

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความเครียด
2. อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค
3. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง
4. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด

ความหมายของความเครียด “ความเครียด” นั้นมีนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน ให้ความหมายไว้ดังนี้

โรเจอร์ส (Rogers, 1951, pp. 531-532) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตที่บุคคลรู้ว่าตนถูกคุกคามแล้วทำให้เกิดความวิตกกังวล ระส่ำระสาย สับสน และไม่แน่ใจ ในทิศทางพฤติกรรมของตนอันเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้าง “ตน” ซึ่งหมายถึง การรับรู้ว่าเป็นอย่างไร กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงทำให้เกิดกระบวนการทางจิต ที่จะดึงเอากลไกการป้องกันตัวเองมาใช้ โดยมีลักษณะที่บิดเบือนการรับรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อพยายามที่จะคงไว้ซึ่งโครงสร้าง “ตน” อย่างแข็งแรง ทำให้เกิดการรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่นผิดพลาด เกิดความวิตกกังวลเกิดการไม่ยอมรับในพฤติกรรมบางส่วนของตน ซึ่งเป็นผลให้ยิ่งรู้สึกถูกคุกคามมากขึ้น

จอห์นสัน (Johnson, 1990, pp. 243-245) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสม เพื่อที่จะได้คืนสู่ภาวะปกติ อารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความเครียดได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัว ความคับข้องใจ และความเครียดในระดับสูงอาจก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ แผลพุพอง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ลักแมนน์ และโซเรนเซน (Luckmann & Sorensen, 1987, p. 31) กล่าวว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกาย

เซลเย (Selye, 1976, p. 31) เรียบเรียงไว้ว่า บุคคลที่ไม่มีความเครียด คือ บุคคลที่ตายแล้ว ความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการมีชีวิตอยู่ แต่ถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไปจะมีผลต่อ

ทุกระบบในร่างกาย และถ้ามีความเครียดสะสมไว้มาก ๆ จะทำให้เกิดความเจ็บป่วย เช่น เป็นไข้ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง มีอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้น และอาจเป็นสาเหตุไปสู่การตายได้

ศุภชัย ขาวะประภาส (2525, หน้า 65-66) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความกลัว หรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่มาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกาย และจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลภาพที่คนปกติพึงมี นอกจากนั้นยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางจิตใจ และอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทำให้ระบบการปรับตัวของบุคคล บุคคลหนึ่งต้องผดปกติไป

สมจิตร อุดมศรี (2536) เรียบเรียงไว้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลภาพ และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มากुकคาม หรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต การพัฒนาการตามความต้องการของมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ระบบการปรับตัวของบุคคลต้องผดปกติไป

นันทวรรณ นาวิ (2536, หน้า 3) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับปัญหา เพื่อแก้ไขปัญหามา เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะกระปรี้กระเปร่า พลังความเครียดชนิดหนึ่งจะถูกผลิตขึ้นมา เพื่อเพิ่มพลังงานให้เรานำไปใช้ในการแก้ปัญหา เป็นความเครียดที่เกิดจากการคิดถึงปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น ความกังวลใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจในเรื่องราวที่เก็บไปคิด พลังที่ผลิตออกมาไม่มีโอกาสนำไปใช้ จึงอาจก่อให้เกิดโทษกับตัวเอง ได้แก่ โรคกระเพาะ ไซนัสอักเสบ ปวดศีรษะ โรคน้ำในหูไม่สมดุล ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง

อังฉรา บัวเลิศ (2535) ได้รวบรวมไว้ว่า ความเครียดคือภาวะของบุคคลที่รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล เครียด ตลอดจนรู้สึกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่า เป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้ภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลาย ๆ อย่าง เป็นต้นว่าการใช้กลไกป้องกันตัวเอง เพื่อให้ความรู้สึกกดดันหรือความเครียดนั้นผ่อนคลายลง และกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง

กรมการแพทย์ (2533, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดคือการที่จิตใจของบุคคลตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลคาดว่าจะเป็นเรื่องยาก เรื่องที่ฝังใจ หรือเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลซึ่งบุคคลที่จะต้องทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจทั้งหมดที่มีอยู่เข้าแก้ไขหรือเข้าต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ

จากแนวคิด และทัศนคติในการมองความหมายของความเครียดของนักวิชาการดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการหรือพฤติกรรมที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากูกคาม มากะตุ้นหรือขัดขวางการทำงานของร่างกายและจิตใจ โดยที่สิ่งเร้านั้นอาจเป็นความจริงหรือเป็นความคิด จนมีผลให้ร่างกายและจิตใจของมนุษย์เสียสมดุล เกิดการเปลี่ยน

แปลงทั้งในร่างกายและจิตใจ โดยมีการแสดงออกทางกายคือ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความตึงตัวกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น การหายใจเร็วขึ้น เหงื่อออก และมีการแสดงออกทางจิตใจอารมณ์ และความรู้สึกคือ ความหวาดกลัว ความวุ่นวายใจ เครียด วิตกกังวล ห้อถอย ซึมเศร้า และอาจส่งผลให้เกิดโรคทางกาย และโรคจิตประสาทได้ถ้าบุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม

สาเหตุของความเครียด โรเจอร์ส (Rogers, 1951, pp. 523-531) มองสาเหตุของความเครียดว่าเกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างโครงสร้าง “ตน” อันได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด หัสนคติ ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น กับประสบการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ดังสมการคือ

ความเครียด = ความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างของ “ตน” กับประสบการณ์

ความไม่สอดคล้องกันนี้ทำให้บุคคลรู้สึกว่า ตนได้รับความคุกคามทางจิตใจ ในสภาวะนี้เองบุคคลจะสร้างกลไกการป้องกันตนเองออกมาช่วยเหลือ โดยปฏิเสธการรับรู้หรือบิดเบือนการรับรู้ต่อประสบการณ์เป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับโครงสร้าง “ตน” ของเขา ซึ่งจะทำให้เขาารู้สึกถูกคุกคามน้อยลง แต่ในขณะเดียวกันความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้าง “ตน” กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ก็ยิ่งกว้างมากขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความเครียดรุนแรงมากขึ้น

เอนเกล (Engle, 1962, pp. 288-304) ได้ให้ข้อคิดว่าความเครียดมีสาเหตุหลายประการ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปไว้ 3 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ สิ่งใดก็ตามที่เราารู้สึกว่ามีค่า หรือรู้สึกเป็นเจ้าของ จะมี ความหมายกับเราเป็นอย่างมาก ดังนั้น

1. การสูญเสียหรือกลัวว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าว่าจะสูญเสียสิ่งเหล่านั้นจริง หรือกลัวว่าจะสูญเสียย่อมมีผลต่อจิตใจทั้งสิ้น เช่น การสูญเสียอวัยวะ หรือการที่อวัยวะนั้น ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือทำหน้าที่ได้น้อยลง หรือหมดประสิทธิภาพในการทำงานต่อไป
2. การได้รับอันตรายหรือคิดว่าจะเกิดอันตราย ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ก็คือ การหลีกเลี่ยงจากอันตราย และการป้องกันการเจ็บปวด นอกจากนี้มนุษย์จะรู้สึกว่าได้รับอันตรายเมื่อความต้องการของเขาไม่ได้รับการตอบสนอง การที่มีประสาทสัมผัสมากหรือน้อยเกินไป จนเกิดความเจ็บปวดหรือความวิตกกังวล หรือมีสัญญาณเตือนอันตราย สถานการณ์ที่เกรงว่าจะเกิดอันตราย และเกิดความเครียดทางจิตใจ

3. ความคับข้องใจ จะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นำไปสู่ความเครียดในที่สุด

