขาถูกพิจารณาโทษและถูกลงโทษทำให้ต้องอยู่ในสถานพินิจนี้อีกนาน พ่อแม่จะกลุ้มใจ ไม่มีความสุข ส่วนเป้าหมายระยะยาวคือเลิกยาเสพติดให้ได้ แล้วช่วยพ่อ แม่ ค้าขายที่ผ่านมามีไม่เคยช่วยงานพ่อ แม่เลย พ่อ แม่ ต้องร้องไห้เสียใจเพราะเขาบ่อย ๆ ที่ไปเสพยากับเพื่อน แต่เมื่อผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาเขามั่นใจและมีกำลังใจที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ จิตได้สำนึกช่วยให้เขาเห็นภาพพ่อ แม่ เขามีความสุขที่เขาเลิกยาเสพติดได้ และเมื่อเพื่อนมาชวนให้เขาออกจากบ้านไปเสพยาเสพติดเขาปฏิเสธเพื่อนไม่ไปด้วย ทำให้เขามีความสุขจึงเกิดกำลังใจมากขึ้น

หรือกรณีของเม่น (นามสมมติ) อายุ 18 ปี พบว่าเป้าหมายระยะสั้น คืออยากมีอิสระ ดังนั้นเขาไม่ควรวู่วาม ทำอะไรไม่ใช้อารมณ์ เขามีเคยมีเรื่องกับเพื่อนในสถานพินิจ ชกต่อยกับเพื่อนและเอาไม้ฟาดหัวเพื่อนทำให้เขาถูกลงโทษ เขาจะใจเย็นมากขึ้น ทำอะไรคิดก่อนทำ หากไม่พอใจเพื่อนเขาจะระงับอารมณ์โดยการหายใจเข้าออกลึก ๆ หรือเดินจากเพื่อนไป เป้าหมายระยะยาว คือ เรียนต่อด้านช่างไม้เพราะเขาพบว่าตัวเขามีความสามารถในเรื่องงานฝีมือ ขั้นตอนสำหรับเขา คือ จะฝึกอาชีพช่างไม้และงานประดิษฐ์ช่วงอยู่ในสถานพินิจฯ และเมื่อออกจากสถานพินิจไปเขาจะเรียนต่อและทำงานไปด้วย โดยจะไปฝึกงานช่างไม้ ทำเฟอร์นิเจอร์กับลุง และเรียนหนังสือไปด้วย

3. คะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะติดตามผลสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากเยาวชนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคต ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผลจากผู้รับคำปรึกษาค้นพบเป้าหมายและขั้นตอนการกระทำที่เหมาะสมในชีวิตเป็นทางเลือกในอนาคต คาดการณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต และเห็นคุณค่าของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เชื่อว่าสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตจะเกิดขึ้นกับตนเองได้จริง เยาวชนจะเกิดการตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเขา โดยที่เยาวชนรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง มีทิศทางปฏิบัติที่ชัดเจนมีเป้าหมายในชีวิต มีขั้นตอนที่เหมาะสมที่



กระทำให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้วิถีทางในการดำรงชีวิต เกิดการตระหนักและเห็นคุณค่า เห็นความหมาย เห็นความสำคัญของการมุ่งไปข้างหน้า เห็นความหมายของชีวิตซึ่งจากการศึกษาของชิไร โดไซกิ (Shirai Toshiaki, 1996) พบว่าความหมายของชีวิตจะมีอิทธิพลต่อลักษณะมุ่งเวลา โดยลักษณะมุ่งอนาคตเป็นแรงจูงใจในวัยรุ่น สอดคล้องกับ รัตนา ประเสริฐสม (2526, หน้า 38) กล่าวว่าการศึกษาที่จะพัฒนาให้บุคคลมุ่งอนาคตนั้น จะต้องพิจารณาองค์ประกอบคือแรงจูงใจที่จะก่อให้เกิดการมุ่งเวลาในอนาคต เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะมีมุมมองชีวิตในด้านบวกและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับสังคมในสถานพินิจได้อย่างเป็นสุข ซึ่งส่งผลไปในทางสร้างสรรค์เป็นผลให้คงทนไปสู่ระยะติดตามผล

4. คะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เนื่องจากเยาวชนจะได้รับการผ่อนคลายเพื่อให้เยาวชนอยู่ในภาวะผ่อนคลายหรือเข้าสู่ภาวะ เป็นการเข้าถึงจิตใต้สำนึกของเขา ซึ่งจิตใต้สำนึกจะเป็นอิสระจากระบบประสาท ภาษา และข้อจำกัดเฉพาะบุคคล ที่จำกัดการรับรู้ของบุคคล และปราศจากกลไกป้องกันตนเอง (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 118-119) ทำให้เยาวชนได้ค้นพบตนเอง คุณลักษณะและพลังบวกของตนเองนำมาระบุเป็นเป้าหมายและระบุเป็นขั้นตอนการกระทำที่ชัดเจนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ซึ่งเป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องมี ต้องเป็น หรือต้องทำ เป้าหมายจะให้ทิศทางแก่บุคคลทำให้บุคคลดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้อง (Villar, 1997 b, pp. 88-89) เป้าหมายมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำ ในกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคต เยาวชนจะพบกับความรู้สึกที่ตนกระทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ รับรู้ว่าตนสามารถทำได้ ตนเองมีขั้นตอนการกระทำที่เหมาะสม มีเป้าหมายที่ตนทำได้ มีทางเลือกในอนาคต เกิดการตระหนักรู้ในทางเลือก ทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองและเห็นความสำคัญในการเป็นมนุษย์ รับรู้ความสามารถของตน ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึก มีผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม มีความสามารถที่ควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผลให้ลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ พนิดา สีนสุวรรณ (2531, หน้า 29) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความรู้สึก นึกคิดของบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นความสามารถของบุคคล ที่ควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งใดหรือไม่กระทำสิ่งใดเพื่อผลสำหรับตนเองในอนาคต

5. คะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากผู้รับการให้คำปรึกษาค้นพบเป้าหมายและขั้นตอนการกระทำที่เหมาะสมในชีวิต จากการที่เขาค้นพบคุณลักษณะและพลังบวกของตนทำให้มีทิศทางปฏิบัติที่ชัดเจนเพราะรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง เมื่อเขาวางเป้าหมายในชีวิตและมีขั้นตอนที่เหมาะสมที่กระทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นทำให้เขาวางแผนการเรียนรู้วิถีทางในการดำรงชีวิตให้มีความหมาย มีคุณค่าเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่า เห็นความหมาย เห็นความสำคัญของการมุ่งไปข้างหน้า มีมุมมองชีวิตในด้านบวกและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับสังคมขณะที่อยู่ในสถานพินิจฯ ได้อย่างเป็นสุขซึ่งส่งผลไปในทางสร้างสรรค์ เป็นผลให้คงทนไปสู่ระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ เฟอร์นันเดซ (Fernandez, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 91) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับเทคนิคการทำให้ความผาสุกในชีวิตมีมากขึ้น (well-being maximizes) และพลังรัศมีแห่งตน (personal power radiator) ในหญิงวัยกลางคนซึ่งมีความเครียดมากพบว่าหลังจากใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตแล้ว กลุ่มตัวอย่างความเครียดลดลง โดยกลุ่มตัวอย่างค้นพบเป้าหมายในชีวิต ความรู้สึกของการเป็นอิสระ และกำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุผลสำเร็จของเป้าหมาย ค้นพบขั้นตอนเฉพาะเจาะจงที่ปรับปรุงการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยกลางคนของพวกเขาให้เป็นความหมายของการเป็นผู้ใหญ่ เขาวางแผนการเรียนรู้หลังจากได้นำทางเลือกที่เกิดจากการค้นพบคุณลักษณะและพลังบวกของตนเองซึ่งได้นำมาระบุเป็นเป้าหมายและขั้นตอน และได้ตรวจสอบทางเลือกนี้ด้วยตนเองไปใช้ และพบว่าเขาสามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่ง เฟลด์แมน (Feldman, 1996, p. 215) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งเช่นการเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ จะได้รับการเรียนรู้แต่ไม่ก่อตัวจนกระทั่งได้รับการเสริมแรงจากการนำไปปฏิบัติจริง ดังเช่น

