

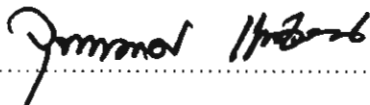
ผลการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียด
ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ


ธนนันท์ ทุลคำเดย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สิงหาคม 2558
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ธนชนันท์ ทูลคำเตย ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.จุฑามาศ แหนจอน)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์)


.....กรรมการ
(ดร.จุฑามาศ แหนจอน)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 10 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความเมตตา เสียสละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำ ชี้แนะ แก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่และให้กำลังใจผู้วิจัยในการศึกษาค้นคว้าด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ ประธาน การสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้แนวคิดและมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์พร้อมด้วยคุณประโยชน์รอบด้าน

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาในการตรวจโปรแกรม และ แนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิศา จุลฉิมชัยพงษ์ คณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูตย์ ไทยธานี อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ปกครอง นักเรียนและคณะครู ที่ได้กรุณาเอื้อเฟื้ออำนวยความสะดวกด้านต่าง ๆ และให้ความร่วมมือเข้าร่วมกระบวนการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำและเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้องและเพื่อนสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่ได้ให้ คำปรึกษาและช่วยเหลือให้ผู้วิจัยมีกำลังใจที่ดีเสมอมา

คุณประโยชน์และความสำเร็จใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ เมืองพัทยา ครอบครัว คุณครู อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ธนัชนันท์ ฑูลคำเตย

54921241: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส/ ความเครียด/ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ
 ชนชนันท์ ทูลคำเคย: ผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
 ความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (THE EFFECTS OF NEURO - LINGUISTIC
 PROGRAMMING COUNSELING ON STRESS OF CHILD SEXUAL ABUSED)
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: จุฑามาศ แทนจอน, Ph.D., สุรินทร์ สุทธิชาติพิศ, Ed.D.
 166 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา
 ประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณ
 กรรมทางเพศอายุระหว่าง 12-17 ปี จำนวน 4 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น โปรแกรม
 การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคล โดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพ
 และเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ระยะเวลา 40 นาที ประเมินความเครียดด้วยการวัดค่า
 ความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ
 แบบแผนที่ใช้ในการวิจัยคือ การวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว แบบถอนการทดลอง
 แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง วิเคราะห์
 ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าขนาดของผล

ผลการวิจัย พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียด ในระยะทดลอง
 น้อยกว่าในระยะเส้นฐานทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลลดน้อยลงอย่างมีความสำคัญ เด็กที่ถูกทารุณ
 กรรมทางเพศมีระดับความเครียด ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าระยะเส้นฐานทั้ง 4 ราย
 และค่าขนาดของผลลดน้อยลงอย่างมีความสำคัญ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียด
 ในระยะทดลองน้อยกว่าระยะถอนการทดลองทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลลดน้อยลงอย่างมี
 ความสำคัญ ยกเว้น เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ รายที่ 2

สรุปได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโน
 ภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน สามารถลดระดับความเครียดในเด็กที่ถูกทารุณ
 กรรมทางเพศได้

54921241: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: NEURO-LINGUISTIC PROGRAMING/ STRESS/ CHILD SEXUAL ABUSED.

THANATCHANAN TULKAMTOEI: THE EFFECTS OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING COUNSELING ON STRESS OF CHILD SEXUAL ABUSED. THESIS

ADVISORS: JUTHAMAS HAENJOHN, Ph.D., SURIN SUTHITHATIP, Ed.D. 166 P. 2015.

The purpose of this research was to study the effects of Neuro-Linguistic Programming (NLP) counseling on stress of child sexual abused. The sample consisted of 4 children sexual abused who age 12-17 years. The research instruments were the NLP individual counseling programming with Visual Kinesthetic Dissociation and Personal Power Radiator techniques and evaluated the stress level by Electromyography biofeedback and stress thermometer. The research design was a single subject design: withdrawal or A-B-A design. The experiment phase divided into three phases: a baseline phase (A), an intervention phase (B), and a withdrawal phase (A). Data analysis utilized the mean and effect size.

The results showed that 4 children sexual abused had a stress level in the intervention phase less than in the baseline phase and the effect size decreased significantly. The 4 children sexual abused had stress level in the intervention phase less than in the baseline phase and the effect size decreased significantly. The 4 children sexual abused had stress level in the intervention phase less than in the withdraw phase and the effect size decreased significantly, except the child sexual abused case No. 2.

It can concluded Neuro-Linguistic Programming Counseling with Visual Kinesthetic Dissociation and Personal Power Radiator Techniques could reduce the level of stress in child sexual abused.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวกับความเครียด.....	8
เอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส.....	25
เอกสารที่เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศ.....	58
เอกสารที่เกี่ยวกับกรวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว.....	69
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	77
กลุ่มตัวอย่าง.....	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	79
การดำเนินการวิจัย.....	80
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	82
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	116
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	116
อภิปรายผล.....	117
ข้อเสนอแนะ	123
บรรณานุกรม	125
ภาคผนวก.....	132
ภาคผนวก ก.	133
ภาคผนวก ข	156
ภาคผนวก ค	154
ภาคผนวก ง.....	160
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	166

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... 82
2	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองของ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน 86
3	ค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง ของผู้รับการทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิค การปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน 89
4	ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน 92
5	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 1..... 94
6	ค่าเฉลี่ยของค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน 95
7	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 1..... 97
8	ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน 98
9	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 2..... 100
10	ค่าเฉลี่ยของค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน 101
11	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 2..... 103

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน	104
13	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 3.....	106
14	ค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน	107
15	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 3.....	109
16	ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน	110
17	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 4.....	112
18	ค่าเฉลี่ยของค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน	113
19	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลอง รายที่ 4.....	115

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2	ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	15
3	การวิจัยแบบ A-B design	70
4	การวิจัยแบบ A-B-A Single subject design.....	80
5	ค่าความตั้งใจของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลอง	88
6	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลอง.....	91
7	ค่าความตั้งใจของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 1.....	93
8	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 1	96
9	ค่าความตั้งใจของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 2.....	99
10	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 2	102
11	ค่าความตั้งใจของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 3.....	105
12	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 3	108
13	ค่าความตั้งใจของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 4.....	111
14	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 4	114

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“เด็ก” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์ (พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2550) เด็กเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมือง ให้เจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้า และมั่นคง เพราะเด็กจะต้องเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จากความสำคัญดังกล่าว จึงได้เกิดอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก เพื่อคุ้มครองเด็กจากการแสวงหาประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และทางเพศ จนเป็นผลเสียต่อสวัสดิภาพของเด็ก (คณะกรรมการการด้านสิทธิมนุษยชน องค์การสหประชาชาติ, 2555) เมื่ออนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กจะกล่าวถึงการคุ้มครองเด็กจากการถูกทารุณกรรมทางเพศไว้อย่างชัดเจน แต่ปัจจุบันยัง พบว่า มีเด็กถูกทารุณกรรมทางเพศ ทั้งชายและหญิงอย่างต่อเนื่อง จากสถิติการร้องเรียนของศูนย์ช่วยเหลือสังคม หรือ OSCC พบว่า ในปี 2553 มีจำนวน 226 ราย ในปี 2554 มีจำนวน 129 ราย ในปี 2555 มีจำนวน 147 ราย เฉพาะครึ่งปีแรกของปี 2556 มีจำนวน 36 ราย (แรมรุ่ง สุบรรณเสนีย์ และเพ็ญศรี พึ่ง โลกสูง, 2556)

การทารุณกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำใด ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ตอบสนองความต้องการทางเพศ ทั้งกรณียินยอม หรือ การกระทำนั้นอาจเกิดโดยการข่มขู่ บังคับ หรือหลอกล่อ ชักชวนด้วยสิ่งตอบแทนก็ได้ และมีความหมายครอบคลุมตั้งแต่ การแตะต้องสัมผัส เพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้กระทำ จนถึงขั้นตอนของการข่มขืนกระทำชำเรา (เบญจพร ปัญญาองค์, ลภัส ชาคยาทร, วรรณัท ศรียากร, ศันสนีย์ สุดประเสริฐ และเสาวนีย์ พัฒนอมร, 2543) ทศนีย์ คนเล, ยูนิ พงศ์จตุรวิทย์ และมณีนรัตน์ ภาคฐป (2553) ศึกษาประสบการณ์ของการถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิง ที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำนวน 9 ราย ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พบว่า การรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองของวัยรุ่นหญิง ประกอบด้วย ความโหดร้าย น่ากลัว หมดอนาคต อายกตาศ อับอาย และการได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย ขณะที่อดีตคดี ผลิตภัณฑ์พิมพ์ (2552) กล่าวว่า การทารุณกรรมทางเพศก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรง หากไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม อาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมถึงผลกระทบต่อครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกสรา ศรีพิชญากุล, ประคิด สุขฉายา, ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล และวารุณี ฟองแก้ว (2544) กล่าวถึง ผลกระทบทางด้านจิตใจเมื่อถูกการทารุณกรรมทางเพศจะเกิด ความกลัว หวาดระแวง อับอาย รู้สึกผิด ต่ำหนิตนเอง

เสียใจ รู้สึกไร้ค่าในตนเอง คิดว่าตนเองมีมลทิน และรู้สึกว่าตนเองถูกหักหลังในกรณีที่ผู้กระทำเป็น บิดาหรือบุคคลในครอบครัว บางรายหนีออกจากบ้าน ใช้สารเสพติด และมีพฤติกรรมทางเพศที่ ผิดปกติ ในระยะยาวเด็กอาจมีพัฒนาการทางเพศผิดปกติได้ เช่น มีพฤติกรรมล่าสอน ขั้วยวน หรือ กลายเป็นคนเก็บกด ไม่สามารถมีความสุขทางเพศได้เหมือนคนปกติ และอาจพัฒนาไปสู่ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เกิดความไม่ไว้วางใจเชื่อใจต่อบุคคล และสังครอบตัว นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2555) ยังชี้ให้เห็นว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะได้รับผลกระทบทั้งร่างกาย และจิตใจ หากรุนแรงจะส่งผลทำให้เด็กมีความเครียด และอาจเกิด โรคเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรง (Post traumatic stress disorder: PTSD) ซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชที่เกิดขึ้นหลังจากประสบเหตุการณ์ ที่น่ากลัว และร้ายแรงเกือบเอาชีวิตไม่รอด โดยภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นในระยะแรก หรือบางรายอาจ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ความเครียด คือ เหตุการณ์ หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือ เกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่เกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2548) อีกทั้ง ความเครียดยังเป็นภาวะ ของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหา เหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สูญเสียสภาวะ สมดุลของร่างกาย และจิตใจ หากความเครียดนั้นเกิดจาก สาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ ระดับความเครียดนั้นก็จะเป็นทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น การทารุณกรรมทางร่างกาย และจิตใจ (ศรีจันทร์ พรวิชาติศิลป์, 2554)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming: NLP) พัฒนา โดย ริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย และจอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ จากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีเกสตัลต์ (Gestalt therapy) ครอบครัวบำบัด (Family therapy) การสะกดจิต (Hypnosis) ทฤษฎีการสื่อสารและทฤษฎีระบบและระบบข้อมูลย้อนกลับ โดยอัติโนมติ (Cybernetic) และผสมผสานศาสตร์ด้านภาษา เพื่อสร้างรูปแบบของพฤติกรรม ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการสื่อสาร การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ ที่รวดเร็วมีประสิทธิภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิต (O'Connor & Seymour, 1993, p. 2 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอห์น, 2557) ขณะที่ สถาบัน Uncommon Knowledge (2005 อ้างถึงใน อาทิตย์ แซมเมอร์, 2552) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง จิตใจและร่างกาย การสื่อสารที่ใช้ทั้งวจนภาษาและอวจนภาษาคือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อ

ประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม นอกจากนี้ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
ยังเป็นเทคนิค รูปแบบ และกลยุทธ์ที่ช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ช่วยเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ
และการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ
โดยอาศัยความเชื่อบนพื้นฐานการทำงานร่วมกันระหว่างจิตใจ และการกระทำของบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จูซามาศ แหนงจอน (2557) กล่าวว่า เทคนิค
ที่สามารถนำมาใช้ในการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ คือ เทคนิคการปรับ
มโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน เทคนิคการปรับมโนภาพเป็นกระบวนการที่ทำให้
บุคคลได้เรียนรู้ถึงความเข้มแข็งและความสามารถจากการมองเห็นและสัมผัสกับประสบการณ์
ที่รุนแรงในอดีตอีกครั้ง เพื่อนำมาจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้อย่างสมเหตุสมผล
และเหมาะสมกับพลังบวกของตนเอง เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคล
ค้นพบความสามารถพิเศษ พลังบวก และพลังอำนาจ โดยใช้จิตใต้สำนึกให้เกิดการตระหนักรู้
สร้างความหมายใหม่ ภาควิไมใจ และเสริมสร้างพลังให้กับตนเอง ซึ่งทั้ง 2 เทคนิค เป็นเทคนิค
ที่ใช้บำบัดอาการเครียดและวิตกกังวลที่เกิดจากผลกระทบของการประสบเหตุการณ์ที่รุนแรง
ที่มีประสิทธิภาพ โดยที่ผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และใช้เวลาสั้น ๆ
เพียง 40 นาที

ดังนั้นการนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ที่จะช่วยลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ เพื่อให้เขาได้ปรับตัวทางด้านอารมณ์
และจิตใจให้ดีขึ้น มีบุคลิกภาพเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม
ได้อย่างมีความสุข

คำถามการวิจัย

การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ
และเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนทำให้ระดับความเครียดในเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมี
การเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศหลังได้รับการ
ปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่ได้รับการปรึกษาโดย
ใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

สมมติฐานในการวิจัย

1. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียด ในระยะทดลองน้อยกว่าในระยะ
เสถียร
2. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียด ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่า
ระยะเสถียร
3. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีระดับความเครียด ในระยะทดลองน้อยกว่าระยะ
ถอนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรทางการศึกษามีทางเลือกมากขึ้นในการนำทฤษฎี
โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลัง
แห่งตนและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นวิธี
ที่กระชับ ให้ผลเร็วมีประสิทธิภาพและมีความคงทนในระยะยาว
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ
ในการดูแลเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีทางเลือกมากขึ้นในการนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัส ไปประยุกต์ใช้ในการลดความเครียด
3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำทฤษฎีประสาทสัมผัส ไปใช้พัฒนาศักยภาพทั้งทางด้าน
การเรียน การปรับตัว การสร้างทัศนคติที่ดีด้านบวก การควบคุมอารมณ์และจิตใจให้กับบุคคล
ในกลุ่มอื่นที่ต้องการได้รับการพัฒนา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิค
การปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม
ทางเพศ จำนวน 4 คน โดยทำการทดลองตั้งแต่เดือน สิงหาคม-ตุลาคม พ.ศ. 2557 เป็นการวิจัย
โดยใช้แผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ อายุ 12-17 ปี
- 1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยพิจารณา
จากแบบบันทึกการปรึกษา แพ้ประวัติ และบันทึกการตรวจร่างกายจากแพทย์ จำนวน 4 ราย
ที่สมัครใจ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

2.1 วิธีการปรึกษา

การได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

2.1.1 ระยะเวลาในการทดลอง

2.1.1.1 ระยะเวลาพื้นฐาน

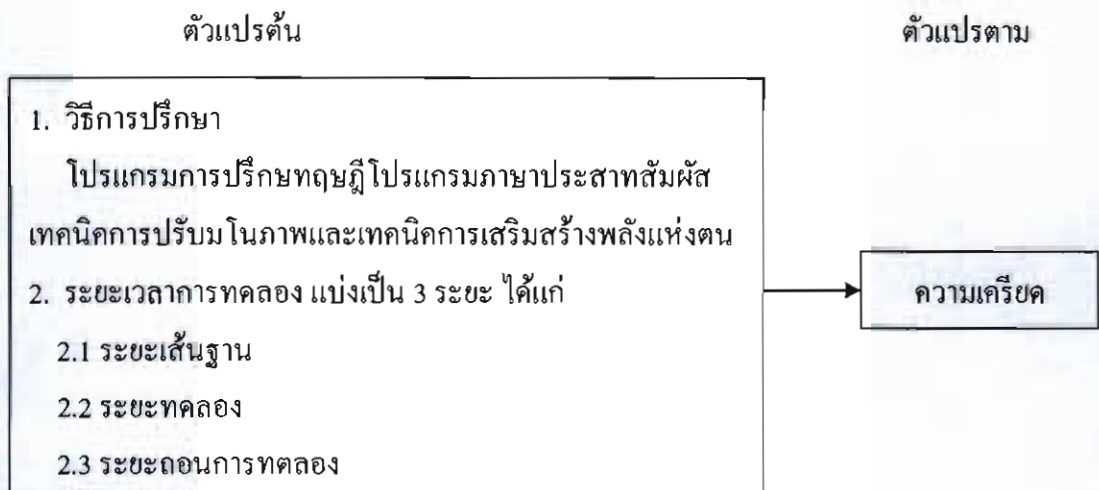
2.1.1.2 ระยะเวลาทดลอง

2.1.1.3 ระยะเวลาถอนการทดลอง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศหลังได้รับการปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ดังกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาทางร่างกายที่แสดงปฏิกริยาตอบสนองสิ่งที่มากระทบ ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวเพื่อเตรียมพร้อมที่จะตอบสนอง ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อาทิ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น อุณหภูมิปลายนิ้วมือลดลง เหงื่อออกมาก หวาดกลัว และวิตกกังวล

2. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง วิธีการพัฒนากระบวนการคิด การสื่อสารของสมองและระบบประสาท เพื่อปรับเปลี่ยนการรับรู้และประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งในระดับจิตสำนึกและระดับจิตใต้สำนึกลงในวันทีกไว้ มีหลายเทคนิควิธี ในงานวิจัยนี้ นำมาใช้ 2 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

2.1 เทคนิคการปรับมโนภาพ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงความเข้มแข็ง และความสามารถจากการมองเห็นและสัมผัสกับประสบการณ์ที่รุนแรงในอดีตอีกครั้ง เพื่อนำมาจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมกับพลังบวกของตนเอง มี 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนแรก คือ การกลับเข้าไปยังประสบการณ์ที่รุนแรงในอดีตอีกครั้ง เพื่อมองเห็นภาพเหตุการณ์ครั้งแรกที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกทางลบ เช่น กลัว ปวดร้าว ฯลฯ

ขั้นตอนที่สอง คือ การแยกตนเองออกไปอยู่ในที่สูง เพื่อมองเห็นตนเองกำลังนั่งดูภาพเหตุการณ์ในอดีตที่ได้เรียนรู้ประสบการณ์นั้นครั้งแรก

ขั้นตอนที่สาม คือ การเสริมพลังบวก เพื่อนำมาใช้ในสถานการณ์ปัจจุบัน

2.2 เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน หมายถึง การให้บุคคลค้นพบความสามารถ ความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็ง พลังบวก และพลังอำนาจ โดยใช้จิตใต้สำนึกเพื่อตระหนักรู้ต่อความสามารถของตนเอง สร้างความหมายใหม่ เกิดความภาคภูมิใจ และเสริมสร้างพลังให้กับตนเอง โดยมี 10 ขั้นตอน คือ

2.2.1 ผ่อนคลายให้เข้าสู่วงศ์ด้วยเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก

2.2.2 กำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

2.2.3 ระบุพลังบวกส่วนบุคคล

2.2.4 พิจารณานำพลังบวกไปใช้

2.2.5 สร้างประสบการณ์ในการนำพลังบวกไปใช้ที่เหมาะสมกับบริบท

2.2.6 ก้าวสู่นาคต

2.2.7 ตรวจสอบความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

2.2.8 ระบุสัญญาณกระตุ้น

2.2.9 ขอบเขตจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาและถามถึงข่าวสารที่จิตสำนึกได้รับ

2.2.10 ติดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ได้รับจากจิตใต้สำนึก

3. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศ หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยปราศจากความเข้าใจ หรือไม่อาจปฏิเสธได้ จะยินยอม หรือไม่ก็ตาม

4. การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว หมายถึง วิธีการศึกษาโดยการวัดค่าตัวแปรตามที่ต้องการศึกษาหลายครั้ง ทั้งที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังให้สิ่งทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในตัวแปรตามที่ต้องการศึกษาว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

5. เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค Electromyography biofeedback: (EMG) หมายถึง เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วยวิธีตรวจวัดกระแสไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงในกล้ามเนื้อ บันทึกความตึงตัวของกล้ามเนื้อและป้อนกลับข้อมูลในรูปของสัญญาณเสียง และตัวเลข เพื่อแสดงว่ากล้ามเนื้อมีความตึงตัว โดยมีความเครียด ตั้งแต่ 9 ไมโครโวลท์ ขึ้นไป

6. เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ (Stress thermometer) หมายถึง อุปกรณ์ในการวัดอุณหภูมิที่ช่วยฝึกการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เป็นการฝึกผ่อนคลายโดยควบคุมการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิเมื่อมีความเครียดอุณหภูมิที่ผิวหนังจะลดลง และถ้าผ่อนคลายอุณหภูมิที่ผิวหนังจะสูงขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาโดยรวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับความเครียด
2. เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
3. เอกสารที่เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศ
4. เอกสารที่เกี่ยวกับการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว

เอกสารที่เกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเครียด ไว้ดังนี้

แคนนอน (Cannon, 1914 cited in Seaward, 1994) เป็นคนแรกที่กล่าวถึงการตอบสนองต่อความเครียดเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น และทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับการต่อสู้หรือถอยหนี (Fight or flight) ซึ่งร่างกายจะเตรียมความพร้อมเพื่อตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งการต่อสู้และการป้องกัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

เซลเย่ (Selye, 1976 อ้างถึงใน สุรพล จันทร์สมศักดิ์, 2554) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายใน และภายนอกร่างกาย มาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ลาซาลัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน กาญจนา ศรีสวัสดิ์, 2554) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินค่าทางปัญญาว่า ปฏิสัมพันธ์นั้นจะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสวัสดิภาพของตนหรือไม่

เชอเมอร์ฮอร์น และคณะ (Schermerhorn et al., 2000, p. 411 อ้างถึงใน ชูริพร จันทร์เจริญ, 2550) ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า หมายถึง สภาพความตึงเครียดของแต่ละบุคคลที่ต้อง

เผชิญหน้ากับข้อเรียกร้องที่ผิดปกติหรือการถูกบังคับข่มขู่ เป็นผลให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกาย และจิตใจ

ไรซ์ (Rice, 1999) ได้แบ่งความหมายของความเครียด ออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือถูกคุกคาม
2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการจัดการภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการตีความ การปรับตัวทางอารมณ์ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าว อาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ และฉีภาวะหรืออาจก่อให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ
3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้า ฟังพอใจและไม่ฟังพอใจ หากเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ จะช่วยทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการกระทำที่เพิ่มขึ้น และทำให้เกิดพลังทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้ การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซ้ำ ๆ อาจนำไปสู่การเกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายได้

กรมสุขภาพจิต (2548) กล่าวว่า ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่เกิดขึ้น

ยอดมณู เป้าสุวรรณ (2556) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใด ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ บีบคั้น มีความกดดัน ทำให้เกิดความรู้สึกสับสน โกรธ เสียใจหรือทุกข์ใจ

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง อาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มีผลกระทบ ทำให้บุคคลมีความตื่นตัวทางด้านร่างกาย และมีการเตรียมความพร้อมที่จะตอบสนองในแนวทางที่จะต่อสู้หรือถอยหนี อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยแสดงออกทางร่างกาย คือ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น อุณหภูมิปลายนิ้วมีลดลง เหงื่อออกมาก การแสดงออกทางด้านจิตใจ และอารมณ์ คือ หวาดกลัว และวิตกกังวล

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

สำหรับแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ไว้ ดังนี้

จำลอง ดิษขวนิช และพริ้มเพรา ดิษขวนิช (2545, หน้า 5-15) กล่าวถึง ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยตัวแบบดังนี้

1.1 ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulation-based model) อธิบายว่า ความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ของบุคคล โฮล์ม และราห์ (Holmes & Rahe, 1967, pp. 123-128) กล่าวว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งสัมพันธ์กันกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น

1.2 ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response-based model) อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของ เซลเย่ (Selye, 1956, pp. 31-35) อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (Non-specific response) ที่มีต่อร่างกาย การตอบสนองของสรีรวิทยาไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับระดับการตอบสนอง และปริมาณในการปรับตัว สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจมีทั้งสิ่งที่พอใจและไม่พอใจ

1.3 ทฤษฎีเชิงอัตรกิริยา (Interactional theories) อธิบายว่า ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ และความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคาม และเขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสามสิ่งนี้ (Lazarus & Folkman, 1984)

สมศรี นวรัตน์ (2554) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียด โดยแบ่งเป็น 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีสิ่งเร้าของ โฮล์ม และราห์ (Holmes & Rahe, 1967) กล่าวว่า เหตุการณ์ชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด และมีผลทำให้เกิดความเสียหายต่ออาการเจ็บป่วย หรือการเป็นโรคสูง การเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคม การสังสรรค์ เรื่องส่วนตัว นิสัย และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความแตกต่างกันในระดับการปรับตัว ทฤษฎีสิ่งเร้ากล่าวว่า เหตุการณ์ในชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด และมีผลทำให้เกิดความเสียหายต่ออาการเจ็บป่วย หรือเป็นโรค

2. ทฤษฎีเชิงการตอบสนองของ เซลเย่ (Selye, 1956) ความเครียด เป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจงของร่างกาย และเชื่อว่า การตอบสนองต่อความเครียดนั้น ไม่ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้าที่มากระตุ้น แต่ขึ้นอยู่กับระดับการตอบสนอง และระดับการตอบสนอง ซึ่งจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปริมาณความต้องการในการปรับตัวของบุคคล โดยสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้ แตกต่างกันไปตามบริบทของบุคคล และระยะเวลา

3. ทฤษฎีการกระทำระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าของ ลาซารุส (Lazarus, 1966) ความเครียดทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะประเมินว่า

สิ่งเร้าดังกล่าวเกินความสามารถของคนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงใด โดยบุคคลจะประเมินค่าการเรียนรู้ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ คือ บุคคล สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และการประเมินเชิงการเรียนรู้

เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด บุคคลจะนำความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ของตนเองไปประเมินค่า ดังนั้น ความเครียดของบุคคลจึงมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล ในทางกลับกัน สุขภาพของบุคคลก็มีอิทธิพลต่อความสามารถในการจัดการกับความเครียด (Coping)

ซีเวิร์ด (Seaward, 1994, p. 8) แบ่งประเภทของความเครียดเป็น 3 ประเภทดังนี้

1. Eustress เป็นความเครียดเชิงบวก ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ใด ๆ มีลักษณะของความยินดี ความเพลิดเพลิน และความพอใจ ซึ่งสามารถสร้างแรงงูใจ หรือแรงบันดาลใจ ให้เกิดขึ้นกับบุคคล เช่น การมีความรัก การแข่งขันกีฬา การแสดง เป็นต้น

2. Neustress เป็นสิ่งเร้าที่มากกระทบกับประสาทสัมผัสที่อาจจะมีผลทำให้เกิดหรือไม่เกิดความเครียดก็ได้ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่มีผลกระทบโดยตรงกับบุคคล เช่น ข่าวการเกิดแผ่นดินไหว

3. Distress เป็นความเครียดเชิงลบ ที่มีลักษณะเป็นความทุกข์หรือความไม่สบายใจ มี 2 แบบ คือ แบบที่เกิดขึ้นโดยเฉียบพลันอย่างรุนแรงและหายไปได้อย่างรวดเร็ว และแบบเรื้อรังที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง แต่เกิดขึ้นในระยะเวลายาวนาน ซึ่งเป็นความเครียดที่ทำให้เกิดโรครุนแรงที่สุด เพราะร่างกายจะถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา เช่น การเจ็บป่วย การศึกษา การทำงานที่เอาเปรียบ และความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

ดราเลย์ และคินซ์ลา (Drley & Kinchla, 1986 อ้างถึงใน ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ความหิว และเสียงอึกทึกครึกโครม เป็นต้น

2. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่

2.1 เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สร้างความปวดร้าว เป็นสถานการณ์ที่อันตรายเป็นพิเศษ เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว สงคราม อุบัติเหตุ ถูกปองร้ายหมายชีวิต ถูกข่มขืน เป็นต้น

2.2 เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต หมายถึง เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ลาบหรือถูกคามต่อกิจกรรมปกติของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เป็นความสุข เช่น การสำเร็จ การศึกษา การแต่งงาน การคลอด และการปลดเกษียณ หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิด เช่น การหย่าร้าง ความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ การเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นหรือลดลง และการเปลี่ยนงาน เป็นต้น

2.3 ความลำบากที่เรื้อรัง ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจาก เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เป็นผลให้บุคคลต้องปรับตัวมากขึ้น ได้แก่ ความยากจน ปัญหาในชีวิตสมรส ความเป็นอยู่แออัด เป็นต้น

2.4 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับทางเลือกตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไป ที่ตนมีความพอใจเท่ากัน แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ต้องการทั้งสองอย่าง แต่ก็ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.5 ความคับข้องใจ (Frustration) คือ การที่บุคคลพบอุปสรรค ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด สาเหตุของความคับข้องใจมี 5 ประการ คือ

2.5.1 ความล่าช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่เน้นเรื่องการตรงต่อเวลา

2.5.2 การสูญเสีย เช่น การตายของคนที่รัก สูญเสียความเป็นเพื่อนเมื่อออกจากโรงเรียน ไปอยู่ที่อื่น ความสูญเสียทำให้เกิดความโศกเศร้าและความคับข้องใจ เนื่องจากทำให้รู้สึกว่าหมดหวัง และรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมอะไรหลาย ๆ อย่างที่มีผลต่อชีวิตตนเองได้

2.5.3 ขาดคุณสมบัติ เช่น ความสามารถ และความมีเสน่ห์ ที่มนุษย์มีความเชื่อว่าจำเป็นต่อสถานะและคุณค่าของตนเอง

2.5.4 ความล้มเหลว มนุษย์จะคับข้องใจมากหากรู้สึกว่าตนเองมีส่วนรับผิดชอบต่อความล้มเหลวนั้น โดยคิดว่า ถ้าเพียงทำอย่างนี้แทนอย่างนั้นความล้มเหลวคงไม่เกิดขึ้น

2.5.5 ความไม่มีความหมายในชีวิต ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะค้นพบความหมายของชีวิต ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ บุคคลมากมายที่ไม่ได้ทำงานที่มีความหมายต่อชีวิต

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

กิติกร มีทรัพย์ และไพบุลย์ ดวงจันทร์ (2541 อ้างถึงใน อรวรรณ รอนราญ, 2552) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดว่า เมื่อความเครียดเกิดขึ้นบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ด้าน ดังนี้

1. การตอบสนองทางการนึกคิดและการรับรู้ เมื่อคนเรารู้สึกว่าถูกคุกคาม ตกอยู่ในภาวะเครียด จะมีกลไกป้องกันตนเองเพื่อลดหรือขจัดสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นนั้น โดยทั่วไปการตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2. การหนีและหลีกเลี่ยง เป็นกลไกป้องกันตนเองที่พบในบุคคลส่วนใหญ่ โดยการที่บุคคลจะนึกคิด หรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการเข้าข้างตนเอง การรับรู้บิดเบือน หรือการปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจาก เหตุการณ์จริงนั้นไม่สอดคล้องกับโครงสร้าง “ตน” หรือไม่สนใจไปตามที่คาดหวังไว้

3. การยอมรับและการเผชิญความเครียด บุคคลพยายามนึกบทพจนถึงที่มาของความเครียด และพยายามใช้ความคิดเพื่อค้นหาวิธีการที่จะนำมาแก้ไขสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดความเครียด รวมทั้งเพิ่มความอดทนและความเข้มแข็ง การยอมรับและการเผชิญกับความเครียดจึงมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การแก้ไขปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียดและการแก้ไขหรือสร้างตัวเองให้มีความเข้มแข็งและแข็งแกร่ง เพื่อเผชิญกับความเครียดได้มากขึ้น

4. การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด เมื่อไม่สามารถจะหนีจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่สามารถแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ต้องใช้วิธีการใหม่ คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายตัวเอง การแสวงหาคนช่วยเหลือเป็นต้น

5. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก ในคนที่มีความเครียด อารมณ์และความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น อารมณ์ที่เกิดจากภาวะของความกดดัน ความบีบคั้น กระสับกระส่ายกับข้อใจ รู้สึกกลัว วิดกกังวล โกรธ ซึมเศร้า เสียใจ และรู้สึกผิด เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ก็มักจะมีอาการต่อเนื่องตามมาด้วย เมื่อมีความรู้สึกวิตกกังวลในลักษณะรุนแรง (Nervous anxiety) จะมีอาการนอนหลับยาก หงุดหงิด มีอาการชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กระวนกระวาย เจ็บหรือปวดบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย และกลัวในสิ่งที่มองเห็นไม่ชัดหรือลักษณะคลุมเครือ

6. การตอบสนองทางพฤติกรรม เป็นปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย เพื่อเตรียมพร้อมหรือถอยหนี พฤติกรรมอาจแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง มีอาการสั่น อันเนื่องมาจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ บางขณะจะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ไปชั่วคราว หรือเป็นเวลานาน ๆ การตอบสนองทางอารมณ์ที่แสดงออก ได้แก่ อาการกระตุกที่เกิดจากความกลัว หรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง พูดติดอ่าง พูดเกินความจำเป็น พูดไม่หยุด หรือการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ได้แก่ การมีความเพียรพยายามมากขึ้น สามารถจดจ่อในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในช่วงเวลานานขึ้น หรือเป็นไปในลักษณะตรงกันข้าม คือ การทำงานน้อยลง มีความผิดพลาดมากขึ้น ขาดสมาธิ หลงลืม มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ปลีกตัวออกจากสังคม เป็นต้น

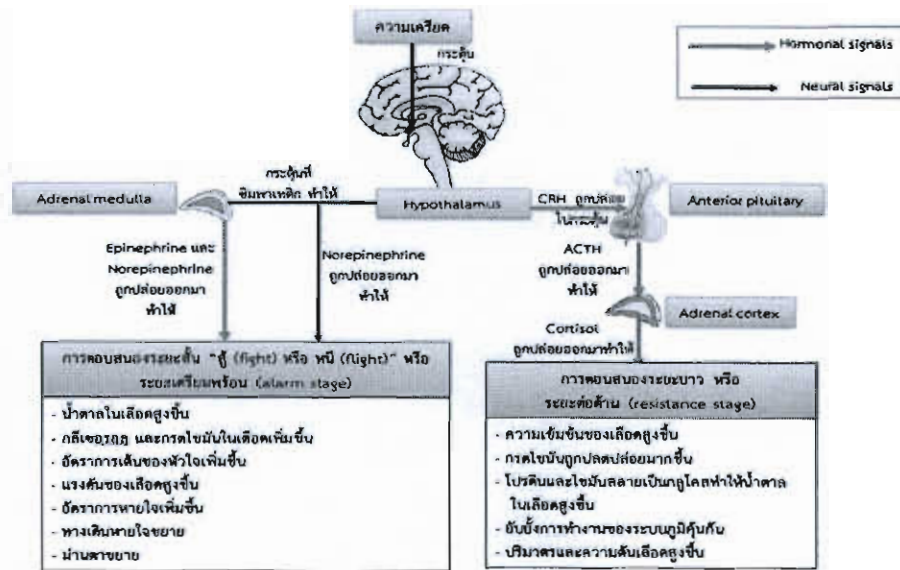
7. การตอบสนองทางสรีระ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ต่อมเหงื่อ และการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะหลั่งฮอร์โมนออกมาหลายชนิดเพื่อการปรับร่างกายในสภาวะเครียด การตอบสนองดังกล่าวนี้ อาจเกิดขึ้นเฉพาะอวัยวะหนึ่งหรือเกิดขึ้นกับระบบของร่างกายโดยทั่วไป เซลเย่ (Selye, 1956) ได้แบ่งการตอบสนองทางสรีระเป็น 3 ระยะคือ

7.1 ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm reaction stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้มีความพร้อมและตื่นตัวในการสร้างกลไกที่จะต่อต้านภาวะความเครียด ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลง

ของระบบต่าง ๆ เริ่มที่ ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะหลั่งสารออกมากระตุ้นต่อมไร้ท่อ และระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งสารอิพิเนฟริน (Epinephrine) ออกมาสู่กระแสเลือด ทำให้มีการหลั่งของน้ำตาล ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ขณะเดียวกันก็มีกลไกเปลี่ยนแปลงอีกหลายอย่าง ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาทั้งทางด้านร่างกายและพฤติกรรมต่าง เช่น ปวดศีรษะ ท้องผูก ท้องอืด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กลไกช่วงนี้จะใช้เวลาไม่นานนักก็อาจนำไปสู่การปรับตัวได้ หรืออาจจะดำเนินต่อไปสู่ระยะที่สอง

7.2 ระยะต้านทาน (Resistance stage) เป็นระยะของการปรับตัวของร่างกายอย่างแท้จริง ร่างกายจะปรับตัวให้ภาวะความไม่สมดุลของระบบต่าง ๆ คืนสู่สภาวะปกติ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความพร้อมได้แก่ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันโรค หลั่งฮอร์โมน ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง ในที่สุดการตอบสนองจะกลับคืนสู่ปกติ แต่ถ้าสิ่งกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นเป็นเวลานาน โดยไม่มีการปลดปล่อยออกไปอย่างเพียงพอ ระยะด้านนี้จะคงอยู่ต่อไป เมื่อสิ่งกระตุ้นความเครียดยังคงอยู่ต่อไปเรื่อย ๆ บุคคลก็จะรู้สึกเป็นทุกข์และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น รู้สึกเวียนศีรษะ รู้สึกแปลก ๆ ตามผิวหนัง กล้ามเนื้อหดตัว อารมณ์ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เกิดแผลในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ หอบหืด ผื่นแดงตามผิวหนัง เป็นต้น ถ้าระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไป วิธีการเผชิญปัญหาไม่ได้ผลที่จะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ บุคคลก็ยิ่งตึงเครียดมากขึ้น และจะนำไปสู่ระยะหมดกำลัง

7.3 ระยะหมดกำลัง (The stage of exhaustion) ระยะนี้เกิดเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดที่รุนแรงและมีอยู่นานได้ต่อไปอีกแล้ว ภาวะความสมดุลของร่างกายไม่สามารถคืนสู่สภาวะปกติ ผลของการปรับตัวในทั้งสองระยะที่ผ่านมาล้มเหลว ก็จะเข้าสู่ภาวะหมดกำลัง ทำให้เกิดโรคทางกายและทางจิตใจ ซึ่งการตอบสนองของบุคคลมีลักษณะแตกต่างกัน บางคนประสบความสำเร็จในการปรับตัว ในขณะที่บางคนล้มเหลว



ภาพที่ 2 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด

ระดับของความเครียด

บุคคลแต่ละคนจะมีความเครียดไม่เท่ากัน ถึงแม้จะเป็นความเครียดชนิดเดียวกัน แต่จะมีปฏิกริยาตอบสนองต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นและความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น มีผลทำให้ร่างกายมีการปรับตัว และมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป อาจเป็นอยู่ชั่วคราวหรือเป็นระยะเวลานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

เฟรนส์ และวาเลีย (Frain & Valiga, 1981 อ้างถึงใน ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เช่น การเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรที่ติดขัด การปรับตัวต่อสถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ในระดับนี้บุคคลจะปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การล้มป่วยเพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด หรือมีความอาย เป็นต้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลาสั้น และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนงาน การผ่าตัด สถานการณ์เช่นนี้ ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ในระยะนี้จะมีอาการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ การก้าวร้าว เจ็บข้อม พุดน้อย เป็นต้น

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เนื่องจากความเครียดดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง บุคคลจะหมดแรงหรือเบื่อหน่ายในที่สุด

ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในเวลาที่ไม่แน่นอนจนเกินไปมักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกประสบการณ์ที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ มากมาย ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2548)

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เมื่อร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย มีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic disease) เช่น ไข้หวัด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผมหงอกและโรคเมะเร็ง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วมีอาการกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะของร่างกาย นอกจากนี้ ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยความหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ขาดความระมัดระวังในการทำงาน เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิตของตนเอง ซึมเศร้า กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หมกมุ่น หือแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้มีความเครียดมากขึ้น ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดในลำดับต่อมาของบุคคล เช่น คติวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนอย่างไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์ผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาว ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลงและบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยาเสพติด เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจ เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานลดลงส่งผลให้ผลงานหรือผลผลิตน้อยลงและเมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสังคม เมื่อคนในสังคมเกิดความเครียดย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดภัยในสังคมต่าง ๆ ตามมา เช่น การปล้นฆ่า ดินยาเสพติด ลักขโมย ก่ออาชญากรรม ข่มขืน ฉกชิงวิ่งราว เป็นต้น (ยอดมณู เป้าสุวรรณ, 2556)

ดังนั้น ผลเสียที่เกิดจากความเครียดของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบกระเทือน และส่งผลไปสู่ผู้คนรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวม ฉะนั้น การค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลและสังคมส่วนรวม

การจัดการความเครียด

มรรยาท รุจิวิชชญ์ (2556) กล่าวว่า การจัดการความเครียดกระทำได้หลายวิธี และมีหลักการ ดังนี้

1. การจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความเครียด และผลที่เกิดขึ้นจากความเครียด เพื่อได้ตอบสนองความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติ และฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต รวมถึงความสำคัญของสารอาหาร และแร่ธาตุที่ช่วยในการคลายเครียด

2. การกระจายความเครียดให้กับทุกส่วนเสมอกัน เป็นการป้องกันมิให้อวัยวะใด อวัยวะหนึ่งซำรุดสึกหรือเร็วเกินไป สามารถกระทำได้โดยการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ทำงานเสมอกัน เช่น การบริหารด้วยท่าพื้นฐาน ว่ายนํ้า เดินเร็ว หรือวิ่ง