ดังที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลนั้นมีหลายสาเหตุ เมื่อปัจจัยนั้น ๆ มีผลต่อความสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่อรักษาความสมดุลไว้ และสามารถควบคุมสภาพปัญหาความเครียดไว้ แต่ถ้าความเครียดเกิดขึ้นบ่อย ๆ นาน ๆ และติดต่อกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่สามารถขจัดออกได้ก็จะส่งผลให้เกิดความแปรปรวนในร่างกายและจิตใจได้

ระดับความเครียด มีนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดได้แบ่งระดับความเครียดไว้หลายแนวทางดังต่อไปนี้

1. แบ่งระดับความเครียดตามระยะเวลาที่ความเครียดคงอยู่ในตัวบุคคลซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับดังนี้ (Janis, 1952, p. 13)

1.1 ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) เป็นความเครียดที่มีอยู่เล็กน้อย พบในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย และหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน พลัดนัด เป็นต้น

1.2 ความเครียดระดับกลาง (moderate stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง ความเครียดระดับนี้อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ระดับความเครียดปานกลางนี้เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ พฤติกรรม อารมณ์ และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลง จนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ กลับสู่สภาพปกติ

1.3 ความเครียดระดับรุนแรง (severe stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี เช่นความเครียดจากการสูญเสียคนรัก การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การล้มเหลวในการทำงาน การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดความพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพ และความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ทำให้มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

2. แบ่งระดับความเครียดตามผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจของบุคคล ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้เป็น 4 ระดับดังนี้ (Savcry, 1986, pp. 17-20)

2.1 ความเครียดระดับที่ 1 เป็นความเครียดชั่วคราว เป็นผลที่ทำให้เกิดการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบเผาผลาญในร่างกาย

2.2 ความเครียดระดับที่ 2 เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น มีผลต่อสุขภาพจิต คือ มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 เป็นเวลานาน

2.3 ความเครียดระดับที่ 3 เป็นความเครียดที่รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

2.4 ความเครียดระดับที่ 4 เป็นความเครียดระดับรุนแรงที่สุด ทำให้เกิดการแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย หิดสุรา หิดยาคลายเครียด หรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นหรือตายได้

3. แบ่งระดับความเครียดตามปริมาณของความเครียดที่สัมพันธ์กับผลของการปฏิบัติงานซึ่งอาจแบ่งระดับได้ 3 ระดับดังนี้ (Dubrin, 1990, p. 164)

3.1 ความเครียดระดับต่ำ จะทำให้เกิดการท้าทายในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารจะเกิดความเกลียดคร้านเบื่อหน่าย ขาดความสนใจงาน ทำงานแบบเช้าชามเย็นชามไปเรื่อย ๆ ให้หมดเวลาไปวัน ๆ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ

3.2 ความเครียดระดับปานกลาง เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นการปฏิบัติงานจะดีขึ้น เพราะความเครียดจะช่วยกระตุ้นให้คนใช้พลังงานในการทำงานเพิ่มขึ้น และเป็นสิ่งเร้าให้ทำงานตามสิ่งที่ท้าทายนั้นไปจนถึงระดับหนึ่งซึ่งผู้บริหารทำได้ดีที่สุดภายใต้ปริมาณความเครียดที่เหมาะสม

3.3 ความเครียดระดับสูง เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นและต่อเนื่องเป็นเวลานานขึ้น พลังในร่างกายที่ต่อต้านกับแรงกดดันภายนอกจะค่อย ๆ ลดลงและหมดเร็วแรง การทำงานจะลดลง

จากระดับความเครียดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ความเครียดในระดับต่ำจะช่วยให้บุคคลมีการต่อสู้ดิ้นรนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อการอยู่รอด และเป็นการสอนให้บุคคลได้รู้จักการแก้ไขปัญหา รวมถึงการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ ถ้าบุคคลไม่ตกอยู่ในภาวะเครียดแล้ว บุคคลก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้ถึงการปรับตัว การต่อสู้ปัญหา สมองไม่มีโอกาสทำงานร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายเพื่อที่จะปรับตัว ถ้าอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไม่ได้ใช้งานนาน ๆ อวัยวะนั้นจะเหี่ยวแห้งและเสื่อมลงในที่สุด ส่วนความเครียดในระดับปานกลางนั้นถือว่าเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาสาเหตุ และขจัดสาเหตุนั้น หรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ร่างกายและจิตใจจะกลับสู่ภาวะปกติ ถ้าหากทำไม่ได้ก็จะเข้าสู่ความเครียดในระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การตอบสนองต่อความเครียด เซลเย (Selye, 1976, pp. 31-64) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดไว้ว่า เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะพยายามปรับตัวโดยเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและจิตใจ เพื่อขจัดความรู้สึกเครียดให้หมดไป ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีของเซลเย คือโดยทั่วไปในสภาพปกติที่บุคคลไม่มีความเครียด อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานในสภาพสมดุล แต่เมื่อมีสิ่งมาคุกคาม (stressor) ก็จะทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรีระ และชีวเคมีของร่างกาย เกิดเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เรียกว่ากลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (general adaptation syndrome) ซึ่งบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทางด้วยกันได้แก่

1. การตอบสนองทางความคิดและการรับรู้ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณคุกคาม ตกอยู่ในสภาวะเครียดจะมีกลไกการป้องกันตัวเองเพื่อลดหรือขจัดสิ่งคุกคามที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น โดยทั่วไปการตอบสนองทางความคิดและการรับรู้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1.1 การหลบหนีและหลีกเลี่ยง เป็นกลไกการป้องกันตนเองที่พบในคนส่วนใหญ่ โดยการที่บุคคลจะนึกคิดหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะการเข้าข้างตัวเอง การรับรู้บิดเบือน หรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่สอดคล้องกับโครงสร้าง “ตน” หรือไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวังไว้ กระบวนการนึกคิดหรือการรับรู้เหล่านี้เป็นความพยายามที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณอันตรายหรือการคุกคามต่อจิตใจนั้นลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกันบุคคลอาจรู้สึกขัดแย้งต่อการที่เขาตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของเขา กับความพยายามที่จะคาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นการตีความผิดพลาด การหนี และการหลีกเลี่ยงจากความจริงจากการรับรู้ที่บิดเบือนไป การสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการนึกคิด และการรับรู้ที่เสียไปของบุคคล

1.2 การยอมรับและการเผชิญกับภาวะเครียด บุคคลจะพยายามนึกถึงสิ่งที่เป็นที่มาของความเครียด พยายามใช้ความคิดที่จะค้นหาวิธีการที่จะนำมาแก้ไขสภาพเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดภาวะเครียด รวมทั้งเพิ่มความอดทน และเพิ่มความเข้มแข็ง การยอมรับและการเผชิญกับภาวะเครียดจึงมีอยู่ 2 ลักษณะคือ การแก้ไขปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด และการแก้ไขหรือสร้างตัวเราเองให้มีความเข้มแข็งและแข็งแกร่งขึ้น เพื่อที่จะเผชิญกับภาวะเครียดได้มากขึ้น

1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่เราไม่สามารถจะหนีจากภาวะเครียดหรือไม่สามารถหนีจากภาวะเครียดได้ เราต้องใช้วิธีการใหม่คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดด้วยกลวิธีต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายตนเอง การแสวงหาคนช่วยเหลือ เป็นต้น

