

กลวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชผ่านสื่อสังคมออนไลน์และเจตคติของผู้รับสาร : กรณีศึกษา จิตินาถ ณ พัทลุง

Advice – Giving Strategies Used by Life Coach through Online Social Media and Audiences’ Attitudes: A Case Study of Thitinart Na Pattalung

ทิพย์สุดา สาระวารี^{*1} และปณันดา เลอเลิศยุติธรรม²

Thipsuda Sarawaree^{*1} and Pananda Lerlerttyuttitham²

^{*1,2}สาขาวิชาภาษาศาสตร์ประยุกต์ ภาควิชาภาษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

^{*1,2}Applied Linguistic, Department of Linguistic, Faculty of Humanities, Kasetsart University,
Bangkok, 10900

Received : December 1, 2021 Revised : December 11, 2021 Accepted : December 15, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้รับสาร จิตินาถ ณ พัทลุง โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากวิดีโอถ่ายทอดสด (Live) บนเฟซบุ๊ก แฟนเพจ “เข็มทิศชีวิต จิตินาถ ณ พัทลุง” ในหัวข้อครูอ้อย Facebook Live ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2560 จนถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 โดยคัดเลือกคลิปวิดีโอที่มียอดผู้เข้าชมให้ความสนใจมากที่สุดจำนวน 12 คลิปวิดีโอ

ผลการวิจัยพบว่ากลวิธีที่ใช้ในการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชจำนวนทั้งสิ้น 10 กลวิธีได้แก่ การตั้งคำถามให้คิด สร้างจินตภาพการแนะนำโดยการชักจูง การอ้างถึง การซ้ำคำหรือซ้ำความการสรุปความและการใช้คำพูดเชิงบวก

คำสำคัญ : การให้คำแนะนำ, ไลฟ์โค้ช, วจนกรรมณ

Abstract

This article is studies advice - giving strategies used by life coach through online social media of Thitinart Na Pattalung. This qualitative research collects data from facebook live videos on facebook page “Khem Tid Cheevit Thitinart Pattalung” in the playlist named Kru Oi Facebook Live. The data were collected from the videos with the highest likes and views, starting from January 2017 to December 2019. There are totally 12 videos.

The results revealed a multitude of advice-giving strategies used by life coach through online social media of Thitinart Na Pattalung. In total, 15 strategies were identified: asking question, using command, negation, depicting scenarios, using imagery, persuasion, referring, repetition of words and phrase, conclusion and using positive words.

Keywords: advice-giving strategies, life coach, speech act

^{*}ทิพย์สุดา สาระวารี

E-mail : thipsuda.sar1@ku.th

1. บทนำ

สังคมมนุษย์เป็นสังคมพลวัต กล่าวคือเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งในปัจจุบันสังคมมนุษย์เข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารและการสื่อสารไร้พรมแดน ทำให้มนุษย์ทั่วทุกมุมโลกสามารถติดต่อสื่อสารถึงกันได้อย่างสะดวกรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางสังคมโลกที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดการหลั่งไหลของข้อมูล วัฒนธรรม และค่านิยมบางประการจากประเทศมหาอำนาจเข้าสู่สังคมไทยในหลายด้าน อาทิเช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ทำให้สังคมไทยตกอยู่ภายใต้ระบบทุนนิยมที่ครอบงำวิถีชีวิตของคนในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ว่าสังคมจะมีความเจริญก้าวหน้าและสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่ทว่าสิ่งเหล่านี้กลับสร้างความเหลื่อมล้ำทางสังคมมากยิ่งขึ้น เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด จึงต่างดิ้นรนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลให้คนกลุ่มหนึ่งที่คาดหวังให้ชีวิตเป็นไปในแบบที่พึงปรารถนาเกิดความทุกข์ ความเครียด ท้อแท้และขาดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันที่พึงพอใจของคนไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมเช่นกัน แต่เดิมศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจในลำดับต้น ๆ โดยเน้นความสงบทางด้านจิตใจ ทว่าปัจจุบันคนยุคใหม่เริ่มให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยเชื่อว่าถ้าหากมนุษย์มีทักษะชีวิตที่ดี มนุษย์ก็จะมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างประสบความสำเร็จและมีความสุข ด้วยเหตุนี้จึงทำให้อาชีพ “ไลฟ์โค้ช” ได้เข้ามามีบทบาทกับคนยุคใหม่มากขึ้น ดังที่จิตรา คุชฌิมธธา ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า สมัยก่อนที่พึงพอใจคือผู้นำทางศาสนา ตัวแทนของศาสนาคือพระและบาทหลวง เมื่อสังคมเข้าสู่ยุคใหม่ทำให้การศึกษาและสังคมเปลี่ยน ผู้คนอยู่ในความคิดของการสร้างแบรนด์อิมเมจ ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อาชีพไลฟ์โค้ชไม่เพียงแต่เป็นอาชีพที่ถูกพูดถึงในยามนี้ แต่ยังสะท้อนภาพชีวิตสังคมที่นับวันจะยิ่งโดดเดี่ยวและต้องการที่พึ่งทางใจมากขึ้น (ไทยพีบีเอส, 2560) นอกจากนี้ ดร.สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ นักจิตวิทยาการปรึกษาเจ้าของศูนย์บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบตัวหรือผ่านระบบออนไลน์ OneMan Counselor.com โดย

ระบุปัจจัยที่ทำให้สังคมเป็นแบบนี้ อาจมาจากการขาดการปลูกฝังเรื่องทักษะการใช้ชีวิตและการทำความเข้าใจตัวเอง การแข่งขันเปรียบเทียบกับผ่านโซเชียลมีเดีย รวมถึงค่านิยมเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จ ความร่ำรวย ล้วนผลักดันให้คนเรารู้สึกไม่พอใจกับชีวิต การใช้ชีวิตอย่างหลงทางและจัดวางชีวิตอย่างไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาหลายด้าน อาทิเช่น ปัญหาความสัมพันธ์ หรือปัญหาทางด้านอารมณ์อย่างซึมเศร้า วิตกกังวลและการสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง เมื่อจัดการปัญหาชีวิตเหล่านั้น ด้วยตัวเองไม่ได้ ผู้คนจึงเริ่มมองหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา จิตแพทย์ และไลฟ์โค้ชก็เป็นหนึ่งในตัวเลือกของคนยุคนี้ (Nattaya L, 2563)

ไลฟ์โค้ช (Life Coach) หรือโค้ชชีวิตหมายถึง ผู้ที่ให้คำแนะนำแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยไลฟ์โค้ชต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในการให้คำแนะนำแนวทางแก่บุคคล เพื่อให้เห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาและนำไปสู่เป้าหมายชีวิตตามที่บุคคลพึงหวังไว้ โดยใช้วิธีการทางการโค้ชเพื่อสะท้อน (Reflective) แนวทางต่าง ๆ กลับไปยังผู้รับการโค้ชเช่น การตั้งคำถาม ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นกระจกเงาบานหนึ่ง เพื่อให้ผู้ฟังได้ค้นหาคำตอบนั้นด้วยตนเอง (ปณชัย อารีเพิ่มพร, 2560) และเพื่อให้การให้คำแนะนำเกิดประสิทธิภาพนั้น นอกจากไลฟ์โค้ชจะต้องอาศัยทักษะการสื่อสารที่ครอบคลุมถึงการใช้ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการโค้ชแล้ว ไลฟ์โค้ชยังต้องคำนึงถึงการใช้ภาษาในการให้คำแนะนำที่แฝงไปด้วยเจตนาที่พยายามทำให้ผู้ฟังรู้สึกรับรู้ว่ายังมีผู้ที่พร้อมเข้าใจและรับฟังปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ โดยพยายาม ให้แนวคิดและคำแนะนำเพื่อที่จะนำผู้ฟังไปสู่ทางออกของปัญหานั้นหรือสามารถนำคำแนะนำนั้นไปพัฒนาตนเองได้

การให้คำแนะนำเป็นเรื่องของการเลือกใช้ภาษาให้เหมาะสมเนื่องจากผู้ฟังที่ต้องการคำแนะนำ มีความรู้สึกกังวลใจกับปัญหาชีวิต จึงต้องการคำแนะนำที่เป็นประโยชน์กับตนเองในอนาคตเพื่อที่จะนำคำแนะนำไปประยุกต์ใช้และแก้ไขกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ไลฟ์โค้ชจึงจำเป็นต้องเลือกใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมในการให้คำแนะนำ เพื่อให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งและสามารถนำคำแนะนำนั้นไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาได้

ดังนั้น ในการให้คำแนะนำจึงจำเป็นต้องอาศัยกลวิธีทางภาษาหลายรูปแบบ เพื่อให้คำแนะนำนั้นเกิดประสิทธิภาพ อาทิเช่น การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ฟังฉุกคิด การบอกให้ผู้ฟังปฏิบัติตามคำแนะนำโดยใช้รูปประโยคคำสั่งหรือปฏิเสธ การยกสถานการณ์สมมติเพื่อสมมติเหตุการณ์ให้ผู้ฟังเห็นถึงผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การซ้ำคำหรือซ้ำความเพื่อเป็นการย้ำแนวความคิดของไลฟ์โค้ช โดยเน้นย้ำถ้อยคำแนะนำนั้นให้มีน้ำหนักมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ไปยังสมองและระบบประสาทของผู้ฟัง รวมถึงการใช้คำพูดเชิงบวกอยู่เสมอ เช่น การให้กำลังใจและการสร้างความมั่นใจเพื่อส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกของผู้ฟัง ทำให้ผู้ฟังเกิดกำลังใจในการนำคำแนะนำนั้นไปพัฒนาชีวิตตนเอง รวมถึงสร้างความมั่นใจแก่ผู้ฟังในการทำบางสิ่งให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ต่อไป

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าอาชีพไลฟ์โค้ช เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่มีความน่าสนใจ ซึ่งนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและทักษะในการสื่อสารที่ดีแล้ว ไลฟ์โค้ชยังมีการใช้กลวิธีที่หลากหลายในการให้คำแนะนำแนวคิดและวิธีการในการดำเนินชีวิตไปยังผู้ฟัง โดยมุ่งหวังให้คำแนะนำนั้นเกิดประโยชน์และส่งผลดีแก่ผู้ฟัง ในอนาคต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชผ่านสื่อสังคมออนไลน์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของฐิตินาถ ณ พัทลุง ซึ่งผลการศึกษาจะแสดงให้เห็นถึงกลวิธีต่าง ๆ ที่ไลฟ์โค้ชนำมาใช้ในการให้คำแนะนำแนวทางชีวิตแก่ผู้ฟังได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษากลวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของฐิตินาถ ณ พัทลุง

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษากลวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ช ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของฐิตินาถ ณ พัทลุง โดยนำกรอบแนวคิดวัจนกรรมของ Searle มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาในงานวิจัย โดย Searle (1976) ได้ให้ความสำคัญกับการกล่าวถ้อยคำซึ่งเป็นการแสดงทางด้านคำพูดเพื่อแสดงเจตนา โดยได้จำแนกประเภทของวัจนกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม

ใหญ่ตามลักษณะของถ้อยคำ ได้แก่ กลุ่มแรกคือวัจนกรรมการกล่าวความจริง (Representatives) เป็นการใช้ถ้อยคำในการบอกเล่าข้อมูลซึ่งผู้พูดจะถูกผูกมัดกับความเป็นจริงของถ้อยคำนั้นเช่น การยืนยัน การคาดการณ์ เป็นต้น กลุ่มที่สองวัจนกรรมการชี้แนะ (Directive) เป็นการแสดงความต้องการของผู้พูดเพื่อให้ผู้ฟังกระทำตามที่ผู้พูดต้องการ เช่น การสั่ง การขอร้อง เป็นต้น กลุ่มที่สาม วัจนกรรม การกล่าวผูกพัน (Commissive) เป็นการแสดงเจตนาที่ผู้พูดต้องการแสดงความตั้งใจในการกระทำบางอย่างที่จะผูกมัดตนเองกับการกระทำในอนาคต เช่น การสัญญา การยื่นข้อเสนอ เป็นต้น กลุ่มสุดท้าย วัจนกรรม การกล่าวแสดงออก (Expressive) เป็นถ้อยคำที่ผู้พูดกล่าวเพื่อแสดงอารมณ์ความรู้สึก หรือทัศนคติ เช่นการขอโทษ การขอบคุณ การขออภัย การยินดี เป็นต้น

