

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. คุณค่าแห่งตน
2. การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก
3. บ้านอุ่นรักของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และโรงเรียนกตัญญูศรีชุมพาบาล
4. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและเทคนิคครีมีพลิงแห่งตน

คุณค่าแห่งตน

ความหมายของคุณค่าแห่งตน จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 a, p. 5) ให้ความหมายว่า คุณค่าแห่งตนเป็นการพิจารณาตัดสินและประเมินคุณค่าของตนเอง ทักษะคติที่มีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีพลังอำนาจของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นจะสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกไป

ฟิชเชอร์ (Fisher, 1993, p. 96) ให้ความหมายว่า คุณค่าแห่งตน คือ การรักตนเอง ยอมรับตนเอง และภูมิใจในตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979, p. 31) กล่าวถึง คุณค่าแห่งตนว่า เป็นการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ในด้านการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจะประเมินทั้งทางด้านดีและทางด้านไม่ดี

แซสซี (Sasse, 1978, p. 48) ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่ามีความสำคัญ และมีความมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) ให้ความหมายว่า คุณค่าแห่งตน เป็นความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สีกว่าตนมีค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

เอลเดอร์ (Elder, 1965, p. 258) ให้ความหมายว่า คุณค่าแห่งตนเป็นความรู้สึกมีคุณค่าที่ได้รับอิทธิพลจากการกระทำ ความสามารถ รูปร่างหน้าตา และการตัดสินคุณค่าจากบุคคลที่มีความสามารถสำคัญต่อตัวเขา

จุฑามาศ แหนจอ (2544, หน้า 11) สรุปว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง ทักษะที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลรับรู้ และให้ความหมายต่อตนเองในเรื่องคุณค่า ความสามารถ พลังอำนาจ การได้รับการยอมรับ และปฏิบัติจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลในสังคม และการประสบความสำเร็จ รวมทั้งรูปร่างหน้าตาของตนเอง

สมพร สุทัศน์ (2542, หน้า 3) สรุปว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดจากการพิจารณาตัดสินคุณค่า ในเรื่องการได้รับการยอมรับ ความสามารถ รูปร่าง หน้าตา ตลอดถึงคุณค่าของตนเอง

นริสา จิตรสมนึก (2540, หน้า 4) ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง เจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง และยอมรับในความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในชีวิต

พณู พุ่มไสว (2543, หน้า 10 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2544) สรุปว่า ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งสามารถแสดงออกให้เห็นได้ในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง และบุคคลจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมตามทัศนคตินั้นในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสามารถในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ การยอมรับตนเองและการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องของความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีพลังอำนาจของตน การยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญ มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในชีวิตและการยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเอง รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลในสังคม

ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า (Walz & Bleuer, 1992, p. 47) และสามารถบอกได้ถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล (Taft, 1985) เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่บุคคลควรให้ความสำคัญเนื่องจากมีผลต่อบุคลิกภาพอารมณ์และสังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การตั้งเป้าหมาย รูปแบบความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการรับรู้โลกภายนอก (Branden, 1981 ; Kallellis, 1982 อ้างถึงใน ศศิกันต์ ธนะโสธร, 2529, หน้า 1) สอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b) ที่กล่าวว่าคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิด

เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัว และไม่รู้ตัวทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะสำคัญของบุคลิกภาพตามมา (Pervin, 1980) บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนจะมีความเคารพนับถือตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีของตนได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยเชื่อมั่น กล้าหาญ และมีความหวัง (Briggs, 1970 cited in Walz & Bleuer, 1992, p. 419) ตลอดจนมีความคิดว่าตนเองมีค่าในสังคม มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความสำคัญ และเป็นที่ยกย่องชมเชยของบุคคลอื่น (Maslow, 1970, p. 45) ส่วนผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะแสดงภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เศร้าสลดหดหู่ใจ จะรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งอยู่โดดเดี่ยว ไร้คนให้ความรักและความเข้าใจ ไร้ความสามารถในการที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอทอดทิ้งในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้น และไม่หาทางกำจัดปัญหา (Mcneil, 1975 อ้างถึงใน สุกัญญา มหัทธนานันท์, 2543, หน้า 12) มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ (Branden, 1985, pp. 109-110 ; Maslow, 1970, p. 45) ดังนั้นคุณค่าแห่งตน จึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์ (fully functioning person) (Roger, 1961, p. 189)

การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการดำเนินชีวิตนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าแห่งตน (Weinhold & Judy, 1983, p. 243 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 3) รวมทั้งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลที่ขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2525, หน้า 47) เจม (Jame, 1980 cited in Liebert & Liebert, 1998, p. 536) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นระดับความสำเร็จที่สัมพันธ์กับความปรารถนาอยากได้ของตนเองและเป้าหมาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการได้รับความสำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งเขียนเป็นสมการได้ดังนี้ (Jame, 1980 cited in Liebert & Liebert, 1998, p. 464)

$$\text{คุณค่าแห่งตน (self-esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (success)}}{\text{ความปรารถนา (aspiration)}}$$

จากสูตรจะเห็นว่าระดับคุณค่าแห่งตนจะต่ำถ้าบุคคลมีความปรารถนาอยากได้ของตนเองและเป้าหมายสูงมาก ๆ ในทำนองเดียวกัน ระดับคุณค่าแห่งตนจะสูงถ้าบุคคลมีความสำเร็จมากพอ เพราะความสำเร็จสัมพันธ์กับความปรารถนาอยากได้เสมอ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตน มีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิต เป็นคุณลักษณะที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล ในการที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางบวกและทางลบ และถ้ามีการพัฒนาให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นจะทำให้

ให้บุคคลยอมรับตนเอง รู้ความต้องการของตน รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ และนำไปสู่ขั้นการประจักษ์แห่งตน คือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดตามทัศนะของ มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45)

พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน คุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ (Neal, 1981, p. 598) และจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brundage, 1994, p. 27) การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับบุตรตั้งแต่เยาว์วัยมีความสำคัญ และส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะการพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั้นมีผลมาจากการได้รับความรักจากบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูมากกว่าการได้รับสถานภาพทางสังคม และปริมาณวัตถุสิ่งของ (Atwater, 1979, pp. 128-129) สอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, p. 236) ที่เชื่อว่ารากฐานของการเห็นคุณค่าแห่งตนมีพัฒนาการมาจากความรัก การยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของบิดามารดา และได้ศึกษาพบว่าสภาพภายในครอบครัว และสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา และบุตรมีผลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กโดยมีเงื่อนไขว่า

1. บิดามารดาให้การยอมรับบุตรทุกเรื่องหรือเกือบทุกเรื่อง
2. บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำของบุตรให้ทราบอย่างชัดเจน และดูแลให้เป็นไปตามขอบเขตของการกระทำนั้น
3. บิดามารดาให้ความนับถือและให้เสรีภาพในการกระทำของบุตร ถ้าอยู่ในขอบเขตที่กำหนดให้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, p. 119) พบว่า คุณค่าแห่งตนของเด็กมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์และการดูแลจัดการให้เด็กปฏิบัติตามที่บิดามารดากำหนดไว้ อีกทั้งบิดามารดาที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีทัศนคติที่ดีต่อเด็กให้การยอมรับเด็กและมีการยืดหยุ่นในข้อกำหนดที่ตั้งไว้ คุณค่าแห่งตนในช่วงนี้จะขึ้นอยู่กับการได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจ

เมื่อถึงช่วงของวัยเด็กตอนกลาง คุณค่าแห่งตนจะพัฒนามาจากสังคมนอกครอบครัวซึ่งได้แก่ กลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าเพื่อนแสดงการยอมรับชื่นชม เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คุณค่าแห่งตนก็จะได้รับการพัฒนา แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Craig, 1986, p. 356) ดังนั้นคุณค่าแห่งตนจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางบวกและทางลบได้

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางโรงเรียนยังมีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อน ๆ จึงเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง (Glasser, 1969, p. 26) และจากการออกสู่สังคมภายนอกนี้ เด็กยังมีการประเมินคุณค่าของตนกับความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานของสังคม และการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย ซึ่งถ้าเด็กรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมนั้นจะทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง (Mruk, 1995 อ้างถึงใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 20) หากเด็กได้รับการยอมรับและพบกับความสำเร็จก็จะส่งเสริมคุณค่าแห่งตนได้และพัฒนาจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตนได้ตลอดชีวิต แต่จะพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดในระยะพัฒนาการของวัยรุ่นระหว่างอายุ 13-19 ปี (Erikson, 1968) โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม และการมีคุณค่าในสังคม ภาวะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งลักษณะทางกายภาพ ซึ่งพบว่าลักษณะทางกายภาพที่ดี จะทำให้นุคคลมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี คุณค่าแห่งตนจะสามารถช่วยให้เขาปรับตัวได้ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมีความสุขตามวัย (วัชร ทรัพย์มี, 2518, หน้า 67)

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่คุณค่าแห่งตนในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยเพราะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นทำให้มองตนเองได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาดไป การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่อรง เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน ความสำเร็จและความพึงพอใจในงานจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 22) ซึ่งระดับของการเห็นคุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคนจะมีความคงที่และเสื่อมถอยลง (Burnside et al., 1979 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์, 2539, หน้า 17)

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า พัฒนาการของคุณค่าแห่งตนนั้นมีมาตั้งแต่แรกเกิด และเกิดขึ้นได้ต่อเนื่องตลอดชีวิตตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัวและขยายออกไปสู่สังคมภายนอก ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับจากบุคคลสำคัญในชีวิต และบุคคลรอบข้างจะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน ถ้าบุคคลรับรู้ต่อตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ดีจะส่งเสริมให้เกิดคุณค่าแห่งตน หากเป็นไปในทางตรงข้ามก็จะบั่นทอนความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนได้

องค์ประกอบของคุณค่าแห่งตน คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, pp. 2-4) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของคุณค่าแห่งตนที่บุคคลใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินความสำเร็จ 4 ประการคือ

1. ความสำคัญ (significance) คือ การได้รับการยอมรับการมีคุณค่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น
2. ความสามารถ (competence) คือ การกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย
3. คุณค่า (virtue) คือ การปฏิบัติตัวที่สอดคล้องกับมาตรฐานด้านจริยธรรม
4. พลังอำนาจ (power) คือ การที่บุคคลมีอิทธิพลต่อชีวิตตนเองและต่อเหตุการณ์รอบ ๆ ตัวเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเอง

นอกจากนี้ เกตส์ (Gates, 1978 cited in Barry, 1989, pp. 99-100) แบ่งคุณค่าแห่งตนเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (the body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่น (the interpersonal self) เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนที่บุคคลคิด และรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่ได้พบกันโดยบังเอิญ
3. ความสำเร็จของตนเอง (the achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาคือจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน
4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (the identification self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรมแสดงความสนใจในศีลธรรมและจิตวิญญาณ

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนมี 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตนของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) เช่น รูปร่างหน้าตา ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว บุคลิกภาพ ซึ่งลักษณะทางกายนั้นจะส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนหรือไม่เพียงไร จะขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนบุคคลด้วย (Coopersmith, 1981 b, pp. 120-123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general capacity, ability and performance) เป็นตัวบ่งชี้ถึงการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคล เมื่อประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตนเอง ทำให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตน บุคคลที่ประสบความสำเร็จ

อยู่เสมอจะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ (Coopersmith, 1981 b, pp. 123-125)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจ ความเป็นสุข ความเสียใจ ความวิตกกังวลในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา ก็จะรู้สึกพึงพอใจ มีความสุขและส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนในทางบวก (Coopersmith, 1981 b, pp. 130-134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) โดยทั่วไปบุคคลจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน และมีแนวโน้มที่จะนำค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าแห่งตน ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม จะทำให้คุณค่าแห่งตนของเขายิ่งสูงขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม คุณค่าแห่งตนจะต่ำลง (Coopersmith, 1981 b, p. 142)

1.5 ระดับของความมุ่งหวัง (aspiration) การประเมินตนเองของบุคคลที่มีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith, 1981 b, pp. 142-148)

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน ได้แก่

2.1 สถานภาพทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบที่บอกระดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล รายได้ เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงมีแนวโน้มที่จะมีความภาคภูมิใจส่งผลให้เกิดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith, 1981 b, pp. 82-84)

2.2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และบุตรเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต สภาพแวดล้อมที่พ่อแม่ยอมรับเด็กให้ความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก โดยมีการกำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้เด็กทำตาม และเน้นรางวัลมากกว่าการลงโทษ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนได้ (Coopersmith, 1981 b, p. 236 ; Hamachek, 1978, pp. 144-145)

2.3 โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนต่อจากบ้าน ประสบการณ์ที่โรงเรียนย่อมมีทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลวทางการเรียน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและเห็นคุณค่าแห่งตนเมื่ออยู่ใน

ชั้นเรียนการที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ (Coopersmith, 1984, pp. 9-11) และความสนใจความใส่ใจที่ครูมีต่อเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางบวก สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน (Good, 1970 cited in Coopersmith, 1984, p. 10) นอกจากนี้สังกัดของโรงเรียนประเภทของโรงเรียนย่อมบ่งบอกถึงควมมีหน้าตา และควมมีชื่อเสียง ถ้าเป็นโรงเรียนที่มีความเด่นดังย่อมส่งผลในตนเองมากกว่าเด็กที่มาจากโรงเรียนไม่มีชื่อเสียงและขาดควมพร้อม (Groobman, Forward & Peterson, 1976, pp. 32-35)

2.4 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคมจะช่วยบุคคลให้พัฒนาคุณค่าแห่งตน โดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ ความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด (Hamachek, 1978, p. 4) ถ้าหากเด็กรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นจะมีแนวโน้มทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำ (Kallelis, 1982)

ลักษณะบุคคลที่มีคุณค่าตนสูงและต่ำ บุคคลจะแสดงระดับคุณค่าแห่งตนแตกต่างกันออกไปทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว จากลักษณะ ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม (Coopersmith, 1984, p. 5) โดยบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน (self)” รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดี จริงใจ ไว้ใจต่อผู้อื่นสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ กล้าเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย ไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณค่าตนด้อยกว่าผู้อื่น ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล ดำรงชีวิตอย่างมีสุข (Coopersmith, 1981 b, p. 345 ; Roffey, Tarrant, & Majors, 1994, pp. 19-37 ; Hamachek, 1985, pp. 138-139 ; Schutz, 1967, p. 15)

บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะอยู่ในสถานะที่ไม่กลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย จึงมักจะหลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มักคล้อยตามผู้อื่น มักนำความคิดของผู้อื่นมาใส่ใจ คิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ได้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ และมักแสดงความเข้มแข็งหรือแสดงความก้าวร้าวให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ เพื่อเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง (Coopersmith, 1981 b, p. 345 ; Hamachek, 1985, p. 180 :

สุภาพเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 39) มีโอกาสทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีระแปรปรวน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่น รวมทั้งภาวะซึมเศร้า

การเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน คุณค่าแห่งตนเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้ตลอดชีวิต (Branden, 1996, p. 95) สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ โดยบุคคลมีโอกาสรสร้างคุณค่าแห่งตนขึ้นมาใหม่ได้หากรู้สีกว่าคุณค่าของตนลดลง (Felker, 1974, p. 245) ดังนั้นจึงมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนไว้ดังนี้

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995, pp. 21-27 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 29) ได้เสนอกลยุทธ์นำไปสู่คุณค่าแห่งตนโดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ SELF-ESTEEM ดังนี้

1. S : scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างคุณค่าแห่งตน ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน
2. E : explanation เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่คุณยอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. L : love เป็นความรักที่มีต่อตนเองอย่างไม่เห็นแก่ตัว และไม่เข้าไปในทางที่ร้ายต่อชีวิตตนเอง
4. F : focus เน้นเพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น
5. E : envisaging ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะมี
6. S : strategy กลวิธีที่จะก้าวไปห้ถึงคุณค่าแห่งตน เริ่มจากทักษะง่าย ๆ ก่อน
7. T : triggers เหตุการณ์ที่ทำให้คุณค่าแห่งตนลดลง
8. E : encouragement สนับสนุนและให้กำลังใจในการสร้างคุณค่าแห่งตน
9. E : experimentation ลงมือปฏิบัติ
10. M : monitoring เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 243) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน คือ

1. การยอมรับและได้รับความเห็นชอบจากบุคคลอื่น
2. ความสามารถที่แท้จริงในการประสบความสำเร็จ
3. การเข้าใจและยอมรับในตนเอง

นอกจากนี้ พอลลาดีโน (Polladino, 1994, pp. 39-40) ได้กล่าวถึง 5 กลวิธีในการสร้างคุณค่าแห่งตนให้กับเด็กไว้ ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาความรู้สึกปลอดภัย (develop a sense of security) : เด็กจำเป็นต้องรู้ขอบเขตที่กำหนด

2. พัฒนาความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (develop a sense of belonging) พ่อแม่จำเป็นต้องสอนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ภายในครอบครัว ให้ข้อมูลป้อนกลับในทางที่ดี และใช้เวลาที่เหมาะสม

3. พัฒนาเอกลักษณ์หรืออัตมโนคติ (develop a self-identity or self-concept) โดยเลี้ยงดูอบรมเขาร่วมกับเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด สอนให้เป็นตัวของตัวเอง และพัฒนาในสิ่งที่เขาสนใจ

4. พัฒนาความมุ่งมั่นในการที่จะไปสู่เป้าหมาย (develop a sense of purpose) เน้นที่ศักยภาพของเด็ก สนับสนุนเขาให้ประสบความสำเร็จ

5. พัฒนาความมั่นใจในตนเอง (develop a sense of power or personal confidence) พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กตั้งเป้าหมายของเขา ให้เรียนรู้เกี่ยวกับทางเลือกและการประเมินสิ่งที่เขาปฏิบัติด้วยตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, pp. 36-37) กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนไว้ 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ และการได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งทางสังคม โดยปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และการมีความสามารถ

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า โดยบุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น การกระทำดังกล่าวจะเป็นการปกป้องคุณค่าแห่งตนของบุคคล มิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวล และยังช่วยให้บุคคลยังสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

แบรดชอว์ (Bradshaw, 1981, pp. 6-11) มีความเห็นสอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ ว่าการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนของบุคคลนั้น จะต้องหาวิธีการที่ทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านจาก 4 ด้าน ดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านั้นจะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความหมายต่อตนเอง
3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อตนเอง
4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์ และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น อัตมโนคติก็จะเป็นบวกมากขึ้นอันจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความองกงามส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดสร้างสรรค์การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้าหาญ ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์การ

