บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยสรุปสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

- ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์
- ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์
- ลักษณะ ความสำคัญ และประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

- ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- ประวัติความเป็นมาของทฤษฎี
- ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- หลักการและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- เทคนิคพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
- ข้อดีของทฤษฎีและข้อจำกัดของทฤษฎี
- เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม
- ความสำคัญของเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในราวปี ค.ศ. 1920 ทอร์นไดค์ (Thorndike, 1920 Cited in Goleman, 1995) ได้กล่าวถึงคำศัพท์ Social Intelligence ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่เรื่องดังกล่าวไม่ค่อยได้รับความสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากว่าในระยะนั้นจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการสร้างเครื่องมือวัดเชาว์ปัญญา (IQ) ต่อมา ในราวปี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ค.ศ. 1940 ความสำคัญขององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้ถูกกล่าวถึงโดย เวคสเลอร์ (Wechsler, 1940 Cited in Stein & Book, 2001, p. 15) ผู้เป็นหนึ่งในบรรดาบิดาแห่งการวัดเชาว์ปัญญา (IQ) เวคสเลอร์ มีความคิดว่า องค์ประกอบของเชาว์ปัญญาทั่วไป (General Intelligence) นั้นนอกจากจะมีความสามารถเป็นองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาแล้ว น่าจะมีองค์ประกอบอื่นที่ไม่ใช่ด้านเชาว์ปัญญา (Non- Intellective Aspect) ซึ่งองค์ประกอบนี้ คือ ความสามารถทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม องค์ประกอบดังกล่าวนี้ ยังสามารถบ่งชี้พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นอีกด้วยว่ามีไหวพริบเพียงใด แต่การจะวัดความสามารถทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมนั้น จำเป็นจะต้องสร้างเครื่องมือวัดองค์ประกอบดังกล่าวโดยเฉพาะ ซึ่ง เวคสเลอร์ (Wechsler, 1943 Cited in Bar-On, 1997, pp. 100-104) ได้กล่าวถึงแบบทดสอบเชาว์ปัญญาที่เขาสร้างขึ้นและพิมพ์จำหน่ายในปี ค.ศ. 1939 ว่าเขาได้พยายามที่จะวัดทั้งด้านความคิด (Cognition) และประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้องกับความคิด (Non-Cognition Aspect) และเขาได้แทรกประเด็นเนื้อหาทางสังคม (Social Aspect) ให้เป็นส่วนหนึ่งของการวัดเชาว์ปัญญา (IQ) นอกจากนี้เวคสเลอร์ (Wechsler, 1943 Cited in Bar-On, 1997, p. 5) กล่าวถึงผลงาน ของเอดการ์ ดอลล์ (Edgar Doll) ว่าเป็นผลงานอีกชิ้นหนึ่งที่ได้ทุ่มเทที่จะวัดองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาที่ไม่เกี่ยวกับการคิด โดยในปี ค.ศ. 1935 ดอลล์ได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (A Structure Interview) ซึ่งมีชื่อว่า สเกลวัดวุฒิภาวะทางสังคมไวน์แลนด์ (The Vineland Social Maturity Scale) ซึ่งใช้วัดความสามารถทางด้านสังคม (Social Competence) และผลของการวัดความสามารถทางสังคมก็คือ “A Social Intelligence” หรือ SQ ซึ่งจะบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะทางสังคม (Level of Social Maturity) ของบุคคล ๆ นั้น และสิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ ดอลล์ได้พยายามทุ่มเทเกี่ยวกับการวัดเชาว์ปัญญาทางสังคมโดยเน้นองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ในปี ค.ศ. 1948 ลีเปอร์ (Leeper, 1948 Cited in Stein & Book, 2001, p. 15) นักวิจัยชาวอเมริกัน ได้เสนอว่าความคิดด้านอารมณ์ (Emotional Thought) เป็นส่วนหนึ่งของเชาว์ปัญญา ซึ่งมีส่วนช่วยให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลตามหลักตรรกศาสตร์ (Logical Thought) มากยิ่งขึ้น แต่ว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความสนใจศึกษาเพิ่มเติมไม่มากมายนักจนกระทั่งสามทศวรรษต่อมา (กรณียกเว้นนี้รวมถึง อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้ก่อตั้งทฤษฎี Rational Emotive Therapy ซึ่งได้ให้ความสำคัญกับอารมณ์ในแง่ตรรกะในปี ค.ศ. 1995) จากนั้นในปี 1983 การ์ดเนอร์ (Gardner) จากมหาวิทยาลัย Harvard ได้เสนอแนวคิดว่า เชาว์ปัญญาประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่าง ๆ หลายมิติ (Multiple Dimensions) จึงเรียกเชาว์ปัญญาว่าเป็น พหุปัญญา (Multiple Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยเชาว์ปัญญาทางด้านการคิด หรือการใช้ตรรกศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการคิด และเชาว์ปัญญาส่วนบุคคล (Personal Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั่วไป

(General Components) สององค์ประกอบ คือ ศักยภาพภายในจิตใจ (Intrapsychic Capacities) และทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ในปี ค.ศ. 1970 เฮนรี่ มินทส์เบิร์ก (Henry Mintzberg) เป็นคนแรกที่ชี้ให้เห็นว่าสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวามีบทบาทในการจัดการที่แตกต่างกัน โดยเน้นว่าผู้บริหารควรใช้สมองซีกขวาเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ การติดต่อเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้คน การจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ และการใช้สมองซีกซ้ายในการวางแผนวิเคราะห์ข้อมูล ในปี ค.ศ. 1973 เดวิด แมคเคิลแลนด์ (David Mcclelland) นัก จิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัย Harvard เป็นผู้ที่ปลุกเร้าความสนใจของคนทั่วโลกด้วยการเขียนบทความเปิดประเด็นหลายประการ เช่น เกรดเฉลี่ยแม้เป็นสิ่งที่บ่งบอกผลสัมฤทธิ์ในการเรียน แต่ไม่ได้รับประกันว่าจะประสบความสำเร็จในอาชีพ แบบวัดเชาว์ปัญญาและแบบวัดความถนัดไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพหรือชีวิต เป็นต้น ซึ่งบทความของเขามีอิทธิพลต่อสื่อมวลชนเป็นอย่างมาก เช่น หนังสือพิมพ์นิวยอร์คไทม์ (New York Time) นิตยสาร Psychology Today ซึ่งส่งผลให้เกิดตำราเรียนและการศึกษาวิจัยมากมาย ในปี ค.ศ. 1994 แอนโทนีโอ อาร์ ดามาซิโอ (Antonio R. Damasio) หัวหน้าภาควิชาประสาทวิทยา (Neurology) มหาวิทยาลัย Iowa ก็ยืนยันถึงผลการวิจัยที่ค้นพบว่า การให้เหตุผลการตัดสินใจของสมอง ความรู้สึก และ อารมณ์ มีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างมิอาจแยกออกจากกันได้ ในปี ค.ศ. 1995 เป็นต้นมา แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) นักข่าววิทยาศาสตร์ของหนังสือพิมพ์นิวยอร์คไทม์ ซึ่งจบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัย Harvard และเป็นศิษย์ของแมคเคิลแลนด์ ผู้มีความสนใจเกี่ยวกับสมอง บุคลิกภาพ และอารมณ์เป็นอย่างมากเป็นผู้บัญญัติศัพท์ “Emotionality” และเขียนหนังสือที่ติดอันดับขายดีอันดับหนึ่ง คือ Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ และ นิตยสารไทม์ ได้พิมพ์บทความเรื่ององค์ประกอบของอีคิว (The EQ Factor) ในฉบับวันที่ 9 ตุลาคม ค.ศ. 1995 ด้วยข้อความขึ้นปก “What’s Your EQ?” ซึ่งสร้างความฮือฮาไปทั่วโลก

ในปี ค.ศ. 1997 เป็นต้นมา บาร์ออน (Bar- On) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย Israel’s Tel- Aiv University ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Quotient Inventory: EQI) และในปีเดียวกันนี้ โดนาลด์ซัน (Donaldson) นักจิตวิทยาของแคนาดา ได้นำแนวคิดของโกลแมน ไปประยุกต์ใช้ในวงการธุรกิจ และใช้คำว่า “Emotional Smarts”

ปัจจุบันนักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ เช่น แดเนียล โกลแมน (Daneil Goleman) ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) จอห์น เมเยอร์ (John Mayer) บาร์ออน (Bar-On) เฮนดริ ไวซิงเกอร์ (Hendrie Weisinger) และ จูน โดนาลด์ซัน (June Donaldson) เป็นต้น

สำหรับประเทศไทย เริ่มมีการตื่นตัวและให้ความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มาเป็นลำดับ นับแต่ปี พ.ศ. 2541 เป็นต้นมา มีตำราความฉลาดทางอารมณ์ออกสู่สายตาสาธารณชนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และมีการวิเคราะห์วิจารณ์เทียบเคียงกับสภาพสังคมไทย และคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีการนำเสนอและพัฒนาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และยังมีนักเขียน นักวิจัย นักการศึกษา ตลอดจนนักวิจารณ์หลายท่านได้เขียนหนังสือความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีบทความเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ก็ได้มีการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร นิตยสาร และหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยา วารสารวิชาการปริทัศน์ วารสารบัณฑิตยสถาน นิตยสารใกล้หมอ วารสารอัพเดท วารสารแนะแนว รีดเดอร์ไดเจสท์ สกุลไทย รายสัปดาห์ หนังสือพิมพ์มติชน และอื่น ๆ อีกมากมาย ตลอดจนได้มีการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ออกมาอีกหลายแบบ เพื่อให้เหมาะกับช่วงวัยของบุคคล และมีความละเอียดต่อการวัดการประเมิน ตลอดจนสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทยยิ่งขึ้น

ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เชาว์อารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ เชาว์ทางสังคม วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์ และเจตโกศล เป็นต้น ซึ่งมาจากคำภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Literacy, Emotional Intelligence Quotient, Emotional Competence, Emotional Intelligence Competencies, Emotional Smarts, Social Intelligence และ Practical Intelligence และนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว EQ, EI, EQI เป็นต้น

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว (EQ) เพื่อให้สอดคล้องกับการใช้ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน อาทิเช่น

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของบุคคลอื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ตนเองเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

โกลแมน แบ่งส่วนประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions หรือ Self Awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้วยของตน เป็นคนที่มีสติ

2. การบริหารจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) บางครั้งเรียกว่าการกำกับตนเอง (Self Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยความสามารถควบคุมตนเอง (Self Control) มีความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) มีสำนึกผิดชอบชั่วดี (Conscientiousness) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) มีความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Oneself) ให้อารมณ์เป็นตัวนำความคิดเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเอง ในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์ รู้จักอดได้รอได้และระงับความหุนหันพลันแล่นของตนเอง แม้มีปัญหา อุปสรรค ก็ไม่ย่อท้อที่จะมุ่งสู่เป้าหมาย

4. การรับรู้ รู้จักอารมณ์ของบุคคลอื่น (Recognizing Emotions in Others) สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของบุคคลอื่น(Empathy) เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับอารมณ์ของตนเอง ให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความต้องการของบุคคลตามความจำเป็นเพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

5. การบริหารจัดการด้านสัมพันธภาพ (Handling Relationships) มีทักษะทางสังคมในการบริหารจัดการอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ความสามารถลักษณะนี้ประกอบด้วย การสื่อสาร (Communication) ที่ดี และสามารถบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)ให้ยุติลงได้

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นกลุ่มของความสามารถที่สามารถบ่งบอกว่า การรับรู้ของบุคคลนั้นเป็นอย่างไร และเขามีความเข้าใจอารมณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องแน่นอนเพียงใด หรือหากจะกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ก็สามารถกล่าวได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้น เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดจนสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้อารมณ์และการแสดงอารมณ์ (Perception and Expression of Emotion) ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ ๆ (Major Areas of Skills) ดังนี้

1.1 ความสามารถบอกหรือประเมินได้ว่า การที่แต่ละคนแสดงออกมาเช่นนั้นเป็น

เพราะอารมณ์ภายในนั้นเป็นอย่างไร บุคคลรู้สึกอย่างไร และมีความคิดอย่างไร

1.2 ความสามารถบอกและประเมินอารมณ์ของบุคคลอื่น

2. การประสมประสานความคิดกับอารมณ์ (Assimilating Emotion in Thought) ทั้งนี้เนื่องจาก

2.1 อารมณ์เป็นตัวนำความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน

2.2 อารมณ์เปรียบเสมือนสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจ

3. การเข้าใจและการวิเคราะห์อารมณ์ (Understanding and Analyzing Emotion) ประกอบด้วย

3.1 สามารถบอกได้ว่า อารมณ์ในขณะนั้นของตนเองเป็นอย่างไร ยุ่งยาก ซับซ้อน และหลากหลายอารมณ์เพียงใด

3.2 สามารถเข้าใจว่า อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใด หรือสถานการณ์อะไร

4. การควบคุมอารมณ์อย่างไตร่ตรอง (Reflective Regulation of Emotion) ประกอบด้วย

4.1 สามารถเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ในใจหรือค้างคาใจ

4.2 สามารถเตือนตนเองโดยไตร่ตรอง คิดทบทวน และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาอารมณ์ และสติปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป

บาร์ออน (Bar-On, 1998, pp. 34-37) ได้กล่าวถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถที่ไม่ใช่ด้านพุทธิปัญญา (Non-Cognitive Capabilities) และศักยภาพรวมทั้งทักษะต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต

บาร์ออน ได้แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ทักษะภายในตนเอง (Intrapersonal Skills) ได้แก่

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self Awareness)

1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (Self Regard)

1.3 การกล้าแสดงออก (Assertiveness)

1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization)

1.5 ความเป็นอิสระ (Independent) ด้านอารมณ์

2. ทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills)ได้แก่

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)

2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม (Social Responsibility)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

3. สเกลการปรับตัว (Adaptability Scales) ได้แก่

3.1 การแก้ปัญหา (Problem Solving)

3.2 การตรวจสอบความเป็นจริง (Reality Testing)

3.3 ความยืดหยุ่น (Flexibility)

4. สเกลการบริหารความเครียด (Stress Management Scales) ได้แก่

4.1 การอดทน อดกลั้นต่อความเครียด (Stress Tolerance) ที่เกิดขึ้นและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

4.2 การจัดการกับความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นในจิตใจตนเอง (Impulse)

4.3 การควบคุม (Control) อารมณ์ของตนเอง

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Mood) ที่แฝงอยู่ในตนเองและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 ความสุข (Happiness)

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997, p. xiii) ได้นิยามความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงความสามารถที่จะรู้จัก เข้าใจ และประยุกต์พลังความคิด ความรู้สึก อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้ เปรียบเสมือนขุมพลังที่จะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาลกับตนเองและ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น นอกจากนี้คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997, p. xxix) ได้เสนอหลักสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) หรือ ความฉลาดรู้ในอารมณ์ ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty)

1.2 พลังอารมณ์ (Emotional Energy)

1.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional Feedback) เพื่อจะได้รับทราบผลของการแสดงอารมณ์หรือผลของการมีความรู้สึกหรืออารมณ์นั้น ๆ

1.4 การนำความรู้สึกที่บังเกิดในใจไปสู่การปฏิบัติ (Practical Intuition) ซึ่งความรู้สึกที่บังเกิดในใจเปรียบเสมือนความคิดสร้างสรรค์ที่ประหนึ่งเป็นแรงบันดาลใจที่จะช่วยให้สิ่งที่คาดหวังเป็นจริง

2. ความสอดคล้องในอารมณ์หรือความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.1 ความจริงแท้ของอารมณ์ที่ปรากฏ (Authentic Presence)

2.2 รัศมีของอารมณ์ที่บ่งบอกถึงความรู้สึกไว้วางใจ (Trust Radius)

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent)

2.4 การเสริมสร้างการรู้จักยืดหยุ่นในอารมณ์และการปรับปรุงอารมณ์ใหม่ (Resilience and Renewal)

3. ความลึกซึ้งของอารมณ์ (Emotional Depth) ประกอบด้วย

3.1 ศักยภาพที่โดดเด่นและการกำหนดเป้าหมาย (Unique Potential and Purpose)

3.2 ความผูกพันทางอารมณ์ และความกล้าที่จะเผชิญว่าสิ่งต่าง ๆในชีวิตล้วนมีความหมาย (Emotional Commitment and Courage)

3.3 การประยุกต์ความซื่อสัตย์ (Applied Integrity) ในที่นี้ หมายถึง การมีความซื่อสัตย์ทางอารมณ์อย่างแท้จริง โดยซื่อสัตย์ทั้งความรู้สึก การกระทำทั้งด้านถ้อยคำ และการแสดงออก

3.4 ความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอำนาจใด ๆ (Influence without Authority)

4. ความผันแปรของอารมณ์ (Emotional Alchemy) ประกอบด้วย

4.1 กระแสความรู้สึกที่บังเกิดในใจ (Intuitive Flow) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตื่นเต้น ปีติยินดี ท้าทาย โกรธเคือง หรือรู้สึกมั่นคง

4.2 ความผันแปรเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตามกาลเวลา (Reflective Time Shifting) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นนั้น อาจเป็นผลสืบเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ปัจจุบัน หรือสิ่งที่คาดหวังในอนาคต หรือเกี่ยวข้องกับทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

4.3 ความสามารถที่จะได้สัมผัสโอกาส (Opportunity Sensing Capacity) ใหม่ ๆ ในอนาคต ตามศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the Future) อนาคตสำหรับบางคนสามารถกำหนดได้ สร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่อนาคตแต่ละคนจะเป็นอย่างไร ความรู้สึกของบุคคลนั้นมีส่วนกำหนดอนาคตได้ไม่มากก็น้อย

โดนาลด์ซัน (Donaldson, 1997, p. 2 อ้างถึงใน คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2544 หน้า 12) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีความสำคัญมากกว่าเชาว์ปัญญา บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสมและยืดหยุ่น มีเป้าหมายในชีวิต มองโลกในแง่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์นั้น โดนาลด์ซัน เสนอว่า ควรจะประกอบด้วย

1. การรับรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self Awareness)
2. มีแรงจูงใจตนเอง (Self Motivation)
3. ความสามารถอดทนอดกลั้นต่อความเครียดได้ (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility)
5. มีแรงบันดาลใจที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

สำหรับในประเทศไทยมีผู้ที่สนใจศึกษาและให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หลายท่าน ผู้วิจัยจึงยกมาพอเป็นสังเขปดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, ม.ป.ป. อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 38) ซึ่งปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์คือสภาพจิตที่โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องสื่อสารออกมา เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตใจได้รับการดูแล พัฒนา ชี้ช่อง นำทาง ขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกได้อย่างได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้าประสานกัน บรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ในภาวะสมดุลก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2542) ได้แบ่งโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ (ปรีชาเชิงอารมณ์) ไว้ 3ด้าน คือ

