

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. ลักษณะมุงอนาคต
2. เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย
3. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
4. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และเทคนิคการวางแผนอนาคต

ลักษณะมุงอนาคต

ความหมายของอนาคต อนาคต (future) เป็นคำที่ทุกคนมักจะกล่าวถึงอยู่เสมอ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายไว้ว่า อนาคตหมายถึงเวลาภายหน้าที่ยังไม่มาถึง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2530, หน้า 891) เช่นเดียวกับที่ นาดชา ปิรันธนานนท์ (2526, หน้า 57) กล่าวว่าอนาคต หมายถึง ระยะเวลาที่ยังมาไม่ถึง อนาคตของวันนี้จะต้องมาถึงในอีกวันหนึ่งข้างหน้าอนาคตจะเป็นอย่างไรมีส่วนเกี่ยวข้องกับอดีตและปัจจุบันด้วยดังที่ แมคฮอลล์ (Mehale, 1969, p. 3 อ้างถึงใน สุนิสา สิริวิพันธ์, 2541, หน้า 8) กล่าวว่า อนาคตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกับสภาวะความเป็นอยู่ของมนุษย์ มนุษย์สามารถอยู่รอดได้เพราะความสามารถของเขาที่มีในปัจจุบัน อันเป็นผลต่อเนื่องจากประสบการณ์ที่เขาได้รับในอดีต โดยนำสิ่งดังกล่าวเหล่านั้นประกอบเข้ากับการพิจารณาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

มีการมองอนาคตในแง่มุมที่แตกต่างกันไปอาจสรุปได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายที่มองโลกในแง่ดีจะมองอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่หยุดนิ่ง อนาคตเป็นเรื่องของความเคลื่อนไหวและพัฒนาการที่มีความต่อเนื่องกันมา ฝ่ายนี้จึงมองอนาคตเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงได้ ยับยั้งได้ และสร้างขึ้นได้
2. ฝ่ายที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองอนาคตเป็นเรื่องที่กำหนดต่อเนื่องกันมาแต่อดีต อะไรที่มันจะเกิดก็ต้องเกิด เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ยับยั้ง หรือสร้างขึ้นได้ (นาดชา ปิรันธนานนท์, 2531, หน้า 19-20)

ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต ลักษณะมุ่งอนาคต (future orientation) มีความสำคัญต่อการพัฒนาคนเพื่อเตรียมให้เขาอยู่ในสังคมอนาคตได้อย่างมีความสุข มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต ไว้ดังต่อไปนี้

มีด (Mead, 1971, p. 175) ให้ความหมายว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถของบุคคลที่คาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคต

มิสเชล (Mischel, 1974, p. 287) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการที่จะได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่า หรือมากกว่าผลที่ได้รับในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลาอันยาวนานกว่าจะบรรลุผล หรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้ง ซึ่งเป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่างในระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งได้ผลตามต้องการ

เซกูรา (Segura, 1975, p. 5823 อ้างถึงใน ปิยาภรณ์ กิจอุดมศักดิ์, 2539, หน้า 11) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการมองอนาคต การวางแผน และการจัดการเกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปได้

โรบินสัน (Robinson, 1976, p. 1225) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า เป็นการวางแผนโครงการระยะยาวเกี่ยวกับอนาคตของบุคคล

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 35) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการอดได้ รอได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น รอรับรางวัลใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งได้รับทันที

เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2527, หน้า 15) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่อดได้ รอได้ หักห้ามใจตนเอง เพื่อบริหารหมายปลายทาง หรือความสำเร็จ หรือผลตอบแทนที่ยิ่งใหญ่กว่าคุ้มค่ามากกว่ารวมทั้งความสามารถในการทำนายหรือคาดการณ์ล่วงหน้า และมีความสัมพันธ์กับลักษณะนิสัยความรับผิดชอบด้วย

จรรยา สุวรรณทัต (2531, หน้า 48) กล่าวถึง ลักษณะที่มุ่งอนาคตไว้ว่าเป็นลักษณะของการมองสู่อนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่นและสังคมมนุษยชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

พนิดา สีนสุวรรณ (2531, หน้า 29) กล่าวถึง ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตมี

2 ลักษณะคือ

1. ลักษณะมุ่งอนาคตจะมีอยู่ในตัวของบุคคลทุกคน เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น ๆ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นความสามารถของบุคคลที่ควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งใดหรือไม่กระทำสิ่งใด เพื่อผลสำหรับตนเองในอนาคต

2. ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นกระบวนการคิดของบุคคลที่คำนึงอยู่เสมอว่าการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น ควรจะต้องมีการดำเนินการวางแผน การศึกษาข้อมูล การคิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นส่งผลให้ตนเองและสังคมมากน้อยเพียงใด ผลที่เกิดขึ้นนั้นต่อเนื่องจากปัจจุบันไปสู่อนาคตอย่างไร บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตตามความหมายนี้จะเป็นผู้ที่คิดก่อนทำ การตัดสินใจเลือกจะกระทำสิ่งใดต้องส่งผลกระทบต่อสังคมน้อยที่สุด หรือคิดวนการกระทำในสิ่งที่เล็งเห็นว่าจะส่งผลกระทบต่อสังคมมากที่สุด

กนกวรรณ อุ๋นใจ (2535, หน้า 25) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการมองอนาคต การวางแผน และการจัดการเกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปไม่ได้

ปิยาภรณ์ กิจอุดมศักดิ์ (2539, หน้า 12) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถวางแผนงานปฏิบัติเกี่ยวกับอนาคต และมีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

สุนิสา สิริวิพันธ์ (2541, หน้า 11) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล เป็นการคิดคำนึงถึงอนาคตและมีการวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือผลเสียที่จะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

สมคิด บุตรสนม (2541, หน้า 13) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า เป็นกระบวนการหรือการตัดสินใจ หรือแสวงหาแนวทางเลือกที่ดีที่สุด โดยมีการคาดการณ์ไกล การวางแผนดำเนินการตามเป้าหมาย การแก้ปัญหา รู้จักเลือกที่จะกระทำ และรอคอย มีความเพียรพยายาม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและนำมาซึ่งอนาคตที่พึงประสงค์

วุฒิพงษ์ ทองก้อน (2543, หน้า 27) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การรู้จักหรือตระหนักถึงการวางแผน สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสีย สามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือละเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนและผู้อื่นในภายหลัง

สุวิมล ลาวรรณา (2543, หน้า 10) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า เป็นการมองอนาคตข้างหน้าของเยาวชนเกี่ยวกับการศึกษา การประกอบอาชีพ รวมทั้งการรับรู้ของเยาวชนด้านการดำรงชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตมีคุณสมบัติคือ สามารถคาดการณ์ไกลถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพ การตัดสินใจเลือกการกระทำอย่างเหมาะสม สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการ เพื่อเป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษา การประกอบอาชีพในอนาคต การรู้จักเลือกและจะกระทำ การรอคอยผลที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพ มีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต

จากความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตหมายถึง การรับรู้ของบุคคลด้านการดำรงชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยสามารถคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ศึกษาแนวทางแก้ปัญหา วางแผนปฏิบัติเพื่อรอรับผลดีหรือผลเสีย หรือแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองในการกระทำหรือละเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนและผู้อื่นในภายหลัง ให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต

ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต ลักษณะมุ่งอนาคตควรจะมีอยู่ในบุคคลทุกคนไม่ว่าจะเป็นคุณสมบัติที่บุคคลทำเพื่อตนเองหรือสังคมก็ตาม ลักษณะมุ่งอนาคตจะส่งผลออกมาในรูปพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการกระทำ

ไรท์ (Wright, 1975, p. 298) กล่าวถึงความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะเป็นผู้ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมายซึ่งจะเห็นว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงและยังพบอีกว่าเยาวชนอายุกรมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำกว่าปกติ ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเนื่องจากประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องมี การปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรม ระเบียบ ประเพณี ประชาชนของประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องเห็นความสำคัญของการวางแผน เพื่อประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าผู้ที่ไม่นึกถึงอนาคตและไม่สามารถอดได้ รอได้ อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสังคม ปัญหาอาชญากรรม ตลอดจนพบความล้มเหลวในการทำงานได้ (Mischel, 1974, pp. 250-254) และลักษณะมุ่งอนาคตยังเป็นลักษณะทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่ง และเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมฤทธิ์ผลในตัวบุคคลและสังคม ทั้งยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตอื่น ๆ ของบุคคลด้วย ที่สำคัญ คือ สติปัญญาและจริยธรรม (จรรยา สุวรรณทัต,

2531, หน้า 50-52) ซึ่งสอดคล้องกับ สุพล วังสินธุ์ (2534, หน้า 31-35) ที่กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีการพัฒนาจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520, หน้า 35-37) กล่าวว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสามารถระงับหรือชะลอความจำเป็นความต้องการต่างๆของตนเองได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงคือ ผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมายจึงเห็นได้ว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจัดว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วย และลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมืองดี และเป็นลักษณะหนึ่งซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายามที่จะต่อสู้อุปสรรคเพื่อความเจริญของตนเองและประเทศชาติ

นาคยา ปิณฑนานนท์ (2526, หน้า 209-214) กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตจะเกี่ยวข้องกับการคิดในเรื่องการรับรู้และการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในโลก ลักษณะมุ่งอนาคตจะช่วยให้คนตัดสินใจได้ฉลาดขึ้น ความคิดเหล่านี้ประกอบด้วย

1. อนาคตไม่ใช่เรื่องผูกแน่นตายตัวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อนาคตอย่างหนึ่งย่อมมีแนวทางเลือกต่าง ๆ ที่เราสามารถเลือกสรรตามที่เรากำลังต้องการได้
 2. การเลือกสรรเป็นสิ่งจำเป็น การปฏิเสธที่จะเลือกสรรนั้นก็คือการเลือกอย่างหนึ่ง
 3. การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อกาลเวลาผ่านไปนานเข้าก็สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ ได้
 4. โลกในอนาคตจะมีความแตกต่างไปจากโลกปัจจุบันมากมาย
 5. แต่ละคนรับผิดชอบอนาคตของตนเอง อนาคตไม่ใช่รู้ ๆ ก็จะเกิดขึ้นกับตัวเขา
 6. วิธีการต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จในอดีตอาจไม่ได้รับผลสำเร็จในอนาคตก็ได้
- เพราะเหตุการณ์ต่างๆเปลี่ยนแปลงไป

บุญรบ สักคิมณี (2532, หน้า 7-8) กล่าวถึง ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตว่าเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้นทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน การมุ่งอนาคตเกิดจากการสะสมผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตั้งแต่อดีตของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะความมั่นคงของสภาพแวดล้อม ดังนั้นถ้าสังคมสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมสูง ไม่ต้องพึ่งธรรมชาติ บุคคลในสังคมสามารถคาดคะเนสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตได้แม่นยำพอสมควร บุคคลในสังคมนั้นจะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงด้วย

จันทนา นนทิก (2533, หน้า 32-33) กล่าวว่า บุคคลที่มีเป้าหมายหรือมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้าชัดเจน ย่อมมีความตั้งใจ และใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการกระทำพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายในอนาคตซึ่งเป้าหมายจะมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการที่เป็นพื้นฐานของการจูงใจที่มุ่งตรงไปสู่พฤติกรรม คือ

1. เป้าหมายจะกำหนดแนวทางการตัดสินใจว่าควรจะใช้ความพยายามเท่าใดในการทำงานนั้น
2. เป้าหมายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการทำงานโดยต้องตระหนักถึงความสำคัญ ดวงเดือน พันธุนานวิน (2529, หน้า 100) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มุ่งอนาคตและสามารถควบคุมตนเอง ไว้ดังต่อไปนี้

1. สามารถคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของอนาคต และตัดสินใจ และกระทำอย่างเหมาะสม

2. หาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต

3. รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้รอได้อย่างเหมาะสม

4. สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองเมื่อกระทำไม่เหมาะสม

สมดุล ชาญนวงศ์ (2533, หน้า 51) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มุ่งอนาคตและมีการควบคุมตนเองสูง ไว้ดังนี้

1. สามารถวางแผนล่วงหน้าได้และสามารถคาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดในอนาคตได้
2. สามารถอดได้รอได้ “สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวาน”
3. มีความเชื่อมั่นในผลของการกระทำว่าทำดีย่อมได้ผลดีตอบแทน
4. เป็นบุคคลที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล
5. สามารถควั่นจากการกระทำบางชนิดที่สังคมไม่ยอมรับ หรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้

พระเทพเวที (2531, หน้า 25) ให้แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า คนที่พัฒนา มีสติปัญญา มีชีวิตที่ดี ควรรู้จุดหมายของชีวิตเพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและใช้สำรวจด้วยตนเองจะได้มีความมั่นใจในการที่จะพัฒนาดนให้ยิ่งขึ้นไป

จากความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าว สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นคุณลักษณะหนึ่งและมีลักษณะเกี่ยวข้องกับลักษณะการเป็นพลเมืองดีมีคุณภาพและมีจริยธรรมสูง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศ บุคคลที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ สามารถคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของอนาคตและตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม หาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้ รอได้ อย่างเหมาะสม และบุคคลที่มีเป้าหมายจะมีความตั้งใจและใช้ความพยายามทำพฤติกรรม เพื่อบรรลุเป้าหมายในอนาคต ซึ่งเป้าหมายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรม

ปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต เกย์ (Kay, 1950 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก, 2520, หน้า 36) กล่าวว่า การประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ ในชีวิต จะช่วยให้บุคคลนั้นมีลักษณะมุ่งอนาคตสูง ทำให้บุคคลเกิดความมานะพยายามในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมีความหวังว่าจะทำให้สำเร็จดังที่เคยประสบมาแล้ว ดังนั้นลักษณะมุ่งอนาคตจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมนั่นเอง

มิสเชล และคนอื่น ๆ (Mischel & other, 1966 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก, 2520, หน้า 36) กล่าวว่า การเลือกที่จะชะลอการบำบัดความต้องการของบุคคลนั้นเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตและการเลียนแบบจากผู้อื่นด้วย นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะอื่นๆของบุคคลอีกมาก เช่น ความรับผิดชอบทางสังคม วัฒนธรรม และครอบครัว ลักษณะมุ่งอนาคตนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุ มิสเชลกล่าวว่าความสามารถที่จะคิดถึงเหตุการณ์ในระยะยาวในอนาคตนั้นเป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีคุณสมบัติด้านสุขภาพจิตและสติปัญญาสูงด้วย

ลักษณะมุ่งอนาคตนี้นักจิตวิทยาพบหลักฐานว่าเป็นด้านหนึ่งของพลังอีโก้ (ego strength) ของบุคคลซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสามารถระงับหรือชะลอการบำบัดความต้องการต่าง ๆ ของตนได้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก, 2520, หน้า 35) และเป็นด้านหนึ่งของบุคลิกภาพที่พัฒนามาจากการเรียนรู้ การศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งพัฒนาอย่างช้า ๆ ในวัยเด็ก บุคคลบางคนจะอาศัยความสามารถของตนและเวลาในปัจจุบันเป็นรากฐานที่จะคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคตได้ โครงสร้างของอนาคตขึ้นอยู่กับความคิดมีวิธีการหลายวิธีที่ก่อให้เกิดแผนและโครงการระยะยาว การมุ่งอนาคตจะสัมพันธ์กับความจำเป็นที่จะต้องมีความคิดในการวางแผน ความตั้งใจที่จะกระทำและรายละเอียดบางอย่างซึ่งเปลี่ยนไปตามเวลา (รัตน ประเสริฐสม, 2526, หน้า 37-38)

สุรพงษ์ ชูเดช (2534, หน้า 4) กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตจะเกิดได้ต้องอาศัยพื้นฐานด้านความคิดและสติปัญญา เนื่องจากบุคคลที่มุ่งอนาคตจะต้องเป็นผู้ที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต เห็นคุณค่าของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากกว่าสิ่งเล็กน้อยที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน และจะต้องเป็นผู้ที่จะเชื่อว่าสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตจะเกิดขึ้นกับตนเองได้จริง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่จะมีลักษณะมุ่งอนาคต จะต้องเป็นผู้ที่มีพัฒนาการด้านการคิดที่เป็นนามธรรมทั้งนี้เพราะการคาดว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สิ่งนั้นยังไม่มีตัวตน ต้องอาศัยการอ้างถึงซึ่งอยู่ในรูปของนามธรรมหรือสัญลักษณ์ และการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ยังเป็นนามธรรมหรือสัญลักษณ์ ต้องใช้ความสามารถทางการคิดเชื่อมโยงกับหน่วยการคิดอื่น ๆ ดังนั้น บุคคลที่มีความรู้ด้านการรู้คิดสูงย่อมจะง่ายต่อการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตให้สูงขึ้นด้วย

แบนดูรา (Bandura, 1977, p. 79) ได้ให้ความสนใจในเรื่อง ความคาดหวังของบุคคล ในอนาคตและได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่นั้นมี 2 ชนิด คือ

1. ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรม (outcome expectancy) เป็นการประมาณของบุคคล ว่าพฤติกรรมใดนำไปสู่ผลกรรมใด
2. ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรม ที่จะนำไปสู่ ผลกรรมที่คาดหวังไว้

แบนดูรา (Bandura, 1977, pp. 81-82) ได้เสนอองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความคาดหวัง ในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของตน ดังนี้

1. ความสำเร็จในการทำงาน (performance accomplishment) เป็นประสบการณ์ต้น จึงมีผลต่อความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล และการไม่ประสบผลสำเร็จ ในการทำงานจะเป็นตัวเพิ่มความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล และการไม่ ประสบผลสำเร็จในการทำงานหลายครั้งซ้ำกันจะเป็นตัวลดความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถ ของตน ในกรณีที่ความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถเกิดจากการประสบผลสำเร็จหลาย ครั้งจะทำให้บุคคลไม่ท้อถอยในการทำงานนั้นเมื่อไม่สำเร็จในบางครั้ง ซึ่งถ้าการไม่ประสบผล สำเร็จนั้นสามารถแก้ไขความผิดพลาดด้วยความพยายามจะเป็นแรงเสริมในการทำงานต่อไป แม้งานจะยากเพียงใดบุคคลจะเพิ่มความพยายามเพื่อให้งานนั้นสำเร็จ
2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (vicarious experience) เป็นสิ่งแนะหรือตัวแบบ ที่บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตน เมื่อบุคคลสังเกตเห็นผู้อื่นได้รับความสำเร็จในการ ทำงานที่ยาก โดยไม่มีผลเสียตามมาทำให้เกิดความคาดหวังว่าตนก็สามารถทำงานนั้นได้ถ้าตั้งใจ และพยายาม
3. การพูดชักจูงจากผู้อื่น (verbal persuasion) เป็นการรับเอาคำแนะนำชักจูงของผู้อื่น มาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาความสามารถของตน ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะ ทำงานถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้ว เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ
4. ความตื่นตัวทางอารมณ์ (emotional arousal) บุคคลจะรับรู้ว่าคุณตื่นเต้น มีความวิตกกังวล หรือความกลัวจากอาการกระตุ้นของร่างกาย ในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากมักจะ ทำให้การทำงานได้ผลไม่ดี หากบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความวิตกกังวลระดับสูง บุคคลจะมีความคาด หวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของตนในการทำงานนั้นในระดับต่ำ

จากปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุงอนาคตดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะมุงอนาคตเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่สะสมตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นผลมาจากสังคม และตัวบุคคลเอง นอกจากนี้จะต้องอาศัยพื้นฐานการรู้คิดด้วย

การพัฒนาและการส่งเสริมลักษณะมุงอนาคต ไรท์ (Wright, 1975, p. 387) กล่าวว่า วิธีการพัฒนาลักษณะมุงอนาคตนั้นได้มาจากวิธีการวัดลักษณะมุงอนาคตที่ใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยา

รัตนา ประเสริฐสม (2526, หน้า 38) กล่าวว่า การที่จะพัฒนาให้บุคคลมุงอนาคตนั้น จะต้องพิจารณาองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. แรงจูงใจที่จะก่อให้เกิดการมุงเวลาในอนาคต
2. การอดได้รอได้ และความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมการกระทำและยับยั้งสิ่งที่ต้องการกระทำในทันทีทันใด
3. ความสามารถที่จะใช้สัญลักษณ์ที่จะเข้าใจอนาคต

สำนักงานสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2529, หน้า 23) กล่าวว่าพุทธศาสนานั้นเป็นแบบอย่างที่ดียิ่งในการมุงอนาคต โดยเน้นการกระทำที่จะส่งผลไปยังอนาคตในชาติเดียวกัน และส่งผลไปยังนิพพานด้วย

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532, หน้า 16-17) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการมุงอนาคตไว้ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ให้รู้จักความหมายของการมุงอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการกระตุ้นให้บุคคลรู้จักคิดถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้และไกลอย่างมีเหตุผล การฝึกการรู้คิดทำนองนี้เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายของการมุงอนาคตในกาลเทศะต่อไป
2. ให้เห็นความสำคัญของการมุงอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการให้เห็นตัวอย่างของผลดีที่เกิดจากการกระทำที่มุงอนาคต
3. ให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการให้บุคคลเห็นตัวอย่างของการวางแผนในอนาคตของผู้ที่มีลักษณะมุงอนาคต ฝึกวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการทำงาน

รังสรรค์ เฟิงนุ (2531, หน้า 82-103) กล่าวว่า การพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้มีทัศนะที่กว้างไกล ทั้งในแง่มิติเกี่ยวกับเวลา สถานที่ ชุมชน และวิถีชีวิต เพื่อที่จะได้ปรับปรุงปฏิบัติหรือกำหนดในทางเดินที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยกระตุ้นให้เยาวชนสร้างอนาคตที่พึงประสงค์ของตนเองและสังคมได้ตั้งแต่ปัจจุบัน และได้เสนอแนะแนวคิด เพื่อใช้ในกระบวนการแนะแนวโดยมีจุดเน้นที่สำคัญ คือ

1. มุ่งให้นักเรียนตระหนักว่าอนาคตเกิดจากความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในอดีต และสภาพแวดล้อมกับโอกาสและโดยการเลือกตัดสินใจของมนุษย์เอง
2. มุ่งให้นักเรียนตระหนักว่าการคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตเป็นการตรวจสอบทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ในอนาคต
3. มุ่งให้นักเรียนมองเห็นความสัมพันธ์ของโลกและชีวิตอย่างเป็นระบบเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2529, หน้า 109-116) การกระทำพฤติกรรมเป็นระยะเวลา นานเพื่อให้เกิดผลดีในอนาคตอันไกลนั้น บุคคลที่ขาดความอดทนอาจหยุดยั้งการกระทำนั้นลง กลางคันก็ได้ เช่น ทำงานที่ยากและใช้เวลานานกว่าจะสำเร็จสมบูรณ์อาจจะใช้การผ่อนแรงเป็น ขั้นตอนโดยแบ่งพฤติกรรมนั้นเป็นช่วง ๆ หรือเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ที่ต้องทำต่อเนื่องกันเมื่อทำ กิจกรรมสำเร็จไปช่วงหนึ่งก็ให้รางวัลแก่ตนเอง เพื่อกระตุ้นให้พยายามให้มากขึ้นในโอกาสต่อไป

การเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของตนเองและเห็นคุณค่าของผู้อื่น (self esteem) มีพลังแห่ง ความเชื่อมั่นในทุก ๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม เจตคติ ค่านิยม รวมทั้งความ สามารถของคนเราจะมีความสัมพันธ์แบบองค์รวม และตรงกับภาพพจน์ของตนเอง การเห็นคุณค่า และความสำคัญในการเป็นมนุษย์ ทำให้บุคคลตระหนักดีว่าเราคือใคร เราสามารถเป็นอะไร และสามารถทำอะไรได้ จะให้ความสำคัญแก่บุคคลอื่น รับรู้ความสามารถของตนเอง และของผู้อื่นว่า แต่ละคนมีความสามารถไม่เหมือนกัน นอกจากนั้นยังเชื่อพลังความเชื่อมั่นในตน การเชื่ออำนาจ ในตนเชื่อในผลของการกระทำจะพัฒนาไปสู่ลักษณะมุ่งอนาคต (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542, หน้า 14)

จากแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต ดังกล่าวสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่ง อนาคตสามารถพัฒนาและส่งเสริมได้โดยให้เยาวชนรู้จักความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต ให้ เห็นแบบอย่างของบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคต เรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของผู้อื่นและตนเอง เชื่อในผล การกระทำโดยฝึกการวางแผนในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับอนาคต สามารถตัดสินใจและเลือกแนวทาง ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผลที่เหมาะสม โดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียและฝึกให้รู้จักคาดการณ์ เกี่ยวกับอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

งานวิจัยในประเทศ กนกวรรณ อุ๋นใจ (2535, หน้า 57-60) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผล การใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตกับการให้ข้อเสนอแนะของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน ที่ได้รับการพัฒนาโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์มีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ ได้รับข้อเสนอแนะ

สุนิสา สิริวิพัทธ์ (2541, หน้า 61-66) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตการศึกษา 2 พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตการศึกษา 2 มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก โดยเพศหญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าเพศชายนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและปล่อยปละละเลย และนักเรียนร้อยละ 98.70 มีความเห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคตจำเป็นต่อนักเรียน

สมคิด บุตรสนม (2541, หน้า 89-99) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะชีวิตสังคมและระดับจริยธรรมกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในโรงเรียนขยายโอกาสเขตการศึกษา 12 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับจริยธรรมของนักเรียน และความมุ่งมั่นและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุ่งอนาคต แต่รายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน และการศึกษาการสร้างสมการพยากรณ์ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน พบว่าตัวแปรที่ทำนายลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนมี 3 ตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนได้ร้อยละ 11.819

สุวิมล ลาวรรณา (2543, หน้า 69-75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส กับการกระจ่างค่านิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครราชสีมา พบว่าเยาวชนหญิงกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสกับการกระจ่างค่านิยมมีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสสามารถส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนได้โดยช่วยให้เยาวชนได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง รวมทั้งค้นหาตัวเองและตระหนักถึงผลเสียของการมีชีวิตที่ไร้ความหมาย ตลอดจนช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้วิถีทางในการดำรงชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ขณะเดียวกันการกระจ่างค่านิยมนั้นก็ส่งเสริมสนับสนุนให้เยาวชนได้ผ่านกระบวนการเกิดค่านิยมจนกลายเป็นลักษณะเฉพาะตนอันเป็นลักษณะที่พึงประสงค์ กระตุ้นให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้สำรวจค่านิยมทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเองด้วยวิธีการกระตุ้นให้สามารถเลือกทางเลือกหนึ่งจากหลายทางเลือก โดยพิจารณาถึงผลของทางเลือกแต่ละทางอย่างเปิดเผย และกระทำซ้ำจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตส่งผลให้เกิดเป็นค่านิยมที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีลักษณะมุ่งอนาคตที่เหมาะสมได้

งานวิจัยต่างประเทศ มิสเชล (Mischel, 1974) ได้ศึกษาพบว่า

1. ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะโก่งน้อยและถ้าเด็กประเภทนี้โก่งจะต้องใช้เวลาก่อนที่จะกระทำเช่นนั้น

2. การวิจัยอาชญากรวัยรุ่น พบว่า เด็กเหล่านี้มีลักษณะมุ่งปัจจุบัน และไม่ยอมรับคอยรางวัลใหญ่ แต่จะรอรับรางวัลเล็กที่จะได้ทันที นอกจากนั้นเด็กเหล่านี้ยังไม่สามารถชลอการบำบัดความต้องการของตนเองได้

3. ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมืองดี และส่งผลต่อความเจริญของงานของตนเอง และประเทศชาติ ฉะนั้นลักษณะมุ่งอนาคตจึงเป็นลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศชาติ

ไรท์ (Wright, 1975) ได้ศึกษาพบว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง คือผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่ฝ่าฝืนกฎหมาย นอกจากนี้ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตยังเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วย ส่วนขบวนการนั้นมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำกว่าปกติ

โรบินสัน (Robinson, 1976) ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนเกรที่ไม่เคยถูกจำคุก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กเกรที่เคยกระทำความผิด 2 ครั้งหรือมากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป แต่ไม่เคยถูกฟ้องทางกฎหมาย 48 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กเกรจะมองอนาคตในระยะสั้นและมีลักษณะมุ่งอนาคตน้อย นอกจากนี้ยังพบว่าความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต

ฮิม (Hcam, 1994) ศึกษาเยาวชนในชุมชนแออัด เมืองเมเดลลิน ประเทศโคลัมเบีย พบว่า กิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม เช่น ช่างไม้ การทำขนม ชมรมกีฬา และชมรมวรรณคดี สามารถพัฒนาสุขภาพสติปัญญาและทัศนคติของเด็กได้ และกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยพัฒนาจริยธรรม ค่านิยมทางศีลธรรมและจริยธรรม การวางแผน ทักษะทางสังคม และลักษณะมุ่งอนาคต

ชิไร โตชิากิ (Shirai Toshiaki, 1996) ศึกษาความหมายของชีวิตที่มีอิทธิพลต่อลักษณะมุ่งเวลาในหญิงวัยกลางคน โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมและแบบสอบถามลักษณะมุ่งเวลา ในกลุ่มตัวอย่าง 1657 คน ในประเทศเบลเยียมและญี่ปุ่น ผลการศึกษาพบว่า ความหมายของชีวิตมีอิทธิพลต่อลักษณะมุ่งเวลา และลักษณะมุ่งเวลาเป็นแรงจูงใจที่สอดคล้องกับบริบทโดยลักษณะมุ่งอนาคตเป็นแรงจูงใจในช่วงวัยรุ่น ส่วนลักษณะมุ่งปัจจุบันเป็นแรงจูงใจในวัยกลางคน

มัลมเบิร์ก (Malmberg, 1997) ศึกษาผลของระดับการศึกษา เพศ และการประเมินตนเอง ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของวัยรุ่นฟินแลนด์และโปแลนด์ จากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาวฟินแลนด์และโปแลนด์อายุ 17 ปี จำนวน 352 คน พบว่า ผู้หญิงต้องการสำเร็จการศึกษา และนักเรียนวิชาชีพมีความคาดหวังต่ำในความสำเร็จในอาชีพในอนาคต และระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการมุ่งอนาคต

เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย

เยาวชนและการกระทำผิด เยาวชนตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาเยาวชนและครอบครัว พุทธศักราช 2534 ได้บัญญัติไว้ว่า

“เด็ก” หมายความว่า บุคคลที่มีอายุเกินกว่า 7 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน 14 ปีบริบูรณ์

“เยาวชน” หมายความว่า บุคคลที่มีอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ซึ่งได้แก่ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไปจนถึงบุคคลที่มีอายุ 17 ปีเศษ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีเต็ม และมีข้อยกเว้นสำหรับบุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้วด้วยการสมรสแม้ภายหลังจะจดทะเบียนหย่าแล้วก็ตาม

เด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิด หมายความว่า เด็กที่กระทำความผิดอาญารวมทั้งเด็กที่กระทำการอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิดสำหรับเด็ก แต่หากเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี กระทำความผิดอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องได้รับโทษ (สง่า สันะสมิตร, 2516, หน้า 8)

ส่วนเด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 7-18 ปี กระทำความผิดกฎหมายอาญา หรือพระราชบัญญัติอื่น ๆ ที่กำหนดว่าการกระทำนั้นเป็นความผิด เช่น พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พวกเขาจะต้องได้รับโทษทางอาญา อย่างไรก็ตามรัฐบาลก็ยังถือบุคคลที่มีอายุ 7-18 ปี ยังเป็นผู้เยาว์ ดังนั้นจึงปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดแตกต่างจากผู้กระทำความผิดที่เป็นผู้ใหญ่โดยให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้ขึ้นศาลเยาวชนและครอบครัว

เฮเลอร์ริงตัน (Helerington, 1986, p. 128) เรียกผู้กระทำความผิด ฝ่าฝืนกฎหมายที่เป็นวัยรุ่นว่า “เยาวชนอาชญากร” (juvenile delinquent) คือผู้ที่ชอบฝ่าฝืนกฎหมายไม่ปฏิบัติตามสังคม และเป็นพฤติกรรมที่ผิดไปจากการควบคุมตนเอง จึงถูกตัดสินจากผู้ใหญ่ว่าผิด โดยแบ่งรูปแบบการกระทำผิดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. การกระทำความผิดกฎหมาย (status offenses) ไม่เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย แต่เป็นการกระทำที่ผิดกาลเทศะ เช่น การส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
2. การกระทำความผิดกฎหมายหรืออาชญากรรม (criminal offenses) เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมายของเยาวชน

ควาเรเซียส (Kvaraceus, 1988) ได้ให้นิยามไว้ว่า “เด็กเกร” ได้แก่ เด็กที่แสดงความรู้สึกออกมาในลักษณะที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเด็กเหล่านี้จะบอกให้รู้ถึงความต้องการของเขา

163899

๑
15 8.3
8 465 ๗
๑. 3

ซิลด์ (Shields, 1962) ได้ให้คำนิยามของพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมของเด็กเกร ดังนี้

1. เด็กเกรมักรู้สึกว่าเขาเองมีความผิดอยู่เสมอ จึงพยายามหาวิธีป้องกันตนเองด้วยวิธีต่าง ๆ โดยเฉพาะการต่อต้านสังคม ให้ได้รับโทษจากผู้ใหญ่เสมอ

2. พฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม อาจหมายถึงการที่เด็กเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือและเรียกร้องให้ผู้อื่นสนใจตน ต้องการทดแทนสิ่งที่หายไปในช่วงวัยเด็ก

ดังนั้นการที่เด็กแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคมจึงเป็นการแสดงถึงการเรียกร้องความสนใจ ต้องการให้ผู้ใหญ่เข้าใจตน หากผู้ใหญ่เข้าใจเด็กและให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งพฤติกรรมอันพึงปรารถนาของสังคมได้

นอกจากนี้ อาร์สตรอม และฮาวิเกสต์ (Ahlstrom & Havighurst cited in Helm & Tunner, 1971, p. 148) กล่าวว่า เยาวชนกระทำผิดกฎหมายมักมีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง รู้สึกขาดความปลอดภัย ลังเลใจเกี่ยวกับตนเอง คือคิด ทำลาย ชอบทำลาย มีความรู้สึกเป็นศัตรู

เยาวชนกระทำผิดกฎหมายจะพบว่าเป็นคนที่ตื่นเต้นตกใจง่าย เจ้าอารมณ์ ต่อต้านและทะเลาะวิวาท และมีคุณค่าแห่งตนต่ำ มีอัตมโนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง จึงชอบก่อเรื่องวุ่นวายและต่อต้านสังคม (Roff, Sells, & Golden cited in Helm & Tunner, 1971, p. 481)

ทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน การกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน มีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการประกอบกัน เช่น ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม ได้มีผู้ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับการกระทำผิด ไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ (structural-functional theory) โครงสร้างของสังคม อาจก่อให้เกิดความขัดแย้ง และเป็นอุปสรรคต่อสมาชิกในสังคม และในสังคมที่มีโครงสร้างเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจเกิดความขัดแย้งทางด้านบรรทัดฐานความประพฤติ บุคคลอาจไม่แน่ใจในแบบแผนความประพฤติที่ถูกต้องมีความสับสนในบทบาทของตนเองดังนั้นการกระทำผิดอาจเป็นผลมาจากการไร้กฎหมายในสังคม (anomie) ความบกพร่องขององค์กรในสังคม (social disorganization) ครอบครัวที่มีปัญหา สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว มีผลทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัวผิดปกติ เช่น บิดามารดาถึงแก่กรรม หย่าร้าง แยกกันอยู่ทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ สมาชิกของครอบครัวบางส่วนจึงมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม เช่น ก่ออาชญากรรมเป็นต้น (สมานมิตร วิทยอภิบาลกุล, 2523, หน้า 9)

2. ทฤษฎีวัฒนธรรมย่อย (subculture theory) ผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีนี้คือ อัลเบิร์ต เค. โคเฮน ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การปฏิบัติของเด็กอาจจะขัดแย้งกับแนวทางของผู้ใหญ่ในสังคมกล่าวคือ เด็กจะเรียนรู้วัฒนธรรมย่อยของพวกตน เช่น ด้านวงการสนทนา การแต่งกาย การไว้ทรงผม การแสดงดนตรี เป็นต้น ซึ่งวัฒนธรรมย่อยของพวกเด็กเหล่านี้อาจจะขัดแย้งกับทัศนคติของผู้ใหญ่

กลุ่มเด็กเหล่านี้จึงเกิดปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมส่วนใหญ่ของสังคม เด็กจึงหันเข้ามารวมกลุ่มกันและจะสร้างแบบแผนแห่งพฤติกรรมของตนขึ้นมา ซึ่งพวกเขาคิดว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ การกระทำผิดของเด็กวัยรุ่นเป็นการตอบสนองต่อปัญหาของแต่ละคน แบบแผนของพฤติกรรมเช่นนี้จะถ่ายทอดสืบต่อกันไป จากเด็กคนหนึ่งไปยังเด็กอีกคนหนึ่งที่เขาเข้ามารวมกลุ่ม (สุชา จันทรเฒ, 2541, หน้า 11)

3. ทฤษฎีว่าด้วยสาเหตุทางจิต (psychogenic theory) เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ส่วนใหญ่เป็นพวกที่มีสภาพทางจิตที่สับสน วุ่นวายเพราะขาดความสัมพันธ์อันอบอุ่นจากบิดามารดา หรือผู้ปกครองในครอบครัว เป็นพวกที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้รับการเอาใจใส่และควบคุมดูแลจากผู้ปกครองและครอบครัว จึงทำให้เด็กมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ขอบการทำความผิด พฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรามีสาเหตุมาจากการแสดงออกทางอารมณ์ที่ได้รับการปรุงแต่งจากสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ทางครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดามารดา (อริย สุวรรณบุปผา, 2518)

จากทฤษฎีที่เกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชนดังกล่าว มีที่มาจากสังคมครอบครัว ความแตกต่างของวัยที่ก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและสภาพจิตใจของเด็กแต่ละคน ซึ่งเยาวชนที่กระทำความผิดบางคนอาจมีที่มาจากหลายปัจจัยดังกล่าวส่งผลร่วมกัน ความรู้ ความเข้าใจในที่มาของปัญหาจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสร้างความไว้วางใจและสัมพันธภาพที่อบอุ่นในระหว่างการให้คำปรึกษาได้

การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ หลายประการ เช่น ปัจจัยทางด้านครอบครัวและปัจจัยทางด้านสังคม มีนักวิชาการทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาหลายท่านเสนอแนวคิดไว้ดังนี้

สุพัตรา สุภาพ (2527, หน้า 18-19) กล่าวว่า “สภาพบ้านแตก” เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของปัญหาการกระทำผิดของเด็กวัยรุ่น สำหรับเรื่อง “สภาพบ้านแตก” นั้นอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. บิดาหรือมารดาตาย หรือ ตายทั้งคู่
2. บิดามารดายังมีชีวิตอยู่ แต่ทะเลาะเบาะแว้งกันหรือมีความเห็นไม่ลงรอยกันเกี่ยวกับการอบรม สั่งสอน และระเบียบวินัยภายในครอบครัว นอกจากนั้นนักสังคมวิทยาถือว่า การที่พี่น้องได้รับความรักใคร่จากบิดามารดาไม่เท่าเทียมกันจนทำให้เกิดความอิจฉาริษยาขึ้น ก็จัดเข้าอยู่ในลักษณะของ “บ้านแตก” ด้วยเช่นกัน

สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ (2520, หน้า 110) ยังได้เน้นให้เห็นว่าสภาพที่จัดว่าเป็น “บ้านแตก” ได้แก่ บิดามารดาไม่ปรองดองกัน ทะเลาะกันบ่อย ๆ หรือหย่าร้างกัน

มารดาไปมีสามีใหม่หรือบิดามีภรรยาใหม่และไม่ให้ความอุปการะแก่บุตรเท่าที่ควร สิ่งเหล่านี้จัดเป็นสภาพบ้านแตกทั้งสิ้น ส่วนใหญ่ของเด็กเกรมาจากบ้านที่ประสบความยุ่งยาก บ้านที่เข้าลักษณะบ้านแตกสาแหรกขาดดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงเป็นสาเหตุให้เด็กขาดความรักบิดามารดา และหันไปหาทางชดเชยด้วยการมีพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

เดโช สวนานนท์ (2517, หน้า 13 อ้างถึงใน สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ, 2520) ได้กล่าวถึงสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนติดยาเสพติด คือ ครอบครัวขาดความอบอุ่น พ่อแม่ขาดความยุติธรรม เช่น สภาพครอบครัวแตกแยก พ่อแม่อยู่คนละทาง สิ่งเหล่านี้ล้วนผลักดันให้เยาวชนออกไปคบเพื่อนเกรนอกบ้าน และหันไปติดยาเสพติดเพื่อความสบายใจของตนเองในที่สุด และผู้ที่ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มักเป็นเยาวชนหญิงชายที่มีอายุระหว่าง 14-25 ปีทั้งสิ้น

ซัทเทอร์แลนด์ (Sutherland, 1974, p. 204) ได้กล่าวถึงลักษณะของครอบครัวที่ก่อให้เกิดการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน โดยพิจารณาถึงประเภทและความสัมพันธ์ในครอบครัวไว้ดังนี้คือ

1. ครอบครัวซึ่งไร้ศีลธรรม บิดาดื่มสุรา มารดาติดการพนันหรือสมาชิกบางคนเป็นอาชญากร
2. ครอบครัวที่ไม่มีบิดามารดา เช่น ถึงแก่กรรม หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่
3. ครอบครัวที่บิดามารดาละเลยไม่เอาใจใส่บุตรธิดาทั้ง ๆ ที่มีเงินทอง
4. ครอบครัวซึ่งเลือกที่รักมักที่ชัง มีอคติลำเอียง
5. ครอบครัวที่เจ้าระเบียบเข้มงวด และมีคนมากเกินไป
6. ครอบครัวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจยากจน

สุชา จันทรเฒ (2521, หน้า 121-122) กล่าวว่า ความเกรของเด็กมักมีสาเหตุมาจากการที่เด็กขาดความสุขอย่างใดอย่างหนึ่ง ก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ และแสดงความก้าวร้าวออกมา โดยมากเด็กเกรมักมาจากเด็กที่มีการศึกษาน้อย และมาจากครอบครัวที่ยากจน เด็กพวกนี้มักรวมกลุ่มก่อความสงบของผู้อื่นอยู่เสมอ เช่น ลักขโมย เทียวกะกระรานผู้อื่น ทำตัวให้เด่น พุดจาหยาบคาย เป็นต้น เด็กเกรบางคนมาจากครอบครัวที่มีฐานะดี มีความเป็นอยู่ดีก็มีเหมือนกัน สาเหตุของความเกรของเด็กพวกนี้มักมาจากการขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับผู้อื่น เพราะพ่อแม่มีงานสังคมมาก

เด็กที่มาจากครอบครัวสองประเภท คือ ยากจนมากกับร่ำรวยมากทำให้เด็กเกรได้พอ ๆ กันเพราะเด็กทั้งสองกลุ่มนี้ถูกทอดทิ้งพอ ๆ กัน และขาดความอบอุ่นเช่นเดียวกันเพียงแต่ครอบครัวยากจนเด็กห่างพ่อแม่เพราะพ่อแม่ออกไปหากิน ส่วนครอบครัวประเภทหลังพ่อแม่ต้องทอดทิ้งเด็ก

เพราะงานสังคม เด็กจึงอยู่ในสภาพที่เหมือน ๆ กัน สาเหตุของความเกรงของเด็กส่วนมากมาจาก 2 ประการ คือ สาเหตุทางสังคม และสาเหตุทางจิตใจ ความเกรงเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ และเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวประเภทหนึ่งนั่นเอง

เด็กเกรงมักมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ต่อต้านกฎ และข้อห้ามต่าง ๆ พวกนี้จึงมักทำผิดกฎหมาย และขาดความเป็นระเบียบ หากอยู่ในโรงเรียนเด็กเหล่านี้มักไม่ยอมอยู่ในระเบียบ ข้อบังคับ ชอบหนีโรงเรียนและประพฤติตัวไปในทางเสื่อมเสีย เช่น ดิฉะเสพติด เล่นการพนัน เป็นต้น

อัมราพันธ์ ปาณิกบุตร (2540, หน้า 57-60) กล่าวว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. บิดามารดาหรือผู้ปกครองหย่อนต่อการปกครองดูแล
2. สภาพครอบครัวแตกแยก
3. โรงเรียนละเลยต่อการปลูกฝังด้านจริยศึกษา ศีลธรรม และหน้าที่พลเมืองดี
4. สิ่งแวดล้อมที่เลว
5. เศรษฐกิจ
6. เด็กและเยาวชนมีความบกพร่องทางด้านร่างกายและจิตใจ

จะเห็นได้ว่าการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ได้มีการศึกษาค้นคว้าจากนักวิชาการถึงสาเหตุของการกระทำผิดนั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจากปัจจัยประการใดประการหนึ่งเพียงอย่างเดียว แม้กระทั่งการกระทำผิดประเภทเดียวกันก็อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการที่แตกต่างกันได้

งานวิจัยเกี่ยวกับเยาวชนที่กระทำผิด

งานวิจัยในประเทศ สุชา จันทรธรม (2521) ศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาการกระทำผิดของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่าสาเหตุสำคัญที่มีส่วนทำให้เด็กและวัยรุ่นกระทำผิดได้แก่สภาพทางครอบครัวและสภาพทางอารมณ์ รองลงมาได้แก่การคบเพื่อนเสเพล หรือถูกชักจูง ใช้จ่ายวาน และตั้งแต่ปี 2518 ถึงปี 2521 สาเหตุจากสภาพทางเศรษฐกิจมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

สุนันทา กาญจนพงศ์ (2539, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะการอบรมเลี้ยงดู สภาพครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ระหว่างเยาวชนชายที่ได้และไม่ได้กระทำผิดอายุ 15-18 ปี ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่กระทำผิดมีสภาวะจิตใจอ่อนแอ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มีสภาพครอบครัวไม่ดี มีกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่ดี และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่แบบผสม และแบบปล่อยปละละเลยมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กระทำผิด เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้และไม่ได้กระทำผิด พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในเรื่องระดับการศึกษา

ลำดับที่ของการเกิด สภาวะจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จำนวนพี่น้อง ความสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนชายกับบิดา สภาพครอบครัว ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา มารดา ประวัติการกระทำผิดกฎหมายของบุคคลในครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดา สถานภาพการสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดาที่หย่าร้างกัน สภาพเขตที่อยู่อาศัย ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู และกลุ่มเพื่อน

พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์ (2543, หน้า 86-100) ได้ศึกษาผลการใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง พบว่าการใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ช่วยทำให้เยาวชนได้รู้จักวิธีการสำรวจความคิดความรู้สึกของตนเอง ได้ระบายความคิดความรู้สึกในทางที่ถูกต้อง และสามารถวิเคราะห์ เปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม สู่ความคิดความรู้สึกที่เหมาะสมได้ ดังนั้นเมื่อเยาวชนได้รับศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงทำให้เยาวชนมีการพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ได้สามารถป้องกันพฤติกรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้

งานวิจัยต่างประเทศ คอคเกตต์ (Cockett, 1971) ศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดส่วนใหญ่ออกจากโรงเรียนกลางคันและว่างงานเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน ร้อยละ 72 และกิจกรรมที่ชอบทำร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน ได้แก่ นั่งเล่นคุยกัน เล่นบอล และเสพยาเสพติด ตามลำดับ

ไรท์ (Wright, 1975) ศึกษาพบว่า ขวอาชญากรมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

เฮนส์ (Hains, 1989) ทำการวิจัยโดยการพัฒนารูปแบบการฝึกสอนทักษะให้กับวัยรุ่นที่กระทำผิดในเรื่องความก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นขวอาชญากรจำนวน 5 คน อายุ 15-17 ปี ทำการทดลองรายบุคคล รูปแบบการฝึกประกอบด้วยทักษะการแก้ปัญหา (problem-solving) และการพูดแนะนำตนเอง (self-guiding verbalization) เมื่อเสร็จสิ้นการฝึก ผลการวิจัยพบว่า ผลการประเมินตัวแปรตามที่เป็นกลวิธีทางปัญญา มีผู้รับการทดลอง 2 คนไม่ได้แสดงให้เห็นว่าใช้กลวิธีกระบวนการรู้ความเข้าใจที่ได้ฝึกไป แต่มีผู้รับการทดลอง 3 คน เพิ่มการพูดแนะนำตนเองและมีการคิดล่วงหน้า (thinking ahead) ระหว่างสถานการณ์จำลอง เมื่อมีความขัดแย้งระหว่างบุคคล เมื่อติดตามพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องชั้น ผู้ร่วมการทดลองทุกคนแสดงให้เห็นว่ามีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาดลดลง ซึ่งทำให้เห็นว่าเงื่อนไขการทดลองที่จัดขึ้น สามารถถ่ายโยงไปสู่สถานการณ์ในชีวิตประจำวันของผู้รับการทดลองอย่างมีประสิทธิภาพ

ไวลิก (Wyrick-Phelan-A, 2000) ศึกษาการลดอัตราของฆาตกรรม พบว่า การพัฒนาการร่วมมือกันระหว่างการบังคับทางกฎหมาย ระบบของโรงเรียน การบริการทางสังคม และการป้องกันของชุมชน มีผลต่อการลดอัตราการมีพฤติกรรมรุนแรง การใช้สารเสพติดและการรวมกลุ่มของวัยรุ่นได้

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือเรียกโดยย่อว่า “สถานพินิจ” เป็นหน่วยงานในกระทรวงยุติธรรม มีผู้อำนวยการสถานพินิจเป็นผู้บังคับบัญชา ทั้งนี้เป็นไปตามมาตรา 32 แห่งพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชน และครอบครัว พ.ศ. 2534 และในมาตรา 33 ได้กำหนดให้การจัดตั้งสถานพินิจ การกำหนดเขตอำนาจ และการแบ่งแยกกิจการของสถานพินิจออกเป็นสาขาต่าง ๆ ให้กระทำโดยพระราชกฤษฎีกา โดยปกติเมื่อมีการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว โดยการออกเป็นพระราชบัญญัติ หรือมีการจัดตั้งแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวในศาลจังหวัด โดยการออกเป็นพระราชกฤษฎีกา จะมีการจัดตั้งสถานพินิจควบคู่กันไปด้วยทุกครั้ง เพราะสถานพินิจมีอำนาจหน้าที่ในการควบคุมเด็กและเยาวชนซึ่งต้องหาว่ากระทำความผิดไว้ในระหว่างสอบสวนหรือพิจารณาคดีหรือตามคำพิพากษาหรือคำสั่งของศาล อย่างไรก็ตามการควบคุมตัวเด็กและเยาวชนไว้ ย่อมถือได้ว่าเป็นการริดรอนเสรีภาพของเด็กและเยาวชน ซึ่งต้องอยู่ภายใต้มาตรา 40 แห่งอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (convention on the rights of the child) ที่กำหนดว่า

“รัฐภาคีตระหนักถึงสิทธิของเด็กทุกคนที่ถูกกล่าวหา หรือตั้งข้อหาว่าหรือเห็นได้ว่ากระทำความผิดกฎหมายอาญา ที่จะได้รับการดำเนินการให้สอดคล้องกับความพยายามสร้างเสริมให้เด็ก รู้ค่าและเกียรติภูมิของคน ที่จะเน้นให้เด็กมีความเคารพมากขึ้นต่อสิทธิมนุษยชนและเสรีภาพขั้นพื้นฐานสำคัญ ๆ ของบุคคลอื่น และคำนึงถึงอายุของเด็กและความปรารถนาที่จะสร้างเสริมให้เด็กปรับตัวกลับสู่สังคมและมีบทบาทในทางสร้างสรรค์สังคมได้ใหม่” (ศาลเยาวชนและครอบครัว, 2540, หน้า 30-31)

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนขึ้นตรงต่ออธิบดีศาลเด็กและเยาวชน มีทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ส่วนกลางกรุงเทพมหานคร คือ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ในส่วนภูมิภาคเรียกว่า สถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัด มีอยู่ทุกแห่งทั่วราชอาณาจักรที่มีศาลเด็กและเยาวชนจังหวัด

หน้าที่และความรับผิดชอบของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

1. หน้าที่และความรับผิดชอบในทางด้านคดีอาญา

1.1 ความคุ้มครองเด็กและเยาวชนผู้ต้องหาว่ากระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดไว้ในระหว่างมีการสอบสวนหรือพิจารณาคดี

1.2 เมื่อสถานพินิจได้รับตัวเด็กหรือเยาวชน จากพนักงานสอบสวนมาคุมตัวไว้แล้ว กฎหมายบัญญัติให้ทำการสืบเสาะและพินิจในเรื่องอายุ ประวัติ ความประพฤติ สถิติปัญหา การศึกษาอบรม สุขภาพ สภาวะแห่งจิต นิสัย อาชีพ และฐานะของเด็กหรือเยาวชน ตลอดจน บิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เด็กหรือเยาวชนนั้นอาศัย

1.3 รายงานการสืบเสาะข้อเท็จจริงและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน เพื่อนำเสนอต่อศาลประกอบการวินิจฉัย

1.4 ดำเนินด้านสงเคราะห์ภายหลังปล่อย เช่น ปล่อยตัวกลับภูมิลำเนาเดิม หรือ ติดต่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้มารับตัวเด็กหรือเยาวชน จัดหางานให้ทำ หรือจัดหาผู้อุปการะ ให้ในรายที่ไม่มีบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือญาติ

2. หน้าที่ทางด้านคดีแพ่ง เมื่อศาลคดีเด็กและเยาวชนได้รับคำฟ้องหรือคำร้องขอใด ๆ ในทางแพ่ง แล้วก็จะแจ้งให้ผู้อำนวยการสถานพินิจทราบ ผู้อำนวยการสถานพินิจก็จะสั่งให้ พนักงานคุมประพฤติทำการสืบเสาะข้อเท็จจริงต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร และนำความเห็นเสนอศาล เพื่อประกอบการพิพากษาคดีในส่วนแพ่ง และผู้อำนวยการสถานพินิจจะเสนอความเห็นต่อศาล ให้กำกับผู้ปกครอง หรือกำกับผู้ใช้อำนาจปกครองเพื่อที่จะคุ้มครองและรักษาผลประโยชน์และ ทรัพย์สินของผู้เยาว์อีกชั้นหนึ่งก็ได้ และจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามคำสั่งของศาล

3. หน้าที่ในด้านการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1 การสอนวิชาสามัญตามหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่

3.2 การสอนวิชาชีพ ได้แก่ ช่างไม้ ช่างยนต์ ช่างศิลป์

3.3 การพัฒนานิสัย จัดให้มีการอบรมด้านจริยธรรม เพื่อฟื้นฟูจิตใจ ให้กลับตน เป็นพลเมืองดี

3.4 การพัฒนาสุขภาพอนามัย จัดให้มีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการบริหาร ตลอดจนด้านการกินอยู่หลับนอนให้ถูกสุขลักษณะ

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และเทคนิคการวางแผนอนาคต

ความเป็นมาของทฤษฎี ผู้ค้นพบทฤษฎี คือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinden) ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยา

ผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัด ในต้นปีทศวรรษ 1970 โดยเริ่มจากการตรวจสอบว่าอะไรที่สร้างการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งสองท่านได้ศึกษาแนวคิดและกระบวนการทำงานของฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาผู้เป็นต้นฉบับของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ (Gestalt therapy) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักครอบครัวบำบัดผู้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาคือความสัมพันธ์ในครอบครัว มิลตัน เอช. อีริกสัน (Milton H. Erickson) นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลก และเกรกอรี เบทสัน (Gregory Bateson) นักมนุษยวิทยาและนักเขียนเรื่องการสื่อสารและทฤษฎีระบบชาวอังกฤษ ซึ่งได้เขียนเรื่องความแตกต่างของชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic) มนุษยวิทยาและจิตบำบัด และยังเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในด้านการผนวกทฤษฎีจิตเภท ซึ่งในสมัยนั้นบุคคลทั้งสามท่านแรกนี้เป็นนักการสื่อสารที่ดี (good communication) แต่ไม่ได้ตระหนักถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร กรินเดอร์และเบนค์เลอร์ได้สร้างทักษะของตนเองขึ้นจากการรวมทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ (computer) และทฤษฎีเกสตัลต์ (Gestalt) เข้าด้วยกัน พวกเขาสามารถสร้างแบบจำลองพฤติกรรม (behavioral model) และกลุ่มของกระบวนการในการบำบัดซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (O'Connor & Seymour, 1993, p. 2)

จากจุดเริ่มต้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส พัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทางคือ

1. เป็นกระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ
2. เป็นวิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นโปรแกรมการสื่อสารของมนุษย์ทั้งในระดับจิตสำนึกและระดับจิตใต้สำนึกทั้งกับคนอื่นและภายในตนเอง ซึ่งการสื่อสารในตนเอง คือการที่มนุษย์คิด ความคิดจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านกายภาพและทางอารมณ์ (แคลร์ รุสเวิร์ธ, 1994, หน้า 10)

เนื่องจากในประเทศไทยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดว่าเป็นทฤษฎีใหม่ในวงการให้คำปรึกษาในประเทศจึงไม่มีหนังสือหรือตำราที่เป็นภาษาไทย การศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทยมีจุดเริ่มมาจากอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยบูรพา 2 ท่านได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ได้ศึกษาและติดต่อกับ Professor Dr. Imelda V. G. Villar นักจิตวิทยาคลินิกและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำ De La Salle University และ St. Scholastica's Collage กรุงมนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ให้มาจัดอบรมเชิงปฏิบัติการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแก่นิสิตบัณฑิตศึกษาศาขจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน 2543 ณ มหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากนั้น

นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา คือ จุฑามาศ แหนจอ (2544) วิชชุดา บำรุงยศ (2544) และ พวงทอง อินใจ (2544) ได้ศึกษาวิจัยการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

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

โอ'คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 3) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่าประกอบด้วย 3 แนวคิดได้แก่

ระบบประสาท (neuro) โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่า ทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาทอันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อรับรู้แล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์ครอบคลุมไม่แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์กายและจิตเป็นสิ่งเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อที่จะสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

วิลลาร์ (Villar, 1997 a, pp. 23-24 citing Dilts, Grinder, Bandler, & DeLozier, 1980) ให้คำจำกัดความของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้

neuro เป็นพฤติกรรมทั้งหมดซึ่งเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท รวมถึงระบบของกระบวนการภายในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การได้ยิน การเห็น การลิ้มรส การดมกลิ่นและการสัมผัส

linguistic เป็นการรับรู้พื้นฐานที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการและการจัดเรียงลำดับในรูปของแบบจำลองและยุทธวิธีโดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะระบบวิถีทางที่ใช้สื่อไม่ว่าจะเป็นจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก หรือกระบวนการทั้งภายในและภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาทในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

programming เป็นกระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ เป็นระบบของการใส่รหัสและการลำดับเหตุผลประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่มนุษย์คิดและเรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเองและการเปลี่ยนแปลง

อัลเดอร์ (Alder, 1996, p. 4) ได้ให้ความหมายว่า

neuro เป็นกระบวนการทางระบบประสาทของการเห็น การได้ยิน การสัมผัส การชิมรส และการดมกลิ่น ประสาทสัมผัสเหล่านี้บุคคลใช้กระบวนการคิดภายใน หรือใช้ประสบการณ์ภายนอกของบุคคลแสดงความเข้าใจ

linguistic เป็นส่วนของการแสดงออกทางภาษาที่บุคคลใช้เพื่อสื่อสารทั้งในด้านการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและความคิดของตนเอง

programming เป็นวิถีทางที่มนุษย์จัดระบบความคิดและพฤติกรรมของตนเองเพื่อกระทำสิ่งต่าง ๆ

นอกจากนี้ แคลร์ รุสเวิร์ธ (แคลร์ รุสเวิร์ธ, 1994, หน้า 10) ยังกล่าวว่า แทคเจมส์ ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

neuro เป็นระบบประสาทหรือจิต กระบวนการทำงานจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านประสาทรับความรู้สึกทั้งห้า (ทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย) เข้ามาทำให้เกิดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรสและการรับสัมผัส

linguistic เป็นระบบการสื่อสารแบบที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทางซึ่งระบบประสาทจะรับเข้ามาในรูปของการเข้ารหัสแล้วส่งให้แปลรหัสนั้นเป็นความหมายที่เข้าใจออกมา ทั้งนี้รวมไปถึงรูปภาพ เสียง ความรู้สึก รส กลิ่น ตลอดจนคำพูดที่สื่อกับตัวเอง

programming เป็นระบบการทำงานที่สมองมีไว้เพื่อค้นหาว่า ในกระบวนการสื่อสารทั้งที่สื่อสารกับตัวเอง และสื่อสารกับบุคคลอื่นนั้นมีอะไรบางอย่างที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ นำมาซึ่งความสำเร็จหรือตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลได้

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเกี่ยวกับโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ว่าพวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยิน และรู้สึกได้อย่างไรและเขาแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

เมอลีเวเดอ (Merlevede, 1999) ให้คำจำกัดความว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ใช้กันทั่วไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไปและทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่างก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมายเพื่อแสดงออกมาเป็นวัจนภาษาและอวัจนภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

ธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกที่แตกต่างกัน โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่าประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคนต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่มาจากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่แต่กลับรู้สึกจากแบบจำลอง (model) หรือแผนที่ (maps) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้งห้าซึ่งทำให้มีประสบการณ์ที่ต่างกัน คนสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นกับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ และสมมติฐาน มนุษย์มีชีวิตอยู่ในความเป็นจริงของตัวเอง ที่สร้างขึ้นมาจากการประทับความรู้สึกต่าง ๆ ในประสบการณ์ชีวิตเฉพาะของแต่ละบุคคล แสดงออกมานบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นเป็นการรับรู้ผ่านแบบจำลองหรือแผนที่ จึงมีข้อจำกัดซึ่งเกิดจากการมองผ่านแว่นกรอง (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 4-5) ในส่วนของแว่นกรองนี้จะมีกระบวนการกลั่นกรองเลือกสรรข้อมูลอาจมีการลบออก ต่อเติม เปลี่ยนแปลง แก้ไข เพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ในชีวิตทั่ว ๆ ไป โดยให้สอดคล้องกับความรู้ที่มีอยู่เดิม (แคลร์ รูสเวิร์ธ, 1994, หน้า 30)

ข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล ลิวอิส และพูเซลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 24-26) ให้แนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดการรับรู้ของบุคคล ไว้ดังนี้

1. ข้อจำกัดในด้านประสาทวิทยา (neurological constraints) โดยปกติมนุษย์มักมีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง
2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึกจดจำประสบการณ์และการรับรู้ (filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง ดังเช่นผู้หญิงที่อาจจะปฏิเสธผู้ชายที่ดื่มสุราทุกคนก็เพราะเธอมีประสบการณ์ว่าพ่อเธอซึ่งเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังทำให้ชีวิตทุกคนในครอบครัวเสื่อมลง
3. ข้อจำกัดด้านสังคม (social constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คนๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ชื่อสิ่งนั้น หรือไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ

ลีวีส และพูซีลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 25-26) กล่าวว่า การรับรู้ต่อโลกหรือการสร้างแผนที่โลก (world map) ของบุคคลได้รับผลกระทบจาก 3 กระบวนการเหล่านี้คือ

1. การขยายผล (generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน
2. การลบออก (deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม
3. การบิดเบือน (distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำของประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับรู้ของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้

แหล่งความเชื่อของมนุษย์ ความเชื่อของเรามีผลอย่างมากต่อพฤติกรรม เป็นส่วนชักนำว่าเราจะต้องทำอะไร การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ จะทำได้ยากถ้าปราศจากความเชื่อ ความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อมนุษย์ เป็นแผนที่การรับรู้ภายในที่มนุษย์ใช้ในการสร้างการรับรู้ต่อโลกที่มีอย่างคงที่และต่อเนื่อง เมื่อเราเชื่อในบางสิ่งก็จะกระทำราวกับว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่แผนที่การรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นแต่เป็นการวางแผนไว้อย่างดีสำหรับการกระทำในอนาคต (O'Connor & Seymour, 1993, p. 83) ความเชื่อได้มาจากหลายแหล่ง อัลเดอร์ (Alder, 1996, pp. 89-83) ได้กล่าวถึงแหล่งความเชื่อไว้ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อม (environment) เป็นส่วนใหญ่ของระบบความเชื่อที่เรานำมาใช้ เมื่อได้เห็นแบบจำลอง (model) ก็มีแนวโน้มที่จะสังเกตและเลียนแบบบุคคลอื่น ซึ่งเกิดขึ้นได้แตกต่างกันตามขั้นพัฒนาการ เมื่อสภาพแวดล้อมของเรามีแต่ความล้มเหลวก็จะทำให้มีแบบจำลองที่ล้มเหลวในชีวิต หากแวดล้อมด้วยความสำเร็จเราจะโน้มเอียงเลือกแบบจำลองของความสำเร็จ ก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิตเช่นกัน

2. เหตุการณ์ในชีวิต (events) ประสบการณ์ในชีวิตอาจกลายเป็นรากฐานของความเข้าใจและความเชื่อของบุคคล เราจะระลึกเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิตได้ง่ายและมีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์นั้นหลาย ๆ เหตุการณ์จะก่อร่างระบบความเชื่อที่ซับซ้อนและการให้ค่านิยมต่อสิ่งนั้น ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับโลก บุคคลอื่น และตนเอง

3. ความรู้ (knowledge) เราสามารถได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ และอาจได้รับความรู้ผ่านประสบการณ์อ้อม เช่น โทรทัศน์ การอ่าน และการเห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลก ที่แต่ละบุคคลมองเห็นได้แตกต่างกัน เมื่อบุคคลมีความรู้อย่างแท้จริงแล้วจะทำให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้ ดังนั้นสิ่งที่ได้จากความรู้จะเป็นส่วนที่สำคัญของระบบ

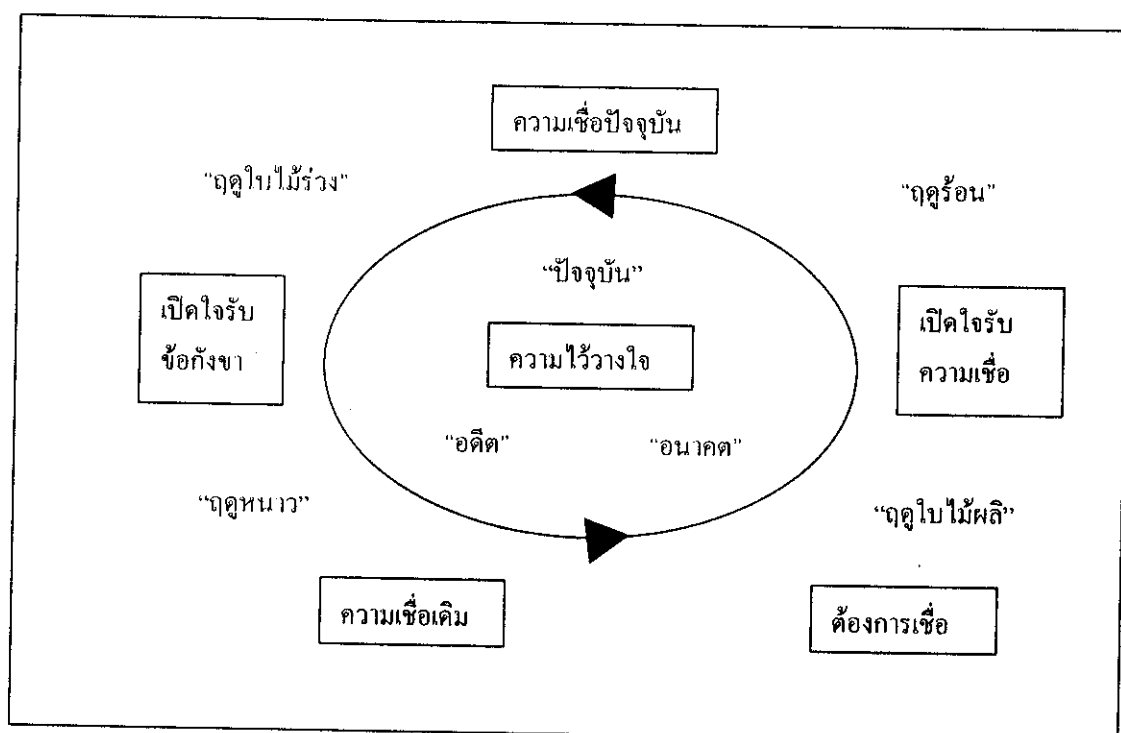
ความเชื่อ เมื่อได้รับความรู้ใหม่ความเชื่อเดิมจะถูกจัดออกไป ความเชื่อใหม่จะเกิดขึ้น แต่ความเชื่อทุกอย่างไม่ว่าใหม่หรือเก่าจะมีผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคล

4. ผลจากอดีต (post results) สิ่งใดที่เคยประสบผลสำเร็จในอดีตจะมีผลต่อความเชื่อของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ถ้าเคยประสบความสำเร็จจะเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จต่อไปเรื่อย ๆ หากเป็นไปในทางตรงข้ามก็จะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถทำได้ในอนาคต ความทรงจำเกี่ยวกับความสำเร็จสามารถนำมาเป็นจุดเริ่มอันเข้มแข็งของระบบความเชื่อ ช่วยเสริมแรงแก่ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ผลจากอดีตจึงเป็นแหล่งที่มีค่าของบุคคลที่จะนำมาใช้สร้างความสำเร็จในอนาคต