กรณีของเม่น ได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่เพื่อนพูดคำที่ทำให้เขาโกรธ เขารู้สึกโกรธมาก กำมือแน่นพร้อมที่จะชกเพื่อน แต่เขาได้ยั้งนึกคิดสักครู่ถึงขั้นตอนที่จะทำให้เขาบรรลุเป้าหมายคือการมีอิสระ จึงหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อระงับอารมณ์ และเดินจากเพื่อนไป จากเหตุการณ์นี้เขารู้สึกว่าเขาสามารถระงับอารมณ์ได้ดีขึ้นจนน่าแปลกใจ ไม่กระทำสิ่งที่ผิดลงไปเขาดีใจและภูมิใจที่เขาทำได้

หรือกรณีของหนู่ย กกล่าวว่าเขาได้สมัครเรียนดนตรีกับครูเพิ่มเติมจากที่มีความสามารถอยู่และเมื่อเขารู้สึกไม่สบายใจ เครียด เขาระบายออกโดยการเล่นดนตรี และร้องเพลงซึ่งทำให้เขารู้สึกผ่อนคลาย

และอีก ได้กล่าวว่า การรับคำปรึกษาในครั้งนี้ช่วยให้เขาทำอะไรเย็นมากขึ้น ไม่วุ่นวายเหมือนก่อน ตอนนี้เขารู้สึกว่าเขาคิดก่อนพูด

กระบวนการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตทำให้บุคคลรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง มีทิศทางปฏิบัติที่ชัดเจน มีเป้าหมายที่เขาปฏิบัติได้และเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติ

อย่างชัดเจนที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น นอกจากนี้เยาวชนยังได้รับการฝึกซ้อมประสบการณ์ของเป้าหมายและการกระทำตามขั้นตอนในความคิด (mental rehearsal) และผ่านการตรวจสอบจากจิตใต้สำนึกว่ามีความเหมาะสม เมื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริง และจากการที่จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียวเช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic) (Merlevede, 1999) ดังนั้นเมื่อจิตทำได้ในกระบวนการบำบัด เมื่อนำไปปฏิบัติจริงจึงใช้ได้ผลเช่นเดียวกัน และสอดคล้องกับคำกล่าวของ แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder cited in Villar, 1997 b, p. 36) ที่ว่า “สิ่งใดที่บุคคลทำได้ในภาวะภวังค์เขาย่อมสามารถทำได้ในภาวะที่ไม่อยู่ในภวังค์”

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่าทำให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถเพิ่มลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้และเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ให้ผลเร็วเพียง 1-2 ครั้งก็เห็นผล ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาหรือนุเคราะห์ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนกระทำผิด ควรมีโอกาสได้รับการฝึกการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อนำมาช่วยให้เยาวชนมีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม รู้จักควบคุมตนเองให้กระทำหรือละเว้นการกระทำที่ไม่เหมาะสมได้เพื่อผลในอนาคต คำนึงถึงผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ส่งผลให้เยาวชนดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเป็นคนที่มีความคุณภาพของสังคม

2. การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิควิธีการที่ต้องใช้ความชำนาญในเรื่องการสังเกต การประเมิน และการดำเนินการตามกระบวนการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ที่จะนำทฤษฎีนี้ไปใช้ควรมีการฝึกปฏิบัติ จนเกิดทักษะและความชำนาญ สามารถใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ เพื่อให้ได้ผลการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคต เพื่อเพิ่มลักษณะมุ่งอนาคตให้กับเยาวชนที่เป็นนักเรียน หรือนักศึกษาในสถานศึกษาที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

2. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการวางแผนอนาคตกับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษานาน เช่นผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยติดยาเสพติด หรือผู้ป่วยติดสุรา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเหล่านี้ให้มีเป้าหมายในการดำรงชีวิตอยู่ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคที่เป็นได้อย่างมีความสุข