

**การลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
ด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวม
ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส**
**The Teaching Professional Practicum Anxiety Reduction
by Global Anchoring Technique based on
Neuro Linguistic Programming**

ประยูทธ ไทยธานี (Prayut Thaithani)¹*

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครูชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสูงคือตั้งแต่ 61 คะแนนขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการจัดกระทำใดๆ ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง 2) กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง และ 3) กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

Abstract

The purpose of this experimental research was to study teaching professional practicum anxiety reduction by a global anchoring technique based on neuro linguistic programming. The sample consisted of 14 teacher students of Nakhon Ratchasima Rajabhat University who had teaching professional practicum anxiety scores higher than 61 and volunteered to join the program. They were simply randomly assigned into an experimental group and a control group, each of which consisted of 7 students. The experimental group was exposed to the global anchoring program while the control group was not. The results were: 1) in the posttest, the anxiety of the experimental group was significantly decreased from the pretest at the .01 level but the control group had no significant difference, 2) in the follow-up, the anxiety of the experimental group was

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (ค.ศ.) สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

*Corresponding author, e-mail: p_thaithani@hotmail.com

significantly decreased from the posttest at the .01 level but the control group had no significant difference, and 3) in the posttest and the follow-up, the anxiety of the experimental group was significantly lower than the control group at the 0.01 level.

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู, การสร้างสัญญาหลังแบบองค์รวม, ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

Keywords: Teaching Professional Practicum Anxiety, Global Anchoring (GA), Neuro Linguistic Programming (NLP)

บทนำ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มุ่งให้นักศึกษาได้ฝึกการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูทุกอย่างเสมือนเป็นครูประจำการคนหนึ่ง นักศึกษาจึงมีโอกาสบูรณาการประสบการณ์ทั้งทางทฤษฎีและทางปฏิบัติที่ได้เรียนมาก่อนแล้วตามความเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีความสามารถที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่ครูได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อออกไปเป็นครู ซึ่งถือว่าการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะนักศึกษาทุกคนต้องผ่านการประเมินในระดับที่ไม่ต่ำกว่าเกรด C และต้องปฏิบัติการสอนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเวลาฝึกประสบการณ์ฝึกวิชาชีพครูทั้งหมด (คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2552)

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่เป็นอาจารย์นิเทศประจำมหาวิทยาลัย สังเกตเห็นว่าก่อนการออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนักศึกษามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งความวิตกกังวลนี้ถ้ามีอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางจะมีผลกระทบต่อนระบบความคิด ความรู้สึก และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน สุขภาพร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการปรับตัวและการเรียนรู้ แต่ถ้ามีในระดับสูงและรุนแรงจะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้เนื่องจากพฤติกรรมจะเป็นไปตามอัตโนมัติ

การลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การสร้างจินตภาพ การเปลี่ยนสถานที่หรือสถานการณ์ การออกกำลังกายหรือนวด การฝึกสมาธิ การป้อนข้อมูลทางชีวภาพ การสะกดจิต (Shives, 1994) นอกจากวิธี

ดังกล่าวข้างต้น ยังมีแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจคือ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro Linguistic Programming: NLP) ซึ่งเชื่อว่าปัญหาหรือความทุกข์ทั้งหลายของมนุษย์รวมถึงความวิตกกังวลนั้นเกิดจากการถูกจำกัดการรับรู้ต่อโลกด้วยข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดส่วนบุคคล เช่น ประสบการณ์และข้อจำกัดทางสังคมและวัฒนธรรม นอกจากนี้การรับรู้ของมนุษย์ยังได้รับผลกระทบจากการลบออก (deletion) การบิดเบือน (distortion) และการขยายผล (generalization) โดยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้น และช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความวิตกกังวลได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาจำกัดนั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่จากจิตใต้สำนึกมาใช้ในการแก้ปัญหของตนเองได้ (Villar, 1997a) นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มทางเลือกให้บุคคลในการกระทำต่างๆ ช่วยให้ค้นพบศักยภาพภายในคนที่ซ่อนอยู่เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลโดยใช้ระยะเวลาสั้นก็สัมฤทธิ์ผล ส่งผลให้บุคคลเกิดทักษะการเรียนรู้ ทักษะการสื่อสาร เป็นการขยายกรอบการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเองให้สามารถนำออกมาใช้ในการแก้ไขปัญหา โดยการพิจารณาจากความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้แนวทางต่างๆ และมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และพัฒนากลวิธีในการบรรเทาความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสมตามแนวทางที่ตนเลือกเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จที่ตนต้องการ (O'Connor and Seymour, 1993)

เทคนิคตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายเทคนิค เช่น การสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring) การสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing) การปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic Dissociation) การเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal Power Radiator) และการวางแผนอนาคต (Future Planner) เป็นต้น (Villar, 1997a; อดงค์, 2549)

สำหรับการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวม ซึ่งเป็นเทคนิคที่มุ่งไปที่การสร้างคุณลักษณะที่ดีที่สามารถลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการแก้ไขความบกพร่องที่เกิดขึ้นจริงหรือการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นโดยใช้ระยะเวลาอันสั้น มีการนับถือตนเองเพิ่มขึ้น รู้สึว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้มีความวิตกกังวลลดลง มีทางเลือกที่เหมาะสมและได้ค้นพบว่าตนเองมีศักยภาพที่ดีที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้จนประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ภายในกลุ่ม

- 1.1 คะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- 1.2 คะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
- 1.3 คะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง
- 1.4 คะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม

2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ระหว่างกลุ่ม

- 2.1 คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
- 2.2 คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ภายในกลุ่ม

- 1.1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง
- 1.2 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
- 1.3 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
- 1.4 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ระหว่างกลุ่ม

- 2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
- 2.2 ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสูงคือตั้งแต่ 61 คะแนนขึ้นไป จำนวน 21 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างได้จากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 14 คน แล้วจัดนักศึกษาที่มีคะแนนใกล้เคียงกันเป็นคู่ๆ

(matched-pairs) ได้นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความเท่าเทียมกันก่อนการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 โปรแกรมการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งมีกระบวนการดังนี้

2.1.1 ให้นักศึกษาหลับตา ผู้นำทางใช้กระบวนการผ่อนคลายแบบคลาสสิก เพื่อให้นักศึกษา อยู่ในภาวะผ่อนคลายและเข้าสู่จิตใต้สำนึก

2.1.2 ให้นักศึกษาคิดถึงความรู้สึกที่ดี คิดถึงคุณลักษณะของบุคคลในอุดมคติ ที่อยากจะเป็น เช่น เป็นคนเก่ง รอบคอบ ไหวพริบฉลาด มั่นใจ อดทน ฯลฯ ที่จำเป็นในการจัดการกับความวิตกกังวล

2.1.3 ให้นักศึกษาได้มีโอกาสคิดถึงความรู้สึกที่ดี สิ่งที่ต้องการจะเป็นออกมาตามคุณลักษณะของข้อ 2.1.2 แล้วตรวจเทียบพฤติกรรม

2.1.4 ให้นักศึกษาคิดถึงความรู้สึกที่ดีๆ ที่จำเป็นในการจัดการกับความวิตกกังวล และหยุดสัญญาณหลังไว้ ณ ขณะนั้น

2.1.5 เสริมสัญญาณหลังบวกนั้นซ้ำๆ โดยการให้นักศึกษาคิดถึงความรู้สึกที่ดีๆ นั้นอีกครั้ง ในขณะที่นักศึกษากำลังจินตนาการหรืออยู่กับประสบการณ์ของพลังบวกเพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งของความรู้สึก

2.1.6 ให้นักศึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ความยุ่งยาก หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่พึงพอใจ แล้วหยุดสัญญาณหลังไว้

2.1.7 ทลายสัญญาณหลังโดยการให้นักศึกษาเปลี่ยนแนวคิด คือให้นักถึงสิ่งที่ดีที่มีก่อนตามข้อ 2.1.2-2.1.5 แล้วนำไปลบล้างสิ่งไม่ดีที่ไม่ต้องการจากนั้นส่งสัญญาณทั้งสองด้านนี้พร้อมๆ กัน ตัวอย่างเช่น ให้คิดว่าตนเองเป็นคนมีไหวพริบ รอบคอบ ฉลาด คิดตามที่ต้องการจะเป็นซ้ำๆ แล้วลบภาพ

ของตัวเองที่เคยเป็นจากอดีต ซึ่งอาจจะเป็นภาพที่ตนเองเป็นคนไม่มีไหวพริบ ไม่รอบคอบ ไม่ฉลาด ฯลฯ การคิดภาพที่ดีซ้ำๆ เป็นการลงโปรแกรมในสมอง