นอกจากนี้ บรูคส์ (Brooks, 1992) กล่าวถึงการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กไว้ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถในการรับผิดชอบงาน และมีส่วนร่วมในโรงเรียน
2. จัดสถานการณ์ให้เด็กฝึกการตัดสินใจ การเลือกวิธีแก้ไขปัญหาโดยสอดคล้องกับความสามารถตามระดับพัฒนาการ และความสนใจของเด็ก
3. ให้ความสำคัญต่อการให้กำลังใจ และชี้ข้อดีในกิจกรรมที่เด็กทำได้
4. เสริมสร้างการมีวินัยในตนเอง โดยมีแนวทางและวิธีปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่เด็กสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้
5. ช่วยเหลือเด็กโดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึก เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จ ล้มเหลว หรือพลาดสรุปจากที่กล่าวมาข้างต้น คุณค่าแห่งตนของบุคคลเป็นคุณลักษณะที่ไม่หยุดนิ่งสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยบุคคลได้รับรู้และให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้นไปในทางบวกหรือลบ หากบุคคลมองตนในทางลบทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง บุคคลจะต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าแห่งตนขึ้นมาใหม่ได้ ด้วยการมองตนเองในทางบวกว่าตนมีความสามารถ มีความสำเร็จ รวมทั้งมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับและได้รับการมองเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิต และบุคคลรอบตัว ยอมรับภาพลักษณ์ของตน (self-image) อีกทั้งการเป็นตัวของตัวเอง คาดหวังและอยากได้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่คาดหวังไว้ได้สำเร็จเกิดความเชื่อมั่น และสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าแห่งตนได้

งานวิจัยในประเทศ สุรัช วิริยะมนตรี (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ถึงคุณค่าต่อตนเองของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า เพศ อายุบุตรขณะบิดามารดาหย่าร้าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคคลที่เป็นผู้ปกครอง สาเหตุการหย่าร้างและการมาเยี่ยมของบิดาหรือมารดามีผลต่อความรู้ถึงคุณค่าต่อตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้ถึงเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิคุ้มครองเด็ก พบว่า กิจกรรมบำบัดที่จัดขึ้นสามารถเพิ่มระดับความรู้ถึงเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จกกลณี ดุษฎีเจริญ (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ของโรงเรียนในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 440 คน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสองปัจจัยนี้สามารถทำนายการปรับตัวของวัยรุ่นได้ร้อยละ 33.7

สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และกลุ่มที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อรชума พุ่มสวัสดิ์ (2539, บทคัดย่อ) ศึกษาความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2538 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน พบว่า วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย รักตามใจ และปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบคุ้มครอง

งานวิจัยต่างประเทศ เวลส์ (Welsh, 1991) ศึกษาเปรียบเทียบคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านที่มีประวัติของการถูกทารุณกรรมกับนักเรียนมัธยม ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่น

ที่หนีออกจากบ้านมีคุณค่าแห่งตนต่ำกว่านักเรียนมัธยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และชนิดของการทารุณกรรมและความถี่ของการเกิดการทารุณกรรมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านที่มีประวัติของการถูกทารุณกรรม

แพทเทอร์สัน (Patterson, 2000) ศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 ในเพนซิลวาเนียด้วยการบำบัดที่ใช้กลุ่มสนับสนุนที่เรียกว่า “girls circle” พบว่า กระบวนการของกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่น โดยคะแนนคุณค่าแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แบทเทิล (Battle, 1998) ได้ศึกษารูปแบบโครงสร้างของเด็กและวัยรุ่นที่มีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อการตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงจากความสัมพันธ์ระหว่างความร้ายแรงของการตกเป็นเหยื่อและภาวะซึมเศร้าที่มีต่อคุณค่าแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและวัยรุ่นที่มีประวัติของการตกเป็นเหยื่อความรุนแรงหนึ่งครั้งหรือมากกว่า จำนวน 64 คน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบโครงสร้างในการใช้ประเมินผลที่เกิดขึ้นโดยตรงและอ้อมต่อคุณค่าแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง ทุกแบบจำลอง (model) สามารถประเมินค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นระหว่างคุณค่าแห่งตน และภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าระยะเวลาที่ตกเป็นเหยื่อมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อคุณค่าแห่งตน และมีผลโดยอ้อมต่อภาวะซึมเศร้า

การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก

ความหมายของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก สำหรับ จิตตินันท์ (2537) กล่าวว่า การทารุณทางเพศต่อเด็กหรือเรียกอีกอย่างว่า การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก หมายถึง การล่วงเกินหรือละเมิดสิทธิทางเพศต่อเด็กหรือเยาวชน ผู้ซึ่งพัฒนาไม่เต็มที่โดยที่เด็กยังไม่เข้าใจ ไม่ได้ยินปากยินยอมและผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับเด็กในลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ

ฟินเคลฮอร์ และคอร์บิน (Finkelhor & Corbin, 1988 อ้างถึงใน เบญจพร ปัญญาขง, 2543, หน้า 1) กล่าวว่า การทารุณทางเพศ หมายถึง การกระทำใด ๆ ต่อเด็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เด็กเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ใหญ่ โดยที่เด็กยังไม่เติบโตมีวุฒิภาวะ (ซึ่งกำเนิดโดยสังคมและสภาพร่างกาย) เพียงพอที่จะเข้าใจการกระทำเหล่านั้น ตลอดจนยินยอมร่วมและการกระทำนั้นอาจเกิดขึ้นโดยใช้กำลังบังคับข่มขู่ หรือหลอกล่อ ชักชวนให้สิ่งตอบแทน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2536) ให้คำจำกัดความของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กกว่าเป็น การกระทำใด ๆ ต่อเด็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เด็กเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ใหญ่ โดยที่เด็กยังไม่เจริญเติบโตถึงวุฒิภาวะพอที่จะเข้าใจการกระทำเหล่านั้น หรือตกลงยินยอมร่วมใจการกระทำเหล่านั้นได้

โรเซนฟีลด์ (Rosenfeld, 1997, p. 268) ให้ความหมายว่า การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก คือ การขัดเยียดกิจกรรมทางเพศให้แก่เด็กที่ยังขาดพัฒนาการด้านอารมณ์ แรงจูงใจและความคิด โดยการล่อลวงเด็กให้เข้าสู่ความสัมพันธ์ทางเพศที่มีพื้นฐานมาจากการใช้อำนาจควบคุมของผู้ใหญ่ หรือผู้กระทำการทารุณ ซึ่งเด็กยังต้องพึ่งพิงอยู่ด้วยการบอกโดยนัยหรือออกคำสั่งโดยตรง เพื่อให้เด็กยินยอมร่วมในการกระทำทางเพศนั้น

เบเกอร์ และดันแคน (Baker & Duncan, 1985, pp. 457-468) กล่าวว่า การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก หมายถึง การที่เด็ก (อายุต่ำกว่า 16 ปี) ถูกกระทำล่วงละเมิดทางเพศโดยที่ผู้ที่มีวุฒิภาวะเต็มที่ให้เด็กผู้นั้นร่วมกระทำกิจกรรมทางเพศ เพื่อกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศแก่ตน

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก หมายถึง การกระทำใด ๆ ต่อเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเด็กใช้เป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ใหญ่ โดยเด็กนั้นยังมิวุฒิภาวะไม่เพียงพอที่จะเข้าใจการกระทำนั้นหรือตกลงยินยอมร่วมในการกระทำนั้น ซึ่งอาจมีการข่มขู่ หลอกล่อ ชักชวนให้สิ่งตอบแทน

รูปแบบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก เบญจพร ปัญญายง (2543, หน้า 1) ได้แบ่งประเภทของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก ดังนี้

1. แบ่งตามความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำกับเด็ก แบ่งเป็น 2 รูปแบบ

1.1 การทารุณทางเพศที่เกิดจากบุคคลภายนอกครอบครัว

1.2 การทารุณทางเพศที่เกิดจากบุคคลภายในครอบครัว ถ้าผู้กระทำผิดเป็นญาติที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต เรียกว่า incest เช่น แม่กับลูกชาย พ่อ/พ่อเลี้ยงกับลูกสาว

2. แบ่งตามการกระทำ

2.1 การร่วมเพศ : ทางช่องคลอด ทวารหนัก ทางปาก/ด้วยนิ้วมือหรือองคชาติ

2.2 การจับต้องสัมผัสหรือกอดจูบ : อวัยวะเพศ หน้าอก หรือของสงวนอื่น ๆ

2.3 อนาจาร : การเปิดของลับให้ดู

ส่วน สำหรับ จิตตินันท์ (2537) ได้แบ่งรูปแบบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก ดังนี้

1. กรณีไม่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่ไม่มีการสัมผัสร่างกาย เช่น การเปลือยกายให้เด็กดูอวัยวะเพศ แอบดูเด็กอาบน้ำ พุดจาฉนวนลาม พุดสองแง่สองง่าม โทรศัพทลามก หรือให้เด็กดูภาพลามก วิดีโอลามก เพื่อเร้าเร้าหรือกระตุ้นอารมณ์เพศ

2. กรณีรุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่มีการสัมผัสร่างกายเด็กด้วย แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

163792

0
363.86
10 198 8
0

2.1 ยังไม่ถึงขั้นล่วงเกินเข้าไปในอวัยวะเพศของเด็ก เช่น การลูบคลำอวัยวะเพศ หรือตามร่างกายเด็กด้วยมือ หรือปาก เพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศต่อเด็ก การให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศ หรือสำเร็จความใคร่ผู้กระทำ

2.2 มีการล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศ หรือทางทวารหนักของเด็ก เช่น การข่มขืน กระทำชำเรา การกระทำอนาจารทางทวารหนัก

เกนท์, ดาซิลวา, และฟาร์เรน (Ghent, Dasyilva, & Farren, 1985 cited in Varcarolis, 1998, p. 393) ได้อธิบายรูปแบบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กไว้ ดังนี้

1. การสัมผัส กอดรัด และการลูบคลำอวัยวะเพศของเด็ก
2. การสำเร็จความใคร่ของผู้กระทำทารุณต่อเด็กด้วยการถูไถกับฝีเย็บ (perineum)

สะโพก หน้าท้อง หรือต้นขาของเด็ก

3. การให้เด็กสำเร็จความใคร่ผู้กระทำด้วยมือ
4. การใช้ปากกระตุ้นอวัยวะเพศทั้งของผู้กระทำและเด็ก
5. การปฏิบัติหรือพยายามร่วมเพศทางทวารหนักกับเด็ก
6. การปฏิบัติหรือพยายามร่วมเพศทางช่องคลอด (โดยไม่ใช้กำลัง)
7. มีการใช้กำลังร่วมเพศทางช่องคลอด ร่วมกับการบาดเจ็บของร่างกาย
8. การเปลือยกายให้เด็กดูอวัยวะเพศ (การอวดอวัยวะเพศของตน)
9. การแอบมองการมีเพศสัมพันธ์ของผู้อื่น
10. การใช้ประโยชน์จากเด็กในเชิงเพศหรือเป็นเครื่องมือในเชิงลามก

สาเหตุของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก จูไรรัตน์ อภัยจิรรัตน์ (2537) ได้จำแนก

สาเหตุของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กออกเป็น 3 ประเด็น

1. จากครอบครัว ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่

1.1 ผู้ปกครองที่มีอายุน้อยหรือมีวุฒิภาวะของอารมณ์ และบุคลิกภาพเป็นเด็กกว่า อายุ ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ เกิดความสับสนในการแสดงบทบาทของตนทำให้ไม่สามารถปกป้อง เหตุร้ายที่เกิดขึ้นกับเด็กได้

1.2 เกิดปัญหาขึ้นภายในครอบครัว เช่น ครอบครัวที่ต้องมุ่งทำมาหากินจนต้องทิ้ง บุตรให้อยู่ตามลำพัง บิดามารดาติดสารเสพติด ครอบครัวแตกแยก เป็นต้น

1.3 สัมพันธภาพภายในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ

1.4 เคยมีประสบการณ์ได้รับการทารุณในวัยเด็ก

1.5 มีความผิดปกติทางเพศ

1.6 สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสล้มเหลว จึงใช้เด็กที่อยู่ใกล้ชิดเป็นเครื่องทดแทน

2. ตัวเด็ก

2.1 เป็นเด็กที่มีการเจริญเติบโตเร็ว และเป็นสาวกว่าวัย

2.2 เด็กใช้การเรียนรู้ว่าความสัมพันธ์ทางเพศทำให้ได้รับสิ่งที่ขาดหายไป เช่น ความรัก ความมั่นคง

2.3 เด็กมีขีดจำกัดในการปกป้องตนเองโดยเฉพาะเด็กเล็ก เด็กพิการ ปัญญาอ่อน

3. สังคม

3.1 รูปแบบสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ทำให้ความเป็นอยู่ แบบแผนของชีวิตในสังคมเปลี่ยนไป

3.2 ค่านิยมบริโภควัตถุหรือวัตถุนิยมสูงขึ้น ทำให้ทุกคนต้องแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เช่น การขายบุตรให้เป็นโสเภณี

3.3 มีค่านิยมทางเพศที่ผิดๆ ในสังคม เช่น ค่านิยมเปิดพรหมจรรย์ และ มนตรี สีนทวิชัย (2537) ได้วิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นเหตุของการเกิดปัญหาการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก แบ่งเป็น 2 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยด้านค่านิยม เป็นสิ่งที่ปลูกฝังจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เล็ก ๆ ที่ผู้กระทำการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กถูกเลี้ยงดูแบบไม่เหมาะสม เช่น ถูกปล่อยปละละเลย ถูกเลี้ยงดูอย่างขาดความรัก ถูกเลี้ยงดูแบบถูกทำร้ายอย่างรุนแรง เมื่อเติบโตความก้าวร้าวจึงอาจแสดงออกมาในลักษณะการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่ถูกยั่วยุด้วยสิ่งเร้าทางเพศต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจจนทำให้ปฏิบัติสิ่งอันเลวร้ายต่อเด็ก

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ก่อให้เกิดการทารุณกรรมต่อเด็กดังที่ได้กล่าวมานั้นเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหานี้มาจากปัจจัยจากครอบครัว โดยการทารุณกรรมทางเพศที่เกิดจากบุคคลในครอบครัว มักมีบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในครอบครัวผิดปกติดังกล่าว ซึ่ง เบญจพร ปัญญาขยง (2543, หน้า 2) พบว่า ครอบครัวที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการทารุณกรรมทางเพศเด็ก ได้แก่

1. แม่-ลูก สลับบทบาทหน้าที่กัน
2. พ่อแม่มีความขัดแย้งในชีวิตสมรสโดยเฉพาะปัญหาทางเพศ
3. พ่อแม่ใช้ลูกเป็นที่พึ่งพาทางจิตใจ
4. ครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียว
5. มีพ่อเลี้ยงหรือบุคคลอื่น ๆ อาศัยอยู่ในบ้าน
6. มีความเป็นอยู่อย่างแออัดอยู่ร่วมกันหลายคน นอนรวมกัน
7. แม่พิการหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง

8. แม่ทำงานนอกบ้าน ทั้งเด็กไว้ตามลำพังตอนเช้ามีดหรือตอนกลางคืน
9. เด็กที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ดี
10. ครอบครัวที่มีการทำร้ายร่างกายและทำร้ายจิตใจ
11. ครอบครัวที่มีเศรษฐกิจต่ำ
12. พ่อแม่เคยถูกทารุณกรรมทางเพศมาก่อนในวัยเด็ก
13. ครอบครัวที่แยกตัวอยู่โดดเดี่ยว ไม่ค่อยมีที่พึ่งพาหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น
14. มีการใช้สารเสพติด โดยเฉพาะแอลกอฮอล์
15. มีความผิดปกติทางจิต

ข้อบ่งชี้ที่บอกว่าเด็กอาจถูกทารุณกรรมทางเพศ ได้แก่

1. มีอาการบาดเจ็บของอวัยวะเพศ มีร่องรอยบริเวณทวารหนัก
2. มีรอยฉีกขาด รอยเปื้อน หรือมีเลือดออกที่ทางเพศใน
3. มีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. มีอาการบวมหรือแดงที่อวัยวะสืบพันธุ์หรือฝีเย็บ
5. มีการตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย

ข้อบ่งชี้ดังกล่าวมีอาการเพียงบางข้อหรือหลายข้อ ซึ่งต้องพิจารณาพฤติกรรมของพ่อแม่ หรือผู้ดูแล และปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่กับเด็ก มีการติดตามบุคลิกลักษณะบางอย่างของผู้ใหญ่ที่ทำทารุณต่อเด็ก (Gustavsson & Segal, 1994, pp. 73-90)

นอกจากนี้ โยเซฟ ซือเพียร์ธรรม (2541) กล่าวถึงเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะมีอาการแสดงนำใน 3 ลักษณะ คือ

1. อาการอันเนื่องมาจากการบาดเจ็บหรือการติดเชื้อเฉพาะที่ เช่น เจ็บบริเวณอวัยวะเพศ หนองจากช่องคลอด และเจ็บหรือเลือดออกจากรูทวารหนัก เป็นต้น
2. อาการอันเนื่องมาจากผลทางด้านจิตอารมณ์ เช่น วอกแวกไม่มีสมาธิ ปัสสาวะรดที่นอน เบื่ออาหาร การทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตาย เป็นต้น
3. มีการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์หรือรู้เรื่องเพศมากเกินไป ซึ่งอาจได้มาจากการดูคนอื่นกระทำหรือดูจากวิทัศน์ลามก แต่ถ้าเด็กบรรยายถึงความเจ็บปวดหรือพบน้ำอสุจิก็เป็นข้อบ่งชี้ว่าเด็กน่าจะถูกรุณกรรมทางเพศ

ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีลักษณะคล้ายกับผลกระทบที่เกิดขึ้นกับความเครียดภายหลังการเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เด็กจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งภายในและภายนอก และปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะต่อเนื่องไปในช่วงชีวิต ผลกระทบที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันตามตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 3 ตัวแปร

คือ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในล่องเกินทางเพศ ความสามารถในการหาแหล่งสนับสนุนและการดูแลทางสังคม และลักษณะการยอมรับของบุคคลจากเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับชีวิต (Wolfe et al., 1989 อ้างถึงใน อภิลักขิต พานทอง, 2542, หน้า 25)

การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กจะก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงและยาวนาน 3 ด้าน ได้แก่ ผลกระทบทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. ผลกระทบทางร่างกาย ซึ่งเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมักถูกทำร้ายร่างกายร่วมด้วย เด็กอาจมีบาดแผล รอยฟกช้ำ เลือดออกทางช่องคลอดหรือและทวารหนัก มีอาการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อหนองใน การติดเชื้อซิฟิลิส การติดเชื้อในท่อทางเดินปัสสาวะ การอักเสบในอุ้งเชิงกราน รวมถึงการตั้งครรภ์ เด็กส่วนใหญ่เข้ามาพบแพทย์ เนื่องจากปัญหาทางกายที่พบบ่อยที่สุด คือ การอักเสบในช่องคลอด (เบญจพร ปัญญาฯ, 2543, หน้า 3)