3. การเปลี่ยนทิศทางของพลังความเครียด กระทำได้โดยการเปลี่ยนสิ่งเร้า หรือกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำไปเป็นกิจกรรมอื่นเพื่อให้ลืมสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างแรก เป็นการช่วยบรรเทาตัดโซ่แห่งความต่อเนื่อง และป้องกันการเกิดแบบแผนที่คงที่ในการปรับตัว เฉพาะอย่างซ้ำ ๆ ของบุคคล

4. การใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีหลายวิธีดังนี้

4.1 การผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นการปล่อยให้กล้ามเนื้อเป็นไปตามธรรมชาติ ต่อมาเกร็งกล้ามเนื้อนั้น ให้ตึงตัวเช่นเดียวกับการเกิดภาวะเครียด หลังจากนั้นปล่อยกล้ามเนื้อให้คลายตัวลง ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติรู้ว่าเมื่อเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อในภาวะเครียดแล้ว จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะแห่งของร่างกายตนเองอย่างไร เมื่อผู้ฝึกตระหนัก และรับรู้ได้แล้ว ก็สามารถปลดปล่อยความเครียดโดยวิธีดังกล่าวได้

4.2 การสร้างจินตนาการ จินตนาการมีอิทธิพลต่อการควบคุมความรู้สึก และพฤติกรรมของคนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นเอง โดยอัตโนมัติ เนื่องจากได้รับการกระตุ้นและชักนำโดยจิตไร้สำนึกหรือเป็นจินตนาการที่เกิดจากเจตนาในระดับรู้สึกตัว ที่ผู้ฝึกสามารถจินตนาการถึงสถานที่ต่าง ๆ โดยการสร้างรายละเอียดขึ้นเองพร้อมทั้งฝึกการหายใจ โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปในขณะเดียวกัน ซึ่งผู้ฝึกสามารถฝึกเอง หรือจะใช้โปรแกรมที่เป็นเทปบันทึกเสียงและทำตามนั้น

4.3 การหายใจแบบช่องท้อง เป็นการฝึกหายใจให้มีศูนย์กลางอยู่ที่ช่องท้องช่วยให้ระบบประสาทได้ผ่อนคลายส่งผลให้เกิดความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งพัฒนาสติให้รู้เท่าทันลมหายใจ เป็นการบำบัดเพื่อปล่อยวางความเครียดก่อนที่จะนำไปสู่ความเจ็บปวดทางกาย

4.4 การทำสมาธิ เป็นการทำจิตให้แน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว จะใช้วิธีกำหนดลมหายใจหรือบริการมก็ได้แล้วแต่ความถนัด สิ่งสำคัญต้องมีสติระลึกลมหายใจหรือทำบริการมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งจิตเกิดความสงบและตั้งมั่น ทำให้ผู้ฝึกได้พบกับความสงบสุขและสันติในตนเอง

5. หลักและวิธีการควบคุมความเครียด มีหลายแบบดังนี้

5.1 การใช้โปรแกรมไบโอฟีดแบค โปรแกรมไบโอฟีดแบค เป็นโปรแกรมการเรียนรู้สภาวะการทำงานของร่างกาย โดยใช้ข้อมูลจากเครื่องซึ่งเป็นข้อมูลย้อนกลับทำให้ผู้ฝึกได้รับการทำงานทางสรีรวิทยาของร่างกายตนเอง เป็นสัญญาณในการติดตามสภาพและควบคุมการทำงานตามหน้าที่ของร่างกายโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำมาใช้อย่างกว้างขวางเพื่อบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น อาการปวดศีรษะแบบไมเกรน ปวดศีรษะเพราะความตึงเครียด ความดันโลหิตสูง/ต่ำ จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ ลมบ้าหมู อัมพาตและความผิดปกติที่เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวอย่างอื่น

5.2 การควบคุมอารมณ์โดยการปลดปล่อยอารมณ์เมื่อเผชิญกับภาวะเครียด เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ต้องอาศัยทักษะการควบคุมและการฝึกปลดปล่อยเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งเป็นการเปิดทางให้พลังความเครียดไหลเวียนได้ อย่างสะดวก และไม่สะสมอยู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

5.3 การใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดง ออกเป็นการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ต่อตนเองหนักแน่น และไม่คุกคามผู้อื่น ผู้ฝึกจะต้อง คอยถามความรู้สึกของตนเองว่าบวกหรือลบในสิ่งที่ตนพูดหรือแสดงออก การสื่อสารแบบเปิดเผย ในลักษณะนี้ทำให้ผู้ฝึกรู้ว่าตนเองคิดอย่างไรจึงแสดงออกเช่นนี้ ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกพึงพอใจ ไม่ต้อง พะวากับการเก็บความรู้สึกและไม่เครียด เป็นหลักและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตวิธีหนึ่ง

ยอคมานุ เบ้าสุวรรณ (2556) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

1. ต้องรู้ตัวอยู่เสมอเมื่อเกิดความเครียด ต้องมีสติรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะเครียด
2. ทบทวนหาสาเหตุของความเครียด และแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
3. รู้จักวิธีการคลายความเครียดเพื่อให้ความเครียดเบาบางและหมดไป ซึ่งมีวิธีการดังนี้

3.1 ทำกิจกรรมผ่อนคลายยามว่าง เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือหรือปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3.2 รักษาสุขภาพด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ให้โทษ

แก่ร่างกาย เช่น เหล้า บุหรี่ เป็นต้น

3.3 ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด โดยเลือกกีฬาที่สนใจ ถนัดและออกกำลังกาย อย่างเต็มที่ประมาณวันละ 30-60 นาที

3.4 พักผ่อนให้เพียงพอ โดยการนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้จิตใจและร่างกาย เกิดการผ่อนคลาย

3.5 รู้จักคลายความเครียดเบื้องต้น ความเครียดมักเกิดจาก อารมณ์โกรธ โมโห อิจฉา แค้น เป็นส่วนใหญ่ หากรู้ว่ากำลังเกิดอารมณ์ดังกล่าวให้รีบสลายไปทันที โดยการนับ 1-10 ในใจ หายใจเข้า-ออกให้ลึก ๆ ยาว ๆ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับสิ่งหรือคนที่เป็นต้นเหตุ ถ้าเป็น ความอิจฉาให้มองในแง่ดีหลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เป็นต้น

3.6 มองโลกในแง่ดี มองโลกในเชิงบวกถือว่าเป็นวัคซีนป้องกันโรคเครียดที่ได้ผลดี เยี่ยม เพราะความเครียดล้วนเกิดจากจิตใจที่มองในแง่ลบ หากเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่ชีวิตก็จะเกิด ความสุขจากความคิดแง่บวกแม้จะเกิดความเครียดก็จะสลายไปได้อย่างง่ายดาย

3.7 รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลง ชีวิตคนเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งในแง่ดีและแง่ร้ายสลับกันไป ต้องรู้จักเตรียมพร้อมไว้เสมอ

3.8 หากคนปรับตัวทุกข์ การได้ระบายความทุกข์กับคนอื่นเป็นการคลายความเครียดได้ง่ายที่สุด การได้พูดออกไปทำให้ลดระดับความเครียดภายในจิตใจลงได้มากและจะดียิ่งขึ้นหากผู้ที่รับฟังนั้น สามารถแนะนำหนทางบรรเทาทุกข์นั้นได้

3.9 หมั่นสร้างอารมณ์ขันให้กับชีวิต เสี่ยงหัวเราะและอารมณ์ขันช่วยคลายความเครียดได้ เพราะเมื่อหัวเราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมน “ความสุข” ออกมากระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การประเมินความเครียด

มรรยาท รุจิวิษชญ์ (2556) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะความกดดันที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ จะต้องมียุทธวิธีหลาย ๆ อย่าง มาช่วยในการตัดสินใจและประเมินภาวะเครียด เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด เช่น ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ด้านสรีระ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การประเมินภาวะเครียด สามารถประเมินได้จาก การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จากพฤติกรรม หรืออาการที่แสดงออกและสามารถสังเกตเห็นได้ ประเมินจากการรับรู้ของบุคคลคนนั้น สามารถจำแนกวิธีการประเมินได้ ดังนี้

1. การประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological measure of stress)

เป็นการประเมินภาวะเครียด โดยการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ การทำงานของต่อมเหงื่อ เป็นต้น ซึ่งการวัดจะต้องใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ โดยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค (Electromyography biofeedback instrument: EMG) ถูกสร้างและพัฒนาขึ้นให้สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เครื่องไบโอฟีดแบคควบคุมการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography biofeedback: EMG) เครื่องไบโอฟีดแบคควบคุมการทำงานของต่อมเหงื่อ (Skinconductance biofeedback instrument: SC) เครื่องไบโอฟีดแบคควบคุมอุณหภูมิของร่างกายที่ผิวหนัง (Skin-temperature biofeedback instrument: ST) หรือเครื่องไบโอฟีดแบคควบคุมการทำงานของคลื่นสมอง (Electroencephalogram biofeedback instrument: EEG) เป็นต้น

2. การประเมินจากพฤติกรรมแสดงออกที่สามารถสังเกตเห็นได้ (Behavioral measure of stress) การสังเกตจะสังเกตถึงความผันแปรในด้านความคิด คำพูดและการติดต่อสื่อสาร โดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความจำ วิธีการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เนื่องจาก มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกเป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนออกมาจากความคิด จิตใจและอารมณ์ ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น เมื่อมีอาการคับข้องใจ หรือขัดแย้งในจิตใจทำให้เกิดภาวะเครียด จะแสดงออกมาในลักษณะของอาการสู้หรือหนี ซึ่งสามารถสังเกตเห็นและบันทึกพฤติกรรมได้

มีแบบบันทึกเพื่อสังเกตพฤติกรรมที่มีผลมาจากความเครียดและได้นำไปใช้ประโยชน์เพื่อประเมินความเครียดในชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน โดยประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น แบบสังเกตพฤติกรรมของ แกรแฮม และคอนเลย์ เป็นต้น (Graham & Corley, 1971)

3. การประเมินโดยใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมินการรับรู้ต่อความเครียด (Perceptive measure of stress) เป็นการประเมินภาวะเครียดที่เป็นความรู้สึกของตนเอง คคือการดำเนินชีวิตประจำวันที่คนคนนั้นสามารถรับรู้หรือบอกได้ แล้วจึงมารวบรวมค่าคะแนนเพื่อประเมินระดับของความเครียด แบบสอบถามหรือแบบประเมินดังกล่าวนี้ ได้มีผู้สร้างขึ้นใช้ อยู่หลายประเภทด้วยกัน อาทิ The cornell medical index health questionnaire (CMI), Analogies scale symptom distress check list (SCL-90), Health opinion survey (HOS), Understanding your health เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้ จะกล่าวถึงเฉพาะการประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Electromyography biofeedback (EMG) เพราะเป็นเครื่องมือและอุปกรณ์ที่สามารถประเมินความเครียดได้อย่างแม่นยำ โดยใช้หลักการทางปฏิกิริยาสู้ หรือหนี (Fight or flight) โดยเมื่อบุคคลมีความเครียด กระแสประสาท (Motor nerve) จะปล่อยกระแสไฟฟ้าออกมาและมีการหดตัวของกล้ามเนื้อเมื่อมีการผ่อนคลาย กระแสไฟฟ้าก็จะลดลง เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค จะวัดระดับของกระแสประสาท โดยแปลงเป็นสัญญาณภาพและเสียง ให้ผู้ฝึกสังเกตเห็นได้ เมื่อเกิดอาการเครียดกล้ามเนื้อลายจะมีการเกร็งตัวในตำแหน่งต่าง ๆ ตำแหน่งกล้ามเนื้อลายที่นิยมใช้ คือ 1) กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก (Frontalist) ใช้วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อเมื่อมีอาการปวดศีรษะจากความเครียด 2) กล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร (Masseter) ใช้วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อเมื่อมีความคับข้องใจ หรือความโกรธ 3) กล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ (Trapezius) ใช้วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อเมื่อมีความวิตกกังวลเรื้อรัง ขึ้นตอนและวิธีการใช้ เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

1. ทำความสะอาดผิวหนังด้วยแอลกอฮอล์ (Alcohol) และปล่อยให้ผิวหนังแห้ง
2. อุปกรณ์ Triode ประกอบด้วย Snap contact 3 ตัว ตัวที่ต่อกับสายไฟ หรือ Ground เรียกว่า Common contact ทำหน้าที่เป็น Reference point อีก 2 ตัวที่เหลือเรียกว่า Active contact และ Snap contact ทั้ง 3 นี้ จะประกอบเข้ากับ Foam pad จะแสดง Guideline สำหรับการประกอบ Snap contact ทั้ง 3 ได้แก่ ขั้วบวก (Positive; +) ขั้วลบ (Negative; -) และขั้ว REF (Reference) และมี Guideline แสดงแนว Muscle fiber ที่ต้องอยู่ในแนวเดียวกันกับกล้ามเนื้อของผู้ฝึก โปรแกรมเมื่อติด Sensor

3. ประกอบ Foam pad เข้ากับ Snap lead ในกรณีที่ต้องการประเมินหน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้ออย่างละเอียดและเพื่อให้การแสดงค่าได้ผลอย่างถูกต้องแม่นยำที่สุด โดยเฉพาะผู้ที่

ผิวหนังแห้ง ให้ทา Electrode gel ลงบริเวณพื้นผิวของแผ่นวงกลมสีเงินซึ่งเป็นด้านที่สัมผัสกับผิวหนัง

4. ตึงแผ่นหลังของ Foam pad ออกติดด้านกาวลงบนผิวหนังตรงตำแหน่งที่ได้คัดเลือกเอาไว้แล้ว กดลงเบา ๆ โดยให้มั่นใจว่าด้านสัมผัสทั้ง 3 นั้น ประกอบลงบนผิวหนังเต็มพื้นผิว เมื่อติด Sensor ลงบนผิวหนังเรียบร้อยแล้ว จึงต่อสายจาก Sensor เข้ากับตัวเครื่อง

ในงานวิจัยนี้เลือกใช้เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค รุ่น MG.100 วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก (Frontalis muscle) เนื่องจาก เป็นดัชนีที่บ่งชี้ความตึงตัวและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ซึ่งการประเมินผลจากค่าคะแนนจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคนี้แล้วนำไปเปรียบเทียบกับค่าคะแนนที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการวิจัยโดยการใช้อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบควัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (กรมสุขภาพจิต, 2548) โดยใช้ค่า I (Integrate mode) คือ ค่าเฉลี่ยใน 15 วินาที ได้ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเทียบกับระดับความเครียดได้ดังนี้

ความเครียดต่ำ	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ	0-6	ไมโครโวลต์
ความเครียดปานกลาง	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ	6.1-9	ไมโครโวลต์
ความเครียดสูง	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ	9.1-16.7	ไมโครโวลต์
ความเครียดสูงมาก	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่า	16.7	ไมโครโวลต์

เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ (Fingure thermometer) เป็นอุปกรณ์ที่ประเมินความเครียดโดยการวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ โดยใช้หลักการของปฏิกิริยาสู้หรือหนี เช่นเดียวกับเครื่องอีเอ็มจี ซึ่งเมื่อบุคคลมีความเครียดเส้นเลือดจะมีการหดตัวและไปเลี้ยงเฉพาะส่วนสำคัญของร่างกาย จึงไปเลี้ยงที่ปลายนิ้วมือน้อย ส่งผลทำให้อุณหภูมิปลายนิ้วมือลดลง ซึ่งผู้วิจัยได้สั่งซื้อของ ดร. โอลเวินสัน โดยผ่านทางเว็บไซต์ของบริษัท อเมซอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผลดังนี้

ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ มากกว่า 93.0 องศาฟาเรนไฮน์ หมายถึง อยู่ในระยะผ่อนคลาย
 ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ เท่ากับ 86.5-92.9 องศาฟาเรนไฮน์ หมายถึง มีความเครียด
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและไบโอฟีดแบค

ภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550) ศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองของเด็กออทิสติก จำนวน 12 คน โดยใช้เครื่อง EMS ในการประเมินความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

อารีรัช จำนวน์ผล (2550) ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียด ในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่พาผู้ป่วยมารับยาหรือมารับยาแทนผู้ป่วย ที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช จำนวน 18 คน ใช้แบบประเมินความเครียดสำหรับคนไทย และเครื่องมือวัดระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อในกลุ่มทดลองลดลงอย่างต่อเนื่อง

อรวรรณ รอนราญ (2552) ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดและอาการปวดศีรษะในผู้ที่มีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอาการปวดศีรษะที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า มีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียดที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล จำนวน 16 คน ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความเครียดและอาการปวดศีรษะน้อยกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความเครียด

ชนิษฐา วงสุก (2553) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท กลุ่มตัวอย่างเป็นญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มาับการรักษาที่คลินิกจิตเวช ที่มีคะแนนความเครียดจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรง 42 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน พบว่า ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียด ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

กาญจนา ศรีสวัสดิ์ (2554) ศึกษาผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลาย ต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่เข้ารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล จำนวน 52 ราย ใช้แผนการฝึกให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลาย คู่มือการฝึกผ่อนคลายความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น แบบบันทึก และแบบวัดความเครียดของโคเฮน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้ และการฝึกผ่อนคลายสามารถลดระดับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้

จิรกุล ครบสอน และนุจรี ไชยมงคล (2554) ศึกษาความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้วัยรุ่นอายุระหว่าง 11-18 ปี ที่อยู่ในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 110 คน ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงและแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความเครียดกว่าเพศชาย ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างมีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ซึ่งผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับ

ประณตศึกษา จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษต่ำกว่าระดับ
ประณตศึกษา ระยะเวลาในการอยู่สถานพินิจที่น้อยกว่า 90 วัน จะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่อยู่
นานกว่า 90 วัน

ธนพร เกียรติไชยากร (2554) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะ
อุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยม
ศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 280 คน ใช้แบบสอบถาม
ข้อมูลทั่วไป แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แบบวัดความยืดหยุ่นทาง
อารมณ์และจิตใจและแบบวัดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญ
และฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ในขณะที่
จิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

โสภิตา ศรีเกตุ (2554) ศึกษาความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัทรับจัดเงินเดือน
กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทรับจัดเงินเดือน จำนวน 114 คน ผลการศึกษา พบว่า ความเครียด
ในการทำงานของพนักงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง พนักงานที่มีเพศ ตำแหน่งงานต่างกัน
มีความเครียดในการทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนพนักงานที่มีอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์
ทำงานต่างกัน มีความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน

ภูมธ แก้วเขียว (2555) ศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครู
การศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน
160 คน ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายและจิตใจ
และแบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ครูการศึกษาพิเศษในเขต
กรุงเทพฯ ที่มีความเครียดแสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจระดับมาก ปานกลางและน้อย
มีประสิทธิภาพการทำงานแตกต่างกัน ผู้ที่มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับมาก ปานกลาง
และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกัน ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ
มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน

จันทร์กานต์ ปราบสงบ (2542) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายตนเองร่วมกับ เครื่องอีมจี
จี ไบโอฟีดแบคต่อการปรับจังหวะชีวภาพประจำวันที่ถูกรบกวน กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล
ประจำการ โรงพยาบาลบางพลี ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายตนเองร่วมกับเครื่องอีมจี จี ไบโอฟีดแบค
จำนวน 2 คน โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง
และทำการบันทึกค่าอุณหภูมิร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตทุก 4 ชั่วโมง ใน
วันที่ผู้รับการทดลองปฏิบัติงานยามวิกาลในระยะเส้นฐานแรก ระยะดำเนินการทดลองและระยะ
ถอนการทดลอง พบว่า ผู้รับการทดลองทั้ง 2 ราย มีจังหวะชีวภาพประจำวันของอุณหภูมิร่างกาย

สูงขึ้นและจังหวะชีวภาพประจำวันของความดันโลหิตลดลง ส่วนจังหวะชีวภาพประจำวันของอัตราการเต้นของหัวใจของผู้รับการทดลองทั้ง 2 ราย ไม่แตกต่างกัน

วัสติกา สิงห์โตทอง (2545) ศึกษาผลของการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยเครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคร่วมกับการฝึกอบรมต่อความวิตกกังวล และความรู้ในการพยาบาลผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจของพยาบาลประจำการ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสามัญที่มีผู้ป่วยใช้เครื่องช่วยหายใจ จำนวน 30 คน ใช้เครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคแผนการสอนการพยาบาลแบบบันทึก แบบวัดความวิตกกังวล และแบบทดสอบความรู้ในการพยาบาล พบว่า ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจของพยาบาลประจำการหลังการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยเครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบค ร่วมกับการฝึกอบรมต่ำกว่าก่อนการใช้

สนธยา ทองกุล (2552) ศึกษาผลของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด อายุระหว่าง 20-60 ปี จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดร่วมกับ โปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคสามารถลดระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัดได้

มรรยาท รุจิวิษชญ์ (2556) ศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบค และเทคนิคผ่อนคลายความเครียดต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียด รวมถึงศึกษาความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคหัวใจต่อการเข้าร่วม โปรแกรมการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก และหอผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คู่ พบว่า ภาวะสุขภาพ และระดับความเครียดของผู้ป่วยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน ร้อยละ 87 ของผู้ป่วยโรคหัวใจมีความรู้สึกรู้สึกพึงพอใจมากต่อโปรแกรม ร้อยละ 90 ได้รับประโยชน์ในการนำเทคนิคผ่อนคลายความเครียดไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ความเป็นมาของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

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

1. ทฤษฎีเกสตัลต์ (Gestalt therapy) ของฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) โดยใช้หลักการที่นี่และขณะนี้ (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 และระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybernetic) ของ เกรกอรี เบทสัน (Gregory Bateson)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการพัฒนาและผสมผสานศาสตร์ด้านภาษาระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ และทฤษฎีเกสตัลต์ เพื่อสร้างรูปแบบของพฤติกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการสื่อสาร การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ที่รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิต (O'Connor & Seymour, 1993)

ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

วิลเลียร์ (Villar, 1997 a, p. 24) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP) เป็นกระบวนการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนใช้เพื่อการใส่รหัส (Encoding) การถ่ายโยง (Transfer) การชี้แนะ (Guide) และการปรับพฤติกรรม (Modify behavior) โดยให้คำจำกัดความ ดังนี้

Neuro คือ พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

Linguistic คือ การรับรู้พื้นฐานที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ การจัดเรียงลำดับในรูปแบบจำลองยุทธวิธี โดยผ่านภาษา และระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะระบบวิถีทางที่ใช้สื่อ ไม่ว่าจะในช่วงจิตสำนึก หรือจิตใต้สำนึก กระบวนการทั้งภายในและภายนอก ผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาทในเรื่องการใส่รหัส และการให้ความหมาย

Programming คือ กระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบ เพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบของการใส่รหัส และการลำดับเหตุผล ประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

จุฬามาศ แหนจน (2557, หน้า 10-11) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง กลยุทธ์ในการพัฒนาทักษะการคิด การสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลผ่านสมอง และระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ประกอบด้วยแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

ระบบประสาท หมายถึง สมองและระบบประสาทที่บุคคลใช้ในการรับรู้ และสร้าง ประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การดมกลิ่น และการลิ้มรส

ภาษา หมายถึง รูปแบบการสื่อสารทั้งแบบวจนภาษา และอวจนภาษา ที่เกิดขึ้น โดย กระบวนการทำงานของสมองและระบบประสาท ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เพื่อให้ บุคคลใช้สื่อสารกับตนเองและบุคคลอื่น

โปรแกรม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการค้นพบวิธีการ หรือรูปแบบ การสื่อสารทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นผ่านระบบประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดความเป็นเลิศ และสัมฤทธิ์ ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

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

ระบบประสาท (Neuro) โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่า ทุกพฤติกรรมเกิดจาก กระบวนการทางระบบประสาทอัน ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 เมื่อรับรู้แล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ใช้แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้น แต่ยัง รวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิด และเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้น กายและจิตเป็นสิ่งเดียวกัน ไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (Linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเอง กับบุคคลอื่น

โปรแกรม (Programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเกี่ยวกับ โครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ว่า พวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยิน และรู้สึกได้อย่างไร และเขาแก้ไข กลั่นกรองการรับรู้ต่อโลก ภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

เมอร์ลีเวด (Merlevede, 1999 อ้างถึงใน จุฬามาศ แหนจน, 2557, หน้า 14) ให้คำจำกัด ความว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็น วิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบ

ที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ใช้กันทั่วไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้าง ประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งบางคน การที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป “และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่าง ก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง” หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล

วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ (2557) ให้ความหมายของ NLP ไว้ว่า

Neuro หมายถึง ระบบประสาทหรือระบบสมอง มนุษย์รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัส แล้วแปลความหมายจากเหตุการณ์ที่รับรู้ผ่านกระบวนการคิด เป็นการคิดโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก แล้วกระบวนการคิดนี้จะไปกระตุ้นให้ระบบประสาทหรือสมองทำงานก่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม

Linguistic หมายถึง วิธีการที่มนุษย์ใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการใช้ภาษาไปแปลความแล้วสื่อความไปยังตนเองและบุคคลอื่น

Programming หมายถึง กระบวนการปลูกฝังวิธีคิด วิธีใช้ภาษา และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสร้างสภาวะจิต และรูปแบบการคิดใหม่ที่ทรงพลัง อันจะส่งผลต่อการแสดงออกทางร่างกายที่ดีเลิศ เป็นการเปลี่ยนโครงสร้างความคิดและอารมณ์รูปแบบใหม่ ที่จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น การจัดสินใจ การแก้ปัญหา เพิ่มประสิทธิภาพความจำ และการประเมินค่า เปรียบเสมือนการลบโปรแกรมตัวเดิมที่ไม่มีประสิทธิภาพออก หลังจากนั้นทำการลงโปรแกรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิมลงในสมอง

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง วิธีในการพัฒนากระบวนการคิด การสื่อสาร ของสมองและระบบประสาท เพื่อปรับเปลี่ยนการรับรู้และประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ทั้งในระดับจิตสำนึกและระดับจิตใต้สำนึก NLP มีหลายเทคนิควิธี ในงานวิจัยนี้ได้นำมาใช้ 2 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ธรรมชาติของมนุษย์

จุฑามาศ แหนจอณ (2557, หน้า 19-20) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่าบุคคลรับรู้ต่อสถานการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้ ผ่านแผนที่การรับรู้ที่เขาสร้างขึ้นผ่านระบบตัวแทน (Representation) หรือความถนัดในการใช้ระบบประสาทสัมผัสที่มีจำกัด และเป็นอุปสรรคต่อการรับรู้โลกตามความเป็นจริง จึงทำให้มนุษย์รับรู้ต่อโลกได้เพียงบางส่วนเท่านั้น รวมทั้งมนุษย์รับรู้ต่อโลกตาม “แว่นกรอง” ที่เขาสวมใส่ ความเชื่อที่ว่า แว่นกรองเกิดจากประสบการณ์ส่วนบุคคล วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ ความสนใจ การตัดสินใจ ลักษณะบุคลิกภาพ สติปัญญา และลักษณะทางสรีระ (ระบบประสาทและสมอง) ฯลฯ นอกจากนี้ การรับรู้ของบุคคลยังได้รับผลกระทบจากกระบวนการลบออก การบิดเบือน และการขยายผลที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ

บุคคล เมื่อได้รับสถานการณ์ หรือข้อมูลต่าง ๆ การรับรู้ และแปลความหมายของข้อมูลต่าง ๆ เหล่านั้นจะขึ้นอยู่กับระบบตัวแทนภายใน (ช่องทางการรับรู้ หรือระบบประสาทสัมผัส) สภาวะอารมณ์ ลักษณะทางสรีระ เว้นกรอง (เวลา สถานที่ ภาษา ความทรงจำ การตัดสินใจ บุคลิกภาพ เจตคติ ความเชื่อ และค่านิยม) กระบวนการลบบอก การบิดเบือน และการขยายผล ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งภายนอกและภายใน นอกจากนี้ NLP เชื่อว่า ปัญหาของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านเว้นกรอง และแผนที่ที่จำกัด ดังนั้น เป้าหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การขยายเว้นกรอง หรือกรอบการรับรู้ของบุคคลให้สามารถรับรู้ต่อโลกได้ตามความเป็นจริง

สรุปได้ว่า ปัญหาของมนุษย์เกิดจากกระบวนการรับรู้ และการให้ความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ ผ่านเว้นกรอง และแผนที่ที่จำกัดทางประสบการณ์ ดังนั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงมีเป้าหมายที่จะช่วยขยายเว้นกรอง หรือกรอบการรับรู้ของบุคคลให้สามารถรับรู้ต่อโลกตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล

ลีวิส และพูซีลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 24-26) ให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง
 2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึก และจดจำประสบการณ์ และรับรู้ (Filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง
 3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social constraints) เกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คน ๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ชื่อสิ่งนั้น หรือ ไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ
- การรับรู้ต่อโลก หรือการสร้างแผนที่โลก (World map) ของบุคคล ได้รับผลกระทบจาก 3 กระบวนการเหล่านี้ คือ
1. การขยายผล (Generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน
 2. การลบบอก (Deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ซึ่งจะเห็นได้ง่าย ๆ

3. การบิดเบือน (Distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำของประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับรู้ของตนเองหรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้

จุฑามาศ แหนจอ (2557, หน้า 23-24) กล่าวว่า ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลเกิดจากข้อจำกัด 3 ประการ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological constraints) หมายถึง ระดับของความสามารถทางสมองและระบบประสาทที่มีจำกัดและแตกต่างกัน เช่น ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และความสามารถในการจดจำข้อมูลที่มีจำกัดเพียง 7 ± 2 สิ่ง และจดจำได้สั้น ๆ เพียงระยะเวลา 20 วินาที ซึ่งทำให้บุคคลมีความยากลำบากในการนำความจำระยะสั้นมาเก็บเป็นความจำระยะยาว นอกจากนี้ เมื่อระยะเวลาผ่านไป บุคคลยังมีความสามารถลดลงในการเรียกกลับข้อมูล หรือการเรียนรู้ที่ได้เก็บจำไว้ออกมาใช้

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual constraints) หมายถึง ประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ทำให้มีการรับรู้จำกัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการบินที่กและจดจำประสบการณ์ และรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล

3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social constraints) เกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ศาสนา เป็นต้น ภาษา บางครั้งช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่าง ๆ จากการเรียนรู้ความหมาย และชื่อสิ่งของต่าง ๆ

ความเชื่อพื้นฐาน (Presuppositions)

เมอร์ลีเวด (Merlevede, 1999 & Kirby, 1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ, 2551) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับ โดยอัตโนมัติ
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
4. พลังบวกรืออยู่ในมนุษย์ทุกคน
5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ
6. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
7. ความหมายของการสื่อสารของคน ๆ หนึ่งกับบุคคลอื่นสะท้อนกลับจากการตอบสนองที่ได้รับ
8. บุคคลมีการรับรู้ที่ ถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีได้เช่นกัน

9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเอง
ตลอดจนสามารถรับผัสขอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
10. ไม่มีใครผิดหรือสูญเสีย ทุกคนทำงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อความสำเร็จตามที่
เขาต้องการ
11. ความหายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับการตอบสนองที่ได้รับ
12. ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็ให้ใช้วิธีอื่นที่แตกต่าง
13. ในระบบใด ๆ ก็ตาม องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบ
ที่มีอิทธิพลมากที่สุด
14. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
15. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน
มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

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

1. แผนที่และแว่นกรอง (Maps and filters) หลักการพื้นฐานของ โปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัส คือ “แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” (The map is not the territory) แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์
เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจไม่รับรู้ โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้ มนุษย์ต้อง
ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคนพัฒนา
แผนที่ของตนเองหรือแบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทน
หรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของ
มนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็น
สิ่งที่บุคคลเลือกสนใจ และไม่สนใจ ไม่รับรู้ ความเชื่อที่แคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจ ทำให้โลก
เล็กลง แคบแคบได้ และไม่น่าสนใจ โลกใบเดียวกันนี้ที่สามารถทำให้ผู้คนสมบูรณ์ และนำดินแดน
เราใจได้เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บน โลกนี้แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (Filters)
การกำหนด การรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น บุคคลมีแว่นกรองมากมาย
แว่นกรองที่กล่าวถึงใน NLP เช่น ภาษา วัฒนธรรม ความเชื่อ และประสบการณ์ส่วนบุคคล เป็นต้น
2. ระบบตัวแทน (Representational system) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า
บุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งหลาย
โดยการใช้การแทนด้วยภาษา (Linguistic representations) กระบวนการของระบบตัวแทน รับรู้
ประสบการณ์ได้โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (Modalities) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่

การมองเห็น (The visual) การสัมผัส (Kinesthetic) การได้ยิน (Auditory) การลิ้มรส (Gustatory) และการดมกลิ่น (Olfactory) เหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้ และช่องทางการรับรู้ของมนุษย์โดยทั่วไป คือ การได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น ทั้งนี้ช่องทางด้านการลิ้มรส และการดมกลิ่น ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าช่องทางการรับรู้ของแต่ละบุคคลจะมีความถนัดที่แตกต่างกัน ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. บุคคลที่ถนัดใช้การฟัง (An auditory person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการฟังสามารถติดต่อได้ง่ายโดยใช้ภาษาพูด คนประเภทนี้จะไวต่อเสียงที่สุดไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือว่าสำเนียง

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (A visual person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการมองเห็นมักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาได้เห็นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปโฉม

3. บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (A kinesthetic person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหวจะไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบละเอียด ลีวีต และพุซึลิต ได้เพิ่มประเภทที่สี่เข้ามา คือ

4. บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (A digital person) คือ ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่หาแต่คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจงและเหตุผลที่เชื่อถือได้ เขาจะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถามอะไร ทำไมและอย่างไร

3. การเรียนรู้ (Learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (Unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ กล่าวถึง การเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียง 7 ประการ ในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้มีมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยาอเมริกัน ซึ่งเรียกว่า “มหัศจรรย์แห่งตัวเลขเจ็ด บวกหรือลบสอง (The magic seven, plus or minus two)” จิตสำนึกจะรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวก หรือลบสองประการ ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึกตลอดทั้งชีวิต จิตใต้สำนึกได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่ปัจจุบันเขามักไม่ได้ปฏิบัติกัน จิตใต้สำนึกนั้นฉลาดกว่าจิตสำนึก

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึก (จิตสำนึก คือ สภาวะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึก คือ สภาวะที่มนุษย์ไม่ได้ตระหนักถึง) ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบเดิมแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ คือ

3.1 ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (Unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าอะไรบางอย่างคืออะไรและไม่รู้ว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์จะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไร และไม่มีเรื่องการขับรถในจิตสำนึกด้วย

3.2 ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (Conscious incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ เขาจะพบว่า ตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง และเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เพ่งความสนใจไปที่การทำงานประสานกันของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวงมาลัย ความสัมพันธ์ของการใช้คลัทช์และการใช้สายตาดูมองที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจ จะตื่นเต้นและรู้สึกไม่เป็นสุข

3.3 ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (Conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้ว หลังจากได้ที่เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถจนสามารถขับรถได้แล้ว แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ มนุษย์มีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

3.4 ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (Unconscious competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่น หลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองดู ทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์และส่งต่อมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์นั่นเอง โดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น ถ้าหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลาานาน ๆ เขาก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเองแต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง

การเรียนรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการเรียนรู้ของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เมื่อมีทักษะในการสื่อสาร และทักษะในการเรียนรู้ ซึ่งหมายความว่า NLP ได้ใช้ทักษะและทางเลือกที่มากขึ้น ผู้ปฏิบัติตามทฤษฎีนี้ควรมีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกใช้ได้มากขึ้น

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอคอนเนอร์ และเชย์เมอร์ กล่าวว่า ผู้ให้การศึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัด จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การขีดขวางทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มี

มากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมมองใหม่ ทำให้บุคคล ที่คิดว่า ตนเองมี โอกาสจำกัดนั้น ได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเองได้ (Mattakottil, 1983) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่าการมีทางเลือกเพียงทางเดียว คือ การไม่มีทางเลือกเพราะบางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผล ซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาได้ การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง อยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุด 3 ทางเลือก ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยังมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

การให้การปริกษาระยะสั้น ภายใน 3 นาที ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 8-14 อ้างถึงใน จูฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ, 2551)

1. เป้าหมาย (Out come) ผู้รับการปริกษาต้องมีความชัดเจนว่า ผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้นคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะนั้นจะนำไปสู่ ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหาด้วยเช่นกัน ยิ่งบุคคลสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการได้มากเท่าไร เขาก็จะยังมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหามากขึ้นเท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการช่วยทำให้รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการดังนี้

ประการแรก คือ การคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการ โปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เป็นบวกเพิ่มขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นลบ นั่นคือ การปรับวิกฤตให้เป็นโอกาส

ประการที่สอง คือ ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้ อะไรที่บุคคลจะให้เห็น อะไรที่เขาจะได้อิน ต้องจินตนาการให้ชัดเจนและละเอียดหรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใด และอย่างไร ยิ่งบอกรายละเอียดได้มากเท่าไร สมองของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้นเป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ ความคิดทางบวก)

หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมีเป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้ ขนาดของความสำเร็จ ต้องใหญ่พอที่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ บางเป้าหมายไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นจึงควรจำกัดระยะเวลา ที่จะประสบความสำเร็จ บุคคลจะต้องจำกัด เวลาที่จะประสบความสำเร็จและคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอ ซึ่งเป็นก้าวแรกของการประสบความสำเร็จในทางที่ถูกต้อง เป้าหมายถ้าเล็กมากก็ไม่สามารถที่จะจูงใจได้แต่ก็สามารถเชื่อมโยง เป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมายนั้น คือ นิเวศวิทยา (Ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่ คนเดียวในโลกได้ คนเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน เครือข่าย และสังคม ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา ความสำเร็จนี้ควรจะยกเลิกหรือยังควรทำต่อไป

2. ตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (Acuity) ส่วนที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือการฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่จับไวไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอะไร จึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวงกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับรู้ความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น และกับตนเอง โดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเรามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกัน เมื่อกระทำสิ่งนั้นตัวเองก็จะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการภายใน เสียง และความรู้สึก ต้องมีความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (Flexibility) ต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุป จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือก ในการแก้ปัญหาอย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก วิธีการช่วยเหลือโดยการขยายการรับรู้ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็น โอกาสที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ และมีวิธีการให้การปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที คือ ต้องมีความชัดเจนว่าเป้าหมายที่ต้องการ แก้ไขและเปลี่ยนแปลงคืออะไร ควรเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจให้ไปสู่เป้าหมายได้ พร้อมกันนี้ต้องมีความกระตือรือร้น และสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และบุคคลรอบข้างและท้ายที่สุด คือต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

เทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 49-66) กล่าวถึง เทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ศึกษาจาก ผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสรีระวิทยาซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางกายและจิต สรุปลงเป็นทักษะพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ในการปรึกษา และอบรม ไว้ดังต่อไปนี้

1. การค้นหาความจริง (Elicitation) การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการที่จะชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้การศึกษาใช้ในการปรึกษาทุกวันด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้โดยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ หรือนำเขาออกมาจากอารมณ์นั้น ต้องฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออก อย่างไรก็ดีตามบางครั้งผู้ให้การศึกษาอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออกหลายครั้งที่ผู้ให้การศึกษาเกิดคำถามขึ้น ในใจตนเองว่า “เขาเป็นอะไร, ฉันเพียงแต่พูดว่า...” ยิ่งผู้ให้การศึกษาแสดงออกด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง ได้สอดคล้องกับอารมณ์มากเท่าไร ก็จะช่วยให้การศึกษาค้นหาความจริงในอารมณ์ของผู้ให้การศึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้การศึกษาต้องการให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบ และมีพลังบวก ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดัง หรือพูดเร็ว ถอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลน เพราะถ้าเป็นเช่นนี้ผู้รับการปรึกษาจะรู้สึกวิตกกังวล แทน ถ้าต้องการให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจ ให้เขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้การศึกษาต้องพูดอย่างชัดเจนเปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ สิริระดังตรง ท่าทางมั่นใจ ถ้าคำพูดของผู้ให้การศึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทาง และน้ำเสียงของผู้ให้การศึกษาเอง ผู้รับการปรึกษาจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้น ๆ และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้รับการปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ ราวกับว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ไม่ใช่การมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น เช่น จินตนาการเห็นบุคคลอื่นกำลังรับประทานผลไม้ที่ตนเองชอบมากที่สุด แล้วกลับมาจินตนาการว่าตัวเองกำลังรับประทานผลไม้ชิ้นนั้นอยู่ประสบการณ์ใดที่จะให้ความรู้สึกถึงการลิ้มรสผลไม้ชิ้นนั้น ได้มากกว่ากัน ในการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงให้มากที่สุด ให้ย้อนกลับไปประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. การตรวจเทียบพฤติกรรม (Calibration) การตรวจเทียบพฤติกรรมเป็นทักษะเกี่ยวกับการระบุ จำแนกแยกแยะพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลอื่น ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ให้การศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับ

การปรึกษาทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับการปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้การปรึกษาต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับการปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัว ริมฝีปากเขาจะเข้มน้ำเข้าหากัน หน้าซีด หายใจเร็ว แต่ถ้าเขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ดี ริมฝีปากจะเข้มน้ำออก หน้าแดง หายใจสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาไม่ได้ผล เมื่อผู้ให้การปรึกษาสังเกตว่า ผู้รับการปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้การปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับการปรึกษาว่า รู้สึกอย่างไรมากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกต

ผู้ให้การปรึกษาสามารถฝึกและแก้ไขได้โดย การฝึกให้เขานึกถึงคนที่เขาชอบมาก ๆ แล้วสังเกตแวตาสีหน้า การหายใจว่าลึก หรือตื้น ช้าหรือเร็ว สูงหรือต่ำ สังเกตความตึงตัว กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า สีผิว ริมฝีปากและน้ำเสียง ที่นี้ให้เขานึกถึงคนที่เขาไม่ชอบ สังเกตความแตกต่างของการแสดงออก หลังจากนั้นเปลี่ยนมาให้เขานึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากสองคนนี้ แล้วสังเกตจนกระทั่งผู้ให้การปรึกษานึกถึงใครสักคน โดยไม่ต้องบอก จากนั้นให้ผู้ให้การปรึกษาสังเกตก็จะทราบวิธีการอ่านการแสดงออกทางกายได้ราวกับว่ากำลังอ่านใจเขา

ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาสามารถปรับปรุงทักษะนี้ให้มากจนกระทั่งทำโดยจิตใต้สำนึก เช่น การที่บุคคลชวนคนรักออกไปทานข้าวนอกบ้าน เขาจะทราบคำตอบได้โดยที่คนรักยังไม่ได้ตอบว่า จะเป็นอะไร คำตอบที่ตอบว่าไปหรือไม่ไปอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคิดบุคคลไม่สามารถช่วยได้แต่การตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจและภาษาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง บางครั้งบุคคล ก็มีการตรวจเทียบพฤติกรรม โดยจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดความรู้สึกนี้ขึ้น โดยไม่รู้ตัว ทำให้ไม่ยิ่งฝึกมากเท่าไรบุคคลก็จะทำได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

3. สัญญาณพลัง (Anchors) สภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความหมายและอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่คงทน และพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

จินตนาการมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคล ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ เช่น ทางการเมือง การกีฬา ศิลปะและธุรกิจ ต้องสามารถนำมาเป็นพลังบวกมาใช้ในทันทีที่ต้องการ นักแสดงมืออาชีพต้องแสดงให้สมบทบาททันทีที่การแสดงเริ่มขึ้น ไม่ใช่ก่อนการแสดงหรือแสดงไปแล้วครั้งหนึ่ง เพราะนั่นหมายถึงว่า ไม่ใช่มืออาชีพ ในทางตรงกันข้าม นักธุรกิจหลายคนที่มีแรงจูงใจสูงและประสบความสำเร็จด้านการทำงานอย่างมาก แต่ชีวิตครอบครัวกลับล้มเหลวและไม่มีความสุข บางคนถึงกับเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้น การจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและมีความรอบคอบ

บุคคลล้นมือดีดซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมียั้งกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจของเราก็จะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี เช่น เสียงเพลงที่ไพเราะจะนำเราไปสู่ ความทรงจำที่มีความสุข ทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุข และทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มันคงยิ่งขึ้น

สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวะ การตอบสนองทางกาย เรียกว่า สัญญาณพลัง ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตัวอย่างสัญญาณพลังที่ดี (ทางบวก) โดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจ และการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นเมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาถึงเวลาที่ต้องตื่น เสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านเสียง (การได้ยิน) ไฟแดง หมายถึง การให้หยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับ เหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านการมองเห็น (ภาพ) กลิ่นไอน้ำมัน จะทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัสและได้กลิ่นครั้งแรก นักโฆษณายาขามที่ให้เครื่องหมายการค้าของเขาเป็นสัญญาณพลัง เพื่อให้นึกถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณพลัง เป็นอะไรก็ได้ ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และน่าสังเกตว่ามีมากจนกระทั่งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า สิ่งนั้นเป็นสัญญาณพลังของตนเอง การเกิดสัญญาณพลัง เกิดได้ 2 วิธี ได้แก่

1. สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องต้องเกิดการซ้ำ

2. การทำซ้ำ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองซ้ำ ๆ การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ และระยะเวลาที่เกิด ให้คิดกลับไปเมื่อเราอยู่ที่โรงเรียน โรงเรียนเป็นสัญญาณพลังของตัวเอง พบบางสิ่งที่น่าสนใจ ตื่นเต้น เรียนรู้ได้ง่าย เพราะฉะนั้นสิ่งใดก็ตามที่เราไม่สนใจ เราจะต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจ ทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกอารมณ์ที่ต้องการ หลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่างสิ่งกระตุ้นที่จะเป็นสัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ เช่น นักกีฬาใช้สัญลักษณ์ของความโชคดี เพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ เช่น ในเกมการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะแสดงท่าทางเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ การจับมือกัน

2. ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น เพื่อหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำในอดีต พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สภาวะเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จสูงสุดเมื่อเปลี่ยนสิ่งที่ทำ พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนด้วย ประสบการณ์ที่เหมาะสมของบุคคลจะแตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ขอให้ฝึกใช้เทคนิคนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสัมมนา ทำการฝึก โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจนกระทั่งมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอจึงจะสามารถนำเทคนิคนี้ ไปใช้และดัดแปลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เทคนิคนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำไปใช้ เช่น ช่างไม้สามารถสร้างเฟอร์นิเจอร์ที่ดีเลิศจากเครื่องมือชุดเดียวกันกับผู้ฝึกหัดใช้ แต่ความสวยงามของเฟอร์นิเจอร์แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับการฝึกเล่นดนตรี เพื่อให้เกิดเสียงดนตรีที่ไพเราะที่สุดจากเครื่องดนตรีชนิดี ซึ่งจะไพเราะหรือไม่ ขึ้นอยู่กับทักษะการฝึกของผู้เล่นดนตรี

4. สัญญาณพลังบวก (Resource anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบันซึ่งสามารถฝึกได้ ดังนี้ นั่งอย่างสบายในเก้าอี้หรือยืนในที่ที่พอใจ คิดถึงสถานการณ์พิเศษที่ชอบ รู้สึกถึงความแตกต่างและปฏิริยาความแตกต่าง และเลือกอารมณ์จากประสบการณ์ต่าง ๆ หนึ่งอย่างในชีวิต ตามความรู้สึกที่ต้องการจะเป็น ประสบการณ์นี้ คือ พลังบวกอันหนึ่ง หากผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไปนั้นคือเลือกสัญญาณพลัง โดยการนำพลังบวกมาใช้

ขั้นแรก สัญญาณพลังแบบสัมผัส (Kinesthetic) ความรู้สึกบางอย่างของบุคคลสามารถนำมาสัมพันธ์กับพลังบวก และนิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ เข้าด้วยกันหรือกำมือ ซึ่งจะเป็วิธีให้สัญญาณพลังแบบสัมผัส จะพบเห็นได้ในการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาจะใช้มือและผ้งเพื่อนำความมั่นใจกลับมา

สิ่งสำคัญ คือ สัญญาณพลัง เป็นเอกลักษณ์และไม่ใช่ส่วนของพฤติกรรมดำเนินไปของบุคคล บุคคลต้องการสัญญาณพลังที่ชัดเจน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาและไม่สามารถเชื่อมโยงสภาวะอื่น หรือพฤติกรรมอื่นได้ และต้องเลือกสัญญาณพลังที่จะใช้ได้อย่างถูกกาลเทศะ

สัญญาณพลังด้านการได้ยิน อาจเป็นคำหรือวลีที่บุคคลพูดกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องยาว แต่ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก วิธีพูดและน้ำเสียงจะส่งผลพอ ๆ กับคำพูด ต้องพูดให้ชัดเจนและมีความหมาย เช่น ถ้าต้องการที่จะสร้างสัญญาณพลังแห่งความมั่นใจและอยู่ในความทรงจำควรพูดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้น” หรือพูดง่าย ๆ เพียงคำว่า “มั่นใจ” ในน้ำเสียงที่มั่นใจ แต่ต้องแน่ใจว่า เลือกพลังบวกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหา

เมื่อบุคคลเลือกสัญญาณพลัง เป็นระบบตัวแทน ขั้นตอนต่อไปคือ การสร้างความรู้สึก มั่นใจ โดยการสร้างสรรค์สถานการณ์พลังบวกในวิธีที่เหมาะสมอื่น ๆ ดำเนินตามแนวทางที่เลือกไว้หรือเปลี่ยนช่องทางการรับรู้ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมเกิดขึ้นในขณะนั้น ช่องทางการรับรู้ ที่แตกต่างกันจะช่วยแบ่งแยกอารมณ์ได้อย่างชัดเจนขึ้น

สรุปขั้นตอนพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณพลัง ต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

1. เวลาซึ่งจะทำให้สถานการณ์ถึงจุดสูงสุด
2. เอกลักษณ์และมีความชัดเจน
3. ง่ายต่อการทำซ้ำ
4. เชื่อมโยงสถานการณ์ใหม่ที่ชัดเจนและสมบูรณ์

สรุปสถานะสัญญาณพลังถึงพลังบวก (Resourceful anchoring state)

1. ระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก
2. ระบุพลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่” ถ้าได้คำตอบว่า ใช่ ให้ดำเนินการต่อ ถ้า ไม่ใช่ ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก
5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็นได้ยิน และรู้สึก

6. ขั้นต่อไปหาสถานที่อีกแห่งหนึ่งและให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์และออกจากสถานการณ์นั้น

7. ย้อนประสบการณ์สัญญาณพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาณพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลาที่ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการแล้วเปลี่ยนสถานการณ์

8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้น โดยจุดสัญญาณพลัง และยืนยันว่าสัญญาณพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่

9. ระบุสัญญาณซึ่งจะนำบุคคลให้รับรู้ว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญาณนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาณพลังนั้น

ขณะนั้นบุคคลสามารถใช้ สัญญาณพลัง เหล่านี้ เรียกพลังบวกของตนเมื่อต้องการ จำไว้ว่าการทดลองวิธีนี้ หรือวิธีอื่น ๆ ในเทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการหาแนวทางทำงานที่ดีที่สุดสำหรับบุคคล ให้เก็บเป้าหมายของตนเองไว้ใส่ใจ (ความรู้สึกมากกว่าพลังบวก)

และดำเนินสัญญาณพลังด้วยเทคนิคต่าง ๆ จนสำเร็จ บางรายพบว่า การทำท่าง่าย ๆ ก็พอที่จะทำให้

พบความรู้สึก บางรายใช้สัญญาณพลัง 3 อย่าง บางรายใช้นิ้วมือแต่ละนิ้วเป็นสัญญาณพลังที่ให้สถานะพลังบวกแตกต่างกัน โดยใช้สัญญาณพลังอันเดียวซึ่งเป็นสัญญาณพลังที่มีอำนาจมาก ซึ่งมีวิธีการรวมพลังบวกนี้ เรียกว่า “การสุมพลังบวก (Stacking resources)” การสร้างสัญญาณพลัง และใช้พลังบวกนี้ จะเป็นทักษะที่ง่ายและมีประสิทธิภาพถ้าหากใช้บ่อย ๆ สัญญาณพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่างบางอย่าง ความเชื่อที่ว่าสถานะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกกำหนดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น

5. สัญญาณพลังต่อเนื่อง (Chaining anchors) สัญญาณพลังสามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาณพลังบางอย่างจะรวมกันและเกิดต่อเนื่องต่อไปเหมือนกับประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่ง ไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล ในระบบประสาท สัญญาณพลัง คือ กระจกสะท้อนให้เห็นภายนอกถึงวิธีที่บุคคลสร้างทางของเซลล์ประสาทใหม่ในระบบประสาทของบุคคล ระหว่างการปลดปล่อยในตอนแรกและปฏิกิริยาใหม่ สัญญาณพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายและเป็นอัตโนมัติ สัญญาณต่อเนื่องจะเป็นประโยชน์ ถ้าปัญหานั้นหนักและพลังบวกไกลเกินกว่าจะไปถึง เช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกคับข้องใจ บุคคลสามารถคิดสัญญาณที่ถูกต้อง ซึ่งจะปลดปล่อยความรู้สึกนี้ได้หรือไม่ เช่น น้ำเสียงในการพูดในใจ ความรู้สึกพิเศษอะไรบางอย่างที่บุคคลเห็นเหมือนกับว่าทุกอย่างในโลกรวมกันต่อต้านตนเอง แต่ก็สามารถควบคุมวิธีการตอบโต้การต่อต้านนี้ และความรู้สึกคับข้องใจนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เมื่อบุคคลมีสัญญาณในใจ ซึ่งเลือกจะใช้สัญญาณพลังนั้น บางทีอาจเป็นความอยากรู้อยากเห็น หรือความคิดสร้างสรรค์

การสร้างสัญญาณพลังต่อเนื่องของบุคคล ให้คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยากรู้อยากเห็น และให้สัญญาณพลัง บางทีอาจเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมือ หยุดเหตุการณ์นั้น และกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาณพลังที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกครั้งหนึ่งบนมือต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาณของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาณพลังแห่งความอยากรู้อยากเห็น และทำความอยากรู้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาณพลังอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยากรู้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้ได้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถค้นหาความจริง (Elicit) ตรวจสอบพฤติกรรม (Calibrate) และสร้างสัญญาณพลังสถานะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพียงครั้งหนึ่งก็ถือว่า มีเครื่องมือที่มีพลังมหาศาลสำหรับการปรึกษาและการบำบัด ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จะเข้าสู่ภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาณพลังสามารถช่วยให้ผู้รับ

การปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนน่าประหลาดใจและทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบใด ทั้งด้านการมองเห็นการได้ยินและการสัมผัส

6. การทะลายสัญญาณพลัง (Collapsing anchors) อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลพยายามที่จะรู้สึกร้อนและหนาวในเวลาเดียวกัน หรือถ้าบุคคลจะผสมสีเหลืองกับน้ำเงินเข้าด้วยกันและอะไรจะเกิดขึ้นถ้าจุดสัญญาณพลังที่ตรงข้ามกันพร้อมกันทั้ง 2 อย่าง คำตอบคือ เขาจะรู้สึกอบอุ่นหรือได้สีเขียวในการทะลายสัญญาณพลังที่ไม่ต้องการ (เรียกว่า หนาว หรือเศร้า) และสถานการณ์ทางบวก (เรียกว่า ร้อนหรือเหลือง) จุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน หลังจากช่วงเวลาสั้น ๆ ของความสับสนสถานการณ์ทางลบเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างกันจะเข้ามาแทนที่ ผู้ฝึกใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถใช้วิธีการทะลายสัญญาณพลังลบกับเพื่อนหรือผู้รับการศึกษา นี่คือ ขั้นตอนที่ทำให้ความมั่นใจในการสร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ได้

7. การเปลี่ยนอดีต (Change personal history) ประสบการณ์มนุษย์ เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำและการระลึกถึงอยู่เสมอ และกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เป็นการทำให้ประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลัง ทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงจากการกดดันของประสบการณ์ทางลบในอดีต และสร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีต เป็นเทคนิคสำหรับทบทวนการประเมินผลความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้งตามแง่คิดในปัจจุบัน บุคคลทั้งหมดมีประสบการณ์ในอดีตมากมาย ซึ่งยังคงอยู่เป็นความทรงจำในปัจจุบัน ขณะที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม สำหรับความทรงจำของมนุษย์ที่เป็นความผิดพลาด) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการให้ความหมาย ประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมาย จึงมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล

8. การก้าวเข้าสู่อนาคต (Future pacing) การฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เรียก การก้าวเข้าสู่อนาคต และเป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

การก้าวเข้าสู่อนาคตมีกระบวนการ ดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึกประสบการณ์นั้นล่วงหน้า ตามที่บุคคลปรารถนา เช่น การเปลี่ยนอดีต เป็นการให้ผู้รับการศึกษาจินตนาการเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาครั้งต่อไป เมื่อผู้รับการศึกษาทำสิ่งนี้ผู้ให้การศึกษาต้องตรวจเทียบพฤติกรรมที่เห็น ถ้ามีสัญญาณบอกการกลับไปสู่สถานการณ์ทางลบ เป็นสัญญาณ

ให้ผู้ให้การปรึกษาทราบว่า จะต้องกลับไปสร้างสัญญาณพลังบวกอีก การทดสอบเป้าหมาย พฤติกรรมที่ปรารถนาในอนาคต ถ้าผู้ให้การปรึกษาทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นการเข้าถึงปัญหา ได้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม การทดสอบจริง ๆ ของการเปลี่ยนแปลง คือ การเผชิญปัญหาตาม ความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษาครั้งต่อไป การหยั่งรู้และการเปลี่ยนแปลงสร้างสัญญาณพลังได้ ง่ายที่สุดที่ห้องให้การปรึกษาทางจิตวิทยา การเรียนรู้สัญญาณพลัง ที่ห้องเรียนและวางแผนธุรกิจ ที่ห้องกรรมการแต่การนำไปใช้ใน โลกแห่งความเป็นจริง คือ การทดสอบที่แท้จริง

ประการที่สอง ก้าวนำสู่ออนาคต คือรูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด (Mental rehearsal) การเตรียมจิตใจและการปฏิบัติ อย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งพบในผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตสูง เช่น นักแสดง นักดนตรี นักขาย โดยเฉพาะนักกีฬา โปรแกรมการอบรม เป็นการเตรียมความรู้เบื้องต้นวิธีหนึ่ง การฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด คือ การปฏิบัติ ในจินตนาการ เพราะว่ากายและจิตรวมเป็นหนึ่ง มันเป็นการเตรียมและบ่งบอกร่างกายสำหรับ สถานการณ์ที่เป็นจริง การให้คิดภาพจำลองทางบวกที่เข้มแข็ง เด่นชัดของ โปรแกรมสำเร็จ เป็นการคิดในการก้าวนำสู่ออนาคต คล้ายกับสร้างความสำเร็จให้มากขึ้นความคาดหวัง เป็นการทำนายการเป็นคนที่มีสมบรูณ์ (Self-fulfilling) การฝึกซ้อมประสบการณ์ใช้การเรียนรู้จาก ทุก ๆ วัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ บุคคลอาจจะนำไปใช้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกก่อนนอน ทุกวัน

เมื่อบุคคลทบทวนถึงวันที่ผ่านมา เลือกบางสิ่งที่ดีมาก ๆ และสิ่งที่ไม่มีความสุข มองทั้ง 2 ฉากอีกครั้ง ได้ยินเสียงอีกครั้ง มีประสบการณ์เหล่านั้นอีกครั้งในแนวทางที่สัมพันธ์กันแล้ว ก้าวออกจากประสบการณ์นั้น และถามตัวเองว่า “ฉันจะทำอะไรได้บ้างที่ต่างจากนี้” อะไรคือ ตัวเลือกในประสบการณ์เหล่านี้ ทำอย่างไรประสบการณ์ที่ดีจะขึ้นไปมากกว่านี้อีก ผู้รับการปรึกษา อาจจะระบุทางเลือกอื่นที่ดี ซึ่งจะนำไปใช้ในประสบการณ์ที่ไม่ดีได้

ต่อไปนี้เป็นที่ย้อนกลับไปในเหตุการณ์นี้อีกครั้ง แต่ด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน สภาพที่ เห็นมีอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร กิจวัตรเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้คุณคลี่คลายทางเลือกมากขึ้น บุคคลอาจจะระบุสัญญาณในประสบการณ์ที่ไม่ดี ที่จะกระตุ้นเตือนให้เขานำทางเลือกที่เคยฝึกซ้อมประสบการณ์ทางความคิดมาแล้ว เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดี ครั้งต่อไป ได้เลือกใช้อีกทางเลือกหนึ่งที่บุคคลมี ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้เทคนิคนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพิสูจน์บางสิ่งที่ได้กระทำ ไปแล้ว

9. สร้างพฤติกรรมใหม่ (New behavior generator) เป็นเทคนิคที่ใช้ประโยชน์มากกว่า เทคนิคทั่วไป เมื่อพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนา ยกตัวอย่าง เช่น ต้องการพัฒนา

คำนี้พาให้มองดูตัวตนของเราในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น การเลิฟลูกเทนนิส ให้แม่นยำ ถ้ากระทำได้ยากเกินไปให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเลิฟลูกเทนนิสที่ดี รับบทบาท ผู้กำกับภาพยนตร์ จินตนาการว่าตนเอง คือ สตีเวน สปีลเบิร์ก จ้องมองที่จอภาพยนตร์ ให้จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น ค่อย ๆ ปรากฏในแววดตา แยกสิ่งที่ได้ยิน และแก้ไขเสียงในฟิล์ม ภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ บุคคลเป็นนักแสดงได้ดีเท่ากับเป็นผู้กำกับ ถ้ามีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง สังเกตปฏิริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นอย่างไร อยู่ในบทบาทนั้นจนพอใจ เข้าไปในจินตนาการราวกับว่ากำลังแสดงบทบาทนั้นอยู่ เมื่อทำพฤติกรรมเหล่านี้ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ จะแสดงถึงค่านิยมและความสมบูรณ์ของบุคคล ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการให้กลับไปยังบทบาท ของผู้กำกับ และเปลี่ยนแปลงบทบาทก่อนที่จะก้าวไปสู่ บทบาทนั้น สามารถทำซ้ำได้หลายครั้ง เมื่อรู้สึกมีความสุขในบทบาทตามจินตนาการ ให้ระบุ สัญญาณภายในหรือภายนอก ที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ สังเกตและฝึกซ้อม ประสบการณ์ในความคิดและก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ทรงพลัง มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพทุก ๆ ประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคล จะเรียนรู้ ถ้าฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ จะก้าวสู่ความเป็นตัวตน ในชีวิตจริง ที่ต้องการจะเป็นได้เร็วขึ้น

กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

วิลเลียร์ (Villar, 1997 a, pp. 46-51) กล่าวว่า กระบวนการบำบัดของทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัส มีรูปแบบดังนี้ คือ

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) จริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความอบอุ่น (Warmth) และความกระจ่าง (Concreteness)
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงเกี่ยวกับ ความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม “ปัญหา” จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมถ้าผู้รับ การปรึกษาได้แก้ปัญห และข้อวิตกกังวลหมดแล้ว
4. การตัดสิน จะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตาม ความหมาย ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับการปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (Wants to pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับการปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการ เท่านั้น

4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (Must be pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่า ชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห้อมล้อมตัวฉัน และไม่ทราบว่าความรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับการปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่า จะแก้ปัญหานั้นก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลาจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือก และเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้การปรึกษาระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา

5. ชี้นำและคัดแปลงเทคนิค ชี้นำว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคือ อะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางคนเทคนิคเดียวกันก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางคนประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับการปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทันทีหลังจบการปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 169) กล่าวถึง คุณสมบัติและบทบาทของผู้ให้การปรึกษา ดังนี้

คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา มีปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ที่ผู้ให้การปรึกษาตาม โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะต้องมี คือ

1. ความสัมพันธ์ (Relationship) สร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ (Rapport) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ (Trust)

2. ความสอดคล้อง (Congruence) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้การปรึกษา จะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด หมายความว่า ผู้ให้การปรึกษาต้องแสดงถึงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา อาจจะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีอื่น เพราะบางครั้งผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้การปรึกษาก็จำเป็นต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับการปรึกษาบอกปัญหาออกมา อย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้การปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัสมีดังนี้ คือ

1. นำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
2. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้ น้ำเสียง ภาษา ท่าทางที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้การปรึกษา
3. ประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับการปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยังและเมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุดและเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง
4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้ทันท่วงที
5. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด
ข้อดี

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหานานาชนิด ได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติด และแอลกอฮอล์
2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึก โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่
3. ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น
4. ประหยัดทั้งเงินและเวลาเพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางคนเพียง 3 นาที ก็เห็นผลทำให้กระบวนการปรึกษาลื่นลง
5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (Symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่เป็นที่พึงพอใจ
6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แค่เพียง วินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแยกผู้รับการปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าวและให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั้นแหละเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา
7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่า สำคัญแล้วไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด
8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินใจว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเอง และความรับผิดชอบต่อตัวของผู้รับการปรึกษาได้

9. ในการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม แต่ผู้รับการปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่า จะทำอย่างไร โดยผ่านจิตใต้สำนึกและสิ่งนี้คือ ข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรม และการปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (Commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามา และมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับการปรึกษา เพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้การปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติ หรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และวัฒนธรรม เพราะผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัด

1. หลาย ๆ เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า ผู้รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา (การไปสู่อดีต ปัจจุบัน อนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถมองเห็นอนาคต หรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินได้

2. ข้อควรระวัง เทคนิคต่าง ๆ ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นพลังที่สำคัญมาก และพลังเหล่านี้ขึ้นกับทักษะของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งขึ้นกับการฝึกปฏิบัติ ผู้ให้การปรึกษาดังนี้ การฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการปรึกษา

วิลเลียร์ (Villar, 1994, pp. 67-71) กล่าวถึง เทคนิคของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

เทคนิคทั้งหลายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคล ได้วินิจฉัยว่า ได้ขยายผลลบหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตเพื่อผู้รับการปรึกษา สามารถขยายความเข้าใจและการรับรู้ของตนเองรวมทั้งมีทางเลือกกว่าควรจะรู้สึก และประพฤติด้อย่างไรได้มากขึ้น

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีหลายวิธี ดังนี้คือ Anchoring, Visual kinesthetic dissociation, Negotiating between parts, Reframing, New behavior generator และ Personal power radiator แต่จากการที่วิลเลียร์ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ได้ กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้มากที่สุดคือ Anchoring, Global unconscious reframing, Personal power radiator และ Visual kinesthetic dissociation

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะกล่าวถึงเทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic dissociation: VKD) เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR) เพื่อลดความเครียดในเด็ก ที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ

เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic dissociation: VKD)

เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual kinesthetic dissociation: VKD) เป็นเทคนิคที่ออกแบบมาเพื่อการขจัดความรู้สึกอันเลวร้ายที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ทางลบ และยังคงค้างอยู่ในจิตใจ โดยการค้นหาและกลับไปสู่เหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ซึ่งคล้ายกับการดูภาพยนตร์เป็นการพยายามที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะแยกตัวออกมาจากเหตุการณ์ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถที่จะมีระยะห่างมากพอที่จะทำการสำรวจตนเองได้ ในฐานะของผู้ที่เคยผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว หรือแม้แต่การที่ได้เคยเอาชนะต่อเหตุการณ์มาแล้วและตอนท้ายของการบำบัด เมื่อบุคคลเกิดการแยกตัวออกจากประสบการณ์ทางลบของตนแล้ว ส่งผลให้เกิดการระลึกถึงตนเองจากภายในบุคคลสามารถที่จะพูดระบายออกมา รวมถึงการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงที่ควรจะเป็น คือการยอมรับว่าเหตุการณ์เหล่านั้น ไม่ได้เกิดอยู่ในปัจจุบัน แต่หากเป็นประสบการณ์ทางลบที่ได้เพียงผ่านมาแล้วเท่านั้น

จุฬามาศ แหนจอ (2557, หน้า 113) กล่าวว่า เทคนิคการปรับมโนภาพ มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่แรก คือ การที่บุคคลได้กลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตอีกครั้ง โดยการมองเห็นภาพเหตุการณ์ครั้งแรกที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกทางลบ เช่น กลัว ปวดหัว ฯลฯ ขั้นตอนที่สอง คือ การแยกตนเองออกไปอยู่ในที่สูง เพื่อมองเห็นตนเองกำลังนั่งดูภาพเหตุการณ์ในอดีตที่ได้เรียนรู้

ประสบการณ์นั้นครั้งแรก และขั้นตอนที่สาม คือ การเสริมพลังพวก เพื่อนนำมาใช้ในสถานการณ์ปัจจุบัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 77) กล่าวว่า การปรับมโนภาพ ใช้สัญญาพลังเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัด โดยการสร้างสัญญาพลังบวก เพื่อช่วยผู้รับการบำบัด ในกรณีที่เมื่อเข้าไปในเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของความกลัวแล้วทนไม่ได้และใช้สัญญาด้านลบที่เชื่อมโยงกับความกลัว ในขณะที่ผู้รับการบำบัด ย้อนไปในเหตุการณ์ที่มีการตอบสนองต่อความกลัว ในเทคนิคการปรับมโนภาพมีกระบวนการที่เป็นรายละเอียดและซับซ้อนมากกว่าเทคนิคสัญญาพลัง เทคนิคการปรับมโนภาพใช้หลักการแยกตัวสองชั้น เพื่อป้องกันการผิดพลาดในขณะที่บำบัด

ขั้นแรก ผู้รับการบำบัดจะเป็นตนเองในเหตุการณ์และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการเรียนรู้ครั้งแรกที่ทำให้เกิดความกลัว

ขั้นที่สอง ผู้รับการบำบัดลอยตัวแยกออกไปจากร่างเดิม จะมองเห็นตนเองนั่งมองภาพเหตุการณ์ในวัยเด็ก

ประโยชน์ที่เกิดจากจุดเด่นในเทคนิคการปรับมโนภาพว่า เทคนิคการปรับมโนภาพมีประโยชน์ในการบำบัด โรคกลัว หรือความกลัว เช่นเดียวกับเทคนิคสัญญาพลัง ใช้เวลาน้อย และสามารถบำบัดความกลัวได้ แต่การปรับมโนภาพ จะช่วยนำผู้รับการบำบัดให้เข้าถึงสาเหตุของความกลัว แม้ว่าจะอยู่นอกเหนือการตระหนักรู้ การได้รู้สาเหตุมีประโยชน์มาก เช่น คนที่กลัวที่แคบ อาจกลัวเมื่ออยู่ในรถคันเล็ก ห้องแคบ ลิฟท์ ห้องน้ำ ดังนั้นการเน้นทุกสถานการณ์ ต้องใช้เวลานาน เสียพลังงาน และน่าเบื่อ หากใช้เทคนิคสัญญาพลังต้องระบุให้ครบทุกสถานการณ์ การสร้างสัญญาพลังบวกต้องมีมากพอที่จะลบล้างความกลัวห้องเล็ก ๆ ทั้งหลาย แต่ความกลัวอาจเกิดขึ้นในห้องใหญ่ที่มีคนแออัดก็เป็นได้ ประเด็นนี้เป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องคำนึงถึง

ผู้รับการปรึกษาบางคนมีความกลัวหรือความกังวลมากจนไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง บางคนต้องการทราบสาเหตุให้ชัดเจน นอกจากนี้การปรึกษาแบบบูรณาการ ดนตรีก่อนข้าง จะซับซ้อน บางครั้งผู้รับการบำบัดเชื่อว่าเขาทราบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว แต่การให้การปรึกษาเทคนิคการปรับมโนภาพ อาจพบว่าเหตุการณ์อื่นที่เกิดขึ้นก่อนเหตุการณ์ที่คิดว่าเป็นสาเหตุ

กาลโล (Gallo, 2004, pp. 19-21 cited in Villar, 1997 b, p. 86) ได้กล่าวถึง กระบวนการบำบัดในเทคนิคการปรับมโนภาพ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

เมื่อผู้ให้การปรึกษาเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดประสบการณ์ทางลบ เราจะปฏิบัติกับผู้รับการปรึกษาโดยนำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่ช่วงเวลาช่วงหนึ่งก่อนเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์ทางลบเกิดขึ้น ช่วงเวลาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยหรือช่วงเวลาปกติที่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น

หลังจากนั้น นำผู้การปรึกษาเข้าสู่การแยกตัว โดยให้ผู้รับการปรึกษาสร้างมโนภาพของเขา ต่อเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นฉาก ๆ คล้ายลักษณะของการดูภาพยนตร์ สิ่งสำคัญคือ การสร้างความรู้สึกแยกตัว ระหว่างผู้รับการปรึกษากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการแยกตัวนี้จะเป็นส่วนสนับสนุนกระบวนการให้มีต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาจะคงไว้ซึ่งการรับรู้ถึงตำแหน่งของตน ซึ่งจะเป็นผลที่เกิดจากการตื่นไหลในกระบวนการ ตัวอย่างเช่น “มองดูตัวคุณเอง คุณกำลังมองเห็นคุณ ในช่วงวัยรุ่นที่กำลังจะผ่านมา (ช่วงเวลาที่เคยเกิดประสบการณ์ทางลบ)” ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่สามารถบรรลุถึงการรับรู้นี้ ด้วยการอาศัยความช่วยเหลือทางภาษาซึ่งเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในขณะที่คงไว้ซึ่งการแยกตัวผู้รับการปรึกษาจะเปรียบเสมือนผู้สร้างภาพยนตร์ ที่เกิดจากการเปิดเผยเหตุการณ์จริง ๆ ของเขานำมา ซึ่งการตระหนักรู้ ความเข้าใจหรือความต้องการที่จะมองหาทางออกของปัญหา ตัวอย่างเช่น สิ่งที่จะนำมาสู่ความชัดเจนต่อผู้รับการปรึกษาคือ การที่ผู้รับการปรึกษาสามารถพูดออกมาได้ว่า “มันจบแล้วและฉันยังคงอยู่” ผู้รับการปรึกษามักถามเพื่อ “การมีส่วนร่วม” เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจเรื่อง “การผ่านพ้น” คือ การที่ใครคนหนึ่งสามารถที่จะคงทนอยู่ได้ในสถานการณ์ที่เลวร้าย เพื่อให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับตัวตนและกระบวนการภายใน เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะเห็นตัวตนของเขาในช่วงชีวิตวัยรุ่นที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวล ผู้รับการปรึกษาจะเกิดการคล้อยตามและนำตนเองไปสู่กระแสของสัญญาณพลัง “ขึ้นแขนออกไปและไขว่คว้าเอาไว้ คว้าช่วงชีวิตวัยรุ่นของคุณ และนำมันเข้ามาสู่ตัวคุณ” ความรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวลนี้จะคงอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้ตลอดไป พฤติการณ์ทั้งหลายเหล่านี้พบได้บ่อยเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการปรึกษาซึ่งทำให้เกิดการลดระดับ หรือการขจัดผลทางลบที่อาจจะเกิดขึ้นอีกในอนาคตด้วย

ในส่วนของกระบวนการปรึกษาด้านอื่น ๆ ของเทคนิคการปรับมโนภาพ แกลโด กล่าวไว้ให้ผู้รับการปรึกษาสร้างตัวตนของตนเองเปรียบเสมือนว่ามีที่นั่งอันกว้างขวางในโรงภาพยนตร์ และได้มองภาพถ่ายขาวดำที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เป็นฉากของเหตุการณ์ในปีก่อนหน้าที่เหตุการณ์อันเลวร้ายจะมาถึง ครั้งหนึ่งที่ฉากนั้นยังติดค้างอยู่ในใจของผู้รับการปรึกษากระบวนการจะนำพาผู้รับการปรึกษาไปสู่ระดับต่อไปของการแยกตัวออกจากเหตุการณ์ โดยผ่านคำพูดเช่น “ในขณะที่ให้ตัวคุณล่องลอยออกมานอกร่างกายคุณที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ใน โรงภาพยนตร์นี้ และล่องไปที่ด้านหลังของเครื่องฉายภาพกับฉัน ในขณะที่พวกเรากำลังมองดูตัวคุณที่นั่งอยู่ใน โรงภาพยนตร์ กำลังมองดูชีวิตคุณบนเส้นทางชีวิตผ่านทางจอภาพยนตร์และตอนนี้ให้คุณรู้สึกถึงความปลอดภัย และความกว้างขวางของที่นั่ง ในเครื่องฉายที่คุณอยู่กับฉันตรงนี้ และตอนนี้พยายามสำรวจตัวคุณ ที่อยู่บนที่นั่ง ซึ่งกำลังมองดูภาพยนตร์ที่ขณะนี้กำลังแสดงให้เห็นฉากที่เป็นเหตุการณ์อันเลวร้าย หรือเหตุการณ์ที่ทำให้บอบช้ำทางจิตใจ และภาพที่ฉายอยู่นั้นกำลังเคลื่อนไหวช้าลง ไปเรื่อย ๆ”

ผู้ให้การรักษาทำการดำเนินต่อไปด้วยการใช้คำพูดที่สร้างการแยกตัวออกจากเหตุการณ์ ที่จะคอยช่วยเหลือผู้รับการรักษาในการคงไว้ซึ่งระยะห่าง ในขณะที่ภาพยนตร์ดำเนินไปเรื่อย ๆ จนถึงตอนจบ ผู้รับการรักษาจะถูกถามถึงฉากใด ๆ ในภาพยนตร์ที่จะทำให้เกิดความบรรเทาหรือฉากใดที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย จากนั้นให้ภาพยนตร์หยุดที่ภาพในฉากสุดท้ายไว้เช่นนั้น หลังจากนั้นผู้ให้การรักษาจะนำผู้รับการรักษา กลับเข้าไปสู่ตัวตนของตนเองที่ยังนั่งอยู่ในโรงภาพยนตร์อีกครั้ง “และในขณะที่คุณลอบกลับไปสู่ร่างกายของคุณที่นั่งอยู่บนที่นั่งอันกว้างขวางในโรงภาพยนตร์อีกครั้ง ดูที่ฉากสุดท้ายของภาพที่ยังคงค้างอยู่หลังจากที่เหตุการณ์อันเลวร้ายต่าง ๆ นี้ได้ผ่านพ้นไปแล้ว”

หลังจากที่พฤติกรรมนี้ถูกล่วงไปแล้ว ให้ผู้รับการรักษาสนใจในฉากที่อยู่หน้าจอ “และในขณะที่ให้คุณขยับเข้าไปสู่ช่วงเวลาที่ความรู้สึกปลอดภัยที่สุด ฉันกำลังจะถามคุณถึงบางสิ่งซึ่งเป็นเพียงเสียงเท่านั้น ฉันจะอธิบายถึงความยากลำบาก แต่คุณจะพบว่า มันเป็นเรื่องที่ง่ายมากที่จะทำมัน เมื่อฉันพูดว่า “เริ่ม” ให้คุณมองฉากต่าง ๆ อย่างมีสติ และให้ย่อนฉากต่าง ๆ กลับไปสู่จุดเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว ทุก ๆ สิ่งจะดำเนินไปแบบย้อนกลับ สัญญาณ การเดิน การเคลื่อนไหว คำพูด และทุก ๆ อย่างดำเนินไปอย่างรวดเร็วมาก โดยใช้เวลาสองหรือสามนาที และเมื่อคุณกลับไปสู่ฉากเริ่มต้น มันคือ จุดที่ปลอดภัยก่อนที่ฉากต่าง ๆ จะเริ่มต้น ฉันอยากให้คุณหยุดภาพไว้ที่ฉากนี้ และมองออกไปนอกตัวคุณ คุณเข้าใจในสิ่งที่พูดหรือไม่ หากคุณพร้อม ฉันก็จะพูดว่า “เริ่ม”

เมื่อกระบวนการย้อนกลับถูกล่วงแล้ว ผู้ให้การรักษาจะให้ผู้รับรักษามองมาที่ผู้ให้การรักษาเพื่อที่จะหยุดภาพเสมือนจริงภายในที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ แกลโล กล่าวว่าจะให้พยายามตรวจสอบการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความทรงจำปกติที่แสดงออกมาซึ่งมีความสำคัญมากที่จะทำให้มองเห็นการบรรเทา หรือการหายจากความเครียด ความรันทด ในบางเวลา กระบวนการต้องการ ที่จะเริ่มซ้ำอีกครั้ง เพื่อที่จะขจัดความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการยึดติดกับเหตุการณ์อันรุนแรงต่าง ๆ ให้หมดไป

กล่าวโดยสรุป เทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นเทคนิคที่ซับซ้อนกว่า เทคนิคสัญญาณพลัง แต่ผู้ให้การรักษาสามารถนำมาใช้ในการรักษาต่อความเครียดได้ผลดีมาก ผู้รับการรักษาไม่ต้องเปิดเผยรายละเอียด ประสบการณ์ให้ผู้รับการรักษาทราบก่อนการรักษา แต่ผู้ให้การรักษาเองต้องมีทักษะในการใช้เทคนิคตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสอย่างแม่นยำ จุดเด่นของเทคนิคการปรับมโนภาพจากที่ได้กล่าวมานี้เอง จะเอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์อันเลวร้ายหรือเด็กที่มีประสบการณ์ถูกทารุณกรรมทางเพศ เพื่อลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน (Personal power radiator: PPR)

เทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน เป็นเทคนิคหนึ่งของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ วิลเลียร์ (Villar, 1997 b, pp. 72-83 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557) พัฒนาขึ้นเพื่อให้จิตได้สำนึกนำความเข้มแข็งความสามารถพิเศษ ความถนัด สติปัญญา ที่มีอยู่นำออกมาใช้ในบริบทที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์มากที่สุด

มนุษย์ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย อาจพบเหตุการณ์ที่ไม่สามารถจัดการกับทุกสิ่งให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้ และมักนำประสบการณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นมาเก็บสะสมและกำกับตนเอง เป็นเหมือนการติดรา (Label) ว่าตนเองล้มเหลว ทำให้มีข้อจำกัดในการมองตนเอง และเมื่อพบกับประสบการณ์ที่เลวร้ายอีก ก็จะเกิดกระบวนการตัดสินใจตัดสินตนเองในทางลบว่า ไม่มีความสามารถพอที่จะทำตามความต้องการของตนเองหรือไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ หากความผิดพลาด ที่เกิดขึ้นเกิดจากการที่บุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่สำคัญในชีวิตเป็นผู้ตัดสินและมองเขาในด้านลบว่าเขาเป็นคนล้มเหลว บุคคลนั้นจะเกิดความคิดกับตนเองว่า เป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ การสรุปความและนำมาใช้ในการมองตนเองเช่นนี้ ทำให้เกิดการ “ลบ” ความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ เช่น ความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัด และสติปัญญามองข้ามความสำเร็จที่เคยมี และบางครั้งอาจบิดเบือน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยคิดว่า เป็นเพราะ โชคหรือเรื่องบังเอิญ เมื่อมีการรับรู้อยู่เสมอว่าตนเองไม่มีความสามารถ จะนำไปสู่การขาดการตระหนักถึงศักยภาพหลาย ๆ ของตนที่มีอยู่ ทำให้ไม่พยายาม ไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำการใด ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ขาดความกระตือรือร้นและความท้าทายในชีวิต หหมดโอกาสในการพัฒนาตัวเอง มองชีวิตเต็มไปด้วยความยุ่งยาก