นอกจากนี้ Searle (1970) ยังได้กล่าวถึงเงื่อนไขความเหมาะสมของวัจนกรรม สำหรับเงื่อนไขความเหมาะสมของการแนะนำประกอบด้วย 4 เงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขแรกคือเงื่อนไขเนื้อหาข้อความ (Propositional Content Condition) ผู้พูดเลือกใช้ถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับการกระทำหรือเหตุการณ์ในอนาคต เงื่อนไขที่สองคือเงื่อนไขเตรียมการ (Preparatory Condition) เป็นเงื่อนไขที่ผู้พูดต้องคำนึงเสมอว่า ถ้อยคำแนะนำดังกล่าวต้องให้ประโยชน์แก่ผู้ฟังเท่านั้น เงื่อนไขที่สามคือเงื่อนไข ความจริงใจ (Sincerity Condition) ผู้พูดต้องมีความตั้งใจจริงในขณะที่กล่าวถ้อยคำแนะนำ ถ้าคำแนะนำนั้นไม่จริงใจหรือกล่าวอย่างขอไปที อาจทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ และเงื่อนไขสุดท้ายคือเงื่อนไขความครบถ้วน (Essential Condition) เป็นความพยายามในการให้คำแนะนำของผู้พูด ซึ่งถือเป็นการกระทำที่ให้ประโยชน์แก่ผู้ฟัง นอกจากแนวคิดวัจนกรรมของ Searle ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษากลวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชแล้ว ทฤษฎีการโค้ชเป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากการโค้ชเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อปลดล็อกบางอย่างในตัวผู้รับการโค้ช ให้มีศักยภาพสูงขึ้นผ่านกระบวนการต่าง ๆ ศิริรัตน์ ศิริวรรณ (2557, น. 68 - 74) ได้กล่าวถึงทักษะและเทคนิคการโค้ชเพื่อให้การโค้ชมีประสิทธิภาพ ผู้โค้ชจำเป็นต้องมีทักษะพื้นฐานที่สำคัญทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ทักษะการตั้งคำถามที่ดีและมีพลัง

(powerful questioning) ทักษะการรับฟังอย่างตั้งใจ (active listening) ทักษะการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก (positive feedback) ทักษะการจูงใจและการให้กำลังใจ (motivation) และทักษะการกำหนดเป้าหมาย เป็นต้น

สำหรับทักษะการตั้งคำถามที่ดีและมีพลัง เป็นทักษะสำคัญที่โค้ชใช้การถามคำถามเพื่อกระตุ้นและท้าทายความคิดของผู้รับการโค้ชให้เกิดการตระหนักรู้ สำรวจความต้องการของตนเอง โดยค้นหาทางเลือกที่เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริงและเป้าหมายที่กำหนดไว้ คำถามที่ดีและมีพลังได้แก่ คำถามที่เน้นความรู้สึกและอารมณ์ (feeling question) และคำถามเพื่อปรับมุมมองของผู้รับการโค้ช (reappraisal question) เป็นต้น 0000000000 ส่วนทักษะการรับฟังอย่างตั้งใจ เป็นการแสดงความสนใจในเรื่องที่ผู้ได้รับการโค้ชเล่าให้ฟังโดยไม่มีการพูดแทรก ซึ่งจะทำให้ผู้รับการโค้ชรู้สึกผ่อนคลายและยังทำให้รู้ถึงความต้องการเบื้องต้นของผู้รับการโค้ชจากเรื่องที่เล่า สำหรับทักษะการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกเป็นการให้ความคิดเห็นและแนวคิดที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ผู้ได้รับการโค้ชนำไปประยุกต์ใช้ได้โดยใช้ภาษาเชิงบวกและหลีกเลี่ยงการตำหนิสำหรับทักษะการจูงใจและการให้กำลังใจ คือการใช้ถ้อยคำกระตุ้นให้ผู้รับการโค้ชมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เช่น การให้กำลังใจ การชื่นชม เพื่อให้ผู้รับการโค้ชมีมุมมองเชิงบวกคิดถึงผลลัพธ์ในด้านที่ดีและเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้นและสุดท้ายคือทักษะการกำหนดเป้าหมาย เพื่อให้ผู้ได้รับการโค้ชมองเห็น เป้าหมายนั้น ๆ โดยมุ่งเน้นให้ผู้ได้รับการโค้ชเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

4.1 การคัดเลือกประชากร

ประชากรเป้าหมายในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้กลุ่มประชากรคุณสมบัติตรงกับวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยจะนำมาศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการเลือกประชากรเป้าหมายที่อยู่ในแวดวงของไลฟ์โค้ชหรือนักสร้างแรงบันดาลใจชีวิต โดยเป็นผู้ที่มีความรู้

ความสามารถและมีประสบการณ์ในการให้คำแนะนำและสร้างแรงบันดาลใจชีวิต รวมถึงเป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียง โดยเลือกประชากรเป้าหมายจากสื่อสังคมออนไลน์ คือ เฟซบุ๊ก (Facebook) ดังนั้น ประชากรเป้าหมายที่มีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นที่ผู้วิจัยจะนำมาศึกษาคือฐิตินาถ ณ พัทลุง หรือครูอ้อยเข้มทิศชีวิต ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในแวดวงการให้คำแนะนำปรึกษาและพูดสร้างแรงบันดาลใจมายาวนานกว่า 20 ปี เป็นนักสร้างแรงบันดาลใจชีวิตและเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึกทั้งทางด้านโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผสม (Neuro Linguistic Programming หรือ NLP) และการสะกดจิตบำบัด (Hypnotherapy) นอกจากนี้ ครูอ้อย ฐิตินาถ ณ พัทลุง ยังเป็นไลฟ์โค้ชหรือนักพูดสร้างแรงบันดาลใจที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จัก โดยพบว่าบนเฟซบุ๊กแฟนเพจ (Facebook Fanpage) มีจำนวนผู้คนถูกใจ จำนวน 1,470,384 คน และผู้ติดตามจำนวน 1,463,265 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 27 พฤศจิกายน 2560) จากเว็บไซต์ (<https://www.facebook.com/DDNARD>) ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ฐิตินาถ ณ พัทลุง เป็นประชากรเป้าหมายที่มีคุณสมบัติตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ จึงได้เลือกมาเป็นประชากรเป้าหมายในการศึกษา

4.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากคลิปวิดีโอรายการย้อนหลังในเฟซบุ๊ก แฟนเพจ ของ ฐิตินาถ ณ พัทลุง จาก หัวข้อ “(ครูอ้อย) Facebook00Live” (<http://www.facebook.com/watch/177844118922395/1106805139384053>) ตั้งแต่เดือนมกราคม - ธันวาคม พ.ศ. 2560 จนถึง ธันวาคม พ.ศ. 2562 จากข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยในแต่ละเดือนผู้วิจัยจะคัดเลือก 1 คลิปวิดีโอที่มีผู้ให้ความสนใจเข้าชมมากที่สุด ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่าง คลิปวิดีโอรายการย้อนหลังจำนวน 12 คลิปวิดีโอ จากนั้น ผู้วิจัยทำการถอดคลิปเสียงวิดีโอทีละคลิปวิดีโอ โดยจะถ่ายถอดคลิปเสียงแล้วบันทึกออกมาเป็นตัวอักษร เพื่อใช้ในการศึกษาทฤษฎีการแนะนำไป

4.3 การคัดเลือกข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อมูลที่เป็นถ้อยคำการแนะนำโดยใช้เกณฑ์เงื่อนไขความเหมาะสม (felicity condition)

ของ Searle (1970) สามารถกำหนดนิยามของการแนะนำดังตารางที่ 1 เมื่อถ้อยคำใดมีเงื่อนไขความเหมาะสมครบทั้ง 4 ประการตามตารางข้างต้น ถือว่าเป็นถ้อยคำการแนะนำ ผู้วิจัยจะคัดเลือกเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์กลวิธีต่อไปหากข้อมูลใดไม่เป็นไปตามเงื่อนไขความเหมาะสมทั้ง 4 ประการ ผู้วิจัยจะคัดข้อมูลนั้นออกไปเนื่องจากไม่ใช่ วัจนกรรมการแนะนำและไม่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 เงื่อนไขความเหมาะสมของการแนะนำ

เงื่อนไข	การแนะนำ (Advising)
วัจนกรรมประพจน์	ผู้ฟังกระทำในอนาคต
การเตรียมการ	การกระทำดังกล่าวให้ประโยชน์แก่ผู้ฟัง ผู้ฟังต้องไม่ตั้งใจจะทำสิ่งที่ผู้พูดแนะนำอยู่แล้ว
ความจริงใจ	ผู้พูดเชื่อว่าผู้ฟังได้รับประโยชน์จากการกระทำนี้จริง ๆ
ความครบถ้วน	ถือเป็นการกระทำที่ให้ประโยชน์แก่ผู้ฟัง

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์กลวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชโดยวิเคราะห์ถ้อยคำที่ได้จากการถอดคลิปเสียงวิดีโอ นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภทของข้อมูลและจำแนกเป็นกลวิธีต่าง ๆ

5. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจำแนกกลวิธีการแนะนำ โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดสามารถจำแนกกลวิธีการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชได้ทั้งหมด 10 กลวิธี โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 การตั้งคำถามให้คิด

กลวิธีการตั้งคำถามให้คิด เป็นกลวิธีที่ไลฟ์โค้ชเลือกใช้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง โดยการตั้งคำถามกลับไปยังผู้ฟังเพื่อต้องการกระตุ้นความคิดของผู้ฟังเพื่อให้ผู้ฟังได้มีโอกาสทบทวนตนเองโดยการสำรวจ

สถานการณ์ ความคิดและจิตใจของตนเองจนเกิดความเข้าใจ และสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งกลวิธีนี้เป็นการแนะนำที่ส่งผลต่อผู้ฟัง ในอนาคต ซึ่งนอกจากจะช่วยกระตุ้นให้ผู้ฟังตระหนักคิดและทบทวนตนเองแล้ว ยังส่งเสริมให้ผู้ฟังมองเห็นเป้าหมายชีวิตของตนเอง โดยค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมกับความเป็นจริงและเป้าหมายชีวิตที่กำหนดไว้ ดังตัวอย่าง

(1) “...วันนี้ทุกคนช่วยตอบครูอ้อยว่า เราจะมองงานตัวไหนเป็นงานสำคัญที่สุดภารกิจของเดือนนี้ ภารกิจหลักของเดือนนี้จะ...” (ไลฟ์โค้ชสำคัญ ล็อกเป้าทำสิ่งที่เวิร์ค วันที่ 3 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (1) ไลฟ์โค้ชให้คำแนะนำผู้ฟัง ในประเด็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องงาน ซึ่งเป็นปัญหาทั่วไปที่คนส่วนใหญ่พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในสถานการณ์นี้ไลฟ์โค้ชให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง โดยการใช้กลวิธีการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ฟังได้มีโอกาสคิดทบทวนตนเอง เมื่อพิจารณาจากถ้อยคำพบว่าไลฟ์โค้ชเกริ่นว่า “วันนี้ทุกคนช่วยตอบครูอ้อยว่า...” เพื่อขอความร่วมมือจากผู้ฟังให้ช่วยตอบคำถามที่ผู้พูดได้ถามไว้ แล้วจึงตามด้วยการใช้รูปประโยคคำถามเพื่อให้ผู้ฟังคิดตามคือ “เราจะมองงานตัวไหนเป็นงานสำคัญที่สุดภารกิจของเดือนนี้” ดังจะเห็นได้ว่าคำว่า “จะ” เป็นตัวบ่งชี้ถึงการพูดถึงอนาคตการตั้งคำถามเช่นนี้เป็นคำถามที่ต้องการกระตุ้นการคิด (focus question) ของผู้ฟังโดยไลฟ์โค้ชใช้คำถามแบบปลายเปิดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้คิดและตระหนักรู้ และยังทำให้ผู้ฟังได้มองเห็นทางออกของปัญหาและแสดงความคิดเห็นออกมาจากนี้ไลฟ์โค้ชยังใช้ถ้อยคำว่า “สำคัญที่สุดของภารกิจของเดือนนี้” ในคำถามเพื่อเน้นย้ำและกระตุ้นความปรารถนา (passion question) ของผู้ฟังทำให้ผู้ฟังเริ่มสำรวจตนเอง คิดทบทวนและรู้จักจัดลำดับความสำคัญของงานแต่ละอย่างว่างานใดที่มีความสำคัญที่สุดและเป็นภารกิจหลักของเดือนนั้น เมื่อผู้ฟังสามารถพิจารณาและคิดทบทวนจนได้คำตอบแล้วในขั้นตอนต่อไปก็จะสามารถตั้งเป้าหมายและลงมือทำงาน ได้อย่างเต็มที่และบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งไว้

