

ผลการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา
และการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม (NLP) ในจิตบำบัด
The Effect of Buddhist Group Counseling on Developing Reasoned Attention
and Self-Regulation of Students By Neuro Linguistic Programming (NLP)
in the Psychotherapy

ประยูร สุยะใจ*

Prayoon Suyajai

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email : prayun45@gmail.com

Received : October 5, 2017

Revised : February 9, 2019

Accepted : March 9, 2019

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) โดยเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment research design) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม (NLP) ในจิตบำบัด เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด

ผลการวิจัย พบว่า ๑) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด การให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาส่งผลให้นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองแตกต่างกัน โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย มีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ๒) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด การให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาส่งผลให้นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลอง มีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองในระยะก่อนหลัง

* ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ Asst.Prof.Dr.Prayoon Suyajai

การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง พบว่านิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ย ระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

คำสำคัญ : กลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา, โปรแกรม(NLP), จิตบำบัด

Abstract

This research is a mixed method by Quasi-Experiment research design and qualitative research have three objectives for a study of the effect of Buddhist group counseling on developing reasoned attention and self-regulation of students by Neuro linguistic Programming (NLP) in the psychology. To compare this matter above in the psychotherapy between the sampled group and the controlled group and also to compare the effect of Buddhist group counseling on developing reasoned attention and self-regulation of students by Neuro Linguistic Programming (NLP) in the psychotherapy.

The result of research was found in two categories like: 1) After participation in activities for the use of NLP in psychotherapy, Buddhist group counseling caused the experimented group of students and a controlled group of developing reasoned attention even self-regulation to be different. By an analysis of difference of average marks there was a level of developing reasonable attention and self-regulation of the experimented group of students after participation in activities, as found, were higher than a controlled group of students with an important implication accorded with statistical significance at the 0.01. level 2) After participation in NLP in psychotherapy, Buddhist group counseling caused the experimented group of students to have developing reasoned attention and confronting different problems. In a stage before experiment by an analysis of difference of average marks at the level of developing reasoned attention and self-regulation in a stage before and after participation in activities of experimented group, it was found that the experimented group had average marks in the level of developing reasoned attention and self-regulation after participation in more activities with an important implication accorded with statistical significance at the 0.01. level

Keywords : Buddhist Group, Programming (NLP), Psychotherapy

บทนำ

การศึกษาที่ถึงพร้อมด้วยการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะพิจารณาถึงระบบการพัฒนาทักษะชีวิตหรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา เพราะระบบดังกล่าวนี้เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้นิสิตได้เรียนรู้การใช้ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพทำให้นิสิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตที่ตึงามถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเป็นการเตรียมนิสิตให้มีความพร้อมในการก้าวสู่โลกเสมือนจริงในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุขในสังคมพหุวัฒนธรรม นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจและสังคมถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความบีบคั้นให้คนในสังคมต้องดิ้นรนแก่งแย่ง โอกาสที่จะเกิดเป็นปัญหาโรคจิตโรคประสาทก็เพิ่มขึ้น จึงตกอยู่ในสภาวะของความทุกข์ ในหลักทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงความทุกข์ของมนุษย์เอาไว้ว่า เป็นสภาพที่ทนได้ยากสภาพที่จะคงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความแตกสลาย เนื่องจากสรรพสิ่งต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ความรู้สึกที่ไม่สบาย กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ ความไม่สบายกาย คือ ทุกข์กาย ความไม่สบายใจ คือ ทุกข์ใจ^๑ ซึ่งมนุษย์เรามีความทุกข์มาบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องหาหนทางแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อตนเองจะอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) ความทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บป่วย หรือโรคร้ายต่าง ๆ เป็นต้น ความทุกข์ทางกายนี้ สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการทางการแพทย์ (๒) ความทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ คับแค้นใจ ขุ่นข้องใจ โศกเศร้าเสียใจ เป็นต้น เมื่อบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ จึงต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วยในการแก้ปัญหาความทุกข์ ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือดังกล่าวในปัจจุบันมีหลายกลุ่ม เช่น จิตแพทย์ ครู พระสงฆ์ และผู้ที่มีอาชีพในการให้การปรึกษาโดยตรง ได้แก่ นักจิตวิทยาการให้การปรึกษา โดยใช้วิธีการที่เรียกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ซึ่งเป็นวิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา (Counselor) กับผู้มาขอรับความช่วยเหลือ (Client) เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหานั้นสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น^๒

สังคมไทยในยุคปัจจุบันที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้คนจำเป็นจะต้องต่อสู้

^๑ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗๗.