5. ประสบการณ์ทางความคิด (mental rehearsal) เป็นแหล่งความเชื่อที่เรียกว่า จินตนาการหรือประสบการณ์ทางความคิดในสิ่งที่ต้องการจะทำ ช่วยเสริมแรงให้เกิดผลลัพธ์ที่ปรารถนาและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกของเรา เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นจะก่อร่างความเชื่อขึ้นมาได้ โดยเป้าหมายที่ปรารถนาจะสร้างให้เกิดความประทับใจในจินตนาการจนกลายมาเป็นพลังความเชื่ออันสมบูรณ์ การจินตนาการถึงพฤติกรรมอย่างชัดเจนจะทำให้เราสร้างระบบความเชื่อภายในตนเองว่าสามารถกระทำสำเร็จ สมองจะรับคำสั่งและนำไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จความเชื่อก็จะเกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาความเชื่อเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคล มนุษย์ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความเชื่อ ความเชื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เมื่อเราคิดเกี่ยวกับตัวเองแตกต่างออกไปจากเดิม ความเชื่อของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เราสามารถหยุดความเชื่อที่ทำให้ตนเองมีข้อจำกัดลงได้ และสร้างความเชื่อที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น ความเชื่อในทางบวกจะทำให้ค้นพบความสามารถของตนเอง สิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบผลสำเร็จก็คือ ความเชื่อว่าจะพบกับความสำเร็จ ผลของความเชื่อไม่ได้เป็นสิ่งที่รับประกันว่าจะพบกับความสำเร็จตลอดเวลา แต่เป็นแหล่งของพลังบวกและความสามารถที่ช่วยให้พบกับความสำเร็จในตอนสุดท้ายต่อไป จากที่เราเปลี่ยนแปลงความเชื่อจะนำไปสู่พฤติกรรมเปลี่ยน ยุทธวิธีของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ เราไม่ต้องเชื่อในสิ่งที่เราไม่เชื่อ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่เข้มแข็งได้ถ้าต้องการเปลี่ยนเพื่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่มีค่า มีประโยชน์ของตน (Alder, 1996, p. 92 ; O'Connor & Seymour, 1993, pp. 83-85)

นอกจากนี้ โรเบิร์ต ดิลท์ (Dilts, 1998) ได้ศึกษาพื้นฐานวงจรความเชื่อในมนุษย์ ไว้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 การเปลี่ยนแปลงวงจรความเชื่อในมนุษย์

จากภาพสรุปขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความเชื่อดังนี้

1. อยู่ในตำแหน่ง “ต้องการเชื่อ” แล้วคิดถึง “ความเชื่อใหม่” ชี้อธิบายความเชื่อนี้ไว้ในใจจะนำไปสู่การ “เปิดใจรับความเชื่อ”
2. รู้สึกอยากรู้อะไรที่มากกว่า “เปิดใจรับความเชื่อ” ในความเชื่อใหม่เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นในใจเองตามเวลาที่เหมาะสมเข้าสู่ “ความเชื่อปัจจุบัน” จดจ่อความคิดอยู่กับความเชื่อที่ต้องการมี
3. ถ้ามีข้อขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ ณ จุดของความเชื่อปัจจุบัน ชี้อธิบายความรู้สึกเหล่านี้ไว้ในใจก็จะก้าวเข้าสู่ “เปิดใจรับข้อกังขา”
4. ตรวจสอบสภาพ “ความไว้วางใจ” และมุ่งพิจารณาด้านดีและประโยชน์ของทั้งความเชื่อใหม่กับความขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ พิจารณามีการเปลี่ยนแปลงหรือทบทวนวิสัยทัศน์ที่บุคคลต้องการสร้างความเชื่อใหม่หรือไม่ ดังนั้นเมื่อพิจารณาแล้วถ้ามีส่วนหนึ่งของความเชื่อเก่าที่มีคุณค่าต้องคงไว้หรือนำมาประสานรวมกับความเชื่อใหม่
5. ย้อนกลับไปข้อจำกัดหรือความขัดแย้งของความเชื่อเก่าที่ติดค้างในช่อง “เปิดใจรับข้อกังขา” นำช่อง “ความไว้วางใจ” ที่บุคคลมี และก้าวสู่ช่อง “ความเชื่อเดิม”

6. ข้อนกลับไปที่ “ความเชื่อปัจจุบัน” อีกครั้งและมุ่งความเชื่อใหม่ที่ต้องการให้มันคงรู้สึกถึงความเชื่อมั่นใหม่และการหยั่งรู้ใหม่หรือการเรียนรู้ที่ค้นพบระหว่างกระบวนการนี้

7. ตรวจสอบสภาพ “ความไว้วางใจ” และพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่บุคคลสร้างขึ้น รับรู้ว่าเพราะสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติและดำเนินเป็นวงจร มีกระบวนการต่อเนื่องเกี่ยวข้องกัน และบุคคลสามารถปรับตัวตามความจำเป็นในอนาคตตามแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพสำหรับตนเอง

ความเชื่อพื้นฐาน (presupposition) เมอเลเวเดอ (Merleau-Ponty, 1999) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไว้ดังนี้

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับอัตโนมัติ (cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
4. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ
6. ความหมายของการสื่อสารของคน ๆ หนึ่งกับบุคคลอื่น สะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ
7. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
8. บุคคลมีการรับรู้ถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีโอกาสได้เช่นกัน
9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเองตลอดจนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์

ส่วน เคบี (Kirby, 1999) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไว้ดังนี้คือ

1. ไม่มีใครผิดหรือสูญเสีย ทุกคนทำงานอย่างเต็มความสามารถเพื่อความสำเร็จตามที่เขาต้องการ
2. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
4. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับ การตอบสนองที่ได้รับ
6. ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการก็ให้ใช้วิธีอื่นที่แตกต่าง
7. ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้ล้มเหลว มีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น

8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุดเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด

9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

อัลเดอร์ (Alder, 1996, pp. 13-19) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไว้ว่า

1. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
 2. ทุกพฤติกรรมล้วนมีเจตนาดี
 3. ไม่มีความล้มเหลว มีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
 4. มีทางเลือกบางอย่างดีกว่าไม่มีทางเลือก
 5. ความหมายของการสื่อสารสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ
- สรุป ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี และมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
3. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
4. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับ การตอบสนองที่ได้รับ
5. ไม่มีความล้มเหลว มีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
6. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีลักษณะเป็นระบบตามธรรมชาติและดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องเกี่ยวข้องกัน และบุคคลสามารถปรับได้ตามแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
7. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ ได้ด้วยกายและจิตของตนเอง ตลอดจนสามารถรับผิชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุดเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด
9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด
10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุกคนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร
11. มีทางเลือกบางอย่างดีกว่าไม่มีทางเลือก

เส้นกาลเวลาของบุคคล (personal timelines) ทุกชาติทุกภาษาจะมีวิธีการบ่งบอก กาลเวลา เป็นความใส่ใจเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ในบางวัฒนธรรมเวลาคือ ความคิด เกี่ยวกับลำดับการเกิด การตาย การเกิดใหม่ เป็นต้น บางครั้งได้มีการระลึกสำหรับบุคคลที่มีการ รับรู้อดีต รับรู้อนาคต และรับรู้ปัจจุบัน ในบุคคลบางคนการรับรู้เวลาเหล่านี้สามารถเป็นพื้นฐาน สำหรับความไม่ธรรมดาด้านทักษะและสามารถสร้างปัญหาที่สาหัสในชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล ได้ด้วย เช่นบางคนอาจจะเป็นคนที่มีเวลามากมายกับอดีต หรือบางคนไม่เคยวางแผนสำหรับ อนาคตเลย หรือบางคนมักจะวางแผนและมีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน

การค้นพบเส้นกาลเวลา (the discovery of personal timelines) สิ่งค้นพบที่สำคัญสิ่ง หนึ่งของบุคคลคือ บุคคลแต่ละคนมีบุคลิกภาพภายในใจตนเองในการลงรหัสเวลา บุคคลมีวิธีที่จะ จัดจำบางสิ่งเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต การค้นพบของบุคคลที่ว่าวิธีที่ บุคคลลงรหัสเวลาได้มีผลกระทบอย่างมากต่อความเป็นตัวเองของบุคคลและจะตอบได้อย่างไร และอะไรที่บุคคลเรียกว่าบุคลิกภาพ บางครั้งความเข้าใจและการเปลี่ยนการลงรหัสเวลาภายในใจ จะเป็นกุญแจสำหรับการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างที่บุคคลปรารถนาสำหรับตนเองการ เปลี่ยนแปลงเส้นกาลเวลาจะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาของตนเอง การรวมอนาคตทำให้บุคคล พัฒนาเป้าหมายอย่างมีหลักเกณฑ์และมีแรงจูงใจที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

บุคคลบางคนไม่มีนิสัยที่จะวางแผน มีความสนุกสนานกับชีวิต บางครั้งเขารู้สึกว่าชีวิต ดำเนินไปโดยไม่มีทิศทาง ไม่มีเป้าหมาย และไม่มีสิ่งที่รอคอย ทำให้เขาเกิดปัญหาในปัจจุบันคือ ซึมเศร้าได้ ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับบุคคล การแก้ปัญหาคือ ช่วยให้เขาสร้างอนาคตของ เขาเอง คนส่วนมากมีแผนที่ภายในใจเกี่ยวกับอนาคต ซึ่งบางครั้งแผนที่อนาคตจำเป็นต้องมีความ ยืดหยุ่นเพราะว่าบางครั้งเขาไม่มั่นใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ในชีวิตจริงมีบางอย่างต้องรอคอย เขาต้องมีการรับรู้ว่าจะอะไรสำคัญสำหรับเขา ต้องรู้ว่าเป้าหมายของอนาคตใหม่ บางคนไม่สามารถ รอคอยอะไรกลายเป็นว่าเขาได้มีเป้าหมายที่ว่าเขาไม่มีความใส่ใจในสิ่งใด บางคนรู้สึกสูญเสียจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักคิดว่าอนาคตทั้งหมดถูกทำลายลงและไม่หวังอะไรทั้งสิ้น เขาได้ ลบล้างอนาคตภายในตัวเองแล้วและไม่ต้องการสร้างมันขึ้นมาอีกจึงอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งทำให้เขารับรู้ ได้หลาย ๆ อย่าง รับรู้ว่าปัจจุบันคือสิ่งที่เขาหวังได้ ดังนั้นแล้วอนาคตแบบไหนที่เขาสามารถ สร้างได้ ที่เขาสามารถหวังได้ อนาคตแบบไหนที่เขาสามารถสร้างและไม่สามารถนำออกไปจาก เขาแม้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น และนั่นจะทำให้เขารับรู้ทิศทางที่เขาต้องการ บุคคลสามารถที่จะประสบ ความสำเร็จ เขาว่าเขาสามารถอยู่และวางแผนสำหรับอนาคตโดยเห็นวิถีทาง ทิศทางที่ทำให้รู้ว่า เขามีอนาคตสามารถวางคุณค่าตนเองในอนาคตของเขา (Andreas, 1989, pp. 191-212)

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. แผนที่และแว่นกรอง (maps and filters) หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” (the map is not the territory) แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจ และไม่สนใจ ไม่รับรู้ โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้เกี่ยวกับมัน มนุษย์ต้องทำให้ง่ายต่อการเข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคนพัฒนาแผนที่ของตนเอง หรือแบบจำลองของโลกจากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน ความเชื่อที่แคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจทำให้โลกเสียสมดุล คาดเดาได้และไม่น่าสนใจ และโลกใบเดียวกันนี้เองที่สามารถทำให้น่าตื่นเต้นเร้าใจได้ เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บนโลก แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (filters) ซึ่งมีอยู่มากมาย การกำหนดการรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น

ภาษาเป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ ภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิดและประสบการณ์ นำมนุษย์ออกจากโลกที่เป็นจริง ตัวอย่างเช่น ลองให้นึกถึงคำว่า “สวย” ในความหมายของบุคคล ไม่มีใครคาดเดาได้ว่า “สวย” ในความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปร่างในใจของเขา เสียงและความรู้สึกที่เขาได้ให้ความหมายต่อคำนี้ไว้เป็นอย่างไร เช่นเดียวกันในคนอื่นก็มีความทรงจำ ประสบการณ์และวิธีคิดที่แตกต่างออกไป การแสดงออกจากการรับรู้ผ่านแว่นกรองเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงออกในวิถีทางที่แน่นอน และสนใจในสิ่งที่เขาให้คุณค่าแก่มัน หลักการอีกด้านหนึ่ง คือ ในความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์มีความคิดหลายแนวทางได้ โดยการจดจำสัญลักษณ์ของความคิดในรูปแบบความคิด คน ๆ หนึ่งสามารถปรับ และเปลี่ยนแปลงการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับคนอื่นได้ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพต่อกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้วิถีทางที่คนสื่อสารออกมายังส่งผลกระทบอย่างมากต่อการรับรู้ของผู้รับสารอีกด้วยว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร (O'Connor & Seymour, 1993, p. 4)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของคนต่อตนเองและต่อโลก วิธีคิดก็คือแว่นกรองส่วนตัวที่แต่ละคนพัฒนาขึ้นมา การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้นั้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อ หรือค่านิยมของบุคคล แต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าคนทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคุณสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนวิธีคิดต่อโลกได้ บางส่วนของแว่นกรองในหลักการพื้นฐานทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มักอ้างถึงกรอบพฤติกรรม (behavioral frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

กรอบแรก คือ การให้คิดถึงผลลัพธ์ (outcomes) มากกว่าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่รู้จักกันในนามของกรอบคติเตียน (blame frame) นั่นคือการวิเคราะห์ที่มุ่งหาว่าอะไรผิดเป็นส่วนใหญ่ เช่น การถามคำถามว่าทำไมบุคคลจึงประสบปัญหานี้ ใครเป็นคนผิด ซึ่งมันจะทำให้เขารู้สึกแย่ และไม่มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อตอบคำถามนี้

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไรมากกว่าถามว่าทำไม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและทราบถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับกับความล้มเหลว บุคคลจะไม่ประสบผลสำเร็จเลยถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบตัวเราและเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยได้สนใจมาก่อน การสะท้อนหรือคำวิจารณ์จะรักษาเป้าหมายให้คงอยู่

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้ (possibilities) มากกว่าความจำเป็น (necessities) บุคคลต้องเปลี่ยนมุมมอง พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกมากกว่า การให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก สุดท้ายคือการปรับทัศนคติไปในทางอยากรู้อยากเห็น (curiosity) และความประหลาดใจ (fascination) มากกว่าการสร้างสมมติฐาน (assumption)

เด็กเล็ก ๆ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ สิ่ง พวกเขาไม่รู้และรู้ตัวว่าไม่รู้ พวกเขาไม่กลัวใจที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้ มนุษย์มีความคิดที่ดีมีประโยชน์และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้พลังบวกที่อยู่ภายในมาใช้เมื่อต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะเข้าใจถึงความสำเร็จเมื่อลงมือกระทำให้สิ่งที่ต้องการกลายเป็นความจริง แต่ถ้าหากทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามก็จะห่างไกลจากความสำเร็จที่ตนต้องการ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 5-6)

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า แวนกรอง (ซึ่งส่วนหนึ่งหมายถึงกรอบพฤติกรรม) คือวิธีคิดที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างไร โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแวนกรองและมีวิธีคิดเพื่อแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

1. คิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา
2. การทำให้ทราบและเข้าใจปัญหาโดยการใช้คำถามว่าอย่างไร
3. การสะท้อนกลับกับความล้มเหลว การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวทำให้เกิดการเรียนรู้จะช่วยตรวจสอบและรักษาเป้าหมาย
4. การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าการจำเป็น อย่าให้สถานการณ์บีบบังคับให้ต้องเลือก
5. ปรับทัศนคติให้เป็นความอยากรู้อยากเห็น

การเปลี่ยนแว่นกรองนี้สามารถกระทำได้โดยนำพลังบวกที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลออกมาใช้ เมื่อใดที่ลงมือกระทำก็หมายความว่าเขาได้เข้าใจความสำเร็จแล้ว หากมนุษย์สามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ ก็สามารถขยายแผนที่และการรับรู้ต่อโลก ได้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัดและสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้

2. ระบบตัวแทน (representational system) โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสผิดเชื่อว่าบุคคลเรียนรู้โลกผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งหลายโดยใช้การแทนด้วยภาษา (linguistic representations) กระบวนการของระบบตัวแทนรับรู้ประสบการณ์ได้โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะ (modalities) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ช่องทาง ได้แก่ การมองเห็น (visual) การสัมผัส (kinesthetic) การได้ยิน (auditory) การลิ้มรส (gustatory) และการดมกลิ่น (olfactory) เหล่านี้เป็นระบบตัวแทนที่มนุษย์ใช้ และช่องทางการรับรู้ของมนุษย์โดยทั่วไป คือ การได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น (Villar, 1997 a, pp. 26-27) ส่วนช่องทางการลิ้มรสและการดมกลิ่นนั้น ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถรวมไว้ในด้านการสัมผัส (O'Connor & Seymour, 1993, p. 28) จะเห็นได้ว่าแต่ละบุคคลมีช่องทางการรับรู้ที่ถนัดแตกต่างกัน ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 3 ประเภทดังนี้

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

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (a visual person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการมองเห็นมักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาเห็นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาดและรูปโฉม

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

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

4. บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (a digital person) คือผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่ค้นหาแต่คำอธิบาย คำชี้แจง และเหตุผลที่เชื่อถือได้ โดยจะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถามอะไร ทำไมและอย่างไร

มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์จะมุ่งความสนใจที่จะใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่างขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เช่น ในงานแสดงศิลปะ

คนต้องใช้ตา ดู งานแสดงดนตรี ใช้หู ฟังเสียงดนตรี มีข้อสังเกตว่าเมื่อคนคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งนั้น บางครั้งก็ละเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ การที่บุคคลจะถนัดในการใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งเป็นพิเศษนั้นจะพัฒนาขึ้นชัดเจนเมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี อย่างไรก็ตาม การฝึกหัดจะเป็นการเพิ่มทักษะการรับรู้ จนบุคคลสามารถมีทักษะเฉพาะด้านได้ แต่ทักษะบางด้านก็ยากต่อการฝึกหัด ตัวอย่างเช่น ทักษะทางด้านดนตรีถ้าบุคคลไม่มีความไวในด้านระบบประสาทการได้ยินก็จะฝึกดนตรีได้ยากกว่า เมื่อบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัย ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกกระบวนการตัวแทนที่พวกเขาเลือกใช้ก่อนหน้านี้ ว่าเป็นระบบเบื้องต้น (primary representation system) พื้นฐานหลักในการให้คำปรึกษาจะใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการสัมผัส แต่ในบางทฤษฎีใช้ช่องทางเฉพาะที่แตกต่าง เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นทางด้านการฟังโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ ส่วนศิลปบำบัดและทฤษฎีของจุงเน้นที่จะใช้ช่องทางการมองเห็นมากกว่าเป็นต้น (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 29-30)

3. การเรียนรู้ (learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (unlearning) และการเรียนรู้ใหม่

(relearning) โอ'คอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวถึงการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่าโดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียงเจ็ดประการในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้ปรากฏออกมาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยาอเมริกัน ซึ่งเรียกว่า “มหัศจรรย์แห่งตัวเลขเจ็ดบวกหรือลบสอง” (the magic seven, plus or minus two) จิตสำนึกจะรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองประการ ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึกที่ได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมามาตลอดทั้งชีวิต

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสอธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึก (จิตสำนึกคือสถานะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึกคือสถานะที่ไม่ได้ตระหนักถึง) ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับคือ

3.1 ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไรและเขาก็ไม่รู้ด้วยว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลยเขาก็จะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไร และไม่มีเรื่องการขับรถยนต์ในจิตสำนึกด้วย

3.2 ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (conscious incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถและพบว่าตนเองมี

ข้อจำกัดบางอย่างและเขาเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาเพ่งความสนใจไปที่การทำงานประสานกันของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวงมาลัย ความสัมพันธ์ของการใช้คลัทช์และการใช้สายตาดูจ้องไปที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นแรงและรู้สึกไม่สุขสบาย

3.3 ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้วหลังจากที่ได้เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถจนสามารถขับรถยนต์ได้แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ มนุษย์มีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ชินกับรถที่เชี่ยวชาญ

3.4 ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (unconscious competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่นหลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้ จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองดูทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์และส่งต่อมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์นั่นเองโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้นถ้าหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลาานาน ๆ เขาก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่สี่ และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง

เมื่อต้องการแก้ส่วนที่บุคคลคิดเป็นนิสัยเพื่อสร้างนิสัยใหม่ บุคคลต้องเริ่มกลับไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และต้องทำตัวเหมือนยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก่อนที่จะเรียนรู้ และเหตุผลที่ต้องเรียนรู้ใหม่ก็เพื่อที่จะสร้างทางเลือกใหม่ในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งการเรียนรู้ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น เมื่อบุคคลมีทักษะในการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้วิธีการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้ให้ทักษะและทางเลือกที่มากขึ้น และผู้ปฏิบัติตามทฤษฎีนี้ยังมีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกใช้ได้มากขึ้น

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP disciples) มีความเห็นว่าความทุกข์หรือปัญหาของบุคคล เกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ในขณะนั้นทำให้บุคคลมีทางเลือกจำกัด จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การขัดขวางทางเลือกแต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหาได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบของประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสจำกัดนั้นได้ค้นพบ

ยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเอง (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่าการมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือกเพราะบางครั้งได้ผลแต่ในบางครั้งก็ไม่ได้ผล ซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาได้ การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งอยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้นการมีทางเลือกหมายถึงการที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทางยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไรเขาก็ยังมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือการมีทางเลือกหลายทางยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหามากขึ้น (O'Connor & Seymour, 1993, p. 9) การมีหลายทางเลือกช่วยให้บุคคลมีอิสระในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้บุคคลมีความคิดและมีพฤติกรรมดีขึ้น (Alder, 1996, pp. 4-18)

การให้คำปรึกษาระยะสั้น การให้คำปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 8-14)

1. เป้าหมาย (outcome) ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความชัดเจนว่าผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้นคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะนั้นจะนำไปสู่ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหานั้นเช่นกัน ยิ่งบุคคลสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการได้มากเท่าไรเขาก็จะยังมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหามากขึ้นเท่านั้น ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการที่ช่วยทำให้รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

ประการแรก คือ การคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการสร้างโปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เพิ่มบวกเพิ่มขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นลบ ซึ่งคือการปรับวิกฤตให้เป็นโอกาส

ประการที่สอง คือ ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้อะไรที่บุคคลจะได้เห็นอะไรที่เขาจะได้ยินต้องจินตนาการให้แจ่มชัดและละเอียดหรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใด และอย่างไร ยิ่งบอกรายละเอียดได้มากเท่าไร สมองของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น เป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ ความคิดทางบวก) หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมีเป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้

ขนาดของความสำเร็จต้องใหญ่พอที่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ รวมทั้งบุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่จะประสบความสำเร็จ และคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอเพราะเป้าหมายถ้าเล็กมากก็ไม่สามารถที่จะจูงใจได้ แต่ก็สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมายนั้น คือ สภาพนิเวศน์วิทยา (ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน เครือข่ายและสังคม ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนาหรือผู้อื่นเดือดร้อนความสำเร็จนี้ควรจะยกเลิกหรือยังควรทำต่อไป

2. ตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (acuity) คือ การฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่จับไว ไม่ว่าจะเป็นอยู่ ณ ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอะไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวนกรองให้ความสนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเอง โดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเรามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกันเมื่อกระทำสิ่งนี้กับตัวเองก็จะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการภายใน เสียง และความรู้สึกของตนเอง บุคคลต้องมีความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (flexibility) ต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุป จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีทางเลือกในการแก้ปัญหาอย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก วิธีการช่วยเหลือโดยการขยายการรับรู้ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์เดิมนั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็นโอกาสที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ และวิธีการให้คำปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที คือ ต้องมีความชัดเจนว่าเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงคืออะไร ควรเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจให้ไปสู่เป้าหมายได้ พร้อมกันนี้ต้องมีความกระตือรือร้นและสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและบุคคลรอบข้าง และท้ายที่สุด คือ ต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ทักษะพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทักษะพื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ศึกษาจากผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสรีระวิทยาซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางกายและจิตของมนุษย์ ซึ่ง

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

1. **การค้นหาความจริง (elicitation)** การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการที่จะชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการงานการให้คำปรึกษาทุกวันด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออก อย่างไรก็ตามบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออกหลายครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาเกิดคำถามขึ้นในใจตนเองว่า “เขาเป็นอะไร, ฉันเพิ่งแต่พูดว่า.....” ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง ได้สอดคล้องกับอารมณ์มากเท่าไร ก็จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาค้นหาความจริง ในอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบและมีพลังบวก ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดังหรือพูดเร็ว ถอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกวิตกกังวลแทน ถ้าต้องการให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจ ให้เขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดอย่างชัดเจนเปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ สริหะตั้งตรง ท่าทางมั่นใจ ถ้าคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทาง และน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้น ๆ และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกด้วยภาษา ท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้รับคำปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ราวกับว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ ในขณะนั้นไม่ใช่เป็นการมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น เช่น จินตนาการเห็นผู้อื่นกำลังรับประทานผลไม้ที่ตนเองชอบมากที่สุด แล้วกลับมาจินตนาการว่าตัวเองกำลังรับประทานผลไม้ชิ้นอยู่ ประสบการณ์ใดที่จะให้ความรู้สึกถึงการลิ้มรสผลไม้ชิ้นได้มากกว่ากัน ในการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงได้มากที่สุด คือการให้ย้อนกลับไปประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. **การตรวจเทียบพฤติกรรม (calibration)** เป็นเทคนิคเกี่ยวกับการระบุจำแนกแยกแยะพฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่นเป็นเทคนิคที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษาทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัว ริมฝีปากเขาจะเข้มน้ำเข้าหากัน หน้าซิด หายใจเร็ว แต่ถ้าเขาคิดถึงเหตุการณ์ดีริมฝีปากจะเข้มน้ำออก หน้าแดง หายใจสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ผล เช่น เมื่อผู้ให้

คำปรึกษาสังเกตว่าผู้รับคำปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไร มากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกต

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถฝึกและแก้ไขได้โดยฝึกกับเพื่อนให้เขานึกถึงคนที่เขาชอบมาก ๆ แล้วสังเกตแวตาสีหน้า การหายใจว่าลึกหรือตื้น ช้าหรือเร็ว สูงหรือต่ำ สังเกตความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า สีผิว ริมฝีปากและน้ำเสียง ต่อมาให้เขานึกถึงคนที่ไม่ชอบสังเกตความแตกต่างของการแสดงออก หลังจากนั้นเปลี่ยนให้เขานึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากสองคนนี้ แล้วสังเกตจนกระทั่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบอกถึงความแตกต่างของการแสดงออกทางกายได้ถูกต้อง แล้วก็ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงใครสักคนโดยไม่ต้องบอก จากนั้นให้ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตก็จะอ่านการแสดงออกทางกายของผู้รับคำปรึกษาได้ราวกับว่ากำลังอ่านใจเขาอยู่ หากฝึกเทคนิคนี้ให้มากก็จะสามารถทำได้โดยจิตใต้สำนึก

3. สัญญาณพลัง (anchors) สภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่คงทนและพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ ซึ่งการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและรอบคอบ

บุคคลล้วนมีอดีตซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้นจะต้องมีสิ่งกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวะการตอบสนองทางกาย เรียกว่าสัญญาณพลัง ตัวอย่างสัญญาณพลังทางบวกโดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจและการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอันเป็นที่รัก ตัวอย่างสัญญาณพลัง เช่น เมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกถึงเวลาที่ต้องตื่น เสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้คือสัญญาณพลังด้านเสียง (การได้ยิน) ไฟแดงหมายถึงการให้รถหยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับ คือสัญญาณพลังด้านการมองเห็น (ภาพ) กลิ่นไอดินจะทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัสและได้กลิ่นครั้งแรก นักโฆษณาพยายามทำให้ยี่ห้อของเขาเป็นสัญญาณพลัง เพื่อให้ลูกค้าถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณพลังเป็นอะไรก็ได้ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และมีมากจนกระทั่งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า สิ่งนั้นเป็นสัญญาณพลังของตนเอง การเกิดสัญญาณพลังเกิดได้ 2 วิธี ได้แก่

1. สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องต้องเกิดการซ้ำ
2. การทำซ้ำ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองซ้ำ ๆ เช่น ในการขับรถถ้าเห็นสีแดง หมายถึง อันตราย การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ

ความรุนแรงของอารมณ์และระยะเวลาที่เกิด บางสิ่งที่น่าสนใจตื่นเต้นจะเรียนรู้ได้ง่ายแต่สิ่งใดที่เราไม่สนใจ เราต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งจึงจะเกิดการเรียนรู้

ความสัมพันธ์เกิดจากนิสัยเป็นสิ่งที่เปราะบางมาก และบุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์ เช่น ถ้าบุคคลขับรถเมื่อไฟเขียวเปลี่ยนเป็นไฟแดง เขาจะเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ ซึ่งไม่ใช่การกระทำที่เขาต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา เพราะถ้าไม่เหยียบเบรกเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกันเขาก็จะไม่มีชีวิตอยู่จนกระทั่งทุกวันนี้ความสัมพันธ์บางครั้งมีประโยชน์มากแต่อาจทำให้เกิดความไม่พอใจได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับรถตามมาในกระจกมองหลัง ทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกินกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มีประโยชน์ เช่น คนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณะจนมักจะวิตกกังวลและตกใจกลัวร่วมด้วยความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้รู้สึกกระวนกระวายและไม่แน่ใจ คำพูดก็เป็นสัญญาณพลังได้ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลังของนักเรียนที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล และไม่สามารถทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

สิ่งกระตุ้นภายนอกสามารถก่อให้เกิดพลังทางลบ คือขอบเขตของความกลัว เช่น คนที่กลัวความแคบจะเรียนรู้การรวมกันของพลังอำนาจระหว่างอยู่ในที่แคบ ๆ และรู้สึกตกใจกลัว ชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องกำจัดความกลัวจากอดีตของตนเองถ้ายังไม่ประเมินซ้ำ บุคคลไม่สามารถสร้างสิ่งที่สัมพันธ์กันและสิ่งหนึ่งที่เขาสามารถสร้างได้และกำลังทำอยู่คือความสนุกสนาน

บุคคลสามารถเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์ในชีวิตที่ยากหรือท้าทายและตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบที่ต้องการจะเป็นในสถานการณ์ใดที่ไม่มีความสุขเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ จนเกิดเป็นปฏิกิริยาใหม่โดยใช้สัญญาณพลัง

การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกอารมณ์ที่ต้องการหลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่างสิ่งกระตุ้นที่จะเป็นสัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ เช่น นักกีฬาใช้สัญลักษณ์ของความโชคดีเพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ ดังที่จะเห็นในเกมการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาก็จะแสดงท่าทางเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน เช่น การจับมือกัน

2. ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพจะเป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นโดยหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำในอดีต พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และประสบการณ์ที่เหมาะสมของบุคคลจะแตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ขอให้ฝึกใช้ทักษะนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การสัมมนา ทำการฝึกจนกระทั่งมั่นใจและมีทักษะสูงพอ จึงจะสามารถนำทักษะนี้ไปใช้และดัดแปลง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

4. **สัญญาผูกพัน (resource anchoring)** เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวก จากประสบการณ์ในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบัน โดยพื้นฐานของกระบวนการสัญญาผูกพัน ต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

- 4.1 เวลาซึ่งจะทำให้สถานการณ์ถึงจุดสูงสุด
- 4.2 เอกลักษณ์ และมีความชัดเจน
- 4.3 ง่ายต่อการทำซ้ำ
- 4.4 เชื่อมโยงสถานการณ์ใหม่ที่ดีชัดเจนและสมบูรณ์

ส่วนวิธีการเข้าสู่สภาวะสัญญาผูกพันถึงสัญญาผูกพัน (resourceful anchoring state) มีดังนี้

1. ระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวก
2. ระบุพลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่” ถ้าได้คำตอบว่า “ใช่” ให้ดำเนินการต่อ ถ้า “ไม่ใช่” ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก หากพบว่ายากที่จะจำเวลาที่มีประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคนที่ยึด หรือบุคลิกของตัวละครในหนังสือหรือภาพยนตร์ ให้เลือกจำแนกบุคลิคนั้นจะไม่จริง
5. เลือกสัญญาผูกพันที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็น ได้ยิน และรู้สึก
6. ขึ้นต่อไป หาสถานที่อีกแห่งหนึ่ง และให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาผูกพันถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์และออกจากสถานการณ์นั้น
7. ย้อนประสบการณ์สัญญาผูกพันพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาผูกพันทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลาที่ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการและเปลี่ยนสถานการณ์
8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาผูกพัน และยืนยันว่าสัญญาผูกพันนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่
9. ระบุสัญญาผูกพันซึ่งจะนำบุคคลให้รับรู้ว่าคุณอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญาผูกพันนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาผูกพันนั้น

เมื่อบุคคลได้สัญญาพลังบวกจะสามารถใช้สัญญาพลังเหล่านี้เรียกพลังบวกของตนได้เมื่อต้องการ การสร้างสัญญาพลังและใช้พลังบวกนี้จะเป็นเทคนิคที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ ถ้าหากใช้บ่อย ๆ สัญญาพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่างบางอย่าง และจากความเชื่อที่ว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกสร้างจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น

5. สัญญาพลังต่อเนื่อง (chaining anchors) สัญญาพลังสามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาพลังบางอย่างจะรวมกัน และเกิดต่อเนื่องกันไปเหมือนประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล สัญญาพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายและเป็นอัตโนมัติ สัญญาพลังต่อเนื่องจะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นหนักและพลังบวกไกลเกินกว่าจะไปถึง เช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกคับข้องใจ บุคคลสามารถคิดสัญญาซึ่งจะปลดปล่อยความรู้สึกนี้ได้หรือไม่ เช่น น้ำเสียงในการพูดในใจ ความรู้สึกพิเศษ อะไรบางอย่างที่บุคคลเห็นเหมือนกับว่าทุกอย่างในโลกรวมกันต่อต้านตนเอง แต่ก็สามารถควบคุมวิธีการตอบโต้การต่อต้านนี้ และความรู้สึกคับข้องใจนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เมื่อบุคคลมีสัญญาในใจที่เลือกแล้วว่าจะใช้สัญญาพลังนั้นบางทีอาจเป็นความอยาก رؤ้อยากเห็นหรือความคิดสร้างสรรค์ การสร้างสัญญาพลังของบุคคลทำได้โดยให้คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยาก رؤ้อยากเห็น และให้สัญญาพลัง บางทีอาจจะเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมีเหตุเหตุการณ์นั้นและกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาพลังที่ภาวะนี้ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกที่หนึ่งบนมือ ต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาของความคับข้องใจ จุดสัญญาพลังแห่งความอยาก رؤ้อยากเห็นโดยสัมผัสตำแหน่งที่สร้างสัญญาพลังความอยาก رؤ้อยากเห็น และทำความอยาก رؤ้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาพลังสร้างสรรค์ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยาก رؤ้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้ได้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถค้นหาความจริง (elicit) ตรวจสอบพฤติกรรม (calibrate) และสร้างสัญญาพลังสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน นั่นคือว่ามีเครื่องมือที่มีพลังมหาศาลสำหรับการปรึกษาและการบำบัด ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาพลังสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบใดทั้งด้านการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส

6. การทะลายสัญญาณพลัง (collapsing anchors) เป็นการจุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กันของสัญญาณพลังทางลบและทางบวก แล้วทะลายสัญญาณพลังทางลบออก สถานการณ์ทางลบจะเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ซึ่งสรุปการทะลายสัญญาณพลังได้ดังต่อไปนี้

6.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์

6.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและตรวจเทียบพฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้ และหยุดระยะนี้ไว้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่สถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น

6.3 ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้ง และสัญญาณพลังโดยการสัมผัสเฉพาะและ/หรือคำพูด หรือวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้

6.4 ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดสัญญาณพลังโดยเริ่มสัมผัสแบบเดิมบนจุดเดิม และ/หรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาในภาวะที่ปรารถนาอย่างแท้จริงถ้าทำได้ แต่ถ้าทำไม่ได้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็ง เมื่อเราสร้างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้ว หยุดระยะนี้ไว้

6.5 ระบุมสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำขั้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบและสร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

6.6 ให้ผู้รับคำปรึกษาทำสัญญาณพลังลบและสัญญาณพลังบวกสลับกัน เช่น พูดบางอย่าง ตัวอย่างเช่น มีบางอย่างบางเวลาเมื่อรู้สึกเศร้า (สัญญาณพลังลบ) และในสถานการณ์นี้เรารู้สึกรื่นเริง (สัญญาณพลังบวก) แล้วให้สัญญาณพลังระหว่างความรู้สึกทั้ง 2 อย่างสลับไปมา

6.7 เมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อม ผู้ให้คำปรึกษาพูดคำพูดที่เหมาะสม เช่น “ขอให้คุณสังเกตว่าตอนนี้ คุณกำลังรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง” และ จุดสัญญาณพลังทั้ง 2 พร้อมกัน สังเกตท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด อาจเห็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลงและความสับสน ให้นำสัญญาณพลังลบออกก่อนสัญญาณพลังบวก

6.8 ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหาหรือโดยการจุดสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นความแตกต่างของอารมณ์เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์ลบและสถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลัง

บวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการต่อ สัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและดำเนินต่อจากขั้นที่ 6

6.9 สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตใกล้ ๆ ที่คิดว่าจะมีความรู้สึกทางลบ และขอให้เขาผ่านเข้าไปในจินตนาการของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรสังเกตสภาวะอารมณ์ในขณะนี้ด้วย และฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มีความสุขกับสถานการณ์นี้ให้นึกถึงพลังบวกอื่นและสร้างสัญญาณพลังในจุดเดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรก และเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทำลายสัญญาณพลังลบจะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มแข็งมากกว่าทางลบ และอาจต้องใช้พลังบวกจำนวนมากต่อการทำลายสัญญาณพลังให้ประสบผลสำเร็จ

7. การเปลี่ยนอดีต (change personal history) ประสบการณ์มนุษย์เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำ และการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เป็นการทำให้ประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการ ซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลังทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงจากการกดดันของประสบการณ์ทางลบในอดีตและสร้างสรรค์อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับทบทวนการประเมินผลความทรงจำที่ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้งตามแง่คิดในปัจจุบัน อดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการให้ความหมายประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งวิธีการเปลี่ยนอดีต มีดังนี้

7.1 ระบุสถานการณ์ทางลบ การค้นหาความจริง ตรวจสอบพฤติกรรม ที่แสดงถึงเหตุการณ์ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลังและหยุดระยะนี้ไว้

7.2 คงสัญญาณพลังทางลบ และให้ผู้รับคำปรึกษานึกย้อนกลับไปในเวลาที่เขามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ต่อเนื่องกัน จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่สามารถจำได้ทำลายสัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับการปรึกษากลับสู่ปัจจุบัน

7.3 ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่พอใจคิดถึงพลังบวกที่เขาต้องการจะมีมากกว่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้พลังบวกกับคำพูดหรือวลีที่คล้ายกับ “ความปลอดภัย” “การเป็นที่รัก” หรือ “ความเข้าใจ” โดยไม่ต้องให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ เขาสามารถค้นความจริงจากการตอบสนองที่แตกต่างออกไป

7.4 การค้นหาความจริง โดยให้กลับไปยังประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจและสร้างสัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์นั้นและทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ได้มา

7.5 คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่ประสบการณ์ด้านลบอีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกอันใหม่นี้ และสังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นอย่างไร หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์ (การรวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษายังให้สัญญาณพลังอยู่) และผ่านเข้าไปในเหตุการณ์นั้นราวกับว่าได้เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง และให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น ตอนนี้เขามีพลังบวกอันใหม่ นำให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์นั้นอย่างที่ต้องการตามแรงคิดของเขา ความรู้สึกนั้นทำให้เขารับรู้ว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร แต่ถ้าเขาไม่พึงพอใจพฤติกรรมนี้ให้กลับไปที่ขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุพลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่เหตุการณ์ที่พึงพอใจและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ ถอนสัญญาณพลังและหยุดระยะนี้ไว้

7.6 ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีการใช้สัญญาณพลัง ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความทรงจำประสบการณ์ในอดีต และสังเกตว่าความจำในประสบการณ์นั้น เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ถ้ามีสัญญาณของสถานการณ์ทางลบให้กลับไปสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลังบวกจำนวนมากยิ่งขึ้น

8. การก้าวนำสู่อนาคต (future pacing) การฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การก้าวนำสู่อนาคต มีกระบวนการ ดังนี้

ประการแรก บุคคลก้าวเข้าสู่อนาคตในจินตนาการกับพลังบวกใหม่ที่บุคคลมี และฝึกประสบการณ์นั้นล่วงหน้า ตามที่บุคคลปรารถนาซึ่งวิธีการนี้จะทำให้เข้าถึงปัญหาได้มากที่สุด

ประการที่สอง การก้าวนำสู่อนาคต คือ รูปแบบของการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด (mental rehearsal) การเตรียมจิตใจและการปฏิบัติอย่างมีแบบแผนที่แน่นอน ซึ่งการฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิด คือ การปฏิบัติในจินตนาการ เนื่องจากกายและจิตรวมเป็นหนึ่ง วิธีนี้จึงเป็นการเตรียมและบอกร่างกายสำหรับสถานการณ์ที่เป็นจริง โดยการให้คิดภาพจำลองทางบวกที่เข้มแข็ง ในการก้าวนำสู่อนาคตคล้ายกับสร้างความสำเร็จให้มากขึ้น หากฝึกอย่างสม่ำเสมอสามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

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

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ทักษะนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพิสูจน์บางสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว

9. การสร้างพฤติกรรมใหม่ (new behavior generator) เมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา เทคนิคนี้จะใช้ประโยชน์ได้มากกว่าเทคนิคทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น ต้องการพัฒนากีฬาที่โปรดปราน ให้มองดูตนเองในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น ต้องการเสริมฟลูกเทนนิสให้แม่นยำ ให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเสริมฟลูกเทนนิสที่ดี โดยจินตนาการว่าตนเองรับบทบาทผู้กำกับภาพยนตร์ซึ่งมองที่จอภาพยนตร์ จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น แยกสิ่งที่ได้ยินและแก้ไขเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ ถ้ามีบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องให้สังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นเช่นไร ดำรงบทบาทนั้นจนพอใจ ใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทบาทยนตร์ก่อนที่จะก้าวไปสู่บทบาทนั้น เมื่อรู้สึกมีความสุขในบทบาทตามจินตนาการให้ระบุสัญญาณภายในหรือภายนอกที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ สังเกตและฝึกซ้อมประสบการณ์ในความคิดและก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นทักษะที่ง่ายแต่ทรงพลังมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนานุคคลและวิชาชีพทุก ๆ ประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคลจะเรียนรู้ ถ้าฝึกปฏิบัติมากจะก้าวสู่ความเป็นตัวตนในชีวิตจริงที่ต้องการเป็นได้เร็วขึ้น

กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส วิลลาร์ (Villar, 1997 a, pp. 46-51) ได้กล่าวถึงกระบวนการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ว่ามีรูปแบบดังนี้คือ

1. สร้างความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ความจริงใจ (genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ความอบอุ่น (warmth) และความกระจำ (concreteness)
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อารมณ์ ความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถามว่าจะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาคือข้อวิตกกังวลหมดแล้ว
4. การตัดสินใจจะทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (wants to pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น

4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาเลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (must be pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห้อมล้อมตัวฉัน และไม่ทราบว่าความรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับคำปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหานั้นก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อมีเวลาจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือก และเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและการเปิดเผยของจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา

5. จี้อัดและคัดแปลงเทคนิค จี้อัดว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคืออะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาคัดแปลงใช้ บางรายเทคนิคเดียวก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จ แต่ในบางรายประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

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

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

2. ความสอดคล้อง (congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสนและลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา บุคลิกของผู้ให้คำปรึกษาคูจะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่น เพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมา อย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีดังนี้

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
 2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้คำเสี่ยง ภาษา ท่าทางที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษา
 3. ประเมินทั้งจากการสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยังและเมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุดและเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง
 4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในกระบวนการบำบัดให้ทันทั่วทั้งที่
 5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการบำบัด
- ข้อดีของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส**
1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะตอบสนองปัญหามานานชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์
 2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่
 3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้นช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น
 4. ประหยัดทั้งเงินและเวลาเพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาทีก็เห็นผลทำให้กระบวนการให้ปรึกษาลั้นลง
 5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นเพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้
 6. สามารถวินิจฉัยสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่เพียงวินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสยังแยกผู้รับคำปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าวและให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา
 7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่าคุณค่าไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด
 8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินใจว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเองและความรับผิดชอบต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษาได้

9. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาแบบเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดเองได้ว่าจะทำอะไรโดยผ่านจิตใต้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาให้ข้อสัญญา (commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือก จะจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาเพราะกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เช่น การเสริมแรง ไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไรก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษาและวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัดของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. หลาย ๆ เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีข้อดคลงเบื้องต้นที่ว่าผู้รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านเวลา (การไปสู่อดีต ปัจจุบัน อนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถมองเห็นอนาคต หรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 137)

2. ข้อควรระวังเทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นพลังที่สำคัญมาก และพลังเหล่านี้ขึ้นกับทักษะของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งขึ้นกับการฝึกปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการฝึกทักษะพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 55)

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคทั้งหลายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้วินิจฉัยว่า ได้ขยายผล ลบหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตบ้าง เพื่อที่ว่าสุดท้ายผู้รับคำปรึกษาจะสามารถขยายความเข้าใจและการรับรู้ของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกกว่าควรจะรู้สึกและประพฤติตัวอย่างไรได้มากขึ้น

ข้อตกลงเบื้องต้น วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 26-34) กล่าวว่าในเทคนิคบางเทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จำเป็นต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเหล่านี้ คือ

1. จิตใต้สำนึกมีอยู่จริง ข้อตกลงเบื้องต้นอันแรกและเป็นข้อตกลงที่สำคัญ คือบุคคลต้องเชื่อก่อนว่าจิตใต้สำนึกมีจริง สิ่งที่พิสูจน์ว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริงก็คือ ความฝันที่เกิดขึ้นขณะหลับทุกคืน ซึ่งความฝันไม่ได้มาจากจิตสำนึก เพราะความฝันไม่สามารถกระทำได้และภาวะการรู้สติกก็ไม่สามารถสร้างได้ ความฝันกำเนิดขึ้นเอง ซึ่งเนื้อหาในความฝันนั้นเป็นเพียงสัญลักษณ์ไม่สามารถให้ความกระจ่างแก่ผู้ฝันได้จึงจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์ความฝัน (dream analysis)