5.2 การใช้คำสั่ง

กลวิธีการใช้คำสั่ง เป็นกลวิธีที่ไลฟ์โค้ชแนะนำถึงสิ่งที่คุณควรปฏิบัติในอนาคตโดยใช้การแนะนำในรูปแบบ

ของการใช้คำสั่ง เพื่อเน้นย้ำให้ผู้ฟังเห็นว่าการกระทำนั้น เป็นสิ่งที่ผู้ฟังควรปฏิบัติในอนาคต ซึ่งแต่เดิมผู้ฟังอาจไม่ได้ ตั้งใจกระทำสิ่งนั้นตั้งแต่แรก โลฟโคช จึงได้มีการใช้คำสั่ง เพื่อพยายามกระตุ้นให้ผู้ฟังเห็นว่า การกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ ผู้ฟังควรต้องปฏิบัติตาม ซึ่งโลฟโคชเชื่อว่าผู้ฟังสามารถ กระทำสิ่งนั้นได้ ถ้าหากผู้ฟังมี ความตั้งใจจริง และเมื่อ ผู้ฟังนำไปปฏิบัติตามแล้ว จะเป็นประโยชน์และส่งผลดีแก่ ผู้ฟังในอนาคต ดังตัวอย่าง

(2) “...ไม่ว่าเราอะจะเจอกับอุปสรรคอะไรก็ตาม ให้เรารู้เลยว่ามันเป็นหน้าที่ของเรา ที่เราจะต้องเปลี่ยน คือยกระดับใจของเรา...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังค่ะ วันที่ 26 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (2) จากถ้อยคำดังกล่าว โลฟโคชได้ พุดให้คำแนะนำเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิต โดยใช้กลวิธีการใช้คำสั่ง สามารถอธิบายได้ดังนี้

ตัวอย่าง (2) ในสถานการณ์นี้ โลฟโคชได้ แนะนำผู้ฟังเกี่ยวกับหลักการฝึกฝนจิตใจของตนเองให้เป็น คนที่เข้มแข็งและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต โดยคำแนะนำ เกี่ยวกับหลักการที่โลฟโคชได้บอกกล่าวแก่ผู้ฟังนั้น ผู้ฟัง อาจไม่ได้ตั้งใจกระทำสิ่งนั้นมาก่อน ดังนั้น โลฟโคช จึงจำเป็นต้องแนะนำผู้ฟัง โดยการใช้คำสั่งเพื่อพยายาม กระตุ้นและชักนำให้ผู้ฟังปฏิบัติตามคำแนะนำหรือแนวทาง ของโลฟโคช จากตัวอย่าง โลฟโคชได้เกริ่นด้วยถ้อยคำ “ไม่ว่าเราอะจะเจอกับอุปสรรคอะไรก็ตาม” จะเห็นได้ว่า คำว่า “จะ” แสดงให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ในอนาคตแก่ผู้ฟัง และโลฟโคชได้แนะนำผู้ฟังโดยการใช้ คำสั่งในถ้อยคำ “ให้เรารู้เลยว่ามันเป็นหน้าที่ของเรา” จะเห็นได้ว่ามีการใช้คำบังคับคำสั่งคือ “ให้” เมื่อพิจารณาคำว่า “ให้” ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ระบุว่า “ให้” เป็นกริยา ช่วยบอกความบังคับหรืออวยชัยให้พร ตามด้วยคำกริยา แสดงการกระทำคำว่า “รู้” เพื่อต้องการกระตุ้นและชักนำ ให้ผู้ฟังปฏิบัติตามแนวทางของโลฟโคช โดยโลฟโคช ต้องการ ให้ผู้ฟังใช้สติคิดทบทวนและยอมรับว่า คนเรา ทุกคนต้องพบเจอกับอุปสรรคด้วยกันทั้งนั้น ผู้ฟังจึง จำเป็นต้องฝึกฝนจิตใจของตนเองเพื่อที่จะต่อสู้และแก้ไข ปัญหา นั้น ซึ่งอุปสรรคอาจจะเกิดขึ้นหรือยังไม่เกิดขึ้นก็ได้

แต่หากเมื่อถึงเวลานั้นเราควรต้องมีสติและพร้อมรับมือกับ มันอยู่เสมอ

ส่วนถ้อยคำที่สอง “ที่เราอะจะต้องเปลี่ยน” ถ้อยคำ นี้เป็นถ้อยคำขยายถ้อยคำแรก เพื่อบอกถึงสิ่งที่ผู้ฟังควร ต้องกระทำ โดยคำว่า “จะ” แสดงให้เห็นถึงการกระทำ ที่จะเกิดในอนาคตของผู้ฟัง และโลฟโคชยังมีการใช้ ถ้อยคำแนะนำโดยการใช้คำสั่งเพื่อต้องการให้ผู้ฟังกระทำ การบางอย่างตามที่โลฟโคชแนะนำไป โดยปรากฏการใช้ คำบังคับคำสั่งคำว่า “ต้อง” เมื่อพิจารณาคำว่า “ต้อง” ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 ระบุว่า เป็นกริยาช่วยบอกความแนใจหรือบังคับ นำหน้ากริยาแสดงการกระทำคำว่า “เปลี่ยน” เพื่อต้องการ ชักนำให้ผู้ฟังปฏิบัติตามแนวทางของโลฟโคช ซึ่งใน สถานการณ์นี้ โลฟโคชต้องการให้ผู้ฟังเปลี่ยนแปลง ความคิดและการกระทำของตนเอง โดยการไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตนั่นเอง ส่วนถ้อยคำที่สาม “คือยกระดับใจของเรา” เป็นถ้อยคำที่ขยายความถ้อยคำ ส่วนที่สอง โดยโลฟโคช ได้มีการใช้คำสั่ง ดังจะเห็นได้ จากถ้อยคำที่มีการละประธานของประโยคและใช้คำกริยา คือคำว่า “ยก” เป็นหลัก เพื่อต้องการชักนำกริยาอาการ หรือสิ่งที่ผู้ฟังควรปฏิบัติตามแนวทางที่โลฟโคชได้แนะนำ โดยในสถานการณ์นี้ โลฟโคชต้องการให้ผู้ฟังรู้จักการ ฝึกฝนและกำหนดจิตใจ เพื่อให้จิตใจอยู่เหนือความกังวล นั้นเอง

จากการใช้ถ้อยคำดังกล่าวของโลฟโคช จะเห็นได้ว่า การให้คำแนะนำโดยการใช้คำสั่งเช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงความ พยายามของโลฟโคชในการที่จะใช้ถ้อยคำชักนำผู้ฟัง เพื่อให้ผู้ฟังปฏิบัติตามที่โลฟโคชได้แนะนำไปซึ่งสอดคล้อง กับที่ Searle (1976) กล่าวถึงวัจนกรรมในกลุ่มชักนำ (Directive) คือ วัจนกรรมในกลุ่มนี้จะแสดงให้เห็นถึง ความพยายามของผู้พูดที่ต้องการให้ผู้ฟังกระทำการบางสิ่ง บางอย่าง ซึ่งจากถ้อยคำในตัวอย่าง เมื่อพิจารณาจากรูป ภาษาคพบว่า ในกลวิธีนี้มีการใช้ รูปประโยคคำสั่ง โดย ปรากฏคำบังคับการใช้คำสั่ง คือคำว่า “ให้” “ต้อง” อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่ามีความน่าสนใจ อีกประการหนึ่ง คือ เมื่อพิจารณาจากเจตนาจากในถ้อยคำ พบว่าโลฟโคช กล่าวถ้อยคำแนะนำนี้โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้ฟัง

เป็นหลัก และเชื่อว่าผู้ฟังจะได้รับประโยชน์ จากคำแนะนำนั้นจริง ๆ เมื่อผู้ฟังนำคำแนะนำนั้นไปปฏิบัติ ก็จะมีผลดีแก่ผู้ฟังในอนาคต ดังนั้น กลวิธีการใช้คำสั่งของโลฟโค้ชในบริบทนี้ จึงเป็นการให้คำแนะนำโดยใช้ รูปประโยคบอกให้ทำแบบสั่งนั่นเอง

5.3 การปฏิเสธ

กลวิธีการปฏิเสธ เป็นกลวิธีที่โลฟโค้ชแนะนำถึงสิ่งที่ผู้ฟังควรปฏิบัติ โดยใช้การแนะนำผู้ฟังในรูปแบบของการใช้ประโยคปฏิเสธ เพื่อเป็นการเร้าอารมณ์ให้ผู้ฟังเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ฟังควรปฏิบัติ และเมื่อผู้ฟังปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วจะเป็นประโยชน์และเกิดผลดีต่อผู้ฟัง ดังตัวอย่าง

(3) “...สิ่งที่ครูอยากจะบอกและยืนยันกับเราเสมอก็คือว่า ใครที่คิดร้ายอะเค้าจะแพ้ยตัวเอง ไม่ใช่ หน้าที่ของเราเลยที่จะต้องไปขัดเกลาเค้า หน้าที่ของเราคือจำแต่เรื่องดี ๆ ที่ใครก็ตามเคยทำให้กับเรา สมมติว่าใครที่คิดร้ายหรือทำไม่ดีกับเรา ให้เราสลับภาพไปคิดแต่เรื่องดีที่เค้าเคยทำให้กับเราแทน...” (ถ้าจะเก่ง ต้องเก่งเรื่องสลับความคิด วันที่ 18 มกราคม 2561)

ตัวอย่าง (3) ในสถานการณ์นี้โลฟโค้ชได้แนะนำผู้ฟังเกี่ยวกับการจัดการความคิดของตนเอง โดยในถ้อยคำ “ไม่ใช่หน้าที่ของเราเลยที่จะต้องไปขัดเกลาเค้า” ดังจะเห็นได้ว่า โลฟโค้ชได้แนะนำผู้ฟังโดยใช้รูปประโยคปฏิเสธสำหรับถ้อยคำบ่งชี้แสดงการปฏิเสธคือ “ไม่ใช่” ส่วนคำว่า “จะ” เป็นตัวบ่งชี้การพูดถึงอนาคต ซึ่งจากสถานการณ์ในตัวอย่างนี้ โลฟโค้ชต้องการแนะนำให้ผู้ฟังเห็นว่า ในยามที่มีคนคิดร้ายหรือไม่หวังดีกับเรา เราควรหรือไม่ควรปฏิบัติตนอย่างไร โดยโลฟโค้ชได้แนะนำให้ผู้ฟังจัดการความคิดของตนเอง โดยไม่ควรไปสั่งสอนหรือ ด่าว่าเขา แต่ให้สลับความคิดโดยการนึกภาพในมุมที่ดี ๆ ของคนเหล่านั้น ซึ่งในกลวิธีนี้เมื่อผู้ฟังนำคำแนะนำไปปฏิบัติก็จะเกิดผลดีแก่ตัวผู้ฟังในอนาคตนั่นเอง

5.4 การยกสถานการณ์สมมติ

กลวิธีการยกสถานการณ์สมมติเป็นกลวิธี ที่โลฟโค้ชให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง โดยการสมมติถึงเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตกับผู้ฟัง เพื่อให้ผู้ฟังเห็นว่า ถ้าหากมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นกับชีวิตของผู้ฟัง โลฟโค้ช

มีคำแนะนำหรือวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ฟังรับมือกับปัญหา และสามารถก้าวผ่านสถานการณ์นั้นได้ ซึ่งคำแนะนำของโลฟโค้ชจะเป็นประโยชน์ในอนาคตแก่ผู้ฟัง ทำให้ผู้ฟังเตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดคิดได้ สำหรับกลวิธีนี้มักปรากฏรูปภาษาของการใช้ประโยคเงื่อนไขคือ “สมมติ” และ “ถ้า” ดังตัวอย่าง

(4) “...สมมติว่าเราเจออุปสรรคเข้ามาปุ๊บ ถ้าเรารู้สึกไม่ดี อุปสรรคนั้นก็จะส่งผลให้ชีวิตเราไม่ดี...” (วิรัชใจ วันที่ 28 กันยายน 2560)