2.1.8 ถอนการส่งสัญญาณหลังทั้งสองด้านออกพร้อมๆ กัน

2.1.9 ก้าวนำสู่อนาคต เพื่อให้ นักศึกษาได้นำพฤติกรรมเป้าหมายที่มีไปใช้เมื่อต้องการ

2.1.10 ยุติกระบวนการ

2.2 แบบวัดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (power of discrimination) ตั้งแต่ .227 ถึง .663 และมีค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ .876

3. การดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างได้จากการจับคู่และมีการวัดก่อน-หลัง (matched pairs pretest-posttest design) โดยก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ คือระหว่างวันที่ 7-11 กันยายน 2552 ผู้วิจัยให้นักศึกษาครูทั้งหมดตอบแบบวัดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและเก็บเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง ระหว่างวันที่ 14-18 กันยายน 2552 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสกับกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลานานละ 1-2 คน คนละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-50 นาที ณ ห้องสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อาคารเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีการจัดกระทำใดๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ คือระหว่างวันที่ 21-25 กันยายน 2552 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ คือระหว่างวันที่ 19-22 ตุลาคม 2552 ผู้วิจัยติดตามผลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอีกครั้งเพื่อเก็บเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เบื้องต้นใช้การทดสอบ one-sample Kolmogorov-Smirnov เพื่อทดสอบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงปกติหรือเข้าใกล้การแจกแจงปกติตามข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญของการทดสอบค่าที่หรือไม่ (Weiss, 1995) เมื่อพบว่ามีการแจกแจงปกติจึงใช้การทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent samples) เพื่อการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ภายในกลุ่ม และใช้การ

ทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples) เพื่อการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ระหว่างกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐาน แสดงดังตารางที่ 1-3

ตารางที่ 1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	S.D. $\bar{D}$	t	p
กลุ่มทดลอง(n = 7)						
ก่อนการทดลอง	63.14	2.673	14.857	2.673	14.708*	.000
หลังการทดลอง	48.29	1.799				
กลุ่มควบคุม(n = 7)						
ก่อนการทดลอง	63.71	2.812	1.000	1.826	1.449	.197
หลังการทดลอง	62.71	3.988				

* $p < .01$

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	S.D. $\bar{D}$	t	p
กลุ่มทดลอง(n = 7)						
หลังการทดลอง	48.29	1.799	2.429	1.134	5.667*	.001
ระยะติดตามผล	45.86	1.574				
กลุ่มควบคุม(n = 7)						
หลังการทดลอง	62.71	3.988	-.714	1.254	-1.508	.182
ระยะติดตามผล	63.43	3.359				

* $p < .01$

จากตารางที่ 25 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุม

มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลังการทดลองและระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ระยะ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	7	48.29	1.799	-8.725*	.000
กลุ่มควบคุม	7	62.71	3.988		
ติดตามผล					
กลุ่มทดลอง	7	45.86	1.574	-12.532*	.000
กลุ่มควบคุม	7	63.43	3.359		

* $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สรุปและอภิปรายผล

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อ 1.1 ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมเป็นการสื่อพลังศักยภาพภายในตัวของนักศึกษาครูให้ออกมาจัดการกับปัญหาของตนเอง ช่วยให้นักศึกษาครูรู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น ซึ่งเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้สร้างทางเลือกในแง่บวกให้เกิดขึ้นและเป็นที่พึงพอใจ ทำให้จิตใต้สำนึกของนักศึกษาครูให้ข้อสัญญากับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกกว่าจะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกมากยิ่งขึ้น (Villar, 1997a) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัย

ของ พวงทอง (2544) ที่ศึกษาพบว่าหลังการทดลองใช้เทคนิคการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้ทัศนคติของพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง เช่นเดียวกับ เบญจวรรณ (2545) ที่ศึกษาพบว่าหลังการทดลองใช้เทคนิคการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมและเทคนิคการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื่อเชอเฮอวี มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ Nellikunnel (1991 cited in Villar, 1997a) ยังศึกษาพบว่าหลังการใช้เทคนิคการสร้างสัญญาณหลังตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพียง 45 นาทีใน 1 ครั้ง มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของคุณค่าแห่งตนเมื่อวัดในระยะสั้น ดังนั้นสัญญาณหลังจึงมีประสิทธิภาพมากในการเพิ่มคุณค่าแห่งตนในระยะเวลาการบำบัดที่มีจำกัด

สำหรับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน

การวิจัยข้อ 1.2 แสดงว่าหลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ไม่เปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลอง นั่นคือมีความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสูงเหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวลเป็นอารมณ์และความรู้สึก ต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นจะส่งผลกระทบในด้านลบแก่ตัวเอง ดังนั้นเมื่อ การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูยังไม่ถึงนักศึกษาก็ จะยังกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ตลอด นอกจากนี้ นักศึกษา กลุ่มนี้ยังไม่ได้รับการสร้างสัญญาพลังตามทฤษฎี โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ความวิตกกังวลจึงไม่ลดลง

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อ 1.3 แสดงว่านอกจากการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะให้ผลคงทนในระยะยาวแล้ว ยังสามารถลดการวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาลงได้อีก ทั้งนี้เพราะการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิคที่ จับคู่ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองของพฤติกรรมของบุคคลที่ชัดเจนโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า และการตอบสนองเกิดขึ้นโดยปราศจากการเสริมแรง เน้นการจับคู่ประสบการณ์ทางลบ (เหตุการณ์ที่ไม่ดี) เข้ากับสัญญาพลังบวก (เหตุการณ์ที่ดี) ซึ่งช่วยบรรเทา ปฏิกริยาทางลบได้ การให้นักศึกษาคูณิกถึงสัญญาพลังบวกช่วยให้จัดการกับสภาพปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเพื่อลดปัญหาการใช้ประสบการณ์ที่เป็นสัญญาพลังบวกของนักศึกษาคูณิก ถ้านักศึกษาคูณิกไม่สามารถหาสัญญาพลังบวกได้ จะทำให้นักศึกษาคูณิกจินตนาการถึงความรู้สึกที่ต้องการแทนเมื่อนักศึกษาคูณิกได้รู้สึกถึงคุณลักษณะทั้งหมดของบุคคลที่ต้องการเป็นในอุดมคติแล้ว และผู้นำทางหยุดสัญญาพลังไว้ อำนาจของสัญญาพลังบวกก็จะลดลดอนปฏิกริยาทางลบของนักศึกษาคูณิกได้ จากนั้นจิตได้นำก็จะได้รับการกระตุ้นให้ใช้สัญญาพลังบวกในบริบทที่เหมาะสม

และจำเป็น (Villar, 1997a) ซึ่งผลจากการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูด้วยการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้นักศึกษาคูณิกหลุดพ้นจากอุปสรรคทุกเรื่องที่เป็นภาระ อาการต่างๆ ที่เกิดจากความวิตกกังวลก็จะหายไป และเพิ่มความมั่นใจด้วยผลการวิจัยนี้ช่วยยืนยันถึงความคงทนของผลการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระสมเด็จ (2546) ที่ศึกษาพบว่าหลังการทดลองใช้เทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้สามเณรนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความเครียดต่ำลง และยังคงต่ำอยู่ในระยะติดตามผล และ Villar (1997b) ที่ใช้เทคนิคการสร้างสัญญาพลังกับนักจิตวิทยาที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการตายของบิดา ผลการวิจัยพบว่า ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจและได้รับการปลดปล่อยอารมณ์ ภายหลัง 4 เดือน การได้รับสัญญาพลังทำให้นักจิตวิทยามีความคิดใหม่ว่าบิดาเข้าใจเธอ และภายหลัง 9 เดือนยังคงมีความรู้สึกสงบและยังคงความรู้สึกที่ดีอยู่ นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคการสร้างสัญญาพลังกับหญิงที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของเพื่อนและมีอาการทางกายร่วมด้วย ได้แก่ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เวียนศีรษะ รู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกโกรธตนเองที่ไม่อาจช่วยเพื่อนได้ และซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า มีความรู้สึกสบายใจขึ้น ให้อภัยตนเอง ให้อภัยเพื่อน และหลายเดือนต่อมาสามารถมีชีวิตได้อย่างปกติเหมือนแต่ก่อน และคิดถึงเพื่อนโดยปราศจากความรู้สึกผิดต่อเพื่อน มีความเสียใจบ้างแต่ยอมรับได้และเกิดความสงบภายในใจ

สำหรับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อ 1.4 แสดงว่าในระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูไม่เปลี่ยนแปลงจากหลังการทดลอง นั่นคือมีความวิตกกังวลสูงเหมือนเดิม

3. หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อ 2.1 และ 2.2 ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิคของการเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่ดีกับพลังบวกที่สามารถช่วยให้บรรเทาความทุกข์ลงได้ โดยขณะที่รับสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นักศึกษาครูได้กลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหา และทบทวนทุกสิ่งที่เกิดในเหตุการณ์และช่วงเวลานั้น ส่งผลให้นักศึกษาครูสามารถปรับทัศนคติ มุมมอง ความคิดความรู้สึก โดยใช้จิตใต้สำนึกในการขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่บวกใหม่ ก่อให้เกิดการขยายการรับรู้ต่อประสบการณ์ มีความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น (O'Connor and Seymour, 1993) ดังนั้น หลังการทดลองและระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของกลุ่มทดลองจึงลดลงและต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แม้ว่าได้รับการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพียงครั้งเดียว ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิภาณี (2550) ที่ศึกษาพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้รับการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม และเช่นเดียวกับ ปลื้มจิตร (2552) ที่ศึกษาพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ได้รับการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปได้ว่าการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิคในการหาแนวทางการทำงานที่ดีให้จิต โดยนักศึกษา

ครูได้วินิจฉัยตนเองว่า ขยายผล ลบหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่างๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตบ้าง จนในที่สุดนักศึกษาครูจะสามารถขยายความเข้าใจของตนเองรวมทั้งมีตัวเลือกว่าจะรู้สึกและประพฤติตัวอย่างไรได้มากขึ้น จึงทำให้กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูลดลงหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่างจากกลุ่มควบคุมที่ยังคงมีความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสูงไม่เปลี่ยนแปลง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่าการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาได้ ดังนั้นคณะครุศาสตร์จึงควรจัดให้มีบริการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูด้วยการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้แก่ นักศึกษาครูต่อไป

1.2 การสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพ คือ ใช้เวลาน้อย ได้ผลเร็ว และมีความคงทนในระยะยาว บุคลากรที่ทำงานด้านการศึกษาหรือการพัฒนาศักยภาพมนุษย์จึงมีทางเลือกเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

1.3 การใช้เทคนิคการสร้างสัญญาณหลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้มีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำทางควรรักษาทัศนคติและฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะ ความชำนาญ จนกระทั่งสามารถดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทดลองใช้เทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการลดความวิตกกังวลด้านต่างๆ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย หรือเยาวชนกลุ่มอื่น รวมทั้งกลุ่มที่มีปัญหาด้านการเรียนและมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงและประสบความสำเร็จต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อตัวแปรตามที่เป็นปัจจัยสำคัญของความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อเป็นการศึกษาและขยายผลว่าการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมส่งผลต่อปัจจัยใดบ้างในการลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

2.3 ควรมีการทดลองใช้เทคนิคอื่นๆ ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เช่น เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน เทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นต้น เพื่อเป็นการศึกษาและเพิ่มทางเลือกในการใช้

2.4 หากเป็นไปได้ ควรมีการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มีขนาดใหญ่ขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ Professor Dr. Imelda Virginia G. Villar ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่อบรมและฝึกทักษะการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมแก่ผู้วิจัย

เอกสารอ้างอิง

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
2552. คู่มือการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู.
นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา.

เบญจวรรณ ทรัพย์คง. 2545. ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ปลื้มจิตร บุญพึง. 2552. ผลของการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

พระสมเด็จ สุขสมบูรณ์. 2546. ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

พวงทอง อินใจ. 2544. ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิภาณี สุขเอิบ. 2550. ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2549. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- O'Connor, J. and Seymour, J. 1993. **Introducing neuro linguistic programming**. 2nd ed. Sanfrancisco, CA: Aquarian.
- Shives, L.R. 1994. **Basic concept of psychiatric mental health nursing**. 3rd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Villar, I.V.G. 1997a. **Hope though the NLP magic**. Philippines: Aligned Transformations.
- _____. 1997b. **The unconscious mind: Our creative consultant**. Philippines: Peimon.
- Weiss, N.A. 1995. **Introduction statistics**. NY: Addison-Wesley.