


ผลการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวลของ
นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

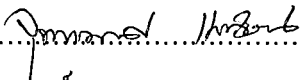
ปภัสนันท์ สายลือนาม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สิงหาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

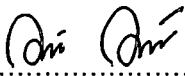
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ปกัสสรณ์ สายลีโอนาม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

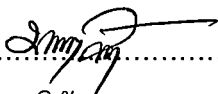
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

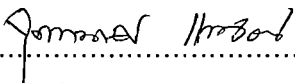

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ประชา อินัง)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(แพทย์หญิงวิมลพัชร กิตติระระพันธ์)


.....กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่.....1.....เดือน.....สิงหาคม.....พ.ศ. 2559

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา และเอาใจใส่ด้วยดี ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ เพิ่มพูนทักษะ และประสบการณ์ในด้านการปรึกษา ตลอดจนให้กำลังใจ และบรรยากาศในการเรียนที่อบอุ่น และมีความสุข ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้เหมาะสม ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.ประยุทธ ไทยธานี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิศา จุลวนิชย์พงษ์

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน สำหรับบรรยากาศที่อบอุ่น เสมือนครอบครัว และกำลังใจที่มอบให้กับผู้วิจัยเสมอมา

คุณประโยชน์ และความสำเริงใจ ๆ ที่เกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ อันเป็นแหล่งบ่มเพาะความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาให้กับผู้วิจัย ตลอดจนบิดา และมารดา ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในความสำเร็จทั้งปวง

ปภัศสรณ์ สายลีอนาม

55920406: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล/ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส/ เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่
ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม/ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ปกัศสรณ์ สายลือนาม: ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ (THE EFFECTS OF NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING ON ANXIETY OF FRESHMEN UNDERGRADUATE STUDENTS, FACULTY OF EDUCATION) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ดร.ประชา อินัง, Ph.D., จุฑามาศ แหนจอน, Ph.D., 112 หน้า. ปี พ.ศ. 2559

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ต่อความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวล ตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป จำนวน 58 คน สุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล และโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลองด้วยวิธีของ นิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

55920406: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: ANXIETY/ NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING/ GLOBAL UNCONSCIOUS REFRAMING TECHNIQUE/ FRESHMEN STUDENTS

PAPATSORN SAILUENAM: THE EFFECTS OF NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING ON ANXIETY OF FRESHMEN UNDERGRADUATE STUDENTS
FACULTY OF EDUCATION: ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D.,
JUTHAMAS HAENJOHN. Ph.D., 112 P. 2016.

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 anxiety score of the anxiety State-Trait Anxiety ≤ 35 score. 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 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 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 anxiety score in the posttest phase lower than in the pretest phase statistically significant ($p < .05$). The freshmen students in the experimental group had anxiety score in the follow-up phase lower than in the pretest non statistically significant.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล (Anxiety).....	11
ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส	26
การสร้างทรนสนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม	36
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	49
การดำเนินการวิจัย.....	51
วิธีดำเนินการทดลอง.....	52
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	54

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล	66
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	72
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	79
ภาคผนวก ก.....	80
ภาคผนวก ข.....	88
ภาคผนวก ค.....	99
ภาคผนวก ง	101
ประวัติย่อของผู้วิจัย	112

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบแผนการทดลอง..... 52
2	การดำเนินการทดลอง..... 53
3	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... 54
4	คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 56
5	คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม..... 58
6	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง..... 60
7	การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 61
8	การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง..... 62
9	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง แบบรายคู่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์..... 63
10	การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม 64

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2	โมเดลทั่วไปของความวิตกกังวล	14
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์	59
4	แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง	60

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตระดับปริญญาตรีในชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย เช่น รูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเลือกวิชาเรียนบางวิชาด้วยตนเอง มีการจัดการเรียนการสอนต้องเรียนทั้งวันเป็นบางวัน การปรับตัวในสถานศึกษา การแข่งขันด้านการเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ความกดดันและความคาดหวังจากพ่อแม่ (จุฑามาศ แหนจอน, 2557ก, หน้า 1)

จะเห็นได้ว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-20 ตามหลักพัฒนาช่วงอายุนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้าน ๆ เช่น ร่างกาย หน้าที่และความรับผิดชอบหลักของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การเรียน การสอบ การเผชิญกับมาตรฐานการเรียนการสอนของผู้สอน มาตรฐานการศึกษาของคณะหรือมหาวิทยาลัย และการได้รับโอกาสจากสังคมภายในแวดวงการศึกษา ชั้นปีแรกของการศึกษาในมหาวิทยาลัยจึงเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น ทักษะ กระบวนการและขั้นตอนใหม่ ๆ การคาดหวังจากสังคม การวางแผนการเงิน การรับผิดชอบในตนเองที่เพิ่มขึ้น การดูแลตนเองในการอยู่หอพัก นอกจากนี้ นิสิตยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การรับน้อง ฯลฯ จนอาจไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน บางรายอาจถึงกับเรียนไม่ทันเพื่อน สอบตก หรือได้รับเกรดเฉลี่ยน้อยกว่าที่คาดหวัง ฯลฯ สถานะการณ์เหล่านี้เป็นความหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ข้างหน้าที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล โดยความเครียดจะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความแปรปรวนทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ผู้มีแนวโน้มที่จะเป็นครูต่อไปในอนาคต จึงจำเป็นต้องมีทักษะการจัดการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงภาคการเรียนแรก (นันทิชา บุญละเอียด, 2554, หน้า 15)

ซึ่ง ประยูทธ ไทยธานี (2553) กล่าวถึง ประสบการณ์การเป็นอาจารย์นิเทศประจำมหาวิทยาลัย โดยทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำในการเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้ เทคนิควิธีสอน สื่อการเรียนการสอน และการประเมินผลแก่นักศึกษา สังเกตเห็นว่า ก่อนการออกไปฝึก ประสบการณ์วิชาชีพครูนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งความวิตกกังวลนี้ถ้ามีอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางจะมีผลกระตุ้นระบบความคิด ความรู้สึก และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน สุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการปรับตัวและการเรียนรู้ แต่ถ้ามีในระดับสูงและ

รุนแรงจะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ เนื่องจากพฤติกรรมจะเป็นไปตามอัตโนมัติ เพื่อจัดการความวิตกกังวลซึ่งอาจมาจากสิ่งที่คุกคามร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตามพัฒนาการความเจ็บป่วยทางร่างกายและสิ่งที่คุกคามต่อความเป็นตัวของตัวเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ การต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น การเปลี่ยนสถานที่ การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษาปรับตัวไม่ทัน ก่อให้เกิดความวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการปรับตัว พฤติกรรม สมาธิ ความจำ และการเรียนรู้ของนักศึกษา

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1983, p. 86) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นการคาดคะเน หรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตรายซึ่งทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนี้ บุคคลจะประเมินหรือคาดคะเนได้แตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้ และการคิดของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลประเมินได้ว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก และอาจจะมากเกินไปที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคลขณะที่อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนี้น้อยกว่า เพราะเขาประเมินว่าสิ่งเร้านี้ จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อตนเองน้อยกว่า และในกรณีที่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรงบุคคลอาจถึงกับเกิดความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากสิ่งเร้านั้น หรือเกิดภาวะอับจนหนทาง (Helplessness) ความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง 2) ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety or A-state) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดอันตรายมากกระตุ้น (Spielberger & Charles, 1996, p. 180)

ความวิตกกังวล สามารถประเมินได้โดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นการรายงานด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบคำถามจากแบบสอบถาม หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งมีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด เช่น แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) และแบบวัดความวิตกกังวล TMAS (The Taylor Manifest-Anxiety Scale) ของเทเลอร์ (Taylor, 1953, p. 285) ฯลฯ การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้ใช้ได้สะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความตรงสูง

สอดคล้องกับการศึกษาของ ประยูทธ ไทยธานี (2553) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากกระบวนการทางปัญญาที่ได้รับรู้ และการประเมินสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดอันตรายหรือ

การคุกคามตนเอง ทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา และการตอบสนองทางพฤติกรรม การพัฒนาบุคลิกภาพการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุคคล โดยความวิตกกังวลนี้ถ้าอยู่ในระดับต่ำจะมีผลกระทบต่อระบบความคิด ความรู้สึก และประสิทธิภาพของงาน สุขภาพร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการปรับตัวและการเรียนรู้ แต่ถ้ามีในระดับสูงและรุนแรงจะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้เนื่องจากพฤติกรรมจะเป็นไปตามอัตโนมัติ

การลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) (Martin, Irving, & Cynthia, 1985) เทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) (ประยูทธ ไทยธานี, 2553; Fakehy & Haggag, 2016; ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี, 2551) เทคนิคการปรับมโนภาพ (VKD) (พิศวาท ชูลิจิต, 2545) การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (RT) (วันวิสาข์ หยกสิทธิชัยกุล, 2552) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (REBT) (นิตยา อาจวิชัย, 2556) และการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ (Freedberg et al., 1987)

เมื่อกล่าวถึง ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro Linguistic Programming: NLP) ซึ่งเชื่อว่า ความทุกข์หรือปัญหาของมนุษย์รวมถึงความวิตกกังวลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดตามไปด้วย นอกจากนี้การรับรู้ของมนุษย์ยังได้รับผลกระทบจากการบิดเบือน การขยายผลและการลบออก โดยจุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้น และช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความวิตกกังวลได้ขยายกรอบการรับรู้เดิม และมองเห็นประสบการณ์เก่าในแง่มุมใหม่ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีทางเลือกที่จำกัดนั้น ได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่ โดยใช้จิตใต้สำนึกการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ จึงเพิ่มทางเลือกเพื่อให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาของบุคคลสูงขึ้น นอกจากนี้ NLP ช่วยให้ผู้ค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ของตนเองเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยใช้ระยะเวลาสั้น (จุฑามาศ แหนจอ, 2557; ประยูทธ ไทยธานี, 2553; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2555)

เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีอยู่หลายเทคนิควิธีแต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing: GUR) ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรศนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้เขากลับไปดูที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอมา เหมือนกำลังดูฉากหนึ่งในภาพยนตร์โดยผ่านจิตใต้สำนึกที่มีพลัง ปราศจากข้อจำกัดและกระบวนการที่มีผลต่อการสร้าง

การรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง เหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่ ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้ เมื่อความหมายเปลี่ยน ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Bandler & Grinder, 1992 cited in Villar, 1997a, p. 53) นอกจากนี้ GUR ยังช่วยในการกำหนดตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (The automatic trigger) ในการนำทางเลือกใหม่ที่เราสร้างสรรค์ได้ทันทีที่ต้องการ ซึ่งผู้รับการปรึกษาที่ผ่านกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมมักมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะได้ตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง และจากการค้นพบว่า ตนเองมีพลังบวก (Resources) ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ (Villar, 1997a , pp. 184-185 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557ข, หน้า 16) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประยุทธ์ ไทยธานี (2553) ที่ศึกษาผลของเทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมสามารถลดความวิตกกังวลได้ และ วิชิตา บำรุงยศ (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ พบว่า ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย แต่เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทำให้การวิตกกังวลลดน้อยลง

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการประเมินสภาวะวิตกกังวลของนิสิต พบว่า มีนิสิตจำนวนหนึ่งต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยเฉพาะปัญหาความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัว อารมณ์ และสังคมของนิสิต โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ผู้ที่ศึกษาเพื่อจะเป็นครูต่อไปในอนาคต จึงจำเป็นต้องมีทักษะด้านการจัดการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงภาคการศึกษาแรก ซึ่งจากการสัมภาษณ์นิสิตในช่วงที่ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติงานการปรึกษา พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความวิตกกังวลกับการเรียนและการปรับตัวในช่วงเข้าเทอมแรกของการศึกษา และชั้นปีต่อ ๆ มา มักกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการสอน ซึ่งเริ่มต้นการฝึกเข้าไปสังเกตโรงเรียนตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 และฝึกปฏิบัติการสอนจริงในชั้นปีที่ 5 เห็นได้ว่า ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นนิสิตชั้นปีที่ 1 จึงควรมีทักษะในการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดี สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นครูที่ดี สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในอนาคตให้เป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

จากเหตุผลที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำหลักการและวิธีการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาสร้าง โปรแกรมการปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

โดยมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความคิด และพฤติกรรมไปในทางบวก มีการนับถือตนเองเพิ่มขึ้น รับรู้ตามความเป็นจริงถึงความสามารถ คุณค่าของตนเอง เป็นครูวิชาชีพที่มีศักยภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการสร้างเด็กและเยาวชนที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing: GUR) สามารถลดความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ได้หรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการเปรียบเทียบทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อความวิตกกังวลในนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเปรียบเทียบทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อความวิตกกังวลในนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการเปรียบเทียบทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์
2. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง
3. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมระยะติดตามผล
4. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลในนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์
2. ได้โปรแกรมที่สร้างสามารถนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์
3. สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับสถานศึกษาอื่น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

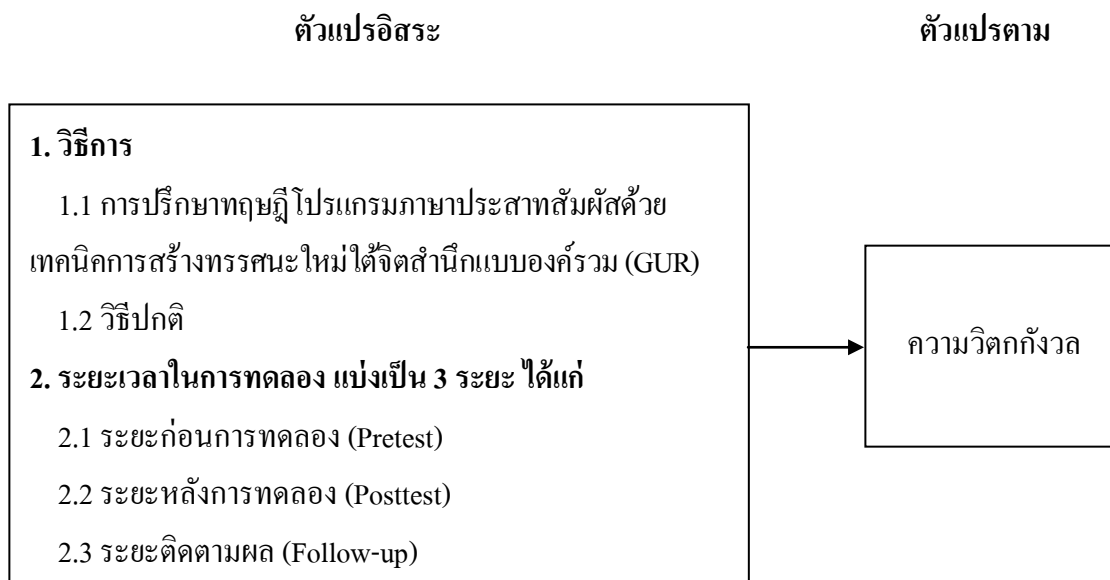
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากร ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) ระดับปานกลาง คือ ตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป ที่สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 58 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

- 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variables)
 - 2.1.1 วิธีการปรึกษา
 - 2.1.1.1 การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม
 - 2.1.1.2 วิธีปกติ ได้แก่ การได้รับการเรียนการสอน จากมหาวิทยาลัยบูรพา
 - 2.1.2 ระยะของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่
 - 2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)
 - 2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Posttest)
 - 2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow-up)
- 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวล

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นขณะเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่มีความสุข ขาดความมั่นคงปลอดภัย ความรู้สึกกระวนกระวายใจ ตัวสั่น เหงื่อออกมาก หงุดหงิด ท้อแท้ นอนไม่หลับ หรือขาดสมาธิในการเรียน

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง วิธีการพัฒนาทักษะการคิด การสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลผ่านสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งประกอบด้วยแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

ระบบประสาท หมายถึง สมองและระบบประสาทที่บุคคลใช้ในการรับรู้และสร้างประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การดมกลิ่น และการลิ้มรส

ภาษา หมายถึง รูปแบบการสื่อสารทั้งแบบวจนภาษา และอวจนภาษา ที่เกิดขึ้นโดยกระบวนการทำงานของสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เพื่อให้บุคคลใช้สื่อสารทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น

โปรแกรม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการค้นพบวิธีการ หรือรูปแบบวิธีการ สื่อสารต่อตนเองและผู้อื่น ผ่านระบบประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดความเป็นเลิศ และสัมฤทธิ์ผล ตามเป้าหมาย

3. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสรายบุคคล เพื่อลด ความวิตกกังวลโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม หมายถึง วิธีการ ปรึกษาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงทฤษฎีที่บุคคลรับรู้ และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตได้สำนึกเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการ ตรวจสอบและยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง การตอบสนอง ทั้งความคิด ความรู้ และพฤติกรรม

การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ประกอบด้วยขั้นตอน 15 ขั้นตอน โดยผู้ให้การศึกษาดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับการปรึกษาให้อยู่ในภาวะ
2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”
3. ให้ผู้รับการปรึกษาระบุเหตุการณ์ในชีวิตของผู้รับการปรึกษาที่จำเป็นต้องแก้ไข
4. ให้ผู้รับการปรึกษาระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ต้องการเลิก ต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง
5. ให้ผู้รับการปรึกษาย้อนกลับไปรับรู้ที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรม เหมือนดังเช่นกำลังดูฉากหนึ่งของภาพยนตร์
6. ผู้ให้การศึกษาอธิบายแนวคิดของด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นหา พลังด้านบวกของพฤติกรรมเดิมออกมา
7. ขอให้ผู้รับการปรึกษาใช้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือกที่สร้างความพึงพอใจต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิม
8. ให้ผู้รับการปรึกษาประเมินทางเลือกทั้ง 8 ประการและเลือกทางเลือกที่ต้องการ
9. ให้ผู้รับการปรึกษาก้าวนำสู่อาคตโดยจินตนาการถึงทางเลือกใหม่ว่ามี ความเหมาะสมหรือไม่
10. ให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบนิเวศวิทยาถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมใหม่กับด้าน ต่าง ๆ ของพฤติกรรมเดิม เช่น ด้านที่สร้างสรรค์, ด้านการรับรู้ที่ชัดเจน เป็นต้น (ถ้าเห็นด้วยทุกด้าน ให้ทำต่อในขั้นที่ 11 แต่ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ *16-18)
11. ให้ผู้รับการปรึกษาสร้างประสบการณ์กับทางเลือกใหม่ที่เลือกสรรแล้ว เพื่อดู ความเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์หลังจากนั้นจึงเลือกทางเลือกที่เหมาะสม

12. ให้ผู้รับการปรึกษาดูตรวจสอบนิเวศวิทยาครั้งที่ 2 หลังจากจิตใต้สำนึกได้ลองฝึกมีประสบการณ์ในทางเลือกที่ได้เลือกสรร และตรวจสอบแล้ว

13. ให้ผู้รับการปรึกษาขอแนวทางกระตุ้นจากจิตใต้สำนึก ซึ่งอาจจะเป็นจากการเห็นการได้ยินหรือความรู้สึกเพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้นำประสบการณ์ทางเลือกใหม่ออกมาใช้

14. ผู้ให้การปรึกษาขอคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาและให้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาส่งข่าวสารสุดท้ายให้จิตสำนึกรับรู้

15. ให้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษารับประกันว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกประสบการณ์ในทางเลือกที่ได้เลือกสรรมาแล้วและจะตอบสนองข่าวสารที่ส่งมาให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ (สร้างสัญญาณพลังโดยใช้มือแตะเข้าทั้งสองข้างก่อนที่จะล้มตา)

ขั้นที่ *16-*18 จะใช้ต่อเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยในขั้นที่ 10 หรือ 12

*16. ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับการปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง

*17. ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับการปรึกษาปรับปรุงทางเลือก

*18. ให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุงแล้ว

(เมื่อได้คำตอบว่าใช่ กลับไปทำในขั้นที่ 10 และดำเนินตามลำดับขั้นตอนต่อไป)

4. นิติตบัญญัติ ฉบับที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ หมายถึง ผู้ที่ลงทะเบียนเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนที่ 2