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

2.1 traumatic sexualization การที่เด็กถูกกระตุ้นทางเพศก่อนเวลาอันควรและรับแรงเสริมจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ให้อาหาร ให้ความเอ็นดูเป็นพิเศษ จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัย มีการกระตุ้นทางเพศที่ผิดปกติ รวมถึงการใช้พฤติกรรมทางเพศเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ การทารุณกรรมทางเพศในบางรายก่อให้เกิดผลทางลบ เด็กจะสับสนในบทบาททางเพศของตน บางรายกลัวผู้ชายมีความผิดปกติทางเพศ และไม่สามารถมีความสุขทางเพศเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

2.2 powerlessness เด็กจะรู้สึกว่าช่วยตนเองไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์รอบตัวได้เป็นผลจากการทารุณกรรมทางเพศที่ถูกทำร้ายร่างกาย และถูกข่มขู่ร่วมด้วย จนทำให้เด็กกลัวและวิตกกังวล

2.3 stigmatization เด็กจะรู้สึกว่าตนเองมีมลทิน “เสียตัว” แล้วไม่เหมือนคนอื่น ๆ นำไปสู่ความรู้สึกละอายใจ ความรู้สึกผิด และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เป็นสิ่งของหรือร่างกายที่ชำรุดแล้ว (damaged goods syndrome)

2.4 betrayal เด็กจะรู้สึกว่าถูกทรยศหักหลัง โดยเฉพาะการทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นในครอบครัว เด็กถูกใช้เป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ใหญ่ที่ตนเองไว้ใจ หรือเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปกป้องคุ้มครองตน เด็กจะเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้กระทำ ซึ่งอาจมีมากจนกระทั่งไม่ไว้วางใจผู้อื่นด้วย เด็กบางคนโกรธรุนแรงได้ (เบญจพร ปัญญาฯ, 2543, หน้า 34)

อาการทางจิตใจหลังถูกทารุณกรรมทางเพศ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะเริ่มแรก (immediate effects) เกิดในระยะที่เด็กเพิ่งถูกล่วงเกินทางเพศมีอาการหวาดกลัว นอนไม่หลับ ฝันร้าย วิตกกังวล เจ็บซึม ตกใจง่าย พบว่า มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (somatic complaint) มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เนื่องจากปัญหาทางอารมณ์ (psychosomatic disorder) เด็กเล็กอาจปัสสาวะรดที่นอน ปวดอวัยวะเพศ

เด็กบางคนอาจเกิดความผิดปกติที่เรียกว่า post traumatic stress disorder (PTSD) เป็นอาการเนื่องจากประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ กลไกการปรับตัวที่เคยใช้ในชีวิตประจำวันใช้ไม่ได้ผล เกิดความวิตกกังวล นำไปสู่ความผิดปกติทางจิต และระบบประสาทอัตโนมัติที่ตื่นตัวมากเกินไป (hyperarousal state) คือ รู้สึกเหมือนตนเองกำลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (flashback) บางรายถูกทารุณรุนแรงกลายเป็นโรคจิตช่วงสั้น ๆ ได้ (brief reactive psychosis) อาจมีภาวะซึมเศร้า และมีความผิดปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ (มรกด พุทธศุภะ, 2542, หน้า 34-35 ; อภิฤดี พานทอง, 2542, หน้า 33-34)

2. ระยะยาว (long-term effects) การทารุณกรรมทางเพศก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ มีปัญหาการปรับตัว มีผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็ก (เบญจพร ปัญญาขง, 2543, หน้า 3) ซึ่งผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการจะไม่เกิดขึ้นทันที แต่จะปรากฏอาการในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ เรียกผลกระทบนี้ว่า “sleep effect” (Horton & Cruise, 1997) โดยแบ่งผลกระทบระยะยาว ออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านอารมณ์ พบทั่วไป คือ ความรู้สึกผิดและละอายใจนำไปสู่อาการซึมเศร้า บางครั้งอาจรุนแรงถึงกับคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย มีความวิตกกังวลสูงและความกลัวที่จะคิดถึงเหตุการณ์การถูกทารุณกรรมทางเพศไม่สามารถผ่อนคลาย หมดหวัง รวมทั้งความนับถือตนเองเสียไป คุณค่าแห่งตนต่ำ

2.2 ด้านพฤติกรรม ในบางครั้งผู้ถูกกระทำจะใช้วิธีการลดความตึงเครียด และปัญหาทางอารมณ์ของตน โดยการทำลายตนเอง เช่น การใช้ยาเสพติด การหนีออกจากบ้าน และบางรายพบว่า มีการรับประทานอาหารที่มากเกินไป รังเกียจความสัมพันธ์ทางเพศ

2.3 ด้านความคิด จะมีการรับรู้ตนเองในด้านลบคิดว่าตนเองไม่มีค่าเพียงพอที่จะได้ความรักหรือมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น สูญเสียความไว้วางใจขั้นพื้นฐาน (basic trust) ต่อบุคคลอื่นและสังคมรอบข้าง โดยเฉพาะกรณีการถูกทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นระหว่างเครือญาติเด็กจะตำหนิตนเองและคิดว่าโลกนี้อันตรายเกินกว่าจะมีชีวิตอยู่ บางรายคิดว่า “บ้านครอบครัว” เป็นที่อันตรายสำหรับการอยู่อาศัย

2.4 ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ อาจเกิดเป็นบุคลิกแบบ histrionic borderline บุคลิกภาพผิดปกติแบบมีหลายบุคลิก (multiple personality disorder) และอาจมีความผิดปกติของพฤติกรรมทางเพศโดยจะหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีพฤติกรรมยั่ววน (seductive) หรือกลายเป็นคนเก็บกดไม่สามารถมีความสุขทางเพศเช่นคนปกติทั่วไปเมื่อโตขึ้น และมีแนวโน้มที่จะกลับกลายเป็นผู้กระทำทารุณกรรมทางเพศเสียเอง

จากผลกระทบที่เกิดต่อจิตใจของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ทาวเวอร์ (Tower, 1993, pp. 146-147) ได้กล่าวว่า ระดับความรุนแรงของบาดแผลทางจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรดังต่อไปนี้

1. รูปแบบของการทารุณทางเพศ ผู้กระทำที่เป็นบุคคลภายในครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กมากกว่าบุคคลภายนอกครอบครัว
2. ลักษณะของผู้กระทำ ถ้าเด็กมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้กระทำมากเท่าไร ย่อมส่งผลกระทบต่อความเจ็บปวดทางจิตใจของเด็กมากเท่านั้น
3. ระยะเวลาของการทารุณทางเพศ การทารุณทางเพศต่อเด็กยังมีระยะเวลายาวนาน จะยังมีผลต่อความเจ็บปวดทางจิตใจมากขึ้น
4. อายุของเด็กเมื่อเกิดเหตุการณ์ พบว่าในเด็กกลุ่มก่อนวัยเรียนมีปัญหาด้านพฤติกรรมและด้านจิตใจน้อยกว่าวัยรุ่นและวัยรุ่น เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนยังไม่มี ความเข้าใจในเรื่องเพศสัมพันธ์และกิจกรรมทางเพศ
5. บุคลิกภาพเดิมของเด็ก เด็กที่มีปัญหาการปรับตัวหรือบุคลิกภาพเดิมไม่ดี การทารุณกรรมทางเพศจะมีผลกระทบที่รุนแรง
6. ขอบเขตของการทารุณทางเพศ ถ้ามีการใช้กำลังบังคับและทำร้ายเด็กร่วมด้วย ย่อมจะมีผลกระทบที่รุนแรงต่อทั้งร่างกายและจิตใจ
7. ปฏิกริยาครั้งแรกของผู้ที่เด็กเปิดเผยเรื่องราวให้ฟัง หากบุคคลใกล้ชิดในชีวิตของเด็กไม่เชื่อเหตุการณ์ที่เด็กเล่าจะทำให้เด็กยิ่งกล่าวโทษตนเอง หรือรู้สึกผิดในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีความเจ็บปวดในจิตใจมากขึ้น

3. ผลกระทบทางสังคม เด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะถูกคุกคามทางด้านภาพพจน์ เด็กจะรู้สึกมีปมด้อย กลายเป็นคนเก็บกดและเก็บตัว เข้าสังคมน้อย ความเครียดและความกดดันที่สะสมไว้นาน ๆ อาจทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านพฤติกรรม สร้างปัญหาให้กับครอบครัวและสังคมโดยรวม ถ้าเด็กมีความกดดันจากครอบครัวก็อาจหนีออกจากบ้านกลายเป็นเด็กจรจัดที่สร้างปัญหาให้กับชุมชน โดยเฉพาะปัญหาโสเภณี เด็กที่มีประวัติถูกทารุณกรรมทางเพศนั้น มักตัดสินใจเข้าสู่วงการค้าประเวณีได้ง่าย (สงวน ธานี, 2544, หน้า 21)

การช่วยเหลือและการบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ การช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ภาวณิ อ่อนนาค (2538, หน้า 34-62) ได้กล่าวหลักสำคัญไว้ 4 ประการ คือ

1. ดูแลรักษารับคว้นทางร่างกาย
2. ดูแลรักษารับคว้นทางด้านอารมณ์
3. ป้องกันการถูกทารุณกรรมทางเพศซ้ำ
4. วางแผนการรักษาระยะยาวทั้งทางกายและจิตใจ สำหรับเด็กและครอบครัวรวมทั้ง

การติดตามอย่างต่อเนื่อง

ในการช่วยเหลือและบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศนั้น เด็กที่ได้รับการรักษามักจะมีปัญหาทางด้านจิตใจที่สำคัญ 10 ประการ (Porter, Blick, & Sgroi, 1982 ; Mayer, 1985 : Porter, 1986 cited in Tower. 1993, p. 344) ดังนี้

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

ซึ่งห้าข้อแรกนั้นเป็นผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทุกคน ในขณะที่ห้าข้อหลังนั้น มักจะเป็นผลที่เกิดจากการทารุณกรรมทางเพศภายในครอบครัว

ดังนั้นเป้าหมายในการบำบัดรักษาเด็กวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (Tower, 1993, p. 349) มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ได้ระบายออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกผิด ความละอาย และความรู้สึกถูกทำลาย
2. เพื่อช่วยให้เข้าใจอย่างชัดเจนถึงคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต
3. เพื่อฝึกฝนทักษะทางสังคม การกล้ายืนยันทนเองและการสื่อสาร
4. ช่วยในการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
5. ช่วยให้เด็กได้รู้สึกที่สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้

6. ช่วยให้สามารถอาศัยอยู่ในครอบครัวทำหน้าที่บกพร่องได้ (dysfunctional family)
7. เพิ่มคุณค่าแห่งตนและพัฒนาการทำหน้าที่ทางสังคม
8. เพื่อไม่ให้เด็กมีพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง เช่น ใช้สารเสพติด ฆ่าตัวตาย และมี

ปัญหาด้านการกิน (eating disorder)

9. ช่วยให้เด็กเข้าใจเรื่องเพศและส่งเสริมพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

วิธีการบำบัดรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีหลายวิธีเด็กจะตอบสนองต่อการบำบัดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก รูปแบบของการทารุณกรรม ความร่วมมือของครอบครัว และทักษะของผู้ให้การบำบัด โดย ทาวเวอร์ (Tower, 1993, p. 348) ได้กล่าวถึงการบำบัดไว้ ดังนี้

1. การบำบัดรายบุคคล (individual therapy) มีประโยชน์ในการช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความไว้วางใจที่มีต่อผู้อื่นได้
 2. การบำบัดแบบกลุ่ม (group therapy) ช่วยให้เด็กรู้ว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดกับตนเพียงคนเดียว ได้ระบายความโกรธในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และช่วยพัฒนาทักษะของกระบวนการขัดเกลาทางสังคมขึ้นใหม่
 3. ศิลปะบำบัด (art therapy) มีประโยชน์ในการช่วยประเมินและนำไปสู่การบำบัด การวาดภาพของเด็กจะแสดงให้เห็นถึงปฏิกิริยาต่อการทารุณกรรม ภาพลักษณ์ (self-image) ของเด็ก ความสับสนในบทบาทและเพศ การรับรู้ที่ผิดต่อการทารุณกรรมและสภาวะอารมณ์ของเด็ก
- นอกจากนี้ ฮอร์ตัน และครุยส์ (Horton & Cruise, 1997, p. 103) ได้เสนอวิธีการบำบัดที่นำไปใช้ตามผลกระทบที่ต้องการแก้ไข ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดการระบายอารมณ์ที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการของ
 - 1.1 การบำบัดด้วยการเล่น (play therapy)
 - 1.2 การแสดงบทบาทสมมติ (role playing)
 - 1.3 ละครบำบัด (psychodrama)
 - 1.4 เทคนิคของเกสตอลท์ (gestalt techniques)
 - 1.5 การสะกดจิต (hypnotherapy)
 - 1.6 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (relaxation techniques) เพื่อลดความวิตกกังวล
 - 1.7 การสร้างจินตนาการ เพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการบรรเทาความเสียใจ
2. การเพิ่มคุณค่าแห่งตน การลดความอับอายจากการถูกทารุณกรรมทางเพศใช้การบำบัดทางพฤติกรรมปัญหา เพื่อเปลี่ยนการรับรู้ที่บิดเบือน
3. กรณีที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ผู้กระทำเป็น authority figures ควรใช้วิธีการแบบไม่นำทาง (non-directive approach)

งานวิจัยในประเทศ สุวพัคตร์ เวศม์วิบูลย์ (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาลักษณะสภาพครอบครัว สภาพจิตใจของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ รวมทั้งกลไกของการทารุณกรรมทางเพศต่อเด็ก โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจำนวน 10 ราย มีอายุตั้งแต่ 10 ปี 8 เดือน ถึง 16 ปี พบว่า ลักษณะครอบครัวมีปัญหาทางจิตสังคมหลายประการ เช่น ครอบครัวแตกแยก ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี และมีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว สภาพจิตใจของเด็กจะมีปัญหาด้านอารมณ์เป็นลักษณะเด่น คือ มีความวิตกกังวล อารมณ์เศร้า และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจำนวน 9 ราย มีความคิดฆ่าตัวตายหรือต้องการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังแสดงปัญหาด้านพฤติกรรมเกรี้ยวต่อต้านสังคม ขาดสมาธิ พฤติกรรมถดถอย พัฒนาการทางเพศผิดปกติ ปัญหาด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและปัญหาการเรียน

วัชร อੰนาค, และอัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาถึงการทารุณกรรมทางเพศในเด็ก ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและกลไกการปรับตัว เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพในเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจำนวน 11 ราย และสมาชิกครอบครัว 20 ราย พบว่า ทุกครอบครัวที่ประสบเหตุ มีความบกพร่องในส่วนของภารกิจพื้นฐาน ภารกิจด้านพัฒนาการ และภารกิจในการเผชิญอันตราย ผู้ถูกทารุณกรรมทางเพศและสมาชิกครอบครัวทุกคน ได้รับผลกระทบรุนแรงทางด้านอารมณ์ จิตใจและพฤติกรรมโดยสัมพันธ์กับการใช้กลไกการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

วัลภา วงศ์สารศรี, ตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์, และปรีทศน์ วาทิกทินกร (2543, หน้า 81) ได้วิเคราะห์กรณีศึกษาเด็กที่เข้าร่วมโครงการทดลองช่วยเหลือเด็กถูกทารุณกรรม โดยทีมสหวิชาชีพของโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ผลการศึกษาพบเด็กถูกทารุณกรรมทั้งหมด 14 ราย เป็นเด็กถูกทารุณกรรมทางเพศ 10 ราย ทางร่างกาย 3 ราย ผู้กระทำผิดส่วนมากเป็นผู้อยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกันกับเด็ก ฐานะยากจน ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี สมาชิกครอบครัวมีปัญหาทางอารมณ์และมีการสื่อสารทางลบ

พยุ่งศักดิ์ คชสำโรง (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการการสอนวาดภาพระบายสีที่มีต่อการแสดงออกทางด้านความรู้ความเข้าใจ และทางด้านอารมณ์ของเด็กในมูลนิธิคุ้มครองเด็ก เป็นเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ 10 คน ผลวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการวาดภาพที่มีต่อการแสดงออกด้านความรู้ความเข้าใจและทางด้านอารมณ์ พบว่า หลังการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิฤดี พานทอง (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง วัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลตามแนวโรเจอร์ส ที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงอายุระหว่าง 12-16 ปี ที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ในความดูแลของศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองมีความวิตกกังวลในระดับต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ ฟรายริช และคณะ (Friedrich et al., 2001) ได้เปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของเด็ก 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจำนวน 620 คน กลุ่มเด็กปกติจำนวน 1,114 คน และกลุ่มเด็กที่มารับบริการจิตเวชแผนกผู้ป่วยนอกจำนวน 577 คน โดยใช้แบบสำรวจ child sexual behavior inventory (CSBI) และคะแนนรายชื่อก่อนของแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างเด็กทั้ง 3 กลุ่ม โดยมีการควบคุมตัวแปรในเรื่องอายุ เพศ การศึกษาของมารดา และรายได้ของครอบครัว ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะแสดงความถี่ของการเกิดพฤติกรรมทางเพศมากกว่าเด็กอีก 2 กลุ่ม

โรเช (Roche, 2000) ได้ศึกษาธรรมชาติของความสัมพันธ์ในเรื่องของการทารุณกรรมทางเพศในเด็ก ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการปรับตัวทางด้านจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงจำนวน 118 คน โดยเป็นหญิงที่มีประวัติของการถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็กจำนวน 58 คน และไม่เคยมีประวัติของการถูกทารุณกรรมทางเพศจำนวน 60 คน พบว่าการทารุณกรรมทางเพศในเด็กเป็นตัวทำนายความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการปรับตัวทางด้านจิตใจ ซึ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพอาจมีผลกระทบมาจากการทารุณกรรมในวัยเด็ก และมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางด้านจิตใจ

เพจ (Page, 2000) ศึกษาถึงความรู้สึกอายที่เกิดขึ้นในหญิงที่ถูกทำร้ายทารุณ และหญิงที่ถูกทำร้ายทารุณที่มีประวัติทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดสำหรับเหยื่อของความรุนแรง สุ่มมาจำนวน 153 คน พบว่าหญิงที่ถูกทำร้ายทารุณมีคะแนนของความรู้สึกอาย และความซึมเศร้าสูง และมีคะแนนคุณค่าแห่งตนต่ำ ซึ่งคะแนนดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าหญิงที่ถูกทำร้ายทารุณที่มีประวัติถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก และระยะเวลาที่ยาวนานของการถูกทารุณกรรมทางเพศจะ

ส่งผลให้มีคะแนนความรู้สึกละอายและความซึมเศร้าสูง และคะแนนคุณค่าแห่งตนต่ำที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จิลเลียน และคณะ (Jillian et al., 1999) ศึกษาผลกระทบระยะยาวของการถูกละเมิดทางเพศในวัยเด็กของหญิงออสเตรเลีย พบว่า การถูกละเมิดทางเพศในวัยเด็กมีความเกี่ยวพันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ การมีคุณค่าแห่งตนต่ำ มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะรุนแรงระดับใดขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่เด็กได้รับการถูกละเมิดทางเพศและปัจจัยพื้นฐานด้านครอบครัวและสังคม