จากเหตุผลดังกล่าว จึงมีความจำเป็นในการช่วยบุคคลเหล่านั้น ได้ตระหนักถึงความสามารถที่มีอยู่ในตนเองและค้นพบว่าตนมีความสามารถ เพื่อให้มองตนเอง และมองโลกด้วยมุมมองใหม่

การเสริมสร้างพลังแห่งตนสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1997 cited in Villar, 1997 b, p. 74) ในเรื่องความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การได้รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าจะจัดการปัญหาที่ยุ่งยากต่าง ๆ ได้สำเร็จ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเสริมสร้างพลังแห่งตนเปลี่ยนวิธีการจากการหาทางออกแบบเดิมที่เน้นการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษามาเป็นการเน้นเป้าหมายที่ต้องการมีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผล ประสบความสำเร็จ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สงบและกลมกลืน โดยการเพิ่มการตระหนักรู้ด้านความสามารถต่าง ๆ ทางบวกและพลังส่วนตน

(Personal resources) ที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่ การใช้จิตใต้สำนึกในเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ใช้เวลาน้อยในการช่วยให้บุคคลสร้างความเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนของเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน (PPR)

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) ได้แปลมาจากของวิลเลียร์ (Villar) โดยให้ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับการปรึกษาให้อยู่ในภาวะผ่อนคลายตามเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบคลาสสิก

2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญา “ใช่” “ไม่ใช่” และ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” ผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับผู้ให้การปรึกษา สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือขวา ยกนิ้วหรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือซ้าย ยกนิ้วหรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่”

จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือทั้งสองข้าง ยกนิ้วหรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

คราวนี้ ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ขอสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

(เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกส่งสัญญาณให้ฉัน”

3. ให้ผู้รับการปรึกษาระบุพลังความสามารถด้านบวก

โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุนความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความสามารถด้านอื่น ๆ สถิติปัญหา ความถนัด ทั้งหมดที่คุณมี ทั้งที่เคยใช้ ใช้บ่อย หรือไม่เคยใช้ เมื่อระบุพลังความสามารถเหล่านั้นให้จิตใต้สำนึกรับรู้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

4. กำหนดบริบทที่เหมาะสมในการใช้พลัง ให้ผู้รับการปรึกษาระบุถึงข้อมูลที่แท้จริงถึงการใช้พลังด้านบวกของคุณ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ บอกจิตสำนึกของคุณให้รู้ชัดเจนว่าคุณจะใช้พลังความสามารถเหล่านั้น อย่างไร ที่ไหนและเมื่อไหร่ที่จะช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ ชีวิตที่ดี สมบูรณ์ สุขภาพ ความสุข ความสร้างสรรค์ ความสำเร็จ ความสงบและความกลมกลืน เมื่อทำเสร็จ แล้วให้ทำสัญญา “ใช่”

5. ประสบการณ์การถูกนำไปใช้ในบริบทที่เหมาะสม ให้ผู้รับการปรึกษาใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์อย่างเหมาะสม โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ทำให้คุณรู้สึกอย่างที่คุณจะรู้สึก เมื่อคุณได้ใช้พลังความสามารถเหล่านั้นในทางที่เหมาะสม เวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่และสถานการณ์ เมื่อคุณได้รู้สึกในประสบการณ์นี้เพียงพอและเหมาะสมดีแล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่”

6. ก้าวสู่นาคต ให้ผู้รับการปรึกษาก้าวสู่นาคต โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“จิตใต้สำนึกของคุณ ตั้งใจจะทำให้คุณได้รับรู้ประสบการณ์ในการใช้พลังความสามารถของคุณเหล่านั้น ในทางที่เหมาะสมและบริบทที่เหมาะสมได้หรือไม่ ขอให้ส่งสัญญาคำตอบ (ไม่ว่าจะตอบอย่างไร ดำเนินการต่อข้อ 7)

7. ตรวจสอบความสอดคล้อง ให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความสอดคล้องที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“มีส่วนใดในความเป็นคุณ ที่ไม่เห็นด้วยกับการใช้พลังความสามารถตามแบบที่ได้เลือกทำในสถานการณ์นั้น” (ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการต่อข้อ 8 ถ้ามีส่วนใดคัดค้าน ข้ามไปดำเนินการข้อ 11 และ 12)

8. ระบุสัญญาการรับรู้ ให้ผู้รับการปรึกษาระบุถึงแนวทางที่ได้รับจากประสาทรับความรู้สึก โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ สื่อสารให้จิตใต้สำนึก ได้รับรู้สัญญาทั้งหมดที่คุณจะเห็น ได้ยินและรู้สึก ที่จะทำให้คุณรู้ว่าเมื่อไหร่และที่ไหนที่คุณจะได้มีประสบการณ์ในการใช้พลังความสามารถของคุณ เมื่อคุณได้เห็น ได้ยินและได้รู้สึก ถึงสัญญานั้นแล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่”

9. ขอบคุณจิตใต้สำนึกและขอข่าวสาร ขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา และถามถึงข่าวสารที่จิตสำนึกได้รับ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ช่วยเราเป็นอย่างดี ฉันขอให้จิตใต้สำนึก ส่งข่าวสารสุดท้ายเกี่ยวกับพลังความสามารถที่ได้ระบุไว้ ให้จิตสำนึกรับรู้เมื่อทำได้แล้วขอให้ส่งสัญญา “ใช่”

10. เสริมพลังและข่าวสาร ให้ผู้รับการปรึกษาได้ติดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ได้รับจากจิตใต้สำนึก โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ รับรองว่าจะทำให้คุณรับรู้ประสบการณ์ การใช้พลังความสามารถของคุณเหล่านั้น และตอบสนองต่อข่าวสารในทางที่เหมาะสม ทุกรูปแบบ เหมาะสมกับสถานการณ์ เมื่อรับรอง ขอให้คุณใช้มือสัมผัสเข้าของคุณ ก่อนที่จะลืมนดา”

ขั้นตอนเพิ่มเติม กรณีที่มีการคัดค้านในข้อ 7

11. ถามส่วนที่คัดค้าน ให้บอกข้อคัดค้านและเจตนา / เป้าหมาย ให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับการปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อคัดค้าน โดยผู้ให้การปรึกษา กล่าวคำต่อไปนี้

“ฉันขอให้ส่วนที่ไม่เห็นด้วย บอกข้อคัดค้านและเจตนาดี ให้ส่วนสร้างสรรค์ได้รับรู้เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

12. ขอให้ส่วนสร้างสรรค์ ปรับปรุงการใช้พลัง ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับการปรึกษา ปรับปรุงการใช้พลังบวกขึ้นใหม่ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้ส่วนสร้างสรรค์ นำข้อคัดค้านและเจตนาดี ไปปรับปรุงการใช้พลังความสามารถ เมื่อทำเสร็จแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ” “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณแล้ว กลับไปดำเนินการข้อ 5 ไปตามลำดับขึ้น จนไม่มีส่วนใดคัดค้าน)

สรุป การสร้างพลังแห่งตน เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็ง พลังบวกที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกของตนเอง โดยดึงพลังเหล่านั้นมาใช้ ซึ่งอาจเป็นด้านที่เขาไม่ตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเอง สิ่งที่ค้นพบใหม่จะส่งเสริมให้นำไปปฏิบัติ และเมื่อได้ผลดีก็จะช่วยให้รู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น เริ่มลงมือทำเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย ความสำเร็จเพียงเล็กน้อยสามารถทำให้มีกำลังใจและเพิ่มความกล้าที่จะทำเรื่องอื่น ๆ ต่อไป การค้นพบความสามารถใหม่นี้ ทำให้รู้สึกว่าตนมีศักยภาพ มีความท้าทาย มองโลกในมุมมองใหม่ มองชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย และมีความสำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความหวัง และสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างท้าทาย

นอกจากนี้ การใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน ช่วยให้ผู้คลค้นหาพลังความสามารถที่มีอยู่ เพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม โดยการทำงานในระดับจิตใต้สำนึกในการรับรู้ความสามารถของตนเอง มองโลกด้วยมุมมองใหม่ มองชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย และมีความสำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

พระสมเด็จ สุขสมบูรณ์ (2546) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง

เป็นสามเณรนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่มีค่าความตั้งใจของกล้ามเนื้อตั้งแต่ 9 ไมโครโวลต์ขึ้นไป จำนวน 12 ราย ผลการศึกษาพบว่า สามเณรนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ซานแบนดอล (Sabandal, 1997 อ้างถึงใน วัฒนะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แทนจอน, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล, 2552) ศึกษาการนำเทคนิคการปรับมโนภาพ เทคนิค สัญญาณพลังและเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของกลุ่มชายรักร่วมเพศที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่า สามารถใช้ได้ผลดีอย่างรวดเร็วในการถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศ

บันนัง (Bannang, 1990 อ้างถึงใน วัฒนะ พรหมเพชร และคณะ, 2552) ศึกษา การเปรียบเทียบการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึก และการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และสุขภาพในกลุ่มนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ทั้ง 3 เทคนิคมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสามารถลดปัญหา พฤติกรรม และอารมณ์ รวมทั้งไม่พบอาการผิดปกติทางร่างกาย

ธนิศา จุลวนิชย์พงษ์ (2550) ศึกษาผลการปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนกีฬา ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 36 คน ใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจและแบบทดสอบความสามารถ ในการปาเป้า พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม ผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ความสามารถในการปาเป้าโดยรวมของนักกีฬามีพัฒนาการตาม ระยะเวลาของการทดลอง ระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกับระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล

วิภาณี สุขเอิบ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน จำนวน 16 คน ใช้แบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตและโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท สัมผัสด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

เอื้อกานต์ วรไพฑูลย์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท สัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มี คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน

16 คน ใช้แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและ โปรแกรม การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จุฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ (2551) ศึกษาผลการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอดส์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอดส์ที่กินยาต้านไวรัส ณ คลินิกยาต้านไวรัส อายุระหว่าง 20-60 ปี จำนวน 64 คน ใช้แบบสอบถามความสม่ำเสมอในการกินยาต้านไวรัสเอดส์และ โปรแกรมการปรึกษา ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วย พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัส มีความสม่ำเสมอในการกินยาต้านไวรัสสูงกว่ากลุ่มควบคุมในการกินยา ต้านไวรัส เพิ่มขึ้น $\geq 90\%$ ตามข้อกำหนดของการรับประทานยาต้านไวรัส

พิมลมาศ โชติชมพู่ (2551) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความเชื่ออำนาจภายในตนของเยาวชนหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 1 จังหวัด ระยอง กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นเยาวชนหญิงจำนวน 16 คน ใช้แบบสอบถาม ความเชื่ออำนาจภายในตนและ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วย เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม พบว่า เยาวชนหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลด้วย เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทัศนีย์ จุลศักดิ์ศรี (2553) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นใน โรงงาน อุตสาหกรรม ที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการต่ำกว่า เปรอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 19 คน ใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านการบริหารจัดการและ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน พบว่า ผู้บริหารกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในด้านการบริหารจัดการสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิฒนะ พรหมเพชร และคณะ (2552) ศึกษาผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจาก การสูญเสีย จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาที่ได้สูญเสียบิดาหรือมารดาเป็นผู้รอดชีวิต หรืออยู่ใน เหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งได้รับการประเมินและพบอาการบาดเจ็บ

ทางจิตใจ มีอาการซึมเศร้าและมีอาการเศร้าจากการสูญเสีย หรือมีอาการอย่างน้อย 1 อย่าง จำนวน 24 คน ใช้แบบประเมินบาดแผลทางจิตใจ แบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดอาการเศร้าจากการสูญเสีย และโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน พบว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนและเทคนิคการปรับมโนภาพ ช่วยให้นักเรียนที่มีบาดแผลทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสียลดลง

สถาพร จันทร์พุดกษา (2553) ศึกษาผลของการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนหันตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต อายุ 13-21 ปี จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนความหุนหันตัวต่ำที่สุด เมื่อเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ใช้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและแบบประเมินความหุนหันตัว พบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนหันตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2555) ศึกษาผลการปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงที่ประสบปัญหาเดือดร้อนเฉพาะหน้า ที่มาพักอาศัยอยู่ในบ้านพักฉุกเฉินคอนเมือง จำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถาม การมองโลกของแอนโทนอฟสกี และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ พบว่า กลุ่มทดลองมีความสอดคล้องในการมองโลกเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทารุณกรรมทางเพศ

ความหมายของการทารุณกรรมทางเพศ

ฟินคัลฮอร์ และคอร์บิน (Finkelhor & Corbin, 1988 อ้างถึงใน เบญจพร ปัญญาขง และคณะ, 2543, หน้า 1) กล่าวว่า การทารุณทางเพศ หมายถึง การกระทำใด ๆ ต่อเด็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เด็กเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ใหญ่ โดยที่เด็กยังไม่เติบโตมีวุฒิภาวะ (ซึ่งกำเนิด โดยสังคม และสภาพร่างกาย) เพียงพอที่จะเข้าใจการกระทำเหล่านั้น ตกลงยินยอมร่วมและการกระทำนั้นอาจเกิดขึ้น โดยใช้กำลังบังคับข่มขู่ หรือหลอกล่อชักชวน ให้สิ่งตอบแทน

โรเซนฟีลด์ (Rosenfeld, 1997 อ้างถึงใน สำหรี จิตตินันท์, 2542) ให้ความหมายว่าการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก คือ การข่มขืนคกิจกรรมทางเพศให้แก่เด็กที่ยังขาดพัฒนาการด้านอารมณ์ แรงจูงใจ และความคิด โดยการล่อหลอกเด็กให้เข้าสู่ความสัมพันธ์ทางเพศที่มีพื้นฐาน

มาจากการใช้อำนาจควบคุมของผู้ใหญ่หรือผู้กระทำทารุณ ซึ่งเด็กยังต้องพึ่งพิงอยู่ด้วย การบอกโดยนัยหรือออกคำสั่งโดยตรงเพื่อให้เด็กยินยอมร่วมในการกระทำทางเพศนั้น

เบเกอร์ และดันแคน (Baker & Duncan, 1985 อ้างถึงใน เบญจพร ปัญญาขง และคณะ, 2543) กล่าวว่า การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก หมายถึง การที่เด็ก (อายุต่ำกว่า 16 ปี) ถูกกระทำล่วงละเมิดทางเพศโดยผู้ที่มีวุฒิภาวะ โดยให้เด็กร่วมกระทำกิจกรรมทางเพศ เพื่อกระตุ้นให้ตนเองเกิดอารมณ์

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ หมายถึง เด็กที่ถูกกระทำใด ๆ จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ ผิดต่อหลักศีลธรรมและกฎหมาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เด็กเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้มีวุฒิภาวะมากกว่า โดยเด็กจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม

รูปแบบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก

เบญจพร ปัญญาขง และคณะ (2543, หน้า 1) ได้แบ่งประเภทของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก ดังนี้

1. แบ่งตามความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำกับเด็ก แบ่งเป็น 2 รูปแบบ

1.1 การทารุณทางเพศที่เกิดจากบุคคลภายนอกครอบครัว

1.2 การทารุณทางเพศที่เกิดจากบุคคลภายในครอบครัว ถ้าผู้กระทำผิดเป็นญาติที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต เรียกว่า Incest เช่น แม่กับลูกชาย พ่อ/พ่อเลี้ยงกับลูกสาว

2. แบ่งตามการกระทำ

2.1 การร่วมเพศ: ทางช่องคลอด ทวารหนัก ทางปาก/ ด้วยนิ้วมือ หรือองคชาติ

2.2 การจับต้องสัมผัสหรือกอดจูบ: อวัยวะเพศ หน้าอก หรือของสงวนอื่น ๆ

2.3 อนาจาร: การเปิดของลับให้ดู

สำหรับ จิตตินันท์ (2542) ได้แบ่งรูปแบบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก ดังนี้

1. กรณีไม่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่ไม่มีการสัมผัสร่างกาย เช่น การเปลือยกายให้เด็กดูอวัยวะเพศ แอบดูเด็กอาบน้ำ พุดจาฉลาม พุดสองแง่สองง่าม โทรมพิทลามก หรือให้เด็กดูภาพลามก วีดีโอลามก เพื่อเร้าหรือกระตุ้นอารมณ์เพศ

2. กรณีรุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่มีการสัมผัสร่างกายเด็ก แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 ยังไม่ถึงขั้นล่วงเกินเข้าไปในอวัยวะเพศของเด็ก เช่น การลูบคลำอวัยวะเพศหรือตามร่างกายเด็กด้วยมือหรือปาก เพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศต่อเด็ก การให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศหรือสำเร็จความใคร่ของผู้กระทำ

2.2 มีการล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศหรือทางทวารหนักของเด็ก เช่น การข่มขืน
กระทำชำเรา การกระทำอนาจารทางทวารหนัก

เกนท์, ดาซิลวา, และฟาร์เรน (Ghent, Dasylyva, & Farren, 1985 อ้างถึงใน
เบญจพร ปัญญาขง และคณะ, 2543) ได้อธิบายรูปแบบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กไว้ดังนี้

1. การสัมผัส กอดรัด และการลูบคลำอวัยวะเพศของเด็ก
2. การสำเร็จความใคร่ของผู้กระทำทารุณต่อเด็กด้วยการถูไถกับฝีเย็บ (Perineum)
สะโพก หน้าท้อง หรือต้นขาของเด็ก

3. การให้เด็กสำเร็จความใคร่ผู้กระทำด้วยมือ
 4. การใช้ปากกระตุ้นอวัยวะเพศทั้งของผู้กระทำและเด็ก
 5. การปฏิบัติหรือพยายามร่วมเพศทางทวารหนักกับเด็ก
 6. การปฏิบัติหรือพยายามร่วมเพศทางช่องคลอด (โดยไม่ใช้กำลัง)
 7. มีการใช้กำลังร่วมเพศทางช่องคลอด ร่วมกับมีการบาดเจ็บของร่างกาย
 8. การเปลือยกายให้เด็กดูอวัยวะเพศ (การอวดอวัยวะเพศของคน)
 9. การแอบมองการมีเพศสัมพันธ์ของผู้อื่น
 10. การใช้ประโยชน์จากเด็กในเชิงเพศหรือเป็นเครื่องมือในเชิงลามก
- สาเหตุของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก

สำหรับ จิตตินันท์ (2542) ได้จำแนกสาเหตุของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กออกเป็น
3 ประเด็น

1. จากครอบครัว ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่
 - 1.1 ผู้ปกครองที่มีอายุน้อย หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และบุคลิกภาพเป็นเด็กกว่าอายุ
ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ เกิดความสับสนในการแสดงบทบาทของตน ทำให้ไม่สามารถปกป้อง
เหตุร้ายที่เกิดขึ้นกับเด็กได้
 - 1.2 เกิดปัญหาขึ้นภายในครอบครัว เช่น ครอบครัวที่ต้องมุ่งทำมาหากินจนต้องทิ้งบุตร
ให้อยู่ตามลำพัง บิดามารดาคิดสารเสพติด ครอบครัวแตกแยก เป็นต้น
 - 1.3 สัมพันธภาพภายในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ
 - 1.4 เคยมีประสบการณ์ได้รับการทารุณในวัยเด็ก
 - 1.5 มีความผิดปกติทางเพศ
 - 1.6 สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสล้มเหลว จึงใช้เด็กที่อยู่ใกล้ชิดเป็นเครื่องทดแทน
2. ตัวเด็ก
 - 2.1 เป็นเด็กที่มีการเจริญเติบโตเร็วและเป็นสาวเกินวัย

2.2 เด็กใช้การเรียนรู้ว่าความสัมพันธ์ทางเพศทำให้ได้รับสิ่งที่ขาดหายไป เช่น ความรัก ความมั่นคง

2.3 เด็กมีขีดจำกัดในการปกป้องตนเองโดยเฉพาะเด็กเล็ก เด็กพิการ ปัญญาอ่อน

3. สังคม

3.1 รูปแบบสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ทำให้ความเป็นอยู่แบบแผนของชีวิตในสังคมเปลี่ยนไป

3.2 ค่านิยมบริโภคนิยมหรือวัตถุนิยมสูงขึ้น ทำให้ทุกคนต้องแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เช่น การขายบุตรให้เป็นโสเภณี

3.3 มีค่านิยมทางเพศที่ผิด ๆ ในสังคม เช่น ค่านิยมเปิดพรหมจรรย์ บังคับที่เป็นเหตุของการเกิดปัญหาการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก แบ่งเป็น 2 บังคับ คือ

3.3.1 บังคับด้านค่านิยม เป็นสิ่งที่ปลูกฝังจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เล็ก ๆ ที่ผู้กระทำการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กถูกเลี้ยงดูแบบไม่เหมาะสม เช่น ถูกปล่อยปละละเลย ถูกเลี้ยงดูอย่างขาดความรัก ถูกเลี้ยงดูแบบถูกทำร้ายอย่างรุนแรง เมื่อเติบโตความก้าวร้าวจึงอาจแสดงออกมาในลักษณะทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก

3.3.2 บังคับด้านสภาพแวดล้อมที่ถูกช่วยด้วยสิ่งเร้าทางเพศต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจจนทำให้ปฏิบัติสิ่งอันเลวร้ายต่อเด็ก

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ก่อให้เกิดทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กที่ได้กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหา มาจากปัจจัยทางด้านครอบครัว โดยการทารุณกรรมทางเพศที่เกิดจากบุคคลในครอบครัว มักมีบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในครอบครัวที่ผิดปกติดังกล่าว ซึ่งเบญจพร ปัญญาขง และคณะ (2543, หน้า 2) พบว่า ครอบครัวที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก ได้แก่

1. แม่-ลูก สลับบทบาทหน้าที่กัน
2. พ่อแม่มีความขัดแย้งในชีวิตสมรส โดยเฉพาะปัญหาทางเพศ
3. พ่อแม่ใช้ลูกเป็นที่พึ่งทางใจ
4. ครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียว
5. มีพ่อเลี้ยงหรือบุคคลอื่นอาศัยอยู่ในบ้าน
6. มีความเป็นอยู่อย่างแออัดอยู่ร่วมกันหลายคน นอนรวมกัน
7. แม่พิการหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง
8. แม่ทำงานนอกบ้าน ทิ้งเด็กไว้ตามลำพังตอนเช้ามีดหรือตอนกลางวัน
9. เด็กที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ดี

10. ครอบครัวที่ถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ
11. ครอบครัวที่มีเศรษฐกิจต่ำ
12. พ่อแม่เคยถูกทารุณกรรมทางเพศมาก่อนในวัยเด็ก
13. ครอบครัวที่แยกตัวอยู่โดดเดี่ยว ไม่ค่อยมีที่พึ่งพาหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น
14. มีการใช้สารเสพติด โดยเฉพาะแอลกอฮอล์
15. มีความผิดปกติทางจิต

ข้อบ่งชี้ที่บอกว่าเด็กอาจถูกทารุณกรรมทางเพศ ได้แก่

1. มีอาการบาดเจ็บของอวัยวะเพศหรือมีร่องรอยบริเวณทวารหนัก
2. มีรอยฉีกขาด รอยเปื้อน หรือมีเลือดออกที่กางเกงชั้นใน
3. มีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. มีอาการบวมหรือแดงที่อวัยวะสืบพันธุ์หรือฝีเย็บ
5. มีการตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย

ข้อบ่งชี้ดังกล่าว มีอาการเพียงบางข้อหรือหลายข้อ ซึ่งต้องพิจารณาพฤติกรรมของพ่อแม่ หรือผู้ดูแล และการปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่กับเด็ก มีการติดตามบุคลิกลักษณะบางอย่างของผู้ใหญ่ ที่ทำทารุณกรรมต่อเด็ก (Gustavsson & Segal, 1994 pp. 73-90)

นอกจากนี้ โยเซฟ ซือเพียร์ธรรม (2541 อ้างถึงใน เบญจพร ปัญญาฯ และคณะ, 2543) กล่าวถึง เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะมีอาการแสดงนำใน 3 ลักษณะ คือ

1. อาการอันเนื่องมาจากการบาดเจ็บหรือการติดเชื้อเฉพาะที่ เช่น เจ็บบริเวณอวัยวะเพศหนองจากช่องคลอดและเจ็บหรือเลือดออกจากรูทวารหนัก เป็นต้น
2. อาการอันเนื่องมาจากผลทางด้านจิตอารมณ์ เช่น วอกแวกไม่มีสมาธิ ปัสสาวะรดที่นอน เมื่ออาหาร การทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย เป็นต้น
3. มีการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์หรือรู้เรื่องเพศมากเกินวัย ซึ่งอาจได้มาจากคูคนอื่นกระทำหรือดูจากวีดิทัศน์ลามก แต่ถ้าเด็กบรรยายถึงความเจ็บปวด หรือพบน้ำอสุจิก็นเป็นข้อบ่งชี้ว่าเด็กน่าจะถูกรุณกรรมทางเพศ

ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก

ผลกระทบของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีลักษณะคล้ายผลกระทบที่เกิดกับบุคคล ที่มีความเครียดภายหลังการเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เด็กจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งภายในและภายนอก และปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะต่อเนื่องไปในช่วงชีวิต ผลกระทบที่จะแตกต่างกันตามตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 3 ตัวแปร คือ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในล่วงละเมิดทางเพศ ความสามารถในการหาแหล่งสนับสนุนและการดูแลทางสังคมและลักษณะการยอมรับ

ของบุคคลจากเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับชีวิต (Wolf et al., 1989 อ้างถึงใน อภิญญา พานทอง, 2542, หน้า 25)

การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กจะก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรง และยาวนาน 3 ด้าน ได้แก่ ผลกระทบทางร่างกาย จิตใจและสังคม ดังนี้ (เบญจพร ปัญญาฯ และคณะ, 2543)

1. ผลกระทบทางร่างกาย ซึ่งเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมักถูกทำร้ายร่างกายร่วมด้วย เด็กอาจมีบาดแผล รอยฟกช้ำ เลือดออกทางช่องคลอดหรือทวารหนัก มีอาการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อหนองใน การติดเชื้อซิฟิลิส การติดเชื้อในท่อทางเดินปัสสาวะ การอักเสบในอุ้งเชิงกราน รวมถึงการตั้งครรภ์ เด็กส่วนใหญ่มาพบแพทย์เนื่องจากปัญหาทางกายที่พบบ่อยที่สุด คือ การอักเสบในช่องคลอด

2. ผลกระทบทางจิตใจ พบว่า การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กจะก่อให้เกิดบาดแผลทางใจ (Psychic trauma) โดยอธิบายกลไกของการเกิดบาดแผลทางใจไว้ 4 ประการ คือ

2.1 Traumatic sexualization การที่เด็กถูกกระตุ้นทางเพศก่อนเวลาอันควร และรับแรงเสริมจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ให้รางวัล ให้ความเอ็นดูเป็นพิเศษ จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัย มีการกระตุ้นทางเพศที่ผิดปกติ รวมถึงการใช้พฤติกรรมทางเพศเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ การทารุณกรรมทางเพศบางรายก่อให้เกิดผลทางลบ เด็กจะสับสนในบทบาททางเพศของตน บางรายกลัวผู้ชาย มีความผิดปกติทางเพศและไม่สามารถมีความสุขทางเพศเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

2.2 Powerlessness เด็กจะรู้สึกที่ตนเองไม่มีความสามารถควบคุมสถานการณ์รอบตัวได้ เป็นผลจากการทารุณกรรมทางเพศที่ถูกทำร้ายร่างกายและถูกข่มขู่ร่วมด้วย จนทำให้เด็กกลัวและวิตกกังวล

2.3 Stigmatization เด็กจะรู้สึกที่ตนเองมีมลทิน “เสียตัว” แล้วไม่เหมือนคนอื่น ๆ นำไปสู่ความรู้สึกละอายใจ ความรู้สึกผิดและรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า เป็นสิ่งของหรือร่างกายที่ชำรุดแล้ว (Damaged goods syndrome)

2.4 Betrayal เด็กจะรู้สึกที่ถูกทรยศหักหลัง โดยเฉพาะการทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นในครอบครัว เด็กถูกใช้เป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ใหญ่ที่ตนเองไว้ใจหรือเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปกป้องคุ้มครองคน เด็กจะเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้กระทำ ซึ่งอาจมีมากกระทั่งไม่ไว้วางใจผู้อื่น เด็กบางคนโกรธรุนแรงได้

อาการทางจิตใจหลังถูกทารุณกรรมทางเพศ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะเริ่มแรก (Immediate) เกิดในระยะที่เด็กเพิ่งถูกล่วงเกินทางเพศมีอาการหวาดกลัวนอนไม่หลับ ผื่นร้าย วิตกกังวล เย็บซึม ตกใจง่าย พบว่า มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (Somatic

complaint) มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเนื่องจากปัญหาทางอารมณ์ (Psychosomatic disorder) เด็กเล็กอาจปัสสาวะรดที่นอน เจ็บปวดอวัยวะเพศ เด็กบางคนอาจเกิดความผิดปกติที่ เรียกว่า Post traumatic stress disorder (PTSD) เป็นอาการเนื่องจากประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ กลไกของการปรับตัวที่เคยใช้ในชีวิตประจำวันใช้ไม่ได้ผล เกิดความวิตกกังวล นำไปสู่ความผิดปกติทางจิต และระบบประสาทอัตโนมัติที่ตื่นตัวมากเกินไป (Hyperarousal state) คือ รู้สึกเหมือนตนเองกำลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Flashback) บางคนถูกทารุณกรรมรุนแรงกลายเป็นโรคจิตช่วงสั้น ๆ ได้ (Brief reactive psychosis) อาจมีภาวะซึมเศร้า และมีความผิดปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ (มรกต พุทธศุภะ, 2541, หน้า 34-35; อภิญญา พานทอง, 2542, หน้า 33-34)

2. ระยะยาว (Long-term effects) การทารุณกรรมทางเพศก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ มีปัญหาการปรับตัว มีผลกระทบต่อพัฒนาบุคลิกภาพและพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็ก ซึ่งผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการจะไม่เกิดขึ้นทันที แต่จะปรากฏอาการในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่เรียกผลกระทบนี้ว่า “Sleep effect” (Horton & Cruise, 1977 อ้างถึงใน อภิญญา พานทอง, 2542) โดยแบ่งผลกระทบระยะยาว ออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านอารมณ์พบทั่วไป คือ ความรู้สึกผิดและละอายใจนำไปสู่อาการซึมเศร้า บางครั้งอาจรุนแรงถึงกับคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย มีความวิตกกังวลสูงและความกลัวที่จะคิดถึง เหตุการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศ ไม่สามารถผ่อนคลาย หมดหวัง รวมทั้งไม่มีความนับถือตนเองคุณค่าแห่งตนต่ำ

2.2 ด้านพฤติกรรม ในบางครั้งผู้ถูกกระทำจะใช้วิธีการลดความตึงเครียด และปัญหาทางอารมณ์ของตน โดยการทำร้ายตนเอง เช่น การใช้ยาเสพติด การหนีออกจากบ้านและบางคน มีการรับประทานอาหารที่มากเกินไปหรือรังเกียจความสัมพันธ์ทางเพศ

2.3 ด้านความคิดจะมีการรับรู้ตนเองในด้านลบ คิดว่าตนเองไม่มีค่าเพียงพอที่จะได้รับความรัก หรือมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น สูญเสียความไว้วางใจขั้นพื้นฐาน (Basic trust) ต่อบุคคลอื่นและสังคมรอบข้าง โดยเฉพาะกรณีการถูกทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นระหว่าง ครีเอติ เด็กจะตำหนิตนเองและคิดว่าโลกนี้อันตรายเกินกว่าจะมีชีวิตอยู่ บางคนคิดว่า “บ้านและครอบครัว” เป็นอันตรายสำหรับการอยู่อาศัย

2.4 ด้านการพัฒนบุคลิกภาพ อาจเกิดเป็นบุคลิกแบบ Histrionic borderline บุคลิกภาพผิดปกติแบบมีหลายบุคลิก (Multiple personality disorder) และอาจมีความผิดปกติของพฤติกรรมทางเพศ โดยจะหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีพฤติกรรมชู้ชวน (Seductive) หรือกลายเป็นคนเก็บกดไม่สามารถมีความสุขทางเพศเช่นคนปกติทั่วไปเมื่อโตขึ้น และมีแนวโน้มที่จะกลับกลายเป็นผู้กระทำทารุณกรรมทางเพศเสียเอง

จากผลกระทบที่เกิดต่อจิตใจของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ทาวเวอร์ (Tower, 1993 อ้างถึงใน อภิตติ พานทอง, 2542) ได้กล่าวว่า ระดับความรุนแรงของบาดแผลทางจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปร ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบของการทารุณทางเพศ ผู้กระทำที่เป็นบุคคลภายในครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กมากกว่าบุคคลภายนอกครอบครัว
2. ลักษณะของผู้กระทำ ถ้าเด็กมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับผู้กระทำมากเท่าไรย่อมส่งผลกระทบต่อความเจ็บปวดทางจิตใจของเด็กมากเท่านั้น
3. ระยะเวลาของการทารุณทางเพศต่อเด็ก ยิ่งมีระยะเวลายาวนานจะยิ่งมีผลต่อความเจ็บปวดทางจิตใจมากขึ้น
4. อายุของเด็กเมื่อเกิดเหตุการณ์ พบว่า ในเด็กกลุ่มก่อนวัยเรียนมีปัญหาด้านพฤติกรรมและด้านจิตใจน้อยกว่าวัยเรียนและวัยรุ่น เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนยังไม่มีสมาธิในเรื่องเพศสัมพันธ์และกิจกรรมทางเพศ
5. บุคลิกภาพเดิมของเด็ก เด็กที่มีปัญหาการปรับตัวหรือบุคลิกภาพเดิมไม่ดี การทารุณกรรมทางเพศจะมีผลกระทบที่รุนแรง
6. ขอบเขตของการทารุณทางเพศ ถ้ามีการใช้กำลังบังคับและทำร้ายเด็กร่วมด้วย ยิ่งมีผลกระทบที่รุนแรงต่อทั้งร่างกายและจิตใจ
7. ปฏิกริยาครั้งแรกของผู้ที่เด็กเปิดเผยเรื่องราวให้ฟัง หากบุคคลใกล้ชิดในชีวิตของเด็กไม่เชื่อเหตุการณ์ที่เด็กเล่าจะทำให้เด็กยิ่งกลัวโทษตนเองหรือรู้สึกผิดในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีความเจ็บปวดในจิตใจมากขึ้น

3. ผลกระทบทางสังคม เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะถูกคุกคามทางด้านภาพพจน์ เด็กจะรู้สึกมีปมด้อย กลายเป็นเด็กเก็บกดและเก็บตัว เข้าสังคมน้อย ความเครียดและความกดดันที่สะสมไว้นาน ๆ อาจทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านพฤติกรรม สร้างปัญหาให้กับครอบครัวและสังคมส่วนรวม ถ้าเด็กมีความกดดันจากครอบครัวก็อาจหนีออกจากบ้านกลายเป็นเด็กจรจัดที่สร้างปัญหาให้กับชุมชน โดยเฉพาะปัญหาโสเภณี เด็กที่มีประวัติถูกทารุณกรรมทางเพศนั้น มักตัดสินใจเข้าสู่วงการค้าประเวณีได้ง่าย

การช่วยเหลือและการบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ เบญจพร ปัญญา และคณะ (2543) กล่าวว่า การช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีหลักสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ดูแลรักษาบริเวณทางร่างกาย
2. ดูแลรักษาบริเวณทางด้านอารมณ์
3. ป้องกันการถูกทารุณกรรมทางเพศซ้ำ

4. วางแผนการรักษาระยะยาวทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับเด็กและครอบครัวรวมทั้งการติดตามอย่างต่อเนื่อง

ในการช่วยเหลือและบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศนั้น เด็กที่มารับการรักษา มักจะมีปัญหาทางด้านจิตใจที่สำคัญ 10 ประการ (Tower, 1993, p. 344 อ้างถึงใน อภิญญา พานทอง, 2542) ดังนี้

1. มีความรู้สึกเหมือนเป็นสิ่งของหรือร่างกายที่ชำรุดแล้ว (Damaged goods)
2. ความรู้สึกผิด
3. ความกลัว
4. ซึมเศร้า
5. คุณค่าแห่งตนต่ำ นำไปสู่การขาดทักษะทางสังคม
6. เก็บกดความโกรธและความเกลียดชังเอาไว้
7. ว่างใจผู้อื่นได้ยาก
8. สับสนในขอบเขตของวัยและบทบาทของตน
9. มีวุฒิภาวะไม่แท้จริง
10. ควบคุมและครอบงำตนเองเกินไป

ซึ่งห้าข้อแรกนั้นเป็นผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทุกคน ในขณะที่ 5 ข้อหลังนั้น มักจะเป็นผลที่เกิดจากการทารุณกรรมทางเพศภายในครอบครัว ดังนั้นเป้าหมายในการบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ได้ระบายออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกผิด ความละอายและความรู้สึกถูกทำลาย

2. เพื่อช่วยให้เข้าใจอย่างชัดเจนถึงคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต
3. เพื่อฝึกฝนทักษะทางสังคม การกล้ายืนหยัดในตนเองและการสื่อสาร
4. ช่วยในการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
5. ช่วย让孩子ได้รู้สึกที่สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้
6. ช่วยให้ผู้สามารถอาศัยอยู่ในครอบครัวที่ทำหน้าบกพร่องได้ (Dysfunctional family)
7. เพิ่มคุณค่าแห่งตนและพัฒนาการทำหน้าที่ทางสังคม
8. เพื่อไม่ให้เด็กมีพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง เช่น ใช้สารเสพติด ฆ่าตัวตายและมีปัญหา

ด้านการกิน (Eating disorder)

9. ช่วย让孩子เข้าใจเรื่องเพศและส่งเสริมพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

วิธีการบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีหลายวิธี เด็กจะตอบสนองต่อการบำบัดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก รูปแบบของการทารุณกรรม ความร่วมมือของครอบครัว และทักษะของผู้ให้การบำบัด โดย ทาวเวอร์ (Tower, 1993, p. 348 อ้างถึงใน อภิญญา พานทอง, 2542) ได้กล่าวถึงการบำบัด ไว้ดังนี้

1. การบำบัดรายบุคคล (Individual therapy) มีประโยชน์ในการช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความไว้วางใจที่มีต่อผู้อื่นได้

2. การบำบัดแบบกลุ่ม (Group therapy) ช่วยให้เด็กรู้ว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดกับตนเพียงคนเดียว ได้ระบายความโกรธในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และช่วยพัฒนาทักษะของกระบวนการจัดเวลาทางสังคมใหม่ขึ้น

3. ศิลปะบำบัด (Art therapy) มีประโยชน์ในการช่วยประเมินและนำไปสู่การบำบัด การวาดภาพของเด็กจะแสดงให้เห็นถึงปฏิกิริยาต่อการทารุณกรรม ภาพลักษณ์ (Self-image) ของเด็ก ความสับสนในบทบาทและเพศ การรับรู้ที่ผิดต่อการทารุณกรรม และสภาวะอารมณ์

นอกจากนี้ ฮอร์ตตัน และครุยส์ (Horton & Cruise, 1997 อ้างถึงใน อภิญญา พานทอง, 2542) ได้เสนอวิธีการบำบัดที่นำไปใช้ตามผลกระทบที่ต้องการแก้ไข ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดการระบายอารมณ์ที่ถูกต้อง ดังนี้

1.1 การบำบัดด้วยการเล่น (Play therapy)

1.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing)

1.3 ละครบำบัด (Psychodrama)

1.4 เทคนิคของเกสทอลท์ (Gestalt techniques)

1.5 การสะกดจิต (Hypnotherapy)

1.6 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation techniques)

1.7 การสร้างจินตนาการ เพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการบรรเทาความเสียหาย

2. การเพิ่มคุณค่าแห่งตน การลดความอับอายจากการถูกทารุณกรรมทางเพศใช้การบำบัดทางพฤติกรรมปัญหา เพื่อเปลี่ยนการรับรู้ที่บิดเบือน

3. กรณีที่การถูกทารุณกรรมทางเพศ ผู้กระทำเป็น Authority figures ควรใช้วิธีการแบบไม่นำทาง (Non-directive approach)

ความเครียดกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ

ผู้ประสบภาวะวิกฤตยังคงรู้สึกถึงเหตุการณ์นั้นอยู่ พยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือนบุคคลที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น มีอาการไม่สบายทางกายที่บ่งชี้ถึงความเครียด เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ความเครียดและอาการวิตกกังวล เช่น ใจสั่น มือสั่น

เหงื่อออก เวียนศีรษะ ภาวะซึมเศร้า และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย ภาวะ
 ติดสุรา และการคิดสารเสพติด ภาวะความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน เป็นต้น

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศไม่จำเป็นจะต้องเป็น โรคเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรงทุกคน
 บางคนอาจมีอาการเหมือนโรคนี้เป็นช่วงสั้น ๆ และหายไปในเวลาไม่นาน ซึ่งจะยังไม่ถือว่าเป็นโรค
 เป็นโรคนี้ แต่ถ้ามีอาการอยู่นานเกิน 1 เดือนแล้วยังไม่หาย แพทย์จึงจะวินิจฉัยว่าเป็น โรคเครียดจาก
 เหตุการณ์ร้ายแรง (กรมสุขภาพจิต, 2555)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทารุณกรรมทางเพศ

วัชร อ้นนาค และอัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2544) ศึกษาข้อมูลแนวลึกของเด็กที่ถูกทารุณ
 กรรมทางเพศในเรื่องข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของครอบครัว ผลกระทบจากปัญหาการทารุณ
 ทางเพศที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวและกลไกการปรับตัวของครอบครัวของเด็กที่ถูกทารุณ
 ทางเพศ จำนวน 11 ราย และสมาชิกในครอบครัว 20 ราย จากการสัมภาษณ์แนวลึก การทำกลุ่ม
 สัมมนาและการสังเกตจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวในการทำกิจกรรมค่ายครอบครัว
 พบว่า ทุกครอบครัวมีความบกพร่องในภารกิจพื้นฐาน ด้านพัฒนาการและภารกิจในการเผชิญ
 ภัยอันตราย ทุกคนได้รับผลกระทบรุนแรงทางด้านอารมณ์ จิตใจและปัญหาพฤติกรรม สัมพันธ์
 กับการใช้กลไกการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

นิตยา สินธุ (2546) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ โอลเซน
 ต่อการเสริมสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก
 ที่ถูกทารุณกรรมอายุ 12-18 ปี ที่อยู่ในสถานแรกรับบ้านเด็กหญิงธัญพร จังหวัดปทุมธานี จำนวน
 32 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน ใช้แบบบันทึกข้อมูล
 รายบุคคล แบบสอบถาม (Thai FSC) และ โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวของ โอลเซน พบว่า
 กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

งามพิศ จันทร์ทิพย์ (2550) ศึกษาปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในอำเภอสันทราย จังหวัด
 เชียงใหม่ ในผู้ถูกระทำและกลุ่มผู้ถูกระทำโดยการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลย้อนหลัง
 จากแฟ้มผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสันทราย พบว่า มีผู้ถูกระทำทั้งหมด 32 ราย
 เป็นหญิง 29 ราย ชาย 3 ราย อายุน้อยที่สุด 3 ปี อายุมากที่สุด 38 ปี ผู้กระทำส่วนใหญ่เป็นคนรู้จัก
 เช่น เพื่อนและบุคคลใกล้ชิด ผลการตรวจร่างกายพบ บาดแผลของอวัยวะเพศ 16 ราย ไม่พบ
 บาดแผล 14 ราย และพบว่า มีการตั้งครรภ์ 1 ราย ระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์จนมาตรวจ ตั้งแต่ 1 วัน
 จนถึง 6 เดือน

ทัศนีย์ คนเล และคณะ (2553) ศึกษาประสบการณ์ของการถูกทารุณกรรมทางเพศ ในวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำนวน 9 ราย ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พบว่า วัยรุ่นหญิงมีการรับรู้เกี่ยวกับการถูกทารุณกรรมทางเพศ จะเกิดการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ประกอบด้วย โหดร้าย น่ากลัว หมกมุ่นคิด อยากรตาย อับอาย และการได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย

จิตติมา ทรงมัจฉา, วิมลนันท์ พุฒินิซพงษ์ และยาใจ สิทธิมงคล (2555) ศึกษาแนวทางในการประเมินการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กและวัยรุ่น เพื่อการคัดกรองเบื้องต้น การสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์โดยใช้แนวทางการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ตามกรอบ PICO พบว่า หลักฐานเชิงประจักษ์จำนวน 6 เรื่อง ที่ผ่านการประเมินคุณภาพของหลักฐานเชิงประจักษ์ พบว่าการประเมินการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กและวัยรุ่นที่สำคัญได้แก่ การสัมภาษณ์ตัวเด็ก และพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเด็ก การสังเกต การตรวจร่างกาย การประเมินด้านพฤติกรรม จิตใจ อารมณ์ สังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและทักษะของเด็กในการแก้ปัญหา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว

ความหมายและความเป็นมา

แผนการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว (Single subject design) เป็นการทดลองนำ การจัดการกระทำ (Intervention) มาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบว่า วิธีการดังกล่าวได้ผลหรือไม่ หรือมีการเปรียบเทียบวิธีการหลายวิธีว่าวิธีใดมีประสิทธิภาพมากกว่ากันในการทดลองที่จัดการกระทำ ขึ้น ใช้สำหรับการวิจัยรายบุคคล ซึ่งมักจะมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เฉพาะราย เป็นแบบการวิจัยที่ใช้กันแพร่หลาย อาทิ นักจิตวิทยาคลินิก ครูการศึกษาพิเศษ นักสังคมสงเคราะห์ บุคลากรทางการสาธารณสุข ซึ่งลักษณะของการวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กมีการสังเกตพฤติกรรมโดยละเอียดและสม่ำเสมอ มีการใช้วิธีการจัดการกระทำ ศึกษาพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกต (ผดุง อารยะวิญญู, 2552) เป็นการวิจัยเปรียบเทียบภายในบุคคล จึงไม่มีกลุ่มควบคุม แต่ใช้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มควบคุมไปในตัว โดยอาศัยช่วงเส้นฐานเป็นช่วงการควบคุม และใช้ตัวแปรอิสระเป็นช่วงการทดลอง เพื่อใช้วิเคราะห์ผลการทดลองของผู้วิจัย

ลักษณะสำคัญของการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว

ระบุเงื่อนไขตามที่กำหนด มีการกำหนดพฤติกรรมที่จะสังเกตและต้องการวัดไว้อย่างชัดเจนก่อนหน้าการทดลองแล้ว ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้ได้ความตรงของตัวแปรที่จะวัดทั้งตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

เป็นการวัดที่มีความเที่ยง มีการสังเกตและวัดพฤติกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยต้องได้รับการฝึกฝนในการสังเกตและวัดพฤติกรรมของผู้รับการทดลองเป็นอย่างดี เพื่อให้ผลที่ได้มีความเที่ยงและไม่คลาดเคลื่อน

เป็นการวัดซ้ำ โดยใช้การวัดหลาย ๆ ครั้งในวิธีเดียวกันตลอดระยะเวลาการทดลอง ซึ่งจะเป็นการวัดที่แตกต่างจากการวิจัยเป็นกลุ่ม เพราะจะมีการวัดเพียงครั้งเดียวคือ ก่อน และหลัง ให้การทดลองเท่านั้น การวัดซ้ำหลายครั้งช่วยทำให้ได้พฤติกรรมที่น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ในช่วงเส้นฐานพฤติกรรมจำเป็นต้องมีการวัดซ้ำหลายครั้ง จนกระทั่งได้พฤติกรรมที่เป็นปกติของผู้รับการทดลองจึงจะเริ่มให้การทดลองได้

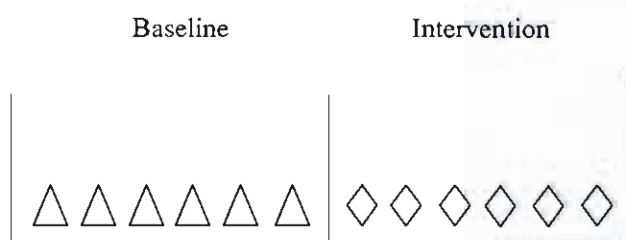
เงื่อนไขของเส้นฐานพฤติกรรมและเงื่อนไขการทดลอง การวิจัยแบบนี้จะใช้ช่วงเวลาเท่ากันและมีจำนวนการสังเกตที่เท่ากัน ข้อสำคัญพฤติกรรมที่สังเกตต้องมีระยะเวลาที่นานพอควร เพื่อที่จะได้ลักษณะพฤติกรรมเส้นฐานที่คงที่

กฎของตัวแปรเดียว ในการศึกษาจะมีตัวแปรเดียว ถ้ามีตัวแปร 2 ตัว หรือมากกว่านี้ จะไม่สามารถมั่นใจได้ว่าผลการทดลองเกิดขึ้นจากผลของตัวแปรใด

ประเภทของการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว

การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยวมีหลายประเภท ดังนี้

A-B design รูปแบบเส้นฐานและวิธีการจัดกระทำ (Baseline and intervention design) เป็นแผนการวิจัยที่ถือเป็นพื้นฐานของการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว เป็นการวัดหรือสังเกตพฤติกรรมที่ต้องการศึกษา แบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเป็นเส้นฐานของพฤติกรรม (A) เส้นฐานของพฤติกรรมนี้ใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบผลที่เกิดจากการจัดกระทำ (B) มีการวัดตลอดระยะเวลาทั้งช่วง A และ B นำค่าที่ได้เปรียบเทียบกันว่าแตกต่างกันหรือไม่ หากข้อมูลแตกต่างกัน อาจสรุปได้ว่าความแตกต่างนั้นเกิดจากผลของการทดลองที่ผู้วิจัยจัดกระทำขึ้น



ภาพที่ 3 การวิจัยแบบ A-B design

A-B-A design การวิจัยชนิดนี้เรียกว่า วิธีสลับกลับ (Reversal) หรือวิธีการถอน (Withdrawal design) เมื่อ A หมายถึง เส้นฐานของพฤติกรรมในสภาพปกติ B หมายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อให้การทดลอง และ A หลัง หมายถึงพฤติกรรมที่เพิกถอนการทดลองออก ถ้าพฤติกรรมที่วัดได้เกิดจากผลของการทดลองจริงเมื่อเราหยุดให้การทดลองแล้ว พฤติกรรมของผู้รับการทดลองจะกลับมาสู่พฤติกรรมเดิมในสภาพปกติเหมือนก่อนให้การทดลอง

A-B-A-B design วิธีนี้ขยายเพิ่มมาจาก A-B-A design ซึ่งมีวิธีการเช่นเดียวกัน แต่เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นของผลการทดลองมากขึ้น โดยให้มีการทดลองด้วยวิธีเดียวกันซ้ำอีกครั้ง การวิจัยแบบ ABAB design อาจจะสลับเป็น BABA ก็ได้ โดยทั่วไปนิยมใช้แบบ ABAB และจำนวนที่ใช้มักใช้ไม่น้อยกว่า 3 ระยะเวลา และอาจจะมากเป็น ABABAB ทั้งนี้เพื่อเป็นตัวควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนต่าง ๆ การกลับสภาพเดิมไม่ได้ (Irreversibility) เป็นปัญหาการทดลองแบบ A-B-A-B เพราะการสลับ A-B-A-B จะไม่ทำให้พฤติกรรมสลับไปสลับมา เนื่องจาก เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนจากสภาพหนึ่งเป็นอีกสภาพหนึ่งแล้ว

วิธีหลายเส้นฐาน Multiple-baseline design เป็นแบบการวิจัยเพื่อทดสอบผลของตัวแปรอิสระต่อพฤติกรรมข้ามเส้นฐานที่ต่างกัน หรือเรียกว่าการทดลองหลายเส้นฐาน มีอยู่ 3 แบบ ได้แก่ การทดลองหลายเส้นฐานข้ามพฤติกรรม (Multiple-baseline across behaviors) เป็นการศึกษากิจกรรมตั้งแต่ 2 พฤติกรรมขึ้นไป ในสภาพการเดียวกัน เมื่อวัดหาช่วงเส้นฐานของพฤติกรรมได้แล้วก็จะเริ่มให้การทดลองกับพฤติกรรมเป้าหมายหนึ่งอย่าง ถ้าหากการทดลองทำให้พฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่พฤติกรรมควบคุมตัวอื่น ๆ ยังคงเหมือนเดิม หรือไม่มี การเปลี่ยนแปลง ถือว่าการทดลองมีผลต่อพฤติกรรมนั้น กล่าวโดยสรุป การใช้การทดลองแบบเดี่ยวนี้อาจถูกนำไปใช้ปรับพฤติกรรมหลาย ๆ อย่าง โดยมีเส้นฐานของพฤติกรรมหลายเส้นฐาน ถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นในแต่ละพฤติกรรมเป้าหมายหลังการทดลอง แต่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมอื่นก็สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดจากการทดลองที่กระทำขึ้น

การทดลองหลายเส้นฐานข้ามบุคคล (Multiple-baseline across subjects) วิธีการนี้สามารถดำเนินการทดลองกับบุคคลหลาย ๆ คนติดต่อกันไป เพื่อดูผลของตัวแปรอิสระ ที่ให้กับกลุ่มทดลอง ในการทดลองลักษณะเหลื่อมเวลาภายหลังช่วงเวลาเส้นฐาน

การทดลองหลายเส้นฐานข้ามสภาพการณ์ (Multiple-baseline across conditions or environments) วิธีการนี้ ใช้กับผู้รับการทดลองหลายคน ซึ่งอยู่ในสภาพเงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมต่างกัน ผู้รับการทดลองแต่ละคนจะมีช่วงเวลาของเส้นฐานต่างกัน เมื่อได้เส้นฐานของแต่ละคนแล้วก็เริ่มให้การทดลอง ถ้าหากการตอบสนองมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับผู้รับการทดลองหลังจากดำเนินการทดลองแล้วถือว่า การทดลองได้ผล

สรุปการทดลองแบบหลายเส้นฐานมีข้อดีคือ เมื่อมีการเริ่มการทดลองแล้วไม่จำเป็นต้องถอนการทดลองซึ่งต่างจากวิธีการอื่น ๆ จึงหลีกเลี่ยงปัญหาเกี่ยวกับการเพิกถอนการทดลอง ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ทดลองที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ แต่อาจมีปัญหาหรือข้อจำกัดเกี่ยวกับเส้นฐานแต่ละเส้น จึงอาจเกิดปัญหาดังนี้

1. การขึ้นต่อกันของเส้นฐาน
2. ความไม่คงที่ของการให้เงื่อนไขทดลอง อาจเกิดขึ้นในด้านของปริมาณและคุณภาพของตัวแปรอิสระที่ใช้ในเงื่อนไขทดลอง
3. ความยาวนานของการสังเกตเส้นฐาน สำหรับเส้นฐานหลัง ๆ จะสังเกตนานกว่าเส้นฐานแรก ๆ หรือบางพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมที่ไม่อาจหั่งไว้นาน
4. การเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing-criterion design) เป็นการเปลี่ยนเกณฑ์ของตัวแปรตามจากมากไปน้อย หรือจากน้อยไปมากในเงื่อนไขการทดลอง การสังเกตพฤติกรรมเพื่อกำหนดเกณฑ์เริ่มแรกจะอยู่ในระยะของเส้นฐาน และเมื่อเริ่มเงื่อนไข การทดลองระยะนี้จะแบ่งย่อย ๆ ติดต่อกันไปตามเกณฑ์ที่เปลี่ยนไป

การประเมินพฤติกรรม

การประเมินพฤติกรรมในการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว ต้องกระทำอย่างเด่นชัดและเป็นระบบ คือ

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Target behavior) พฤติกรรมที่ต้องการศึกษาต้องมีความชัดเจน ไม่คลุมเครือ คำนึงถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดการรบกวนหรือผลกระทบต่อพฤติกรรมอื่น ๆ อันเนื่องจากการใช้ตัวแปรอิสระในเงื่อนไขทดลอง คำนึงถึงความเหมาะสมของพฤติกรรมนั้นกับการยอมรับของสังคมและเงื่อนไขการเปรียบเทียบทางสังคมที่อาจเกิดขึ้น
2. กลวิธีในการประเมินพฤติกรรม ส่วนใหญ่เป้าหมายนิยมประเมินจากพฤติกรรมภายนอก หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมากกว่าที่จะประเมินด้วยตนเอง การประเมินด้วยปรากฏการณ์ทางสรีระก็เช่นกัน เช่น การวัดความดันโลหิต การวัดอุณหภูมิ การวัดปริมาณน้ำตาลในเลือด ฯลฯ
3. การวัดพฤติกรรมภายนอก นิยมกันหลายวิธีดังนี้
 - 3.1 การวัดเป็นความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหรือลดลง
 - 3.2 การวัดแบบจำแนก เช่น เกิดขึ้นหรือไม่เกิด ถูกหรือผิด
 - 3.3 การวัดจำนวนคน กรณีทดลองเป็นกลุ่มใหญ่ โดยเฉพาะทางด้านจิตเวชที่ทดลองกับกลุ่มคนไข้จำนวนมาก ๆ พร้อมกัน
 - 3.4 การบันทึกระยะเวลาที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น
 - 3.5 การนับจำนวนช่วงเวลาพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น

การวิเคราะห์ผล

การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว เป็นการวิจัยที่นิยมการแปลผลโดยใช้กราฟ (Graphic analysis) หรืออาจเรียกอีกชื่อว่า การวิเคราะห์ด้วยสายตา (Visual analysis) จากการรวบรวมข้อมูล โดยบันทึกพฤติกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งเป็นการบ่งชี้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา อาจสรุปได้ว่า ผลที่ได้จากการทดลองที่ผู้วิจัยจัดกระทำหรือไม่ การวิเคราะห์โดยกราฟ เป็นการเฝ้าดู การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามระบบของการทดลองที่ผู้วิจัยจัดกระทำ ขึ้น พฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมากเพียงพอที่จะสังเกตเห็นได้ด้วยตาหรือไม่ การใช้กราฟ สามารถเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดจากการทดลองได้ทุกขณะ ถ้าใช้การวิเคราะห์ทางสถิติ ตัวเลขที่ได้จากการทดลองอาจจะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติถึงแม้ว่าการดูจากการพล็อตจะเห็นผลว่า มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจริง ข้อเสียของการใช้กราฟคือ ผลของการทดลองไม่อาจจะอ้างอิงไปยัง กลุ่มประชากรได้เนื่องจากกลุ่มทดลองไม่ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง แต่วิธีการนี้ก็สามารถที่จะ ทดลองซ้ำ ๆ ได้ในกลุ่มทดลองต่าง ๆ กัน ถ้าการทดลองให้ผลเหมือนกันก็สามารถยืนยันได้ว่า วิธีการเช่นนี้มีประสิทธิภาพจริง ดังนั้นการวิจัยโดยใช้กราฟจะเป็นวิธีการที่นิยมในการทดลองแบบ การวิจัยหนึ่งกรณีซึ่งนำไปสู่ผลสรุปของการวิจัย

งานวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว

สุนทร จิตรพล (2545) ศึกษาผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยที่มีต่อระดับ ความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ จำนวน 4 ราย แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะหาพื้นฐานก่อนการทดลอง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ระยะดำเนินการทดลอง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ และระยะติดตามผล ใช้เวลา 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึก และเครื่องวัดความดันโลหิต ใช้สถิติ การหาขนาดของผลและการใช้อนุกรมเวลาอย่างง่าย พบว่า 1) ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในระยะทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตค่าบนในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และค่าความดันโลหิตค่าล่างในระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน จำนวน 2 ราย และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ราย 3) ระดับ ความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตในระยะทดลองต่ำกว่าระยะติดตาม ผลอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยสามารถ ลดระดับความดันโลหิตได้

ธีรากร มณีรัตน์ และอัญชลี สารรัตน์ (2553) ศึกษาการพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับนักเรียนออทิสติกในโรงเรียนเรียนร่วมระดับประถมศึกษาโดยใช้เรื่องราวทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะสังคม การทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะสังคมที่เป็นปัญหา สำรองใน 46 โรงเรียน พบนักเรียนออทิสติก 81 คน ระยะที่ 2 การพัฒนาเรื่องราวทางสังคม เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ระยะที่ 3 ศึกษาผลการใช้เรื่องราวทางสังคม เป็นการวิจัยกลุ่มตัวอย่างเดี่ยวแบบหลายเส้นฐานต่างพฤติกรรม กับนักเรียนออทิสติกศักยภาพสูง 1 คน พบว่า ทักษะทางสังคมที่เป็นปัญหาในระยะเส้นฐาน ระยะการจัดกระทำ และระยะหยุดการจัดกระทำ มีค่าเฉลี่ย ดังนี้ 1) การแข่งคิวส่งงาน มีค่าเฉลี่ย 2.67, 0.71, และ 0.00 ตามลำดับ 2) การเดินออกนอกแถว มีค่าเฉลี่ย 2.10, 0.30, และ 0.20 ตามลำดับ 3) การตีเพื่อน มีค่าเฉลี่ย 0.87, 0.10, และ 0.00 ตามลำดับ

รุจน์ เล้าภักดี (2555) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองที่มีต่อความสามารถทางการเคลื่อนไหวและทักษะทางสังคมของเด็กกลุ่มออทิสติก สเปคตรัม ใช้วิธีการวิจัยรูปแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Single subject design) ประเภทหลายเส้นฐานระหว่างบุคคล (Multiple baseline design across subjects) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือเด็กกลุ่มออทิสติก สเปคตรัม ประเภทพิศิตี ที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนรุ่งอรุณ จำนวน 3 คน อายุ 15-17 ปี กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง ประเมินความสามารถทางการเคลื่อนไหวและทักษะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างในระยะเส้นฐานและระยะจัดกระทำ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายบุคคลโดยการพิจารณาจากข้อมูล ในรูปกราฟเส้นตรงร่วมกับการวิเคราะห์โดย The split-middle method of trend estimation พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองสามารถพัฒนาความสามารถทางการเคลื่อนไหวและทักษะทางสังคมของเด็กกลุ่มออทิสติก สเปคตรัม โดยเฉพาะทักษะทางสังคมด้านการสบตาที่มีการพัฒนาอย่างชัดเจน

ญาดา ชงธรรมรัตน์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะสังคมสำหรับเด็กสมาธิสั้น โดยใช้เทคนิค CBT เพื่อสร้าง โปรแกรมฝึกทักษะสังคมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในด้านการพูด การเล่น และศึกษาผลการใช้โปรแกรม เพื่อเป็นการพัฒนารูปแบบการรักษาที่ตอบสนองความต้องการของผู้ปกครอง สอดคล้องกับปัญหาของเด็กสมาธิสั้นและสามารถนำโปรแกรมมาเปิดให้บริการกลุ่มฝึกทักษะสังคมแก่เด็กสมาธิสั้น โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากเด็กสมาธิสั้น มีเขาวนปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 5 คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 32 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมฝึกทักษะสังคมสำหรับเด็กสมาธิสั้น แบบบันทึกพฤติกรรมทักษะสังคมสำหรับเด็กสมาธิสั้น และแบบสำรวจตัวเสริมแรง วิเคราะห์

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และกราฟแสดงพฤติกรรมทักษะ สังคมด้วยวิธีหลายเส้นฐานข้ามบุคคล (Multiple baseline across subject) พบว่า ทักษะสังคมของเด็กสมาธิสั้นดีขึ้นหลังเข้าโปรแกรมฝึกทักษะสังคมสำหรับเด็กสมาธิสั้น

นฤทธิ์ ชิตพันธ์ (2554) ศึกษาผลของการกระตุ้นการรับรู้สีและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กออทิสติก โดยครอบครัวที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ การเล่นอย่างเหมาะสมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ของเด็กออทิสติก กลุ่มตัวอย่างคือเด็กออทิสติก เพศหญิง อายุ 11 ปี ที่มารับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 12 จังหวัดชลบุรี ที่ได้รับการวินิจฉัยจากนักกิจกรรมบำบัดว่ามีภาวะความบกพร่องของการรับรู้สีและการเคลื่อนไหว จำนวน 1 คน แบบแผนการวิจัยเป็นแบบ Single subject design รูปแบบ ABA เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดแบบฝึกกิจกรรมการกระตุ้นการรับรู้สีและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัว อุปกรณ์ การสังเกตและแบบบันทึกพฤติกรรม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีทัศนบันทึก พฤติกรรมขณะที่เด็กเล่นอย่างอิสระ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาในการทดลอง 28 สัปดาห์ ใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และหาค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต 2 คน (แคปป่า) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ด้วยสายตา และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่มียพฤติกรรม ในการทดลองแต่ละระยะ พบว่า 1) เด็กออทิสติกที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้สีและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัว มีการแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ ลดลง 2) เด็กออทิสติกที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมกระตุ้น การรับรู้สีและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัวมีการเล่นอย่างเหมาะสมมากขึ้น 3) เด็กออทิสติก ที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้สี และการเคลื่อนไหว โดยครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่มากขึ้น

ยุวนา ไชว์พันธ์ และอุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ (2555) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัด พฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้น และกำลังศึกษาอยู่ชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 คน ใช้วิธีวิจัยแบบ Single subject design ด้วยวิธีสลับกลับแบบ ABAB เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบ บันทึกพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้น แบบสำรวจตัวเสริมแรง และโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Wilcoxon signed ranks test พบว่า 1) ระยะทดลองใช้โปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มตัวอย่าง มีแนวโน้ม เกิดพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งลดลงกว่าในระยะเส้นฐานและระยะถอดถอนอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 2) ในระยะทดลองใช้โปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้ม และระดับการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยการเกิดพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งลดลง กว่าในระยะเส้นฐาน

และระยะถดถอย ในระยะถดถอนักเรียนส่วนใหญ่มีแนวโน้มค่าเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ไม่น้อยกว่าในระยะเส้นฐาน การใช้โปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาสามารถลดพฤติกรรม อยู่ไม่
นิ่งของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้นได้ แต่ไม่พบความคงทนของพฤติกรรม

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งคนต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยมีแผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุ 12-17 ปี จำนวน 4 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ไม่มีปัญหาทางการสื่อสาร และการได้ยิน
3. สามารถเข้ารับการศึกษาได้อย่างต่อเนื่อง
4. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย
5. ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ในการวิจัยเพื่อติดตามคัดเลือกเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ
2. คัดเลือกเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่มีอุณหภูมิร่างกายปกติและมีความเครียด โดยพิจารณาจากแบบบันทึกการปรึกษา เพิ่มประวัติและบันทึกการตรวจร่างกายจากแพทย์
3. ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อให้ได้ค่าความถี่ตัวของกล้ามเนื้อ และอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือที่มีมาตรฐานที่สุด จึงได้กำหนดวิธีการ ดังนี้

3.1 วัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของกลุ่มตัวอย่างทุกคน โดยผู้วิจัยคนเดียวกัน

3.2 ใช้เครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเครื่องวัดความเครียดที่ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานแล้ว

3.3 ให้กลุ่มตัวอย่างอยู่ในภาวะผ่อนคลาย พักอย่างน้อย 15 นาที ก่อนจะวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

3.4 วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้ง โดยผู้วิจัยวัดซ้ำ 3 ครั้ง แล้วหาค่าเฉลี่ยในแต่ละครั้ง

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามที่กำหนดไว้ ได้ผู้รับการทดลองทั้งสิ้นจำนวน 4 คน ซึ่งเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุระหว่าง 12-17 ปี ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยและกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และงานวิจัยฉบับนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจริยธรรมจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2557

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค (Electromyography biofeedback instrument: EMG) รุ่น Model PE-100 I เป็นเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้วัดค่า I (Integrate mode) คือ ค่าเฉลี่ยใน 15 วินาที ได้ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ 9.10-16.70 ไมโคร โวลต์ หมายถึง ระดับความเครียดสูง (กรมสุขภาพจิต, 2541)

2. เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ (Fingure thermometer) เป็นเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ เมื่อบุคคลมีความเครียดอุณหภูมิที่ผิวหนังจะลดลงและถ้าผ่อนคลายอุณหภูมิที่ผิวหนังจะสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้สั่งซื้อของ ดร. โลเวนสัน โดยผ่านทางเว็บไซต์ของ บริษัท อเมซอน ประเทศสหรัฐอเมริกา

3. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคล ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยระยะเวลาการศึกษา 40 นาที

4. แบบบันทึกที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ตารางบันทึกค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะเริ่มต้น ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

5. แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้รับการทดลองหลังการปรึกษา

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบรายบุคคล ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งคน มีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพดังนี้

1.1 ศึกษาตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จากเอกสารของ Imelda V.G. Villar, อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) และจุฬามาศ แหนจอ (2557) งานวิจัยในประเทศไทยและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัยที่เหมาะสม

1.2 เข้าร่วมการอบรมเพิ่มเติมหลักสูตร Neuro-Linguistic Programming-Based Applications Workshop จาก Imelda V.G. Villar จัดโดย ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 26-30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555

1.3 ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย

1.4 สร้างโปรแกรมการปรึกษา โดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จากแนวทางของ Imelda V.G. Villar ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) และจุฬามาศ แหนจอ (2557)

1.5 นำโปรแกรมการปรึกษาไปให้ประธานและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและวิธีการดำเนินการทดลอง

1.6 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ โปรแกรมการปรึกษา ประกอบด้วย

1.6.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์

1.6.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์

1.6.3 รองศาสตราจารย์ ดร.ประยูทธ ไทยธานี

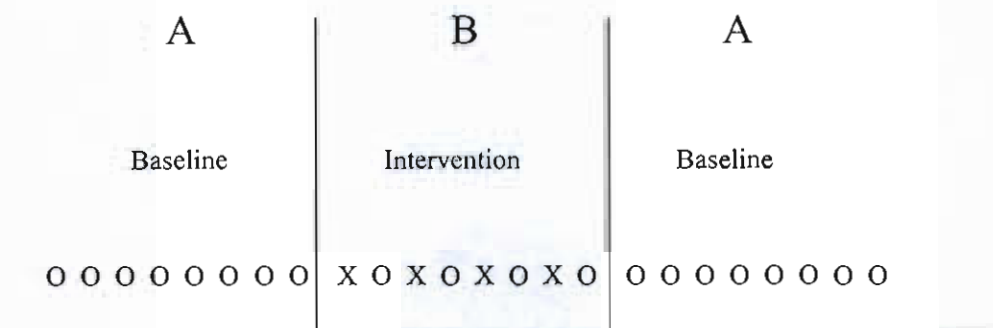
1.7 นำโปรแกรมการปรึกษาที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ไปฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญและทดลองฝึกใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 26 คน พิจารณาตามความเหมาะสมแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ และฝึกซ้อมการปรึกษาเพื่อให้ความชำนาญในการปรึกษาร่วมกับเพื่อนนิสิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา ภายใต้การควบคุมการฝึกปฏิบัติของประธานควบคุมวิทยานิพนธ์

1.8 นำโปรแกรมการปรึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปดำเนินการวิจัยตาม ขั้นตอนของการวิจัย (ภาคผนวก ก)

2. แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกผู้รับการปรึกษาหลังการปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ และเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Single subject design) แบบถอนการทดลอง (Withdrawal or A-B-A design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ การทดลองจะแสดงให้เห็นผลของการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยทำการวิเคราะห์จากกราฟที่ได้จากการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐาน (A) จากนั้นแสดงให้เห็นถึงความเครียดของผู้รับการทดลองแต่ละราย ในระยะที่ได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน (ระยะทดลอง: B) และในระยะถอนการทดลอง (A) ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการทดลอง



ภาพที่ 4 การวิจัยแบบ A-B-A Single subject design

การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าไปในโรงเรียนดังกล่าว (ขอสงวนชื่อสถานที่ดังกล่าว) พร้อมทั้งยื่นขอจริยธรรม

1.2 หลังจากได้รับอนุญาต ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1.3 คัดเลือกผู้รับการทดลอง โดยพิจารณาจากคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้ ผู้รับการทดลองจำนวน 4 คน โดยได้ข้อมูลจากการบอกเล่าของเพื่อน และการมารับการปรึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ร่วมกับผลการวินิจฉัยของแพทย์และเจ้าหน้าที่ตำรวจ จากนั้น ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการศึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินการขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

2.1 การระยะเตรียมการ

2.2 ระยะเสัฐาน

2.3 ระยะทดลอง

2.4 ระยะถอนการทดลอง

ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองทั้งสิ้น จำนวน 3 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ถึง 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557

2.1 ระยะเสัฐาน หาเสัฐานของผู้รับการทดลองแต่ละราย (Baseline)

2.1.1 ผู้วิจัยนัดหมายผู้รับการทดลองก่อนดำเนินการวิจัย 1 สัปดาห์ เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และประเมินความเครียดโดยการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของกลุ่มตัวอย่างด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดความเครียดที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ซึ่งดำเนินการประเมินค่าที่วัดได้ทุกค่าโดยผู้ช่วยวิจัยคนเดียวกันตลอดการดำเนินการวิจัย (ผู้ช่วยวิจัย เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษาผ่านการฝึกอบรมการใช้เครื่องมือ ในรายวิชาไบโอฟีดแบค โดยการฝึกใช้เครื่อง EMG พร้อมกับผู้วิจัยภายใต้การควบคุมของประธานวิทยานิพนธ์ และกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย เพื่อทดสอบคุณภาพของเครื่องมือก่อนการทดลอง)

2.1.2 ระยะเสัฐาน ผู้วิจัยใช้เครื่อง EMG เพื่อประเมินความเครียดในรูปแบบของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยผู้รับการทดลองได้รับการติดอิเล็กโทรดบริเวณหน้าผาก และประเมินอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิปลายนิ้วมือ ที่บริเวณปลายนิ้วกลางมือขวาของผู้รับการทดลอง หลังจากผู้รับการทดลองนั่งพัก 15 นาที ในท่าที่สบาย ทำการประเมินความเครียดดำเนินการทุก ๆ 5 นาที จำนวน 8 ครั้ง ในระยะเสัฐาน และระยะถอนการทดลอง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

2.2.1 ระยะการทดลอง ใช้เครื่อง EMG และ Fingure และทำการประเมินความเครียดอย่างต่อเนื่องทุก 5 นาที พร้อมรับการปรึกษา NLP รวม 40 นาที

2.3 ระยะถอนการทดลอง โดยผู้รับการทดลองจะได้รับการประเมินความเครียดด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดความเครียดอย่างต่อเนื่องทุก 5 นาที ระยะละ 8 ครั้ง รวมจำนวนการประเมินความเครียดทั้งสิ้น 24 ครั้ง ผู้วิจัยบันทึกผลการทดลองของผู้รับการทดลองจนครบ 4 ราย สอบถามถึงผลของการปรึกษาภายหลังได้รับการปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและบันทึกผลในแบบสัมภาษณ์ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

	ระยะพื้นฐาน (A)	ระยะทดลอง (B)	ระยะถอนทดลอง (A)
ผู้รับการทดลอง	ประเมิน EMG Biofeedback และ Fingure thermometer จำนวน 8 ครั้ง (วัดทุก 5 นาที)	ได้รับ โปรแกรมการปรึกษา และประเมิน EMG Biofeedback และ Fingure thermometer จำนวน 8 ครั้ง (วัดทุก 5 นาที)	ประเมิน EMG Biofeedback และ Fingure thermometer จำนวน 8 ครั้ง (วัดทุก 5 นาที)

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. หาค่าเฉลี่ยของการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือแต่ละครั้งในแต่ละช่วงเวลาของการทดลอง จากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลอง

$\sum X$ แทน ผลรวมของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลอง

N แทน จำนวนครั้งของการวัด

2. หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน จากสูตร

$$SD = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ SD แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความถี่ตัวของกล้ามเนื้อและ
อุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลอง

$\sum X$ แทน ผลรวมของค่าความถี่ตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ
ของผู้รับการทดลอง

N แทน จำนวนครั้งของการวัด

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความถี่ตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ
ในแต่ละช่วงของการทดลองด้วยการหาขนาดของผล (Effect size) จากสูตร

$$ES = \frac{\text{Mean of experimental group} - \text{mean of comparison group}}{\text{Standard deviation of comparison group}}$$

เมื่อ	ES	แทน	ขนาดของผล
Mean of experimental group		แทน	ค่าเฉลี่ยของความถี่ตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิ ที่ปลายนิ้วมือในระยะทดลอง
Mean of comparison group		แทน	ค่าเฉลี่ยของความถี่ตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิ ที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐาน
Standard deviation of comparison group		แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความถี่ตัวของ กล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐาน

ถ้าขนาดของผลมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ค่านี้
มีความสำคัญ (Fraenkel & Wallen, 1993, p. 197)

3.1 ขนาดของผลที่ได้ หาดด้วย 0.50 ซึ่งเป็นระดับขนาดของผลที่มีนัยสำคัญ
โดยค่าที่แสดงถึงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 ค่านี้มีความสำคัญเป็นจำนวนเท่าของความสำคัญ
ขนาดของผล

จำนวนเท่าของความสำคัญขนาดของผล = ขนาดของผล \div 0.50

การวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยกราฟเส้น เนื่องจากกราฟเป็นวิธีการการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ และเหมาะสำหรับการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว และกราฟจะแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงระดับความพึงตัวของกล้ามเนื้อและระดับอุณหภูมิปลายนิ้วมือ ของผู้รับการทดลองแต่ละราย ตั้งแต่ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง ได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย เป็นวิธีที่ทำให้เห็นผลของวิธีการทดลองที่จัดกระทำขึ้นได้ชัดเจน โดยไม่จำเป็นต้องใช้สถิติทดสอบ เพราะสามารถเห็นได้จากกราฟชัดเจนแล้ว โดยระดับความเครียดที่ประเมินด้วย เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค จะมีค่าเฉลี่ยของความพึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง และหากประเมินด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือจะมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยมีแผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว มีวิธีการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนครั้งที่วัดความเครียด
ES	แทน	ขนาดของผล
\bar{X}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะเส้นฐาน
\bar{X}_2	แทน	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะทดลอง
\bar{X}_3	แทน	ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลอง
\bar{Y}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมีระยะเส้นฐาน
\bar{Y}_2	แทน	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมีระยะทดลอง
\bar{Y}_3	แทน	ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมีระยะถอนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ผู้วิจัยได้นำระดับค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองแต่ละรายมาแสดงให้เห็นด้วยกราฟและตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง
ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	รายชื่อ 1	รายชื่อ 2	รายชื่อ 3	รายชื่อ 4
1	16.20	10.20	10.60	18.30
2	17.00	9.50	10.20	16.60
3	18.10	7.60	12.00	11.80
4	16.10	8.10	11.30	8.70
5	15.00	9.80	9.60	12.30
6	11.40	8.60	8.80	9.40
7	13.70	7.20	10.40	12.80
8	15.90	7.80	9.80	12.20
\bar{X}_1	15.42	8.63	10.33	12.76
9	8.20	5.69	9.20	7.50
10	9.80	6.40	7.80	6.90
11	12.30	4.30	4.80	6.50
12	11.80	3.60	7.40	6.20
13	13.60	4.60	5.30	7.10
14	10.40	5.20	6.90	7.30
15	12.10	4.40	4.60	6.40
16	12.30	3.80	6.10	6.80
\bar{X}_2	11.31	4.73	6.51	6.83
17	4.50	3.60	4.90	7.30
18	7.00	4.50	5.20	5.70
19	5.60	3.30	3.20	5.20
20	7.90	3.10	6.60	4.70
21	8.50	3.50	4.70	6.20
22	9.80	2.90	5.30	6.70
23	6.40	4.10	4.60	5.40
24	8.10	3.40	4.40	4.60
\bar{X}_3	7.22	3.55	4.86	5.72

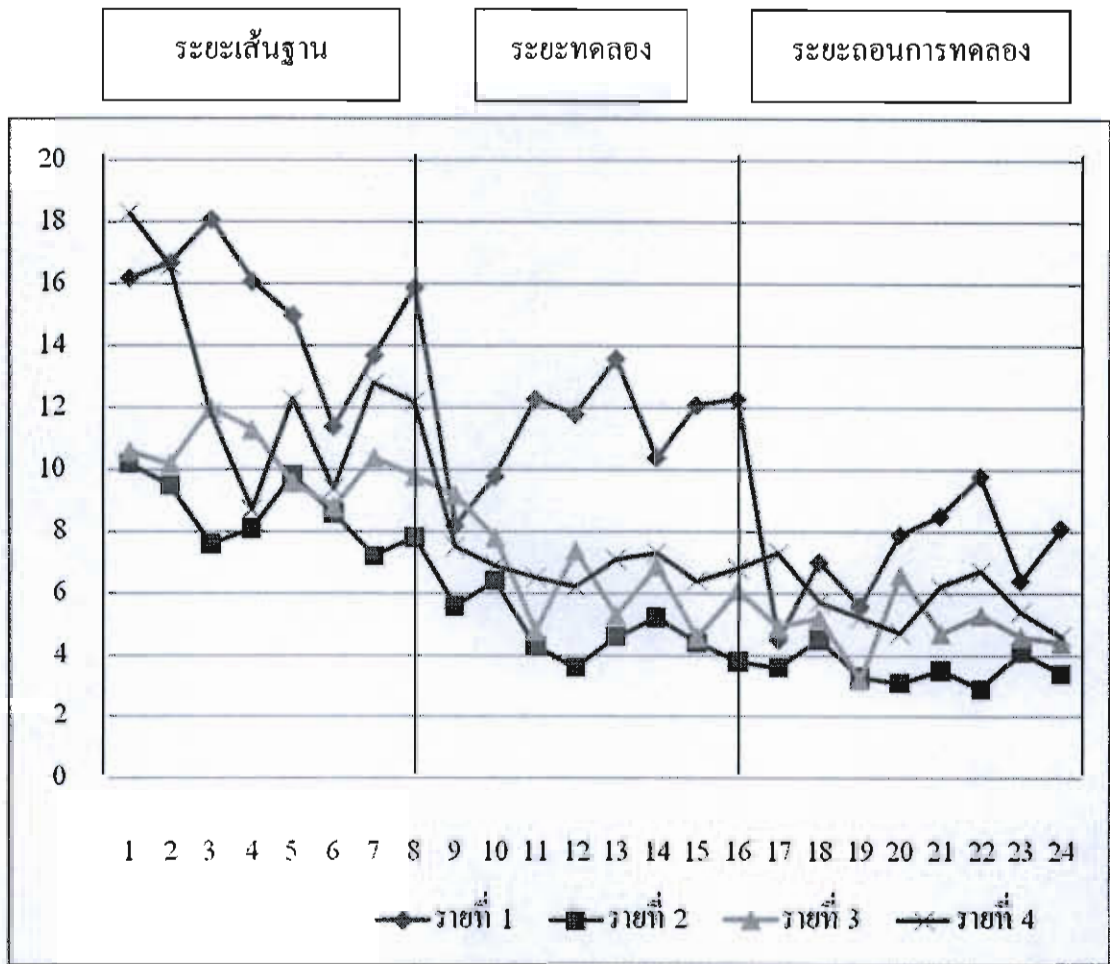
จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการรักษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน แต่ละรายมีระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองลดน้อยลง ทั้ง 4 ราย ซึ่งให้เห็นว่า มีระดับความเครียดลดลง