5. วิธีการปกติ หมายถึง การได้รับการเรียนการสอนปกติ จากมหาวิทยาลัยบูรพา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมในประเด็นและเนื้อหาที่สำคัญ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล (Anxiety)

- 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
- 1.2 ลักษณะของความวิตกกังวล
- 1.3 ผลของความวิตกกังวล
- 1.4 การประเมินความวิตกกังวล
- 1.5 วิธีลดความวิตกกังวล
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

- 2.1 แนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- 2.2 ความหมาย
- 2.3 ธรรมชาติของมนุษย์
- 2.4 ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล
- 2.5 หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- 2.6 จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- 2.7 กระบวนการบำบัด
- 2.8 คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา
- 2.9 บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

3. การสร้างทรנסะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing:

GUR)

- 3.1 กระบวนการปรึกษาของการสร้างทรנסะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม
- 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล (Anxiety)

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ชนิดหนึ่ง ที่นักจิตวิทยาให้คำอธิบายแตกต่างกันหลาย แนวตามความเชื่อพื้นฐานของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่ม พอจะแบ่งนักจิตวิทยาที่ให้คำอธิบายความวิตกกังวลเป็น 3 กลุ่ม ๆ ใหญ่ คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) กลุ่มปัญญานิยม (Cognitivist) และกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorist)

แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ภาวะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่อาจจะมาทำร้าย ทำอันตรายต่อจิตใจ และร่างกายของบุคคล ซึ่งการตอบสนองนี้ขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ หรือความคิดของแต่ละบุคคล โดยสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นบุคคล มีลักษณะที่ไม่ชัดเจน และไม่เฉพาะเจาะจง แต่ถ้าเป็นสิ่งเร้าที่มีลักษณะชัดเจนและเฉพาะเจาะจง บุคคลทราบว่าจะทำให้เกิดอันตรายได้มากหรือน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ตรงของบุคคล หรือประสบการณ์อ้อมจากผู้อื่น ความวิตกกังวลกับความกลัวแตกต่างกัน กล่าวคือ ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่าเหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด ส่วนความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย รู้สิ่งเร้าชัดเจน นอกจากนี้ยังมีอีกแนวคิดหนึ่งซึ่งเสนอว่า ความวิตกกังวลกับความกลัวต่างกันตรงระดับความรู้สึกที่เหมาะสมกับความเป็นจริง กล่าวคือ หากอารมณ์นั้นมีระดับเหมาะสมกับความเป็นจริงถือว่าเป็นความกลัวหากปฏิกิริยาที่แสดงออกมีมากเกินไประดับความเหมาะสมกับสิ่งที่เป็นจริงถือว่าเป็นความวิตกกังวลแต่เกือบทุกทฤษฎี เชื่อว่า ความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล (Spielberger & Charles, 1996, p. 177)

ในส่วนของแนวความคิดทางปัญญานิยม นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นผลจากการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าแล้วคิดประเมิน หรือคาดคะเนว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล เป็นผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป คือไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมไปตามปกติ ทั้งยังก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หลีกเลียงเพื่อหนีห่างจากสิ่งเร้านั้น สอดคล้องกับ ลาซารัส (Lazarus, 1991, pp. 242-244) ที่กล่าวว่า กระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ โดยวิเคราะห์ว่าอารมณ์เกิดขึ้นจากการประเมิน 3 ขั้นตอน ขั้นแรก เป็นการประเมินการตัดสินใจของบุคคลต่อสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นว่าเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย ขั้นที่สอง เป็นการประเมินของบุคคลเพื่อเลือกวิธีการจัดการกับสิ่งเร้าที่อาจเกิดขึ้น หรือส่งเสริมสิ่งที่ดีตนน่าจะได้รับ และขั้นที่สาม เป็นการประเมินทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่ง

ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปร 2 ประเภท คือ 1) ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวเร้าให้เกิดการตอบสนอง ซึ่งตัวเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ 2) ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจื่อนใจทางสรีรวิทยา การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น ส่วนผลที่ได้จากการประเมินขั้นที่สองแสดงออกมาในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้า ซึ่งแยกได้เป็นสองประเภท คือ 1) การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้หรือการหลีกเลี่ยง เป็นต้น 2) การแสดงออกมาเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus, 1991, pp. 247-251) นำแนวคิดดังกล่าวมาวิเคราะห์ได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นการประเมินอารมณ์พื้นฐานของบุคคลต่อภาวะคุกคามตนเอง ซึ่งการประเมินนี้ประกอบด้วย

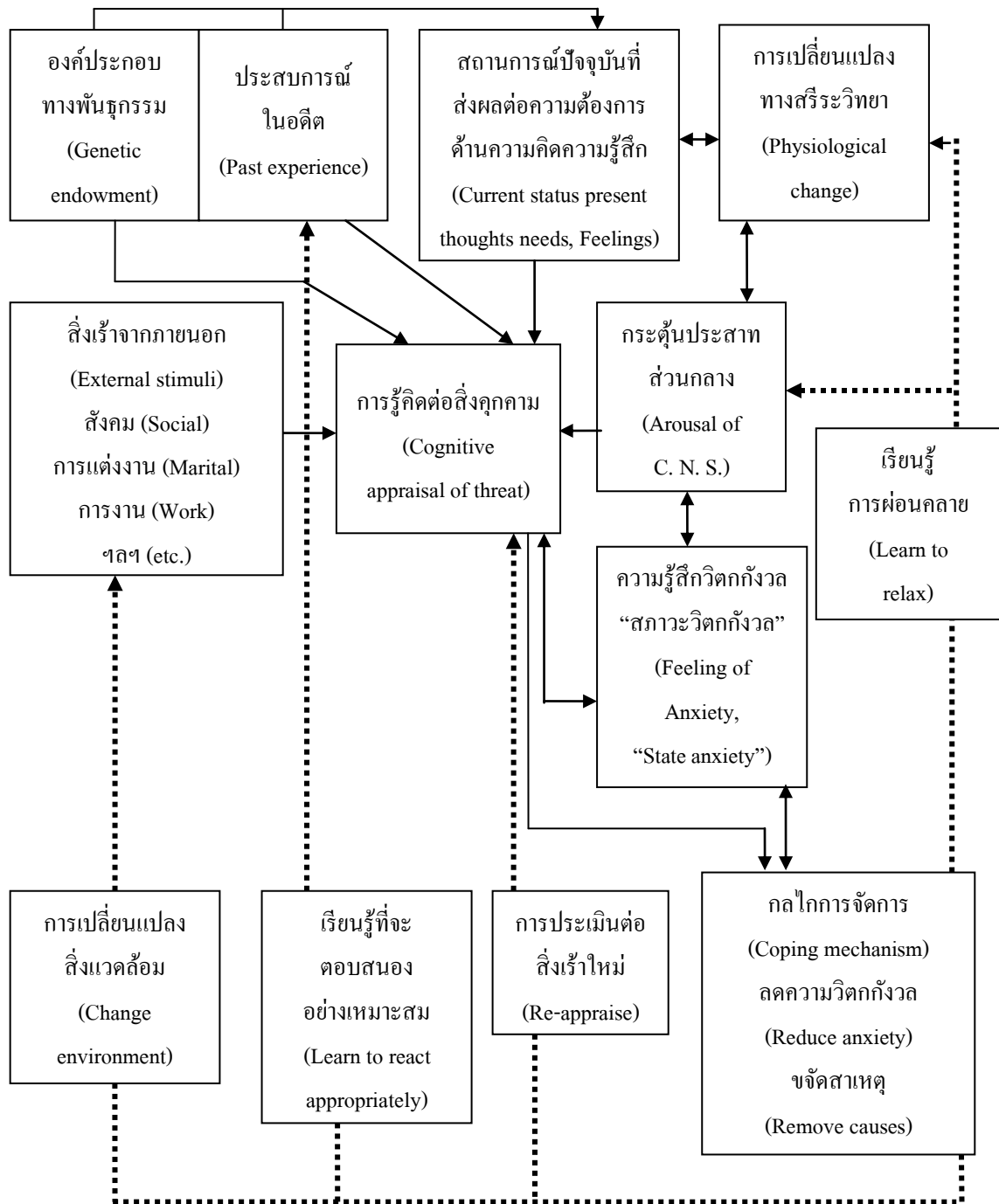
1. การสร้างสัญลักษณ์ เป็นกระบวนการทางความคิด ได้แก่ ความคิด ความเข้าใจ มโนทัศน์ ค่านิยม หรือระบบความคิดเห็น ซึ่งแต่ละบุคคลจะให้ความหมายของสัญลักษณ์ของตนเองต่อสิ่งที่กระทบต่อตนเองทั้งภายใน และภายนอกตนเอง เมื่อเกิดการคุกคามหรือสูญเสียสัญลักษณ์ดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความกังวลขึ้นได้
 2. การคาดการณ์ล่วงหน้า คือ การประเมินหรือการคาดเดาถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น สิ่งที่จะเข้ามาคุกคามทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งอาจเกิดขึ้นทั้งภายในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก
 3. ความไม่แน่นอน หรือความคลุมเครือของเหตุการณ์
- คุณสมบัติทั้งสามนี้ มีผลเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน และมีผลทำให้บุคคลไม่สามารถเชื่อมโยงสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สัมพันธ์กับตนเองได้อย่างชัดเจน จึงตอบสนองออกมาด้วยการแสดงพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่าง ๆ โดยได้รับอิทธิพลจากความคิด

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1983, p. 86) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตราย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนี้ บุคคลจะประเมินหรือคาดคะเนได้แตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลประเมินได้ว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก และอาจจะมากเกินไปที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคลขณะที่อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนี้น้อยกว่า เพราะเขาประเมินว่าสิ่งเร้านี้จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อตนเองน้อยกว่า และในกรณีที่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรงบุคคลอาจถึงกับเกิดความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากสิ่งเร้านั้น หรือเกิดภาวะอับจนหนทาง (Helplessness)

เลเดอร์ และมาร์ค (Lader & Mark, 2001, p. 155) ได้เสนอโมเดลทั่วไปของความวิตกกังวล (A model of normal anxiety) โดยอาศัยแนวคิดของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1983) รูปแบบของความตกกังวลนี้ แสดงให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิกริยาการตอบสนอง ปฏิกริยาการลดความวิตกกังวลเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้ และการประเมินของบุคคล แสดงดังภาพที่ 2

เส้นทึบ _____ หมายถึง ลำดับขั้นของการเพิ่มความวิตกกังวล

เส้นประ - - - - - หมายถึง ลำดับขั้นของการลดความวิตกกังวล



ภาพที่ 2 โมเดลทั่วไปของความวิตกกังวล (A model of normal anxiety) ของเลเดอร์ และมาร์ค (Lader & Mark, 2001, p. 156)

เลเดอร์ และมาร์ค (Lader & Mark, 2001, p. 157) อธิบายโมเดลทั่วไปของความวิตกกังวลว่า เป็นองค์ประกอบของพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต และสถานการณ์ปัจจุบันของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ โดยทั้งสองจะมีปฏิสัมพันธ์กัน และเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว หรือเรียกว่า “Trait anxiety” กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกเข้าสู่กระบวนการรับรู้ บุคคลจะมีการประเมินว่า สิ่งเร้านั้นคุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้ได้รับอิทธิพลจากความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวด้วย หากบุคคลประเมินว่า สิ่งเร้านั้นคุกคามต่อตนเอง บุคคลจะมีการแสดงออกของความวิตกกังวล ดังนี้

1. ระบบการทำงานของประสาทส่วนกลางจะถูกกระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา
2. เกิดสภาวะวิตกกังวลขึ้นในขณะนั้น (State anxiety)
3. มีการแสดงออกโดยใช้กลไกการเผชิญความเครียด (Coping mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวล หรือกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวล

พฤติกรรมที่แสดงออกของความวิตกกังวลทั้งสามด้านนี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับการเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนแล้วโยงไปสู่อีกพฤติกรรมก็ได้ การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา และอารมณ์ผ่านทางการประเมินความรู้สึกนี้ ทำให้บุคคลรับรู้ว่าเขาารู้สึกวิตกกังวลจึงพยายามหาทางลดความวิตกกังวล ดังนี้

1. เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. มีการประเมินต่อสิ่งเร้าใหม่
4. เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เช่น เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา

จากแนวคิดของกลุ่มปัญญานิยม สรุปได้ว่า ความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวล (Izard, 2002, p. 40) ซึ่งให้คำอธิบายความวิตกกังวลตามแนวความคิดของการเกิดพฤติกรรมจาก 3 แนวคิด คือ

1. การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning)
2. การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning)
3. การเรียนรู้ทางสังคม (Psycho-social learning)

ทั้งสามแนวคิดในกลุ่มพฤติกรรมนิยมมีส่วนคล้ายคลึงกัน คือ เน้นพฤติกรรม โดยอธิบายถึงตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมหลักนี้ และหลีกเลี่ยง

ความวิตกกังวล ในแนวคิดของการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก อธิบายว่า เมื่อบุคคลถูกวางเงื่อนไขด้วยสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออาจทำอันตรายต่อบุคคล บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลขึ้น โดยแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยง และระบบประสาทอัตโนมัติจะถูกกระตุ้น

เอปสไตน์ และเซย์เมอร์ (Epstein & Seymour, 1992, p. 294) กล่าวว่า พาฟลอฟ (Pavlov) ไม่ได้ใช้คำว่า ความวิตกกังวล แต่จากการทดลอง พบว่า การที่อินทรีย์ถูกเร้าจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ (Aversive stimuli) โดยไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้จะทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เปลี่ยนแปลงไปจากพฤติกรรมปกติ เช่น อาการกระสับกระส่าย และเมื่อสิ่งเร้าที่มาก กระตุ้นทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรงมากจะทำให้พฤติกรรมการโต้ตอบช้ากว่าปกติอีกด้วย ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตรงกับพฤติกรรมของความวิตกกังวลนั่นเอง

สกินเนอร์ (Skinner, 1993, p. 197) เชื่อว่า ความวิตกกังวล เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม กล่าวคือ หากเกิดสิ่งที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายต่อบุคคล บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า นั้น เขาพบว่า ความวิตกกังวลเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นระหว่างแนวโน้ม (หรือสัญญาณเตือน) กับสิ่งเร้าที่อาจทำให้เกิดภาวะที่ไม่พึงพอใจและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้าบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดภาวะที่ไม่พึงพอใจ โดยหากไม่มีแนวโน้มหรือสัญญาณเตือนให้เห็นสิ่งเร้าดังกล่าว บุคคลก็จะไม่เกิดความวิตกกังวลขึ้น เช่น การที่เพื่อนสนิทป่วยหนักมาก (สัญญาณเตือน) และคงจะต้องตายในเร็ววันนี้ (สิ่งเร้า) จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ส่วนในกรณีที่ได้รับแจ้งว่า เพื่อนสนิทเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุจะเกิดการเศร้าโศกเสียใจ หรือสูญเสีย และการที่สถานการณ์นั้น ๆ ไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอาจเนื่องมาจากไม่มีตัวชี้แนะก่อนที่จะพบกับสิ่งเร้านั่นเอง

นอกจากนี้ ภาวะความวิตกกังวลยังเกิดขึ้นได้จากลักษณะของสิ่งเร้าที่สามารถให้ทั้งผลที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวก (บุคคลพึงพอใจ) และผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบ (บุคคลไม่พึงพอใจ) เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าลักษณะนี้จะเกิดความวิตกกังวลขึ้น เพราะไม่แน่ใจว่าตนจะได้รับผลอย่างไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น การสอบ เป็นต้น ขณะเดียวกันในกรณีสิ่งเร้าที่บุคคลได้รับจะก่อให้เกิดผลที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบอย่างแน่นอน แต่บุคคลไม่สามารถทราบแน่ชัดได้ว่า จะได้รับผลนั้นเมื่อใด บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลขึ้น หากบุคคลได้รับผลดังกล่าวตามเวลาที่บุคคลคาดคิดไว้อย่างแน่นอน บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลขึ้น (Skinner, 1993, p. 178)

แบนดูรา (Bandura, 1999, pp. 427-428) เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลมักเกิดจากการเรียนรู้ โดยการสังเกตบุคคลอื่นที่เขาสนใจ มีการจดจำไว้และนำมาลอกเลียนแบบ การเรียนรู้แบบนี้เป็นวิธีการเรียนรู้ตามธรรมชาติของบุคคล ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดจากการได้เห็นบุคคล

ถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าบางอย่าง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นได้รับผลที่ไม่พึงพอใจ และเมื่อตนเองจะต้องเผชิญกับสิ่งเร้าดังกล่าว จึงเกิดความวิตกกังวลว่าตนจะได้รับผลที่ไม่พึงพอใจเช่นกัน นอกจากนี้ การเรียนรู้จากตัวแบบแล้ว การที่บุคคลได้รับการเตือนให้ระมัดระวังอันตรายจากสิ่งเร้าบางอย่างก็ จะทำให้สิ่งเร้านั้นสร้างความวิตกกังวลให้กับบุคคลได้ ในทางเดียวกันความวิตกกังวลยังเกิดได้จากการขาดทักษะในพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งส่งผลทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในผลที่ตนเองจะได้รับ ทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงต่อสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ขาดทักษะนั้น ๆ

จากคำอธิบายในเรื่องความวิตกกังวลของนักพฤติกรรมนิยมที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการที่บุคคลถูกวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก หรือ โดยการนำเอาสิ่งเร้าธรรมชาติไปคู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือมีอันตราย

อีกประการหนึ่ง ความวิตกกังวลเป็นผลจากสิ่งเร้าที่มีลักษณะทำให้บุคคลทราบว่า จะได้รับการเสริมแรงทางบวกที่เปลี่ยนไปทำให้บุคคลได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจแทน ดังนั้นเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าดังกล่าวในเวลาต่อมา จึงเกิดความไม่แน่ใจว่าจะได้รับการเสริมแรงทางบวก หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น (Skinner, 1993, p. 179)

สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว เอปสไตน์ และเซย์เมอร์ (Epstein & Seymour, 1992, pp. 303-305) ได้นำมาสรุปไว้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 รูปแบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล ที่เกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวนี้เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปจนขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้ เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไข มาจากความเจ็บปวดทางกายภาพแล้วก่อให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวลขึ้น และขีดความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับ ได้นั้นขึ้นอยู่กับ การให้ความสำคัญ ของอินทรีย์แก่สิ่งเร้านั้นว่าอินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขไว้อย่างไร

2. ความวิตกกังวล ที่เกิดจากความไม่กลมกลืนของความคิด กล่าวคือ โดยปกติมนุษย์จะมีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการสร้างความคิดหวังนี้เป็นกระบวนการทางปัญญา และหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเร้าทำให้เกิดความกดดัน และนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวล ที่เกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองต่อสิ่งเร้าจะต้องใช้ระยะเวลาที่รอคอยที่ยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือ การตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำมาสู่ความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ กล่าวคือ เมื่อใดสิ่งเร้านั้นเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ บุคคลจะตอบสนองโดยการหลีกเลี่ยง หรือ โต้ตอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามประสบการณ์ของบุคคลแต่ละบุคคล และอาจสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของบุคคล

ลักษณะของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ และชาร์ลีส (Spielberger & Charles, 2002, pp. 487-489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวล 2 ลักษณะ คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or a-trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะค่อนข้างคงที่ และไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้มี ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริม หรือ ไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. สภาวะวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety or a-state) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงความเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์บ่อย ๆ โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในระดับที่สูงขึ้น

สปีลเบิร์กเกอร์ และชาร์ลีส (Spielberger & Charles, 1996, p. 172) กล่าวว่า ในภาวะที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะเกิดอันตราย ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว กับความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์จะมีความสัมพันธ์กันประมาณ .44-.67 แต่ในสถานการณ์ที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น การถูกช็อตไฟฟ้า ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวกับความวิตกกังวลที่มี

ต่อสภาพการณ์ จะค่อนข้างต่ำหรือแทบไม่มีความสัมพันธ์กันเลย นั่นคือ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวอยู่ในระดับใดก็ตาม ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ก็จะมีความรุนแรงมากขึ้นทันที