เฟริง, ทาสกา, และลิวอิส (Feiring, Taska, & Lewis, 1999 cited in Page, 2000) ศึกษาความแตกต่างของอายุและเพศในการปรับตัวทางด้านจิตใจต่อการถูกละเมิดทางเพศของเด็กและวัยรุ่น พบว่า ในวัยรุ่นจะมีการซึมเศร้า มีปฏิกิริยาทางลบกับบุคคลอื่นในระดับสูง มีคุณค่าแห่งตนต่ำ ขาดการสนับสนุนทางสังคม และมีความวิตกกังวลทางเพศมากกว่าในเด็ก เด็กหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กชาย พบว่ามีระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวมากเกินไป (hyperarousal) มีความวิตกกังวลทางเพศ รู้สึกเป็นเหยื่อ และรับรู้ว่าเป็นสถานที่อันตราย มากกว่าเด็กชาย

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมานั้นแล้ว จะเห็นได้ว่า เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศจะได้รับผลกระทบที่รุนแรงทางด้านอารมณ์ จิตใจและพฤติกรรม สภาพจิตใจของเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศจะมีความวิตกกังวล อารมณ์เศร้า และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ ขาดความไว้วางใจผู้อื่น ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดี และมักแสดงพฤติกรรมเกรี้ยวกราดด้านสังคม นอกจากนี้ลักษณะครอบครัวของเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ พบว่า มีความบกพร่องในการทำหน้าที่ของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี และมีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ที่ผ่านมาจะเป็นการศึกษาถึงสภาวะทางจิตสังคม การศึกษาวิจัยถึงวิธีการบำบัดเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพจิตใจให้แก่เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศยังมีผู้ที่ศึกษาไว้น้อย วิธีการที่เคยใช้จะเป็นการทำกลุ่มกิจกรรมบำบัด การให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวโรเจอร์ส ส่วนการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังไม่เคยมีผู้นำมาใช้ในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการนี้มาใช้เพื่อช่วยเพิ่มคุณค่าแห่งตนแก่เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ และเป็นทางเลือกในการให้คำปรึกษาแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องอีกวิธีการหนึ่ง

บ้านอุ้มรักของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และโรงเรียนภคินีศรีสุขพาบาล

บ้านอุ้มรักเป็นบ้านที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ซึ่งแต่เดิมศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กเป็นโครงการหนึ่งของมูลนิธิเด็กตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524 จนกระทั่งได้ก่อตั้งเป็นมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กเมื่อปี พ.ศ. 2540 มีที่ตั้งอยู่ที่ 185/16 ซอยวัดดีดวด ถนนจรัญสนิทวงศ์ 12

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยมีบ้านอุ่นรักอยู่ในโครงการที่จัดตั้งไว้ให้การดูแลช่วยเหลือเด็กที่ถูกละเมิดสิทธิทั้งในแง่สังคมสงเคราะห์และกฎหมาย เด็กที่อาศัยอยู่ในบ้านนี้จะมีอายุระหว่าง 12-18 ปี กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่

1. เด็กถูกทารุณกรรม ได้แก่ ถูกทารุณกรรมทางเพศ ทำร้ายร่างกาย ทำร้ายอารมณ์-จิตใจ และถูกทอดทิ้ง-ละเลย
2. เด็กที่ถูกแสวงหาผลประโยชน์ ได้แก่ แรงงานเด็ก โสเภณีเด็ก
3. กรณีอื่นๆ เช่น เด็กกระทำความผิด ถูกลักพา แยกอำนาจการปกครอง มีปัญหาครอบครัว

จากความตั้งใจช่วยเหลือคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กผู้เสียหายให้ปลอดภัย การปฏิบัติงานดังกล่าวได้จุดประกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด โครงสร้างพื้นฐานทางสังคม และกลไกเกี่ยวกับเด็กอย่างมากมาย แนวนโยบายหลักคือ การสร้างให้เกิดบรรยากาศแห่งความเอื้ออาทร โดยให้ทุกฝ่ายตระหนักว่าการคุ้มครองสิทธิเด็กเป็นภารกิจที่ต้องกระทำร่วมกัน และมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานเพื่อ

1. สนับสนุนส่งเสริมสิทธิเด็กตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กแห่งองค์การสหประชาชาติ
2. ให้ความช่วยเหลือและคุ้มครองเด็กผู้ถูกละเมิดสิทธิตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กแห่งองค์การสหประชาชาติ
3. ศึกษาและเสนอแนวทางในการปกป้องและคุ้มครองสิทธิในประเทศไทยให้เป็นไปตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กแห่งองค์การสหประชาชาติ
4. ร่วมมือกับหน่วยงานที่ทำงานด้านเด็กและสิทธิมนุษยชนและเอกชนในการปกป้องและคุ้มครองเด็กทุกกรณี

ส่วนลักษณะงานที่มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กได้นำมาปฏิบัติมี ดังนี้

1. งานคุ้มครองสิทธิ ได้แก่ สร้างหลักประกันความปลอดภัยแก่เด็กให้มีการดูแลปกป้อง การบำบัดฟื้นฟูเบื้องต้น และสามารถนำเสนอข้อเท็จจริงต่อกระบวนการยุติธรรม
2. งานบำบัดฟื้นฟู ได้แก่ พัฒนาการประเมินสภาวะเด็กและครอบครัว พัฒนาการวินิจฉัยสาเหตุของพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นกับเด็ก พัฒนาการกระบวนการบำบัดฟื้นฟูให้เด็กที่ถูกละเมิดสิทธิสามารถกลับมาใช้ชีวิตเช่นเดียวกับเด็กปกติ
3. งานรณรงค์เผยแพร่ รณรงค์ผลักดันให้เกิดการปกป้องคุ้มครองเด็กทุกคนให้ปลอดภัย การสร้างกลุ่มสนับสนุนช่วยเหลือเด็กและครอบครัว การสร้างศักยภาพให้เด็กสามารถหลีกเลี่ยงจากอันตรายและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ รวมทั้งขยายพันธมิตร์สิทธิเด็กให้มีส่วนร่วมในการปกป้องคุ้มครองเด็กมากที่สุด

4. งานต่างประเทศ มีการจัดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ข้อมูลข่าวสาร และความ
ร่วมมือกับต่างประเทศ เพื่อพัฒนาศักยภาพในการคุ้มครองสิทธิเด็กในประเทศไทย และประเทศ
เพื่อนบ้านให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สำหรับบ้านอุ่นรัก ในความดูแลของศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กจะดำเนินงานด้านการบำบัด
ฟื้นฟูในเรื่องของการให้การสงเคราะห์เด็กในเรื่องที่พัก อาหาร การศึกษา อาชีพ ให้การบำบัด
ฟื้นฟูด้านร่างกายจิตใจ โดยประสานงานกับทีมจิตเวชจากโรงพยาบาล จัดกิจกรรมค่ายเด็ก และ
ค่ายครอบครัว ซึ่งเป็นกิจกรรมฟื้นฟูเด็กและครอบครัว รวมถึงการติดตามเยี่ยมเด็กและครอบครัว
เพื่อให้เด็กสามารถกลับไปอยู่กับครอบครัว หรือในกรณีไม่สามารถกลับสู่ครอบครัวได้ จะส่งต่อ
หน่วยงานหรือจัดหาครอบครัวแทน หรือผู้อุปการะเลี้ยงดูให้ (มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, 2543)

โรงเรียนภคินีศรีชุมพาบบาล โรงเรียนภคินีศรีชุมพาบบาลเกิดขึ้นมาจากคณะภคินี
ศรีชุมพาบบาล ซึ่งคณะภคินีศรีชุมพาบบาลก่อตั้งขึ้นที่ฝรั่งเศส ในศตวรรษที่ 19 ได้ทำงานแพร่ธรรม
และสังคมสงเคราะห์โดยตรงต่อผู้ด้อยโอกาสและผู้ที่ยากจนไม่ยอมรับ ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กหญิงและสตรี ซึ่งให้ความช่วยเหลือแก่ทุกคนโดยไม่ถือเชื้อชาติและศาสนา
ในปี พ.ศ. 2508 บรรดาภคินีได้เปิดบ้านหลังแรกที่กรุงเทพฯ มีที่ตั้งอยู่ที่ 4128/1 ซอยแม่พระ
ถนอมดินแดง พญาไท โดยได้ขยายงานเพื่อบริการแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ
ได้แก่

1. ศูนย์ฟาติมา เป็นที่ที่ให้ความช่วยเหลือแก่แม่บ้านและเยาวชนสตรี ซึ่งมาจากชุมชน
แออัดและครอบครัวยากจนที่ในบริเวณใกล้เคียง ต้องการฝึกอาชีพเพื่อที่จะมีรายได้เลี้ยงตัวเองและ
ครอบครัว ซึ่งได้รับการฝึกทักษะจนมีความชำนาญและความสามารถในการตัดเย็บเสื้อผ้า ตลอดจน
งานฝีมือทุกชนิด
2. ศูนย์เด็กเล็กก่อนวัยเรียน ให้การดูแลแก่บุตรของแม่บ้านที่มาทำงานที่ศูนย์ฟาติมา
รวมทั้งบรรดาเด็ก ๆ ที่มาจากครอบครัวยากจนในเขตใกล้เคียง โดยให้การศึกษาและการเตรียม
พร้อมของเด็กในทุกด้าน

3. บ้านสุขฤทัย เป็นบ้านแม่และเด็ก ซึ่งให้ความช่วยเหลือแก่มารดาที่ตั้งครรภ์นอก
สมรส และไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

4. โรงเรียนภคินีศรีชุมพาบบาล เป็นสถานที่ที่ให้ความช่วยเหลือและให้ที่พักอาศัย
ให้การศึกษาและการฝึกอาชีพแก่เด็กยากจนด้อยโอกาส เด็กถูกทำร้ายทารุณที่ไม่สามารถอยู่ร่วมกับ
ครอบครัวได้ มีอายุอยู่ระหว่าง 12-18 ปี โดยจะให้บริการในด้าน

- 4.1 การศึกษาผู้ใหญ่ ตั้งแต่ชั้นเริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมปลาย
ซึ่งการศึกษาผู้ใหญ่นี้ได้เปิดบริการให้แก่บุคคลภายนอกที่ไม่มีโอกาสและสนใจที่จะศึกษาต่อ

4.2 การฝึกวิชาชีพ ได้แก่ การตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย การประดิษฐ์ดอกไม้ การฝีมือ พิมพ์ดีดและคอมพิวเตอร์

5. การฝึกอบรมเยาวชนสตรีผู้นำในชนบท เป็นโครงการจัดอบรมเยาวชนสตรีที่มาจากชนบท เพื่อเยาวชนสตรีเหล่านั้นจะได้เติบโตและสามารถพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังให้มีความสามารถเป็นผู้นำในท้องถิ่นของตนเองและสังคมต่อไปได้

นอกจากที่คณะภคินีศรีชุมพาบาลได้เปิดบ้านที่กรุงเทพฯ แล้วยังเปิดบ้านให้บริการใน จังหวัดหนองคาย เชียงรายและพัทธยาอีกด้วย (ภคินีศรีชุมพาบาล, ม.ป.ป.)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสและเทคนิคมีพลังแห่งตน

ความเป็นมาของทฤษฎี ผู้ค้นพบทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ซึ่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยาผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัดในต้นปี 1970 โดยเริ่มจากการตรวจสอบว่าอะไรที่สร้างการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ได้ศึกษากระบวนการทำงานของฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ (Gestalt therapy) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักครอบครัวบำบัด และมิลตัน เอช. อิริคสัน (Milton H. Erickson) นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลก โดยพบว่าบุคคลทั้ง 3 ท่านเป็นนักการสื่อสารที่ดี แต่ไม่ได้ตระหนักถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร นอกจากนี้ กรินเดอร์ และแบนด์เลอร์ ยังมีความใกล้ชิดกับเกรกอรี่ เบทสัน (Gregory Bateson) นักมนุษยวิทยาและนักเขียนเรื่องการสื่อสาร และทฤษฎีระบบชาวอังกฤษซึ่งได้เขียนเรื่องความแตกต่างของชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic) จอห์น กรินเดอร์ และริชาร์ด แบนด์เลอร์ ได้สร้างทักษะของตนเองขึ้นจากการรวมเอาทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ และทฤษฎีเกสตัลต์เข้าด้วยกัน เพื่อสร้างแบบจำลองพฤติกรรม (behavioral model) และกระบวนการในการบำบัด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและชีวิตมีความสุขมากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993. p. 2)

จุดเริ่มต้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทาง คือ

1. กระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่างๆ
2. วิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้

สำหรับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทยนั้น มีจุดเริ่มมาจากอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ได้ศึกษา และติดต่อกับ Professor Imelda V.G. Villar นักจิตวิทยาคลินิก และ

อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำ De La Salle University และ St. Scholastica's College กรุงเทพมหานคร ให้มาฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแก่นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน พ.ศ. 2543 ณ มหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากนั้นได้มีผู้ศึกษาวิจัยการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ได้แก่ พวงทอง อินใจ (2544) จุฑามาศ แหนจอ (2544) และวิษชุดา บำรุงยศ (2544) ได้ศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้และมีส่วนที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมไว้ด้วย ดังนี้

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

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

neuro อ้างถึง พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

linguistic อ้างถึง การรับรู้พื้นฐาน ที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการตั้งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปของแบบจำลองและยุทธวิธี โดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะ ระบบวิถีทาง ที่ใช้สื่อ ไม่ว่าจะเป็นช่วงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก หรือกระบวนการทั้งภายในและภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาท ในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

programming อ้างถึง กระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง programming อ้างถึง ระบบของการให้รหัสและการลำดับเหตุผลประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเองและการเปลี่ยนแปลง

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

ระบบประสาท (neuro) โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่าทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาทอันได้แก่การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อรับรู้และจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ไขว่แต่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตเป็นสิ่งเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อที่จะสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเกี่ยวกับโครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ ว่าพวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยินและรู้สึกได้อย่างไรและเขาแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

เมอร์ลิวเด (Fact sheet : Merlevede, 1999) ให้คำจำกัดความว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ชักจูงเกินไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป “และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง” หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล

ส่วน อัลเดอร์ (Alder, 1996, p. 4 cited in Villar, 1997 a) ให้คำจำกัดความว่า neuro หมายถึง กระบวนการของระบบประสาทในด้านการมองเห็น การได้ยิน การรู้สึกรับรส และการสัมผัสที่เราใช้กระบวนการคิดภายใน หรือใช้ประสบการณ์ภายนอกของตนแสดงความเข้าใจและอธิบายโดยใช้จิตสำนึกที่ผ่านการทำงานของสมอง

linguistic หมายถึง ส่วนของการแสดงออกทางภาษาว่าจะจัดระบบความคิดของตนเองอย่างไร เพื่อนำมาใช้ในการสื่อสารกับผู้อื่น

programming เป็นวิถีทางที่เราจัดระบบความคิดและพฤติกรรมของตนเอง เหมือนกับคอมพิวเตอร์ที่จัดระบบข้อมูลเพื่อกระทำสิ่งต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาททั้ง 5 เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย เพื่อแสดงออกมาเป็นภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

ธรรมชาติของมนุษย์ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่ แต่จากความรู้สึจากแบบจำลอง (model) หรือแผนที่ (maps) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน โดยขึ้นกับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและสมมติฐาน

ແຫຼ່ງ ອັດເດີ (Alder, 1996, pp. 89-93 cited in Villar, 1997 a) ໄດ້ກ່າວถึง แหล่งของความเชื่อไว้ ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อม (environment) เป็นส่วนใหญ่ของระบบความเชื่อที่เรานำมาใช้ เมื่อได้เห็นแบบจำลอง (model) ที่สำคัญก็จะมีแนวโน้มที่สังเกตและเลียนแบบบุคคลอื่น ซึ่งเกิดขึ้นได้แตกต่างกันตามขั้นพัฒนาการ เมื่อสภาพแวดล้อมของเรามีแต่ความล้มเหลว ก็จะทำให้มีแบบจำลองที่ล้มเหลวในชีวิต หากแวดล้อมด้วยความสำเร็จ เราจะโน้มเอียงเลือกแบบจำลองของความสำเร็จก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิตเช่นกัน

2. เหตุการณ์ในชีวิต (events) ประสบการณ์ในชีวิต อาจกลายเป็นรากฐานของความเข้าใจและความเชื่อของบุคคล เราจะระลึกเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิตได้ง่าย และมีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์นั้น หลาย ๆ เหตุการณ์จะก่อร่างระบบความเชื่อที่ซับซ้อน และการให้ค่านิยมต่อสิ่งนั้น ซึ่งจะเป็นความเชื่อเกี่ยวกับโลก บุคคลอื่น และตนเอง

3. ความรู้ (knowledge) แหล่งของความเชื่ออื่น ๆ คือ ความรู้ เราสามารถได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ และอาจได้รับความรู้ผ่านประสบการณ์อ้อม เช่น โทรทัศน์ การอ่าน และการเห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่แต่ละบุคคลมองเห็นได้แตกต่างกัน เมื่อบุคคลมีความรู้อย่างแท้จริงแล้ว จะทำให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้ ดังนั้นสิ่งที่ได้จากความรู้จะเป็นส่วนที่สำคัญของระบบความเชื่อ เมื่อได้รับความรู้ใหม่ความเชื่อเดิมและความเชื่อที่ล้าสมัยจะถูกขจัดออกไป ความเชื่อใหม่จะเกิดขึ้น แต่ความเชื่อทุกอย่างไม่ว่าใหม่ หรือเก่าจะมีผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคล

4. ผลจากอดีต (past results) สิ่งใดที่เคยประสบความสำเร็จในอดีตจะมีผลต่อความเชื่อของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ถ้าเคยพบกับความสำเร็จจะเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จต่อไปเรื่อย ๆ หากเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็จะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถทำได้ในอนาคต ความทรงจำเกี่ยวกับความสำเร็จสามารถนำมาเป็นจุดเริ่มอันเข้มแข็งของระบบความเชื่อ ช่วยเสริมแรงแก่ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ผลจากอดีตจึงเป็นแหล่งที่มีค่าของบุคคลที่จะนำมาใช้สร้างความสำเร็จในอนาคต

5. ประสบการณ์ทางความคิด (mental rehearsal) เป็นแหล่งความเชื่อที่เรียกว่า จินตนาการ หรือประสบการณ์ทางความคิดในสิ่งที่ต้องการจะทำ ช่วยเสริมแรงให้เกิดผลลัพธ์ที่ปรารถนาและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของเรา เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นจะก่อร่างความเชื่อขึ้นมาได้ โดยเป้าหมายที่ปรารถนาจะสร้างให้เกิดความประทับใจในจินตนาการ จนกลายมาเป็นพลังความเชื่ออันสมบูรณ์ การจินตนาการถึงพฤติกรรมอย่างชัดเจนจะทำให้เราสร้างระบบความเชื่อภายในตนเองว่าสามารถกระทำได้ดีสำเร็จ สมองจะรับคำสั่งและนำไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จความเชื่อก็เกิดขึ้น

จากแผนภาพสรุปขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความเชื่อดังนี้