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 1 มีลักษณะรูปร่างอ้วนเตี้ย ผิวดำแดง อาศัยอยู่ในห้องเช่า เล็ก ๆ กับบิดาในชุมชนแห่งหนึ่ง ถูกทารุณกรรมทางเพศโดยคนในชุมชน ตั้งแต่อายุ 5 ขวบ จนอายุ 12 ขวบ ซึ่งการทารุณกรรมทางเพศเกิดขึ้นขณะที่บิดาออกไปทำงานในตอนกลางคืน หรือวันหยุดที่เด็กต้องอยู่บ้านคนเดียว ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 15.42 ไมโคร โวลต์ ส่วนระยะทดลองเท่ากับ 11.31 ไมโคร โวลต์ และระยะถอนการทดลองเท่ากับ 7.22 ไมโคร โวลต์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองมีการลดลงอย่างต่อเนื่อง ทั้ง 3 ระยะของการทดลอง ค่าขนาดของผลเท่ากับ -2.00-4.00 และ -2.38 ตามลำดับ

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 2 มีลักษณะรูปร่างผอมบาง ผิวขาว อายุ 16 ปี อาศัยอยู่กับย่าตั้งแต่เกิด ถูกทารุณกรรมทางเพศจากรุ่นพี่ ขณะที่อยู่บ้านด้วยกันสองต่อสอง มีค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 8.60 ไมโคร โวลต์ ส่วนระยะทดลองเท่ากับ 4.73 ไมโคร โวลต์ และระยะถอนการทดลองเท่ากับ 3.55 ไมโคร โวลต์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองมีการลดลงอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทดลอง ค่าขนาดของผลเท่ากับ -3.49, -4.55 และ -1.26 ตามลำดับ

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 3 มีลักษณะรูปร่างผอมแห้ง ผิวดำ อายุ 12 ปี อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา ถูกทารุณกรรมทางเพศจากเพื่อนของบิดาที่มาดื่มเหล้าร่วมกันเป็นประจำ โดยการหลอกล่อให้เด็กเข้าไปหีบของในบ้าน มีค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 10.33 ไมโคร โวลต์ ส่วนระยะทดลองเท่ากับ 6.51 ไมโคร โวลต์ และระยะถอนการทดลองเท่ากับ 4.86 ไมโคร โวลต์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองมีการลดลงอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทดลอง ค่าขนาดของผลเท่ากับ -3.86, -5.53 และ -1.02 ตามลำดับ

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 4 มีลักษณะรูปร่างผอมสูง ผิวขาว อายุ 12 ปี อาศัยอยู่กับมารดา ถูกทารุณกรรมทางเพศจากคนรู้จักและคนแปลกหน้า หลังจากที่โดนมอมยา มีค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 12.76 ไมโคร โวลต์ ส่วนระยะทดลองเท่ากับ 6.83 ไมโคร โวลต์ และระยะถอนการทดลองเท่ากับ 5.72 ไมโคร โวลต์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองมีการลดลงอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทดลอง ค่าขนาดของผลเท่ากับ -1.82, -2.16 และ -2.47



ภาพที่ 5 ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลอง

จากภาพที่ 5 พบว่า ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองแต่ละราย มีระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองลดลงทั้ง 4 ราย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง
ของผู้รับการทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาปาสคาลสัมพัทธ์ด้วยเทคนิค
การปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	รายที่ 1	รายที่ 2	รายที่ 3	รายที่ 4
1	86.50	87.60	86.90	85.90
2	86.40	88.40	86.70	86.60
3	84.50	89.80	90.40	89.10
4	86.70	87.20	90.60	90.50
5	87.20	88.10	92.10	89.80
6	90.60	87.10	92.40	90.10
7	89.30	90.30	92.80	89.10
8	86.80	92.40	92.60	89.40
\bar{X}_1	15.42	88.86	90.56	88.86
9	95.00	94.10	92.70	91.00
10	93.10	94.00	93.20	91.00
11	92.40	94.70	93.90	90.70
12	92.50	94.90	93.30	90.80
13	92.10	94.50	93.70	91.60
14	93.70	94.10	93.40	90.40
15	92.20	94.30	94.20	90.80
16	92.10	94.60	93.60	90.40
\bar{X}_2	92.87	94.40	93.50	90.75
17	94.80	94.70	94.10	91.20
18	93.60	94.30	93.80	92.40
19	93.80	94.90	95.40	92.50
20	93.40	95.20	93.30	93.10
21	92.70	94.70	94.40	91.70
22	92.50	95.60	93.80	91.60
23	94.10	94.20	94.50	92.30
24	93.20	95.20	94.70	93.00
\bar{X}_3	93.51	94.82	94.28	92.23

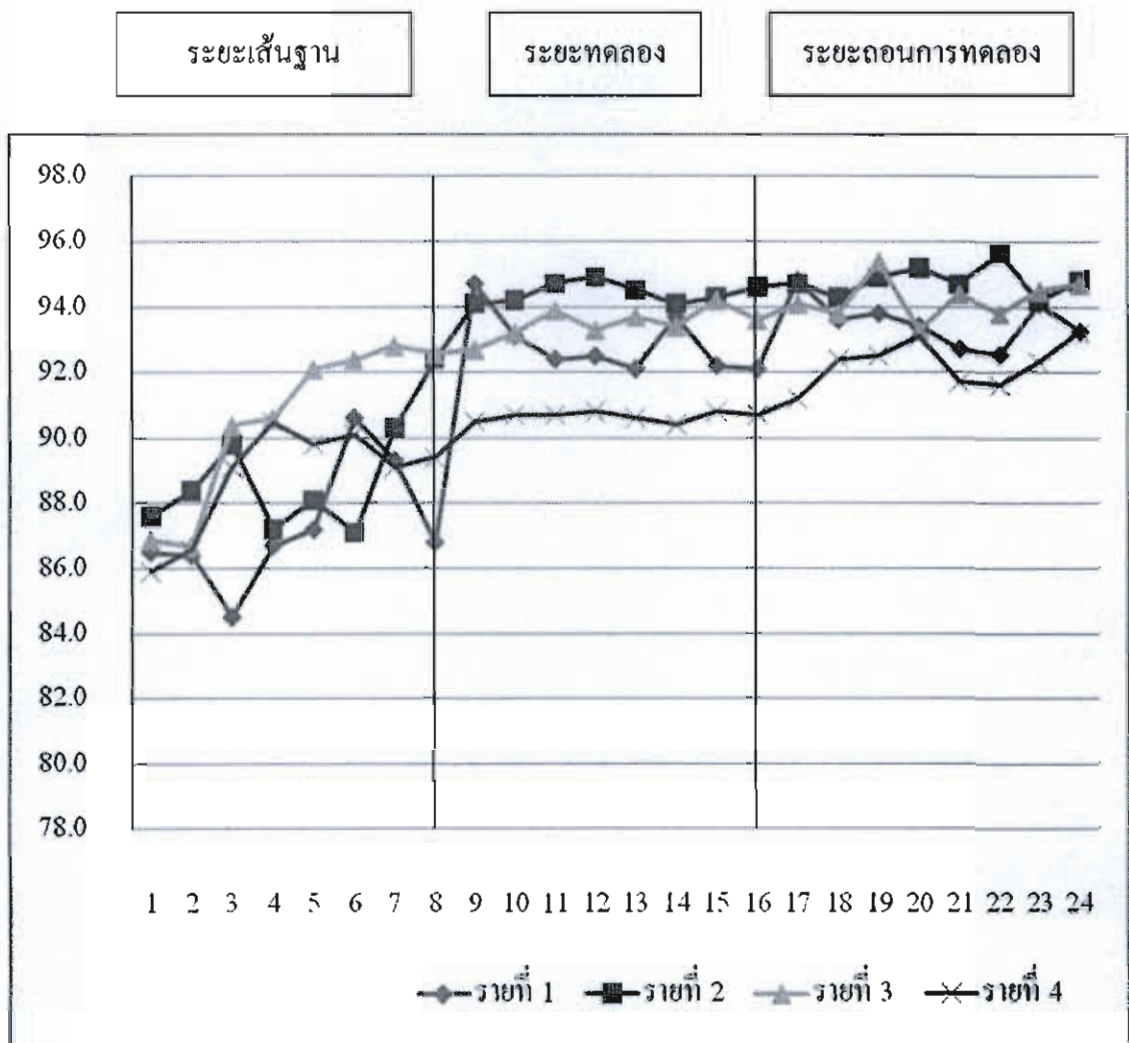
จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทคอง และระยะถอนการทคองของผู้รับการทคองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ของผู้รับการทคอง มีระดับอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐาน ระยะทคองและระยะถอนการทคองสูงขึ้นทั้ง 4 ราย ซึ่งให้เห็นว่า มีระดับความเครียดลดลง

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐานเท่ากับ 87.25 องศาฟาเรนไฮน์ ส่วนระยะทคองเท่ากับ 92.87 องศาฟาเรนไฮน์ และระยะถอนการทคองเท่ากับ 93.51 องศาฟาเรนไฮน์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทคองมีการสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทคอง ขนาดของผลเท่ากับ 2.99 3.33 และ 0.69 ตามลำดับ

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐานเท่ากับ 88.86 องศาฟาเรนไฮน์ ส่วนระยะทคองเท่ากับ 94.40 องศาฟาเรนไฮน์ และระยะถอนการทคองเท่ากับ 94.82 องศาฟาเรนไฮน์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทคองมีการสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทคอง ขนาดของผลเท่ากับ 3.01 3.24 และ 0.45 ตามลำดับ

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 3 มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะเส้นฐานเท่ากับ 90.56 องศาฟาเรนไฮน์ ส่วนระยะทคองเท่ากับ 93.50 องศาฟาเรนไฮน์ และระยะถอนการทคองเท่ากับ 94.28 องศาฟาเรนไฮน์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทคองมีการสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทคอง ขนาดของผลเท่ากับ 1.19 1.50 และ 1.70 ตามลำดับ

เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศรายที่ 4 มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะเส้นฐานเท่ากับ 88.81 องศาฟาเรนไฮน์ ส่วนระยะทคองเท่ากับ 90.75 องศาฟาเรนไฮน์ และระยะถอนการทคองเท่ากับ 92.23 องศาฟาเรนไฮน์ สรุปว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทคองมีการสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้ง 3 ระยะของการทคอง ขนาดของผลเท่ากับ 1.17 2.06 และ 10.57 ตามลำดับ



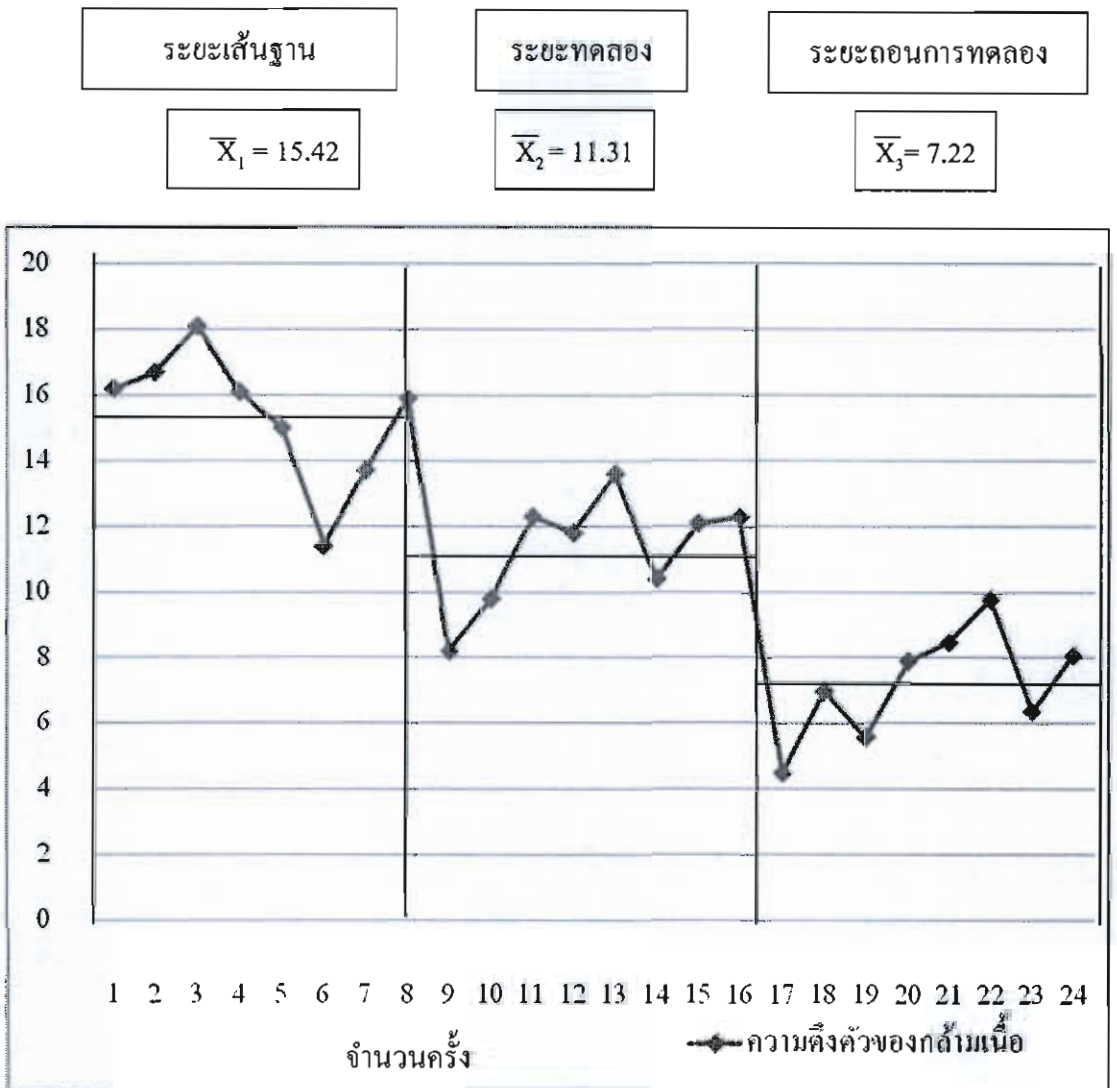
ภาพที่ 6 ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลอง

จากภาพที่ 6 พบว่า ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองมีระดับอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเสถียร ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองสูงขึ้นทั้ง 4 ราย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	16.20	8.20	4.50
2	17.00	9.80	7.00
3	18.10	12.30	5.60
4	16.10	11.80	7.90
5	15.00	13.60	8.50
6	11.40	10.40	9.80
7	13.70	12.10	6.40
8	15.90	12.30	8.10
รวม	123.40	90.50	57.80
ค่าเฉลี่ย	15.42	11.31	7.22
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.05		1.72	1.70

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 15.42 ไมโครโวลต์ ส่วนระยะทดลอง เท่ากับ 11.31 ไมโครโวลต์ และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 7.22 ไมโครโวลต์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 2.05 ส่วนระยะทดลอง เท่ากับ 1.72 และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 1.70



ภาพที่ 7 ค่าความดึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 1

จากภาพที่ 7 พบว่า ค่าความดึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 1 มีระดับความดึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง ลดลงกว่ากราฟความถี่ของความดึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐาน

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 1

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	15.42	2.05	-	-2.00*	-4.00*
ระยะทดลอง	11.31	1.72	-	-	-2.38*
ระยะถอนการทดลอง	7.22	1.70	-	-	-

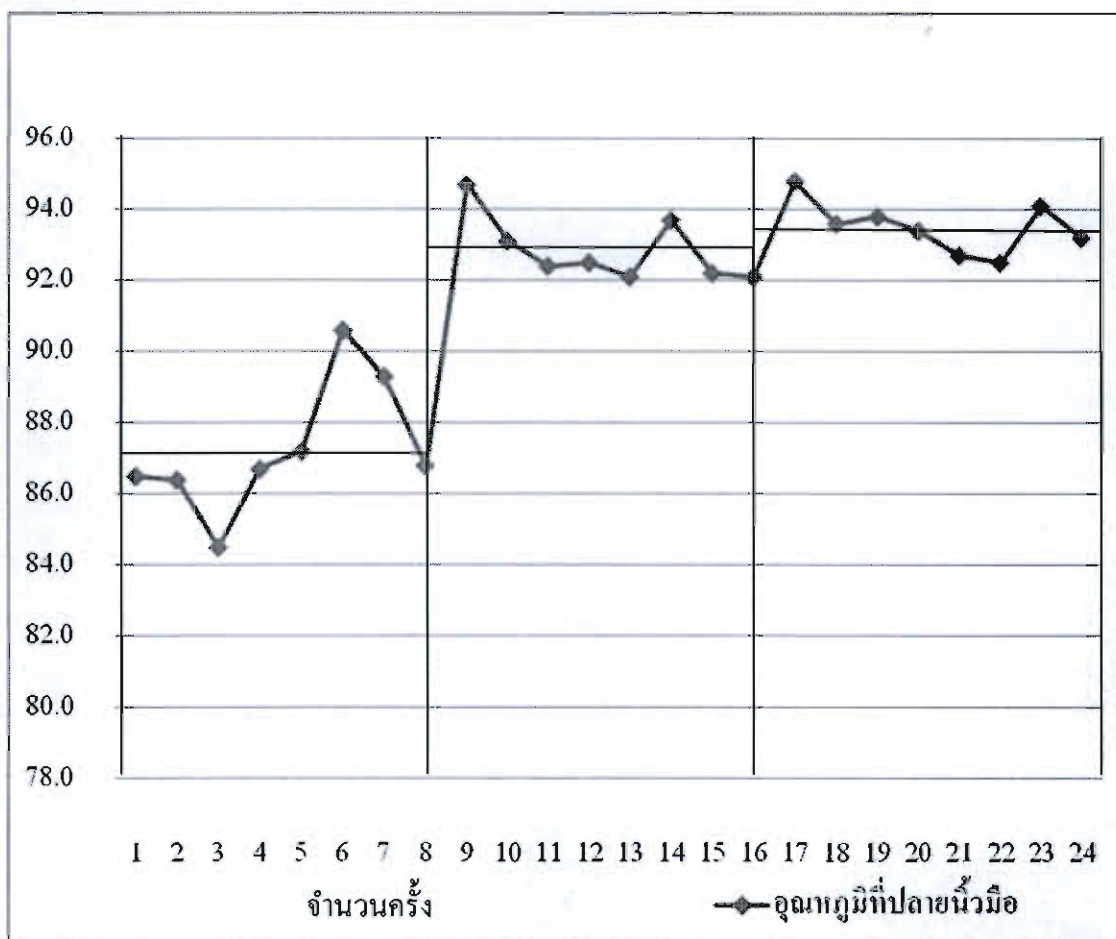
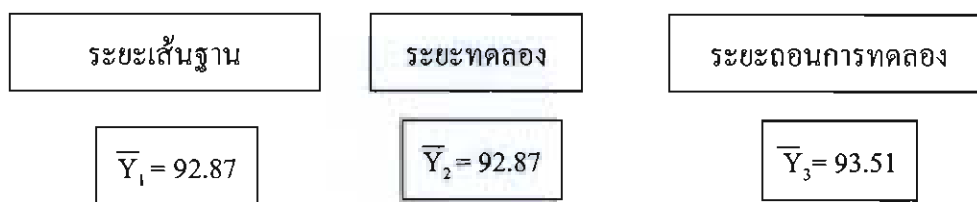
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 5 พบว่า ขนาดของผลของระดับความเครียดที่วัดได้จากเครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบค ของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ -2.00 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ส่วนขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะถอนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐานมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -4.00 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะทดลองมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -2.38 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	86.50	95.00	94.80
2	86.40	93.10	93.60
3	84.50	92.40	93.80
4	86.70	92.50	93.40
5	87.20	92.10	92.70
6	90.60	93.70	92.50
7	89.30	92.20	94.10
8	86.80	92.10	93.20
รวม	698.90	743.00	748.10
ค่าเฉลี่ย	87.25	92.87	93.51
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.88	0.93	0.75

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 87.25 องศาฟาเรนไฮน์ ส่วนระยะทดลอง เท่ากับ 92.87 องศาฟาเรนไฮน์ และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 93.51 องศาฟาเรนไฮน์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 1.88 ส่วนระยะทดลอง เท่ากับ 0.93 และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.75



ภาพที่ 8 ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 1

จากภาพที่ 8 พบว่า ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 1 มีระดับอุณหภูมิในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง สูงกว่ากราฟความถี่ของอุณหภูมิปลายนิ้วมือระยะเสี่นฐาน

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่ปลายนิ้วมือในระยะเวลาทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 1

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	87.25	1.88	-	2.99*	3.33*
ระยะทดลอง	92.87	0.93	-	-	0.69*
ระยะถอนการทดลอง	93.51	0.75	-	-	-

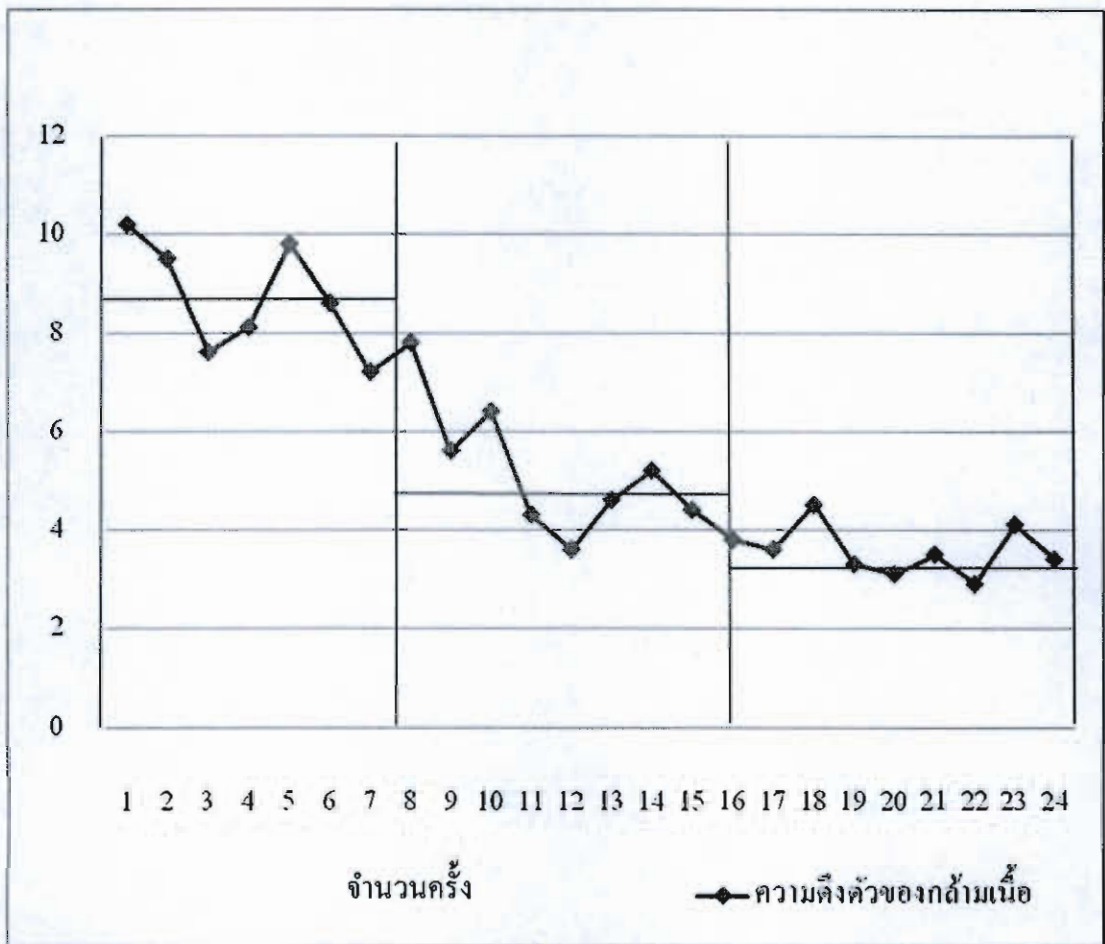
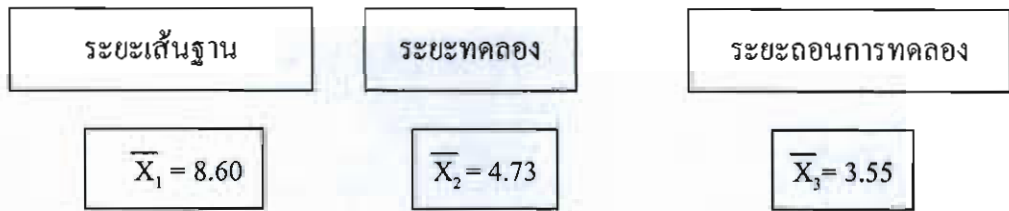
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 7 พบว่า ขนาดของผลของระดับอุณหภูมิตปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 1 ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 2.99 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ขนาดของผลของระดับอุณหภูมิตปลายนิ้วมือ ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 3.33 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิตปลายนิ้วมือระยะทดลอง มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 0.69 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะ เส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	10.02	5.60	3.60
2	9.50	6.40	4.50
3	7.60	4.30	3.30
4	8.10	3.60	3.10
5	9.80	4.60	3.50
6	8.60	5.20	2.90
7	7.20	4.40	4.10
8	7.80	3.80	3.40
รวม	68.80	37.90	28.40
\bar{X}	8.60	4.73	3.55
SD	1.11	0.94	0.52

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 8.60 ไมโครโวลต์ ส่วนระยะทดลอง เท่ากับ 4.73 ไมโครโวลต์ และในระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 3.55 ไมโครโวลต์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระยะเส้นฐาน เท่ากับ 1.11 ส่วนระยะทดลอง เท่ากับ 0.94 และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.52



ภาพที่ 9 ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 2

จากภาพที่ 9 พบว่า ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 2 มีระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง ลดลงกว่ากราฟความถี่ของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐาน

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 2

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	8.60	1.11	-	-3.49*	-4.55*
ระยะทดลอง	4.73	0.94	-	-	-1.26*
ระยะถอนการทดลอง	3.55	0.52	-	-	-

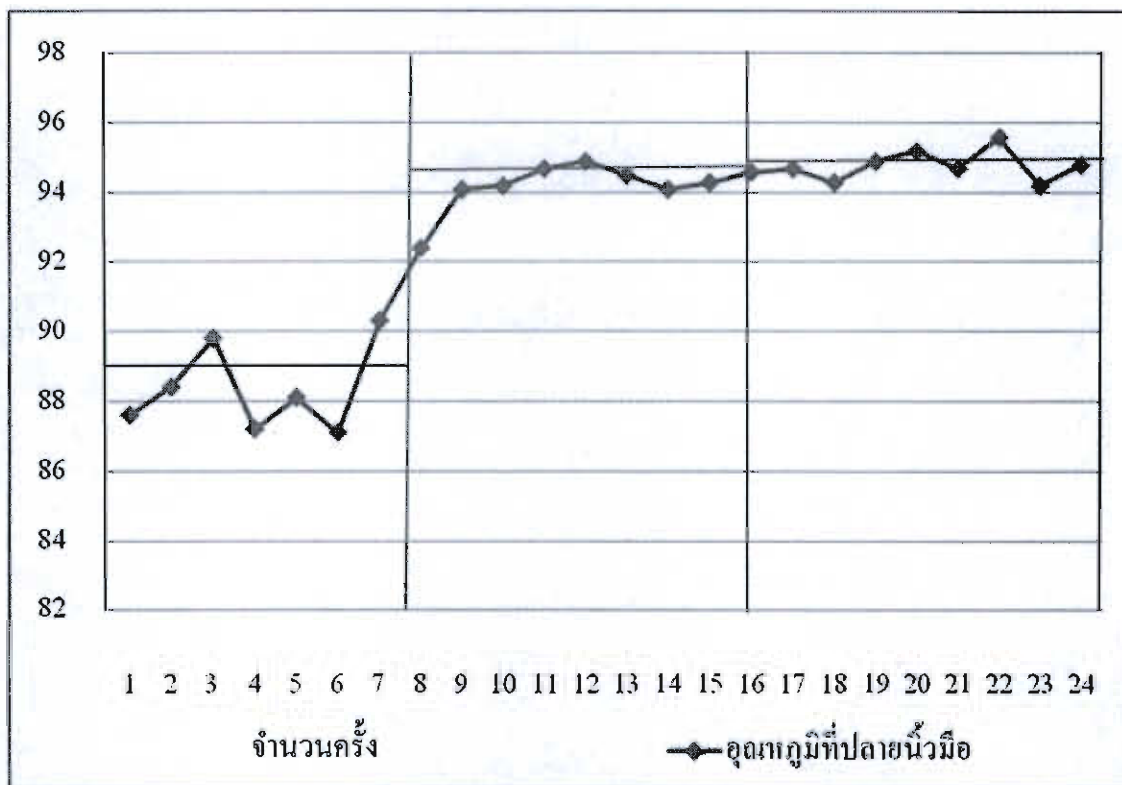
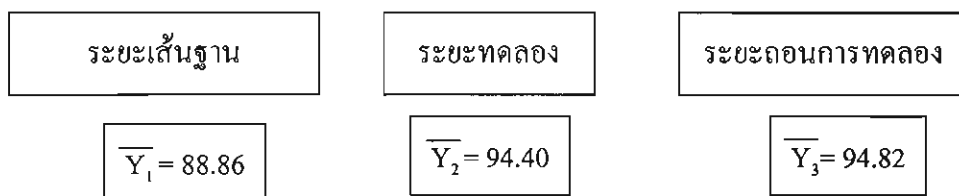
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 9 พบว่า ขนาดของผลของระดับความเครียดที่วัดได้จากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผล เท่ากับ -3.49 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ส่วนขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐานมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -4.55 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะทดลองมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -1.26 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยของค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะ
 ถอนการทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา
 ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	87.60	94.10	94.70
2	88.40	94.00	94.30
3	89.80	94.70	94.90
4	87.20	94.90	95.20
5	88.10	94.50	94.70
6	87.10	94.10	95.60
7	90.30	94.30	94.20
8	92.40	94.60	95.00
รวม	710.90	755.20	758.60
ค่าเฉลี่ย	88.86	94.40	94.82
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.84	0.93	0.74

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ใน
 ระยะเส้นฐาน เท่ากับ 88.86 องศาฟาเรนไฮน์ ส่วนในระยะทดลอง เท่ากับ 94.40 องศาฟาเรนไฮน์
 และในระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 94.82 องศาฟาเรนไฮน์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะ
 เส้นฐาน เท่ากับ 1.84 ส่วนในระยะทดลอง เท่ากับ 0.93 และในระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.74



ภาพที่ 10 ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 2

จากภาพที่ 10 พบว่า ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 2 มีระดับอุณหภูมิในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง สูงกว่ากราฟความถี่ของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะเส้นฐาน

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 2

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	88.86	1.84	-	3.01*	3.24*
ระยะทดลอง	94.40	0.93	-	-	0.45
ระยะถอนการทดลอง	94.82	0.74	-	-	-

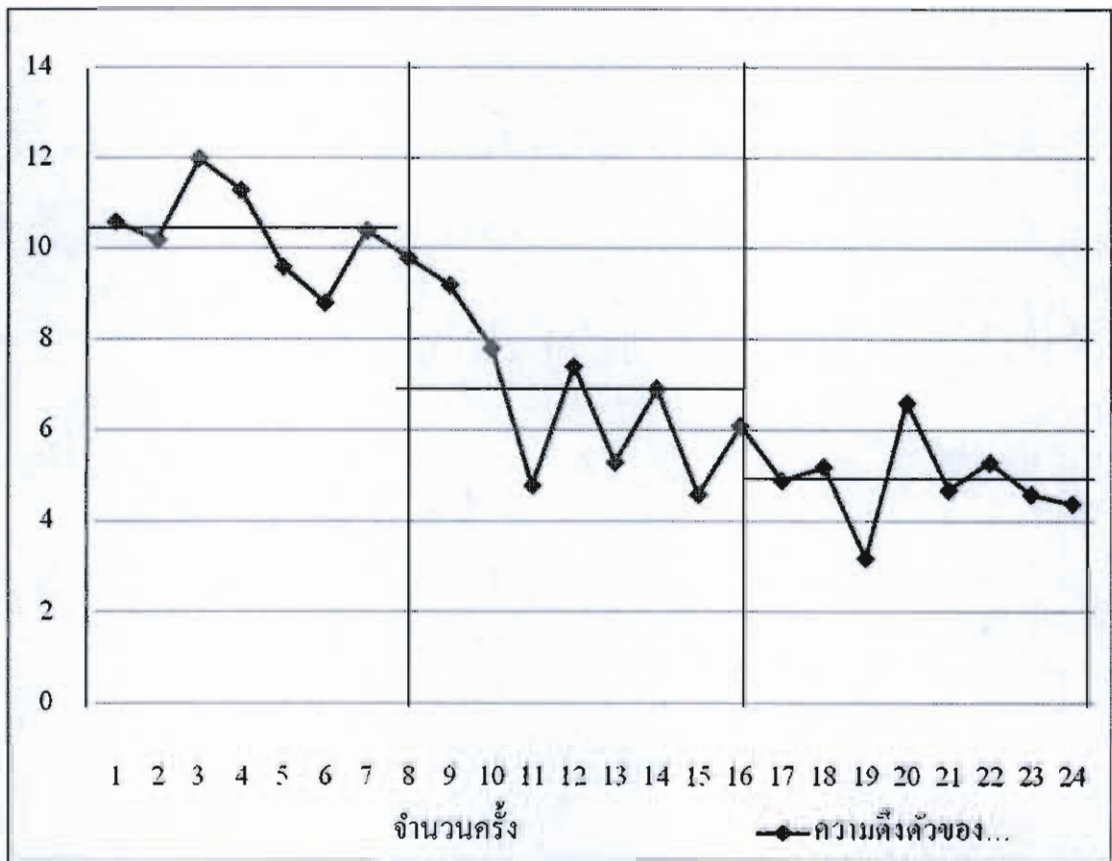
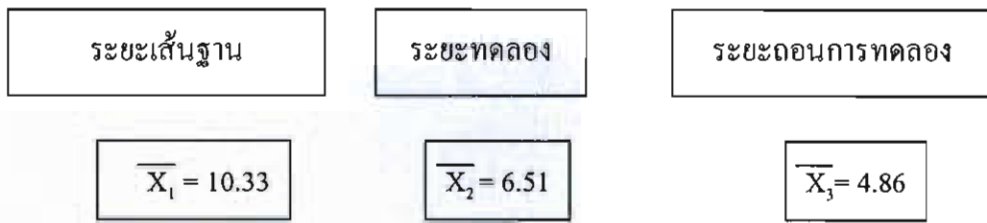
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 11 พบว่า ขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือที่วัดได้จากเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 2 ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 3.01 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 3.24 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะทดลอง มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 0.45 ซึ่งน้อยกว่าขนาดของผล

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	10.60	9.20	4.90
2	10.20	7.80	5.20
3	12.00	4.80	3.20
4	11.30	7.40	6.60
5	9.60	5.30	4.70
6	8.80	6.90	5.30
7	10.40	4.60	4.60
8	9.80	6.10	4.40
รวม	82.70	52.10	38.90
ค่าเฉลี่ย	10.33	6.51	4.86
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.99	1.61	0.96

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 10.33 ไมโครโวลต์ ส่วนในระยะทดลอง เท่ากับ 6.51 ไมโครโวลต์ และในระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 4.86 ไมโครโวลต์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 0.99 ส่วนในระยะทดลอง เท่ากับ 1.61 และในระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.96



ภาพที่ 11 ค่าความต้งตัวของกล้ำเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 3

จากภาพที่ 11 พบว่า ค่าความต้งตัวของกล้ำเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 3 มีระดับความต้งตัวของกล้ำเนื้อในระยะทดลองและระยะถอนการทดลองลดลงกว่ากราฟความต้งของความต้งตัวของกล้ำเนื้อระยะเสี่นฐาน

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 3

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	10.33	0.99	-	-3.86*	-5.53*
ระยะทดลอง	6.51	1.61	-	-	-1.02*
ระยะถอนการทดลอง	4.86	0.96	-	-	-

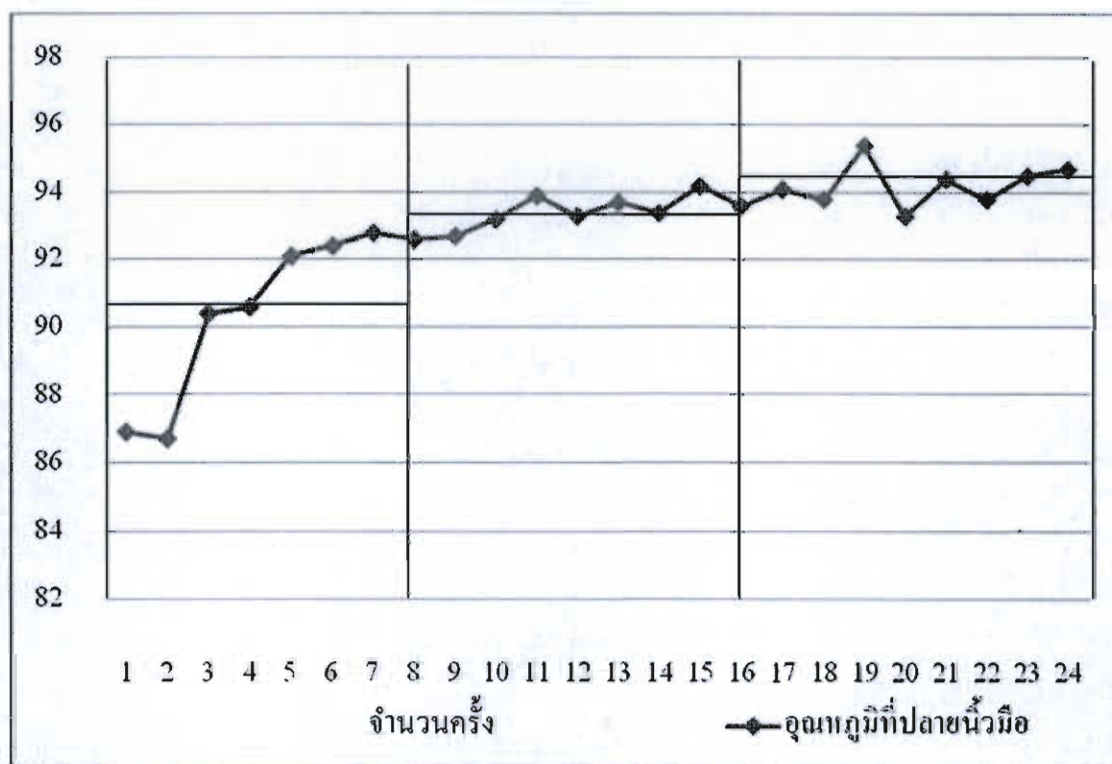
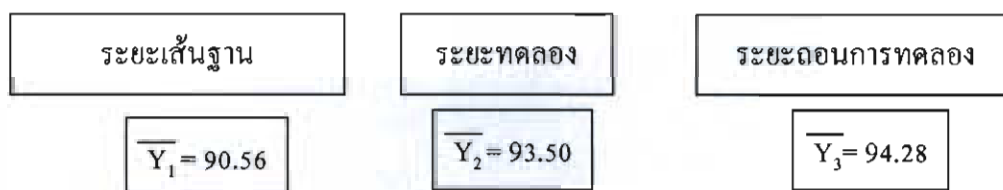
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 13 พบว่า ขนาดของผลของระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่วัดได้จากเครื่องอิเอ็มจี ไปโอพีคแบคของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ -3.86 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ส่วนขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐานมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -5.53 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะทดลองมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -1.02 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน
การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา
ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	86.90	92.70	94.10
2	86.70	93.20	93.80
3	90.40	93.90	95.40
4	90.60	93.30	93.30
5	92.10	93.70	94.40
6	92.40	93.40	93.80
7	92.80	94.20	94.50
8	92.60	93.60	94.70
รวม	724.50	748.00	754.30
ค่าเฉลี่ย	90.56	93.50	94.28
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.48	0.46	0.65

จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ใน
ระยะเส้นฐาน เท่ากับ 90.56 องศาฟาเรนไฮต์ ระยะทดลอง เท่ากับ 93.50 องศาฟาเรนไฮต์ และระยะ
ถอนการทดลอง เท่ากับ 94.28 องศาฟาเรนไฮต์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะเส้นฐาน เท่ากับ
2.48 ระยะทดลอง เท่ากับ 0.46 และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.65



ภาพที่ 12 ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 3

จากภาพที่ 12 พบว่า ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 3 มีระดับอุณหภูมิในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง สูงกว่ากราฟความถี่ของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะเสถียรฐาน

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 3

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	90.56	2.48	-	1.19*	1.50*
ระยะทดลอง	93.50	0.46	-	-	1.70*
ระยะถอนการทดลอง	94.28	0.65	-	-	-

