

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างทรงคนะใหม่ โดยจิตสำนึกตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และความท้อแท้ ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. ความท้อแท้
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อแท้
3. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
4. งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
5. โรงเรียนตำรวจภูธร 2

ความท้อแท้

ความหมายของความท้อแท้ ความท้อแท้ตามพจนานุกรมไทยฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530 ได้ให้ความหมายไว้ว่าหมายถึง ความอ่อนเปลี้ยเพลียใจ โดยมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ท้อถอย ซึ่งหมายถึง มีความพยายามลดน้อยถอยลง มีผู้ให้ความหมายและแนวคิดมีลักษณะสอดคล้องกันหลายท่านดังนี้

ความท้อแท้เป็นการไม่สมหวัง เป็่อนายงานที่ทำมานานเกิดความอ่อนล้าเพราะว่าความต้องการในพลังและความคิดมากเกินไปซึ่งมีลักษณะอาการที่แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล (Freudenberger, 1974, pp. 159-160)

ความท้อแท้เป็นการมีทัศนคติที่ไม่ดีและไม่เหมาะสมกับบุคคลที่จะทำงานให้ความช่วยเหลือและบริการรวมทั้งกับตนเอง และมีอาการไม่สบายทั้งทางกายและอารมณ์เกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอ (Kahn, 1978, p. 61)

ความท้อแท้เป็นอาการหรือความรู้สึกของความเครียดที่ไม่ได้รับการแก้ไขเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านเจตคติและพฤติกรรมที่สนองต่อประสบการณ์ในการทำงานลักษณะการทำงานที่มองไม่เห็นความสำเร็จ (Cherniss, 1980, p. 18)

ความท้อแท้เป็นการแสดงออกของร่างกายจิตใจและพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติที่เคยเป็นอยู่อันเป็นผลมาจากการตอบสนองต่อความเครียดที่ได้รับต่อเนื่องเป็นเวลานาน (Bernstein, 1988, p. 487)

ความท้อแท้ที่เกิดจากบุคคลได้รับความเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน และไม่สามารถที่จะจัดความเครียดเหล่านั้นออกไปได้ก็就会有อาการแสดงออกของความท้อแท้ที่เกิดขึ้น โดยจะมีอาการอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง มีความผิดปกติทางอารมณ์ และอาจมีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจได้ (Morris, 1990, pp. 506-508)

ความท้อแท้เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับผู้อาชีพช่วยเหลือบริการผู้อื่น เช่น งานสอนพยาบาลและงานสังคม ความท้อแท้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความกระตือรือร้น เพราะผู้มีความท้อแท้จะมีอาการอ่อนล้า ซึมเศร้า เบื่องาน ไม่มีความอดทน อ่อนแอง่าย ปลีกตัวออกจากสังคม มองอะไรในแง่ร้าย และรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับนับถือ (Niehouse, 1981, pp. 25-26)

ความท้อแท้เป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับสุขภาพ ในการประกอบอาชีพ สืบเนื่องมาจากการจัดการที่ไม่มีประสิทธิภาพในเรื่องของความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากการเกี่ยวข้องกับบุคคลซึ่งต้องให้ความช่วยเหลือ จึงประสบความอ่อนล้าและต้องการที่จะไม่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารเพื่อนร่วมงานและองค์กร (Muldary, 1983, p. 12)

ความท้อแท้เป็นการหมดสิ้นไปของแรงกายและจิตใจ ด้วยสาเหตุของความพยายามมากเกินไปในการที่จะให้บางสิ่งซึ่งไม่มีโอกาสที่จะเป็นจริงได้ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของงาน จึงเกิดความเครียดในการค้นหาสิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายและไม่ยอมให้กิจกรรมอื่นเข้ามาผ่อนคลาย (Dessler, 1988, p. 682)

ความท้อแท้เป็นผลมาจากบุคคลที่มีความเครียดเป็นระยะเวลานานโดยไม่ดำเนินการแก้ไข จึงเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางกาย ความอ่อนล้าทางจิต และความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในงาน ทำให้บุคคลทำงานขาดประสิทธิภาพและผลงานลดลง (Greenberg & Baron, 1993, p. 247)

อาการท้อแท้คือ การอ่อนล้าทางกาย ทางอารมณ์ และทางจิตใจ ที่เกิดจากการทำงานภายใต้แรงกดดันเป็นเวลานานๆ การอ่อนล้าทางกายแสดงออกมาในรูปของการอ่อนเพลีย การหมดแรง และความอ่อนแอทางกายของผู้ปฏิบัติงาน การอ่อนล้าทางอารมณ์คือ ความรู้สึกท้อแท้และหมดหวังในการทำงาน ส่วนการอ่อนล้าทางจิตใจคือ การเกิดความคิดในแง่ลบต่อตนเอง งานที่ทำ ตลอดจนการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ (Pines & Aronson, 1988)

อาการท้อแท้มี 3 องค์ประกอบคือ อาการอ่อนล้าทางอารมณ์คือ การหมดกำลังใจหรือแรงจูงใจในการทำงาน การลดความเป็นบุคคลในผู้อื่นคือ การมองผู้รับบริการเสมือนวัตถุหรือสิ่งของมากกว่าการมองว่าเป็นผู้คนที่มีความรู้สึก ผู้ปฏิบัติงานที่มีอาการนี้จะแข่งกระด้างกับผู้รับบริการ ไม่พยายามเข้าใจ หรือไม่เอาใจใส่ผู้รับบริการ อีกทั้งยังมองผู้รับบริการในแง่ลบ เช่น เห็นว่าผู้รับบริการยุ่งหรือมาเพิ่มงานให้ ส่วนความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในตนเองคือการประเมินตนเองในแง่ลบ โดยผู้ที่มีอาการนี้จะรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลงหรือไม่ถึงขั้นที่ดี และไม่มีความก้าวหน้าในงาน (Maslach & Jackson, 1984, p. 101)

ความท้อแท้ต่างจากความเครียดในเรื่องระยะเวลาของการเกิดอาการ และต่างจากอาการซึมเศร้าและความไม่พึงพอใจกับงานในเรื่องขอบเขตของมโนทัศน์ ความเครียดเกิดเมื่อการทำงานต้องการสิ่งต่างๆ จากผู้ปฏิบัติงานมากเกินไปที่ผู้ปฏิบัติงานจะให้ได้ (Maslach & Schaufeli, 1993, p. 9)

ความท้อแท้ต่างจากความเครียดเพราะเป็นอาการที่เกิดจากการที่ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับความเครียดเป็นเวลานานๆ จนเกิดทัศนคติและพฤติกรรมในแง่ลบกับงาน ขณะที่ผู้ที่มีความเครียดจากการทำงานอาจมีหรือไม่มีทัศนคติหรือพฤติกรรมดังกล่าว (Lazarus & Folkman, 1984)

ความท้อแท้ ความเหนื่อยหน่าย หรือความท้อถอย แปลมาจากคำว่า burnout ซึ่งคำว่า หมดไฟ น่าจะเป็นคำที่สื่อความหมายได้ดีกว่าเพราะเป็นคำที่คนทั่วไปเข้าใจ ใกล้เคียงกับคำในภาษาอังกฤษ และยังแฝงความหมายว่าแต่เดิมผู้ทำงานมี ไฟ ในการทำงานแต่ต่อมาหมดกำลังใจ (สงวน ลือเกียรติบัณฑิต, 2542, หน้า 169)

จากความหมายและแนวคิดต่างๆ ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความท้อแท้ หมายถึง สภาวะการณหรือความรู้สึกของบุคคลที่เผชิญกับความเครียดที่ถูกสะสมไว้เป็นระยะเวลานาน โดยไม่ได้รับการแก้ไข จนกระทั่งทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอ่อนล้าด้าน อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นด้วยอาการ อ่อนล้า เหนื่อยหน่าย สิ้นหวัง วิตกกังวล คับข้องใจ ขาดความสนใจต่อผู้อื่น และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

ความสัมพันธ์ระหว่างวิชาชีพกับความท้อแท้ ฟร็อดเดนเบอร์เกอร์ (Freudenberger, 1974, pp. 159-156) ได้ศึกษาถึงปัญหาในการทำงานของบุคคล พบว่า บุคคลที่มีวิชาชีพด้านบริการแก่สาธารณชน เป็นกลุ่มบุคคลในระดับแนวหน้าที่มีอัตราเสี่ยงสูงต่อการเกิดความท้อถอยเนื่องจากบุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการประกอบวิชาชีพที่ต้องรับผิดชอบสูงและทำงานค่อนข้างหนักมาก และมีลักษณะเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงมาก พวกเขาจะยึดถือผู้รับ

บริการเป็นศูนย์กลาง และจะปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านี้ด้วยแรงจูงใจสูง และให้คุณค่าแก่ผู้รับบริการมาก ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองที่ทำให้พวกเขาเกิดความเครียดมาก เมื่อต้องประสบกับความเป็นจริงของโลกที่ไม่ได้เป็นไปตามคุณลักษณะที่เขาได้รับรู้มา (Muldary, 1983, p. 102) ประกอบกับบุคคลเหล่านี้ต้องทำงานเกี่ยวข้องและให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ อย่างสม่ำเสมอและเป็นระยะเวลานานในบรรยากาศที่ต้องใช้อารมณ์ จึงทำให้มีแนวโน้มที่จะประสบกับความท้อแท้ได้ง่าย (Matthews, 1990, p. 230) ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยของผู้อื่นหลายๆ ท่านได้แสดงให้เห็นว่าความท้อแท้จะเกิดขึ้นกับผู้มีโอกาสฯ ีฟต่างๆ พบสรุปได้ดังนี้คือ

1. ครู
2. เจ้าหน้าที่ตำรวจ
3. นักสังคมสงเคราะห์
4. พนักงานในสถานบำบัดโรคจิต
5. ทนายความ
6. ผู้ให้คำปรึกษาและแนะแนว
7. ผู้บริหารองค์กร
8. ผู้มีโอกาสฯ ีฟด้านการให้บริการสุขภาพ

จะเห็นได้ว่า ตำรวจเป็นผู้ที่มีโอกาสฯ ีฟด้านการให้บริการบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้สังคม ซึ่งต้องใช้แรงกายและอารมณ์ในการให้บริการประชาชนเป็นจำนวนมาก ถ้าตำรวจประสบกับความท้อแท้ย่อมมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงไป เช่นเดียวกันกับนักเรียนพลตำรวจย่อมมีโอกาสประสบกับความท้อแท้ในขณะที่เรียน ฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติงานได้เช่นกัน เพราะนักเรียนพลตำรวจเหล่านี้ต้องอยู่ในกรอบระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน และต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายๆ ฝ่ายในการฝึกปฏิบัติงานที่สถานีตำรวจจึงต้องมีความรับผิดชอบสูงเช่นเดียวกัน ทำให้ประสบกับความเครียดได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนพลตำรวจเกิดความท้อแท้ได้ในที่สุด

สาเหตุของความท้อแท้ ความท้อแท้เป็นผลมาจากความเครียดที่มาจากแหล่งต่างๆ คือ สภาพสังคม ความเครียดจากองค์กรซึ่งเป็นผลมาจากความล้มเหลวในการดำเนินงานของโรงเรียน และความเครียดที่เกิดจากบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงาน (Iwanicki, 1983, pp. 27-32) ซึ่งสาเหตุทั่วไปที่ทำให้เกิดความเครียดในอารมณ์จากการทำงาน 6 ประการ ได้แก่

1. สาเหตุที่เกิดจากลักษณะงาน เช่น งานหนักเกินไป คนๆ เดียวรับผิดชอบหลายอย่างหรืองานน้อยเกินไปจะทำให้รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

2. สาเหตุเกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงาน เช่น ต้องรับผิดชอบต่อกลุ่มคนหลายกลุ่ม ซึ่งมีความคิดที่หลากหลาย บุคลิกภาพและวิธีการแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันทำให้ยากต่อการควบคุมหรือการประนีประนอม ความขัดแย้งในหน่วยงานการไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจการคับแคบใจและรู้สึกว่าคุณค่าการยอมรับ

3. สาเหตุเกี่ยวข้องกับสภาพความขัดแย้งระหว่างสิ่งแวดล้อมของผู้ทำงานกับหน่วยงาน เช่น ความต้องการของหน่วยงานนั้นขัดแย้งกับความต้องการของครอบครัว

4. สาเหตุเกี่ยวกับโครงสร้างของหน่วยงานและบรรยากาศของหน่วยงาน เช่น ไม่มีการให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือกันในการทำงาน มีการแข่งขันชิงดีชิงเด่น กฎระเบียบเข้มงวดเกินไปไม่มีการยืดหยุ่น สถานที่ทำงานอยู่ไกลลำบากในการเดินทางหรือติดต่อกัน หรืออยู่ในถิ่นทุรกันดาร ขาดแคลนสาธารณูปโภค

5. สาเหตุเกี่ยวเนื่องกับความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน เช่น ขาดความมั่นคงในการทำงาน ไม่มีโอกาสเลื่อนขั้นหรือได้ตำแหน่งที่สูงขึ้น ทำให้ผู้ทำงานขาดขวัญและกำลังใจ

6. สาเหตุเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เช่น สัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้เกิดอคติและขาดการประสานงานที่ดีต่อกัน จะทำให้ขาดความเข้าใจกัน งานหยุดชะงัก

โกลด์ (Gold, 1984, p. 272) กล่าวถึงความท้อแท้ว่า มักจะมีความเข้าใจสับสนว่าความท้อแท้นั้นก็คือความเครียดนั่นเอง ซึ่งความจริงแล้วความท้อแท้จะมีลักษณะคล้ายความเครียดแต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความท้อแท้เป็นผลมาจากความเครียดที่ไม่ได้รับการแก้ไขหรือได้รับการช่วยเหลือใดๆ จากการทำงานเป็นระยะเวลานาน กรีนเบิร์กและบาร์อน (Greenberg & Baron, 1993, pp. 246-248) ได้ชี้ให้เห็นว่า การมีความเครียดระดับสูงและมีความเครียดต่อเนื่องกันเป็นเวลานานทำให้เกิด

1. ความอ่อนล้าทางกาย (physical exhaustion)
2. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion)
3. ความอ่อนล้าทางจิตใจ (attitudinal exhaustion)
4. ความรู้สึกไม่สมหวังในความสำเร็จของตน (feeling of low personal accomplishment)

ในที่สุดจะเกิดความท้อแท้ในการทำงานซึ่งเป็นผลทำให้ผลงานลดลง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า สาเหตุของความเครียดก็เป็นสาเหตุของความท้อแท้ได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น สุรานและเชอริแดน (Suran & Sheridan, 1985, pp. 741-752) บริสซีร์ และคณะ (Brissie, 1988, pp. 106-112) ฮุสตัน (Huston, 1989, pp. 70-77) ให้แนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความท้อแท้มีลักษณะคล้ายกันว่ามาจาก 2 จุดใหญ่ด้วยกัน คือ เกิดจากสภาพแวดล้อมและสภาพภายในองค์การ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความคลุมเครือในบทบาท
2. ความเครียดที่มาจากเพื่อนร่วมงาน
3. ระบบการพิจารณาความดีความชอบที่ไม่เป็นธรรม
4. การทำงานปราศจากความก้าวหน้าในอาชีพ
5. มีภาระหน้าที่มากหรือน้อยเกินไป
6. ค่าตอบแทนที่ได้รับไม่เพียงพอ
7. ขาดการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่สำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน

8. ไม่มีอำนาจในการปฏิบัติงาน
9. การเมืองในที่ทำงาน
10. ปัญหาส่วนตัวและอาชีพที่แก้ไขไม่ได้
11. นักเรียนไม่สนใจการเรียนรู้
12. ระเบียบข้อบังคับมากเกินไป
13. ผู้บริหารด้อยประสิทธิภาพ

ผลที่เกิดจากความท้อแท้ มัลดารี (Muldary, 1983, p. 6) ได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ พบว่า ความท้อแท้มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคลดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย บุคคลที่มีความท้อแท้จะแสดงอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า นอนหลับได้ยากหรือถ้านอนไม่หลับก็ไม่อยากลุกจากที่นอน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ จิงเวียนศีรษะ ปวดตามกล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกันลดน้อยลง เป็นหวัดง่าย น้ำหนักเพิ่มหรือลดจากปกติ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนิสัย

2. ทางด้านจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านลบ คือ

2.1 ความรู้สึก จะมีความรู้สึกโกรธ คับข้องใจ เบื่อหน่าย หมดหวัง ซึมเศร้า วิตกกังวล อารมณ์เสียง่าย หมดสมาธิในการทำงาน ความคิดสับสน ปฏิเสธการให้ความช่วยเหลือ

2.2 เจตคติ มีความเห็นว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เกิดจากความเห็นแก่ตัว และชอบเย้ยการกระทำทุกอย่าง อยากลาออกจากงาน เห็นคุณค่าของตนเองลดลง

3. ด้านพฤติกรรม จะมองเห็นคุณค่าของมนุษย์ลดลง ขาดคุณธรรมศีลธรรมสูญเสียความเห็นอกเห็นใจ มักจะจับผิดและตำหนิคนอื่น ปกป้องตนเองแยกตัวออกจากผู้ร่วมงานและผู้มารับบริการ หลีกเลียงงาน มาทำงานสายกลับเร็ว ใช้เวลาพักนาน ทำงานผิดพลาด ประสิทธิภาพในการสอนลดลง พึงพ่ายา สารเสพติดและเหล้า

ผลกระทบที่เกิดจากความท้อแท้ ความท้อแท้ที่มีผลกระทบต่อการทำงานดังนี้

1. ผลของความท้อแท้ที่มีต่อการทำงานด้านจิตใจ ความท้อแท้ที่มีผลต่อการทำงานด้านจิตใจของบุคคลได้หลายประการ ที่สำคัญคือ

1.1 การสูญเสียความตั้งใจและสมาธิในการทำงาน บุคคลที่ประสบกับความท้อแท้พบว่า ความตั้งใจและความมีสมาธิในการทำงาน ตลอดจนด้านการสนใจต่อข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติงานจะเป็นไปอย่างลำบากมากพวกเขาจะครุ่นคิดตั้งแต่เรื่องราวที่ไม่ดีในอดีตหรือไม่ก็คิดถึงเรื่องราวในอนาคตที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ในขณะที่ความสนใจต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันจะลดน้อยลงและแม้ว่าบุคคลเหล่านี้จะยังทำงานปกติ แต่สภาพจิตใจของเขายังหมกมุ่นอยู่กับความคิดภายในอยู่ก็ได้

1.2 การแก้ปัญหาในการปฏิบัติงาน บุคคลที่ประสบกับความท้อแท้ พบว่า ขาดความพยายามในการแก้ไขปัญห และบางครั้งพวกเขาจะแก้ปัญหาจากระดับจิตใจสำนึก ยิ่งปัญหาที่เขาประสบอยู่ยุ่งยากมาก จะทำให้พวกเขาลำบากมากยิ่งขึ้นในการแก้ปัญหา พวกเขาจึงเกิดความวิตกกังวล เกิดความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ความตั้งใจและสมาธิในการแก้ปัญหา ยิ่งลดลงพวกเขาจะแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