^๒ วชิร ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๕.

ดิ้นรนเพื่อที่จะดำรงตนให้อยู่รอดอย่างสุขสบายในสังคม แต่สิ่งที่ได้พบเห็นกันทั่วไป ก็คือปัญหาความ สับสนวุ่นวาย อันเนื่องมาจากการที่สุขภาพทางจิตใจของคนไทย ไม่สามารถที่จะมีพัฒนาการตามความ เจริญรุดหน้าทางวัตถุได้ทัน ส่งผลให้เกิดภาวะวิกฤตทางสุขภาพจิต ต่อปัจเจกบุคคล อาทิ ความทุกข์ใจ ความเครียด วิตกกังวล ความคิดสับสน อารมณ์แปรปรวนง่าย อาการเบื่อหน่าย ท้อแท้และจิตใจไม่สงบ เหล่านี้ นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตแล้ว ภาวะทางจิตใจยังส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย ตามมา และยังเป็นปัจจัยที่เป็นแรงขับให้ผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมสร้างพฤติกรรมด้านลบของตนเองขึ้น และแสดงออกมา เช่น เสพติดบุหรี่ สุรา ติดการพนัน หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ สมาธิสั้น เป็นต้น ดังนี้ ทำให้มี ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนเองโดยตรง และยังอาจส่งผลกระทบทางลบต่อสังคม ในระดับมหภาคตามมา เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด คนจำนวนไม่น้อยได้มีปัญหามาจากการ ดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดเป็นปัญหาเกี่ยวกับวิถีใช้ชีวิต (life-style) วิถีใช้ชีวิตที่ผิดพลาดได้ทำให้เกิดปัญหา ในทางจิตใจมาก^๓ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา มองว่า ปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ เป็นเรื่องปกติของ ทุกคน ที่ยังมีความทุกข์ และปัญหาเหล่านั้นก็ส่งผลต่อชีวิตและสังคมของบุคคล และประเด็นเรื่อง ความทุกข์ของมนุษย์ที่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงเพียรพยายามศึกษาค้นคว้าหาทางแก้ปัญหา และกระทั่ง ทรงตรัสรู้และประกาศพระศาสนาในที่สุด นับเป็นจุดเริ่มต้นแห่งจิตวิทยาเชิงพุทธ หรือจะเรียกว่า เป็นจุดเริ่มต้นของจิตวิทยาแบบพุทธศาสนาก็ได้^๔

ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีทางจิตวิทยา ที่ชื่อว่า NLP ย่อมาจาก Neuro-Linguistic Programming ซึ่งเป็นเทคนิคการจัดพฤติกรรมของสมองและจิตใต้สำนึก (Neuro) โดยใช้ชุดภาษาพูดและภาษากาย (Linguistic) เพื่อช่วยให้บุคคลแปลงความสิ่งที่มีมากระทบใหม่ แล้วตอบสนองเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดี เป็นประโยชน์กับชีวิต (Programming) ซึ่งในความรู้ด้าน NLP เกิดจากความเข้าใจว่า สมอง จิตใจ (ที่ประกอบ ด้วยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก) ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไร จึงสามารถพัฒนาเทคนิคในการควบคุมความคิดให้เป็นไปในแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และก่อให้เกิดพลังเพื่อบ่มไปสู่ความสำเร็จได้โดยมีสำนึกในผลกระทบต่อผู้รอบตัวด้วย^๕ ซึ่งในการศึกษาวิเคราะห์ หลักคำสอนที่เป็นรูปแบบตามแนวทางพระพุทธศาสนา และเทคนิคการจัดพฤติกรรมของสมองและ จิตใต้สำนึก NLP แล้วนำมาบูรณาการเข้าเชื่อมโยงกัน เพื่อสร้างชุดฝึกการคิดแนวพุทธบูรณาการและใช้

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา, หน้า ๑๑.

^๕ ประดิษฐ์ ภิญญโณภาสกุล, เพิ่มพลังสมองด้วย NLP สูตรจัดระบบความคิด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด(มหาชน), ๒๕๕๑) หน้า ๗.

เป็นวิธีปฏิบัติในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ถึงการกำกับตนเองของบุคคลในอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลและขยายประโยชน์สู่สังคม และประเทศชาติ ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัดและนิสิตจะสามารถปรับตัว เข้าใจตนเองและชีวิต รู้จักคิดให้สอดคล้องกับความจริงได้มากขึ้น เพราะการคิดเป็น และรู้จักเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้นิสิตเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีได้ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด
๒. เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
๓. เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะการติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัดเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ Pretest-posttest design ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Sample)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ ๓ และ ๔ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน ๖๐ รูป/คน การศึกษาการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองในประชากร นิสิตชั้นปีที่ ๓ และ ๔ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยสุ่มแบบเจาะจงเพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติไม่แตกต่างกัน

๒. กลุ่มตัวอย่างผู้ร่วมวิจัย (Research participants)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นิสิตชั้นปีที่ ๓ และชั้นปีที่ ๔ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา

๒๕๕๘ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่มีคะแนนการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕๐ และอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองการวิจัย จำนวน ๓๐ คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ รูป/คน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืน มาตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปประมวลผลโดยวิธีการทางสถิติ ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

๒. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage)

๓. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้ของนิสิตในโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาแยกตามตัวแปรที่เกี่ยวข้อง เพื่อทดสอบสมมุติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Scheffe ดังนั้นในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นผู้วิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยการพิจารณาผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เสนอข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด นำเสนอผลการวิจัยตามรูปแบบตารางและแผนภูมิประกอบ คำบรรยายตามลำดับต่อไปนี้

สมมติฐานที่ ๑ นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองแตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมมติฐานข้อที่ ๑ ระดับการมีพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง นิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

ตาราง ๑ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยภาพรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ที่	โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
๑	ด้านการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา	๑๔๔.๗๓	๑๐.๔๙๑	๑๘๓.๑๓	๒๘.๐๔๖	๔.๙๖๗**
๒	ด้านการกำกับตนเอง	๑๑๗.๕๓	๕.๕๖	๑๕๐.๐๐	๑๗.๙๕	๖.๖๙๓**
๓	โดยภาพรวม	๑๓๑.๑๓	๘.๐๓	๑๖๖.๕๗	๒๓.๐๐	๕.๘๓๐**

**P < .๐๑

จากตารางที่ ๑ พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลอง มีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองสูงกว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

สมมติฐานที่ ๒ นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองแตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมมติฐานข้อที่ ๑ ระดับการมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง นิสิตกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

ตารางที่ ๒ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยภาพรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ในก่อนทดลองและหลังการทดลอง

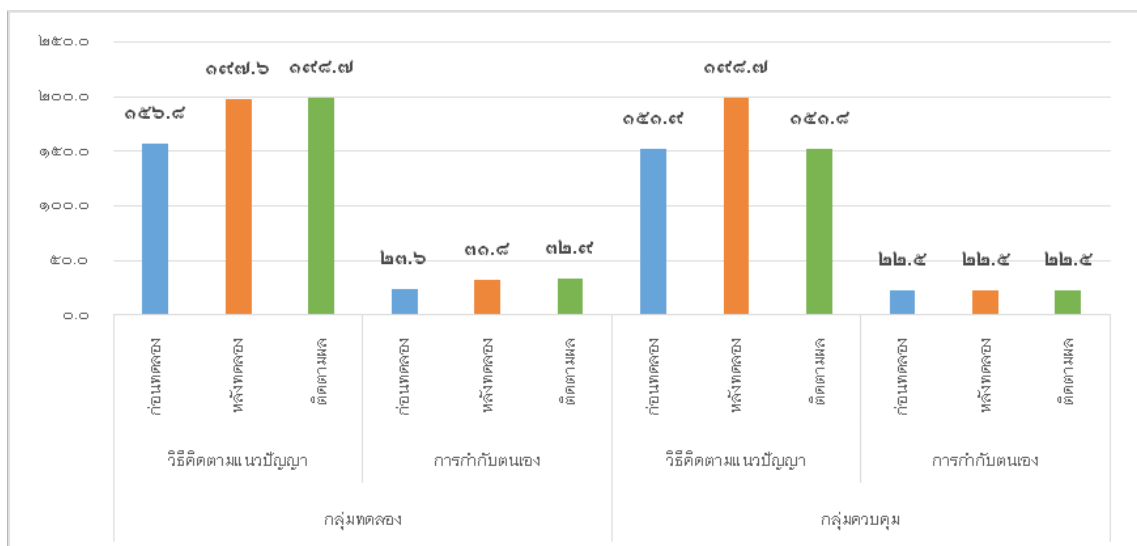
ที่	โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
๑	ด้านการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา	๑๕๓.๒๐	๑๘.๐๒๙	-๒๙.๙๓	๓๐.๗๖๕	-๓.๗๖๘**
๒	ด้านการกำกับตนเอง	๑๒๖.๔๗	๑๕.๘๓๓	-๒๓.๕๓	๑๘.๐๔	-๕.๐๕๓**
๓	โดยภาพรวม	๑๓๙.๘๔	๑๖.๙๓	-๒๖.๗๓	๒๔.๔๐	-๔.๔๑**

