ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน

THE EFFECTS OF NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING ON SENSE OF COHERENCE OF WOMEN IN EMERGENCY HOUSE

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์

Thanida Julwanichpong

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Sport Science, Burapha University.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 20 คน เป็นผู้หญิงที่ประสบปัญหาเดือดร้อนเฉพาะหน้า ที่มาพักอาศัยอยู่ในบ้านพักฉุกเฉินดอนเมือง กรุงเทพมหานคร มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ใช้การสุ่มอย่างง่ายจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ [1] และแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี้ [2] ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี้ [2] ทดสอบในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลโดยกลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษารายบุคคลโปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ [1] คนละ 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำ (Repeated measures Analysis of Covariance) ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีต่อความสอดคล้องในการมองโลก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ความสอดคล้องในการมองโลก

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Neuro Linguistic Programming on sense of coherence of women in emergency house. The samples were drawn by a simple random sampling, 20 persons of confront problems women in Don Muang emergency house Bangkok, and willing to participate for this research. Then, a simple random assignment was using for arrange the subjects to the experimental group and the control group, with 10 members each. The instruments consist of the individual counseling program of Neuro Linguistic Programming with visual kinesthetic dissociation technique [1] and the Antonovosky's sense of coherence questionnaire [2]. The Antonovosky's sense of coherence questionnaire was used at the pre-test, post-test and follow up periods. The experimental group received the individual counseling program of Neuro Linguistic Programming with visual kinesthetic dissociation technique for one hour session. The data analysis was done by repeated-measures analysis of covariance. The results revealed no interaction effects between the methods and the experimental periods on a sense of coherence. The experimental group had a higher in scores of sense of coherence different from the control group at the post-test and follow up period with statistical significance at 0.05 level. The experimental group showed higher scores in sense of coherence at the post-test and follow up period than the pre-test period without statistical significance.

Keywords: Neuro-Linguistic Programming, Sense of coherence

บทนำ

ปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรีเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกสังคม แต่จะมีมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับระดับความรับรู้และการยอมรับของสังคม ที่ยอมรับความเท่าเทียมกันในสิทธิต่างๆ ระหว่างชาย-หญิง รวมทั้งเด็ก ทัศนคติที่สังคมมีต่อการกระทำรุนแรงต่อเด็กและสตรี โดยเฉพาะในครอบครัว ว่าสังคมจะมองว่าการกระทำรุนแรงนั้นเป็นเรื่องร้ายแรงที่สังคมไม่อาจจะยอมรับได้หรือไม่เพียงใด และไม่ว่าหญิงหรือเด็กที่ถูกกระทำนั้นจะเป็นภรรยาหรือบุตรของผู้ถูกกระทำหรือไม่ ซึ่งความรุนแรงต่อเด็กและสตรีเป็นเรื่องที่เกิดจากความไม่เท่าเทียมกัน อันเป็นผลมาจากสังคมในอดีตที่สถานะอย่างเป็นทางการในสังคมทำให้สังคม (ซึ่งบุรุษเป็นผู้กำหนด เป็นผู้ควบคุมและออกกฎที่ใช้ในสังคม) ยกย่องบุรุษมากกว่าสตรี และมีการกำหนดไว้ทั้งในประเพณีและกฎหมาย ว่าผู้หญิงและเด็กเป็นทรัพย์สมบัติของชายผู้เป็นสามีหรือบิดา สิทธิของผู้หญิงและเด็กถูกจำกัดอย่างมาก และการที่จะใช้สิทธิบางอย่างต้องใช้โดยอาศัยบุรุษการที่ผู้หญิงและเด็กถูกจำกัดสิทธิทำให้ต้องอยู่ในฐานะที่ต้องพึ่งพาบุรุษและตกอยู่ในฐานะจำยอมในสังคมปัจจุบันรูปแบบและโครงสร้างของสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกับประเทศตะวันตก สตรีมีลักษณะการพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจต่อบุรุษน้อยลง อย่างไรก็ตาม สภาพสังคมวัฒนธรรมและประเพณีที่ตีกรอบไว้ ทำให้ผู้หญิงและเด็กยังตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงอยู่มาก โดยเฉพาะการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ผลกระทบต่อเนื่องจากปัญหาดังกล่าวส่งผลเสียต่อสังคมอย่างยิ่ง รัฐบาลได้เข้าไปแทรกแซงและให้ความช่วยเหลือโดยจัดให้มีเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ที่ทำหน้าที่ดูแลปกป้อง