1.3 การเปลี่ยนแปลงเจตคติ เจตคติของบุคคล นับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการประกอบอาชีพ เพราะเจตคติจะทำให้บุคคลเกิดความรักและมุ่งมั่นต่อการประกอบอาชีพอย่างแท้จริง แต่ในบุคคลที่ประสบความท้อแท้นั้น พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเจตคติเกิดขึ้นโดยจะเกิดเจตคติทางลบทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งจะแสดงออกทางพฤติกรรมในหลายรูปแบบที่สามารถสรุปได้ดังนี้

เจตคติทางลบต่อตนเอง บุคคลที่ประสบกับความท้อแท้จะรู้สึกว่าคุณค่าและความมุ่งมั่นในชีวิตของตนต่ำลง พวกเขาจะรู้สึกไม่พึงพอใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความหมายและความสำคัญ

3. ผลของความท้อแท้ที่มีต่อพฤติกรรมและการปฏิบัติงาน ลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความท้อแท้ จะเป็นพฤติกรรมที่ผิดแปลก เบี่ยงเบนไปจากสภาพปกติที่บุคคลเคยเป็นหรือเคยกระทำมาก่อน ผลของความท้อแท้มีพฤติกรรมและประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน มีลักษณะดังนี้

3.1 ระดับการกระทำ ความท้อแท้เป็นปัญหาที่ส่งผลทำให้เกิดความอ่อนล้า ซึ่งก็คาดหวังกันว่าเมื่อใดที่บุคคลตกอยู่ในสภาวะท้อแท้ ในบางคนกลับแสดงความกระตือรือร้นมากขึ้นไปในการปฏิบัติงาน ซึ่งในกรณีนี้อาจเป็นเพราะพวกเขาเกิดความเครียดและวิตกกังวลมาก จึงพยายามหาทางออกโดยการกระทำกิจกรรมและหมกมุ่นอยู่กับงานตลอดเวลา จนกลายเป็นผู้มีลักษณะติดงานบุคคลเหล่านี้จะใช้พลังงานในการทำงานไปมากมาย แต่พวกเขาย่อมมีพลังอันจำกัดซึ่งแน่นอนว่าจะค่อย ๆ หมดไป และในที่สุดพวกเขาจะอ่อนล้าและทำให้นำไปสู่ความท้อแท้ ซึ่งพบว่าเมื่อเกิดความท้อแท้ระดับการกระทำต่าง ๆ จะลดลง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ทำสิ่งใดก็ใช้ความพยายามค่อนข้างมาก การพูดเชื่องช้า พูดจาไม่ติดต่อขาดเป็นห่วง ๆ เหมือนตกอยู่ในสภาพที่กดดัน

3.2 การติดต่อสื่อสาร บุคคลที่ประสบกับความท้อแท้ลักษณะหนึ่งที่แสดงออกให้เห็นคือ การสูญเสียความเหินออกเหินใจและความเคารพที่มีต่อผู้รับบริการ ซึ่งสังเกตได้จากการติดต่อสื่อสารที่พยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือถ้าจำเป็นต้องพูดคุยก็จะแสดงท่าทีเย็นชาเห็นห่างไม่ใส่ใจ จะแสดงความเบื่อหน่าย รังเกียจ และถ้ามีความท้อแท้มากจะไม่สนใจต่อเรื่องราวและปัญหาของผู้รับบริการ

3.3 การหลีกเลี่ยงที่จะติดต่อกับเพื่อนร่วมงานและสังคมบุคคลที่ประสบกับความท้อแท้จะถูกบีบคั้นมากที่จะต้องสัมผัสพหุภาพกับผู้ร่วมงานและสังคมที่มักจะถูกพูดถึงสิ่งเลวร้ายน่าเบื่อหน่าย จึงทำให้พวกเขาพยายามปลีกตัวออกจากสภาพกดดันเหล่านั้นและห่างสังคมโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลเหล่านี้จะมีปัญหาสัมพันธภาพกับครอบครัวของตนด้วย จะทำให้พวกเขารู้สึกว่าไม่มีใคร จึงแยกตัวออกจากสังคมมากยิ่งขึ้น

3.4 การแสดงความโกรธ และการเป็นปฏิปักษ์อย่างเปิดเผยบุคคลที่ประสบกับความท้อแท้นั้น พร้อมทั้งจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างรวดเร็วเพราะความท้อแท้จะไปทำลายระบบกลไกการทำงานร่างกายที่ใช้ในการควบคุมการแสดงออก เมื่อเกิดความท้อแท้บุคคลเหล่านี้จึงแสดงออกถึงอารมณ์โกรธอย่างเปิดเผย ไม่สามารถควบคุมได้

3.5 การขอย้ายหรือเปลี่ยนงาน บุคคลที่ประสบกับความท้อแท้มีความเชื่อว่าการขอย้ายแผนกหรือองค์การ หรือการเปลี่ยนงาน หรือมองหาอาชีพใหม่ จะเป็นการดีที่ทำให้เขามีความรู้สึกที่ดีขึ้น ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความท้อแท้ที่นับได้ว่าเป็นผลเสียต่อองค์กรมากที่ต้องสูญเสียบุคลากรไป

3.6 การใช้ยาและเหล้า บุคคลที่ประสบกับความท้อแท้เรื้อรังมากจะใช้ยาและเหล้าทำให้พวกเขาคลายความเครียด และพบว่าพวกเขาจะใช้ปริมาณเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการใช้ยาและเหล้าที่เพิ่มมากขึ้นแสดงออกถึงความท้อแท้ตนเอง

3.7 ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน บุคคลที่ตกอยู่ในสภาวะความเครียดมากเกินไปจะมีผลต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ทำให้การปฏิบัติงานไม่ราบรื่นและส่งผลต่อการเอาใจใส่ดูแลผู้มารับบริการอย่างใกล้ชิด การทำงานเชิงซ้ำ ลานยุดงานบ่อยและไม่สนใจรายละเอียดต่าง ๆ ในการทำงาน

แมสแลคและแจคสัน (Maslach & Jackson, 1984, p. 2) ได้ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความท้อแท้ที่สำคัญมี 3 ประการด้วยกันคือ

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) ซึ่งจะมีลักษณะของความเบื่อหน่ายสิ้นเรี่ยวแรง ตลอดจนความคับข้องใจและความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน ซึ่งเมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ จะทำให้การปฏิบัติงานไม่เป็นไปด้วยดี

2. การสูญเสียความสัมพันธส่วนตัวบุคคล (depersonalization) ซึ่งจะแสดงออกด้วยการมีเจตคติที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเฉยเมย ไม่เอาใจใส่ต่อผู้มารับบริการหรือขอความช่วยเหลือ มีความระแวงต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องและการมองคนอื่นในแง่ร้าย

3. ความไม่สมหวังในความสำเร็จของตนเอง (personal accomplishment) โดยจะมีลักษณะของความรู้สึกที่ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานของตน รู้สึกว่าตนไร้ความสามารถและไม่สามารถที่จะทำให้ผู้มารับบริการหรือขอความช่วยเหลือ ประสบผลตามที่คาดหวังไว้ได้

สรุปผลกระทบของความท้อแท้ได้ว่า เมื่อบุคคลประสบกับความท้อแท้จะส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจอารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งแสดงออกให้เห็นด้วยการอ่อนล้าทางร่างกาย จิตใจอ่อนเพลียเมื่อยล้า ปวดศีรษะ เป็นหวัดง่าย สิ้นหวัง วิตกกังวล ขาดความสนใจต่อผู้อื่น และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะก่อให้เกิดผลเสียหายไปยังตัวบุคคลที่ประสบกับความท้อแท้ ประชาชน ผู้ร่วมงาน องค์กร และสังคมได้เป็นอย่างมาก

ดังนั้นนักเรียนพลตำรวจ เป็นบุคคลหนึ่งที่จะออกไปประกอบอาชีพทางด้านบริการ สาธารณชนซึ่งยากที่จะหลีกเลี่ยงต่อความท้อแท้ที่จะเกิดขึ้นในอาชีพ จึงควรจะได้ศึกษาและ เรียนรู้ถึงความท้อแท้ เพราะความท้อแท้เมื่อเกิดขึ้นแล้วสามารถป้องกันและช่วยเหลือให้เกิดความ ท้อแท้น้อยลงได้ (Maslach, 1982, p. 76) โดยที่ไม่จำเป็นต้องลาออกจากงานและองค์กรต้องสูญเสียบุคลากรไป ฉะนั้นเมื่อใดที่นักเรียนพลตำรวจประสบกับความท้อแท้ในขณะที่ยังศึกษาอยู่ และพวกเขาได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง จนกระทั่งสามารถช่วยตนเองได้ พวกเขาก็จะเป็นกำลัง สำคัญในการพัฒนาองค์กรและประเทศชาติต่อไป จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทราบถึงผลของการให้ คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ที่มีผลต่อความท้อแท้ของนักเรียนพลตำรวจ ทั้งนี้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการลดความท้อแท้ ปรับปรุงและพัฒนาให้นักเรียนพลตำรวจให้มีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น อันจะส่งผลต่อการเรียน การฝึก การฝึกปฏิบัติงาน เพื่อที่จะได้จบการศึกษาออกมา เป็นตำรวจที่มีคุณภาพ สามารถนำวิชาความรู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจากโรงเรียนพลตำรวจ มาใช้ ในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อประชาชนได้อย่างแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อแท้

งานวิจัยในประเทศ กิติ แสงเทียนฉาย (2531) ได้ศึกษาความท้อถอยและสาเหตุใน การปฏิบัติงานของครู โรงเรียนมัธยม เขตการศึกษา 7 พบว่า

1. ครูโรงเรียนมัธยมศึกษามีความอ่อนล้าทางอารมณ์และความรู้สึกต่อผลสำเร็จใน การทำงานในระดับกลาง ความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นในระดับต่ำ
2. เพศ อายุ ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน และขนาดของโรงเรียน มีความท้อถอย ไม่แตกต่างกัน

3. สาเหตุที่ทำให้เกิดความท้อถอยได้มากที่สุด คือ

- 3.1 ความไม่เป็นธรรมในการพิจารณาความดีความชอบ
- 3.2 การขาดประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน
- 3.3 การบริหารงานไม่มีประสิทธิภาพ
- 3.4 ผู้บริหารใช้ระบบพวกพ้อง สร้างความแตกแยก ไม่มีคุณธรรมขาดความ

ยุติธรรม

ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ (2533) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษาในภาคกลาง พบว่า ครูประถมศึกษาในภาคกลางมีความท้อแท้ด้านความ อ่อนล้าทางอารมณ์และด้านความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน

ความท้อแท้ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลมีอยู่ในระดับต่ำ ครูประถมศึกษาที่เป็นโสดมีความท้อแท้ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลมากกว่าครูประถมศึกษาที่สมรสแล้วและอยู่ด้วยกัน ครูประถมศึกษาที่มีอายุน้อย (อายุต่ำกว่า 30 ปี) มีความท้อแท้ด้านความไม่สมหวังในความสำเร็จของตนมากกว่าครูประถมศึกษาที่อายุปานกลาง (อายุ 30-40 ปี) และครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานปานกลาง (4-13 ปี) มีความท้อแท้ด้านความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตนมากกว่าครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ทำงานมากกว่า (13 ปี ขึ้นไป) ส่วนครูประถมศึกษาในภาคกลางที่มีเพศ ภูมิลำเนาเดิม วุฒิการศึกษา และสอนในระดับที่แตกต่างกันมีความท้อแท้ในด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

กฤษณ ทริยวรางพันธ์ (2536) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความท้อถอยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความอ่อนล้าทางอารมณ์และความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลต่ำกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรู้สึกประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนากุล คง (2536) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความท้อถอยใน 3 ด้าน คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคล และความรู้สึกประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานกับสุขภาพจิตของครูประถมศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนที่กั้นดาร์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก พบว่า ความท้อถอยในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนที่กั้นดาร์สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความรู้สึกที่มีต่อผลสำเร็จของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ประกอบอาชีพในทางการให้บริการที่ต้องพบกับบุคคลจำนวนมากนั้น มีผลต่อการเกิดความท้อแท้ได้

วิมลชิตรา อินอ่อน (2537) ได้ศึกษาถึงความท้อถอยและสาเหตุของความท้อถอยของบุคลากรในโรงเรียนเอกชน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า

1. บุคลากรที่มีความท้อถอยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับปานกลางความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอยู่ในระดับต่ำ และความรู้สึกประสบความสำเร็จของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง

1.1 บุคลากรชายและหญิงมีความด้อยในด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 บุคลากรที่อายุต่างกันมีความห่อหุ้มด้านความรู้สึกประสพผลสำเร็จของการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 บุคลากรที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานต่างกัน มีความห่อหุ้มไม่แตกต่างในการศึกษาครั้งนี้พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความห่อหุ้มคือ วัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานไม่เพียงพอ งานที่ปฏิบัติมีทั้งผู้สนับสนุนและคัดค้าน ผลการปฏิบัติงานไม่สูงอย่างที่ตั้งใจไว้ ระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่ยุติธรรม และผู้ปกครองนักเรียนจุกจิกวุ่นวาย

งานวิจัยต่างประเทศ ไรสัน (Raison, 1981, p. 2516-A) ได้ศึกษาความห่อหุ้มและความเครียดของครู ผลการศึกษาพบว่า

1. ความห่อหุ้มของครูอยู่ในระดับต่ำ
2. ครูที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 5 ปี จะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์และการสูญเสียความสัมพันธไมตรีส่วนบุคคลมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ
3. ครูที่มีอายุน้อยจะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์และการสูญเสียความสัมพันธไมตรีส่วนบุคคลมากกว่าครูที่มีอายุมาก
4. ครูโสด จะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์และการสูญเสียความสัมพันธไมตรีส่วนบุคคล
5. ครูหย่า แยกกันอยู่หรือหม้าย ความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงที่สุด
6. ครูชายมีความห่อหุ้มด้านการสูญเสียความสัมพันธไมตรีส่วนบุคคลสูงที่สุด

คอลัสซูโด (Colasurdo, 1981, p. 470-A) ได้ศึกษาความห่อหุ้มของครูในเมืองซานดีเอโกในรัฐแคลิฟอร์เนีย ผลการศึกษาพบว่า

1. ร้อยละ 16 ของผู้ตอบแบบสอบถามปรากฏอาการความห่อหุ้ม และร้อยละ 52 มีการรับรู้เกี่ยวกับความห่อหุ้ม
2. ครูที่มีอายุ 30-39 ปี มีความห่อหุ้มปรากฏให้เห็นมากที่สุด
3. เพศ ระดับชั้นที่สอน เชื้อชาติ สถานภาพการสมรส จำนวนนักเรียน แบบของการจัดการศึกษา การมีผู้สนับสนุน ชั่วโมงการสอน เวลาในการทำงานประสพการณ์การสอน มีความห่อหุ้มไม่แตกต่างกัน

รอตเทียร์ (Rottier, 1983, pp. 72-79) ได้รายงานผลการศึกษาความห่อหุ้มของครูโรงเรียนขนาดเล็กในชนบทของมลรัฐมินนิโซตา พบว่า

1. ครูส่วนใหญ่มีความเห็นว่าปัจจุบันนี้นักเรียนเคารพนับถือครูน้อยกว่าในสมัยก่อน

2. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการและวิชาชีพต่ำกว่าระดับที่คาดหวัง
3. ครูต้องรับผิดชอบงานอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ทำให้การสอนด้อยประสิทธิภาพ
4. ผู้บริหารโรงเรียนไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องสำคัญ
5. ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาให้ความสนใจในอาชีพน้อยกว่าครูประถมศึกษา
6. ครูในช่วงอายุ 41-50 ปี มีความท้อแท้สูงกว่าครูในช่วงอายุอื่น
7. ครูชายมีความท้อแท้สูงกว่าครูหญิง
8. ครูประมาณครึ่งหนึ่งกล่าวว่า อยากเปลี่ยนอาชีพหรือเคยคิดจะเปลี่ยนอาชีพ

แอนเดอร์สัน และอิวานิกกี (Anderson & Iwanicki, 1984, pp. 109-132) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและความท้อแท้ของครูประถมศึกษาและมัธยมศึกษาสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการระดับสูง คือ ความต้องการการยอมรับนับถือ เกียรติยศ ความสำเร็จ และความก้าวหน้า มากกว่าความต้องการความปลอดภัย ความมั่นคง และความต้องการทางสังคม

2. ครูมีความท้อแท้ในระดับต่ำ

3. เพศ อายุ ประสบการณ์ต่างกันมีความท้อแท้แตกต่างกัน ครูที่มีอายุน้อยกว่า (20-34 ปี) มีความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงกว่าอายุมาก (45 ปีขึ้นไป) และเพศชายมีความท้อแท้สูงกว่าเพศหญิง

4. ความท้อแท้มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจของครูด้านความสำเร็จและการได้รับการยอมรับในผลการปฏิบัติงาน

โกลด์ (Gold, 1984, pp. 377-387) ได้ศึกษาปัจจัยชีวสังคมกับความท้อแท้ของครู ผลการศึกษาพบว่า

1. เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ประสบการณ์ ระดับชั้นที่สอนและความสามารถในการควบคุมนักเรียน มีความสัมพันธ์กับความท้อแท้ในระดับต่ำ

2. ครูหญิงมีความท้อแท้ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลต่ำ และความไม่สมหวังในความสำเร็จของตนสูงกว่าครูชาย

3. ครูที่มีอายุมากและน้อยมีความอ่อนล้าทางอารมณ์และการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลในระดับสูงเหมือนกัน

4. ครูโสดมีความท้อแท้มากกว่าครูที่สมรสแล้ว

161135

๑
158.6
๑3๒6๗
๑.๒

5. ครูที่มีความคิดว่าการควบคุมเด็กนักเรียนเป็นเรื่องง่ายจะมีความท้อแท้ต่ำกว่าครูที่มีความคิดว่าการควบคุมเด็กนักเรียนเป็นเรื่องยาก

อาร์ลีนิค (Arreenich, 1988, p. 4212-A) ได้ศึกษาพบว่า การสอนในชั้นเรียนมีส่วนให้เกิดความท้อแท้ ซึ่งจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในทุก ๆ ด้าน ระดับชั้นที่สอน เพศ มีความสัมพันธ์กับความท้อแท้น้อย และพบว่าความท้อแท้ของครูเกิดจากผู้บริหารมากกว่าเกิดจากนักเรียน

1. องค์ประกอบที่ทำให้ความท้อแท้แตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยชีวิตสังคม เช่น เพศ อายุ เชื้อชาติ ระดับการศึกษาและสถานภาพการ

