

## ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

### The Effects of Neuro-Linguistic Programming on Sense Coherence of Attempted Suicidal Clients\*

จุฑาริพ เหมินทร์\*\*  
ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการจำนวน 12 คน ที่มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกต่ำกว่า 87 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้น จึงสุ่มอย่างมีระบบแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส 3 เทคนิค เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ ได้จัดสำนึก

แบบองค์รวม เทคนิคครึ่งมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทนีอฟสกี การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะคือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

\*วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (2547) สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*นิสิตระดับมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

## ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effects of Neuro-linguistic programming on sense of coherence of attempted suicidal clients. The sample consisted of twelve attempted suicidal clients at a hospital in Samutprakarn, who had the sense of coherence score lower than 87. These clients volunteered to join the research. The samples were divided into two groups by systematic random sampling and were assigned into the experimental group and the control group, with six members each. The experimental group was given three neuro linguistic programming techniques: the Global Unconscious Reframing; the Personal Power Radiator, and the Future Planner. A questionnaire on Sense of Coherence by Antonovsky was used for collecting the data. The data collection procedure was divided into three phases; the pre- test, the post-test and the follow-up. The data were analyzed by repeated-measures analysis of variance— one between-subjects and one within-subject and Newman-Keuls procedure.

The results revealed that the interaction between the methods and the duration of the experiment was found the statistically significant at

.05 level. The participants in the experimental group demonstrated significantly higher than the control group at .05 level on sense of coherence in both the post-test and the follow-up. The experimental group had higher sense of coherence in the post-test and follow-up than the pre-test. No significant difference was found on sense of coherence during the post-test phase and the follow-up phase of the experimental group.

## บทนำ

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจะเห็นได้จากข่าว นานี้สือพิมพ์และสื่อมวลชนทั่วไป ผู้ที่ฆ่าตัวตาย นอกจากจะทำร้ายตนเองแล้วบางครั้งยังทำร้ายครอบครัวด้วย ที่เรียกว่า “ตายทั้งครอบครัว” อัตราการฆ่าตัวตายขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับมหาวิทยาลัย Harvard และธนาคารโลกปี 2540 ประมาณว่าแต่ละปีมีคนฆ่าตัวตายถึง 78600 คนจากประชากรโลก 6 พันกว่าล้านคน หรือเฉลี่ย 10.79 ต่อแสนคนหรือเฉลี่ย 1 รายต่อ 40 วินาที (สมชาย จักรพันธ์, 2542, หน้า 48) การฆ่าตัวตาย เป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่า ก่อนวัยอันควร เนื่องจากผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายอยู่ในวัยทำงาน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544, หน้า 45) การฆ่าตัวตาย เป็นพฤติกรรมบ่งชี้ถึงภาวะวิกฤตของสังคมและเป็นตัวชี้วัดความไม่สงบทางสังคม (Social disorganization) การฆ่าตัวตายทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากร คน เศรษฐกิจ และสังคม โดยเฉพาะ ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของครอบครัวและผู้ใกล้ชิด (สมชาย จักรพันธ์, 2542, หน้า 47) การที่บุคคลพยายามฆ่าตัวตายนั้นย่อมมีสาเหตุหรือปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน ได้แก่ 1. ปัจจัยทางสังคมเช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ

ปัญหาความรัก ความรู้สึก โศกเศร้าและแปลกแยก  
 2.ปัจจัยทางการแพทย์เช่นภาวะซึมเศร้าการติดสุรา  
 และอาการทางจิตร่วมกับความหวาดระแวง 3.  
 ปัจจัยทางด้านจิตใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมักมองตนเอง  
 ว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มองสังคมว่าขาดความ  
 เป็นธรรมและไม่ให้อภัยในความผิดพลาดของตน  
 เกิดความรู้สึก ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือมีความ รู้สึก  
 เจ็บปวดทางจิตใจ ถูกบีบคั้นจากปัญหาจนทนไม่ได้  
 และมองว่าการตายเป็นทางเลือกที่ดีกว่า หมดสิ้น  
 ความหวัง จนต้องหยุดการรับรู้และการตาย  
 เปรียบเสมือนการหลีกหนีความเจ็บปวดที่ไม่ต้องการ  
 (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า3-6)