สรุปได้ว่า ลักษณะของความวิตกกังวลนั้น มี 2 ลักษณะด้วยกัน ซึ่งได้แก่ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวจะมีลักษณะค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำ และความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ผลของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ และชาร์ลี (Spielberger & Charles, 2002, pp. 524-527) สรุปความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ดังนี้

1. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีระวิทยา ในขณะที่มีความวิตกกังวล ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ความวิตกกังวล เป็นตัวกระตุ้นให้แคทีโคลามีน (Catecholamines) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคทีโคลามีน ที่สำคัญมี 2 ชนิด คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และ นอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งอีพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย เร่งการย่อยของน้ำตาลไกลโคเจนในตับ (Glycogenolysis) ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้กระวนกระวาย ม่านตาขยาย และหลอดเลือดขยายตัว และนอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลาง และการขยายหลอดเลือดมีน้อยกว่า อีพิเนฟริน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีที่สำคัญอีกประการหนึ่งเมื่อมีความวิตกกังวล คือ มีสารคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น คอร์ติโคสเตียรอยด์ มีผลต่อร่างกาย ต่อไปนี้

- 1.1 ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอิเล็กโทรลัยต์ ทำให้เกิดการกั่งของโซเดียม
- 1.2 ผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวก โปรตีน ไขมัน และน้ำ

1.3 ผลต่อไต ทำให้มีน้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับยูริก แอซิด (Uric acid) ทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น

1.4 ผลต่อเอ็นไซม์ โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำย่อยเพิ่มขึ้น มีกรดมากขึ้น เป็นแผนในกระเพาะอาหาร

1.5 ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้ออนไม่หลับ กระวนกระวาย มีอาการทางจิตประสาทได้

1.6 ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น

1.7 ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระดับคอร์ติซอลที่สูงทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค

1.8 ผลต่อการเพิ่มหรือลดลงของการหลั่งฮอร์โมน เกี่ยวกับการเจริญเติบโต แต่ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียด และความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โสกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ ได้แก่ ลืมง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ การตัดสินใจได้ช้า ความคิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวล มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

4.1 พฤติกรรมการที่แสดงความรู้สึกภายในออกมา ทั้งอย่างเปิดเผย และอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปแบบอื่น เช่น พฤติกรรมของโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

4.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวล ไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการทางร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) ทั้งหลายซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงแบบต่าง ๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

4.3 การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจ ถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้ เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัดไม่สบายใจนั้นเสีย

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีระวิทยา โดยเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลหัวใจเต้นแรงและเร็ว ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออก น้ำตาลในเลือดสูง กระวนกระวาย ม่านตาขยาย หลอดลมขยายตัว หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ วิตกกังวล หวาดหวั่น ตึงเครียด กลัว หลงลืม สับสน หมกมุ่น ย้ำคิดย้ำทำ หงุดหงิด โมโหง่าย การรับรู้ผิดพลาด การตัดสินใจช้า ขาดสมาธิ คุณค่าของตนเองลดลง เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หนี เก็บกด ซึมเศร้า อึดอัด ไม่สบายใจ และมีอาการทางจิตประสาท

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. การประเมินความวิตกกังวล โดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นการรายงานด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบคำถามจากแบบสอบถาม หรือ แบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งมีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด เช่น แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปิลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) แบบวัดความวิตกกังวล TMAS (The Taylor Manifest-Anxiety Scale) ของเทลเลอร์ เป็นต้น การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้ใช้ได้สะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความตรงสูง

2. การประเมินจากสภาพทางสรีระวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจอัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น ซึ่งจะต้องอาศัยผู้ชำนาญการทางการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีระวิทยา

3. การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรม โดยตรงและโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตอาการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินความวิตกกังวลนี้มีแบบการสังเกตไว้เป็นแนวทางในการสังเกต เช่น TBCL (Timed behavioral check list) หรือแบบวัดอัตราการพูด เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเมื่อประเมินภาวะความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้จากสภาพการณ์ธรรมชาติ เช่น การสังเกต

พฤติกรรมของบุคคลที่เข้าไปในเขตหวงห้าม หรือสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่ทำผิดกฎหมาย ซึ่งวิธีนี้มีปัญหาในเรื่องจรรยาบรรณ และการสังเกตก็ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า เป็นอย่างดี หรืออีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ทางอ้อม โดยการให้บุคคลแสดงบทบาทสมมติแล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวล หรือให้บุคคลอยู่ในสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลแล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก BAT (Behavioral Avoidance Tests) เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) เนื่องจากแบบวัดดังกล่าวเป็นการประเมินโดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกของตนเองด้วยข้อคำถามสั้น ๆ เข้าใจง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีจำนวนข้อคำถามไม่มากและไม่บ่อยจนเกินไป ประหยัดเวลา สะดวก และมีความเที่ยงตรงสูง โดยผู้วิจัยประเมินเฉพาะสภาวะวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety or a-state)

วิธีลดความวิตกกังวล

จากแนวความคิดของนักจิตวิทยาที่แตกต่างกันไป ทำให้มีวิธีลดความวิตกกังวลที่หลากหลายและมีกระบวนการตามแนวคิดความเชื่อของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่ม สำหรับกลุ่มพฤติกรรมนิยม แกรมบริลล์ (Grambrill, 1998, pp. 449-450) ได้สรุป วิธีลดความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ความเชื่อที่ว่า สิ่งเร้าเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นควรลดความวิตกกังวลโดยการลดความสัมพันธ์ที่เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับตัวกระตุ้น เช่น ใช้วิธีแยกสิ่งเร้าออกเป็นขั้น ๆ และลดความวิตกกังวลเป็นขั้น ๆ ตามสิ่งเร้า นั้น วิธีนี้เรียกว่า การลดความรู้สึกละเอียดเป็นระบบ (Systemic desensitization) เป็นต้น

2. ความเชื่อที่ว่า ความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับพิจารณาลักษณะของผลที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบของบุคคล ดังนั้นควรลดความวิตกกังวลโดยการจัดผลเสียใหม่ เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ใหม่ ว่า สิ่งเร้าดังกล่าวให้ผลทางบวก จะทำให้ความวิตกกังวลต่อสิ่งเร้าดังกล่าวลดลง เช่น การให้ตัวแบบ (Modeling) เป็นต้น

3. ลดความวิตกกังวลโดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ หรือเผชิญกับสิ่งเร้านั้น ๆ แล้วให้เสริมแรงในพฤติกรรมที่เราต้องการให้เกิดขึ้น ก็จะช่วยลดความวิตกกังวลได้ เช่น การใช้วิธี Flooding โดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ หรือให้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลแล้วปล่อยให้พฤติกรรมการตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลนั้นอย่างเต็มที่ เพื่อเลือกให้เสริมแรงในพฤติกรรมที่เราต้องการ ทำให้เกิดความวิตกกังวลพร้อมกับตัวแบบและได้เห็นตัวแบบในจินตนาการ และได้รับการเสริมแรง เป็นต้น

วิลสัน และนีส (Wilson & Kneise, 1992) ได้กล่าวถึง กลุ่มนักจิตวิทยาพฤติกรรมบำบัด และจิตสังคมที่พยายามศึกษาการจัดการความวิตกกังวลให้ลด หรือเบาลง ด้วยเทคนิคหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1. การผ่อนคลายอย่างมีระบบ (Systematic relaxation) ช่วยให้อวัยวะเนื้อที่เกร็งได้รับการผ่อนคลายโดยใช้เวลาหลายอาทิตย์
2. การวางเงื่อนไขในสิ่งที่ทำให้ลดความวิตกกังวล (Sensitization) วิธีนี้ผู้ฝึกควรเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) นักจิตวิทยา (Psychologist) และพยาบาล (Nurse clinicians) โดยให้บุคคลจินตนาการในสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวล หรืออาจเปลี่ยนสถานที่สำหรับการฝึกแบบสบาย สงบเงียบ เพื่อการผ่อนคลาย และการฝึกสมาธิ
3. เทคนิคการเปลี่ยนพฤติกรรม (Techniques for changing behavior) ได้แก่ การมีตัวแบบ (Modeling) การเล่นสวมบทบาท (Role playing) การเผชิญหน้า (Confrontation) การปรับพฤติกรรม (Behavior modification) และการฝึกความกล้าแสดงออก (Assertive training)

สรุปได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่บุคคลต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนในชีวิต เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลขึ้น และจะพยายามหาวิธีหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์นั้น ๆ หรือพยายามหาวิธีในการลดความวิตกกังวล และปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้ได้ในสภาวะที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาสมดุลในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

มาร์ติน อาร์วิง และครายเธียร์ (Martin, Irving & Cynthia, 1985) ศึกษาการบำบัดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระหว่างการกล่าวสุนทรพจน์เพียง 4 นาที ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า การรักษาไม่สามารถลดความวิตกกังวลได้ หากต้องรอเป็นเวลากว่า 1 ชั่วโมง ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การรักษาเพียงเซสชันเดียวกับความวิตกกังวลอาจไม่เป็นผล

วิลสัน และนีส (Wilson & Kneise, 1992) กล่าวว่า การเกร็งกล้ามเนื้อเป็นการตอบสนองทางร่างกายต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ดังนั้นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการช่วยบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของฟรีดเบิร์ก และคณะ (Freedberg et al., 1987) ที่ศึกษาการผ่อนคลายแบบเกร็งกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรคหอบหืด อายุ 18-70 ปี หลังจากการเข้าโปรแกรมครั้งที่ 4 และมีการติดตามผล 4 สัปดาห์ พบว่า ระดับความวิตกกังวลลดลง อาการของโรคหอบหืดดีขึ้น รวมถึงการทำงานของปอดดีขึ้น ดังนั้นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการช่วยบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

นารินดา และ นาคาราจัน (Narendra & Nagarajan, 2011) ศึกษาความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษในเรือนจำกลางในรัฐกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลสูง และมีภาวะความซึมเศร้าในระดับที่รุนแรง และกลุ่มตัวอย่างที่มาจากทางเหนือของเรือนจำกลางในรัฐกรณาฏกะประสบกับภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากเขตอื่น ๆ ของรัฐกรณาฏกะ ส่วนระดับความวิตกกังวลนั้นไม่แตกต่างกัน

อะเมอร์ริเคน แคนเซอร์ โซไซตี้ (American Cancer Society, 2013) ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษชายตุรกี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังที่อยู่ในเรือนจำได้รับผลกระทบจากสถานที่ที่ถูกคุมขัง ระยะเวลาของการต้องโทษ รวมทั้งสถานการณ์และตัวแปรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษ

ฟากี้ และแฮกเกะ (Fakehy & Haggag, 2016) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรม โดยใช้ Neuro-Linguistic Programming (NLP) เทคนิคด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการฝึกอบรม NLP สามารถลดความวิตกกังวลให้กับกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกอบรม NLP มีอิทธิพลในทางบวกอย่างมากในการลดความวิตกกังวลที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี (2551) ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพเต็มรูป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิศวาท ชูลิจิต (2545) ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ (VKD) ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรควิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลขณะปัจจุบัน และความวิตกกังวลประจำตัวหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.004$) ส่วนกลุ่ม

ควบคุม พบว่า ความวิตกกังวลขณะปัจจุบันและความวิตกกังวลประจำตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองความวิตกกังวลขณะปัจจุบันของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม โดยมี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.026$) ส่วนความวิตกกังวลประจำตัวไม่มีความแตกต่างกัน

วันวิสาข์ หยกสิทธิชัยกุล (2552) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy: RT) ต่อความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมจิตรา นาวา (2552) ได้เปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักศึกษาพยาบาลหลังการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบมีความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาพยาบาลหลังใช้เทคนิคการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบกับนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประยูทธ ไทยธานี (2553) ศึกษาผลของเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง และกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ปนัดดา พิทยาภรณ์ (2554) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา และภายหลังการผ่าตัด 3 วัน กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมทั้งหลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษา และภายหลังการผ่าตัด 3 วัน

จรินทร์ บุญสุชาติ (2555) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของผู้ปกครองบุคคลออทิสติกของศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น และเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาของผู้ปกครองบุคคลออทิสติก ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองบุคคลออทิสติกมีความวิตกกังวลลดลงหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉรรทอร พลชัย (2556) ก็ได้ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษารายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในผู้ดูแลเด็กสมองพิการ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนได้รับการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิตยา อัจฉริย์ (2556) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (The Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) ต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่าได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่า การลดความวิตกกังวลมีหลากหลายวิธี เช่น การให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) (Martin, Irving & Cynthia, 1985) เทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) (ประยูทธ ไทยธานี, 2553; Fakehy & Haggag, 2016; ธนศักดิ์ อัสจิวาณฉวี, 2551) เทคนิคการปรับมโนภาพ (VKD) (พิศวาท ชูลิจิต, 2545) การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (RT) (วันวิสาข์ หยกสิทธิชัยกุล, 2552) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (REBT) (นิตยา อัจฉริย์, 2556) และการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ (Freedberg et al., 1987)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

แนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming: NLP) พัฒนาโดยริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย และจอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ จากการบูรณาการแนวคิดต่าง ๆ ดังนี้ (จุฑามาศ แหนจอห์น, 2557ข, หน้า 5-6)

1. ทฤษฎีเกสตัลต์ (Gestalt therapy) ของฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) โดยใช้หลักการที่นี้และขณะนี้ (Here and now) หลักการรับรู้และองค์รวม (As a whole)

2. ครอบครัวบำบัด (Family therapy) ของ เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) ซึ่งเน้นการแก้ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว จากการค้นพบรูปแบบความสัมพันธ์เดิม ที่ก่อให้เกิดปัญหา เพื่อสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่ และพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ

3. การสะกดจิต (Hypnosis) ของ มิลตัน เอช. อีริกสัน (Milton H. Erickson) โดยนำแนวคิดเรื่อง “ภวังค์ (Trance) และการเปลี่ยนแปลงสภาวะระหว่างจิตใต้สำนึก และจิตสำนึก”

4. ทฤษฎีการสื่อสารและทฤษฎีระบบ และระบบข้อมูลย้อนกลับ โดยออต โนมัต (Cybernetic) ของ เกรกอรี เบทสัน (Gregory Bateson)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการพัฒนาและผสมผสานศาสตร์ด้านภาษาระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ และทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อสร้างรูปแบบของพฤติกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการสื่อสาร การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ที่รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิต (O' Connor & Seymour, 1993, p. 2)

ความหมาย

วิลเลียร์ (Villar, 1997a, p. 24) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) เป็นกระบวนการพื้นฐานที่บุคคลใช้ในการใส่รหัส (Encoding) การเชื่อมโยง (Transfer) การชี้แนะ (Guide) และการปรับพฤติกรรม (Modify behavior) โดยมีคำจำกัดความ ดังนี้

Neuro คือ ทุกพฤติกรรมที่เป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

Linguistic คือ การรับรู้พื้นฐานของกระบวนการทางระบบประสาทที่สื่อออกมา เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิถีแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปแบบของแบบจำลองและยุทธวิธี โดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะระบบวิถีทางที่ใช้สื่อไม่ว่าจะเป็นช่วงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก กระบวนการทั้งภายในและภายนอก ผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาทในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

Programming คือ กระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบ เพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบของการเข้ารหัส และการลำดับเหตุผลประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่บุคคลคิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 3) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า ประกอบด้วย 3 แนวคิด ได้แก่

ระบบประสาท (Neuro) โดยพื้นฐานแล้วยอมรับว่า ทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาท ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การชิมรส การสัมผัส และความรู้สึก

บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 เมื่อรับรู้แล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ใช่แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็น แต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิด และเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตเป็นสิ่งเดียวกัน ไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (Linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคล

โปรแกรม (Programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จึงเกี่ยวกับโครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ว่าพวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยิน และรู้สึกได้อย่างไร และเขาแก้ไข กลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้าสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

เมอร์ลีเวด (Merlevede, 1999, p. 76) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองในเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ใช้กันทั่วไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาให้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป “และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่าง เกิดจากประสบการณ์นั่นเอง” หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล

กล่าวโดยสรุป วิธีการพัฒนาทักษะการคิด การสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลผ่านสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งประกอบด้วยแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ 1) ระบบประสาท หมายถึง สมองและระบบประสาทที่บุคคลใช้ในการรับรู้และสร้างประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การดมกลิ่น และการลิ้มรส 2) ภาษา หมายถึง รูปแบบการสื่อสารทั้งแบบวจนภาษา และอวจนภาษาที่เกิดขึ้นโดยกระบวนการทำงานของสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เพื่อให้บุคคลใช้สื่อสารทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น และ 3) โปรแกรม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการค้นพบวิธีการ หรือรูปแบบวิธีการสื่อสารต่อตนเองและผู้อื่น ผ่านระบบประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดความเป็นเลิศ และสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย

ธรรมชาติของมนุษย์

จุฑามาศ แหนจอน (2557ข, หน้า 19-20) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) เชื่อว่า บุคคลรับรู้ต่อสถานการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้ ผ่านแผนการรับรู้ที่เขาสร้างขึ้น

ผ่านระบบตัวแทน (Representation) หรือความถนัดในการใช้ระบบประสาทสัมผัสที่มีจำกัด และเป็นอุปสรรคต่อการรับรู้โลกตามความเป็นจริง จึงทำให้มนุษย์รับรู้ต่อโลกได้เพียงบางส่วนเท่านั้น รวมทั้งมนุษย์รับรู้ต่อโลกตาม “แว่นกรอง” ที่เขาสวมใส่ ความเชื่อที่ว่า แว่นกรองเกิดจาก ประสบการณ์ส่วนบุคคล วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ ความสนใจ การตัดสินใจ ลักษณะบุคลิกภาพ สติปัญญา และลักษณะทางสรีระ (ระบบประสาทและสมอง) ฯลฯ เช่น หากบุคคลใส่แว่นกันแดดสีดำรอบ ๆ ตัวของเขาจะกลายเป็นสีหม่น ๆ ไม่สดใส ฯลฯ นอกจากนี้ การรับรู้ของบุคคลยังได้รับผลกระทบจากกระบวนการลบออก การบิดเบือน และการขยายผล ที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ

บุคคล เมื่อได้รับสถานการณ์ หรือข้อมูลต่าง ๆ การรับรู้ และแปลความหมายของข้อมูลต่าง ๆ เหล่านั้นจะขึ้นอยู่กับระบบตัวแทนภายใน (ช่องทางการรับรู้ หรือระบบประสาทสัมผัส) สภาวะอารมณ์ ลักษณะทางสรีระ แว่นกรอง (เวลา สถานที่ ภาษา ความทรงจำ การตัดสินใจ บุคลิกภาพ เจตคติ ความเชื่อ และค่านิยม) กระบวนการลบออก การบิดเบือน และการขยายผล ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งภายนอกและภายใน นอกจากนี้ NLP เชื่อว่า ปัญหาของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านแว่นกรอง และแผนที่จำกัด ดังนั้น เป้าหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การขยายแว่นกรอง หรือกรอบการรับรู้ของบุคคลให้สามารถรับรู้ต่อโลกได้ตามความเป็นจริง

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล

ลีวิส และพูซีติก (Lewis & Pucelik, 1982 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2557, หน้า 28) ให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง
2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึก และจดจำ ประสบการณ์ และรับรู้ (Filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง
3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คน ๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ชื่อสิ่งนั้น หรือไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ

การรับรู้ต่อโลก หรือการสร้างแผนที่โลก (World map) ของบุคคล ได้รับผลกระทบจาก 3 กระบวนการเหล่านี้ คือ

1. การขยายผล (Generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน
2. การลบออก (Deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ซึ่งจะเห็นได้ง่าย ๆ
3. การบิดเบือน (Distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำของ ประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับรู้ของตนเองหรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไป จากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 4 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอณ, 2557ข, หน้า 35) กล่าวถึง หลักการของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