สมรส

1.2 ตำแหน่งงาน

1.3 สภาพแวดล้อมขององค์การ

1.4 ผู้มีส่วนสนับสนุนช่วยเหลือ

2. องค์ประกอบที่ทำให้ความท้อแท้ไม่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 สัญญาจ้างหรือเงินเดือน

2.2 จำนวนเด็กที่รับผิดชอบ

2.3 ประสบการณ์การสอน

3. องค์ประกอบของตำแหน่งงานหรือลักษณะงานที่ทำให้เกิดความท้อแท้ในกลุ่มแตกต่างกัน ประกอบด้วย

3.1 รูปแบบการติดต่อสื่อสาร

3.2 ประเภทของนักเรียน

3.3 การศึกษาของครูและความพร้อมในการประกอบอาชีพ

4. องค์ประกอบเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่มีความสำคัญทำให้เกิดความท้อแท้ในกลุ่มแตกต่างกัน ประกอบด้วย การสนับสนุนจากผู้บริหาร งานพิเศษหรืองานล่วงเวลา ระดับชั้นที่สอน สถานที่ตั้งของหน่วยงาน เพื่อนร่วมงานและบทบาทหน้าที่ของครู

โดยสรุปแล้วจากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าว จะเห็นได้ว่าความท้อแท้ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาชีพตำรวจ ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้ประกอบวิชาชีพทางด้านบริการสาธารณะ ที่นักวิจัยหลายท่านได้กล่าวว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดความท้อถอยสูง งานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าความท้อแท้สำหรับผู้ประกอบอาชีพตำรวจนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานในอาชีพ และคุณลักษณะส่วนตัวของตนเอง และเมื่อเกิดความท้อแท้แล้วจะส่งผลเสียต่อการปฏิบัติงานต่อตนเองและสังคมในที่สุด ดังนั้น ความ

ท้อแท้จึงเป็นเรื่องที่ผู้ออกไปประกอบอาชีพตำรวจควรจะได้ศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ หาหนทางป้องกันและช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดความท้อแท้ เพื่อให้ตนเองมีความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ซึ่งจะก่อให้เกิดการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อหน่วยงาน เป็นประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติต่อไป

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ความเป็นมาของทฤษฎี ผู้ค้นพบทฤษฎี คือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยาผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัดในต้นปีทศวรรษ 1970 โดยเริ่มจากการตรวจสอบว่าอะไรที่สร้างการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งสองท่านได้ศึกษากระบวนการทำงานของ ฟรีทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาผู้เป็นต้นฉบับของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ (Gestalt therapy) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักครอบครัวบำบัดผู้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและ มิลตัน เอช. อีริคสัน (Milton H. Erickson) นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลก ในสมัยนั้นบุคคลทั้ง 3 ท่านนี้เป็นนักการสื่อสารที่ดี (good communication) แต่ไม่ได้ตระหนักถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร นอกจากนี้ กรินเดอร์และแบนด์เลอร์ ยังมีความใกล้ชิดกับเกรกอรี เบทสัน (Gregory Bateson) นักมนุษยวิทยาและนักเขียนเรื่องการสื่อสารและทฤษฎีระบบชาวอังกฤษซึ่งได้เขียนเรื่องความแตกต่างของชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic) มนุษยวิทยาและจิตบำบัด และยังเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในด้านการผนวกทฤษฎีจิตเภท กรินเดอร์ และ แบนด์เลอร์ ได้สร้างทักษะของตนเองขึ้นจากการรวมเอาทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ (computer) และ ทฤษฎีเกสตัลต์ (Gestalt) เข้าด้วยกัน พวกเขาสามารถสร้างแบบจำลองพฤติกรรม (behavioral model) และกลุ่มของกระบวนการในการบำบัด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 2)

จากจุดเริ่มต้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทาง คือ

1. เป็นกระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ
2. เป็นวิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้

ความหมาย โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (neuro-linguistic programming) เป็นกระบวนการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนใช้เพื่อการใส่รหัส (encoding) การถ่ายโยง (transfer) การชี้แนะ (guide) และการปรับพฤติกรรม (modify behavior)

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

neuro เป็นพฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

linguistic เป็นการรับรู้พื้นฐาน ที่กระบวนการทางระบบประสาทที่ออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปของแบบจำลองและยุทธวิธี โดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะ ระบบวิถีทาง ที่ใช้สื่อ ไม่ว่าจะเป็น ช่วงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก หรือกระบวนการทั้งภายในและภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาท ในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

programming เป็นกระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง programming อ้างถึง ระบบของการให้รหัสและการลำดับเหตุผล ประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

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

ระบบประสาท (neuro) โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่าทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาทอื่น ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อรับรู้และจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ใช่แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตเป็นสิ่งเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อที่จะสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเกี่ยวกับโครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ ว่าพวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยินและรู้สึกได้อย่างไรและเขาแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

เมอร์ลีเวเดอ (Merlevede, 1999) ให้คำจำกัดความว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ชักจูงทั่วไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป "และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง" หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาททั้ง 5 เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย เพื่อแสดงออกมาเป็นวัจนภาษา และอวัจนภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

ธรรมชาติของมนุษย์ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน ต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่ แต่กลับรู้สึกจากแบบจำลอง (model) หรือแผนที่ (maps) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน คนสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นกับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและสมมติฐาน มนุษย์มีชีวิตอยู่ในความเป็นจริงของตัวเองที่สร้างขึ้นมาจากการประทับความรู้สึกต่างๆและประสบการณ์ชีวิตเฉพาะของแต่ละบุคคล และแสดงออกมาบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านแบบจำลองหรือแผนที่เป็นการรับรู้ที่มีข้อจำกัดซึ่งเกิดขึ้นจากการมองผ่านแว่นกรอง (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 4-5)

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล ลีวิสและพูซีลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997, pp. 24-26) ให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (neurological constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ เจ็ด บวก, ลบ สอง สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึกและจดจำ ประสบการณ์และรับรู้ (filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง ดังนั้น หญิงที่อาจจะปฏิเสธผู้ชายที่ดีมีสุราทุกคน ก็เพราะว่าพ่อของเธอซึ่งเป็นพิษสุราเรื้อรังทำให้ชีวิตทุกคนในครอบครัวเสื่อมลง

3. ข้อจำกัดด้านสังคม (social constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวลั่นกรอบทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คน ๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ข้อสิ่งนั้น หรือไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ

ลิวอิสและพูซีลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997, pp. 25-26) กล่าวว่า การรับรู้ต่อโลกหรือการสร้างแผนที่โลก (world map) ของบุคคล ได้รับผลกระทบจาก 3 กระบวนการเหล่านี้ คือ

1. การขยายผล (generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่าง เช่น หญิงสาวคนหนึ่งขึ้นรถโดยสารประจำทางไปกับเพื่อน ๆ แล้วถูกชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวกปล้นในรถ ตั้งแต่นั้นมาทุกครั้งที่ต้องขึ้นรถประจำทางแล้วมีผู้ชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ขึ้นรถโดยสารรถประจำทางคันเดียวกับเธอ เธอจะรู้สึกกลัว และอยากจะลงจากรถให้เร็วที่สุด

2. การลบออก (deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ซึ่งจะเห็นได้ง่ายๆ ดังตัวอย่างของผู้หญิงคนเดียวกันนี้มีประสบการณ์ โดยสารรถประจำทางร่วมกับชายผู้หนึ่งที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ซึ่งเขาไม่ได้ทำอันตรายเธอเลย แต่เธอก็ยังคงกลัวทุกครั้ง โดยที่เธอลบการรับรู้ข้อมูลทางบวกว่า ผู้ชายที่แต่งกายลักษณะเดียวกันนี้ คือ สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ใช่ผู้ร้ายเสมอไป

3. การบิดเบือน (distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำของ ประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับรู้ของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้ ถ้าผู้หญิงคนเดียวกันนี้ จำเป็นจะต้องขึ้นรถประจำทางคันเดียวกันกับผู้ชายที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ว่าชายคนนี้จะเคลื่อนไหวอย่างไร เช่น เห็นเขาเอามือล้วงเข้าไปในกระเป๋าสีเสื้อ เธอก็คิดว่าเขาจะเริ่มก่อเหตุร้าย โดยกำลังหยิบอาวุธออกจากกระเป๋าสีเสื้อ

ความเชื่อพื้นฐาน (presuppositions) เมอร์ลีเวเดอ (Merlevede, 1999 citing Wryckza, 1994) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้ คือ

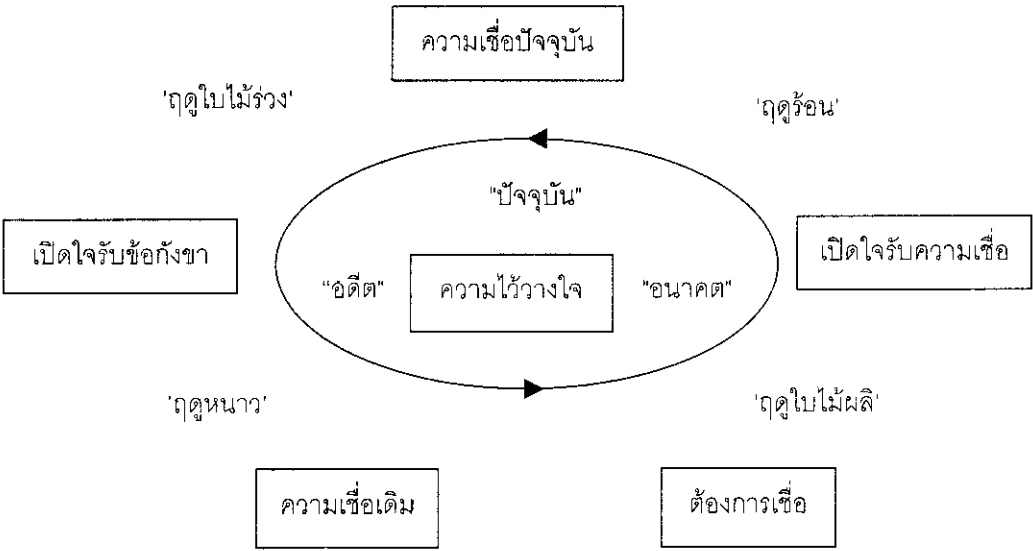
1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
4. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ
6. ความหมายของการสื่อสาร ของคน ๆ หนึ่งกับบุคคลอื่นสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ
7. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
8. บุคคลมีการรับรู้ ถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีได้เช่นกัน
9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเอง

ตลอดจนสามารถรับมือกับประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์

ส่วนความเชื่อพื้นฐาน ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ เคอบี (Kirby, 1999) ให้อีก มีดังนี้คือ

1. ไม่มีใครผิดหรือสูญเสีย ทุกคนทำงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อความสำเร็จตามที่เขาต้องการ
2. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
4. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับ การตอบสนองที่ได้รับ
6. ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็ให้ใช้วิธีอื่นที่แตกต่าง
7. ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้ล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น
8. ในระบบใด ๆ ก็ตาม องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด
9. แผนที่เรารับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
10. ถ้าบางคนสามารถกระทำได้บางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

นอกจากนี้ ดีลท์ (Dilts, 1999, pp. 1-4) ได้ศึกษาพื้นฐานวงจรความเชื่อในมนุษย์ไว้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การเปลี่ยนแปลงวงจรความเชื่อในมนุษย์

จากภาพ สรุปขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความเชื่อดังนี้

1. อยู่ในตำแหน่ง "ต้องการเชื่อ" แล้วคิดถึง "ความเชื่อใหม่" ที่อยากจะมี ความเชื่อมั่นมากขึ้น ยึดถือความเชื่อนี้ไว้ในใจ นำไปสู่การ "เปิดใจรับความเชื่อ" (ถ้าบุคคลเลือกจอบภาพนอกสถานการณ์นี้ บุคคลอาจจะก้าวเข้าสู่จุดที่ตนเองยืนอยู่ มองตัวเองผ่านสายตาของจอภาพนั้น แล้ว "เปิดใจรับความเชื่อ" ความเชื่อใหม่เป็นคำแนะนำหรือสนับสนุนที่เป็นประโยชน์)
2. รู้สึกอยากเป็นอะไรที่มากกว่า "เปิดใจรับความเชื่อ" ในความเชื่อใหม่เหล่านี้ เมื่อบุคคลบังเกิดความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในใจเองตามเวลาที่เหมาะสมเข้าสู่ "ความเชื่อปัจจุบัน" จดจ่อความคิดอยู่กับความเชื่อที่ต้องการมี
3. ถ้ามีข้อขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ ณ จุดของ ความเชื่อปัจจุบัน ยึดความรู้สึกเหล่านี้ไว้ในใจก็จะก้าวเข้าสู่ "เปิดใจรับข้อกังขา" (ถ้าบุคคลเลือกจอบภาพตนเองในสภาวะ "เปิดใจรับข้อกังขา" บุคคลก็จะก้าวเข้าสู่ตำแหน่งนั้นมองตัวเองผ่านสายตาทางจอภาพนั้น อาจจะทำให้ตนเองกลายเป็นบุคคลในภาพ "เปิดใจรับข้อกังขา" จากข้อจำกัดหรือความขัดแย้ง ความเชื่อ บางอย่างของคำแนะนำหรือสนับสนุนที่เป็นประโยชน์)
4. ตรวจสอบนิเวศวิทยา "ความไว้วางใจ" และมุ่งพิจารณาด้านดีและประโยชน์ของทั้งความเชื่อใหม่กับความขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ พิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือ

ทบทวนวิสัยทัศน์ที่บุคคลต้องการสร้างความเชื่อใหม่หรือไม่ ดังนั้นการพิจารณาถ้ามีส่วนหนึ่งของความเชื่อเก่าที่มีคุณค่าต้องคงไว้หรือนำมาประสานรวมกับความเชื่อใหม่

5. ย้อนกลับไปข้อจำกัดหรือความขัดแย้งของความเชื่อเก่าที่ติดค้างในช่อง "เปิดใจรับข้อกังขา" นำช่อง "ความไว้วางใจ" ที่บุคคลมีและก้าวสู่ช่อง "ความเชื่อเดิม" พิจารณาดูว่าความทรงจำของบุคคล

6. ย้อนกลับไป "ความเชื่อปัจจุบัน" อีกครั้งและมุ่งความเชื่อใหม่ที่ต้องการให้มั่นคง ประสบความรู้สึกถึงความเชื่อมั่นใหม่และกล่าวถึงการหยั่งรู้ใหม่หรือการเรียนรู้ที่ค้นพบระหว่างกระบวนการนี้

7. ตรวจสอบนิเวศวิทยา "ความไว้วางใจ" และพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่บุคคลสร้างขึ้นรับรู้ว่าเพราะสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติเป็นโดยกำเนิดและการดำเนินเป็นวงจร กระบวนการสามารถต่อเนื่องเกี่ยวข้งกันและบุคคลสามารถปรับตัวตามความจำเป็นในอนาคตตามแนวทางที่เหมาะสมและนิเวศวิทยาสำหรับตนเอง

สรุป ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาที่ดีและมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
3. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
4. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับคำตอบสนองที่ได้รับ
5. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
6. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีลักษณะเป็นระบบตามธรรมชาติและดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องเกี่ยวข้งกัน และบุคคลสามารถปรับได้ตามแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
7. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ ด้วยกายและจิตของตนเอง ตลอดจนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด
9. แผนการเรียนรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุกๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. แผนที่และแว่นกรอง (maps and filters) หลักการพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ "แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด" (the map is not the territory) แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจไม่รับรู้ โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้เกี่ยวกับมัน มนุษย์ต้องทำให้ง่ายต่อการเข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคน พัฒนาแผนที่ของตนเอง หรือ แบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่พวกเขาได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกสนใจและไม่สนใจ ไม่รับรู้ ความเชื่อที่แคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจ ทำให้โลกเสียสมดุล คาดเดาได้ และไม่น่าสนใจ โลกใบเดียวกันนี้เองที่สามารถทำให้อุดมสมบูรณ์และน่าตื่นเต้นเร้าใจได้เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บนโลกนี้แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (filters) การกำหนดการรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น บุคคลมีแว่นกรอง (filters) มากมาย

ภาษาก็เป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ ภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิดและประสบการณ์นำมนุษย์ออกจากโลกที่เป็นจริง ตัวอย่างเช่น ลองให้นึกถึงคำว่า "สวย" ในความหมายของบุคคลไม่มีใครคาดเดาได้ว่า "สวย" ในความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปภายในใจของเขา เสียง และความรู้สึกที่ได้ให้ความหมายต่อคำนี้ไว้เป็นอย่างไร เช่นเดียวกันในคนอื่นก็มีความทรงจำและประสบการณ์ที่ต่างออกไปมีวิธีคิดที่ต่างออกไป การแสดงออกจากการรับรู้ผ่านแว่นกรองนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงออกในวิถีทางที่แน่นอน และสนใจในสิ่งที่เขาให้คุณค่าแก่มัน หลักการอีกด้านหนึ่ง คือ ในความเป็นมนุษย์นั้น แสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีความคิดหลากหลายแนวทางได้ โดยการจดจำสัญลักษณ์ของความคิดและรูปแบบความคิด คนๆ หนึ่งสามารถปรับเปลี่ยนแปลงการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับคนอื่นได้ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ วิธีทางที่คนสื่อสารออกมายังส่งผลกระทบอย่างมากต่อการรับรู้ของผู้รับสารอีกด้วยว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร (O' Connor & Seymour, 1993, p. 4)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของคนต่อตนเองและต่อโลก วิธีคิดก็คือแว่นกรองส่วนตัวที่แต่ละคนพัฒนาขึ้นมา การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มาใช้นั้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคลหรือเปลี่ยนแปลงค่านิยมแต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าคนทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์

ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้ บางส่วนของแว่นกรองในหลักการพื้นฐานทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมักอ้างถึงกรอบพฤติกรรม (behavioral frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

กรอบแรกคือการให้คิดถึงผลลัพธ์ (out comes) มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่รู้จักกันในนามของกรอบติเตียน (blame frame) นั่นคือการวิเคราะห์ที่มุ่งหาว่าอะไรผิดเป็นส่วนใหญ่ เช่น การถามคำถามว่าทำไมบุคคลจึงประสบกับปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด ซึ่งมันจะทำให้เขารู้สึกแย่และไม่มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อตอบคำถามนี้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร มากกว่าคำว่า ทำไม ซึ่งจะทำให้เข้าใจและทราบถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับ กับ ความล้มเหลว คนจะไม่ประสบผลสำเร็จเลย ถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบตัวเราและเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยได้สนใจมาก่อน การสะท้อนกลับหรือคำวิจารณ์จะรักษาเป้าหมายให้คงอยู่