1. อยู่ในตำแหน่ง “ต้องการเชื่อ” แล้วคิดถึง “ความเชื่อใหม่” จะนำไปสู่การ “เปิดใจรับความเชื่อ”

2. รู้สึกอยากเป็นอะไรที่มากกว่า “เปิดใจรับความเชื่อ” ในความเชื่อใหม่ เมื่อบุคคลบังเกิดความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในใจเองตามเวลาที่เหมาะสมเข้าสู่ “ความเชื่อปัจจุบัน” จดจ่อความคิดอยู่กับความเชื่อที่ต้องการมี

3. ถ้ามีข้อขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ ณ จุดของความเชื่อปัจจุบันก็จะก้าวเข้าสู่ “เปิดใจรับข้อกังขา”

4. ตรวจสอบนิเวศน์วิทยา “ความไว้วางใจ” และมุ่งพิจารณาคุณค่าและประโยชน์ของทั้งความเชื่อใหม่กับความขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ พิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือทบทวนวิสัยทัศน์ที่บุคคลต้องการสร้างความเชื่อใหม่หรือไม่ ถ้ามีส่วนหนึ่งของความเชื่อเก่าที่มีคุณค่าจะคงไว้หรือนำมาประสานรวมกับความเชื่อใหม่

5. ย้อนกลับไปที่ย่อจำกัดหรือความขัดแย้งของความเชื่อเก่าที่ติดค้างในช่อง “เปิดใจรับข้อกังขา” นำช่อง “ความไว้วางใจ” ที่บุคคลมีและก้าวสู่ช่อง “ความเชื่อเดิม”

6. ย้อนกลับไป “ความเชื่อปัจจุบัน” อีกครั้งและมุ่งความเชื่อใหม่ที่ต้องการให้มันคงรู้สึกถึงความเชื่อมั่นใหม่และมีการหยั่งรู้ใหม่หรือการเรียนรู้ที่ค้นพบระหว่างกระบวนการนี้

7. ตรวจสอบนิเวศน์วิทยา “ความไว้วางใจ” และพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่บุคคลสร้างขึ้นรับรู้ว่าสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติและดำเนินเป็นวงจร มีกระบวนการต่อเนื่องกันและบุคคลสามารถปรับตัวในอนาคตตามแนวทางที่เหมาะสมและนิเวศน์วิทยาสำหรับตนเอง

ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (presuppositions) เมอร์ลิวเด

(Fact sheet : Merlevede, 1999) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
4. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ
6. ความหมายของการสื่อสารของคน ๆ หนึ่งกับบุคคลอื่นสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ

7. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
8. บุคคลมีการรับรู้ ถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีได้เช่นกัน
9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเองตลอด

จนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์

ส่วนความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ เคบี (Kirby, 1999)

อ้างถึง มีดังนี้คือ

1. ไม่มีใครผิดหรือสูญเสีย ทุกคนทำงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อความสำเร็จตามที่

เขาต้องการ

2. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
4. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับ การตอบสนองที่ได้รับ
6. ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็ให้ใช้วิธีอื่นที่แตกต่าง
7. ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้ล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น
8. ในระบบใด ๆ ก็ตาม องค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด

9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

10. ถ้าบางคนสามารถกระทำได้บางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้ เช่นกัน

มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

นอกจากนี้ ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ อัลเดอร์ (Alder, 1996, pp. 13-19 cited in Villar, 1997 a) กล่าวไว้ดังนี้

1. แผนที่การรับรู้ไม่มีเขตจำกัด
2. ทุกพฤติกรรมมีเจตนาดี
3. ไม่มีความล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับ
4. การมีทางเลือกดีกว่าการไม่มีทางเลือก
5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับ การตอบสนองที่ได้รับ

สรุป ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับ โดย

อัตโนมัติ (cybernetic)

2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาที่ดีและมีประโยชน์ในแต่ละบริบท

3. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
4. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับกรอบการตอบสนองที่ได้รับ
5. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
6. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีลักษณะเป็นระบบตามธรรมชาติและดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องเกี่ยวเนื่องกัน และบุคคลสามารถปรับได้ตามแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
7. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ ด้วยกายและจิตของตนเอง ตลอดจนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด
9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร
11. การมีทางเลือกดีกว่าไม่มีทางเลือก

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. แผนที่และแว่นกรอง (maps and filters) หลักการพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” (the map is not the territory) แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจไม่รับรู้ มนุษย์เข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคน พัฒนาแผนที่ของตนเอง หรือแบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกสนใจและไม่สนใจ ไม่รับรู้ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจทำให้โลกเสียสมดุล คาดเดาได้ และไม่น่าสนใจ เส้นที่แบ่งความแตกต่างไม่ได้อยู่บนโลกนี้แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (filters) บุคคลมีแว่นกรองมากมาย ซึ่งการกำหนดการรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกเป็นเหมือนกับการสวมแว่น

ภาษาเป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ ภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิดและประสบการณ์นำมนุษย์ออกจากโลกที่เป็นจริง ตัวอย่างเช่น การนึกถึงคำว่า “สวย” ในความหมายของบุคคลไม่มีใครคาดเดาได้ว่า “สวย” ในความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปภายในใจของเขา เสียง และความรู้สึกที่ให้ความหมายต่อคำนี้ไว้เป็นอย่างไร เช่นเดียวกันในคนอื่นก็มีความทรงจำ ประสบการณ์ และมีวิธีคิดที่ต่างออกไป มนุษย์มีความคิดหลากหลายแนวทางได้ โดยการจดจำ สัญลักษณ์และรูปแบบของความคิด มนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้อง

เหมาะสมกับคนอื่น เพื่อสร้างสัมพันธภาพต่อกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ วิธีทางที่คนสื่อสารออกมา ยังส่งผลกระทบอย่างมากต่อการรับรู้ของผู้รับสารอีกด้วยว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร (O' Connor & Seymour, 1993, p. 4)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของคนต่อตนเองและต่อโลก วิธีคิดก็คือ แวนกรองส่วนตัวที่แต่ละคนพัฒนาขึ้นมา การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มาใช้นั้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคลหรือเปลี่ยนแปลงค่านิยมแต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าคนทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัว ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแวนกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้ บางส่วนของแวนกรองในหลักการพื้นฐานทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็อ้างถึง กรอบพฤติกรรม (behavioral frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

กรอบแรก คือ การให้คิดถึงผลลัพธ์ (out comes) มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่รู้จักกันในนามของกรอบติเตียน (blame frame) นั่นคือการวิเคราะห์ที่มุ่งหาว่าอะไรผิด เช่น การถามคำถามว่าทำไมบุคคลจึงประสบกับปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด ซึ่งจะทำให้รู้สึกแย่และไม่เกิดอะไรขึ้นเมื่อตอบคำถามนี้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร มากกว่าคำว่า ทำไม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและทราบถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับ กับความล้มเหลว คนจะไม่ประสบผลสำเร็จเลยถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบตัวเรา ให้ได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยได้สนใจมาก่อน และช่วยรักษาเป้าหมายให้คงอยู่

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ (possibilities) มากกว่าความจำเป็น (necessities) ต้องเปลี่ยนมุมมอง โดยพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกมากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก สุดท้ายคือ การปรับทัศนคติไปในทางอยากรู้อยากเห็น (curiosity) และความประทับใจ (fascination) มากกว่าการสร้างสมมติฐาน (assumptions)

เด็กเล็ก ๆ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วเพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ สิ่ง พวกเขาไม่รู้และรู้ตัวว่าไม่รู้ พวกเขาไม่กลัวที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้ มนุษย์มีความคิดที่ดี มีประโยชน์และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้พลังบวกที่มีอยู่ภายในมาใช้ เมื่อต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 9-10)

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า แวนกรอง (ซึ่งส่วนหนึ่งหมายถึงกรอบพฤติกรรม) คือวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างไร โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแวนกรองและมีวิธีคิดเพื่อแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

1. คิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา
2. การทำให้ทราบและเข้าใจปัญหาโดยการใช้คำถามว่าอย่างไร
3. การสะท้อนกลับ กับความล้มเหลว การสะท้อนกลับความล้มเหลวทำให้เกิดการเรียนรู้ ช่วยตรวจสอบและรักษาเป้าหมาย

4. การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าการจำเป็น อย่าให้สถานการณ์บีบบังคับให้ต้องเลือก

5. ปรับทัศนคติให้เป็นความอยากรู้ อยากเห็น

การเปลี่ยนแว่นกรองนี้สามารถกระทำได้โดยใช้พลังบวกที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ เมื่อใดที่ลงมือกระทำก็หมายความว่าเราได้เข้าใจถึงความสำเร็จ หากมนุษย์สามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ ก็จะสามารถขยายแผนที่และการรับรู้ต่อโลกได้ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด

2. ระบบตัวแทน (representational system) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่าบุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์โดยใช้การแทนด้วยภาษา (linguistic representations) กระบวนการของระบบตัวแทน สามารถรับรู้ประสบการณ์ได้โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (modalities) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่ การมองเห็น (the visual) การสัมผัส (kinesthetic) การได้ยิน (auditory) การลิ้มรส (gustatory) และการดมกลิ่น (olfactory) เหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้ และช่องทางการรับรู้ของมนุษย์ที่ใช้โดยทั่วไป คือ การได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น (Villar, 1997 a, pp. 26-27) ส่วนช่องทางการลิ้มรสและการดมกลิ่นนั้นทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส นำมารวมไว้ในด้านการสัมผัส (O' Connor & Seymour, 1993, p. 28) ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 3 ประเภท ดังนี้

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

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

3. บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (a kinesthetic person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหวไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยวบละเอียดจะส่งผลต่อเขามาก

ลิวอิส และพูเซลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a) ได้เพิ่มประเภทที่สี่เข้ามา คือ

4. บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (a digital person) ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่หาแต่คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจงและเหตุผลที่เชื่อถือได้ โดยจะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถามอะไร ทำไม และอย่างไร (Villar, 1997 a, pp. 26-27)

มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์ มนุษย์จะมุ่งความสนใจที่จะใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เช่น ในงานแสดงศิลปะคนต้องใช้ตา ดู งานแสดงดนตรีใช้หู ฟังเสียงดนตรี เมื่อคนคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่ง บางครั้งก็ละเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ การที่บุคคลจะถนัดในการใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งเป็นพิเศษนั้นจะพัฒนาขึ้นชัดเจน เมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี การฝึกหัดจะเป็นการเพิ่มทักษะการรับรู้ จนบุคคลสามารถมีทักษะเฉพาะด้านได้ แต่ทักษะบางด้านก็ยากต่อการฝึกหัด ตัวอย่างเช่น ทักษะทางด้านดนตรี ถ้าบุคคลไม่มีความไวในด้านระบบประสาทการได้ยิน ก็จะฝึกดนตรีได้ยากกว่า เมื่อบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัย ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกระบบตัวแทนที่พวกเขาเลือกใช้ก่อนหน้านี้ว่า เป็นระบบเบื้องต้น (primary representation system) ในด้านการให้คำปรึกษาต่าง ๆ นั้นมีความลำเอียงในการใช้ระบบตัวแทน แม้พื้นฐานหลักในการให้คำปรึกษาจะใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการสัมผัส แต่ในบางทฤษฎีใช้ช่องทางเฉพาะที่แตกต่าง เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นทางการฟัง โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ ส่วนศิลปบำบัดและทฤษฎีของ Jung เน้นที่จะใช้ช่องทางด้านการมองเห็นมากกว่า เป็นต้น (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 29-30)

3. การเรียนรู้ (learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (relearning) โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียง 7 ประการในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้ปรากฏออกมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยาอเมริกัน เรียกว่า “มหัศจรรย์แห่งตัวเลข เจ็ด บวกหรือลบสอง (the magic seven, plus or minus two)” ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก ตลอดทั้งชีวิตจิตใต้สำนึกได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา จิตใต้สำนึกนั้นฉลาดกว่าจิตสำนึก

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึก (จิตสำนึกคือสภาวะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึกคือสภาวะที่ไม่ได้ตระหนักถึง) ว่า เป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบดั้งเดิมแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ คือ

3.1 ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และไม่รู้ด้วยว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลย ก็จะไม่ว่าการขับรถเป็นอย่างไรและไม่มีเรื่องการขับรถในจิตสำนึก

3.2 ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (conscious incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ เขาจะพบว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง และเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นและรู้สึกไม่สุขสบาย

3.3 ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้ว หลังจากได้ที่เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถจนสามารถขับรถได้ แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ คือ มีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

3.4 ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (unconscious competence) เป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่น หลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองดูทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยได้ในขณะขับรถ ดังนั้นถ้าหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแวนกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง

เมื่อต้องการแก้ส่วนที่เขาติดเป็นนิสัยเพื่อสร้างนิสัยใหม่ บุคคลต้องเริ่มกลับไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และต้องทำตัวเหมือนยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก่อนที่จะเรียนรู้ และเหตุผลที่ต้องเรียนรู้ใหม่ก็เพื่อที่จะสร้างทางเลือกใหม่ ในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งการเรียนรู้ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นเมื่อบุคคลมีทักษะในการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ วิธีการของ NLP จะให้ทักษะและทางเลือกที่มากขึ้น

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP disciples) เห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลเกิดจากบุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัด จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อเพิ่มทางเลือกให้มากขึ้น ช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือมีปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง เมื่อบุคคลขยายและมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Mattakotttil, 1983 cited in Villar, 1997 a).

pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น โดยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เห็นว่า การมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือกเพราะ บางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผลซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาก็ได้ การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง อยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดตามทาง ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยังมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9)

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

1. เป้าหมาย (out come) ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความชัดเจนว่าผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะนั้นจะนำไปสู่ ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหาหากสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการได้มากเท่าไร จะยังมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางการเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหามากขึ้นเท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการที่ช่วยทำให้รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

ประการแรก คือ การคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการลงโปรแกรมในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เพิ่มมากขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นลบ คือ การปรับวิถิตให้เป็นโอกาสนั่นเอง

ประการที่สอง คือ ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้ ยิ่งบอกรายละเอียดของเป้าหมายได้มากเท่าไร สมองของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ต้องทราบว่าเป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน หรืออยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมีเป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้ รวมทั้งบุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่จะประสบความสำเร็จและคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอ เพราะเป้าหมายถ้าเล็กมากก็ไม่สามารถที่จะจูงใจได้แต่สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมายนั้น คือ สภาพนิเวศน์วิทยา (ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา ความสำเร็จนี้ควรจะยกเลิกหรือยังควรทำต่อไป

2. **ตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (acuity)** ส่วนที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่ฉับไวไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำให้ทำอะไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวนกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับรู้ความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเองโดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเรามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกันเมื่อกระทำสิ่งนี้กับตัวเองก็จะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการภายใน เสียงและความรู้สึกของตนเอง บุคคลต้องมีความฉับไวหรือความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. **ความยืดหยุ่น (flexibility)** ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุป จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีทางเลือก ในการแก้ปัญหาอย่างน้อยที่สุดตามทางเลือก วิธีการช่วยเหลือโดยการขยายการรับรู้ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็นโอกาสที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ และวิธีการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ คือ ต้องมีความชัดเจนว่าเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงคืออะไร ควรเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจให้ไปสู่เป้าหมายได้ พร้อมกันนี้ต้องมีความกระตือรือร้น และสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และบุคคลรอบข้าง และท้ายที่สุด คือต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

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

1. **การค้นหาความจริง (elicitation)** การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการที่จะชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการให้คำปรึกษาทุกวันด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ หรือนำเขาออกมาจากอารมณ์นั้น ต้องฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออก บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออก ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วย

บุคคลล้นมือดีดซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมียิ่งกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวะการตอบสนองทางกาย เรียกว่า สัญญาณพลัง ตัวอย่างสัญญาณพลังที่ดีในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจและการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอื่นเป็นที่รัก สัญญาณพลัง เป็นอะไรก็ได้ ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และบางครั้งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า 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

ความสัมพันธ์กันเป็นสิ่งที่ประโยชน์ บุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์ เช่น ถ้าบุคคลขับรถเมื่อไฟเขียวเปลี่ยนเป็นไฟแดง เขาจะเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ ซึ่งไม่ใช่การกระทำที่เขาต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา และถ้าไม่เหยียบเบรกเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกันเขาก็จะไม่มีชีวิตอยู่จนทุกวันนี้ ความสัมพันธ์บางครั้งอาจทำให้เกิดความไม่พอใจได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับตามในกระจกมองหลังทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกินกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มีประโยชน์ เช่น คนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณะมักจะวิตกกังวลและตกใจกลัว ความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้รู้สึกกระวนกระวายและไม่แน่ใจ หรือ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลัง ของนักเรียนที่จะทำให้รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

บุคคลสามารถเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์ในชีวิตที่ยากหรือท้าทาย และตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบที่ต้องการจะเป็นในสถานการณ์ใดที่ไม่มีมีความสุขเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ จนเกิดเป็นปฏิกิริยาใหม่โดยใช้ สัญญาณพลัง การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจ ทำได้ 2 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. เลือกอารมณ์ที่ต้องการหลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่างสิ่งกระตุ้นที่จะเป็นสัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ

2. ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพจะเป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำในอดีต พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และประสบการณ์ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ขอให้ฝึกใช้เทคนิคนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสัมมนา ทำการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจนกระทั่งมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอจึงจะสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้และดัดแปลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

4. สัญญาณพลังบวก (resource anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบัน โดยพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณพลังต้องการปัจจัยดังต่อไปนี้ คือ

- 4.1 เวลาซึ่งจะทำให้สถานการณ์ถึงจุดสูงสุด
- 4.2 เอกลักษณ์และมีความชัดเจน
- 4.3 ง่ายต่อการทำซ้ำ
- 4.4 เชื่อมโยงสถานการณ์ใหม่ที่ชัดเจนและสมบูรณ์

ส่วนวิธีการเข้าสู่สภาวะสัญญาณพลังบวก (resourceful anchoring state) มีดังนี้

1. ระบุด้านการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก
2. ระบупลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่” ถ้าได้คำตอบว่า ใช่ ให้ดำเนินการต่อ ถ้า ไม่ใช่ ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวกหากพบว่ายากที่จะจำเวลาที่ประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคนที่ยึดหรือบุคลิกของตัวละครในหนังสือ หรือภาพยนตร์ ให้เลือกจำแม้บุคลิคนั้นมันจะไม่จริง
5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็น ได้ยินและรู้สึก
6. ขั้นต่อไปหาสถานที่อีกแห่งหนึ่งและให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์และออกจากสถานการณ์นั้น
7. ย้อนประสบการณ์สัญญาณพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาณพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลาที่ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการแล้วเปลี่ยนสถานการณ์

8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาณพลังและยืนยันว่าสัญญาณพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่

9. ระบุสัญญาณซึ่งจะนำบุคคลให้รับรู้ว่าคุณอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญาณนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาณพลังนั้น