ผู้หญิงและเด็กที่เป็นเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว โดยการเข้าไปช่วยเหลือให้คำแนะนำ นำหญิงหรือเด็กไปอยู่ยังที่พักพิงในบ้านพักฉุกเฉินที่ปลอดภัย การที่มีศูนย์ที่จะดูแลเรื่องความรุนแรงในครอบครัว โดยเฉพาะจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีและเด็กอย่างยิ่ง ดังนั้น บ้านพักฉุกเฉินจึงเป็นแหล่งที่พึ่งทางกายและจิตใจทางหนึ่งแก่ผู้หญิงและเด็กที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การล่วงละเมิดทางเพศ และปัญหาอื่นๆ

สถานการณ์ของปัญหาความรุนแรงในเด็กและสตรีนับวันจะยิ่งทวีมากขึ้น แต่การแก้ปัญหายังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรอันเนื่องจากหลายๆ ปัจจัยด้วยกัน ที่สำคัญที่สุดคือเพราะเป็นปัญหาความรุนแรงในครอบครัวทำให้เข้าไปช่วยเหลือได้ยากลำบาก ปัญหาความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นดูได้จากตัวเลขการให้บริการของศูนย์พึ่งได้ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ประจำจังหวัด 297 แห่งปี พ.ศ. 2550 มีเด็ก สตรี และผู้สูงอายุ ที่ถูกกระทำทารุณเข้ารับบริการ จำนวน 19,068 ราย [3] และจากสถิติของกองวิจัยและวางแผนสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ตั้งแต่เดือนเมษายน - กันยายน พ.ศ. 2551 พบว่า มีความรุนแรงต่อผู้หญิงที่มีการแจ้งความดำเนินคดีการทำร้ายร่างกาย สูงถึง 18,191 ราย กระทำความรุนแรงส่งผลกระทบต่อผู้หญิงทั้งสภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทางด้านร่างกาย คือ การบาดเจ็บทางร่างกาย หรือความพิการ และทางจิตใจคือเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ หรือมีความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งผู้ที่เป็นผู้แพ้รู้สึกสับสน ไม่สามารถจัดการกับปัญหา รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และไม่มีความหมาย ท้อแท้และหมดหวัง ตำหนิตนเอง อันเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ [4] แม้ว่าการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกจะเป็นการได้รับจากประสบการณ์ในชีวิตในวัยเด็กจนถึงผู้ใหญ่ แต่เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ที่วิกฤตในชีวิต เช่น การได้รับการทุบตีทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ เหล่านี้ทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกต่ำลงได้ ซึ่งผู้ที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำมักใช้การแก้ปัญหาโดยมุ่งใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ขาดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น จากเหตุผลดังกล่าว ความสอดคล้องในการมองโลกจึงมีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลนั้นเข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่บุคคลทำความเข้าใจได้ ซึ่งจะทำให้คาดการณ์สิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การจัดการปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเลือกใช้แหล่งความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้เมื่อต้องการการเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่างกันมีการรับรู้และจัดการกับความเครียดต่างกัน โดยบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะสามารถมองเหตุการณ์ต่างๆด้วยความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกขัดแย้ง และรู้สึกถูกคุกคามน้อยกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ สามารถมองปัญหาเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายซึ่งสามารถจัดการได้ทำให้เกิดความมั่นใจ และแรงจูงใจในการจัดการต่อปัญหาต่างๆ ของชีวิต มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ต้องหาวิธีการต่างๆในการจัดการปัญหา และมองหาแนวทางแก้ปัญหาได้ถูกต้อง ตามความเป็นจริงและเลือกวิธีการจัดการได้เหมาะสมมากกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ [4] จากเหตุผลดังกล่าวความสอดคล้องในการมองโลกจึงเป็นคุณลักษณะภายในบุคคลที่สามารถประเมินเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในแต่ละช่วงชีวิต และมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ความสอดคล้องในการมองโลกมีผลในทางบวกต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต [5] และเป็นแหล่งประโยชน์ช่วยในการปรับตัวต่อความเครียดและความวิตกกังวล [6-7] ดังนั้น ความสอดคล้องในการมองโลกจึงสมควรได้รับการส่งเสริม