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 6-7) สนับสนุนว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริง โดยอ้างว่าบุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ประสานกันได้ โดยไม่ต้องใช้ระดับการรู้สึกตัวใคร่ครวญว่าเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ เช่นการที่บุคคลขับรถแล้วสามารถหมุนพวงมาลัย เปลี่ยนเกียร์ ขณะที่กำลังพูดหรือมองดูวิวทิวทัศน์ข้างทางได้

นอกจากนี้ วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 26-27) กล่าวว่ายังมีสิ่งพิสูจน์ที่ยิ่งใหญ่อีกอย่างหนึ่งว่าจิตใต้สำนึกมีอยู่จริงก็คือการตอบสนองที่อยู่นอกอำนาจจิตใจของผู้รับคำปรึกษาในการมุ่งคำถามไปที่จิตใต้สำนึกเมื่อผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะผ่อนคลายแล้ว ซึ่งพิจารณาได้จากการหายใจที่สม่ำเสมอ ใบหน้าสงบ และขณะที่ผู้รับคำปรึกษาคอบคำถามจะมองเห็นการขยับหรือกระตุกเพียงเล็กน้อยหรือเบา ๆ ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เลือกเป็นสัญญาณต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เกิดจากการใคร่ครวญ และจากคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาหลังจากออกจากการผ่อนคลายว่า “ฉันไม่สามารถเคลื่อนไหวมือได้” “บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนว่ากระแสไฟฟ้าทำให้ส่วนต่าง ๆ ของฉันเคลื่อนไหว” “บางครั้งฉันอยากตอบว่าไม่ แต่สัญญาณ “ใช่” เคลื่อนไหวออกไปแล้ว”

อีริคสัน และรอสซี่ (Ericson & Rossi, 1980 cited in O'Connor & Seymour, 1993) เน้นย้ำว่าโดยทั่วไปบุคคลมักไม่ได้ตระหนักถึงการที่จะเพิ่มความสามารถของจิตใต้สำนึก และไม่ได้พิจารณาว่าจิตใต้สำนึกสามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นเพื่อช่วยในการติดต่อสื่อสารได้ นอกจากนี้ อีริคสันได้อธิบายถึงหน้าที่ของจิตใต้สำนึกว่าเป็นเหมือนแหล่งแห่งการแนะนำทางปัญญา ซึ่งบางครั้งจิตใต้สำนึกอาจรู้วิธีสร้างสรรค์การเปลี่ยนแปลงดีแล้ว และจะแสดงให้เห็นในเวลาที่เหมาะสม และจากประสบการณ์การทำงานของพวกเขาพบว่าสิ่งที่จิตใต้สำนึกกระทำเพียงน้อยนิดสามารถทำให้มั่นใจได้มากขึ้น และคาดหวังว่าจะปฏิบัติตามในสิ่งที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ยากกว่าและมีประสิทธิภาพ

ภาพมากกว่า ในสถานะของการสะกดจิตและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสะกดจิตจะสามารถดึงเอาความสามารถของผู้รับคำปรึกษาออกมาได้

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997 b, p. 12) กล่าวว่า ผู้รับคำปรึกษาจะหาความช่วยเหลือในรูปแบบอื่น ๆ หลังจากที่ได้พยายามเปลี่ยนแปลงการใช้พลังบวก ที่เขาได้คิดผ่านจิตสำนึกแล้วล้มเหลว การรับคำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาจะมีความหมายน้อยลง เมื่อเทียบกับการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังบวกที่มีในตนเอง มาใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองขึ้นมา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาที่เหลือเป็นหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา

วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 13) กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาต้องไม่กระทำเพียงแค่การขยายมุมมองของผู้รับคำปรึกษา แต่ต้องช่วยให้เขาได้ตัดสินใจอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ด้วย จิตใต้สำนึกสามารถจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและให้การชี้ชัดที่ฉลาดต่อผู้รับคำปรึกษา จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษานั้นเป็นผู้ให้คำปรึกษาภายในที่ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของแบนด์เลอร์และกรินเดอร์ที่ว่า การบำบัดทางจิตโดยทั่วไปแล้วผู้ให้การบำบัดคือผู้ให้คำปรึกษา แต่เมื่อใช้จิตใต้สำนึก ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้บำบัดหรือนักสะกดจิตเอง ผู้รับคำปรึกษาจะรับผิดชอบการกระทำของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะกระทำกับจิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น

จิตใต้สำนึก (unconscious) บandler และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 118-119 ; Villar, 1997 b, pp. 15-16) กล่าวว่าในความเป็นมนุษย์นั้นมีอยู่ 2 ส่วน คือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก จิตสำนึกจะอยู่ที่สมองส่วนที่เด่น (90% ของคนที่ถนัดขวาจะอยู่ที่สมองซีกซ้าย) ซึ่งรับผิดชอบต่อการกระบวนและการกระทำในส่วนที่ตัดสินใจและตั้งใจกระทำ สมองซีกซ้ายจะสร้างสรรค์ข้อมูลในการวิเคราะห์ ให้เหตุผล ส่วนจิตใต้สำนึกจะอยู่ที่สมองที่ไม่เด่น นั่นก็คือสมองซีกขวาซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวกับสัญชาตญาณดนตรี การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ มีความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ ความหมาย หรือภาษาที่มีความหมายง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน จิตใต้สำนึกมีพลังและประสิทธิภาพมากกว่าจิตสำนึกเพราะเป็นอิสระจากระบบประสาท (neurological) ภาษา (linguistic) และข้อจำกัดเฉพาะบุคคล (individual constrain) ที่ล้วนแต่จำกัดการรับรู้ของบุคคล จิตสำนึกเป็นสิ่งที่รู้ได้น้อยที่สุดว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับพฤติกรรมของตนเอง แต่จิตใต้สำนึกสามารถรับรู้ความหมายรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จิตสำนึกไม่ได้ตระหนักในเรื่องนี้

ข้อจำกัดของบุคคลและกระบวนการลบ บิดเบือน และการขยาย เกิดขึ้นเฉพาะในจิตสำนึกและทำให้ระบบตัวแทนของมนุษย์มีข้อจำกัดมากขึ้น ยิ่งแผนที่โลกเล็กลงเท่าใด การตีความและการเรียนรู้โลกก็ยิ่งแคบลง แผนที่โลกที่เล็กลงความเจ็บปวดก็จะยิ่งมากขึ้นเพราะมุมมองที่มีประโยชน์ของมนุษย์จะยิ่งแคบลงด้วย แต่ในคนที่มีความสุขภาพดีและมีความสุข จะมีทางเลือกที่มากมายเกิดขึ้นและเขามีอิสระเพียงพอที่จะเลือกด้วย

นักจิตวิทยาอธิบายว่า จิตใจของมนุษย์ถูกเปรียบเทียบกับภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในทะเล ส่วนที่เป็นจิตสำนึกจะเป็นส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำ ส่วนจิตใต้ระดับจิตใต้สำนึกเป็นส่วนที่จมอยู่ใต้น้ำ ซึ่งเป็นส่วนที่ใหญ่ที่สุดของจิตใจ หน้าที่ประการหนึ่งของจิตใต้สำนึก คือ ควบคุมกลไกอัตโนมัติของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการทำงานของจิตใต้ระดับจิตใต้สำนึก สัมพันธ์กับกลไกการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมเกี่ยวกับระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบการทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย การควบคุมอุณหภูมิ เป็นต้น จิตใต้สำนึกยังทำหน้าที่เป็นคลังเก็บความทรงจำต่าง ๆ ที่เราเคยได้สัมผัส และจะบันทึกทุก ๆ สิ่งที่ผ่านมาในการรับรู้ รายละเอียดต่าง ๆ ในความทรงจำ เราอาจจะลืมเลือนได้ในระดับจิตสำนึก แต่ในจิตใต้สำนึกจะยังคงอยู่ครบถ้วน จิตใต้สำนึกของคนเรามีความสำคัญมากต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ ทุกสิ่งที่เก็บอยู่ในจิตใต้สำนึกจะมีส่วนในการกำหนดนิสัยใจคอ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล แต่โดยปกติความเชื่อของคนเราในจิตใต้สำนึกไม่สามารถแสดงออกมาได้ เนื่องจากถูกควบคุมไว้ด้วยจิตสำนึก โดยอาจจะเป็นความเชื่อที่ผิด สามารถกล่าวได้ว่าความคิด ความเชื่อในระดับจิตใต้สำนึกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกภายใต้จิตสำนึก บ่อยครั้งที่บางสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกถูกแสดงออกมาในรูปความฝัน หรือเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการตีความ (ครองขวัญ ไชยธรรมสถิต, 2542, หน้า 40-41)

พลังของจิตใต้สำนึก ตลอดชีวิตของมนุษย์ได้เก็บเกี่ยวข้อมูลจากทุก ๆ ประสบการณ์ หรือสิ่งที่พบเห็นแล้วเก็บไว้และนำออกมาใช้เมื่อจำเป็น แต่เนื่องมาจากจิตสำนึกมีข้อจำกัดและมีกระบวนการต่าง ๆ ขวางกั้นไว้อาจจะทำให้เกิดความล้มเหลวในการเก็บข้อมูล หรือกล่าวได้ว่าข้อมูลจำนวนมากจะถูกกลบเลือนไปโดยจิตสำนึก แต่จิตใต้สำนึกนั้นเก็บข้อมูลทั้งหมดไว้โดยปราศจากการรบกวนจากข้อจำกัดต่าง ๆ เมื่อจิตใต้สำนึกได้รับการกระตุ้นส่วนที่ถูกเก็บไว้จะแสดงปฏิกิริยาและนำเสนอข้อมูลออกมา ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงมีพลังและรู้ความต้องการ มีความสามารถมากกว่าจิตสำนึก (Villar, 1997 b, pp. 17-18) จิตใต้สำนึกเป็นแหล่งรวมความรู้มหาศาลของมนุษย์ เป็นแหล่งพลังที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตและทำงานตลอดเวลา (ไชย ณ พล อัครสุกเศรษฐ์, 2541, หน้า 101) ในขณะที่บุคคลใส่ความคิดที่มีคุณค่าในสมองซึ่งปกติทำโดยจิตสำนึก แต่ถ้าใช้จิตใต้สำนึกจะสามารถทำได้ดีกว่าเดิม 2-3 เท่า ในสิ่งที่เป็ผลสำเร็จ ประสิทธิภาพ สุขภาพ

ความสุข และการทำให้สมบูรณ์ บางครั้งจิตสำนึกจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้ ก็เพราะความกลัวหรือความคิดเชิงตัวเลข (logic) ที่มีอยู่ ดังนั้นบางเวลาที่บุคคลจะหยุดกระบวนการเหล่านี้ของจิตสำนึกให้เป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึกแทนซึ่งทำได้โดยใช้กระบวนการผ่อนคลาย การช่วยเหลือของจิตใต้สำนึกจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายหรือภวังค์ (trance) คำตอบของสถานการณ์ที่ไม่สามารถหยั่งรู้ซึ่งมนุษย์ต้องใช้พลังอย่างมากในการหาคำตอบหรือแก้ปัญหา แต่ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้เมื่อเขาคิดถึงปัญหาในขณะที่อาบน้ำหรือเวลาที่เกือบจะหลับ (about to fall asleep) ตัวอย่างเช่น จากประสบการณ์ “Eureka” ของอาร์คิมิดีส (Archimedes) ขณะที่นอนในอ่างอาบน้ำหรือผลงานศิลปะที่สวยงามของ Salvador Dali ที่วาดภาพเมื่อเขาอยู่ในภาวะถูกสะกดจิต (hypnagogic state) ภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่น (semisleep state)

สภาวะทางจิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง คือ เมื่อบุคคลเปลี่ยนสภาวะโลกภายนอกทั้งโลกก็จะเปลี่ยนไปด้วย (หรือดูเหมือนจะเปลี่ยน) บุคคลมักรับรู้ต่ออารมณ์มากกว่าที่จะรับรู้ต่อร่างกาย ท่าทาง กริยาและรูปแบบการหายใจของตนเอง ความจริงแล้วมีบ่อยครั้งที่อารมณ์อยู่ห่างไกลจากการควบคุมของจิตสำนึกเขาจะเห็นเฉพาะขอบเขตเขาน้ำแข็งทำให้มองไม่เห็นลักษณะทางกายและกระบวนการคิด ซึ่งกองอยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็งและเป็นส่วนที่รองรับอารมณ์อยู่ ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่มีถึง 9 ใน 10 ส่วน ความพยายามที่จะมีอิทธิพลอยู่เหนืออารมณ์โดยไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ไร้ประโยชน์เช่นเดียวกับความพยายามที่จะให้ภูเขาน้ำแข็งหายไปโดยการมองเห็นเฉพาะส่วนยอดของภูเขาบ่อยครั้งที่บุคคลทำได้ง่าย ๆ ก็โดยการใช้น้ำหรือกำลังใจกดมันไว้ได้น้ำไม่ให้ไหลขึ้นมา สำหรับมนุษย์แล้วจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ดังนั้นการที่อารมณ์ที่ทำงานเป็นนิสัยและเป็นกริยาเฉพาะของตนเองของมนุษย์ ก็เนื่องมาจากการที่เขาไม่เคยสังเกตว่าจิตมีผลต่อกาย (O'Connor & Seymour, 1993, p. 49)

การเข้าถึงจิตใต้สำนึก โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสันาหลักการของมิลตัน อีริกสัน (Milton Ericson) มาใช้ในแง่ที่ว่า เป็นการผสมผสานกันระหว่างภวังค์และภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง (altered state) ให้อยู่ในภาวะสมดุล อีริกสัน (Ericson cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 113-114) กล่าวว่า ภวังค์ (trance) คือสภาวะที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จากจิตใต้สำนึกโดยวิธีทางตรงภายในจิตใจ ภวังค์ไม่ใช่สภาวะลบ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นเขาจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น แต่ภวังค์เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา การตอบสนองจากผู้รับคำปรึกษาเป็นแนวทางที่บอกให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบว่าทำอะไรต่อไป

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997 b, p. 36) กล่าวว่า “ไม่มีสิ่งใดที่บุคคลทำได้ในภาวะภวังค์แล้วเขาจะไม่สามารถทำได้ในภาวะที่ไม่อยู่ในภวังค์” พวกเขาเชื่อว่าสามารถพบคำตอบได้ โดยเพียงแค่สนับสนุนให้บุคคลเข้าไปในตนเอง

และหาคำตอบจากคำถามที่พวกเขาหาคำตอบอยู่ กล่าวอีกนัยหนึ่งพวกเขาเชื่อว่าภวังค์และการสะกดจิตสามารถทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ โดยปราศจากการนำทางที่เป็นทางการ บุคคลอยู่ในภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง (altered state) ได้ เพียงแค่ดูรายการโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ แล้วซึมซับกับสิ่งนั้นจนแทบไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก ถึงแม้จะได้รับเรื่องต่าง ๆ เข้ามา การอยู่ในภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลงจะเรียกว่าเป็นการสะกดจิตก็ต่อเมื่อการที่เขารับคำแนะนำจากบุคคลอื่นโดยปราศจากความใคร่ครวญนั้นแหละ อย่างไรก็ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่เป็นแค่เพียงการสะกดจิตเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะได้รับอิทธิพลจากมิลตัน อีริกสัน

(Milton Ericson) บิดาแห่งการสะกดจิต (Kirby, 1999)

สมองซีกขวา (จิตใต้สำนึก) จะมีความอ่อนไหวต่อน้ำเสียง ความดัง ทิศทางของเสียง และบริบทของข้อความมากกว่าคำพูด สมองซีกขวาสามารถเข้าใจภาษาง่าย ๆ ข้อความธรรมดาที่ให้ความเน้นย้ำเฉพาะที่จะเข้าสู่สมองซีกขวา เช่น การใช้คำอุปมา (metaphor) ซึ่งก็คือการบอกเรื่องราวที่มีความใกล้เคียงหรือเหมือนกับปัญหา คำอุปมามีจุดมุ่งหมายโดยทั่ว ๆ ไปก็เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ ๆ และทางเลือกต่าง ๆ แก่บุคคล (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 119-122)

จิตใต้สำนึกสามารถที่จะเข้าถึงได้โดยผ่านกระบวนการผ่อนคลาย (the process of relaxation) หรือที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงภาวะการรู้สติ (altered state of conscious) ในที่นี้หมายถึงว่า คลื่นสมองจังหวะต่ำที่เรียกว่า “the alpha state” ในภาวะนี้คลื่นสมองมีอัตราประมาณ 10 ครั้งต่อวินาที (Villar, 1997 b, p. 37) เมื่อบุคคลอยู่ในระยะ alpha state เขาก็อยู่ในภาวะผ่อนคลายโดยสมบูรณ์ และการตระหนักถึงการส่งข้อความ คือ จิตใต้สำนึกได้เป็นผู้ส่งข้อความ อีริกสัน (Ericson cited in O'Connor & Seymour, 1993, pp. 113-114) กล่าวว่า ภวังค์ (trance) คือสภาวะที่มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จากจิตใต้สำนึกโดยวิธีทางตรงภายในจิตใจ ภวังค์ไม่ใช่สภาวะลบเพราะถ้าเป็นเช่นนั้นเขาจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น แต่ภวังค์ในที่นี้เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา การตอบสนองจากผู้รับคำปรึกษาเป็นแนวทางที่บอกให้ผู้ให้คำปรึกษาว่าจะทำอะไรต่อไป ที่ระดับการผ่อนคลายที่ลึก (theta state) บุคคลจะไม่ตระหนักถึงข้อความทางบวก (ทางเลือกใหม่) ที่กำลังส่งมาโดยจิตใต้สำนึกถึงจิตสำนึก ดังนั้นถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะแสดงออกถึงสัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” ในขณะที่อยู่ในกระบวนการบำบัด ผู้รับคำปรึกษาอาจอ้างว่าเขาไม่สามารถทำอะไรได้หลังจากสิ้นสุดกระบวนการนี้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องบันทึกไว้ ในภาวะนี้ (theta state) สิ่งที่สำคัญมากกว่าก็คือ จิตใต้สำนึกสามารถเป็นที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพได้ เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะภวังค์เขายังคงจำทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ ยังคงสัมผัสได้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเขาและรับรู้ว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น (ครองขวัญ ไชยธรรมสถิต, 2542, หน้า 30-31)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่วงค์ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคยจากภายนอกจะมีความหมายน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้โอกาสตรงนี้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ภายในออกมาใช้โดยใช้ข้อความที่เป็นคุณลักษณะภายในของผู้รับคำปรึกษามาโน้มนำ การนำวงค์มาใช้จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามุ่งความสนใจไปที่ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดมายาวนานหรือมีความรุนแรงมากเท่าใดก็ตาม (Villar, 1997 b, p. 38)

2. **ด้านที่แตกต่าง (the difference)** ข้อตกลงที่สอง คือ มนุษย์ทุกคนมีด้านที่แตกต่างกันและด้านที่แตกต่างนั้น รับผิดชอบต่อการดำเนินรูปแบบความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติ ด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ปรากฏให้เห็นได้ชัดว่ามีอยู่จริง โดยที่บุคคลมุ่งไปที่ภายในตัวเองและพูดกับด้านต่าง ๆ ซึ่งด้านต่าง ๆ เหล่านี้จะตอบสนอง ดังนั้นจึงมีด้านที่ทำให้มีการคิดคำพูดที่น่ารำคาญอยู่ตลอดเวลา “ฉันไม่ดี” “ชีวิตคืออันตราย” “คนอื่น ๆ ไม่ต้องการฉัน” มีด้านที่รับผิดชอบต่อความเจ็บป่วยอย่างชัดเจน เช่น หอบหืด ไมเกรน ความดันโลหิตสูง มีด้านที่ทำให้พฤติกรรมดำเนินต่อไปอย่างชัดเจน เช่น รับประทานมาก และด้านที่ทำให้ได้รับความรู้สึกเศร้า อิจฉา โกรธ แม้แต่ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลตอลส์ (Gestalt therapy) ก็ให้ความสำคัญกับด้านต่าง ๆ ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้พูดกับด้านที่เจ็บปวด

3. **พลังทางบวก (the positive function)** ข้อตกลงที่สาม คือ มีพลังทางบวกหรือความตั้งใจอยู่เบื้องหลังรูปแบบที่เกิด รูปแบบนี้พยายามที่จะทำให้บุคคลได้รับผลบวกบางอย่างถึงแม้ว่า ระดับความรู้สึกตัวของเขาจะไม่เห็นด้วยในสิ่งที่เขาทำ ในความจริงถึงแม้ว่าระดับความรู้สึกตัวจะไม่รู้ว่ามีพลังทางบวกอยู่ เช่นในกรณีที่เจ็บป่วยด้านต่าง ๆ ของร่างกายพยายามที่จะกระทำการที่เป็นประโยชน์ทางบวกผ่านความเจ็บป่วยนั้น หน้าที่ทางบวกหลังความเจ็บป่วยอาจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่อไปนี้ เช่น ทำให้ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พักผ่อน ทำให้ผู้ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเจ็บปวดรู้สึกละอายใจ

4. **ความพึงพอใจของพลังทางบวก (the satisfaction of the positive function)** ข้อตกลงที่สี่ คือ พลังทางบวกหรือความตั้งใจที่อยู่เบื้องหลังส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องได้รับความพึงพอใจถ้ารูปแบบนั้นถูกแก้ไข ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วอาการ (symptoms) หรือปัญหาอาจจะเกิดขึ้นอีกไม่ช้าก็เร็ว หรืออาจจะมีอาการอื่น ๆ ทดแทน การขาดความเอาใจใส่ของพลังทางบวกที่อยู่หลังส่วนต่าง ๆ เป็นสาเหตุให้บุคคลมองหาบางสิ่งบางอย่างมาทำให้ตนเองพอใจดังเช่นเจตนาเดิม ยกตัวอย่างการแทนที่อาการเดิม เช่น หญิงผู้หนึ่งมีอาการเข้าทำโดยการกัดเล็บ เพื่อนแนะนำให้เธอแก้ปัญหาดังกล่าวโดยการจินตนาการว่ามีเล็บยาวสวย ซึ่งเธอก็ปฏิบัติตามและเลิกกัดเล็บตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา แต่หันไปดึงผมแทน ที่เป็นเช่นนี้เพราะพลัง

ทางบวกของอาการกัดเล็บไม่ได้ถูกนำมาพิจารณา เธอจึงหาหรือทำอาการซ้ำทำอย่างอื่นทดแทน เพื่อสร้างความพึงพอใจแก่พลังทางบวกที่อยู่เบื้องหลังอาการนั้น (Villar, 1997 b, pp. 29-30)

5. ความพึงพอใจของด้านอื่น ๆ ทั้งหมด (the satisfaction of all others parts) ด้านต่าง ๆ ของบุคคลจะต้องได้รับความพึงพอใจ ถ้าการเลือกทางเลือกของการกระทำเกิดขึ้น แต่ละบุคคลมีด้านที่แตกต่างจำนวนมากจึงจำเป็นต้องไม่มีด้านใดที่เป็นอุปสรรคหรือขัดขวางทางเลือกที่จะกลายมาเป็นด้านที่เป็นองค์ประกอบของบุคคล

แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997 b, p. 30) กล่าวว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับรูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่ไม่รบกวนด้านที่ให้การสนับสนุนทางบวกของผู้รับคำปรึกษา ถ้าด้านที่ให้การสนับสนุนทางบวกได้รับการล่งล้างขึ้นจะมีการต่อสู้กันระหว่างทางเลือกใหม่กับแบบแผนพฤติกรรมเดิมที่ด้านนั้นกำลังกระทำอยู่ การล่งล้างไม่ว่าจะเป็นจากทางเลือกใหม่หรือรูปแบบเก่าก็อาจจะยับยั้งการแสดงออกของด้านนั้นเอง บุคคลอาจจะจบลงด้วยความคับข้องใจหรือความขัดแย้ง ดังนั้นการตรวจสอบสภาพ (ecological check) จะต้องทำในการที่จะเกิดพฤติกรรมใหม่ที่จะไม่รบกวนการทำงานของด้านอื่น ๆ แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997 b, p. 31) เตือนว่า การเปลี่ยนแปลงบางอย่างมีประโยชน์ต่อเฉพาะบุคคล แต่บางครั้งอาจจะเกิดความหายนะกับครอบครัวหรือองค์กร

6. ด้านที่สร้างสรรค์ (the creative part) แต่ละบุคคลมีด้านที่สร้างสรรค์ซึ่งช่วยให้มีความเป็นไปได้และมีทางเลือก ด้านที่สร้างสรรค์ทำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่มีพลังและสร้างสรรค์ ด้านนี้เป็นด้านที่ทำให้บุคคลวางแผนที่จะแก้ไขปัญหา ค้นพบทางเลือกที่จะทำให้เกิดรูปแบบ (patterns) ที่มีรากฐานที่ดี แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder) ชี้ให้เห็นว่ายังมีบุคคลที่ไม่สามารถสำนึก (recognition) ว่าเขามีด้านที่สร้างสรรค์อยู่ แต่เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะเมื่อบุคคลถูกนำเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย เขาสามารถที่จะสำนึกถึงด้านที่สร้างสรรค์ได้โดยการทำเขาเพียงแต่สร้างความคิดว่าด้านที่สร้างสรรค์ของพวกเขาถือด้านที่ช่วยให้เขาวางแผนหรือกระทำในสิ่งที่ชัดเจนว่าสำคัญหรือให้ผลทางบวกโดยไม่ได้คาดหวัง แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997 b, p. 31) กล่าวว่า ด้านที่สร้างสรรค์สามารถสร้างขึ้นได้ หากบุคคลไม่สามารถสำนึกได้ว่ามันมีอยู่ในตัวทั้งสองท่านเชื่อว่าคำว่า “สร้างสรรค์” เป็นเพียงแค่ทางเลือกหนึ่งที่มาจากทางเลือกที่มากมายในการกระทำกิจกรรมหนึ่ง ๆ อย่างไรก็ตามมีคนจำนวนน้อยที่ไม่รู้ว่าตัวเองมีด้านที่สร้างสรรค์อยู่

7. บริบทที่เหมาะสม (the appropriate contexts) ข้อตกลงที่เจ็ด คือ มีบริบทที่เหมาะสมและบริบทที่ไม่เหมาะสมกับทางเลือก ผู้รับคำปรึกษาจะถูกทำให้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่ชัดเจน ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่และเหตุการณ์ที่ชัดเจน แต่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้อื่น

8. การกระตุ้นโดยอัตโนมัติ (the automatic trigger) ข้อตกลงสุดท้าย คือ การตัดสินใจใด ๆ ที่มนุษย์กระทำจะเป็นการกระตุ้นโดยอัตโนมัติในบริบทที่เหมาะสม เมื่อจิตได้สำนึกเห็นด้วยการกระทำบางอย่าง จิตได้สำนึกจะรับรองที่จะทำ เมื่อจิตได้สำนึกเห็นด้วยในการเลือก การตัดสินใจหรือเลือกทางเลือกที่เกิดขึ้นในบริบทที่เหมาะสม จิตได้สำนึกจะเป็นตัวกระตุ้นเอง ดังนั้นข้อสรุปสุดท้ายของกระบวนการใด ๆ ก็ตามจิตได้สำนึกจะถูกขอให้บอกแนวทางที่จะกระตุ้นว่า ข้อสรุปของการตัดสินใจคืออะไร ซึ่งสิ่งนี้เป็นการเตรียมการก้าวนำสู่อนาคต (future pace) แนวทางนี้อาจจะอยู่ในรูปแบบของการเห็น การสัมผัส หรือการได้ยิน และแนวทางนี้เกิดจากประสบการณ์ในบริบทที่เหมาะสมซึ่งในบุคคลที่จิตสำนึกเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางหรือพฤติกรรมไม่จำเป็นต้องมีการกระตุ้นเหล่านี้ แต่จะเป็นการกระทำตามทางเลือกอย่างทันที การกระตุ้นโดยอัตโนมัติจากจิตได้สำนึกเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ และไม่ต้องใช้ความพยายาม

ที่ผ่านมาทั้งหมดเป็นข้อตกลงเบื้องต้นหลัก ๆ สำหรับผู้ที่สนใจจะใช้เทคนิคเหล่านี้ต้องยอมรับอย่างใดก็ตามศัพท์เฉพาะบางคำที่ใช้อาจจะเข้าใจยาก ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นโดยพูดว่า “จิตได้สำนึกของคุณก็คือส่วนของร่างกายที่ทำให้เลือดของคุณไหลเวียน ทำให้คุณหายใจอย่างต่อเนื่อง ในเวลาที่คุณหลับ พักหรือผ่อนคลาย” และเมื่ออ้างถึงส่วนที่สร้างสรรค์ คำอธิบายก็คือ “ส่วนสร้างสรรค์ คือ ส่วนของร่างกายของคุณที่ช่วยให้คุณแก้ปัญหาหรือทำตามแบบฉบับของตนเอง

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายวิธีดังนี้คือ สัญญาณพลัง (anchoring) เทคนิคการปรับมโนภาพ (visual kinesthetic dissociation) การสร้างทรงชนะใหม่ (reframming) เทคนิคพลังรัศมีแห่งตน (personal power radiator) negotiating between parts การสร้างพฤติกรรมใหม่ (new behavior generator) แต่จากการที่วิลลาร์ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ไว้เช่น สัญญาณพลัง (anchoring) การสร้างทรงชนะใหม่ ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม (global unconscious reframing) เทคนิคพลังรัศมีแห่งตน (personal power radiator) เทคนิคการปรับมโนภาพ (visual kinesthetic dissociation) และเทคนิคการวางแผนอนาคต (future planner) ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงเฉพาะเทคนิคการวางแผนอนาคต (future planner)

เทคนิคการวางแผนอนาคต (future planner) วิลลาร์ (Villar, 1997 b) กล่าวว่า เทคนิคการวางแผนอนาคตเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือบุคคลให้วางแผนอนาคตของพวกเขาได้ ซึ่งแผนการนี้นำไปสู่การพิจารณาคุณลักษณะของแต่ละบุคคล โดยแต่ละบุคคลจะถูกช่วยให้ค้นพบบุคลิกลักษณะเฉพาะตน (personality traits and characteristics) ความต้องการ/ ความปรารถนาส่วนตัว (personal needs/desires) ความสนใจ (interests) ความถนัด (aptitudes) ความสามารถ (abilities) ความสามารถพิเศษ (talents) ค่านิยม (values) สภาพส่วนตัวและสถานะแวดล้อม (personal and environmental circumstances) ที่มีอำนาจของพวกเขาและสิ่งที่ค้นพบเหล่านี้จะถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ในการระบุเป้าหมายที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติได้ และต่อมาจะระบุขั้นตอนที่เฉพาะเจาะจงและมั่นคงพอที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมายนั้น แนวทางจะถูกคิดตั้งเพื่อเป็นตัวกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้นำขั้นตอนที่เหมาะสมไปปฏิบัติในบริบทที่เหมาะสม (Villar, 1997 b, p. 84)

พื้นฐานของเทคนิคการวางแผนอนาคต เทคนิคการวางแผนอนาคตมีวัตถุประสงค์ในการช่วยเหลือให้บุคคลวางแผนอนาคตของพวกเขาได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า ซึ่งเทคนิคนี้พัฒนาจากพื้นฐานข้อจำกัดที่ว่า

1. บุคคลต้องการมีอนาคตที่ดีแต่ไม่มีทิศทางทางปฏิบัติที่ชัดเจนเพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง
2. บุคคลสามารถเป็นผู้มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง ประสบความสำเร็จ มีความสงบสุขและสุขสมบูรณ์ได้มากกว่าถ้าหากว่ารู้จักบุคลิกลักษณะและเป้าหมายที่เหมาะสมของตนเอง
3. บุคคลสามารถมีการตัดสินใจที่แน่วแน่ที่จะดำรงอยู่และมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิตที่ครั้งหนึ่งเขาเคยเห็นว่ามีเป้าหมายที่พวกเขาเคยปฏิบัติได้ : พวกเขามีส่วนประกอบที่สำคัญและเข้าใจขั้นตอนอย่างชัดเจนที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น

ในการวางแผนของบุคคล มีความสำคัญที่จะต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ไม่ใช่เพียงแค่มุ่งจะวางแผนให้เกี่ยวข้องกับและตรงกับปัญหาเท่านั้น แต่จะต้องวางแผนให้บุคคลกระทำได้สำเร็จ ดังนั้นบุคคลควรจะรู้ว่าตนเป็นบุคคลประเภทไหน สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาในการวางแผนการ คือ

1. บุคลิกลักษณะเฉพาะตน (personality traits) ซึ่งบุคลิกภาพ (personality) คือกิริยาท่าทางที่ทำงานเคยชินในการกระทำหรือการเผชิญปัญหาในสถานะแวดล้อม (Santamaria, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 85) การวางแผนจะเป็นสิ่งกำหนดลักษณะการทำงานของบุคคล ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและการปรับตัวหรือการเผชิญกับเหตุการณ์ ตัวอย่างเช่น เมื่อมีเทคนิคบางเทคนิคถูกคิดแปลงให้นำมาใช้กับผู้หญิงซึ่งได้รับการเลื่อนตำแหน่งเพราะว่าเธอทำงานในตำแหน่งเดิมได้ดีมาก เป็นที่น่าสังเกตว่าในตำแหน่งที่สูงขึ้นเธอทำงานได้ไม่ดีหรือไม่มีความสุข

ซึ่งในความเป็นจริงแม้ว่าเธอจะเป็นนักบัญชีที่ดีเยี่ยมและต่อมาเธอได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการแผนกตรวจสอบ (auditing department) เธออาจจะทำงานได้ไม่ดีในตำแหน่งใหม่ เพราะเธอเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยแสดงออกซึ่งทำงานกับข้อมูลหรือตัวเลขได้ดีมากกว่าทำงานกับบุคคล หรือเธอเป็นคนไม่กล้า ขี้อาย หรือไม่กล้าที่จะแนะนำหรือลงโทษบุคคลอื่นแม้ว่าจะจำเป็น บุคลิกลักษณะเฉพาะตน (personality characteristics) ของเธอจะมีผลกระทบต่อการทำงานที่ผิดของเธอ ดังนั้นเห็นได้ว่าบุคลิกลักษณะเฉพาะตน (personality traits) เป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาเพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องระหว่างบุคลิกลักษณะเฉพาะตนกับสิ่งที่บุคคลทำหรือตำแหน่งที่บุคคลเป็น เมื่อนั้นบุคคลจะประสบกับความขัดแย้ง มีความสำเร็จต่ำและไม่มีความสุข ซึ่งสิ่งที่จะตามมา คือ ภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วย (Villar, 1997 b, p. 85)

2. ความต้องการ (needs) และความปรารถนา (desires) ของบุคคลซึ่งจะเป็นความต้องการและความปรารถนาที่ทงทนถาวรไม่ใช่เพียงแค่ชั่วคราว ความต้องการเป็นแรงจูงใจที่มีอำนาจของพฤติกรรม ถ้าบุคคลยังคงไม่พอใจในความต้องการ ความต้องการนี้จะเป็แรงจูงใจให้บุคคลยังคงกระทำพฤติกรรมนั้นต่อเพื่อนำไปสู่ความต้องการที่พึงพอใจ (Santamaria, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 86) ความต้องการนี้อาจจะรวมถึงความต้องการในเรื่องความเป็นอิสระ การสั่งการ การยอมรับ การสัมฤทธิ์ผล การอบรมสั่งสอน และความชอบ ซึ่งอาจจะคล้ายกับสิ่งที่วัดถึงในแบบทดสอบ Edwards personal preference schedule ดังนั้นบุคคลที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าเพื่อที่จะค้นหาตัวเองในงานหรือในตำแหน่งที่มีเหตุการณ์สำคัญก็พอที่จะทำนาได้ กิจกรรมจะถูกรวบรวมไว้เป็นระบบและจัดไว้ไม่สับสนมากกว่า เมื่อความต้องการนั้นยังคงไม่พอใจต่อไปบุคคลจะกลายเป็นคนที่ไม่มีความสุขและไร้เหตุผล (Villar, 1997 b, p. 86)

3. ความสนใจในระดับส่วนตัวและความสนใจเชิงทักษะ (personal and professional interests) ของบุคคล สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคลอาจจะดึงดูดความสนใจให้ชอบมากกว่าความสนใจนี้คือความเชื่อที่ว่าเมื่อบุคคลมีความสนใจในสิ่งที่เขากำลังกระทำ มีความเป็นไปได้ที่เขาจะต้องมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ ดึงดูดความสนใจและปรับปรุงการกระทำของเขาในสิ่งนั้น บุคคลซึ่งสนใจในสิ่งที่เขากำลังกระทำสามารถทำให้ความพยายามของเขามีมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และทำได้ดีกว่าบุคคลที่มีความถนัดมากกว่าแต่ไม่มีความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ การขาดความสนใจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขาทำงานอย่างเชื่องช้า ไม่เปลี่ยนแปลงและปฏิบัติอย่างไม่มีชีวิตชีวา Santamaria (1995 cited in Villar, 1997 b) กล่าวว่าเมื่อบุคคลขาดความสนใจงานจะไม่สำเร็จ บุคคลจะเกิดความเบื่อหน่ายและทุกข์ใจ เขาจะหาทางหลบเลี่ยงงานที่ไม่สนใจและทำงานอื่นแทน ใช้เวลาในสิ่งที่เขารู้สึกสนุกมากกว่างานที่เขาต้องทำ ในที่สุดก็จะทำให้เขาไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุขและสิ่งที่จะตามมา คือ ความมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Villar, 1997 b, p. 86)

4. ความสามารถพิเศษ (talents) ความถนัด (aptitudes) ทักษะ (skill) ความสามารถ (abilities) ของบุคคลมักถูกกล่าวถึงก่อนเสมอ บุคคลไม่รู้ว่าเขามีพลังบวกแห่งตนเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หรือเขาไม่รู้ว่าจะนำพลังบวกนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไรและที่ไหน ด้วยเหตุผลนี้ทำให้เขาดังเฝ้าหมายไว้ต่ำและสิ่งนี้จำกัดการเจริญและการพัฒนาของพวกเขา นอกจากนี้ยังจำกัดโลกของพวกเขาอีกด้วย ในอีกมุมหนึ่งความเข้าใจที่แท้จริงว่าเบื้องหลังของพลังบวกแห่งตน คือ การผนึกศรัทธาของบุคคล เรียกพลังและให้กำลังใจบุคคลที่พยายามในประสบการณ์ที่หลากหลาย ความเข้าใจนี้ทำให้บุคคลพบความเข้มแข็งของตนเองที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ ความเข้าใจเหล่านี้ช่วยให้แต่ละบุคคลตระหนักว่าเขามีความสามารถเกี่ยวกับอะไร ดังนั้นเป้าหมายจะอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ความสำเร็จรับประกันได้และประสบความสำเร็จทุกซ์ใจน้อยที่สุด ซึ่งการกระทำที่ทำได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพ ความสงบ และความเสมอภาค คือ ส่วนต่าง ๆ ของบุคคล (Villar, 1997 b, p. 87)

5. ค่านิยมส่วนตัวและค่านิยมเชิงทักษะ (personal and professional values) ของแต่ละบุคคล วิลลาร์ (Villar, 1997 b) กล่าวว่าค่านิยม คือ เครื่องหมายที่จะชี้นำชีวิตของบุคคล ค่านิยมเป็นหลักการหรือความเชื่อที่ค่านิยม คือ การตีราคาและการยืนยันของสาธารณชนด้วยความมั่นใจและทำอย่างมั่นคงหลังจากนั้นบุคคลมีอิสระในการเลือกจากทางเลือกที่เป็นไปได้มากมาย ค่านิยมประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นเมื่อค่านิยมถูกทำให้พอใจในสถานการณ์ของบุคคล บุคคลจะรู้สึกสมบูรณ์และสงบ แต่ถ้าไม่พึงพอใจบุคคลจะรู้สึกขัดแย้งในค่านิยม ซึ่งสร้างความทุกข์ใจ ความลังเลไม่แน่ใจจะเกิดตามมา ไม่เฉพาะเพียงแต่เกิดความขัดแย้งในตัวบุคคลเท่านั้นแต่เป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วย เมื่อเลื่อนการกำหนดงานออกไปสามารถทำให้เกิดความขัดแย้งขององค์กรได้ เพราะข้อขัดแย้งระหว่างค่านิยมส่วนบุคคลและค่านิยมของหมู่คณะ

6. สภาพส่วนตัวและสภาวะแวดล้อม (personal and environmental circumstances) ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติตามแผนการของเขาอย่างยุ่งยากเพียงเล็กน้อย เขาจะมีความสุข สภาพส่วนตัวเกี่ยวข้องกับทางการเงินที่จะปฏิบัติตามเป้าหมายของบุคคล สามารถเกี่ยวข้องกับภาระงานและบุตรของเขา เขาอาจจะป่พ่พระซึ่งให้คำสัญญาในเรื่องความยากจน ความซื่อสัตย์ และรับฟังภาระ และด้วยเหตุนี้เขาจะไม่ทำสิ่งใดที่ผิดถ้าเขายังคงเป็นพ่อพระอยู่

สภาวะแวดล้อมอาจจะรวมถึงบุคคลหรือสถานการณ์รอบ ๆ บุคคลที่กำหนดแผนการในขณะที่เขารู้สึกถึงความสอดคล้องกับแผนการของเขา อุปสรรคอาจจะเกิดจากบุคคลที่มีอิทธิพล

หรือมีอำนาจเหนือเขา ซึ่งควรพิจารณาเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ผู้ชายคนหนึ่งต้องการเป็นนักร้องแต่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นด้วยก็จะเกิดปัญหขึ้น ดังนั้นควรมีการประนีประนอมอย่างสันติ

วิลลาร์ (Villar, 1997 b) กล่าวว่าเป้าหมายคือสิ่งที่บุคคลต้องเป็น ต้องทำ หรือต้องมี เป้าหมายจะให้ทิศทางแก่ชีวิตของบุคคล เป้าหมายสามารถเป็นแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับการกระทำทั้งหมดของบุคคล เมื่อบุคคลไม่มีเป้าหมายเขาจะจบสิ้น ไปสิ้นสุดในที่บางแห่งที่ไม่ใช่สถานที่ที่เขาตั้งใจไว้และรู้สึกแย่ลง ไม่มีความปรารถนาที่จะอยู่ ความทุกข์ใจ เสียใจ การหยุดนิ่งสามารถเกิดขึ้นได้ และบุคคลคนหนึ่งจะพบว่ามันช้าเกินไปที่จะนึกถึงขั้นตอนที่เคยทำในอดีตหรือเปลี่ยนชีวิตของเขาใหม่ เป้าหมายจะช่วยบุคคลประหยัดการลงทุนส่วนตัวในชีวิตของเขาช่วยป้องกันการดำเนินต่อไปอย่างไม่มีจุดหมายเมื่อประสบความสำเร็จ เป้าหมายจะนำความรู้สึของการบรรลุผลสำเร็จและความพอใจมาให้บุคคล เป้าหมายจะเปิดประตูของชีวิตใหม่ เมื่อเป้าหมายไม่บรรลุผลสำเร็จ บุคคลจะรู้สึกหมดสิ้นด้วยความรู้สึผิดหวัง ไม่พอใจ หดหู่กำลังใจ ถูกรบกวนและเป็นอุปสรรคดังนั้นควรที่จะระมัดระวังล่วงหน้าเพื่อให้บุคคลไปถึงเป้าหมายที่แท้จริงที่เขาตั้งใจไว้สำหรับตนเอง ขั้นตอนที่เหมาะสมต้องชัดเจนดังนี้ ด้วยเหตุผลนี้เทคนิคการวางแผนอนาคตรับประกันได้เมื่อเป้าหมายถูกกำหนด ขั้นตอนที่มีนัยและเฉพาะเจาะจงต้องถูกระบุและปฏิบัติตามได้ ถ้าไม่เช่นนั้นเป้าหมายที่กำหนดอาจจะไม่สำเร็จทั้งหมด ความชัดเจนของขั้นตอนเป็นสิ่งจำเป็นในการทำไปถึงเป้าหมายเป็นสิ่งที่ทำให้มั่นใจว่า เขาจะประสบความสำเร็จในเวลาที่เขาจัดไว้ ความไม่แน่ใจในขั้นตอนจะป้องกันบุคคลมุ่งไปข้างหน้า ซึ่งสามารถทำให้เกิดความทุกข์ใจและการยอมแพ้ แผนการที่แย่ที่สุดคือบุคคลรู้สึกท้อแท้หลังจากที่ไม่บรรลุผลสำเร็จในเป้าหมายจากการกระทำทั้งหมดของเขา ในอีกมุมหนึ่งถ้าขั้นตอนชัดเจนบุคคลจะมีแผนการที่เป็นระบบ มีประสิทธิภาพและมีความสำคัญ ในการบรรลุผลสำเร็จในเป้าหมาย (Villar, 1997 b, pp. 88-89)

เทคนิคการวางแผนอนาคต เป็นเทคนิคที่ช่วยบุคคลที่ทุกข์ทรมานเปลี่ยนแปลงไปจากที่เขาเป็นอยู่โดยช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ระบุทางเลือก สร้างทางเลือกจากการเลือก และดำเนินการตามการตัดสินใจของเขา บ่อยครั้งที่บุคคลยึดติดอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตและสิ่งนี้กลายเป็นการมองโลกในแง่ร้ายเกี่ยวกับตนเองและเรื่องทั่ว ๆ ไปในชีวิต จากนั้นการมองโลกในแง่ร้ายถูกพัฒนาขึ้นในการดำรงชีวิต เช่นการไม่มีความหมายในชีวิตหรือความเลวร้ายในชีวิตซึ่งสิ่งเหล่านี้ควรถูกกำจัดออกไป เทคนิคการวางแผนอนาคตจะช่วยให้บุคคลดำเนินไปอย่างมีจุดหมาย บุคคลจำนวนมากไม่เข้าใจว่าพวกเขา กำลังทำอะไรและทำไม เขาจึงทำไปเรื่อย ๆ บุคคลไม่เข้าใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังสิ่งที่มีผลต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของพวกเขา เขาไม่มีความเข้าใจสถานที่ที่เขาต้องการจะไปและสิ่งที่เขา กำลังกระทำโดยละเอียด เขาจะเกิดความรู้สึกไม่

พอใจ ท้อแท้ หมดกำลังใจ เชื่องซึม ขาดความความรู้สึก รู้สึกหมดแรงง่ายเพราะขาดความกระตือรือร้นในการกระทำ ดังนั้นสิ่งใดที่บุคคลเชื่อเขามักกระทำ

