

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
3. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
 - 2.1 เทคนิคการสร้างทรงระนาบใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม
 - 2.2 เทคนิคการวางแผนอนาคต
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นแนวคิดและหลักการใหม่ที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากวิธีคิดด้านลบ หรือการมองข้ามตนเอง มาเป็นการมองโลกในด้านบวก เป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อการเข้าใจและขยายมุมมองแห่งความสำเร็จของบุคคลให้กว้างขึ้น เป็นเครื่องมือวัดและประเมินการตอบสนองต่อวิกฤติความยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจได้สำนึก เพื่อความมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง อันเป็นพลังให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ทฤษฎีนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการคือ เป็นแนวคิดหลักการทางวิทยาศาสตร์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของตนเอง (Stoltz, 1997, pp. 6-7)

ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) มีผู้ให้คำนิยามไว้หลายท่านดังนี้

สตอลท์ซ์ (Stoltz, 1997, pp. 6-7) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและ ฝ่าฟันอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือความฉลัดในการฝ่าวิกฤติในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้

วิทยา นาควัชร (2544, หน้า 91) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล มีความอดทน มีกำลังใจ ในการเผชิญกับอุปสรรคอย่างคนที่มีความหวังอยู่เสมอ โดยมนุษย์ทุกคนเกิดมามีทั้งข้อดี และ ข้อบกพร่องในตนเองที่ทำให้สุขหรือทุกข์ ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอม ให้เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตเจริญหรือนิสัยที่ทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 14) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในยามที่ ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเป็นตัวชี้ขาดที่ทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ ความสำเร็จที่ปรารถนาได้

ศิริรัตน์ แอดสกุล (2545, หน้า 9) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟัน อุปสรรคหมายถึง ความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อการรอคอย คนที่ไม่รู้จักอดทนจะมีลักษณะใจร้อน ท้อแท้ และหมดกำลังใจ ไม่รู้จักคอย ทนอะไรไม่ค่อยได้ บางครั้งถึงกับทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายคนอื่น

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544, หน้า 103) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟัน อุปสรรคนั้น เป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของบุคคล ต่อปัญหาและอุปสรรคที่ เกิดขึ้น หรือเป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมอง เกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้นมาและได้รับการฝึกฝน

ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ (2548, หน้า 20) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคว่า AQ หรือ Adversity Quotient คือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบ ความสำเร็จในชีวิต

สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถ ของบุคคลในการสนองตอบต่อปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ยากลำบาก โดยมีทัศนคติด้านบวก มองโลกในแง่ดี มีความรับผิดชอบ อดทน มุ่งมั่นพยายาม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง และพร้อม ที่จะปรับตัวเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ) เป็นแนวคิดทฤษฎีใหม่ที่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ จากทั่วโลกให้ความสนใจศึกษา ถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จเพื่อที่จะตอบคำถามว่า “อะไรคือสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบ

ความสำเร็จในชีวิต” โดยมีนักจิตวิทยาผู้บุกเบิกที่สำคัญ คือ ศาสตราจารย์ ดร. พอล จี สโตลทซ์ (Paul G. Stoltz) ซึ่งกล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ได้แก่ ทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution Theory) ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) ทฤษฎีความท้อแท้หมดหวัง (Learned Helplessness) ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory) และทฤษฎีความเชื่อในการควบคุม (Locus of Control) (Stoltz, 1997, pp. 53-67) และมีผู้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

แอนโทนี รอบบินส์ (2545, หน้า 75-146) ได้ให้แนวคิดว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ต้องประกอบด้วยความสามารถในการตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจและลงมือกระทำ ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์และท้าทายความคิด ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบาก ความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในการขับเคลื่อนไปข้างหน้าและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเอง มองโลกในแง่ดี และมองปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องชั่วคราว

สโตนเนอร์ และกิลลิแกน (Stoner & Gilligan, 2002, pp. 133-166) กล่าวถึงแนวคิดที่ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบาก จะต้องประกอบด้วยความสามารถในการมองวิกฤติให้เป็นโอกาส การปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้จากความผิดพลาด ท้าทายและกล้าเสี่ยงต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น อดทนและเพียรพยายาม คิดอย่างสร้างสรรค์และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สมิต อาชวณิชกุล (2542, หน้า 14-42) ให้แนวคิดไว้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคจะต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่น เข้มแข็ง บึกบึน ไม่ยอมแพ้ ผิดหัดต่อสู้กับตนเอง ความเพียรพยายาม กล้าเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอน ความสามารถในการมองอุปสรรคว่ามีคุณค่าแก่นุญยความสามารถในการคิดให้รอบคอบและลงมือปฏิบัติทันทีที่ตัดสินใจ ความสามารถในการสร้างอารมณ์ขันเพื่อช่วยให้สถานการณ์เคร่งเครียดเพลาลง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ไม่ดูถูกความสามารถของตนเอง และความสามารถในการยอมรับความผิดพลาดเป็นบทเรียนในครั้งต่อไป

สโตลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 14-27) ได้เสนอแนวคิดไว้ว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะต้องมีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อปัญหาและอุปสรรค โดยมองว่า อุปสรรคเป็นความท้าทายที่ทำให้เกิดโอกาสและประสบการณ์ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ มีความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์และหาเหตุผลของอุปสรรคและปัญหา

มีความรับผิดชอบ เข้าใจและพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อความก้าวหน้าและการพัฒนา ดังนั้น ยิ่งบุคคลเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากเท่าใด ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี คิดแบบผู้ชนะ เป็นผู้มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และอธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกับ โดยเปรียบเทียบบุคคลที่กำลังเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเปรียบเหมือนกับผู้ที่กำลังปีนขึ้นภูเขาสูง ภูเขาสูงคือ เป้าหมาย หรือความสำเร็จที่บุคคลนั้นปรารถนาหรือตั้งใจไว้ โดยแบ่งบุคคลเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะความคิดและความสำเร็จ ซึ่งผลที่ได้รับจะแตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มคนประเภทที่ 1 ผู้ถอนตัวหรือคนไม่สู้ (The Quitter) เปรียบเหมือนบุคคลที่ยอมแพ้อย่างง่าย ๆ พวกนี้พอเริ่มปีนเขาได้ไม่นานก็มักจะบ่นว่าเหนื่อย เมื่อเหน็ดเหนื่อยก็ยอมถอยกลับลงมาที่ตีนเขา หือหนังกิ่งขึ้นไปอีกจนรู้สึกยอมแพ้ บุคคลพวกนี้ในชีวิตจริงมักจะ ไม่กระตือรือร้น ไม่ขวนขวาย ชอบใช้ชีวิตที่เรียบง่าย และมักบ่นถึงความยากลำบาก มีความเกียจคร้าน พร้อมทั้งหลบเลี่ยงถอยหนีและถอนตัวอยู่เสมอ ไม่ค่อยสร้างมนุษยสัมพันธ์ จึงมักขาดเพื่อน และมักจะมีข้ออ้างอยู่เสมอเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ทำให้ยอมแพ้อย่างง่ายดายเพราะใจ ไม่สู้ เป็นพวกที่เพิกเฉย ชุกซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงของตน หรือละทิ้งแรงขับภายในตัวที่เป็นแก่นแท้ของมนุษย์ที่ต้องการความก้าวหน้า รวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ อีกมากมายที่โอกาสเปิดให้แก่ชีวิต

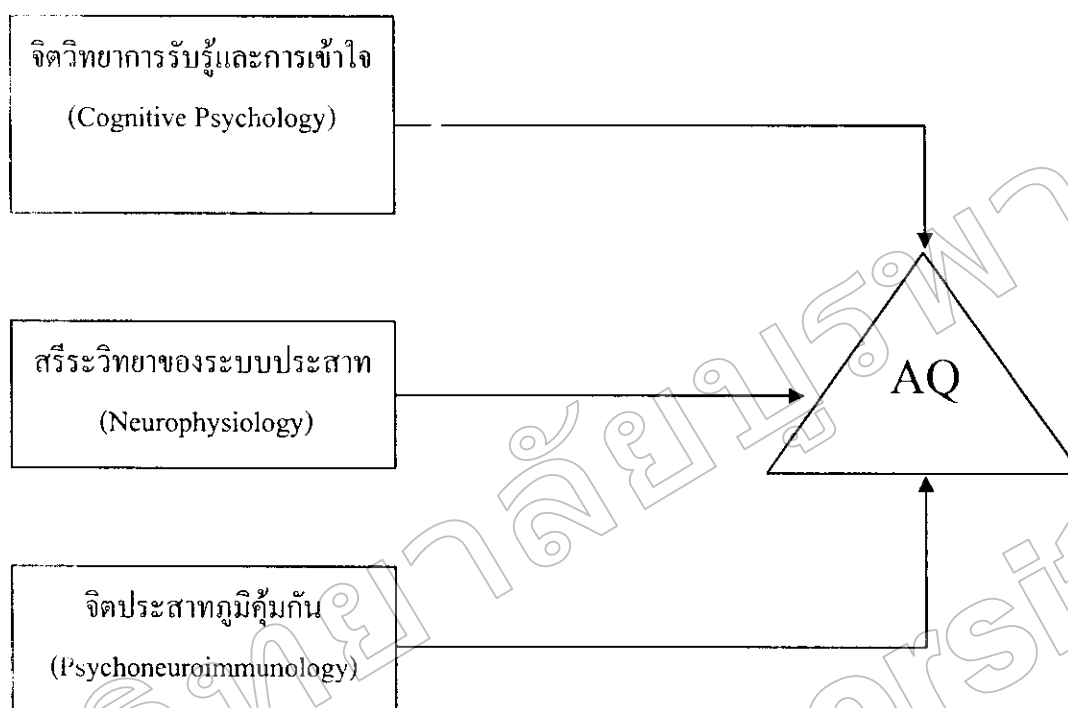
กลุ่มคนประเภทที่ 2 ผู้พักแรมหรือนักตั้งแคมป์ (The Camper) เปรียบเหมือนบุคคลที่ปีนเขาไปได้ระยะหนึ่งเมื่อเริ่มเหนื่อยก็จะยุติความพยายามที่จะก้าวสูงขึ้นต่อไป และอยากหาที่ราบและสบายเพื่อตั้งที่พักแรม (Camp) เพื่อให้หลบพินจากภัยอันตราย พวกนี้จะมีแรงบันดาลใจและความพยายามที่จะเผชิญกับความท้าทายแห่งวิกฤติอยู่บ้าง แต่เพียงไม่นานก็หมดไฟไม่ลุยหรือสู้ไปให้ถึงที่สุด จึงไม่สามารถดำรงความสำเร็จไว้ได้หากไม่ปีนขึ้นไป โดยทั่วไปบุคคลพวกนี้จะมีทัศนคติที่มองว่าความสำเร็จต้องแลกมาด้วยความยากลำบาก และมักจะพุดประเด้นไปที่การใช้พลังงานไปกับการเพิ่มเครื่องใช้ไม้สอยที่จะทำให้พวกเขา มีความสะดวกสบายกับสถานที่พักมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้ละโอกาสที่จะนำพลังงานและทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้แก่ตัวเอง

กลุ่มคนประเภทที่ 3 นักปีนเขาหรือนักต่อสู้ (The Climber) เปรียบเหมือนคนที่ปีนภูเขาสูงที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ และไม่ยอมปล่อยให้อุปสรรคอื่นใดเข้ามาขวางเส้นทางสู่ความก้าวหน้า บุคคลพวกนี้จะมีวิถีชีวิตที่กระตือรือร้นและทุ่มเทตลอดทั้งชีวิต เพื่อการก้าวขึ้นที่สูงกว่าโดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบ ความโชคร้ายหรือความโชคดี พวกเขาพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีความเป็นผู้นำ

มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล และมีแรงบันดาลใจสูง สามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์ได้ทุกระดับ และเมื่อพบกับอุปสรรคก็จะมีกำลังใจที่มั่นคงเสมอ มีความกล้าในการเผชิญโดยไม่ยอมแพ้ มีศักยภาพและพลังในตนเองสูง มักมีเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่จะอยากช่วยเหลือสังคม และประเทศชาตินอกเหนือจากการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว ทำให้สามารถสร้างผลงานในชีวิตได้อย่างมากมายและประสบความสำเร็จอย่างสูงสุดในชีวิต

ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอาศัยแนวคิดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ในการสนับสนุนและประกอบกันเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ได้แก่ จิตวิทยาการรับรู้และการเข้าใจ (Cognitive Psychology) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuro Immunology) เป็นทฤษฎีที่ประกอบด้วย องค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการคือ หนึ่ง เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ และ สอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง โดยการเชื่อมต่อวงจรระบบประสาทในสมอง และการเปลี่ยนจิตใต้สำนึกในการสร้างทัศนคติทางบวก ทำให้บุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของตนเอง จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว ทำให้อธิบายได้ว่าทำไมคนบางกลุ่มจึงเพิกเฉยละทิ้งงานในขณะที่คนบางกลุ่มยังคงยืนหยัดทำงานต่อไป นอกจากนี้ยังอธิบายได้ว่าทำไมจึงจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้ และทำไมจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ นิัยความเคยชินของบุคคลเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ (Stoltz, 1997, p. 7)

ความสัมพันธ์ของแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ทั้ง 3 สาขา อันเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นพื้นฐานสำคัญของ AQ
(Stoltz, 1997, p. 83)

แนวคิดทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ทั้ง 3 สาขา คือ

1. จิตวิทยาการรับรู้และการเข้าใจ (Cognitive Psychology) ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญเรื่องความต้องการของมนุษย์ในการควบคุม วิธีแห่งการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตตน ความเข้าใจในเรื่องแรงจูงใจ ความมีประสิทธิภาพ การแสดงออกโดยรวมของมนุษย์ การมองโลกในแง่ดี ความแกร่ง ความยืดหยุ่น ความสามารถฟื้นฟูกลับสู่สภาพเดิม ทฤษฎีการเรียนรู้การรู้ความสามารถ ทฤษฎีสืบเนื่อง และรูปแบบการอธิบาย โดยนักวิชาการพบว่า ความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยวิธีการที่บุคคลอธิบายหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิต คนที่ยอมรับว่าวิกฤตินั้นเป็นสิ่งที่อยู่อย่างถาวร และเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง อีกทั้งยังแผ่ขยายไปยังพื้นที่ส่วนอื่นของชีวิตมีแนวโน้มที่จะรู้สึกเจ็บปวดในทุก ๆ ด้านของชีวิต ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความท้อแท้สิ้นหวัง และไม่รู้ว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไรดี ในขณะที่บุคคลซึ่งอธิบายถึงวิกฤติว่าเป็นสิ่งที่มาจากปัจจัยภายนอกที่มีอยู่เพียงชั่วคราว และมีขอบเขตจำกัด จะมีแนวโน้มที่จะได้รับความพึงพอใจในประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้มีความหวัง และมีกำลังใจในแนวทาง

ที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

จากการผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า

1.1 ความสำเร็จนั้นเป็นผลมาจากความรู้ถึงว่า บุคคลสามารถควบคุมภายในตัวเองได้
หรือมีอำนาจควบคุมเหนือชีวิตตัวเอง

1.2 วิธีการที่บุคคลสนองตอบและอธิบายต่อวิกฤติในชีวิต มีอิทธิพลต่อการอธิบายถึง
ความสำเร็จได้อย่างมาก

1.3 บุคคลมีการตอบสนองต่อวิกฤติในรูปแบบที่แตกต่างเฉพาะตน

1.4 รูปแบบการตอบสนองต่อวิกฤติเหล่านี้ ถ้าไม่ได้รับการตรวจสอบ ก็จะคงอยู่
ยืนยาวไปตลอดชั่วชีวิตของคน ๆ นั้น

1.5 รูปแบบการตอบสนองต่อวิกฤติเหล่านี้ อยู่ในจิตใต้สำนึก จึงอยู่นอกเหนือ
การตระหนักรู้ของบุคคล

ดังนั้นจึงสามารถสร้างสมมติฐานได้ว่า ถ้าบุคคลสามารถวัดและสร้างความแข็งแกร่ง
ให้แก่วิธีที่ตนตอบสนองต่อวิกฤติได้ บุคคลก็จะสามารถมีความสุขกับผลสำเร็จที่สูงขึ้นได้
มีการปฏิบัติงานได้ดีขึ้น มีความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมและยืดหยุ่นมากขึ้น มีสุขภาพ
ที่ดีขึ้น มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น มีแรงจูงใจและมีความสำเร็จมากขึ้น

2. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) นักวิชาการมีความเห็นว่า สมอ
ของคนเราเป็น โครงสร้างที่สมบูรณ์ และสามารถสร้างนิสัยความเคยชินของบุคคลให้เกิดขึ้นมาได้
หากเปลี่ยนจิตใต้สำนึกใหม่ โดยการสร้างทัศนคติทางบวก ยิ่งบุคคลมีความคิดหรือการกระทำ
ในทางสร้างสรรค์ซ้ำ ๆ มากขึ้นเท่าไร ก็จะสามารถสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ให้สามารถทำสิ่งนั้น
ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของ
บุคคลให้เพิ่มขึ้นได้

3. จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) นักวิชาการพบว่า ความสามารถ
ในการสนองตอบต่อวิกฤติในชีวิตมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล
การควบคุมตนเองและความเข้มแข็งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของบุคคล และความทนทานต่อโรคที่
คุกคามชีวิต รูปแบบการสนองตอบต่อวิกฤติที่อ่อนแอ ทำให้เกิดความเครียดและการเจ็บป่วยได้
(Stoltz, 1997, pp. 52-83)

หลักการสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลท์ซ์ (Stoltz, 1997, pp. 95-97) กล่าวถึงหลักการสำคัญของความสามารถในการ
เผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ในการที่จะทำใหบุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสร้าง
ความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้น สามารถที่จะอดทนและทนทานต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้น

ไปได้จนประสบผลสำเร็จนั้น มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญ 4 ประการ โดยใช้คำย่อ คือ รหัส CO:RE โดย C มาจากคำว่า Control O₂ มาจากคำว่า Origin and Ownership R มาจากคำว่า Reach และ E มาจากคำว่า Endurance ซึ่งปัจจัยสำคัญ 4 ประการนี้ ได้แก่

1. ความสามารถในการควบคุม (Control: C) หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ว่าตนมีความสามารถในการควบคุมทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนทั้งที่ดีและไม่ดี เข้าใจสถานการณ์ รู้จักพลิกแพลงหาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น การรับรู้ความสามารถในการควบคุมภาวะวิกฤติ ส่งผลอย่างมากต่อพลังความรู้สึกของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ การรับรู้สิ่งต่าง ๆ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จะทำให้เกิดการมีอำนาจแก่ตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อพลังภายในคนที่ส่งผลกระทบต่อความหวัง และการกระทำ ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด และจุดมุ่งหมายในชีวิตได้สำเร็จ โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร จึงจะเกิดผลดีที่สุด ความสามารถในการควบคุมเป็นภูมิคุ้มกันของบุคคลจากความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือ

ความสามารถในการควบคุมแสดงออกได้ 2 รูปแบบ คือ

1.1 ความสามารถในการควบคุมภายหลังผ่านสถานการณ์ เช่น เมื่อบุคคลได้รับคำตำหนิจากผู้บังคับบัญชา เขาจะรู้สึกโกรธและไม่พอใจ จึงใช้ถ้อยคำตอบโต้กลับที่รุนแรง มีการโต้แย้ง ถกเถียง และใช้อารมณ์กับผู้บังคับบัญชา หรือกระแทกประตูใส่ แต่หลังจากที่ได้สติและคิดได้แล้ว เขาอาจจะกลับไปขอโทษ ซึ่งพบได้มากในบุคคลทั่วไปในการกลับไปสนองตอบต่อสถานการณ์นั้นในอีกรูปแบบหนึ่งเมื่อได้สติ

1.2 ความสามารถในการควบคุมทันทีในปัจจุบันขณะ ในขณะที่ความรู้สึกภายในอาจรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวังและหมดหวัง แต่ความรู้สึกเหล่านี้จะถูกปลดปล่อยออกไปหรือถูกทดแทนโดยความรู้สึกในทางบวกที่มีอยู่เดิม ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาที่แสดงออกมาทางบวกโดยทันที

ดังนั้น บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถในการควบคุมให้สูงขึ้นได้ หากบุคคลเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับการฝึกฝน ได้ลองทำสิ่งใหม่ และเมื่อล้มเหลวก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

2. ความพยายามในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหา โดยมองที่จุดเริ่มต้นของปัญหาและการเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and Ownership: O₂) ยอมรับผลการกระทำของตนเอง โดยนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้หมดไปจนบรรลุผลสำเร็จ จุดเริ่มต้นของปัญหามักจะเกี่ยวข้องกับการกล่าวโทษ ซึ่งหากมองถึงประโยชน์ของการกล่าวโทษจะเห็นว่ามีความค่า 2 ประการคือ หนึ่ง การกล่าวโทษตนเองในขนาดที่พอเหมาะและถูกต้องนั้น สามารถสร้างการเรียนรู้ที่สำคัญ ซึ่งการได้รับข้อมูลย้อนกลับจาก

ความล้มเหลวมีความจำเป็นต่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ความสามารถในการประเมินว่า อะไรคือสิ่งที่ตนทำถูกหรือผิด และวิธีการที่ควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคคล และสอง การกล่าวโทษนำไปสู่ความรู้สึกผิด ความเศร้าเสียใจทำให้บุคคลต้องค้นหาจิตวิญญาณในชีวิตที่แท้จริง และตัดสินใจเลือกเส้นทางของตนเอง การรู้สึกผิดเป็นสิ่งที่สร้างแรงจูงใจที่มีพลังตัวหนึ่งซึ่งถ้านำไปใช้อย่างเหมาะสมจะสามารถช่วยเยียวยารักษาความเสียหายที่มีต่อสัมพันธภาพที่สำคัญได้

การกล่าวโทษตนเองว่าเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาหรือเป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรคนั้นมีความสำคัญ แต่การเข้าไปเป็นเจ้าของผลลัพธ์ สะท้อนให้เห็นถึงความรับผิดชอบซึ่งเป็นคนลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่ง การถือว่าปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของตน และพยายามที่จะช่วยคิดแก้ปัญหาเหมือนกับเป็นปัญหาของตนเอง การเต็มใจที่จะเป็นเจ้าของผลลัพธ์ สะท้อนให้เห็นถึงความรับผิดชอบอันเป็นหนทางที่จะขยายความสามารถในการควบคุม การกระจายอำนาจ และแรงจูงใจที่จะลงมือกระทำเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คน ๆ นั้นเป็นคนที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง

3. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลรู้จักคิดว่าทุกสิ่งในโลกมีการเปลี่ยนแปลง ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ (Reach: R) รู้จักคิดพิจารณาใคร่ครวญเหตุผล ไม่ทำปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ ทำให้มีพลังที่จะแก้ไขปัญหา และสามารถหาแนวทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้ การยอมให้ปัญหาและอุปสรรคแพร่ขยายตัวไปถึงพื้นที่อื่น ๆ ในชีวิตจะทำให้เกิดความท้อแท้ใจ เหนื่อยหน่าย ทำให้ต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นในการทำสิ่งที่ถูกต้อง ผลก็คือ สิ่งนี้จะบิดเบือนภาพของปัญหาและอุปสรรคให้ดูรุนแรงมากขึ้น การจำกัดการขยายตัวของปัญหาและอุปสรรคทำให้สามารถคิดได้อย่างกระจ่างชัดและมีพลังในการแก้ปัญหาได้อย่างเข้มแข็งและชัดเจน