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ (possibilities) มากกว่า ความจำเป็น (necessities) เป็นอีกครั้งที่ต้องเปลี่ยนมุมมอง พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกมากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก สุดท้ายคือ การปรับทัศนคติไปในทางอยากรู้อยากเห็น (curiosity) และความประทับใจ (fascination) มากกว่าการสร้างสมมติฐาน (assumptions)

เด็กเล็ก ๆ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วเพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุกๆ สิ่ง พวกเขาไม่รู้และรู้ตัวว่าไม่รู้ พวกเขาไม่กลัวสิ่งที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้ มนุษย์มีความคิดที่ดีมีประโยชน์และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้พลังบวกที่มีอยู่ภายในมาใช้เมื่อต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะเข้าใกล้ความสำเร็จเมื่อลงมือกระทำสิ่งที่ต้องการกลายเป็นความจริง แต่ถ้าหากทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามก็จะห่างไกลจากความสำเร็จที่ตนต้องการ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 9-10)

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า แว่นกรอง (ซึ่งส่วนหนึ่งหมายถึงกรอบพฤติกรรม) คือ วิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างไร โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้นักเรียนรู้เปลี่ยนแว่นกรองและมีวิธีคิดเพื่อแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

1. คิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา
2. การทำให้ทราบและเข้าใจปัญหาโดยการใช้คำถามว่าอย่างไร

3. การสะท้อนกลับ กับ ความล้มเหลว การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวทำให้เกิดการเรียนรู้ ช่วยตรวจสอบและรักษาเป้าหมาย

4. การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าการจำเป็น อย่าให้สถานการณ์บีบบังคับให้ต้องเลือก

5. ปรับทัศนคติให้เป็นความอยากรู้ อยากเห็น

การเปลี่ยนแว่นกรองนี้สามารถกระทำได้โดยใช้พลังบวกที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ออกมาใช้ เมื่อใดที่ลงมือกระทำก็หมายความว่าเราได้เข้าใจความสำเร็จแล้ว หากมนุษย์สามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ ก็สามารถขยายแผนที่และการรับรู้ต่อโลกได้ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัดและสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้

2. ระบบตัวแทน (representational system) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่าบุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งหลายโดยใช้การแทนด้วยภาษา (linguistic representations) กระบวนการของระบบตัวแทน รับรู้ประสบการณ์ได้โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (modalities) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่ การมองเห็น (the visual) การสัมผัส (kinesthetic) การได้ยิน (auditory) การลิ้มรส (gustatory) และการดมกลิ่น (olfactory) เหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้ และช่องทางการรับรู้ของมนุษย์โดยทั่วไป คือ การได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น (Villar, 1997, pp. 26-27) ส่วนช่องทางการลิ้มรสและการดมกลิ่นนั้นทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส (O'Connor & Seymour, 1993, p. 28) จะเห็นได้ว่าช่องทางการรับรู้ของแต่ละบุคคลจะมีความถนัดที่แตกต่างกัน ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. บุคคลที่ถนัดใช้การฟัง (an auditory person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการฟัง สามารถติดต่อได้ง่ายโดยใช้ภาษาพูด คนประเภทนี้จะไวต่อเสียงที่สุดไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือว่าสำเนียง

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (a visual person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการมองเห็น มักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาได้เห็นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปโฉม

3. บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (a kinesthetic person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหวจะไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบละเอียดจะส่งผลต่อเขามาก

ลิวอิสและพูซีลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997, pp. 26-27) ได้เพิ่มประเภทที่สี่เข้ามา คือ

4. บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (a digital person) คือ ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่จ้องหาแต่คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจงเหตุผลและเหตุผลที่เชื่อถือได้ เขาจะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถาม อะไร ทำไม และอย่างไร

ถ้าให้สถานการณ์มาว่า นักเรียนกำลังเข้าชมท้องฟ้าจำลองและได้รับฟังคำอธิบายเกี่ยวกับดวงดาวที่สวยสดงดงาม บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็นอาจประหลาดใจในความงามของทางช้างเผือก บุคคลที่ถนัดใช้การฟังอาจจะฟังคำอธิบายทั้งหมดที่ผู้พูดกำลังขยายความ บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัสอาจรู้สึกเหมือนกับว่าได้สัมผัสอะไรก็ตามที่เขาได้เห็น และ บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลขอาจแปลกใจกันว่ารูปแบบเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรและคงอยู่เช่นนี้ได้อย่างไร (Villar, 1997, pp. 26-27)

มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์ มนุษย์จะมุ่งความสนใจที่จะใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เช่น ในงานแสดงศิลปะคนต้องใช้ตาดู งานแสดงดนตรีใช้หูฟังเสียงดนตรี มีข้อสังเกตว่า เมื่อคนคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งนั้น บางครั้งก็ละเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ คนมีความสามารถที่จะใช้ระบบประสาทสัมผัสทั้งหมด การที่บุคคลจะถนัดในการใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งเป็นพิเศษนั้นจะพัฒนาขึ้นชัดเจน เมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี ตัวอย่างเช่น คนจำนวนหนึ่งสามารถใช้การคิดภาพ และจินตนาการในใจได้ชัดเจน อย่างไรก็ตามการฝึกหัดจะเป็นการเพิ่มทักษะการรับรู้ นั้น ๆ ได้ จนบุคคลสามารถมีทักษะเฉพาะด้านได้แต่ทักษะบางด้านก็ยากต่อการฝึกหัด ตัวอย่างเช่น ทักษะทางด้านดนตรี ถ้าบุคคลไม่มีความไวในด้านระบบประสาทการได้ยิน ก็จะฝึกดนตรีได้ยากกว่า เมื่อบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัย ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกระบบตัวแทนที่พวกเขาเลือกใช้ก่อนหน้านี้ว่า เป็นระบบเบื้องต้น (primary representation system) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่าง ๆ นั้นมีความลำเอียงในการใช้ระบบตัวแทน ถึงแม้ว่าพื้นฐานหลักในการให้คำปรึกษาจะใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการสัมผัสก็ตาม แต่ในบางทฤษฎีใช้ช่องทางเฉพาะที่แตกต่าง เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นทางด้านการฟัง โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ ส่วนศิลปะบำบัดและทฤษฎีของจุง เน้นที่จะใช้ช่องทางด้านการมองเห็นมากกว่า เป็นต้น (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 29-30)

3. การเรียนรู้ (learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (relearning) โอ' คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวถึง การเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผั่วว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียง 7 ประการในช่วงเวลาขณะ หนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้ปรากฏออกมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยา อเมริกัน ซึ่งเรียกว่า "มหัศจรรย์แห่งตัวเลข เจ็ด บวกหรือลบสอง (the magic seven, plus or minus two)" จิตสำนึกจะรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองประการ ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก ตลอดทั้งชีวิต จิตใต้สำนึกได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่ ปัจจุบันเขามักไม่ได้ปฏิบัติกัน จิตใต้สำนึกนั้นฉลาดกว่าจิตสำนึก

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผั่ว อธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึก (จิตสำนึกคือสภาวะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึกคือสภาวะที่ไม่ได้ตระหนักถึง) ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผั่ว แบบดั้งเดิมแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ คือ

3.1 ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะกระทำให้บางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และเขาก็ไม่รู้ด้วยว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลย เขาก็จะไม่ว่าการขับรถเป็นอย่างไรและไม่มีเรื่องการขับรถใน จิตสำนึกด้วย

3.2 ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (conscious incompetence) การเรียนรู้ในระดับ นี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ เขาจะพบว่า ตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง และเขาเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาเพ่งความสนใจ ไปที่การทำงานประสานกันของ เครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวงมาลัย ความสัมพันธ์ ของการใช้ คลัทช์และการใช้สายตาจดจ้องไปที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียน ขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นและรู้สึกไม่สุขสบาย

3.3 ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจาก ระดับที่แล้ว หลังจากได้ที่เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถยนต์จนสามารถขับรถยนต์ได้ แต่ต้องใช้ สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ มนุษย์มีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่นักขับ รถที่เชี่ยวชาญ

3.4 ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (unconscious competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่น หลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนั้นจนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองดู ทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ยขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์ และส่งต่อมันมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์นั่นเองโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น ถ้าหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลาานาน ๆ เขาก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแวนกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง

ตัวอย่าง เช่น สมมุติว่าบุคคลเพิ่งผ่านการแข่งขันเทนนิสมาและต้องการปรับปรุงแก้ไขวิธีการเล่นของเราให้ดีขึ้น ครูฝึกได้ดูการเล่นของเขา และเริ่มให้เขาเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ จังหวะการเคลื่อนไหวเท้า (footwork) การถือไม้เทนนิส วิธีการเหวี่ยงไม้เทนนิส โดยครูฝึกต้องการแก่นิสัยการเล่นเทนนิสอย่างหนึ่งของเขา เช่น การเปลี่ยนการตีลูกหน้ามือ เป็นการแก้ส่วนที่เขาติดเป็นนิสัยแล้วเพื่อสร้างนิสัยการตีลูกหน้ามือใหม่ให้ตีเทนนิสได้ดีขึ้น บุคคลต้องเริ่มกลับไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และต้องทำตัวเหมือนยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก่อนที่จะเรียนรู้ใหม่ และเหตุผลที่ต้องเรียนรู้ใหม่ก็เพื่อที่จะสร้างทางเลือกใหม่ ในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากกว่า

การเรียนรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการเรียนรู้ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเมื่อมีทักษะในการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ก็หมายความว่า NLP ได้หยิบยื่นทักษะและทางเลือกที่มากขึ้นและผู้ปฏิบัติตามทฤษฎีนี้ยังมีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกใช้ได้มากขึ้น

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วยจุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การขัดขวางทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสดำเนินชีวิตได้นั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหานั้นเองได้ (Villar, 1997, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษา

ประสาทสัมผัสมีความเห็นว่าการมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือกเพราะ บางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผลซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาได้การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง อยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเหมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทาง ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9)

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

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

ประการแรก คือ การคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการโปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เพิ่มมากขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นลบ นั่นคือ การปรับวิกฤตให้เป็นโอกาสนั่นเอง

ประการที่สอง คือ ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้ อะไรที่บุคคลจะได้เห็น อะไรที่เขาจะได้ยิน ต้องจินตนาการให้แจ่มชัดและละเอียดหรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใด และอย่างไร ยิ่งบอกรายละเอียดได้มากเท่าไร สมองของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้นเป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ ความคิดทางบวก) หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมี เป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้ ขนาดของความสำเร็จต้องใหญ่พอที่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ บางเป้าหมายไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นจึงควรจำกัดระยะเวลาที่จะประสบความสำเร็จ บุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่จะประสบความสำเร็จและคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอซึ่งเป็นก้าวแรกของการประสบความสำเร็จ

สำเร็จในทางที่ถูกต้อง เป้าหมายถ้าเล็กมากก็ไม่สามารถที่จะจูงใจได้แต่ก็สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมายนั้น คือนิเวศวิทยา (ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ คนเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน เครือข่ายและสังคม ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา ความสำเร็จนี้ควรจะยกเลิกหรือยังควรทำต่อไป

2. ตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (acuity) ส่วนที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือการฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่จับไวไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวนกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับรู้ความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเองโดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเรามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกันเมื่อกระทำสิ่งนี้กับตัวเองก็จะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการภายใน เสียงและความรู้สึกของตนเองบุคคลต้องมีความจับไวหรือความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (flexibility) ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุป จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีทางเลือก ในการแก้ปัญหาอย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก วิธีการช่วยเหลือโดยการขยายการรับรู้ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็นโอกาสที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ และมีวิธีการให้คำปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที คือ ต้องมีความชัดเจนว่าเป้าหมายที่ต้องการแก้ไข และเปลี่ยนแปลงคืออะไร ควรเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจให้ไปสู่เป้าหมายได้ พร้อมกันนี้ต้องมีความกระตือรือร้น และสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และบุคคลรอบข้าง และท้ายที่สุด คือต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

เทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสศึกษาจากผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสรีระวิทยาซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางกายและจิตมนุษย์ซึ่ง

โอ' คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 49-66) ได้สรุปเป็นทักษะพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาและอบรมไว้ดังต่อไปนี้

1. การค้นหาความจริง (elicitation) การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการที่จะชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในงานการให้คำปรึกษาทุกวันด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ หรือนำเขาออกมาจากอารมณ์นั้น ต้องฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออก อย่างไรก็ตามบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออก หลายครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาเกิดคำถามขึ้นในใจตนเองว่า “เขาเป็นอะไร, ฉันเพิ่งแต่พูดว่า...” ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง ได้สอดคล้องกับอารมณ์มากเท่าไร ก็จะช่วยผู้ให้คำปรึกษาค้นหาความจริงในอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบและมีพลังบวก ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดัง หรือพูดเร็ว ถอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกวิตกกังวล แทน ถ้าต้องการให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจ ให้เขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดอย่างชัดเจนเปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ ศีรษะตั้งตรง ท่าทางมั่นใจ ถ้าคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทางและน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษาเองผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้น ๆ และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้รับคำปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ รวบรวมว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ในขณะนั้นไม่ใช่การมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น เช่น จินตนาการเห็นบุคคลอื่นกำลังรับประทานผลไม้ที่ตนเองชอบมากที่สุด แล้วกลับมาจินตนาการว่าตัวเองกำลังรับประทานผลไม้ชิ้นนั้นอยู่ ประสบการณ์ใดที่จะให้ความรู้สึกถึงการลิ้มรสผลไม้ชิ้นนั้นได้มากกว่ากัน ในการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงให้มากที่สุด ให้ย้อนกลับไปประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. การตรวจเทียบพฤติกรรม (calibration) การตรวจเทียบพฤติกรรมเป็นทักษะเกี่ยวกับการระบุจำแนกแยกแยะ พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษาทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาคิด

ถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัวริมฝีปากเขาจะเฝ้มเข้าหากัน หน้าซีด หายใจเร็ว แต่ถ้าเขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ตี ริมฝีปากจะเฝ้มออก หน้าแดงหายใจสอมาเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ผล เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสังเกตว่าผู้รับคำปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรมากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกต ผู้ให้คำปรึกษาฝึกหัดสามารถฝึกและแก้ไขได้โดยฝึกกับเพื่อนให้เขานึกถึงคนที่เขาชอบมาก ๆ แล้วสังเกตแววตา สีหน้า การหายใจว่าลึก หรือตื้น ช้าหรือเร็ว สูงหรือต่ำ สังเกตความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า สิว ริมฝีปากและน้ำเสียงที่นี้ให้เขานึกถึงคนที่ไม่ชอบสังเกตความแตกต่างของการแสดงออก หลังจากนั้นเปลี่ยนมาให้เขานึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากสองคนนี้ แล้วสังเกตจนกระทั่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบอกถึงความแตกต่างของการแสดงออกทางกายได้ถูกต้อง แล้วก็ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงใครสักคนโดยไม่ต้องบอก จากนั้นให้ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตก็จะทราบวิธีการอ่านการแสดงออกทางกายได้ราวกับว่ากำลังอ่านใจเขา

ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปรับปรุงทักษะนี้ให้มากจนกระทั่งกระทำโดยจิตใต้สำนึก เช่น การที่บุคคลชวนคนรักออกไปทานข้าวนอกบ้าน เขาจะทราบคำตอบได้โดยที่คนรักยังไม่ได้ตอบว่าจะเป็นอย่างใด คำตอบที่ตอบว่าไปหรือไม่ไปอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคิด บุคคลไม่สามารถช่วยได้แต่การตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจและภาษาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง บางครั้งบุคคลก็มีการตรวจเทียบพฤติกรรมโดยจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นโดยไม่รู้ตัวทำไมยิ่งฝึกมากเท่าไรบุคคลก็จะทำได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

3. สัญญาณพลัง (anchors) สภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความพลังและอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่คงทน และพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

จินตนาการมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคล ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ เช่น ทางด้านการเมือง การกีฬา ศิลปะและธุรกิจ ต้องสามารถนำมาเป็นพลังบวกมาใช้ในทันทีที่ต้องการ นักแสดงมืออาชีพต้องแสดงให้สมบทบาททันทีที่การแสดงเริ่มขึ้นไม่ใช่ก่อนการแสดงหรือแสดงไปแล้วครึ่งหนึ่ง เพราะนั่นหมายถึงว่า ไม่ใช่มืออาชีพ ในทางตรงกันข้ามนักธุรกิจหลายคนที่มีแรงจูงใจสูงและประสบความสำเร็จด้านการทำงานอย่างมาก แต่ชีวิตครอบครัว กลับล้มเหลวและไม่มีความสุข บางรายถึงกับเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและมีความรอบคอบ

บุคคลล้วนมีมือดีซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมียิ่งกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจของเราก็จะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี เช่น เสียงเพลงที่ไพเราะจะนำเราไปสู่ ความทรงจำที่มีความสุข ทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุข และทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มันคงยิ่งขึ้น

สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวะการตอบสนองทางกาย เรียกว่า สัญญาณพลังในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตัวอย่างสัญญาณพลังที่ดี (ทางบวก) โดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจและการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นเมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาถึงเวลาที่ต้องตื่น เสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านเสียง (การได้ยิน) ไฟแดง หมายถึง การให้หยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับ เหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านการมองเห็น (ภาพ) กลิ่นไอดินจะทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัสและได้กลิ่นครั้งแรก นักโฆษณาพยายามทำให้ยี่ห้อของเขาเป็นสัญญาณพลัง เพื่อให้นักถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณพลัง เป็นอะไรก็ได้ ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และน่าสังเกตว่ามีมากจนกระทั่งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า สิ่งนั้นเป็นสัญญาณพลังของตนเอง การเกิดสัญญาณพลัง เกิดได้ 2 วิธี ได้แก่

1. สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ต้องเกิดการซ้ำ

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

การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ และระยะเวลาที่เกิด ให้คิดกลับไปเมื่อเราอยู่ที่โรงเรียน โรงเรียนเป็นสัญญาณพลังของตัวเอง พบบางสิ่งที่น่าสนใจตื่นเต้น เรียนรู้ได้ง่าย เพราะฉะนั้นสิ่งใดก็ตามที่เราไม่สนใจ เราจะต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ความสัมพันธ์กันเป็นสิ่งที่เปราะบางมากมันเกิดจากนิสัยและบุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์ เช่น ถ้าบุคคลขับรถเมื่อไฟเขียวเปลี่ยนเป็นไฟแดง เขาจะเหยียบเบรคเพื่อหยุดรถ นี่ไม่ใช่การกระทำที่เขาต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา และถ้าไม่เหยียบเบรคเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกันเขาก็จะไม่มีชีวิตอยู่จนทุกวันนี้ ความสัมพันธ์

