



ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสรายบุคคล
ต่อความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปีที่ 1¹
THE EFFECTS OF NEURO LINGUISIC PROGRAMMMNG ON
ANXIETY OF FRESHMEN STUDENTS

ปภัตสรณ์ สายลีโอนาม²

ประชา อินั่ง³

จุฑามาศ แทนจอน⁴

Papatsorn Sailuenam

Pacha Inung

Juthamas Hanjone

¹ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Part of this thesis, Master of Science (counseling psychology), Faculty of Education, Burapha University

²นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Graduated student in Master of Science (counseling psychology), Faculty of Education, Burapha University

³อาจารย์ ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20130

Ph.D., Faculty of Education, Burapha University, Chon Buri, 20130, Thailand

⁴ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20130

Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Education, Burapha University, Chon Buri, 20130, Thailand

Author E-mail: papatsorn.new@gmail.com

Received: June 22, 2017

Revised: June 17, 2019

Accepted: June 18, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปี 1 ตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวลตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไปจำนวน 58 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล และโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลองด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวล

ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : ความวิตกกังวล, ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส, เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on anxiety of freshmen students. The sample consisted of 58 freshmen students of faculty of education, Burapha university in academic year 2015, who had an anxiety score of the anxiety state-trait anxiety ≤ 35 scores. The sample was divided into two groups: experimental and control group, by a process of simple random sampling. Each group consists of 29 freshmen students. The research instruments were the anxiety state-trait anxiety inventory and the NLP counseling program with global unconscious reframing technique which were designed by the researcher. The counseling program consisted of 2 sessions, 40-60 minutes per/ session. The research study was divided into three phases: the pretest phase, the posttest phase and 2 weeks follow-up phase. The data were statically analyzed by utilizing a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Newman-Keuls.

The results revealed that the interaction between the method and the duration of the experiment was found statistically significant ($p < .05$). The freshmen students in the experimental group had the anxiety score lower than those in the control group in the pretest phase statistically significant ($p < .05$). The freshmen students in the experimental group had the anxiety score lower than those in the control group in the follow-up phase lower than in the pretest non statistically significant. The freshmen students in the experimental group had the anxiety score in the posttest phase lower than in the pretest phase statistically significant ($p < .05$). The freshmen students in the experimental group had the anxiety score in the follow-up phase lower than in the pretest non statistically significant.

Keywords : anxiety, Neuro-Linguistic Programming, global unconscious reframing technique

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปี 1 ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย เช่น รูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเลือกวิชาเรียนบางวิชาด้วยตนเอง มีการจัดการเรียนการสอนต้องเรียนทั้งวัน เป็นบางวันการปรับตัวในสถานศึกษา การแข่งขันด้านการเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ความกดดันและความคาดหวังจากพ่อแม่ (Haenjohn, 2014)

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก

ตึงเครียด หวาดหวั่น ไม่สบายใจ เป็นทุกข์จากการคาดการณ์ต่อเหตุการณ์ว่าอาจจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออาจทำให้เกิดอันตราย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประยูทธ ไทยธานี ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากกระบวนการทางปัญญาที่ได้รับรู้และประเมินสถานการณ์ อาจทำให้เกิดอันตรายหรือการคุกคามตนเอง ทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ไม่สบายใจ เป็นทุกข์กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการตอบสนองทางพฤติกรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ การเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ของบุคคล โดยความวิตกกังวลนี้ถ้าอยู่ในระดับต่ำ จะมีผลกระทบระบบความคิด ความรู้สึก และประสิทธิภาพในงาน สุขภาพร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการปรับตัวและการเรียนรู้ แต่ถ้ามีในระดับสูงและรุนแรงจะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้เนื่องจากพฤติกรรมจะเป็นไปตามอัตโนมัติ (Thaithani, 2010)

การลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การสร้างจินตภาพ การเปลี่ยนสถานที่ หรือสถานการณ์การออกกำลังกายหรือนวด การฝึกสมาธิ การป้อนข้อมูลทางชีวภาพ การสะกดจิต นอกจากนี้วิธีดังกล่าวยังมีแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (neuro linguistic programming: NLP) ซึ่งเชื่อว่า ความทุกข์หรือปัญหาของมนุษย์ รวมถึงความวิตกกังวลเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดตามไปด้วย นอกจากนี้การรับรู้ของมนุษย์ยังได้รับผลกระทบจากการบิดเบือน การขยายผลและการลบออก โดยจุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้น และช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความวิตกกังวลได้ขยายกรอบการรับรู้เดิม และมองเห็นประสบการณ์เก่าในแง่มุมใหม่ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีทางเลือกที่จำกัด ได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่ โดยใช้จิตใต้สำนึก การแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ จึงเพิ่มทางเลือกเพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา (Haenjohn, 2014; Thaithani, 2010; Wisessuwan, 2012) เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีอยู่หลายเทคนิควิธี เช่น เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (global unconscious reframing: GUR) เป็นวิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรรคนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้เขากลับไปทบทวนประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอมา

เหมือนกำลังย้อนดูฉากหนึ่งในภาพยนตร์ผ่านจิตใต้สำนึกที่มีพลัง ปราศจากข้อจำกัด และกระบวนการที่มีผลต่อการสร้างการรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง เหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่ ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้ เมื่อความหมายเปลี่ยน ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Bandler & Grinder, 1992 as cited in Haenjohn, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประยุทธ์ ไทยธานี ที่ศึกษาผลของเทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูชั้นปี 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยพบว่า การสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมสามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ (Thaithani, 2010)

จากเหตุผลที่กล่าว ผู้วิจัยจึงนำหลักการและวิธีการทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาสร้างเป็นโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคลต่อการลดความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปี 1 เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความคิด และพฤติกรรมไปในทางบวก มีการนับถือตนเองเพิ่มขึ้น รับรู้ตามความเป็นจริงถึงความสามารถและคุณค่าของตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้มีความวิตกกังวลลดลง อันจะนำมาซึ่งโอกาส ความเป็นไปได้ ทางเลือกที่เหมาะสมและหลากหลายในการพัฒนาเพื่อเป็นครูที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ต่อความวิตกกังวลในนิสิตชั้นปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิค

การสร้างทรรคนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ต่อความวิตกกังวลในนิติตชั้นปี 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3. เพื่อเปรียบเทียบผลการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความวิตกกังวลนิติตปริญาตรีชั้นปีที่ 1

2. นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 ที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท

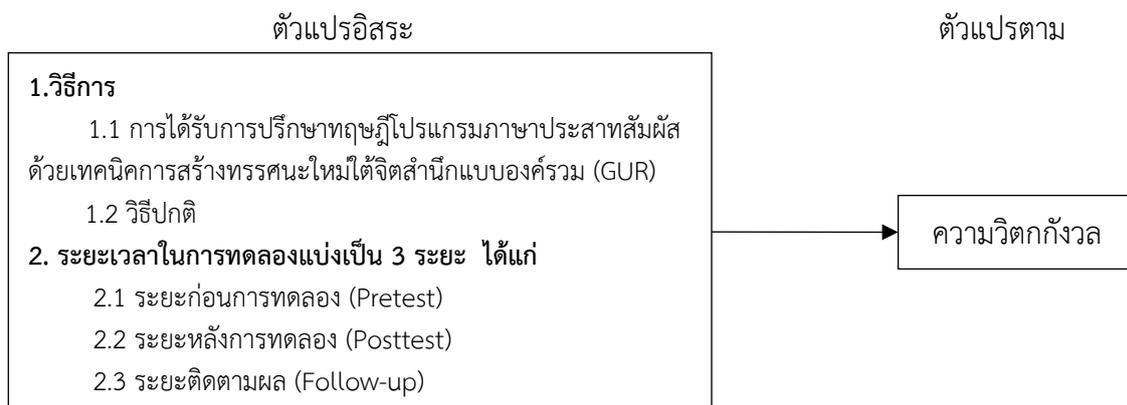
สัมผัสมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิติตปริญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 ที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิติตปริญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

4. นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 ที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความวิตกกังวล ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

5. นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 ที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความวิตกกังวล ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two-factor experiment with repeat measure on one factor)

ประชากร คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปี 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 212 คน

ตัวอย่าง คือ นิสิตปริญาตรีชั้นปี 1

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนปลาย ปีการศึกษา 2558 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ของ Spielberger (1983) คะแนนระดับปานกลาง คือ ตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป จำนวน 58 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปี 1 พัฒนาจากแบบวัด State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ของ Spielberger (1983) ประกอบด้วยข้อคำถาม ทั้งหมด 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ โดย 1 หมายถึง ไม่เกิดขึ้นเลย ไปจนถึง 4 เกิดขึ้นมากที่สุด และแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, และ 20 และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, และ 18 ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินผล (Spielberger, Reheiser, Reheiser, & Vagg, 2000) ดังนี้

20-34 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลเล็กน้อย

35-49 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลปานกลาง

50-64 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก

65-80 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลมากที่สุด

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและจิตวิทยา แล้วนำไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .71

2. โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและความวิตกกังวล การดำเนินงานของโปรแกรมแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครั้งละ 50 - 60 นาที ดังนี้ Session 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพใช้เวลา 10 -15 นาที และ Session 2 โปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษา

ประสาทสัมผัสใช้เวลา 10-15 นาที ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผล แล้วมีการนำไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ที่ไม่ใช่ตัวอย่าง ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อฝึกทักษะในการตรวจเทียบพฤติกรรม และความคล่องแคล่วในการใช้เทคนิค GUR จำนวน 34 ครั้ง จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถใช้เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลกับบุคคลทั่วไปได้อย่างคล่องแคล่ว