และพัฒนาในผู้ที่ได้ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงต่างๆ

การเสริมสร้างความสอดคล้องในการมองโลกนั้น มีหลายวิธีการและการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส: เป็นโครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมายเพื่อแสดงออกมาเป็นวัจนะและอวัจนะภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล[8-11] โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายเทคนิควิธี แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เทคนิคการปรับมโนภาพเป็นการให้คำปรึกษาโดยให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการระลึกได้ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่จุดกำเนิดของความกลัวหรือประสบการณ์ที่ปวดร้าวในอดีต โดยการกลับไปมองดูประสบการณ์เดิมที่ทำให้เกิดความกลัว ค้นหาความจริงโดยย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก และแยกผู้รับการปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าว และให้ประสบการณ์อันปวดร้าวเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา นอกจากนี้ยังให้จิตใต้สำนึกสำรวจพลังบวกในตนเองช่วยขจัดกลไกการป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาวิธีนี้ไม่มีคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดได้เองโดยผ่านจิตใต้สำนึก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องพูดก็สามารถบำบัดได้ ซึ่งเป็นข้อได้เปรียบเมื่อเปรียบเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ [11]

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน ซึ่งหากวิธีการนี้สามารถเสริมความสร้างคุณลักษณะความสอดคล้องในการมองโลกได้ จะเป็นการพบวิธีการใหม่อีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยลดระยะเวลาในการปฏิบัติการ และเป็นวิธีการที่สะดวกง่ายในการเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตใจ ความเข้มแข็งในการมองปัญหาต่างๆ ที่พวกเขาจะต้องเผชิญต่อไปข้างหน้า ความสามารถในการคิดที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ อย่างมีเหตุผลแก่ผู้หญิงที่เคราะห์ร้ายประสบกับการใช้ความรุนแรงต่อพวกเขาทำให้มีความรู้สึกเจ็บปวดกับอดีตที่ผ่านมาและดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความคับข้องและเจ็บช้ำใจ ให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ไม่ยึดติดอยู่กับอดีตที่ทำให้เกิดความปวดร้าว และสิ้นหวังในจิตใจ เพื่อเขาจะได้เป็นประชาชนที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต และมีความพร้อมในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ เพื่อเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาของสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ที่มีผลต่อความสอดคล้องในการมองโลก

2. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

6. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้หญิงที่ประสบปัญหาเดือดร้อนเฉพาะหน้าในเรื่องครอบครัว ท้องเมื่อไม่พร้อม ถูกข่มขืน ติดเชื้อ HIV / AIDS สามีทิ้งหรือทำร้ายร่างกายและจิตใจ ฯลฯ และเข้ามาพักอาศัยอยู่ในบ้านพักฉุกเฉิน จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้หญิงที่ประสบปัญหาเดือดร้อนเฉพาะหน้าที่มาพักอาศัยอยู่ในบ้านพักฉุกเฉิน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 53 คน สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ ได้รับการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน รวม 26 คน แต่เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองแล้วคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มตัวอย่างมีความแปรปรวนมาก ผู้วิจัยจึงเรียนปรึกษาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสถิติการวิจัยในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้รับคำแนะนำให้ตัดตัวอย่างที่มีความแปรปรวนสูงออก กลุ่มละ 3 คน รวมเป็น 6 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอรายงานผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลตามข้อแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก

1.1 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ใช้แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก [2] เมื่อได้รับความอนุเคราะห์ในการใช้เครื่องมือ จึงปรับปรุงแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เมื่อได้รับข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำข้อเสนอแนะนั้นไปใช้ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก [2] นี้แปลและปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทนอฟ สกี้ [4] ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่แอนโทอฟ สกี้ ได้หาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.82-0.95 แบบสอบถามมีลักษณะองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1.1.1 ด้านความเข้าใจ (Comprehensibility) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ 1, 3, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24 และ 26 รวมทั้งหมด 11 ข้อ

1.1.2 ด้านการจัดการ (Manageability) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27 และ 29 รวมทั้งหมด 10 ข้อ

1.1.3 ด้านการเห็นคุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22 และ 28 รวมทั้งหมด 8 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้หญิงที่อยู่บ้านพักแรกรับเด็กและครอบครัวคลอง 5 จังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.83 โดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามไปใช้ในการวิจัย

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และความสอดคล้องในการมองโลก เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ และวิธีการดำเนินการที่เหมาะสมในการเสริมสร้างลักษณะความสอดคล้องในการมองโลก

2.2 ติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ [4] เมื่อได้รับความอนุเคราะห์ในการใช้เครื่องมือ จึงปรับให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย และส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบคุณภาพ ได้รับข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำข้อเสนอแนะไปใช้ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3 ทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพกับบุคคลทั่วไปที่มีปัญหาในชีวิตประจำวันที่มารับคำปรึกษาจากผู้วิจัย จำนวน 20 คน จึงได้โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ได้ทดลองใช้ และมีความน่าเชื่อถือได้จากการสอบถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาหลังให้คำปรึกษาเสร็จสิ้น และการติดตามผลการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นจึงไปใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

วิธีการทดลองและเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ [4]

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังจากได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการบ้านพักฉุกเฉินสตรีและเด็ก เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร โดยเก็บข้อมูลจากผู้หญิงที่พักในบ้านพักฉุกเฉิน ในระหว่างที่ผู้วิจัยทำการวิจัย จำนวน 53 คน ด้วยการทำแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก แล้วให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย มีผู้สมัครใจและสามารถเข้าร่วมการวิจัยได้เพียง 26 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 13 คน บันทึกคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการให้คำปรึกษา หรือก่อนการทดลอง (Pretest) ของแต่ละกลุ่ม เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

2. ระยะทดลอง หลังการเก็บข้อมูลครั้งแรกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแก่กลุ่มทดลองในวันหยุด คือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 08.00 – 18.00 น. โดยเข้าพบและสนทนากับผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นรายบุคคลเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ และให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ ใช้ระยะเวลาในการทดลองครั้งละ 1 ชั่วโมงต่อคน โดยเริ่มจากผู้เข้าร่วมการทดลองคนที่ 1, 2, 3, ..., 13 ตามลำดับ รวมทั้งสิ้น 2 วัน

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษารายบุคคลในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกทันทีอีกครั้ง และผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกและให้ผู้รับคำปรึกษาบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการ และหลังจบสิ้นกระบวนการของการให้คำปรึกษาเทคนิคการปรับมโนภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามปกติของบ้านพักฉุกเฉินดอนเมืองและให้ทำแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกอีกครั้งในวันเวลาเดียวกันกับที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยบันทึกคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการให้คำปรึกษา (Posttest)

4. ระยะติดตามผล หลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกอีกครั้ง ผู้วิจัยบันทึกคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow – up test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำ (Repeated measure analysis of covariance) เมื่อพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ Bonferroni

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่างๆ ของการทดลอง

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	*M*	*S.D.*	*n* (จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง)
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	111.60	14.65	10
	หลังการทดลอง	135.10	32.08	10
	ติดตามผล	131.50	24.43	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	111.30	18.54	10
	หลังการทดลอง	106.50	21.05	10
	ติดตามผล	110	25.90	10

จากตารางที่ 1 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉินในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 111.60 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 14.65 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 111.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 32.08

ในระยะหลังการทดลอง ผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉินในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 135.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 32.08 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 106.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 21.05

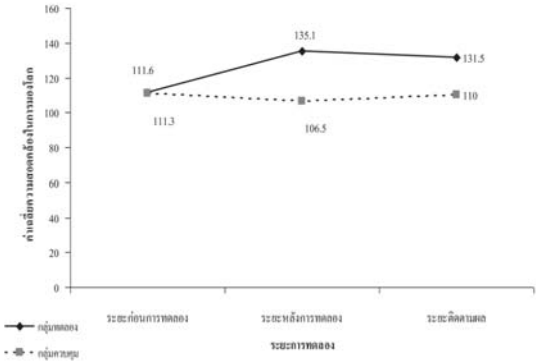
และในระยะติดตามผล ผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉินในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 131.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 24.43 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 110 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 25.90

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
interval	Sphericity Assumed	12.381	1	12.381	0.131	0.722
	Greenhouse-Geisser	12.381	1	12.381	0.131	0.722
	Huynh-Feldt	12.381	1	12.381	0.131	0.722
	Lower-bound	12.381	1	12.381	0.131	0.722
interval * pretest	Sphericity Assumed	12.473	1	12.473	0.132	0.721
	Greenhouse-Geisser	12.473	1	12.473	0.132	0.721
	Huynh-Feldt	12.473	1	12.473	0.132	0.721
	Lower-bound	12.473	1	12.473	0.132	0.721
interval* gr	Sphericity Assumed	126.765	1	126.765	1.344	0.262
	Greenhouse-Geisser	126.765	1	126.765	1.344	0.262
	Huynh-Feldt	126.765	1	126.765	1.344	0.262
	Lower-bound	126.765	1	126.765	1.344	0.262
Error (interval)	Sphericity Assumed	1602.977	17	94.293		
	Greenhouse-Geisser	1602.977	17.000	94.293		
	Huynh-Feldt	1602.977	17.000	94.293		
	Lower-bound	1602.977	17.000	94.293		