ตัวอย่าง (4) เป็นสถานการณ์ที่โลฟโค้ชได้แนะนำผู้ฟังโดยการยกสถานการณ์สมมติ เพื่อแสดงให้ผู้ฟังว่า หากมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะส่งผลที่ตามมาอย่างไรบ้าง จากรูปภาษาปรากฏคำบ่งชี้ในกลวิธีนี้ คือ “สมมติ” และ “ถ้า” แสดงเงื่อนไขเพื่อกล่าวถึงเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และคำว่า “จะ” เพื่อบอกถึงผลที่เกิดตามมาในอนาคต กล่าวคือ โลฟโค้ช ได้สมมติให้ผู้ฟังเห็นถึงเหตุการณ์ในอนาคตที่อาจจะเกิดขึ้น หรือกล่าวสมมติเกี่ยวกับความจริงของมนุษย์ ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ได้ และอุปสรรคก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ ซึ่งโลฟโค้ชได้แนะนำว่า ถ้าหากมีสิ่งนี้เกิดขึ้น ให้ผู้ฟังปรับเปลี่ยนความคิดใหม่เป็นความคิดด้านบวกแต่ถ้าผู้ฟังไม่ปรับเปลี่ยนแนวความคิดตามที่โลฟโค้ชได้แนะนำไป สิ่งที่ไม่ดีจะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งความคิดจะส่งผลกับการกระทำ ในอนาคตของผู้ฟังนั่นเอง

5.5 การสร้างจินตภาพ

กลวิธีการสร้างจินตภาพ เป็นอีกกลวิธีหนึ่งที่โลฟโค้ชเลือกใช้ในการให้คำแนะนำผู้ฟัง โดยโลฟโค้ช จะเน้นการเลือกใช้คำที่ทำให้ผู้ฟังเห็นภาพ เนื่องจาก ในบางครั้งที่ผู้พูดแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตหรือพูดสร้างแรงบันดาลใจชีวิตนั้น ผู้ฟังอาจไม่เข้าใจอย่างชัดเจนหรือไม่เห็นภาพคำแนะนำที่โลฟโค้ชสื่อออกมาอย่างชัดเจนมากนัก โลฟโค้ชจึงจำเป็นต้องใช้กลวิธีการสร้างจินตภาพโดยใช้การเลือกสรรถ้อยคำแทนความคิด เพื่อกระตุ้นจินตนาการของผู้ฟังให้เห็นภาพคำแนะนำ ที่ผู้พูดได้ถ่ายทอดออกมา ซึ่งการสร้างภาพขึ้นในความคิดจะเป็นข้อมูลที่สามารถลงสู่จิตใต้สำนึกของผู้ฟัง และจะมีผลต่อคน ๆ นั้นในอนาคต

(พงศ์ปรกรณ์ พิชิตฉัตรธนา, 2549) ในงานวิจัยนี้พบการสร้างจินตภาพ 2 รูปแบบ ได้แก่ จินตภาพที่เกิดจากการใช้คำกริยาแสดงการ เคลื่อนไหว และจินตภาพที่เกิดจากการใช้อุปมาอุปไมย โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.5.1 จินตภาพที่เกิดจากการใช้คำกริยาแสดงการเคลื่อนไหวจินตภาพที่เกิดจากการใช้คำกริยาแสดงการเคลื่อนไหวเป็นอีกกลวิธีหนึ่งที่ไลฟ์โค้ชเลือกใช้ในการให้คำแนะนำผู้ฟังเพื่อกระตุ้นจินตนาการของผู้ฟังซึ่งในขณะที่ไลฟ์โค้ชได้พูดแนะนำวิธีการแก้ปัญหาชีวิตหรือพูดสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ฟังปฏิบัติตาม ไลฟ์โค้ชจะเน้นการเลือกใช้คำโดยเฉพาะคำกริยาเพื่อสื่อให้ผู้ฟังนึกเห็นภาพลักษณะกิริยาท่าทางในการกระทำบางสิ่งบางอย่างไปด้วย โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยอ้างอิงตามการใช้ภาษาสร้างจินตภาพของวราพรพรณ ทังโคตร และ นนทชา คัยนันท์ (2562, น. 63) โดยนำมาประยุกต์ใช้กับงานวิจัยนี้ พบว่าไลฟ์โค้ชมีการใช้กลวิธีในการให้คำแนะนำโดยใช้ คำสร้างจินตภาพแสดงการเคลื่อนไหว ดังตัวอย่าง

(5) “...ครูอ้อยจะสอนนักเรียนเสมอว่า เมื่อไหร่ที่มีความคิดด้านลบ เราปล่อยความคิดด้านลบ แล้วดึงความคิดด้านบวก ปล่อยความคิดด้านลบก็หนึ่งเหรียญทอง เก็บดึงความคิดด้านบวกมาก็อีกหนึ่งเหรียญทองนะคะ แล้วก็ปล่อย ปล่อย ปล่อย ปล่อยอยู่อย่างนี้...” (โพกัสสิ่งสำคัญ ล็อกเป้า ทำสิ่งที่เวิร์ค วันที่ 3 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (5) ไลฟ์โค้ชแนะนำผู้ฟังให้กระทำการบางอย่าง โดยเลือกใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้ฟังเห็นคำแนะนำนั้นเกิดเป็นภาพเคลื่อนไหวขึ้นในจิตของผู้ฟัง โดยในสถานการณ์นี้ ไลฟ์โค้ชมีการเลือกใช้คำกริยาที่ต้องการทำให้ผู้ฟังเห็นภาพของการทำให้บางสิ่งบางอย่างที่ติดอยู่ หลุดออกไป หรือการกระทำการบางอย่างเพื่อให้หลุด ออกจากสิ่งนั้น จากตัวอย่าง ไลฟ์โค้ชมีการใช้คำว่า “จะ” เพื่อป้องกันช่วงเวลาในอนาคต ส่วนคำว่า “ปล่อย” จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 กริยาคำว่า “ปล่อย” มีความหมายคือ ให้ออกจากสิ่งที่ติดอยู่ ผูกอยู่ หรือขังอยู่ ไลฟ์โค้ชใช้คำสร้างจินตภาพเช่นนี้เพื่อต้องการสื่อให้ผู้ฟังเห็นภาพว่า ถ้าหากผู้ฟังมีความวิตกกังวลบางอย่างและไม่สามารถหลุดออกจาก

ความคิด ด้านลบในใจได้ ให้เราปล่อยความคิดนั้นไป หมายความว่าความคิดจะยังอยู่ ถ้าหากเรายังยึดติดกับมัน สิ่งที่เราควรทำคือปล่อยวางความคิดลบนั่นนั่นเอง

(6) “...คนที่เขาทำสำเร็จอะ เค้าทำกันในระดับนั้น เค้าจะมีความคิดลบๆ เค้าสลัด มีความคิดลบๆ เค้าสลัด มีความคิดลบๆ เค้าสลัด แล้วตั้งแต่ความคิดดี คิดดี คิดดี...” (โพกัสสิ่งสำคัญ ล็อกเป้า ทำสิ่งที่เวิร์ค วันที่ 3 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (6) ไลฟ์โค้ชมีการใช้คำว่า “จะ” เพื่อป้องกันเวลาว่าเป็นการพูดถึงอนาคต ตามด้วยการแนะนำโดยการใช้คำแสดงการเคลื่อนไหวโดยการสะบัดให้หลุดออกหรือหลุดออกไปอย่างรวดเร็ว โดยใช้กริยาแสดงอาการคือ “สลัด” จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 คำว่า “สลัด” เป็นคำกริยาที่มีความหมายว่าทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติดอยู่ให้หลุดไปโดยวิธีสะบัด ชัด หรือกระพือ เป็นต้น กล่าวคือ เมื่อใดก็ตามที่เราเริ่มมีความคิดในแง่ลบหรือความขุ่นข้องหมองใจมารบกวนจิตใจของเรา ให้รีบสลัดความคิดแง่ลบหรือความขุ่นข้องหมองใจที่กำลังรบกวนจิตใจนั้นออกไป การใช้คำว่า “สลัด” จึงทำให้ผู้ฟังเห็นภาพการเคลื่อนไหวคือ ถ้าอยากมีความสุขสบายใจ ผู้ฟังก็ต้องรีบสลัดหรือรีบทิ้งความคิดแง่ลบหรือความขุ่นข้องหมองใจออกไปให้เร็วที่สุด เพราะถ้าไม่รีบสลัดมันทิ้งไป สิ่งเหล่านั้นมันก็จะเกาะติดอยู่ในใจเราไปตลอดนั่นเอง

(7) “...พอที่ไอ้เคลื่อนไหวไปในจุดที่มีทุกอย่างแล้วอะ ก็มีเงื่อนไขที่ทำให้ไอ้เคลื่อนไหวดีขึ้นให้แม่ได้สำเร็จ คุณแม่ที่ไอ้อายุ 80 กว่าแล้ว พี่ไอ้ใช้ชีวิตมาทั้งชีวิต ก็ทำยังไงก็ไม่สามารถซื้อบ้านให้คุณแม่ได้...” (โพกัสสิ่งสำคัญ ล็อกเป้า ทำสิ่งที่เวิร์ค วันที่ 3 มิถุนายน 2560)

(8) “...ย้ายใจไปว่า เอ๊ วันที่เราต้องการในเป้าหมายนั้นคือที่ไอ้เอ๋ยจะมีเงินสามสิบล้านเพื่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไอ้ก็นับเลยว่ามีสามสิบล้านพี่ไอ้จะทำอะไร...” (โพกัสสิ่งสำคัญ ล็อกเป้า ทำสิ่งที่เวิร์ค วันที่ 3 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่างที่ (7) และ ตัวอย่าง (8) ในสถานการณ์นี้ไลฟ์โค้ชมีการใช้คำแสดงการเคลื่อนไหวโดยการทำให้ออกจากที่เดิมหรือเคลื่อนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่

หนึ่ง โดยใช้กริยาแสดงอาการคำว่า “เคลื่อน” และ “ย้าย” จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 คำว่า “เคลื่อน” เป็นคำกริยาที่มีความหมายว่าออก จากที่หรือทำให้ออกจากที่และคำว่า “ย้าย” เป็นคำกริยา มีความหมายว่าทำให้เคลื่อนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่ง ทั้งสองนี้ มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันซึ่งใน สถานการณ์จากตัวอย่างดังกล่าวผู้พูดกำลังให้คำแนะนำ ผู้ฟังเกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองความคิดเดิมที่ผู้ฟังอาจจะ ยังไม่พอใจ กับชีวิตของตัวเอง หรือยังไม่กล้าเปลี่ยนแปลง ตัวเองให้ดีขึ้นดังจะเห็นได้ว่าตัวอย่าง (7) โลฟโค้ชใช้ถ้อยคำ ว่า “เคลื่อนใจ” และตัวอย่าง (8) โลฟโค้ชใช้ถ้อยคำว่า “ย้ายใจไป” เพื่อแสดงให้ผู้ฟังเห็นภาพว่าการเคลื่อนใจ หรือย้ายใจ ก็เปรียบเสมือนการเปลี่ยนความคิดและ มุมมองการใช้ชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันจะย้ายหรือเคลื่อนที่เอง ไม่ได้จะเคลื่อนไหวเองไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับตัวของผู้ฟังเองที่จะ กำหนดหรือเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง

(9) “...เพราะฉะนั้นวิธีที่ครูอ้อยและพี่ ๆ เข้มทิศทุกคนทำปฏิบัติทุกวันคือ วันที่เราอะไ่ดีขึ้นเขา เราเคยมีวินัยอย่างไรวันนี้ เราได้รับสิ่งดีมากขึ้นน้อยยังไร เราก็ยังต้องมีวินัยแบบนั้น...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังคะ วันที่ 26 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (9) โลฟโค้ชใช้คำแสดงการ เคลื่อนไหวด้วยการเคลื่อนตัวขึ้นที่สูง โดยใช้กริยาแสดง อาการคำว่า “ไต่” จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 คำว่า “ไต่” เป็นคำกริยาที่มีความหมายว่าขึ้น ลงในที่สูงด้วยความระมัดระวังจากตัวอย่างโลฟโค้ชให้ คำแนะนำผู้ฟังโดยการเปรียบเทียบเพื่อทำให้ผู้ฟังเห็น ภาพเคลื่อนไหวที่ชัดเจนขึ้นซึ่งจากตัวอย่างการไต่ภูเขาใน บริบทนี้คือการทำอะไรสักอย่างให้ประสบความสำเร็จได้นั้นเป็น สิ่งที่ยาก ถึงแม้ว่าบางอย่างจะบรรลุผลแล้ว แต่ก็ให้นึกถึง วันที่เราเพิ่งเริ่มมันกว่าจะได้มันมาต้องเหน็ดเหนื่อยมาก เหมือนกับการไต่เขาที่ต้องใช้ทั้งวินัยและความพยายาม ดังนั้น จึงให้รักษาความมีวินัยนั้นอยู่เสมอ