4. ความอดทน (Endurance: E) หมายถึง การที่บุคคลสามารถทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ โดยใช้ความมานะ บากบั่น อดทนในการแก้ไขเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การรับรู้ปัญหา อุปสรรค และสาเหตุของมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวและจะผ่านไปได้อย่างรวดเร็วในที่สุด จะช่วยเพิ่มพลังงานให้บุคคลสามารถมองโลกในแง่ดี มีความแข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ในที่สุด

ปัจจัยสำคัญทั้ง 4 ประการ (CO:RE) นี้ต่างมีความสำคัญและมีปฏิสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างชัดเจน บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุก ๆ ครั้งที่มีปัญหา และรู้จักใช้ประโยชน์จากโอกาสนั้นอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากภาพที่ 3

การมองโลก	การสนองตอบต่อภาวะวิกฤติ		
มองโลกในแง่ร้าย	ถาวร	แพร่กระจาย	เหตุจากตนเอง
มองโลกในแง่ดี	ชั่วคราว	จำกัด	เหตุจากภายนอก

ภาพที่ 3 การสนองตอบต่อภาวะวิกฤติของบุคคล (Stoltz, 1997, p. 60)

บทบาทของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตของบุคคล

จากผลการศึกษาในองค์กรต่างๆ ของสตอลท์ (Stoltz, 1997, pp. 67-72) พบว่า ความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และปัจจัยสำคัญที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยความรู้สึที่สามารถควบคุมได้และวิธีการตอบสนองต่อวิกฤติของบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงทุก ๆ สิ่งที่บุคคลต้องการใช้ ในการก้าวสู่ความสำเร็จที่สูงยิ่งขึ้นไปในชีวิต โดยบทบาทสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตของบุคคลมีดังนี้

1. การแข่งขัน (Competitiveness) โดยปกติแล้วการแข่งขันเป็นเรื่องของความหวัง ความกระตือรือร้น และความสามารถในการฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่น ซึ่งจะประเมินได้จากวิธีที่บุคคลจัดการกับความพ่ายแพ้และความท้าทายในชีวิตของตน บุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติอย่างสร้างสรรค์จะมีแนวโน้มที่จะรักษาพลังงานได้นานกว่า มีความเข้มแข็งมากกว่า และตั้งมั่นยืนหยัดได้นานกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จ
2. ผลการปฏิบัติงานและความสามารถในการเพิ่มผลผลิต (Productivity) ในการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคส่วนบุคคลกับผลการปฏิบัติงาน พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานกับวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อวิกฤติ โดยบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติได้เป็นอย่างดีจะมีผลการปฏิบัติงาน และมีความสามารถในการเพิ่มผลผลิตมากกว่าบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติได้ไม่ดี
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) เป็นประติษฐกรรมแห่งความหวังโดยต้องการความเชื่อว่า สิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนจะสามารถเกิดมีจริงขึ้นมาได้ บุคคลที่มีความอดทน สามารถที่จะ

เอาชนะวิกฤติของความไม่แน่นอน และมีความเชื่อว่าสิ่งที่ตนทำนั้นสามารถทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นมาได้จะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ได้

4. แรงจูงใจ (Motivation) บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงสุด เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจในการทำงานมากที่สุดทั้งในเวลางานปกติและการทำงานล่วงเวลา

5. ความกล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง (Risk Task) ความไม่กล้าเสี่ยงเกิดจากการขาดการรับรู้ถึงอำนาจในการควบคุม ในความเป็นจริงแล้วการที่บุคคลเชื่อว่าสิ่งที่ตนทำนั้นไม่มีความหมาย จะเผาผลาญพลังงานอย่างมากต่อการที่จะก้าวเข้าไปสู่ดินแดนที่ไม่เคยรู้จัก ซึ่งบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติอย่างสร้างสรรค์จะยินดีที่จะเสี่ยงมากกว่า และการเสี่ยงก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการก้าวสูงขึ้นไปในชีวิต

6. การพัฒนาและปรับปรุงตนเอง (Improvement) บุคคลจำเป็นต้องมีการพัฒนา เพื่อให้ทันสมัยทั้งในอาชีพการงาน และความสัมพันธ์ของบุคคล ในการวัดผลการปฏิบัติงาน บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา และมีพัฒนาการได้ดีกว่า

7. ความอดทนเพียรพยายาม (Persistence) คือสิ่งจำเป็นต่อการก้าวสูงขึ้นไปในชีวิต และจำเป็นต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคล เป็นความสามารถที่จะคงความพยายามเอาไว้ให้ได้ตลอดไป ไม่ว่าจะต้องเผชิญหน้ากับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลว บุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติได้เป็นอย่างดีจะสามารถฟื้นตัวจากความพ่ายแพ้และสู้ต่อไปได้ ซึ่งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลนั้น เป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถในการฟื้นตัวเข้าสู่สภาวะปกติด้วยความบากบั่นอดทน

8. การเรียนรู้ (Learning) หัวใจของยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร คือ ความจำเป็นที่ต้องมีการสะสมและแปรรูปกระแสแห่งองค์ความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะตอบสนองต่อวิกฤติในลักษณะที่ถาวรคงอยู่กับตนตลอดไป และตนเป็นสาเหตุของวิกฤติ ซึ่งสามารถทำลายส่วนอื่นของชีวิตให้เสียหายได้ โดยทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ทำให้เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จได้น้อยกว่าบุคคลที่มีรูปแบบการตอบสนองแบบมองโลกในแง่ดี

9. การเปิดรับการเปลี่ยนแปลง (Embracing Change) การเปลี่ยนแปลงโดยรวมเริ่มต้นที่ตัวบุคคล ถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของตนได้ ก็จะสามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ และกลายเป็นสิ่งที่น่าต้อนรับเข้ามาในชีวิตมากกว่าจะเป็นภารกิจที่ต้องฝ่าฟันหรือจำเป็นต้องทน บุคคลที่เปิดรับการเปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อวิกฤติอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่ง

ให้กับคนในการแก้ปัญหาด้วยการใช้โอกาสในวิกฤติ บุคคลที่ถูกสยบโดยการเปลี่ยนแปลงก็จะถูกสยบโดยภาวะวิกฤติไปด้วย

10. ความสามารถในการปรับตัวหรือความยืดหยุ่น (Resilience) โดยส่วนใหญ่แล้วความเครียด ความกดดัน และความพ่ายแพ้ ของบุคคลเกิดขึ้นได้ทุกวันจากความกดดันในการรักษาความพยายาม หรือการสร้างความก้าวหน้าในการทำงาน หรือความพ่ายแพ้จากการสูญเสีย การถูกตัดขาดจากความสัมพันธ์ ความเดือดร้อนจากปัญหาทางเศรษฐกิจ การเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ หรือความรู้สึกอ้างว้าง บุคคลที่ขาดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมของตนเอง จะทำให้สูญเสียความสามารถในการยืดหยุ่น ซึ่งก็คือความสามารถในการฟื้นตัวนั่นเอง บุคคลจำเป็นต้องมีความสามารถในการยืดหยุ่น เพราะบุคคลต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติและสิ่งที่ไม่สามารถทำนายได้อยู่เสมอ บางครั้งต้องใช้ความพยายามอย่างหนักเพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้าตามเส้นทางบางเส้นทางที่เพียงเพื่อไปประสบกับอุปสรรคที่ไม่อาจเอาชนะได้ และอาจล้มลง แต่ความสามารถในการยืดหยุ่นจะสามารถทำให้บุคคลฟื้นตัวกลับมาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะต้องมีร่างกายและอารมณ์ที่ยืดหยุ่นเพียงพอที่จะฟื้นตัวจากความผิดหวังและความเหน็ดเหนื่อยในการเลือกเส้นทางใหม่ ที่บางครั้งก็ต้องถอยก่อนที่จะก้าวไปข้างหน้าและก้าวสูงขึ้นต่อไป ซึ่งบุคคลที่ตอบสนองต่อวิกฤติด้วยความแกร่งด้วยการเข้าไปควบคุมอย่างกล้าหาญและทุ่มเท จะยังคงรักษาความยืดหยุ่นไว้ได้ ทั้งที่ต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากและสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องประสบกับภาวะวิกฤติครั้งใหญ่ในชีวิต

11. ความสุข ความกระตือรือร้น กระปรี้กระเปร่า และความสนุกสนาน (Happiness) บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมักมองเห็นวิกฤติว่า เป็น โอกาสที่ทำให้ตนได้แสดงความสามารถ ทำให้มีความกระตือรือร้นที่จะหาวิธีเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้โดยเร็ว มองโลกในแง่ดี และมีความสุขในการทำงาน โดยมีเป้าหมายและความหวังในการประสบความสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้มีความมุ่งมั่น บากบั่น อดทนอย่างไม่ลืมหูลืมตาที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

ประเภทของอุปสรรคและวิกฤติในชีวิต

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 34-42) กล่าวว่า อุปสรรคและความยากลำบากเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลล้มเลิกหรือพยายาม การที่จะสร้างสรรค์การเปลี่ยนแปลงในทางบวกของบุคคลจำเป็นต้องพิจารณาสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของตน พร้อมทั้งต้องมีความพยายามอย่างขยันขันแข็ง และไม่หวาดหวั่นต่อสิ่งใด เพื่อที่จะข้ามผ่านวิกฤติ ปัญหา อุปสรรค และความทุกข์ในชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งอุปสรรคและวิกฤติของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. วิกฤติทางสังคม (Societal Adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในสังคม ที่บุคคลอาศัยอยู่ การผันแปรอย่างรุนแรงของสภาพเศรษฐกิจ ความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต ความไม่อบอุ่นในครอบครัว ความไม่ปลอดภัยจากอาชญากรรม ความเครียดจากความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ การขาดความเชื่อมั่นและขาดศรัทธาในระบบการบริหาร การปกครอง รวมถึงระบบการศึกษาซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเสื่อมถอยของวัฒนธรรม ศีลธรรมและจรรยาบรรณของคนในสังคม

2. วิกฤติในที่ทำงาน (Workplace Adversity) ความต้องการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กรในสังคมปัจจุบันทั้งการปรับระบบการทำงาน (Re-Engineering) การปรับโครงสร้าง (Restructuring) การเพิ่ม-การลดอำนาจ (Rightsizing-Downsizing) การฟื้นฟูกิจการ (Revitalizing) และการกระจายอำนาจในการบริหาร (Decentralizing) โดยการลดจำนวนพนักงานลงในขณะที่ต้องเพิ่มผลงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ได้ผลกำไรเพิ่มขึ้นและลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้านต่าง ๆ ลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงานอย่างมากมาย การจ้างงาน การเลิกจ้างงาน การกำหนดอัตราค่าจ้างคนในสถานประกอบการ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความไม่มั่นคงในการทำงาน ทำให้คนต้องทำงานหนักขึ้น ต้องขวนขวายตะเกียกตะกายอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะเพิ่มเติมความรู้และทักษะของตัวเอง และเรียนรู้ที่จะเห็นแก่ตัวมากยิ่งขึ้นจากความกลัว ความวิตกกังวล และความสิ้นหวังเกี่ยวกับสถานภาพของตน

3. วิกฤติระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นความทุกข์ที่เกิดจากผลกระทบของวิฤติที่ส่งสมรรวมกันเป็นขั้น ๆ จากสังคมและที่ทำงานตลอดมา บุคคลที่สามารถจะควบคุม และริเริ่มการเปลี่ยนแปลงวิฤติให้เป็นโอกาสได้โดยการพิจารณาความท้าทาย และพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของตนให้อยู่ในระดับที่สูงพอที่จะสามารถสร้างความแตกต่างและประสบความสำเร็จได้

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Stoltz, 1997, pp. 155-180) มี 4 ขั้นตอน โดยใช้คำย่อ LEAD ดังนี้

L (Listen) หมายถึง การฟังการตอบสนองต่อการฟันฝ่าอุปสรรคและความทุกข์ยากของตนเอง การฟังวิธีการตอบสนองต่อภาวะอุปสรรคเป็นหัวใจสำคัญในการปรับเปลี่ยนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคจากสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจของตน และรูปแบบนิสัยที่มีอยู่ในตนให้กลายเป็นเครื่องมือที่ทรงอำนาจในการปรับปรุงพลังชีวิตส่วนตัว และประสิทธิภาพในการทำงานระยะยาว

E (Explore) หมายถึง การสำรวจสาเหตุทั้งหมด และความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นของคนที่มิต่อภาวะวิฤติ เป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนรู้การแก้ปัญหาทุกชนิด และช่วยในการฟื้นตัวจาก

ความทุกข์ยากหรือวิกฤติโดยไม่คำนึงถึงขนาดว่าวิกฤตินั้นจะรุนแรงมากน้อยแค่ไหน การเรียนรู้จริงจากภาวะวิกฤติเป็นการขัดเกลาให้เป็นกลยุทธ์ของตนในการเผชิญกับความทุกข์ในอนาคต

A (Analyze) หมายถึง การวิเคราะห์สถานการณ์ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้สามารถตรวจสอบ ได้แย่ง และกำจัดคุณลักษณะทางลบจากวิธีการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติ การหยุดและสังเกตถึงผลที่อาจจะมีสถานการณ์ที่ตนควบคุมไม่ได้ และอาจจะกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต โดยการแยกแยะข้อมูลมานอกจากข้อเท็จจริง ความรู้ที่ว่าความหายนะนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ยูนอกเหนือการควบคุม ไม่จำเป็นต้องลุกลามไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต ไม่จำเป็นต้องยึดเยื้อเกินความจำเป็น ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น และรู้สึกเป็นอิสระอย่างไร้ข้อจำกัด

D (Do) หมายถึง การลงมือกระทำ การกระทำคือการแทรกเข้าไประหว่างความคิดกับการเคลื่อนไหว ถ้าหากปราศจากการกระทำก็ไม่มีผลอะไรเกิดขึ้น นั่นคือมีแต่ความคิดแต่ไม่มีความเคลื่อนไหว การลงมือกระทำจริงเท่านั้นที่สามารถแก้ไขปัญหารื่องความสามารถในการควบคุม การลงโทษตัวเอง การไม่รับผิดชอบ การหยุดการกระจายความเสียหาย และระงับการยึดเยื้อของความหายนะได้ ปัญหาการเริ่มลงมือกระทำทันทีสำหรับคนที่พบกับภาวะวิกฤติก็คือ เขามักจะไม่พร้อมที่จะลงมือกระทำ มักลังเล รือจนทำให้ปัญหานั้นยิ่งรุนแรงขึ้น ดังนั้นการลงมือกระทำทันที จึงเป็นการขับเคลื่อน เป็นพลังที่มีเสน่ห์และเป็นเครื่องมืออันทรงคุณค่ายิ่งในการช่วยเหลือบุคคลในการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติอย่างสร้างสรรค์ นำไปสู่การกระทำที่สร้างสรรค์เมื่อมีความพร้อม

คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลท์ (Stoltz, 2002, p. 47) กล่าวว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีการตอบสนองที่มีความยืดหยุ่นสูงในการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรค
2. เป็นบุคคลที่มีศักยภาพและพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เพิ่มขึ้นอยู่เสมอ
3. มองโลกในเชิงบวก
4. พร้อมที่จะเผชิญกับความเสี่ยงเมื่อถึงคราวจำเป็น
5. พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง
6. เป็นคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีความกระตือรือร้น และมีชีวิตชีวา
7. รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญกับเรื่องที่ยากหรือซับซ้อน
8. มีความคิดสร้างสรรค์ คิดค้นประดิษฐ์กรรมใหม่ๆ
9. เป็นนักคิดและนักแก้ปัญหา
10. พร้อมที่จะเรียนรู้ รักความก้าวหน้า และชอบที่จะพิสูจน์

คันสนีย์ จัตรกุลป์ (2544, หน้า 91) กล่าวว่า คุณลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีวิสัยทัศน์ หรือที่เรียกว่า วิชั่น (Vision) ซึ่งหมายถึง ความฝันและการลงมือกระทำตามความฝัน หรือมาจาก คริม + แอคชั่น = วิชั่น (Dream + Action = Vision) คือ การมองการณ์ไกลไปข้างหน้า และต้องมีมุมมองที่กว้าง ไม่ใช่มองที่มุมแคบแค่มุมใดมุมหนึ่ง ต้องเป็นสนใจกว้าง มองได้หลากหลายมุม และต้องใฝ่รู้

2. การมีพลัง (Energetic) อย่างแรงกล้าในตัวเองที่จะคิดจะทำ เหมือนมีพลังพิเศษหรือเหมือนกับคนที่มิไฟในตัว เป็นคนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความคล่องตัวสูง นอกจากนี้ยังต้องเป็นคนที่สามารถกระตุ้น ผลักดัน และจูงใจให้คนอื่น ลูกน้อง เจ้าหน้าที่ทุกคนในองค์กรให้เกิดพลังขึ้นและทำงานอย่างเต็มความสามารถ

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) คือ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง และขณะเดียวกันก็เชื่อมั่นผู้อื่นด้วย สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าที่จะตั้งคนเก่งมาทำงาน ไม่กลัวที่จะทำงานกับคนเก่ง ต้องเข้าใจคนและเข้าใจจิตวิทยามนุษย์ สามารถมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถและความถนัดของพนักงาน ซึ่งจะมีส่วนทำให้งานก้าวหน้า และเจริญพัฒนาต่อไปได้

4. จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ กล้าที่จะเสี่ยง แต่จะต้องเสี่ยงอยู่บนเหตุผลและข้อมูล ต้องกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ทำ (Calculated Risk) จะต้องเป็นคนที่กล้าตัดสินใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ยาก ๆ (Difficult Decision) ซึ่งหากตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสม งานที่มีประสิทธิภาพก็จะเกิดขึ้น

มณฑรา ธรรมบุษย์ (2544, หน้า 14) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดีนั้นควรมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) แล้วพยายามมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้นั้นให้ได้

2. การมีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง (Strong Minded) ผู้ที่มีลักษณะเข้มแข็ง จะมีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ มีความเด็ดขาด เคารพบนอบแก่ผู้ที่比自己ใหญ่กว่า มีเมตตา กรุณาแก่ผู้น้อย มีอารมณ์มั่นคงไม่ฉุนเฉียวโกรธง่าย และสามารถสร้างตนให้กลับดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาโชคร้าย

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ไม่กลัวที่จะทำแล้วผิดพลาด แต่จะถือเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อสอนตนเองให้ทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไป และมีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังได้จนสำเร็จ

4. มีพลังอำนาจในการคิดและมีพลังจิตที่แรงกล้า (Will Power) ผู้ที่จะก้าวขึ้นสู่อำนาจที่ยิ่งใหญ่ได้นั้น จะต้องเป็นคนที่มีกระแสแห่งดวงจิตที่แรงกล้าพอที่จะข่มหัวใจผู้อื่นลงได้ ซึ่งเป็นเครื่องนำทางให้บุคคลบรรลุผลตามที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง นั้นมักจะเป็นผู้ที่ไม่ยอมหยุดอยู่กับที่ มีพลังพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าตลอดเวลา มีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะบากบั่น แสวงหา พัฒนา และบุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อความก้าวหน้าของตนเอง และองค์กรให้ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด

ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีโอกาสหรือลักษณะดังนี้ คือ

1. มีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า
2. เป็นผู้บริหาร เป็นนักกีฬา หรือ เป็นนักแก้ไขปัญหาที่มีความสามารถสูง
3. สามารถเรียนรู้งานได้เร็วกว่า และสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้อย่างชำนาญ
4. เป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเหมือนกัน
5. มีอัตราในการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่า คนที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำถึง 3 เท่า

จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่กระตุ้นและส่งเสริมให้บุคคลมีศักยภาพในการทำงานสูง มีความพยายามและความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคจนบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จตามที่ต้องการ

มันทรา ธรรมบุสซ์ (2544, หน้า 16) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้หากเข้าใจถึงความสำคัญ เพราะผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หรือ AQ จะสามารถเรียนรู้ในสิ่งต่อไปนี้

1. รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้ หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส
2. สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่น และลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง ไม่โกรธง่าย ไม่หุนหันุนใจง่าย

3. เมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวัง สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว

4. เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนเองได้

5. ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขมากขึ้นและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

6. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน และสามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกทีมงานหรือกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. ทำให้มีความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น ไม่เฉื่อยชา มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น

การวัดและการตีความระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลท์ซ์ (Stoltz, 1997, pp. 88-100) ได้นำเสนอวิธีการวัดและการตีความระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค โดยใช้แบบประเมิน ARP Quick Take™ (The Adversity Response Profile) ซึ่งเป็นการประเมินที่ได้จากการศึกษาวิจัย รวบรวมจากประชาชนกว่า 20,000 คนจากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก แบบประเมิน ARP Quick Take™ ได้รับการออกแบบเพื่อใช้วัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอย่างง่ายและรวดเร็ว เป็นเครื่องมือวัดการตอบสนองต่อความทุกข์ยากลำบากหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ใช้ได้ทั้งกับบุคคล องค์กร โรงเรียน หรือแม้แต่ชุมชน จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า สามารถใช้พยากรณ์ความสำเร็จ และทำนายผลการปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จได้ และจากการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของประชาชนกว่า 75,000 คน พบว่าส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

จากการศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในประเทศไทย ผลงานที่พบส่วนใหญ่มักเป็นบทความ ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค มีดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

นภคณ คำเดิม (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัวกับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์ พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในวิชาชีพของพยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยได้

เกษร ภูมิดี (2546) ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสามัญศึกษา จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2545 จำนวน 370 คน โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 15 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะบุคลิกภาพ 6 ด้าน และจำแนกกลุ่มตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพในแต่ละด้านต่าง ๆ กัน จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างกัน และนักเรียนที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างกัน

มะลิวรรณ เขียงทอง (2548) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านสวนจันอนุสรณ์ จังหวัด ชลบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 12 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ในระหว่างการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม หลังจากนั้นทดสอบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างทุกคนทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นภคล โชติภานิษฐ์ (2549) ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานกระทรวงการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,300 คน พบว่า ระดับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ระดับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากสัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

อยู่ในระดับน้อย ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก

อนันต์ นวลใหม่ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญที่ส่งผลของตัวแปรปัจจัยห้าตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำนวน 976 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศ การอบรมเลี้ยงดูสามแบบ และสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สัมพันธภาพในครอบครัว และวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ส่วนตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคคือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และสัมพันธภาพในครอบครัวตามลำดับ

ศิริมา รัชตวรรณ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพตามทฤษฎีห้าองค์ประกอบ กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในกลุ่มพนักงานฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ บริษัท ทีเอ ออเรนจ์ จำกัด จำนวน 400 คน ผลการวิจัยเชิงสำรวจพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพตามทฤษฎีห้าองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค โดยที่บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับสถานการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอม และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตามลำดับ ส่วนบุคลิกภาพแบบห้วนไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ศุภรี รอดสิน (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคกับความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 167 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และแบบวัดความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส และอายุงานที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานในระดับที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาพบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานในระดับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานทั้ง 3 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่ามีตัวแปรอิสระ 2 ตัวที่มีอำนาจในการ

ทำนายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการรับรู้การจำกัดตัวของปัญหา และด้านการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานได้ร้อยละ 27.3

งานวิจัยในต่างประเทศ

Thomas-Sharksnas (2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการทำงานและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในปัจจัยด้านการปรับฟื้นคืนสภาพหรือความยืดหยุ่นในภาวะวิกฤติของเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิต จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในปัจจัยด้านการปรับฟื้นคืนสภาพหรือความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตในการพัฒนาตนเอง และการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างดี

Williams (2003) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของครูใหญ่กับความสำเร็จของนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของครูใหญ่กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและประสิทธิภาพของครูในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของครูใหญ่มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อความสำเร็จของนักเรียน และการพัฒนาสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยมาตรฐานของนักเรียนใน 2 ปีที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ครูใหญ่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีคะแนนค่าความสำเร็จสูงกว่า และความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อมของครูใหญ่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างครูใหญ่กับครู และความสำเร็จของนักเรียน

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นแนวทางการค้นพบความเป็นอัจฉริยะของบุคคลในการนำเอาเอกลักษณ์ส่วนที่ดีเลิศที่สุดของบุคคลให้ปรากฏออกมา ซึ่งเป็นทั้งศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยมีหลักการพื้นฐานที่อ้างอิงกรอบพฤติกรรม (Behavioral Frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออก มา เพื่อให้บุคคลเข้าใจและรับรู้ถึงสาเหตุและโครงสร้างที่แท้จริงของปัญหา โดยการใช้จิตใต้สำนึกช่วยในการระบุชี้ชัด และเข้าถึงแก่นมิ่งของพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายคือ การเพิ่มทางเลือกของบุคคลให้มีมากขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ได้ขยายกรอบการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง การทำให้บุคคลได้ขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ที่กว้างขึ้น

ทำให้บุคคลมีทักษะการเรียนรู้และทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลได้ค้นพบกลยุทธ์วิธีการใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่ภายในตนเอง ออกมาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนโดยพิจารณาจากความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้แนวทางต่าง ๆ และมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามแนวทางที่ตนเลือกเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 3-9) ส่งผลให้เกิดการเพิ่มพลังความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จของบุคคล ให้ผ่านพ้นไปจนประสบผลสำเร็จ และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพที่แท้จริงของตนในทุกด้าน

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎี

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีจุดเริ่มต้นในต้นทศวรรษปี 1970 โดยจอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยาผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัด มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ทั้งสองท่านต่างให้ความยกย่อง และสนใจศึกษากระบวนการทำงานของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จ คือ ฟรีทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาผู้พัฒนาและก่อตั้งสถาบันการบำบัดทางจิตวิทยาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักครอบครัวบำบัดผู้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว และมิลตัน อิริคสัน (Milton Erickson) นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลก พวกเขาศึกษาวิเคราะห์ในแง่มุมของการเป็นนักการสื่อสารชั้นเยี่ยมของทั้ง 3 ท่านนี้ เนื่องจากมีความสนใจว่าอะไรเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และได้พบความประหลาดใจในบุคลิกภาพที่มีความแตกต่างกันอย่างมากของต้นแบบทั้ง 3 ท่านนี้ที่ต่างมีรูปแบบกระบวนการที่เหมือนกัน ทั้งกรินเดอร์ และแบนด์เลอร์มีความใกล้ชิดกับ เกรกอรี่ เบตสัน (Gregory Bateson) นักมานุษยวิทยาและนักจิตบำบัดชาวอังกฤษ ผู้เขียนเรื่อง ความแตกต่างทางชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับแบบอัตโนมัติ (Cybernetic) การสื่อสารและทฤษฎีระบบ (System Theory) โดยการพัฒนาและประยุกต์รวมเอาทักษะความรู้ความสามารถในทุกด้านที่มีอยู่เข้าด้วยกัน พวกเขาสามารถสร้างโปรแกรมแบบจำลองพฤติกรรมและรูปแบบของกระบวนการบำบัดที่มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เช่น การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพที่ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น

จากจุดเริ่มต้นนี้ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาไปใน 2 ทิศทาง คือ เป็นกระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ เป็นวิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งทฤษฎีนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในสหรัฐอเมริกา และ เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มพลังความสามารถของมนุษย์

ให้ดำเนินชีวิตไปได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพที่แท้จริงของตนทั้งในด้านการศึกษา การให้คำปรึกษา การบำบัด การพัฒนาองค์กรและวงการธุรกิจ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 2-3)

ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 3) ได้ให้ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้

ระบบประสาท (Neuro) โดยพื้นฐานแล้วทุกพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการรับรู้ผ่านกระบวนการรับรู้ทางระบบประสาทอันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมทั้งกระบวนการคิดที่เป็นนามธรรมและการแสดงปฏิกิริยาสนองตอบการรับรู้อย่างเป็นรูปธรรมของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วย ซึ่งในความเป็นมนุษย์นั้น กายและจิตมีความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (Linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อการสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (Programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

สรุปทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ในการเลือกแนวทางการสร้างความคิดและพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการรับรู้โดยผ่านกระบวนการของระบบประสาทสัมผัสอันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก เพื่อใช้ในการสื่อสารกับตนเองและบุคคลอื่น

ดิลท์และคณะ (Dilts, Grinder, Bandler & DeLozier, 1980 cited in Villar, 1997a, O' Connor & McDermott, 2001 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 1-2) อธิบายความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ ดังนี้

ระบบประสาท (Neuro) หมายถึง ความคิดเบื้องต้นที่ว่า พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางประสาท เป็นกระบวนการภายในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส

ภาษา (Linguistic) หมายถึง ความคิดพื้นฐานการรับรู้ว่า กระบวนการทางระบบประสาทที่ได้รับ มีการจัดลำดับ มีรูปแบบ และวิธีการโดยการใช้ภาษาและระบบการสื่อสารโดยเฉพาะในเรื่องของระบบช่องทางการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกทั้งภายในและภายนอก ซึ่งควบคุมโดยระบบประสาทในการจัดลำดับ การให้รหัส และการให้ความหมาย

โปรแกรม (Programming) หมายถึง กระบวนการในการจัดระบบองค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลตามความต้องการโดยเน้นระบบการให้รหัส และการจัดลำดับที่สมเหตุผลในการปฏิบัติการของระบบการรับรู้ของบุคคล ด้านความคิด การเรียนรู้ การให้กำลังใจตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

สรุปทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง กระบวนการพื้นฐานของบุคคล ในการรับรู้ประสบการณ์และนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม

การ์ต (Garratt, 1997, p. 3) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้ ระบบประสาท (Neuro) เป็นกระบวนการทำงานของสมองตามความเป็นจริง โดยนำ การรับรู้ของบุคคลที่แสดงออกมาทางกาย

ภาษา (Linguistic) การใช้ภาษาเพื่อแสดงสัญลักษณ์ของประสบการณ์ตามความเป็นจริง โปรแกรม (Programming) เป็นรูปแบบเฉพาะในการป้อนข้อมูลของพฤติกรรมและ ความคิด เพื่อความสอดคล้องหรือผลที่เฉพาะเจาะจง

สรุป ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง รูปแบบเฉพาะของความคิด และ พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ประสบการณ์ โดยการใช้ภาษา และแปลผลออกมาทาง สรีระวิทยา

ไนท์ (Knight, 1999, pp. 12-13) ให้ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

ประสาทสัมผัส หมายถึง การรับรู้ผ่านระบบประสาททั้งห้าของบุคคล คือ การเห็น การได้ยิน การสัมผัส การรับรส และการได้กลิ่น มาแปลความประสบการณ์ส่งไปยังกระบวนการ คิด ทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเชื่อมโยงไปยังกายและจิตใจโดยส่วนใหญ่ของ โปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัส เป็นการเพิ่มความตระหนักรู้ของระบบประสาท และการเรียนรู้เพื่อจัดการกับ ทางเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง

ภาษา หมายถึง วิธีการใช้ภาษาเพื่อทำให้เกิดการรับรู้ของประสาทสัมผัส และ ประสบการณ์การสื่อสารของบุคคล ไปยังบุคคลอื่นและตนเอง การศึกษารูปแบบของภาษาทำให้ สามารถสำรวจอิทธิพลของตนเองและผู้อื่น โดยรูปแบบของภาษามีคุณค่าในการบ่งบอกว่า โครงสร้างภายในโลกของคนเป็นอย่างไร

โปรแกรม หมายถึง วิธีการลงรหัสประสบการณ์ ซึ่งเป็นการรวบรวมรูปแบบความคิด และพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกส่วนตัว เป้าหมาย ผลที่มุ่งหวัง และ ผลกระทบของตนเองและบุคคลอื่น มีความสอดคล้องกับโปรแกรมส่วนบุคคลโดยมีการเพิ่ม

ความตระหนักในตนว่า เราสามารถเรียนรู้ที่จะสร้างโปรแกรมขึ้นใหม่ตามที่มุ่งหวังให้ได้ผลตามที่ เราต้องการได้อย่างไร

สรุปทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึงรูปแบบความคิดและพฤติกรรมในการเพิ่มความตระหนักของระบบประสาท และการเรียนรู้เพื่อจัดการกับทางเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง

เมอร์ลีเวเดอร์ (Merlevede, 1999) ให้ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ อย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจรูปแบบพฤติกรรมที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ เป็นวิธีฝึก การใช้สมองของมนุษย์ให้สมบูรณ์เต็มศักยภาพที่ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ และการปรับ พฤติกรรม ให้เป็นไปตามความต้องการ

จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง กระบวนการพื้นฐานของบุคคลในการรับรู้ประสบการณ์ผ่านระบบประสาททั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส โดยการใช้ภาษาและระบบ การสื่อสารทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกในการให้รหัส การให้ความหมาย และการจัดระบบ องค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลในการปรับพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ

หลักการสำคัญของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. แผนที่และแว่นกรอง (Maps and Filters) โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 4-5) กล่าวว่า หลักการพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” (The Map is Not the Territory) โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมาย เกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้ได้ มนุษย์จึงต้องทำสิ่งที่ยากต่อการเข้าใจในความหมายของสิ่งต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน การพัฒนาแผนที่การรับรู้ของตนเอง หรือ แบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทน หรือประสาทสัมผัสทั้งห้าของบุคคล ทำให้แต่ละคน มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่การรับรู้ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ ความสนใจ แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขต แต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะสนใจและไม่สนใจ รับรู้ และไม่รับรู้ ความเชื่อที่จำกัดอยู่ในวงแคบ ๆ ในการรับรู้เฉพาะสิ่งที่ตนสนใจ ทำให้โลกเสียสมดุล สามารถคาดเดาได้และไม่น่าสนใจ และโลกใบเดียวกันนี้เองก็สามารถทำให้อุดมสมบูรณ์ไปด้วย ความน่าตื่นเต้นเร้าใจได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับมุมมองผ่านแว่นกรอง (Filters) ของแต่ละบุคคลโดยการรับรู้ ของมนุษย์ต่อโลกใบนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น ซึ่งมนุษย์มีแว่นกรอง (Filters) มากมาย ภาษา เป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ ภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิด และประสบการณ์ที่นำ

มนุษย์ออกจากโลกที่เป็นจริง พฤติกรรมการแสดงออกที่มาจากการรับรู้ผ่านแว่นกรองนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงออกในวิถีทางที่แน่นอน และสนใจในสิ่งที่เขาให้คุณค่าแก่สิ่งนั้น

หลักการอีกด้านหนึ่งที่ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มักอ้างถึงคือ

กรอบพฤติกรรม (Behavioral Frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดในการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมออกมา วิธีคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองและต่อโลกคือแว่นกรอง (Filters) ของแต่ละบุคคลที่พัฒนาขึ้นมา และมีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ มนุษย์มีความคิดได้หลากหลายแนวทางโดยการจดจำสัญลักษณ์ของความคิด และรูปแบบความคิด และสามารถปรับเปลี่ยนการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับคนอื่นได้ ตลอดจน สามารถสร้าง สัมพันธภาพระหว่างกันได้ง่าย นอกจากนี้วิถีทางที่บุคคลสื่อสารออกมายังส่งผล กระทบอย่างมากต่อการรับรู้ของผู้รับสารนั้นอีกด้วยว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้นั้น ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของ บุคคลหรือเปลี่ยนแปลงค่านิยม แต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองทำสิ่ง ต่าง ๆ โดยตระหนักว่า มนุษย์ทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ไม่เหมือนใคร การที่เด็กเล็ก ๆ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ สิ่งที่พวกเขาไม่รู้และรู้ตัวว่าไม่รู้ โดยพวกเขาไม่กลัวที่จะถูกตราหน้าว่าโง่ในการที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้

มนุษย์มีความคิดที่ดี มีประโยชน์ และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้ พลังบวกที่มีอยู่ภายในตนเมื่อต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะเข้าใจ ความสำเร็จเมื่อลงมือกระทำให้สิ่งที่ต้องการกลายเป็นความจริง แต่ถ้าหากทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม ก็จะห่างไกลจากความสำเร็จที่ต้องการ ดังนั้นถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ ก็สามารถ เปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้โดยวิธีการดังนี้

กรอบแรกคือการให้คิดถึงผลลัพธ์ (Outcomes) มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่รู้จักกัน ในนามของกรอบแห่งการติเตียน (Blame Frame) การวิเคราะห์ที่มุ่งหาว่าอะไรผิด เช่น การถาม คำถามว่าทำไมฉันจึงประสบกับปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด จะทำให้บุคคลรู้สึกแย่ลงและไม่เกิด ประโยชน์อะไรจากการตอบคำถามนี้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร มากกว่าคำถามว่า ทำไม จะทำให้บุคคลเข้าใจ และรับรู้ถึงสาเหตุและโครงสร้างของปัญหาที่แท้จริง

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับกับความล้มเหลว บุคคลจะไม่ประสบความสำเร็จเลย ถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบการกระทำของบุคคล และเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่เป็นผลจากความล้มเหลวซึ่งไม่เคยให้ความ สนใจมาก่อน การสะท้อนกลับหรือคำวิจารณ์มีส่วนสำคัญในการที่จะรักษาเป้าหมายให้คงอยู่

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ (Possibilities) มากกว่า ความจำเป็น (Necessities) บุคคลต้องเปลี่ยนมุมมองในการพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่เขาต้องการเลือกมากกว่า การให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก สิ่งสำคัญที่สุดคือ การปรับทัศนคติให้เป็นไปในทางอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) และความประทับใจ (Fascination) มากกว่าการสร้างสมมติฐาน (Assumptions)

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแว่นกรองและมีวิธีคิดเพื่อแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

1. การคิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา
2. การใช้คำถามว่า “อย่างไร” เพื่อให้เข้าใจและทราบถึงสาเหตุและโครงสร้างของปัญหาที่แท้จริง
3. การสะท้อนกลับจากความล้มเหลว ทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการช่วยตรวจสอบและรักษาเป้าหมายไว้
4. การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น ไม่ยอมให้สถานการณ์บีบบังคับให้ต้องเลือก
5. ปรับทัศนคติให้เป็นคนที่มีความคิดในทางบวก มีความกระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น อยู่เสมอ

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์เกี่ยวกับโลก ทุกคนสร้างโลกทัศน์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยใช้แบบจำลองหรือแผนที่ที่ตนสร้างขึ้น แบบจำลองหรือแผนที่ที่สร้างขึ้นหรือโลกทัศน์ของแต่ละคนแม้จะไม่มีขอบเขตจำกัด แต่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเพราะมีข้อจำกัด (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 3)

เลวิส และ พูเซลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997, pp. 24-26) กล่าวว่า การรับรู้ต่อโลกหรือการสร้างแผนที่การรับรู้ต่อโลก (World Map) ได้รับผลกระทบจากกระบวนการสร้างโลกทัศน์ของบุคคล และให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological Constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง
2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual Constraints) ขึ้นอยู่กับการรับรู้ การบันทึก และจดจำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลได้รับประสบการณ์จากความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง
3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social Constraints) เกิดจากแว่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้บุคคลเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้นหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยการเรียนรู้ข้อ

สิ่งนั้น และจำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ

กระบวนการสร้างโลกทัศน์มี 3 ประการดังนี้ คือ

1. การขยายผล (Generalization) หมายถึง กระบวนการนำข้อสรุปจากการรับรู้ประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งโดยสารรถประจำทางไปกับเพื่อนแล้วถูกผู้ชายสวมเสื้อคลุมและสวมหมวกปล้นบนรถ ตั้งแต่นั้นมาทุกครั้งที่เราขึ้นรถประจำทาง หากระหว่างทางมีผู้โดยสารชายสวมเสื้อคลุมและสวมหมวก ขึ้นมาบนรถ เธอจะรู้สึกกลัว และรีบลงจากรถป้ายที่ใกล้ที่สุดทันที

2. การลบออก (Deletion) หมายถึง กระบวนการป้องกัน การรับรู้ประสบการณ์หรือการไม่รับรู้ประสบการณ์บางอย่าง จากตัวอย่างข้างต้น ผู้หญิงคนนี้ลบข้อมูลทางบวกว่า ในอดีตเธอเคยโดยสารรถประจำทางที่มีผู้ชายสวมเสื้อคลุม และสวมหมวกหลายครั้งแต่เขาไม่ได้ก่อเหตุร้ายใด ๆ

3. การบิดเบือน (Distortion) หมายถึง กระบวนการจัดการด้านการรับรู้และการจำประสบการณ์ ให้เป็นไปตามโลกทัศน์ของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้ จากตัวอย่างเดิม ถ้าผู้หญิงคนนี้ จำเป็นจะต้องโดยสารรถประจำทางคันเดียวกันกับชายที่สวมเสื้อคลุมและสวมหมวก หากระหว่างทางชายผู้นี้ล้วงมือเข้าไปในกระเป๋าเสื้อคลุมของเขา เธอจะระแวงว่าเขากำลังจะหยิบอาวุธมาก่อเหตุร้าย (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 3-4)

โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 83) กล่าวว่า ความเชื่อของบุคคลมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการชักนำให้บุคคลสร้างรูปแบบการกระทำของตน การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ยากหากปราศจากความเชื่อ ความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อมนุษย์ในการส่งเสริมและยับยั้งพฤติกรรม เป็นแผนที่การรับรู้ภายในที่มนุษย์ใช้ในการสร้างการรับรู้ที่มีต่อโลกอย่างคงที่ และต่อเนื่อง เมื่อบุคคลเชื่อในบางสิ่งบางอย่างก็จะทำราวกับว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นความเชื่อจึงไม่ได้เป็นแค่เพียงแผนที่การรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่เป็นแบบแผนที่วางไว้อย่างดีสำหรับการกระทำในอนาคต

ความเชื่อได้มาจากหลายแหล่ง ซึ่ง อัลเดอร์ (Alder, 1996, pp. 83-89) ได้กล่าวถึงแหล่งความเชื่อของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อระบบความเชื่อของบุคคล บุคคลมีแนวโน้มที่จะสังเกตและเลียนแบบบุคคลอื่นเมื่อได้เห็นแบบจำลอง (Model) ซึ่งเกิดขึ้นได้แตกต่างกันตามขั้นพัฒนาการ เมื่อสภาพแวดล้อมของบุคคลมีแต่ความล้มเหลว ก็จะทำให้มี

แบบจำลองที่ล้มเหลวในชีวิต แต่หากสภาพแวดล้อมเต็มไปด้วยความสำเร็จ บุคคลก็จะเลือกแบบจำลองของความสำเร็จที่จะก่อให้เกิด ความสำเร็จในชีวิตเช่นกัน

2. เหตุการณ์ในชีวิต (Events) ประสบการณ์ในชีวิต อาจกลายเป็นรากฐานของความเข้าใจและความเชื่อของบุคคล บุคคลจะระลึกถึงเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิตได้ง่ายและมีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์นั้น หลาย ๆ เหตุการณ์ก่อให้เกิดระบบความเชื่อที่ซับซ้อนและเกิดการให้ค่านิยมต่อสิ่งนั้น ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับโลก บุคคลอื่นและตนเอง

3. ความรู้ (Knowledge) บุคคลได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ และอาจได้รับความรู้ผ่านประสบการณ์ทางอ้อม เช่น จากโทรทัศน์ การอ่าน และ การเห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่แต่ละบุคคลต่างมีมุมมองที่มองแตกต่างกัน การได้รับความรู้ที่แท้จริงจะทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้ ดังนั้นสิ่งที่ได้รับจากความรู้เป็นส่วนสำคัญของระบบความเชื่อ เมื่อได้รับความรู้ใหม่ ความเชื่อเดิมจะถูกกำจัดออกไป ความเชื่อใหม่จะเกิดขึ้น แต่ความเชื่อทุกอย่างไม่ว่าใหม่หรือเก่าจะส่งผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคล

4. ผลจากอดีต (Past Results) ประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความเชื่อของบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ถ้าบุคคลเคยประสบความสำเร็จ จะเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จได้ต่อไปในอนาคต แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็จะเชื่อว่า ตนเองไม่สามารถจะทำได้ในอนาคต ความทรงจำเกี่ยวกับความสำเร็จ สามารถนำมาเป็นจุดเริ่มต้นอันเข้มแข็งของระบบความเชื่อ ช่วยเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ผลจากอดีตจึงเป็นแหล่งที่มีคุณค่าของบุคคลที่จะนำมาใช้ในการสร้างความสำเร็จในอนาคต

5. ประสบการณ์ทางความคิด (Mental Rehearsal) เป็นแหล่งความเชื่อที่มาจาก การจินตนาการ หรือประสบการณ์ทางความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการทำ ช่วยเสริมแรงให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ตนปรารถนาและสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของบุคคลได้ การจินตนาการถึงความประทับใจในความสำเร็จเมื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ตนปรารถนา และการจินตนาการถึงพฤติกรรมอย่างชัดเจน จะทำให้บุคคลสร้างระบบความเชื่อภายในตนเองที่มีพลังอย่างสมบูรณ์ว่า สามารถกระทำสำเร็จ สมองจะรับคำสั่งและนำไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จ ตามความเชื่อที่เกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่า ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของมนุษย์ มนุษย์ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความเชื่อ มนุษย์สร้างความเชื่อจากประสบการณ์ของตนที่มีต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ความเชื่อเปรียบเสมือนแว่นกรองการรับรู้ที่แข็งแกร่งของมนุษย์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เมื่อมนุษย์มีการรอบการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างออกไปจากเดิม ความเชื่อก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ความเชื่อในทางบวกทำให้บุคคลค้นพบความสามารถที่แท้จริงของตนเอง หากสามารถหยุดความเชื่อที่ทำให้ตนเองมีข้อจำกัดลง และสร้างความเชื่อที่ทำให้

คนประสบความสำเร็จได้ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น สิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ คือ ความเชื่อว่าตนจะพบกับความสำเร็จ ผลของความเชื่อไม่ได้รับประกันว่าจะได้พบกับความสำเร็จเสมอไป แต่เป็นแหล่งของศักยภาพและพลังความสามารถของบุคคลที่ช่วยให้พบกับความสำเร็จในที่สุด การเปลี่ยนแปลงความเชื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ หากบุคคลต้องการเปลี่ยน เพื่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่ดี และมีประโยชน์ต่อตนเอง (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 83-86)