1. แผนที่และแว่นกรอง (Maps and filters) หลักการพื้นฐานของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” (The map is not the territory) แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์ เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจไม่รับรู้ โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้ มนุษย์ต้อง ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคนพัฒนา แผนที่ของตนเองหรือแบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทน หรือ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ใน โลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็นสิ่งที่ บุคคลเลือกสนใจ ไม่สนใจและไม่รับรู้ ความเชื่อที่แคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจ ทำให้โลกเสีย สมดุล คาดเดาได้ และไม่น่าสนใจ โลกใบเดียวกันนี้ที่สามารถทำให้อุดมสมบูรณ์และน่าตื่นเต้น ไร้ใจได้ เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บน โลกนี้แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (Filters) การกำหนด การรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น บุคคลมีแว่นกรอง (Filters) มากมาย

กรอบแรก คือ การให้คิดถึงผลลัพธ์ (Out comes) มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่รู้จักกัน ในกรอบของการตีเตียน (Blame frame) นั่นคือ การวิเคราะห์ที่มุ่งหาว่าอะไรผิดเป็นส่วนใหญ่ เช่น การถามคำถามว่าทำไมบุคคลจึงประสบกับปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด ซึ่งมันจะทำให้เขารู้สึกแย่ และ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อตอบคำถามนี้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร มากกว่าคำว่า ทำไม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและทราบ ถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับกับ ความล้มเหลว คนจะไม่ประสบผลสำเร็จเลย ถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบตัวเราและเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยได้สนใจมาก่อน การสะท้อนกลับจะรักษาเป้าหมายให้คงอยู่

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ (Possibilities) มากกว่า ความจำเป็น (Necessities) เป็นอีกครั้งที่ต้องเปลี่ยนมุมมอง พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกมากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก สุดท้ายคือ การปรับทัศนคติไปในทางอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) และความประทับใจ (Fascination) มากกว่า การสร้างสมมติฐาน (Assumptions)

2. ระบบตัวแทน (Representational system) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่าบุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งหลาย โดยการใช้การแทนด้วยภาษา (Linguistic representations) กระบวนการของระบบตัวแทน รับรู้ประสบการณ์ได้โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (Modalities) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่ การมองเห็น (The visual) การสัมผัส (Kinesthetic) การได้ยิน (Auditory) การลิ้มรส (Gustatory) และการดมกลิ่น (Olfactory) เหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้ และช่องทางการรับรู้ของมนุษย์โดยทั่วไป คือ การได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour) กล่าวว่า ช่องทางด้านการลิ้มรส และการดมกลิ่น ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส

3. การเรียนรู้ (Learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (Unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour) กล่าวถึง การเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียง 7 ประการ ในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้มีมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยาอเมริกัน ซึ่งเรียกว่า “มหัศจรรย์แห่งตัวเลขเจ็ดบวกหรือลบสอง (The magic seven, plus or minus two)” จิตสำนึกจะรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองประการ ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึกตลอดทั้งชีวิต จิตใต้สำนึกได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่ปัจจุบันเขามักไม่ได้ปฏิบัติกัน จิตใต้สำนึกนั้นฉลาดกว่าจิตสำนึก

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 26) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP disciples) มีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้น เกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น

ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัด จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การขัดขวางทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้นเพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่า ตนเองมีโอกาสดำเนินชีวิตได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997a, pp. 27-29) ซึ่งวิธีเช่นนี้ ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่า การมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือ การไม่มีทางเลือกเพราะบางครั้งได้ผล แต่บางครั้งก็ไม่ได้ผล ซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาได้ การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง อยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้นการมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุด 3 ทางเลือก ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น

กระบวนการบำบัด

วิลเลียร์ (Villar, 1997a, pp. 46-51) กล่าวว่า กระบวนการบำบัดของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีรูปแบบ ดังนี้

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) จริงใจ (Genuineness) เห็นอกเห็นใจ (Empathy) อบอุ่น (Warmth) และให้ความกระจ่าง (Concreteness) แก่บุคคลได้
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา และอาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม “ปัญหา” จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมถ้าผู้รับการปรึกษาได้แก้ไขปัญหา และข้อวิตกกังวลนั้น ๆ แล้ว
4. การตัดสินใจ จะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมาย ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับการปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (Wants to pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับการปรึกษามีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น

4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา เลือกรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (Must be pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห้อมล้อมตัวฉันและไม่ทราบว่าความรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับการปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหามาไหนก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลาจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือก และเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้การปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา

5. ชี้อัดและคัดแปลงเทคนิค ชี้อัดว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคืออะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางคนเทคนิคเดียวกันก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางคนประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับการปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทันทีหลังจบการปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่า จะทำอะไรต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 169) ชี้ให้เห็นว่า มีปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ที่ผู้ให้การปรึกษาควรมี คือ

1. ความสัมพันธ์ (Relationship) และสายสัมพันธ์ (Rapport) เพื่อทำให้เกิดความไว้วางใจ (Trust)
2. ความสอดคล้อง (Congruence) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เพราะหากไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้การปรึกษา จะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด หมายความว่า ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่า เทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดให้ประสบผลสำเร็จได้

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

บุคลิกของผู้ให้การปรึกษา ในทฤษฎีนี้อาจมีความสำคัญน้อยกว่าการปรึกษาตามทฤษฎีอื่น ๆ เนื่องจากผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้การปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษายกปัญหาออกมา อย่างไรก็ตาม บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัส มีดังนี้

1. นำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด

2. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้ น้ำเสียง ภาษา ท่าทาง ความอบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้การปรึกษา

3. ประเมินทั้งจากการสังเกตด้วยสายตา และการฟังว่า ผู้รับการปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยัง และเมื่อใดที่การตอบสนองเพิ่มขึ้น และเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง

4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้ทันท่วงที

5. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด
ข้อดี

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหามานานาชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติด และแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึก โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลาเพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางคนเพียง 3 นาทีก็เห็นผลทำให้กระบวนการปรึกษาลื่นลง

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (Symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่เป็นที่พึงพอใจ

6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่า “ไม่รู้” โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แต่เพียงวินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแยกผู้รับการปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าว และให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั้นแหละเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา

7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่า สำคัญแล้ว ไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินใจว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเอง และความรับผิดชอบต่อตัวของผู้รับการปรึกษาได้

9. ในการปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม แต่ผู้รับการปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่า จะทำอย่างไร โดยผ่านจิตใต้สำนึกและสิ่งนี้คือ ข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรม และการปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาดำเนินการตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (Commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือก จะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามา และมีพลังการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมบวกอย่างถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับการปรึกษา เพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้การปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติ หรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และวัฒนธรรม เพราะผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัด

1. หลากหลายเทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า ผู้ที่รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา (การไปสู่อดีต ปัจจุบัน อนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถมองเห็นภาพอนาคตหรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไร้ผล

2. ข้อควรระวัง เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นพลังที่สำคัญมาก อีกทั้งพลังเหล่านี้ยังขึ้นอยู่กับทักษะของผู้ให้การปรึกษา การฝึกปฏิบัติกับผู้ให้การปรึกษาจะต้องฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอที่จะนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ

3. NLP มีหลายเทคนิควิธี แต่งานวิจัยนี้เลือกใช้เทคนิค GUR เพราะเป็นเทคนิคที่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกสถานการณ์ปัญหาได้ตรงกับความต้องการในการแก้ไข ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และยกเลิกพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข ขาดความมั่นคงปลอดภัย ความรู้สึกกระวนกระวายใจ ตัวสั่น เหงื่อออกมาก หงุดหงิด ท้อแท้ นอนไม่หลับ หรือขาดสมาธิ

การสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing: GUR)

ข้อตกลงเบื้องต้น

ก่อนนำเทคนิค GUR ไปใช้ ผู้ให้การปรึกษาต้องปฏิบัติตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังต่อไปนี้ (จุฑามาศ แหนจอณ, 2557ข, หน้า 35-54)

1. จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง

ข้อตกลงเบื้องต้นอันดับแรกและเป็นข้อตกลงที่สำคัญ คือ บุคคลต้องเชื่อก่อนว่า จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง สิ่งที่น่าสนใจว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริงก็คือ ความฝันที่เกิดขึ้นขณะหลับทุกคำคืน ความฝันในที่นี้ไม่ได้เกิดมาจากจิตสำนึกหรือสถานะที่บุคคลรู้ตัว เพราะความฝันไม่สามารถตั้งใจทำให้เกิดขึ้นได้ และความฝันไม่ได้เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีสติหรือรู้ตัวดี ซึ่งเนื้อหาในความฝันนั้นเป็นเพียงสัญลักษณ์ บางครั้งบุคคลไม่อาจล่วงรู้ความหมายของความฝัน จึงต้องมีการวิเคราะห์ความฝัน (Dream analysis) แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, p. 118) กล่าวว่า “จิตใต้สำนึก” มีอยู่จริง สังเกตได้จากกรณีที่บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้อง และประสานกันได้โดยไม่ต้องใช้ระดับของการรู้สติใคร่ครวญว่า จะต้องทำอย่างไร

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, p. 119) กล่าวว่า จิตของมนุษย์ประกอบไปด้วย “จิตสำนึก และจิตใต้สำนึก” จิตสำนึกจะอยู่ที่สมองส่วนที่เด่น (90% ของบุคคลที่ถนัดขวาจะอยู่ที่สมองซีกซ้าย) ซึ่งรับผิดชอบต่อกระบวนการและพฤติกรรมที่ใช้การวิเคราะห์และให้เหตุผล ส่วนจิตใต้สำนึกอยู่ที่สมองซีกขวา ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ คนตรี การเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ และความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ ความหมาย หรือภาษาที่มีความหมายง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน จิตใต้สำนึกมีพลังและประสิทธิภาพมากกว่าจิตสำนึก เพราะเป็นอิสระจากข้อจำกัดการรับรู้ เช่น ข้อจำกัดด้านระบบประสาทและสมอง ข้อจำกัดด้านภาษาและข้อจำกัดส่วนบุคคล จิตสำนึกมักไม่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับพฤติกรรมของตนเอง แต่จิตใต้สำนึกสามารถรับรู้ความหมายของรายละเอียดต่าง ๆ ที่จิตสำนึกไม่ตระหนักรู้ นอกจากจากนี้ กระบวนการลบออก การบิดเบือน และการขยายผล เกิดเฉพาะในจิตสำนึก และเป็นสาเหตุให้บุคคล

มีระบบตัวแทนในการรับรู้ต่อโลกที่จำกัด ขนาดของแผนที่การรับรู้ต่อโลกของบุคคลยิ่งเล็กลงเท่าใด ขนาดของการแปลความหมาย และการเรียนรู้ต่อโลกก็ยิ่งแคบลงเท่านั้น หากบุคคลมีแผนที่การรับรู้เล็กลง ความเจ็บปวดจะมีมากขึ้น เพราะมุมมองที่มีประโยชน์ต่าง ๆ ของเขาจะแคบลงตามไปด้วย ในทางกลับกันผู้ที่มีความสุขและมีความสุข มักมีอิสระเพียงพอในการเลือกพลังจิตสำนึก

วิลเลียร์ (Villar, 1997a, p. 70) กล่าวว่า ผู้รับการปรึกษาจะค้นหาความช่วยเหลือรูปแบบอื่น ๆ หลังจากที่พวกเขาพยายามใช้วิธีการต่าง ๆ โดยผ่านการคิดของจิตสำนึก เพื่อแก้ปัญหา และพบว่า ไม่ได้ผลการรับการปรึกษาจากผู้ให้การปรึกษาแทบไม่จำเป็นเลย หากผู้รับการปรึกษาสามารถนำพลังบวกที่มีอยู่มาใช้ในการแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการปรึกษาที่เหลือเป็นหน้าที่ของผู้รับการปรึกษา ในกระบวนการปรึกษา การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา มิใช่เพียงแต่การขยายมุมมองของผู้รับการปรึกษา แต่ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และบริบทความเป็นจริง NLP เชื่อว่า จิตใต้สำนึกมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และให้ข้อชี้แนะที่ชาญฉลาดกับผู้รับการปรึกษา ดังนั้น จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาจึงเป็นผู้ให้การปรึกษาภายในที่ดีที่สุด

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, p. 121) กล่าวว่า “สิ่งใดก็ตามที่บุคคลทำได้แล้วในขณะที่อยู่ในภวังค์ เมื่ออยู่นอกภวังค์ก็จะสามารถทำได้เช่นกัน” ทั้งยังเชื่อว่า บุคคลค้นพบคำตอบได้จากการสำรวจตนเอง แล้วถามคำถามที่พวกเขากำลังหาคำตอบ นอกจากนี้ ภวังค์และการสะกดจิตทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการได้โดยไม่จำเป็นต้องชี้แนะ บุคคลสามารถอยู่ในสภาวะภวังค์ได้อย่างง่าย ๆ เพียงแค่ดูรายการโทรทัศน์ ฟังเพลง บรรเลง หรืออ่านหนังสือแล้วจดจ่อกับสิ่งนั้นโดยที่ไม่สนใจกับสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกอื่น ๆ ภวังค์จะดิ่งลึกกลายเป็นการสะกดจิตก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญ

เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย หรือเข้าสู่ภวังค์ การสื่อสารต่าง ๆ กระทำโดยจิตใต้สำนึก หากตรวจการทำงานของสมองจะพบคลื่นแอลฟา (Alpha wave) ซึ่งมีความถี่ของคลื่นสมองประมาณ 8-12.9 รอบ/วินาที ดังนั้น การตอบสนองจากผู้รับการปรึกษาโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จิตใต้สำนึกกำหนดให้เป็นสัญญาณของการสื่อสาร เช่น “ใช่” “ไม่ใช่” หรือ “คำสั่งไม่ชัดเจน” จึงถูกใช้เป็นแนวทางเพื่อบอกให้ผู้ให้การปรึกษาได้รู้ว่าต้องทำอะไรต่อไป ในระดับการผ่อนคลายที่ลึกขึ้น หรือคลื่นเซต้า (Theta state) มีความถี่ของคลื่นสมองประมาณ 4-7.9 รอบ/วินาที บุคคลมักไม่ตระหนักรู้ต่อข้อความทางบวก (หรือทางเลือกใหม่) ที่ส่งมา โดยจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกได้รับรู้ แม้ว่าผู้รับการปรึกษาแสดงออกถึงสัญญาณ “ใช่” หรือสัญญาณ “ไม่ใช่” เมื่อเขาอยู่

ในกระบวนการปรึกษา แต่ผู้รับการปรึกษาอาจกล่าวว่า เขาทำอะไรไม่ได้ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงเป็นที่ปรึกษาที่ดี และมีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลมีคลื่นสมองในระดับเซต้า

2. ส่วนต่าง ๆ

ข้อตกลงที่สอง คือ มนุษย์ทุกคนมีส่วนที่รับผิดชอบต่อรูปแบบการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมส่วนต่าง ๆ เหล่านี้มีหลักฐานว่ามีอยู่จริง จากการที่บุคคลเพ่งพินิจภายในตนเอง และพูดกับส่วนต่าง ๆ เหล่านี้แล้วได้รับการตอบสนอง ดังนั้น บุคคลจึงมีส่วนที่ทำให้เขาคิดถึง แต่คำพูดทางลบว่า “ฉันไม่ดี” “ชีวิตนี้ช่างน่ากลัว” และ “ไม่มีใครต้องการฉัน” ฯลฯ มีส่วนที่รับผิดชอบต่อความเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น หอบหืด ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ มีส่วนที่ทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น ความเกียจคร้าน ความขยัน การรับประทานอาหารมากเกินไป ฯลฯ และส่วนที่ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า อิจฉา โกรธ ฯลฯ ซึ่งทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ เช่นเดียวกัน สังเกตได้จากคนที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดกับส่วนที่เจ็บปวดของตนเอง เช่น เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เป็นต้น

3. เจตนาดี/ ความตั้งใจดี (The positive function)

ข้อตกลงที่สาม คือ มีเจตนาดีหรือมีความตั้งใจดีอยู่เบื้องหลังทุก ๆ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลได้รับผลบวกบางอย่าง แม้ว่าในระดับจิตสำนึกของบุคคลจะไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่บุคคลทำอยู่ก็ตาม หรือบางครั้งบุคคลก็ไม่ชอบในสิ่งที่ตนเองทำ เช่น ในกรณีที่ป่วย เจตนาดี หรือหน้าที่ทางบวกที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความเจ็บป่วย คือ การได้รับความสนใจจากบุคคลรอบข้าง การได้พักผ่อน การได้รับการยกเว้น ไม่ต้องทำในสิ่งที่ยากลำบาก หรือทำให้ใครบางคนรู้สึกผิดที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย เป็นต้น

4. ความพึงพอใจของเจตนาดี/ ความตั้งใจดี

ข้อตกลงที่สี่ คือ ความพึงพอใจของเจตนาดี ความตั้งใจดีที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ ต้องได้รับความพึงพอใจ เมื่อมีการปรับปรุงหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้ได้รับผลการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ หากไม่ได้รับความพึงพอใจอาการจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมไม่ช้าก็เร็ว หรืออาจจะมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นแทนการไม่ใส่ใจต่อเจตนาดี/ ความตั้งใจดีที่อยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้บุคคลทำสิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้ได้รับความพึงพอใจแทน เช่น หญิงผู้หนึ่งมีอาการย้ำทำโดยการกัดเล็บ เพื่อนจึงแนะนำให้เธอแก้ปัญหานี้ด้วยการจินตนาการว่าตนเองมีเล็บยาวและสวย ซึ่งเธอก็ทำตามและเลิกกัดเล็บตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา แต่ปัญหาใหม่ คือ เธอมีอาการย้ำทำโดยการดื่งนมของตนเองที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า เจตนาดี/ ความตั้งใจดีของอาการกัดเล็บ

ไม่ได้ถูกนำมาพิจารณาเธอจึงมองหาหรือมีอาการย้ำทำอื่น ๆ เพื่อสร้างความพึงพอใจแก่พลังทางบวกที่อยู่เบื้องหลังอาการนั้น

5. ความพึงพอใจของทุก ๆ ส่วน

ข้อตกลงที่ห้า คือ ส่วนต่าง ๆ ของบุคคลต้องได้รับความพึงพอใจ หากมีการเลือกทางเลือกเกิดขึ้น แต่ละบุคคลมีส่วนต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งทุกส่วนต้องเห็นพ้อง และยอมรับ โดยไม่มีส่วนใดเป็นอุปสรรค หรือกีดขวางทางเลือกใหม่ที่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลแบบด์เลอร์ และกรินเดอร์ กล่าวไว้ว่า สิ่งสำคัญในการสร้างพฤติกรรมใหม่ คือ การที่พฤติกรรมใหม่จะต้องได้รับการรับรองว่าจะไม่มีการรบกวนจากเจตนาดี/ ความตั้งใจดีจากส่วนต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา เพราะถ้าส่วนต่าง ๆ ไม่พอใจ พฤติกรรมใหม่จะถูกขัดขวางจากพฤติกรรมเดิม ซึ่งทำให้บุคคลนั้นเกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้ง

ดังนั้น เทคนิคต่าง ๆ ของ NLP ต้องมีการตรวจสอบความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมเพื่อรับรองว่า พฤติกรรมใหม่จะไม่ถูกรบกวนจากการทำหน้าที่ของส่วนต่าง ๆ ของบุคคลรวมทั้งสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

6. ส่วนที่สร้างสรรค์

ข้อตกลงที่หก คือ แต่ละบุคคลมีส่วนที่สร้างสรรค์ที่ช่วยสร้างความเป็นไปได้ และมีทางเลือก ส่วนที่สร้างสรรค์ทำให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ ได้อย่างมีพลัง และสร้างสรรค์อย่างน่าอัศจรรย์ ส่วนที่สร้างสรรค์ช่วยให้บุคคลวางแผน แก้ปัญหา และค้นพบทางเลือกที่ทำให้เกิดรูปแบบต่าง ๆ ที่มีรากฐานที่ดี แบบด์เลอร์ และกรินเดอร์ กล่าวไว้ว่า ยังมีบุคคลอีกมากมายที่ไม่รู้ตนเองมีส่วนที่สร้างสรรค์อยู่ แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญ เพราะเมื่อบุคคลเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เขาสามารถตระหนักได้ถึงส่วนที่สร้างสรรค์ของตนเองได้จากการคิดถึงส่วนที่ช่วยในการวางแผน หรือสร้างความโดดเด่น หรือให้ผลดีเกิดความคาดหมาย นอกจากนี้ ส่วนที่สร้างสรรค์สามารถสร้างขึ้นได้เพียงแค่มองว่า “สร้างสรรค์” เป็น “ทางเลือกหนึ่ง” ที่มาจากทางเลือกที่มีอยู่มากมายมหาศาล