บางครั้งมีประโยชน์มากแต่อาจทำให้เกิดความไม่พอใจได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับตามในกระจกมองหลังทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกินกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มีประโยชน์เช่นคนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณะชนมักจะวิตกกังวลและตกใจกลัวร่วมด้วย ความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้รู้สึกกระวนกระวายและไม่แน่ใจ คำพูดเป็น สัญญาณพลัง ได้ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลัง ของนักเรียนที่จะทำให้รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่รุนแรงสิ่งกระตุ้นภายนอกสามารถก่อให้เกิดพลังทางลบ นี่คือขอบเขตของความกลัว เช่น คนที่กลัวความแคบ เรียนรู้การรวมกันของพลังอำนาจจะหวาดอยู่ในที่แคบ ๆ และรู้สึกตกใจกลัว ชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องจำกัดความกลัวจากอดีตของตนเองถ้ายังไม่ประเมินซ้ำ บุคคลไม่สามารถสร้างสิ่งที่สัมพันธ์กันและสิ่งหนึ่งที่เขาสามารถสร้างได้และกำลังทำอยู่คือ ความสนุกสนาน การมีประโยชน์และการสร้างพลังของตนเอง บุคคลสามารถเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์ในชีวิตที่พบว่ามันยากหรือท้าทาย และตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบใดที่ต้องการจะเป็น ในสถานการณ์ใดที่ไม่มีความสุขถ้าไม่ชอบเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ ซึ่งมันจะเป็นปฏิกิริยาใหม่โดยใช้สัญญาณพลัง

การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจ ทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกอารมณ์ที่ต้องการหลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่าง สิ่งกระตุ้นที่จะเป็น สัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ เช่นนักกีฬาใช้สัญลักษณ์ของความโชคดี เพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ ดังที่จะเห็นในเกมการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาจะแสดงท่าทางเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน เช่น การจับมือกัน

2. ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ถ้าหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำในอดีต พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สภาวะเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จสูงสุด เมื่อเปลี่ยนสิ่งที่ทำ พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนด้วยประสบการณ์ที่เหมาะสมของบุคคลจะแตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ขอให้ฝึกใช้เทคนิคนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสัมมนา ทำการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจนกระทั่งมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอจึงจะสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้และดัดแปลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เทคนิคนี้ดัดแปลงมาจากทักษะที่ผู้นำไปใช้ เช่น ช่างไม้ไม่สามารถสร้างเฟอร์นิเจอร์ที่ดีเลิศจากเครื่องมือชุดเดียวกันกับผู้ฝึกหัดใช้ แต่ความสวย

งามของเฟอร์นิเจอร์แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับการฝึกเล่นดนตรี เพื่อให้เกิดเสียงดนตรีที่ไพเราะที่สุดจากเครื่องดนตรีชิ้นดี ซึ่งจะไพเราะหรือไม่ ขึ้นอยู่กับทักษะการฝึกของผู้เล่นดนตรี

4. สัญญาณพลังบวก (resource anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบันซึ่งสามารถฝึกได้ ดังนี้ นั่งอย่างสบายในเก้าอี้หรือยืนในที่ที่พอใจ คิดถึงสถานการณ์พิเศษที่ชอบ รู้สึกถึงความแตกต่างและปฏิริยาความแตกต่าง และเลือกอารมณ์จากประสบการณ์ต่าง ๆ หนึ่งอย่างในชีวิตตามความรู้สึกที่ต้องการจะเป็น ประสบการณ์นี้คือพลังบวกอันหนึ่ง เช่น ความมั่นใจ ขบขัน กล้าหาญ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ หรืออะไรก็ตามที่บังเกิดขึ้นในใจเท่าที่เป็นได้อย่างเหมาะสมที่สุด เมื่อเลือกได้แล้ว เริ่มต้นหาเหตุการณ์พิเศษในชีวิตที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้น เมื่อเลือกได้แล้วและผู้รับคำปรึกษาพบว่ายากที่จะจำเวลาที่มีประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคนที่ยุ่จักหรือบุคลิกของตัวละครในหนังสือ หรือภาพยนตร์ อะไรที่เหมือนกัน ให้เลือกจำแม้บุคลิกนั้นมันจะไม่จริง ความรู้สึกที่มีในขณะนี้ คือสิ่งสำคัญ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีตัวอย่างพิเศษเกิดขึ้นแล้วจะเป็นจากความจริงหรือจินตนาการ ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไป ต่อจากนี้คือการเลือกสัญญาณพลัง โดยการนำพลังบวกมาใช้เมื่อต้องการ

ขั้นแรก สัญญาณพลังแบบสัมผัส (kinesthetic) ความรู้สึกบางอย่างของบุคคลสามารถนำมาสัมพันธ์กับพลังบวก แตะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ เข้าด้วยกันหรือกำมือ ซึ่งจะ เป็นวิธีให้สัญญาณพลังแบบสัมผัส จะพบเห็นได้ในการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาก็จะใช้มือแตะผนังเพื่อนำความมั่นใจกลับมา

สิ่งสำคัญคือสัญญาณพลัง เป็นเอกลักษณ์และไม่ใช่ส่วนของพฤติกรรมดำเนินไปของบุคคล บุคคลต้องการสัญญาณพลังที่ชัดเจน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาและไม่สามารถเชื่อมโยงสภาวะอื่นหรือพฤติกรรมอื่นได้ และต้องเลือกสัญญาณพลังที่จะใช้ได้อย่างถูกกาลเทศะ

สัญญาณพลังด้านการได้ยิน อาจจะเป็นคำหรือวลี ที่บุคคลพูดกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องยาว แต่ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก วิธีพูดและน้ำเสียงจะส่งผลพอ ๆ กับคำพูด ต้องพูดให้ชัดเจนและมีความหมาย เช่น ถ้าต้องการที่จะสร้างสัญญาณพลังแห่งความมั่นใจและอยู่ในความทรงจำ ควรพูดกับตนเองว่า "ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้น" หรือพูดง่าย ๆ เพียงคำว่า "มั่นใจ" ในน้ำเสียงที่มั่นใจ ต้องแน่ใจว่าเลือกพลังบวกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหา

สัญญาณพลังด้านการมองเห็น บุคคลต้องเลือกสัญญาณลักษณะหรือจำสิ่งที่เห็นแล้วเป็นสัญญาณพลังให้รู้สึกมั่นใจ สัญญาณพลังนี้จะคงอยู่ตราบนานเท่ากับภาพที่ตนเองเลือกจะยังคงเด่นชัดและช่วยกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจ

เมื่อบุคคลเลือกสัญญาณพลัง เป็นระบบตัวแทน ขั้นตอนต่อไปคือ การสร้างความรู้สึกมั่นใจ โดยการสร้างสรรค์สถานการณ์พลังบวกในวิธีที่เหมาะสมอื่น ๆ ดำเนินตามแนวทางที่เลือกไว้หรือเปลี่ยนช่องทางการรับรู้ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมเกิดขึ้นในขณะนั้น ช่องทางการรับรู้ที่แตกต่างกันจะช่วยแบ่งแยกอารมณ์ได้อย่างชัดเจนขึ้น

สรุปขั้นตอนพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณพลัง ต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

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

สรุปสภาวะสัญญาณพลังถึงพลังบวก (resourceful anchoring state)

1. ระบุดสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก
2. ระบупลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า "ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่" ถ้าได้คำตอบว่า ใช่ ให้ดำเนินการต่อ ถ้า ไม่ใช่ ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก
5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็นได้ยินและรู้สึก

6. ขั้นตอนไปหาสถานที่อีกแห่งหนึ่งและให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์และออกจากสถานการณ์นั้น

7. ย้อนประสบการณ์สัญญาณพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาณพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลาที่ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการแล้วเปลี่ยนสถานการณ์

8. ทดสอบความสัมพันธของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาณพลังและยืนยันว่าสัญญาณพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่

9. ระบุนสัญญาณซึ่งจะนำบุคคลให้รู้ว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญาณนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาณพลังนั้น

ขณะนี้บุคคลสามารถใช้ สัญญาณพลัง เหล่านี้ เรียกพลังบวกของตนเมื่อต้องการ จำไว้ว่าการทดลองวิธีนี้ หรือวิธีอื่น ๆ ในเทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการหาแนวทางทำงานที่ดีที่สุดสำหรับบุคคล ให้เก็บเป้าหมายของตนเองไว้ในใจ (ความรู้สึกมากกว่า

พลังบวก) และดำเนินสัญญาพลังด้วยเทคนิคต่าง ๆ จนสำเร็จ บางคนพบว่า การทำท่าง่าย ๆ ก็พอที่จะทำให้พบความรู้สึก บางคนใช้สัญญาพลัง 3 อย่าง บางคนใช้นิ้วมือแต่ละนิ้วเป็นสัญญาพลังที่ให้สภาวะพลังบวกแตกต่างกัน โดยใช้สัญญาพลังอันเดียวซึ่งเป็นสัญญาพลังที่มีอำนาจมาก ซึ่งวิธีการรวมพลังบวกนี้เรียกว่า “การผสมพลังบวก (stacking resources)” การสร้างสัญญาพลังและใช้พลังบวกนี้จะเป็นทักษะที่ง่ายและมีประสิทธิภาพถ้าหากใช้บ่อย ๆ สัญญาพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่าง บางอย่าง ความเชื่อที่ว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกออกจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น

5. สัญญาพลังต่อเนื่อง (chaining anchors) สัญญาพลัง สามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาพลัง บางอย่างจะรวมกันและเกิดต่อเนื่องต่อไปเหมือนกับประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล ในระบบประสาท สัญญาพลัง คือ กระຈกสะທ້ອນให้เห็นภายนอกถึงวิธีที่บุคคลสร้างทางของเซลล์ประสาทใหม่ในระบบประสาทของบุคคล ระหว่างการปลดปล่อยในตอนแรกและปฏิกิริยาใหม่ สัญญาพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายและเป็นอัตโนมัติ สัญญาพลังต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นหนักและพลังบวกไกลเกินกว่าจะไปถึง เช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกคับข้องใจ บุคคลสามารถคิดสัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งจะปลดปล่อยความรู้สึกนี้ได้หรือไม่เช่น น้ำเสียงในการพูดในใจ ความรู้สึกพิเศษ อะไรบางอย่างที่บุคคลเห็นเหมือนกับว่าทุกอย่างในโลกรวมกันต่อต้านตนเอง แต่ก็สามารถควบคุมวิธีการตอบโต้การต่อต้านนี้ และความ รู้สึกคับข้องใจนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เมื่อบุคคลมีสัญญาในใจซึ่งเลือกจะใช้สัญญาพลังนั้น บางทีอาจเป็นความอยาก رؤ้อยากเห็นหรือความคิดสร้างสรรค์

การสร้างสัญญาพลังต่อเนื่องของบุคคล ให้คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยาก رؤ้อยากเห็น และให้สัญญาพลังบางทีอาจจะเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมือ หยุดเหตุการณ์นั้นและกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาพลังที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกทีหนึ่งบนมือต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาพลัง แห่งความอยาก رؤ้อยากเห็น และทำความอยาก رؤ้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาพลังอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยาก رؤ้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะได้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถค้นหาความจริง (elicit) ตรวจสอบ พฤติกรรม (calibrate) และ สร้างสัญญาณพลังสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพียงครั้งหนึ่งก็ถือได้ว่ามีเครื่องมือที่มีพลังมหาศาลสำหรับ การปรึกษา และการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาณพลัง สามารถช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนน่าประหลาดใจ และทำได้ไม่ว่าจะเป็น ระบบใด ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส

6. การทะลายสัญญาณพลัง (collapsing anchors) อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลพยายามที่จะรู้สึกร้อนและหนาวในเวลาเดียวกัน หรือถ้าบุคคลจะผสมสีเหลืองกับน้ำเงินเข้าด้วยกัน และ อะไรจะเกิดขึ้นถ้าจุดสัญญาณพลังที่ตรงข้ามกันพร้อมกันทั้ง 2 อย่าง คำตอบคือเขาจะรู้สึกอบอุ่น หรือได้สีเขียว ในการทะลายสัญญาณพลังที่ไม่ต้องการ (เรียกว่าหนาวหรือเศร้า) และสถานการณ์ทางบวก (เรียกว่าร้อนหรือเหลือง) จุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน หลังจากช่วงเวลาสั้น ๆ ของความสับสนสถานการณ์ทางลบเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ผู้ฝึกใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถใช้วิธีการทะลายสัญญาณพลังลบ กับเพื่อนหรือผู้รับคำปรึกษา นี่คือ โครงร่างของขั้นตอนที่เพิ่มความมั่นใจให้เราร่างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ได้

สรุปการทะลายสัญญาณพลัง ดังต่อไปนี้

6.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์

6.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและตรวจสอบ พฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้และหยุดระยะนี้ไว้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่ในสถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น

6.3 ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้งและสัญญาณพลัง โดยการสัมผัสเฉพาะและ หรือคำพูด หรือวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้

6.4 ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดประกายสัญญาณพลัง โดยเริ่มสัมผัสแบบเดิมบนจุดเดิม และ หรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาในภาวะที่ปรารถนาอย่างแท้จริง ถ้าทำได้ แต่ถ้าทำไม่ได้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งเมื่อเราร่างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้ว หยุดระยะนี้ไว้

6.5 ระบุสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำชั้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบ และ สร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

6.6 ให้ผู้รับคำปรึกษาทำสลับกันโดยใช้สัญญาณพลังสลับกันพูดบางอย่าง เช่น มีบางอย่างบางเวลาเมื่อรู้สึกเศร้า (สัญญาณพลังลบ) และในสถานการณ์นี้เรารู้สึกรื่นเริง (สัญญาณพลังบวก) แล้วให้สัญญาณพลังระหว่างความรู้สึกทั้ง 2 อย่างสลับไปมา

6.7 เมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อม ผู้ให้คำปรึกษาพูดคำพูดที่เหมาะสม เช่น “ขอให้คุณสังเกตว่าตอนนี้ คุณกำลังรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง” และ จุดสัญญาณพลังทั้ง 2 ทางพร้อมกัน สังเกตท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด อาจเห็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลงและความสับสนให้นำสัญญาณพลังลบออกก่อนสัญญาณพลังบวก

6.8 ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหา หรือโดยการจุดประกายสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์ระหว่าง 2 สถานการณ์นี้ (ความแตกต่างของอารมณ์) หรือสถานการณ์ใหม่และแตกต่าง หรือในสถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษายังอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลังบวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ สัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและดำเนินต่อจากขั้นที่ 6

6.9 สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตใกล้ ๆ ซึ่งเขาคิดว่าจะมีความรู้สึกทางลบ และขอให้เขาวิ่งผ่านเข้าไปในจินตนาการของเขาในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตสภาวะอารมณ์ในขณะนี้ด้วย ฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มีความสุขกับสถานการณ์นี้หาทางออกโดยพลังบวกอื่นตามที่ต้องการและ สร้างสัญญาณพลังในจุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทะลายนสัญญาณพลังลบ จะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มข้นมากกว่าทางลบ และเขาอาจจะมีพลังบวกจำนวนมากต่อการสร้างสัญญาณพลังหนึ่งครั้งให้ประสบผลสำเร็จ

การคิดทางเดียวเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การที่ระบบประสาทที่จะพยายามรวมสถานการณ์ 2 อย่างที่ตรงข้ามกันให้เข้ากันในเวลาเดียวกันนั้นไม่สามารถทำได้ แต่สามารถทำอะไรบางอย่างที่แตกต่างได้ รูปแบบเก่าถูกทำลายและรูปแบบใหม่ถูกสร้างขึ้น สิ่งนี้คือคำอธิบายเรื่องความสับสนที่มักเกิดขึ้นเมื่อ สัญญาณพลัง ทั้ง 2 ได้รับการทะลาย ตามสถานการณ์ที่เป็นประโยชน์ โดยการใช้จิตสำนึกตามกระบวนการธรรมชาติซึ่งบุคคลโดยทั่วไปใช้จิตใต้สำนึก และ

บุคคลสัญญาณพลังตนเองตลอดเวลา โดยไม่ใส่ใจ (haphazard way) ทั้ง ๆ ที่บุคคลควรจะเลือกเฉพาะสัญญาณพลังที่ตนเองต้องการเท่านั้น

7. การเปลี่ยนอดีต (change personal history) ประสบการณ์มนุษย์ เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำ และการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เป็นการทำให้ประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการ ซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลัง ทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงจากการกดดันของประสบการณ์ทางลบในอดีต และสร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับทบทวนการประเมินผลความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้ง ตามแนวคิดในปัจจุบัน บุคคลทั้งหมดมีประสบการณ์ในอดีตมากมาย ซึ่งยังคงอยู่เป็นความทรงจำในปัจจุบัน ขณะที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม สำหรับความทรงจำของมนุษย์ที่เป็นความผิดพลาด) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการให้ความหมายประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล

ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกอิจฉาไม่ได้เกิดจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่เกิดจากโครงสร้างภาพจำลองของสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าจะเกิดขึ้น แล้วเขารู้สึกแย่ในการตอบสนองต่อภาพจำลองนั้น ภาพจำลองที่เป็นจริงเพียงพอเป็นสาเหตุให้มีปฏิกิริยาที่เกินขอบเขต ถึงแม้ว่า ภาพจำลองนั้นจะไม่เคยเกิดขึ้นเลย ถ้าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งที่เจ็บปวดหรือรุนแรงมาก ๆ ดังนั้น เมื่อบุคคลคิดถึงเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น สาเหตุความเจ็บปวด แล้วความกลัวก็จะเกิดขึ้น การเปลี่ยนอดีตใช้ประโยชน์เมื่อปัญหา ความรู้สึกหรือป้องกันการเกิดพฤติกรรมซ้ำของปัญหาความรู้สึกหรือพฤติกรรมรูปแบบของความรู้สึกที่ว่า "ทำอย่างไร ฉันจึงรักษาการกระทำเหล่านี้ได้" รูปแบบของความรู้สึก ขั้นแรกในการใช้เทคนิคนี้กับผู้รับคำปรึกษาหรือเพื่อน เป็นแนวทางในการสร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์

สรุปการเปลี่ยนอดีต

7.1 ระบุนสถานการณ์ทางลบ การค้นหาความจริง ตรวจสอบพฤติกรรม ที่แสดงถึงเหตุการณ์ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.2 คงสัญญาณพลังทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษา นึกย้อนกลับไปในเวลาที่เรามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ ต่อเนื่องกันจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่เร็วที่สุดที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำได้ ทะลายสัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับการปรึกษากลับสู่ปัจจุบัน

7.3 ให้ผู้รับคำปรึกษา นึกถึงเหตุการณ์ที่เขาเคยประสบขณะนี้ คิดถึงพลังบวกที่เขาต้องการจะมี ในเหตุการณ์ในอดีต ที่เป็นความรู้สึกพอใจ มากกว่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้พลังบวกกับคำพูดหรือวลีที่คล้ายกับ “ความปลอดภัย” “การเป็นที่รัก” หรือ “ความเข้าใจ” พลังบวกต้องมาจากภายในบุคคลและอยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การมีบุคคลอื่นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ไม่ต้องให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ เขาสามารถค้นความจริงจากการตอบสนองที่แตกต่างจาก คนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะถ้าตัวเขาเอง คือ ความแตกต่าง