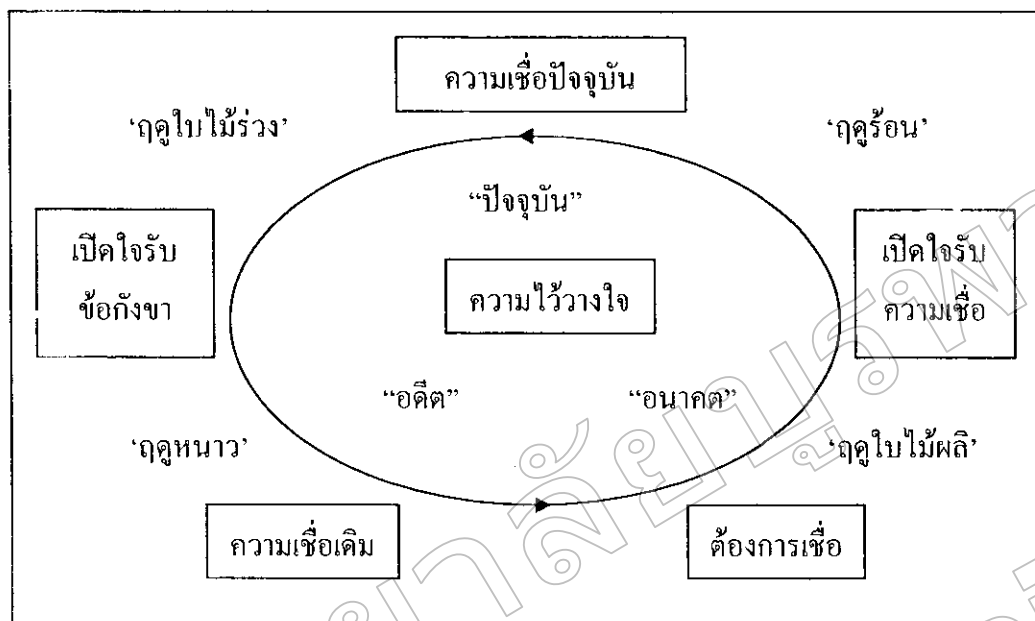
มนุษย์ทุกคนต่างมีความเชื่อพื้นฐาน และการคาดหวังจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งสมมติฐานที่บุคคลตั้งขึ้นจะส่งผลให้เกิดอิสรภาพ การมีทางเลือก และความสุขในชีวิตหรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดที่บุคคลนั้นสร้างขึ้นหรือคาดหวังไว้ว่าจะเป็น (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 101-102)

เมอร์ลิวเดอ (Merlevede, 1999 อ้างถึงใน พวงทอง อินใจ, 2544, หน้า 25) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับอัตโนมัติ (Cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ล้วนมีเจตนาดีและมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
3. มนุษย์มีพลังบวก (Resources) อยู่ในตัวเองทุกคน
4. การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ
5. ความหมายของการสื่อสารของบุคคลหนึ่งกับบุคคลอื่นเป็นผลสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ
6. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
7. บุคคลมีการรับรู้ ถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทาง ตนเองก็มีได้เช่นกัน
8. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเอง

ตลอดจนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์

นอกจากนี้ ดิลล์ (Dills, 1998, อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2544, หน้า 29) ได้ศึกษาพื้นฐานวงจรความเชื่อในมนุษย์ไว้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 4 การเปลี่ยนแปลงวงจรความเชื่อในมนุษย์

จากภาพ สรุปขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความเชื่อดังนี้

1. อยู่ในตำแหน่ง “ต้องการเชื่อ” แล้วคิดถึง “ความเชื่อใหม่” ที่อยากจะมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ยึดถือความเชื่อนี้ไว้ในใจ นำไปสู่การ “เปิดใจรับความเชื่อ” (ถ้าบุคคลเลือกจกภาพนอกสถานการณ์นี้ บุคคลอาจจะก้าวเข้าสู่จุดที่ตนเองยืนอยู่ มองตัวเองผ่านสายตาของจอภาพนั้นแล้ว “เปิดใจรับความเชื่อ” ความเชื่อใหม่เป็นคำแนะนำหรือสนับสนุนที่เป็นประโยชน์
2. รู้สึกอยากเป็นอะไรที่มากกว่า “เปิดใจรับความเชื่อ” ในความเชื่อใหม่เหล่านี้ เมื่อบุคคลยังเกิดความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในใจเองตามเวลาที่เหมาะสมเข้าสู่ “ความเชื่อปัจจุบัน” จดจ่อความคิดอยู่กับความเชื่อที่ต้องการมี
3. ถ้ามีข้อขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ ณ จุดของ ความเชื่อปัจจุบัน ยึดความรู้สึกเหล่านี้ไว้ในใจก็จะก้าวเข้าสู่ “เปิดใจรับข้อกังขา” (ถ้าบุคคลเลือกจกภาพตนเองในสภาวะ “เปิดใจรับข้อกังขา” บุคคลก็จะก้าวเข้าสู่ตำแหน่งนั้นมองตัวเองผ่านสายตาทางจอภาพนั้น อาจจะทำให้ตนเองกลายเป็นบุคคลในสภาวะ “เปิดใจรับข้อกังขา” จากข้อจำกัดหรือความขัดแย้ง ความเชื่อบางอย่างของคำแนะนำหรือสนับสนุนที่เป็นประโยชน์
4. ตรวจสอบสภาพ “ความไว้วางใจ” และมุ่งพิจารณาด้านดีและประโยชน์ของทั้งความเชื่อใหม่กับความขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ โดยพิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือทบทวนวิสัยทัศน์ที่บุคคลต้องการสร้างความเชื่อใหม่หรือไม่ ดังนั้นในการพิจารณาถ้ามีส่วนหนึ่งของความเชื่อเก่าที่มีคุณค่าต้องคงไว้หรือนำมาประสานรวมกับความเชื่อใหม่

5. ย้อนกลับไปข้อจำกัดหรือความขัดแย้งของความเชื่อเก่าที่ติดค้างในช่อง “เปิดใจรับข้อกังขา” นำช่อง “ความไว้วางใจ” ที่บุคคลมีและก้าวสู่ช่อง “ความเชื่อเดิม” ซึ่งเป็นพิพริภันท์อดีต ความทรงจำของบุคคล

6. ย้อนกลับไป “ความเชื่อปัจจุบัน” อีกครั้งและมุ่งความเชื่อใหม่ที่ต้องการให้มันคงประสบความรู้สึกถึงความเชื่อมั่นใหม่และกล่าวถึงการหยั่งรู้ใหม่หรือการเรียนรู้ที่ค้นพบระหว่างกระบวนการนี้

7. ตรวจสอบสภาพ “ความไว้วางใจ” และพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่บุคคลสร้างขึ้นโดยรับรู้ว่าเป็นเพราะสิ่งเหล่านี้ คือ ธรรมชาติที่เป็นโดยกำเนิด และมีการดำเนินเป็นวงจรกระบวนการที่สามารถต่อเนื่องเกี่ยวโยงกัน และบุคคลสามารถปรับตัวตามความจำเป็นในอนาคต ตามแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง

กล่าวโดยสรุป ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังนี้ คือ

1. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตที่ประสานกันเป็นหนึ่งเดียวและสามารถรับผิชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
2. แผนการเรียนรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
3. การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีลักษณะเป็นระบบตามธรรมชาติที่ดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องเกี่ยวโยงกัน ซึ่งบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
4. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับกรอบการตอบสนองที่ได้รับ
5. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก (Resources) อยู่ในตนเอง
6. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดีและมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
7. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
8. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุดในระบบ คือ องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด
9. ถ้าบางคนสามารถกระทำได้บางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ที่จะกระทำได้เช่นกัน
10. การมีทางเลือกหลายทางดีกว่าไม่มีทางเลือก

2. ระบบการรับรู้ (Representational System) การสื่อสารเริ่มต้นจากความคิด คำพูด น้ำเสียง และภาษาท่าทางที่มนุษย์ถ่ายทอดจากตนไปสู่บุคคลอื่น มนุษย์สร้างประสบการณ์จากสิ่งที่ตนเห็น ได้ยิน และรู้สึก ที่มีความทรงจำทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก (O' Connor & Seymour, 1993, p. 26) ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า บุคคลรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามโลกทัศน์ของตนด้วยวิธีการจัดระบบ และสื่อสารประสบการณ์โดยใช้ภาษาเป็นสื่อ

ผ่านช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น (The Visual) การสัมผัส (Kinesthetic) การได้ยิน (Auditory) การลิ้มรส (Gustatory) และการดมกลิ่น (Olfactory) (Villar, 1997a, อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, หน้า 4) โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 28) กล่าวถึง ช่องทางการรับรู้ของมนุษย์โดยทั่วไป คือ การมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส ส่วนช่องทางด้านการลิ้มรส และการดมกลิ่นนั้นทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความถนัดในการรับรู้ผ่านช่องทางที่แตกต่างกัน และจัดประเภทของบุคคล ไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. บุคคลที่ถนัดใช้ช่องทางการรับรู้จากการมองเห็น (A Visual Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการมองเห็น มักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาได้เห็นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปโฉม

2. บุคคลที่ถนัดใช้ช่องทางการรับรู้จากการฟัง (An Auditory Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการฟัง สามารถติดต่อได้ง่ายโดยใช้ภาษาพูด คนประเภทนี้จะไวต่อเสียงที่สุดไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือว่าสำเนียง

3. บุคคลที่ถนัดใช้ช่องทางการรับรู้จากการสัมผัส (A Kinesthetic Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหว จะไวต่อการสัมผัส ดังนั้น แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบ ความละเอียดจะส่งผลต่อเขามาก

เลวิส และ พูเซลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 26-27) ได้เพิ่มประเภทที่สี่เข้ามา คือ

4. บุคคลที่ถนัดใช้ช่องทางการรับรู้ในเชิงตัวเลข (A Digital Person) คือ ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่ข้องหาแต่คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจง และเหตุผลที่เชื่อถือได้ เขาจะตั้งใจค้นหาคำตอบจากคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร

โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 27-30) กล่าวว่า ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ใช้ระบบการรับรู้ของมนุษย์ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยการป้อนรหัสดังนี้

V	Visual	Sight
A	Auditory	Hearing
K	Kinesthetic	Touch/ Feeling
O	Olfactory	Smell
G	Gustatory	Taste

มนุษย์มีการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์ มนุษย์จะมุ่งความสนใจที่จะใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้า ณ ขณะนั้น ๆ เช่น ใช้สายตาในการดูงานแสดงศิลปะ ใช้หูฟังเสียงดนตรีในงานแสดงดนตรี และมีข้อสังเกตว่า เมื่อคนคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งนั้น บางครั้งก็ละเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ มนุษย์มีความสามารถที่จะใช้ระบบประสาทสัมผัสทั้งหมด การที่บุคคลจะถนัดในการใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งเป็นพิเศษนั้นจะพัฒนาขึ้นชัดเจนเมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี ตัวอย่างเช่น คนจำนวนหนึ่งสามารถใช้การจินตนาการภาพในใจได้อย่างชัดเจน ซึ่งการฝึกหัดจะสามารถเพิ่มทักษะการรับรู้จนบุคคลสามารถมีทักษะเฉพาะด้านได้ แต่ทักษะบางด้านก็ยากต่อการฝึกหัดได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะทางด้านดนตรี ถ้าบุคคลไม่มีความไวในด้านระบบประสาทการได้ยิน ก็จะฝึกเล่นดนตรีได้ยากกว่า ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียบระบบการรับรู้ที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัยว่า เป็นระบบเบื้องต้น (Primary Representation System) จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่าง ๆ นั้น ในบางทฤษฎีใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะที่แตกต่างกันไป เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นการใช้ช่องทางด้านการฟัง โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดอย่างอิสระ ส่วนศิลปะบำบัดจะเน้นการใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการมองเห็นมากกว่า เป็นต้น

3. หลักการเรียนรู้ (Learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (Unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวถึงการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากโลกได้น้อย ซึ่ง มิลเลอร์ (Miller, 1956) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน กล่าวถึงแนวคิดที่เรียกว่า “มหัศจรรย์แห่งตัวเลข เจ็ด บวกหรือลบสอง (The Magic Seven, Plus or Minus Two)” นั่นคือ จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียงเจ็ด บวกหรือลบสองประการในช่วงเวลาขณะหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกสามารถสร้างกระบวนการให้มนุษย์เรียนรู้ได้จากประสบการณ์ทั้งหมดที่ผ่านมาในอดีต ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงฉลาดกว่าจิตสำนึก นอกจากนั้น ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้กล่าวว่า พลังจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลเหนือจิตสำนึกที่กระตุ้นเตือนให้มนุษย์ปฏิบัติพฤติกรรมประจำวันทั่ว ๆ ไปและเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลและผิดปกติในลักษณะต่าง ๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2531, หน้า 13)

โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 7-8) อธิบายถึงภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึกในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า เป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ (จิตสำนึกคือสภาวะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึกคือสภาวะที่มนุษย์ไม่ได้ตระหนักถึง) และแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ คือ

3.1. ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (Unconscious Incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และเขาก็ไม่รู้ตัวว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลย เขาก็จะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไร และไม่มีเรื่องการขับรถในจิตสำนึกด้วย

3.2. ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (Conscious Incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ เขาจะพบว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาเพิ่มความสนใจไปที่การทำงานที่สอดคล้องประสานกันของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวงมาลัย ความสัมพันธ์ของการใช้เกียร์ และการใช้สายคาดเข็มขัดนิรภัยที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนรู้ขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นผิดปกติและรู้สึกไม่สุขสบาย

3.3. ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (Conscious Competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ หลังจากได้เรียนรู้และฝึกหัดขับรถจนด้อย่างหนัก จนสามารถขับรถได้แล้ว แต่ยังต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ นั่นคือ มนุษย์มีทักษะในการขับรถแล้ว แต่ยังไม่ใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

3.4. ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (Unconscious Competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมุ่งมั่นบากบั่น หลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึก โดยเกิดจากการที่มนุษย์สามารถสอดผสานทักษะนั้นรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้เขาสามารถฟังวิทยุ มองดูทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ขับรถได้ ดังนั้นจิตสำนึกของมนุษย์จึงเป็นผู้กำหนดผลลัพธ์ และส่งต่อมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์นั่นเองโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น หากมนุษย์ได้ฝึกหัดกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาานาน ๆ เขาก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ในระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง

ตัวอย่าง เช่น นักเทนนิสที่เพิ่งผ่านการแข่งขันเทนนิสมาและต้องการปรับปรุงแก้ไขวิธีการเล่นของเขาให้ดีขึ้น ครูฝึกได้ดูการเล่นของเขา และเริ่มให้เขาเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ จังหวะการเคลื่อนไหวเท้า (Footwork) การถือไม้เทนนิส วิธีการเหวี่ยงไม้เทนนิส โดยครูฝึกต้องการแก่นิสัยการเล่นเทนนิสอย่างหนึ่งของเขา เช่น การเปลี่ยนการตีลูกหน้ามือ เป็นการแก้ส่วนที่เขาคิดเป็นนิสัยแล้ว เพื่อสร้างนิสัยการตีลูกหน้ามือใหม่ให้ดีขึ้น เขาต้องเริ่มกลับไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และต้องทำตัวเหมือนยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก่อนที่จะเรียนรู้ใหม่ และเหตุผลที่ต้องการเรียนรู้ใหม่ก็เพื่อที่จะสร้างทางเลือกใหม่ ในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม

การเรียนรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นเช่นเดียวกับ การเรียนรู้ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่สามารถช่วยให้บุคคลมีทักษะในการสื่อสาร ทักษะในการเรียนรู้และมีทางเลือกเพิ่มขึ้นในแนวทางที่สร้างสรรค์ ส่งผลให้บุคคลมีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกใช้แนวทางต่าง ๆ ของตนได้มากขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการเพิ่มทางเลือกของบุคคลให้มากยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายกรอบการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วย การทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ จะทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสดำรงตัวนั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่ในตนมาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยวิธีการเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกเพิ่มมากขึ้น (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997a, pp. 27-29) เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่า การมีทางเลือกเพียงทางเดียว ก็คือการ ไม่มีทางเลือก เพราะบางครั้งทางเลือกนั้นอาจได้ผลหรือไม่ได้ผลก็ได้ ซึ่งจะนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งและอยู่ในสภาพลังเลใจ กลืนไม่เข้าคายไม่ออกในการตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือน ไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทาง ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็จะยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นผู้ที่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีหลายทางเลือกช่วยให้บุคคลมีอิสระในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9)

การให้คำปรึกษาระยะสั้น ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น การให้คำปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. เป้าหมาย (Outcome) ผู้รับคำปรึกษาดำเนินเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่เฉพาะและชัดเจนว่าสิ่งที่ตนเองต้องการนั้นคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะที่ชัดเจนนั้นจะนำไปสู่ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหาด้วยเช่นกัน ยิ่งบุคคลสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการ ได้มากเท่าไร เขาก็จะยิ่งมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหามากขึ้นเท่านั้น ซึ่งโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการที่จะช่วยทำให้บุคคลรู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

ประการแรก คือ การคิดทางบวก การฝึกคิดในทางบวกเป็นการป้อนรหัสโปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เพิ่มมากขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นลบ นั่นคือ การปรับวิกฤติให้เป็น

โอกาสนั่นเองโดยเริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ

ประการที่สอง คือ การลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกไว้เสมอว่าเป้าหมายเป็นสิ่งพิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้ สิ่งใดที่บุคคลต้องการจะให้เห็น ต้องการจะได้ยิน ต้องจินตนาการให้เห็นภาพอย่างละเอียดและชัดเจน หรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใด และอย่างไร ยิ่งบอกรายละเอียดได้มากเท่าไร สมรรถของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น เป้าหมายที่จะไปถึงนั้นจะเป็นพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ และพลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ ความคิดทางบวก) หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมีเป้าหมายย่อยเพื่อทำให้ได้สิ่งนั้นมา บุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่จะประสบความสำเร็จและคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอ ซึ่งเป็นก้าวแรกของการประสบความสำเร็จในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะถ้าเป้าหมายเล็กมาก ก็ไม่สามารถที่จะภูมิใจได้ แต่ก็สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายเล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมายนั้น คือ นิเวศวิทยา (Ecology) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่น ครอบครัว เพื่อน หน้าที่ การงาน เครือข่าย และสังคม เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับความสำคัญแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา ความสำเร็จนั้นควรที่จะยกเลิกหรือยังควรที่จะทำต่อไป

2. การตื่นตัวและจับใจคือการรับรู้ (Acuity) ความสำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การฝึกให้บุคคลมีระบบการรับรู้ความรู้สึกที่จับใจในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอะไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวงกรองของตนให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักรู้ในทุกขณะที่รับรู้ความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเอง โดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเขามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร ในทำนองเดียวกัน เมื่อบุคคลกระทำสิ่งนี้กับตัวเอง ก็จะเป็นการเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการภายในตน เสียงและความรู้สึกของตนเอง บุคคลต้องมีความจับใจหรือความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ เช่น การเคลื่อนไหว ของนัยน์ตา ระดับเสียง น้ำเสียง ท่าทางที่แสดงออก เป็นต้น

3. ความยืดหยุ่น (Flexibility) ผู้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 8-14)

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาขยายกรอบการรับรู้ที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม และสร้างประสบการณ์ใหม่ให้เกิดขึ้น เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็นโอกาสเพิ่มขึ้นจากที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ ทำให้มีแนวทางเลือกหลายทางในการแก้ปัญหา อย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก และเป็นวิธีการให้คำปรึกษาระยะสั้นที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้ภายใน 3 นาที โดยผู้รับคำปรึกษาต้องมีเป้าหมายที่ต้องการแก้ไข และเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนว่าคืออะไร และควรเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจให้ไปสู่เป้าหมายนั้นได้ พร้อมทั้งต้องมีความกระตือรือร้น และสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและบุคคลรอบข้าง และสิ่งสำคัญที่สุด คือต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ทักษะพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 49-66) ได้สรุปทักษะพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การค้นหาความจริง (Elicitation) ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การค้นหาความจริงเป็นกระบวนการชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นประจำโดยการแสดงออกทางคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออกในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ หรือเมื่อนำผู้รับคำปรึกษาออกมาจากอารมณ์นั้น ๆ อย่างไรก็ตามบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออก ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วยความสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาได้มากเท่าไร ก็จะช่วยให้คำปรึกษาค้นหาความจริงของผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบและมีพลังบวก ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดัง หรือพูดเร็ว ดอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลน เพราะการกระทำเช่นนี้ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกวิตกกังวลและไม่สงบ ถ้าต้องการให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจหรือให้คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดอย่างชัดเจนเปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ ศีรษะตั้งตรง ท่าทางมั่นใจ ถ้าคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทางและน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษาเอง ผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้นและมีแนวโน้มที่จะแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้รับคำปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ ราวกับว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ในขณะนั้น ไม่ใช่การมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น เช่น จินตนาการเห็นบุคคลอื่นกำลังรับประทานผลไม้

ที่ตนเองชอบมากที่สุด แล้วกลับมาจินตนาการว่าตัวเองกำลังรับประทานผลไม้ชิ้นอยู่ ประสบการณ์ใดที่จะให้ความรู้สึกถึงการลิ้มรสผลไม้ชิ้นได้มากกว่ากัน ดังนั้นการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงให้มากที่สุดคือการให้ย้อนกลับไปในประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. การสังเกตตรวจเทียบพฤติกรรม (Calibration) เป็นทักษะในการระบุจำแนกแยกแยะพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษาทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัว ริมฝีปากเขาจะเฝ้มเข้าหากัน หน้าซีด หายใจเร็ว แต่ถ้าเขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ดี ริมฝีปากจะแย้มออก หน้าแดง หายใจสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การสังเกตตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรมากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกตความหมายจากพฤติกรรม

ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถฝึกทักษะนี้ให้มากขึ้นกระทั่งกระทำโดยจิตใต้สำนึก เช่น การที่บุคคลชวนคนรักออกไปทานข้าวนอกบ้าน เขาจะทราบคำตอบได้โดยที่คนรักยังไม่ได้ตอบว่าคำตอบจะเป็นอะไร คำตอบที่ตอบว่าไปหรือไม่ไปในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคิด ซึ่งบุคคลไม่สามารถช่วยได้ แต่การตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจและภาษาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง บางครั้งบุคคลก็มีการสังเกตตรวจเทียบพฤติกรรมโดยจิตใต้สำนึก ซึ่งเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นโดยไม่รู้ตัวทำไม ยิ่งฝึกมากเท่าไรบุคคลก็จะทำได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

3. สัญญาณพลัง (Anchors) สภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความพลังและมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการสังเกตตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่ถาวร และพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

จินตนาการมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคล ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ เช่น ทางด้านการเมือง การกีฬา ศิลปะและธุรกิจ ต้องสามารถนำจินตนาการที่เป็นพลังบวกมาใช้ในทันทีที่ต้องการ นักแสดงมีอาชีพต้องแสดงให้สมบทบาททันทีที่การแสดงเริ่มขึ้น ไม่ใช่ก่อนการแสดงหรือแสดงไปครึ่งหนึ่งแล้ว เพราะนั่นหมายความว่า ไม่ใช่มีอาชีพ ในทางตรงกันข้าม นักธุรกิจหลายคนที่มีแรงจูงใจสูงและประสบความสำเร็จด้านการทำงานอย่างมาก แต่ชีวิตครอบครัวกลับล้มเหลวและไม่มีความสุข บางรายถึงกับเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและมีความรอบคอบ

บุคคลล้วนมีอดีตซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมีสิ่งกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจของเราก็จะเชื่อมโยงไปถึง

ประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี เช่น เสียงเพลงที่ไพเราะจะนำเราไปสู่ความทรงจำที่มีความสุข ทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุข และทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น

สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดสภาวะการตอบสนองทางกาย เรียกว่า สัญญาณปลัง ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตัวอย่างสัญญาณปลังที่ดี หรือสัญญาณปลังทางบวกโดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจ และการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอื่นเป็นที่รัก เช่น เมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาถึงเวลาที่ต้องตื่นเสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้คือ สัญญาณปลังด้านเสียงหรือการได้ยิน ไฟแดง หมายถึง การให้รถหยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับเหล่านี้ คือ สัญญาณปลังด้านการมองเห็น กลิ่นไอดินจะทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัสและได้กลิ่นครั้งแรก นักโภชนาพยายามทำให้ยี่ห้อของเขาเป็นสัญญาณปลังเพื่อให้นึกถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณปลัง เป็นอะไรก็ได้ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และน่าสังเกตว่ามีมากจนกระทั่งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า สิ่งนั้นเป็นสัญญาณปลังของตนเอง การเกิดสัญญาณปลัง เกิดได้ 2 วิธี ได้แก่

1. สัญญาณปลังที่เกิดจากสัญญาณปลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ต้องเกิดการซ้ำ

2. การทำซ้ำ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองซ้ำ ๆ เช่น ในการขับรถ ถ้าเห็นสีแดง หมายถึงอันตราย

การทำซ้ำจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ และระยะเวลาที่เกิด เช่น ให้คิดกลับไปเมื่อเราอยู่ที่โรงเรียน โรงเรียนเป็นสัญญาณปลังของตัวเอง ได้พบบางสิ่งที่น่าสนใจ ตื่นเต้น เรียนรู้ได้ง่าย เพราะฉะนั้นสิ่งใดก็ตามที่เราไม่สนใจ เราจะต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ความสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก และบุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์ เช่น ถ้าบุคคลขับรถเมื่อไฟเขียวเปลี่ยนเป็นไฟแดง เขาจะเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ ซึ่งไม่ใช่การกระทำที่เขาต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา และถ้าไม่เหยียบเบรกเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกัน เขาก็จะไม่มีชีวิตอยู่จนทุกวันนี้ ความสัมพันธ์บางครั้งมีประโยชน์มากแต่อาจทำความเข้าใจไม่ได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับตามในกระจกมองหลังทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกิดกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มีประโยชน์ เช่น คนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณะ มักจะวิตกกังวลและตกใจกลัวร่วมด้วย ความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้

รู้สึกกระวนกระวายและไม่แน่ใจ คำพูดเป็นสัญญาณพลังได้ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลังของนักเรียนที่จะทำให้รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่รุนแรงสิ่งกระตุ้นภายนอกสามารถก่อให้เกิดพลังทางลบได้ เช่น คนที่กลัวความแคบเรียนรู้การรวมกันของพลังอำนาจระหว่างอยู่ในที่แคบ ๆ และรู้สึกตกใจกลัวชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องจำกัดความกลัวจากอดีตของตนเองถ้ายังไม่มีประสบการณ์ซ้ำ สิ่งหนึ่งที่บุคคลสามารถสร้างได้และกำลังทำอยู่คือ ความสนุกสนาน การมีประโยชน์และการสร้างพลังของตนเอง บุคคลสามารถเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำเสนอประสบการณ์ในชีวิตที่พบว่ามันยากหรือท้าทาย และตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบใดที่ต้องการจะเป็น ในสถานการณ์ใดที่ไม่มีความสุขถ้าไม่ชอบเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ ซึ่งมันจะเป็นปฏิริยาใหม่โดยใช้สัญญาณพลัง

การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจ ทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกสภาวะอารมณ์ที่ต้องการ หลังจากนั้นเลือกสัญญาณพลังที่จะสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสิ่งกระตุ้นที่จะเป็นสัญญาณพลังกับสภาวะอารมณ์ที่ต้องการให้สามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการเช่น นักกีฬาใช้สัญญาณพลังของความโชคคิ เพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ ดังจะเห็นได้ในการแข่งขันที่เกมกำลังจะแพ้ นักกีฬาจะแสดงท่าทางเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน เช่น การจับมือกันเพื่อชัยชนะ

2. การใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ เป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่น หากบุคคลได้เข้าสู่สถานการณ์ที่เคยใช้สัญญาณพลังบวกเป็นสิ่งกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จสูงสุดมากกว่าพฤติกรรมที่เคยทำในอดีต ก็จะทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในแนวทางปฏิบัติที่ว่า เมื่อบุคคลเปลี่ยนสิ่งที่ตนกระทำ พฤติกรรมของบุคคลอื่นก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ซึ่งประสบการณ์ของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ควรฝึกใช้เทคนิคโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจนกระทั่งมั่นใจ และมีทักษะสูงมากพอจึงจะสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้และดัดแปลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และควรฝึกใช้เทคนิคนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสับมนา เทคนิคนี้ดัดแปลงมาจากทักษะที่มีผู้นำไปใช้ เช่น ช่างไม้สามารถสร้างเฟอร์นิเจอร์ที่ดีเลิศจากเครื่องมือชุดเดียวกันกับผู้ฝึกหัดใช้ แต่ความสวยงามของเฟอร์นิเจอร์แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับการฝึกเล่นดนตรี เสียงดนตรีที่เกิดจากเครื่องดนตรีชิ้นดีจะไพเราะหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับทักษะความชำนาญจากการฝึกของผู้เล่นดนตรี

4. สัญญาณพลังบวก (Resource Anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีตเข้าสู่สถานการณ์ปัจจุบันซึ่งสามารถฝึกได้ ดังนี้ นั่งอย่างสบายในเก้าอี้ หรือ

ขึ้นในสิ่งที่พอใจ คิดถึงสถานการณ์พิเศษที่ชอบ รู้สึกถึงความแตกต่างและปฏิบัติความแตกต่าง และเลือกอารมณ์จากประสบการณ์ต่าง ๆ หนึ่งอย่างในชีวิตตามความรู้สึกที่ต้องการจะเป็น ประสบการณ์นี้ คือ พลังบวกอันหนึ่ง เช่น ความมั่นใจ ขบขัน กล้าหาญ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ หรือ อะไรก็ตามที่บังเกิดขึ้นในใจ เท่าที่เป็น ได้อย่างเหมาะสมที่สุด เมื่อเลือกได้แล้วเริ่มต้นหาเหตุการณ์พิเศษในชีวิตที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้น เมื่อเลือกได้แล้วและผู้รับคำปรึกษาพบว่าหากที่จะจำเวลาที่มี ประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคนหรือบุคลิกลักษณะของตัวละคร ในหนังสือ หรือภาพยนตร์ อะไรที่เหมือนกันให้เลือกจำแนกบุคลิกลักษณะนั้นมันจะไม่จริง ความรู้สึกที่มี ในขณะนี้ คือสิ่งสำคัญ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีตัวอย่างพิเศษตามที่ต้องการเกิดขึ้นแล้วจะเป็นความจริง หรือจินตนาการ ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไป ต่อจากนี้คือการเลือกสัญญาณพลัง โดยการนำพลังบวกมาใช้เมื่อต้องการ

ขั้นแรก สัญญาณพลังแบบสัมผัส (Kinesthetic) ความรู้สึกบางอย่างของบุคคลสามารถ นำมาสัมผัสกับพลังบวก และนิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ เข้าด้วยกัน หรือกำมือ ซึ่งจะเป็นวิธี ให้สัญญาณพลังแบบสัมผัส จะพบเห็นได้ในการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาจะใช้มือแตะกัน เพื่อนำความมั่นใจกลับมา

สิ่งสำคัญ คือสัญญาณพลัง เป็นเอกลักษณ์และไม่ใช่ส่วนของพฤติกรรมดำเนินไปของ บุคคล บุคคลต้องการสัญญาณพลังที่ชัดเจน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาและไม่สามารถเชื่อมโยง กับสภาวะอื่นหรือพฤติกรรมอื่นได้ และต้องเลือกสัญญาณพลังที่จะใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สัญญาณพลังด้านการได้ยิน อาจจะเป็นคำหรือวลี ที่บุคคลพูดกับตัวเอง ไม่จำเป็นต้อง ยาว แต่ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก วิธีพูดและน้ำเสียงจะส่งผลพอ ๆ กับคำพูด ต้องพูดให้ชัดเจน และมีความหมาย เช่น ถ้าต้องการที่จะสร้างสัญญาณพลังแห่งความมั่นใจและอยู่ในความทรงจำ ควรพูดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้น” หรือพูดง่าย ๆ เพียงคำว่า “มั่นใจ” ในน้ำเสียงที่มั่นใจ ต้องแน่ใจว่าเลือกพลังบวกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหา

สัญญาณพลังด้านการมองเห็น บุคคลต้องเลือกสัญลักษณ์หรือจำสิ่งที่เห็นแล้วนำมาเป็น สัญญาณพลังทำให้รู้สึกมั่นใจ สัญญาณพลังนี้จะคงอยู่ยาวนานเท่ากับภาพที่ตนเองเลือก ซึ่งจะ ยังคงเด่นชัดและช่วยกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจ

เมื่อบุคคลเลือกสัญญาณพลัง เป็นระบบตัวแทน ขั้นตอนต่อไปคือ การสร้างความรู้สึก มั่นใจ โดยการสร้างสรรค์สถานการณ์พลังบวกในวิธีที่เหมาะสมอื่น ๆ ดำเนินตามแนวทางที่เลือก ไว้หรือเปลี่ยนช่องทางการรับรู้ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมเกิดขึ้นในขณะนั้น ช่องทาง การรับรู้ที่แตกต่างกันจะช่วยแบ่งแยกอารมณ์ได้อย่างชัดเจน โดยพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณ พลัง ต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

4.1 เวลา ซึ่งจะทำให้สถานการณ์ดำเนินไปถึงจุดสูงสุด

4.2 เอกลักษณ์และความชัดเจน

4.3 ความง่ายต่อการทำซ้ำ

4.4 เชื่อมโยงสถานการณ์ใหม่ที่ชัดเจนและสมบูรณ์

สำหรับวิธีการเข้าสู่ภาวะสัญญาณพลังถึงสัญญาณพลังบวก (Resourceful Anchoring State) มีดังนี้

1. ระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก
2. ระบุพลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่” ถ้าได้คำตอบว่า ใช่ ให้ดำเนินการต่อ ถ้า ไม่ใช่ ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก
5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็น ได้ยิน และรู้สึก
6. ขึ้นต่อไปหาสถานที่อีกแห่งหนึ่งและให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์และออกจากสถานการณ์นั้น
7. ย้อนประสบการณ์สัญญาณพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาณพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลาที่ไม่นานเท่าที่บุคคลต้องการแล้วเปลี่ยนสถานการณ์
8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาณพลังและยืนยันว่าสัญญาณพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้าไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่
9. ระบุสัญญาณซึ่งจะนำบุคคลให้รับรู้ว่าคุณอยู่สถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของคุณ สัญญาณนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาณพลังนั้น

ขณะนี้บุคคลสามารถใช้สัญญาณพลังเหล่านี้ เรียกพลังบวกของตนมาใช้เมื่อต้องการ จำไว้ว่าการทดลองวิธีนี้ หรือวิธีอื่น ๆ ในเทคนิคของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการหาแนวทางทำงานที่ดีที่สุดสำหรับบุคคล ให้เก็บเป้าหมายของตนเองไว้ในใจ (ความรู้สึกมากกว่าพลังบวก) และดำเนินสัญญาณพลังด้วยเทคนิคต่าง ๆ จนสำเร็จ บางคนพบว่า การทำท่าทาง ๆ ก็พอที่จะทำให้พบความรู้สึก บางคนใช้สัญญาณพลัง 3 อย่าง บางคนใช้นิ้วมือแต่ละนิ้วเป็นสัญญาณพลังทำให้สภาวะพลังบวกแตกต่างกัน โดยใช้สัญญาณพลังอันเดียวซึ่งเป็นสัญญาณพลังที่มีอำนาจมาก ซึ่งวิธีการรวมพลังบวกนี้เรียกว่า “การสุมพลังบวก (Stacking Resources)” การสร้างสัญญาณพลัง และใช้พลังบวกนี้จะเป็นทักษะที่ง่ายและมีประสิทธิภาพถ้าหากใช้บ่อย ๆ สัญญาณพลังบวกเป็น

เทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่างบางอย่าง ความเชื่อที่ว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ และถูกกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น

5. สัญญาณปลั่งต่อเนื่อง (Chaining Anchors) สัญญาณปลั่งสามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาณปลั่งบางอย่างจะรวมกันและเกิดต่อเนื่องต่อไปเหมือนกับประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล ในระบบประสาท สัญญาณปลั่งคือ กระจุกสะท้อนให้เห็นภายนอกถึงวิธีที่บุคคลสร้างทงของเซลล์ประสาทใหม่ในระบบประสาทของบุคคล ระหว่างการปลดปล่อยในตอนแรกและปฏิกิริยาใหม่ สัญญาณปลั่งต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ใฝ่ใจและเป็นอัตโนมัติ สัญญาณปลั่งต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นหนักและปลั่งบวกไกลเกินกว่าจะไปถึง เช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกคับข้องใจ บุคคลสามารถคิดสัญญาณที่ถูกต้อง ซึ่งจะปลดปล่อยความรู้สึกนี้ได้หรือไม่เช่น น้ำเสียงในการพูดในใจ ความรู้สึกพิเศษ อะไรบางอย่างที่บุคคลเห็นเหมือนกันว่าทุกอย่างในโลกรวมกันต่อต้านตนเอง แต่ก็สามารถควบคุมวิธีการตอบโต้การต่อต้านนี้ และความรู้สึกกับข้อใจนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เมื่อบุคคลมีสัญญาณในใจซึ่งเลือกจะใช้สัญญาณปลั่งนั้น บางทีอาจเป็นความอยากรู้อยากเห็นหรือความคิดสร้างสรรค์

การสร้างสัญญาณปลั่งต่อเนื่องของบุคคล ให้คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยากรู้อยากเห็น และให้สัญญาณปลั่งบางอย่างที่อาจจะเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมือ หุคเหตุการณ์นั้นและกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาณปลั่งที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสที่หนึ่งบนมือต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาณของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาณปลั่งแห่งความอยากรู้อยากเห็น และทำความอยากรู้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาณปลั่งอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยากรู้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกลบ ๆ ก็จะทำให้ได้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถค้นหาความจริง (Elicit) สังเกตตรวจเทียบพฤติกรรม (Calibrate) และสร้างสัญญาณปลั่งสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพียงครั้งหนึ่งก็ถือได้ว่ามีเครื่องมือที่มีพลังมหาศาลสำหรับการให้คำปรึกษา และการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาณปลั่ง สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนน่าประหลาดใจ และทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบใด ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส

6. การทำลายสัญญาณปลั่ง (Collapsing Anchors) อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลพยายามที่จะรู้สึกร้อนและหนาวในเวลาเดียวกัน หรือถ้าบุคคลจะผสมสีเหลืองกับสีน้ำเงินเข้าด้วยกัน และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าจุดสัญญาณปลั่งที่ตรงข้ามกันพร้อมกันทั้ง 2 อย่าง คำตอบ คือ เขาจะรู้สึกอบอุ่นหรือได้

สีเขียว ในการทะลายสัญญาณพลังที่ไม่ต้องการ (เรียกว่าหนาวหรือน้ำเงิน) และสถานการณ์ทางบวก (เรียกว่าร้อนหรือเหลือง) จุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน หลังจากช่วงเวลาสั้น ๆ ของความสับสน สถานการณ์ทางลบเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ผู้ฝึกใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถใช้วิธีการทะลายสัญญาณพลังลบกับเพื่อนหรือผู้รับคำปรึกษา นี่คือโครงร่างของขั้นตอนที่ทำความมั่นใจให้บุคคลสร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ได้

สรุปวิธีการทะลายสัญญาณพลัง มีดังนี้

- 6.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์
- 6.2 . ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและสังเกตตรวจเทียบพฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้และหยุดระยะนี้ไว้ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่ในสถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น
- 6.3 ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้งและสัญญาณพลัง โดยการสัมผัสเฉพาะและ หรือคำพูด หรือวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้
- 6.4 ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดประกายสัญญาณพลัง โดยเริ่มสัมผัสแบบเดิมบนจุดเดิม และ หรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาในภาวะที่ปรารถนาอย่างแท้จริง ถ้าทำได้ แต่ถ้าทำไม่ได้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งเมื่อเราสร้างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้ว หยุดระยะนี้ไว้
- 6.5. ระบุมสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำขั้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบและสร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
- 6.6 ให้ผู้รับคำปรึกษาทำสลับกันโดยใช้สัญญาณพลังสลับกัน พูดบางอย่างเช่น มีบางอย่างบางเวลาเมื่อรู้สึกเศร้า (สัญญาณพลังลบ) และในสถานการณ์นี้เรารู้สึกรื่นเริง (สัญญาณพลังบวก) แล้วให้สัญญาณพลังระหว่างความรู้สึกทั้ง 2 อย่างสลับไปมา
- 6.7 เมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อม ผู้ให้คำปรึกษาพูดคำพูดที่เหมาะสม เช่น “ขอให้คุณสังเกตว่าตอนนี้ คุณกำลังรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง” และจุดสัญญาณพลังทั้ง 2 ทางพร้อมกัน สังเกตท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด อาจได้เห็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลง และความสับสนให้นำสัญญาณพลังลบออกก่อนสัญญาณพลังบวก
- 6.8 ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหา หรือโดยการจุดประกายสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์

ระหว่าง 2 สถานการณ์นี้ (ความแตกต่างของอารมณ์) หรือสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่าง หรือใน สถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษายังอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลังบวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับ คำปรึกษาต้องการสัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรก และดำเนินต่อ จากขั้นที่ 6

6.9 สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตใกล้ ๆ ซึ่งเขาคิดว่า จะมีความรู้สึกทางลบ และขอให้เขาวางแผนเข้าไปในจินตนาการของเขาในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตสภาวะอารมณ์ในขณะนี้ด้วย ฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มี ความสุขกับสถานการณ์นี้หาทางออกโดยพลังบวกอื่นตามที่ต้องการและ สร้างสัญญาณพลังใน จุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทะลายสัญญาณพลัง ในจุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทะลายสัญญาณพลัง ลบจะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มแข็งมากกว่าทางลบ และเขาอาจจะจะมีพลัง บวกจำนวนมากต่อการสร้างสัญญาณพลังหนึ่งครั้งให้ประสบผลสำเร็จ

การคิดทางเดียวเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การที่ระบบประสาทพยายามที่จะรวม สถานการณ์ 2 อย่างที่ตรงกันข้ามให้เข้ากันในเวลาเดียวกันนั้นไม่สามารถทำได้ แต่สามารถทำอะไร บางอย่างที่แตกต่างกันได้ โดยรูปแบบเก่าถูกทำลายไปและรูปแบบใหม่ถูกสร้างขึ้น สิ่งนี้คือคำอธิบาย เรื่องความสับสนที่มักเกิดขึ้นเมื่อสัญญาณพลังทั้ง 2 ได้รับการทะลาย ตามสถานการณ์ที่เป็น ประโยชน์ โดยการใช้จิตสำนึกตามกระบวนการธรรมชาติซึ่งบุคคล ซึ่งโดยทั่วไปแล้วบุคคลใช้จิต ได้สำนึกและให้สัญญาณพลังตนเองตลอดเวลาโดยไม่ใส่ใจ (Haphazard Way) ทั้ง ๆ ที่บุคคลควรจะ เลือกเฉพาะสัญญาณพลังที่ตนเองต้องการเท่านั้น

7. การเปลี่ยนอดีต (Change Personal History) ประสบการณ์มนุษย์เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำ การระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีก ครั้ง เป็นการนำประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการ ซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลัง ทำให้บุคคลสามารถเพิ่ม การแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกหนีจากการกดดันของประสบการณ์ทางลบในอดีตและ สร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับบทวนการประเมินผล ความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้ง ตามแนวคิดในปัจจุบัน บุคคลมีประสบการณ์ในอดีตมากมาย ซึ่งยังคงอยู่เป็นความทรงจำในปัจจุบัน ขณะที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม สำหรับความทรงจำของมนุษย์ที่เป็นความผิดพลาด) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลสามารถ เปลี่ยนแปลงการให้ความหมายประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลง ความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกอิจฉาไม่ได้เกิดจาก

ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่เกิดจากโครงสร้างภาพจำลองของสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าจะเกิดขึ้น แล้วเขารู้สึก
 แฝงในการตอบสนองต่อภาพจำลองนั้น ภาพจำลองที่เป็นจริงเพียงพอที่จะเป็นสาเหตุให้มีปฏิกิริยา
 ที่เกินขอบเขต ถึงแม้ว่า ภาพจำลองนั้นจะไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ถ้าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งที่เจ็บปวดหรือรุนแรงมาก ๆ เมื่อบุคคลคิดถึงเหตุการณ์
 นั้นสาเหตุความเจ็บปวดและความกลัวก็จะเกิดขึ้น การเปลี่ยนอดีตใช้ประโยชน์เมื่อบุคคลเกิดปัญหา
 ที่เกี่ยวกับความรู้สึก หรือใช้ในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมซ้ำของปัญหาที่เกี่ยวกับความรู้สึก
 ดังเช่น ความรู้สึกที่ว่า “ทำอะไร ฉันจึงจะรักษาการกระทำเหล่านี้ไว้ได้” ซึ่งในขั้นแรกของการใช้
 เทคนิคนี้กับผู้รับคำปรึกษา คือแนวทางในการสร้างรูปแบบของความรู้สึกและการคงไว้ซึ่ง
 สายสัมพันธ์ กล่าวโดยสรุปวิธีการเปลี่ยนอดีต มีดังนี้

7.1 ระบุสถานการณ์ทางลบ การค้นหาความจริง สังเกตตรวจเทียบพฤติกรรมที่แสดง
 ถึงเหตุการณ์ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.2 คงสัญญาณพลังทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษานึกย้อนกลับไปในเวลาที่เขา
 รู้สึกเช่นเดียวกันนี้ ต่อเนื่องกันจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่เร็วที่สุดที่ผู้รับ
 คำปรึกษาสามารถจำได้ ทะลายสัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับการปรึกษากลับสู่
 ปัจจุบัน

7.3 ให้ผู้รับคำปรึกษา นึกถึงเหตุการณ์ที่เขาเคยประสบขณะนี้ คิดถึงพลังบวกที่เขา
 ต้องการจะมี ในเหตุการณ์ในอดีตที่เป็นความรู้สึกพอใจ มากกว่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ผู้ให้
 คำปรึกษาอาจจะใช้พลังบวกกับคำพูดหรือวลีที่คล้ายกับ “ความปลอดภัย” “การเป็นที่รัก” หรือ
 “ความเข้าใจ” พลังบวกต้องมาจากภายในบุคคลและอยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การมีบุคคลอื่นใน
 สถานการณ์ที่แตกต่างกัน ไม่ต้องให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ เขาสามารถค้นความจริงจากการตอบสนองที่
 แตกต่างจากคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะถ้าตัวเขาเอง คือ ความแตกต่าง