จากตารางที่ 2 จากการวิเคราะห์ค่าสถิติ F (Greenhouse-Geisser) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลา แสดงว่าระยะเวลาและวิธีการให้คำปรึกษาไม่ส่งผลร่วมกันต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลา

จากภาพที่ 1 แสดงการไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษาและระยะเวลา พบว่า

ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกใกล้เคียงกัน ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกเพิ่มมากขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าลดลง ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกลดลงแต่กลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เมื่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าตัวแปรอิสระแต่ละตัวต่างก็ให้ผลต่อตัวแปรตามโดยอิสระ [12] ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลของตัวแปรอิสระแต่ละตัว นั่นคือ พิจารณาผลของตัวแปรกลุ่ม และพิจารณาผลของตัวแปรระยะเวลาการทดลอง ซึ่งเรียกว่าเป็น main effect ว่ามีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ และถ้าพบนัยสำคัญทางสถิติที่ตัวแปรใดก็ทดสอบนัยสำคัญความแตกต่างระหว่างกลุ่มเป็นรายคู่ต่อไป

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนผลของวิธีการให้คำปรึกษาต่อค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในภาพรวม

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	894.094	1	894.094	0.900	0.356
pretest	6154.619	1	6154.619	6.195*	0.023
group	6157.424	1	6157.424	6.198*	0.023
Error	16887.831	17	993.402		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉินในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกระหว่างระยะก่อนการทดลองซึ่งเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) มีความสัมพันธ์เชิงเส้นกับตัวแปรตามระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบรายคู่ของอิทธิพลหลัก (Main effect) กลุ่ม (วิธีการให้คำปรึกษา) หลังปรับอิทธิพลของตัวแปรร่วม (Covariate) แล้ว

กลุ่มควบคุม (I)	กลุ่มทดลอง (J)	ความแตกต่างค่าเฉลี่ย (J - I)	ส่วนเบี่ยงเบนของค่าเฉลี่ย	Sig.(a)	95% Confidence Interval for Difference(a)	
					Lower Bound	Upper Bound
ทดลอง (J)	ควบคุม (I)	24.815(*)	9.967	0.023	3.786	45.845

* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ความแตกต่างระหว่างกลุ่มตามระยะเวลาการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่ม (วิธีการให้คำปรึกษา) ในระยะหลังการทดลอง

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	6896.283(a)	2	3448.141	5.613	0.013	0.398
Intercept	558.452	1	558.452	0.909	0.354	0.051
pretest	2806.483	1	2806.483	4.569	0.047	0.212
Group	4025.579	1	4025.579	6.553*	0.020	0.278
Error	10442.917	17	614.289			
Total	309192.000	20				
Corrected Total	17339.200	19				

R Squared = 0.398; (Adjusted R Squared = 0.327)

จากตารางที่ 5 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลองทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่เท่ากัน โดยผู้หญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่ม (วิธีการให้คำปรึกษา) ในระยะติดตามผล

Sourceof	Type III Sum Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	5671.859(a)	2	2835.929	5.990	0.011	0.413
Intercept	348.023	1	348.023	0.735	0.403	0.041
pretest	3360.609	1	3360.609	7.099	0.016	0.295
group	2258.609	1	2258.609	4.771*	0.043	0.219
Error	8047.891	17	473.405			
Total	305331.000	20				
Corrected Total	13719.750	19				

R Squared = 0.413; (Adjusted R Squared = 0.344)

จากผลการวิเคราะห์ แสดงว่าในระยะหลังติดตามผล ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่เท่ากัน โดยผู้หญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระยะติดตามผล

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพที่มีต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉินในครั้งนี้ พบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อความสอดคล้องในการมองโลก

2. ผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. ผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. ผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันกับระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันกับระยะก่อนการทดลอง

6. ผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อความสอดคล้องในการมองโลก นั่นคือระยะเวลาและวิธีการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันต่อความสอดคล้องในการมองโลก จากตารางที่ 1 ตารางที่ 2 และภาพที่ 1 เนื่องจากการที่แต่ละบุคคลมีพื้นฐานจากประสบการณ์เดิมในเรื่องของการได้รับความรุนแรงในครอบครัว การถูกทำร้าย ถูกข่มขืน ที่ระดับความรุนแรงและการรับรู้ต่อเหตุการณ์แตกต่างกัน ถือเป็นตัวแปรแทรกซ้อน (Extraneous Variable) [13] และตัวแปรนี้ส่งผลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และโดยภาพรวมวิธีทดลองทั้ง 2 วิธี ให้ผลไม่แตกต่างกัน กล่าวคือทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกันไม่ว่าจะวัดที่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นอิสระต่อกัน ไม่ส่งผลซึ่งกันและกันดังภาพที่ 9 สอดคล้องกับการศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี [14] ผลการรับรู้ความสามารถต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน [15] พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเริ่มจากการผ่อนคลายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดและระลึกได้ในเวลาที่รวดเร็ว เมื่อต้องนึกย้อนกลับไปอดีตที่ถูกจิตสำนึกกดเอาไว้ ซึ่งการให้คำปรึกษา