การพิทักษ์สิทธิ์ การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2559 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ออกจากการวิจัยเมื่อไหร่ก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลทั้งหมดจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังจากได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกตัวอย่างจากนิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 ตามที่ระบุไว้ในการได้มาซึ่งตัวอย่าง

2. ระยะเวลาการทดลอง ทำการทดลองห่างจากระยะก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และฝึกการผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (classic relaxation) ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที แล้วจึงให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกวัน วันละ 5 ราย รวมทั้งสิ้น 6 วัน และผู้วิจัยประเมินความวิตกกังวลเป็นรายบุคคลกับ

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จนถึงสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา (หลังการทดลอง) ผู้วิจัยนำตัวเลขกลุ่มควบคุมมาให้ตรงกับกลุ่มทดลอง

3. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินความวิตกกังวลแบบรายบุคคลกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทิ้งระยะเวลาห่างจากหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และบันทึกคะแนนเพื่อนำมาวิเคราะห์และประเมินผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ หนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated measures analysis of variance, one between- subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 1997) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Newman-Keuls

ผลการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.21,

ตาราง 1 คะแนนความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ระยะการทดลอง	กลุ่มทดลอง (29 คน)		กลุ่มควบคุม (29 คน)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ก่อนการทดลอง	44.21	6.20	43.79	5.65
หลังการทดลอง	34.59	9.58	42.89	7.21
ติดตามผล	40.31	7.13	42.55	8.96

ตาราง 2 ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	57	5724.76			
Group (G)	1	496.76	496.76	5.32	.025
<i>SS w/ in groups</i>	56	5228.00	93.36		
Within subjects	116	6162.67			
Interval	2	802.08	401.04	9.40	.000
<i>I x G</i>	2	579.96	289.98	6.79	.002
<i>I x SS w/ in groups</i>	112	4780.62	42.68		
Total		11887.42			

34.59 และ 40.31 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 43.79, 42.89 และ 42.55 ตามลำดับ และจากข้อมูลพบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนนิสิตปริญญาตรี ชั้นปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำลงทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเช่นกัน แต่ต่ำลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง (ตาราง 1)

นอกจากนี้ยังพบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($I \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนความวิตกกังวล วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (interval) มีผลต่อคะแนนความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 2)

ในระบะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลองและนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในระบะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลองและนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ในระบะหลังการทดลอง วิธีการทดลองส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี

ชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มควบคุมในระบะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ในระบะติดตามผลความวิตกกังวลนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลองและนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน (ตาราง 3)

ตาราง 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
ระบะก่อนการทดลอง					
Between group	1	2.48	2.48	.04	.800
Within group	168	10008.62	59.58		
ระบะหลังการทดลอง					
Between group	1	1001.40	1001.40	16.81*	.001
Within group	168	10008.62	59.56		
ระบะติดตามผล					
Between group	1	72.84	72.84	1.22	.305
Within group	168	10008.62	59.58		

ปรับค่า df เป็น $F_{.05}(1, 27) = 4.21$ ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง และระบะ

ติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 4)

ตาราง 4 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของนิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	28	2884.23			
Interval	2	1358.23	679.11	16.08	.000
Error	56	2365.77	42.25		
Total	86	6608.23			

นิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลใน ระบะก่อนการทดลอง และระบะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า

วิธีการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ส่งผลให้นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระบะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระบะก่อนการทดลอง (ตาราง 5)

นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ส่งผลให้นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง (ตาราง 5)

นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการศึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ส่งผลให้นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะติดตามผล (ตาราง 5)

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิติตปริญาตรีชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลองแบบรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

คะแนนเฉลี่ย	ระยะหลังการทดลอง (34.59)	ระยะติดตามผล (40.31)	ระยะก่อนการทดลอง (44.21)
ระยะก่อนการทดลอง (34.59)	-	5.72*	9.62*
ระยะหลังการทดลอง (40.31)	-	-	3.0*
ระยะติดตามผล (44.21)	-	-	-
R	-	2.00	3.00
$q_{.95}(r, 16)$	-	2.83	3.40
$w_r = q \frac{\sqrt{MS_{error}}}{n}$	-	3.42	4.10

* $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า วิธีการศึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ส่งผลให้นิสิตมีคะแนนเฉลี่ย ความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และพบความแตกต่างในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

การอภิปรายผลการวิจัย

1. พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลแตกต่างกัน เนื่องจาก นิสิตที่ได้รับการศึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ ด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) และมีคะแนนความวิตกกังวลจิตต่ำลง ขณะที่กลุ่มควบคุมมีความ

แตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ นิสิตระดับปริญญาตรีในชั้นปี 1 ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย เช่น รูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเลือกวิชาเรียนบางวิชาด้วยตนเอง มีการจัดการเรียนการสอนที่ต้องเรียนทั้งวันเป็นบางวัน การปรับตัวในสถานศึกษา การแข่งขันด้านการเรียน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ความกดดันและความคาดหวังจากพ่อแม่ (Haenjohn, 2014)

2. นิติตปริญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากจุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ คือ เพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้น และช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความวิตกกังวลได้ขยายกรอบการรับรู้เดิมและมองเห็นประสบการณ์เก่าในแง่มุม

ใหม่ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีทางเลือกที่จำกัด ได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่ โดยใช้จิตใต้สำนึก การแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ จึงเพิ่มทางเลือกเพื่อให้บุคคลมีโอกาสรอบความสำเร็จในการแก้ปัญหาของบุคคลสูงขึ้น นอกจากนี้ NLP ช่วยให้บุคคลค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ของตนเอง เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลในระยะเวลายาว (Haenjohn, 2014; Thaithani, 2010; Wisessuwan, 2012)

3. นิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังส่งผล และคงอยู่ในระยะยาวส่งผลให้นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เพราะการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) เป็นวิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรศนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้เขากลับไปพิจารณาประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอเหมือนกำลังดูฉากหนึ่งในภาพยนตร์ผ่านจิตใต้สำนึกที่มีพลัง ซึ่งปราศจากข้อจำกัดและกระบวนการที่มีผลต่อการสร้างการรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง เหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้เมื่อความหมายเปลี่ยน ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Bandler & Grinder, 1992 as cited in Haenjohn, 2014) นอกจากนี้ GUR ยังช่วยในการกำหนดตัวกระตุ้น

อัตโนมัติ (the automatic trigger) ที่จะนำไปสู่ทางเลือกใหม่ที่สร้างสรรค์ได้ทันทีตามที่ต้องการ ซึ่งผู้รับการปรึกษาที่ผ่านกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมมักมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะได้ตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง และพบว่าตนเองมีพลังบวกที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าในระยะติดตามผลการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ยังคงส่งผลให้นิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ได้สร้างทางเลือกในการจัดการกับปัญหาภายใต้ความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่

4. นิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า จิตใต้สำนึกมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา รวมทั้งเลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และให้ข้อชี้แนะที่ชาญฉลาดกับผู้รับการปรึกษา (Villar, 1997 as cited in Haenjohn, 2014) อีกทั้งยังเป็นกระบวนการปรึกษาที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาศักยภาพต่าง ๆ ของตนเองที่ยังไม่ปรากฏและนำออกมาใช้ (Haenjohn, 2014) และยังช่วยให้บุคคลค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ของตนเองเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลโดยใช้ระยะเวลาสั้น

5. นิสิตปริญญาตรีชั้นปี 1 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนิสิตได้รับการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

ทำให้นิสิตพบวิธีจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองและสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทุกเมื่อ รวมทั้งช่วยปลดปล่อยหรือขจัดความรู้สึกที่ไม่ดีที่เคยเกิดขึ้นให้หมดไป ทั้งยังช่วยจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องการแก้ไข สร้างมุมมองความคิดใหม่ ๆ ในการมองปัญหา และรู้จักรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง

ดังนั้น สรุปได้ว่าการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้เมื่อเวลาผ่านไป นิสิตสามารถค้นพบพลังบวกของตนเองและสร้างมุมมองความคิดใหม่ต่อปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนสามารถค้นพบทางเลือกที่หลากหลาย ยืดหยุ่น ส่งผลให้สามารถพัฒนาตนเองได้มากกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

1. การนำเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ควรปรับภาษาในโปรแกรมการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของผู้รับการศึกษา

2. ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย โดยความวิตกกังวลจะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ บุคคลจึงควรมีทักษะการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดี เพื่อให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ควรนำการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ของนิสิตในสาขาต่าง ๆ หรือเยาวชนกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่าง

เอกสารอ้างอิง

- Haenjohn, J. (2014). *Neuro-linguistic programming: Application for counseling, learning, and business*. Chon Buri: Get Good Creation Co., Ltd.
- Howell, D. C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Duxbury Press
- Spielberger, C. D. (1983). *State-trait anxiety inventory a comprehensive bibliography*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., Reheiser, J. E., & Vagg, P. R. (2000). Measuring stress in the workplace: The job stress survey. *Stress and Health, Research and Clinical Applications*, 16(32), 397-409.
- Thaithani, P. (2010). The teaching professional practicum anxiety reduction by global anchoring technique based on neuro linguistic programming. *KKU Research Journal*, 15(3), 227-236
- Villar, I. V. G. (1997). *The Unconscious Mind: Our creative consultant*. Manila, Philippines: PeimonPress.
- Wisessuwan, A. (2012). *Theory of neuro linguistic programming* (2nd ed.). Chon Buri: Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Burapha University.