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล คือ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัวยืดหยุ่น

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการมีสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล (พระธรรมปิฎก, 2540, หน้า 83-87 อ้างถึงใน ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, หน้า 32-33) ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข (พระธรรมปิฎก, 2540, หน้า 72-78 อ้างถึงใน ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, หน้า 32-33) คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่น จึงประกอบด้วยการตรงต่อเวลา การวางแผน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การทำงาน ซื่อสัตย์ สู้งาน อดทน กระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก และใฝ่รู้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า39) ให้คำจำกัดความของ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะมุ่งมั่น อดทน รอคอยดำเนินกิจกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย จนกระทั่งประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนั้นถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจ ก็ค่อย ๆ แก้ไขไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ว่า หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้/ รู้จักรับ

1.3.2 รับผิด/ ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.1.3 มีความมุมานะไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดตามความหมายและองค์ประกอบที่นิยามโดยกรมสุขภาพจิต รวมทั้งแบบวัดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิตเช่นเดียวกัน ด้วยเหตุผลของความสอดคล้องกับบริบทของเยาวชน และวัฒนธรรมไทย

ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับกำเนิดของอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยจึงขอสรุปอ้างอิงไปยังทฤษฎีที่เกี่ยวกับอารมณ์ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเจมส์ แลง (The James-Lange Theory)

ทฤษฎีนี้ถือว่าเป็นหนึ่งในทฤษฎีเก่าแก่ที่เกี่ยวกับอารมณ์ โดยผู้นำเสนอคือ William James ในปี ค.ศ. 1884 ซึ่งปีถัดมา Carl Lange ได้เสนอทฤษฎีที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จึงได้มีการตั้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ชื่อทฤษฎีขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นเกียรติแก่บุคคลทั้งสอง นั่นคือ James-Lange Theory ซึ่งสมมติฐานของทฤษฎีก็คือ “การเปลี่ยนแปลงทางกายก่อเกิดผัสสะทางอารมณ์” (Physical Changes are the Source of Emotional Feeling.) ตัวแปรที่สำคัญในทฤษฎีนี้คือ ปฏิกิริยาทางร่างกาย และ ความรู้สึกทางอารมณ์ กระบวนการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีนี้อย่างหนึ่งกล่าวถึงการเกิดอารมณ์ว่าเกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการส่งกระแสประสาทไปยังประสาทส่วนกลาง ในขณะเดียวกันอารมณ์แต่ละชนิดที่เกิดขึ้นก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างกัน เห็นได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางกายกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กันเป็นสายใยเกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลา

2. ทฤษฎีแคนนอน บาร์ด (The Cannon Bard Theory)

ทฤษฎีนี้เป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง Walter Cannon และลูกศิษย์ของเขา Phillip Bard โดย แคนนอน พยายามอธิบายทฤษฎีของเขาในมุมมองของกลไกทางสมอง และได้โต้แย้งทฤษฎีเจมส์ แลง อ้างอิงจากการสรุปของ อริยา คูหา (2546, หน้า 127) ดังต่อไปนี้

ก. เขากล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายในร่างกายเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่ในบางสภาพอารมณ์ ช้าเกินกว่าที่จะเป็นรากฐานแห่งการเกิดอารมณ์

ข. สัตว์ที่ถูกทดลองเพื่อทำให้ไม่เกิดการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสจากอวัยวะที่รับผิดชอบเกี่ยวกับความรู้สึกทางอารมณ์ โดยการผ่าตัดเอาอวัยวะส่วนนั้นออกก็ยังคงมีปฏิกิริยาทางอารมณ์

ค. หากปฏิกิริยาทางอารมณ์เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระภายในแล้ว ดังนั้นอารมณ์ก็ควรมีความสัมพันธ์กับระบบต่าง ๆ ที่ทำงานอย่างสลับซับซ้อนในร่างกาย

ซึ่งในปี ค.ศ. 1927 แคนนอน ได้ประกาศจากหลักการจากสมมติฐานทั้งสามว่า ทาลามัส (Thalamus) และไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) คือส่วนของอวัยวะที่สำคัญที่เป็นฐานแห่งการเกิดพฤติกรรมทางอารมณ์ โดยที่ ทาลามัส เป็นศูนย์รวมแห่งประสาทจากมันสมองทุกแห่ง และเป็นที่รับและส่งประสาทจากซีรีบรัมออกไปยังส่วนอื่น ๆ ของสมอง ทาลามัสจึงเป็นศูนย์กลางควบคุมอารมณ์ และยังควบคุมพฤติกรรมของทารกเกิดใหม่จนกว่าสมองใหญ่จะเจริญเติบโตพอจะสั่งการได้ ในขณะที่ไฮโปทาลามัสทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อ สมอง และไขสันหลัง พฤติกรรมทางอารมณ์ เช่น อารมณ์ดุร้าย โกรธ เป็นต้น

และจากการวิจัยล่าสุดในปี ค.ศ. 1989 ของ ลีดุกซ์ รามันสกี และ ซากอราริส (Ledoux, Romanski & Xagoraris, 1989 อ้างถึงใน อิริยา คูหา, 2546, หน้า 127) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าบางครั้งคนเรามีอาการหวาดผวา ตื่นกลัว (Phobia) แม้ว่าคนคนนั้นรู้ตัวตลอดเวลาว่าความหวาดกลัวหรือความรู้สึกต่าง ๆ นั้นปราศจากเหตุผล อันเนื่องจากการทำงานส่งสัญญาณจากทาลามัส ต่อไปยังอะมิกดาลา ซึ่งเป็นส่วนที่ตอบสนองทางอารมณ์ นั่นก็คือบางครั้งไม่จำเป็นที่ร่างกายจะรู้ตัวก็มี

การตอบสนองต่ออารมณ์เกิดขึ้น

3. ทฤษฎีของแชคเตอร์-ซิงเกอร์ (The Schachter- Singer Theory)

ทฤษฎีนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น The Schacter- Singer, Schacter's Cognitive Labeling, Cognitive Labeling เป็นต้น ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กำเนิดโดย แสตนลีย์ แชคเตอร์ และยาโรม ซิงเกอร์ (Stanley Schacter & Jarome Singer) ในปี ค.ศ. 1962 โดยได้มีการผสมผสานบางสิ่งบางอย่างจากสองทฤษฎีที่กล่าวมาไว้ด้วยกัน โดยทั้งแชคเตอร์และซิงเกอร์เห็นด้วยกับเจมส์ที่ว่า ขั้นตอนแรกของการเกิดอารมณ์ คือการรับรู้สิ่งเร้าที่มากระทบ ต่อมาคือการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่ประเด็นที่ไม่เห็นด้วยคือ สมองเป็นแหล่งรับรู้ต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์เฉพาะอย่าง และการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ก็จำเพาะเจาะจงด้วย แชคเตอร์แย้งว่าสมองไม่จำเป็น ต้องมีการตอบสนองทางอารมณ์ด้วยการมีพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ตายตัว หรือเจาะจง แต่น่าจะมีการสนองตอบที่หลากหลาย ไม่มีขอบเขตจำกัด การรับรู้และเข้าใจต่างหาก ที่ก่อให้เกิดการสร้างแบบแผนปฏิกิริยาทางอารมณ์ให้แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวกระตุ้นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แชคเตอร์และซิงเกอร์เสนอแง่คิดว่า อารมณ์ที่รายงานออกมามีผลจากการแปลความ การประเมินค่า การคิด การแปลหมายความสิ่งเร้าที่มากระตุ้น

ลักษณะ ความสำคัญ และประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

ทัศนะเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวีรวัฒน์ ปันนิตามัย (2545, หน้า 56-59) และจากการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์อื่น สามารถสรุปลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ได้ดังต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมและการอบรมเลี้ยงดู

2. ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลร่วมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม

3. ความฉลาดทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อวัยเปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องจากพัฒนาการตามช่วงวัย

4. ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น

5. ความฉลาดทางอารมณ์สามารถที่จะเรียนรู้ได้ ฝึกฝนและพัฒนาได้

6. ความฉลาดทางอารมณ์สามารถประเมินได้ในนัยของความเหมาะสม และในการวัดอาจมีค่าที่เปลี่ยนแปลงได้ การวัดความฉลาดทางอารมณ์ควรใช้เครื่องมือวัดหลาย ๆ รูปแบบประกอบกัน

7. ความฉลาดทางอารมณ์มีหลายองค์ประกอบร่วม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

8. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกัน

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

เฮน (Hein, 2007) ได้เรียบเรียงลักษณะ10 ประการ ของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จากคำนิยามความฉลาดทางอารมณ์ ของ จอน เมเยอร์ (John Mayor) และทีมวิจัยของเขา สำหรับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ดังต่อไปนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเอง มากกว่า จะกล่าวโทษผู้อื่น หรือโทษสถานการณ์ เช่น พูดว่า
   "ฉันรู้สึกทนไม่ได้" แทนการบอกว่า "ทำไมคุณไม่เลิกคบเพื่อนแย่ ๆ แบบนั้น"
   "ฉันรู้สึกเสียใจมาก" แทนการบอกว่า "คุณนี่ เป็นคนไม่ได้เรื่องจริง ๆ"
   "ฉันรู้สึกกลัว" แทนแทนการบอกว่า "คุณขับรถเร็วอย่างกับคนโง่"
2. สามารถแยกแยะ ระหว่าง ความคิด กับ ความรู้สึกได้ ตัวอย่างเช่น
   ความคิด คือ "ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า..." หรือ "ฉันรู้สึกราวกับว่า..."
   ความรู้สึก คือ "ฉันรู้สึก..." เช่น "ฉันรู้สึกโกรธ"
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยไม่กล่าวโทษไปสู่สิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น แทน เช่น
   ใช้คำว่า "ฉันรู้สึกอิจฉา" แทนคำว่า "คุณทำให้ฉันอิจฉา"
   ใช้คำว่า "ฉันรู้สึกเสียใจ" แทนคำว่า "คุณมันมันแย่ ทำให้ฉันเสียใจ"
4. รู้จักใช้ความรู้สึก เพื่อช่วยในการตัดสินใจ ตัวอย่าง เช่น ถามความรู้สึกของตนเองว่า "ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้" แทน "ฉันจะรู้สึกอย่างไรหากฉันไม่ทำสิ่งนี้"
5. มีความเข้าใจ และเคารพในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ให้ใช้คำว่า ...
   "คุณรู้สึกอย่างไร ถ้าฉันทำสิ่งนี้" แทน "คุณจะรู้สึกอย่างไร ถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้"
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และ สามารถแปรเปลี่ยนความโกรธให้เป็นพลังที่สร้างสรรค์แก่ตนเองและผู้อื่นได้
7. เห็นอกเห็นใจ ยอมรับ และเปิดกว้างต่อความรู้สึกของผู้อื่น
8. เรียนรู้และฝึกหาคุณค่าหรือข้อดีจากอารมณ์ที่ไม่ดี ยกตัวอย่าง เช่น ถามตนเองว่า
   "ฉันรู้สึกอย่างไร" หรือ "อะไรที่จะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น"
9. ไม่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือ สั่งสอน ผู้อื่น แต่จะรับฟัง และเข้าใจ โดยไม่มีการตัดสินแทน
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์ กับ คนที่ไม่ยอมรับ หรือ ไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โกลแมน (Goleman, 1995) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่เรียนดี
2. มีปัญหาพฤติกรรมน้อย
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. สามรถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้
5. เป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงน้อย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
6. สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้ดี
7. สามารถหลีกเลี่ยงการคลุกคลีต่อสิ่งที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี เช่น คบเพื่อนไม่ดี การดื่มสุรา การติดยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
8. มีเพื่อนมาก
9. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถหน่วงเหนี่ยวการแสดงความพึงพอใจของตนเองได้ดี
10. เป็นผู้มีความสุข สุขภาพดี และประสบความสำเร็จสูง

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Fact Sheet: Thorndike, n.d.) มีดังนี้

1. ไม่รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง แต่จะตำหนิผู้อื่นแทน
2. ไม่อาจพูดโดยใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึกว่า”
3. ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมตนเองทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่สามารถทำโดยปราศจากการตำหนิผู้อื่น
4. ชอบโจมตี ตำหนิ ออกคำสั่ง ติเตียน สั่งสอน แนะนำ ไม่มีเหตุผลและตัดสินผู้อื่น
5. ชอบวิเคราะห์ผู้อื่น เช่น วิเคราะห์เมื่อผู้อื่นแสดงความรู้สึกออกมา
6. มักเริ่มต้นด้วยประโยคที่ว่า “ฉันคิดคิดว่าคุณ...”
7. ชอบใช้การสื่อสารที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “คุณ” แทนที่จะพูดว่า “ฉัน”
8. ซัดโทษความรู้สึกผิดให้กับผู้อื่น
9. ไม่ซื่อสัตย์ในการแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมา
10. แสดงอารมณ์เกินจริงหรือกลบเกลื่อนอารมณ์ของตน
11. ปล่อยให้อารมณ์ที่สะสมระเบิดออกมา
12. สูญเสียความสมดุลทางอารมณ์และความรู้สึกของจิตสำนึก
13. มีความขุ่นแค้นผูกใจเจ็บ
14. ไม่บอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

15. ไม่มีความสุขกับสิ่งรอบ ๆ ตัว

16. แสดงออกถึงความรู้สึกด้วยการกระทำ มากกว่าการพูดออกมา

17. ชอบเล่นเกมทางอารมณ์ พูดอ้อมค้อมหรือหลีกเลี่ยงการแสดงออกทางอารมณ์

18. ไม่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น

19. ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา

20. ชอบกวดขัน ไม่ยืดหยุ่น ทำอะไรต้องมีกฎเกณฑ์เพื่อความรู้สึกปลอดภัยของตนเอง

21. ขาดอารมณ์ทางบวก

22. ไม่พิจารณาอารมณ์ของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา

23. ไม่คิดถึงความรู้สึกของตนที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก่อนการกระทำ

24. ชอบต่อต้าน ยากที่จะยอมรับความผิดพลาด หรือแสดงความเสียใจ หรือขออภัยผู้อื่นอย่างจริงใจ

25. หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่จะพูดสิ่งที่ชอบ เช่น มักจะพูดว่า “ฉันไม่มีทางเลือก”

26. มองโลกในแง่ร้ายและเชื่อว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรม

27. มีความรู้สึกไม่พอเพียง ไม่สมหวัง ไม่พอใจ ขมขื่น

28. ปิดกั้นต้นเอง โดยต่อต้านความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ฝังใจกับความเดือดร้อนครั้งแรก

29. หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับบุคคล โดยค้นหาวัตถุมาแทนและสร้างจินตนาการความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง และพืชแทน

30. ไม่ยืดหยุ่น ยึดติดกับความคิดของตน

31. สามารถเล่าเรื่องราวของเหตุการณ์ และบอกความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น แต่ไม่บอกความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

32. ใช้สติปัญญาในการตัดสินและตำหนิผู้อื่นโดยปราศจากความจริง มีความรู้สึกเหนือผู้อื่น ไม่ตระหนักถึงวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น

33. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบคัดค้านโดยไม่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่ผิดพลาดจากการสื่อสารเน้นความจริงมากกว่าความรู้สึก

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในวงการศึกษาที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้และเติบโตขึ้นไปเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต

จากงานวิจัยพบว่า ความสำเร็จที่เกิดจากเชาว์ปัญญามี เพียง 20 % อีก80 % บ่งชี้ได้จากความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความสามารถทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาด้วยการหา

ความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสมารถพัฒนาได้ทุกช่วงอายุของคนเราอีกด้วย (Goleman, 1998, p. 43)

ในสภาพของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เกิดการไหลบ่าของข้อมูลข่าวสารตามกระแสแห่งโลกาภิวัตน์ เด็กนักเรียนที่กำลังเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นไม่เพียงแต่กำลังประสบกับการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ตามช่วงวัย ยังได้รับอิทธิพลความเปลี่ยนแปลงจากกระแสดังกล่าว หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมก็จะนำไปสู่ความคับข้องใจ ขัดแย้ง วิตกกังวล หากปล่อยไว้นานก็จะเกิดความรุนแรงได้ เช่น ปัญหาโรคจิต ความเครียด ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงต่าง ๆ ผลักดันให้ ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น ติดสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือตั้งครรภ์ระหว่างเรียน เบี่ยงเบนทางเพศ และฆ่าตัวตายเป็นต้น (กรมวิชาการ, 2545, หน้า1) ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงสามารถเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองอย่างสมดุล

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยภายในประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในประเทศไทยได้มีผู้สนใจทำการวิจัยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี ทั้งนี้ผู้วิจัยสรุปเสนอในส่วนที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนและเยาวชนดังนี้

ภัทราวุธ รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าวิธีการทั้งสองนี้สามารถช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แต่ทั้งสองวิธีมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วันทนา ถิระพุทธิชัย (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดชลบุรี พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรภี หนูเรียงสาย (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าวิธีการทั้งสองมีประโยชน์ต่อ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เหมือนกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างมาตรประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย พบว่า ได้มาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์สอดคล้องกับการศึกษาของ บาร์ออน โกลแมน และโดนาลด์ซัน ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ว่า มาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยนี้มีองค์ประกอบที่สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรงประเด็น อีกทั้งผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรที่จะนำมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์นี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่อไป

นพมาศ เล็กวงศ์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อความความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง โดยใช้มาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กฤษดา สาตร์พันธ์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัย คอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย โดยอาศัยหลักไตรสิกขา 3 ประการในส่วนของนิยามปรีชาเชิงอารมณ์ และโครงสร้างของเนื้อหาครอบคลุม 3 ด้านของชีวิต คือ ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานประสบความสำเร็จ

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่าการใช้โปรแกรมฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีผลทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยกมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความก้าวร้าวลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เศรษฐกร มงคลจตุรงค์ (2546, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภาภรณ์ กอเซ็น (2548, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

ครินสกี (Krinsky, 1997) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจสู่ความสำเร็จและความก้าวร้าวของนักเรียนที่มีบิดามารดาติดสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันอเมริกัน ที่บิดามารดาติดสารเสพติด จำนวน 50 คน พบว่าการรู้จักระงับ ควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจสู่ความสำเร็จในชีวิต บิดามารดามีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยเด็กที่มาจากครอบครัวดังกล่าวจะแสดงถึงบุคลิกลักษณะที่สามารถระงับและควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ได้ยากกว่าด้วย

แมนฮาร์ท (Manhart, 1999) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้างานโดยใช้องค์ประกอบความทางอารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผล และการสร้างความประทับใจ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