7.4 การค้นหาความจริง โดยการให้เขากลับไปที่ประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจ และสร้างสัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์ที่เติมเต็มเปี่ยมของพลังบวกที่จำเป็นและทดสอบสัญญาณพลังบวก

7.5 คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่ ประสบการณ์ครั้งแรกสุดอีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกอันใหม่นี้ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นอย่างไร หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์ (การรวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษายังให้สัญญาณพลังอยู่) และผ่านเข้าไปในเหตุการณ์นั้นราวกับว่ามันเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น ตอนนี้เขามีพลังบวกใหม่ ให้เขาจินตนาการสิ่งที่เขาชอบ จากแง่คิดของเขา ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาสามารถสัมผัสพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ ตามการรับรู้ของตน ถ้าเขาไม่พึงพอใจ พฤติกรรมนี้ให้กลับไปที่ขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุ พลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่เหตุการณ์ช่วงต้น ๆ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพึงพอใจ เหตุการณ์ที่เขาประสบต่าง ๆ กัน และสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ตอนสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.6 ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ปราศจากการใช้ สัญญาณพลัง โดยการถามผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความทรงจำประสบการณ์ในอดีต และสังเกตการเปลี่ยนแปลงความจำนั้น ให้ความสนใจในทางสรีระของเขา ถ้ามีสัญญาณของสถานการณ์ทางลบ กลับสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลังบวกจำนวนมากยิ่งขึ้น

8. การก้าวนำสู่อนาคต (future pacing) การฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เรียกว่า การก้าวนำสู่อนาคต และเป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การก้าวนำสู่อนาคตมีกระบวนการ ดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึกประสบการณ์นั้นล่วงหน้า ตามที่บุคคลปรารถนา เช่น การเปลี่ยนอดีต เป็นการให้ผู้รับการปรึกษา จินตนาการเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาครั้งต่อไป เมื่อผู้รับคำปรึกษาทำสิ่งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องตรวจเทียบพฤติกรรมที่เห็น ถ้ามีสัญญาณบอกการกลับไปสู่สถานการณ์ทางลบ เป็นสัญญาณให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบว่า จะต้องกลับไปสร้างสัญญาณพลังบวกอีก การทดสอบเป้าหมายพฤติกรรมที่ปรารถนาในอนาคต ถ้าผู้ให้คำปรึกษาทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นการเข้าถึงปัญหาได้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม การทดสอบจริง ๆ ของการเปลี่ยนแปลง คือ การเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง ของผู้รับการปรึกษากครั้งต่อไป การหยั่งรู้และการเปลี่ยนแปลงสร้างสัญญาณพลัง ได้ง่ายที่สุดที่ห้องให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การเรียนรู้สัญญาณพลัง ที่ห้องเรียน และวางแผนธุรกิจที่ห้องกรรมการ แต่การนำไปใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง คือ การทดสอบที่แท้จริง

ประการที่สอง ก้าวนำสู่อนาคต คือรูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด (mental rehearsal) การเตรียมจิตใจ และการปฏิบัติ อย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งพบในผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตสูง เช่น นักแสดง นักดนตรี นักขาย โดยเฉพาะนักกีฬา โปรแกรมการอบรมเป็นการเตรียมความรู้เบื้องต้นวิธีหนึ่ง การฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด คือ การปฏิบัติในจินตนาการ เพราะว่ากายและจิตรวมเป็นหนึ่ง มันเป็นการเตรียมและบ่งบอกร่างกายสำหรับสถานการณ์ที่เป็นจริง การให้คิดภาพจำลองทางบวกที่เข้มแข็ง เด่นชัด ของโปรแกรมสำเร็จ เป็นการคิดในการก้าวนำสู่อนาคต คล้ายกับสร้างความสำเร็จให้มากขึ้นความคาดหวังเป็นการทำงานการเป็นคนที่เป็นสมบูรณ์ (self-fulfilling) ความคิดนี้ของการก้าวนำสู่อนาคตและการฝึกซ้อมประสบการณ์ใช้การเรียนรู้จากทุก ๆ วัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ บุคคลอาจจะนำไปใช้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกก่อนนอนทุกวัน

เมื่อบุคคลทบทวนถึงวันที่ผ่านมา เลือกบางสิ่งที่ดีมาก ๆ และสิ่งที่ไม่มีความสุข มองทั้ง 2 ฉากอีกครั้ง ได้ยินเสียงอีกครั้ง มีประสบการณ์เหล่านั้นอีกครั้งในแนวทางที่สัมพันธ์กัน แล้วก้าวออกจากประสบการณ์นั้นและถามตัวเองว่า "ฉันจะทำอะไรได้บ้างที่ต่างจากนี้" อะไรคือตัวเลือกในประสบการณ์เหล่านี้ ทำอย่างไรประสบการณ์ที่ดีจะดีขึ้นไปมากกว่านี้อีก ผู้รับคำปรึกษาอาจจะระบุทางเลือกอื่นที่ดี ซึ่งจะนำไปใช้ในประสบการณ์ที่ไม่ดีได้

ต่อไปนี้เป็นที่ย้อนกลับไปเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง แต่ด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน สภาพที่เห็นมีอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร กิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น บุคคลอาจจะระบุสัญญาณในประสบการณ์ที่ไม่ดี ที่จะ

กระตุ้นเตือนให้เขานำทางเลือกที่เคยฝึกซ้อมประสบการณ์ทางความคิดมาแล้ว เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีครั้งต่อไป ได้เลือกใช้อีกทางเลือกหนึ่งที่บุคคลมี

8.1 ความทรงจำและการย้อนกลับ (remember and replay)

8.2 ถามตัวเอง “อะไรที่ทำให้ฉันมีความแตกต่างไปจากเดิม”

8.3 ย้อนกลับไปเหตุการณ์นั้นและสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่

8.4 ถามตัวเองว่าทางเลือกใหม่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพิสูจน์บางสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว

9. สร้างพฤติกรรมใหม่ (new behavior generator) เป็นเทคนิคที่ใช้ประโยชน์มากกว่าเทคนิคทั่วไป เมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา ยกตัวอย่าง เช่น ต้องการพัฒนากีฬาที่โปรดปราน ให้มองดูตัวตนของเราในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น การเลิฟฟูกเทนนิสให้แม่นยำ ถ้ากระทำได้ยากเกินไปให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเลิฟฟูกเทนนิสที่ดี รับบทบาทผู้กำกับภาพยนตร์ จินตนาการว่าตนเอง คือ สตีเวน สปีลเบิร์ก จ้องมองที่จอภาพยนตร์ ให้จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น ค่อย ๆ ปรากฏในแวดตา แยกสิ่งที่ได้ยิน และแก้ไขเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ บุคคลเป็นนักแสดงได้ดีเท่ากับเป็นผู้กำกับ ถ้ามีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง สังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นเช่นไร ดำรงบทบาทนั้นจนพอใจ เข้าไปในจินตนาการ ผ่านเข้าไปในจินตนาการราวกับว่ากำลังแสดงบทบาทนั้นอยู่ เมื่อทำพฤติกรรมเหล่านี้ต้องใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ จะแสดงถึงค่านิยมและความสมบูรณ์ของบุคคล ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการ ให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทบาทก่อนที่จะก้าวไปสู่บทบาทนั้น เมื่อรู้สึกมีความสุข ในบทบาทตามจินตนาการ ให้ระบุสัญญาณภายในหรือภายนอก ที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ สังเกตและฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด และก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ทรงพลัง มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพ ทุก ๆ ประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคลจะเรียนรู้ ถ้าฝึกปฏิบัติมาก จะก้าวสู่ความเป็นตัวตนในชีวิตจริงที่ต้องการจะทำได้เร็วขึ้น

กระบวนการบำบัด ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 46-51) ได้กล่าวถึง กระบวนการบำบัดของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่ามีรูปแบบดังนี้ คือ

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) จริงใจ (genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ความอบอุ่น (warmth) และความกระจำจ (concreteness)
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม "ปัญหา" จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหและข้อวิตกกังวลหมดแล้ว
4. การตัดสินใจ จะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (wants to pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น
 - 4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (must be pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้างๆ เช่น "ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย" หรือ "มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห่อหม่อมตัวฉัน และไม่ทราบว่าคุณรู้สึกนี้มาจากไหน" ปัญหาของผู้รับคำปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหไหนก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลามีจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือกและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น
 - 4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา
5. ชี้ชัดและดัดแปลงเทคนิค ชี้ชัดว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคืออะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางรายเทคนิคเดียวกันก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางรายประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ
6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 169) อ้างว่ามีปัจจัยสำคัญ 2 ประการที่ผู้ให้คำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะต้องมี คือ

1. ความสัมพันธ์ (relationship) สร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ (rapport) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ (trust)

2. ความสอดคล้อง (congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา บุคลิกของผู้ให้คำปรึกษา จะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่นเพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมา อย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้คำเสียงภาษา ท่าทาง ที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ของผู้ให้คำปรึกษา
3. ประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยังและเมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุดและเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง
4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้ทันทั่วทั้งที่
5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัดข้อดี

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหานานาชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่บวกใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาที ก็เห็นผลทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาลื่นลง

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่เป็นที่พึงพอใจ

6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แต่เพียง วินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แยกผู้รับคำปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าวและให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั้นแหละเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา

7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่าสำคัญแล้วไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเองและความรับผิดชอบต่อตัวเองของผู้รับคำปรึกษาได้

9. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาแบบเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตามแต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่าจะทำอย่างไรโดยผ่านจิตใต้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาเพราะกระบวนการของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้ว ไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษาและวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัด

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

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

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคทั้งหลายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลได้วินิจฉัยว่าได้ ขยายผล ลบหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตบ้าง เพื่อที่ว่า สุดท้ายผู้รับคำปรึกษาจะสามารถขยายความเข้าใจและการรับรู้ของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกกว่าควรจะรู้สึกและประพฤติตัวอย่างไรได้มากขึ้นเทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีหลายวิธี ดังนี้คือ anchoring, visual-kinesthetic dissociation, negotiating between parts, reframing, new behavior generator และ personal power radiator แต่จากการที่วิลลาร์ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ได้กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้มากคือ anchoring, global unconscious reframing, personal power radiator และ visual kinesthetic dissociation (Villar, 1994) ในการศึกษานี้ กล่าวถึงเฉพาะพื้นฐานของการสร้างทรงคนะใหม่ (reframing) และ การสร้างทรงคนะใหม่โดยจิตสำนึก (conscious reframing)

เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ (reframing)

ความหมาย กรอบ (frame) หมายถึง กลุ่มของสภาพแวดล้อม (บริบท) หรือวิถีแห่งการรับรู้บางสิ่งบางอย่าง ซึ่งกรอบสามารถให้ความแตกต่างกับบางสิ่งบางอย่างได้ เมื่อบุคคลให้บริบทที่แตกต่างออกไปจากเดิมและความหมายก็จะแตกต่างไปด้วย (O' Connor & Seymour, 1993, p. 158)

วิลลาร์ (Willar, 1997, p. 51) ได้กล่าวว่า การสร้างทรรศนะใหม่ คือ การเปลี่ยนกรอบที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความหมาย เมื่อความหมายเปลี่ยนการสนองตอบหรือพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยและผลจากการเปลี่ยนแปลงจะกระตุ้นพฤติกรรมให้แตกต่างออกไปจากเดิม

ธรรมชาติของการสร้างทรรศนะใหม่ โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 126-128) กล่าวว่า การค้นหาความหมายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ขณะที่ยังคงมีชีวิตอยู่แต่ถ้าเมื่อใดที่สามารถให้ความหมายกับสิ่งที่ค้นหา นำมาสัมพันธ์กับระยะพักของชีวิตและประเมินความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ การค้นหาความหมายในชีวิตก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญมนุษย์เรียนรู้ความหมายจากวัฒนธรรมและการเลี้ยงดูของแต่ละคน การให้ความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับกรอบที่เขาใส่เข้าไป เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนกรอบ ก็จะสามารถเปลี่ยนความหมายได้ด้วย เมื่อความหมายเปลี่ยนการตอบสนองและพฤติกรรมก็เปลี่ยนตามไปด้วย ความสามารถในการเปลี่ยนกรอบเหตุการณ์ต่าง ๆ จะให้ความเป็นอิสระและทางเลือกที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม การเปลี่ยนกรอบไม่ใช่วิถีทางในการมองโลกด้วยกุหลาบสีชมพูแต่เป็นการมองโลกด้านดีอย่างแท้จริง (everything is "really" good) ปัญหาต่าง ๆ ไม่สามารถหายไปได้ด้วยตัวของมันเอง มันยังอยู่ แต่ถ้าบุคคลมีทางเลือกมากมายในการมองไปที่ปัญหามันจะเป็นเรื่องง่ายในการที่จะแก้ปัญห การสร้างทรรศนะใหม่เกิดขึ้นเพื่อให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จและนำเสนอประสบการณ์ใหม่ในวิถีทางที่สนับสนุนผลลัพธ์ที่บุคคลสามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ มนุษย์อาจจะไม่มีอิสระในการเลือกเมื่อพบว่าตนเองถูกผลักดันให้เลือกโดยพลังที่ห่างไกลจากการควบคุมของตนเอง

หัวใจของการสร้างการกรอบใหม่ คือ การแยกพฤติกรรมและเจตนาออกจากกัน ดังนั้นสิ่งที่บุคคลทำคืออะไร และอะไรคือผลลัพธ์ที่แท้จริงที่ทำให้บุคคลกระทำเช่นนั้นเหล่านี้เป็นการแยกออกจากกันอย่างรุนแรงไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมด้านใด ๆ บ่อยครั้งที่บุคคลกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ เช่น ผู้หญิงที่มีความกังวลเกี่ยวกับครอบครัวแต่แทนที่จะแสดงออกถึงความห่วงใยและเอาใจใส่แต่กลับบ่น คนในครอบครัวจึงไม่เห็นความห่วงใยในตัวหญิงผู้นี้และแสดงออกถึงความไม่พอใจแทน บางครั้งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นเป็นสิ่งที่เขาต้องการแต่ไม่เหมาะสมกับ

บุคลิกภาพของเขาและในบางครั้งบุคคลอาจจะไม่รู้จริง ๆ ว่าพฤติกรรมที่ตนกำลังทำอยู่นั้นแหละ เป็นการกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จแต่ดูเหมือนว่าการกระทำนั้นจะรบกวนตัวเขาเอง มีเจตนาทางบวกซ่อนอยู่หลังพฤติกรรมทุกพฤติกรรมเสมอแม้บางครั้งจะเป็นเพื่อทำตามสมัยนิยมหรือทำเพื่อไม่ให้ล้าสมัย เช่น การสูบบุหรี่ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 130)

วิธีการที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่ต้องการโดยพยายามทำหรือการหยุดด้วยกำลังใจ ซึ่งรับประกันได้ว่าพฤติกรรมนั้นจะยังคงอยู่ต่อเพราะบุคคลได้ให้เจตนาและกำลังแก่พฤติกรรมนั้นแล้ว ดังนั้นการใช้วิธีการอื่น ๆ เช่นการทำให้เกิดความพึงพอใจในเจตนาที่ทำหรือปรับพฤติกรรมให้เข้ากับบุคลิกภาพของตนจึงเป็นวิธีการที่ดีกว่า 2 วิธีดังกล่าวข้างต้น

การสร้างทรงคนะใหม่ขึ้นภายในเป็นการเปลี่ยนกรอบโดยการขยายความไปสู่สิ่งที่ไม่เป็นที่ต้องการได้ นั่นแหละคือการที่บุคคลสามารถเปลี่ยนกรอบได้

ข้อตกลงเบื้องต้นในการสร้างทรงคนะใหม่ ทุกพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนใหม่ได้ หรือทุกพฤติกรรมมีบริบทในการก่อเกิด โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า ทุกพฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนได้ และจะเป็นการปรับเปลี่ยนที่ผิดปกติเมื่อมีการขยายความที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น หรือไม่ก็ต่อเมื่อมีการหยุดพฤติกรรมที่กำลังปรับเปลี่ยนให้เป็นการเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมของบุคคลที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ (Villar, 1997, p. 181)

หลักการนำไปใช้ การสร้างทรงคนะใหม่ จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่บุคคลต้องการหยุดยั้งบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่สามารถทำได้ หรือต้องการกระทำบางสิ่งบางอย่างแต่พบว่าสิ่งนั้นกลับหยุดตัวเขาเองไว้

ในการนำการสร้างทรงคนะใหม่ไปใช้นั้น ต้องพิจารณาตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

1. พฤติกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นในแง่ลบหรือบวกเป็นการกระทำที่มีคุณค่าเพื่อตัวของมนุษย์เอง ดังนั้นทุกพฤติกรรมมีความตั้งใจดี (positive intention) ซ่อนอยู่เบื้องหลังแน่นอนซึ่งจะต้องพิจารณาด้วย ถ้าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นครั้งสุดท้าย

2. แต่ละพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้น กระทำโดยส่วนที่ชัดเจน (certain part) ของบุคคลซึ่งสามารถสื่อสารด้วยได้

3. แต่ละบุคคลมีพลังบวกที่สร้างสรรค์ (creative resources) ที่สามารถช่วยตรวจสอบ (identify) ทางเลือกนำไปสู่พฤติกรรมที่รับเข้ามา

4. ด้านที่ชัดเจน (certain part) อาจขัดแย้งกับแนวทางใหม่ๆ ที่ได้รับการแนะนำเข้ามาเนื่องจากพลังทางบวก (positive functions) ของบุคคลกำลังถูกรบกวน จากแนวทางดังกล่าว

ดังนั้นก่อนที่จะนำแนวทางเลือกต่าง ๆ มาใช้ หน้าที่ของส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องได้รับการพิจารณาด้วย

คุณประโยชน์หลัก (major value) ของการสร้างทัศนคติใหม่ การสร้างทัศนคติใหม่ ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพราะการสร้างทัศนคติใหม่ ทำให้บุคคล จดจำว่าพฤติกรรมไม่ใช่จะเลวไปหมด ทุกประสบการณ์ ทุกพฤติกรรมมีความเหมาะสมในบาง สภาพแวดล้อม บางกรอบ ดังนั้น บุคคลสามารถเรียนรู้ว่า จะยอมรับพฤติกรรมตนเองด้วยจิตใจ ที่สงบมากขึ้นและใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อยลงได้อย่างไร (Villar, 1997, p. 184)