**P < .๐๑

ตารางที่ ๓ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา และการกำกับตนเอง จำแนกรายด้านและโดยภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรม การให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของวิธีคิดตามแนวปัญญากับการกำกับตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับการกระทำร่วมกันระหว่างระยะเวลากับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยการนำเสนอในรูปแบบกราฟ ได้ผลดังภาพที่ ๑

ภาพที่ ๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของวิธีคิดตามแนวปัญญากับการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง



จากภาพที่ ๑ พบว่าในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความใกล้เคียงกัน คือ ในระยะหลังการทดลอง พบว่านิสิตในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม และระยะในการติดตามผล พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมเช่นกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับกลุ่มทดลองส่งผลร่วมกันต่อการกำกับตนเอง จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของกลุ่มทดลองสูงขึ้น และในงานวิจัยนี้ พบวิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลต่อการกำกับตนเองทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตกลุ่มทดลอง มีการกำกับตนเองที่แตกต่างกัน

สรุปโดยภาพรวม พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด โดยจุดมุ่งหมายหลักคือ การสัมผัสธรรม เข้าถึงธรรมและเข้าใจธรรม เข้าสู่หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจาก

พระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์” (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/๒๖๔) จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการศึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข์ นอกจากนั้น พระองค์ได้ระบุจุดมุ่งหมายที่ต้องการไว้อีกว่า เพื่อประโยชน์ตามพระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ ๓ ลักษณะ คือ ประโยชน์ในขั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุกและเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอึดใจและความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน และพุทธจิตวิทยาจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่า คุณธรรมที่พึงงามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสมและความดีงามของชีวิตด้านอื่น ๆ ให้สูงขึ้น ดังนั้น การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด จึงเปิดพื้นที่ให้บุคคลเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความสุขและการดับทุกข์ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ

การพัฒนาโมเดลหลักบูรณาการรูปแบบผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด ดังนี้

พบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการศึกษาผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นโมเดล จากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองโปรแกรมโดยการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและการบันทึกการสัมภาษณ์และการรายงานผลของกลุ่มทดลอง จึงนำเสนอตามตารางบนแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ จึงให้ได้ตระหนักรู้ถึงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่จะเอื้อต่อการพัฒนาภายในของกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักธรรมพละ ๕ จึงนำเสนอตารางและข้อค้นพบใหม่ดังนี้

ภาพที่ ๒ โมเดลทฤษฎีใหม่ปัญญาการรู้คิดในบริบทพุทธจิตวิทยา



พลังจิตขณะรู้สึกตัว (Power of Mindfulness and Clear Comprehension) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนากระบวนการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการกำกับตนเองด้วยหลักสติ เป็นความระลึกได้, นึกได้, สำนึกได้ไม่เผลอความรู้สึก และมีหลักแห่งสัมปชัญญะ ที่สามารถเกิดความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ตระหนักได้ เข้าใจชัดตามความเป็นจริงด้วยผ่านโปรแกรมกระบวนการจิตบำบัด จึงเกิดการรู้สึกตัวทั่วพร้อม กับสิ่งที่ปรากฏภายใน