ความสอดคล้องในการมองโลกเป็น  
 คุณลักษณะของบุคคลในการรับรู้โลกตาม  
 สภาพความเป็นจริง สามารถเผชิญกับปัญหาและ  
 สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ การ  
 พัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกนั้นได้รับ  
 จากประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่  
 แต่เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ที่วิกฤตในชีวิต  
 เช่นการพลัดพรากจากผู้ที่รัก หรือการสูญเสียงาน  
 ที่ทำ บุคคลจะรู้สึกว่าเป็นผู้แพ้ ท้อแท้ หมดหวัง  
 และกำหนดตนเองว่าเป็นผู้ที่ไร้ค่า ไม่สามารถจัดการ  
 กับปัญหาของตนเองได้ ความสอดคล้องในการ  
 มองโลกของเขาจึงต่ำลง (Antonovsky, 1982, p.  
 127, 1987, p.151) จนอาจทำให้เขาคิดฆ่าตัวตายได้

นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ป่วยที่มีความคิด  
 ฆ่าตัวตายในช่วงวิกฤตที่อยู่ในโรงพยาบาล  
 มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ (Petrie &  
 Brook, 1992, pp. 293-300) และผู้พยายาม  
 ฆ่าตัวตายที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ  
 มักแก้ปัญหาโดยมุ่งใช้อารมณ์มากกว่าการใช้  
 เหตุผล ขาดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น  
 จากเหตุผลดังกล่าว ความสอดคล้องในการ  
 มองโลก จึงมีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลเข้าใจ  
 ตนเองและผู้อื่น ความสอดคล้องในการมองโลก

เป็นการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต  
 ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลทำความเข้าใจได้ ซึ่งจะทำให้  
 คาดการณ์สิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้  
 จัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเลือกใช้  
 แหล่งความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้เมื่อต้องการ  
 และเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต ที่สามารถ  
 ป้องกันพฤติกรรมการ ฆ่าตัวตายได้ (Edward &  
 Holden, 2001)

การให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยสนใจนำมา  
 เสริมสร้างความสอดคล้องใน การมองโลกแก่ผู้ที่  
 พยายามฆ่าตัวตายคือการให้คำปรึกษาดมทฤษฎี  
 ไพรแกรมภาษาประสาทสัมผัสซึ่งเป็นการให้  
 คำปรึกษาโดยให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา  
 วินิจฉัยต้นเหตุ ของปัญหาค้นหาความจริงโดย  
 ช้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ใน  
 จิตได้สำนึกและแยกผู้รับการปรึกษาออกจาก  
 ประสบการณ์อันปวดร้าว ให้ประสบการณ์ที่  
 ปวดร้าวเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา  
 และให้จิตได้สำนึกสำรวจพลังบวกในตนเองช่วย  
 จัดกลไกการป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา  
 การให้คำปรึกษาวิธีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาไม่แนะนำ  
 แนวทางให้ปฏิบัติ แต่จะให้ผู้รับคำปรึกษาคิด  
 ได้เองโดยผ่านจิตได้สำนึกซึ่งผู้รับคำปรึกษา  
 ไม่ต้องอธิบายเรื่องราวก็สามารถจับได้ซึ่งเป็น  
 ข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ  
 และประกอบกับในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษา  
 วิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีไพรแกรม  
 ภาษาประสาทสัมผัส กับผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย  
 การให้คำปรึกษาทฤษฎีไพรแกรมภาษาประสาท  
 สัมผัส มีหลายเทคนิค ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้  
 ผู้วิจัยเลือก 3 เทคนิคที่เห็นว่าเหมาะสม คือ  
 เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบ  
 องค์กรวม เทคนิคศรีมพิถังแห่งตนและเทคนิค การ  
 วางแผนอนาคต ทั้ง 3 วิธีนี้จะสามารถเสริมสร้าง  
 ความสอดคล้องในการมองโลกซึ่งจะทำให้

ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายมองเห็นความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า และเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจทำให้มองเห็นว่าชีวิตตนเองมีความหมายมองอนาคต อย่างมีความหวังและรับรู้ศักยภาพของตนเองที่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองการให้คำปรึกษาในระยะหลังให้คำปรึกษาและระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มควบคุม

3. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มควบคุม

4. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร เป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่มาเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 เป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์

1.2 สามารถอ่าน เขียนภาษาไทยได้ และ ไม่มีการบกพร่องทางการได้ยิน

1.3 ไม่มีความผิดปกติทางจิตอย่างรุนแรงมาก่อน เช่น โรคจิตเภท และไม่มีประสาทหลอนและหวาดจากการใช้สารเสพติด