นอกจากนี้ วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 184-185) ยังกล่าวถึงข้อดีของการสร้าง ทัศนคติใหม่ ดังนี้คือ

1. การพิจารณาพลังทางบวก (positive function) ของพฤติกรรมเดิมในการเลือก แนวทางที่จะมาแทนที่พฤติกรรมเดิมนั้น จะลดความเป็นไปได้ของการแทนที่อาการเดิม (symptom substitution)
2. การคล้อยตามพลังทางบวกในส่วนอื่น ๆ ของบุคคลจะลดความเป็นไปได้ของความ ขัดแย้งที่อาจจะขัดขวางการเลือกสรรแนวทางต่าง ๆ ที่ปรับปรุงจากการเปิดเผยตนเอง การคล้อย ตามดังกล่าวดีกว่าการปรับพฤติกรรม (behavior modification) ตรงที่ว่าการปรับพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมเดิมจะถูกแทนที่โดยปราศจากการพิจารณาว่าจะเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมหรือไม่ หรือว่าพฤติกรรมใหม่ที่น่ามาแทนที่นั้น จะสนองความตั้งใจของส่วนที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อการ ดำเนินพฤติกรรมนั้นหรือไม่
3. สามารถตรวจสอบแนวทางต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมใหม่อย่างรวดเร็ว
4. ช่วยลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้พลังบวกที่สร้างสรรค์ (creative resource) ของตนเองตรวจสอบทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง ซึ่งบางครั้งคำแนะนำ ของผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาเสียทีเดียว
5. ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นมากขึ้น จากการที่เขาได้ค้นพบว่าตนเองมีพลังบวก ในตัวเอง ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งเกิดจากการตรวจสอบทางเลือกนั่นเอง
6. การนำสภาพแวดล้อมของแนวทางต่าง ๆ ไปใช้จะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้รับคำปรึกษา เลือกใช้แนวทางในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมการสร้างทัศนคติใหม่
7. สามารถกำจัดพฤติกรรมติดขัดที่ไม่เป็นที่ต้องการและช่วยสร้างพฤติกรรมตามความ ต้องการ

8. สามารถควบคุมความวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลทางร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ ทางพฤติกรรม ทางจิตวิญญาณ และทางปัญญา
9. สามารถสร้างผลดีในระยะยาว
10. ผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างเช่น ในการปรับพฤติกรรม หรือ การให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริงเพราะการสร้างทฤษฎีใหม่ มีตัวก่อเกิดโดยอัตโนมัติ (automatic trigger) ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสมัครใจปฏิบัติตามแนวทางที่ต้องการในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ประเภทของการสร้างทฤษฎีใหม่ แบนด์เลอร์และกรินเดอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 131-134) มีแนวคิดว่าการสร้างทฤษฎีใหม่จะทำงานได้ดีเมื่อด้านต่าง ๆ ยอมให้บุคคลปฏิบัติตามในหนทางที่ต่างไปจากเดิม ฉะนั้นการสร้างทฤษฎีใหม่จึงต้องมีการถามความเห็นชอบจากด้านต่าง ๆ ก่อน ทั้งสองท่านได้สร้างขั้นตอนของการสร้างทฤษฎีใหม่ไว้ 6 ขั้นตอน (six step reframing) ดังนี้คือ

1. ระบุพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
2. กำหนดการสื่อสารกับด้านที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรม
3. แยกความตั้งใจออกจากพฤติกรรม
4. ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ (creative part) หาแนวทางใหม่จนกระทั่งได้แนวทางที่ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย
5. ถามด้านที่รับผิดชอบพฤติกรรมว่าเห็นด้วยกับทางเลือกใหม่มากกว่าพฤติกรรมเดิมไหม
6. ตรวจสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมใหม่กับทุก ๆ ด้านของร่างกายหากมีด้านที่คัดค้านให้กลับไปขั้นที่ 2 และสร้างทฤษฎีใหม่ในด้านที่คัดค้าน หรือไปที่ขั้นตอนที่ 4 คือ ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทฤษฎีใหม่โดยการปรึกษาด้านที่คัดค้านเพื่อให้ได้ทางเลือกมากขึ้น

โอ' คอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 129) ได้แบ่งชนิดของการสร้างทฤษฎีใหม่ตามแนวคิดของแบนเลอร์และกรินเดอร์เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ การสร้างทฤษฎีใหม่ตามบริบท (context reframing) และการสร้างทฤษฎีใหม่ตามเนื้อหา (content reframing)

1. การสร้างทฤษฎีใหม่ตามบริบท (context reframing) พฤติกรรมทุก ๆ พฤติกรรมจะมีประโยชน์ในบางสถานการณ์มีพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ไม่มีคุณค่าหรือไม่มีเป้าหมายตามบริบท การสร้างทฤษฎีใหม่ตามบริบทเป็นการค้นหบริบทที่เหมาะสมกับพฤติกรรม

2. การสร้างทรรคนะใหม่ตามเนื้อหา (content reframing) เนื้อหาของประสบการณ์ขึ้นอยู่กับคนที่บุคคลเลือกที่จะสนใจและชอบ การสร้างทรรคนะใหม่ตามเนื้อหาเป็นการเปลี่ยนเนื้อหาที่เขาสนใจและชอบนั่นเอง

การสร้างทรรคนะใหม่ทั้งสองชนิดนั้นกระทำที่จิตใต้สำนึก เพราะส่วนที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรม คือ จิตใต้สำนึก ถ้ามันอยู่ภายใต้การควบคุมของจิตสำนึกบุคคลก็ไม่สามารถที่จะสร้างกรอบใหม่ได้

ส่ววิลลาร์ (Villar, 1997, p. 182) ได้แบ่งชนิดของการสร้างทรรคนะใหม่ เป็น 3 ชนิดใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. การสร้างทรรคนะใหม่ตามเนื้อหา (content reframing) แบ่งย่อยได้ 2 ประเภท

1.1 การสร้างทรรคนะใหม่ตามความหมาย (meaning reframing) เป็นการตั้งชื่อใหม่ให้กับพฤติกรรมซึ่งทำให้เป็นการเปลี่ยนความหมายไปด้วย เช่น ชายผู้หนึ่งเรียกภรรยาว่าเป็นคนที่ไม่ยืดหยุ่น แต่ภรรยาเรียกตัวเองว่าเป็นคนมีวินัย และภรรยาเรียกสามีว่าไม่รักษาสัญญา แต่สามีเรียกตัวเองเป็นคนยืดหยุ่น

1.2 การสร้างทรรคนะใหม่ตามบริบท (context reframing) เป็นการทำให้บุคคลสามารถมองเห็นว่าพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ต้องการในสถานการณ์หนึ่งได้แม้ว่าจะไม่สามารถเข้าได้กับอีกสถานการณ์หนึ่งก็ตาม ตัวอย่างเช่นดื้อไม่ยอมกินยาเสพติดถือว่าเป็นเรื่องน่าละอาย

2. การสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึก (conscious reframing) เป็นการสร้างทรรคนะใหม่ที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก ซึ่งวิลลาร์ พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์การนำเอาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้เพื่อขจัดข้อได้แย้งจากผู้รับคำปรึกษาที่ไม่ต้องการเข้าสู่ภวังค์ (trance) (Villar, 1997, p. 184)

3. การสร้างทรรคนะใหม่ใต้จิตสำนึก (unconscious reframing) เป็นการสร้างทรรคนะใหม่ที่เกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึก

ข้อแตกต่างที่สำคัญของการสร้างทรรคนะใหม่ที่จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกอย่างหนึ่งก็คือการสร้างทรรคนะใหม่ใต้จิตสำนึกจะต้องมีการนำเข้าสู่ภวังค์ (trance) ก่อน

เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึก (conscious reframing) การสร้างทรรคนะใหม่โดยจิตสำนึก เป็นเทคนิคหนึ่งของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่วิลลาร์ พัฒนาขึ้นให้เทคนิคนี้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาที่ไม่ต้องการจะเข้าสู่ภวังค์ เพราะเขาไม่ต้องการ

ที่จะสูญเสียการควบคุมตนเองและเพื่อที่จะลดการโต้แย้งระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ถึงภาวะการเข้าสู่วงค์ว่าไม่ใช่เป็นเรื่องที่เราจะสูญเสียการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการหลีกเลี่ยงว่าผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เคารพการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา (Villar, 1997, p. 184)

วิลลาร์จึงใช้การสร้างทรรศนะใหม่ในภาวะที่ไม่ใช่วงค์

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนักมาใช้ในการลดความท้อแท้

กระบวนการบำบัดของการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนัก วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 185-188) ได้สร้างขั้นตอนของการสร้างทรรศนะใหม่ขึ้น โดยยึดตามขั้นตอนการสร้างทรรศนะใหม่ 6 ขั้นตอนของแบนด์เลอร์และกรินเดอร์ ดังนี้คือ

1. ขั้นตอนการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนัก (conscious reframing)
 - 1.1 ตรวจสอบรูปแบบพฤติกรรม เพื่อให้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง
 - 1.2 ประเมินความตั้งใจด้านดี เบื้องหลังรูปแบบพฤติกรรม
 - 1.3 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ตรวจสอบแนวทางใหม่ๆ เพื่อที่จะแทนที่พฤติกรรมเดิม
 - 1.4 เลือกแนวทางที่ต้องการเพื่อใช้กับรูปแบบพฤติกรรมเดิม
 - 1.5 ประเมินความเต็มใจของจิตใต้สำนึกเพื่อทำหน้าที่ผลักดันให้แนวทางต่าง ๆ

ประสบความสำเร็จ

- 1.6 ตรวจสอบนิเวศวิทยา
- 1.7 สอบถามหาข้อคัดค้านและความตั้งใจในแง่บวก
- 1.8 ถามด้านที่สร้างสรรค์เพื่อปรับปรุงแก้ไขแนวทาง
2. ขั้นตอนของการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนักตามคำกล่าวของ วิลลาร์ (Villar, 1997, pp. 185-188) สำหรับผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้คือ

2.1 ระบุพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้
 “ขอให้คุณนึกถึงพฤติกรรมที่คุณต้องการจะเปลี่ยนแปลง บางครั้งคุณรอคอยให้เวลาช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ แต่มันก็ช่วยอะไรไม่ได้ (หยุด) ตอนนี้ขอให้คุณได้มองย้อนลึกเข้าไปภายในตัวเองและสื่อสารกับตัวเอง” เมื่อผู้ให้คำปรึกษา (ดิฉัน/ผม) บอกคำสั่ง “เมื่อใดก็ตามที่คุณได้รับคำตอบภายในใจแล้ว ขอให้คุณส่งสัญญาณว่า “ใช่” โดยการผงกศีรษะ และหากได้รับคำตอบว่า “ไม่ใช่” ให้ส่งสัญญาณโดยการสั่นศีรษะ”

2.2 ค้นหาพลังบวกที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมเดิม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้
 “ขอให้คุณจงมองย้อนเข้าไปภายในตัวคุณเองและพูดกับตัวเองว่า “ขอให้ด้านที่รับผิดชอบต่อ

พฤติกรรมที่ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง จงบอกกับจิตสำนึกและด้านที่สร้างสรรค์ถึงข้อดีหรือพลังบวกของพฤติกรรมนี้” เมื่อคุณได้รับคำตอบแล้วให้ทำสัญญา ณ “ใช่”

2.3 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ตรวจสอบทางเลือกใหม่ๆ เพื่อที่จะแทนที่พฤติกรรมเดิม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้คุณย้อนกลับไปที่คุณเองอีกครั้งและพูดกับตัวเองว่า ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของฉัน สร้างทางเลือกในการแก้ไขพฤติกรรมเดิม ขอให้ทางเลือกนี้เป็นทางเลือกที่มีประโยชน์ มีคุณค่า และสร้างความพึงพอใจได้ กับพลังด้านดีและด้านที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมเดิม ขอให้คุณทำสัญญา ณ “ใช่” เมื่อสร้างทางเลือกได้แล้ว”

2.4 เลือกแนวทางที่ต้องการเพื่อนำมาใช้กับพฤติกรรมเดิม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้คุณกลับไปพิจารณาภายในตัวคุณเองอีกครั้งพร้อมกับพูดกับตัวเองว่า ขอให้ด้านที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมเดิมของฉัน จงคัดเลือกทางเลือกที่สร้างความพึงพอใจได้กับพลังด้านดี และเป็นแนวทางที่มีคุณค่ามีประสิทธิภาพและเป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์”

2.5 ประเมินความตั้งใจของจิตใต้สำนึกเพื่อที่จะผลักดันให้แนวทางต่างๆ ประสบความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้คุณมองย้อนเข้าไปในตัวเองอีกครั้งและพูดกับตัวเองว่า ฉันขอถามจิตใต้สำนึกของฉันว่าทางเลือกใหม่นี้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของคุณไหม และมีความจำเป็นเพียงพอในชีวิตคุณไหม” (ผู้ให้คำปรึกษารอสัญญาณแสดงคำตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”)

2.6 ตรวจสอบสภาพนิเวศวิทยา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้คุณถามตัวเองว่า มีด้านใดๆ ในตัวฉันบ้างไหมที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกใหม่ๆ นี้” (ถ้าได้รับสัญญาณว่า “ไม่ใช่”) ผู้ให้คำปรึกษาพูดดังต่อไปนี้ “ขอให้คุณขอบคุณด้านต่างๆ ที่รับผิดชอบต่อร่างกายคุณ จงพูดกับตัวเองว่า “ฉันขอขอบคุณด้านต่างๆ ที่ให้ความร่วมมือในการสร้างทางเลือกที่จำเป็นในชีวิตฉัน” (ถ้าได้รับคำตอบว่า “ใช่” ดำเนินการในขั้นที่ 7)

2.7 สอบถามหาข้อคัดค้านและพลังด้านดี ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ ขอให้คุณพูดกับตัวเองว่า “ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยจงบอกถึงข้อโต้แย้งและพลังด้านดีกับด้านที่สร้างสรรค์” เมื่อสื่อสารได้แล้วขอให้ทำสัญญา ณ “ใช่”

2.8 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ปรับปรุงและแก้ไขทางเลือก ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ ขอให้คุณพูดกับตัวเองว่า “ฉันขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ช่วยปรับปรุงทางเลือกใหม่ โดยพิจารณาถึงข้อโต้แย้งและพลังด้านดี เมื่อปรับปรุงทางเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา ณ “ใช่” (เมื่อได้รับสัญญาณ “ใช่” ให้กลับไปขั้นตอนที่ 5 และ 6 ทำจนกระทั่งทุก ๆ ด้านของร่างกายเห็นด้วย)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ ในประเทศไทยพบการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

จุฑามาศ แหนจอน (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบุรีพา โดยทำการทดลองในรายบุคคล คนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงทอง อินใจ (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบุรีพา โดยทำการทดลองเป็นรายบุคคล คนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมมีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชุดา บำรุงยศ (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคแยกการมองเห็นที่สัมผัสได้ต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยโรคเอดส์ โดยทำการทดลองเป็นรายบุคคล คนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยเอดส์มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ ในต่างประเทศพบการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

เนลลิกุนเนล (Nellikunnel, 1991 cited in Villar, 1994 b, p. 166) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้สัญญาณพลัง (anchoring) กับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์เพื่อดูประสิทธิภาพในการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยรุ่นอายุ 13-16 ปี เครื่องมือที่ใช้วัดคือแบบวัดอัตถิภาวนิยมในทัศนคติของเทนเนสซี (tennesse self concept scale) แบบทดสอบภาพวาดบุคคล (draw a person test) และมาตรวัดอัตราการเกิดพฤติกรรม (behavior rating scale) และข้อมูลย้อนกลับจากผู้รับคำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า การใช้ สัญญาณพลัง เพียง 45 นาที ใน 1 ครั้ง มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของคุณค่าแห่งตนเมื่อวัดในระยะสั้น และ สัญญาณพลัง ยังมีประสิทธิผลมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ดังนั้น สัญญาณพลัง จึงมีประสิทธิผลมากในการเพิ่มคุณค่าแห่งตนในระยะเวลากำหนดที่มีจำกัด

ชาคุนคาล (Chakunkal, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 56) เปรียบเทียบผลของการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และผลร่วมของการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ เพื่อลดความซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคนพบว่า ทั้ง 3 เทคนิค มีผลในการลดความซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความซึมเศร้าของเบค (Beck depression inventory) และในการลดความรู้สึกละอาย (guilt) เดียวดาย (emptiness) ลึกลับ (hopelessness) ไม่พึงพอใจ (dissatisfaction) และความไม่ปลอดภัย กลุ่มตัวอย่าง มีความกลัว ความล้มเหลวที่จะพบกับความหวังและมาตรฐานของบุคคลอื่น ความลังเลสงสัย (ambivalence) เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น และมีแนวโน้มที่จะตำหนิผู้อื่นและรับผิดชอบลดน้อยลง พวกเขาสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีนัยสำคัญ ความรู้สึกของการโดดเดี่ยวและเดี๋ยวเดียวลดน้อยลง พวกเขาได้รับการพิจารณาว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self-worth) มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจ และมีความรู้สึกที่ดีเพิ่มมากขึ้น มีการมองตนเอง และผู้อื่น ในทางบวกมากขึ้น

โดยสรุป กลุ่มตัวอย่างมีมุมมองต่อโลกเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ความคิดที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับความกลัวตาย และบางสิ่งบางอย่าง เช่น คำตำหนิ จากผู้อื่น และสิ่งรอบ ๆ ตัว และความรู้สึกผูกพัน (attachment) กับความหวังของบุคคลอื่นและสิ่งรอบ ๆ ตัว ล้วนแต่ได้รับการกำจัดออกไป อาการทางกาย เช่น เมื่อยล้า นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ก็ถูกจัด

หมดสิ้นไปด้วย เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 วิธีพบว่า การสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) แสดงให้เห็นว่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตั้งแต่ครั้งที่ 1 ซึ่งเพียงพอที่จะทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลง ในขณะที่อีก 2 วิธี ต้องใช้เวลามากกว่า อย่างไรก็ตามผลของการใช้ การสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากกว่า เพราะเป็นการรวมกลวิธีในการคิดทั้งภายในและภายนอกหรือความคิดที่มีเหตุผลและกระบวนการจิตได้สำนึก