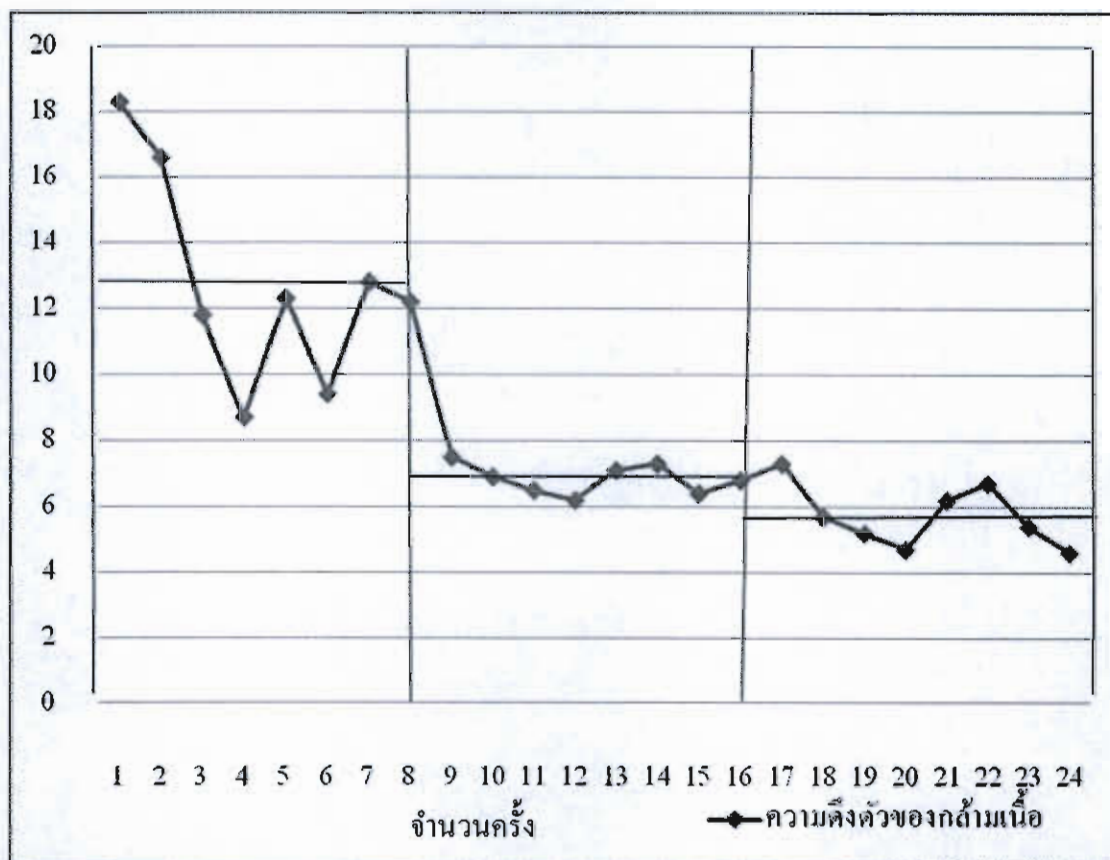
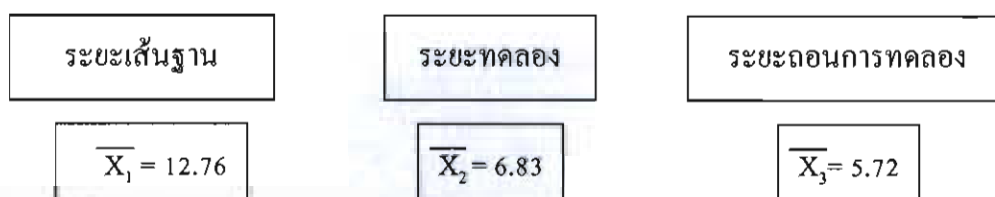
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 15 พบว่า ขนาดของผลของระดับอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือที่วัดได้จากเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 3 ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 1.19 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 1.50 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะทดลอง มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 1.70 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะการทดลอง		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	18.30	7.50	7.30
2	16.60	6.90	5.70
3	11.80	6.50	5.20
4	8.70	6.20	4.70
5	12.30	7.10	6.20
6	9.40	7.30	6.70
7	12.80	6.40	5.40
8	12.20	6.80	4.60
รวม	102.10	54.70	45.80
ค่าเฉลี่ย	12.76	6.83	5.72
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	3.26	0.45	0.95

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 12.76 ไมโครโวลต์ ระยะทดลอง เท่ากับ 6.83 ไมโครโวลต์ และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 5.72 ไมโครโวลต์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 3.26 ระยะทดลอง เท่ากับ 0.45 และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.95



ภาพที่ 13 ค่าความดีของความดีของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 4

จากภาพที่ 13 พบว่า กราฟความดีของความดีของความดีของกล้ามเนื้อของผู้รับการทดลองรายที่ 4 มีระดับความดีของความดีของกล้ามเนื้อในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง ลดลงกว่ากราฟความดีของความดีของความดีของกล้ามเนื้อระยะเสถียรฐาน

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 4

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	เส้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะเส้นฐาน	12.76	3.26	-	-1.82*	-2.16*
ระยะทดลอง	6.83	0.45	-	-	-2.47*
ระยะถอนการทดลอง	5.72	0.95	-	-	-

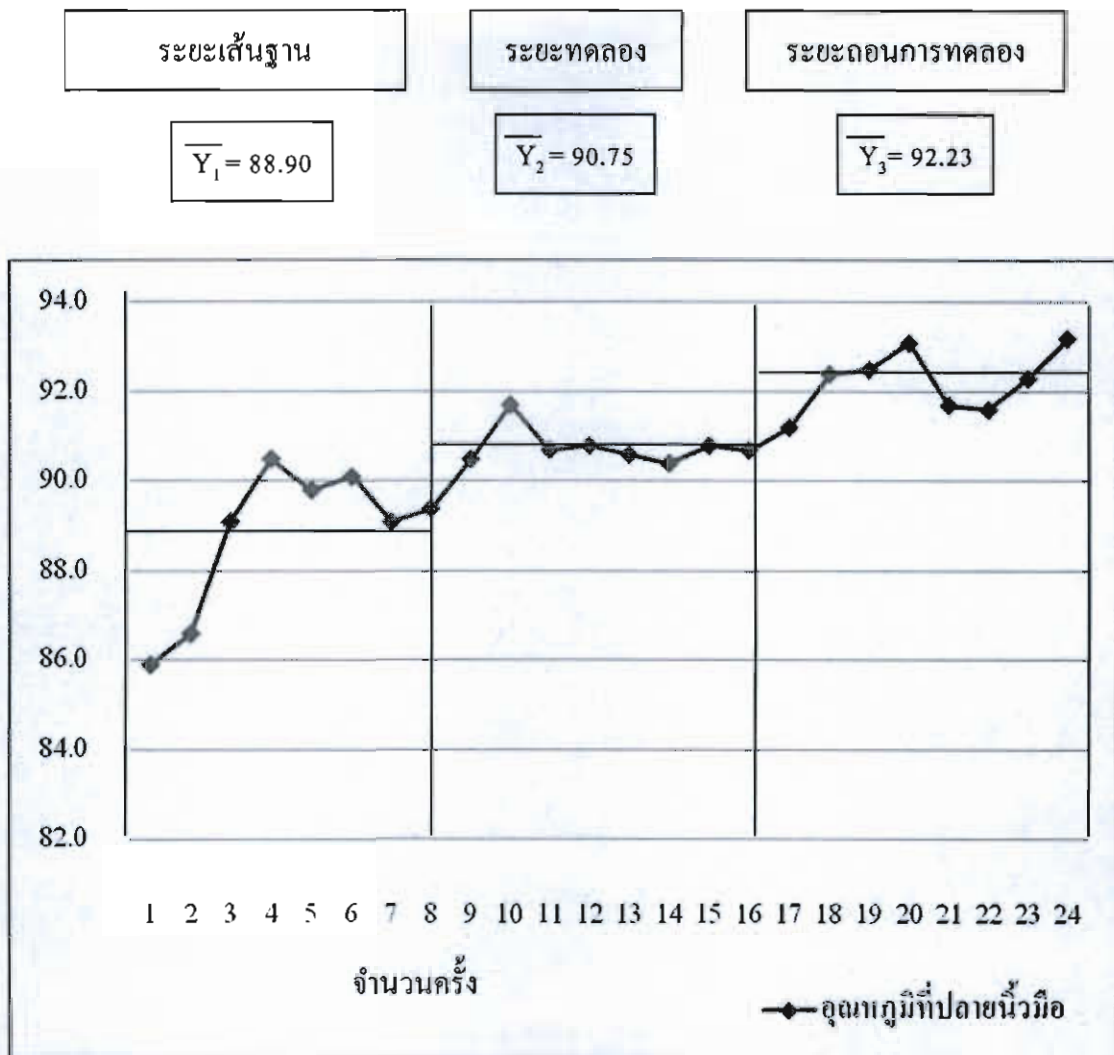
* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 17 พบว่า ขนาดของผลของระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่วัดได้จากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะเส้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ -1.82 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ส่วนขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระยะเส้นฐานมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -2.16 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะถอนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะทดลองมีค่าขนาดของผลเท่ากับ -2.47 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยของค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอน การทดลองของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที่	ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ		
	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	85.90	91.00	91.20
2	86.60	91.00	92.40
3	89.10	90.70	92.50
4	90.50	90.80	93.10
5	89.80	90.60	91.70
6	90.10	90.40	91.60
7	89.10	90.80	92.30
8	89.40	90.70	93.00
รวม	710.50	726.00	737.80
ค่าเฉลี่ย	88.81	90.75	92.23
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.66	0.14	0.74

จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ใน ระยะเส้นฐาน เท่ากับ 88.81 องศาฟาเรนไฮน์ ระยะทดลอง เท่ากับ 90.75 องศาฟาเรนไฮน์ และระยะ ถอนการทดลอง เท่ากับ 92.23 องศาฟาเรนไฮน์ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 1.66 ระยะทดลอง เท่ากับ 0.14 และระยะถอนการทดลอง เท่ากับ 0.74



ภาพที่ 14 ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 4

จากภาพที่ 14 พบว่า ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 4 มีระดับอุณหภูมิในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง สูงกว่ากราฟความถี่ของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะเสี่นฐาน

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองทั้ง 3 ระยะ ของผู้รับการทดลองรายที่ 4

	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	พื้นฐาน	ทดลอง	ถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	88.81	1.66	-	1.17*	2.06*
ระยะทดลอง	90.75	0.14	-	-	10.57*
ระยะถอนการทดลอง	92.23	0.74	-	-	-

* ค่า Effect size (ES) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

จากตารางที่ 19 พบว่า ขนาดของผลของระดับอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือที่วัดได้จากเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดลองรายที่ 4 ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 1.17 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ ขนาดของผลของระดับอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 2.06 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ และขนาดของผลของระดับอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระหว่างค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในระยะถอนการทดลองและค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือระยะทดลอง มีค่าขนาดของผลเท่ากับ 10.57 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนเองต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Single subject design) แบบถอนการทดลอง (Withdrawal or A-B-A design) ผู้รับการทดลองได้แก่ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุ 12-17 ปี จำนวน 4 ราย โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค เครื่องวัดอุณหภูมิปลายนิ้วมือ และ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสรายบุคคล ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผู้รับการทดลองได้รับการปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที วัดความเครียดด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และอุณหภูมิปลายนิ้วมือ 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง ทุก 5 นาที อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาขนาดของผล โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองน้อยกว่าในระยะเส้นฐาน
2. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าระยะเส้นฐาน
3. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าระยะทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองน้อยกว่าในระยะเส้นฐานทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลมากกว่า 0.50
2. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าในระยะเส้นฐาน และค่าขนาดของผลมากกว่า 0.50

3. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าในระยะทดลอง ทั้ง 4 ราย และ ค่าขนาดของผลมากกว่า 0.50 ยกเว้นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ รายที่ 2 ที่มีค่าขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือน้อยกว่า 0.50

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองน้อยกว่าในระยะเสถียร และค่าขนาดของผลมากกว่า 0.50 แสดงว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถช่วยลดระดับความเครียดให้ลดน้อยลงได้ เมื่อเด็กถูกทารุณกรรมทางเพศเด็กจะได้รับผลกระทบต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย เด็กจะได้รับบาดเจ็บตามร่างกาย และอวัยวะสืบพันธุ์ เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเกิดการเจ็บป่วยทางกาย ตามการมีพยาธิสภาพทางจิต

1.2 ผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ เด็กจะมีความเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ผื่นร้าย หากความเครียดรุนแรงอาจเกิดโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง หรือ PTSD ซึ่งมีอาการเห็นภาพคนร้ายกำลังจะทำร้าย หรือผื่นร้ายถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก กระวนกระวาย หุดหุดมุดนั้ง ใจสั้น ตกใจง่าย ไม่มีสมาธิ คอยระแวงระวังตัวเกินกว่าเหตุ วิตกกังวล หรือมีอาการเฉา ซึมเศร้า โทษตัวเอง รู้สึกผิด ย้ำคิดย้ำทำ หงุดหงิดง่าย ทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับ กรณีของน้อยหน้า ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) รูปร่างอ้วนเตี้ย ผิวดำแดง อาศัยอยู่ในห้องเช่าเล็ก ๆ กับบิดาในชุมชนแห่งหนึ่ง ถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อายุ 5 ขวบ จนอายุ 12 ปี และถูกล่วงละเมิดทางเพศครั้งสุดท้ายก่อนการทดลอง 6 เดือน เหตุเกิดขณะที่บิดาออกไปทำงานในตอนกลางคืน หรือวันหยุดที่เด็กต้องอยู่บ้านคนเดียว น้อยหน้ามีอาการคัน อักเสบ และติดเชื้อในช่องคลอด ต้องรับประทานยามาเชื้อ และขาดน้ำไวรัสทุกวัน มีอาการหวาดกลัว ผื่นร้าย นอนไม่หลับ วิตกกังวล เจ็บซึม ตกใจง่าย ไม่สนใจตนเอง มีการรับประทานอาหารที่มากเกินไป มีความรู้สึกผิด และละอายใจ รู้สึกมีปกค้อย เก็บกด และเก็บตัว มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ไม่ไว้วางใจผู้อื่น ก่อนได้รับการปรึกษาน้อยหน้าได้กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่า “หนูรู้สึกเจ็บปวด กลัวการอยู่คนเดียว กลัวเสียงเกาะประตู เมื่อได้ยินเสียงรถซาเล้ง หรือเสียงคนเดินผ่านหน้าห้อง หัวใจหนูจะเต้นแรง เหงื่อออก หนูก็จะเอาผ้าห่มคลุมหัวและหลบอยู่ในนั้นจนเสียงต่าง ๆ หายไปหนูถึงรู้สึกดีขึ้น” แม้ว่า

ผู้กระทำละเมิดต่อน้อยหน้าจะถูกดำเนินคดีไปแล้วก็ตาม แต่ความรู้สึกเครียด วิตกกังวล และกลัว ยังมีอยู่ในจิตใจของน้อยหน้า เมื่อเขาเข้าสู่กระบวนการปรึกษาในระยะเสี่นฐาน จึงทำให้มีระดับความเครียดสูง

กรณีของลูกแพร ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี รูปร่างผอมบาง ผิวขาว ถูกรุ่นพี่ล่วงละเมิดทางเพศ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ก่อนการทดลอง 3 เดือน ขณะที่อยู่บ้านด้วยกัน สองต่อสอง มีอาการวิตกกังวล เจ็บซึม ไม่อยากมาโรงเรียนมีความรู้สึกผิดและละอายใจ กลัวเพื่อน กลัวครูผู้มีปัญหากับครอบครัวและกับเพื่อน ไม่สนใจการเรียน กล่าวถึง ความรู้สึกก่อนได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า “หนูรู้สึกกลัวคนอื่นรู้เรื่องนี้ กลัวเพื่อนจะคิดไม่ดีกับหนู เสียใจที่เห็นแม่ร้องไห้ กลัวติดโรค กลัวท้องและกังวลใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น” เมื่อลูกแพรเข้าสู่กระบวนการปรึกษาในระยะเสี่นฐาน จึงทำให้มีระดับความเครียดสูง

กรณีของละมุด ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี รูปร่างผอมแห้ง ผิวดำ ถูกล่วงละเมิดทางเพศก่อนการทดลอง 5 เดือน จากเพื่อนของบิดา ละมุดมีอาการหวาดกลัว นอนไม่หลับ วิตกกังวล เจ็บซึม ตกใจง่าย มีความรู้สึกผิดและละอายใจ รู้สึกมีปมด้อย เก็บกด และเก็บตัว ไม่ไว้วางใจผู้อื่น ก่อนได้รับการปรึกษาละมุดกล่าวว่า “หนูรู้สึกผิดที่ไม่บอกพ่อแม่ตั้งแต่ที่แรก หนูกลัวที่เขารู้ กลัวเขาทำร้ายน้องและคนในครอบครัว หนูกลัวคนอื่นจะรู้เรื่องของหนูและอยากไปให้พ้น ๆ” เมื่อละมุดเข้าสู่กระบวนการปรึกษาในระยะเสี่นฐาน จึงทำให้มีระดับความเครียดสูง

กรณีของอองุ่น ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 17 ปี รูปร่างผอมสูง ผิวขาว ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ก่อนการทดลอง 2 เดือน จากคนรู้จักและเพื่อนของคนรู้จัก โดยการมอมยา อองุ่นมีอาการหวาดกลัว ผื่นร้าย นอนไม่หลับ วิตกกังวล เจ็บซึม ตกใจง่าย ไม่สนใจตนเอง ไม่รับประทานอาหาร มีความรู้สึกผิดและละอายใจ รู้สึกมีปมด้อยและรู้สึกรังเกียจสิ่งที่เกิดขึ้นและโทษตัวเองและเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เก็บกดและเก็บตัวไม่ยอมพบผู้คน ไม่ไว้วางใจผู้อื่น กลัวเพื่อน ไม่ยอมรับ มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน กล่าวถึงความรู้สึกก่อนได้รับการปรึกษาว่า “จากเรื่องที่เกิดขึ้น ทำให้หนูรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่อยากทำอะไร อยากอยู่เฉย ๆ ไม่อยากให้พูดถึงเรื่องนี้อีก แต่หนูต้องไปหาตำรวจและพูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ทุกครั้ง ทำให้หนูเครียด หนูเสียใจ เมื่อไหร่มันจะจบซะที” เมื่ออองุ่นเข้าสู่กระบวนการปรึกษาในระยะเสี่นฐาน จึงทำให้มีระดับความเครียดสูง แต่เมื่อได้รับการปรึกษา NLP ผู้รับการทดลองได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ และค้นพบพลังบวกของตนเอง จึงทำให้ระดับความเครียดลดลง

กรณีของน้อยหน้า ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงขณะที่ได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนว่า “หนูรู้สึกผ่อนคลาย

เหมือนสิ่งที่คิดมาอยู่ตรงหน้า เหมือนกับอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ได้มองเห็นว่าเกิดอะไรขึ้น” สามารถค้นพบพลังบวกของตนเอง โดยกล่าวว่า “มีความรู้สึกว่าคุณเองมีทางเลือก และสามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่าง”

กรณีของลูกแพร์ ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี บอกถึงความรู้สึกขณะที่อยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “รู้สึกดี โลงสบาย มีพลังเข้มแข็งขึ้น มองเห็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนและความรู้สึกแตกต่างไปจากเดิม” สามารถค้นพบพลังบวกโดยกล่าวว่า “เมื่อปรับมุมมอง ได้โอบกอดตัวเองในอดีต ทำให้รู้สึกเข้มแข็ง รู้สึกว่าคุณเองสามารถข้ามผ่านเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ขอรับและจะปรับปรุงแก้ไขตนเองใหม่เพื่อให้แม่ไม่ผิดหวังและเสียใจ มีพลังที่เข้มแข็งในการต่อสู้ และเรียนหนังสือต่อไป”

กรณีของละมุด ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “สามารถผ่อนคลายและรู้สึกปลอดภัย หนูรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หนูสามารถมองเห็นเหตุการณ์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เปลี่ยนไป” สามารถค้นพบพลังบวกโดยกล่าวว่า “หนูคิดถึงความรักของคนในครอบครัว ทำให้หนูมีกำลังใจ และมีความเข้มแข็งขึ้น”

กรณีของอรุณ ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 17 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “รู้สึกผ่อนคลาย โลงสบาย หัวใจ ๆ และเห็นแสงสีขาวแว็บ ๆ เหมือนกับตัวเองกำลังลอยอยู่อย่างไร้น้ำหนัก รู้สึกควบคุมตัวเองไม่ได้ ได้ยินเสียงถามคำถามต่าง ๆ อยากตอบให้เร็ว ๆ แต่ก็ทำไม่ได้” “การได้คิดทบทวนเรื่องซ้ำ ๆ ได้เข้าไปเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้พลังบวกของตนเองที่มี กลับรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ได้ทำมาหลายอย่าง รู้สึกสบายใจมากขึ้น สามารถค้นหาพลังบวกได้ โดยกล่าวว่า “หนูคิดถึงย้อนกลับไปถึงสิ่งที่ดี ๆ ที่เคยทำให้แม่ภูมิใจ ความสำเร็จที่เคยได้รับและความสามารถในด้านต่าง ๆ ของหนู”

สอดคล้องกับการศึกษาของ สตาพร จันทรพิทยภา (2553) ที่ศึกษาผลของการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนหันตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและแบบประเมินความหุนหันตัว พบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนหันตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพช่วยทำให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศได้เรียนรู้ถึงความเข้มแข็งและความสามารถจากการมองเห็นและสัมผัสกับประสบการณ์ที่รุนแรงในอดีตอีกครั้ง เพื่อนำมาจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมกับพลังบวกของตนเอง มี 3 ขั้นตอน คือ การกลับไปเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การแยกออก และการเสริมพลังบวก เพื่อเพิ่มศักยภาพให้แก่ตนเอง

การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ช่วยให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ได้ค้นพบความสามารถ ความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็ง พลังบวกและพลังอำนาจโดยใช้จิตได้สำนึกเพื่อตระหนักรู้ต่อความสามารถของตนเอง สร้างความหมายใหม่ เกิดความภาคภูมิใจ และเสริมสร้างพลังให้กับตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้ การผ่อนคลายให้เข้าสู่วงค์ด้วยเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก กำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” ระบุพลังบวกส่วนบุคคล พิจารณานำพลังบวกไปใช้ สร้างประสบการณ์ ในการนำพลังบวกไปใช้อย่างเหมาะสมกับบริบทก้าวสู่อนาคต ตรวจสอบความเหมาะสมกับ สภาพแวดล้อม ระบุสัญญาณกระตุ้น ขอบคุณจิตได้สำนึกของผู้รับการปรึกษา และถามถึงข่าวสาร ที่จิตสำนึกได้รับและคิดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ได้รับจากจิตได้สำนึก ดังเช่น

กรณีของน้อยหน้า ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงขณะที่ได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนว่า “ตอนแรกหนูไม่ค่อยเข้าใจการกำหนด สัญญาณและสับสนกับคำถาม แต่เมื่อหนูนึกถึงหน้าพ่อตอนที่เห็นหนูอ่านหนังสือให้ฟัง เห็นเขายิ้ม หัวเราะและเล่นกับหนู หนูจะตั้งใจอ่านหนังสือให้ออก ดูแลตัวเองให้ดี และจะไม่ทำอะไรตามใจตนเองอีก”

กรณีของลูกแพร ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี บอกถึงความรู้สึก ขณะที่อยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “หนูเห็นคนในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า ได้ยิ้ม ได้หัวเราะ ร่วมกัน ทำให้หนูมีกำลังใจที่จะทำแต่สิ่งที่ดี รู้สึกว่าตนเองสามารถทำตามความฝันของตนเองได้ โดย การเรียนจบ มีงานทำ สามารถดูแลแม่และน้องได้”

กรณีของละมุด ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะ อยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “หนูนึกถึงคนในครอบครัวที่นั่งกินข้าวด้วยกันอย่างมีความสุข อยู่กัน พร้อมหน้า หนูเห็นตัวหนูเองโตขึ้น เป็นคนสวย คนเก่ง สามารถช่วยแม่ทำงานหาเงินได้มาก ๆ เห็น แม่มีความสุข หนูคิดว่าต่อไปหนูจะทำแต่สิ่งที่ดี”

กรณีของอรุณ ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 17 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ใน กระบวนการปรึกษาว่า “หนูเห็นภาพตัวเองเป็นคนที่ดี โตสูงใหญ่ ยืนอยู่เหนือคนอื่น ๆ หัวเราะ อย่างมีความสุข เรียนจบได้รับปริญญา โดยมีแม่อยู่ข้าง ๆ จับมือหนูไว้ ต่อไปนี้หนูจะทำให้แม่ภูมิใจ ในตัวหนูให้ได้ หนูคิดว่าแม่เสียใจมาพอแล้ว”

สอดคล้องกับการศึกษาของ วัฒนะ พรหมเพชร และคณะ (2552) ที่ศึกษาผลการบำบัด แนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความเศร้าจากการสูญเสีย จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วย เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ

มัธยมศึกษาที่ได้สูญเสียบิดาหรือมารดาและเป็นผู้รอดชีวิตหรืออยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งได้รับการประเมินและพบอาการบาดเจ็บทางจิตใจ มีอาการซึมเศร้า และมีอาการเศร้าจากการสูญเสียหรือมีอาการอย่างน้อย 1 อย่าง จำนวน 24 คน พบว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้นักเรียนที่มีบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้าจากการสูญเสียลดลง

2. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคและเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะถอนการทดลองน้อยกว่าระยะเส้นฐาน ทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลมากกว่า 0.5 แสดงว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถช่วยลดระดับความเครียดในระยะถอนการทดลองได้ ซึ่งจากการทดลองพบว่าในระยะถอนการทดลองเด็กถูกทารุณกรรมทางเพศ มีอาการสงบ หน้าตาสดชื่น แววตามีความสุข สามารถนั่งนิ่ง ๆ ให้นานขึ้น และใช้เวลาคิดทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา ดังเช่น

กรณีของน้อยหน้า ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงความรู้สึกหลังจากจบกระบวนการให้การปรึกษาว่า “การได้กลับไปในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ หายไป หนูได้มีทางเลือก มีพลังและความเข้มแข็ง หนูเป็นคนเก่ง ที่สำคัญหนูสามารถช่วยให้น้องหนูไม่ดูรังแกเหมือนหนู ซึ่งเมื่อก่อนหนูคิดว่าหนูคงทำไม่ได้ หนูรู้สึกว่าการทำงานแบบนี้ทำให้ความทุกข์ และความรู้สึกผิดของหนูลดลง หนูจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่”

กรณีของลูกแพร ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี กล่าวถึงความรู้สึกหลังจากจบกระบวนการให้การปรึกษาว่า “หนูรู้สึกมีความกล้ามากขึ้น ความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองหลายอย่างได้ลดน้อยลง ให้อภัยได้มากขึ้น ชีวิตเป็นของหนู หนูควรจะทำมันให้ดีที่สุด หนูรู้สึกว่ากระบวนการนี้ทำให้หนูได้มุมมองใหม่ที่แตกต่างจากเดิม เข้าใจชีวิตมากขึ้น ไม่มีใครที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาด เรามีโอกาสที่จะแก้ไขและทำให้มันดีขึ้นได้เสมอ หนูชอบกระบวนการนี้ค่ะ”

กรณีของละมุด ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงความรู้สึกหลังจากจบกระบวนการให้การปรึกษาว่า “หนูรู้สึกถึงพลังที่หนูมีอยู่ หนูกล้าที่จะคิด และฝันถึงสิ่งต่าง ๆ และหนูจะทำให้มันเป็นจริง หนูอยากให้คนที่ประสบปัญหาเหมือนหนู ได้มีโอกาสทำกระบวนการนี้ ซึ่งหนูคิดว่าจะช่วยให้เขาได้เข้มแข็งขึ้น”

กรณีของอรุณ ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 17 ปี กล่าวถึงความรู้สึกหลังจากจบกระบวนการให้การปรึกษาว่า “ความรู้สึกหนูเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อนที่คิดว่าตนเองสกปรก น่าเกลียดมาก แต่เมื่อได้เข้าไปเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้พลังบวกของตนเองที่มี กลับรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีควมภูมิใจกับสิ่งที่ได้ทำมาหลายอย่าง รู้สึกสบายใจมากขึ้น หนูจะเปลี่ยนเป็น

คนใหม่ กลับไปใช้ชีวิตปกติ ตั้งใจอ่านหนังสือเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย เพื่อให้แม่ภูมิใจ หนูจะไม่ให้แม่เสียใจอีกต่อไป”

สอดคล้องกับการศึกษาของ ธนิตา จุลฉวีพงษ์ (2555) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน ด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงที่ประสบปัญหาเค็ดร็อนเฉพาะหน้า ที่มาพักอาศัยอยู่ในบ้านพักฉุกเฉินคอนเมือง จำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถามในการมองโลกของแอนโทโนฟสกี พบว่า กลุ่มทดลองมีความสอดคล้องในการมองโลกเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

3. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดที่วัดจากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคและเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ ในระยะทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้ง 4 ราย และค่าขนาดของผลมากกว่า 0.50 ยกเว้นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ รายที่ 2 คือ ลูกแพร์ ที่มีค่าขนาดของผลของอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือน้อยกว่า 0.50 ในระยะทดลองเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศได้กลับไปยังเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี ได้เรียนรู้ มองเห็นในมุมมองใหม่ สามารถสร้างพลังบวก และนำมาใช้ในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น โดยในระยะก่อนการทดลองเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ได้ใช้เวลาในการคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ทุกอย่างผ่านไป ดังเช่น

กรณีของน้อยหน้า ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “หนูรู้สึกเหมือนหนูสามารถควบคุมตนเอง และความคิดต่าง ๆ ได้ พอหนูจะคิดถึงเรื่องไม่ดี ภาพสิ่งดี ๆ ที่หนูไม่เคยเห็นก็แวบขึ้นมาทันที”

กรณีของลูกแพร์ ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “หนูรู้สึกสะท้อนใจ ถึงเรื่องที่เกิดขึ้น น้ำตาหนูไหลตลอดเวลา แต่แปลกตรงที่หนูเหมือนจะควบคุมความรู้สึกได้ แต่ไม่สามารถห้ามน้ำตาให้มันหยุดไหล” ในระยะก่อนการทดลอง ลูกแพร์นั่งเซ็งน้ำตาเป็นระยะ สีหน้าดูดีขึ้น มีรอยยิ้ม “หนูรู้สึกว่ากระบวนการนี้เข้าไปเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างภายในตัวหนู”

กรณีของละมุด ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 12 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “หนูรู้สึกมีความสุข โลงตัวเบา ๆ เมื่อก่อนหนูคงจะทุกข์มาก หนูคิดถึงเรื่องดี ๆ หลายอย่างที่จะเกิดขึ้นกับหนูต่อไป หนูขอขอบคุณ”

กรณีขององุ่น ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (นามสมมติ) อายุ 17 ปี กล่าวถึงความรู้สึกขณะอยู่ในกระบวนการปรึกษาว่า “หนูได้มีเวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น ได้เรียนรู้และมีความคิดบวก ในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งความรู้สึกหนูได้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น การคิดเรื่องลบหรือเรื่องร้าย ๆ มักจะมีเรื่องดีเข้ามาแทรกทันที” ในระยะก่อนการทดลอง องุ่นมีสมาธิและดูสงบมากขึ้น มีรอยยิ้มเป็นระยะ ๆ

สอดคล้องกับการศึกษาของ สรร กลิ่นวิจิต (2552) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ปฏิบัติงานในศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่มีความเครียดระดับสูงขึ้นไป พบว่า ผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มควบคุม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น การปรึกษาโปรแกรมทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน สามารถช่วยให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีความเครียดลดลง มีการเพิ่มทางเลือกให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ สามารถขยายกรอบการรับรู้เดิมและมองเห็นประสบการณ์เก่าในแง่มุมมองใหม่ ส่งผลให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากทางเลือกเดิมที่มีจำกัด นอกจากนี้ การกลับสู่ประสบการณ์เดิมยังช่วยให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศได้นำพลังบวกของตนเองที่ซ่อนอยู่ มาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัย พบว่า การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน ช่วยให้เกิดการถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดลดลง และเป็นกระบวนการปรึกษาที่ให้ผลเร็วเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง ซึ่งควรถูกนำไปใช้กับการปรึกษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จึงควรมีโอกาสฝึกเป็นผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนแก่เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ เพื่อให้พวกเขาลดความเครียด มีสุขภาพจิตเข้มแข็ง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว และเป็นการลดภาระของสังคมอย่างยั่งยืน

2. ผู้ที่จะนำทฤษฎีนี้ไปใช้ควรมีการฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะความชำนาญ สามารถใช้ขั้นตอนต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ เพื่อให้ได้ผลการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ เพราะโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นเทคนิควิธีการปรึกษาที่ต้องใช้ความชำนาญอย่างสูงในเรื่องของการสังเกต การประเมิน และการดำเนินการตามกระบวนการปรึกษา

3. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กควรใกล้ชิดและสังเกตพฤติกรรมของเด็ก หากพบพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น ซึมเศร้า ไม่สนใจตนเอง เหม่อลอย แยกตัว ให้เข้าไปสอบถามพูดคุยสร้างความไว้วางใจ เพราะส่วนใหญ่เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะไม่กล้าบอกเล่าให้คนอื่นรู้

4. การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้กับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ เพื่อให้ได้ผลอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ควรใช้หลังจากพบเด็กทันที เพราะจะทำให้เด็กได้ปรับเปลี่ยนมุมมองและสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

5. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุ 16-17 ปี มีความสามารถในการปรับมุมมอง และสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง ได้ดีและเร็วกว่าเด็กอายุ 12 ปี

6. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศอย่างต่อเนื่องและยาวนานมีผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กมากกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศเพียงครั้งเดียว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนเพื่อลดความเครียด ในกลุ่มผู้ที่ประสบเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตอื่น ๆ

2. การประเมินผลการทดลอง ควรมีการประเมินผลทางด้านกายภาพด้วยเครื่องมือที่หลากหลายและเป็นเครื่องมือที่มีมาตรฐานผ่านการรับรองทางการแพทย์

3. ควรศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคที่หลากหลายหรือเปรียบเทียบแต่ละเทคนิคในการปรึกษา เพื่อลดความเครียดให้ผู้ที่ประสบเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ

4. ควรมีการเพิ่มระยะติดตามผลหลังจากระยะถอนการทดลอง เพื่อตรวจสอบผลของการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). ค่าปกติของ EMG Biofeedback กับการประเมินระดับความเครียด
ในคนไทย. *ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ 4*, 7-9 กันยายน 2541.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือการปฏิบัติงานที่มช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต*.
กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา ศรีสวัสดิ์. (2554). *ผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่อความเครียดในหญิง
ตั้งครรภ์วัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาล,
คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกสรา ศรีพิชญาการ, ประดิษฐ์ สุจฉายา, ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล และวารุณี ฟองแก้ว. (2544).
การทารุณกรรมทางเพศ: กรณีศึกษาในเยาวชนสตรี. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ขนิษฐา วงสุก. (2553). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติ
ผู้ป่วยโรคจิตเภท*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้
คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คณะกรรมการด้านสิทธิมนุษยชน องค์การสหประชาชาติ. (2555). *อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กและ
พิธีสารเลือกรับของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก.
- งามพิศ จันทร์ทิพย์. (2550). *การศึกษาปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในอำเภอสันทราย จังหวัด
เชียงใหม่*. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 3(1), 10-14.
- จิตติมา ทรงมัจฉา, วิมลนันท์ พุฒินิพนธ์ และยาใจ สิทธิมงคล. (2555). *การประเมินการถูกล่วง
ละเมิดทางเพศในเด็กและวัยรุ่น: วิธีการประเมินตามหลักฐานเชิงประจักษ์*. *วารสาร
สภาการพยาบาล*, 27(3), 116-125.
- จิรกุล ครอบสอน และนุจรี ไชยมงคล. (2554). *ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของ
วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑามาศ แทนจอน. (2557). *ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ประยุกต์เพื่อการศึกษา
การเรียนรู้และธุรกิจ*. ชลบุรี: เก็ทกู๊ดครีเอชั่น.

- จุฑามาศ แหนจอ และพวงทอง อินใจ. (2551). ผลการให้คำปรึกษาด้านทฤษฎีโปรแกรมภาษา
 ประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทักษะใหม่ที่ได้จัดสำนักแบบองค์รวมและเทคนิคการ
 วางแผนอนาคตต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอช
 ไอวี/เอดส์. ชลบุรี: ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จันทร์กานต์ ปราบสงบ. (2542). ผลการฝึกผ่อนคลายตนเองร่วมกับอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคต่อ
 การปรับจังหวะชีวภาพประจำวันที่ถูกรบกวน จากการปฏิบัติงานยามวิกาลของพยาบาล
 ประจำการ โรงพยาบาลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์
 มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จำลอง ดิษยวณิช และเพ็ริ่มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ.
 เชียงใหม่: แสงศิลป์.
- ชูรีพร จันทร์เจริญ. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานธนาคารสังกัด
 สำนักงานใหญ่ของธนาคารแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
 สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ญาติา ธงธรรมรัตน์. (2551). ผลของโปรแกรมฝึกทักษะสังคมสำหรับเด็กสมาธิสั้นโดยใช้เทคนิค
 CBT. ใน การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ "จิตเวชนครราชสีมา
 นครินทร์ ครั้งที่ 8" (หน้า 127-152). นครราชสีมา: โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา
 ราชนครินทร์.
- ทัศน์ จุลศักดิ์ศรี. (2553). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความรู้
 ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงาน
 อุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้
 คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศนีย์ คนเล, युณี พงศ์จตุรวิทย์ และมณีนรัตน์ ภาครูป. (2553). ประสบการณ์ของการถูกทารุณกรรม
 ทางเพศในวัยรุ่นหญิง. การพยาบาลและการศึกษา, 3(2), 51-71.
- ธนพร เกียรติไชยากร. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและ
 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา
 ตอนปลาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา,
 คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2550). ผลการให้คำปรึกษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและ
 ความสามารถทางการกีฬา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการ
 ให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ธนิดา จุลวณิชช์พงษ์. (2555). ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความ
สอดคล้องในการมองโลกของผู้หญิงในบ้านพักฉุกเฉิน. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัย
และพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 4(8), เข้าถึงได้จาก
<http://ejournals.swu.ac.th/index.php/swurd/article/view/2500>.
- ธีรกร มณีรัตน์ และอัญชลี สารรัตน์. (2553). การพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับนักเรียนออทิสติก
ในโรงเรียนเรียนร่วมระดับประถมศึกษาโดยใช้เรื่องราวทางสังคม. *วารสารวิจัย มข.
(ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 10(3), 56-73.
- นฤทธิ ชิตพันธ์. (2554). ผลของกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้สื่อก และการเคลื่อนไหวโดย
ครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กออทิสติก. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาศาสตร, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง*.
- นฤมิตร รอดโสภ. (2552). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรม
ทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- นิตยา สิ้นธุ. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโอลเซนต่อการเสริมสร้าง
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรม. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาล (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต), บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- เบญจพร ปัญญาขงค์, ลภัส ซาดยาทร, วรนนท์ ศรียากร, ศันสนีย์ สุดประเสริฐ
และเสาวนีย์ พัฒนอมร. (2543). *ทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจประเมิน
และการบำบัดรักษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2552). *การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Single subject design)*.
นครปฐม: พิมพ์ลักษณ์.
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ 2550. (2550). *ราชกิจจานุเบกษา*, 1.
พระสมเด็จ สุขสมบูรณ์. (2546). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
ความเครียดของสมาธรรณักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. *วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยบูรพา*.