อุปนิสัยเดิม/จิตใต้สำนึก หลักการตระหนักรู้ การรับรู้วิถีจิตภายในเป็นภวังคจิต จิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการสืบต่อสันตติของจิต ย่อมอาศัยการถ่ายทอดข้อมูลจากภวังคจิตจิตดวงเดิม ไปสู่จิตดวงใหม่ ด้วยกระบวนการของการทำงานของภวังคจิต เพราะเหตุว่าภวังคจิตเป็นเหตุให้สร้างจิตดวงใหม่ตลอดเวลา ก่อนจิตดวงเก่าจะดับไป จึงชื่อว่าเป็นเหตุแห่ง “ภพ” หรือเป็นเหตุสร้าง “ภพ” เป็นกระบวนการทำงานแบบอัตโนมัติของจิต จิตใต้สำนึกในความหมายของภวังคจิตนี้จึงอาจแตกต่างจากทางจิตวิทยา เพราะว่ากระบวนการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อวิจิตดับ และเมื่อเกิดวิจิตภวังคจิตจะดับลง เมื่อวิจิตดับลงภวังคจิตจะเกิดขึ้นมาใหม่ ถ้าไม่มีภวังคจิต พหุชาตวิจิต จิตจะไม่มีสืบต่อสันตติก็เท่ากับสิ้นชีวิตในขณะที่เปลี่ยนภพจุติใหม่สู่ชาติใหม่ จะใช้ชื่อว่า ปฏิสนธิจิตแทน ซึ่งเป็นขณะจิตแรกของแต่ละชาติ ภวังคจิตจึงสืบต่อภพในระดับเปลี่ยนชาติด้วย ซึ่งกล่าวโดยสรุปจิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรก หรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้น การชำระจิตให้สะอาดหมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้มีพุทธพจน์ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” จิตที่ประภัสสรในที่นี้พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่าหมายถึงภวังคจิต

พลังความเชื่อศรัทธา (confidence power) คือ กลุ่มตัวอย่างได้มีความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทินทรีย์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับสภาวะจิตของตนเองได้ โดยเฉพาะสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ที่บีบคั้นทนอยู่ได้ยาก จึงต้องมีการปลูกจิตสำนึกให้เกิดการกระทำสิ่งที่ดี เพราะหลักพุทธจิตวิทยาเชื่อในการทำความดี ว่าโดยสาระ คือ ผู้ที่ศรัทธาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสมรรถวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วยหลักความเชื่อและความศรัทธา

พลังความเพียร (energy power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งจิตมีการปรารณา ความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความขวนขวาย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ สัมมาวายามะได้แก่ ผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

พลังความใส่ใจ (mindfulness power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งความใส่ใจด้วยหลักแห่งสติความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ ได้แก่ ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดมานานได้ ความระลึกรู้ถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว คือการดูแลหรือคอยกำสติจะพัฒนาเป็นพลังได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท

พลังความตั้งใจ (concentration power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย โดยมีฐานคิดเป็นสมณะสมาธิในทรีย์ สัมมาสมาธิ ได้แก่ ผู้สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุขั้นสมาธิจิต ความมีใจตั้งมั่น แน่วแนในกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวฉาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่ายจึงเหมาะแก่การใช้งานของสภาวะจิตที่เกิดขึ้น

พลังจิตสำนึกประสบความสำเร็จ พบว่ากลุ่มทดลองได้มีการพัฒนาพลังจิตสำนึกประสบความสำเร็จด้วยหลักการและวิธีการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ด้วยการพัฒนาชีวิตตามแนวปัญญาโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นฐานและหลักธรรมพละ ๕ และหลักธรรมสติสัมปชัญญะในการกำกับตนเองเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR) การสร้างทรงชนะใหม่ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพราะการสร้างทรงชนะใหม่ ทำให้บุคคลจดจำว่าพฤติกรรมไม่ใช่จะเลวไปหมด

ทุกประสบการณ์ ทุกพฤติกรรมมีความเหมาะสมในบางสภาพแวดล้อม บางกรอบ ดังนั้น บุคคลสามารถเรียนรู้ว่าจะยอมรับพฤติกรรมตนเองด้วยจิตใจที่สงบมากขึ้น และใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อยลงได้อย่างไร ได้ตระหนักรู้ข้อดีของการสร้างพระชนะใหม่

