

ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**หนังสืออ้างอิง
เฉพาะในห้องสมุด**

พระสมเด็จ สุขสมบูรณ์

๑๐ ก.ค. 2546

167075

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2546

ISBN 974-9603-60-5

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....  ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

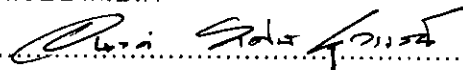
.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

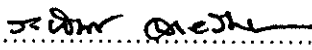
.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....  ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

.....  กรรมการ

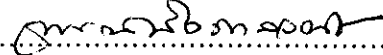
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์)

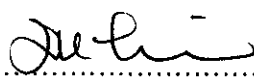
.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

.....  กรรมการ

(นายแพทย์ ธนวัฒน์ สิงคาลวณิช)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่... 26 ...เดือน... พฤษภาคม ...พ.ศ. 2546..

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณธุ์ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสามเป็นอย่างยิ่ง จึงขออนุโมทนาขอพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ พระปริยัติสารสุธี รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย และพระครูวัชรธรรมภรณ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่อนุเคราะห์ในการลาศึกษา และในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ขออนุโมทนาขอพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.เอมลดา วิ จี วิลลาร์ ที่อนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย

ขออนุโมทนาขอพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่ให้คำปรึกษาในเรื่องสถิติการวิจัย และขออนุโมทนาขอพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ให้คำชี้แนะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงรายงานการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

งานวิจัยนี้จะสำเร็จไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากสามเณรนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้ารับการทดลอง ต้องขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วยสุดท้ายนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณ คุณพ่อภู สุขสมบูรณ์ คุณแม่สมาน สุขสมบูรณ์ และพี่น้องทุกคน ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และให้กำลังใจสนับสนุนมาโดยตลอด อีกทั้งขออนุโมทนาขอพระคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ ร่วมรุ่นจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกท่านที่มอบมิตรภาพที่ดี ความช่วยเหลือและให้กำลังใจอย่างดีเยี่ยมเสมอมา และขอขอบคุณบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สมเด็จ สุขสมบูรณ์

42911476 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษา / ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส / ความเครียด /
สามเณรนักศึกษา

สมเด็จ สุขสมบูรณ์ : ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
ความเครียดของสามเณรนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (THE EFFECTS OF NEURO
LINGUSTIC PROGRAMMING ON STRESS OF THE NOVICE STUDENTS AT MAHAMAKUT
BUDDHIST UNIVERSITY) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ : อนงค์ วิเศษสุวรรณ, Ed.D.,
ระพีพันธ์ ฉายวิมล, ก.ค., สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, Ed.D., 125 หน้า. ISBN 974-9603-60-5

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา
ประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสามเณร
นักศึกษา ที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัยจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา ที่พบว่ามีความเครียดที่ได้จากการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่ 9
ไมโครโวลท์ขึ้นไป จำนวน 12 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 ราย คือ
กลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุม ได้รับการ
ให้คำปรึกษาตามปกติจาก มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ
เครื่อง อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค และการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำการ
ทดลอง 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง
และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ
ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measures analysis of
variance : one between-subject variable and one within-subject variable)

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามเณรนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าความเครียดลดต่ำกว่า
กลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และภายในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความเครียดระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลัง
การทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

42911476 : MAJOR : COUNSELLING PSYCHOLOGY ;

MS. (COUNSELLING PSYCHOLOGY)

KEYWORD : NEURO LINGUSTIC PROGRAMMING / THE STRESS / NOVICE STUDENTS

SOMDET SUKSOMBOON : THE EFFECTS OF NEURO LINGUISTIC
PROGRAMMING ON STRESS OF THE NOVICE STUDENTS AT MAHAMAKUT
BUDDHIST UNIVERSITY. THESIS ADVISORS : ANONG WISESSUWAN, Ed.D.,
RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D., SURIN SUTTHITHATHIP, Ed.D., 125 P.

ISBN 974-9603-60-5

The purpose of the research was to study the effects of Neuro Linguistic Programming on Stress of the Novice students at Mahamakut Buddhist University Mahavajiralongkorn campus. The sample consisted of twelve novice students who had stress indicated by EMG biofeedback about 9 microvolts. The samples were divided into two groups by simple random sampling. The experimental group was treated with the Neuro Linguistic Programming. The control group was on the program provided by the Mahamakut Buddhist University Mahavajiralongkorn campus. The instrument used in this study was the EMG biofeedback and the Neuro Linguistic Programming. Two sessions of experiment were conducted, with forty-five minutes for each session. The data collection procedure was divided into three phases, the pre- test, the post- test and the follow-up. The data were then analyzed by repeated-measure analysis of variance : one between-subjects and one within -subject.

It was found that there was a statistically significant interaction at .05 level between the methods and the duration of the experiment. Participants in the experimental group had lower stress than participants in the control group in the post-test and follow-phases with a statistical significance at .05. Participants in the experimental group in the post-test and follow-phases had lower stress than Pre-test phase with a statistical significance at .05, but no significant difference on stress during the post-test phase and the follow-up phase of the experimental group.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความเครียด.....	8
อี เอ็ม จี ไปโอพีเคแบค.....	22
ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง.....	25
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย.....	66
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	67
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	70
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	70
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	70
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	71
การดำเนินการทดลอง.....	72
วิธีดำเนินการทดลอง.....	73

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
สมมติฐานของการวิจัย.....	89
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
อภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	96
บรรณานุกรม.....	98
ภาคผนวก.....	103
ภาคผนวก ก.....	104
ภาคผนวก ข.....	113
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	125

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	72
2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	74
3 คะแนนความเครียดในระยะต่าง ๆ ของสามเณรนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการให้ คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และ กลุ่มควบคุม.....	77
4 คะแนนความเครียดค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของสามเณรนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการให้ คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และกลุ่มควบคุม.....	78
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะของการทดลอง.....	81
6 ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	83
7 ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	84
8 ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	85
9 ผลการทดสอบผลของระยะเวลาในสามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลัง.....	86
10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของสามเณรนักศึกษาในกลุ่มที่ ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท สัมผัสในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วย วิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method).....	87
11 ผลการทดสอบผลของระยะเวลาในสามเณรนักศึกษาทุกกลุ่ม.....	88

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลจากความเครียด.....	18
2 การเปลี่ยนแปลงวงจรความเชื่อในมนุษย์.....	30
3 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างสัญญาณพลังกับความเครียด.....	69
4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของสามเณรนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับ การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และสามเณรศึกษากลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	79
5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระยะต่าง ๆ ของการทดลองใน สามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และ สามเณรศึกษากลุ่มควบคุม.....	80
6 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความเครียดของสามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้ คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและสามเณรศึกษากลุ่มควบคุมกับ ระยะของการทดลอง.....	82