บาร์คแมน, สเตียน, แคมเพิล และ ซาแทรีเนียส (Barcman, Stein, Campell& Satarenious, 2000) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมากที่สุด จำนวน 24 คน และที่ประสบความสำเร็จในอาชีพน้อย จำนวน 12 คน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ บาร์ออน (Bar-On) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานของพนักงาน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เคอร์ทิส (Curtis, 2000) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Skills) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อน และหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด และความสามารถในการบริหารควบคุมอารมณ์

แลม และเคอร์บี (Lam & Kirby, 2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลการปฏิบัติงานที่ใช้ความสามารถทางด้านการรู้คิด (Cognitive- Based Performance) ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและ ความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบด้านการรับรู้อารมณ์ และการควบคุมอารมณ์สามารถอธิบายผลการปฏิบัติงานได้ดีกว่าคะแนนเชาว์ปัญญาทั่วไป (General Intelligence) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานที่ต้องใช้การรู้คิด

เมเยอร์ และคอบบ์ (Mayer & Cobb 2000, pp. 163-183) ได้เสนอความคิดเห็นว่า นโยบายการศึกษาควรจะให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งผลการวิจัยที่เขาได้ศึกษามีหลักฐานแสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้ด้านสังคม อารมณ์ และความสำเร็จของผู้เรียน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อบุคคลในอันที่จะนำไปสู่ ความสำเร็จ และความสุข ในชีวิต ทั้งด้านการเรียน การทำงาน ทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการติดต่อกับสังคมภายนอก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงการใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาและประสาทสัมผัส ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยแห่งการปรับตัว และมีความผันผวนทางอารมณ์ ทั้งนี้เหตุผลของการศึกษาวิจัยกับนักเรียนตามสถาบันการศึกษาปกติก็เพื่อเป็นการเพิ่มภูมิคุ้นกันในช่วงของการเปลี่ยนแปลงเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อันเนื่องจากปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming)

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎี ผู้ค้นพบทฤษฎี คือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยาผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัดในต้นปี ค.ศ. 1970 โดยเริ่มจากการพยายามที่จะวิเคราะห์และสำรวจรูปแบบ ที่กำกับกระบวนการอันซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์จากข้อตกลงพื้นฐานที่ว่า มีรูปแบบพฤติกรรมย่อยมากมายของมนุษย์และการทำงานของประสาท (Neural Activity)ที่กำกับพฤติกรรมเหล่านั้น (Dilts, 1976 Cited in Villar, 1997, p. 23) ทั้งสองท่านเริ่มจากการตรวจสอบว่าอะไรคือการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงได้ศึกษากระบวนการทำงานของฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาผู้เป็นต้นฉบับของการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์ (Gestalt Therapy) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักครอบครัวบำบัดผู้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและ มิลตัน เอช. อีริคสัน (Milton H. Erickson) นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลกในสมัยนั้น บุคคลทั้ง 3 ท่านนี้เป็นนักการสื่อสารที่ดี แต่ไม่ได้ตระหนักถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร นอกจากนี้ กรินเดอร์และแบนด์เลอร์ ยังมีความใกล้ชิดกับเกรกอรี่ เบทสัน (Gregory Bateson) นักมานุษยวิทยาและนักเขียน ชาวอังกฤษด้านการสื่อสารและทฤษฎีระบบ ซึ่งได้นิพนธ์หัวข้อต่าง ๆ อันได้แก่ ชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybernetic) มนุษยวิทยาและจิตบำบัด และยังเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในด้านการผนวก (Double Bind)ทฤษฎีจิตเภทด้วย จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) และ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) ได้สร้างทักษะของตนเองขึ้นจากการรวมเอาทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ (Computer) และทฤษฎีเกสตอลท์ (Gestalt) เข้าด้วยกัน พวกเขาสามารถสร้างแบบจำลองพฤติกรรม (Behavioral Model) และกลุ่มของกระบวนการในการบำบัด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่น เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น

จากจุดเริ่มต้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทาง ทางแรก เป็นกระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ และทางที่สอง เป็นวิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่ใช้โดยบุคคลสำคัญ (Outstanding People) ในปี ค.ศ. 1977 กรินเดอร์ และแบนด์เลอร์ ได้มีสัมมนาสาธารณะที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากทั่วทั้งสหรัฐอเมริกา ทำให้ NLP มีการเติบโตแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ซึ่งในอเมริกาปัจจุบัน ผู้คนมากกว่าแสนคนได้รับการอบรม NLP ในรูปแบบต่าง ๆ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 2-3)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming)

หมายถึง กระบวนการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนใช้เพื่อการใส่รหัส (Encoding) การถ่ายโยง (Transfer) การชี้แนะ (Guide) และการปรับพฤติกรรม (Modify Behavior)

วิลลาร์ (Villar, 1997, p. 24 Citing Dilts, Grinader, Bandler & Delongler, 1980) ให้คำจำกัดความของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

Neuro หมายถึง พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส

Linguistic หมายถึง การรับรู้พื้นฐาน ที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปของแบบจำลองและกลยุทธ์ ผ่านทางภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโยงไปถึง ช่องทางการสื่อสาร จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก กระบวนการทั้งภายในและภายนอก ผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่ง ในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

Programming หมายถึง กระบวนการของการจัดระบบส่วนประกอบของระบบเพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะ Programming อ้างถึง ระบบของการให้รหัสและการลำดับเหตุผล ในการทำงานของคุณลักษณะภายใน (Operation of Internal Representations) ในการคิด เรียนรู้ จูงใจตนเองและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

นอกจากนี้ โอคอร์นเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 3) ได้ให้ความหมายโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่าประกอบด้วย 3 แนวคิด ได้แก่

ระบบประสาท (Neuro) โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่าทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาทอันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อเราทำความเข้าใจกับข้อมูลแล้วจึงแสดงพฤติกรรมสนองตอบออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ใช่แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตเป็นสิ่งเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (Linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อที่จะสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (Programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในจัดระบบความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเกี่ยวกับโครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ว่าพวกเราจัดระบบสิ่งที่เห็น ได้ยินและรู้สึกได้อย่างไร รวมทั้งทำการแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ประสาทสัมผัสการรับรู้ของเราได้อย่างไร

เมอร์ลีเวด (Merlevede, 1999) ให้คำจำกัดความว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ใช้กันทั่วไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป "และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่าง ก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง" หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาททั้งห้า อันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย โดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล เพื่อแสดงออกมาทั้งทางวัจน และอวัจนภาษาของแต่ละบุคคล

ธรรมชาติของมนุษย์

โปรแกรมประสาทสัมผัส เชื่อว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคนต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่ แต่กลับรู้สึกจากแบบลำลอง (Model) หรือ แผนที่ (Maps) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน คนสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นอยู่กับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและสมมติฐาน ดังนั้นมนุษย์มีชีวิตอยู่ในความเป็นจริงของตัวเองที่สร้างขึ้นมาจากความรู้สึกส่วนตนและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล และแสดงออกมาบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านแบบจำลองหรือแผนที่เป็นการรับรู้ที่มีข้อจำกัดซึ่งเกิดขึ้นจากการมองผ่านแว่นกรอง (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 4-5)

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล ลีวิส และพูซีลิค (Lewis & Pucelik, 1982 Cited in Villar, 1997, pp. 24-26) ให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological Constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง เห็นได้จากการที่ให้สิ่งเร้าพร้อมกันทันที 30 สิ่ง กับแต่ละบุคคล ซึ่งเขาอาจรู้สึกได้เพียง 9 สิ่งเท่านั้นเอง

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual Constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึกและจดจำ

ประสบการณ์และการกรอง (Filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง เช่น หญิงที่อาจจะปฏิเสธผู้ชายที่ดื่มสุราทุกคน ก็เพราะว่าพ่อของเธอซึ่งเป็นพิษสุราเรื้อรังทำให้ชีวิตทุกคนในครอบครัวแย่ลง

3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social Constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คน ๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ชื่อสิ่งนั้น หรือไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ

ลีวิส และพูซีลิค (Lewis & Pucelik, 1982 Cited in Villar, 1997, pp. 25-26) กล่าวว่า การสร้างแผนที่โลก (World Map) ของบุคคล ได้รับผลกระทบจากกระบวนการ3 ประการต่อไปนี้ คือ

1. การขยายผล (Generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่างเช่น หญิงสาวคนหนึ่งขึ้นรถโดยสารประจำทางไปกับเพื่อน ๆ แล้วถูกชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวกปล้นในรถ ตั้งแต่นั้นมาทุกครั้งที่เธอต้องขึ้นรถประจำทางแล้วมีผู้ชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ขึ้นรถโดยสารรถประจำทางคันเดียวกับเธอ เธอจะรู้สึกกลัว และอยากจะลงจากรถให้เร็วที่สุด

2. การลบออก (Deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ซึ่งจะเห็นได้ง่าย ๆ ดังตัวอย่างของผู้หญิงคนเดียวกันนี้มีประสบการณ์ โดยสารรถประจำทางร่วมกับชายผู้หนึ่งที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ซึ่งเขาไม่ได้ทำอันตรายเธอเลย แต่เธอก็ยังคงกลัวทุกครั้ง โดยที่เธอลบการรับรู้ข้อมูลทางบวกว่า ผู้ชายที่แต่งกายลักษณะเดียวกันนี้ คือ สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ใช่ผู้ร้ายเสมอไป

3. การบิดเบือน (Distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำของประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้ ถ้าผู้หญิงคนเดียวกันนี้ จำเป็นจะต้องขึ้นรถประจำทางคันเดียวกันกับผู้ชายที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ว่าชายคนนี้จะเคลื่อนไหวอย่างไร เช่น เห็นเขาเอามือล้วงเข้าไปในกระเป๋าเสื้อ เธอก็คิดว่าเขาจะเริ่มก่อเหตุร้าย โดยกำลังหยิบอาวุธออกจากกระเป๋าเสื้อ

ความเชื่อพื้นฐาน (Presuppositions)

เมอร์ลีเวด (Merlevedc, 1999 Citing Wryckza, 1994) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybernetic)

2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี

3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท

4. พลังบวก (Resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน

5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ

6. ความหมายของการสื่อสาร ของคน ๆ หนึ่งกับบุคคลอื่นสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ

7. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ

8. บุคคลมีการรับรู้ว่า ถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีได้เช่นกัน

9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเอง ตลอดจนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์

ส่วนความเชื่อพื้นฐาน ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ เคอร์บี (Kirby, 1999) อ้างถึง มีดังนี้คือ

1. ไม่มีใครผิดหรือสูญเสีย ทุกคนทำงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อความสำเร็จตามที่เขาต้องการ

2. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก

3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี

4. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท

5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับการตอบสนองที่ได้รับ

6. ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็ให้ใช้วิธีอื่นที่แตกต่าง

7. ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้ล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น

8. ในระบบใด ๆ ก็ตาม องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด

9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้ เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

หลักการสำคัญ

หลักการที่สำคัญของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังต่อไปนี้

หลักการที่ 1. หลักแผนที่และแว่นกรอง (Maps and Filters) หลักการพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ "แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด" (The Map is Not the Territory) แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจไม่รับรู้ โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้เกี่ยวกับมัน มนุษย์ต้องทำให้ง่ายต่อการเข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคนพัฒนาแผนที่ของตนเอง หรือแบบจำลองของโลกจากข้อมูลที่พวกเขาได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกสนใจและไม่สนใจ ไม่รับรู้ความเชื่อที่แคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจ ทำให้โลกเสียสมดุล คาดเดาได้ และไม่น่าสนใจ โลกใบเดียวกันนี้เองที่สามารถทำให้อุดมสมบูรณ์และน่าตื่นเต้นเร้าใจได้ เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บนโลกนี้ แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (Filters) การกำหนดการรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น บุคคลมีแว่นกรองมากมาย ภาษาก็เป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ ภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิดและประสบการณ์นำมนุษย์ออกห่างจากโลกที่เป็นจริง ตัวอย่างเช่น ลองให้นึกถึงคำว่า "สวย" ในความหมายของบุคคลไม่มีใครคาดเดาได้ว่า "สวย" ในความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปภายในใจของเขา เสียง และความรู้สึกที่คุณให้ความหมายต่อคำนี้ไว้เป็นอย่างไร เช่นเดียวกันในคนอื่นก็มีความทรงจำและประสบการณ์ที่ต่างออกไปมีวิธีคิดที่ต่างออกไป การแสดงออกมาจากการรับรู้ผ่านแว่นกรองนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงออกในวิถีทางที่แน่นอน และสนใจในสิ่งที่เขาให้คุณค่าแก่กัน หลักการอีกด้านหนึ่ง คือ ในความเป็นมนุษย์นั้น แสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีความคิดหลากหลายแนวทางได้ โดยการจดจำสัญลักษณ์ของความคิดและรูปแบบความคิด คน ๆ หนึ่งสามารถปรับ เปลี่ยนแปลงการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับคนอื่นได้ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ วิถีทางที่คนสื่อสารออกมายังส่งผลกระทบอย่างมากต่อการรับรู้ของผู้รับสารอีกด้วย ว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร (O' Connor & Seymour, 1993, p. 4)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของตนต่อตนเองและต่อโลก วิธีคิดก็คือแว่นกรองส่วนตัวที่แต่ละคนพัฒนาขึ้นมา การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้นั้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคลหรือเปลี่ยนแปลงค่านิยมแต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าคนทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงวิธีติดต่อโลก

ภายนอกได้ บางส่วนของแว่นกรองในหลักการพื้นฐานทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมักอ้างถึงกรอบพฤติกรรม (Behavioral Frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

กรอบแรก คือ การให้คิดถึงผลลัพธ์ (Outcome) มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่รู้จักกันในนามของกรอบแห่งการติเตียน (Blame Frame) นั่นคือการวิเคราะห์ที่มุ่งหาว่าอะไรผิดเป็นส่วนใหญ่ เช่น การถามคำถามว่าทำไมบุคคลจึงประสบกับปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด ซึ่งมันจะทำให้เขารู้สึกแย่และไม่อาจช่วยแก้ปัญหาได้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร (How) มากกว่าคำว่า ทำไม (Why) ซึ่งจะทำให้เข้าใจและทราบถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ กับ ความล้มเหลว (Feedback versus Failure) ไม่มีความล้มเหลว มีแต่เพียงผลลัพธ์ (Result) ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จะช่วยตรวจสอบตัวเราและเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งที่ไม่เคยได้สนใจมาก่อน ส่วนความล้มเหลว (Failure) เป็นแต่เพียงการอธิบายถึงผลลัพธ์ที่เราไม่ต้องการ เราสามารถใช้ผลลัพธ์ที่ได้รับเพื่อชี้นำแนวทางสำหรับความพยายามครั้งใหม่เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เห็นได้ว่าสองคำที่คล้ายกันแสดงให้เห็นถึงวิธีคิดที่ต่างกันอย่างมากทีเดียว

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ (Possibilities) มากกว่าความจำเป็น (Necessities) เป็นอีกครั้งที่ต้องเปลี่ยนมุมมอง พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกมากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก

กรอบสุดท้าย NLP คือการปรับทัศนคติไปในทางอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) และความประทับใจ (Fascination) มากกว่าการสร้างสมมติฐาน (Assumptions) จากแนวคิดพื้นฐานที่ว่าเด็ก ๆ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วเพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ สิ่ง พวกเขาไม่รู้และรู้ตัวว่าไม่รู้ พวกเขาไม่กลัวดูว่าโง่ที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้ มนุษย์มีความคิดที่ดีมีประโยชน์และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้พลังบวกที่มีอยู่ภายในมาใช้เมื่อต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะเข้าใกล้ความสำเร็จเมื่อลงมือกระทำให้สิ่งที่ต้องการกลายเป็นความจริง แต่ถ้าหากทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามก็จะห่างไกลจากความสำเร็จที่ตนต้องการ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 5-6)

หลักการที่ 2. หลักระบบตัวแทน (Representational System) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า บุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งหลายโดยการใช้การแทนด้วยภาษา (Linguistic Representation) กระบวนการของระบบตัวแทนรับรู้ประสบการณ์ได้โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (Modalities) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่ การมองเห็น (Visual) การได้ยิน (Auditory) การดมกลิ่น (Olfactory) การลิ้มรส (Gustatory)

และ การสัมผัส (Kinesthetic) เหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้ และช่องทางการรับรู้ทั่วไปที่มนุษย์ใช้มากที่สุด คือ การได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น (Villar, 1997, pp. 26-27) ส่วนช่องทางด้านการลิ้มรสและการดมกลิ่นนั้นทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส (O' Connor & Seymour, 1993, p. 28) จะเห็นได้ว่าช่องทางการรับรู้ของแต่ละบุคคลจะมีความถนัดที่แตกต่างกัน ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. บุคคลที่ถนัดใช้การฟัง (An Auditory Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการฟัง สามารถติดต่อได้ง่ายโดยใช้ภาษาพูด คนประเภทนี้จะไวต่อเสียงที่สุดไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือว่าสำเนียง

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (A Visual Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการมองเห็นก็มักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาได้เห็นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปโฉม

3. บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (A Kinesthetic Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหว จะไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบ ละเอียดจะส่งผลต่อเขามาก

ลีวิส และพูซีลิค (Lewis & Pucelik, 1982 Cited in Villar, 1997, pp. 26-27) ได้เพิ่มประเภทที่สี่เข้ามาคือ

4. บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (A Digital Person) ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่จ้องหาแต่คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจงเหตุผลและเหตุผลที่เชื่อถือได้ เขาจะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถาม อะไร ทำไม และอย่างไร

ถ้าให้สถานการณ์มาว่า นักเรียนกำลังเข้าชมท้องฟ้าจำลองและได้รับฟังคำอธิบายเกี่ยวกับดวงดาวที่สวยสดงดงาม คนที่มีความถนัดใช้การมองเห็นอาจประหลาดใจในความงดงามของทางช้างเผือก คนที่มีความถนัดใช้การฟังอาจจะเพลิดเพลินกับการฟังคำอธิบายทั้งหมดที่ผู้พูดกำลังขยายความ คนที่มีความถนัดใช้การสัมผัสอาจรู้สึกเหมือนกับว่าได้สัมผัสอะไรก็ตามที่เขาได้เห็นในขณะที่คนที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขอาจแปลกใจที่ว่ารูปแบบเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรและคงอยู่เช่นนี้ได้อย่างไร (Villar, 1997, pp. 26-27)

มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์ มนุษย์จะมุ่งความสนใจที่จะใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เช่น ในงานแสดงศิลปะคนต้องใช้ตาดู งานแสดงดนตรีใช้หูฟังดนตรี มีข้อสังเกตว่า เมื่อคนคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งนั้น บางครั้งก็ละเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ คนมีความสามารถที่จะใช้ระบบประสาทสัมผัสทั้งหมด การที่บุคคลจะถนัดในการใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งเป็นพิเศษนั้น

จะพัฒนาขึ้นชัดเจน เมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี ตัวอย่างเช่น คนจำนวนหนึ่งสามารถใช้การคิดภาพและจินตนาการในใจได้ชัดเจน อย่างไรก็ตามการฝึกหัดจะเป็นการเพิ่มทักษะการรับรู้นั้น ๆ ได้ จนบุคคลสามารถมีทักษะเฉพาะด้านได้ แต่ทักษะบางด้านก็ยากต่อการฝึกหัด ตัวอย่างเช่น ทักษะทางด้านดนตรี ถ้าบุคคลไม่มีความไวในด้านระบบประสาทการได้ยิน ก็จะฝึกดนตรีได้ยากกว่า เมื่อบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัยในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกระบบตัวแทนที่พวกเขามักเลือกใช้ก่อนนี้ว่า เป็นระบบตัวแทนเบื้องต้น (Primary Representation System) ในด้านการให้คำปรึกษาต่าง ๆ นั้นมีความลำเอียงในการใช้ระบบตัวแทน ถึงแม้ว่า พื้นฐานหลักในการให้คำปรึกษาจะใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการสัมผัสก็ตาม แต่ในบางทฤษฎีใช้ช่องทางเฉพาะที่แตกต่าง เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นทางด้านการฟัง โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ ส่วนศิลปะบำบัดและทฤษฎีของจุง เน้นที่จะใช้ช่องทางด้านการมองเห็นมากกว่า เป็นต้น (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 29-30)

หลักการที่3. หลักการเรียนรู้ (Learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (Unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โอคอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวถึงการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียง 7 ประการ ในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้ปรากฏออกมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย จอร์จ มิลเลอร์ (George Miller) นักจิตวิทยาอเมริกัน ซึ่งเรียกว่า "มหัศจรรย์แห่งตัวเลข เจ็ด บวก หรือลบสอง (The Magic Seven, Plus or Minus Two)" จิตสำนึกจะรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองประการ ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก ตลอดทั้งชีวิต จิตใต้สำนึกได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือแม้แต่เตือนสิ่งที่เราควรใส่ใจแต่ไม่ได้ทำ ณ ปัจจุบันขณะ จิตใต้สำนึกนั้นฉลาดกว่าจิตสำนึกเพราะสามารถรับรู้เรียนรู้ได้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ขณะที่จิตสำนึกสามารถรับรู้ในชั่วขณะเวลาหนึ่งเพียง 7 สิ่งเท่านั้น

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึก (จิตสำนึกคือสภาวะปัจจุบันที่ตระหนักรู้ จิตใต้สำนึกคือสภาวะนอกเหนือจากการตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน) ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบดั้งเดิมแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ (The Four Stages of Learning) คือ

1. ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (Unconscious Incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะกระทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และเขาก็ไม่รู้ด้วยว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลย เขาก็จะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไรและไม่มีเรื่องการขับรถในจิตสำนึกด้วย

2. ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (Conscious Incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ เขาจะพบว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง และเขาเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาเพ่งความสนใจไปที่การทำงานประสานกันของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวงมาลัย ความสัมพันธ์ของการใช้คลัทช์และการใช้สายตาจับจ้องไปที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจเต้นรัวและรู้สึกเกร็ง

3. ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (Conscious Competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้ว หลังจากได้ที่เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถยนต์จนสามารถขับรถยนต์ได้ แต่ต้องใช้สมาธิ และความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ มนุษย์มีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

4. ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (Unconscious Competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่น หลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองดู ทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์ และส่งต่อมันมายังจิตใต้สำนึกให้แสดงพฤติกรรมได้อย่างอัตโนมัติ

ดังนั้นถ้าหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลานาน ๆ เขาก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และสร้างเป็นนิสัย ในขั้นนี้ทักษะความชำนาญก็กลายเป็นจิตใต้สำนึก (แสดงออกได้อย่างอัตโนมัติ) อย่างไรก็ตามลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าบุคคลเพิ่งผ่านการแข่งขันเทนนิสมาและต้องการปรับปรุงแก้ไขวิธีการเล่นของตนให้ดีขึ้น ครูฝึกได้ดูการเล่นของเขา และเริ่มให้เขาเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ จังหวะการเคลื่อนไหวเท้า (Footwork) การถือไม้เทนนิส วิธีการเหวี่ยงไม้เทนนิส โดยครูฝึกต้องการแก้นิสัยการเล่นเทนนิสอย่างหนึ่งของเขา เช่น การเปลี่ยนการตีลูกหน้ามือ เป็นการแก้ส่วนที่เขาติดเป็นนิสัยแล้วเพื่อสร้างนิสัยการตีลูกหน้ามือใหม่ ให้ตีเทนนิสได้ดีขึ้น บุคคลต้องเริ่มกลับไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และต้องทำตัวเหมือนยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก่อนที่จะเรียนรู้ใหม่ และเหตุผลที่ต้องเรียนรู้ใหม่ก็เพื่อที่จะสร้างทางเลือกใหม่ ในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากกว่า การเรียนรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการเรียนรู้ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเมื่อมีการทักษะในการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ก็หมายความว่า NLP ได้หยิบยื่นทักษะและทางเลือกที่มากขึ้นและผู้ปฏิบัติตามทฤษฎีนี้ยังมีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกใช้ได้มากขึ้น

การให้คำปรึกษาระยะสั้น

การให้คำปรึกษาระยะสั้น ภายใน 3 นาทีตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 8-14)

1. เป้าหมาย (Outcome) ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความชัดเจนว่าผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้นคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะนั้นจะนำไปสู่ ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหาด้วยเช่นกัน ยิ่งบุคคลสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการได้มากเท่าไร เขาก็จะยิ่งมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้นเท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการที่ช่วยทำให้รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

1.1 การคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการโปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เป็นบวกเพิ่มขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นลบ นั่นคือ การปรับวิกฤตให้เป็นโอกาสนั่นเอง

1.2 ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้ อะไรที่คุณจะได้เห็น อะไรที่คุณจะได้ยิน ต้องจินตนาการให้แจ่มชัดและละเอียดหรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใด และอย่างไร ยิ่งบอกรายละเอียดได้มากเท่าไร สมองของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้นเป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ ความคิดทางบวก) หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมี เป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้ ขนาดของความสำเร็จต้องใหญ่พอที่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ บางเป้าหมายไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นจึงควรจำกัดระยะเวลาที่ประสบความสำเร็จ บุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่จะประสบความสำเร็จและคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอซึ่งเป็นก้าวแรกของการประสบความสำเร็จในทางที่ถูกต้อง เป้าหมายถ้าเล็กมากก็ไม่สามารถที่จะจูงใจได้แต่ก็สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

1.3 ในการเลือกเป้าหมายนั้น คือสภาพนิเวศวิทยา (Ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ คนเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่นครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน เครือข่ายและสังคม ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา ความสำเร็จนี้ควรจะยกเลิกหรือยังควรทำต่อไป

2. ตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (Acuity) ส่วนที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือ การฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่ฉับไวไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำ

อย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแว่นกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเองโดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเขามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกันเมื่อกระทำสิ่งนี้กับตัวเองก็จะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการภายใน เสียงและความรู้สึกของตนเองบุคคลต้องมีความฉับไวหรือความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (Flexibility) ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาระยะสั้นมีวิธีการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ภายใน 3 นาทีนั้น พึงตระหนักถึง 3 สิ่งต่อไปนี้คือ บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีความตื่นตัวฉับไวต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และมีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนยุทธวิธีจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP Disciples) มีความเห็นว่าความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วย จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การปิดกั้นทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้นเพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสจำกัดนั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Mattakottil, 1983 Cited in Villar, 1997, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่า การมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือก เพราะ บางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผลซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาได้ การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งอยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทาง ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทาง ยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9)

กล่าวได้ว่า จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีทางเลือกในการแก้ปัญหาหลายทางเลือกหรืออย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก โดย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การขยายการรับรู้ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็นโอกาสจากที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ เพื่อทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองตามความต้องการ

เทคนิคพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการศึกษาจากผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสรีระวิทยาซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางกายและจิตของมนุษย์ซึ่ง โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 49-66) ได้สรุปเป็นทักษะพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาและอบรมไว้ดังต่อไปนี้

1. การค้นหาความจริง (Elicitation) การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการที่จะชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในงานการให้คำปรึกษาทุกวันด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ หรือนำเขาออกมาจากอารมณ์นั้น ต้องฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทางให้สอดคล้องกับการแสดงออก อย่างไรก็ตามบางครั้งผู้ให้คำปรึกอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออก หลายครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาเกิดคำถามขึ้นในใจตนเองว่า "เขาเป็นอะไร, ฉันเพียงแต่พูดว่า..." ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง ได้สอดคล้องกับอารมณ์มากเท่าไร ก็จะช่วยผู้ให้คำปรึกษาค้นหาความจริงในอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบและมีพลังสร้างสรรค์ ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดัง หรือพูดเร็ว ถอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลี้ลุกลน เพราะถ้าเป็นเช่นนี้ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกวิตกกังวลแทน ถ้าต้องการให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจ ให้เขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดอย่างชัดเจนเปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ ศีรษะตั้งตรง ท่าทางมั่นใจ ถ้าคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทางและน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษาเอง ผู้รับคำปรึกจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้น ๆ และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้รับคำปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ ราวกับว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ในขณะนั้น ไม่ใช่การมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น เช่น จินตนาการเห็นบุคคลอื่นกำลังรับประทานผลไม้ที่ตนเองชอบมากที่สุด แล้วกลับมาจินตนาการว่าตัวเองกำลังรับประทานผลไม้นั้นอยู่ ประสบการณ์ใดที่จะให้ความรู้สึกถึงการลิ้มรสผลไม้นั้นได้มากกว่ากัน ในการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงให้มากที่สุด ให้ย้อนกลับไปในประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. การตรวจเทียบพฤติกรรม (Calibration) การตรวจเทียบพฤติกรรมเป็นทักษะเกี่ยวกับการระบุจำแนกแยกแยะ พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษาทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัว ริมฝีปากเขาจะเม้มเข้าหากัน หน้าซีด หายใจเร็ว แต่ถ้าเขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ดี ริมฝีปากจะแย้มออก สีหน้ามีเลือดฝาด หายใจสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ผล เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสังเกตว่าผู้รับคำปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรมากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกต

ผู้ให้คำปรึกษาฝึกหัดสามารถฝึกและแก้ไขได้โดยฝึกกับเพื่อนให้เขานึกถึงคนที่เขาชอบมาก ๆ แล้วสังเกตแววตา สีหน้า การหายใจว่าลึก หรือตื้น ช้าหรือเร็ว สูงหรือต่ำ สังเกตความตึงตัวกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า สีผิว ริมฝีปากและน้ำเสียงที่นี้ให้เขานึกถึงคนที่เขาไม่ชอบสังเกตความแตกต่างของการแสดงออก หลังจากนั้นเปลี่ยนมาให้เขานึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากสองคนนี้แล้วสังเกตจนกระทั่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบอกถึงความแตกต่างของการแสดงออกทางกายได้ถูกต้องแล้วก็ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงใครสักคนโดยไม่ต้องบอก จากนั้นให้ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตก็จะทราบถึงวิธีการอ่านการแสดงออกทางกายได้ราวกับว่ากำลังอ่านใจเขา

ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปรับปรุงทักษะนี้ให้มากจนกระทั่งกระทำโดยจิตใต้สำนึก เช่น การที่บุคคลชวนคนรักออกไปทานข้าวนอกบ้าน เขาจะทราบคำตอบได้โดยที่คนรักยังไม่ได้ตอบว่าจะเป็นอะไร คำตอบที่ตอบว่าไปหรือไม่ไปอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคิด บุคคลไม่สามารถช่วยได้แต่การตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจและภาษาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง บางครั้งบุคคลก็มีการตรวจเทียบพฤติกรรมโดยจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นโดยไม่รู้ว่าทำไม ยิ่งฝึกมากเท่าไรบุคคลก็จะทำได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

3. สัญญาณพลัง (Anchors) สภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่มีพลังและอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่คงทน และพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

จินตนาการมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคล ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ เช่น ทางด้านการเมือง การกีฬา ศิลปะและธุรกิจ ต้องสามารถนำมาเป็นพลังบวกมาใช้ในทันทีที่ต้องการ นักแสดงมืออาชีพต้องแสดงให้สมบทบาททันทีที่การแสดงเริ่มขึ้นไม่ใช่ก่อนการแสดงหรือแสดงไปแล้วครึ่งหนึ่ง เพราะนั่นหมายถึงว่า ไม่ใช่มืออาชีพ ในทางตรงกันข้ามนักธุรกิจหลายคน ที่มีแรงจูงใจสูงและประสบความสำเร็จด้านการทำงานอย่างมาก แต่ชีวิตครอบครัวกลับล้มเหลว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

และไม่มีความสุข บางรายถึงกับเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและมีความรอบคอบ

บุคคลล้วนมีอดีตซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมีสิ่งเร้า ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจของเราก็จะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี เช่น เสียงเพลงที่ไพเราะจะนำเราไปสู่ ความทรงจำที่มีความสุข ทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุข และทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น

สิ่งเร้าที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวการณ์ตอบสนองทางกาย เรียกว่า สัญญาณพลังในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตัวอย่างสัญญาณพลังที่ดี (ทางบวก) โดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจและการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นเมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาถึงเวลาที่ต้องตื่น เสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้คือ สัญญาณพลังด้านเสียง (การได้ยิน) ไฟแดง หมายถึงการให้รถหยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับเหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านการมองเห็น (ภาพ) กลิ่นไอดินจะทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัสและได้กลิ่นครั้งแรก นักโฆษณาพยายามที่ให้ยี่ห้อของเขาเป็นสัญญาณพลังเพื่อให้นึกถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณพลังเป็นสิ่งใดก็ตาม ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และน่าสังเกตว่าขยายกว้างจนยากที่บุคคลจะสังเกตได้ สัญญาณพลัง เกิดได้จาก 1 ใน 2 วิธีนี้ ได้แก่

1. สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องต้องเกิดการทำซ้ำ

2. การทำซ้ำ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนองซ้ำ ๆ เช่น ในการขับรถ ถ้าเห็นสีแดง หมายถึง อันตราย

การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ และระยะเวลาที่เกิด ให้คิดกลับไปเมื่อเราอยู่ที่โรงเรียน โรงเรียนเป็นสัญญาณพลังของตัวมันเอง เมื่อพบสิ่งใดที่น่าสนใจ และน่าตื่นเต้น จะง่ายต่อการเรียนรู้ เพราะฉะนั้น สิ่งใดก็ตามที่เราไม่สนใจ เราจะต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ความสัมพันธ์กัน (Association) เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก สามารถก่อเกิดนิสัย และบุคคลไม่อาจทำหน้าที่ได้หากปราศจากความสัมพันธ์ เช่น ถ้าบุคคลขับรถเมื่อไฟเขียวเปลี่ยนเป็นไฟแดง เขาจะเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ นี่ไม่ใช่การกระทำที่เขาต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา และถ้าไม่เหยียบเบรกเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกันเขาก็อาจจะไม่มีชีวิตอยู่จนทุกวันนี้

ความสัมพันธ์บางครั้งมีประโยชน์มาก แต่อาจทำให้เกิดความไม่สบอารมณ์ได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับตามในกระจกมองหลังทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกินกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มีประโยชน์ เช่น คนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณชนมักจะวิตกกังวล และตกใจกลัว ความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้รู้สึกกระวนกระวายและเกิดความไม่มั่นใจ คำพูดสามารถเป็นสัญญาณพลังได้ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลัง ของนักเรียนที่จะทำให้รู้สึกวิตกกังวลและไม่อาจทำให้เขารู้สึกถึงความมั่นใจในความสามารถที่เป็นเลิศได้

ในกรณีที่รุนแรงสิ่งเร้าภายนอกสามารถก่อให้เกิดพลังทางลบ นั่นคือขอบเขตของความกลัว เช่น คนที่กลัวที่แคบ เรียนรู้การรวมกันของพลังอำนาจระหว่างอยู่ในที่แคบ ๆ และรู้สึกตกใจกลัว ชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องจำกัดความกลัวจากอดีตของตนเองถ้ายังไม่ประเมินซ้ำ บุคคลไม่สามารถสร้างสิ่งที่สัมพันธ์กัน และสิ่งหนึ่งที่เขาสามารถสร้างได้และกำลังทำอยู่คือความสนุกสนาน การมีประโยชน์และการสร้างพลังของตนเอง บุคคลสามารถเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์ในชีวิตที่พบว่ามันยากหรือท้าทาย และตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบใดที่ต้องการจะเป็น ในสถานการณ์ใดที่ไม่มีความสุขถ้าไม่ชอบเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ ซึ่งมันจะเป็นปฏิกิริยาใหม่โดยใช้สัญญาณพลัง การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจ ทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกอารมณ์ที่ต้องการ หลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่าง สิ่งเร้าที่จะเป็น สัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ เช่นนักกีฬาใช้สัญลักษณ์ของความโชคดี เพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ ดังที่จะเห็นในเกมการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาจะแสดงท่าทางเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน เช่น การจับมือกัน

2. ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ถ้าหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำในอดีต พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สภาวะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จสูงสุด เมื่อเปลี่ยนสิ่งที่ทำ พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนด้วย ประสบการณ์ที่เหมาะสมของบุคคลจะแตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ขอให้ฝึกใช้เทคนิคนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสัมมนาทำการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจนกระทั่งมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอจึงจะสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้ และดัดแปลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เทคนิคนี้ดัดแปลงมาจากทักษะที่ผู้นำไปใช้ เช่น ช่างไม้สามารถสร้างเฟอร์นิเจอร์ที่ดีเลิศจากเครื่องมือชุดเดียวกันกับผู้ฝึกหัดใช้แต่ความสวยงามของเฟอร์นิเจอร์แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับการฝึกเล่นดนตรี เพื่อให้เกิดเสียงดนตรีที่ไพเราะที่สุดจากเครื่องดนตรีชั้นดี ซึ่งจะไพเราะหรือไม่ ขึ้นอยู่กับทักษะการฝึกของผู้เล่นดนตรี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. สัญญาณพลังบวก (Resource Anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบันซึ่งสามารถฝึกได้ดังนี้ นั่งในท่าที่สบายในเก้าอี้ หรือยืนในที่ที่พอใจ คิดถึงสถานการณ์พิเศษที่ชอบ รู้สึกถึงความแตกต่างและปฏิกิริยาความแตกต่างและเลือกอารมณ์จากประสบการณ์ต่าง ๆ หนึ่งอย่างในชีวิตตามความรู้สึกที่ต้องการจะให้เป็นประสบการณ์ ซึ่งเป็น พลังบวกอันหนึ่ง เช่น ความมั่นใจ ขบขัน กล้าหาญ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ หรืออะไรก็ตามที่บังเกิดขึ้นในใจ เท่าที่เป็นได้อย่างเหมาะสมที่สุดเมื่อเลือกได้แล้ว เริ่มต้นหาเหตุการณ์พิเศษในชีวิตที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้น เมื่อเลือกได้แล้วและผู้รับคำปรึกษาพบว่ายากที่จะจำเวลาที่มีประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคนที่รู้จักหรือบุคลิกของตัวละครในหนังสือ หรือภาพยนตร์ อะไรที่เหมือนกัน ให้เลือกจำแม้บุคลิกนั้นมันจะไม่จริง ความรู้สึกที่มีในขณะนี้ คือสิ่งสำคัญ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีตัวอย่างพิเศษเกิดขึ้นแล้วจะเป็นจากความจริงหรือจินตนาการ ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไป ต่อจากนี้คือการเลือกสัญญาณพลังโดยการนำพลังบวกมาใช้เมื่อต้องการ ซึ่งประกอบด้วย

1. สัญญาณพลังแบบสัมผัส ความรู้สึกบางอย่างของบุคคลสามารถนำมาสัมผัสกับพลังบวก แตะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ เข้าด้วยกันหรือกำมือ ซึ่งจะเป็นวิธีให้สัญญาณพลังแบบสัมผัส จะพบเห็นได้ในการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาจะใช้มือแตะผนังเพื่อนำความมั่นใจกลับมา สิ่งสำคัญ คือ สัญญาณพลัง เป็นเอกลักษณ์และไม่ใช่ส่วนของพฤติกรรมดำเนินไปของบุคคล บุคคลต้องการสัญญาณพลังที่ชัดเจน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาและไม่สามารถเชื่อมโยงสภาวะอื่นหรือพฤติกรรมอื่นได้ และต้องเลือกสัญญาณพลังที่จะใช้ได้อย่างถูกกาลเทศะ

2. สัญญาณพลังด้านการได้ยิน อาจจะเป็นคำหรือวลี ที่บุคคลพูดกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องยาว แต่ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก วิธีพูดและน้ำเสียงจะส่งผลพอ ๆ กับคำพูด ต้องพูดให้ชัดเจนและมีความหมาย เช่น ถ้าต้องการที่จะสร้างสัญญาณพลังแห่งความมั่นใจและอยู่ในความทรงจำควรพูดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้น” หรือพูดง่าย ๆ เพียงคำว่า “มั่นใจ” ในน้ำเสียงที่มั่นใจต้องแน่ใจว่าเลือกพลังบวกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหา

3. สัญญาณพลังด้านการมองเห็น บุคคลต้องเลือกสัญญาณหรือจำสิ่งที่เห็นแล้วเป็นสัญญาณพลังให้รู้สึกมั่นใจ สัญญาณพลังนี้จะคงอยู่ตราบนานเท่ากับภาพที่ตนเองเลือกจะยังคงเด่นชัดและช่วยกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจ

เมื่อบุคคลเลือกสัญญาณพลัง เป็นระบบตัวแทน ขั้นตอนต่อไปคือ การสร้างความรู้สึกมั่นใจ โดยการสร้างสรรค์สถานการณ์พลังบวกในวิธีที่เหมาะสมอื่น ๆ ดำเนินตามแนวทางที่เลือกไว้หรือเปลี่ยนช่องทางการรับรู้ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมเกิดขึ้นในขณะนั้น ช่องทางการรับรู้ที่แตกต่างกันจะช่วยแบ่งแยกอารมณ์ได้อย่างชัดเจนขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สรุปขั้นตอนพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณพลัง ต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

1. เวลาซึ่งจะทำให้สถานการณ์ถึงจุดสูงสุด

2. เอกลักษณ์และมีความชัดเจน

3. ง่ายต่อการทำซ้ำ

4. เชื่อมโยงสถานการณ์ใหม่ที่ชัดเจนและสมบูรณ์

สรุปสภาวะสัญญาณพลังบวก (Resourceful Anchoring State)

1. ระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก

2. ระบุพลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ

3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่” ถ้าได้คำตอบว่า “ใช่” ให้ดำเนินการต่อ ถ้า “ไม่ใช่” ให้กลับไปขั้นที่ 2

4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก

5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็น ได้ยินและรู้สึก

6. หาสถานที่อีกแห่งหนึ่ง และให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์ และออกจากสถานการณ์นั้น

7. ย้อนประสบการณ์สัญญาณพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาณพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทิ้งระยะเวลานี้ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการแล้วเปลี่ยนสถานการณ์

8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาณพลังและยืนยันว่าสัญญาณพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่

9. ระบุสัญญาณซึ่งจะนำบุคคลให้รับรู้ว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญาณนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาณพลังนั้น

ขณะนี้บุคคลสามารถใช้ สัญญาณพลัง เหล่านี้ เรียกพลังบวกของตนเมื่อต้องการ จำไว้ว่าการทดลองวิธีนี้ หรือวิธีอื่น ๆ ในเทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการหาแนวทางทำงานที่ดีที่สุดสำหรับบุคคล ให้เก็บเป้าหมายของตนเองไว้ในใจ (ความรู้สึกมากกว่าพลังบวก) และดำเนินสัญญาณพลังด้วยเทคนิคต่าง ๆ จนสำเร็จ บางคนพบว่าการทำท่าง่าย ๆ ก็พอที่จะทำให้พบความรู้สึก บางคนใช้สัญญาณพลัง 3 อย่าง บางคนใช้นิ้วมือแต่ละนิ้วเป็นสัญญาณพลังที่ให้สภาวะพลังบวกแตกต่างกัน โดยใช้สัญญาณพลังอันเดียวซึ่งเป็นสัญญาณพลังที่มีอำนาจมาก ซึ่งวิธีการรวมพลังบวกนี้เรียกว่า “การสุมพลังบวก (Stacking Resources)” การสร้างสัญญาณพลังและใช้พลังบวกนี้จะเป็นทักษะที่ง่ายและมีประสิทธิภาพถ้าหากใช้บ่อย ๆ **สัญญาณพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับ**

เพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่างบางอย่าง ความเชื่อที่ว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกสร้างโดยสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น ดังคำกล่าวของอัลเดียส ฮุกเล ที่ว่า "ประสบการณ์ไม่ใช่คำถามว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับบุคคล แต่หมายถึงว่าบุคคลกระทำอะไร กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น"

5. สัญญาณพลังต่อเนื่อง (Chaining Anchors) สัญญาณพลัง สามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาณพลังบางอย่างจะรวมกันและเกิดต่อเนื่องต่อไปเหมือนกับประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล ในระบบประสาท สัญญาณพลัง คือ กระจกสะท้อนให้เห็นภายนอกถึงวิธีที่บุคคลสร้างทางของเซลล์ประสาทใหม่ในระบบประสาทของบุคคล ระหว่างการปลดปล่อยในตอนแรกและปฏิกิริยาใหม่ สัญญาณพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายและเป็นอัตโนมัติสัญญาณพลังต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นหนักและพลังบวกไกลเกินกว่าจะไปถึงเช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกคับข้องใจ บุคคลสามารถคิดสัญญาณที่ถูกต้อง ซึ่งจะปลดปล่อยความรู้สึกนี้ได้หรือไม่เช่น น้ำเสียงในการพูดในใจ ความรู้สึกพิเศษ อะไรบางอย่างที่บุคคลเห็นเหมือนกับว่าทุกอย่างในโลกรวมกันต่อต้านตนเอง แต่ก็สามารถควบคุมวิธีการตอบโต้การต่อต้านนี้ และความรู้สึกคับข้องใจนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เมื่อบุคคลมีสัญญาณในใจซึ่งเลือกจะใช้สัญญาณพลังนั้น บางทีอาจเป็นความอยากรู้อยากเห็นหรือความคิดสร้างสรรค์

สร้างสัญญาณพลังต่อเนื่องของบุคคล คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยากรู้อยากเห็นและให้สัญญาณพลังบางทีอาจจะเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมือ หยุดเหตุการณ์นั้นและกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาณพลังที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกทีหนึ่งบนมือ ต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาณของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาณพลังแห่งความอยากรู้อยากเห็น และทำความอยากรู้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาณพลังอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยากรู้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำได้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถค้นหาความจริง (Elicit) ตรวจเทียบพฤติกรรม (Calibrate) และ สร้างสัญญาณพลังสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพียงครั้งหนึ่งก็ถือได้ว่ามีเครื่องมือที่มีพลังมหาศาลสำหรับการปรึกษา และการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาณพลัง สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนน่าประหลาดใจ และทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบประสาทสัมผัสด้านใด ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส

6. การทลายสัญญาณพลัง (Collapsing Anchors) อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลพยายามที่จะรู้สึกร้อนและหนาวในเวลาเดียวกัน หรือถ้าบุคคลจะผสมสีเหลืองกับน้ำเงินเข้าด้วยกัน และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าจุดสัญญาณพลังที่ตรงข้ามกันพร้อมกันทั้ง 2 อย่าง คำตอบคือ เขาจะรู้สึกอบอุ่นหรือได้สีเขียว ในการทลายสัญญาณพลังที่ไม่ต้องการ (เรียกว่าหนาวหรือเศร้า) และสถานการณ์ทางบวก (เรียกว่าร้อนหรือเหลือง) จุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน หลังจากช่วงเวลาสั้น ๆ ของความสับสน สถานการณ์ทางลบเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ผู้ฝึกใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถใช้วิธีการทลายสัญญาณพลังลบ กับเพื่อนหรือผู้รับคำปรึกษา นี่คือโครงสร้างของขั้นตอนที่ทำความมั่นใจให้เราสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพได้

สรุปการทลายสัญญาณพลัง ดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและตรวจเทียบพฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้และหยุดระยะนี้ไว้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่ในสถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น

3. ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้งและสัญญาณพลัง โดยการสัมผัสเฉพาะและหรือคำพูด หรือวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้

4. ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดประกายสัญญาณพลัง โดยเริ่มสัมผัสแบบเดิมบนจุดเดิม และ หรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาในภาวะที่ปรารถนาอย่างแท้จริง ถ้าทำได้ แต่ถ้าทำไม่ได้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งเมื่อเราสร้างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้ว หยุดระยะนี้ไว้

5. ระบุสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำขั้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบและสร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

6. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำสลับกันโดยใช้สัญญาณพลังสลับกัน พูดบางอย่างเช่น มีบางอย่างบางเวลาเมื่อรู้สึกเศร้า (สัญญาณพลังลบ) และในสถานการณ์นี้เรารู้สึกรื่นเริง (สัญญาณพลังบวก) แล้วให้สัญญาณพลังระหว่างความรู้สึกทั้ง 2 อย่างสลับไปมา

7. เมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อม ผู้ให้คำปรึกษาพูดคำพูดที่เหมาะสม เช่น “ขอให้คุณสังเกตว่าตอนนี้ คุณกำลังรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง” และ จุดสัญญาณพลังทั้ง 2 ทางพร้อมกัน สังเกตท่าทาง

ร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด อาจจะเห็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลงและความสับสน ให้นำสัญญาณพลังลบออกก่อนสัญญาณพลังบวก

8. ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหาหรือโดยการจุดประกายสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์ระหว่าง 2 สถานการณ์นี้ (ความแตกต่างของอารมณ์) หรือสถานการณ์ใหม่และแตกต่าง หรือในสถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษายังอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลังบวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการสัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและดำเนินต่อจากขั้นที่ 6

9. สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตใกล้ ๆ ซึ่งเขาคิดว่าจะมีความรู้สึกทางลบ และขอให้เขาวิ่งผ่านเข้าไปในจินตนาการของเขาในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตสภาวะอารมณ์ในขณะนี้ด้วย ฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มีความสุขกับสถานการณ์นี้หาทางออกโดยพลังบวกอื่นตามที่ต้องการและ สร้างสัญญาณพลังในจุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทะลายสัญญาณพลังลบจะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มแข็งมากกว่าทางลบ และบุคคลอาจจะมีพลังบวกจำนวนมากต่อการสัญญาณพลังหนึ่งครั้งให้ประสบผลสำเร็จ

หนทางหนึ่งในการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การที่ระบบประสาทที่จะพยายามรวมสถานการณ์ 2 อย่างที่ตรงข้ามกันให้เข้ากันในเวลาเดียวกันนั้นไม่สามารถทำได้ แต่สามารถทำอะไรบางอย่างที่แตกต่างได้ รูปแบบเก่าถูกทำลายและรูปแบบใหม่ถูกสร้างขึ้น สิ่งนี้คือคำอธิบายเรื่องความสับสนที่มักเกิดขึ้นเมื่อ สัญญาณพลัง ทั้ง 2 ได้รับการทลาย ตามสถานการณ์ที่เป็นประโยชน์โดยการใช้จิตสำนึกตามกระบวนการธรรมชาติซึ่งบุคคลโดยทั่วไปใช้จิตใต้สำนึก และบุคคลสื่อสัญญาณพลังให้กับตนเองตลอดเวลา โดยไม่รู้ตัว (Haphazard Way) ทั้ง ๆ ที่บุคคลควรจะเลือกเฉพาะสัญญาณพลังที่ตนเองต้องการเท่านั้น

7. การเปลี่ยนอดีต (Change Personal History) ประสบการณ์มนุษย์ เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำ และการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เป็นการทำประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การสื่อสัญญาณพลังทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกหนีจากการกดดันของประสบการณ์ทางลบในอดีต และสร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับทบทวนการประเมินผลความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้ง ตามแง่คิดในปัจจุบัน ทุกคนมีประสบการณ์ในอดีตมากมาย ซึ่งยังคงอยู่เป็นความทรงจำในปัจจุบัน ขณะที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม สำหรับความทรงจำของมนุษย์ที่เป็นความผิดพลาด) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เราสามารถเปลี่ยนแปลงการให้

ความหมายประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล

ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกอิจฉาไม่ได้เกิดจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่เกิดจากโครงสร้างภาพจำลองของสิ่งที่เราเชื่อว่าจะเกิดขึ้น แล้วเรารู้สึกแย่ในการตอบสนองต่อภาพจำลองนั้น ภาพจำลองที่เป็นจริงเพียงพอเป็นสาเหตุให้มีปฏิกิริยาที่เกินขอบเขต ถึงแม้ว่า ภาพจำลองนั้นจะไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ถ้าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งที่เจ็บปวดหรือรุนแรงมาก ๆ ดังนั้น แม้เพียงเราคิดถึงเหตุการณ์นั้น ก็สร้างความเจ็บปวดให้แล้ว การเปลี่ยนอดีตจึงประโยชน์เมื่อปัญหา ความรู้สึกหรือพฤติกรรมยังคงเกิดขึ้นและรบกวนอยู่

สรุปการเปลี่ยนอดีต

1. ระบุสถานการณ์ทางลบ การค้นหาความจริง ตรวจเทียบพฤติกรรม ที่แสดงถึงเหตุการณ์ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

2. คงสัญญาณพลังทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษา นึกย้อนกลับ ไปในเวลาที่เขามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ ต่อเนื่องกันจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่เร็วที่สุดที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำได้ ทะลายสัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับคำปรึกษากลับสู่ปัจจุบัน

3. ให้ผู้รับคำปรึกษา นึกถึงเหตุการณ์ที่เขาเคยประสบขณะนี้ คิดถึงพลังบวกที่เขาต้องการจะมี ในเหตุการณ์ในอดีต ที่เป็นความรู้สึกพอใจ มากกว่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้พลังบวกกับคำพูดหรือวลีที่คล้ายกับ “ความปลอดภัย” “การเป็นที่รัก” หรือ “ความเข้าใจ” พลังบวกต้องมาจากภายในบุคคลและอยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การมีบุคคลอื่นในฉากการณ์ที่แตกต่างกัน ไม่ต้องให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ เขาสามารถค้นความจริงจากการตอบสนองที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะถ้าตัวเขาเอง คือ ความแตกต่าง

4. การค้นหาความจริง โดยการให้เขากลับไปที่ประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจและสร้างสัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์ที่เต็มเปี่ยมของพลังบวกที่จำเป็นและทดสอบสัญญาณพลังบวก

5. คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่ ประสบการณ์ครั้งแรกสุดอีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกอันใหม่นี้ และสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นอย่างไร หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์

(การรวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษายังให้สัญญาณพลังอยู่) และผ่านเข้าไปในเหตุการณ์นั้นราวกับว่ามันเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการณ์ตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น ตอนนี้เขามีพลังบวกใหม่ ให้เขาจินตนาการสิ่งที่เขาชอบ จากแง่คิดของเขา ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาสามารถสัมผัสพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ ตามการรับรู้ของตน ถ้าเขาไม่พึงพอใจพฤติกรรมนี้ให้กลับไปที่ขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุ พลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่เหตุการณ์ช่วงต้น ๆ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพึงพอใจ เหตุการณ์ที่เขาประสบต่าง ๆ กัน และสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ ถอนสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

6. ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ปราศจากการใช้สัญญาณพลัง โดยการถามผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความทรงจำประสบการณ์ในอดีต และสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงความจำนั้น ให้ความใส่ใจในทางสรีระของเขา ถ้ามีสัญญาณของสถานการณ์ทางลบ กลับสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลังบวกจำนวนมากยิ่งขึ้น

8. การก้าวนำสู่อนาคต (Future Pacing) การฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เรียก การก้าวนำสู่อนาคต และเป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การก้าวนำสู่อนาคตมีกระบวนการดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึกประสบการณ์นั้นล่วงหน้า ตามที่บุคคลปรารถนา เช่น การเปลี่ยนอดีต เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาครั้งต่อไป เมื่อผู้รับคำปรึกษาทำสิ่งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องตรวจเทียบพฤติกรรมที่เห็น ถ้ามีสัญญาณบอกการกลับไปสู่สถานการณ์ทางลบ เป็นสัญญาณให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบว่า จะต้องกลับไปสร้างสัญญาณพลังบวกอีก การทดสอบเป้าหมายพฤติกรรมที่ปรารถนาในอนาคต ถ้าผู้ให้คำปรึกษาทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นการเข้าถึงปัญหาได้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม การทดสอบจริง ๆ ของการเปลี่ยนแปลง คือ การเผชิญปัญหาตามความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษาครั้งต่อไป