ในครั้งนี้มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาย้อนระลึกไปถึงเหตุการณ์ที่ร้ายแรง หรือกลัวในอดีตซึ่งผู้รับคำปรึกษาเก็บกดไว้เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ [1] นอกจากนี้เทคนิคการปรับมโนภาพยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้การสร้างพลังบวกด้วยการให้จินตนาการถึงศักยภาพของพลังบวกที่มีอยู่ในตนเองทั้งหมดและนำพาไปกับจินตนาการโดยเริ่มจินตนาการกลับไปในเหตุการณ์ที่เป็นจุดเริ่มต้นของความกลัว ไปทำความเข้าใจ และปรับการรับรู้ใหม่ว่าสิ่งที่ได้พบในเหตุการณ์ร้ายแรงที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นนั้นใหม่อีกครั้งจากระบบตัวแทนทั้งการได้ยิน การมองเห็น การสัมผัส รับรู้ถึงความเข้มแข็ง ความปลอดภัยที่เกิดขึ้น จึงเกิดการเรียนรู้ที่จะไม่กลัวเหตุการณ์ในอดีตนั้นเพราะโปรแกรมภาษาประสาทเชื่อว่า ประสบการณ์การรับรู้ของมนุษย์ที่มีต่อสิ่งต่างๆ ในโลกไม่ได้เป็นไปตามความจริงที่โลกเป็นอยู่ และประสบการณ์จากแบบจำลองหรือแผนที่ที่มนุษย์สร้างขึ้นผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและมนุษย์เป็นผู้กำหนดการรับรู้ของตนเอง และการรับรู้นั้นมีข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา และด้านบุคคล [11] ตั้งแต่ขั้นตอนการเริ่มสร้างสัญญาณพลังบวกนั้นด้วยการที่ผู้ให้คำปรึกษาสัมผัสมือซ้ายของผู้รับคำปรึกษาเป็นการสร้างพลังบวก จากการให้เขาได้นึกคุณลักษณะที่ดีของบุคคลในอุดมคติที่เขาต้องการจะเป็น ทำให้เขาเกิดความเข้มแข็งเต็มไปด้วยพลังบวกอย่างสมบูรณ์เท่าที่จะมีได้ และคงระยะนี้ไว้ เทคนิคการปรับมโนภาพนั้นผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการเน้นการสร้างความหมายและการเปลี่ยนการรับรู้ใหม่เกี่ยวกับประสบการณ์ร้ายแรงในอดีตโดยวิธีการใช้ภาษาที่ชัดเจนที่จะติดต่อกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการมองเห็น การสัมผัสถึงความรู้สึกเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในช่องทางการรับรู้แต่ละช่องทาง (Submodalities) การใช้ภาษาให้การแนะนำโดยตรง เช่น “ผู้รับคำปรึกษาอยู่ที่นี่ ผู้รับคำปรึกษาปลอดภัยไม่จำเป็นต้องกลัวอีกต่อไป เพราะผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความเข้มแข็งพลังบวกอย่างเต็มที่แล้ว” จึงเกิดการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ร้ายแรงในอดีตขึ้นใหม่ ในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะคลายความรู้สึกไม่ดี เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นลงในที่สุด จากการสอบถามผู้รับคำปรึกษาด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคการปรับมโนภาพหลังให้คำปรึกษาสิ้นสุดลงพบว่า มีหลายคนร้องไห้เมื่อย้อนกลับไปยังประสบการณ์เก่าระหว่างให้คำปรึกษา แต่เมื่อถามหลังสิ้นสุดกระบวนการว่ารู้สึกอย่างไร ผู้รับคำปรึกษาบอกว่า “รู้สึกดี มีความมั่นใจมากขึ้น และเปลี่ยนการรับรู้ประสบการณ์เดิมทำให้มีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น”สอดคล้องกับการศึกษาของพานิลคุลแลม [16] ถึงผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพเพื่อบำบัดความกลัวตายในสตรีชาวฟิลิปปินส์ การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ของวิชุดา บำรุงยศ [1] ที่พบว่า ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นกัน

3. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ดังตารางที่ 1 2 4 และตารางที่ 6 เนื่องจากในขั้นตอนการทดลองนั้น กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังคงอยู่ จนถึงระยะติดตามผลจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ใหม่ต่อประการณ์ที่ร้ายแรง

ที่ยังฝังใจในอดีต เป็นผลจากสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นและได้ยินทุกสิ่งทุกอย่างจากอดีต ที่ทำให้เขาเกิดความเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถรับรู้สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้นว่าสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้ และคาดการณ์ได้หลังจากเกิดความเข้าใจและรับรู้เหตุการณ์นั้นใหม่แล้ว จึงสามารถจัดการกับสิ่งเร้าด้วยตนเองและเลือกแหล่งประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมตามสถานะของการใช้ชีวิตประจำวันที่ดำรงอยู่ในบ้านพักฉุกเฉิน เมื่อเลือกแหล่งประโยชน์และจัดการได้สำเร็จก็จะรับรู้ว่าตนเองหรือการกระทำของตนมีคุณค่าและความหมายต่อการดำเนินชีวิตต่อไป มองเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบได้อย่างมีคุณค่าและความหมายในชีวิต ท้าทายในการแก้ไขปัญหาต่างๆ สามารถคิดและจัดการแก้ไขต่อไปให้สำเร็จ จึงทำให้คะแนนความสอดคล้องในการมองโลกยังคงอยู่ในระยะติดตามผล สอดคล้องกับการให้คำปรึกษาของวิลล่าร์ [10] วิชุดา บำรุงยศ [1] และพวงทอง อินใจ [17]

4. ผู้หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ตารางที่ 2 หลังจากการปรับอิทธิพลของตัวแปรตามคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกในระยะเวลาก่อนการทดลองให้เป็นตัวแปรร่วมเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีความแปรปรวนสูงด้วยการใช้สถิติ Repeated measure analysis of ancova แล้วพบว่าไม่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกตามระยะเวลาการทดลองแม้จะควบคุมตัวแปรร่วมแล้วก็ตาม

คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกโดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามระยะเวลาการทดลองมีค่าใกล้เคียงกันหลังปรับอิทธิพลของตัวแปรร่วมแล้ว และไม่พบความแตกต่างของความสอดคล้องในการมองโลกตามระยะเวลาการทดลอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคการปรับมโนภาพเกิดการรับรู้ใหม่ต่อประสบการณ์ที่เป็นลบหรือความรุนแรงที่เคยได้รับมาในอดีต และมีการตอบสนองในทางบวกต่อประสบการณ์นั้นหรือความรุนแรงที่เคยได้รับนั้น ในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนถึงระยะติดตามผล [1] ซึ่งการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพนั้นถึงแม้จะใช้เวลาเพียง 15-30 นาที แต่ก็เป็นเทคนิคที่มีพลังการเป็นอิสระจากความกลัว ผลที่ได้คงอยู่ในระยะยาว และได้ผลสำเร็จอย่างแพร่หลาย [10] สอดคล้องกับการศึกษาผลการใช้เทคนิคทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกและเทคนิคการปรับมโนภาพแก่นิสิตปริญญาโทที่พยายามฆ่าตัวตายของวิลลาร์ [10] พบว่าสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้ดีขึ้นและมีความกล้าเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี สำเร็จการศึกษาได้งานที่ดี และสามปีต่อมาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย [2] ที่พบว่ากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และพบว่าในกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติมีความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อาจเนื่องมาจากโรงพยาบาลมีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาซึ่งผ่านการอบรมด้านการให้คำปรึกษาจากกรมสุขภาพจิต และมีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษา และเจ้าหน้าที่สามารถให้คำปรึกษาได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มแล้วแต่สภาพปัญหาและความเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถให้คำแนะนำกับครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้รับการปรึกษา จึงทำให้ครอบครัวมีส่วนส่งเสริมให้ความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น

เป็นการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่อื่น รวมทั้งครอบครัว ทำให้ส่งผลต่อการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น [18] ทำให้ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลมีความสอดคล้องในการมองโลกที่ไม่แตกต่างกันด้วย ซึ่งการศึกษาครั้งนี้บุคลากรในบ้านพักฉุกเฉิน ประกอบด้วยแพทย์ พยาบาล ที่มาตรวจเยี่ยมตามช่วงเวลา นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ที่อยู่ประจำตลอด 24 ชั่วโมง คอยดูแลและให้คำปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ได้จัดไว้สำหรับให้ทุกคนที่พักอาศัยอยู่ในบ้านพักฉุกเฉินต้องเข้าร่วม เช่น การดูโทรทัศน์ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การตรวจเยี่ยมให้กำลังใจของบุคคลจากหน่วยงานอื่นๆ จึงส่งผลให้การพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเรื่อยๆ จึงทำให้ไม่พบความแตกต่างในระยะต่างๆ ของการทดลอง และยังคงมีอย่างต่อเนื่องไปถึงช่วงระยะติดตามผลได้