พลังจิตมนุษย์ คือกลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการสร้างพลังจิตภายในตัวมนุษย์ เป็นการพัฒนาพลังจิตด้วยหลักไตรสิกขา การกำกับตนเองด้วยหลักสติและสัมปชัญญะ ซึ่งด้วยสภาพอาการแห่งสติเป็นการระลึกล้วนหลัง ระลึกแล้วจำได้ สติของผู้หลงลืมต้องมีคนชวนคิดต้องตักเตือนถึงจะระลึกได้ สติที่ยกระดับความเป็นสามัญชนสู่โสดาบัน สติที่ระลึกถึงความลำบาก สติที่ระลึกถึงความตรงข้าม เช่น ความดี ความชั่ว สติที่หมายจำถึงลักษณะสิ่งต่าง ๆ โดยมีสาเหตุอยู่ ๓ ประการ คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย และขณะเดียวกันปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

พลังปัญญาการรู้คิด (wisdom power) คือกลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการพัฒนาหลักปัญญาการรู้คิดตามแนวด้วยหลักโยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามแนวปัญญาพละ คือ ปัญญา ที่ก่อให้เกิดกิริยาที่รู้ขีดความสามารถ ความรู้วิจยค้นคว้า ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญานิทรีย์ เปรียบเหมือนศัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม ซึ่งพลังปัญญาการรู้คิดจะนำพาให้กลุ่มตัวอย่างการทดลองเข้าสู่หลักสัมมาทิฐิเป็นสำคัญ

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ซึ่งผู้ศึกษาวินิจฉัยเสนอสรุปอภิปรายผลตามข้อสมมติฐานดังนี้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยผลการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัดเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง(Quasi-experimental research) สามารถอภิปรายได้ดังนี้

พบว่าสมมติฐานที่ ๑ นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมมติฐานข้อที่ ๑ ระดับการมีการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเอง นิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลอง มีระดับการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองสูงกว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เมื่อพิจารณาจากภาพที่ ๓ จะเห็นได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ชี้ให้เห็นได้ว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาวิจิตตามแนวนโยบายและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลองสอดคล้องกับเทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรงชนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้เขากลับไปดูที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอมา เหมือนกำลังดูฉากหนึ่งในภาพยนตร์ โดยผ่านจิตใต้สำนึกที่มีพลังปราศจากข้อจำกัดและกระบวนการที่มีผลต่อการสร้างการรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่มีอยู่ในตนเองเหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่ ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้ เมื่อความหมายเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย^๖ นอกจากนี้ GUR ช่วยในการกำหนดตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (The automatic trigger) ในการนำทางเลือกใหม่ที่สร้างสรรค์ได้ทันทีที่ต้องการ ซึ่งผู้รับการปรึกษาที่ผ่านกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมมักมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะได้ตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง และค้นพบว่าตนเองมีพลังบวก (Resources) ที่สามารถ

^๖ จุฑามาศ แหนจอน และพวงทอง อินใจ, ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอดส์. (ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕)

นำมาใช้ประโยชน์ได้ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ในระยะติดตามผล การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ยังคงส่งผลให้นิสัยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ได้สร้างทางเลือกในการจัดการกับปัญหา ภายใต้อารมณ์ของตนเองอย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มตัวอย่างของนิสิตพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เวลาตนเองมีปัญหา ซึ่งก็รู้อยู่ว่าเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข จะพยายามหลีกเลี่ยงด้วยการไปให้ความสนใจอย่างอื่นแทน คิดว่าอย่างไรก็แก้ไขสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ ไม่กล้าจะเผชิญ ในบางครั้งปัญหาอาจจะขยายความยุ่งยากมากขึ้น แต่เมื่อได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทำให้เขาคิดว่าเพียงเราเข้าใจตัวตนของเราเองที่เรามีพร้อมทุกอย่าง มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตั้งใจ เช่น เชื่อมั่นว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตต้องเชื่อมั่นว่า บุคคลที่ประกอบกรรมดีย่อมได้รับผลดี จึงทำให้ได้เข้าใจปัญหาเผชิญกับปัญหาอย่างเป็นผู้รู้เท่าทัน เข้าใจอย่างผู้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม คิดก่อนจึงปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา หรือปรึกษาเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร จึงมีการตัดสินใจเพิ่มพลังความเชื่อก่อนจะทำอะไรลงไป จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนในระดับความคิดและความรู้สึกในทางบวก นอกจากนั้นยังพบว่า กลุ่มทดลองเริ่มมีความเข้าใจตนเอง มีสติความรู้สึกตัวในการกำกับตนเอง มีการตระหนักรู้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตน พร้อมกับความเพียรพยายาม ถ้าปรารถนาจะทำการสิ่งใดให้สำเร็จแล้ว ก็มีความเพียร พยายามกระทำไปไม่ท้อถอย ในขณะเดียวกันเข้าใจแนวคิด ความรู้สึกของเพื่อนและผู้อื่นมากขึ้นว่าคนเรามีความแตกต่างกัน ถ้าเราเอาแต่ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง เราต้องปรับพฤติกรรมลำบากและเจอแต่ความขัดแย้งทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น จึงมีความพร้อมในการกำกับตนเองและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งนั้นด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี^๗ ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring: GA) ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพเต็มรูปแบบครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และงานวิจัยของวัฒนะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอน, พวงทอง อินใจ^๘ ที่ศึกษาผลการบำบัด