อะร็อคเคม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 57) เปรียบเทียบผลของการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึก, สร้างพฤติกรรมใหม่ (new behavior generator) และการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมในการเพิ่ม self-actualization ของ indian major seminarians ในขณะที่ผลการศึกษาพบว่า ทุกเทคนิคสามารถปรับปรุงคะแนนให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลที่ออกมาดีที่สุดได้แก่ ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับคำปรึกษาแบบการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ผลการศึกษาแสดงออกมาอย่างชัดเจนว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถลดการพึ่งพา, พฤติกรรมแยกตัว (withdraw behavior), ผลทางลบ, การไม่เข้าร่วมสังคม, ความกลัว, ความวิตกกังวล, ความเดี๋ยวเดียว, ความอาย, การไม่มีวุฒิภาวะ, ความโกรธ, ความเบื่อหน่าย, ความรู้สึกด้อยและความผิดหวัง กลุ่มตัวอย่างแสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนว่ามีอารมณ์ขัน, ความรอบคอบ, ความรู้สึกทางบวก, ความมั่นใจ, มีความหมายในชีวิต, เชื่อในพระเจ้า และมีความสามารถ ที่จะกล่าวคำ "ปฏิเสธ" มีการยอมรับตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น คะแนนทั้งหมดใน the inventory of self-actualizing characteristics มีการปรับปรุงดีขึ้น มีการพัฒนาดีขึ้นในมาตรวัดส่วนบุคคล ดังต่อไปนี้คือ การยึดติดกับสังคม (social embeddedness) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การต่อต้านวัฒนธรรมอื่น การยอมรับในตนเองและผู้อื่น การผูกพัน และความเป็นส่วนตัว การเป็นตัวของตัวเอง และความพึงพอใจ เพิ่มขึ้นกว่าเดิมสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบการสร้างทรรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม

พานิคุแลม (Panikulam, 1991) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพเพื่อนำบำบัดอาการกลัวตายในสตรีจบการศึกษาระดับวิทยาลัยที่มีอายุระหว่าง 25-55 ปี เป็นการวิจัยแบบหนึ่งหน่วยตัวอย่าง (N = 1) ศึกษา 8 คน ผลการศึกษาพบว่าสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลง ประยุกต์ และปรับปรุงกระบวนการและการตอบสนองต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และได้

เรียนรู้ที่จะให้ความหมายใหม่จากการย้อนกลับไปดูที่ประสบการณ์ความกล้วนั้นอีกครั้งหนึ่งเพื่อ
ขจัดความเจ็บปวดและบังเกิดความเข้มแข็งเข้ามาแทนที่

ซานแบนดอล (Sabandal, 1997, pp. 4-6) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพ
การสร้างสัญญาณพลังและการสร้างทรรคนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเปลี่ยน
พฤติกรรมทางเพศของชายรักร่วมเพศ พบว่า เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรม
ประสาทสัมผัสให้ผลดีในการถอดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มของชายรักร่วม
เพศได้อย่างทันทีทันใด แต่การมีพฤติกรรมรักต่างเพศต้องได้รับการประเมินต่อในอีก 3 เดือน
ผลการศึกษาแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักต่างเพศแบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลังการได้รับ
การรักษาในคลินิก

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นเทคนิควิธีการ
ให้คำปรึกษาวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของความคิด ความรู้สึก
พฤติกรรม และความหมายที่ผู้รับคำปรึกษาให้มีความคิดทางบวกต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น ยอมรับ
ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจ
และมีความรู้สึกที่ดีเพิ่มมากขึ้น มีการมองตนเอง และผู้อื่นในทางบวกมากขึ้น รวมทั้งสามารถลด
ความซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคน และยังได้ผลในระยะเฉียบพลันเพียงแค่ 1 ครั้ง กอรปกับยังไม่
พบว่ามีผู้ศึกษาวิจัยทฤษฎีการให้คำปรึกษานี้ในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาทฤษฎี
โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อลดความท้อแท้ในนักเรียนพลตำรวจ

โรงเรียนตำรวจภูธร 2

ความเป็นมาของโรงเรียนตำรวจภูธร 2 ตั้งอยู่เลขที่ 102 หมู่ 8 ซอยเขาน้อย
ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2510 โดยได้รับความช่วยเหลือ
จากองค์การยูซอม เป็นจำนวนเงิน 17,263,300 บาท และได้เปิดทำการฝึกอบรมนักเรียน
พลตำรวจครั้งแรก เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2511 จนถึงปัจจุบัน

กรมตำรวจได้จัดสร้างโรงเรียนตำรวจภูธร 2 แห่งนี้ขึ้นมาเพื่อผลิตกำลังตำรวจ สมอง
ความต้องการของกรมตำรวจให้ทันกับความจำเป็น แต่ขณะนั้นยังไม่มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วน
ราชการกรมตำรวจกำหนดให้โรงเรียนเอกเทศได้ จึงได้เสนอกรมตำรวจขอแบ่งอัตรากำลังจากโรงเรียน
ตำรวจภูธร 3 จังหวัดลำปางเดิม (ปัจจุบันเป็นโรงเรียนตำรวจภูธร 5) จำนวน 3 กองร้อย คือ

กองร้อยที่ 4 ที่ 5 และ 6 ใช้ชื่อว่า โรงเรียนตำรวจภูธร 3 (ชลบุรี) สำหรับที่ดินที่ใช้ใน
การก่อสร้างโรงเรียนตำรวจภูธร 2 แห่งนี้ เป็นที่ดินราชพัสดุของกรมตำรวจ ซึ่งแต่เดิมผู้บังคับการ

ตำรวจภูธรเขต 2 เป็นผู้ดูแลรักษา เมื่อกองบัญชาการการศึกษาได้รับอนุมัติให้สร้างโรงเรียนแห่งนี้ขึ้น จึงได้แบ่งที่ดินจำนวนประมาณ 145 ไร่ และอาคารบางส่วนในที่ดินของกองบังคับการตำรวจภูธร เขต 2 ให้เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2510 และ ต่อมาเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2516 กรมตำรวจจึงได้เปลี่ยนชื่อเสียใหม่ เป็น “โรงเรียนตำรวจภูธร 2” เพื่อให้ตรงกับกองบังคับการ ตำรวจภูธรเขต 2 ที่โรงเรียนตำรวจแห่งนี้ตั้งอยู่

หน้าที่และความรับผิดชอบของกองกำกับการโรงเรียนตำรวจภูธร 2

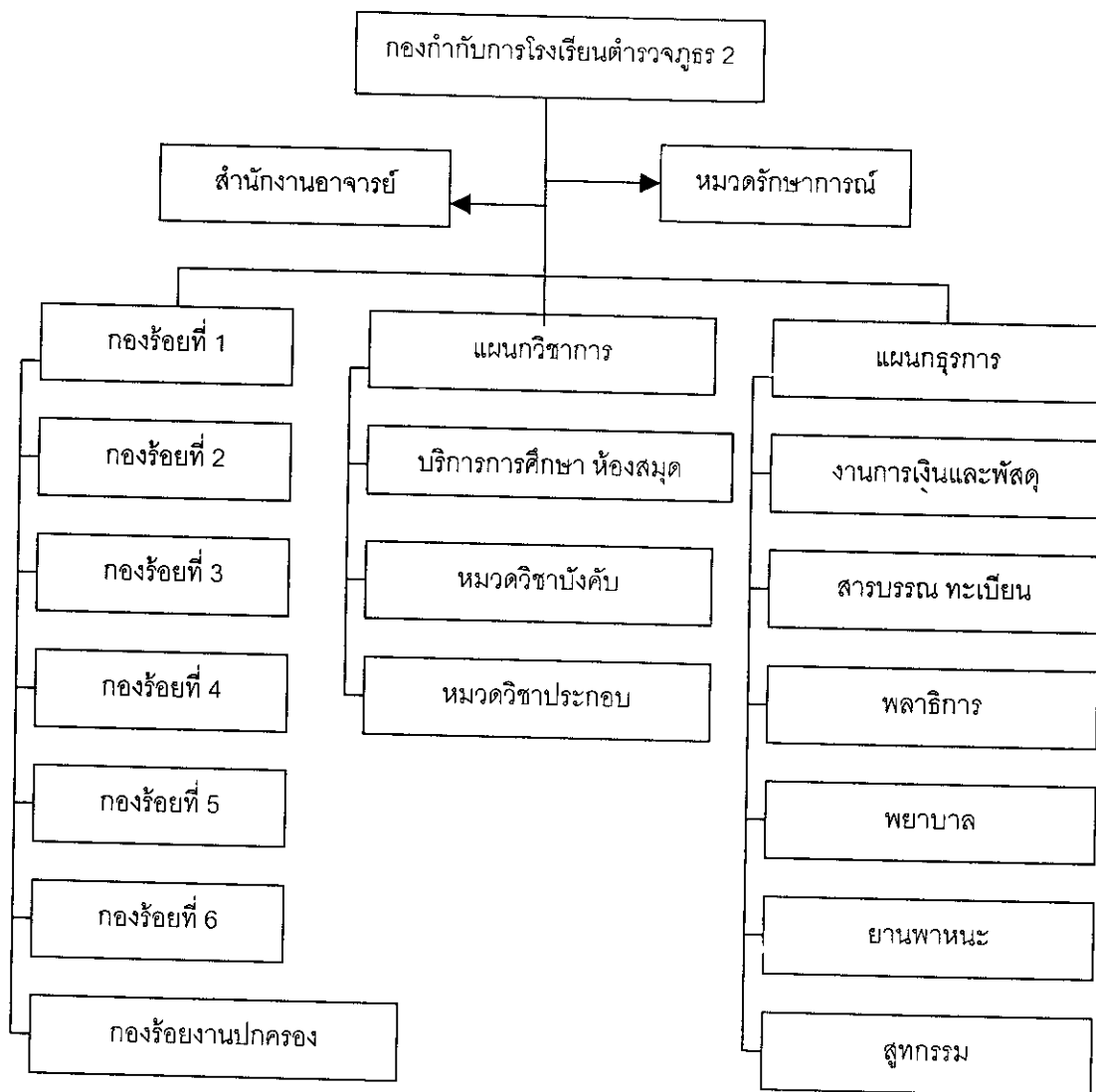
1. ทำการสอนอบรมวิชาความรู้ต่าง ๆ แก่นักเรียนพลตำรวจตามหลักสูตร เพื่อให้มีความรู้ความสามารถเพียงพอที่จะปฏิบัติตนได้
2. ทำการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ในวิทยาการใหม่ ๆ แก่ตำรวจที่ออกไปปฏิบัติหน้าที่เป็นเวลานาน เพื่อให้มีความรู้ความสามารถที่จะปฏิบัติราชการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. ช่วยเหลือตำรวจภูธรในเขตที่กองกำกับการตั้งอยู่ ปรามปรามใจผู้ร้ายและเหตุการณ์พิเศษ

หมวดรักษาการณ์ (guard section) มีหน้าที่รักษาการณ์เพื่อคุ้มครอง อาวุธ กระสุน วัตถุระเบิดและอุปกรณ์การฝึกเป็นกำลังสำรองของเขตในการปรามปรามใจผู้ร้าย และเหตุการณ์พิเศษอื่น ๆ และเป็นกำลังทดแทนให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นเร่งด่วน

แผนกธุรการ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสารบรรณและทะเบียนประวัติ งานการเงิน และบัญชี และงานพลการและสวัสดิการ

แผนกวิชาการ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับงานการบริการการศึกษาและห้องสมุด และงานการสอนของหมวดต่าง ๆ

กองร้อยที่ 1-6 และกองร้อยงานปกครอง มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการปกครอง บังคับบัญชานักเรียนพลตำรวจที่เข้ารับการฝึกอบรมและควบคุมการงานในกองร้อยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ ตลอดจนรับผิดชอบในการฝึกนักเรียนภาคสนามและการยิงปืน



ภาพที่ 2 การแบ่งสายงานกองกำกับการโรงเรียนตำรวจภูธร 2 ชลบุรี

หลักสูตรสำหรับฝึกอบรมนักเรียนพลตำรวจ มีดังนี้ ให้ใช้หลักสูตรสำหรับฝึก
อบรมพลตำรวจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ หลักสูตรสำหรับฝึกอบรมนักเรียนพลตำรวจ กำหนด
เวลาศึกษาไม่น้อยกว่า 1 ปี โดยศึกษาต่อจากมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า การฝึกอบรม
ใช้เวลา 12 เดือน แบ่งช่วงเวลาในการฝึกอบรมออกเป็นภาคต่าง ๆ ดังนี้

ภาควิชาการ เป็นการฝึกอบรมทางวิชาพื้นฐานทั่วไป แบ่งเป็น 2 ภาคเรียน คือ
ภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาภาคเรียนละ 4 เดือน รวม 2 ภาค ใช้เวลา 8 เดือน

ภาคการฝึกพิเศษหรือการฝึกชั้ยยะชั้นพื้นฐาน ฝึกอบรมหลักสูตรพิเศษสำหรับ
โรงเรียนตำรวจนครบาล หรือหลักสูตรชั้ยยะสำหรับโรงเรียนตำรวจภูธร ใช้เวลา 2 เดือน

ภาคการฝึกหัดปฏิบัติราชการ ฝึกหัดปฏิบัติราชการและดูงาน ใช้เวลา 2 เดือน

หลักสูตรในภาควิชาการการศึกษาวิชาความรู้พื้นฐานทั่วไป ความมุ่งหมาย เพื่อ
ให้นักเรียนพลตำรวจได้เรียนรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานทั่วไป ตลอดจนการฝึกสำหรับ
ตำรวจและวิชาพลศึกษา

ระยะเวลาที่ฝึกอบรม ใช้ระยะเวลา 8 เดือน แบ่งออกเป็น 2 ภาคเรียน

ภาคเรียนที่ 1 เป็นการเรียนรู้วิชาพื้นฐานทั่วไปส่วนที่ 1 ใช้เวลาเรียน 4 เดือน

ภาคเรียนที่ 2 เป็นการเรียนรู้วิชาพื้นฐานทั่วไปส่วนที่ 2 ใช้เวลาเรียน 4 เดือน

หลักสูตรในการฝึกอบรมภาควิชาการ (วิชาพื้นฐานทั่วไป) แบ่งวิชาการออกเป็น 2
หมวด ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงหลักสูตรในการฝึกอบรมภาควิชาการ (วิชาพื้นฐานทั่วไป) ของนักเรียน
พลตำรวจ โรงเรียนตำรวจภูธร 2

ลำดับ	วิชา	ภาคเรียน		ภาคเรียน		ลำดับ	วิชา	ภาคเรียน		ภาคเรียน	
		ที่ 1		ที่ 2				ที่ 1		ที่ 2	
		ชม	นก	ชม	นก			ชม	นก	ชม	นก
	ก. หมวดวิชาบังคับ						ข. หมวดวิชาประกอบ				
1	ป.อาญา	48	3	48	3	13	การป้องกันและระงับ				
2	ป.วิ อาญา	48	3	48	3		อัคคีภัย	32	2	-	-
3	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป	48	3	-	-	14	การป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม	32	2	-	-
4	ระเบียบการตำรวจไม่เกี่ยวกับคดี	32	2	-	-	15	ยุทธวิธีตำรวจ	-	-	32	2
5	การปกครองของไทย	48	3	-	-	16	การเขียนรายงานในหน้าที่ตำรวจ	-	-	32	2
6	พ.ร.บ.ที่มีโทษทางอาญา	-	-	48	3	17	การปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชน	-	-	16	1
7	ระเบียบการตำรวจเกี่ยวกับคดี	-	-	32	2	18	การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด	-	-	32	2
8	การสืบสวน	-	-	32	2	19	การสื่อสารในหน้าที่ตำรวจ	16	1	-	-
9	เวรยามสายตรวจ	-	-	32	2	20	จริยธรรมตำรวจ	16	1	16	1
10	การจราจร	-	-	48	3	21	มวลชนสัมพันธ์	-	-	32	2
11	การทะเบียนประวัติอาชญากร	-	-	16	1	22	การทำแผนที่สังเขป	16	1	-	-
12	การพิสูจน์หลักฐาน	32	2	-	-	23	การปฐมพยาบาล	16	1	-	-
						24	การใช้ภาษาไทย	48	3	-	-
						25	งานสารบรรณ	32	2	-	-
						26	การฝึกพลศึกษาและต่อสู้ป้องกันตัว	32	2	32	2
						27	การฝึกตามแบบฝึกตำรวจและการยิงปืนพก	48	3	48	3

หมายเหตุ

ลำดับที่ 26 ใช้เวลานอกเวลาเรียนภาคเรียนละ 48 ชั่วโมง

ลำดับที่ 27 ใช้เวลานอกเวลาเรียนภาคเรียนละ 32 ชั่วโมง

ให้ผู้บัญชาการศึกษามีอำนาจจัดทำและแก้ไขแผนหลักสูตรนี้ได้ตามที่เห็นสมควร วิชา หรือการฝึกใดที่ผู้บัญชาการศึกษามองเห็นว่าผู้รับการฝึกอบรมสมควรจะได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติม จากที่กำหนดไว้ในคำสั่งนี้ก็ให้มีอำนาจสั่งดำเนินการได้ แต่ไม่ต้องมีการสอบความรู้

หลักสูตรภาคการฝึกพิเศษหรือหลักสูตรขยาย การฝึกอบรมหลักสูตรพิเศษสำหรับ โรงเรียนตำรวจนครบาลและการฝึกหลักสูตรขยายสำหรับโรงเรียนตำรวจภูธร

ความมุ่งหมาย เพื่อให้ นักเรียนพลตำรวจมีความรู้ทางด้านการป้องกันและปราบปราม โดยเหมาะสมกับภารกิจ และสภาพของท้องถิ่น

ระยะเวลาที่ฝึกอบรม ใช้เวลาในการฝึกอบรม 2 เดือน

การฝึกอบรม โรงเรียนตำรวจนครบาลให้ทำการฝึกตามหลักสูตรพิเศษ ซึ่งแนบท้าย ระเบียบนี้ โรงเรียนตำรวจภูธรให้ทำการฝึกตามหลักสูตรขยายระดับพื้นฐานตามระเบียบการ ตำรวจไม่เกี่ยวกับคดี บทที่ 24 ลักษณะที่ 11 ว่าด้วยระเบียบและหลักสูตรการฝึกขยาย

หลักสูตรภาคการฝึกปฏิบัติราชการ การฝึกหัดปฏิบัติราชการงานตามสถานีตำรวจ ต่างๆ

ความมุ่งหมาย เพื่อให้ นักเรียนพลตำรวจได้ฝึกหัดปฏิบัติงานตามสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งจะทำได้เมื่อสำเร็จการฝึกอบรมแล้ว จะสามารถปฏิบัติงานได้โดยทันที

ระยะเวลาที่ฝึกอบรม ใช้เวลาฝึกอบรม 2 เดือน

การฝึกอบรม เป็นการฝึกหัดปฏิบัติราชการตามสถานีตำรวจต่าง ๆ กองบัญชาการ ตำรวจนครบาล และในกองบัญชาการตำรวจภูธร

หลักสูตรในการฝึกอบรม ให้ฝึกหัดปฏิบัติราชการดังนี้

1. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านสายตรวจ
2. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมในหน้าที่ตำรวจ
3. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านการสืบสวนและการทำแผนที่สังเขป
4. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านการจราจรและทำแผนที่
5. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านธุรการ
6. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านวิทยาการตำรวจ
7. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านการใช้เครื่องมือพันธุการ
8. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านวิทยุสื่อสาร
9. ฝึกหัดปฏิบัติราชการงานด้านความสัมพันธ์กับชุมชน