ประการที่สอง ก้าวนำสู่อนาคต คือรูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด (Mental Rehearsal) การเตรียมจิตใจ และการปฏิบัติ อย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งพบในผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตสูง เช่น นักแสดง นักดนตรี นักขาย โดยเฉพาะนักกีฬา โปรแกรมการอบรมเป็นการเตรียมความรู้เบื้องต้นวิธีหนึ่ง การฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด คือ การปฏิบัติในจินตนาการ เพราะว่ากายและจิตรวมเป็นหนึ่ง มันเป็นการเตรียมและบ่งบอกร่างกายสำหรับสถานการณ์ที่เป็นจริง การให้คิดภาพจำลองทางบวกที่เข้มแข็ง เด่นชัด ของโปรแกรมสำเร็จ เป็นการคิดในการก้าวนำสู่อนาคต คล้ายกับสร้างความสำเร็จให้มากขึ้นความคาดหวังเป็นการทำนาย

การเป็นคนที่สมบูรณ์ (Self Fulfilling) ความคิดนี้ของการก้าวนำสู่อนาคต และการฝึกซ้อมประสบการณ์ใช้การเรียนรู้จากทุก ๆ วัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ บุคคลอาจจะนำไปใช้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกก่อนนอนทุกวัน

เมื่อบุคคลทบทวนถึงวันที่ผ่านมา เลือกสิ่งที่ดีมาก ๆ และสิ่งที่ไม่มีความสุข มองทั้ง 2 ฉากอีกครั้ง ได้ยินเสียงอีกครั้ง มีประสบการณ์เหล่านั้นอีกครั้งในแนวทางที่สัมพันธ์กัน แล้วก้าวออกจากประสบการณ์นั้นและถามตัวเองว่า "ฉันจะทำอะไรได้บ้างที่ต่างจากนี้" "อะไรคือ ตัวเลือกในประสบการณ์เหล่านี้" "ทำอย่างไรประสบการณ์ที่ดีจะดีขึ้นไปมากกว่านี้อีก" ผู้รับคำปรึกษาอาจจะระบุทางเลือกอื่นที่ดี ซึ่งจะนำไปใช้ในประสบการณ์ที่ไม่ดีได้ โดยเป็นการย้อนกลับไปในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง แต่ด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน สภาพที่เห็นมีอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร กิจวัตรเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น บุคคลอาจจะระบุสัญญาณในประสบการณ์ที่ไม่ดี ที่จะกระตุ้นเตือนให้เขานำทางเลือกที่เคยฝึกซ้อมประสบการณ์ทางความคิดมาแล้ว เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีครั้งต่อไป ได้เลือกใช้อีกทางเลือกหนึ่งที่บุคคลมี

สรุปการก้าวนำสู่อนาคต

1. ความทรงจำและการแสดงใหม่ (Remember and Replay)
2. ถามตัวเอง "อะไรที่ทำให้ฉันมีความแตกต่างไปจากเดิม"
3. ย้อนกลับไปที่เหตุการณ์นั้นและสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่
4. ถามตัวเองว่าทางเลือกใหม่เป็นความรู้สึกแท้จริงหรือไม่

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือ สำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพิสูจน์บางสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว

9. สร้างพฤติกรรมใหม่ (New Behavior Generator) เป็นเทคนิคทั่วไปที่มีการใช้มากเมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนา ยกตัวอย่าง เช่น ต้องการพัฒนาก็ฬาที่โปรดปราน ให้มองดูตัวตนของเราในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น การเสิร์ฟลูกเทนนิสให้แม่นยำ ถ้ากระทำได้ยากเกินไปให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเสิร์ฟลูกเทนนิสที่ดี รับบทบาทผู้กำกับภาพยนตร์ จินตนาการว่าตนเอง คือ สตีเว่น สปีลเบร์ก จ้องมองที่จอภาพยนตร์ ให้จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น ค่อย ๆ ปรากฏในแววตา แยกสิ่งที่ได้ยินและแก้ไขเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ บุคคลเป็นนักแสดงได้ดีเท่ากับเป็นผู้กำกับ ถ้ามีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นอย่างไร ดำรงบทบาทนั้นจนพอใจ เข้าไปในจินตนาการ ผ่านเข้าไปในจินตนาการราวกับว่ากำลังแสดงบทบาทนั้นอยู่ เมื่อทำพฤติกรรมเหล่านี้ต้องใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ จะแสดงถึงค่านิยมและความสมบูรณ์ของบุคคล ถ้ายัง

ไม่ตรงกับความต้องการ ให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทภาพยนตร์ก่อนที่จะก้าวไปสู่บทบาทนั้น เมื่อรู้สึกมีความสุข ในบทบาทตามจินตนาการ ให้ระบุสัญญาณภายในหรือภายนอก ที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ สังเกตและฝึกซ้อมประสบการณ์ และก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ทรงพลัง มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพ ทุก ๆ ประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคลจะเรียน ถ้าคุณฝึกปฏิบัติมากไร ก็จะประสบความสำเร็จตามที่ต้องการได้เร็วขนาดนั้น

กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 46-51) ได้กล่าวถึง กระบวนการบำบัดของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ว่ามีรูปแบบดังนี้ คือ

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) จริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความอบอุ่น (Warmth) และความเป็นจริง (Concreteness)

2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก

3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม “ปัญหา” จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาและข้อวิตกกังวลหมดแล้ว

4. การตัดสิน จะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้

4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (Wants to Pursue) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็เจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น

4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (Must be Pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห้อมล้อมตัวฉัน และไม่ทราบว่าความรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับคำปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยาก และเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหาไหนก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลามีจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือกและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น

4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษาระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. ชี้ชัดและดัดแปลงเทคนิค ชี้ชัดว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคืออะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางรายเทคนิคเดียวก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางรายประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 169) อ้างว่ามีปัจจัยสำคัญ 2 ประการที่ผู้ให้คำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะต้องมี คือ

1. สัมพันธภาพ (Relationship) สร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ (Rapport) เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ (Trust)

2. ความสอดคล้อง (Congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษาแล้วจะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

บุคลิกของผู้ให้คำปรึกษา ดูจะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่นเพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมา อย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด

2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้น้ำเสียง ภาษา ท่าทาง ที่อบอุ่น จริงใจ เข้าอกเข้าใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ของผู้ให้คำปรึกษา

3. ประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยังและเมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุดและเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง

4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้ทันท่วงที

5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด

ข้อดีของทฤษฎี

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหานานาชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ศีรษะ การติดสารเสพติด และแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาทีก็เห็นผลทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาสั้นลง

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้ทราบถึงความหมายในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (Symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม หรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่สามารถบวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่น่าพึงพอใจ

6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แต่เพียง วินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แยกผู้รับคำปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าวและให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั่นแหละเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา

7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่าสำคัญแล้ว ไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร ซึ่งจะช่วยลดการต่อต้าน ช่วยพัฒนาการพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบต่อตัวเองของผู้รับคำปรึกษาได้

9. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำ ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่าจะทำอย่างไรโดยผ่านจิตใต้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (Commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะขจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาเพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีแหล่งสนับสนุนไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่าย ชัดเจน ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัดของทฤษฎี

1. หลาย ๆ เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าผู้ที่รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา (การไปสู่อดีต ปัจจุบัน อนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถมองเห็นอนาคตหรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 137)

2. ข้อควรระวัง เทคนิคต่าง ๆ ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นพลังที่สำคัญมาก และพลังเหล่านี้ขึ้นกับทักษะของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งขึ้นกับการฝึกปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 55)

เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring)

จากที่กล่าวมาเทคนิคทั้งหลายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองว่า ขยายผล ลบหรือบิดเบือน ประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตบ้าง เพื่อที่ว่าสุดท้ายผู้รับคำปรึกษาจะสามารถขยายความเข้าใจของตนเอง รวมทั้งมีตัวเลือกว่าควรจะรู้สึกและประพฤติตัวอย่างไรได้มากขึ้น

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้นำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา มีหลายวิธี ดังนี้ คือ Anchoring, Visual-Kinesthetic Dissociation, Negotiating Between Parts, Reframing, New Behavior Generator และ Personal Power Radiator ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงเฉพาะเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring) ซึ่งประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาในประเทศฟิลิปปินส์ของ Professor Dr. Imelda V.G. Villar ได้นำเทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แก้ปัญหาในด้านการเยียวยาความเจ็บปวดในชีวิต การสร้างคุณค่าแห่งตน การกลัวความตาย การยอมรับตนเอง และการเปิดใจรักครั้งใหม่ เป็นต้น (Villar, 1997, pp. 99-129)

ในประเทศไทย ได้มีผู้ริเริ่มทำการวิจัยเป็นคนแรกโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม คือ พวงทอง อินใจ (2544) ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท ของมหาวิทยาลัยบูรพา และมีเพื่อนนิสิตอีก 2 คน ได้ทำการวิจัยโดยใช้เทคนิคอื่นในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทั้งนี้ได้รับการดูแลให้คำแนะนำ จาก ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และ ผศ. ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ และ Professor Dr. Imelda V.G. Villar ศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษจากมหาวิทยาลัยในประเทศฟิลิปปินส์และเป็นผู้บุกเบิกนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้กับชาวเอเชีย จนมีผลงานทางวิชาการและงานเขียนที่ยืนยันถึงความสำเร็จจำนวนมาก

ความหมาย ในการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้มีนักวิชาการกล่าวถึงสัญญาณพลัง (Anchors) ไว้ต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

ดีลทส์, กรินเดอร์, แบนด์เลอร์, และเดอลองเซีย (Dilts, Grinder, Bandler & Delonzier, 1980 Cited in Villar, 1997, p. 53) กล่าวว่า สัญญาณพลัง เป็นการต่อยอดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในเรื่อง สิ่งเร้า และการตอบสนอง แต่มีประเด็นแตกต่างสำคัญ คือ ในการสร้างสัญญาณพลังไม่จำเป็นต้องมีการวางเงื่อนไขในระยะเวลานาน และความสัมพันธ์ระหว่างสัญญาณพลังกับความต้องการตอบสนองนั้นไม่จำเป็นต้องมีการเสริมแรงทันที

โอ คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 24) กล่าวว่า สัญญาณพลังเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลแสดงออกทางร่างกาย

แลงตัน (Lankton, 1980 Cited in Villar, 1997, p. 53) กล่าวว่า สัญญาณพลัง เป็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดรูปแบบการตอบสนองที่ตรงกันที่แสดงออกมาทั้งภายในและภายนอกของบุคคลผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

โอ คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1990, p. 240) ให้ความหมายว่า สัญญาณพลัง เป็นกระบวนการที่สิ่งเร้าหรือจิตใจที่ประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ทั้งภายในและภายนอก ทำให้ได้รับการเชื่อมโยงและกระตุ้นให้บุคคลมีการตอบสนอง สามารถเกิดขึ้นได้เองโดยธรรมชาติและความจงใจ

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 Cited in Villar, 1997, p. 53) กล่าวว่า สัญญาณพลัง เป็นเทคนิคของการจับคู่ของประสบการณ์ในชีวิตที่ไม่ดีกับขุมพลังทางบวกให้บรรเทาความทุกข์ลงได้โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหา และทบทวนทุกสิ่งที่เกิดในเหตุการณ์และช่วงเวลานั้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จากการให้ความหมายดังกล่าวมาข้างต้นจากการพิจารณาข้อมูลสรุปได้ว่า สัญญาณพลัง หมายถึง กระบวนการที่ประกอบไปด้วย สิ่งเร้า จิตใจ และการตอบสนองของบุคคลทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เชื่อมโยงกันในเวลาที่เหมาะสมปราศจากเงื่อนไข การเสริมแรงตลอดจนเกิดได้ทั้งที่ตั้งใจและโดยธรรมชาติ

ผู้วิจัยจึงใช้คำว่าเทคนิคการสัญญาณพลังแบบองค์รวม ซึ่งหมายถึง กระบวนการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เชื่อมโยงประสบการณ์ ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า ประสานการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก นำไปสู่การสร้างหรือนำเอาพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตัวบุคคลมาใช้จัดการกับสภาวะที่เป็นปัญหาหรือปมขัดแย้งของบุคคล ประกอบไปด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

จากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารของโรเบิร์ต ดีลท์ พบว่าคำว่า “Anchoring” และ “Anchor” ให้ความหมายเดียวกัน ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงใช้คำว่า “สัญญาณพลัง” แทน Anchor และ Anchoring

ธรรมชาติของสัญญาณพลัง

สัญญาณพลังเป็นเทคนิคที่จับคู่ ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองของพฤติกรรมของบุคคลที่ชัดเจน โดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการตอบสนองเกิดขึ้น โดยปราศจากการเสริมแรงเน้นการจับคู่ประสบการณ์ทางลบเข้ากับสัญญาณพลังบวกซึ่งช่วยบรรเทาความเจ็บปวด โดยการให้ผู้รับคำปรึกษา กลับไปสู่เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในอดีต เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์แล้ว จึงใส่สัญญาณ เช่น การสัมผัสเข่า การเลือกใช้สัญญาณ อาจใช้ การเห็น การได้ยิน หรือการสัมผัสก็ได้ แต่สัญญาณพลังแบบสัมผัส (Kinesthetic Anchoring) มีข้อดีคือไม่มีการเห็น หรือการฟังมาแทรกแซง ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งก็คือ ต่อต้านไม่ได้ บางสิ่งไม่สามารถกล่าวเป็นวาจาได้แต่สามารถสื่อผ่านการสัมผัสได้ นอกจากนี้ เมื่อบุคคลได้รับสัญญาณพลังแบบสัมผัส การรับสัญญาณแบบอื่นๆ ก็จะเกิดตามกันมาทั้งระบบ (Bandler & Grinder, 1982 Cited in Villar, 1997, p. 53)

การให้ผู้รับคำปรึกษาคิดเกี่ยวกับสัญญาณพลังบวกที่จำเป็นสำหรับ การจัดการกับสภาพปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและเพื่อลดปัญหา การใช้ประสบการณ์ที่เป็นสัญญาณพลังบวกของผู้รับคำปรึกษา ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถหาสัญญาณพลังบวกได้ อาจจะให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ ความรู้สึกที่ต้องการ ถ้าผู้รับคำปรึกษามีคุณลักษณะทั้งหมดของบุคคลที่ต้องการเป็นในอุดมคติสัญญาณพลังบวกก็คือสิ่งเดียวกับสัญญาณพลัง หยุดสัญญาณพลังทั้งสองนี้ไว้พร้อม ๆ กัน ให้อำนาจสัญญาณพลังบวกได้ถอดถอนปฏิกิริยาทางลบของผู้รับคำปรึกษา (Villar, 1997, pp. 53-54)

สัญญาณพลังและการเรียนรู้ (Anchoring and Learning) แนวทางที่ดีในการเริ่มต้นเข้าใจสัญญาณพลัง คือ พิจารณาว่าบุคคลสามารถประยุกต์บริบทของการสอนและการเรียนรู้อย่างไร ตัวอย่างกระบวนการของสัญญาณพลัง คือ ความหมายที่แท้จริงตามความรู้สึกทั้งหมดและถ่ายโยงประสบการณ์การเรียนรู้ รูปแบบที่ง่ายที่สุด "สัญญาณพลัง" เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง สื่อภายนอก (External Cue) หรือสิ่งเร้า และประสบการณ์ภายในหรือสภาวะอารมณ์ เช่นเดียวกับตัวอย่างของการสั่นกระดิ่งของ Palov กับสุนัข การเรียนรู้ส่วนใหญ่สัมพันธ์กับการวางเงื่อนไข และการวางเงื่อนไขสัมพันธ์กับชนิดของตัวกระตุ้น ซึ่งกลายเป็นผูกติดกับผลสะท้อนกลับ สัญญาณพลังคือ สิ่งเร้าซึ่งกลายเป็นความสัมพันธ์กับประสบการณ์การเรียนรู้ ถ้าบุคคลสามารถสัญญาณพลังบางสิ่งบางอย่าง ในสภาพแวดล้อมหนึ่งของห้องเรียน แล้วสามารถนำสัญญาณพลังนั้นต่อสิ่งแวดล้อมที่ทำงานได้เช่นกันอย่างน้อยที่สุดก็เป็นเครื่องเตือนความทรงจำว่าได้เรียนรู้อะไร ความสัมพันธ์ดังตัวอย่างนี้มีผู้ศึกษาวิจัยกับนักเรียนในห้องเรียนแห่งหนึ่งโดยแบ่งนักเรียนในห้องเรียนเป็น 2 ส่วน และแยกกลุ่มหนึ่งออกไปไว้ในห้องที่แตกต่างกัน กลุ่มหนึ่งอยู่ในห้องเดิมที่เรียนรู้ปัจจัยในการทำข้อสอบดีกว่า นักเรียนที่ถูกแยกไปสู่ห้องที่แตกต่างกัน โดยสมมติสิ่งเหล่านี้เป็นเพราะว่ามีสื่อ (Cue) ทางสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่พวกเขามีการเรียนรู้

ในแต่ละสถานการณ์มีความเป็นไปได้ว่ามีบางสิ่งที่บุคคลต้องการจดจำ แต่เมื่อก้าวไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งสิ่งเร้าทั้งหมดแตกต่างออกไป ทำให้ลืมได้ง่าย เมื่อมีการพัฒนาความสามารถในการใช้สัญญาณพลังที่แน่นอน ครู และผู้เรียน สามารถเรียนรู้ได้อย่างคล่องแคล่วและการถ่ายโยงการเรียนรู้ก็จะเกิดตามมา สัญญาณพลังสัมพันธ์กับข้อเท็จจริงจากการทดลองของ Pavlov ในเรื่องการวางเงื่อนไขระหว่างสุนัขกับเสียงกระดิ่ง เสียงกระดิ่ง เป็นสิ่งเร้าเฉพาะ เมื่อสุนัขมีความหิว แล้ว Pavlov สามารถสร้างสัญญาณพลังการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในทำนองเดียวกัน ถ้าต้องการสร้างสัญญาณพลังการเรียนรู้ให้มีประสิทธิผล ขณะนั้นผู้เรียนอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่ง เช่น แผนที่ที่วาดไว้บนแผ่นใสอันหนึ่ง เป็นข้อมูลที่กระตุ้นประสบการณ์ ครูที่มีประสิทธิภาพ ต้องทราบว่าเวลาใดเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะอธิบายข้อมูลหรือไม่อธิบายข้อมูลบนแผ่นใสนั้นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเรียนรู้ และ หยั่งรู้ทันที เมื่อเห็นแผ่นใสนั้นก็จะพูดว่า "เข้าใจแล้ว"

เวลาเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับครู ในการนำเสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะผู้เรียน ถ้าครูมีความรู้ที่จะสอน ดังเช่น คำสำคัญหรือแผนที่สำหรับดู ครูต้องคอยโอกาส "ตีเหล็กเมื่อร้อน" เมื่อครูสังเกตว่าผู้เรียนมีความพร้อม หรือตื่นตัว หรือเปิดใจยอมรับ ครูต้องเสนอข้อมูลและอธิบายแนวคิดที่สำคัญทันที เพราะว่าเป็นเวลาสำคัญที่ครูควรสร้างสัญญาณพลัง

คำถามที่ครูต้องตอบตนเองคือ "ฉันควรชี้นำความคิดเหล่านี้เมื่อไร?" และ "มีความรู้สึกมุ่งมั่นมากเท่าไหร่ที่จะทำให้มีประสบการณ์ในการตอบสนองสิ่งที่สอน?" ตัวอย่างเช่น ถ้าครูได้

เอื้ออำนวยบรรยากาศที่ดีต่อการอภิปรายร่วมกันก็จะทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าในขณะนั้นครูไม่สร้างบรรยากาศ และนำเสนอข้อมูลเพื่ออภิปรายในเวลาที่ไม่เหมาะสม ความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียนก็จะลดลง

ประเด็นสำคัญสัญญาณพลังไม่ใช่กลไกง่าย ๆ ของการรับและสร้างแผนที่การคิด แต่การที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญกว่า บางครั้งครูก็อาจให้การอภิปรายนั้นดำเนินต่อไปไม่ใช่เพียงเพราะเนื้อหาขณะนั้นเพียงอย่างเดียว แต่เพราะผู้เรียนให้ความสนใจอย่างจริงจัง และครูต้องสร้างพลังสัญญาณตรงนี้ให้เกิดขึ้น

บุคคลอาจจะใช้สัญญาณพลังบวกด้วยตนเองได้เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น ครูใช้สัญญาณพลังตนเองเข้าสู่สภาวะที่ต้องเป็นเช่นเดียวกับผู้นำกลุ่ม สัญญาณพลังตนเองอาจจะใช้จินตนาการภายในของสิ่งที่เมื่อนึกถึง เป็นเหตุให้เกิดสภาวะนั้นโดยอัตโนมัติ ตัวอย่างเช่นอาจจะคิดถึงคนที่ใกล้ชิดบางคนหรือบางคนอาจจะใช้กับเด็กหรือใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับเด็กคนหนึ่งหรือประสบการณ์หนึ่งที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งมาก ๆ

สื่อที่เป็นสัญญาณพลังสามารถช่วยถ่ายโยงการเรียนรู้ต่อบริบทอื่น ๆ สื่อที่ใช้เป็นสัญญาณพลังอาจจะเป็นทั้งคำพูด ท่าทาง หรือสัญญาณ (ตัวบุคคลเองก็อาจจะใช้เป็นสัญญาณพลังได้) ของใช้ทั่วไปและสื่อจากบ้านหรือสิ่งแวดล้อมในการทำงาน อาจจะใช้เป็นสัญญาณพลังที่มีประสิทธิภาพได้ สัญญาณพลังมีดังต่อไปนี้

1. การสร้างสัญญาณพลัง (Establish an Anchor) ทักษะของการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่งคือมีความสามารถสร้างความประทับใจให้เกิดขึ้น ขณะที่ประสบการณ์เชื่อมโยงกับพลังบวกหรือสภาวะภายใน Pavlov พบว่าการสร้างความสัมพันธ์มี 2 วิธีคือ หนึ่ง การทำซ้ำและ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง อีกวิธีหนึ่ง คือ การสร้างความประทับใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง เช่น บุคคลอาจจะจดจำคือการสร้างความประทับใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง เช่น บุคคลอาจจะจดจำรายละเอียดประสบการณ์ที่มีอารมณ์รุนแรงได้โดยไม่ต้องทำซ้ำเลย สัญญาณพลังจะเกิดขึ้นทันที ประเด็นสำคัญทั้งสองอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดและดำรงอยู่ของสัญญาณพลังคือ หนึ่งการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องของสัญญาณพลังเมื่อมีการทำซ้ำ สองคือพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพที่บุคคลและเวลาพอเหมาะ และเป็นประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมด้วยอย่างมาก

2. สัญญาณพลังตามธรรมชาติ (Natural Anchors) โดยทั่วไปแล้ว สิ่งเร้าให้ผลในการสร้างสัญญาณพลังได้ไม่เท่ากัน บุคคลสร้างความสัมพันธ์จากสื่อที่มีความพร้อมมากกว่าสื่ออื่น ๆ ที่มีความพร้อมน้อยกว่า สัตว์ชั้นสูงนั้นมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการตอบสนองที่เหมาะสมนั้นให้เป็นไปเพื่อความอยู่รอดของการมีชีวิต

สัตว์ที่มีสายพันธ์ต่างกันจึงพัฒนาประสาทสัมผัสให้ไวต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน ตัวอย่าง เช่น นำน้ำสะอาดและไม่สะอาดใส่จาน 2 ใบ ให้หนูทดลองกิน หนูเรียนรู้ที่จะแยกน้ำสะอาดกับไม่สะอาดได้เร็วขึ้นเมื่อภาชนะบรรจุมีสีที่แตกต่างกัน แต่จะเรียนรู้ช้าลงเมื่อบรรจุน้ำลงในภาชนะที่มีรูปร่างแตกต่างกันนั่นคือ สีเป็นสัญญาณพลังตามธรรมชาติที่หนูทดลองมีประสาทไวต่อการรับสัญญาณพลังที่เป็นสีเร็วกว่าสัญญาณพลังที่เป็นรูปร่าง ในการทดลองของ Pavlov พบว่า สัญญาณพลังด้านการได้ยิน (เสียงกระดิ่ง) เป็นสัญญาณพลังตามธรรมชาติที่ใช้วางเงื่อนไขในสุนัขได้ดีกว่าสัญญาณพลังด้านการมองเห็น เช่น สีหรือรูปร่างวัตถุ สัญญาณพลังตามธรรมชาตินั้นเกี่ยวข้องกับสมรรถนะพื้นฐานของระบบประสาท เช่น คำพูดบางคำอาจจะเป็นสัญญาณพลังสำหรับมนุษย์ แต่ไม่เป็นสัญญาณพลังสำหรับสัตว์สายพันธ์อื่น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นที่ฟังเสียงได้ มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเสียงมากกว่าคำพูด เนื่องจากสัตว์เหล่านี้ไม่มีเส้นใยประสาทเพื่อฝึกการพูดได้ แม้แต่ในตัวมนุษย์เองก็ยังมีสมรรถนะด้านร่างกายและระบบประสาทแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น แขน ส่วนปลายของมนุษย์มีเส้นประสาทรับสัมผัสส่วนปลายน้อยกว่าในฝ่ามือ ด้วยเหตุนี้บุคคลสามารถทำการแยกแยะรายละเอียดต่าง ๆ ด้วยนิ้ว และมือมากกว่าแขน

สิ่งที่ต้องตระหนักเกี่ยวกับสัญญาณพลังตามธรรมชาติ คือ ในการเลือกชนิดของสิ่งเร้าที่จะใช้เป็นสัญญาณพลัง สิ่งเร้าที่แตกต่างจะก่อให้เกิดช่องทางการรับรู้ที่จะสร้างสัญญาณพลังไว้แตกต่างกัน แต่ละคนจะมีความถนัดที่จะใช้ช่องทางการรับรู้ที่ตนเองถนัดตามธรรมชาติ เช่น คนที่มีความถนัดด้านการมองเห็นจะไวต่อสิ่งเร้าที่เป็นสื่อด้านการมองเห็นภาพมากกว่าคนที่อยู่ในกลุ่มความถนัดด้านความรู้สึกซึ่งจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยความรู้สึกผูกพัน ส่วนคนที่อยู่ในกลุ่มถนัดด้านการฟังก็จะตอบสนองต่อเสียงที่แตกต่างได้ดี กลิ่นมักจะเป็นสัญญาณพลังที่มีอานุภาพสำหรับบุคคลเพราะว่า ประสาทสัมผัสด้านกลิ่นถูกเชื่อมโยงโดยตรงต่อสมอง

3. สัญญาณพลังภายใน (Covert Anchors) บางเวลาสัญญาณพลังมีอานุภาพที่สุดสำหรับบุคคล คือ สัญญาณพลังตัวกระตุ้น ในภาวะที่ไม่รู้ตัว ซึ่งเรียกว่า “สัญญาณพลังภายใน” พลังของสัญญาณพลังภายในเกิดขึ้นได้จากการควบคู่ระหว่างสิ่งเร้าเฉพาะอย่างและสิ่งเร้าแทรกซ้อน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ถนัดใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการมองเห็น อาจไม่ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำเสียงที่อยู่รอบตัวขณะนั้น เสียงที่ได้ยินนี้อาจจะเป็นพลังบวกของระดับจิตใต้สำนึกของเขาได้ ดังนั้นจึงเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลที่ต้องการแก้ไข เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนโดยอาจจะดึงสัญญาณพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ได้

4. สัญญาณพลังเป็นเหมือนสารที่ยิ่งใหญ่ (Anchors as Meta Messages) สัญญาณพลังมีกลไกที่ชัดเจนแต่สัญญาณพลังในมนุษย์ไม่ใช่สัญญาณพลังในหุ่นยนต์ การสัมผัสที่ไหล่หรือแขนเป็นสัญญาณพลังที่มีความหมาย เสมือนเป็น “สารที่ยิ่งใหญ่” ที่ระบุความสัมพันธ์และประเภทของ

บุคคล สื่อหลายอย่างไม่เพียงแต่ใช้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเท่านั้น แต่ใช้สื่อสารถึงสัญลักษณ์ที่สำคัญด้วย

5. เงื่อนไขที่ดีสำหรับสัญญาณพลัง (Well-Formedness Conditions of Anchors) เงื่อนไขที่ดีเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับสัญญาณพลังที่มีประสิทธิภาพ เนื้อหาเกี่ยวข้องกับลักษณะสำคัญของทั้งสิ่งเร้าที่จับคู่ ความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นและการตอบสนองและบริบทรอบ ๆ สิ่งเร้าและการตอบสนอง ซึ่งมีดังต่อไปนี้

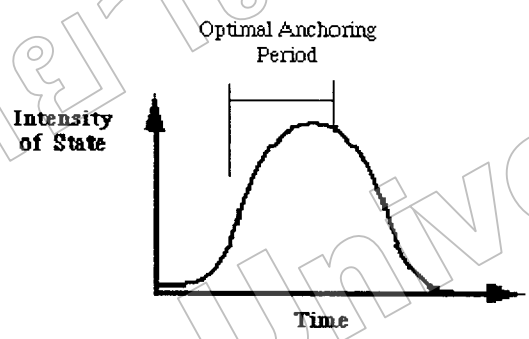
ประการแรก ความเข้มข้นและความบริสุทธิ์ของการตอบสนอง (Intensity and Purity of the Response) โดย ความเข้มข้นของพฤติกรรมหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนองให้เกิดพฤติกรรมเฉพาะ ที่จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อพฤติกรรมนี้มีความเข้มข้นในระดับหนึ่งจนเห็นได้ชัด การให้สิ่งเร้าบางอย่างในการสร้างสัญญาณพลังจะทำได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น การทดลองของ Povlov จะทำได้ง่ายถ้าสุนัขทดลองอยู่ในภาวะหิวมากกว่าอยู่ในภาวะที่อิ่ม ส่วนความบริสุทธิ์ หมายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าเฉพาะอย่างและการตอบสนองที่เฉพาะต่อสิ่งเร้านั้นเท่านั้น โดยไม่มีพฤติกรรมแทรกซ้อนอื่น ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้สัญญาณพลังทำได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น ถ้าให้บุคคลคิดถึงสิ่งดีบางอย่าง แต่เขากลับนึกถึงเหตุการณ์ในความทรงจำที่ต่างออกไป หรือเกิดคำถามว่าการตัดสินใจของเขาเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วสัญญาณพลังที่ใช้ก็ทำให้เกิดพฤติกรรมแทรกซ้อนขึ้นด้วย ส่งผลให้เกิดสัญญาณพลังได้ยาก

ประการที่สอง เอกลักษณ์ของสิ่งเร้าที่ใช้เป็นสัญญาณพลัง (Uniqueness of the Stimulus Used as the Anchors) เงื่อนไขของเอกลักษณ์สิ่งเร้าเกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริงที่บุคคลสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสื่อ ในสภาวะแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขา และสภาวะภายในของบุคคลกับการแสดงอาการตอบโต้สิ่งเร้าบางอย่าง ส่วนใหญ่แล้วเป็นธรรมดาที่บุคคลสร้างสัญญาณพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่ามีความพร้อมด้านความสัมพันธ์กับบริบทอื่น ๆ อีกมากมาย และการตอบสนอง การจับมือหรือการสัมผัสไหล่เป็นสิ่งเร้าเฉพาะ ที่ไม่น้อยไปกว่าการสัมผัสที่กลางนิ้วของนิ้วก้อย สิ่งเร้าเฉพาะเป็นสัญญาณพลังที่ดีกว่าและยาวนานกว่า

ประการที่สาม ช่วงเวลาของการจับคู่ ระหว่างการตอบสนองและสิ่งเร้า (Timing of the Pairing of Stimulus and Response) ช่วงเวลาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองเป็นเงื่อนไขสำคัญอันหนึ่งของสัญญาณพลังที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับกฎพื้นฐานของการเชื่อมโยง เมื่อ 2 ประสบการณ์เกิดขึ้นใกล้กันมากพอและเวลาเหมาะสม ประสบการณ์ทั้ง 2 ก็จะมีการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน การศึกษาเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ที่แสดงให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้มารวมกันเฉพาะเวลานั้นเท่านั้น สิ่งที่เป็นสิ่งเร้า (กระดิ่ง) เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมตอบสนอง เพียงเล็กน้อย (น้ำลายไหลเมื่อกินอาหาร)

ช่วงเวลาเหมาะสมที่สุดที่ใช้เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองคือช่วงที่ทำได้ง่ายที่สุดนั้น มีการศึกษาไว้ ตัวอย่างเช่น การกระพริบตามีความเหมาะสมที่สุดที่ครึ่งวินาที เวลาที่น้อยหรือมากกว่านี้ จะให้ประสิทธิภาพที่ด้อยกว่า

ใน NLP ช่วงสัญญาณพลังสูงสุด คือ ช่วงเวลาที่พฤติกรรมมีความเข้มข้นของการกระตุ้นและการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยทั่ว ๆ ไป ควรจะเริ่มตั้งแต่แรกเมื่อตอบสนองต่อสัญญาณพลังถึงช่วงประมาณ 2 ใน 3 ของจุดสูงสุด ถ้าเป็นไปได้การกระตุ้นสัญญาณพลังควรจะคงไว้จนถึงภายหลังที่สภาวะมีความคงที่ หรือเริ่มลดน้อยลง โดยมีเงื่อนไขที่สำคัญคือต้องมีการตรวจเทียบพฤติกรรมก่อนที่จะใช้สัญญาณพลัง รายละเอียดดังภาพ ที่ 2



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงช่วงสัญญาณพลัง

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดของสัญญาณพลังคือใช้สิ่งเร้าก่อนที่ความเข้มข้นของพฤติกรรมการตอบสนองจะขึ้นถึงจุดสูงสุด ดิลท์ (Dilts, 1999)

ประการสุดท้าย บริบทรอบ ๆ สัญญาณพลัง (Context Surrounding the Anchoring Experience) บริบทมักจะถูกละเลยทั้ง ๆ ที่มันมีอยู่ ซึ่งสามารถส่งผลต่อกระบวนการสื่อสัญญาณพลัง และอาจกลายมาเป็นสัญญาณพลังได้เองด้วย รวมทั้งอาจเป็นเงื่อนไขของสิ่งเร้าเฉพาะ บริบทมีความสัมพันธ์กับกระบวนการเรียนรู้ ในฐานะที่บริบทเป็นส่วนหนึ่งของสื่อสัญญาณพลัง บริบทจึงทำหน้าที่กำหนดลักษณะของกรอบความเข้าใจและความสนใจ (Attention)

ความสำคัญของเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม

ประโยชน์ของสัญญาณพลังสำหรับผู้รับคำปรึกษาวิลลาร์ให้เหตุผลไว้มีดังนี้ (Villar, 1997, p. 54)

1. สัญญาณพลังเป็นเทคนิครวบรัด บางครั้งใช้เวลาเพียง 2-3 นาทีก็ให้ผล ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดีขึ้น และสามารถติดตามผลได้ทันที

2. มีกระบวนการที่ง่าย ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติตามได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ มีความรู้หรือไม่ก็ตาม สามารถใช้ได้ทั้งคนชาติเดียวกันต่างชาติก็ได้

3. ไม่บอกปัดความรู้สึก โดยให้อิสระแก่ผู้รับคำปรึกษาได้ย้อนความรู้สึกทั้งหมดจากประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ปัญหาก่อนที่จะขจัดทิ้งไป

4. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง สามารถดึงมาใช้จัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองได้ทุกเมื่อ

5. สัญญาณพลังสามารถ จัดการกับอาการหรือปัญหาได้หลากหลายและถาวร รวมทั้งความรู้สึก ทัศนคติ ที่ไม่พึงปรารถนา อาการทางกาย และพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถสำรวจการตอบสนองทางกายและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ปัจจุบัน สามารถเปลี่ยนแปลงมุมมองเรื่องราวในอดีต ปรับแก้การบิดเบือนและขยายโลกทัศน์ของผู้รับคำปรึกษา

6. ให้ประสิทธิผลคือ ปลดปล่อยบุคคลจากภาระทางความรู้สึก สามารถขจัดอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับสภาพปัญหาสามารถขจัดออกไปได้ด้วย

ขั้นตอนในการสร้างสัญญาณพลัง วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 55-56) ได้ทำตามกระบวนการที่ได้เรียนรู้มาจาก Bandler และGrinder ซึ่งเริ่มจาก สัญญาณพลังจากสิ่งที่ปัญหาก่อนเรียกว่า สัญญาณพลังแบบดั้งเดิม (Classic Anchoring) ซึ่งมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

มีขั้นตอนการให้คำปรึกษา สัญญาณพลังแบบดั้งเดิม

1. นำผู้รับคำปรึกษาให้ย้อนรำลึกถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา “ ขอให้คุณคิดถึงสถานการณ์ที่ส่งผลทำให้คุณรู้สึกไม่ดีอยู่ ในขณะนี้... เห็นสิ่งที่คุณเห็น... ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน รู้สึกอย่างที่คุณรู้สึก....ขณะเผชิญกับเหตุการณ์นั้น”