(10) “...เราได้อยู่กับครูเสมอไม่ว่าครูจะ ไปที่ไหนก็ตามครูส่งความรักความปรารถนาดี ส่งพลัง จากทะเล ไปให้พวกเราตลอดเวลาณะคะ ให้พวกเรามี กำลังใจ...” (การอธิษฐานถวายบุญบารมี ทำอย่างไร วันที่ 15 พฤษภาคม 2560)

ตัวอย่าง (10) โลฟโค้ชมีการใช้คำแสดง การเคลื่อนไหวด้วยการทำให้บางสิ่งเคลื่อนพันจากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่งเพื่อให้ถึงผู้รับหรือเป้าหมาย โดยคำว่า “จะ” เป็นตัวบ่งบอกถึงเวลาในอนาคต ตามด้วยการใช้กริยาแสดง อาการคำว่า “ส่ง” จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 คำว่า “ส่ง” เป็นคำกริยาที่มีความหมายว่า ทำให้ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเคลื่อนพันจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งเพื่อให้ถึง ผู้รับหรือเป้าหมายด้วยอาการต่าง ๆ กันในสถานการณ์นี้ โลฟโค้ชได้ให้คำแนะนำผู้ฟังด้วยการเสริมกำลังใจให้แก่ ผู้ฟังรู้สึกดีขึ้น มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา ซึ่งโลฟโค้ช ใช้ คำว่า “ส่ง” แล้วตามด้วยการเลือกใช้คำที่มีความหมาย ทางบวก เช่น “ความรัก” “ความปรารถนาดี” “พลัง” เพื่อ ทำให้ผู้ฟังเกิดการเห็นภาพเคลื่อนไหวว่าโลฟโค้ช ได้กำลัง มอบสิ่งดีดีให้กับผู้ฟังอยู่นั่นเอง

5.5.2 จินตภาพที่เกิดจากการใช้อุปลักษณ์

จินตภาพที่เกิดจากการใช้อุปลักษณ์ เป็น อีกกลวิธีหนึ่งที่โลฟโค้ชเลือกใช้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง เพื่อกระตุ้นจินตนาการของผู้ฟังให้เกิดภาพ ความรู้สึก ร่วมและความเข้าใจไปพร้อมกันกับโลฟโค้ช โดยในกลวิธี นี้ โลฟโค้ชได้ให้คำแนะนำแก่ผู้ฟังโดยการเลือกใช้ถ้อยคำ ในการสร้างจินตภาพผ่านเปรียบเทียบจากการใช้ อุป ลักษณ์ โดยอุปลักษณ์เป็นการเปรียบถึงสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่ง หนึ่งโดยมีคำเชื่อมโยงคำว่า “เป็น” “คือ” “กลายเป็น” หรือไม่มีคำเหล่านี้ก็ได้ (วราพรรณ ทังโคตร และ นนทชา คัยนันท์, 2562, น. 63) กล่าวคือโลฟโค้ชได้ให้มีการ ถ่ายทอดคำแนะนำโดยการเลือกใช้ถ้อยคำหรือรูปภาพที่ อ้างถึงสิ่งหนึ่งมาใช้เปรียบเทียบกับอีกสิ่งหนึ่งโดยใช้คำ เชื่อมโยงหรือในบางกรณีอาจจะคำเชื่อมโยงของทั้งสองสิ่ง และแฝงความหมายโดยนัย เพื่อถ่ายทอดมโนภาพหรือ คำแนะนำที่อยู่ในความคิดและความรู้สึกของโลฟโค้ช ออกมาเป็นคำพูดซึ่งถ้าการถ่ายทอดดี ภาพในใจของผู้ฟัง ก็จะชัดเจนและถูกต้องตรงกับภาพในใจของโลฟโค้ช ดังตัวอย่าง

(11) “...แล้ววิธีการที่ทำให้เราเป็นปฎิหาริย์ ก็คือ เราคิดแต่ภาพดี ๆ เราคิดแต่สิ่งดี ๆ เราถอนวัชพืช ในจิตใจของเราทุกวัน...” (วิธีดึงดูดความมั่งคั่งดีงาม วันที่ 27 มกราคม 2560)

ตัวอย่าง (11) โลฟโค้ชได้ใช้อุปสรรคในการพูดแนะนำผู้ฟังโดยใช้ถ้อยคำเปรียบเทียบกับ “เราถอนวัชพืชในจิตใจ” ซึ่งคำว่า “วัชพืช” หมายถึงพืชที่ขึ้นอยู่ในพื้นที่ซึ่งไม่ต้องการ และเป็นพืช ที่ทำความเสียหายแก่สภาพแวดล้อม ดังนั้น อุปสรรคของวัชพืชในจิตใจที่โลฟโค้ชต้องการสื่อแก่ผู้ฟังจึงหมายถึง ความคิดด้านลบที่ติดอยู่ในใจของผู้ฟัง และโลฟโค้ชยังได้แนะนำให้ผู้ฟังกำจัดวัชพืชในจิตใจโดยใช้คำกริยาคำว่า “ถอน” เพื่อให้ผู้ฟังเห็นภาพว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดออกไป ดังนั้น วัชพืชที่โลฟโค้ชกล่าวถึง จึงหมายถึงความคิดด้านลบที่ติดอยู่ในใจ และเป็นสิ่งที่ต้องรีบกำจัดมันออกไปนั่นเอง

(12) “...ถ้าเมื่อไหร่ใครมาบอกเราว่าจงบ๊วบ มีพายุอยู่เบื้องหน้า ให้เราบอกเค้าว่า เรานี้แหละคือพายุ เรานี้แหละคือพายุ อย่างที่ภานิตจินพูดไว้ตลอดเลยนะคะ ที่ฝรั่งแปลว่า ถ้าเมื่อไหร่ที่ใครบอกคุณว่ามี Storm อยู่ข้างหน้าบอกเค้าไปเลยว่า I am the storm. อันนี้แหละคือพายุ คำพูดที่ครูอ้อยพูดเอาไว้ชัดเจนนะคะ เมื่อไหร่ที่ใครมาบอกให้เรากล่าวว่ามีพายุ อยู่ข้างหน้า บอกเค้าเลยว่า เรานี้แหละคือพายุ...” (วิธีดึงดูดความมั่งคั่งดีงาม วันที่ 27 มกราคม 2560)

ตัวอย่าง (12) โลฟโค้ชได้ใช้อุปสรรคในการพูดแนะนำผู้ฟังโดยใช้ถ้อยคำเปรียบเทียบกับ “เรานี้แหละคือพายุ” และ “I am the storm” ซึ่งคำว่า “พายุ” หรือ “storm” ในบริบทนี้โลฟโค้ชต้องการเปรียบเทียบให้ผู้ฟังเห็นภาพว่าผู้ฟังคือผู้ที่แข็งแกร่งเช่นเดียวกับพายุที่ไม่จะถูกเจอบ่อยอุปสรรคหน้าหน้าเพียงใดก็ตามผู้ฟังคือบุคคลที่แข็งแกร่งและสามารถจะเอาชนะทุกอุปสรรคได้เสมอ

5.6 การอ้างอิงถึง

กลวิธีการอ้างอิงถึงคือโลฟโค้ชแนะนำผู้ฟังโดยมีการใช้ถ้อยคำที่กล่าวอ้างถึงการอ้างถึงหลักคำสอนทางศาสนา เรื่องเล่าและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับศาสนารวมถึงการอ้างถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้คำแนะนำหรือเรื่องราวที่โลฟโค้ชกล่าวถึงเด่นชัดขึ้นกลวิธีนี้นอกจากจะช่วยเสริมคำแนะนำของโลฟโค้ชให้ผู้ฟังมีความเชื่อมั่นแล้ว ผู้ฟังยังสามารถนำหลักคำสอนไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และนำเรื่องราวของบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาชีวิตตนเองอีกด้วย ซึ่งการแนะนำของโลฟโค้ชเช่นนี้ จึงเป็นการแสดงการกระทำที่ก่อให้เกิด

ประโยชน์และผลดีแก่ผู้ฟังในด้านการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยในงานวิจัยนี้พบว่าการอ้างถึง 2 ประเภทคือการอ้างถึงธรรมะ และการเล่าเรื่องบุคคลที่ประสบความสำเร็จ โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.6.1 การอ้างถึงธรรมะ

กลวิธีการอ้างอิงถึงธรรมะ เป็นอีกกลวิธีหนึ่งที่โลฟโค้ชใช้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง โดยมีการอ้างถึงการอ้างถึงธรรมะและนำหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือหลักคำสอนของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟังเนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธและมีศาสนาพุทธอันที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจมาช้านานการแนะนำโดยใช้ธรรมะแก่ผู้ฟังเช่นนี้จึงทำให้เข้าถึงผู้ฟังได้โดยง่าย ดังตัวอย่าง

(13) “...พระพุทธเจ้าสอนทุกเรื่องนะคะ เรื่องที่สี่ที่ครูจะเล่าก็คืออิทธิบาทสี่ค่ะ พระพุทธองค์ว่าเรื่องอิทธิบาทสี่เอาไว้วันละหนึ่งให้เรารู้ว่ามีฉันทะคือ มีความพอใจ รักในงานนะคะ สองวิริยะคือมีความเพียรพยายามทำงานเข้มแข็งอดทน สามจิตตะคือใจของเราจะต้องฝึกใส่ใจจดจ่ออยู่ที่งานคิดวนอยู่แต่เรื่องงานนะคะ หมั่นวน แล้วก็สัจจะสามอันใช้ปัญญาใครควรทบทวนงานของเรา...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังค่ะ วันที่ 29 มิถุนายน 2560)

(14) “...อย่างที่เราพูดพูดพูดนะคะ มีคนไปถามหลวงปู่ดูลย์ว่าหลวงปู่มีโกรธมั๊ย หลวงปู่บอกว่ามีแต่ไม่เอา เห็นมั๊ยคะ หลวงปู่ไม่เคยพูดเลยว่าหลวงปู่ ไม่มีโกรธ หลวงปู่บอกว่ามีแต่ไม่เอาเพราะฉะนั้นพวกเราเป็นศิษย์ครูบาอาจารย์วัดป่าไผ่มั๊ยคะเราก็จะรู้เลยว่าเมื่อไหร่ที่เรามีความรู้สึกโกรธเราก็มีได้แต่เราไม่เก็บมัน ไว้วันเราวางมันไปเราวางมันไปนะคะ...” (วิธีรักใจ วันที่ 28 กันยายน 2560)

ตัวอย่าง (13) จะเห็นได้ว่าโลฟโค้ชอ้างถึง “พระพุทธเจ้า” และกริยาแสดงการกระทำคำว่า “สอน” ตามด้วยการบรรยายหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาตามที่ ยกมาจากพระไตรปิฎก และตัวอย่าง (14) จะเห็นได้ว่า มีการกล่าวอ้างถึง “หลวงปู่ดูลย์” ซึ่งเป็นพระภิกษุฝ่ายวิปัสสนาธุระ ชาวสุรินทร์ ศิษย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต กล่าวคือ จากทั้งสองตัวอย่างดังกล่าวจะเห็นได้ว่าโลฟโค้ชมีการอ้างอิงถึงธรรมะ โดยยกตัวอย่าง

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับทางศาสนา มาเป็นข้อคิดและแนวทางในการดำรงชีวิตแก่ผู้ฟัง เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของสารหรือคำแนะนำที่ส่งไปยังผู้ฟัง ทำให้คำแนะนำนั้นฟังดูมีน้ำหนักมากขึ้น ซึ่งผู้ฟังเห็นว่าโลฟโค้ชไม่ได้กล่าวขึ้นมาเองอย่างลอย ๆ แต่มีหลักฐานอ้างอิงจากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏ ในพระไตรปิฎกนั่นเอง

5.6.2 การเล่าเรื่องบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

การเล่าเรื่องบุคคลที่ประสบความสำเร็จ เป็นกลวิธีที่โลฟโค้ชกล่าวถึงบุคคลต่าง ๆ โดยผู้พูดเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่เคยพบเจออุปสรรคในชีวิต ต่อสู้กับปัญหา เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองจนกลายเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตขึ้นมาได้ เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนให้ผู้ฟังที่กำลังรับฟังอยู่เกิดกำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตแก่ผู้ฟัง ดังตัวอย่าง