เมื่อบุคคลได้สัญญาณพลังบวกจะสามารถใช้ สัญญาณพลัง เหล่านี้ เรียกพลังบวกของตนได้เมื่อต้องการ การสร้างสัญญาณพลังและใช้พลังบวกนี้จะเป็นทักษะที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ ถ้าหากใช้บ่อย ๆ สัญญาณพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม และจากความสำเร็จว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น

5. สัญญาณพลังต่อเนื่อง (chaining anchors) สัญญาณพลัง สามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาณพลัง บางอย่างจะรวมกันและเกิดต่อเนื่องต่อไปเหมือนกับประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล สัญญาณพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายและเป็นอัตโนมัติ สัญญาณพลังต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นหนักและพลังบวก เกือบเกินกว่าจะไปถึง ซึ่งการสร้างสัญญาณพลังต่อเนื่องของบุคคล ทำได้โดยให้คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยาก رؤ้อยากเห็น และให้สัญญาณพลัง บางทีอาจจะเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมือ หยุดเหตุการณ์นั้นและกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาณพลังที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกทีหนึ่งบนมือ ต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาณของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาณพลัง แห่งความอยาก رؤ้อยากเห็น และทำความอยาก رؤ้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาณพลังอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยาก رؤ้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่สามารถค้นหาความจริง (elicit) ตรวจสอบพฤติกรรม (calibrate) และสร้างสัญญาณพลังสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันได้นั้นถือว่ามีเครื่องมือที่มีพลังมหาศาลสำหรับ การปรึกษา และการบำบัด ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้ง่ายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาณพลังสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบใด ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส

6. การทะลายสัญญาณพลัง (collapsing anchors) เป็นการจุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน ของสัญญาณพลังทางลบ และทางบวก แล้วทะลายสัญญาณทางลบออก สถานการณ์ทางลบจะ

เปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ซึ่งสรุปการทะลายนัยญาณพลังได้ดังต่อไปนี้

6.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์

6.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและตรวจเทียบพฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้และหยุดระยะนี้ไว้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่ในสถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น

6.3 ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้งและสัญญาณพลัง โดยการสัมผัสเฉพาะและ หรือคำพูด หรือวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้

6.4 ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดประกายสัญญาณพลัง โดยเริ่มสัมผัสแบบเดิมบนจุดเดิม และหรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาในภาวะที่ปรารถนา แต่ถ้าทำไม่ได้ให้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งเมื่อเราสร้างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้ว หยุดระยะนี้ไว้

6.5 ระบุสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำขั้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบ และสร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

6.6 ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สัญญาณพลังลบและบวกสลับกัน

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

6.8 ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหา หรือโดยการจุดประกายสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นความแตกต่างของอารมณ์เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์ลบและสถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษายังอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลังบวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการต่อ สัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและดำเนินต่อจากขั้นที่ 6

6.9 สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตอันใกล้ ที่คิดว่าจะมีความรู้สึกทางลบ และขอให้เขาผ่านเข้าไปในจินตนาการของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะสังเกตสภาวะอารมณ์และฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มีความสุขกับสถานการณ์นี้

ให้นึกถึงพลังบวกอื่น และสร้างสัญญาณพลังในจุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทะลายสัญญาณพลังลบ จะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มแข็งมากกว่าทางลบ และอาจต้องใช้พลังบวกจำนวนมากต่อการทะลายสัญญาณพลังให้ประสบผลสำเร็จ

7. การเปลี่ยนอดีต (change personal history) ประสบการณ์มนุษย์ เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตเป็นความทรงจำ การระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เป็นการทำให้ประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการ ซึ่งนำมา สร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลัง ช่วยให้บุคคลสามารถเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงจากการกดขี่ของประสบการณ์ทางลบในอดีต และสร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับทบทวนการประเมินผลความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้ง ตามแนวคิดในปัจจุบัน อดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงการให้ความหมายประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งวิธีการเปลี่ยนอดีต มีดังนี้

7.1 ระบุสถานการณ์ทางลบ การค้นหาความจริง ตรวจสอบเทียบพฤติกรรม ที่แสดงถึงเหตุการณ์ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.2 คงสัญญาณพลังทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษา นึกย้อนกลับไปในเวลาที่เรามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ ต่อเนื่องกันจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่สามารถจำได้ ทะลายสัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับการปรึกษากลับสู่ปัจจุบัน

7.3 ให้ผู้รับคำปรึกษา นึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่พอใจ คิดถึงพลังบวกที่เขาต้องการ จะมี มากกว่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้พลังบวกกับคำพูดหรือวลี เช่น “ความปลอดภัย” “การเป็นที่รัก” หรือ “ความเข้าใจ” โดยไม่ต้องให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ แต่สามารถค้นความจริงจากการตอบสนองที่แตกต่างออกไป

7.4 การค้นหาความจริง โดยให้กลับไปยังประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจ และสร้างสัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์นั้น และทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ได้มา

7.5 คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่ ประสบการณ์ด้านลบอีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกที่พบใหม่ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นว่าเป็นอย่างไร หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์ (การรวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษายังให้สัญญาณพลังอยู่) แล้วผ่านเข้าไปในเหตุการณ์นั้นราวกับว่าได้เกิดขึ้นอีกครั้ง และให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น พร้อมกับคิดว่าตอนนี้เขามีพลังบวกใหม่ นำให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์นั้นอย่าง

ที่ต้องการตามแรงคิดของเขา ความรู้สึกนั้นทำให้เขารับรู้ว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร แต่ถ้าไม่พึงพอใจพฤติกรรมนี้ให้กลับไปที่ขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุพลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่เหตุการณ์ที่พึงพอใจ และสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น ถอนสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.6 ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีการใช้ สัญญาณพลัง ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความทรงจำของประสบการณ์ในอดีต และสังเกตว่าความจำในประสบการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ถ้ามีสัญญาณของสถานการณ์ทางลบ ให้กลับไปสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลังบวกจำนวนมากยิ่งขึ้น

8. การก้าวนำสู่อนาคต (future pacing) เป็นการฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้น จะเป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

การก้าวนำสู่อนาคตมีกระบวนการ ดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึกประสบการณ์นั้นล่วงหน้า ตามที่บุคคลปรารถนา ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้เข้าถึงปัญหาได้มากที่สุด

ประการที่สอง ก้าวนำสู่อนาคต คือรูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด (mental rehearsal) การเตรียมจิตใจ และการปฏิบัติอย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด คือ การปฏิบัติในจินตนาการ เนื่องมาจากกายและจิตรวมเป็นหนึ่ง วิธีนี้จึงเป็นการเตรียมและบอกร่างกายสำหรับสถานการณ์ที่เป็นจริง โดยการให้คิดภาพจำลองทางบวกที่เข้มแข็ง หากฝึกอย่างสม่ำเสมอสามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ได้ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ความทรงจำและการย้อนกลับ (remember and replay)
2. ถามตัวเอง “อะไรที่ทำให้ฉันมีความแตกต่างไปจากเดิม”
3. ย้อนกลับไปที่เหตุการณ์นั้นและสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่
4. ถามตัวเองว่าทางเลือกใหม่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาพฤติกรรมบางสิ่งที่เคยปฏิบัติมาได้

9. สร้างพฤติกรรมใหม่ (new behavior generator) เมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนา เทคนิคนี้จะใช้ประโยชน์ได้มากกว่าเทคนิคทั่วไป ยกตัวอย่าง เช่น ต้องการพัฒนากีฬาที่โปรดปราน ให้มองดูตนเองในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น ต้องการเสริมฟูลูกเทนนิสให้แม่นยำ ให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเสริมฟูลูกเทนนิสที่ดี โดยจินตนาการว่าตนเอง รับบทบาทผู้กำกับภาพยนตร์ จ้องมองที่จอภาพยนตร์ จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น แยกสิ่งที่ได้ยิน และแก้ไขเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ ถ้ามีบุคคลอื่นที่

เกี่ยวข้อง ให้สังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นเช่นไร ดำรงบทบาทนั้น จนพอใจ และต้องใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่นี้ ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการ ให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทบาทของตน เมื่อรู้สึกมีความสุข ในบทบาทตามจินตนาการ ให้ระบุสัญญาณภายในหรือภายนอกที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้สังเกตและฝึกซ้อมประสบการณ์ และก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นเทคนิคที่ง่าย แต่ทรงพลังมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาบุคคลและวิชาชีพ ถ้าฝึกปฏิบัติมาก จะก้าวสู่ความเป็นตัวตนที่ต้องการจะเป็นได้เร็วขึ้น

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

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) จริใจ (genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ความอบอุ่น (warmth) และความกระจ่าง (concreteness)
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม “ปัญหา” จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาละเอียดถึงที่สุดแล้ว
4. การตัดสินใจ จะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (wants to pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น
 - 4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (must be pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้ หรือปัญหาของผู้รับคำปรึกษามากมาย ซึ่งยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหานั้นก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลาจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือกและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดีขึ้น
 - 4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา

5. ชี้นำและดัดแปลงเทคนิค ชี้นำว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคือ อะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางรายเทคนิคเดียวกันก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางรายประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

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

1. ความสัมพันธ์ (relationship) ซึ่งสร้าง และคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ (rapport) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ (trust)
2. ความสอดคล้อง (congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษาแล้วจะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาคือต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา บุคลิกของผู้ให้คำปรึกษา จะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีอื่นเพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาที่จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมาอย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
 2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้น้ำเสียง ภาษา ท่าทาง ที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ของผู้ให้คำปรึกษา
 3. ประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยังและเมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุดและเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง
 4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้ทันทั่วถึง
 5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด
- ข้อดี**

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหามานานชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่บวกใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาที ก็เห็นผลทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาลื่นลง

5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่พึงพอใจ

6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่างๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แค่เพียง วินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แยกผู้รับคำปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าวและให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั้นเป็นแหล่งที่มีพลังต่อการบำบัดรักษา

7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกถือว่าสำคัญแล้วไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินใจจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเองและความรับผิดชอบต่อตัวเองของผู้รับคำปรึกษาได้

9. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาแบบเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่าจะทำอะไรโดยผ่านจิตใต้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษา เพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษาและวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัด

1. หลายๆ เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าผู้ที่รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา (การไปสู่อดีต ปัจจุบัน อนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถมองเห็นอนาคต หรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินได้ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 137)

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

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคทั้งหลายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีหลายวิธี ดังนี้คือ anchoring, visual kinesthetic dissociation, negotiating between part, reframing, new behavior generator และ personal power radiator แต่จากการที่ วิลลาร์ ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ ได้กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้มากที่สุดคือ anchoring, global unconscious reframing, personal power radiator และ visual kinesthetic dissociation (Villar, 1994) ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงเฉพาะเทคนิคที่มีพลังแห่งตน (personal power radiator)

ก่อนที่จะกล่าวถึงรายละเอียดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคที่มีพลังแห่งตนซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่น่าจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา มาใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง นั้น ผู้วิจัยขอเสนอข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกของบุคคลก่อน ดังนี้

จิตใต้สำนึก (unconscious) แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O' Connor & Seymour, 1993, pp. 118-119 ; Villar, 1997 b, pp. 15-16) กล่าวว่า ในความเป็นมนุษย์มีอยู่ 2 ส่วนคือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก จิตสำนึกจะอยู่ที่สมองส่วนที่เด่น (90 % ของคนที่ถนัดขวาจะอยู่ที่สมองซีกซ้าย) ซึ่งรับผิดชอบต่อการบวนการและการกระทำในส่วนที่ตัดสินใจและตั้งใจกระทำ สมองซีกซ้ายจะสร้างสรรค์ข้อมูลในการวิเคราะห์ ให้เหตุผล ส่วนจิตใต้สำนึกจะอยู่ในส่วนของสมองส่วนที่ไม่เด่น นั่นคือสมองซีกขวาซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวกับสัญชาตญาณ คนตรี การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ มีความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ความหมายหรือภาษาที่มีความหมายง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน จิตใต้สำนึกมีพลังและประสิทธิภาพมากกว่าจิตสำนึก เพราะเป็นอิสระจากระบบประสาท (neurological) ภาษา (linguistic) และข้อจำกัดเฉพาะบุคคล (individual constraint) ที่ล้วนแต่จำกัดการเรียนรู้ของบุคคล จิตสำนึกเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้น้อยที่สุด ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับพฤติกรรมของตนเอง แต่จิตใต้สำนึกสามารถรับรู้ความหมายรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จิตสำนึกไม่ได้ตระหนักในเรื่องนี้

ข้อจำกัดของบุคคลและกระบวนการลบ บิดเบือน และการขยาย เกิดขึ้นเฉพาะในจิตสำนึกและทำให้ระบบตัวแทนของมนุษย์มีข้อจำกัดมากขึ้น ยิ่งแผนที่โลกเล็กลงเท่าใดการตีความและการเรียนรู้โลกก็ยิ่งแคบลงด้วย แต่ในคนที่มีความสุขดีและมีความสุขจะมีทางเลือกที่มากมายเกิดขึ้นและเขาก็มีอิสระเพียงพอที่จะเลือกด้วย

อิริคสัน และรอสซี (Ericson & Rossi, 1980, p. 15 cited in Zahourek, 1990, p. 30) เน้นย้ำว่า โดยทั่วไปบุคคลมักไม่ตระหนักถึงการที่จะเพิ่มความสามารถของจิตใต้สำนึกและไม่ได้พิจารณาว่าจิตใต้สำนึกสามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นเพื่อช่วยในการติดต่อสื่อสารได้ นอกจากนี้ อิริคสันได้อธิบายถึงหน้าที่ของจิตใต้สำนึกกว่าเป็นเหมือนแหล่งการแนะแนวทางปัญญา ซึ่งบางครั้งจิตใต้สำนึกอาจรู้วิธีการสร้างสรรค์การเปลี่ยนแปลงดีแล้วและจะแสดงให้เห็นในเวลาที่เหมาะสม และจากประสบการณ์การทำงานของพวกเขาพบว่า สิ่งที่จิตใต้สำนึกกระทำเพียงน้อยนิดสามารถทำให้มั่นใจได้มากขึ้น และคาดหวังว่าจะปฏิบัติตามในสิ่งที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าและมีประสิทธิภาพมากกว่า ในสภาวะของการสะกดจิตและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสะกดจิต จะสามารถดึงเอาความสามารถของผู้รับคำปรึกษาออกมาได้

วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 13) กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาต้องไม่ทำเพียงแต่การขยายมุมมองของผู้รับคำปรึกษาแต่ต้องช่วยให้เขาตัดสินใจอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ด้วย พบว่าจิตใต้สำนึกสามารถจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและให้การชี้ชัดที่ฉลาดต่อผู้รับคำปรึกษา จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษานั้นเป็นการให้คำปรึกษาภายในที่ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979

cited in Villar, 1997 b, p. 12) ที่กล่าวว่า ผู้รับคำปรึกษาจะหาความช่วยเหลือในรูปแบบอื่น ๆ หลังจากที่ได้พยายามเปลี่ยนแปลงการใช้พลังบวก ที่เขาได้คิดผ่านจิตสำนึกแล้วล้มเหลว การรับคำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาจะมีความหมายน้อยลง เมื่อเทียบกับการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังบวกที่มีในตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองขึ้นมา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษา ที่เหลือเป็นหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการบำบัดทางจิตโดยทั่วไปแล้วผู้ให้การบำบัดคือ ผู้ให้คำปรึกษา แต่เมื่อใช้จิตใต้สำนึก ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้บำบัดหรือนักสะกดจิตเอง ผู้รับคำปรึกษาจะรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

พลังของจิตใต้สำนึก ตลอดชีวิตของมนุษย์ได้เก็บเกี่ยวข้อมูลจากทุก ๆ ประสบการณ์ หรือสิ่งที่พบเห็นแล้วเก็บไว้และนำออกมาใช้เมื่อจำเป็น แต่เนื่องมาจากจิตสำนึกมีข้อจำกัดและมีกระบวนการต่าง ๆ ขวางกั้นไว้ อาจทำให้เกิดความล้มเหลวในการเก็บข้อมูล หรืออาจกล่าวได้ว่า ข้อมูลจำนวนมากจะถูกลบเลื่อนไปโดยจิตสำนึก แต่จิตใต้สำนึกนั้นเก็บข้อมูลทั้งหมดไว้โดยปราศจากการรบกวนจากข้อจำกัดต่าง ๆ เมื่อจิตใต้สำนึกได้รับการกระตุ้นส่วนที่ถูกเก็บไว้จะแสดงปฏิกิริยาและนำเสนอข้อมูลออกมา ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงมีพลังและรู้ความต้องการ มีความสามารถมากกว่าจิตสำนึก (Villar, 1997 b, pp. 17-18)

ในขณะที่บุคคลได้ความคิดที่มีคุณค่าในสมองซึ่งปกติทำโดยจิตสำนึกแต่ถ้าใช้จิตใต้สำนึกจะสามารถทำได้ดีกว่าเดิม 2-3 เท่า ในสิ่งที่เป็นผลสำเร็จ ประสิทธิภาพ สุขภาพ ความสุข และการทำให้สมบูรณ์ บางครั้งจิตสำนึกจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้ก็เพราะความกลัวหรือความคิดเชิงตัวเลข (logical) ที่มีอยู่ ดังนั้นบางเวลาจึงมีความสำคัญที่บุคคลจะหยุดกระบวนการเหล่านี้ของจิตสำนึก ให้เป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึกแทน ซึ่งทำได้โดยการใช้กระบวนการผ่อนคลาย การช่วยเหลือของจิตใต้สำนึกจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายหรือภวังค์ (trance) คำตอบของสถานการณ์ที่ไม่สามารถหยั่งรู้ซึ่งมนุษย์ต้องใช้พลังอย่างมากในการหาคำตอบหรือแก้ปัญหา แต่ปัญหาต่าง ๆ จะหมดไปเมื่อเขาคิดถึงปัญหาในขณะที่อาบน้ำหรือเวลาที่เกือบจะหลับ (about to fall asleep) ตัวอย่างเช่น จากประสบการณ์ “eureka” ของอาคิมีดี (Archimedes) ขณะที่นอนอยู่ในอ่างอาบน้ำ หรือศิลปะที่สวงามของ Salvador Dali ที่วาดภาพในขณะที่เขาอยู่ในภาวะถูกสะกดจิต (hypnagogic state) ภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่น (semisleep state)

สภาวะทางจิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและเป็นความคิดหนึ่งที่เชื่อว่าเมื่อบุคคลเปลี่ยนสภาวะ โลกภายนอกทั้งโลกก็จะเปลี่ยนไปด้วย (หรือดูเหมือนจะเปลี่ยน) บุคคลมักรับรู้ต่ออารมณ์มากกว่าที่จะรับรู้ต่อร่างกาย ท่าทาง กริยาและรูปแบบการหายใจของตนเอง ความจริงแล้วมีบ่อยครั้งที่อารมณ์อยู่ห่างไกลจากการควบคุมของจิตสำนึก เขาจะเห็นเฉพาะขอดีของเขาแน่นิ่ง ทำให้มองไม่เห็นลักษณะทางกายและกระบวนการคิดซึ่งกองอยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็งและ