7.4 การค้นหาความจริง โดยการให้เขากลับไปที่ประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจ
 และสร้างสัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์ที่เต็มเปี่ยมของพลังบวกที่จำเป็นและทดสอบสัญญาณ
 พลังบวก

7.5 คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่ประสบการณ์ครั้งแรกสุด
 อีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกอันใหม่นี้ และสังเกตการ
 เปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นอย่างไร หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์ (การ
 รวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษายังให้สัญญาณพลังอยู่) และผ่านเข้าไปในเหตุการณ์นั้น
 ราวกับว่ามันเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น
 ตอนนี้เขามีพลังบวกใหม่ ให้เขาจินตนาการสิ่งที่เขาชอบ จากแง่คิดของเขา ดังนั้นผู้รับคำปรึกษา

สามารถสัมผัสพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ ตามการรับรู้ของตน ถ้าเขาไม่พึงพอใจพฤติกรรมนี้ให้กลับไป
ที่ขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุพลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่เหตุการณ์ช่วงต้น ๆ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพึง
พอใจ เหตุการณ์ที่เขาประสบต่าง ๆ กัน และสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ ถอนสัญญาณพลัง และ
หยุดระยะนี้ไว้

7.6 ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ปราศจากการใช้ สัญญาณพลัง โดยการถามผู้รับ
คำปรึกษาเกี่ยวกับความทรงจำประสบการณ์ในอดีต และสังเกตการเปลี่ยนแปลงความจำนั้น ให้
ความใส่ใจทางสรีระของเขา ถ้ามีสัญญาณของสถานการณ์ทางลบ กลับสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลัง
บวกจำนวนมากยิ่งขึ้น

8. การก้าวเข้าสู่อนาคต (Future Pacing) การได้ฝึกสร้างประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่
เหตุการณ์จะเกิดขึ้นจริง เป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัส การก้าวเข้าสู่อนาคตมีกระบวนการ ดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึก
ประสบการณ์นั้นล่วงหน้า ตามที่บุคคลปรารถนา เช่น การเปลี่ยนอดีต เป็นการให้ผู้รับการปรึกษา
จินตนาการเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาครั้งต่อไป เมื่อผู้รับคำปรึกษาทำสิ่งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสังเกต
ตรวจเทียบพฤติกรรมที่เห็น ถ้ามีสัญญาณบอกถึงการกลับไปสู่สถานการณ์ทางลบ ผู้ให้คำปรึกษา
จะต้องกลับไปสร้างสัญญาณพลังบวกอีกครั้ง การทดสอบเป้าหมายพฤติกรรมที่ปรารถนาใน
อนาคต ถ้าผู้ให้คำปรึกษาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเป็นการเข้าถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
ได้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม การทดสอบจริง ๆ ของการเปลี่ยนแปลง คือ การเผชิญปัญหาตามความ
เป็นจริงของผู้รับการปรึกษาครั้งต่อไป การหยั่งรู้และการเปลี่ยนแปลงสร้างสัญญาณพลังได้ง่าย
ที่สุดในห้องให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและ การเรียนรู้สัญญาณพลังที่ห้องเรียน และวางแผนธุรกิจ
ที่ห้องกรรมการ แต่การนำไปใช้ในโลกลงความเป็นจริง คือ การทดสอบที่แท้จริง

ประการที่สอง การก้าวเข้าสู่อนาคต คือรูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด
(Mental Rehearsal) การเตรียมจิตใจ และการปฏิบัติอย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งพบในผู้ประสบ
ความสำเร็จในชีวิตสูง เช่น นักแสดง นักดนตรี นักขาย โดยเฉพาะนักกีฬา โปรแกรมการอบรมเป็น
การเตรียมความรู้เบื้องต้นวิธีหนึ่ง การฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิดคือการปฏิบัติในจินตนาการ
เพราะว่ากายและจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งเป็นการเตรียมและบ่งบอกร่างกายถึงสถานการณ์ที่เป็น
จริง การให้คิดภาพจำลองทางบวกที่เข้มแข็ง เด่นชัด ของโปรแกรมสำเร็จ เป็นการคิดในการก้าว
นำสู่อนาคต คล้ายกับสร้างความสำเร็จให้มากขึ้น ความคาดหวังเป็นการทำนายการเป็นคน
ที่สมบูรณ์ (Self Fulfilling) ความคิดนี้ของการก้าวเข้าสู่อนาคตและการฝึกซ้อมประสบการณ์ใช้
การเรียนรู้จากทุก ๆ วัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ บุคคลอาจจะนำไปใช้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ

เช่น ฝึกก่อนนอนทุกวัน

เมื่อบุคคลทบทวนถึงวันที่ผ่านมา เลือกบางสิ่งที่ดีมาก ๆ และสิ่งที่ไม่มีความสุข มองทั้ง 2 จากอีกครั้ง ได้ยินเสียงอีกครั้ง มีประสบการณ์เหล่านั้นอีกครั้งในแนวทางที่สัมพันธ์กัน แล้วก้าวออกจากประสบการณ์นั้นและถามตัวเองว่า “ฉันจะทำอะไรได้บ้างที่ต่างจากนี้” อะไรคือ ตัวเลือกในประสบการณ์เหล่านี้ ทำอย่างไรประสบการณ์ที่ดีจะดีขึ้นไปมากกว่านี้อีก ผู้รับคำปรึกษา อาจจะระบุทางเลือกอื่นที่ดี ซึ่งจะนำไปใช้ในประสบการณ์ที่ไม่ดีได้

ต่อไปนี้เป็น การย้อนกลับไปในเหตุการณ์นี้อีกครั้ง แต่ด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน สภาพที่ เห็นมีอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร กิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะ ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น บุคคลอาจจะระบุสัญญาณในประสบการณ์ที่ไม่ดี ที่จะกระตุ้นเตือนให้เขานำทางเลือกที่เคยฝึกซ้อมประสบการณ์ทางความคิดมาแล้วเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีครั้งต่อไปโดย

1. ความทรงจำและการย้อนกลับ (Remember and Replay)
2. ถามตัวเอง “อะไรที่ทำให้ฉันมีความแตกต่างไปจากเดิม”
3. ย้อนกลับไปที่เหตุการณ์นั้นและสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่
4. ถามตัวเองว่าทางเลือกใหม่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพิสูจน์บางสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว

9. การสร้างพฤติกรรมใหม่ (New Behavior Generator) เป็นเทคนิคที่ใช้ประโยชน์ได้มากกว่าเทคนิคทั่วไป เมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา เช่น ต้องการพัฒนาการเล่นกีฬาที่โปรดปราน ให้มองคุณตัวตนของเราในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น การเสิร์ฟลูกเทนนิสให้แม่นยำ ถ้ากระทำได้อย่างเกินไป ให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเสิร์ฟลูกเทนนิสที่ดี โดยรับบทบาทเหมือนเป็นผู้กำกับภาพยนตร์ จินตนาการว่าตนเอง คือ สตีเวน สปีลเบิร์ก จ้องมองที่จอภาพยนตร์ ให้จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น ค่อย ๆ ปรากฏในแววดา แยกสิ่งที่ได้ยินและได้ยินเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ บุคคลเป็นนักแสดงได้ดีเท่ากับเป็นผู้กำกับ ถ้ามีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง สังเกตปฏิริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นเช่นไร ดำรงบทบาทนั้น จนพอใจ เข้าไปในจินตนาการ ผ่านเข้าไปในจินตนาการราวกับว่ากำลังแสดงบทบาทนั้นอยู่จริง ในขณะที่ทำพฤติกรรมเหล่านี้ต้องใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ด้วย โดยแสดงถึงคำนิยามและความสมบูรณ์ของบุคคล ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการ ให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทบาทยนตร์ก่อนที่จะก้าวไปสู่บทบาทนั้น เมื่อรู้สึกมีความสุข ในบทบาทตามจินตนาการ ให้ระบุสัญญาณพลัภายในหรือภายนอกที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ หมั่นสังเกตและฝึกซ้อม

ประสบการณ์ในความคิด และก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ทรงพลัง มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการพัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพ ทุกประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคลจะเรียนรู้ ถ้าฝึกปฏิบัติได้มาก ก็จะก้าวสู่ความเก่งตัวคนในชีวิตจริงตามที่ต้องการจะเป็นได้เร็วขึ้น

กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

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

1. สร้างความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) มีความจริงใจ (Genuineness) ความเข้าใจเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความอบอุ่น (Warmth) และความกระฉับ (Concreteness)
2. การตัดสินใจสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถามถึง “ปัญหา” ว่าจะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาลงและข้อวิตกกังวลหมดแล้ว
4. การตัดสินใจจะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (Wants to Pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น
 - 4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาเลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (Must be Pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห่อล้อมตัวฉัน และไม่ทราบว่าคุณรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับคำปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหานั้นก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลามีจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือกและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น
 - 4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา
5. ชี้นำและแปลงเทคนิค ชี้นำว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคือ อะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางรายเทคนิคเดียวก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางรายประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง

เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา โอ' คอนเนอร์และเซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 169) กล่าวถึงปัจจัยสำคัญ 2 ประการที่ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะต้องมี คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) และคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์นั้น (Rapport) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ (Trust)

2. ความสอดคล้อง (Congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพราะความไม่สอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถช่วยเหลือและบำบัดผู้รับคำปรึกษาได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

1. สร้างความสัมพันธ์และนำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้น้ำเสียง ภาษา ท่าทาง ที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ของผู้ให้คำปรึกษา
3. มีความไวในการตอบสนองต่อการรับรู้ โดยประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยัง เมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุด และเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง

4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้ทันทั่วทั้งที่

5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด

ข้อดีของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหามานานชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้นักคลยขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่บวกใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาทีก็เห็นผลทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาสั้นลง

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ชอบอยู่เบื้องหลังอาการ (Symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่พอใจ

6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ชอบอยู่ในจิตได้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แค่เพียง วินิจฉัยสาเหตุของปัญหา ซึ่งเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังแยกผู้รับคำปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าว และให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั้นกลับเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัด

7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกถือว่าสำคัญ ไปเป็นสิ่งที่จิตได้สำนึกเชื่อว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเอง และความรับผิดชอบต่อตัวเองของผู้รับคำปรึกษาได้

9. ในการให้คำปรึกษตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะไม่มีคำแนะนำที่เป็นแนวทางให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่าควรจะทำอย่างไร โดยผ่านจิตได้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบ เมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (Commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษา เพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่มีอยู่แต่ไม่ได้นำมาใช้ เป็นการลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ เนื่องจากแหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. จัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไรก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัดของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. ในหลายเทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีข้อตกลงเบื้องต้นว่าผู้ที่รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา (การไปสู่อดีต ปัจจุบัน และอนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถมองเห็นอนาคต หรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินไปจนประสบผลสำเร็จได้ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 137)

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

เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา มีหลายวิธี ดังนี้คือ เทคนิคสัญญาณพลัง (Anchoring) เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation) เทคนิคการจัดการระหว่างด้าน (Negotiating Between Parts) เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ (Reframing) เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ (New Behavior Generator) และ เทคนิคพลังรัศมีแห่งตน (Personal Power Radiator) จากประสบการณ์ที่ วิลลาร์ ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้นำมาใช้มาก คือ เทคนิคสัญญาณพลัง (Anchoring) เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing) เทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner) เทคนิคพลังรัศมีแห่งตน (Personal Power Radiator) และ เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation) โดยในการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ 2 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing) และเทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner)

เทคนิคการสร้างทรรณะใหม่ (Reframing)

โอ' คอนเนอร์และ เซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 158) กล่าวว่า กรอบ (Frame) หมายถึง บริบท หรือวิถีทางแห่งการรับรู้บางสิ่งบางอย่างจากการที่บุคคลให้ความหมายกับสิ่งนั้น ๆ ดังนั้นเมื่อบุคคลให้บริบทที่แตกต่างออกไปจากเดิม การให้ความหมายก็จะแตกต่างออกไปด้วย

แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 cited in O' Connor & Seymour, 1993, p. 158) ให้ความหมายว่า การสร้างทรรณะใหม่ คือ การเปลี่ยนแปลงกรอบที่คน ๆ หนึ่งรับรู้ เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงความหมายของเหตุการณ์เหล่านี้ เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองและพฤติกรรมของคนก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย และยังได้กล่าวว่า การสร้างทรรณะใหม่ เป็นเหมือนองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในกระบวนการสร้างสรรค์ (Creative Process) เริ่มตั้งแต่การมีความสามารถที่จะนำเหตุการณ์ปกติธรรมดาไปใส่ในกรอบใหม่ที่มีประโยชน์และมีชีวิตชีวา พวกเขาเชื่อว่า หัวใจของการสร้างทรรณะใหม่ คือ การรู้สำนึก (Recognition) ว่าพฤติกรรมสามารถแยกออกมาจากผลลัพธ์ที่คาดว่าจะประสบความสำเร็จได้

วิลลาร์ (Villar, 1997a, p. 51) กล่าวว่า การสร้างทรรณะใหม่ คือ การเปลี่ยนกรอบที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความหมาย เมื่อความหมายเปลี่ยนการสนองตอบหรือพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย และผลจากการเปลี่ยนแปลงจะกระตุ้นพฤติกรรมให้แตกต่างออกไปจากเดิม

นอกจากนี้โอ' คอนเนอร์และเซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 126-128) กล่าวว่า การค้นหาความหมายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ขณะที่ยังคงมีชีวิตอยู่ มนุษย์เรียนรู้ความหมายจากวัฒนธรรมและการเลี้ยงดูของแต่ละคน การให้ความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับกรอบการรับรู้ที่บุคคลใส่เข้าไป เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนกรอบการรับรู้ ก็จะสามารถเปลี่ยนความหมายได้ด้วย เมื่อความหมายเปลี่ยนการตอบสนองและพฤติกรรมก็เปลี่ยนตามไปด้วย ความสามารถในการเปลี่ยนกรอบการรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ จะให้ความเป็นอิสระและทางเลือกที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม การเปลี่ยนกรอบการรับรู้ใหม่ ไม่ใช่วิถีทางในการมองโลกอย่างเป็นกุหลาบสีชมพู แต่เป็นการมองโลกในด้านคืออย่างแท้จริง (Everything Is "Really" Good) ปัญหาต่าง ๆ ไม่สามารถหมดไปได้ด้วยตัวของมันเอง มันยังคงอยู่ แต่ถ้าบุคคลมีทางเลือกมากมายในการมองไปที่ปัญหานั้น จะเป็นเรื่องง่ายในการที่จะแก้ปัญหา การสร้างทรรณะใหม่เกิดขึ้นเพื่อให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จและนำเสนอประสบการณ์ใหม่ในวิถีทางที่สนับสนุนผลลัพธ์ที่บุคคลสามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ มนุษย์จะมีอิสระในการเลือกเมื่อพบว่าตนเองถูกผลักดันให้เลือกโดยพลังที่ตนสามารถควบคุมได้

หัวใจของการสร้างการกรอบใหม่ คือ การแยกพฤติกรรมและเจตนาออกจากกัน ดังนั้น สิ่งที่บุคคลทำคืออะไร และอะไรคือผลลัพธ์ที่แท้จริงที่ทำให้บุคคลกระทำเช่นนั้น เป็นการแยกออกจากกันอย่างชัดเจน ทำให้สามารถจัดการกับทุกพฤติกรรมได้ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมด้านใด ๆ บ่อยครั้งที่บุคคลกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ เช่น ผู้หญิงที่มีความกังวลเกี่ยวกับครอบครัว แต่แทนที่จะแสดงออกถึงความห่วงใยและเอาใจใส่ แต่กลับแสดงออกโดยการบ่น คนในครอบครัวจึงไม่เห็นความห่วงใยในตัวหญิงผู้นี้ และแสดงออกถึงความไม่พอใจแทน บางครั้งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นเป็นสิ่งที่เขาต้องการให้บรรลุผลในทางที่ดี แต่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของเขาและในบางครั้งบุคคลอาจจะไม่รู้จริง ๆ ว่าพฤติกรรมที่ตนกำลังทำอยู่นั้นแหละเป็นการกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นทุกพฤติกรรมย่อมมีเจตนาทางบวกซ่อนอยู่เสมอ วิธีการที่จะยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ คือ การพยายามทำหรือการหยุดยั้งด้วยกำลังใจเพราะบุคคลได้ให้เจตนาซึ่งเป็นพลังผลักดันในการประกันความสำเร็จในการด้านทานพฤติกรรมที่ไม่ต้องการนั้นแล้ว (O' Connor & Seymour, 1993, p. 130)

กล่าวโดยสรุป การสร้างทฤษฎีใหม่ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงกรอบการรับรู้ ประสบการณ์ของบุคคลที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ โดยการให้กำลังใจ และให้ความสำคัญต่อเจตนาในการกระทำ เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง และพฤติกรรมของบุคคลก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย

หลักการนำไปใช้ การสร้างทฤษฎีใหม่ จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่บุคคลต้องการหยุดยั้งพฤติกรรมบางอย่างแต่ไม่สามารถทำได้ หรือต้องการกระทำบางสิ่งบางอย่างแต่พบว่าสิ่งนั้นกลับหยุดตัวเองไว้

กระบวนการสร้างทฤษฎีใหม่ไปใช้นั้น ต้องพิจารณา ตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

1. พฤติกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นในแง่ลบหรือบวกเป็นการกระทำที่มีคุณค่าเพื่อตัวของมนุษย์เอง ดังนั้น ทุกพฤติกรรมมีความตั้งใจดี (Positive Intention) ซ่อนอยู่เบื้องหลังแน่นอนซึ่งจะต้องพิจารณาด้วย ถ้าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นครั้งสุดท้าย

2. แต่ละพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้น กระทำโดยส่วนที่ชัดเจน (Certain Part) ของบุคคลซึ่งสามารถสื่อสารด้วยได้

3. แต่ละบุคคลมีพลังบวกที่สร้างสรรค์ (Creative Resources) ที่สามารถช่วยตรวจสอบ (Identify) ทางเลือกนำไปสู่พฤติกรรมที่รับเข้ามา

4. ด้านที่ชัดเจน (Certain Part) อาจขัดแย้งกับแนวทางใหม่ ๆ ที่ได้รับการแนะนำเข้ามา เนื่องจากพลังทางบวก (Positive Functions) ของบุคคลกำลังถูกรบกวน จากแนวทางดังกล่าว ดังนั้น ก่อนที่จะนำแนวทางเลือกต่าง ๆ มาใช้ หน้าที่ของส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องได้รับการพิจารณาด้วย

คุณประโยชน์หลัก (Major Value) ของการสร้างทรรชนะใหม่ วิลลาร์ (Villar, 1997a, pp. 184-185) ได้กล่าวถึงข้อดีของการสร้างทรรชนะใหม่ไว้ดังนี้คือ การสร้างทรรชนะใหม่ เป็นการใช้พลังทางบวก (Positive Functions) ในการเลือกแนวทางที่จะมาแทนที่พฤติกรรมเดิม ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมใหม่อย่างรวดเร็ว ช่วยลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้พลังบวกที่สร้างสรรค์ (Creative Resources) ของตนเองตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นมากขึ้น จากการที่เขาได้ค้นพบว่าตนเองมีพลังบวกในตัวเองที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ การสร้างทรรชนะใหม่สามารถนำมาใช้ในการกำจัดพฤติกรรมคือสิ่งที่ไม่เป็นที่ต้องการและช่วยสร้างพฤติกรรมตามความต้องการให้เกิดขึ้น สามารถควบคุมความวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลทางร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ ทางพฤติกรรม ทางจิตวิญญาณ และทางปัญญา ซึ่งสามารถสร้างผลดีได้ในระยะยาว

นอกจากนี้ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 cited in Villar, 1997a, p. 184) กล่าวว่า การสร้างทรรชนะใหม่ ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพราะการสร้างทรรชนะใหม่ ทำให้บุคคลจดจำว่า ทุกพฤติกรรมไม่ใช่จะเลวไปหมด ทุกประสบการณ์ ทุกพฤติกรรมมีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และกรอบความคิดในแต่ละขณะ ดังนั้น บุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับพฤติกรรมตนเองด้วยจิตใจที่สงบมากขึ้น และจะใช้กลไกการป้องกันตนเองให้น้อยลงได้อย่างไร

ประเภทของการสร้างทรรชนะใหม่ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder cited in O' Connor & Seymour, 1993, pp. 131-134) มีแนวคิดว่าการสร้างทรรชนะใหม่จะทำงานได้ดีเมื่อด้านต่าง ๆ ขอมให้บุคคลปฏิบัติตามในแนวทางที่ต่างไปจากเดิม ฉะนั้นการสร้างทรรชนะใหม่จึงต้องมีการถามความเห็นชอบจากด้านต่าง ๆ ก่อน ทั้งสองท่านได้สร้างขั้นตอนของการสร้างทรรชนะใหม่ไว้ 6 ขั้นตอน (Six Step Reframing) ดังนี้คือ

1. ระบุพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
2. กำหนดการสื่อสารกับด้านที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรม
3. แยกความตั้งใจออกจากพฤติกรรม
4. ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ (Creative Part) หาแนวทางใหม่จนกระทั่งได้แนวทางที่ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย
5. ถามด้านที่รับผิดชอบพฤติกรรมว่าเห็นด้วยกับทางเลือกใหม่มากกว่าพฤติกรรมเดิมหรือไม่
6. ตรวจสอบสภาพความสัมพันธ์ของพฤติกรรมใหม่กับทุก ๆ ด้านของร่างกายหากมีด้านที่คัดค้านให้กลับไปขั้นที่ 2 และสร้างทรรชนะใหม่ในด้านที่คัดค้าน หรือไปที่ขั้นตอนที่ 4 คือ

ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทรรชนะใหม่ โดยการปรึกษาด้านที่คัดค้านเพื่อให้ได้ทางเลือกมากขึ้น

โอ' คอนเนอร์และเซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 129) ได้แบ่งชนิดการสร้างทรรชนะใหม่ตามบริบท (Context Reframing) และการสร้างทรรชนะใหม่ตามเนื้อหา (Content Reframing) ไว้ดังนี้

1. การสร้างทรรชนะใหม่ตามบริบท (Context Reframing) เป็นการค้นหบริบทที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ซึ่งทุก ๆ พฤติกรรมจะมีประโยชน์ในบางสถานการณ์ และมีพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ไม่มีคุณค่าหรือไม่มีเป้าหมายตามบริบท

2. การสร้างทรรชนะใหม่ตามเนื้อหา (Content Reframing) เป็นการเปลี่ยนเนื้อหาประสบการณ์ที่บุคคลสนใจและพึงพอใจ เนื้อหาของประสบการณ์ขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะสนใจและชอบ การสร้างทรรชนะใหม่ตามเนื้อหาจึงเป็นการเปลี่ยนเนื้อหาที่เขาสนใจและชอบในระดับจิตใต้สำนึกนั่นเอง