(15) “...พี่โอม กฤษณีย์ก็เป็นซูเปอร์ไฮโดลเหมือนกัน เป็นแรงบันดาลใจก็คือว่า พี่โอมเนี่ยจากเป็นพนักงานบริษัทใช้ไหมคะ แล้วโดนคนกลั่นแกล้งในบริษัท โดนกระหน่ำหนักมากนะคะ โดนกระหน่ำหนักมากทุกอย่าง ตอนแรกเนี่ยพี่โอมก็คิดว่าจะท้อแล้วก็ เอ้อปล่อยตัวเอง ท้อแท้ ทำให้อ้วนอะไรต่าง ๆ แต่พี่โอมอะคะลุกขึ้นมาแล้วก็คิดว่า ไม่สิ ชีวิตเราต้องไม่เป็นอย่างนั้น พี่โอมปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่นะคะ น้ำหนักลด ลดน้ำหนักตัวเองไปเป็นกว่า 10 กิโล แล้วก็เป็นครั้งแรกที่พาคูณพ้อ คุณแม่ตัวเองเนี่ยไปเที่ยวต่างประเทศ แล้วก็จากที่ไม่ค่อยเจอคุณพ้อคุณแม่ก็ไปเจอคุณพ้อคุณแม่บ่อยมาก แล้วพี่โอมอะก็ทำธุรกิจนะคะอย่างยิ่งใหญ่ สร้างงานให้กับประชาชนคนไทยเนี่ยเป็นหลายหมื่นหลายแสนคนนะคะ มีคนเนี่ยเกิดงานเนี่ยเพราะว่าชีวิตพี่โอม ตอนนี้พี่โอมส่งออกผลิตภัณฑ์มาสเตอร์พีชโลฟวิชั่นนะคะไปหลายประเทศเลยในเอเชีย เพราะฉะนั้นอย่างเรื่องราวของพี่โอมเนี่ยก็จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับเรานะคะ...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังคะ วันที่ 29 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (15) จะเห็นได้ว่ากลวิธีนี้ปรากฏรูปภาษาที่แสดงการอ้างถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จ โดยโลฟโค้ชมีการเอ่ยชื่อของบุคคลที่ถูกกล่าวถึง คือ “พี่โอม กฤษณีย์ ศรีวราภรณ์” แล้วตามด้วยการเล่าเรื่องของบุคคล

เหล่านั้น กลวิธีนี้สามารถสร้างความน่าสนใจและน่าเชื่อถือของสารแนะนำด้วยการสร้างแรงบันดาลใจและแรงจูงใจให้ผู้ฟังเกิดการคล้อยตาม โดยการยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้ฟังเห็นภาพตัวอย่างที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติ ดังนั้น ในกลวิธีนี้ การถ่ายทอดประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาเป็นตัวอย่างจึงสามารถทำให้ผู้ฟังนำแนวคิดของบุคคลเหล่านั้นไปเป็นแบบอย่างและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้อีกด้วย

5.7 การซ้ำคำหรือซ้ำความ

กลวิธีการซ้ำคำหรือซ้ำความ เป็นกลวิธี ที่โลฟโค้ชนำมาช่วยเสริมการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง เพื่อเน้นย้ำคำแนะนำของโลฟโค้ชให้ผู้ฟังมีความชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโลฟโค้ชจะมีเน้นย้ำคำแนะนำโดยการกล่าวถ้อยคำนั้นซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ซึ่งกลวิธีนี้เป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและจดจำคำแนะนำได้ง่ายยิ่งขึ้นอีกด้วย ดังตัวอย่าง

(16) “...คนที่เขาทำสำเร็จอะเค้าทำกันในระดับนั้น เค้าจะมีความคิดลบปิบ เค้าสลด มีความคิด ลบปิบ เค้าสลด มีความคิดลบปิบ เค้าสลด แล้วตั้งแต่ความคิดดี คิดดี คิดดี...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังคะ วันที่ 26 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (16) ในสถานการณ์นี้โลฟโค้ชแนะนำวิธีการที่จะนำผู้ฟังไปสู่ความสำเร็จ โดยโลฟโค้ชได้แนะนำผู้ฟังถึงวิธีการจัดการกับความคิดลบในใจ โดยกล่าวซ้ำความติด ๆ กันว่า “มีความคิดลบปิบ เค้าสลด / มีความคิดลบปิบ เค้าสลด / มีความคิดลบปิบ เค้าสลด” และ “คิดดี / คิดดี / คิดดี” ซึ่งโลฟโค้ชต้องการกล่าวซ้ำเพื่อเน้นย้ำให้ผู้ฟังกระทำตามที่ผู้พูดแนะนำและคำแนะนำนั้นเป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์กับผู้ฟังกล่าวคือเมื่อใดที่ผู้ฟังเริ่มมีความคิดลบเข้ามารบกวนจิตใจให้ผู้ฟังรับสลดความลบนั่นออกไป ซึ่งผู้พูดได้กล่าวซ้ำเพื่อเน้นย้ำให้คำพูดนั้นดูมีน้ำหนักและกระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกอีกทีหนึ่งที่อยากจะทำกำจัดความคิดที่ไม่ดีออกไป ให้เร็วที่สุดและให้เริ่มคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ เท่านั้น

(17) “...ในชีวิตของพวกเราแต่ละคนนะคะจะต้องทำให้พบเจอว่า งานแห่งชีวิตของเรานั้นคือสิ่งใด งานแห่งชีวิตเนี่ย จะทำให้เราค้นพบความหมายของการ

ดำรงอยู่ในชีวิตของเราเอง ทำให้เราได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ทำให้เรามีความเคารพตัวเองเพิ่มมากขึ้น ทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ทำให้เราอยากตื่นขึ้นมาแล้วก็ทำแต่ละวัน แต่ละวันให้ดีที่สุด..." (เคล็ดลับดีดี วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2562)

ตัวอย่าง (17) จะเห็นได้ว่าไลฟ์โค้ชมีการกล่าวซ้ำความในถ้อยคำว่า "ทำให้เรา..." แล้วตามด้วยถ้อยคำที่เป็นข้อดีของการค้นพบความหมายของ การดำรงชีวิต โดยในสถานการณ์นี้ ไลฟ์โค้ชได้แนะนำผู้ฟังโดยพูดถึงเกี่ยวกับคุณค่าของงานที่ทำ ซึ่งงานเป็นส่วนหนึ่ง ที่ทำให้ชีวิตของคนเราดำรงอยู่อย่างมีความหมาย โดยไลฟ์โค้ชได้กล่าวซ้ำความติด ๆ กันเพื่อต้องการเน้นย้ำข้อดีหรือประโยชน์ที่จะเกิดแก่ตัวผู้ฟังเอง ซึ่งการกล่าวซ้ำความในสถานการณ์ดังตัวอย่างเช่นนี้ ไลฟ์โค้ชต้องการแนะนำโดยเน้นย้ำให้ผู้ฟังเห็นว่างานนั้นจะมอบคุณค่าอะไร แก่ชีวิตของผู้ฟังบ้างนั่นเอง

5.8 การแนะนำโดยการชักจูง

กลวิธีการแนะนำโดยการชักจูง เป็นกลวิธีที่ ไลฟ์โค้ชแนะนำให้ผู้ฟังทำกิจกรรมบางอย่างในอนาคต โดยใช้รูปแบบการชักชวนผู้ฟัง ซึ่งกิจกรรมกรรมนั้นเมื่อผู้ฟังปฏิบัติหรือทำตามที่ไลฟ์โค้ชแนะนำแล้ว จะเกิดประโยชน์และส่งผลดีต่อผู้ฟัง สำหรับกลวิธีนี้ ปรากฏรูปภาษาที่เป็นตัวบ่งชี้การชักชวน ได้แก่คำว่า "ชวน" และ "ลอง" ดังตัวอย่าง

(18) "...วันนี้ครูก็จะมาชวนพวกเราแต่ละคนว่า เราทำอะไรที่เรารู้สึกว่ามีวินัยและเรารู้สึกชอบตัวเอง วันนี้ครูจะชวนว่า เราลองเลือกก็ได้ค่ะว่าเราจะมีวินัย เช่น ตัดสินใจว่าจะตื่นเช้า หรือตัดสินใจว่าจะอ่านหนังสืออย่างน้อยซัก 5 บรรทัด อะไรบางอย่างที่เราตัดสินใจว่าจะเป็นวินัยในชีวิตตัวเอง มันจะทำให้เราเคารพตัวเอง แล้วความเคารพตัวเองจะทำให้เราได้รับสิ่งที่ดี ๆ เพิ่มนะคะ..." (วิธิยใจ วันที่ 28 กันยายน 2560)

ตัวอย่าง (18) ไลฟ์โค้ชได้แนะนำผู้ฟังโดยการชักจูงให้ผู้ฟังทำกิจกรรมตามที่ไลฟ์โค้ชได้แนะนำไปซึ่งในสถานการณ์นี้ไลฟ์โค้ชได้แนะนำโดยการชักจูงผู้ฟังโดยการนำเสนอกิจกรรมทางเลือกที่จะช่วยฝึกความมีวินัยให้แก่ผู้ฟังดังในถ้อยคำ "ครูจะชวนว่าเราลองเลือกก็ได้ค่ะว่าเราจะมีวินัย เช่น ตัดสินใจว่าจะตื่นเช้า หรือตัดสินใจว่าจะอ่านหนังสืออย่างน้อยซัก 5 บรรทัด" จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า

ไลฟ์โค้ชใช้กริยาที่บ่งบอกการชักชวนคำว่า "ชวน" เพื่อชักชวนให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมบางอย่าง และกริยาคำว่า "ลอง" เสนอให้ผู้ฟังกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้รู้ว่าสิ่งนั้นทำแล้วเป็นอย่างไร และไลฟ์โค้ชยังใช้คำลงท้ายคำว่า "นะคะ" แสดงให้เห็นถึงความสุภาพ นุ่มนวล และความปรารถนาอย่างจริงใจของไลฟ์โค้ช เพื่อเชิญชวนให้ผู้ฟังกระทำตามที่ไลฟ์โค้ชแนะนำ

5.9 กลวิธีการสรุปความ

กลวิธีการสรุปความ เป็นกลวิธีที่ไลฟ์โค้ชนำมาใช้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟัง โดยนำสิ่งที่ไลฟ์โค้ช ได้พูดแนะนำผู้ฟังไปแล้ว นำมาเรียบเรียงใหม่อย่างสั้น ๆ กระชับ เพื่อสรุปให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งกลวิธีนี้ เป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟัง เกิดความเข้าใจและจดจำคำแนะนำได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้พบว่าการสรุปความ 2 ประเภท คือ การทวนซ้ำแบบสรุป และการใช้คำเชื่อมเพื่อสรุปความ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.9.1 กลวิธีการทวนซ้ำแบบสรุป

กลวิธีการทวนซ้ำแบบสรุป คือกลวิธีที่ไลฟ์โค้ชพยายามสรุปใจความสำคัญของสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วโดยนำมาเรียบเรียงและทวนซ้ำใหม่ เพื่อต้องการเน้นย้ำ ให้ผู้ฟังเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดเสนอชัดเจนยิ่งขึ้น โดยพบว่าปรากฏ รูปภาษาของการทวนซ้ำคำว่า "ทวน" ดังนี้

(19) "...ทวนอีกครั้งนึงนะคะ สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนหัวใจเศรษฐี หรือ อุ อา กะ สะ นะคะ อุ อา กะ สะ หรือภาษาบาลีเรียกว่า เพื่อพวกเราจะได้รู้หรือพิมพ์ให้หน่อยนะคะ ทัศนคติมีกตประโยชน์ อุ อา กะ สะ แปลว่าหัวใจเศรษฐี พระพุทธองค์สอนว่าหนึ่งให้ขยันหมั่นเพียร สองให้รู้จักรักษาทรัพย์ สามคบคนดีไม่คบคนชั่ว สี่รู้ทางทำให้ทรัพย์เจริญและรู้ว่าทางไหนจะทำให้ทรัพย์เสื่อม ไม่สุรุยสุรายเกินไปแต่ต้องไม่ผิดเคืองจะต้องเลี้ยงชีพให้สมฐานะคือใช้ในสิ่งที่เรามีเราก็เหลือเก็บ..." (ครูอ่านหนังสือให้ฟังค่ะ วันที่ 29 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (19) ไลฟ์โค้ชใช้การทวนซ้ำคำว่า "ทวน" เพื่อสรุปการให้คำแนะนำและทวนซ้ำอีกรอบ และเน้นย้ำให้ผู้ฟังเข้าใจผู้พูดได้เสนอไป ทั้งนี้ การกล่าวทวนซ้ำเช่นนี้ เป็นการกระทำของไลฟ์โค้ชที่ปรารถดีต่อผู้ฟัง โดยการนำคำแนะนำที่ได้อธิบายไปแล้ว นำกลับมาทวนซ้ำใหม่โดยสรุปใจความอย่างสั้น ๆ กระชับ เพื่อเน้นย้ำให้ผู้ฟัง