7. บริบทที่เหมาะสม

ข้อตกลงที่เจ็ด คือ มีบริบทที่เหมาะสมและบริบทที่ไม่เหมาะสม กับทางเลือกในกระบวนการของการสร้างสรรคนะใหม่ตามบริบท ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้ตระหนักถึงขั้นตอนของพฤติกรรมใหม่อย่างชัดเจนว่ามีความเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ของตนเอง

8. การกระตุ้นโดยอัตโนมัติ

ข้อตกลงสุดท้าย คือ การตัดสินใจใด ๆ ของบุคคลจะได้รับการกระตุ้นโดยอัตโนมัติในบริบทที่เหมาะสม เมื่อจิตใต้สำนึกเห็นด้วยกับการกระทำนั้น ๆ จิตใต้สำนึกจะรับรองการนำไป

ปฏิบัติ เมื่อจิตได้สำนึกเห็นด้วยกับการตัดสินใจเลือกหรือสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับบริบทแล้ว จิตได้สำนึกจะคอยกระตุ้นให้บุคคลนำทางเลือกออกมาใช้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง ดังนั้น ขั้นตอนสุดท้ายของทุก ๆ เทคนิค จิตได้สำนึกจะได้รับการขอให้เลือก “สัญญา” ที่กระตุ้นการนำข้อสรุปของการตัดสินใจมาใช้หรือเรียกว่าเป็น “การก้าวไปในอนาคต” นั่นเอง สัญญานี้ อาจเป็นรูปแบบของ “การเห็น” “การสัมผัส” หรือ “การได้ยิน” ซึ่งจิตได้สำนึกได้มีประสบการณ์แล้วว่า มีความเหมาะสมกับบริบท และกระตุ้นให้บุคคลสามารถนำทางเลือกหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาใช้ได้ทันที โดยไม่จำเป็นต้องให้จิตสำนึกมาคอยบอกว่า พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นในอนาคต

เทคนิค GUR เหมาะกับผู้รับการปรึกษาที่มีหลายปัญหา แต่ไม่ทราบว่าจะเลือกปัญหาใดก่อนดี การให้จิตได้สำนึกช่วยชี้ชัดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ทำให้บุคคลเกิดการยอมรับว่า ตัวเขาเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาโดยปราศจากการใช้กลไกการป้องกันตัว นอกจากนี้ขั้นตอนของกระบวนการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบทางเลือกที่หลากหลาย และคัดเลือกทางเลือกที่ดี และเหมาะสมกับบริบทมากที่สุด ซึ่งผ่านความเห็นชอบจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นจึงไม่มีข้อโต้แย้งในการนำไปปฏิบัติ รวมทั้งมีสัญญากระตุ้นเตือนให้นำทางเลือกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง

กระบวนการปรึกษาของการสร้างตรรกะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

วิลเลียร์ (Villar, 1997b, pp. 58-63 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอณ, 2557ข, หน้า 135)

สรุปขั้นตอนการปรึกษาของ GUR ไว้ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลาย
2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญา “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ผู้ให้การปรึกษากล่าว ดังต่อไปนี้

“ขอให้จิตได้สำนึกของคุณเลือกสัญญาสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับฉัน คือ สัญญา “ใช่” สัญญา “ไม่ใช่” และสัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตได้สำนึกของบางคนพยักหน้า ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้าข้างขวา เป็นสัญญา “ใช่” จิตได้สำนึกของบางคน สายศีรษะ ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้าข้างซ้าย เป็นสัญญา “ไม่ใช่” จิตได้สำนึกของบางคน ขยับมือสองข้าง ขยับเท้าสองข้าง หรือนิ้วมือหลายนิ้ว เป็นสัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตได้สำนึกของคุณเลือกสัญญาได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่” (เมื่อได้สัญญา “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) คราวนี้ ขอสัญญา “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญา “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) คราวนี้ ขอสัญญา “ไม่เข้าใจคำสั่ง” (เมื่อได้สัญญาทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตได้สำนึก) “ขอขอบคุณจิตได้สำนึกที่เลือกและส่งสัญญาให้” ”

3. ระบุเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องการแก้ไข

“ขอให้จิตได้สำนึก ระบุเรื่อง หรือสถานการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วน เพราะเรื่องนี้สำคัญมากต่อความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จ และความหวังเมื่อระบุเหตุการณ์ได้แล้วให้ส่งสัญญาณ “ใช่” ”

4. ระบุ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ต้องการยกเลิก ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง

“ขอให้จิตได้สำนึกของคุณ ระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่คุณต้องการยกเลิก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เพราะเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนนี้ ทำให้มีความสุขกับมีความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุข และการทำให้สมบูรณ์มากที่สุด เมื่อระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

5. ย้อนกลับไปรับรู้ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

“ขอให้จิตได้สำนึกของคุณฉายภาพยนตร์ที่คุณจินตนาการขึ้นเพื่อให้คุณได้เห็น ได้รู้สึก ได้รับรู้พฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกสถานการณ์ที่คุณได้เคยผ่านประสบการณ์เหล่านี้มาแล้วใช้เวลาตามสบาย เมื่อคุณได้ยิน และเห็นตัวคุณเองในประสบการณ์เหล่านั้นอย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

6. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ และความปรารถนาดี

“ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคุณแต่ละครั้งล้วนแต่ทำด้วยความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมสื่อสารกับจิตได้สำนึก และส่วนที่สร้างสรรค์ถึงความปรารถนาดี หรือหน้าที่ทางบวก เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

7. ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของคุณ ระบุทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก ที่ส่วนของความปรารถนาดี และหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย เป็นทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพน่าพอใจ อันจะส่งผลให้คุณมีความสุขดี มีความสุข มีความคิดสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สงบสุข มีชีวิตที่ดี และกลมกลืน เมื่อระบุทางเลือกได้แล้วให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

8. ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิม ได้พิจารณาประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ส่วนของความปรารถนาดี และการทำหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย และเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพและน่าพอใจ เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

9. ก้าวนำสู่อุณาคต

“จิตใต้สำนึกของคุณ จะทำให้คุณได้รับรู้ทางเลือกใหม่ที่ได้เลือกไว้แล้ว ในเวลาที่เหมาะสมทั้งสถานที่ และสถานการณ์ตั้งแต่นี้ต่อไป และนานเท่าที่ชีวิตของคุณต้องการ ได้หรือไม่ ขอให้ทำสัญญาแสดงคำตอบ” (ทำขั้นต่อไป โดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)

10. ตรวจสอบสภาพ

“มีส่วนใด ๆ ในความเป็นตัวคุณ ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้เลือกไว้แล้วไหม” (ถ้าไม่มี ส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการต่อในข้อที่ 11 แต่ถ้ามีส่วนที่คัดค้าน ดำเนินการในข้อที่ *16-*18)

11. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ สร้างประสบการณ์ที่ทำให้คุณได้พบกับความรู้สึกที่ได้นำทางเลือกที่ได้เลือกไว้ไปใช้ซึ่งทุก ๆ ส่วนของคุณต่างก็เห็นดีด้วยว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมทั้งในช่วงเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

12. ตรวจสอบสภาพครั้งที่ 2

“มีส่วนใดในความเป็นคุณที่คัดค้านทางเลือกหลังได้รับประสบการณ์แล้วไหม” (ถ้าไม่มี ส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ 13 ถ้า มี การคัดค้านให้ดำเนินการข้อที่ *16-*18)

13. ขอแนวทางกระตุ้น

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสื่อสารกับจิตสำนึกว่าสิ่งที่ คุณจะเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกนี้ จะเป็นสัญญาณกระตุ้นให้คุณได้นำประสบการณ์ทางเลือกที่ส่วนต่าง ๆ ของคุณต่างก็เห็นดีด้วยว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อสื่อสาร ได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

14. ขอบคุณจิตใต้สำนึกและส่งข่าวสารสุดท้าย

“ขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ได้ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารให้จิตสำนึกได้รับรู้ว่า ข่าวสารที่ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากการที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วน และมีความสัมพันธ์กับคนรอบๆตัว และเป็นทางเลือกที่คุณต้องดำเนินการต่อไป ขอให้ทำสัญญา “ใช่” เมื่อจิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว”

15. รับรองประสบการณ์

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณรับรองว่าคุณจะรับรู้ทางเลือกใหม่ และตอบสนองต่อข่าวสารสำคัญทั้งหมดที่ทุก ๆ ส่วนของคุณต่างก็เห็นดีด้วย ให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ ขอให้คุณสัมผัสที่เข้าทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา”

* ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้าน/ ไม่เห็นด้วย ในขั้นที่ 10 หรือ 12

*16. สื่อสารการคัดค้านและความปรารถนาดี

“ฉันขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกเหล่านั้น สื่อสารข้อคัดค้าน และความปรารถนาดีให้ส่วนที่สร้างสรรค์รับรู้ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

***17. ปรับปรุงทางเลือก**

“ฉันขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ ปรับปรุงทางเลือกเหล่านั้น โดยนำข้อคัดค้าน และความปรารถนาดีของส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วย มาประกอบการปรับปรุงทางเลือก เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

***18. ขอมรับทางเลือกที่ปรับปรุง**

“จิตใต้สำนึกของคุณ ยินดีที่จะทำให้คุณได้รับรู้ประสบการณ์ต่อทางเลือกที่ได้ปรับปรุงแล้วทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่ และสถานการณ์ ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป และนานเท่าที่ชีวิตคุณต้องการได้หรือไม่” (ไม่ว่าจะได้คำตอบอย่างไร กลับไปดำเนินการขั้นที่ 10 จนจบกระบวนการ)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ซานแบนดอล (Sabandal, 1997, p. 118) ศึกษาการนำเทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD) เทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring: GA) และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing: GUR) มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของกลุ่มชายรักร่วมเพศที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า สามารถใช้ได้ผลได้อย่างรวดเร็วในการถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศ

บันนัง (Bannang, 1990, อ้างถึงใน จุฑามาศ แทนจอน, 2557ข, หน้า 156) ศึกษาการเปรียบเทียบการใช้เทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม (GA) เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) และการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และสุขภาพในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 เทคนิคมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสามารถลดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์รวมทั้งไม่พบอาการผิดปกติทางร่างกาย

ชาคุนเกล (Chakunkal, 1997, cited in Villar, 1997a, p. 85) ศึกษาเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และผลร่วมการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ เพื่อลดความซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคน ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 เทคนิค มีผลในการลดความซึมเศร้า เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 วิธี ผลการศึกษาพบว่า การสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ตั้งแต่ในครั้งที่ 1 ซึ่งเพียงพอที่จะทำให้เปลี่ยนแปลง ในขณะที่อีก 2 วิธี ต้องใช้เวลามากกว่า อย่างไรก็ตามผลของการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม

(GUR) ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มากกว่า เพราะเป็นการรวมกลวิธีในการคิดทั้งภายในและภายนอกหรือความคิดที่มีเหตุผลและกระบวนการจิตใต้สำนึก

อะรอกเคม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997b, p. 57) เปรียบเทียบผลการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกสร้างพฤติกรรมใหม่ (New behavior generator) และการสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ในการเพิ่มความสมบูรณ์ของชีวิตของสามเณรในประเทศอินเดีย ผลการศึกษาพบว่า ทุกเทคนิคสามารถปรับปรุงคะแนนให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่ผลที่ออกมาดีที่สุด คือ การสร้างทรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR)

ลาเบาว์เซอร์ (Labouchere, 2004 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557ข, หน้า 160) ได้พัฒนาโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัสมาประยุกต์ใช้ได้โดยมีประสิทธิภาพ โดยการใช้เทคนิคการบอกเล่าเรื่องราวที่มีความเฉพาะเจาะจงและการเสวนา การแสดงละครในการพัฒนาประสบการณ์ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในประเด็นของการป้องกันติดเชื้อไวรัสเอชไอวี การสนับสนุน และการมีชีวิตอยู่กับผลเลือดบวก เทคนิคเหล่านี้ได้นำไปใช้ใน The Journey of Hope package ของ Ghana's national Stop AIDS Love Life Campaign (Labouchere, Tweedie, & Fiagbey, 2002) และใน the Bridges of Hope HIV/ AIDS training package (Labouchere, 2004) ซึ่งปัจจุบันได้นำไปใช้ใน 50 ประเทศโดยองค์กรอิสระ

โนคลอส โคเซอร์ และ โกรฟาโร (Nocross, Koocher, & Garofalo, 2006) ได้ศึกษาและสร้างโมเดลเกี่ยวกับการรักษาทางด้านจิตใจ และความน่าอดสู โดยใช้วิธี Delphi ผลการศึกษาพบว่าการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถรักษาความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมได้

ซิงห์ และอับราฮัม (Singh & Abraham, 2008) ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ NLP สำหรับรักษาบาดแผลของโรคเครียด ผลการศึกษาสรุปได้ว่า NLP สามารถรักษาโรคเครียดได้

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2550) ศึกษาผลการปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา ด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ความสามารถในการปาเป้าโดยรวมของนักกีฬามีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง ระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกับระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พิมลมาศ โชติชมพู่ (2551) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (GA) ต่อความเชื่ออำนาจภายในตนของเยาวชนหญิง

ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 1 จังหวัดระยอง ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนหญิง กลุ่มทดลองที่ได้รับการบริการรายบุคคลด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วัฒน์ะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอ, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล (2552) ผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสีย จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ (VKD) และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีอาการบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีอาการบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศน จุลศักดิ์ศรี (2553) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (PPR) ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สถาพร จันทร์พฤษยา (2554) ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ (VKD) ที่มีต่อความหุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความหุนตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

นิตยา สิทธิเสื่อ (2553) ศึกษาผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal Power Radiator: PPR) ต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ (2555) ศึกษาผลการปรึกษาดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน (PPR) และเทคนิคการวางแผนอนาคต

(Future Planner: FP) ต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความสม่ำเสมอในการกินยาต้านไวรัสสูงกว่ากลุ่มควบคุมในการกินยาต้านไวรัส เพิ่มขึ้น $\geq 90\%$ ตามข้อกำหนดของการรับประทานยาต้านไวรัส

ธนชนันท์ ทูลคำเตย (2557) ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยใช้เทคนิคในการศึกษาครั้งนี้ จะกล่าวถึงเทคนิคการปรับมโนภาพ (VKD) และเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน (PPR) เพื่อลดความเครียดในเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียดในระยะทดลองน้อยกว่าในระยะเส้นฐานทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลลดน้อยลงอย่างมีความสำคัญ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียด ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าระยะเส้นฐานทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลลดน้อยลงอย่างมีความสำคัญ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียดในระยะทดลองน้อยกว่าระยะถอนการทดลองทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลลดน้อยลงอย่างมีความสำคัญ ยกเว้น เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ รายที่ 2

สรุปได้ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถนำไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของกลุ่มชายรักร่วมเพศ (Sabandal, 1997, p. 118) ลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และสุขภาพในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Bannang, 1990, อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557ข, หน้า 156) ลดความซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคน (Chakunkal, 1997, cited in Villar, 1997a, p. 85) เพิ่มความสมบูรณ์ของชีวิตของสามเณรในประเทศอินเดีย (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997b, p. 57) เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Labouchere, 2004) รักษาทางด้านจิตใจ และความน่าอดสู รักษาความคิดปกติทางจิตและพฤติกรรม (Nocross, Koocher, & Garofalo, 2006) รักษาโรคเครียด (Singh & Abraham, 2008) ความเชื่ออำนาจภายในตนเองของเยาวชนหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 1 จังหวัดระยอง (พิมลมาศ โชติชมพู่, 2551) การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ (ทัศน จุลศักดิ์ศรี, 2553) ความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ (จุฑามาศ แหนจอน และพวงทอง อินใจ, 2555) ความหุนหันของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต (สถาพร จันทร์พุกฤษา, 2553) รักษาบาดแผลทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้าจากการสูญเสีย จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัด ชายแดนภาคใต้ (วิฒนะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอน, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล, 2552) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (นิตยา สิทธิเสื่อ, 2553) ความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (ธนชนันท์ ทูลคำเตย, 2557) สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา (ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์, 2550)

จากเหตุผลที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำหลักการและวิธีการปรึกษาทฤษฎี
โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาสร้าง โปรแกรมการศึกษาแบบรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวล
ของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ
โดยมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความคิด และพฤติกรรมไปในทางบวก มีการนับถือ
ตนเองเพิ่มขึ้น รับรู้ตามความเป็นจริงถึงความสามารถ คุณค่าของตนเอง เป็นครูวิชาชีพที่มีศักยภาพ
และเป็นกำลังสำคัญในการสร้างเด็กและเยาวชนที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากร ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) ระดับปานกลาง คือ ตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป ที่สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 58 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ พัฒนาจากแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399)
2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคล ด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing)

การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

แบบวัดความวิตกกังวล

แบบประเมินที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม ทั้งหมด 20 ข้อ

การตอบแบบประเมิน

ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความรู้สึกในขณะนั้น โดยเลือกหมายเลข 1- 4 ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

หมายเลข 1	=	ไม่เกิดขึ้นเลย
หมายเลข 2	=	เกิดขึ้นบ้าง
หมายเลข 3	=	เกิดขึ้นค่อนข้างมาก
หมายเลข 4	=	เกิดขึ้นมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

มีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1- 4 คะแนน แบบประเมินมีข้อคำถามทางบวก จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 และ 20 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 และ 18 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	คะแนนข้อคำถามด้านลบ	คะแนนข้อคำถามด้านบวก
หมายเลข 1	1	4
หมายเลข 2	2	3
หมายเลข 3	3	2
หมายเลข 4	4	1

การแปลผล

เกณฑ์การประเมินจากแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) ที่กำหนดไว้ ดังนี้

คะแนนความวิตกกังวลเล็กน้อย	20-34	คะแนน
คะแนนความวิตกกังวลปานกลาง	35-49	คะแนน
คะแนนความวิตกกังวลค่อนข้างมาก	50-64	คะแนน
คะแนนความวิตกกังวลมากที่สุด	65-80	คะแนน

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของ สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger & Charles, 2002, p. 399)

1.1 ผู้วิจัยจัดซื้อแบบวัด The State-Trait Anxiety Inventory จากเว็บไซต์ mind.garden.com

1.2 ผู้วิจัยแปลแบบวัด The State-Trait Anxiety Inventory เป็นภาษาไทย

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัด The State-Trait Anxiety Inventory ที่แปลเป็นไทยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและจิตวิทยา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

1.4 นำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยง .71

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรנסะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรנסะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ สร้างขึ้นโดย

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและความวิตกกังวล

2.2 ผู้วิจัยเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพื่อพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้: NLP” โครงการศึกษาศาสตร์วิชาการ’ 57 ณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดำเนินการอบรม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน ในวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2557 จำนวน 4 ครั้ง เพื่อทำความเข้าใจในกระบวนการเชิงปฏิบัติการ

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาเทคนิคการสร้างทรנסะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวล ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย จำนวน 2 ครั้ง เป็นเวลา 50-60 นาที ดังนี้ Session 1: การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ประมาณ 10-15 นาที Session 2: โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ประมาณ 10-15 นาที

2.4 ฝึกเทคนิคการสร้างทรנסะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลกับบุคคลทั่วไป จำนวน 10 ครั้ง เพื่อฝึกทักษะในการตรวจ

เทียบพฤติกรรม และความคล่องแคล่วในการใช้ภาษา

2.5 จัดทำร่างโปรแกรมที่สร้างเสร็จแล้วนำไปเสนอต่อประธานและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและแก้ไขให้ถูกต้อง แล้วนำโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

2.5.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ อาจารย์พิเศษสาขาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2.5.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายอำนวยการและวิเทศสัมพันธ์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

2.5.3 รองศาสตราจารย์ ดร.ประยูทธ ไทยธานี รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ทำการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้อง วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผล

2.6 ปรับปรุงแบบวัดตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒินำเสนอประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์พิจารณาอีกครั้ง