การสร้างทรรชนะใหม่ทั้งสองชนิดนั้นกระทำที่จิตใต้สำนึกเพราะส่วนที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรม คือ จิตใต้สำนึก ซึ่งถ้ามันอยู่ภายใต้การควบคุมของจิตสำนึกบุคคลก็ไม่สามารถที่จะสร้างกรอบใหม่ได้

วิลลาร์ (Villar, 1997a, pp. 182-184) ได้แบ่งชนิดของการสร้างทรรชนะใหม่ เป็น 3 ชนิดใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. การสร้างทรรชนะใหม่ตามเนื้อหา (Content Reframing) แบ่งย่อยได้ 2 ประเภท

1.1 การสร้างทรรชนะใหม่ตามความหมาย (Meaning Reframing) เป็นการตั้งชื่อใหม่ให้กับพฤติกรรมซึ่งทำให้เป็นการเปลี่ยนความหมายไปด้วย เช่น ชายผู้หนึ่งเรียกภรรยาว่าเป็นคนที่ไม่มีชีวิตชีวา แต่ภรรยาเรียกตัวเองว่าเป็นคนมีวินัย และภรรยาเรียกสามีว่าคนไม่รักษาสัญญา แต่สามีเรียกตัวเองเป็นคนขี้ดหุ่ย

1.2 การสร้างทรรชนะใหม่ตามบริบท (Context Reframing) เป็นการทำให้บุคคลสามารถมองเห็นว่าพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ต้องการในสถานการณ์หนึ่งได้แม้ว่าจะไม่เหมาะสมกับอีกสถานการณ์หนึ่งก็ตาม ตัวอย่างเช่น การคือไม่ยอมกินขนสพติดถือว่ามีอายก้อย แต่ถ้าวคือไม่ให้ความร่วมมือกับโครงการชุมชนที่จำเป็นต่อความอยู่รอดของคนถือว่ามีเรื่องน่าละอาย

2. การสร้างทรรชนะใหม่ที่จิตสำนึก (Conscious Reframing) เป็นการสร้างทรรชนะใหม่ที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก ซึ่งวิลลาร์ พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์การนำ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้เพื่อจัดข้อโต้แย้งจากผู้รับคำปรึกษาที่ไม่ต้องการเข้าสู่ภวังค์ (Trance)

3. การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึก (Unconscious Reframing) เป็นการสร้างทรรชนะใหม่ที่เกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึก

ข้อแตกต่างที่สำคัญของการสร้างทรรชนะใหม่ที่จิตสำนึกและการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึก คือ การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกจะต้องมีการนำเข้าสู่ภวังค์ (Trance) ก่อน

เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious

Reframing: GUR)

การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นเทคนิคหนึ่งของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่วิลลาร์พัฒนาขึ้นให้เหมาะสม เพื่อใช้กับคนที่ทนทุกข์ทรมานโดยปรับจากการสร้างทรรชนะใหม่ 6 ขั้นตอนดั้งเดิมของ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ โดยในรูปแบบจำลองของ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (Bandler and Grinder Model) นั้น ผู้รับคำปรึกษาต้องมีสติรับรู้รูปแบบ (Patterns) เฉพาะใดที่ต้องการเปลี่ยนแปลง แต่จากประสบการณ์ของวิลลาร์ (Villar, 1997b, p. 52) พบว่า มีบ่อยครั้งที่พบว่าเป้าหมายในระดับจิตสำนึกไม่สามารถกระทำได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของส่วนที่ใหญ่กว่า หรือเพราะว่ามีส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่การใช้จิตใต้สำนึกช่วยในการระบุชี้ชัด จะเข้าถึงกันยิ่งของพฤติกรรมได้ไกลเกินเอื้อมมากกว่า และบรรลุผลมากกว่า ซึ่งการระบุชี้ชัดที่จิตสำนึกนั้นจะชี้ชัดได้เฉพาะอาการบางส่วนเท่านั้น

นอกจากนี้วิลลาร์ (Villar, 1997b, p. 53) กล่าวถึง การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมไว้ว่า เป็นเทคนิคที่มีความเป็นองค์รวมโดยเน้นจุดสนใจไปที่การผสมผสานความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของทัศนคติของบุคคลในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้โดยมีแนวคิดมาจากนักจิตวิทยาเหล่านี้ คือ

1. ด้านความคิด เอลลิส (Ellis, 1975 cited in Villar, 1997b, p. 53) เชื่อว่า ไม่มีเหตุการณ์หรือการกระทำใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกให้กับบุคคล แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกก็คือ ความเชื่อหรือความคิดที่เขามีนั่นเอง ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะนำมาซึ่งอารมณ์ทางลบ บ่อยครั้งที่พบว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เขาประสบกับปัญหาและมีพฤติกรรมเกิดขึ้นตามมา ดังนั้นการที่จะจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดก็คือการจัดการกับความคิดที่ไร้เหตุผลของเขานั้นเอง

2. ด้านความรู้สึก โรเจอร์และคณะ (Rogers et al., 1951 cited in Villar, 1997b, p. 53) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกว่า ถ้าบุคคลมีความรู้สึกทางลบครอบงำอยู่ยาวนาน ความรู้สึกทางบวกก็จะไม่สามารถแสดงออกมาได้ ดังนั้นโรเจอร์จึงสนับสนุนให้ใช้การสื่อสารและการสะท้อนกลับอย่างเห็นอกเห็นใจหรือการแสดงออกอย่างเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกร่วม (Empathy) กระตุ้นให้บุคคลปลดปล่อยอารมณ์ทางลบออกมา นอกจากนี้ Alder (1996 cited in Villar, 1997b, p. 53) ยังเชื่อว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาตามความรู้สึกที่มีอยู่ในขณะนั้น ความรู้สึกมีผลทั้งทางบวกและ

ทางลบต่อพฤติกรรม เมื่อบุคคลรู้สึกเศร้า เขาจะคิดและปฏิบัติซ้ำลง เมื่อมีความสุขเขาจะมีพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

3. ด้านพฤติกรรม อัลเดอร์ (Alder, 1996 cited in Villar, 1997b, p. 53) เชื่อว่า ประสิทธิภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขากระทำ ในขณะที่บุคคลเชื่อว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นสิ่งสำคัญ แต่เมื่อใดที่เขาได้ลงมือปฏิบัติจริงจะทำให้พบความแตกต่างว่าอะไรคือสิ่งที่ทำ และอะไรเป็นสิ่งที่เขารู้ ผลลัพธ์ที่ประสบผลสำเร็จมาจากการกระทำมากกว่าการคิดและความรู้สึก บ่อยครั้งที่บุคคลเสียใจจากการเผชิญหน้ากับพฤติกรรมที่พลิกผันไปจากเป้าหมายที่เขาต้องการ

สรุปได้ว่า การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่บุคคลรับรู้และให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยใช้จิตใต้สำนึกในการเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบและยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้ และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองและความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

การนำไปประยุกต์ใช้

วิลลาร์ (Villar, 1997b, pp. 54-56) กล่าวว่า การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการนำไปประยุกต์ใช้ดังนี้คือ

1. ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาซับซ้อนและหลากหลายปัญหาในเวลาเดียวกัน ซึ่งบางปัญหาในระดับจิตสำนึกอาจเห็นว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่โดยจิตใต้สำนึกจะช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน

2. ผู้รับคำปรึกษาที่มีความสับสนในการเผชิญกับปัญหา โดยจิตใต้สำนึกจะช่วยลำดับความสำคัญของปัญหา และแนวทางเลือกที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3. สามารถใช้ในการลดกลไกการป้องกันตนเอง โดยจิตใต้สำนึกจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความมีส่วนร่วมในการทำให้เกิดปัญหาอย่างปฏิเสธไม่ได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีใครรับรู้ จึงไม่มีการตำหนิหรือกล่าวโทษที่ส่งผลให้เกิดความเสียหายแก่ผู้รับคำปรึกษา

4. ช่วยกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ต้องการและเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงปรารถนา แต่เป็นพฤติกรรมที่รักษาไว้ได้ยาก ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถดูแลร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความฉลาด พฤติกรรม และจิตวิญญาณ และยังสามารถให้ผลบวกในระยะยาวได้ด้วย

กระบวนการให้คำปรึกษาเทคนิคการสร้างทฤษฎะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

(Villar, 1997b อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 96-100) ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษา

2. ขอสัญญาณการสื่อสาร

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ เลือกสัญญาณ ที่จะใช้สื่อสารกับฉัน สามสัญญาณ คือ สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” และสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ยกมือขวา ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ใช่” จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ยกมือซ้าย ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่” จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้า ยกมือทั้งสองข้าง ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” เชิญใช้เวลาตามสบาย

เมื่อเลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)

คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)

คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” (เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอให้คุณจิตใต้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือก และส่งสัญญาณให้ฉัน”

3. พิจารณาประเด็นในชีวิตที่ต้องการแก้ไข

“ขอให้จิตใต้สำนึก ระบุเรื่อง หรือสถานการณ์ในชีวิต ที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วน เพราะเรื่องเหล่านี้สำคัญมากต่อ ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จ ความสงบ และความกลมกลืน เมื่อระบุเรื่องหรือเหตุการณ์ได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

4. ระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่จะยกเลิก ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง

“ขอให้จิตใต้สำนึกระบุ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่คุณต้องการยกเลิก ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เพื่อให้คุณมีความสุขที่ได้มี ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จ ความสงบ และความกลมกลืน เมื่อระบุได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

5. คู่มือประสบการณ์ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ฉายภาพพยนตร์บนจอแห่งจินตนาการให้คุณได้เห็น ได้ยิน ได้รู้สึก ได้รับรู้พฤติกรรมในทุกเวลา ทุกสถานที่ และทุกสถานการณ์ ที่คุณเคยผ่านประสบการณ์ เหล่านี้มาแล้ว เชิญตามสบาย เมื่อคุณได้เห็น ได้ยินตัวคุณในประสบการณ์เหล่านั้นอย่างเพียงพอ แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

6. อธิบายแนวคิด เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ และความปรารถนาดี

“ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมแต่ละอย่าง เกิดจากหน้าที่เฉพาะของแต่ละส่วนของเรา ที่จะทำตามความปรารถนาดี ฉันขอให้แต่ละส่วน ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งทำตามความปรารถนาดี ได้สื่อสารกับจิตสำนึกและส่วนที่สร้างสรรค์ว่า มีความปรารถนาดีแฝงอยู่อย่างไร เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา “ใช่”

7. สร้างทางเลือก

“ขอให้ส่วนสร้างสรรค์ของคุณ ระบุทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือก ที่ส่วนของความปรารถนาดีจะยอมรับได้ ทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ อันจะส่งผลให้คุณ มีสุขภาพดี มีความสุข และสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สงบ มีชีวิตที่ดี และกลมกลืน เมื่อระบุได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่”

8. ประเมินทางเลือก

“ขอให้ส่วนที่สร้างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมแบบเดิม ได้พิจารณา ประเมินทางเลือกทั้ง 8 ทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ส่วนของความปรารถนาดีที่แฝงอยู่ยอมรับได้ ทางเลือกที่ใช้ได้ทันที มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ เมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญา “ใช่”

9. ก้าวสู่อนาคต

“จิตใต้สำนึกของคุณ จะทำให้คุณได้รับรู้ถึงทางเลือกที่ได้เลือกไว้แล้ว ในเวลาที่เหมาะสมทั้ง สถานที่ และสถานการณ์ ตั้งแต่นั้นต่อไป และนานเท่าที่ชีวิตของคุณต้องการได้หรือไม่ ขอให้ส่งสัญญา แสดงคำตอบ” (ไม่ว่าจะตอบอย่างไร ดำเนินการต่อ)

10. ตรวจสอบสถานภาพ

“มีส่วนใดบ้างในความเป็นคุณ ที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือก ที่ได้เลือกไว้แล้ว”
(ถ้าไม่มีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ 11 ต่อไป ถ้ามีส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ *16 ถึง *18)

11. รับรู้ประสบการณ์ทางเลือกที่เลือกแล้ว

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ทำให้คุณได้รับประสบการณ์ในขณะนี้ ว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อใช้ทางเลือกที่ได้เลือกมาแล้ว ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ทั้งในช่วงเวลา สถานที่ และสถานการณ์ ซึ่งทุก ๆ ส่วน ของคุณเห็นด้วย เมื่อทำได้แล้วขอให้ส่งสัญญา “ใช่”

12. ตรวจสอบสถานภาพ ครั้งที่สอง

“มีส่วนใดในความเป็นคุณ ที่คัดค้านทางเลือก หลังจากได้รับประสบการณ์แล้ว”
(ถ้า ไม่มี ส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ 13 ถ้า มี ส่วนใดคัดค้าน ดำเนินการข้อ *16 ถึง *18)

13. ขอสัญญาณกระตุ้น

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ สื่อสารให้จิตสำนึก ได้รู้ว่า สิ่งที่คุณจะเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกนั้น จะเป็นสัญญาณกระตุ้นประสบการณ์ทางเลือก ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ ที่ทุก ๆ ส่วนของคุณเห็นด้วย เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

14. ขอบคุณจิตใต้สำนึก และขอข่าวสารสุดท้าย

“ฉันขอขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณ ที่ได้ช่วยทำงานอย่างดีให้เรา ขอให้จิตใต้สำนึก สื่อสารให้จิตสำนึก ได้รับรู้ข่าวสารที่สำคัญทั้งหมด ที่เห็นว่าควรมาก และสำคัญเกี่ยวข้องกับ ทางเลือก ที่คุณได้รับรู้ประสบการณ์มาแล้ว เมื่อสื่อสาร ได้แล้ว” ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

15. รับรองประสบการณ์

“ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ รับรองว่าคุณจะรับรู้ทางเลือกที่เลือกแล้ว และจะตอบสนอง ต่อข่าวสารที่สำคัญทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่และสถานการณ์ ที่ทุกส่วนของคุณ เห็นชอบ โดยทำให้คุณใช้มือสัมผัสเข้า ก่อนที่คุณจะลืมตา”

ขั้นตอนเพิ่มเติม เมื่อมีการคัดค้าน/ไม่เห็นด้วย ในขั้นที่ 10 หรือ 12

*16. สื่อสารการคัดค้านและความปรารถนาดี

“ขอถามส่วนต่าง ๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกเหล่านั้น มีอะไรที่ไม่เห็นด้วย และขอให้ สื่อสารความปรารถนาดี ให้ส่วนสร้างสรรค์ได้รับรู้ เมื่อสื่อสาร ได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

*17. ปรับปรุงทางเลือก

“ขอให้ส่วนสร้างสรรค์ ปรับปรุงทางเลือกเหล่านั้น โดยใช้ข้อข้อคัดค้าน และความ ปรารถนาดีจากส่วนต่าง ๆ ที่คัดค้าน มาประกอบการปรับปรุงทางเลือก เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

*18. การยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุง

“จิตใต้สำนึกของคุณ ทำให้คุณได้รับรู้ประสบการณ์ทางเลือก ที่ได้ปรับปรุงแล้วทั้งหมด ในเวลาที่เหมาะสม ทั้งสถานที่ และสถานการณ์ ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป และนานเท่าที่ชีวิตคุณต้องการ ได้หรือไม่” (ไม่ว่าจะตอบอย่างไร ให้กลับไปดำเนินการขั้นที่ 10 จนจบกระบวนการ)

สรุป เทคนิคสร้างทหรชนะใหม่เป็นการเปลี่ยนมุมมอง ให้ความหมายใหม่ต่อสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของ เอลลิส ทฤษฎีโปรแกรม ภาษาประสาทสัมผัสใช้วิธีการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยใช้จิตใต้สำนึกซึ่ง วิลลาร์ ได้เรียบเรียงขั้นตอน กระบวนการบำบัดด้วยเทคนิคการสร้างทหรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม โดยเน้นทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อช่วยให้บุคคลมีทางเลือกเพิ่มมากขึ้นและเลือกใช้ ได้อย่างเหมาะสมกับเวลา โอกาส และสถานที่

เทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner: FP)

วิลลาร์ (Villar, 1997, p. 84) ได้ให้ความหมายของเทคนิคการวางแผนอนาคตว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือให้บุคคลวางแผนอนาคตของตน ซึ่งแผนการนี้นำไปสู่การพิจารณาคุณลักษณะเด่นเฉพาะของแต่ละบุคคล ช่วยให้เห็นพบบุคลิกภาพที่เด่นชัดและลักษณะนิสัยส่วนตัว (Personality Traits and Characteristics) ความต้องการ หรือความปรารถนาส่วนตัว (Personal Needs/Desires) ความสนใจ (Interests) ความถนัด (Aptitudes) ความเชี่ยวชาญ (Talents) ความสามารถ (Abilities) ค่านิยม (Values) สภาพส่วนตัวและสภาวะแวดล้อม (Personal and Environmental Circumstances) สิ่งที่ค้นพบเหล่านี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้รับคำปรึกษาในการค้นหาเอกลักษณ์ที่เหมาะสมสำหรับตนมากที่สุด โดยการระบุขั้นตอนที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน เพื่อเป็นตัวกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้นำขั้นตอนที่เหมาะสมไปปฏิบัติในบริบทที่เหมาะสมเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

การ์ต (Garrett, 1997, p. 166) ให้ความหมายของเทคนิคการวางแผนอนาคตว่าเป็นเทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากรูปแบบโครงสร้างและขั้นตอนที่นำไปสู่กระบวนการที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้ นั้น เป็นประโยชน์อย่างมาก โดยเฉพาะในวงการกีฬาและธุรกิจ กระบวนการนี้เป็นพื้นฐานในการค้นหาเอกลักษณ์หรือบริบทของพฤติกรรมที่บุคคลต้องการ และเป็นการสร้างสรรค์กระบวนการทางจิตใจ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จ

พื้นฐานของเทคนิคการวางแผนอนาคต

เทคนิคการวางแผนอนาคตมีจุดมุ่งหมายในการช่วยเหลือให้บุคคลวางแผนอนาคตของตนได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลอย่างคุ้มค่า โดยเทคนิคนี้พัฒนาจากแนวคิดพื้นฐานที่ว่า

1. บุคคลต้องการมีอนาคตที่ดีแต่ไม่มีแนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจนเพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง
2. บุคคลที่รู้จักบุคลิกลักษณะนิสัยของตนและมีเป้าหมายที่เหมาะสมชัดเจน จะเป็นผู้ที่มีความสุข ประสบความสำเร็จ มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขในการอยู่ร่วมกัน
3. บุคคลที่มีทัศนคติทางบวก และมีความสามารถในการตัดสินใจอย่างแน่วแน่ในการดำรงชีวิต จะเป็นผู้ที่มีมองเห็นเป้าหมายที่แท้จริงของตนและมีวิถีทางที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนอนาคต

การวางแผนอนาคตสำหรับตนเองมีความสำคัญที่จะต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนอกจากการวางแผนให้ตรงกับประเด็นปัญหาแล้ว จะต้องวางแผนให้บุคคลกระทำได้สำเร็จด้วย

ดังนั้น บุคคลควรจะรู้จักตนเองว่าเป็นบุคคลประเภทไหน และสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาในการวางแผนอนาคต คือ

1. บุคลิกภาพส่วนบุคคล มีความสำคัญในการตัดสินใจ โดยบุคลิกภาพเป็นกิริยาท่าทาง และลักษณะอุปนิสัยที่เกี่ยวกับการเผชิญกับสภาวะแวดล้อม การวางแผนจะเป็นสิ่งกำหนด ลักษณะ รูปแบบการทำงานของบุคคล ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการปรับตัวหรือการเผชิญกับเหตุการณ์ บุคลิกภาพส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาอย่างมาก เพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องระหว่างบุคลิกภาพส่วนบุคคลกับสิ่งที่บุคคลทำหรือตำแหน่งที่บุคคลเป็น เมื่อนั้นบุคคลจะประสบกับความขัดแย้งในตนเอง ทำให้มีความสำเร็จต่ำ และไม่มีความสุข ซึ่งผลที่จะตามมา คือ ภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วย

2. ความต้องการและความปรารถนาของบุคคล เป็นความต้องการและความปรารถนา ที่ถึงทนถาวรไม่ใช่แค่เพียงชั่วคราว ความต้องการเป็นแรงจูงใจที่มีอำนาจต่อการแสดงพฤติกรรม ถ้าบุคคลยังรู้สึกไม่พอใจในความต้องการ ความต้องการนี้จะเป็แรงจูงใจให้บุคคลยังงกระทำ พฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่ความต้องการที่พึงพอใจ ความต้องการนี้อาจรวมถึงความต้องการในเรื่องความอิสระ การสั่งการ การยอมรับ การสัมฤทธิ์ผล การอบรมสั่งสอนและความชอบ ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะค้นพบตนเอง ก็จะมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงการกระทำและพยายามทำให้ประสบความสำเร็จ แต่เมื่อความต้องการนั้นไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลจะเป็นคนที่ไม่มีความสุขและไร้เหตุผล มีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองต่ำลงและขาดความสนใจในสิ่งที่กำลังทำ การขาดความสนใจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลทำงานอย่าง เชื่องช้า เบื่อหน่าย ไม่เปลี่ยนแปลงและปฏิบัติตัวอย่างไม่มีชีวิตชีวา

3. ความถนัดทักษะ และความสามารถพิเศษ บุคคลมักจะไม่ตระหนักว่าตนมีแหล่ง ศักยภาพเหล่านี้ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หรืออาจรู้แต่ไม่รู้ว่าจะนำพลังบวกนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ ได้อย่างไร ที่ไหน และเมื่อไร ทำให้บุคคลตั้งเป้าหมายไว้ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ซึ่งเป็นการจำกัด ความก้าวหน้า การพัฒนา และยังจำกัดการมองโลกของบุคคลอีกด้วย ความสามารถในการเรียกใช้ พลังจากศักยภาพเหล่านี้ จะทำให้บุคคลตระหนักว่าเขามีความสามารถอะไร เป้าหมายที่ตั้งไว้จึงอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่สามารถประกันความสำเร็จได้และประสบความสำเร็จน้อยที่สุด ก่อให้เกิดการกระทำที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสุข มีความสงบ และความเสมอภาคในส่วนต่าง ๆ ของบุคคล

4. ค่านิยมส่วนบุคคลและค่านิยมในวิชาชีพ ซึ่งสำคัญมากต่อการตัดสินใจ โดยค่านิยม เปรียบเสมือนดวงดาวที่ส่องนำทางการดำเนินชีวิตของบุคคล ค่านิยมเป็นหลักการหรือความเชื่อที่อยู่ภายใต้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล หากค่านิยมได้รับการตอบสนองด้วยความ

พึงพอใจบุคคลจะรู้สึกมีอิสรภาพ และความสงบสุข แต่หากไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลจะรู้สึกขัดแย้งในค่านิยมส่วนบุคคล และค่านิยมส่วนรวม เกิดความสับสน ลังเล ไม่แน่ใจ และอาจนำไปสู่ความขัดแย้งในตนเองและในองค์กร

5. สภาวะส่วนบุคคลและสภาวะแวดล้อม มีอิทธิพลเกี่ยวข้องต่อการตัดสินใจ บุคคลอาจมีสภาวะส่วนบุคคลและสภาวะแวดล้อมที่สอดคล้องให้สามารถปฏิบัติตามแผนการที่ตนวางไว้ และอาจมีอุปสรรคที่เกิดจากบุคคลที่มีอิทธิพลหรือมีอำนาจเหนือกว่ามาขัดขวางไม่ให้บรรลุถึงเป้าหมายนั้นได้ จึงเป็นสิ่งที่ควรนำมาพิจารณาถึงเป้าหมายที่บุคคลต้องการเป็น ต้องการทำ หรือต้องการมี

เป้าหมายเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตของบุคคล และสามารถเชื่อมโยงแนวความคิดและการกระทำทั้งหมดของบุคคล บุคคลที่ไม่มีเป้าหมายจะหยุดตนเองอยู่ในที่ที่ตนไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลไม่ต้องการ ทำให้มีความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเอง เกิดความคับข้องใจ เสียใจ ท้อแท้ และเกิดความชะงักงันในชีวิตเมื่อได้พบว่ามันสายเกินไปที่จะย้อนกลับ ไปแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ เป้าหมายช่วยให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตอย่างคุ้มค่า และช่วยป้องกันการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายจะเกิดความพึงพอใจและรู้สึกถึงความหมายในชีวิตอันเป็นพลังนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์

เทคนิคการวางแผนอนาคต เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลพ้นจากสภาพความสับสนและความทุกข์ทรมาน ช่วยให้บุคคลค้นพบและเข้าใจตนเองทั้งสภาวะส่วนบุคคลและสภาวะแวดล้อม เพื่อนำมาระบุเป้าหมายที่ชัดเจนและสร้างทางเลือกในการวางแผนอนาคต โดยกำหนดขั้นตอนที่ชัดเจนในแนวทางที่สอดคล้องและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เพื่อบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ (Villar, 1997b, pp. 88-89)

สรุปได้ว่า เทคนิคการวางแผนอนาคต หมายถึง การทำให้บุคคลค้นพบและเข้าใจตนเองและสถานการณ์ โดยการพิจารณาคุณลักษณะของตนเอง ช่วยให้ค้นพบบุคลิก ลักษณะนิสัย เฉพาะตัว ความต้องการหรือความปรารถนาส่วนตัว ความสนใจ ความถนัด ความสามารถพิเศษ ค่านิยม สภาวะส่วนบุคคลและสภาวะแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เพื่อนำมาระบุแนวทางและสร้างทางเลือก มีเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมที่สุดสำหรับตนเอง โดยกำหนดขั้นตอนที่ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้ เมื่อบุคคลมีเป้าหมายและขั้นตอนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างชัดเจนและเหมาะสมแล้ว ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เป็นอยู่ได้

ประโยชน์ของเทคนิคการวางแผนอนาคต

เทคนิคการวางแผนอนาคต เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากสภาพความสับสน และชะงักงันในการดำเนินชีวิต และเป็นเทคนิคที่เหมาะสมในการนำไปใช้

กับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะบุคคลที่มีความทุกข์ทรมานจากการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต ช่วยให้บุคคลที่สูญเสียความหมายในชีวิต หรือมีชีวิตอยู่อย่างไร้จุดหมาย และไม่มั่นใจในแนวทางการดำรงชีวิต ได้ค้นพบและเข้าใจตนเอง และสามารถตรวจสอบแนวทางด้วยวิธีการและเป้าหมายที่เหมาะสมสำหรับตน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ทำให้ตนประสบความสำเร็จ บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

กระบวนการของเทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner) วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 95-98 อ้างถึงใน องค์กร วิเศษสุวรรณ. 2550, หน้า 110-115) กล่าวถึง กระบวนการของเทคนิคการวางแผนอนาคต โดยผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษา
2. ขอสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “ไม่เข้าใจคำสั่ง”

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ เลือกสัญญาณ ที่จะใช้สื่อสารกับฉัน สามสัญญาณ คือ สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” และสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ยกมือขวา ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ใช่” จิตใต้สำนึกของบางคนพยักหน้า ยกมือซ้าย ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่ใช่” จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้า ยกมือทั้งสองข้าง ยกนิ้ว หรือขยับเท้า เป็นสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” เชิญใช้เวลาตามสบาย

เมื่อเลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)

คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ ดำเนินการต่อ)

คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่เข้าใจคำสั่ง” (เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตใต้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือก และส่งสัญญาณให้ฉัน”

3. ระบุ บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกว่า บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัยของคุณเป็นอย่างไร เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

4. ระบุความต้องการ

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกว่า ความจำเป็น และความปรารถนาของคุณในฐานะมนุษย์คนหนึ่งมีอะไรบ้าง เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

5. ระบุความสนใจ

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกว่า คุณมีความสนใจส่วนตัวและด้านวิชาชีพอย่างไรบ้าง เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

6. ระบุพลัง

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกว่า คุณมีความสามารถพิเศษ ทักษะ ความถนัด และสติปัญญา อย่างไรบ้าง เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

7. ระบุค่านิยม

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกว่า คุณมีความเชื่อส่วนตัวและความเชื่อเรื่องวิชาชีพอย่างไร เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

8. ระบุสภาพ และสถานการณ์ ที่ต้องพิจารณาในการวางแผน

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ บอกจิตสำนึกว่า คุณมีสถานภาพส่วนตัว และสถานการณ์แวดล้อมอย่างไรบ้าง ที่ต้องคำนึงถึงในการวางแผนชีวิตของคุณ เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

9. ระบุเป้าหมาย

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ รวบรวมทุกอย่าง บุคลิก ลักษณะนิสัย ความจำเป็นในชีวิต ความปรารถนา ความสนใจ ความถนัด ความสามารถพิเศษ ทักษะ สติปัญญา ความเชื่อ สถานภาพส่วนตัว สถานการณ์แวดล้อมที่ต้องพิจารณา และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว ที่เหมาะสมที่สุดที่จะนำทุกอย่างมาใช้ เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

10. รับรู้ประสบการณ์เป้าหมาย

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ทำให้คุณรู้สึกถึงประสบการณ์ ที่ทำได้สำเร็จตามเป้าหมายเหล่านั้น เมื่อคุณได้รู้สึกในประสบการณ์อย่างเพียงพอแล้ว ขอให้สัญญาณ “ใช่”

11. พิจารณาความพอใจเป้าหมาย

“ฉันขอถามว่า จากการได้รับรู้ประสบการณ์นี้แล้ว จิตใต้สำนึกทำให้คุณมั่นใจไหมว่าเป้าหมายเหล่านี้คุณควรนำไปปฏิบัติ ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” (ไม่ว่าจะตอบอย่างไร ให้ดำเนินการต่อไป)

12. ตรวจสอบสภาพ

“มีส่วนใดในความเป็นคุณ ที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายนั้น ถ้ามีขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” ถ้าไม่มีขอให้ส่งสัญญาณ “ไม่ใช่”

(ถ้า ไม่มี การคัดค้าน ดำเนินการข้อ 13 ถ้า มี การคัดค้าน ให้ดำเนินการในข้อ *20 และ *21)

13. ระบุขั้นตอน

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึก ระบุขั้นตอนเฉพาะ ที่เป็นรูปธรรมตามลำดับขั้น เพื่อช่วยให้คุณทำได้ตามเป้าหมายเหล่านั้น เมื่อทำได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

14. ประสพการณ์การทำตามลำดับขั้น

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึก ทำให้คุณได้รับรู้ความรู้สึกจากประสบการณ์ที่คุณทำแต่ละขั้นตอน เมื่อคุณได้รับรู้ประสบการณ์ ในการทำตามขั้นตอนอย่างเพียงพอแล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

15. พิจารณาความพอใจขั้นตอน

“คุณได้รับรู้ประสบการณ์นี้อย่างเพียงพอแล้ว จิตใต้สำนึกทำให้คุณมั่นใจไหมว่าคุณต้องทำตามขั้นตอนเหล่านี้ เพื่อให้ได้ผลตามเป้าหมาย ขอให้ส่งสัญญาณแสดงคำตอบ”

16. ตรวจสอบสภาพ

“มีส่วนใดในความเป็นคุณ ที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนเหล่านั้น ถ้ามีขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” ถ้าไม่มีขอให้ส่งสัญญาณ “ไม่ใช่”
(ถ้า ไม่มี การคัดค้าน ดำเนินการข้อ 17 ถ้า มี การคัดค้าน ดำเนินการข้อ *22 และ *23)

17. ระบุสัญญาณ

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุสัญญาณที่จะทำให้คุณรู้ว่า เมื่อไร ที่ไหนและอย่างไรที่คุณจะทำตามขั้นตอนเหล่านี้ เมื่อคุณได้เห็น ได้ยิน ได้รู้สึกสัญญาณที่จิตใต้สำนึกจะใช่แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

18. ขอข่าวสารสุดท้าย

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ส่งข่าวสารสุดท้ายให้จิตสำนึก ได้รู้สาระสำคัญเกี่ยวกับเป้าหมาย และขั้นตอนที่คุณได้ระบุไว้ เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

19. ก้าวสู่นาคต และสร้างเป้าหมาย ขั้นตอน และข่าวสาร

“ฉันขอขอบคุณจิตใต้สำนึก ที่ได้ทำงานอย่างดีมากให้เรา และขอให้จิตใต้สำนึกรับรองว่า จะทำให้คุณทำตามขั้นตอนเหล่านั้น จนถึงเป้าหมาย และตอบสนองต่อข่าวสารสุดท้ายอย่างเหมาะสมทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ โดยการให้คุณใช้มือสัมผัสเจ้าของคุณ ก่อนที่จะลืมตา”

* ขั้นตอนเพิ่มเติม กรณีที่มีการคัดค้านเป้าหมาย

* 20. สื่อสารการคัดค้าน

“ฉันขอให้ส่วนที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมาย บอกข้อคัดค้าน และเจตนาดีให้ส่วนสร้างสรรค์ได้รับรู้ เมื่อสื่อสารได้แล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

* 21. ปรับปรุงเป้าหมาย

“ฉันขอให้จิตใต้สำนึก ปรับปรุงเป้าหมาย ตามข้อคัดค้านและเจตนาดี เมื่อปรับปรุงได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณแล้ว กลับไปดำเนินการข้อ 10 ต่อไปตามลำดับ)

**** ขั้นตอนเพิ่มเติม กรณีที่มีการคัดค้านขั้นตอน**

**** 22. สื่อสารการคัดค้าน และเจตนาดี**

“ฉันขอให้ส่วนที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอน บอกข้อคัดค้าน และเจตนาดีให้ส่วนสร้างสรรค์ได้รับรู้ เมื่อเสร็จแล้วขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่”

**** 23. ปรับปรุงขั้นตอน**

“ฉันขอให้จิตได้สำนึก ปรับปรุงขั้นตอน ตามข้อคัดค้านและเจตนาดี เมื่อปรับปรุงได้แล้ว ขอให้ส่งสัญญาณ “ใช่” (เมื่อได้สัญญาณแล้ว กลับไปดำเนินการข้อ 14 ต่อไปตามลำดับ)

สรุปเทคนิคการวางแผนอนาคต ใช้ได้หลายกรณี เช่น การวางแผนการดำเนินชีวิต การเลือกอาชีพ บุคคลที่เผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีความเครียด เทคนิคการวางแผนอนาคตช่วยให้สามารถวางแผนการนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ช่วยลดภาวะวิตกกังวลในความไม่แน่นอน และความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับในประเทศไทย การศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีจุดเริ่มต้นจาก อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2 ท่าน ได้แก่ ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และ ผศ. ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ ได้สนใจศึกษาและจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แก่นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน 2543 ณ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยเชิญศาสตราจารย์ ดร. อิมelda วี จี วิลลาร์ (Imelda V.G. Villar. Ph. D.) นักจิตวิทยาคลินิกและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำ De La Salle University และ St. Scholastica's College กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้เป็นที่แพร่หลายในภูมิภาคเอเชีย มาเป็นวิทยากรบรรยาย หลังจากนั้นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาหลายท่านได้ศึกษาวิจัยโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการให้คำปรึกษา ดังปรากฏในงานวิจัยต่อไปนี้

จุฑามาศ แหนจอ (2544) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตน ของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม กับกลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนคดียาเสพติด จำนวน 11 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

พวงทอง อินใจ (2544) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม กับกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิชชุดา บำรุงยศ (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์โดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเอดส์ที่พักอาศัยอยู่ที่ศูนย์คามิลเลียนโซเซียลเซ็นเตอร์ จังหวัดระยอง จำนวน 10 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง และผู้ป่วยเอดส์มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

อัจฉรา ภักดีพินิจ (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศโดยใช้เทคนิคคีร์มีแห่งตนกับกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในบ้านอุ่นรัก และโรงเรียนภคินีศรีชุมพาบาล จำนวน 12 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ธัญญาภรณ์ ธนพานิช (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตกับกลุ่มตัวอย่างคือเยาวชนกระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์

ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และเยาวชนมีค่าคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

วรารุช ไชยสุวรรณ (2545) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่โดยจิตสำนึกต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจภูธร 2 ที่มีคะแนนความท้อแท้ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 12 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง โดยนักเรียนพลตำรวจในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และนักเรียนพลตำรวจในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สมเด็จ สุขสมบูรณ์ (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังต่อความเครียดของสามเณรนิสิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นสามเณรนิสิตศาสนศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่มีความเครียด ตั้งแต่ 9 ไมโคร โวลท์ขึ้นไป จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง สามเณรกลุ่มทดลองมีค่าความเครียดลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามเณรกลุ่มทดลองมีค่าความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และค่าความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เบญจวรรณ ทรัพย์คง (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ด้วยเทคนิคเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีในรูปแบบการจัดเรียงลำดับเทคนิคที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่มีคะแนนแบบวัดภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ 16 คะแนนขึ้นไป จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คนในการทดลองแต่ละรูปแบบ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการให้

คำปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จุฑาธิป เหมินทร์ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคพลังรักมีแห่งตน เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบวบ่อ ซึ่งมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ คือมีคะแนนอยู่ในช่วงระหว่าง 29-87 คะแนน ทำการสุ่มอย่างมีระบบโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ในการทดลองแต่ละรูปแบบ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคพลังรักมีแห่งตน เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต ทั้ง 3 เทคนิคมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้ง 3 เทคนิคมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

งานวิจัยในต่างประเทศ

Duncan, Konefal and Speechler (1990, pp. 1323-1330) ศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อการรับรู้ตามความเป็นจริง โดยวัดจากแบบประเมินความเข้าใจตนเองในผู้ปฏิบัติที่เชี่ยวชาญ 18 คน และผู้ฝึกปฏิบัติ 36 คน (อายุระหว่าง 21 ถึง 50 ปี) พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลเกิดขึ้นหลังจากการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นเวลา 21 วัน การฝึกช่วยเพิ่มคะแนนการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงซึ่งมีความสอดคล้องกับการสะกดจิต

Nellikunnel (1991 cited in Villar, 1997a, p. 166) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพในการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดอัตตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee Self Concept Scale) การทดสอบภาพวาดส่วนบุคคล (Draw a Person Test) และการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Behavior Rating Scale) และข้อมูลย้อนกลับจากผู้รับคำปรึกษา พบว่า การใช้การสร้างสัญญาณพลัง ในเวลาเพียง 45 นาทีต่อครั้ง มีผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะสั้น และการสร้างสัญญาณพลังยังมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ สรุปได้ว่าการสร้างสัญญาณพลังมีประสิทธิภาพมาก

ในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะเวลาการบำบัดที่มีจำกัด

Fernandez (1995 cited in Villar, 1997a, p. 76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้เทคนิค รัศมีพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคตในการเพิ่มความผาสุกในชีวิต (Well Being Maximized) ในกลุ่มนักบวชหญิงวัยกลางคนที่มีความเครียด ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคการวางแผน อนาคตส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบพลังบวกแห่งตนในการจัดการกับปัญหา มีการพัฒนาความรัก ความห่วงใยและความอดทนในการติดต่อกับผู้อื่น ทำให้รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา สุขุม รอบคอบ และ มีความซื่อสัตย์ ทำให้มีการติดต่อสื่อสารอย่างราบรื่น มีการฟังอย่างใช้ปัญญา และมีความสุภาพ เห็นใจผู้อื่นช่วย เพิ่มสัมพันธภาพที่ดีและสามารถจัดการกับปัญหา โดยการปลดปล่อยความเจ็บปวด ออกมา

Chakunkal (1995 cited in Villar, 1997b, p. 56) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาด้วย เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล- อารมณ์ และผลรวมของการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมกับการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล-อารมณ์ เพื่อลดความซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคนพบว่า ทั้ง 3 เทคนิค สามารถลด ความซึมเศร้า โดยใช้เครื่องมือ แบบวัดความซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory) และ สามารถลดความรู้สึกละอาย (Guilt) ความรู้สึกเคียดแค้น (Emptiness) สิ้นหวัง (Hopelessness) ความไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) และความรู้สึกไม่ปลอดภัย กลุ่มตัวอย่าง มีความกลัวความ ล้มเหลว ความลังเลสงสัย (Ambivalence) เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ลดน้อยลง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง สามารถปรับปรุงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้อย่างมีนัยสำคัญ ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้างลดน้อยลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Worth) มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความ มั่นใจ และมีความรู้สึกที่ดีเพิ่มมากขึ้น มีการมองตนเอง และผู้อื่น ในทางบวกมากขึ้นความคิดที่ไร้ เหตุผลเกี่ยวกับความกลัวตาย และกลัวบางสิ่งบางอย่าง เช่น คำตำหนิจากผู้อื่น และสิ่งรอบ ๆ ตัว ความรู้สึกผูกพัน (Attachment) กับความหวังของบุคคลอื่นและสิ่งรอบ ๆ ตัว ล้วนแต่ได้รับการ กำจัดออกไป อาการทางกาย เช่น เมื่อยล้า นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ก็ถูกขจัดหมด สิ้นไปด้วย เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 วิธีพบว่า การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ทำให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตั้งแต่ในครั้งแรก ของการทดลอง ซึ่งเพียงพอที่จะทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลง ในขณะที่อีก 2 วิธี ต้องใช้เวลามากกว่า อย่างไรก็ดีตามผลของการใช้ การสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ร่วมกับการให้ คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่า เพราะเป็นการ ผสมผสานวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดทั้งภายในและภายนอก โดยการใช้ความคิดที่มีเหตุผลและ กระบวนการจิตใต้สำนึก

Arockiam (1995 cited in Villar, 1997b, p. 57) เปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้าง
 ทรศนะใหม่ได้จัดสำนึก เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ (New Behavior Generator) และเทคนิค
 การสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมในการเพิ่ม Self Actualization ในกลุ่มชาวอินเดีย
 ผลการศึกษาพบว่า แต่ละเทคนิคมีประสิทธิผลต่อคะแนนของกลุ่มทดลองให้สูงขึ้นกว่าก่อนการ
 ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเทคนิคการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมมี
 ประสิทธิภาพสูงที่สุดในการลดการพึ่งพา พฤติกรรมแยกตัว (Withdraw Behavior) การไม่เข้าร่วม
 สังคม ความกลัว ความวิตกกังวล ความเฉื่อยชา ความอาย การไม่มีวุฒิภาวะ ความโกรธ
 ความเบื่อหน่าย ความรู้สึกด้อย และความผิดหวัง และยังสามารเพิ่มความรู้สึกทางบวก ความมั่นใจ
 ความรู้สึกมีความหมายในชีวิต มีความเป็นส่วนตัว และ มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถที่จะกล่าว
 คำปฏิเสธได้ มีการยอมรับตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลเพิ่มขึ้น

Selladurai (1996, cited in Villar, 1997b, pp. 91-92) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการวางแผน
 อนาคตเปรียบเทียบกับกำคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึง
 ประสงค์ที่มีความวิตกกังวลและหวาดกลัวต่ออนาคต ผลการศึกษาพบว่า เมื่อใช้ 2 วิธีร่วมกัน
 สามารถส่งผลในทางที่ดีมากขึ้น เทคนิคการวางแผนอนาคตมีประสิทธิผลต่อความรู้สึกปลอดภัย
 ของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยใช้แบบวัด Security-Insecurity Inventory Correspondingly
 และมีระดับความวิตกกังวลลดลงจากแบบวัด The State-Trait Anxiety Scale รวมทั้งมีระดับ
 ความคิดที่ไม่สมเหตุผลลดลง จากการใช้แบบวัด The Idea Inventory และเมื่อเปรียบเทียบกับกำคำ
 ปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) ผลปรากฏว่าเทคนิคการ
 วางแผนอนาคตให้ผลดีต่อกลุ่มทดลองตั้งแต่ในครั้งแรกที่ได้รับการให้กำคำปรึกษา หญิงตั้งครรภ์
 ไม่พึงประสงค์กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความรู้สึกอาย ความรู้สึก
 ไม่ปลอดภัย และการแยกตัวเอง ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง
 โดยมองว่าทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้ และมองเห็นแนวทางการดำรงชีวิตในอนาคตได้ชัดเจน
 แจ่มใสขึ้น ในขณะที่การให้กำคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy)
 จะให้ผลดีต่อกลุ่มทดลองในครั้งที่ 3 ของการให้กำคำปรึกษา

Sabandal (1997, cited in Villar, 1997b, pp. 4-6) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับ
 มโนภาพ การสร้างสัญญาณพลัง และการสร้างทรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมต่อการ
 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของชายรักร่วมเพศ พบว่าเทคนิคการให้กำคำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม
 ประสาทสัมผัสให้ผลดีในการถอดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มของชายรัก
 ร่วมเพศได้อย่างทันทีทันใด แต่การมีพฤติกรรมรักร่วมเพศต้องได้รับการประเมินต่อในอีก 3 เดือน
 ผลการศึกษา แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักร่วมเพศแบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลัง

การได้รับการรักษาในคลินิก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศพบว่า ในประเทศไทยมีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคการปรับมโนภาพ เทคนิคสัมผัสพลังแห่งตน เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนึก และเทคนิคการวางแผนอนาคต ซึ่งเทคนิคและวิธีการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการให้คำปรึกษาที่ส่งผลอย่างรวดเร็วและใช้เวลาระยะสั้น ๆ ที่สามารถส่งผลในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้เปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ทำให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบและ เข้าใจตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น และสามารถจัดการกับการป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

สำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศพบว่า มีการนำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้อย่างแพร่หลายมาเป็นระยะเวลานาน ทั้งการใช้เพียงเทคนิคเดียวและการใช้หลาย ๆ เทคนิคร่วมกัน หรือการเปรียบเทียบผลกับทฤษฎีอื่น ๆ เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ หรือ การสะกดจิต ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ถาวรโดยกระบวนการของจิตใต้สำนึกภายในระยะเวลาที่รวดเร็วเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่น และในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาหลายเทคนิคเชื่อมโยงต่อเนื่องกันพบว่า สามารถทำให้ปัญหาหรือความทุกข์ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจในระดับจิตใต้สำนึกของบุคคลได้คลายออกมา ทำให้มีแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและตรงจุด

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้สองเทคนิคร่วมกัน คือ เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม และ เทคนิคการวางแผนอนาคต ทั้งนี้เนื่องจาก คาดว่า การใช้ทั้งสองเทคนิคนี้ร่วมกันน่าจะเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นโดยใช้ระยะเวลาอันสั้น มีการนับถือตนเองเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างมั่นใจเพิ่มขึ้น มีทางเลือกที่เหมาะสม และได้ค้นพบว่าตนเองมีพลังทางบวกที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้จนประสบผลสำเร็จ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้