ข้อจำกัดในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีประสบการณ์ที่เป็นลบที่รุนแรงในระดับมาก เช่น ถูกข่มขืน ทำร้ายร่างกาย ติดเชื้อเอดส์และสิ้นหวังในการดำรงชีวิตภายนอก บางคนตั้งครรภ์ในขณะเรียนหนังสืออายุยังน้อย พักอยู่เพื่อรอคลอดบุตร ตั้งครรภ์หลังโดนข่มขืน ทำให้การย้อนไปยังประสบการณ์ที่เป็นลบเป็นการทำร้ายจิตใจพวกเขาอย่างมาก บางคนจึงขอถอนตัวเพราะกลัวจะทำใจไม่ได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

ควรมีการเผยแพร่การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการให้คำปรึกษาแก่นิสิตในมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพให้ผลรวดเร็ว ผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องบอกสาเหตุของปัญหาทำให้ขจัดการใช้กลไกการป้องกันตัว จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบศักยภาพของตนเองได้อย่างรวดเร็ว และสามารถสร้างการรับรู้ใหม่ต่อเหตุการณ์ในอดีต จึงเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกได้หลังให้การปรึกษาเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง แต่ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความชำนาญในการใช้ทักษะและการสังเกตเป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพหรือกรณีศึกษาในการใช้เทคนิคต่างๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการให้คำปรึกษาบุคคลโดยทั่วไป เพราะจากการศึกษาข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้พบว่า ส่วนมากเป็นการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากได้นำเทคนิคต่างๆ ไปใช้ในคลินิกของนักจิตวิทยาคลินิก

2. ควรวิจัยทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ผู้สูงอายุ เนื่องจากในอนาคตผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราส่วนที่มากที่สุดของประชากรไทยทั้งหมด ดังนั้นการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุในเรื่องของสภาพจิตใจ การทำความเข้าใจเรื่องของอดีตที่ผ่านมาโดยผ่านโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง เข้าใจเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้คับข้องใจ เกิดความสอดคล้องในการมองโลกใหม่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย งบประมาณเงินรายได้ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2552

เอกสารอ้างอิง

[1] วิชุดา บำรุงยศ. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

[2] จุฑาธิป เหมินทร์. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

[3] มติชนรายวัน. (2552, 9 มีนาคม). *ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว.* 32(11321).

[4] Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* San Francisco: Josey-Bass.

[5] สมจิต หนุเจริญกุล; ประคอง อินทรสมบัติ; และ พรรณี พุธวัฒนา. (2532) สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย. *วารสารพยาบาล.* 3: 169-190.

[6] กังสดาล สุทธวิรีรังสรรค์. (2535). *ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคมความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การบริหารการพยาบาล) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

[7] พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลราชาธิบดี.* วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

[8] Brewster, E.M. (2000). *Learning and neuro-linguistic-programming a theoretical discourse.* Retrieved May 12, 2006, from http://www.nlp.at/theorie/sl/diplom.pdf

[9] Knight, S. (1999). *NLP solutions.* London: Nicholas Brealey.

[10] Villar, I.V.G. (1997). *Hope through the NLP magic.* Manila, Philippines: Peimon.

[11] O' Connor, J.; & Seymour, J. (1993). *Introducing neuro-linguistic programming.* 2nd ed. San Francisco: Aquarian.

[12] บุญชม ศรีสะอาด. (2541). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย.* พิมพ์ครั้งที่ 2. สุวีริยาสาส์น.

[13] ไพรัตน์ วงษ์นาม. (ม.ป.ป.). *หลักการวิจัยทางการศึกษา.* ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

[14] เบญจวรรณ ทรัพย์คง. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

[15] ขวัญใจ ฮวดเฮง. (2546). *ผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

[16] Panikulam, G.D. (1991). *The Process and outcome of Visual Kinessthetic Dissociation in the Treatment of fear of death in women a dissertation*. Phillipine: Education and Science Department of Education and Counseling. Dela Salle University.

[17] พวงทอง อินใจ. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

[18] Antonovsky, A. (1991). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.