เป็นส่วนที่รองรับอารมณ์อยู่ ส่วนภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่มีถึง 9 ใน 10 ส่วน ความพยายามที่จะมีอิทธิพลอยู่เหนืออารมณ์โดยไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ไร้ประโยชน์เช่นเดียวกับความพยายามที่จะให้ภูเขาน้ำแข็งหายไปโดยการมองเห็นเฉพาะส่วนยอดของภูเขา มีบ่อยครั้งที่บุคคลทำได้โดยการใช้ยาหรือกำลังใจกดไว้ สำหรับมนุษย์แล้วจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ดังนั้นการที่อารมณ์ที่ทำงานเป็นนิสัยและเป็นกริยาเฉพาะของตนเองประทับตราอยู่ที่หน้าของมนุษย์ ก็เนื่องมาจากการที่เขาไม่เคยสังเกตว่า จิตมีผลต่อกาย (O' Connor & Seymour, 1993, p. 49)

การเข้าถึงจิตได้สำนึก โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำหลักการของ Milton Ericson มาใช้ในแง่ที่ว่า เป็นการผสมผสานกันระหว่างภวังค์และภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง (altered state) ให้อยู่ในภาวะที่สมดุล จิตได้สำนึกสามารถที่จะเข้าถึงได้โดยผ่านกระบวนการผ่อนคลาย (the process of relaxation) หรือที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงภาวะการรู้สติ (altered state of conscious) ในที่นี้หมายถึงว่า คลื่นสมองจังหวะต่ำ ที่เรียกว่า “the alpha state” ในภาวะนี้คลื่นสมองมีอัตราประมาณ 10 ครั้งต่อวินาที (Villar, 1997 b, p. 37) เมื่อบุคคลอยู่ในระยะ alpha state เขาก็อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายโดยสมบูรณ์ จิตได้สำนึกจะกลายมาเป็นผู้ส่งข้อความ อีริคสัน (Ericson cited in O' Conner & Seymour, 1993, pp. 113-114) กล่าวว่า ภวังค์ (trance) คือสภาวะที่มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้สูงจากจิตได้สำนึกโดยวิธีทางตรงภายในจิตใจ ภวังค์ไม่ใช่สภาวะทางลบ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น เขาจะอยู่ได้อิทธิพลของผู้อื่น แต่ภวังค์เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา การตอบสนองจากผู้รับคำปรึกษาเป็นแนวทางที่จะบอกให้ผู้ให้คำปรึกษารู้ว่าจะทำอะไรต่อไป ที่ระดับการผ่อนคลายที่ลึก (theta state) บุคคลจะไม่ตระหนักถึงข้อความทางบวก (ทางเลือกใหม่) ที่กำลังส่งมาโดยจิตได้สำนึกถึงจิตสำนึก ดังนั้นถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะแสดงออกถึงสัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” ในขณะที่อยู่ในกระบวนการบำบัด ผู้รับคำปรึกษาอาจจะอ้างว่าเขาไม่สามารถทำอะไรได้หลังจากสิ้นสุดกระบวนการนี้ ซึ่งแสดงว่าเขาอยู่ในระดับการผ่อนคลายที่ลึก แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่าก็คือ จิตได้สำนึกสามารถเป็นที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพได้

เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่ภวังค์ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคยจากภายนอกจะมีความหมายน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้โอกาสตรงนี้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ภายในออกมาใช้โดยใช้ข้อความที่เป็นคุณลักษณะภายในของผู้รับคำปรึกษามาโน้มน้าว การนำภวังค์มาใช้จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามุ่งความสนใจไปที่ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดมายาวนานหรือมีความรุนแรงมากเท่าใดก็ตาม (Villar, 1997 b, p. 38)

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder cited in Villar, 1997 b, p. 36) กล่าวว่า “ไม่มีสิ่งใดที่บุคคลทำได้ในภาวะภวังค์ แล้วเขาจะไม่สามารถทำได้ในภาวะที่ไม่อยู่ในภวังค์”

พวกเขาเชื่อว่า คำตอบสามารถพบได้โดยเพียงแค่สนับสนุนให้บุคคลได้เข้าไปในตนเองและถามคำถามที่กำลังหาคำตอบอยู่ หรือเชื่อว่าวังค์และการสะกดจิตสามารถทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ โดยปราศจากการนำที่เป็นทางการ บุคคลที่อยู่ในภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง (altered state) จะไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมภายในและนอก แม้จะได้รับเรื่องต่างๆ เข้ามา การอยู่ในภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลงจะเรียกว่าเป็นสะกดจิตก็ต่อเมื่อ การที่เขารับคำแนะนำจากบุคคลอื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญ ซึ่งทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่เป็นการสะกดจิต ถึงแม้ว่าจะได้รับอิทธิพลมาจากบิดาแห่งการสะกดจิต มิลตัน อีริกสัน (Milton Ericson) ก็ตาม (Fact sheet : Kirby, 1999)

เทคนิครัศมีพลังแห่งตน (personal power radiator : PPR) รัศมีพลังแห่งตนเป็นเทคนิคหนึ่งของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่วิลลาร์ได้พัฒนาขึ้น โดยเป็นเทคนิคที่มีการนำเอาความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัด และความสามารถทุกอย่างของผู้รับคำปรึกษาที่รวมกันอยู่ในจิตใต้สำนึกนำมาใช้ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ หรือเห็นว่ามีประโยชน์ก็ตาม จิตใต้สำนึกจะถูกถามถึงบริบทที่มีประโยชน์สูงสุดจากความสามารถที่ผู้รับคำปรึกษาได้ระบุถึงว่าสามารถนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ได้ อย่างไรและเมื่อไหร่ ความสามารถที่ผู้รับคำปรึกษาระบุออกมาต้องได้รับการยอมรับและรับรองทุกๆด้านว่าเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ด้านที่ไม่เห็นด้วยจะได้รับการค้นหาและนำเสนอออกมา เพื่อปรับปรุงแก้ไข โดยค้นหาความสามารถที่เป็นประโยชน์นั้นให้ชัดเจน จากนั้นจิตใต้สำนึกจะได้รับการกระตุ้นให้ใช้บริบทที่เหมาะสมนั้นเมื่อจำเป็น (Villar, 1997 b, p. 72)

พื้นฐานของรัศมีพลังแห่งตน รัศมีพลังแห่งตนมีพื้นฐานจากความเชื่อที่ว่า คนส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จได้เพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความสามารถที่แท้จริงของตน เนื่องมาจากการขาดความตระหนักรู้ (awareness) ถึงความสามารถหรือความเข้มแข็งจริง ๆ ที่มีซึ่งเป็นข้อจำกัดที่ทำให้มนุษย์ไม่เคยไปถึงความสามารถที่มีสูงสุดของตนโดยมองข้ามความสามารถบางสิ่งที่เป็นประโยชน์ ดังนั้นถ้าไม่มองว่าความสามารถนั้นไร้ประโยชน์ มนุษย์ก็จะมองว่าความสามารถทั้งหมดของตนนั้นมีประโยชน์

มนุษย์ทุกคนย่อมเคยผ่านประสบการณ์ที่ไม่สามารถจัดการกับทุกสิ่งให้เป็นไปตามความต้องการแท้จริงของตนได้ และมักนำประสบการณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นเก็บไว้หรือนำมากำกับตนเองไว้ติดตรา (label) ว่าตนเองล้มเหลวทำให้มองว่ามีข้อจำกัด ดังนั้นเมื่อพบกับประสบการณ์ที่เลวร้ายอีกก็จะมีกระบวนการตัดสินตนเองในทางลบว่า ไม่มีความสามารถพอที่จะทำตามความต้องการของตน ไม่มีคามคาดหวังในชีวิตหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างโดยแทบจะไม่ได้จัดการกับปัญหา ทำให้เขาเริ่มมองตนเองว่าไม่มีความสามารถอย่างเต็มที่ และ/หรือ ไม่มีคุณค่า การมองตนเองเช่นนี้

ทำให้มีการลบความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัดและความสามารถหลาย ๆ อย่างที่มีออก (deletion) มองข้ามการประสบความสำเร็จ และอาจมีการบิดเบือนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ จากการรับรู้เสมอว่าตนเองไม่มีความสามารถ จะนำต่อเนื่องไปสู่การขาดการระลึกถึงศักยภาพหลาย ๆ สิ่งที่มี ทำให้บุคคลนั้นไม่มีความท้าทายและความสนุกในชีวิต รู้สึกซึมเศร้าและบางครั้งทำให้คิดฆ่าตัวตายได้ การป้องกันบุคคลให้พ้นจากภาวะดังกล่าวก็คือ ควรทำให้พบกับความสำเร็จที่อาจช่วยเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงภาพลักษณ์ (self-image) ของตนเองได้

เนื่องจากเหตุที่กล่าวมานี้จึงมีความจำเป็นที่จะช่วยบุคคลที่มองตนเองในทางลบเหล่านี้ได้ตระหนักถึงความสามารถที่พระเจ้าได้สร้างให้ ซึ่งอาจจะซ่อนอยู่ภายในตนเองเป็นเวลานานทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์และคาดว่าเป็นประโยชน์ การค้นพบความสามารถของเขอาจช่วยให้คนมองเห็นตนเองในแนวทางใหม่และมองโลกด้วยสายตาแบบใหม่

จากที่ แบนดูรา (Bandura, 1977 cited in Villar, 1997 b, p. 74) ได้เน้นถึง ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) หรือการรับรู้ถึงความสามารถที่สร้างมาจากความคาดหวังของบุคคลที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสิ่งนี้เป็นความจริงอะไรที่ เทคนิคर्मพลังแห่งตนทำให้เกิดขึ้นมาได้

วิธีการบำบัดแบบระยะสั้น (brief therapy) ที่ the mental research institute (MRI) ได้นำวิธีการนี้มาใช้ โดยจะเน้นให้การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาคือ ฟิช (Fish, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 74) เรียกวิธีการนี้ว่า solution-focused therapy มาจากพื้นฐานความเชื่อที่ว่า สิ่งที่ทำเป็นทั้งหมดสำหรับการบำบัด คือ

1. อธิบายเป้าหมายให้ชัดเจนและเริ่มที่จะปฏิบัติตามเป้าหมายนั้น
2. คิดเกี่ยวกับ สังเกตถึงและปฏิบัติแต่ละสิ่งในทางบวกและเป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้นหรืออาจเกิดขึ้น แม้ว่าสิ่งนั้นจะสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับเป้าหมายก็ตาม

เทคนิคर्मพลังแห่งตนจะมีความคล้ายคลึงกันกับ solution-focused therapy คือ เทคนิคर्मพลังแห่งตนจะมีการดำเนินการจัดการกับปัญหาโดยไม่มุ่งที่จะพยายามแก้ไขปัญหาคือ ผู้รับคำปรึกษาที่มีอยู่ แต่มีเป้าหมายที่จะมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความสุข มีสุขภาพดี ก่อประโยชน์และมีประสิทธิภาพกับตน มีประสบการณ์อันสูงสุดของความผาสุก มีความสงบสุข และมีบูรณาการของความตระหนักถึงคุณภาพด้านบวกและพลังบวกแห่งตน (personal resources) และสิ่งที่มีความคล้ายคลึงกันมากก็คือ เป็นวิธีการที่ลดโครงสร้างของปัญหาจากการเน้นเฉพาะความคาดหวังของตนเองและ “นำปัญหาที่รบกวนแต่ก่อนนั้นให้เก็บเอาไว้ก่อน” (letting the previously disturbing elements recede into the background) (Fish, 1995, p. 48 cited in Villar, 1997 b, p. 74)

จากวิธีการของสองวิธีนี้ การใช้จิตใต้สำนึกของเทคนิคर्मพลังแห่งตน ในการให้คำปรึกษาที่จะ

ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ผู้รับคำปรึกษา อาจใช้เวลาของการบำบัดสั้นกว่าวิธีการของ solution-focused therapy

ประโยชน์ของเทคนิควิธีพลังแห่งตน จากการที่บุคคลขาดการตระหนักรู้ถึงการมีชีวิตอยู่ของตน เทคนิคนี้จะมีประโยชน์ในการให้บุคคลได้พิจารณาถึงความเข้มแข็งแห่งตนหรือพลังที่มีทั้งที่เห็นว่าเป็นประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ทั้งหมดมาใช้ ทำให้บุคคลนั้นเกิดอึดมั่นโนมตี (self-concept) เพิ่มขึ้น และสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน (self-esteem) เมื่อคุณค่าแห่งตนได้รับการกระตุ้น อึดมั่นโนมตีแบบใหม่จะปรากฏขึ้น กลายเป็นผู้ที่มองชีวิตของตนเองแบบใหม่ มีความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้น และมีพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต การค้นพบความกล้าหาญของตนจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ค้นพบไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อตนเอง แม้ความกล้าหาญที่เพิ่มขึ้นจะทำให้พบกับความสำเร็จได้เพียงเล็กน้อยแต่ก็ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความพยายามที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างอื่น มีความกล้าที่จะตั้งใจทำสิ่งอื่น ๆ เพิ่มขึ้นต่อไป ด้านที่อ่อนแอได้รับการขจัดออกและพลังที่เลือนหายไปได้ถูกค้นพบขึ้นมาใหม่ มีการมองโลกอย่างสมเหตุสมผล ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจะพบว่าตนเองมีคุณค่าและดำรงชีวิตของตนอย่างมีคุณค่า

นอกจากนี้เทคนิควิธีพลังแห่งตนยังเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับทุก ๆ คนเนื่องจากบุคคลมักใช้ศักยภาพของตนเองได้ไม่เต็มความสามารถ แต่จะเป็นประโยชน์สูงสุดกับผู้ที่ไม่มีความหมายในการมีชีวิตอยู่ของตน ที่วิกเตอร์ เฟรงเกล (Victor Frankal) เรียกประสบการณ์ของบุคคลเหล่านี้ว่า ภาวะที่ชีวิตไร้ค่า (existential vacuum) รวมทั้งผู้รับคำปรึกษาที่ฆ่าตัวตายซึ่งอาจมีความซึมเศร้าอย่างมากเพราะเห็นว่าในปัจจุบันตนเองไม่มีค่าและไม่สามารถมองเห็นอนาคตที่จะช่วยเปลี่ยนใจให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้

ตามความเห็นของ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 76) พบว่า เทคนิควิธีพลังแห่งตนมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้รับคำปรึกษาฆ่าตัวตายที่ไม่มี ความหมายในการมีชีวิต แม้วิลลาร์จะเคยใช้การสร้างทรรชนะใหม่ภายใต้จิตสำนึก (unconscious reframing) กับผู้รับคำปรึกษาที่ไม่สามารถค้นพบแนวทางหรือความหมายของชีวิตที่จะเอาชนะกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในทางลบของตนได้แล้ว ยังพบว่า วิธีพลังแห่งตนยังสามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้เช่นเดียวกับการสร้างทรรชนะใหม่ภายใต้จิตสำนึก แต่ยังช่วยเพิ่มความกระตือรือร้น ความศรัทธาอย่างแรงกล้า และความคาดหวังถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในทางบวกที่เกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เป็นสิ่งแน่นอนที่จะทำให้คนมองโลกในแง่ดียิ่งขึ้นกับความท้าทายและความยากลำบากเมื่อพบกับอุปสรรคหรือเชื่อว่าตนเองพบกับอุปสรรค

ข้อตกลงเบื้องต้น วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 26-34) กล่าวว่า ก่อนที่จะนำเทคนิคนี้มีพลังแห่งตนไปใช้ ต้องปฏิบัติตามข้อตกลงเบื้องต้นเหล่านี้คือ

1. จิตได้สำนึกมีอยู่จริง ข้อตกลงเบื้องต้นอันแรกและเป็นข้อตกลงที่สำคัญที่สุดคือ บุคคลต้องเชื่อก่อนว่า จิตได้สำนึกมีจริง สิ่งพิสูจน์ว่าจิตได้สำนึกมีจริงก็คือ ความฝันที่เกิดขึ้นขณะหลับทุกคำคืน ซึ่งความฝันไม่ได้มาจากจิตสำนึกแน่นอน เพราะความฝันไม่สามารถตั้งใจกระทำได้ กำเนิดขึ้นมาเอง รวมถึงภาวะการรู้สึกก็ไม่สามารถสร้างได้เองเช่นกัน

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 6-7) สนับสนุนว่าจิตได้สำนึกมีอยู่จริง โดยอ้างว่าบุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ประสานกันได้อย่างแน่นอนโดยไม่ต้องใช้ระดับการรู้สึกตัวใคร่ครวญว่าเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ เช่น การที่บุคคลขับรถแล้วสามารถหมุนพวงมาลัย เปลี่ยนเกียร์ขณะที่กำลังพูดหรือมองคู่มือที่หน้าข้างทางได้ นอกจากนี้ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 26-27) กล่าวว่า มีสิ่งพิสูจน์ว่า จิตได้สำนึกมีอยู่จริง ก็คือการตอบสนองที่อยู่นอกอำนาจจิตใจของผู้รับคำปรึกษาในการมุ่งคำถามไปที่จิตได้สำนึกเมื่อผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะผ่อนคลายแล้ว ซึ่งพิจารณาได้จากการหายใจที่สม่ำเสมอ แก้มทั้งสองข้างแบนเรียบ หน้าซีดขาว และขณะที่ผู้รับคำปรึกษาคำถาม จะมองเห็นการขยับหรือกระตุกเพียงเล็กน้อยหรือเบา ๆ ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เลือกเป็นสัญญาณต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เกิดจากการใคร่ครวญและจากคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาหลังจากออกจากการผ่อนคลายว่า “ฉันไม่สามารถเคลื่อนไหวมือได้” “บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนว่ากระแสไฟฟ้าทำให้ส่วนต่าง ๆ ของฉันเคลื่อนไหว บางครั้งฉันอยากตอบว่า ไม่ แต่ สัญญาณ “ใช่” เคลื่อนไหวออกไปแล้ว”

2. ด้านที่แตกต่าง (the difference) ข้อตกลงที่สองคือ มนุษย์ทุกคนมีด้านที่แตกต่างกัน และด้านที่แตกต่างกันนั้นรับผิดชอบต่อการดำเนินรูปแบบการคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ ปรากฏให้เห็นชัดว่ามีอยู่จริงโดยเมื่อบุคคลฟังไปที่ภายในตัวเองและพูดกับด้านต่าง ๆ เหล่านี้

3. พลังทางบวก (the positive function) ข้อตกลงที่สามคือ พลังทางบวกหรือความตั้งใจอยู่เบื้องหลังรูปแบบที่เกิด รูปแบบนี้พยายามที่จะทำให้บุคคลได้รับผลบวกบางอย่างถึงแม้ว่าระดับความรู้สึกตัวของเขาจะไม่เห็นด้วยในสิ่งที่เขาทำ หรือไม่รู้ว่ามีพลังทางบวกนี้อยู่ เช่น ในกรณีที่ป่วย ด้านของร่างกายพยายามที่จะกระทำสิ่งที่ประโยชน์ทางบวกผ่านความเจ็บป่วยนั้น หน้าที่ทางบวกหลังความเจ็บป่วยอาจทำให้ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พักผ่อน ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเจ็บปวด รู้สึกละอายใจ