2.7 นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อฝึกทักษะในการตรวจเทียบพฤติกรรม และความคล่องแคล่วในการใช้เทคนิค GUR จำนวน 34 ครั้งจนกระทั่งผู้วิจัยสามารถใช้เทคนิคได้อย่างคล่องแคล่ว

2.8 นำโปรแกรมที่ได้ไปใช้กับนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 เฉพาะวิชาชีพครู

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสกับนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeat measure on one factor) (Winner, Brown, & Micheal, 1991, p. 509) แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

	Subject	b_1	b_2	b_3
	1	x_{111}	x_{121}	x_{131}
	2	x_{112}	x_{122}	x_{132}
	3	x_{113}	x_{123}	x_{133}

a_1
	28	x_{1128}	x_{1228}	x_{1328}
	29	x_{1129}	x_{1229}	x_{1329}
	31	x_{2131}	x_{2231}	x_{2331}
	32	x_{2132}	x_{2232}	x_{2332}
	33	x_{2133}	x_{2233}	x_{2333}
a_2

	58	x_{2158}	x_{2258}	x_{2358}

ความหมายของสัญลักษณ์

- a_1 แทน กลุ่มทดลอง
- a_2 แทน กลุ่มควบคุม
- b_1 แทน ระยะเวลาก่อนการทดลอง
- b_2 แทน ระยะเวลาหลังการทดลอง
- b_3 แทน ระยะติดตามผล
- x แทน คะแนนความวิตกกังวล

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ระยะเวลาก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวล จากแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) ในระดับปานกลาง คือ ตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป จำนวน

58 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 29 คน คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

2. ระยะการทดลอง ห่างจากระยะก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยดำเนินการ ดังนี้

2.1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและฝึกการผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยการผ่อนคลายแบบคลาสสิก (Classic relaxation) ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

2.2 การศึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกวัน วันละ 5 ราย โดยรายที่ 1 ดำเนินการปรึกษาเวลา 08.30-09.30 น. รายที่ 2 ดำเนินการปรึกษาเวลา 10.00-11.00 น. รายที่ 3 ดำเนินการปรึกษาเวลา 11.30-12.30 น. รายที่ 4 ดำเนินการปรึกษาเวลา 13.30-14.30 น. 1 ราย และรายที่ 5 ดำเนินการปรึกษาเวลา เวลา 15.00-16.00 น. 1 ราย รวมทั้งสิ้น 6 วัน

ตารางที่ 2 การดำเนินการทดลอง

เวลา	กลุ่มตัวอย่าง						เวลา	กลุ่มควบคุม					
	วันที่							วันที่					
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
08.30-09.30 น.	S1	S6	S11	S16	S21	S26	09.40 น.	S1	S6	S11	S16	S21	S26
10.00-11.00 น.	S2	S7	S12	S17	S22	S27	11.10 น.	S2	S7	S12	S17	S22	S27
11.30-12.30 น.	S3	S8	S13	S18	S23	S28	12.40 น.	S3	S8	S13	S18	S23	S28
13.30-14.30 น.	S4	S9	S14	S19	S24	S29	14.40 น.	S4	S9	S14	S19	S24	S29
15.00-16.00 น.	S5	S10	S15	S20	S25	-	16.10 น.	S5	S10	S15	S20	S25	-

2.3 ผู้วิจัยประเมินความวิตกกังวลแบบรายบุคคลให้กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา (หลังการทดลอง) ซึ่งในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยนัดเวลามาให้ตรงกับกลุ่มทดลอง

3. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินความวิตกกังวลแบบรายบุคคลให้กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทิ้งเวลาห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ บันทึกคะแนนที่ได้เป็นระยะติดตามผล เพื่อนำมาวิเคราะห์ประเมินผลการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ติดตามผล 4 สัปดาห์
	Pretest	Posttest	Follow-up 4 Weeks
ทดลอง	X, √	X, √	√
ควบคุม	√	√	√

หมายเหตุ เครื่องหมาย √ หมายถึง ทดสอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล STAI
 เครื่องหมาย X หมายถึง ให้การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม
 เครื่องหมาย - หมายถึง การไม่ได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997, p. 458) เมื่อพบความแตกต่างภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ Newman-Keuls

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลองและการแปลความหมายของผลการทดลองเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล		ก่อน	หลัง	ติดตามผล
1	51	31	37	1	40	28	26
2	37	31	40	2	53	37	38
3	48	33	32	3	46	50	50
4	47	56	46	4	42	45	40
5	40	33	36	5	51	46	51
6	49	40	50	6	41	41	39
7	49	41	49	7	57	56	56
8	42	33	33	8	46	52	44
9	40	33	44	9	41	42	31
10	39	32	33	10	35	37	43
11	41	43	47	11	39	39	40
12	49	32	33	12	47	55	39
13	50	25	40	13	36	36	73
14	42	34	39	14	47	45	40
15	37	23	40	15	50	50	39
16	35	29	45	16	45	44	32
17	36	20	40	17	44	39	45
18	37	20	47	18	36	41	46

ตารางที่ 4 (ต่อ)

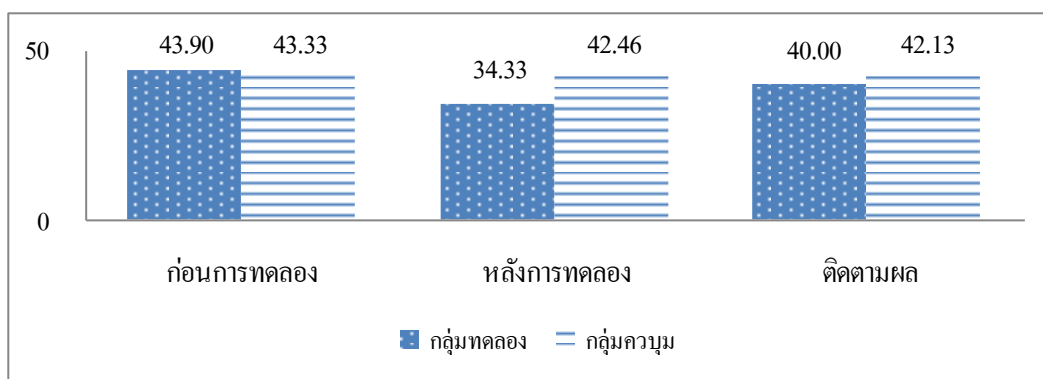
คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล		ก่อน	หลัง	ติดตามผล
19	64	41	51	19	44	34	37
20	47	35	40	20	40	39	50
21	43	39	50	21	45	50	41
22	42	29	42	22	41	39	29
23	44	22	22	23	41	41	43
24	45	60	45	24	36	45	53
25	42	39	40	25	42	42	39
26	37	27	36	26	40	46	36
27	50	51	50	27	50	40	45
28	50	42	27	28	40	28	41
29	49	29	35	29	55	57	48
รวม	1282	1000	1169	รวม	1270	1244	1234
\bar{X}	44.21	34.59	40.31	\bar{X}	43.79	42.89	42.55
<i>SD</i>	6.20	9.58	7.13	<i>SD</i>	5.65	7.21	8.96

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 44.21, 34.59 และ 40.31 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 43.79, 42.89 และ 42.55 ตามลำดับ จากข้อมูล พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำลงทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แต่ต่ำลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิต
ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม

กลุ่ม	การทดลอง	\bar{X}	<i>SD</i>	<i>n</i>
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	44.21	6.20	29
	หลังการทดลอง	34.59	9.58	29
	ติดตามผล	40.31	7.13	29
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	43.79	5.65	29
	หลังการทดลอง	42.89	7.21	29
	ติดตามผล	42.55	8.96	29

จากตารางที่ 5 พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลเป็น 44.21 และ 43.79 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 6.20 และ 5.65 ระยะหลังการทดลอง นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลเป็น 34.59 และ 42.89 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 9.58 และ 7.21 ส่วนระยะติดตามผลนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลเป็น 40.31 และ 42.55 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 7.13 และ 8.96 ตามลำดับ จากตารางที่ 5 สามารถเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 3 พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตารางที่ 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี
ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

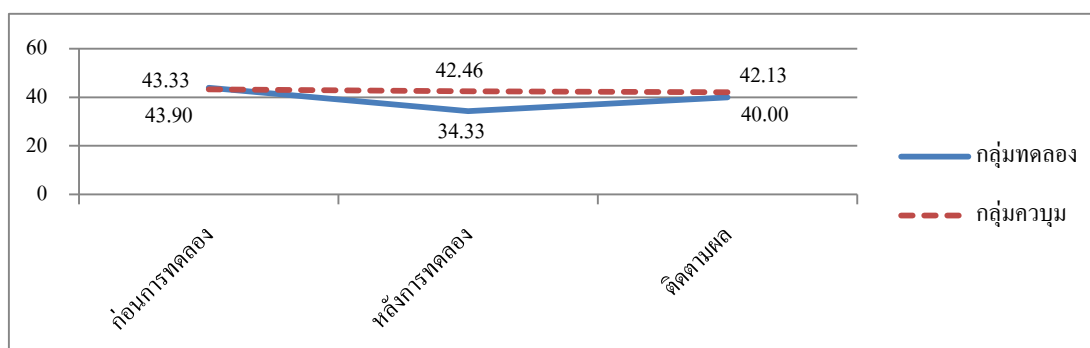
Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	57	5724.76			
Group (G)	1	496.76	496.76	5.32	.025
SS w/ in groups	56	5228.00	93.36		
Within subjects	116	6162.67			
Interval	2	802.08	401.04	9.40*	.000
IxG	2	579.96	289.98	6.79*	.002
IxSS w/ in groups	112	4780.62	42.68		
Total		11887.42			

* $p < .05$

$F(1, 56) = 4.01$ $F(2, 112) = 3.07$

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนความวิตกกังวล นอกจากนี้ยัง พบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยได้แสดงรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่ส่งผลร่วมกันต่อความวิตกกังวล แสดงดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม และระยะติดตามผลนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองต่ำลง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากผลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองดังกล่าว ผู้วิจัย จึงมุ่งทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองกับผลย่อยของระยะเวลาการทดลองดังแสดงในตอนที่ 3 และตอนที่ 4 ดังนี้

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 7 การทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ระยะก่อนทดลอง					
Between group	1	2.48	2.48	0.41	.80
Within group	168	10008.62	59.57		
ระยะหลังการทดลอง					
Between group	1	1001.40	1001.40	16.81*	.001
Within group	168	10008.62	59.58		
ระยะติดตามผล					
Between group	1	72.84	72.84	1.22	.305
Within group	168	10008.62	59.58		

* $p < .05$; $F_{.05} (1, 168) = 3.89$

จากตารางที่ 7 พบว่า ระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ระยะหลังการทดลอง วิธีการทดลอง ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง

ตารางที่ 8 การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	28	2884.23			
Interval	2	1358.23	679.11	16.07*	.000
Error	56	2365.77	42.25		
Total	86	6608.23			

* $P < .05$; $F_{.05}(2, 56) = 3.15$

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ระยะก่อน

การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่าง แสดงว่า ระยะการทดลองอย่างหนึ่งคู่ต้องแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัย จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ แสดงดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง แบบรายคู่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	34.59	40.31	44.21
ระยะก่อนการทดลอง (34.59)	-	5.72*	9.62*
ระยะหลังการทดลอง (40.31)	-	-	3.90
ระยะติดตามผล (44.21)	-	-	-
r	-	2.00	3.00
$q_{.95}(r, 56)$	-	2.83	3.40
$Wr = q \frac{\sqrt{MS_{error}}}{n}$	-	3.42	4.10

จากตารางที่ 9 พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะหลังการทดลอง และระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ส่งผลให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วิธีการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ส่งผลให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วิธีการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ส่งผลให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

แสดงว่า วิธีการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ส่งผลใหนักสิตปริชญูตรี
 ันปีที 1 คณะศีกษาศาสตร์ มีคะแนนเฉลียความวิตกกังวลในระยะหลังกการทดลองต่ำกวาระยะ
 กอนการทดลอง ส่วนระยะติดตามผลคะแนนเฉลียความวิตกกังวลลดลงกวากอนการทดลอง
 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 10 การทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองของนิสิตปริชญูตรี ันปีที 1
 คณะศีกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between subject	28	2343.77		
Interval	2	23.82	11.91	0.28
Error	56	2414.85	43.12	
Total	86	4782.44		

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลียความวิตกกังวลของนิสิตปริชญูตรี ันปีที 1
 คณะศีกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะกอนการทดลอง ระยะหลังกการทดลอง และระยะติดตามผล
 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ คะแนนเฉลียความวิตกกังวลของนิสิตปริชญูตรี ันปีที 1 คณะศีกษาศาสตร์
 กลุ่มควบคุม ระยะกอนการทดลอง ระยะหลังกการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measure on one factor) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนปลาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของสปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 2000, p. 399) ระดับปานกลาง คือ ตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป ที่สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 58 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน ใช้เวลาครั้งละ 40-60 นาที และได้รับการประเมินผลความวิตกกังวล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeat measure on one factor) (Winner, Brown, & Micheal, 1991, p. 509) โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์
2. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง
3. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมระยะติดตามผล
4. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุม ระยะเวลาติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะเวลาติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความวิตกกังวลนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ดังตารางที่ 5 และภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ ดังนี้

จากตารางที่ 5 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($I \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาจากภาพที่ 3 จะเห็นได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะเวลาติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งให้เห็นได้ว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล สอดคล้องกับเทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรนชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรนชนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้เขา

กลับไปดูที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอมา เหมือนกำลังดูฉากหนึ่งในภาพยนตร์ โดยผ่านจิตใต้สำนึกที่มีพลังปราศจากข้อจำกัดและกระบวนการที่มีผลต่อการสร้างการรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง เหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่ ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้ เมื่อความหมายเปลี่ยน ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Bandler & Grinder, 1992 cited in Villar, 1997a, p. 53 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2555; จุฑามาศ แทนจอน, 2557ข) นอกจากนี้ GUR ช่วยในการกำหนดตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (The automatic trigger) ในการนำทางเลือกใหม่ที่สร้างสรรค์ได้ทันทีที่ต้องการ ซึ่งผู้รับการปรึกษาที่ผ่านกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมมักมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะได้ตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง และค้นพบว่าตนเองมีพลังบวก (Resources) ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ในระยะติดตามผล การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ยังคงส่งผลให้นิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ได้สร้างทางเลือกในการจัดการกับปัญหา ภายใต้อารมณ์ของใจของตนเองอย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน แต่เมื่อได้เข้ารับการปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนที่ผ่านมาไม่ดี เพราะเกิดการไม่แบ่งเวลา และติดโทรศัพท์มือถือ หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาผู้รับการปรึกษาสัญญาด้วยตนเองว่าจะแบ่งเวลาให้มากยิ่งขึ้นเพื่อจะมีเวลาในการทำรายงาน และการบ้าน ในระยะติดตามผลผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าประสบการณ์ที่บ่งชี้ว่า สามารถนำทางเลือกไปปฏิบัติในการลดความวิตกกังวล เช่น แดงกวา (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มีการแบ่งเวลาที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยจำกัดเวลาในช่วงการเล่นโทรศัพท์เป็นช่วงก่อนนอน” ฟาง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “เราเริ่มวางแผนการเรียนเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น จัดเวลาอ่านหนังสือแล้วควบคุมตัวเองให้ได้” แพท (นามสมมุติ) กล่าวว่า “จะแบ่งเวลาทบทวนให้มากกว่าเพื่อน” และรัน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “จะเปิดใจให้มากขึ้นเพื่อให้ชอบมากขึ้น” สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี (2551) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring: GA) ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพเต็มรูปแบบ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ

วัฒน์ะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอณ, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล (2552) ที่ศึกษาผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสีย จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD) และเทคนิคการสร้างทรงสนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการเพิ่มทางเลือกให้มากยิ่งขึ้น และช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความวิตกกังวลได้ขยายกรอบการรับรู้เดิมและมองเห็นประสบการณ์เก่าในแง่มุมใหม่ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีทางเลือกที่จำกัดนั้น ได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่โดยใช้จิตใต้สำนึกแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ และยังสามารถเพิ่มทางเลือกให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาของบุคคลสูงขึ้น เนื่องจาก NLP ช่วยให้ผู้ทดลองค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ของตนเองเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยใช้ระยะเวลาสั้น (จุฑามาศ แหนจอณ, 2557, หน้า10; ประยุทธ์ ไทยธานี, 2553, หน้า 59; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2555, หน้า 126) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า มีปัญหาความวิตกกังวลในการปรับตัวกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน แต่หลังจากสิ้นสุดกระบวนการผู้รับการปรึกษา ฌฐ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “รู้สึกมีกำลังใจ และปล่อยวางเรื่องที่ไม่ดีในอดีต แก่ออยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุขก็เพียงพอแล้ว” และขณะที่อยู่ในกระบวนการค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถค้นพบทางเลือกในการปรับตัวกับเพื่อน ๆ แคท (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มั่นใจว่าจะสามารถนำทางเลือกไปใช้ได้เนื่องจาก เป็นสิ่งที่เลือกเอง และมั่นใจว่าจะสามารถนำไปใช้ได้” มุก (นามสมมุติ) กล่าวว่า “จะทำต่อไป สู้ต่อไป” และก๊ป (นามสมมุติ) กล่าวว่า “จะปรับนิสัย จะจัดการเวลาให้ดีขึ้น” สอดคล้องกับงานวิจัยของของฟาเก้ และแฮกเกะ (Fakehy & Haggag, 2016) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมโดยใช้ Neuro-Linguistic Programming (NLP) เทคนิคด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring: GA) สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรม NLP มีอิทธิพลในทางบวกอย่างมากในการลดความวิตกกังวลที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของสถาพร จันทร์พุกษา (2553) ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD) ที่มีต่อความหุนหันตัว

ของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนหันตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง รวมทั้งงานวิจัยของโนคลอส โคเซอร์ และ โกรฟาโร (Nocross, Koocher, & Garofalo, 2006) ที่ได้ศึกษา และสร้างโมเดลเกี่ยวกับการรักษาทางด้านจิตใจ และความน่าอดสู โดยใช้วิธี Delphi ผลการศึกษา พบว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถรักษาความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมได้

3. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ในกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล อย่างไรก็ตามไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่สามารถทำให้ความวิตกกังวลลดลงอย่างต่อเนื่องได้เมื่อเวลาผ่านไป เนื่องจากความวิตกกังวลนั้นเป็นเรื่องของความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะการณที่เกิดขึ้นชั่วขณะ สอดคล้องกับที่สปีลเบอร์เกอร์ และชาร์ลี (Spielberger & Charles, 2002, pp. 487-489) กล่าวว่า วิตกกังวลเกิดขึ้นตามสภาวะการณ (State anxiety or a-state) หมายถึง ความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็น ภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงความเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณบ่อย ๆ โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในระดับที่สูงขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า พิมพ์ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก่อนหน้านี้ก็ดีค่ะ แต่พอเจอเหตุการณ์ที่ตัดสินใจอะไรไม่ได้เราก็ไม่สามารถควบคุมความรู้สึกได้” ตู่กตา (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ตอนแรกก็คิดว่าควบคุมความรู้สึกของตนเองได้แล้ว พยายามไม่คิดไม่กังวลแต่พอเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นก็อดกังวลไม่ได้ว่า มันจะเป็นอย่างไรต่อไป ไม่คิดไม่ได้เลย” จี (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ปัญหาต่าง ๆ เริ่มทำให้กังวลอีก เมื่อผมคิด” และบาส (นามสมมุติ) กล่าวว่า “พยายามไม่คิดหลายครั้งก็เก็บอารมณ์คิดซะว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป แต่ก็ทำไม่ได้ มันอดคิด อดกังวลไม่ได้ เพราะคนรอบข้างคอยถามอยู่ตลอดเวลา” สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา สิทธิเสื่อ (2553) ศึกษาผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal Power Radiator: PPR) ต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัด

นครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ใน
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ

4. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะ
ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัส เชื่อว่า จิตใต้สำนึกมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับ
สภาพแวดล้อม และให้ข้อชี้แนะที่ชาญฉลาดกับผู้รับการปรึกษา (Villar, 1997b, pp. 12-13 อ้างถึงใน
จุฑามาศ แหนจอ, 2557ข, หน้า 39) อีกทั้งยังเป็นกระบวนการปรึกษาที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับ
ผู้รับการปรึกษา กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาศักยภาพต่าง ๆ ของตนเองที่ยังไม่ได้นำออกมาใช้
และยังช่วยให้บุคคลค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ของตนเองเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมี
ประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยใช้ระยะเวลาสั้น (จุฑามาศ แหนจอ, 2557ข, หน้า 99)
ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า ไอซ์ (นามสมมุติ) “รู้สึกถึงการมีทางเลือกที่จะ
สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี และมีประสิทธิภาพ เห็นทางเลือกหลาย ๆ ทางที่จะสามารถนำมา
แก้ปัญหาที่ได้เกิดกับตัวเองได้” เบญ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก่อนหน้านี้มีปัญหาเรื่องการเรียน
พยายามใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบที่เพื่อน ๆ แนะนำ แต่ก็ไม่เป็นผล แต่พอได้รับการปรึกษาทำให้
เข้าใจตัวเองมากขึ้น มองเห็นข้อดี และข้อจำกัดของตัวเอง และได้รู้ว่าควรปรับปรุงการเรียน
อย่างไร” เหมย (นามสมมุติ) กล่าวว่า “เพื่อนคลาย นึกถึงแต่เรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น รู้สึกว่าถ้าคิดบวก
อะไรจะดีขึ้น” และมด (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ได้รู้ว่า ปัญหาทุกปัญหามีทางออกมากมายขึ้นอยู่กับ
กับว่าเราจะมองมุมไหน ทุกอย่างมีทั้งด้านดีและด้านเสีย แต่เราต้องเลือกให้ได้ว่าทำอะไร
แล้วตั้งใจทำมันลงไป” สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประยูทธ ไทยธานี (2553) ศึกษาผลของเทคนิค
การสร้างสัญญาณพลังแบบของค์รวม (Global Anchoring: GA) ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูชั้นปีที่ 4
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะหลัง
การทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
และงานวิจัยของ พิศวาท ชูลิขิต (2552) ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับ
มโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD) ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
ความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรควิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตก
กังวลขณะปัจจุบันและความวิตกกังวลประจำตัวหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.004$) รวมถึงงานวิจัยของซิงห์ และอับราฮัม (Singh & Abraham, 2008)

ที่ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ NLP สำหรับรักษาบาดแผลของโรคเครียด ผลการศึกษาสรุปได้ว่า NLP สามารถรักษาโรคเครียดได้

สรุปได้ว่า วิธีการรักษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้แนวคิดที่มีคะแนนความวิตกกังวลระดับปานกลางขึ้นไปได้สำรวจตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น มีมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเอง สร้างความคิดใหม่ในการมองปัญหาที่เกิดขึ้น

5. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety or a-state) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากกระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงความเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์บ่อย ๆ โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลในระดับที่สูงขึ้น (Spielberger & Charles, 2002, pp. 487-489) ซึ่งในขณะที่ติดตามผลนั้นเป็นช่วงสอบทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง จึงควรมีการให้การปรึกษาซ้ำเมื่อสภาพการณ์เปลี่ยนแปลงไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า ตอง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “หนูชอบเวลาที่มาพบที่เพราะรู้สึกปลอดภัยไปบ้าง แต่เมื่อต้องเจอกับปัญหามันก็อดคิดอดกังวลไม่ได้เลยอะ” บิว (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ตอนที่เข้ากลุ่มผมมีความสุขมากครับ ชีวิตมีแต่เรื่องดี ๆ ให้คิด แต่พอเจอกับปัญหาผมไม่สามารถปล่อยวางหรือเลิกกังวลกับมันได้” บอล (นามสมมุติ) กล่าวว่า “วิธีการที่ได้รับ การฝึกผมก็พยายามนำไปใช้ แต่ก็ไม่ช่วยให้หยุดคิดได้ เพราะผมต้องตัดสินใจและก็ไม่รู้ว่าตัดสินใจไปแล้วจะเป็นยังไง อาจเป็นเพราะผมใช้จิตสำนึก ใช้ความคิดมากเกินไปมันเลยกังวล” แป้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “หนูพยายามไม่คิดไปล่วงหน้า แต่ก็ทำไม่ได้” สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาร์ติน อาร์วิง และครายเทียร์ (Martin, Irving, & Cynthia, 1985) ศึกษาการบำบัดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระหว่างการกล่าวสุนทรพจน์เพียง 4 นาทีของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า การรักษาไม่สามารถลดความวิตกกังวลได้ หากต้องรอเป็นเวลากว่า 1 ชั่วโมง ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การรักษาเพียงเซสชันเดียวกับความวิตกกังวลอาจไม่เป็นผล

สรุปได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม สามารถทำให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ค้นพบวิธี

จัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทุกเมื่อ ช่วยปลดปล่อยหรือขจัดความรู้สึกที่ไม่ดีที่เคยเกิดขึ้นให้หมดไป อีกทั้งยังช่วยจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องการแก้ไข สร้างมุมมองความคิดใหม่ ๆ ในการมองปัญหา และรู้จักรับมือกับปัญหาได้ด้วยตนเอง ส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวล ผู้รับการปรึกษาอาจต้องได้รับการปรึกษาด้วย NLP เพื่อกระตุ้นซ้ำอีกครั้ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมสามารถลดความวิตกกังวลของนิสิต โดยใช้ระยะเวลาในการปรึกษาอย่างรวดเร็วเพียง 15 นาที
2. การนำเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ควรปรับภาษา ถ้อยคำในการทำโปรแกรมการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของผู้รับการปรึกษา แต่ยังคงไว้ซึ่งความหมายของเทคนิค GUR
3. ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย โดยความวิตกกังวลจะส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ และบุคคลควรมีทักษะการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดี สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. การนำเทคนิค GUR ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลในนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์นั้น ควรต้องมีการทำซ้ำหากกลุ่มตัวอย่างต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่สร้างความวิตกกังวล เช่น การสอบ การเงิน ฯลฯ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำการปรึกษาเทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการลดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ของนิสิตในสาขาต่าง ๆ หรือเยาวชนกลุ่มอื่น รวมทั้งกลุ่มที่มีปัญหาด้านการเรียนหรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. ความวิตกกังวล สามารถเกิดขึ้นได้ตามสภาพการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นเมื่อเกิดสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงจึงควรให้การปรึกษาซ้ำ

3. ควรมีการทดลองใช้เทคนิคอื่น ๆ ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อลดความวิตกกังวล เช่น เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน เทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นต้น เพื่อเป็นการศึกษาและเพิ่มทางเลือกในการใช้

บรรณานุกรม

- จรินทร์ บุญสุชาติ. (2555). การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ปกครองบุคคลออทิสติก. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2557ก). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี. รายงานการวิจัย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2557ข). ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส: ประยุกต์เพื่อการปรึกษาการเรียนรู้ และธุรกิจ. ชลบุรี, เกิดก๊อครีเอชั่น.
- จุฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ. (2555). ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการสร้างทรנסนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณรรทอร พลชัย, (2556). ผลการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่มีต่อความวิตกกังวลในผู้ดูแลเด็กสมองพิการ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทัศน์ จุลศักดิ์ศรี. (2553). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนศักดิ์ อัสวจุฬามณี. (2551). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวมต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเต็มรูปคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 12(4), 115-128.
- ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2550). ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา 5(1), 17-33.

- ชนันันท์ ทูลคำเตย. (2557). ผลการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัตต่อความเครียคของเค็กที่ถูทการุณกรรมทางเพศ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณชิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิตยา สิทธิเสื่อ. (2553). ผลของการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัตที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณชิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- นิตยา อาจวิชัย. (2556). การให้คำปริกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณชิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปริกษา, บัณชิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทิษา บุญละเอียด. (2554). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณชิต, สาขาวิชาสถิติ, ภาควิชาคณิตศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิมลมาศ โชติชมพู่. (2551). ผลการให้คำปริกษาโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัตต่อความเชื่ออำนาจภายในตนของเยาวชนหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 1 จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณชิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปริกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิศวาท ชูลิชิต. (2545). โรควิตกกังวลจากการพลัดพรากในเด็ก: รายงานผู้ป่วย 1 ราย. วารสารการแพทย์ กลุ่มเครือข่าย 6/ 2, 10(3), 112-125.
- ปนัดดา พิทยาภรณ์. (2554). ผลของการให้คำปริกษารายบุคคลต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ได้รับ การผ่าตัดหัวใจ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณชิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปริกษา, บัณชิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประยูทธ ไทยธานี. (2553). การลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัต. วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 15(6), 227-236
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปริกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชุดา บำรุงยศ. (2544). ผลการให้คำปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัตต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณชิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปริกษา, บัณชิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วันวิสาข์ หยกสิทธิชัยกุล. (2552). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุ. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัฒน์ ประหมพพร, จุฑามาศ แหนจอ, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2552). ผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้าจากการสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. ในเอกสารนำเสนอในที่ประชุมการประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2552 กรมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- สถาพร จันทร์พฤษ. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนหันตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมจิตรา นาวา. (2552). ผลของการลดความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคโดยเทคนิคการลดความรู้สึกร้อยเป็นระบบกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2555). ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- American Cancer Society. (2013). *Music therapy*. SAGE journals. Retrieved from: <https://www.cancer.org>
- Bandura, A. (1999). *Principle of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Epstein & Seymour. (1992). The nature of anxiety, in anxiety: *Current Trends in Theory and Research*. 2(6), 291-337.
- Fakehy, M., & Haggag, M. (2016). The Effectiveness of a Training Program using Neuro-Linguistic Programming (NLP) to reduce test anxiety in consideration of biological feedback. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 4(1), 173-177.

- Freedberg, P. D., Hoffman, L. A., Light, W. C., & Kreps, K. M. (1987). Effect of progressive muscle relaxation on the objective symptoms and subjective responses associated with asthma. *Heart & Lung Journal*, 16(1), 24-30.
- Grambrill, E. D. (1998). *Behavior modification*. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Howell, D. C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4th ed.). Belmont, CA: Duxbury.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 2(128), 796-824.
- Labouchere, P. (2004). Bridges of Hope Users Guide. *Journey of Hope Ghana Users' Guide*, 7(9), 1156-1168.
- Labouchere, P., Tweedie, I., & Fiagbey, E. (2002). Johns Hopkins University/ Center for communication programs/ Population communication services. *Journey of Hope Ghana Users' Guide*, 7(9), 1124-1132.
- Lader, M. & Mark, I. (2001). *Clinical anxiety*. New York: Grune & Straton.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Martin, K., Irving, K., & Cynthia, W. (1985). Neuro-linguistic programming treatment for anxiety: magic or myth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(4), 526-530.
- Merlevede, P. E. (1999). *Mastering mentoring and coaching with emotional intelligence*. Carmarthen: Crown House.
- Narendra, P. S., & Nagaraja, M. B. N. (2011). A study of anxiety and depression among undertrial prisoners in central jails in Karnataka. *Asian Journal of Development Matters*, 5(3), 143-147.
- Nocross, J. C., Koocher, G. P., & Garofalo, A. (2006). Discredited psychological treatments and tests: A delphi poll. *Professional psychology: Research and practice*, 37(6), 515-522.
- O'Connor, J. & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programming*. London: Aquarian/ Thorsons.
- Sabandal, A. K. (1997). *Visual-Kinesthetic Dissociation, Global Anchoring and Global Unconscious Reframing: Effects on same-sex preference of male homosexuals*. Doctoral dissertation Philippine: De La Salle University.

- Singh, A., & Abraham, A. (2008). Neuro linguistic programming: A key to business excellence. *Total quality management & business excellence*, 19(8), 141-149.
- Skinner, B. F. (1993). *Science and human behavior*. New York: The Free Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *State-trait anxiety inventory: Bibliography* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. & Charles, D. (1996). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. & Charles, D. (2002). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic 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.
- Villar, I. V. G. (1997a). *Hope through the NLP magic*. Philippines: Peimon Press.
- Villar, I. V. G. (1997b). *The unconcious mind: Our creative consultant*. Philippines: Peimon Press.
- Wilson, H. S., & Kneise, C. R. (1992). *Psychiatric nursing* (4th ed.). Philadelphia: Addison-Wesley.
- Winer, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). USA.: McGraw-Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวล
ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

โปรแกรมการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวล ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

โปรแกรมการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวลของนิสิต
ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ประกอบด้วย การปริกษาแบบเดี่ยว จำนวน 1 ครั้ง

ผู้ให้การปริกษา

นางสาวปภัศรณีย์ สายเดือนาม

กลุ่มเป้าหมายในการปริกษา

นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 29 คน

ระยะเวลาการปริกษา

1 ครั้ง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ปากกา
3. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ความรู้สึก

กิจกรรมการปริกษา

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ การปริกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่

ได้จัดสำนึกแบบของคร้รวม

สถานที่ทำการเข้ากลุ่ม

คณะศึกษาศาสตร์

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะ
ใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

สัมพันธภาพในการปรึกษาเป็นความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับ
การปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาศรัทธาและไว้วางใจให้ผู้ให้การปรึกษา สัมพันธภาพจึงเป็น
สิ่งสำคัญต่อกระบวนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความจริงใจ ยอมรับ
อย่างไม่มีเงื่อนไข พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการปรึกษาด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้ผู้รับ
การปรึกษาให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างดี

การสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงการรับรู้
และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยใช้
จิตได้สำนึกสร้างสรรค์และคัดเลือกทางเลือกเพื่อการเปลี่ยนทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม
วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
คณะศึกษาศาสตร์
2. เพื่อให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ได้เข้าใจกฎ และข้อตกลง
ในการเข้าร่วมการวิจัย
3. เพื่อให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีความรู้ ความเข้าใจ
เห็นความสำคัญของลดความวิตกกังวล
4. เพื่อให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ได้รู้จักวิธีผ่อนคลายที่ถูกต้องและ
ฝึกปฏิบัติได้
5. เพื่อการสร้างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่ลดความวิตกกังวล

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ปากกา
3. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ความรู้สึก

กิจกรรม ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่
ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย
2. ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพก่อนดำเนินการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษากล่าวแนะนำตัวกับผู้รับการปรึกษา พูดคุยอย่างเป็นกันเองและให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยอย่างเป็นกันเองและให้ผู้รับการปรึกษาได้นั่งผ่อนคลายในท่าที่สบาย 15 นาที

ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนการปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก กระบวนการผ่อนคลายแบบคลาสสิก

“ขอให้...(ชื่อนิสิต)...หลับตาลง เมื่อหลับตาลงแล้ว พยายาม...(ชื่อนิสิต)...ฟังเสียงทุกเสียงที่...(ชื่อนิสิต)...ได้ยิน เช่น ได้ยินเสียงของเครื่องปรับอากาศ...เสียงของพัด...คำพูดที่ฟัง...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกว่าร่างกายที่กำลังผ่อนคลาย...(ชื่อนิสิต)...สามารถได้ยินเสียงของคนอื่น ๆ...ที่บางครั้งอ่อนโยน เบา สบาย...บางครั้งก็ดัง แม้ว่า...(ชื่อนิสิต)...ได้ยินเสียงเหล่านี้...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งที่ยึดกุม...สงบ...(ชื่อนิสิต)...อาจจะได้ยินเสียงอื่น ๆ เช่น...เสียงฝีเท้าก้าวเดิน...เสียงต่าง ๆ เช่น เสียงประตูกำลังเปิด...ปิด...เสียงไอ...กระแอมเสียงเคลื่อนไหว...ซึ่งทำให้...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกสบาย...สงบสุข...เงียบ...ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น...”

“...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อแขน...มือ...แขน และมือของ...(ชื่อนิสิต)...กำลังพักอยู่...มันน่าสัมผัส และทำให้คุณปราศจากสิ่งที่ยึดกุม...(ชื่อนิสิต)...กำลังรู้สึกเงียบ...สงบ...และผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกว่าที่หน้าอกของ...(ชื่อนิสิต)...กำลังมีการเคลื่อนไหวจากทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก...เข้า...ออก...เข้า...ออก...” “...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น...และ...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกผ่อนคลายที่ทรวงอก...กระเพาะ...ท้อง...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกว่าหลังของ...(ชื่อนิสิต)...กำลังพักอยู่บนพนักของเก้าอี้...ก้น และต้นขาของ...(ชื่อนิสิต)...กำลังพักอยู่บนเก้าอี้...และ...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกว่ามันทำให้...(ชื่อนิสิต)...ปลอดภัย...มั่นคง...สบาย...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกว่าเท้าของ...(ชื่อนิสิต)...ที่อยู่ในรองเท้ากำลังพักอยู่บนพื้น และ...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกสงบ...เงียบ...”

2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัด”

“ขอให้จัดสำนึกของ...(ชื่อนิสิต)...เลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับพี่ คือ

สัญญา “ใช่” สัญญา “ไม่ใช่” และสัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้า ข้างขวา เป็นสัญญา “ใช่” จิตใต้สำนึกของบางคน สายศีรษะ ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้าข้างซ้าย เป็นสัญญา “ไม่ใช่” จิตใต้สำนึกของบางคนขยับมือสองข้าง ขยับเท้าสองข้าง หรือนิ้วมือหลายนิ้ว เป็นสัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” ขอให้...(ชื่อนิสิต)...ใช้เวลา ตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)...เลือกสัญญาได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่” (เมื่อได้ สัญญา “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) คราวนี้ ขอสัญญา “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญา “ไม่ใช่” แล้ว ดำเนินการต่อ) คราวนี้ ขอสัญญา “ไม่เข้าใจคำสั่ง” (เมื่อได้สัญญาทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตใต้ สำนึก) “ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือก และส่งสัญญาให้”

3. ระบุเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องการแก้ไข

“ขอให้จิตใต้สำนึก ระบุเรื่อง หรือสถานการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วน เพราะ เรื่องนี้สำคัญมากต่อความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จ และความหวังเมื่อระบุเหตุการณ์ ได้แล้วให้ส่งสัญญา “ใช่” ”

4. ระบุ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ต้องการยกเลิก ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)...ระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่...(ชื่อนิสิต)...ต้องการยกเลิก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เพราะเรื่องที่ต้องการ ปรับเปลี่ยนนี้ ทำให้มีความสุขกับมีความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุข และการทำให้สมบรูณ์มากที่สุดเมื่อระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

5. ย้อนกลับไปรับรู้ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)...ฉายภาพยนตร์ที่...(ชื่อนิสิต)...จินตนาการขึ้นเพื่อให้...(ชื่อนิสิต)...ได้เห็น ได้รู้สึก ได้รับรู้พฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา ทุกสถานที่ทุกสถานการณ์ที่...(ชื่อนิสิต)...ได้เคยผ่านประสบการณ์เหล่านี้มาแล้ว ใช้เวลาตามสบาย เมื่อ...(ชื่อนิสิต)...ได้ยิน และ เห็นตัว...(ชื่อนิสิต)...เองในประสบการณ์เหล่านั้นอย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

6. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ และความปรารถนาดี

“ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของ...(ชื่อนิสิต)...แต่ละครั้งล้วนแต่ทำด้วยความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมสื่อสารกับจิตใต้สำนึก และส่วนที่สร้างสรรค์ถึงความปรารถนาดี หรือหน้าที่ทางบวก เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

7. ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของ...(ชื่อนิสิต)...ระบุทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก ที่ส่วน

ของความปรารถนาดี และหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย เป็นทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ น่าพอใจ อันจะส่งผลให้...(เชื่อนิสิต)...มีสุขภาพดี มีความสุข มีความคิดสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สงบสุข มีชีวิตที่ดี และกลมกลืน เมื่อระบุทางเลือกได้แล้ว ให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

8. ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิม ได้พิจารณาประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ส่วนของความปรารถนาดี และการทำหน้าที่ทางบวกเห็นดีด้วย และเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