ความหมายสรุปได้ว่า เทคนิคการวางแผนอนาคต หมายถึง การทำให้บุคคลเข้าใจตัวเอง และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยการพิจารณาคุณลักษณะของตนเองโดยการช่วยให้ค้นพบบุคลิก ลักษณะเฉพาะตัว ความต้องการ/ความปรารถนาส่วนตัว ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ความสามารถพิเศษ ค่านิยม สภาพส่วนตัวและสภาวะแวดล้อมที่มีอำนาจของพวกเขา นำมาระบุ การเลือก และสร้างทางเลือกจากการเลือกเป็นเป้าหมายที่เหมาะสมมากที่สุด สำหรับตนเองที่จะปฏิบัติได้ กำหนดขั้นตอนที่ชัดเจนที่สามารถปฏิบัติได้ และดำเนินการตามการตัดสินใจของตนเองตามขั้นตอนที่กำหนดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น เมื่อบุคคลมีเป้าหมายและขั้นตอนที่เหมาะสม สามารถปฏิบัติได้ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของเขา ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่เป็นอยู่ได้

ประโยชน์ของเทคนิคการวางแผนอนาคต เทคนิคการวางแผนอนาคตช่วยให้บุคคลที่ทุกข์ทรมานหลุดพ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตและกลายเป็นสิ่งยึดติดในชีวิตของเขา ทำให้บุคคลมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะถูกกำจัดให้หมดไป บุคคลจะดำเนินชีวิตไปอย่างมีจุดหมายและยังช่วยให้การวางแผนอาชีพง่ายขึ้น เพราะอาชีพเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องพันในชีวิตบุคคลที่ยาวนาน ดังนั้น บุคคลจะมีการวางแผนที่ดีและดำเนินการให้เป็นไปตามแผนการที่ตกลงใจ เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสำหรับบุคคลมากมายโดยเฉพาะบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่รุนแรง ผู้ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต หรือชีวิตที่เปลี่ยนแปลง มีประโยชน์สำหรับบุคคลที่สูญเสียความหมายในชีวิต หรือไม่มั่นใจในการดำรงชีวิต

กระบวนการบำบัดของเทคนิคการวางแผนอนาคต (FP) วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 95-98) กล่าวถึง กระบวนการของเทคนิคการวางแผนอนาคตว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในภวังค์
2. ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษาสัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตได้สำนึกบางคนพยักหน้าเป็นสัญญาณว่า “ใช่” หรือใช้วิธีขยับมือ, ขยับนิ้วหรือขยับเท้าข้างขวา บางคนจิตได้สำนึกใช้สัญญาณ “ไม่ใช่” โดยการส่ายศีรษะ หรือขยับมือ, ขยับนิ้วหรือขยับเท้าข้างซ้าย บางคนใช้จิตได้สำนึกสือว่า “คำสั่งไม่ชัดเจน” โดยการขยับมือสองข้างหรือขยับเท้าสองข้าง

หรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตได้สำนึกของคุณเลือกสัญญา “ใช่” แล้ว
กรุณาทำสัญญา “ใช่” ให้ผู้ให้คำปรึกษา (เมื่อได้สัญญา “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ทำสัญญา “ไม่ใช่” (เมื่อได้สัญญา “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ขอให้จิตได้สำนึกทำสัญญา “คำสั่งไม่ชัดเจน” (เมื่อได้สัญญาทั้งหมดแล้ว
ขอบคุณจิตได้สำนึก)

“ขอขอบคุณจิตได้สำนึกที่เลือกสัญญาให้”

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าต่อไปนี่ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่า
อะไรคือบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวที่มีอำนาจของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความต้องการและความปรารถนา

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าต่อไปนี่ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่า
อะไรคือความต้องการและความปรารถนาที่มีอำนาจในการดำรงชีวิตของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้ว
กรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

5. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความสนใจ

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าต่อไปนี่ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่า
อะไรคือความสนใจส่วนตัวและความสนใจเชิงทักษะของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญา
“ใช่” ”

6. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุพลังบวกแห่งตน

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าต่อไปนี่ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่า
อะไรคือความสามารถ ความสามารถพิเศษ ทักษะ และความถนัดของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณา
ทำสัญญา “ใช่” ”

7. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุค่านิยม

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าต่อไปนี่ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่า
อะไรคือค่านิยมส่วนตัวและค่านิยมเชิงทักษะของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

8. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเงื่อนไขและสภาพความต้องการ พิจารณาสำหรับการวางแผน

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าต่อไปนี่ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่า
อะไรคือเงื่อนไขส่วนตัว เงื่อนไขสิ่งแวดล้อมและสภาพที่คุณต้องพิจารณาในการวางแผนสำหรับ
ชีวิตคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

9. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมาย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณนำบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว ความต้องการ/ความปรารถนา ความสนใจ ความถนัด ทักษะ ความสามารถ ความสามารถพิเศษ ค่านิยม เจือปนใจส่วนตัว เจือปนใจสิ่งแวดล้อมและสภาพความต้องการที่มีอำนาจที่ระบุไว้ทั้งหมด เอมารวมกันในการพิจารณา และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมาย ระยะยาวที่เหมาะสมที่สุด ที่จะนำมารวมกัน เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ “ใช่” ”

10. ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างประสบการณ์กับเป้าหมายที่เลือก

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำให้คุณรู้สึกถึงสิ่งที่คุณจะ ประสบเมื่อคุณได้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้นอย่างแท้จริง เมื่อคุณรู้สึกถึงสิ่งที่คุณจะประสบอย่าง เพียงพอแล้ว กรุณาทำสัญญาณ “ใช่” ”

11. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจความน่าพอใจของเป้าหมาย

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า “ขอถามว่าความรู้สึกประสบการณ์นี้จิตใต้สำนึกของคุณมั่นใจเต็ม ที่ว่านี่คือเป้าหมายที่คุณจะทำให้ได้ใช่หรือไม่? กรุณาให้สัญญาณ ใช่ หรือ ไม่ใช่” (ไม่ว่าคำตอบ จะเป็นอย่างไรดำเนินการขั้นตอนต่อไป)

12. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า “มีด้านใดบ้างไหมที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายนี้? กรุณาทำสัญญาณ แสดงคำตอบ มี หรือ ไม่มี” (ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำขั้นตอนที่ 13 ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำ ในขั้นตอนที่ *20 และ *21)

13. ให้ผู้รับคำปรึกษาให้รายละเอียดขั้นตอน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณให้รายละเอียดขั้นตอนที่ ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงที่คุณควรที่จะปฏิบัติตามเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น เมื่อทำเสร็จ แล้วกรุณาทำสัญญาณ “ใช่” ”

14. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกประสบการณ์ขั้นตอนที่ได้รับ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำให้คุณรู้สึกว่าจะอะไรที่คุณจะ รู้สึกถ้าคุณปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านั้น เมื่อคุณรู้สึกเพียงพอแล้วกรุณาทำสัญญาณ “ใช่” ”

15. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจความน่าพอใจของขั้นตอน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขณะนี้คุณรู้สึกเพียงพอแล้วจิตใต้สำนึกของคุณมั่นใจ เต็มที่ว่าขั้นตอนเหล่านั้น คุณควรจะนำไปปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายหรือไม่ กรุณาทำสัญญาณแสดง คำตอบ”

16. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “มีด้านใดบ้างใหม่ที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนเหล่านั้น? กรุณาทำ
 สัญญาแสดงคำตอบ มี หรือ ไม่มี” (ถ้าคำตอบว่า ไม่มี ให้ดำเนินการขั้นที่ 17 ถ้าคำตอบว่า มี
 ให้ดำเนินการขั้นที่ **22 และ **23)

17. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสัญญาณเตือนของประสาทสัมผัสทั้งห้า

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุสัญญาณที่จะใช้ในการทำ
 ให้คุณรู้ว่าเมื่อไหร่และที่ไหนที่คุณจะปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านั้น เมื่อคุณเห็น ได้ยินหรือ รู้สึก
 สัญญาที่จิตใต้สำนึกของคุณจะใช้แล้ว กรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

18. ให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านข่าวสารสุดท้าย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณให้ข่าวสารสุดท้ายกับ
 จิตสำนึกของคุณว่าอย่างไรจำเป็นต่อเป้าหมายและขั้นตอนที่คุณสมควรระบุ เมื่อทำเสร็จแล้ว
 กรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

19. ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดส่วนอนาคต และติดตั้งเป้าหมาย ขั้นตอนและข่าวสาร

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ร่วมมือกับเราเป็น
 อย่างดี และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณรับประกันว่าจะทำให้คุณปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านั้นจน
 กระทั่งคุณบรรลุเป้าหมาย และคุณจะตอบสนองกับข่าวสารสุดท้ายนั้นอย่างเหมาะสมกับเวลา
 สถานที่และสถานการณ์ ขอให้คุณสัมผัสที่เข้าทั้งสองข้างของคุณเองก่อนที่จะค่อย ๆ ถืมา”

*ขั้นตอนเพิ่มเติมเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมาย

*20. สื่อสารกับด้านที่ไม่เห็นด้วย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายสื่อสารกับด้านที่
 สร้างสรรค์และบอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้งเมื่อสื่อสารได้แล้วกรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

*21. ให้จิตใต้สำนึกปรับปรุงเป้าหมาย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำการปรับปรุงเป้าหมายโดย
 พิจารณาข้อเสนอในส่วนของความตั้งใจดีและข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงเป้าหมายได้แล้วกรุณาทำ
 สัญญา “ใช่” ” (ย้อนกลับไปทำในขั้นตอนที่ 10 และดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป)

**ขั้นตอนเพิ่มเติมเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอน

**22. สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ “ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนสื่อสารกับด้านที่
 สร้างสรรค์และบอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้ง เมื่อสื่อสารได้แล้วกรุณาทำสัญญา “ใช่” ”

****23. ให้จิตได้สำนึกปรับปรุงขั้นตอน**

ผู้ให้คำปรึกษาท้าวดังต่อไปนี้ “ขอให้จิตได้สำนึกของคุณทำการปรับปรุงขั้นตอนโดยพิจารณาข้อเสนอในส่วนของความตั้งใจดีและข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงขั้นตอนได้แล้วกรุณาทำสัญญา “ใช่” (ย้อนกลับไปทำในขั้นตอนที่ 14 และดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

งานวิจัยในประเทศ จูฑามาศ แหนจอ (2544, หน้า 99-102) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพาพบว่าเทคนิคการสร้างทรรชนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมมีผลต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติด โดยช่วยให้เยาวชนที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำได้ขยายการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เคยรับรู้ว่าเป็นปราศจากคนรัก การเอาใจใส่ ความสนใจ และการประสบความสำเร็จโดยการใช้จิตได้สำนึกซึ่งสามารถจัดการกับปัญหา เลือกสรรมุมมองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่แต่ละบุคคลเป็นอยู่และเป็นที่ปรึกษาภายในที่ดีที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจิตได้สำนึกจะช่วยให้เยาวชนได้ย้อนกลับไปเพ่งความสนใจที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเยาวชนเสมอมา ทำให้เยาวชนมีคุณค่าแห่งตนต่ำ การย้อนกลับนี้ทำเพื่อให้เยาวชนเปลี่ยนทรรชนะหรือให้ความหมายต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิมใหม่ เมื่อความหมายเปลี่ยนการตอบสนองต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมก็เปลี่ยนตามไปด้วย ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้และค้นพบพลังบวกที่มีอยู่ในตนเอง และได้รับรู้ถึงพลังบวกหรือเจตนาที่ดีที่มีอยู่ในความคิด และพฤติกรรมเดิม เรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งเหล่านี้ด้วยจิตใจที่สงบและผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น และใช้กลไกในการป้องกันตนเองลดน้อยลง การมีมุมมองหรือการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นในทางบวกเพิ่มมากขึ้น ย่อมสร้างเสริมให้เกิดคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้น และยังช่วยกระตุ้นให้เยาวชนได้สำรวจและค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตนเองที่หลงเหลืออยู่ แต่ไม่ได้ถูกนำมาใช้เป็นการใช้พลังบวกที่สร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตนเอง และมีอิสระในการตรวจสอบและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง

พวงทอง อินใจ (2544, หน้า 88-97) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวมต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่าเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวมมีผลต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของนิสิตทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพราะนิสิตได้รับการกระตุ้นให้เรียนรู้และเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ ทำให้มองโลกในแง่บวก มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้นและตระหนักรู้ในทางเลือก ขยายผลกรอบการรับรู้ด้านบุคคลมาก

ขึ้น ขอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีเหตุผล มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม นิสิตเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ประสบการณ์ในชีวิตแล้วเลือกใช้เป็นพลังบวกในการสร้างพลังให้ตนเอง โดยมุ่งเน้นคุณลักษณะที่ดี ยกระดับการนับถือตนเอง ทำให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

วิชชุดา บำรุงยศ (2544, หน้า 105-111) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ พบว่า เทคนิคการปรับมโนภาพมีผลต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ โดยการปรับเปลี่ยนการรับรู้ในเรื่องความตาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้กลับไปจุดเริ่มต้นของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยวิธีจินตนาการ และทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย และทำการแยกผู้ป่วยจากความรู้สึกนั้น และให้ผู้ป่วยได้นำพลังทางบวกทั้งหมดที่มีอยู่กลับไปประสบการณ์เดิมอีกครั้ง จะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ต่อความตาย เมื่อผู้ป่วยจินตนาการถึงสิ่งที่ดีสร้างพลังทางบวกให้เกิดขึ้นได้ ก็จะเกิดการถ่ายโอนพลังบวกที่มีอยู่ทั้งหมดเข้าไปแทนที่ประสบการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต เกิดการเรียนรู้ใหม่ การตอบสนองต่อความตายจึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลง

งานวิจัยต่างประเทศ เฟอร์นันเดซ (Fernandez, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 91) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับเทคนิคการทำให้ความผาสุกในชีวิตมีมากขึ้น (well-being maximizes) และพลังรัศมีแห่งตน (personal power radiator) ในผู้หญิงวัยกลางคนที่เคร่งศาสนาซึ่งมีความเครียดมาก พบว่าหลังจากใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตแล้วผู้หญิงวัยกลางคนมีระดับความเครียดลดลงมาก และอาการทางร่างกาย, จิตใจและจิตวิญญาณลดลง โดยใช้แบบสำรวจความวิตกกังวล (state-trait anxiety inventory) และแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being scale) และ self rating ที่สร้างขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างค้นพบเป้าหมายที่พอเพียงในชีวิต, ความรู้สึกของการเป็นอิสระและกำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุผลสำเร็จของเป้าหมายของพวกเขา พัฒนาให้ยอมรับข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ค้นพบขั้นตอนที่เฉพาะเจาะจงที่ปรับปรุงการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยกลางคนของพวกเขาให้เป็นความหมายของการเป็นผู้ใหญ่ เรียนรู้ที่จะใช้การทำสมาธิเพื่อให้พวกเขาสงบ และพบว่าเทคนิคการวางแผนอนาคตให้ผลดีกว่า ลดความรุนแรงของความเครียดของผู้หญิงวัยกลางคนได้ดีกว่า

เซลลาดูไร (Selladurai, 1996 cited in Villar, 1997 b, pp. 91-92) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับเทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมีความเจ็บปวดในชีวิต รู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต และมีความวิตกกังวล มีความคิดไม่สมเหตุสมผลในอนาคตของพวกเขา พบว่าหลังจากใช้เทคนิคการวางแผน

อนาคตแล้วหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีการเปลี่ยนแปลงระดับความมั่นคงจากความไม่มั่นคงไปสู่ความมั่นคง ซึ่งวัดโดยแบบสำรวจความมั่นคง-ความไม่มั่นคง (security-insecurity inventory) ความวิตกกังวลลดลงวัดโดยแบบวัดความวิตกกังวล (state-trait scale) ความคิดไม่สมเหตุสมผลลดลง มีความคิดสมเหตุสมผลเพิ่มขึ้น ซึ่งใช้แบบสำรวจความคิด (ideas inventory) ซึ่งทั้งสองเทคนิคให้ผลคล้ายกัน แต่เทคนิคการวางแผนอนาคตใช้เพียง 1 session แต่การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใช้ 3 session และหลังจากใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตแล้วผลพบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของบุตรและตนเองลดลง ความไม่มั่นคงเกี่ยวกับการอยู่ตามลำพังโดยไม่มีสามี ความรู้สึกมีชื่อเสียงไม่ดี ความรู้สึกมีคนอื่นนิทา และสิ่งที่เป็นตราบาปถูกกำจัดอย่างหมดสิ้น ความรู้สึกผิดและความน่าละอายลดลงเมื่อมองเห็นตนเองในความเป็นจริงว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งซึ่งสามารถกระทำผิดได้และไม่ใช้สิ่งเลวร้ายอะไร ความเข้มแข็งเกิดขึ้นเมื่อมองเห็นตนเองมีความสามารถ มีอนาคตที่สดใสและมีความสำเร็จ

ซาแบนดอล (Sabandal, 1997, pp. 4-6) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพ การสร้างสัญญาณพลัง และการสร้างทรศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของชายรักร่วมเพศ พบว่าเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ผลดีในการลดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มของชายรักร่วมเพศได้อย่างทันทีทันใดแต่การมีพฤติกรรมรักต่างเพศต้องได้รับการประเมินต่ออีก 3 เดือน ผลการศึกษาแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักต่างเพศแบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลังการได้รับการรักษาในคลินิก

สรุปความสัมพันธ์ระหว่างเทคนิคการวางแผนอนาคตกับลักษณะมุ่งอนาคต ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการรับรู้ของบุคคลที่สามารถคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ศึกษาแนวทางแก้ปัญหา วางแผนปฏิบัติ เพื่อรอรับผลดีหรือผลเสียหรือแก้ไขปัญหาก็จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองในการกระทำหรือละเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง ให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้เองเพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนและผู้อื่นภายหลัง

เยาวชนที่กระทำผิดมักมีสาเหตุมาจากครอบครัว เพื่อน และตัวเยาวชนเอง เพราะเยาวชนเหล่านี้จิตใจอ่อนไหว ถูกชักจูงได้ง่าย และเยาวชนที่เป็นขูอาชญากรจะมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ (Wright, 1975, p. 298) ขาดการควบคุมตนเองให้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่นึกถึงอนาคต ไม่สามารถอดได้ รอได้อย่างเหมาะสมทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสังคม ปัญหาอาชญากรรม เยาวชนเหล่านี้จะไม่มีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในชีวิต ทั้งเป้าหมายต่อตนเองและเป้าหมายต่อผู้อื่น และสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้และให้ความหมายต่อโลกที่บิดเบือน

ไปจากความจริงเริ่มตั้งแต่ประสบการณ์ในวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ทำให้รับรู้ว่าคุณคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนกระทำไม่มีค่า ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ขาดความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่และบุคคลสำคัญในชีวิต จึงกระทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ลักษณะหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในลักษณะที่ส่งคุณค่าของสังคม ก็คือลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับพัฒนาสัมฤทธิ์ผลในตัวบุคคลและสังคม อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาและจริยธรรม บุคคลที่ขาดการเตรียมตัวให้เกิดสำนึกในอนาคตหรือมีมโนทัศน์เกี่ยวกับอนาคตในแง่ร้ายบุคคลนั้นจะขาดแรงจูงใจที่จะทำการเพื่ออนาคต ขาดความมุ่งหวังในชีวิต ชอบสร้างปัญหาและก่อให้เกิดความเดือดร้อนในสังคม

ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเชื่อว่าความทุกข์ทรมานทั้งหลายของมนุษย์นั้นเกิดจากการถูกจำกัดการรับรู้ต่อโลกด้วยข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดส่วนบุคคล เช่น ประสบการณ์ และข้อจำกัดทางสังคมและวัฒนธรรม นอกจากนี้การรับรู้ของมนุษย์ยังได้รับผลกระทบจากกระบวนการลบออก (deletion) การบิดเบือน (distortion) และ การขยายผล (generation) ทำให้การรับรู้ต่อโลกของบุคคลถูกจำกัด ผลจากการรับรู้ที่ถูกจำกัดนี้ทำให้เกิดการรับรู้โลกที่แคบ ๆ เลือกรับรู้ในสิ่งที่สนใจหรือไม่สนใจ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 3-5) ทำให้จำกัดความสามารถของการมีประสบการณ์และการตอบสนองต่อโลก บุคคลจึงปฏิบัติราวกับว่าการรับรู้ต่อโลกของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่จริงและมีความสำคัญ ผลทำให้เพิ่มความเจ็บปวดและสร้างปัญหาแก่ตัวเขาเองสุดท้ายทำให้มีทางเลือกจำกัด (O'Connor & Seymour, 1993, p. 9) เมื่อบุคคลตีความและให้ความหมายกับสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ว่าปราศจากคนรัก การเอาใจใส่ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีจุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายในชีวิต ทั้งเป้าหมายต่อตนเองและเป้าหมายต่อผู้อื่น และสังคม จำกัดทางเลือกในการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสม จึงแสดงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นลบ เช่น พฤติกรรมกระทำผิดต่าง ๆ บุคคลต้องการมีอนาคตที่ดีแต่ไม่มีทิศทางการปฏิบัติที่ชัดเจน เพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตน บุคคลสามารถเป็นผู้มีความสุข ประสบความสำเร็จได้หากว่ารู้จักบุคลิกลักษณะและเป้าหมายที่เหมาะสมของตน สามารถมีการดำรงชีวิตอยู่และมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิต เมื่อเห็นว่ามีเป้าหมายที่พวกเขาปฏิบัติได้และเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติอย่างชัดเจนที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น การเอื้ออำนวยให้บุคคลพบกับจุดมุ่งหมายในชีวิต มีเป้าหมายที่จะยึดเหนี่ยวให้เขามีชีวิตต่อไป มีขั้นตอนในการกระทำที่เขาบรรลุเป้าหมายนั้น มองความทุกข์ยากในชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า ทำให้บุคคลพัฒนาตนให้มีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้นได้ จากจุดนี้เทคนิคการวางแผนอนาคต ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่ทุกข์ทรมานหลุดพ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และกลายเป็นสิ่งยึดติดใน

ชีวิตของเขา ทำให้บุคคลมองโลกในแง่ร้าย สิ่งเหล่านี้จะถูกกำจัดให้หมดไป บุคคลจะดำเนินชีวิตไปอย่างมีจุดหมาย มีการวางแผนที่ดีและดำเนินการให้เป็นไปตามแผนการที่ตกลงใจ โดยช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสถานการณ์ โดยการพิจารณาคุณลักษณะของตนเอง นำมาระบุทางเลือก และสร้างทางเลือกจากการเลือกเป็นเป้าหมายที่เหมาะสมและดำเนินการตามการตัดสินใจของตนตามขั้นตอนที่กำหนดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น เมื่อบุคคลมีเป้าหมายและขั้นตอนที่เหมาะสมสามารถปฏิบัติได้ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเขาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่เป็นอยู่ ทำให้บุคคลดำเนินไปอย่างมีจุดหมาย รับรู้ถึงศักยภาพและขอบเขต ความสามารถที่ตนมีจุดในการดำเนินชีวิต มีขั้นตอนที่ชัดเจนในการกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในเป้าหมายนั้น ช่วยให้เขาวชนมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการกระทำที่เหมาะสม มองความทุกข์ยากในชีวิตอย่างมีความหมาย และมีคุณค่าทำให้บุคคลพัฒนาตนมีลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้นได้