เข้าใจและจดจำคำแนะนำนั้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังในการนำคำแนะนำไปปรับใช้กับตนเองในอนาคต

5.9.2 การใช้คำเชื่อมเพื่อสรุปความ

การใช้คำเชื่อมเพื่อสรุปความเป็นกลวิธีที่โลฟโค้ชเลือกใช้คำสันธานที่เชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลกันมาทำการสรุปใจความสิ่งที่ได้พูดแนะนำแก่ผู้ฟังไปก่อนหน้านี้ เพื่อยืนยันคำแนะนำและวิธีการในการแก้ไขปัญหา จากรูปภาษาปรากฏคำเชื่อมที่นำมาใช้กล่าวสรุปความ ได้แก่ “เพราะฉะนั้น” และ “ดังนั้น” ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(20) “...เพราะฉะนั้นนะค่ะ มันเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน ไม่ว่าเราอะจะเจอกับอุปสรรคอะไรก็ตาม ให้เราารู้เลยว่ามันเป็นหน้าที่ของเราที่เราอะ จะต้องเปลี่ยนคือยกระดับใจของเรา คือสิ่งที่เรากำลังเจออะค่ะ ให้เปลี่ยนคุณภาพภายในของเราภายใน เราไม่ต้องไปห่วงอะไร กับคนภายนอกเลย เพราะว่าทุกคนภายนอกอะ เค้าก็มีปัญหาของเค้ามีสิ่งที่เค้าอะจะต้องแก้ไขปัญหามานะคะ เราอะมีสิ่งที่เราจะต้องจัดการ มีสิ่งที่บ่มอยู่ในใจของเราเนอะคะ เพราะฉะนั้น เป็นหน้าที่เรา พวกเราทุกคนเนี่ย มีหน้าที่ที่จะต้องจัดการกับสิ่งที่อยู่ภายในของเราเนี่ยให้เต็มที...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังค่ะ วันที่ 26 มิถุนายน 2560)

(21) “...ดังนั้นนะค่ะ พอเราเจออุปสรรคต่าง ๆ พวกเราชาวเข้มทิศเนี่ยก็จะเป็นคนที่มีความหวังนะ เรารักก็คือเรารักเต็มที่ เราทุ่มเทเต็มที่ เราทำทุกสิ่งทุกอย่างให้คนที่ เรารักเนี่ยเต็มที่ แล้วเราก็ออกเป็น เสียใจเป็น ร้องไห้เป็น อีนเป็น แต่เราเป็นแค่แป็บเดียว แล้วเราก็ออกขึ้นมาใช้ชีวิตใหม่ทำชีวิตของเราให้ดีที่สุด...” (เข้าใจเสียใจ ต้องรีบแก้ไข วันที่ 8 สิงหาคม 2560)

ตัวอย่าง (20) และตัวอย่าง (21) โลฟโค้ชนำคำแนะนำที่กล่าวสรุปอีกครั้ง โดยใช้คำเชื่อมคำว่า “เพราะฉะนั้น” และ “ดังนั้น” โดยใช้คำสันธานที่เชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลกัน มาทำการสรุปใจความในสิ่งที่โลฟโค้ชแนะนำแก่ผู้ฟังไปแล้ว ซึ่งการกระทำของโลฟโค้ชเป็นการกระทำที่ส่งผลดีต่อผู้ฟัง เนื่องจากผู้ฟังเข้าใจและจดจำคำแนะนำนั้นได้อย่างรวดเร็วซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังในการนำคำแนะนำไปปรับใช้กับตนเองในอนาคต

5.10 กลวิธีการใช้คำพูดเชิงบวก

กลวิธีการใช้คำพูดเชิงบวกเป็นกลวิธีที่โลฟโค้ชนำมาใช้ในการเสริมการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟังโดยเลือกใช้ถ้อยคำในการให้คำแนะนำที่มีความหมายเชิงบวกแก่ผู้ฟังและหลีกเลี่ยงถ้อยคำตำหนิ เพื่อเสริมสร้างแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นให้กับผู้ฟัง ทำให้ผู้ฟังมีกำลังใจที่จะนำคำแนะนำของโลฟโค้ชไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง โดยในงานวิจัยนี้พบว่า โลฟโค้ชมีการใช้คำพูดเชิงบวกแก่ผู้ฟัง 2 ประเภทด้วยกันคือ การให้กำลังใจ และการสร้างความมั่นใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.11 การให้กำลังใจ

กลวิธีการให้กำลังใจ เป็นกลวิธีที่โลฟโค้ชนำมาช่วยเสริมการให้คำแนะนำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกมีกำลังใจในการที่จะกระทำการบางอย่างต่อไป เพื่อให้สิ่งนั้นบรรลุผลสำเร็จตามที่ผู้ฟังได้คาดหวังไว้ เนื่องจากในบางครั้ง ผู้ฟังอาจท้อแท้หรือมีความกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น โลฟโค้ชจึงเลือกใช้ถ้อยคำในการให้กำลังใจแก่ผู้ฟัง เพื่อให้ผู้ฟังมีกำลังใจมากขึ้น สำหรับกลวิธีนี้จากรูปภาษาปรากฏคำว่า “เชียร์” และถ้อยคำคือ “ให้กำลังใจ” ดังตัวอย่าง

(22) “...คุณครูอะก็เป็นเชียร์ลีดเดอร์มาเชียร์พวกเราทุกวันนะค่ะ ทำให้สำเร็จ ครูเป็นเชียร์ลีดเดอร์ถือปอม ๆ นะค่ะที่มาเชียร์พวกเรา เพราะฉะนั้นให้พวกเราตั้งใจ วันนี้คุณครูมาเชียร์พวกเรา ครูส่งหัวใจให้พวกเรานะคะ...” (ไลฟ์ดาวน์ให้พลังมาก ๆ ... วันที่ 2 เมษายน 2561)

ตัวอย่าง (22) จากรูปภาษาปรากฏคำว่า “เชียร์” เป็นคำกริยาที่แสดงการส่งเสริมหรือสนับสนุน เพื่อต้องการให้กำลังใจกับผู้ฟังว่าไม่ว่าชีวิตจะต้องเจอกับอุปสรรคอะไรก็ตาม โลฟโค้ชก็จะยังคงเป็นกำลังใจให้กับผู้ฟังเสมอ

(23) “...การที่เราจะทำงานให้สำเร็จ เกี่ยวข้องกับใจของเราเยอะมากนะค่ะ ดังนั้น เช้าวันเนี่ยครูก็เลยมาให้กำลังใจเราทุกคน ให้พวกเราทำตามที่เราพระพุทเจ้าสอน มีอิทธิบาท 4 ทำงานได้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ แล้วก็ได้เลี้ยงดูพ่อแม่ ได้ทำนุบำรุงพระศาสนา ได้ดูแลคนที่เรารักให้ดี ...” (วิธีดึงดูดความมั่งคั่งดังงาม วันที่ 27 มกราคม 2560)

ตัวอย่างที่ 23 โลฟโค้ชได้ใช้คำพูดเชิงบวก โดยการกล่าวถ้อยคำที่เป็นกำลังใจแก่ผู้ฟัง ซึ่งจากรูปภาษาปรากฏถ้อยคำบ่งชี้การให้กำลังใจคือ “ให้กำลังใจ” ซึ่งเป็นถ้อยคำที่แสดงการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ผู้ฟังกระทำการบางอย่างที่จะส่งผลดีแก่ผู้ฟังในอนาคต โดยในสถานการณ์นี้ โลฟโค้ชได้กล่าวให้กำลังใจผู้ฟัง เพื่อเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้ผู้ฟังหมั่นปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรเจ้า โดยยึดหลักอริยบท 4 ในการทำงาน รวมถึงไม่ลืมบุญคุณบิดามารดา ซึ่งถ้าหากผู้ฟังปฏิบัติตามที่ โลฟโค้ชแนะนำแล้ว สิ่งนี้ก็จะส่งผลดีแก่ผู้ฟังในอนาคตอีกด้วย

5.12 การสร้างความมั่นใจ

กลวิธีสร้างความมั่นใจ เป็นกลวิธีที่ โลฟโค้ชได้ให้คำแนะนำโดยใช้คำพูดด้านบวกเพื่อเสริมความมั่นใจแก่ผู้ฟัง เนื่องจากในบางครั้งที่ผู้ฟังต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือกลัวความผิดหวังหรือไม่มั่นใจในการที่จะลงมือกระทำการบางอย่างในอนาคต โลฟโค้ชจึงจำเป็นต้องใช้ถ้อยคำที่พยายามลดความกลัวและความรู้สึกไม่มั่นใจของผู้ฟังโดยเสริมคำพูดที่ช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ฟัง เพื่อให้ผู้ฟังมองเห็นมุมมอง เชิงบวกหรือนึกถึงผลลัพธ์ในด้านที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของผู้ฟังดังตัวอย่าง

(24) “...ทุกอย่างที่พวกเราได้รับดีที่สุดในชีวิตอะ จะเกิดขึ้นหลังจากที่เราผ่านอุปสรรคทั้งนั้นเลยทุกครั้ง มันไม่ใช่แบบอยู่ดีแต่เฉย ๆ ทุกครั้งแล้วก็ได้อะไรมาสิ่งที่ยิ่งใหญ่ พวกเราทุกคนจำให้ได้เลยว่า พอเราผ่านอุปสรรคไปได้ แต่แต่ละครั้งอะ เราก็คงได้รับสิ่งดี ๆ ขึ้นนะ...” (ครูอ่านหนังสือให้ฟังค่ะ วันที่ 29 มิถุนายน 2560)

ตัวอย่าง (24) โลฟโค้ชได้พูดแนะนำผู้ฟังโดยสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ฟังโดยพูดกำชับผู้ฟังว่า “จำให้ได้เลยว่า...” ตามด้วยการกล่าวถึงอุปสรรคและผลที่ตามมาว่า เมื่อเราผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ สิ่งดีในชีวิตก็จะตามมา โลฟโค้ชกล่าวเช่นนี้เพื่อต้องการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ฟังเนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีความกลัว ดังนั้น โลฟโค้ชจึงจำเป็นต้องสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ฟังเพื่อขจัดความกลัวอนาคตหรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และสามารถเอาชนะความกลัวและผ่านอุปสรรคนั้นไปได้

6. สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย ได้ผลวิธีการให้คำแนะนำของ โลฟโค้ช ทั้งหมด 10 วิธี คือ การตั้งคำถามให้คิด การใช้คำสั่ง การปฏิเสธ การยกสถานการณ์สมมติ การสร้างจินตภาพ การแนะนำโดยการชักจูง การอ้างถึง การซ้ำคำหรือซ้ำความ การสรุปความ การใช้คำพูดเชิงบวก

7. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยพบกลวิธีการให้คำแนะนำของ โลฟโค้ช ทั้งหมด 10 กลวิธี ได้แก่ การตั้งคำถามให้คิด การใช้คำสั่ง การปฏิเสธ การยกสถานการณ์สมมติ การสร้างจินตภาพ การแนะนำโดยการชักจูง การอ้างถึง การซ้ำคำหรือซ้ำความ การสรุปความ และการใช้คำพูดเชิงบวก เป็นต้น

การให้คำแนะนำของ โลฟโค้ช เป็นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการสร้างแรงบันดาลใจชีวิตแก่ผู้ฟัง โลฟโค้ชจำเป็นต้องอาศัยการใช้ทักษะทางด้านการสื่อสารและเป็นผู้มีความสามารถในการให้คำแนะนำชีวิต เนื่องจากผู้ฟังที่เข้ามารับฟังคำแนะนำของ โลฟโค้ชบางส่วนอาจมีความรู้สึกกังวลใจกับปัญหาชีวิตหรือต้องการคำแนะนำที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต ดังนั้น โลฟโค้ชจึงเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางที่จะช่วยชี้แนะหรือแนะนำผู้ฟังหรือผู้รับสารเหล่านั้นให้มองเห็นทางออกของปัญหาและนำไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ผู้รับสารต้องการให้ชีวิต เป็นไปในแบบที่พึงหวังไว้ กล่าวได้ว่า ในการให้คำแนะนำของ โลฟโค้ชนั้น จำเป็นต้องคำนึงประโยชน์แก่ผู้รับสารเป็นหลัก เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับสารได้รับประโยชน์สูงสุด จากคำแนะนำนั้น และเมื่อผู้รับสารนำคำแนะนำของ โลฟโค้ชไปปฏิบัติตาม ก็จะก่อให้เกิดผลดีแก่ผู้ฟังในอนาคต ดังนั้น โลฟโค้ชจึงจำเป็นต้องใช้กลวิธีที่หลากหลาย ในการให้คำแนะนำ เพื่อให้การแนะนำนั้นมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับสาร

การตั้งคำถามให้คิด เป็นการแนะนำผู้ฟังโดยการตั้งคำถามกลับไปยังผู้รับสารเพื่อกระตุ้นความคิด ของผู้รับสาร เนื่องจากในบางครั้งผู้รับสารอาจไม่ทันได้ขบคิด โลฟโค้ชจึงจำเป็นต้องใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความคิดของผู้ฟังโดยลักษณะของคำถามจะต้องเป็นคำถามที่กระตุ้นให้มีการคิดอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ฟังให้มีโอกาสสำรวจความคิดและจิตใจของตนเองจนเกิดความเข้าใจ (ศิริรัตน์ ศิริวรรณ, 2557, น. 68) โดยในทางการโค้ชเรียกการตั้งคำถามเช่นนี้ว่า

เป็นการตั้งคำถามที่ทรงพลัง เนื่องจากเป็นคำถามที่ช่วยกระตุ้นความคิด โดยให้ความสำคัญกับการถามในเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า คติวิจารณ์ญาณคิดเป็นระบบ คิดแก้ปัญหา และคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังเลี่ยงการใช้คำถามที่ชี้นำคำตอบ (leading questions) เพราะจะทำให้ผู้รับ การโค้ชไม่ได้ใช้ความคิด และไม่ควรถังคำถามที่กว้างมากเกินไป หรือถามหลายคำถามในครั้งเดียวกัน เพราะจะทำให้คำถามถูกลดความสำคัญลง และยังทำให้ผู้รับการโค้ชเกิดความสับสนอีกด้วย ทั้งนี้ โลฟโค้ชควรใช้คำถามที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตจริงในขณะนั้น เนื่องจากเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้รับการโค้ช ซึ่งจะทำให้ผู้รับการโค้ชให้ความสนใจคำถามมากยิ่งขึ้น (วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2557, น. 51-52) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการแนะนำโดยการตั้งคำถามให้คิดเช่นนี้ จึงเป็นเครื่องมือเสมือนเป็นกระจกเงาบานหนึ่ง ที่ทำการสะท้อนให้ผู้รับสารมองเห็นตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ทำให้มีโอกาสดำเนินคิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

นอกจากนี้ การแนะนำโดยการใช้คำสั่งเป็นอีกกลวิธีหนึ่ง ที่โลฟโค้ชเลือกใช้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ฟังเพื่อพยายามชี้นำและกระตุ้นให้ผู้ฟังปฏิบัติตามแนวทางที่โลฟโค้ชได้แนะนำไว้ โดยพบตัวบ่งชี้การใช้คำสั่ง ได้แก่คำว่า “ให้” “ต้อง” เป็นต้น ซึ่งเป็นการให้คำแนะนำ โดยการให้รูปแบบประโยคแบบสั่งให้ทำ เป็นการเน้นย้ำให้ผู้ฟังเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ฟังควรกระทำ แต่เมื่อพิจารณาจากเจตนาพบว่า โลฟโค้ชมิได้มีเจตนาเป็นการบังคับผู้ฟังแต่อย่างใด เนื่องจากถ้อยคำแนะนำนั้นได้นิ่งถึงประโยชน์ของผู้ฟังเป็นที่ตั้ง จึงถือเป็นการกระทำที่ปรารถนาดีต่อผู้ฟังเมื่อผู้ฟังนำคำแนะนำไปปฏิบัติก็จะเป็นประโยชน์และ เกิดผลดีแก่ผู้ฟังในอนาคต

การให้คำแนะนำโดยการสร้างจินตภาพเป็นการใช้ถ้อยคำที่สร้างภาพในจิตของผู้ฟังกล่าวคือ โลฟโค้ชมีการพูดเพื่อให้เกิดภาพขึ้นในจิตของผู้ฟัง เพื่อช่วยให้แนวความคิดของผู้ฟังเข้าสู่จิตใจของผู้ฟัง ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังเข้าใจได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยพบว่าโลฟโค้ชมีการสร้างจินตภาพที่เกิดจากการใช้คำกริยาแสดงการเคลื่อนไหว และจินตภาพที่เกิดจากการใช้อุปลักษณ์ การสร้างจินตภาพ เป็นการสร้างภาพขึ้นในความคิด จะเป็นภาพอะไรก็ได้ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิต

ของคนเรามากมาย โดยจินตภาพที่คนสร้างขึ้นจะเป็นข้อมูลที่สามารถลงสู่จิตได้สำนึกได้และจะมีผลต่อคน ๆ นั้นในอนาคต โดยคนที่มีจินตภาพในทางที่ดีหรือเชิงบวกชีวิตก็จะถูกผลักดันไปในทางที่ดีก้าวหน้าขึ้นและประสบความสำเร็จ ส่วนคนที่มีจินตนาการในเชิงลบ ชีวิตก็จะถูกผลักดันไปในทางตรงกันข้ามคือถอยหลังและล้มเหลว จินตภาพจึงเหมือนตัวจุดประกายที่จะกระตุ้นให้ไปสู่เป้าหมายตามภาพที่เราสร้างขึ้นในจิตใจ ซึ่งจินตภาพเชิงบวกสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตให้ดีขึ้นได้ดังศัปรณ พิชิตฉัตรนา (2549)

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า โลฟโค้ชมีการกล่าว คำคำหรือคำถ้อยคำแนะนำแก่ผู้ฟัง เพื่อเน้นย้ำคำแนะนำของโลฟโค้ชให้ผู้มีน้ำหนักรู้สึกมีความชัดเจนเพิ่มมากขึ้น โดยมักมีถ้อยคำที่ซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ซึ่งในทางการโค้ชกลวิธีการใช้คำหรือข้อความมีความสัมพันธ์กับการลงโปรแกรมหลักภาษาในจิตใจ (language programming) ตามที่ Bandler and Grinder กล่าวว่า “ปาฏิหาริย์ซุกซ่อนอยู่ในภาษาที่เราพูด ทุกเรื่องที่คุณเปล่งออกไปซ้ำ ๆ จะถูกฝังอยู่ในระบบประสาทแล้วสมองจะหาทางทำให้เป็นรูปร่างขึ้นมา” (Bandler and Grinder, 1975, p. 19 อ้างใน วิศิษฐ์ ศรีวิบูลย์, 2555, น. 291) กล่าวได้ว่า การใช้ภาษาคิดและภาษาพูดมีความสำคัญมากพอ ๆ กัน ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างระบบประสาทกับจิตได้สำนึก สมองจะนำภาษาที่ใช้คิดหรือถ้อยคำที่พูดไปแปลความ จัดหมวดหมู่บันทึกแล้วส่งข้อมูล ไปเก็บไว้ในจิตได้สำนึก แล้วตัวภาษาจะเป็นตัวบ่งการอีกที ดังนั้น ภาษาจึงเป็นตัวหล่อหลอมพฤติกรรมและผลลัพธ์อื่น ๆ เปรียบเสมือนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่เก็บอยู่ในระบบประสาททำหน้าที่เป็นคำสั่งให้ร่างกายและจิตใจทำงาน วิศิษฐ์ ศรีวิบูลย์ (2555, น. 294) ดังนั้นจากการศึกษา จึงพบว่ากลวิธีการใช้คำหรือข้อความ เป็นอีกกลวิธีหนึ่งที่มีความสำคัญในการให้คำแนะนำของโลฟโค้ชที่ใช้ภาษาที่เป็นลักษณะเฉพาะเพื่อเน้นย้ำคำหรือข้อความนั้นให้มีน้ำหนักมากขึ้นและยังส่งผลต่อด้านความคิด การรับรู้ยังสมองและระบบประสาทอีกด้วย

กลวิธีในการให้กำลังใจ และการสร้างความมั่นใจ ล้วนแล้วแต่เป็นกลวิธีที่โลฟโค้ชใช้ภาษาเชิงบวกหลีกเลี่ยงคำตำหนิ ซึ่งภาษาเชิงบวกเป็นภาษาที่มีพลังสามารถสร้างแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นให้ผู้ฟังเกิดความต้องการ

พัฒนาตนเอง ความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจ โดยไม่ใช้ภาษา
ในเชิงตำหนิตีเดียหรือเปรียบเทียบกับผู้ฟังคนอื่น ๆ
เนื่องจากการบันทึกบทสนทนาทำให้ความเชื่อมั่นและทำลาย
ความภาคภูมิใจของผู้ฟังกล่าวได้ว่าการให้กำลังใจ
จึงเป็นการใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกมีกำลังใจ
เกิดความอบอุ่นใจ และในส่วนของผู้ฟังที่ยังกังวล
กับอนาคต ไลฟ์โค้ชจะใช้ถ้อยคำที่จะช่วยลดความกลัว
และเสริมสร้างความมั่นใจกลับไปยังผู้ฟัง เพื่อให้ผู้ฟังกล้าที่
จะลงมือทำและก้าวผ่านอุปสรรคชีวิตไปได้และเกิดเป็นแรง
บันดาลใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

8. ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากลวิธีในการให้
คำแนะนำของไลฟ์โค้ช โดยคำแนะนำของไลฟ์โค้ชส่วนใหญ่
จะเป็นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทาง ในการ
ดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตเป็นไปตามที่ผู้คนพึงหวังไว้ ดังนั้น
ผู้วิจัยจึงเห็นควรให้มีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลวิธีในการ
ให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชท่านอื่น ๆ เพื่อเป็นการศึกษา
เปรียบเทียบว่าไลฟ์โค้ชมีการใช้กลวิธีในการให้คำแนะนำ
ที่แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร อาทิเช่น ปัจจัยทางเพศ
หรือช่วงวัยของไลฟ์โค้ช เป็นต้น นอกจากนี้ ยังเห็นควรให้
มีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ช
ในด้านอื่น ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำของไลฟ์โค้ชในแวด
วงทางด้านธุรกิจ เป็นต้น

9. เอกสารอ้างอิง

- ไทยพีบีเอส. (2560). ไลฟ์โค้ช อาชีพนำทางชีวิต.
สืบค้นจาก <https://news.thaipbs.or.th/content/263822>
- ปณชัย00อารีเพิ่มพร.0(2560).0ทำความเข้าใจกับไลฟ์โค้ช
อาชีพที่ใครๆก็พร้อมจะหมั่นไล่ได้ตลอดเวลา.
สืบค้นจาก0<https://thestandard.co/news-thaiand-lifecoach/>
- วราพรรณ ทังโคตร และ นนทชา คัยนันท์.
(2562,(พฤษภาคม-สิงหาคม). การใช้ภาษาสร้าง
จินตภาพในนวนิยายสยองขวัญชุด 4 โค้ชเพื่อผล
การปฏิบัติงานที่ยอดเยี่ยม. กรุงเทพฯ: เอช เซ็น
- เตอร์.ทิศตาย ของภาคินัย. วิจิตรวรรณสาร,
3,(2),63.
- พงศ์ปรกรณ์ พิชิตรัตน์ธนา. (2549). การดูแลสุขภาพและ
บำบัดโรคด้วยสมาธิและจิตได้นานี้ก.00ในการ
ประชุมวิชาการ (11 ตุลาคม). กรุงเทพฯ:
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์
ทางเลือก.
- วราพรรณ ทังโคตร และ นนทชา คัยนันท์.
2562,(พฤษภาคม-สิงหาคม). การใช้ภาษาสร้าง
จินตภาพในนวนิยายสยองขวัญชุด 4 โค้ชเพื่อผล
การปฏิบัติงานที่ยอดเยี่ยม. กรุงเทพฯ: เอช อาร์
เซ็นเตอร์.ทิศตาย ของภาคินัย. วิจิตรวรรณสาร,
3,(2), 63.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนา. (2557). การโค้ชเพื่อ
การรู้คิด (Cognitive Coaching). กรุงเทพฯ:
จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2555). NLP: ภาษา มอง มหัศจรรย์
(พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: บานานาสีท.
- Nattaya L. (2563). “ไลฟ์โค้ช” คือใคร สำคัญแค่ไหน
กับชีวิตคนยุคใหม่. สืบค้นจาก
<https://www.sanook.com/news/8082262/>
- Searle, J. R. (1970). *Speech Acts: An Essay in the Philosophy of Language*.
Cambridge: Cambridge University Press.
- _____. (1976, April). A Classification of
Illocutionary Acts. *Language in Society*,
(5)1, pp. 1-23.