9. ก้าวนำสู่อนาคต

“จิตใต้สำนึกของ...(เชื่อนิสิต)...จะทำให้...(เชื่อนิสิต)...ได้รับรู้ทางเลือกใหม่ที่ได้เลือกไว้แล้ว ในเวลาที่เหมาะสมทั้งสถานที่ และสถานการณ์ตั้งแต่นี้ต่อไป และนานเท่าที่ชีวิตของ...(เชื่อนิสิต)...ต้องการได้หรือไม่ ขอให้ทำสัญญาณแสดงคำตอบ” (ทำขั้นตอนต่อไปโดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)

10. ตรวจสอบสภาพ

“มีส่วนใด ๆ ในความเป็นตัว...(เชื่อนิสิต)... ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้เลือกไว้แล้วไหม” (ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการต่อในข้อที่ 11 แต่ถ้ามีส่วนที่คัดค้าน ดำเนินการในข้อที่ *16-18)

11. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(เชื่อนิสิต)...สร้างประสบการณ์ที่ทำให้...(เชื่อนิสิต)...ได้พบกับความรู้สึกที่ได้นำทางเลือกที่ได้เลือกไว้ไปใช้ซึ่งทุก ๆ ส่วนของ...(เชื่อนิสิต)...ต่างก็เห็นดีด้วยว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมทั้งในช่วงเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

12. ตรวจสอบสภาพ ครั้งที่ 2

“มีส่วนใดในความเป็น...(เชื่อนิสิต)...ที่คัดค้านทางเลือกหลังได้รับประสบการณ์แล้วไหม” (ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ 13 ถ้า มี การคัดค้านให้ดำเนินการข้อที่ *16-18)

13. ขอแนวทางกระตุ้น

“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(เชื่อนิสิต)...สื่อสารกับจิตสำนึกว่าสิ่งที่...(เชื่อนิสิต)...จะเห็นได้ชัด หรือรู้สึกนี้ จะเป็นสัญญาณกระตุ้นให้...(เชื่อนิสิต)...ได้นำประสบการณ์ทางเลือกที่ส่วนต่าง ๆ ของ...(เชื่อนิสิต)...ต่างก็เห็นดีด้วยว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”

14. ขอบคุณจิตใต้สำนึกและส่งข่าวสารสุดท้าย

“ขอบคุณจิตใต้สำนึกของ...(เชื่อนิสิต)...ที่ได้ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารให้จิตสำนึกได้รู้ว่า ข่าวสารที่ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากเรื่องที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่

เร่งด่วน และมีความสัมพันธ์กับคนรอบๆตัว และเป็นทางเลือกที่...(ชื่อนิสิต)...ต้องดำเนินการต่อไป
ขอให้ทำสัญญา “ใช่” เมื่อจิตได้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว”

15. รับรองประสบการณ์

“ขอให้จิตได้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)...รับรองว่า...(ชื่อนิสิต)...จะรับรู้ทางเลือกใหม่ และ
ตอบสนองต่อข่าวสารสำคัญทั้งหมดที่ทุก ๆ ส่วนของ...(ชื่อนิสิต)...ต่างก็เห็นดีด้วย ให้เหมาะสมกับ
เวลา สถานที่ และสถานการณ์ ขอให้...(ชื่อนิสิต)...สัมผัสที่เข้าทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะ
ค่อย ๆ ลืมตา”

* ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้าน/ ไม่เห็นด้วย ในขั้นที่ 10 หรือ 12

*16. สื่อสารการคัดค้านและความปรารถนาดี

“ขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกเหล่านั้น สื่อสารข้อคัดค้าน และ
ความปรารถนาดีให้ส่วนที่สร้างสรรค์รับรู้ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

*17. ปรับปรุงทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ ปรับปรุงทางเลือกเหล่านั้น โดยนำข้อคัดค้าน และ
ความปรารถนาดีของส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วย มาประกอบการปรับปรุงทางเลือก เมื่อทำได้แล้ว
ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”

*18. ยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุง

“จิตได้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)...ยินดีที่จะทำ...(ชื่อนิสิต)...ได้รับรู้ประสบการณ์ต่อ
ทางเลือกที่ได้ปรับปรุงแล้วทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่ และสถานการณ์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้น
ไป และนานเท่าที่ชีวิต...(ชื่อนิสิต)...ต้องการได้หรือไม่” (ไม่ว่าจะได้คำตอบอย่างไร กลับไปดำเนินการ
ขั้นที่ 10 จนจบกระบวนการ)

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาซักถามและสัมภาษณ์ความรู้สึก ความคิดต่อการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้คำถาม ต่อไปนี้

1.1 ...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกอย่างไร หลังจากเข้าสู่วงค์

1.2 เกิดอะไรขึ้นขณะที่...(ชื่อนิสิต)...กำลังอยู่ในกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิค
การสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

1.3 หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาแล้ว...(ชื่อนิสิต)...รู้สึกอย่างไร

2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา และผู้ให้
คำปรึกษาแจกแบบวัดความวิตกกังวลให้กับผู้รับการปรึกษา

3. ผู้ให้การปรึกษานัด วัน เวลา และสถานที่ในการติดตามผลการปรึกษาในอีก 4 สัปดาห์
ต่อจากนี้

การประเมินผล

1. การสังเกตการแสดงอารมณ์ทางใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตา ริมฝีปาก
กล้ามเนื้อคอและจังหวะในการหายใจ
2. การให้ความร่วมมือ ความสนใจในการปรึกษาและการตอบคำถาม
3. การสังเกตอาการกระตุกหรือการเคลื่อนไหวที่แผ่วเบาของอวัยวะที่เลือกมากำหนด

สัญญาณ

4. การสังเกตความสอดคล้องระหว่างสัญญาณที่ได้รับกับการแสดงออกของสีหน้า
เปลือกตา ริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ

ภาคผนวก ข

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวลของ
นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1	60 นาที	การปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ การปรึกษาด้วย เทคนิคการสร้าง ทรศนะใหม่ได้ จิตสำนึกแบบ องค์รวม	<p>1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์</p> <p>2. เพื่อให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ได้เข้าใจกฎ และข้อตกลงในการเข้าร่วม การวิจัย</p> <p>3. เพื่อให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการลดความวิตกกังวล</p> <p>4. เพื่อให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ได้รู้จักวิธีผ่อนคลายที่ถูกต้องและฝึกปฏิบัติได้</p> <p>5. เพื่อการสร้างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่ลดความวิตกกังวล</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิค การผ่อนคลายแบบคลาสสิก</p> <p>2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัด” “ขอให้จิตได้สำนึกของ...(เชื่อนิสิต)... เลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับที่ คือ สัญญาณ “ใช่” ติดต่อกับที่ คือ สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” และสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตได้สำนึกของบางคนพยักหน้า ขยับมือขยับนิ้ว หรือขยับเท้า ข้างขวา เป็น สัญญาณ “ใช่” จิตได้สำนึกของบางคน สาย ศีรษะ ขยับมือ ขยับนิ้ว หรือขยับเท้าข้างซ้าย เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่” จิตได้สำนึกของบาง คนขยับมือสองข้าง ขยับเท้าสองข้าง หรือ นิ้วมือหลายนิ้ว เป็นสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” ขอให้...(เชื่อนิสิต)... ใช้เวลาตาม</p>	<p>1. การสังเกตการแสดงอารมณ์ทาง ใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตา ริมฝีปาก กล้ามเนื้อคอ และจังหวะ ในการหายใจ</p> <p>2. การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ในการปรึกษาและการตอบคำถาม</p> <p>3. การสังเกตอาการกระตุกหรือ การเคลื่อนไหวที่แผ่วเบาของอวัยวะ ที่เลือกมากำหนดสัญญาณ</p> <p>4. การสังเกตความสอดคล้อง ระหว่างสัญญาณที่ได้รับกับการแสดงออกของสีหน้า เปลือกตา ริมฝีปากความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ</p>

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>สบาย เมื่อจิตใจได้สำนึกของ...(เชื่อนิสิต)... เลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) คราวนี้ ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ ขอให้คุณจิตใจได้สำนึก) “ขอขอบคุณจิตใจได้สำนึกที่เลือก และส่งสัญญาณให้” “</p> <p>3. ระบุเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องการแก้ไข “ขอให้จิตใจได้สำนึก ระบุเรื่อง หรือ สถานการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องแก้ไข รีบด่วน เพราะเรื่องนี้สำคัญมากต่อ ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จ และความหวังเมื่อระบุ เหตุการณ์ได้แล้วให้ส่งสัญญาณ “ใช่” ”</p> <p>4. ระบุ ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่ต้องการยกเลิก ปรับปรุง หรือ เปลี่ยนแปลง</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... ระบุนึกคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่ ...(ชื่อนิสิต)...ต้องการยกเลิก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เพราะเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนนี้ ทำให้มีความสุขกับมีความสุขเป็นอย่างดี สุขภาพ ความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุข และการทำให้สมบูรณ์มาก ที่สุดเมื่อระบุนึกคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา ความรู้สึก และพฤติกรรม”</p> <p>“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... ฉายภาพยนตร์ที่...(ชื่อนิสิต)...จินตนาการ ขึ้นเพื่อให้...(ชื่อนิสิต)...ได้เห็น ได้รู้สึก ได้รับรู้พฤติกรรมของตนเอง ในทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกสถานการณ์ที่ ...(ชื่อนิสิต)... ได้เคยผ่านประสบการณ์ เหล่านี้มาแล้ว ใช้เวลาตามสบาย เมื่อ...(ชื่อนิสิต)... ได้ยิน</p>	

โปรแกรมการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>และเห็นตัว...(ชื่อนิสิต)...เองใน ประสบการณ์เหล่านั้นอย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”</p> <p>6. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ และความปรารถนาดี “ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของ ...(ชื่อนิสิต)...แต่ทุกครั้งล้วนแต่ทำด้วย ความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ ส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สื่อสารกับจิตใต้สำนึก และ ส่วนที่สร้างสรรค์ถึงความปรารถนาดี หรือ หน้าที่ทางบวก เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำ สัญญาณ “ใช่” ”</p> <p>7. ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือก อย่างน้อย 8 ทางเลือก “ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของ...(ชื่อนิสิต)...ระบุทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>ส่วนของความปรารถนาดี และหน้าที่ทางบวก เห็นดีด้วย เป็นทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพน่าพอใจ อันจะส่งผลให้ ...(ชื่อนิสิต)...มีสุขภาพดี มีความสุข มีความคิดสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สงบสุข มีชีวิตที่ดี และกลมกลืน เมื่อระบุทางเลือกได้แล้ว ให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”</p> <p>8. ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก</p> <p>“ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิม ได้พิจารณาประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ส่วนของความปรารถนาดี และการทำหน้าที่ทางบวก เห็นดีด้วย และเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจเมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>9. ก้าวนำผู้ออกคต “จิตได้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... จะทำให้... (ชื่อนิสิต)... ได้รับความรู้ทางเลือกใหม่ที่ได้เลือกไว้แล้ว ในเวลาที่เหมาะสมทั้งสถานที่และสถานการณ์ตั้งแต่นั้นต่อไป และนานเท่าที่ชีวิตของ...(ชื่อนิสิต)... ต้องการได้หรือไม่ ขอให้ทำ สัญญาณแสดงคำตอบ” (ทำขั้นตอนต่อไปโดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)</p> <p>10. ตรวจสอบสภาพ “มีส่วนใด ๆ ในความเป็นตัว...(ชื่อนิสิต)... ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้เลือกไว้แล้วไหม” (ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการต่อในข้อที่ 11 แต่ถ้ามีส่วนที่คัดค้าน ดำเนินการในข้อที่ *16-18)</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>11. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว</p> <p>“ขอให้จิตใจสำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... สร้างประสบการณ์ที่ทำให้...(ชื่อนิสิต)... ได้พบกับความรู้สึกที่ได้นำทางเลือกที่ได้เลือกไว้ไปใช้ซึ่งทุก ๆ ส่วนของ...(ชื่อนิสิต)... ต่างก็เห็นดีด้วยว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสม ทั้งในช่วงเวลา สถานที่ และสถานการณ์ เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่” ”</p> <p>12. ตรวจสอบสภาพครั้งที่ 2 สบาย</p> <p>“มีส่วนใดในความเป็น...(ชื่อนิสิต)... ที่คัดค้านทางเลือกหลังได้รับประสบการณ์แล้วไหม” (ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ 13 ถ้ามีการคัดค้านให้ดำเนินการข้อที่ *16-*18)</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>13. ขอแนวทางกระตุ้น</p> <p>“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... สื่อสารกับจิตสำนึกว่าสิ่งที่...(ชื่อนิสิต)... จะเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกนี้ จะเป็นสัญญาณ กระตุ้นให้ ...(ชื่อนิสิต)... ได้นำประสบการณ์ ทางเลือกที่ส่วนต่าง ๆ ของ...(ชื่อนิสิต)...ต่างก็ เห็นดีด้วยว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และ สถานการณ์ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำ สัญญาณ “ใช่” ”</p> <p>14. ขอบุณ จิตใต้สำนึกและส่งข่าวสาร สุดท้าย</p> <p>“ขอบุณจิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... ที่ได้ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ขอให้จิตใต้ สำนึกสื่อสารให้จิตสำนึกได้รับรู้ว่าข่าวสารที่ ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากการที่เรื่อง นี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วนและมีความสัมพันธ์กับคน รอบ ๆ ตัว และเป็นทางเลือกที่...(ชื่อนิสิต)... ต้องดำเนินการต่อไป ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่”</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>เมื่อจิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว”</p> <p>15. รับรองประสบการณ์</p> <p>“ขอให้จิตใต้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... รับรองว่า...(ชื่อนิสิต)...จะรับรู้ทางเลือกใหม่ และตอบสนองต่อข่าวสารสำคัญทั้งหมดที่ ทุก ๆ ส่วนของ...(ชื่อนิสิต)...ต่างก็เห็นดี ด้วย ให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และ สถานการณ์ ขอให้...(ชื่อนิสิต)...สัมผัสที่เข้า ทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมนตา” * ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้าน/ ไม่เห็นด้วย ในขั้นที่ 10 หรือ 12</p> <p>*16. สื่อสารการคัดค้านและ ความปรารถนาดี</p> <p>“ที่ขอให้ส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับ ทางเลือกเหล่านั้น สื่อสารข้อคัดค้าน และ ความปรารถนาดีให้ส่วนที่สร้างสรรค์ รับรู้ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ไช้” ”</p>	

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	ชื่อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เกณฑ์การประเมินผล
1				<p>*17. ปรับปรุงทางเลือก “พื่อให้ส่วนที่สร้างสรรค์ ปรับปรุง ทางเลือกเหล่านั้น โดยนำข้อคัดค้าน และ ความปรารถนาดีของส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็น ด้วย มาประกอบการปรับปรุงทางเลือก เมื่อ ทำได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ “ใช่” ”</p> <p>*18. ยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุง “จิตได้สำนึกของ...(ชื่อนิสิต)... ยินดีที่จะ ทำให้...(ชื่อนิสิต)... ได้รับความรู้ประสบการณ์ต่อ ทางเลือกที่ได้ปรับปรุงแล้วทั้งหมด ในเวลา ที่เหมาะสม ทั้งสถานที่และสถานการณ์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป และนานเท่าที่ชีวิต...(ชื่อนิสิต)...ต้องการได้หรือไม่” (ไม่ว่าจะได้ คำตอบอย่างไร กลับไปดำเนินการขั้นที่ 10 จนจบกระบวนการ)</p>	

ภาคผนวก ค

แบบวัดความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด
ความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory; STAI) ของของสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ
(Spielberger et al., 2000, p. 399)

เพศ..... อายุ..... ชั้นปีที่.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจง ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวของท่านเองโปรด
อ่านข้อความในแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่อยู่ทางขวาของข้อความที่แสดง
ถึง ความรู้สึกของท่านในขณะนี้ ข้อความทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้น โปรดอย่าใช้เวลา
ในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใด

ข้อความ	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ฉันรู้สึกสงบ				
5. ฉันรู้สึกสบาย ๆ				
6. ฉันรู้สึกอารมณ์เสีย				
11. ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง				
17. ฉันวิตกกังวล				
20. ฉันรู้สึกเบื่อกับงาน				

ภาคผนวก ง

สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรม

ข้อมูลสำหรับเข้าร่วมในการวิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๒๓๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลพทบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ประยูทธ ไทยธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวปภัสสรณ์ สายลีอนาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์บุคคลต่อความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปีที่ ๑”
ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อ
การวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๙๐๓-๐๕๓๔



๒๘-๑๖
บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๓๙๒๘ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาตั้งแนบ)

ด้วย นางสาวปัทสนธ์ สายลีอนาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์รายบุคคลต่อความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปีที่ ๑” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำเนาตั้งแนบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์



ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อนิสิต/Name นางสาวปภัสนรณ์ สายสีอนาม รหัสประจำตัว/ID.No 55920406
 หลักสูตร/Program วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา/Major จิตวิทยาการปรึกษา
 ภาคปกติ/ Ordinary program ภาคพิเศษ/Special program
 ประเภทของงานวิจัย / Research Design
 เชิงปริมาณ/Quantitative เชิงคุณภาพ/Qualitative ผสมผสาน/Mixed-method

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสรายบุคคลต่อความวิตกกังวลของนิสิต ชั้นปีที่ 1.
 Thesis title (in Thai)

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) The effects of Neuro Linguistic Programming on Anxiety of freshmen students
 Thesis title (in English)

วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation 12 มิถุนายน 2558

วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission 10 กรกฎาคม 2558

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อนิสิต/student name) 10 กรกฎาคม 2558

ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2559 โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ | 4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประยุทธ์ ไทยธานี |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี | 5. |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ | 6. |

อาจารย์ที่ปรึกษา
 Major advisor (.....ดร.ประชาอینگ.....)
 วันที่/date 11 ม.ค. 59

หมายเหตุ

แนบเอกสาร : สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
 Atttchment : Copy of letter ofr examining the validity of the research instrument



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑.๕/๑๔๐

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวปภัสรณ์ สายลีอนาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสรายบุคคลต่อความวิตกกังวลของนิสิต ชั้นปีที่ ๑” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์)
หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๖๒๑/๐๕๒๑ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙
 เรื่อง ขออนุญาตเคราะหใ้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ด้วย นางสาวปภัสรณ์ สายลีโอนาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์รายบุคคลต่อความวิตกกังวลของนิสิต ชั้นปีที่ ๑” ในความควบคุมดูแล ของ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสรายบุคคล
ต่อความวิตกกังวลของนิสิต ชั้นปีที่ ๑

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING
ON ANXIETY OF FRESHMEN STUDENTS

๒. ชื่อนิสิต นางสาวปภัสสรณ์ สายลีโอนาม **หลักสูตร** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๐๔๐๖ **สาขาวิชา** จิตวิทยาการศึกษา **คณะศึกษาศาสตร์**
 ภาคปกติ ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

- (✓) อนุมัติโครงการวิจัย
() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๒.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธสัมพันธ์สรายบุคคลต่อความวิตกกังวลของนิสิต ชั้นปีที่ 1
เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 60 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ
ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธสัมพันธ์เทคนิคเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนักแบบ
องค์รวม (GUR) ต่อการความวิตกกังวลในนิสิตชั้นปีที่ 1

การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยง
ด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ
ประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางสำหรับพัฒนาครุวิทยาศาสตร์ให้
สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อโรงเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัยต่อไป

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วม
โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีการทบทใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบ
เอกสาร และในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็น
รายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการใช้งาน
ของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนผู้เข้าร่วม
วิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุป
ผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางไปรษณีย์และหาก
ผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย

นางสาวปัทสนธิ์ สายลีโอนาม โทร. 08-6903-0534 หรือ e-mail papatsorn.new@gmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวปัทสนธิ์ สายลีโอนาม)

ผู้วิจัย

หมายเหตุ ข้อความในเอกสารฉบับนี้ควรประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์งานวิจัย ประโยชน์ของงานวิจัย
การขอความร่วมมือ ระยะเวลา การถอนตัว การเก็บความลับ ข้อมูลอื่น ๆ (ถ้ามี)
สิทธิในการถอนตัว การเก็บข้อมูลเป็นความลับ



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตสาธารณะสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(นางสาวปภัสรณ์ สายสีอนาม)

๒๘ - 10 -

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ผู้แทน
(.....)โดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถอ่านหนังสือได้ และ/หรือบรรลุนิติภาวะแล้ว ให้ตัดการลงนามในส่วนนี้ออก ตามความเหมาะสม