4. ความพึงพอใจของพลังทางบวก (the satisfaction of the positive function)

ข้อตกลงที่ดีคือ พลังทางบวก หรือความตั้งใจที่อยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องได้รับความพึงพอใจไม่เช่นนั้นแล้ว อาการ (symptoms) อาจจะเกิดขึ้นอีกไม่ช้าก็เร็ว หรืออาจมีอาการอื่น ๆ ทดแทน การไม่ใส่ใจต่อพลังทางบวกจะเป็นสาเหตุให้บุคคลมองหาบางสิ่งบางอย่างมาทำให้ตนเองพอใจดังเช่นเจตนาเดิม ยกตัวอย่าง การแทนที่อาการเดิม เช่น หญิงผู้หนึ่งมีอาการย้ำทำ โดยการกัดเล็บ เพื่อนแนะนำให้แก้ไขนิสัยดังกล่าวโดยการจินตนาการว่าการมีเล็บยาวสวย ซึ่งเธอก็ปฏิบัติตามและเลิกกัดเล็บตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา แต่หันไปดึงผมแทน เพื่อสร้างความพอใจแก่พลังทางบวกที่อยู่เบื้องหลังอาการนั้น (Villar, 1997 b, pp. 29-30)

5. ความพึงพอใจของด้านอื่น ๆ ทั้งหมด (the satisfaction of all others parts) ถ้า

ต้องเลือกทางเลือกของการกระทำ ด้านต่าง ๆ ของบุคคลจะต้องได้รับความพึงพอใจ โดยแต่ละบุคคลจะมีด้านที่แตกต่างจำนวนมากจึงต้องไม่มีด้านใดที่เป็นอุปสรรคหรือกีดขวางทางเลือกที่จะกลายมาเป็นด้านที่เป็นองค์ประกอบของบุคคล มิฉะนั้นบุคคลจะมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้ง

6. ด้านที่สร้างสรรค์ (the creative part) ข้อตกลงข้อที่หกคือ แต่ละบุคคลมีด้านที่สร้างสรรค์ซึ่งช่วยให้มีความเป็นไปได้และมีทางเลือกด้านที่สร้างสรรค์ ทำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่มีพลังและสร้างสรรค์ เป็นด้านที่ทำให้บุคคลวางแผนการที่จะแก้ปัญหา ค้นพบทางเลือกที่จะทำให้เกิดรูปแบบ (patterns) ที่ดี แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder) ชี้ให้เห็นว่า ยังมีบุคคลที่ไม่สามารถสำนึก (recognition) ว่าเขามีด้านที่สร้างสรรค์อยู่ แต่เมื่อบุคคลถูกนำเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย เขาสามารถที่จะสำนึกถึงด้านที่สร้างสรรค์ได้โดยการที่เขาเพียงแต่สร้างความคิดว่าด้านที่สร้างสรรค์ของพวกเขาก็คือด้านที่ช่วยให้เขาให้วางแผนหรือกระทำในสิ่งที่ชัดเจนว่าสำคัญหรือให้ผลทางบวก ซึ่งด้านที่สร้างสรรค์สามารถสร้างขึ้นมาได้

7. บริบทที่ความเหมาะสม (the appropriate contexts) ข้อตกลงที่เจ็ดคือ มีบริบทที่เหมาะสมและบริบทที่ไม่เหมาะสมกับทางเลือกในการสร้างทหรสนะใหม่ตามบริบท ผู้รับคำปรึกษาจะถูกให้ตระหนักในพฤติกรรมที่ชัดเจนที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่และเหตุการณ์ที่ชัดเจน แต่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้อื่น

8. การกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (the automatic trigger) ข้อตกลงสุดท้ายคือ การตัดสินใจใด ๆ ที่มนุษย์กระทำจะเป็นการกระตุ้นโดยอัตโนมัติในบริบทที่เหมาะสม เมื่อจิตได้สำนึกเห็นด้วยในการเลือกการตัดสินใจ จิตได้สำนึกจะรับรองที่จะทำ ดังนั้น หรือเลือกทางเลือกที่เกิดขึ้นในบริบทที่เหมาะสม และจะเป็นตัวกระตุ้นโดยอัตโนมัติ จิตได้สำนึกจะถูกขอให้บอกแนวทางที่จะกระตุ้นว่า ข้อสรุปของการตัดสินใจคืออะไร ซึ่งเป็นการก้าวไปในอนาคต (future pace) บอกถึงแนวทางที่อาจจะมาถึงในรูปแบบของการเห็น การสัมผัส หรือการได้ยิน

ที่ผ่านมาทั้งหมดเป็นข้อตกลงเบื้องต้นหลัก ๆ สำหรับผู้ที่สนใจจะใช้เทคนิคนี้ ต้องยอมรับ ศัพท์เฉพาะบางคำที่ใช้อาจจะเข้าใจยาก ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น โดยพูดว่า “จิตใต้สำนึกของคุณก็คือส่วนของร่างกายที่ทำให้เลือดคุณไหลเวียน ทำให้คุณหายใจอย่างต่อเนื่อง ในเวลาที่คุณหลับ พักหรือผ่อนคลาย” และเมื่ออ้างถึงส่วนที่สร้างสรรค์ คำอธิบายก็คือ ส่วนของร่างกายคุณที่ช่วยให้คุณได้แก้ปัญหาหรือทำตามแบบฉบับของตนเอง

ขั้นตอนของเทคนิคนี้มีพลังแห่งตน ตามคำกล่าวของ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 76-79) ให้ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้ คือ

1. ผ่อนคลาย ผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในวงค์

2. ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน” ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ ให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้าเป็นสัญญาณว่า “ใช่” หรือ ขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าข้างขวา บางคนจิตใต้สำนึกใช้สัญญาณ “ไม่ใช่” โดยการสั่นศีรษะหรือขยับมือ ขยับนิ้วเท้าข้างซ้าย บางคนจิตใต้สำนึกถือว่า “คำสั่งไม่ชัดเจน” โดยการขยับมือทั้งสอง ขยับเท้าทั้งสองหรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกเลือกสัญญาณ “ใช่” แล้วทำสัญญาณ “ใช่” ให้ผู้ให้คำปรึกษา (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ทำสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญาณ “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกทำสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” (เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอบคุนจิตใต้สำนึก)

“ขอบคุนจิตใต้สำนึกที่เลือกสัญญาณให้”

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุถึงพลังด้านบวกของตน ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุถึงความเข้มแข็งทั้งหมดของคุณ ความสามารถพิเศษ ความถนัดและความสามารถทุกอย่างที่คุณมีสิ่งเหล่านี้อาจเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ ไม่มียุทธศาสตร์ หรือคุณเห็นว่ามียุทธศาสตร์ เมื่อพลังด้านบวกได้สื่อสารออกมากับจิตใต้สำนึกของคุณแล้ว ให้แสดงสัญญาณว่า “ใช่”

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องถึงการใช้พลังด้านบวกของตน ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณแสดงถึงจิตสำนึกที่แท้จริงว่าคุณจะสามารถใช้พลังด้านบวกของคุณอย่างไร ที่ไหน และเมื่อไร ที่จะ使你มีความผาสุก สุขภาพดี มีความสุข ก่อเกิดประโยชน์มีประสิทธิภาพ มีความสงบสุขและมีการรวมกันของสิ่งเหล่านั้น เมื่อคุณสามารถทำได้แล้ว ให้สัญญาณ “ใช่”

5. ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์นั้นอย่างเหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสร้างความรู้สึกอะไรก็ได้ที่คุณต้องการรู้สึก ซึ่งคุณสามารถนำพลังด้านบวกของคุณมาใช้ได้ในแนวทางที่เหมาะสมทั้งหมดและเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ต่างๆ อย่างแท้จริง เมื่อคุณรู้สึกถึงประสบการณ์นี้อย่างแท้จริงและเพียงพอแล้ว ขอให้คุณทำสัญญา” “ใช่”

6. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำวนลูปอนาคต ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “จิตใต้สำนึกของคุณกำลังให้คุณได้สร้างประสบการณ์ที่จะใช้ประโยชน์ของพลังด้านบวกที่คุณระบุถึงนั้นได้เหมาะสมทั้งหมดกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ต่างๆ หรือไม่” (คำตอบจะเป็นอย่างไรก็ตาม ให้ดำเนินการต่อไปในขั้นที่ 7)

7. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพที่เกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “มีด้านที่ไม่เห็นด้วยกับพลังบวกที่คุณนำมาใช้หรือไม่” (ถ้าเห็นด้วย ให้ทำต่อไปในขั้นที่ 8 แต่ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ *11, *12)

8. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุถึงแนวทางที่ได้รับจากประสบการณ์ความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณติดต่อกับจิตสำนึกด้วยสัญญาทั้งหมดที่คุณได้เห็น ได้ยิน หรือรู้สึก ที่จะช่วยให้คุณได้ทราบว่า คุณจะสร้างประสบการณ์เพื่อใช้พลังบวกของคุณได้ทีไรและเมื่อไร เมื่อคุณได้เห็น ได้ยิน หรือรู้สึกถึงแนวทางดังกล่าวแล้ว ขอให้ทำสัญญา” “ใช่”

9. ขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาและถามถึงข่าวสารที่จิตสำนึกได้รับ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ให้ความร่วมมือกับเราเป็นอย่างดีขอให้จิตใต้สำนึกของคุณให้ข่าวสารสุดท้ายแก่จิตสำนึก ด้วยการยอมรับต่อพลังบวกที่คุณได้เพ่งระบุถึง แสดงสัญญาว่า “ใช่” เมื่อจิตใต้สำนึกได้ให้ข่าวสารแก่จิตสำนึกแล้ว”

10. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ติดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ได้รับจากจิตใต้สำนึก ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณรับประกันว่า ข่าวสารนั้นทำให้คุณสร้างประสบการณ์ขึ้นโดยใช้พลังบวกและคุณจะตอบสนองกับข่าวสารสำคัญที่ได้รับสารมานั้นในแนวทางที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ต่างๆ ขอให้คุณสัมผัสที่เข้าทั้งสองข้างของตนเองก่อนที่จะค่อยๆ ลืมตา”

ข้อที่ *11, *12 จะใช้ต่อเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยในขั้นที่ 7

*11. ให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับคำปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับพลังบวกที่คุณเลือกมาได้สื่อสารกับด้านที่สร้างสรรค์ บอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้ง เมื่อสื่อสารได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา” “ใช่”

*12. ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษาปรับปรุงการใช้พลังบวกขึ้นใหม่ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของคุณปรับปรุงการใช้พลังบวกขึ้นใหม่โดยพิจารณาจากด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงการใช้พลังบวกของคุณได้แล้ว ขอให้ทำสัญญา” “ใช่”

(ย้อนกลับไปยังขั้นที่ 5 ทำซ้ำตามขั้นตอนที่เหมาะสมจนกระทั่งไม่มีด้านที่ไม่เห็นด้วย)

งานวิจัยในประเทศ พวงทอง อินใจ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองทั้งสิ้น 2 ครั้ง ๆ ละ 40-60 นาทีต่อคน การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวมมีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิตกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑามาศ แหนจอน (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนคดียาเสพติด อายุ 17-19 ปี จำนวน 11 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิษชุดา บำรุงยศ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ป่วยเอดส์ที่พักอาศัยอยู่ที่ศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ จังหวัดระยอง โดยการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และผู้ป่วยเอดส์มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

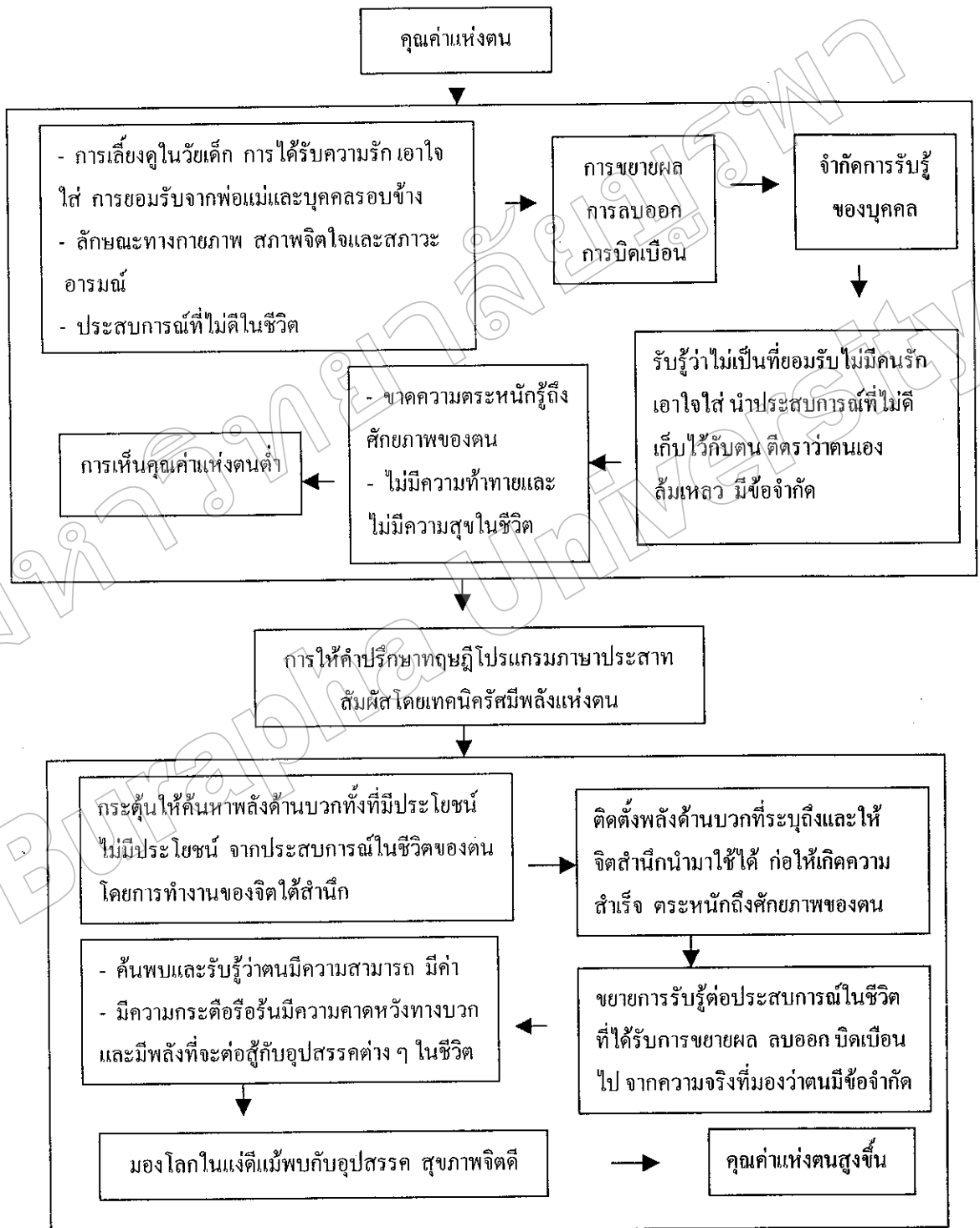
งานวิจัยต่างประเทศ เฟร์นันเดซ (Fernandez, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 76) ได้ศึกษาโดยนำ เทคนิคครีมีพลังแห่งตน เทคนิคการวางแผนในอนาคต (future planner) และความผาสุกอันสูงสุด (well being maximized) มาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือกับชาวหญิงที่อยู่ในวัยกลางของชีวิต ให้มีการลดลงของอาการทางกาย ทางจิต และความเครียดทางจิตวิญญาณ (spiritual stresses) ซึ่งเทคนิคครีมีพลังแห่งตน ได้สร้างให้เกิดผลตามมาดังนี้ กลุ่มตัวอย่างจะค้นพบพลังบวกแห่งตนเพื่อจัดการกับปัญหา มีการพัฒนาของความรัก ความหวังใจ และความอดทนในการติดต่อกับผู้อื่น ทำให้รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา สุขุมรอบคอบ และมีความซื่อสัตย์ที่เพิ่มให้เกิดการติดต่อสื่อสารที่ราบรื่น มีการฟังอย่างเข้าใจปัญหาและมีความสุภาพเห็นใจผู้อื่นที่จะช่วยเพิ่มสัมพันธภาพที่ดี และสามารถจัดการกับปัญหาด้วยการปลดปล่อยความเจ็บปวดออกมา

พินนาทานาถ (Pannathanath, 1991 cited in Villar, 1997 b, pp. 75-76) ได้ศึกษาโดยนำ เทคนิคครีมีพลังแห่งตน ไปใช้กับหญิงที่มีภาวะชีวิตไร้ค่า (existential vacuum) โดยให้คำปรึกษาเป็นเวลา 10-20 นาที สามารถช่วยเพิ่มคะแนนความคาดหวังในชีวิต ซึ่งการค้นพบพลังบวก แห่งตนที่ซ่อนอยู่ ทำให้พวกเธอค้นพบความหมายใหม่ของชีวิต คะแนนที่เพิ่มขึ้นประกอบไปด้วยคะแนนความปรารถนาและความสนุกในการดำเนินชีวิต การค้นพบความหมายของชีวิตจะทำให้มีการลดลงของการแยกตัวออกจากกิจกรรมทางสังคม ความเฉื่อยชา ความซึมเศร้า การฆ่าตัวตายและ/หรือปรารถนาที่จะตาย มีการขจัดความกลัวและอาการทางกายที่สัมพันธ์กับความตึงเครียด มีการพัฒนาขึ้นของการกล้ายืนยั้นในตนเอง ยอมรับความคาดหวังเกี่ยวกับชีวิต และสามารถทำให้เกิดการปรับปรุงชีวิตของตนเองต่อไป

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าในประเทศไทยได้มีการให้คำปรึกษาด้วยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคของการสร้างทรรชนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม การสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคการปรับมโนภาพ ซึ่งวิธีการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นไปในทางบวก ยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และสามารถเห็นผลได้รวดเร็วเพียงครั้งเดียวที่พบกัน ช่วยเพิ่มคุณค่าแห่งตนและลดความวิตกกังวลต่อความตายได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจเลือกใช้เทคนิคครีมีพลังแห่งตนเพื่อช่วยในการเพิ่มคุณค่าแห่งตนให้แก่เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ซึ่งยังไม่มีผู้ศึกษาวิจัยการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคนี้ในประเทศไทย แต่ในประเทศฟิลิปปินส์ได้มีการนำเทคนิคครีมีพลังแห่งตนมาใช้ได้ผลดี ทำให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบพลังบวก ขยายการรับรู้จากที่มองตนมีข้อจำกัดให้ตระหนักถึงศักยภาพ มองว่าตน

มีความสามารถมีค่า เพิ่มคุณค่าแห่งตน และสร้างให้เกิดความกระตือรือร้น มีความคาดหวังทางบวกในชีวิต ทำให้มีพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในการเพิ่มคุณค่าแห่งตนให้แก่เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ



ภาพที่ 3 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างเทคนิคครีมีพลังแห่งตนกับคุณค่าแห่งตน