- พิมลมาศ โชติขมพู. (2551). ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเชื่ออำนาจภายในตนของเยาวชนหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 1 จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภัทรพงศ์ สุขมาลี. (2550). การให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภูเมธ แก้วเขียว. (2555). การศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มรกต พุทธศุภะ. (2541). การศึกษาการคุ้มครองดูแลเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มรรยาท รุจิวิษณุ. (2556). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยอดมณี เป้าสุวรรณ. (2556). พืชลดความเครียด แบบบูรณาการ. เชียงใหม่: แอปเปิ้ลปลูก พับลิชชิง.
- ยุวณา ไชว์พันธ์ และอุษณีย์ อนุรุทธวงศ์. (2555). ผลของโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้น. วารสารสวนปรุง, 28(1), 23-38.
- รุจน์ เลานภักดี. (2555). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองที่มีต่อความสามารถทางการเคลื่อนไหวและทักษะทางสังคมของเด็กกลุ่มออทิสติก สเปคตรัม. วิทยาศาสตร์คุณวุฒิปบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แรมรุ่ง สุวรรณเสนีย์ และเพ็ญศรี พึ่งโคกสูง. (2556). เพลสติดิการละเมิดทางเพศเด็กชายยังรุนแรง. ไทยรัฐออนไลน์, หน้า 11. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com/mobile/xhtml/news/detail/00/518418>.
- วิภาณี สุขเอิบ. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2557). *NLP: ภาษา สมอง มหัศจรรย์ เทคโนโลยีสร้างความสำเร็จชั่วข้ามคืน นวัตกรรมล่าสุด สำหรับการลงโปรแกรมใหม่ให้สมองคุณ*. กรุงเทพฯ: บานานา สวิต.
- วัชรวิ อ้นนาค และอัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2554). การทารุณทางเพศในเด็ก: ผลกระทบต่อครอบครัว และกลไกการปรับตัว. *วารสารการสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 9(9), 1-9.
- วัฒน์นะ พรหมเพชร, จุฑามาศ แหนจอน, พวงทอง อินใจ และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2552). ผลการบำบัดแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษา ประสาทสัมผัสในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความซึมเศร้าและความเศร้าจากการสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัด ชายแดนภาคใต้. ใน “การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8” (หน้า 68-80). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัสสิกา สิงห์โตทอง. (2545). ผลของการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ร่วมกับการฝึกอบรมต่อความวิตกกังวลและความรู้ในการพยาบาลผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจของพยาบาลประจำการ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีจันทร์ พรวิชาติศิลป์. (2554). *ความเครียด*. เข้าถึงได้จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo,bhp?rd=47>.
- สถาพร จันทร์พุกษา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนหันตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สนธยา ทองกุล. (2552). ผลของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระหว่างการบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาล, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมศรี นวรัตน์. (2554). *การจัดการความเครียดเท่ากับการจัดการความชรา*. เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/447057>.
- สำหรี จิตตินันท์. (2542). *ความรุนแรงในครอบครัว รายงานการสัมมนาเรื่องการยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการประสานงานสตรีแห่งชาติ.
- สุนทรี่ จิตรพิผล. (2545). ผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยที่มีต่อระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- สรร กลิ่นวิจิต. (2552). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของผู้ช่วยเหลือคนไข้. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุรพล จันทร์สมศักดิ์. (2554). การศึกษาความเครียดและความวิตกกังวลที่มีผลต่อการลงลายมือชื่อของผู้เขียนเพื่อใช้เป็นตัวอย่างในการตรวจพิสูจน์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชานิติวิทยาศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- โสภิตา ศรีเกตุ. (2554). การศึกษาความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัทรับจัดทำเงินเดือน. วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม, คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส NLP: Neuro-Linguistic Programming. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรวรรณ รอนราญ. (2552). ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดและอาการปวดศีรษะในผู้มีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อารีรัช จำนงค์ผล. (2550). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาทิตย์ แสมเมอริ. (2552). การใช้กิจกรรมตามแนวคิด โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ความคงทนในการจำ และทัศนคติเชิงบวกของผู้เรียน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิฤดี พานทอง. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของรูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอื้อกานต์ วรไพฑูลย์. (2550). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. (2552). *เรื่องเด่น-ประเด็นในเวชศาสตร์ฉุกเฉิน*. กรุงเทพฯ: NP press limited partnership.
- Mattakottil, A. (1983). Quest for freedom and psychotherapy. *In Inanadeepa*, 2(2), 5-26.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to design and evaluate research in education*. (2nd ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Graham, L. E., & Corley, E. M. (1971). Evaluation of anxiety and fear in adult surgical patients. *Nursing Research*, 20, 119-122.
- Gustavsson, N. S., & Segal, E. A. (1994). *Critical issues in child welfare*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing neuro-linguistic programming* (2nd ed.). Reissue: An International Thomson.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). California: An International Thomson.
- Seaward, B. L. (1994). *Managing stress*. Boston, London: Jones and Bartlett.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Villar, I. V. G. (1994). *Hope heaps of possibilities exist*. Manila, Philippines: Peimon press.
- Villar, I. V. G. (1997 a). *Hope through the NLP Magic*. Philippines: Peimon press.
- Villar, I. V. G. (1997 b). *The unconcious mind: Our creative consultant*. Philippines: Peimon press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมพันธ์

แบบบันทึกการปรึกษา

แบบบันทึกค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

รายละเอียดโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ

เรื่อง การปรับมโนภาพและการสร้างเสริมพลังแห่งตน

เวลา 40 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การปรับมโนภาพเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ใหม่ถึงประสบการณ์ครั้งแรกที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี รับรู้ถึงความเข้มแข็ง ความสามารถจากการมองเห็น และสัมผัสกับประสบการณ์ที่รุนแรงในอดีตอีกครั้ง เพื่อนำมาจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสม การเสริมสร้างพลังแห่งตนช่วยให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็ง พลังบวก และพลังอำนาจ โดยใช้จิตใจสำนึก เพื่อตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง สร้างความหมายใหม่ เกิดความภาคภูมิใจและเสริมสร้างพลังให้กับตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปริกษากลับไปเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและใช้เป็นสัญญาณพลัง
2. เพื่อให้ผู้รับการปริกษาแยกตนออกจากเหตุการณ์และมองมุมใหม่
3. เพื่อให้ผู้รับการปริกษาเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับการปริกษาทระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ
5. เพื่อให้ผู้รับการปริกษาผ่อนคลายความเครียด

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เครื่องอี เอ็ม จี ไบ โอฟีดแบค
3. เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ
4. ปากกา
5. แบบบันทึกค่าไบ โอฟีดแบค และอุณหภูมิที่ปลายนิ้ว
6. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ความรู้สึก

กิจกรรม การปรับมโนภาพและการสร้างเสริมพลังแห่งตน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการปรึกษาโดย

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสนทนาเรื่องทั่วไป เพื่อผ่อนคลาย 5 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการขั้นตอนการปรับมโนภาพตามขั้นตอนดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 25 นาที)

1.1 ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษผ่อนคลายด้วยเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก

1.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสร้างสัญญาณพลังบวกตามขั้นตอนดังนี้

1.2.1 ให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจพลังบวกที่ตนเองมีอยู่ภายใต้จิตสำนึก โดยผู้ให้การปรึกษากล่าว ดังต่อไปนี้

“ขอให้คุณคิดถึง คุณลักษณะพิเศษ เช่น ความเข้มแข็ง กล้าหาญ มีพลังหรือความสามารถพิเศษของบุคคลในอุดมคติ เมื่อคุณคิดถึงคุณลักษณะพิเศษได้แล้ว ขอให้คุณพยักหน้า” (ดำเนินการต่อ เมื่อผู้รับการปรึกษาพยักหน้า)

1.2.2 ให้ผู้รับการปรึกษาดึงพลังความสามารถที่ตนเองมีอยู่ออกมา โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ขอให้คุณจินตนาการว่าคุณจะอย่างไร จะรู้สึกอย่างไร ถ้าคุณมีคุณลักษณะพิเศษต่าง ๆ เหล่านี้ และเมื่อคุณเริ่มจะรับรู้ประสบการณ์ของการมีคุณลักษณะพิเศษต่าง ๆ แล้ว ขอให้คุณยื่นมือซ้ายออกมาให้ฉันจับมือคุณไว้” (ดำเนินการต่อ เมื่อผู้รับการปรึกษายื่นมือมาให้จับ ผู้ให้การปรึกษาใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้รับการปรึกษา)

“รับรู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ในการมีคุณลักษณะพิเศษต่าง ๆ เหล่านี้ และได้ใช้มันในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สึกปลอดภัย... มั่นใจ... กล้าหาญ... เข้มแข็ง... ความรู้สึกของคนที่มีคุณลักษณะพิเศษเหล่านี้... รู้สึกสบาย.... สนุกสนาน.... สงบสุข... ที่มีคุณสมบัติทางบวกต่าง ๆ เหล่านี้.... สนุกสนานกับการมีพลังบวก...ความสามารถ...วุฒิภาวะ....ฉลาด.....พลังอำนาจ..” (ผู้ให้การปรึกษา ยังคงใช้มือขวา จับมือซ้ายของผู้รับการปรึกษาไว้ จนจบกระบวนการ)

“ฉันขอให้คุณมั่นใจว่าส่วนหนึ่งในความเป็นคุณที่ทำให้คุณเครียด วิตกกังวล รู้สึกที่ไม่ดีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของชีวิต ฉันขอรับว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นได้ และการตอบสนองที่คุณทำไปก็เหมาะสมบางทีหากไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งในความเป็นคุณทำให้คุณรู้สึกอย่างนี้ คุณอาจทำ

อะไรบางอย่าง ที่อาจทำให้คุณเสียใจไปตลอดชีวิต คุณเรียนรู้การมีความรู้สึกนี้จากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว เรื่องมันเกิดขึ้นและคุณไม่พอใจผลที่ได้รับ เราจะใช้บทเรียนเพียงครั้งเดียวนี้ช่วยให้คุณจัดการกับสถานการณ์ ที่คล้ายกัน ซึ่งคุณทำได้ด้วยความเข้มแข็งจากวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของคุณ คุณรู้ใหม่ว่า คุณรู้สึกอย่างไรที่คุณ เครียด วิตกกังวล รู้สึกที่ไม่ดีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของชีวิต (ผู้ให้การปรึกษาใช้มือซ้ายสัมผัสเข้าขวาของผู้รับการปรึกษา) “พยักหน้าถ้าคุณรู้สึกแล้ว” (ผู้ให้การปรึกษาเอามือออกจากเข้าขวา หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาพยัก)

1.3 การกลับเข้าไปดูเหตุการณ์ในอดีตอีกครั้งเพื่อเรียนรู้การเกิดความรู้สึกทางลบในครั้งแรก

1.3.1 ให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจเหตุการณ์ทางลบในอดีตที่เกิดขึ้นกับตน โดยมีผู้ให้การปรึกษายู่เคียงข้าง โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“อีกสักครู่เราจะย้อนเวลากลับไปในสถานที่ เวลาและสถานการณ์ที่เป็นบทเรียนครั้งแรก ที่ทำให้คุณมีความรู้สึกเช่นนี้... ขณะที่เราย้อนเวลากลับไป อย่าไปก่อนฉัน เราจะไปด้วยกันเพราะเราจะจัดการบางอย่างระหว่างทาง เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการระลึกถึงความเข้มแข็งพลังบวกและความสามารถ ขอให้คุณบีบมือฉัน คุณจะบีบมือฉันเบา ๆ หรือแรง ๆ ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งที่คุณต้องการ”

1.3.2 ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงพลังที่มีอยู่ในคนต่อการก้าวเข้าไปสู่ประสบการณ์ทางลบในอดีต โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“อีกสักครู่ ฉันจะสัมผัสเข้าคุณอีกครั้ง ตอนนี้ฉันขอให้คุณปล่อยใจให้ย้อนกลับไปเป็นเวลา สถานที่และเหตุการณ์ที่เป็นบทเรียนครั้งแรก ที่ทำให้คุณมีความรู้สึกนี้ คุณอาจจะเห็นตัวเองในอดีต ที่นานมาแล้วหรืออดีตที่เพิ่งผ่านมาเร็ว ๆ นี้ ในสถานที่และการแต่งกาย ที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น เมื่อคุณได้เห็นภาพตัวเองในเหตุการณ์นั้นอย่างชัดเจนแล้ว ขอให้คุณหยุดภาพนั้นไว้เหมือนคุณกำลัง ดูภาพถ่ายของตัวเอง เมื่อทำได้แล้วขอให้พยักหน้า คุณเข้าใจไหม” (เมื่อผู้รับการปรึกษาพยักหน้า ผู้ให้การปรึกษาสัมผัสที่เข้าขวาของผู้รับการปรึกษาและสัมผัสไว้จนกว่าจะจบคำสั่ง)

1.3.3 ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความปลอดภัย เมื่อตนเองต้องย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์การทางลบในชีวิตอีกครั้ง

1.3.4 ให้ผู้รับการปรึกษา ได้เห็น ได้ยิน รับรู้ถึงภาพเหตุการณ์ทางลบที่เป็นประสบการณ์ในอดีตและหยุดภาพนั้นไว้ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“เอาหละ ปล่อยใจให้ย้อนกลับไป เมื่อคุณเห็นภาพถ่ายของคุณแล้ว ขอให้พยักหน้า” (ผู้รับการปรึกษาพยักหน้า ดำเนินการต่อ)

“คุณมองเห็นใบหน้าของคุณ... เสื้อผ้า.. เห็นตัวคุณอยู่ในเหตุการณ์นั้นไหม..คุณเห็นตัวเองเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมรอบตัวคุณไหม.. ถ้าเห็นขอให้พยักหน้า” (เมื่อผู้รับการปรึกษาหน้า ดำเนินการต่อ)

“ตอนนี้ ฉันขอให้คุณลอยตัวขึ้นและลอยออกไปจากร่างกายของคุณ ถ้าคุณลอยตัวขึ้นไปด้านบนได้แล้ว... คุณจะมองลงมาเห็นตัวคุณนั่งอยู่ที่นี้ รู้สึกเข้มแข็งและมีความสามารถ อย่างที่คุณได้จับมือฉันไว้...เมื่อคุณลอยตัวได้แล้วขอให้พยักหน้า (เมื่อผู้รับการปรึกษาพยักหน้า ดำเนินการต่อ)

1.4 การแยกออกไปจากตัวเองเพื่อมองเห็นตนเองและการนั่งดูภาพเหตุการณ์ เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ครั้งแรก โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

1.4.1 ให้ผู้รับการปรึกษาแยกตัวเองออกจากเหตุการณ์และย้อนกลับไปอีกครั้ง ในฐานะบุคคลที่สาม ที่สามารถผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ตอนนี้คุณอยู่ในตำแหน่งที่สามของการลอยตัวและมองเห็นตัวคุณเองกำลังนั่งอยู่ที่นี้ กำลังดูรูปถ่าย เมื่อฉันพูดคำว่า “เริ่ม” ขอให้คุณมองดูภาพถ่ายนั้นแล้วเปลี่ยนภาพถ่ายนั้นให้กลายเป็นการดูภาพยนตร์ที่ฉายภาพเหตุการณ์ทั้งหมด... คุณเห็น....คุณ ได้ยิน...ตัวคุณตอนเป็นเด็ก ในเหตุการณ์นั้นตั้งแต่ต้นจนจบ... หากคุณสามารถเห็นและได้ยินทุก ๆ อย่างที่เป็นประสบการณ์ของคุณ ตอนเป็นเด็ก เพียงพอที่คุณจะเรียนรู้และเข้าใจได้ใหม่จากการที่ได้ดูภาพยนตร์นี้ ขอให้พยักหน้า คุณเข้าใจไหม” (เมื่อผู้รับการปรึกษาพยักหน้าดำเนินการต่อ)

“เริ่มฉายภาพยนตร์นี้อีกครั้งหนึ่ง...และเมื่อดูจบแล้วขอให้พยักหน้า ใช้เวลาตามสบาย” (เมื่อผู้รับการปรึกษาพยักหน้า ผู้ให้การปรึกษาลှือมือจากเข่าขวา แต่ยังจับมือซ้ายของผู้รับการปรึกษาไว้ นอกจากผู้รับการปรึกษาจะปล่อยมือออกจากมือของผู้ให้การปรึกษาเอง)

1.5 การเพิ่มศักยภาพ

1.5.1 ให้ผู้รับการปรึกษานำตัวตนที่มีพลัง มีความสามารถ เข้ามาช่วยเหลือตัวตนที่ติดอยู่ในประสบการณ์ทางลบในชีวิตของตน โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ตอนนี้ ฉันขอให้ด้านที่ลอยอยู่ของคุณ จงกลับเข้ามาพร้อมกับร่างกายของคุณที่นั่งอยู่ที่นี้ รู้สึกเข้มแข็ง มีความสามารถ มีวุฒิภาวะและมีพลังบวก.. เมื่อคุณกลับเข้ามาพร้อมกันได้แล้ว ฉันขอให้คุณมองเห็นภาพในใจคุณกำลังเดินเข้าไปหาตัวคุณในวัยเด็กด้วยความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเข้มแข็ง มีพลังบวก มีความสามารถ คุณเข้าไปโอบกอดตัวคุณในวัยเด็ก ขอบคุณเด็กน้อยคนนี้ที่ทำให้คุณได้ผ่านประสบการณ์เดิมอีกครั้งเพื่อช่วยคุณ” บอกเขาว่า “ไม่ต้องกลัวอีกแล้ว เพราะนี่จะเป็นครั้งสุดท้ายที่เขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์นี้” บอกเขาว่า “ไม่ต้องกลัวอีกแล้วเพราะเขาผ่านประสบการณ์นั้นมาได้แล้ว.. คุณรู้เพราะคุณคืออนาคตของเขา” บอกเขาว่า “ไม่ต้องกลัวอีกต่อไป

แล้ว เพราะตั้งแต่บัดนี้ต่อไปคุณจะถูกดูแล คุณ ในวัยเด็กได้พัฒนาความเข้มแข็ง พลังและความสามารถ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นมา”

“และเมื่อคุณเห็นสีหน้าของเขา การหายใจ อาการผ่อนคลายของคุณในวัยเด็กที่แสดงว่าเชื่อใจคุณแล้ว..ขอให้คุณยื่นมือเข้าไปจับไหล่ของเขาอย่างนุ่มนวล... แล้วดึงตัวเขาเข้ามาอยู่ในตัวคุณ...ตอนนี้ตัวคุณในวัยเด็ก ได้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายคุณและเป็นส่วนหนึ่งที่มีพลังมาก ๆ พลังที่อิสระจากความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกที่ไม่ดีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของชีวิต คุณสามารถใช้พลังของความเป็นเด็กในการดำเนินกิจกรรมที่ชื่นชอบได้มากมาย..นับจากนี้ต่อไป..เมื่อตัวคุณในวัยเด็กได้กลับเข้ามารวมอยู่ในตัวคุณได้แล้ว ..ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ยินยอมให้คุณสนุกสนานกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชื่นชอบ เพื่อให้คุณได้ใช้พลังของความเป็นเด็กในตัวคุณได้อย่างเต็มที่.. ใช้เวลาตามสบาย..เมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จแล้ว ขอให้คุณค่อย ๆ สิมดาขึ้น” (ผู้ให้การศึกษาปล่อยมือซ้ายของผู้รับการปรึกษา)

2. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการปรึกษาการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามขั้นตอนดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)

2.1 ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ เพื่อให้มีความพร้อมในกระบวนการปรึกษา

2.2 ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” โดยผู้ให้การศึกษากล่าว ดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับผู้ให้การศึกษา สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

“จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือขวา ยกนิ้วหรือขยับเท้า เป็นสัญญาณว่า “ใช่””

“จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือซ้าย ยกนิ้วหรือขยับเท้า เป็นสัญญาณว่า “ไม่ใช่””

“จิตใต้สำนึกของบางคน พยักหน้า ยกมือทั้งสองข้าง ยกนิ้วหรือขยับเท้า เป็นสัญญาณว่า “ไม่เข้าใจคำสั่ง””

“ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”” (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณ “ใช่” ให้ฉัน”

“คราวนี้ ขอสัญญาณ “ไม่ใช่”” (เมื่อได้สัญญาณ “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณ “ไม่ใช่” ให้ฉัน”

“ขอสัญญา “ไม่เข้าใจคำสั่ง”” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญา “ไม่เข้าใจคำสั่ง” ให้ฉัน” (เมื่อได้สัญญาทั้งหมดแล้ว ขอขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่เลือกส่งสัญญาให้ฉัน”

2.3 ให้ผู้รับการปรึกษาระบุพลังบวกส่วนบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุนิวรณ์ความเข้มแข็ง พรสวรรค์ ความสามารถและความถนัดของคุณ ไม่ว่าคุณจะเคยใช้ ใช้บ้างเล็กน้อย หรือไม่เคยใช้เลย เมื่อจิตใต้สำนึกของคุณระบุพลังบวกทั้งหมดได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่”” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาให้ฉัน

2.4 ให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาการนำพลังบวกส่วนบุคคลไปใช้ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ขอให้จิตใต้สำนึกแสดงให้จิตสำนึกของคุณได้เห็นอย่างชัดเจนว่า คุณจะนำพลังบวกต่าง ๆ เหล่านั้นของคุณไปใช้อย่างไร ที่ไหนและเมื่อไหร่ เพื่อเพิ่มความผาสุก การมีสุขภาพดี สุขภาพ ความสุข ความอุดมสมบูรณ์ ประสิทธิภาพ สงบสุขและกลมกลืน ใช้เวลาตามสบายและเมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่”” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาให้ฉัน”

2.5 สร้างประสบการณ์ในการนำพลังบวกไปใช้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสร้างประสบการณ์ ที่ทำให้คุณได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง เมื่อคุณได้นำเอาพลังบวกของคุณ ไปใช้ได้อย่างเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์ เมื่อคุณรู้สึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในการนำพลังบวกที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมไปใช้ได้อย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่”” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาให้ฉัน”

2.6 ก้าวนำสู่อนาคต ให้ผู้รับการปรึกษาก้าวสู่อนาคต โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“จิตใต้สำนึกของคุณเต็มใจให้คุณได้มีประสบการณ์ในการนำพลังบวกของคุณไปใช้ในวิถีทางที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมแล้วใช่ไหม ขอให้ส่งสัญญาแสดงคำตอบ (ไม่ว่าจะตอบอย่างไร ดำเนินการต่อข้อ 2.7 แต่หากได้สัญญาว่า “ไม่เข้าใจคำสั่ง” ให้กลับมาอธิบายใหม่จนกว่าผู้รับการปรึกษาจะเข้าใจ) “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาให้ฉัน”

2.7 ตรวจสอบความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“มีส่วนใดในตัวคุณที่ไม่เห็นด้วยกับการใช้พลังบวกในสภาพแวดล้อมของคุณไหม” (ถ้าได้สัญญาไม่ใช่ ให้ทำข้อ 2.8 ถ้าได้สัญญา “ใช่” ข้ามไปทำข้อ 2.11* และ 2.12*) “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาให้ฉัน”

2.8 ระบุสัญญาณกระตุ้น ให้ผู้รับการปรึกษาระบุถึงสัญญาณกระตุ้น โดยผู้ให้ การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารให้จิตใต้สำนึกของคุณ ได้รับรู้ถึงสัญญาณทั้งหมดที่คุณ จะได้เห็น ได้ยินและรู้สึกเพื่อทำให้คุณรู้ว่าคุณจะนำประสบการณ์ของการใช้พลังบวกของคุณ ออกมาใช้เมื่อไหร่และที่ใด เมื่อคุณได้เห็น ได้ยินหรือได้รู้สึกถึงสัญญาณกระตุ้นได้แล้ว ขอให้ส่ง สัญญาณ “ใช่” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณให้ฉัน”

2.9 ขอบคุณจิตใต้สำนึกและขอข่าวสาร ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับ การปรึกษาและถามถึงข่าวสารที่จิตสำนึกได้รับ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณ ที่ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ฉันขอให้จิตใต้สำนึก ส่งข่าวสารสุดท้าย เกี่ยวกับพลังบวกต่าง ๆ เมื่อส่งข่าวสารได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณให้ฉัน”

2.10 คิดตั้งพลังบวกและข่าวสาร ให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ ได้รับจากจิตใต้สำนึก โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ รับรองว่าจะทำให้คุณมีประสบการณ์ในการใช้พลัง บวกของคุณและจะตอบสนองต่อข่าวสารให้เหมาะสม ในทุกรูปแบบและสถานการณ์ด้วยการใช้มือ ทั้งสองข้างสัมผัสเข้าทั้งสองข้างของคุณ ก่อนที่จะค่อย ๆ สัมผัสขึ้น”

*ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้านในขั้นที่ 2.7

*2.11 ขอให้ส่วนที่คัดค้านบอกข้อคัดค้านและเจตนา โดยผู้ให้การปรึกษากล่าว ดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้ส่วนที่คัดค้าน บอกข้อคัดค้านและเจตนาเกี่ยวกับส่วนที่สร้างสรรค์ของคุณ เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ส่งสัญญาณให้ฉัน”

*2.12 ขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ปรับปรุงการใช้พลังบวกส่วนบุคคล โดยผู้ให้ การปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้

“ฉันขอให้ส่วนที่สร้างสรรค์ของคุณปรับปรุงการใช้พลังบวกและความสามารถ โดย พิจารณาถึงข้อคัดค้านและเจตนาดี เมื่อปรับปรุงได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” “ขอบคุณจิตใต้ สำนึกที่ส่งสัญญาณให้ฉัน” (ย้อนกลับ ไปทำซ้ำในขั้นที่ 2.5 และทำซ้ำจนไม่มีส่วนใดคัดค้าน)

ขั้นสรุป

1. วัดความเครียดด้วยเครื่อง อี เอ็ม จี ไบ โอพีดแบคและเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ บันทึกลงในแบบบันทึกและนัดเพื่อประเมินทุก ๆ วันในเวลาเดิม

2. ผู้ให้การปรึกษาซักถามและสัมภาษณ์ความรู้สึก ความคิดต่อกระบวนการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- 2.1 คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากเข้าสู่วงค์
- 2.2 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับ

มโนภาพ

- 2.3 คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร
- 2.4 หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาแล้วคุณรู้สึกอย่างไร
- 2.5 คุณรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการทั้งหมด

3. ผู้ให้การปรึกษานัด วัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป ในอีก 3 วัน เพื่อให้การปรึกษาครั้งที่ 3 และนัดเพื่อประเมินความเครียดในทุก ๆ วัน

4. ผู้ให้การปรึกษายุติการปรึกษาครั้งที่ 2

การประเมิน

1. สังเกตการแสดงอารมณ์ทางใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตา ริมฝีปาก กล้ามเนื้อคอและจังหวะในการหายใจในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเข้าสู่วงค์ การให้ความร่วมมือ ความสนใจในการตอบคำถาม

2. ค่าความเครียดจากเครื่องอี เอ็ม จี ไบ โอพีคแบคและเครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือในแบบบันทึก โดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

- 2.1 ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเทียบกับระดับความเครียดได้ดังนี้

ความเครียดต่ำ	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ	0 – 6	ไมโคร โวลต์
ความเครียดปานกลาง	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ	6.1-9	ไมโคร โวลต์
ความเครียดสูง	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเท่ากับ	9.1-16.7	ไมโคร โวลต์
ความเครียดสูงมาก	ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่า	16.7	ไมโคร โวลต์

- 2.2 อุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือเทียบกับระดับความเครียด ได้ดังนี้

ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือมากกว่า 93.0 องศาฟาเรนไฮน์ หมายถึง อยู่ในระยะผ่อนคลาย
ค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือเท่ากับ 86.5-92.9 องศาฟาเรนไฮน์ หมายถึง มีความเครียด

โปรแกรมการปรึกษาวิทยุโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัศด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

ครั้งที	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	<p>1. ดำเนินการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัศด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพโดยผู้ให้การปรึกษาตั้งกวดโดยแสดงออกทางสีหน้า เปลือกตา ริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ</p>	<p>1. เพื่อลดความเครียดโดยการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัศด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพ</p> <p>1.1 เพื่อนำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าไปสู่จิตใต้สำนึกของตนเอง</p> <p>1.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายและมีความพร้อมในระดับจิตใต้สำนึก</p> <p>1.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีพลังในการเผชิญหน้ากับปัญหา</p> <p>1.4 เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงพลังความสามารถที่มีมาใช้ได้ตามต้องการ</p> <p>1.5 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจที่มาของปัญหาที่ตนมี</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาตสัมพัศด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพตามขั้นตอนดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)</p> <p>1.1 ทำการผ่อนคลายผู้รับการปรึกษาให้เข้าสู่ภาวะจิตตามเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก</p> <p>1.2 ให้ผู้รับการปรึกษายู่ในสภาวะผ่อนคลายสงบ มีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์เลวร้ายในอดีตของตน</p> <p>1.3 ให้ผู้รับการปรึกษาศำรวจพลังความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ภายใตจิตสำนึก</p>

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	<p>1.6 เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสามารถนำพลังความสามารถที่ตนมีมาใช้สำหรับการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในอดีตอีกครั้ง</p> <p>1.7 เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์แล้วร้ายในอดีต</p> <p>1.8 เพื่อให้ผู้รับการศึกษาเผชิญหน้ากับปัญหาเพื่อนำไปสู่การรับรู้ถึงที่มาของปัญหา</p> <p>1.9 เพื่อให้ผู้รับการศึกษาเรียนรู้จากการเผชิญหน้ากับปัญหาเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง</p> <p>1.10 เพื่อให้ผู้รับการศึกษายอมรับ และตั้งตัวคนที่ยังอยู่ในเหตุการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศในชีวิตออกมา รับรู้ได้ว่าเหตุการณ์ที่ตนต้องเผชิญนั้นได้ผ่านมาแล้ว</p> <p>1.11 เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสามารถนำพลังความสามารถที่ตนเองมีอยู่แล้ว มาใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>1.4 เพื่อให้ผู้รับการศึกษาเกิดพลังความสามารถ ที่ตนเองมีอยู่ออกมา</p> <p>1.5 ให้ผู้รับการศึกษาสำรวจเหตุการณ์อันเลวร้ายในอดีตที่เกิดขึ้นกับตน โดยมีผู้ให้การปรึกษาอยู่เคียงข้าง</p> <p>1.6 ให้ผู้รับการศึกษารับรู้ถึงพลังที่มีอยู่ในตนเองการก้าวเข้าไปสู่ประสบการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศในอดีต</p> <p>1.7 ให้ผู้รับการศึกษารับรู้ถึงความปลอดภัย เมื่อตนเองต้องย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศในชีวิตอีกครั้ง</p> <p>1.8 ให้ผู้รับการศึกษา ได้เห็น ได้ยิน และรับรู้ถึงภาพเหตุการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศที่เป็นประสบการณ์ในอดีต และหยุดภาพนั้นไว้</p>	

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>1.12 เพื่อให้ผู้รับบริการพัฒนาผลภายในที่จะกลับเข้าสู่จิตสำนึกของตนเอง</p>	<p>1.9 ให้ผู้รับบริการปรึกษาแยกตัวเองออกจากเหตุการณ์อันเลวร้าย และย้อนกลับไปยังเหตุการณ์อีกครั้งในฐานะบุคคลที่สามที่สามารถผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว</p> <p>1.10 ให้ผู้รับบริการปรึกษานำตัวคนที่มิพหังมีความสามารถ เข้ามาช่วยเหลือตัวคนที่ติดอยู่ในประสบการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศในชีวิตของตน</p> <p>1.11 ให้จิตใต้สำนึกของผู้รับบริการปรึกษา รับรู้พลังและความสามารถของคนที่มีอยู่นำมาใช้ตามต้องการ</p> <p>1.12 ให้จิตใต้สำนึกของผู้รับบริการปรึกษา ให้ตนมีความสุข มีความสบายใจ</p>

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	<p>2. ดำเนินการบริการตามทฤษฎีโปรแกรมภาษา</p> <p>ประเทศสัมพันธ์ด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน</p> <p>2.1 ผู้ให้บริการบริการทำ</p> <p>การสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า เบื่ออกตา ริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ</p> <p>2.2 ผู้ให้บริการบริการสังเกตอาหาร กระดูก หรือการเคลื่อนไหวที่เฉวเบาของอวัยวะที่เลือกมากำหนดสัญญาณ</p>	<p>2. เพื่อลดความเครียดโดยการบริการทฤษฎีโปรแกรมภาษาประเทศสัมพันธ์ด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้รับบริการบริการเข้าไปสู่จิตใต้สำนึกของตนเอง ผ่อนคลายและมีความพร้อมในระดับจิตใต้สำนึก</p> <p>2.2 เพื่อให้ผู้รับบริการบริการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกอย่างถูกต้อง</p> <p>2.3 เพื่อให้จิตใต้สำนึกได้ค้นหา และระบุถึงพลังบวกแห่งตน ประสบการณ์ในชีวิตที่ประทับใจ ไม่มีประโยชน์ หรือเห็นว่าไม่มีประโยชน์มาใช้</p>	<p>2. ผู้ให้บริการบริการดำเนินการบริการตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประเทศสัมพันธ์ด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามขั้นตอนดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)</p> <p>2.1 ให้ผู้รับบริการบริการอยู่ในสถานะผ่อนคลายสงบ มีความพร้อมในการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกของตน</p> <p>2.2 ให้จิตใต้สำนึกของผู้รับบริการบริการกำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”</p> <p>2.3 ให้จิตใต้สำนึกของผู้รับบริการบริการระบุพลังบวกแห่งตน ประสบการณ์ในชีวิตที่ด้านที่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ หรือเห็นว่าไม่มีประโยชน์มาใช้</p>

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	<p>2.3 ผู้ให้การปรึกษาสังเกต ความสอดคล้องระหว่างสัญญาณ ที่ได้รับกับการแสดงออก ของสีหน้าเปลือกตาริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และ จังหวะการหายใจ</p>	<p>2.4 เพื่อให้เวลาจิต ได้สำนึก ได้ตัดสินใจถึงข้อมูลที่ แท้จริงสำหรับการ ใช้พลังบวกแก่ตนเอง</p> <p>2.5 เพื่อให้ใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ อย่างเหมาะสม</p> <p>2.6 เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เข้าสู่ สถานการณ์อย่างเหมาะสม</p> <p>2.7 เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับการปรึกษาคัดค้านกับ พลังบวกแห่งตนที่เลือกมาใช้</p> <p>2.8 เพื่อให้ได้แนวทางจากประสาทรับความรู้สึก ให้จิตได้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกเพื่อนำพลังบวกแห่งตน ไปใช้ได้เหมาะสม</p> <p>2.9 เพื่อเน้นย้ำข่าวสารสำคัญที่ส่งให้จิตได้สำนึก ในการยอมรับพลังบวกแก่ตนเอง</p>	<p>2.4 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ได้ตัดสินใจถึงข้อมูลที่แท้จริงสำหรับ การใช้พลังบวกแก่ตนเอง</p> <p>2.5 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับการปรึกษาได้ ใช้ประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นประโยชน์ อย่างเหมาะสม</p> <p>2.6 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับการปรึกษาก้าว สู่ออนาคตโดยจินตนาการถึงพลังบวกแห่งตน จากประสบการณ์ในชีวิตโดยเลือกบริบทที่มี ประโยชน์มาใช้</p> <p>2.7 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ตรวจสอบสภาพ (ถ้าเห็นด้วยให้ทำในขั้น 2.8 ถ้าไม่เห็นด้วย ทำในขั้นที่ 2.11-2.12)</p> <p>2.8 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ขอแนวทางจากประสาทรับความรู้สึก</p>

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>2.10 เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าผู้รับการปรึกษาได้สร้างพลังบวกแก่ตนเองที่จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการรับรองของจิตใจได้สำนึก และสร้างสัญญาณพลังจากพลังบวก</p> <p>2.11 เพื่อให้ผู้ดำเนินต่าง ๆ ของร่างกายเห็นด้วยกับพลังบวกแห่งตนที่เลือกมา</p> <p>2.12 เพื่อให้ผู้ดำเนินต่าง ๆ ของร่างกายยอมรับ และเห็นด้วยกับพลังบวกแห่งตนที่เลือกมา</p>	<p>2.9 ขอบุคคลจิตได้ดำเนินกิจกรรมผู้รับการปรึกษาและสังเขปสารสุดท้าย</p> <p>2.10 ให้จิตได้ดำเนินกิจกรรมผู้รับการปรึกษาเป็นประจำเป็นประจำ</p> <p>2.11 ขอให้ดำเนินที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับการปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดี และข้อโต้แย้ง</p> <p>2.12 ขอให้ดำเนินที่สร้างสรรคของผู้รับการปรึกษาปรับปรุงการใช้พลังบวกแห่งตนใหม่ (ย้อนกลับไปยังข้อที่ 2.7 ใหม่ ทำซ้ำตามขั้นตอนที่เหมาะสมต่อจนกระทั่งไม่มีด้านที่ไม่เห็นด้วย)</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	3. ประเมินผลจากการซักถาม สัมภาษณ์	3. เพื่อประเมินผลของการให้การศึกษาโดยใช้เทคนิค การเสริมสร้างพลังตนเอง	<p>3. ผู้ให้การศึกษาซักถามและสัมภาษณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการลดความเครียดของผู้รับ การศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้คำถาม ต่อไปนี้</p> <p>3.1 คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากเข้าสู่วิถี 3.2 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ ในกระบวนการบริการด้วยเทคนิคการปรับ มโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้าง พลังตนเอง</p> <p>3.3 คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณ ได้อย่างไร</p> <p>3.4 หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา แล้วคุณรู้สึกอย่างไร</p> <p>3.5 คุณรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการทั้งหมด</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	4. ประเมินผลจากการวัดค่า ความเครียด	4. เพื่อติดตามประเมินผลหลังการสิ้นสุด การให้การปรึกษา	4. ประเมินผลระดับความเครียดของผู้รับ การปรึกษาที่ถูกทำธุรกรรมทางเพศ โดยใช้เครื่อง อีเอ็มจี ไป โอปิเดแบค และ เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกผู้รับการทดลอง

ชื่อผู้รับการทดลอง

ขอให้ตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

1. คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากเข้าสู่ภาวะ (จิตใต้สำนึก)

.....

.....

.....

2. เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการรักษาด้วยเทคนิคปรับมโนภาพและเทคนิคการเสริมสร้างพลังแห่งตน

.....

.....

.....

3. คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร

.....

.....

.....

4. หลังสิ้นสุดกระบวนการให้การรักษาแล้วคุณรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

5. คุณรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการทั้งหมด

.....

.....

.....

แบบบันทึกค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

ชื่อผู้รับการทดลอง.....

ระยะเส้นฐาน

ครั้งที่	ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (ไมโครโวลต์)	อุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ (ฟาเรนไฮน์)	หมายเหตุ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
รวม			
ค่าเฉลี่ย			

แบบบันทึกค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

ชื่อผู้รับการทดลอง.....

ระยะทดลอง

ครั้งที่	ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (ไมโครโวลต์)	อุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ (ฟาเรนไฮน์)	หมายเหตุ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
รวม			
ค่าเฉลี่ย			

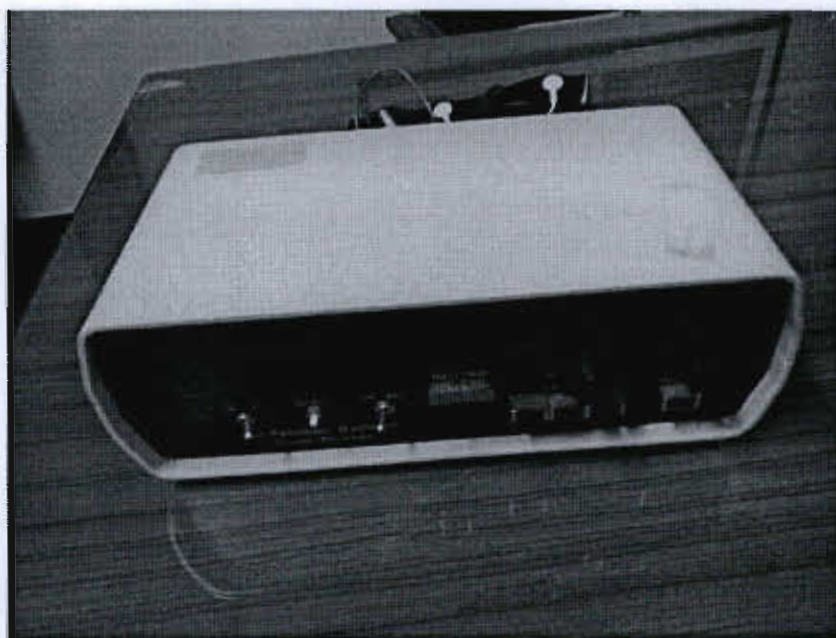
แบบบันทึกค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อและค่าอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ

ชื่อผู้รับการทดลอง.....

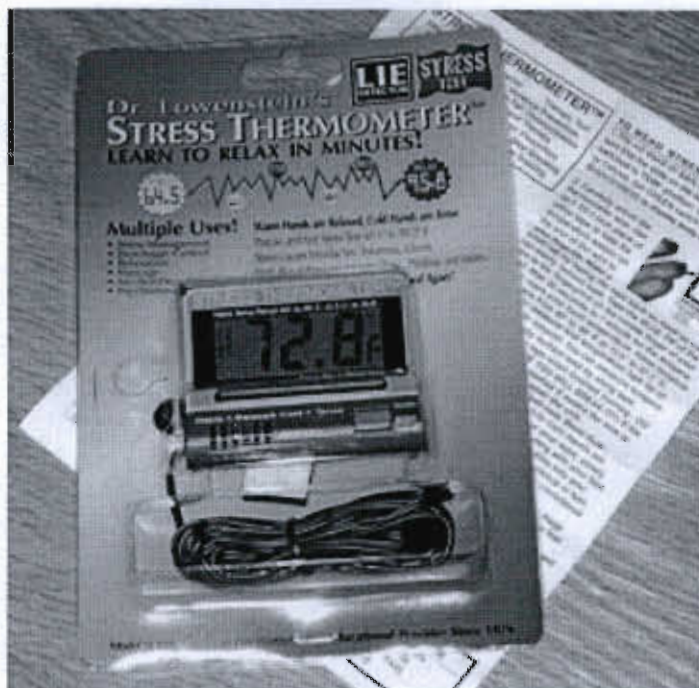
ระยะถนอนการทดลอง

ครั้งที่	ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (ไมโครโวลต์)	อุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ (ฟาเรนไฮน์)	หมายเหตุ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
รวม			
ค่าเฉลี่ย			

เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค Model PE-100 I



เครื่องวัดอุณหภูมิที่ปลายนิ้วมือ



ภาคผนวก ข
คำนวณขนาดของผล (Effect size)

รายที่	ค่าขนาดของผล ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะที่ 1*	ระยะที่ 2*	ระยะที่ 3*
1	-2.00	-4.00	-2.38
2	-3.49	-4.55	-1.26
3	-3.86	-5.53	-1.02
4	-1.82	-2.16	-2.47

รายที่	ค่าขนาดของผล ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ		
	ระยะที่ 1*	ระยะที่ 2*	ระยะที่ 3*
1	-2.99	3.33	0.69
2	-3.01	3.24	0.45
3	-1.19	1.50	1.70
4	-1.17	2.06	10.57

- ระยะที่ 1 หมายถึง ขนาดของผลในระยะทดลองและระยะเส้นฐาน
- ระยะที่ 2 หมายถึง ขนาดของผลในระยะถอนการทดลองและระยะเส้นฐาน
- ระยะที่ 3 หมายถึง ขนาดของผลในระยะถอนการทดลองและระยะทดลอง

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ อาจารย์พิเศษ ประจำภาควิชาวิจัย
และจิตวิทยาประยุกต์

มหาวิทยาลัยบูรพาและแพทย์

ประจำคลินิกจิตเวช

โรงพยาบาลชลบุรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิศา จุลวนิชย์พงษ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์

การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

รองศาสตราจารย์ ดร.ประยูทธ ไทยธานี

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ภาคผนวก ง
สำเนาหนังสือจากมหาวิทยาลัย
ไบยีนยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำเนา)
แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียด
ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING
COUNSELING ON STRESS OF CHILD SEXUAL ABUSED

2. ชื่อนิสิต นางสาวนันทน์ ทูลคำเดย หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๔๕๒๑๒๔๑ สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น

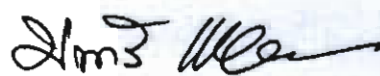
สิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

4. วันที่ให้การรับรอง: ๒๘ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



(รองศาสตราจารย์ ดร. มนตรี แอ้มกิติกร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๒๗

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอดความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ประยูทธ ไทยธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงบ่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวชนันชนันท์ ทูลคำเตย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรัษา ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร. จุฑามาศ แหนจอน ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอดความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร ๐๘-๕๕๕๐-๗๖๒๒

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๑๖

ที่ ศท ๖๖๒๑/๑๗๑๖

วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์

ด้วยนางสาวชนันท์ ทูลคำเตย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ” ในความควบคุมดูแลของอาจารย์ ดร. จุฬามาศ แหนจอน ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัสต่อความเครียดของเด็กที่ถูก
ทารุณกรรมทางเพศ

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(นางสาวชนันนันท์ ทูลคำเตย)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม

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

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(นางสาวธนัชนันท์ ทูลคำเดช)