1.4 ไม่จำกัดจำนวนครั้งที่พยายามฆ่าตัวตาย

**กลุ่มตัวอย่าง** เป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาล ทั้งผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยใน ที่มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกด้านและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยการสุ่มอย่างมีระบบ เป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน รวม 12 คน

#### ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษา และระยะเวลาในการทดลองดังนี้

1.1 วิธีการให้คำปรึกษา จำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1.1.1 การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิค รัศมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต

1.1.2 วิธีปกติ วิธีการให้คำปรึกษาตามที่โรงพยาบาลจัดให้

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง จำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสอดคล้องในการมองโลก

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส** หมายถึง โปรแกรมเฉพาะของความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการรับรู้

ประสบการณ์ต่างๆโดยผ่านระบบประสาทสัมผัส ทั้งห้าเข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย เพื่อแสดงออกมาเป็น วาจาและ อวจาภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้ 3 เทคนิค คือ เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต

**เทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบองค์รวม** หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การรับรู้และการ ให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตใต้สำนึก

**เทคนิครัศมีพลังแห่งตน** หมายถึง การให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งและพลังบวกที่อยู่จิตใต้สำนึก เมื่อค้นพบความหมายใหม่ทำให้รู้สึกตนเองมีคุณค่า และมีความหมาย

**เทคนิคการวางแผนอนาคต** หมายถึง การช่วยให้บุคคลวางแผนอนาคตโดยช่วยให้ค้นพบ ลักษณะเฉพาะและลักษณะเด่นของบุคคลโดยใช้ จิตใต้สำนึกนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

**วิธีปกติ** หมายถึง วิธีการให้คำปรึกษาที่โรงพยาบาลจัดให้ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

**ความสอดคล้องในการมองโลก** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลในการรับรู้โลก ตามสภาพความเป็นจริงและสามารถเผชิญกับปัญหา และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1 ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้สิ่งเร้าว่าสามารถเข้าใจได้อธิบายได้และคาดการณ์ได้

2 การจัดการ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับสิ่งเร้าด้วยตนเองและเลือกแหล่งประโยชน์ช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม



3 การเห็นคุณค่าและความหมาย หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจ และรับรู้สิ่งเร้าว่ามีความหมายท้าทายและคุ้มค่า ในการจัดการ แก้ไขให้สำเร็จ

#### ตัวแปรต้น

วิธีการให้คำปรึกษา 2 วิธี และ

ระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้

##### 1. วิธีการให้คำปรึกษา

1.1 วิธีการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา

ประสาทสัมผัส 3 เทคนิค

1.2 วิธีปกติ

2. ระยะเวลาในการทดลองมี 3 ระยะ คือ

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

#### ตัวแปรตาม

ความสอดคล้อง  
ในการมองโลกของ  
ผู้พยายามฆ่าตัวตาย

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย  
**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษา เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งคน และเทคนิคการวางแผนอนาคต

#### วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้ที่ยกยอฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ทำแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกแล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และสอบถามความสนใจเข้าร่วมงานวิจัยจากคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ คือ 29- 87 คะแนน แล้วสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างมีระบบ เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เก็บค่าคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

ผู้ที่ยกยอฆ่าตัวตาย หมายถึง บุคคลที่ยกยอฆ่าตัวตายและมีประวัติตั้งใจและทำร้ายตนเองให้ถึงแก่ชีวิตด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จในการกระทำและมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ

ระยะเวลาการทดลอง 2 เดือน 15 วัน

ผู้วิจัยสนทนากับผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นรายบุคคล เพื่อสัมภาษณ์และทำความเข้าใจในการเข้าร่วมการวิจัยและแจ้งขั้นตอนการให้คำปรึกษา

กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสทั้งสาม เทคนิคเป็นรายบุคคล วันละ 1 ครั้งๆ ละ 40-60 นาที ระยะเวลาการให้คำปรึกษาแต่ละเทคนิคห่างกันทุก 2 วัน รวม 3 ครั้ง

กลุ่มควบคุมได้รับการบริการให้คำปรึกษาตามที่โรงพยาบาลจัดให้ตามปกติ

ระยะหลังการทดลอง เวลา 1 สัปดาห์ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก

ระยะติดตามผล เวลา 3 สัปดาห์ หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกฉบับเดิม

นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก  
ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

| Source           | df | SS       | MS      | F        |
|------------------|----|----------|---------|----------|
| Between subjects | 11 | 13048.75 |         |          |
| Groups           | 1  | 5402.25  | 5402.25 | 7.0649*  |
| Ss w/in groups   | 10 | 7646.50  | 764.65  |          |
| Within subjects  | 24 | 22754.00 |         |          |
| Intervals        | 2  | 15106.50 | 1586.08 | 29.1107* |
| IXG              | 2  | 2458.17  | 997.53  | 4.7369*  |
| IXSs w/in groups | 20 | 5189.33  | 63.11   |          |
| Total            | 35 | 35802.75 |         |          |

$$F_{.05}(1,10) = 4.96, F_{.05}(2,20) = 3.49$$

$$*p < .05$$

ตารางที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลา ส่งผลร่วมกันต่อความสอดคล้องในการมองโลก และวิธีการทดลองแต่ละวิธี คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามจะก้าวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิค และกลุ่มที่ได้รับการคำปรึกษาโดยวิธีปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบย่อยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

| Source         | df | SS       | MS     | F    |
|----------------|----|----------|--------|------|
| Between groups | 1  | 4.08     | 4.08   | 0.01 |
| Within groups  | 30 | 12835.83 | 427.86 |      |

$$F_{.05}(1,23) = 4.28$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470) ได้ค่า df = 23

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิคและกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ

แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิคและกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

| Source         | df | SS       | MS      | F     |
|----------------|----|----------|---------|-------|
| Between groups | 1  | 3675.00  | 3675.00 | 8.59* |
| Within groups  | 30 | 12835.83 | 427.86  |       |

$F_{.05}(1,23) = 4.28$

\* $p < .05$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470) ได้ค่า  $df = 23$

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิคและกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 นั่นคือ วิธีการทดลองส่งผลให้ผู้ที่ยกยอฆ่าตัวตาย ในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิคมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

| Source         | df | SS       | MS      | F     |
|----------------|----|----------|---------|-------|
| Between groups | 1  | 4181.33  | 4181.33 | 9.77* |
| Within groups  | 30 | 12835.83 | 427.86  |       |

$F_{.05}(1,23) = 4.28$

\* $p < .05$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470) ได้ค่า  $df = 23$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะติดตามผลคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา

ทางทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิคและกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05



วิธีการทดลองการใช้การให้คำปรึกษา  
ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค  
ส่งผลให้ผู้ที่ย้ายมาเข้าตัวตาย มีคะแนนเฉลี่ย  
ความสอดคล้องในการมองโลกเพิ่มสูงขึ้น คงทน  
นานกว่ากลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาโดยวิธีปกติ โดยกลุ่ม

ที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา  
ประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค มีคะแนนเฉลี่ยความ  
สอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับคำ  
ปรึกษา โดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของผู้ที่ย้ายมาเข้าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้  
คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค

| Source           | df | SS       | MS      | F      |
|------------------|----|----------|---------|--------|
| Between subjects | 5  | 6885.17  |         |        |
| Interval         | 2  | 14830.33 | 7415.17 | 19.08* |
| Error            | 10 | 3887     | 388.70  |        |
| Total            | 17 | 25602.50 |         |        |

$$F_{.01}(2,10) = 4.10$$

$$*p < .05$$

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ย  
ความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่ย้ายมา  
เข้าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎี  
โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงเปรียบเทียบคะแนน  
เฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก เป็นรายคู่  
ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls  
Method) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็นรายคู่ของผู้ที่ย้ายมา  
เข้าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิคใน  
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์  
(Newman-keuls Method)

|   | ระยะก่อนการทดลอง | ระยะหลังการทดลอง | ระยะติดตามผล |
|---|------------------|------------------|--------------|
| $\bar{X}$                                   | 75.33            | 130.50           | 140.67       |
| 75.33                                       | -                | 55.17*           | 65.33*       |
| 130.50                                      |                  | -                | 10.17        |
| 140.67                                      |                  |                  | -            |
| r   |                  | 2                | 3            |
| $q_{.95}(r,10)$                             |                  | 3.15             | 3.88         |
| $q_{.95}(r,10) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$ |                  | 25.35            | 31.23        |

$$*p < .05$$

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค มีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีการทดลองการใช้การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค ส่งผลให้ผู้ที่ยกยอฆ่าตัวตาย ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

### สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรรณะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรรณะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยเทคนิคการสร้างทรรณะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

### อภิปรายผล

1. การทดสอบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความสอดคล้องในการมองโลก จะเห็นได้ว่าในช่วงก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกัน เมื่อระยะเวลาผ่านไปในช่วงหลังการทดลอง และ ในระยะติดตามผล มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรณะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคตในระยะหลังการ

ทดลองและติดตามผลสูงกว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 เนื่องจากการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิค ดังกล่าว เป็นการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษานำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่จิตใจได้สำนึก โดยผ่านกระบวนการผ่อนคลาย (Process of Relaxation) เพื่อนำเข้าสู่วังจืดซึ่งเป็นสภาวะที่มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จากจิตใจได้สำนึกโดยวิธีสื่อสารภายในจิตใจ (Erikson cited in O' Connor & Seymour 1993, pp. 113-114) เป็นการสร้างจินตนาการ วางแผน ความคิดฝัน เป็นสภาวะที่ผู้รับคำปรึกษาสำรวจ ค้นพบศักยภาพภายในตน และจินตนาการ ไปสู่ความสำเร็จ การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคล ได้นั้นต้องอาศัยความเชื่อหรือความเชื่อว่าจะ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมีผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงตาม ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เร็วที่สุด นอกจากนั้น การให้คำปรึกษาวิธีนี้ยังสามารถขจัดกลไกการป้องกันตนเอง ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องอธิบายเรื่องราวก็สามารถรับการบำบัดได้ ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาเองโดยจิตใจได้สำนึก อีกทั้งเป็นการให้คำปรึกษาที่มีประโยชน์และเวลา จึงเป็นข้อได้เปรียบกว่าการให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติ ซึ่งผลวิจัยนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของนักวิจัยหลายท่านที่ได้ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิควิธีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต อะรอกเคม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997b, p. 57) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึก เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ และเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self-actualization) ผลการศึกษาพบว่า ทุกเทคนิคมี

ประสิทธิผล แต่ที่ดีที่สุดคือเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เนื่องจากสามารถลดการพึ่งพา และพฤติกรรมการแยกตัว ความกลัว ความวิตกกังวล ความอาย ความโกรธ ความรู้สึกด้อยและความผิดหวัง อีกทั้งยังสามารถเพิ่มอารมณ์ขัน ความรอบคอบ ความรู้สึกทางบวก ความมั่นใจ การมีความหมายในชีวิตและมีความสามารถ รู้จักการปฏิเสธ มีการยอมรับตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ พันนาทานาถ (Pannathanath, 1991 cited in Villar, 1997, pp. 75-76) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาด้านเทคนิควิธีพลังแห่งตนพบว่ากลุ่มตัวอย่าง สามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิต อารมณ์ซึมเศร้าและความต้องการฆ่าตัวตายลดลง มีการพัฒนาความกล้าขึ้นในตนเองมีความคาดหวังในชีวิต ส่วนงานวิจัยของธัญญารักษ์ จนพานิช (2545) ได้มีการทดลองใช้เทคนิควางแผนอนาคต คอลัมน์มะม่วงอนาคต พบว่าเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านเทคนิควางแผนอนาคต มีลักษณะมะม่วงอนาคตสูงกว่า กลุ่มควบคุม ทั้ง ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล

3. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทั้ง 3 เทคนิค หลังให้คำปรึกษามีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่วิกฤตในชีวิตจากการสูญเสีย ไม่สามารถจัดการกับปัญหา รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และไม่มีจุดหมาย ท้อแท้และหมดหวังในชีวิต ถ้วนเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ (Antonovsky, 1982, p. 127, 1987, p. 151) เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โดยเริ่มจากเทคนิคธรรมชาติใหม่ได้จัดสำนักแบบองค์รวม ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าสู่วงวัฏเพื่อขยายการรับรู้ ปรับแก้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเดิมจากข้อจำกัดของบุคคล และกระบวนการขยายผล สบออกและบิดเบือนไปจากความจริง และมองประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่ ให้ความหมายใหม่ ค้นพบพลังบวกที่สร้างสรรค์ในตนเองทำให้เกิดความตระหนักและเชื่อมั่นตนเอง สามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองในการแก้ปัญหาได้และจิตได้สำนึกจะให้ข้อสัญญากับการเกิดพฤติกรรมและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมทางบวกที่ถาวร ส่วนเทคนิควิธีพลังแห่งตนทำให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบพลังบวกความเข้มแข็งความสามารถที่ตนเองไม่ได้ตระหนักทำให้รู้ว่าตนเองมีศักยภาพ รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และเทคนิควางแผนอนาคตเป็นเทคนิคที่นำบุคลิกลักษณะเด่นส่วนบุคคล คำนิยม ความถนัด สภาพความต้องการและปรารถนา สภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ นำมาประกอบการวางแผนอนาคตของตนเอง ซึ่งทำให้มองเห็นอนาคตของตนเองว่าจะทำอะไร และจินตนาการขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนด ซึ่งนำมาสู่ความสำเร็จ

จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิค มีความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ เทคนิคการสร้างธรรมชาติใหม่ได้จัดสำนักแบบองค์รวม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และการให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

โดยใช้จิตได้สำนึก ต่อมาเมื่อเข้าสู่ เทคนิควิธีพลังแห่งตน ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการ ค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งและพลังบวกที่อยู่จิตได้สำนึก เมื่อค้นพบความหมายใหม่จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความหมายเพิ่มขึ้น และสุดท้ายเมื่อเข้าสู่เทคนิคการวางแผนอนาคต ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถค้นพบลักษณะเฉพาะ และลักษณะเด่นของตนเอง โดยใช้จิตได้สำนึกนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เป็นผลทำให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกที่ต่อเนื่องและยั่งยืน เพราะถึงแม้ว่าระยะ 3 สัปดาห์จะผ่านความสอดคล้องในการมองโลกก็ไม่แตกต่างจากช่วงระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6

### ข้อเสนอแนะ

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้ง 3 เทคนิคส่งผลต่อความสอดคล้องในการมองโลกเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการให้การปรึกษาที่ใช้เวลาน้อย และได้ผลดี ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องกล่าวถึงเรื่องราวของตน

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). การฆ่าตัวตาย: การสอบสวนสาเหตุและการป้องกันโรค.

กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข

\_\_\_\_\_. (2544) สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2543 – 2544. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข

จุฬามาศ แหนจอ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตน  
ของเยาวชนคลีคลายสติในตำบลบ้านเขวชนบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชูชื่น ชีวพูนผล. (2541). อิทธิพลของภาวะสุขภาพของผู้ป่วย ความเข้มแข็งในการมองโลกของญาติ  
ผู้ดูแลและความรู้สึกเป็นภาระในการดูแล ต่อการปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยระยะ  
สุดท้าย. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชัยบุญารณ์ ธนพานิช. (2545). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อลักษณะ  
มุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานทีนึ่งคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พวงทอง อินใจ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของ  
นิสิตคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา  
การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิชดา บำรุงยศ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับ  
ความตายของผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมชาย จักรพันธ์. ม.ร.ว. (2542). "ความรุนแรงในสังคม: ทางออกอยู่ที่ไหน", ใน รายงานการประชุมวิชาการ  
สุขภาพจิต ปี 2542 (หน้า 47–51). สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข.

สมพร สุทัศนีย์. ม.ร.ว. (2545). การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่น  
ในจังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา.

อัจฉรา ภักดีพินิจ. (2545). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตน  
ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำ  
ปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Antonovsky, A. (1982). *Health stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

\_\_\_\_\_. (1987) *Unrevealing the mystery of health: How people manage stress and stay well*.  
San Francisco: Jossey-Bass.

- Edwards, M.J., & Holden, R.R. (2001). Coping meaning in life and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*. [on-line], 18, 1517-1534. Abstract from: Medline Identifier 21611446.
- Howell, D.C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4<sup>th</sup> ed). USA: Wadsworth.
- O' Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programming* (2<sup>nd</sup> ed.). San Francisco, CA: Aquarian.
- Petrie, K., & Brook, R. (1992). Sense of coherence, self-esteem, depression and hopelessness as correlates of reattempting suicide. *Journal of Clinical Psychology*, 3, 293-300.
- Villar, I. V. G. (1997a). *Hope through the NLP magic*. Philippines: Peimon Press.
- \_\_\_\_\_. (1997b). *The unconscious mind: Our creative consultant*. Philippines: Peimon Press.
- Winer, J. B., Brown, R.D., & Michels, M.K. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3<sup>rd</sup> ed.) USA: Mc Graw-Hill.