2. สื่อสัญญาณพลังลบ (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา) เมื่อสังเกตเห็นจากอวัจนภาษาของผู้รับคำปรึกษาว่าได้ย้อนไปสู่สภาวะประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีสักครู่ จึงละมือจากเข่าของผู้รับคำปรึกษา

3. บอกผู้รับการปรึกษาให้ค้นหาเกี่ยวกับพลังบวกที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับปัญหา

“ขอให้คุณคิดถึงความเข้มแข็ง หรือพลังบวกที่คุณเชื่อว่าจำเป็นต้องใช้ และสามารถใช้ได้เป็นอย่างดีเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้”

4. ให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับประสบการณ์ที่เป็นพลังบวกนั้น

“ถ้าคุณเคยใช้พลังและความเข้มแข็งในอดีต ขอให้คุณกลับไปที่ประสบการณ์ นั้น ณ เวลานั้นอีกครั้ง...เห็นสิ่งที่คุณเห็น...ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน... รู้สึกอย่างที่คุณรู้สึก...ในขณะใช้พลังและความเข้มแข็งนั้น... หากคุณไม่เคยมีประสบการณ์ในการใช้พลังสร้างสรรค์ดังกล่าว... จินตนาการว่าคุณจะรู้สึกอย่างไร... และแสดงออกมาเช่นใด หากคุณมีความเข้มแข็งและพลังสร้างสรรค์นั้น”

5. สื่อสัญญาณพลังบวกขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังจินตนาการหรือดำรงอยู่ในประสบการณ์ของการมีความเข้มแข็งและพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของผู้รับคำปรึกษา สักครู่จึงละมือออกมา)

6. ทลายสัญญาณพลัง

"ขอให้คุณกลับไปสู่ สถานการณ์ที่เป็นปัญหา" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา) "และนำความเข้มแข็ง และพลังบวกเหล่านี้ไปกับคุณ" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของของผู้รับคำปรึกษา ทิ้งไว้สักครู่จึงละมือจากเข่าทั้งสองข้าง)

7. ก้าวนำสู่อนาคต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้จดจำที่จะใช้พลังบวกในสถานการณ์เช่นเดียวกันนี้ในอนาคต

"ตั้งแต่นี้ไป...เมื่อไรก็ตามที่คุณเห็น... ได้ยิน...หรือรู้สึกถึง สิ่งที่เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา) "ขอให้คุณนำความเข้มแข็งและพลังสร้างสรรค์เหล่านี้ไปกับคุณ" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของของผู้รับคำปรึกษา ทิ้งไว้สักครู่จึงละมือจากเข่าทั้งสองข้าง)

สัญญาณพลังเฉพาะ (Specific Anchoring) เป็นเทคนิคพื้นฐานเช่นเดียวกับสัญญาณพลังบวกแบบดั้งเดิม โดยวิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 73-74) ได้กลับขั้นตอนโดยเริ่มจากสัญญาณพลังบวกก่อนที่จะเริ่มสัญญาณพลังลบ เนื่องจากพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะติดอยู่กับประสบการณ์ลบจนไม่สามารถคิดถึงพลังบวกได้ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงพลังบวกที่จำเป็นในการจัดการกับสภาพปัญหา

"ให้คุณคิดความเข้มแข็งหรือพลังบวกที่คุณเชื่อว่าจำเป็นและได้ผลดี มาใช้เป็นเครื่องมือจัดการกับปัญหานี้"

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในประสบการณ์บวกนั้นซ้ำ ๆ

"ถ้าคุณเคยใช้พลังและความเข้มแข็งในอดีต ขอให้คุณกลับไปที่ประสบการณ์ นั้น ณ เวลานั้นอีกครั้ง...เห็นสิ่งที่คุณเห็น...ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน... รู้สึกอย่างที่คุณรู้สึก...ในขณะใช้พลังและความเข้มแข็งนั้น...หากคุณไม่เคยมีประสบการณ์ในการใช้พลังสร้างสรรค์ดังกล่าว ... จินตนาการว่าคุณจะรู้สึกอย่างไร... และแสดงออกมาเช่นใด หากคุณมีความเข้มแข็งและพลังสร้างสรรค์นั้น"

3. สื่อสัญญาณพลังบวก ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังจินตนาการหรืออยู่กับประสบการณ์ของพลังบวกและความเข้มแข็ง (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของผู้รับคำปรึกษา)

4. ให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปที่สถานการณ์ที่เป็นปัญหา

"ขอให้คุณคิดถึงสถานการณ์ที่มีผลให้คุณรู้สึกไม่ดีอยู่ในขณะนี้... เห็นสิ่งที่คุณเห็น...

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน.. รู้สึกอย่างที่คุณรู้สึก... ขณะเผชิญกับสถานการณ์นั้น"

5. สื่อสัญญาณพลังลบขณะที่รับคำปรึกษาอยู่กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอีกครั้ง (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา)

6. ทลายสัญญาณพลัง

"ขอให้คุณนำพลังและความเข้มแข็งเหล่านี้ไปกับคุณ" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของผู้รับคำปรึกษา) "เมื่อคุณกลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหา" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา ทิ้งไว้สักครู่จึงละมือจากเข่าทั้งสองข้าง)

7. การนำเข้าสู่อนาคตเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้จดจำที่จะใช้พลังบวกในสถานการณ์เช่นเดียวกันนี้ในอนาคต

"ตั้งแต่นี้ไปเมื่อไรก็ตามที่คุณเห็น... ได้ยิน... หรือรู้สึกได้ถึงสิ่งที่ ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ที่สร้างความไม่สบายใจ" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา) "ขอให้คุณนำพลังและความเข้มแข็งเหล่านี้ไปกับคุณ" (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา ทิ้งไว้สักครู่จึงละมือจากเข่าทั้งสองข้าง)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับโดยยึดหลักเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม ตามแนวทางการให้คำปรึกษาของวิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 106-108) ที่ใช้ในการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและจะประยุกต์ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง สำหรับขั้นตอนในการให้คำปรึกษาของ ดร.วิลลาร์ มีดังต่อไปนี้

" ขอให้คุณนึกถึงคุณลักษณะของบุคคล ในอุดมคติที่คุณต้องการจะเป็น ..พยักหน้าเมื่อคุณนึกได้แล้ว

ต่อไปนี้ขอให้คุณจินตนาการว่าคุณจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมนั้นอย่างไรถ้าคุณมีคุณลักษณะดังกล่าว...รู้สึกถึงความรู้สึกในการได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของผู้รับคำปรึกษา)..รู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ของความปลอดภัย.. ความมั่นใจ... ความกล้าหาญ...ความเข้มแข็ง ..ความสงบ.. ความกลมกลืน...ความเบิกบาน..ที่ได้รู้สึกว่าคุณมีคุณลักษณะที่ดีเหล่านี้...รู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ของความสุขุม..ความฉลาด....ความรอบรู้ ...มีความสามารถ...มั่นคง ..ที่มาพร้อม ๆ กับคุณลักษณะที่ดีเหล่านี้...และรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับการยกย่อง ชื่นชม ซาบซึ้งที่มีคุณลักษณะที่ดีเหล่านี้(ผู้รับคำปรึกษาละมือขวาจากเข่าซ้ายของผู้รับคำปรึกษา)

ขอให้คุณนึกถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากแก่คุณ หรือที่คุณรู้สึกไม่ดีด้วย...สัมผัสถึงความรู้สึกทั้งหมดที่คุณประสบ เมื่อใดก็ตามที่คุณเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้น ... (ผู้ให้คำปรึกษาวางมือซ้ายบนเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา)..ความวิตกกังวล...ความกดดัน...

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความกลัว...ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง... ความสงสัย...ความขัดแย้ง....รู้สึกถึงทุกความเจ็บปวด ....หมดหนทาง...ทุก ๆ สิ่งที่แย่ ๆ (ผู้ให้คำปรึกษาละมือจากเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา)

ต่อไปนี้ขอให้คุณนึกถึงคุณลักษณะของบุคคลในอุดมคติของคุณ....จินตนาการถึงตัวคุณเองตามคุณลักษณะที่ดีเหล่านั้นอีกครั้ง...รู้สึกถึงความรู้สึกที่คุณประสบถ้าคุณสามารถใช้ลักษณะที่ดีเหล่านั้น....และรู้สึกดี ๆ อีกครั้งถึงความรู้สึกที่มั่นใจ...ปลอดภัย...กล้าหาญ...เข้มแข็ง...เก่งกาจ (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายของผู้รับคำปรึกษา) รอบรู้... ฉลาด...สุขุม..มีไหวพริบ.. ปฏิภาณ...ความรู้สึกที่ได้รับการสรรเสริญ.. ชื่นชม... ยกย่อง... และขอให้คุณนำความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้ไปกับคุณ เมื่อคุณเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากเหล่านั้น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี (ผู้ให้คำปรึกษาวางมือขวาและมือซ้ายบนเข่าทั้งสองข้างของผู้รับคำปรึกษา) ...เก็บความรู้สึกดี ๆ .. ปลอดภัย... มั่นใจ... เบิกบาน...สงบ... เข้มแข็ง... กล้าหาญ.... สดชื่น.... มีพลัง... นำไปพร้อมกับคุณ ความรู้สึกดี ๆ ที่มีความฉลาด... มีไหวพริบ.... มั่นคง..... มีความสามารถ และความสุขุม.. (ผู้ให้คำปรึกษาละมือจากเข่าทั้งสองข้างของผู้รับคำปรึกษา)

ตั้งแต่นี้ต่อไป... ไม่ว่าคุณจะเห็น... ได้ยิน...หรือรู้สึกอะไรก็ตามที่จะทำให้คุณนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำความยุ่งยากแก่คุณ (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายแตะเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา) ขอให้คุณนำคุณลักษณะที่ดีของบุคคลในอุดมคติของคุณ (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาแตะเข่าซ้ายข้างของผู้รับคำปรึกษา).. และความรู้สึกทั้งหมดที่ปลอดภัย ...กล้าหาญ...เข้มแข็ง...มั่นใจ...มีไหวพริบ..สุขุม ..เก่งกาจ... ความรู้สึกที่ได้รับการสรรเสริญ...ชื่นชม... ยกย่อง.... " (ผู้ให้คำปรึกษาละมือทั้งสองข้างจากเข่าของผู้รับคำปรึกษา)

จากกระบวนการให้คำปรึกษาข้างต้นสรุปเป็นขั้นตอนได้ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และหลับตา
2. ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงพลังบวกที่จำเป็นในการจัดการกับสภาพปัญหา
3. ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสดึงพลังบวก ความรู้สึกที่ดี สิ่งที่ต้องการจะเป็นออกมา แล้วตรวจเทียบพฤติกรรม
4. ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงพลังบวกที่จำเป็นในการจัดการกับสภาพปัญหาและหยุดพลังไว้ ณ ขณะนั้น
5. เสริมสัญญาณพลังบวกนั้นซ้ำ ๆ ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังจินตนาการหรืออยู่กับประสบการณ์ของพลังบวกและความเข้มแข็ง
6. ผู้รับคำปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดี ไม่พึงพอใจ แล้วหยุดสัญญาณพลังไว้
7. ทลายสัญญาณพลังโดยการให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงสิ่งที่ดีก่อน แล้วนำไปลบล้างสิ่งไม่ดีที่ไม่ต้องการแล้วส่งสัญญาณทั้งสองด้านนี้พร้อม ๆ กัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

8. ถอนการให้สัญญาณพลังทั้งสองด้านออกพร้อม ๆ กัน

9. การนำสู่อนาคตเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้นำพฤติกรรมเป้าหมายที่มี ไปใช้เมื่อต้องการ

10. ยุติกระบวนการ และติดตามผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทยเริ่มจากอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และ ผศ. ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ ได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแก่นิสิตบัณฑิตศึกษาสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และได้เชิญ Professor Dr. Imelda V.G. Villar นักจิตวิทยาคลินิกและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำ De La Salle University และ St. Scholastica's College กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน พ.ศ. 2543 ณ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นเป็นต้นมาจึงมีการศึกษาวิจัยการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทยขึ้นดังนี้

พวงทอง อินใจ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้แบบสำรวจคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่านิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ที่ได้รับคำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีการเพิ่มคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จุฑามาศ แหนจอน (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนคดียาเสพติดอายุ 17-19 ปี ใช้แบบสอบถามคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิชุดา บำรุงยศ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเอดส์ ศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซ็นเตอร์ จังหวัดระยอง ใช้แบบวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของเทมเพลอร์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเอดส์มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลงทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้ป่วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เอดส์มีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ธัญญาภรณ์ ธนพานิช (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ใช้แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคต ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อัจฉรา ภักดีพานิช (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิครัศมีพลังแห่งตนต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในบ้านอุ่นรักและ โรงเรียนภคินีศรีชุมพาบาล ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วราวุธ ไชยสุวรรณ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนึกต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจภูธร2 ที่มีคะแนนความท้อแท้ในระดับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 12 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยนักเรียนพลตำรวจในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และนักเรียนพลตำรวจในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สมเด็จ สุขสมบูรณ์ (2546, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังต่อความเครียดของสามเณรนิสิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นสามเณรนิสิตศาสนศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่มีความเครียด ตั้งแต่ 9 ไมโครโวลท์ขึ้นไป จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง สามเณรกลุ่มทดลองมีค่าความเครียดลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามเณรกลุ่มทดลองมีค่า

ความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และค่าความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เบญจวรรณ ทรัพย์คง (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์ในรูปแบบการจัดเรียงลำดับเทคนิคที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์ ที่มีคะแนนแบบวัดภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ 16 คะแนนขึ้นไป จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คนในการทดลองแต่ละรูปแบบ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จุฑาธิป เหมินทร์ (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีดังต่อไปนี้

บานแนง (Bannang, 1990 Cited in Sabandal, 1997, p. 27) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึก และการสร้างพฤติกรรมใหม่ในการลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และ สุขภาพ ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่าทั้ง 3 เทคนิคมีประสิทธิภาพนาการเปลี่ยนแปลงและลดปัญหาพฤติกรรม พัฒนาอารมณ์ให้ดีขึ้น และไม่พบอาการผิดปกติทางกาย

เนลิแคนเนล (Nellikannel, 1992 Cited in Sabandal, 1997, p. 27) ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นอายุ 13-16 ปี พบว่าการใช้เทคนิค

สัญญาณพลังแบบองค์รวม 1 ครั้ง ในเวลา 25 นาที มีผลต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนและมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลาในการบำบัด

ซานแบนดอล (Sabandal, 1997, pp. 4-6) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพสัญญาณพลังแบบองค์รวม และการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มชายรักร่วมเพศ พบว่าเทคนิคการให้คำปรึกษาหฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ผลดี ในการถอดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มชายรักร่วมเพศได้อย่างรวดเร็ว ส่วนการมีพฤติกรรมรักต่างเพศ ต้องได้รับการประเมินต่ออีก 3 เดือน ผลการศึกษาแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักต่างเพศ แบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลังการรักษาในคลินิก

วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 95-99, pp. 247-260) ได้ศึกษาเทคนิคสัญญาณพลังในการให้คำปรึกษาแก่นักจิตวิทยา ที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการตายของบิดา ผลการศึกษาพบว่าทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจและได้รับการปลดปล่อยอารมณ์ ภายหลัง 4 เดือน การได้รับพลังบวกทำให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดใหม่ว่าบิดาเข้าใจเธอ และภายหลัง 9 เดือน ยังคงมีความรู้สึกสงบและยังคงความรู้สึกที่ดีอยู่ และยังศึกษาการให้คำปรึกษาอีก 2 กรณี คือ ศึกษาเทคนิคสัญญาณพลังในการให้คำปรึกษาแก่หญิงที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของเพื่อน และมีอาการทางกายร่วมด้วย ได้แก่ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เวียนศีรษะ และรู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกโกรธตนเองที่ไม่อาจช่วยเพื่อนได้ และซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่ามีความรู้สึกสบายใจขึ้น ให้อภัยตนเองและให้อภัยเพื่อน และหลายเดือนต่อมาสามารถมีชีวิตได้อย่างปรกติเหมือนแต่ก่อน และคิดถึงเพื่อนโดยปราศจากความรู้สึกผิดต่อเพื่อน มีความเสียใจบ้างแต่ยอมรับได้และเกิดความสงบภายในใจ นอกจากนี้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำสำนึกและเทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นการให้คำปรึกษา 4 Sessions แก่นักศึกษาปริญญาโท ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยวิธีกินยาฆ่าแมลงมีอารมณ์ซึมเศร้า พบว่า สามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้ดีขึ้น และมีความกล้าและจะเปิดเผยตนเองและต่อผู้อื่น สามารถเข้ากับครอบครัวได้ดี สำเร็จการศึกษาและได้งานที่ดี สามปีต่อมาสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

สรุปจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศนั้นมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะหลากหลายกันไป ไม่ว่าจะเป็น กลุ่มเยาวชนและนักศึกษา กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ได้แก่ ผู้ที่มีความวิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกผิด กลุ่มที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น รักร่วมเพศ กลุ่มที่ต้องการลดความอ้วน ในปัจจุบันประจักษ์พยานหลายประการแสดงให้เห็นว่าเทคนิคหลายอย่างของ NLP ไม่เพียงแต่ได้รับการพัฒนาในวิชาชีพบริการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความช่วยเหลือ (Helper Profession) และการศึกษา เท่านั้น ยังได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในวงการธุรกิจ และ การบริหาร ตลอดจนวงการอื่น ๆ ด้วย

สำหรับในวงการศึกษาได้มีการใช้ทฤษฎีหลากหลายในการเพื่อพัฒนานักเรียน และกระแสปัจจุบัน ก็ให้ความสนใจการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพื่อความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ประสบความสำเร็จในการเรียน ชีวิตส่วนตัว และอนาคตทางวิชาชีพ

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวกับอารมณ์ เห็นได้ว่าการกำเนิดและเปลี่ยนแปลงของอารมณ์จากทั้งสามทฤษฎีที่กล่าวมามีความสัมพันธ์กับระบบประสาท การรับรู้และตีความสิ่งเร้า ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีภาษาประสาทสัมผัส ที่มีเป้าหมายเพื่อขยายขอบเขตการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา และ ใช้ประโยชน์จากการทำงานของจิตใต้สำนึกที่มีการทำงานอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการนำเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้จึงสามารถขยายการรับรู้ทางอารมณ์ ตลอดจนขยายทางเลือกในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์รวมทั้งทลายประสบการณ์ที่สกัดกั้นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทั้งยังใช้ระยะเวลาสั้นในการให้คำปรึกษา จึงเป็นทฤษฎีที่ท้าทายน่าสนใจและเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University