^๗ ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี, ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิค สัญญาณพลังแบบองค์รวมต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูเต็มรูปแบบครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. วารสารครุศาสตร์ ๑๒ (๔), (มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๑) : ๑๑๕-๑๒๘.

^๘ พวงทอง อินใจ, ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕)

แนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสีย จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD) และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธิจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองที่เป็นกลุ่มทดลอง มีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองสูงกว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธิจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

๑. พบว่าผลการศึกษากลุ่มเชิงพุทธิจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัดซึ่งเป็นการใช้โปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมสามารถเพิ่มการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิต โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาอย่างรวดเร็วเพียง ๑๕ นาที ดังนั้น อาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์ที่ปรึกษาควรนำหลักกระบวนการเรียน การสอนให้เสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของนิสิตที่มีปัญหาด้านการปรับพฤติกรรมกรเรียน โดยเฉพาะนิสิตที่เข้ามาใหม่ได้อย่างเหมาะสม

๒. พบว่าการนำเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ควรปรับภาษา ถ้อยคำในการทำ โปรแกรมการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของผู้รับการปรึกษา แต่ยังคงไว้ซึ่งความหมายของเทคนิค GUR กระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง โดยผ่านกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้ในด้านการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาให้นิสิตในการเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้น การศึกษากลุ่มจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่อาจารย์ที่ผู้สอนควรนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและรู้จักเผชิญปัญหาด้วยการเรียน และการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพให้แก่นิสิตได้

๓. พบว่าการคัดเลือกนิสิตกลุ่มการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา ควรตระหนักในการคัดเลือกโดยยึดหลักความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ เพราะสาเหตุหลักคือความสมัครใจของนิสิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มครบระยะเวลาที่กำหนดไว้และให้ความสนใจตระหนักรู้ รับผิดชอบต่อน้ำที่พร้อมให้ความร่วมมือปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม ทำให้เกิดพลังกลุ่มและทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ประสบการณ์เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นไปตามวัตถุประสงค์

๔. พบว่า การนำเทคนิค GUR ไปใช้เพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนิสิตโดยใช้โปรแกรม(NLP) ในจิตบำบัด ซึ่งในกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์นั้น ควรต้องมีการทำซ้ำ หากกลุ่มตัวอย่างต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่สร้างความทุกข์ทางจิตใจหรือมีสภาวะที่ไม่เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสามารถขยายใช้ทดลองกับกลุ่มอื่น ๆ ตามความเหมาะสมกับสภาพปัญหาหรือเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรวิจัยการศึกษาด้านการสร้างสรรค์นวัตกรรมได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองด้านต่าง ๆ ของนิสิตในสาขาต่าง ๆ หรือเยาวชนกลุ่มอื่น รวมทั้งกลุ่มที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาด้านสุขภาวะองค์รวมบกพร่องเป็นสำคัญ

๒. ควรสร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบด้านการเรียน โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ เช่น การใช้ชุดฝึกอบรม การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น

๓. ควรศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง ซึ่งให้มีการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะที่ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำกับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ดังนั้นจึงควรมีการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองในตัวอย่างต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนที่ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนิสิตในบริบทประเทศไทย ๔.๐

บรรณานุกรม

- จุฑามาศ แหนจอน และพวงทอง อินใจ. ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอดส์. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.
- ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี. ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูเต็มรูป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. วารสารครุศาสตร์ ๑๒ (๔) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๑.
- ประดิษฐ์ ภิญโญภาสกุล. เพิ่มพลังสมองด้วย NLP สูตรจัดระบบความคิด. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด(มหาชน), ๒๕๕๑.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.
- พวงทอง อินใจ. ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕.