

การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสในนักเรียนชั้นประถมศึกษา

Development of Program to Promote Attention Based on Neuro-Linguistic Programming in Primary School Students.

วนิชชา พัตยเอ็นเช็น* จุฑามาศ แห็นจอห์น ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์

Wanicha Panyencheun* Juthamas Haenjohn Sasinan Sirithadakunlaphat

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี ประเทศไทย 20131

Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, Thailand 20131

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา และเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้น ป.4-6 ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 52 คน สุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบฟิเอเอ็นทีที่ใช้เวลาปฏิริยามากที่สุด จำนวน 52 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อจำแนกออก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 26 คน กลุ่มควบคุม 26 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา 2) แบบทดสอบฟิเอเอ็นที 3) แบบทดสอบวิสคอนซินการ์ดซอร์ติง-64 กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ การประเมินความสนใจจดจ่อบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ คือการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า 1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองมีความสนใจจดจ่อด้วยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) กลุ่มทดลองมีความสนใจจดจ่อด้วยหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพีสามารถเพิ่มความสนใจจดจ่อด้วยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

คำสำคัญ : โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ความสนใจจดจ่อ

Abstract

The aims of this research were to develop the enhancement of attention based on NLP program for primary school student, and to test the effectiveness of the enhancement of attention based on NLP program for primary school students. The sample consisted of 52 elementary student grade 4th-6th at BANPLAIKHLONG 20 School, Chachoengsao province. The sample was selected by PANT use reaction time max 52 persons. The sample was randomly assigned into two groups: experimental and control group, each group consisted of 26 students. The research instruments were; 1) The enhancement of attention based on NLP program for primary school students, which was developed by the researcher, 2) PEBL Attention Network Test (PANT) 3) The Wisconsin card sorting (WCST-64). The experimental group received the attention enhance program with NLP for primary students. The experiment lasted for 4 sessions, one session in each week. Each session lasted for 50 minutes. The control group joined the regular school's activities. The assessments were done in 3 phases: pre-test, post-test and follow-up. The data were analyzed by a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Bonferroni method.

The results revealed that; 1) there was the interaction between the experimental methodology and the duration of the experiment were found statistically significant at .05 level. 2) The experimental group had the mean score of attntention higher than those in the control group in the post-test and follow-up with statistically significant at .05 level. 3) The experimental group had the mean score of attention in the post-test and follow-up higher than the pre-test with statistically significant at .05 level. It was concluded that the at-tention enhancement program with NLP had the effect on enhancing attention among primary students.

Keywords: Neuro-Linguistic Programming, Attention

บทนำ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่เด็กอยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยเรียนจะก้าวหน้าอย่างเห็นได้ชัด เด็กในวัยนี้จะมีความคิดที่กว้างขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น มีความคิดรวบยอดพื้นฐาน ที่จะช่วยให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม สามารถเข้าใจจำนวนของตัวเลข การเรียงลำดับของตัวเลข มีความจำดีขึ้น ซึ่งความสามารถเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ การคิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุ 6 - 8 ปี เป็นช่วงที่มีการพัฒนาความสามารถในการยับยั้งคิด (Inhibitory control) และ ความสนใจจดจ่ออย่างต่อเนื่อง (Sustained Attention) ในอายุ 8 ปี เป็นช่วงที่มีการพัฒนาการยับยั้งคิด และความสนใจจดจ่ออย่างต่อเนื่องมาก ซึ่งหลังจากอายุ 8-11 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย¹ ปัจจุบันมีการนำศาสตร์ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neurosciences) จิตวิทยา และ การศึกษา มาผสมผสานกัน เพื่อนำมาพัฒนาศักยภาพทางสมองให้สามารถคิด เรียนรู้ และปรับพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้าง

หน้าที่บริหารจัดการของสมองสำหรับวัยรุ่น² และการพัฒนาโปรแกรมฝึกคิดแก้ปัญหาโดยใช้ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นที่เสพติดสารแอมเฟตามีน³ เป็นต้น ซึ่งมีความเชื่อมโยงระหว่างสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสมองส่วนพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex: PFC) ที่เรียกว่า หน้าที่บริหารจัดการของสมอง (Executive functions of the brain: EFs) ซึ่งมีหน้าที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การควบคุมยับยั้ง (Inhibitory control) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความสนใจจดจ่อ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้อยู่เหนือสิ่งล่อใจทั้งจากภายในและภายนอก 2) ความจำใช้งาน (Working memory) เป็นความสามารถในการเก็บจำข้อมูลไว้ในความคิด และสามารถนำมาใช้ได้ทันที และ 3) การยืดหยุ่นทางการรู้คิด (Cognitive Flexibility) เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงมุมมอง เพื่อที่จะสามารถเรียนรู้ เมื่อเกิดความผิดพลาด หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวัง⁴ ความสนใจจดจ่อ (Attention) เป็น กระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญมากต่อการเรียนรู้ ความสนใจจดจ่อด้านประสาท

วิทยาการรู้คิด ตามแนวคิดของ ปีเตอร์เซนและโพสเนอร์⁵ ความสนใจจดจ่อเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ คือ ความตื่นตัว (Alert) หมายถึง การปรับสภาพให้พร้อมรับสถานการณ์ที่จะเกิด (Task-related-event) จากสภาวะปกติ (Internal state) และต้องคงสภาพระดับของการถูกกระตุ้นให้คงอยู่ การจัดเรียง (Orient) เป็นกระบวนการทางสมองในการเลือกจุดสนใจ และการบริหารความสนใจจดจ่อ (Executive attention) คือความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ที่ซับซ้อนโดยที่การแสดงออกสามารถเกิดขึ้นได้หลายแบบซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองขั้นสูง (Higher brain function) ประกอบด้วยการวางแผน การตัดสินใจ การแยกความแตกต่างระหว่างความถูกต้องหรือสิ่งที่ผิด ดังนั้นหากบุคคลใดมีความสนใจจดจ่อบกพร่อง จะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสติปัญญาได้⁶

การเพิ่มความสนใจจดจ่อ ทำได้โดย การฝึกจิตและกายแบบบูรณาการ (Integrative Body-Mind Training : IBMT) ฝึกการบริหารสายตา การฝึกปฏิบัติสมาธิ การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการฝึกการบริหารความสนใจจดจ่อ และสัญญาณพลัง ดังนั้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิควิธีการหนึ่ง สามารถนำมาใช้เพิ่มความสนใจจดจ่อได้ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสร้างขึ้นโดยแบนด์เลอร์และกรินเดอร์ ซึ่งหมายถึงกลยุทธ์ในการพัฒนาทักษะการคิด การสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผ่านสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งประกอบด้วยแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ ระบบประสาท ภาษา และโปรแกรมซึ่งมีกระบวนการที่เชื่อมโยงกัน

ความสนใจจดจ่อเป็นกระบวนการทางสติปัญญาชนิดหนึ่ง หากบุคคลใดมีความบกพร่องของกระบวนการทางสติปัญญาชนิดนี้ จะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา⁶ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักมีปัญหาเกือบทุกด้านในชีวิตประจำวัน และปัญหาการเรียน เนื่องจากเด็กมีข้อจำกัดหรือเพดานในการเรียนรู้ ทำให้ไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เท่ากับเพื่อนในวัยเดียวกัน เป็นภาวะที่สมองหยุดพัฒนาหรือพัฒนาอย่างไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะด้านต่าง ๆ ในระยะพัฒนาการ และส่งผลกระทบต่อชาวปัญญาในทุก ๆ ด้าน⁷ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ และยังไม่มีการศึกษาในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำโปรแกรมภาษาประสาท

สัมผัสมาใช้ เนื่องจากมีเป้าหมายชัดเจน ง่าย และยืดหยุ่น โดยใช้กิจกรรมที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความสนใจจดจ่อ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

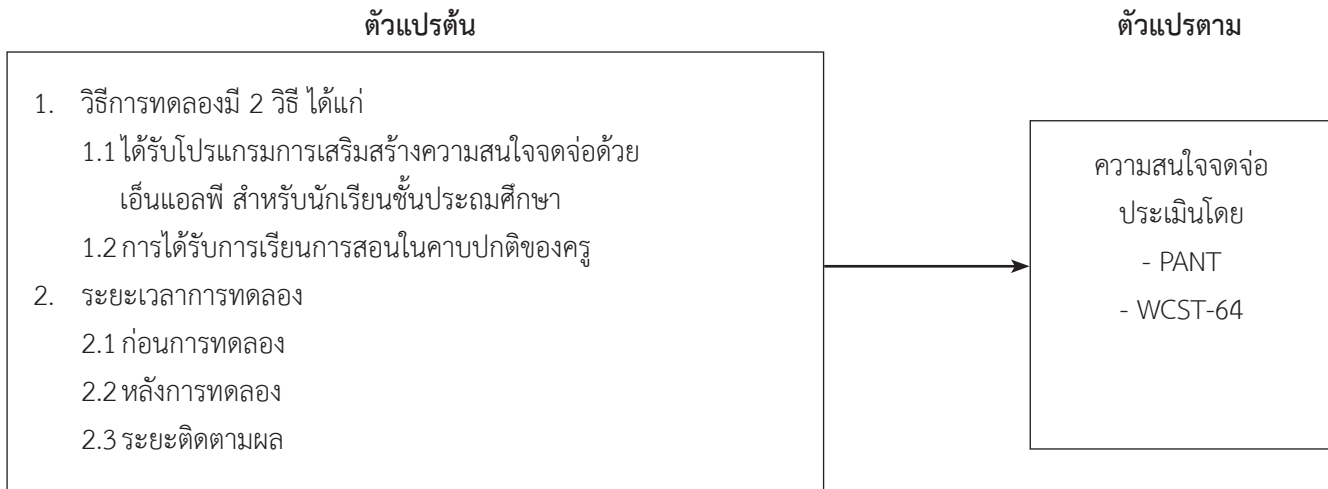
คำถามการวิจัย

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเสริมสร้างความตั้งใจจดจ่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้หรือไม่ อย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เป็นการพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 60 คน โดยใช้แบบทดสอบ PANT ที่มีเวลาปฏิกริยามากที่สุด 60 คน แล้วจับคู่คะแนน (Matched pair) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ PANT และ แบบทดสอบ WCST-64 จำนวน 60 คน แล้วจับคู่คะแนน (Match pair) เป็น กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน คะแนนที่ได้จากการทดสอบในครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ทดลอง ห่างจากก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อกับเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยโปรแกรมการฝึกมีทั้งแบบรายกลุ่ม คือ ครั้งที่ 1, 3, 4 ทำสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 50 นาที จำนวน 3 ครั้ง และครั้งที่ 2 เป็นแบบรายบุคคล สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบ PANT และ แบบทดสอบ WCST-64 เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการประเมินทันทีที่สิ้นสุดการทดลอง

4. ระยะติดตาม หลังจากจบการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบ PANT และ แบบทดสอบ WCST-64 เพื่อเป็นคะแนนระยะติดตามผล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2561

เครื่องมือในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

1. โปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อกับเอ็นแอลพีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและหลักการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และแนวคิดของความสนใจจดจ่อ จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

2. แบบทดสอบ PEBL Attention Network Test (PANT)⁸ เป็นโปรแกรมสำเร็จรูป โดยการให้กดปุ่ม Shift ซ้าย หรือ ขวา ตามหัวลูกศรที่ปรากฏอยู่บนหน้าจอ หากมีลูกศรที่ปรากฏอยู่บนหน้าจอหลายอันให้ผู้ทำแบบทดสอบดูหัวลูกศรที่อยู่ตรงกลาง

3. แบบทดสอบ WCST-64 Computer Version 2-Research Edition⁹ เป็นโปรแกรมสำเร็จรูปบนจอคอมพิวเตอร์ที่แสดงการ์ดต้นแบบ 4 ใบ และการ์ดคำตอบจำนวน 64 ใบ ที่มีสี รูปร่าง จำนวน แตกต่างกัน โดยการ์ดแต่ละใบมีรูปร่างแตกต่างกัน เป็นกากบาท วงกลม สามเหลี่ยม

หรือรูปดาว เป็นสี่เหลี่ยมหนึ่ง คือ แดง ฟ้า เหลือง หรือ เขียว และจำนวนอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็น หนึ่ง สอง สาม หรือ สี่ ผู้ที่ทำแบบทดสอบต้องจับคู่การ์ดให้ตรงกับกฎ เช่น ถ้าสีเหมือน ก็ต้องเลือกการ์ดคำตอบที่มีสีเหมือนกับการ์ดต้นแบบ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures analysis of variance: One between-subject variable and one within-subject variable)¹⁰ และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการทดลอง กลุ่มที่ได้รับกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อไม่แตกต่างกัน แต่

หลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่ต่างกัน คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความสนใจจดจ่อที่มากขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความสนใจจดจ่อ

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสนใจจดจ่อหลังการทดลองและระยะติดตามสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยจำนวนที่ตอบถูกต้องทั้งหมดจากแบบทดสอบ WCST-64 หลังการทดลองและระยะติดตามสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยเวลาปฏิบัติกรจากแบบทดสอบ PANT หลังการทดลองและระยะติดตามต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กมีความสนใจจดจ่อเพิ่มขึ้น โดยการฝึกอบรม มีการเตรียมความพร้อม การผ่อนคลาย ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนพร้อมเปิดรับการเรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมและการปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในปัจจุบัน โปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพี อบรมจำนวน 4 ครั้ง

โดยครั้งที่ 1 ทำให้เห็นความสำคัญของความสนใจจดจ่อและค้นหาสัญญาณปล้งบว ความสนใจจดจ่อ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างต่อเนื่องต่อการเรียนรู้ เพราะพื้นฐานของการเรียนรู้ต้องอาศัยการจดจ่อต่อสิ่งที่กำลังเรียนอยู่⁶ การนำสัญญาณปล้งบวมาใช้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่สามารถนำ ปล้งบวมาใช้ได้ทันทีที่เขาต้องการ¹¹ ดังนั้นเมื่อผู้เรียนต้องการให้ตนเองมีความสนใจจดจ่อ ผู้เรียนก็จะสามารถ นำปล้งบวมาใช้ได้ทันทีสอดคล้องกับนิโคลาเฮิร์ท (Nicola Hurst) เป็นครูสอนโรงเรียนนอร์ทเบริน ได้นำเทคนิคสัญญาณมาใช้ในห้องเรียน ทำให้เกิดบรรยากาศในการเรียน นักเรียนเกิดความสนใจจดจ่อมากขึ้น¹²

- ครั้งที่ 2 เริ่มต้นด้วยเทคนิคผ่อนคลายแบบคลาสสิก ขั้นต่อมา นำเทคนิคสัญญาณปล้งบวมาใช้ใน การเสริมสร้างความสนใจจดจ่อ สัญญาณปล้งบวจะทำให้ผู้เรียนอยู่ในสภาวะที่พร้อมในการเรียนรู้ สนใจจดจ่อ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถดึงปล้งบว ดึงศักยภาพออกมาใช้แม้เผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ต้องการ เช่น ความเครียด ความหิว อยากเล่น ความผิดหวัง ความวิตกกังวล (Anxiety) ทั้งที่เป็นความวิตกกังวลโดย

ธรรมชาติ (Trait anxiety) หรือสภาวะ (State anxiety) ส่งผลให้ความสนใจจดจ่อดิ่งลงได้⁴ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสนใจจดจ่อ ที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬาฟันยาว โดยนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังและเทคนิคการฝึกทางจิตในรูปแบบต่าง ๆ พบว่าความสนใจจดจ่อเพิ่มขึ้น¹³ นอกจากนี้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมสามารถลดความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้¹⁴ ขึ้นสุดท้ายเสริมสร้างความสนใจจดจ่อโดยแนวคิดของ POSER โดยการประยุกต์เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เป็นวิธีที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงทรรชนะที่บุคคลเคยรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการให้กลับไปดูที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้และพฤติกรรมของตนเองในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอมา เหมือนกำลังดูฉากหนึ่งในภาพยนตร์ โดยผ่านจิตได้สำนึกที่มีพลังปราศจากข้อจำกัดและกระบวนการที่มีผลต่อการสร้างการรับรู้ อันเป็นพลังบวกที่อยู่ในตนเอง เหตุผลที่ต้องย้อนกลับไปดูประสบการณ์เดิม เพื่อให้นักเรียนได้สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงความหมายที่เคยรับรู้ เมื่อความหมายเปลี่ยน ความรู้สึก และพฤติกรรมก็เปลี่ยนไปด้วย¹¹ นอกจากนี้ GUR ช่วยในการกำหนดตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (The automatic trigger) ในการนำทางเลือกใหม่ที่เราสร้างสรรค์ได้ทันทีที่ต้องการ ซึ่งผู้เรียนที่ใช้เทคนิค การสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมมักมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะได้ตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง และค้นพบว่าตนเองมีพลังบวก (Resources) ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้¹⁴

ครั้งที่ 3 และ 4 เป็นการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงความคิดได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้วิธีการสร้างเป้าหมายตามหลักการ POSER ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมี 3 หลักการอย่างคือ เป้าหมายชัด ฉับไว และยืดหยุ่น จึงทำให้สามารถพัฒนาสมอง ด้วยเคล็ดลับความสำเร็จ ผู้เรียนรู้ว่าสิ่งใดที่จะทำให้ได้ตามเป้าหมายและทำอย่างไร ผู้เรียนก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาการประยุกต์ทางจิตวิทยาในการทำให้การสอบประสบความสำเร็จ ในโรงเรียนโดยการนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อายุ 13 ปี ผลปรากฏว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการสอบได้โดยทำให้

ความวิตกกังวลลดลงและทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียนดีขึ้น¹⁵ นอกจากนี้โปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจจดจ่อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ทำให้เห็นความสำคัญและตระหนักต่อความสนใจจดจ่อของตนเอง รวมทั้งการฝึกทักษะทั้งแบบรายบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนสามารถค้นหาสัญญาณพลังที่กระตุ้นให้ผู้เรียนนำสัญญาณพลังมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพและแบบรายกลุ่มเป็นขั้นตอนของการเรียนรู้ความสนใจจดจ่อผ่านจิตสำนึกจะเห็นได้ว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้ทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก จึงสามารถเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืน ผลการทดลองเป็นเช่นนี้อันเนื่องมาจากโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อ ถือเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักการ และผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญทั้งทางด้านประสาทวิทยา ด้านจิตวิทยา และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น รวมทั้งการทดลองใช้ (Try out) จึงสามารถเสริมสร้างความสนใจจดจ่อได้ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วยเอ็นแอลพีได้รับการเรียนการสอนในคาบปกติของครู ความสนใจจดจ่อจึงเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความสนใจจดจ่อหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยจำนวนที่ตอบถูกทั้งหมดจากแบบทดสอบ WCST-64 หลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เวลาปฏิบัติภารกิจเฉลี่ยจากแบบทดสอบ PANT หลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล เนื่องมาจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วย เอ็นแอลพี โดยหลักการ เป้าหมายชัด ฉับไว และยืดหยุ่นตามทฤษฎีของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งโปรแกรมมีคุณภาพดังที่ได้กล่าวแล้ว

สรุปได้ว่า โปรแกรมเสริมสร้างความสนใจจดจ่อด้วย เอ็นแอลพีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ช่วยเพิ่มความสนใจจดจ่อหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถนำไปใช้ในงานต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการปรึกษาทางจิตวิทยา ด้านการเรียนการสอน และ ด้านธุรกิจ¹¹ ดังนั้น การส่งเสริมคุณค่าแห่งตน การเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลก ลักษณะมุงอนาคตของเยาวชน ความเชื่ออำนาจภายในตน ความสามารถ

ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ความสม่ำเสมอในการ
รับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ ความฉลาดทางอารมณ์ การเพิ่ม
พลังสุขภาพจิต การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental
toughness) การลดความเครียด การลดความท้อแท้ การลด
ความวิตกกังวลต่อความตาย การลดภาวะซึมเศร้า การลด
บาดแผลทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้า การลดความ
วิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ศึกษาประสิทธิภาพ
ของเทคนิคโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการเพิ่มคะแนน
ความฉลาดทางอารมณ์¹⁶ การตัดสินใจศึกษาต่อ การเพิ่มแรง
จูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การลดพฤติกรรมก้าวร้าว การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองในด้านการบริหารจัดการ รูปแบบและประสิทธิผล
การสื่อสาร ตลอดจนการนำมาบูรณาการด้านจิตวิทยาการรู้คิด
(Cognitive psychology) เพื่อเสริมสร้างความสนใจจดจ่อ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้นี้ไปใช้จะต้องฝึกทักษะพื้นฐาน
ให้ชำนาญ หรือเข้าสู่จิตใต้สำนึกที่มีทักษะ ตามหลักทฤษฎี
โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
2. การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้ต้อง
คำนึงถึงพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
3. สถานที่ที่นำไปใช้ต้องเงียบ สงบ ไม่มีสิ่งรบกวน
และอากาศถ่ายเทสะดวก
4. ผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ต้องดำเนินการตาม
รูปแบบโดยเคร่งครัด ในการใช้การสื่อสาร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสนใจ
จดจ่อด้วยเอ็นแอลพีในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ต้องปรับให้เหมาะสม
กับบริบทและพัฒนาการ
2. ควรมีการศึกษาในลักษณะขยายผลไปสู่ระดับ
ชั้นอื่น ๆ เช่น ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย
3. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยา
ที่มีประสิทธิภาพ ให้ผลอย่างรวดเร็ว จึงควรนำไปประยุกต์
ในด้านจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) เช่น
การจินตภาพ การยั้งคิด ความจำใช้งาน (Working memory)

4. วัดผลทางสรีรวิทยาไฟฟ้าทางสมอง ระหว่าง
ทำ Go-no-Go test จะเห็นว่าถ้าโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัส ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นการเพิ่มขึ้น
ของคะแนน Go-no-Go test และสมองส่วน Prefrontal lobe
จะทำงานเพิ่มขึ้น

References

1. Lewis FC, Reeve RA, Kelly SP, Johnson KA. Evidence
of substantial development of Inhibitory
control and sustained attention between 6
and 8 years of age on an unpredictable go/
no-go task. J Exp Child Psychol 2017;157:66-80.
2. Heanjohn, J., Sirithadakunlaphat, S., & Supwirapakorn,
W. Development of training program on
promoting executive function of the brain in
adolescents. Journal of The Royal Thai Army
Nurses 2018;19(2):220-30. (in Thai)
3. Kumlerd, S., Haenjohn J., & Supwirapakorn, W.
Development of problem solving training
program based on acceptance and commitment
therapy in adolescents and young adults with
amphetamine addiction. Journal of The Royal
Thai Army Nurses 2019;20(1):181-87. (in Thai)
4. Haenjohn, J. Cognitive psychology, Bangkok,
Grandpoint, 2018 b. (in Thai)
5. Petersen SE, Posner MI. The attention system of
the human brain: 20 years after. Annual review
of neuroscience 2012;35:73-89.
6. Siripornpanich V. Evaluation of attention using
electroencephalography and application in
children with attention deficit hyperactivity
disorder. Journal of medicine and health
sciences 2013;20(1):4-12. (in Thai)
7. Piyasil, V., & Wangtan, S. Learning Disorders
and comorbidity. Journal of the psychiatric
association of Thailand. 2015; 60(4):287-296.
(in Thai)

8. Mueller ST, Piper BJ. The Psychology Experiment Building Language (PEBL) and PEBL Test Battery. *J Neurosci Methods*. 2014;222:250-9.
9. Kongs, S. K., Thompson, L. L., Iverson, G. L., and Heaton, R. K. Wisconsin Card Sorting Test®-64 Card Version: Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resource. 2000.
10. Howell, D.C. Statistical Methods for Psychology (6th ed). Australia: Thomson/Wadsworth, 2007.
11. Haenjohn, J. Neuro-linguistic programming [NLP] : application for counseling, learning, and Business: Chonburi, Get Good Creation; 2014. (in Thai)
12. Carey, J., Churches R., Hutchinson G., Jones J., & Tosey P. Neuro-linguistic programming and learning : teacher case studies on the impact of NLP in education. United Kingdom: CIBT Education Trust; 2010.
13. Florina, G. E., Teodor, G. V., Cornelia, P. S., & Marin, D. Neurolinguistic programming and the relationship between attention and anxiety in alpine skiing juniors. *Procedia - social and behavioral sciences* 2015;191:1634-38.
14. Sailuenam P. The effects of neuro linguistic programming on anxiety of freshmen undergraduste students faculty of eduction. M. Sc. Chonburi: Burapha University; 2016 (in Thai)
15. Kudliskis, V., & Burden, R. Applying 'what works' in psychology to enhancing examination success in schools: The potential contribution of NLP. *Thinking skills and creativity* 2009; 4(3):170-7
16. Ahmad ZK, Improving emotional intelligence (EI) using Neuro linguistic programming (NLP) techniques. In K.Z. Ahmad, International conference on advances in business management and law-2017:172-182