2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก ในคนที่มีความเครียดอารมณ์และความรู้สึกจะเปลี่ยนไป เช่น อารมณ์ที่เกิดจากภาวะของความกดดัน ความบีบคั้น กระสับกระส่าย คับข้องใจ หรือรู้สึกกลัว วิตกกังวล โกรธ ซึมเศร้า เสียใจ และรู้สึกผิดเกิดขึ้น เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นก็มักจะเกิดอาการอันต้อเนื่องกับความวิตกกังวลไปด้วย อาการเหล่านี้ประกอบด้วยความวิตกกังวลทางระบบประสาท (nervous anxiety) คือ นอนไม่หลับ หงุดหงิด มีอาการชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เจ็บหรือปวดบริเวณใดบริเวณหนึ่ง กระวนกระวาย หรือกลัวในสิ่งที่มองเห็นได้ไม่ชัด หรือมีลักษณะคลุ้มเครือ ขณะเดียวกันเมื่อเกิดอาการซึมเศร้าก็จะมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นด้วย ได้แก่ มีปัญหาในการนอนหลับ เบื่ออาหาร หงุดหงิด กระวนกระวาย อ่อนเพลีย และขาดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

3. การตอบสนองทางพฤติกรรม เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนี พฤติกรรมอาจแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง มีอาการสั่นเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ขณะจะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปชั่วคราว หรือเป็นเวลานาน ๆ เช่น การตอบสนองทางอารมณ์ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ อาการกระตุกที่เกิดจากความกลัว หรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง พุดคิดอ่าง พุดเกินความเป็นจริงที่เกิดขึ้น พุดไม่หยุด หรือการเปลี่ยนความประพฤติ ได้แก่ การมีพฤติกรรมเพียรพยายามมากขึ้น สามารถจดจ่อในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในช่วงเวลานานขึ้น หรือเป็นในทางตรงกันข้าม คือ ทำงานได้น้อยลง มีความผิดพลาดมากขึ้น ขาดสมาธิ หลงลืม การมีความประพฤติ ก้าวร้าว มีพฤติกรรมหลบหนีจากสภาพการณ์ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ปลีกตัวจากสังคม เป็นต้น

4. การตอบสนองทางสรีระ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเปลี่ยนแปลงการทำงานของหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ต่อมเหงื่อและการเปลี่ยนแปลงของต่อมไทรอยด์ ซึ่งจะหลั่งฮอร์โมนออกมาหลายชนิดเพื่อช่วยในการปรับตัวของร่างกายขณะที่คนเรารู้สึกเครียด การตอบสนองดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือเกิดขึ้นกับระบบของร่างกายโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

4.1 ระยะสัญญาณอันตราย (alarm reaction stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้มีความพร้อมและตื่นตัวในการสร้างกลไกที่จะต่อต้านภาวะเครียด เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ เริ่มต้นที่ไฮโปทาลามัส จะหลั่งสารออกมากระตุ้นต่อมไทรอยด์และระบบประสาทอัตโนมัติ ให้หลั่งฮอร์โมนอิพิเนฟรินออกสู่กระแสเลือด ทำให้มีการหลั่งของน้ำตาลซึ่งเป็นผลให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ขณะเดียวกันก็มีกลไกการเปลี่ยนแปลงอีกหลาย ๆ อย่างซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางด้านร่างกายและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ผิวหนังที่มือและเท้าซีดเซียว เหงื่อออก น้ำหนักลด ท้องผูก ท้องอืด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กลไกช่วงนี้จะใช้เวลาไม่มากนักก็อาจนำไปสู่ภาวะของการปรับตัวได้ หรืออาจดำเนินต่อไปโดยเข้าสู่ระยะที่สอง คือระยะต่อต้านต่อไป

4.2 ระยะต่อต้าน (resistance stage) เป็นระยะของการปรับตัวอย่างแท้จริงร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่าง ๆ ให้คืนเข้าสู่ภาวะปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะปกป้องตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันทางโรคขึ้น มีการหลั่งฮอร์โมน ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง เลือดมากหรือเข้มข้นสูงขึ้น ในที่สุดการตอบสนองจะกลับสู่ปกติ เมื่อสิ่งกระตุ้นความเครียดลดน้อยลง แต่ถ้าสิ่งกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นในเวลายาวนานโดยไม่ได้ปลดปล่อยออกไปอย่างเพียงพอ ระยะต่อต้านจะคงอยู่ต่อไป เมื่อสิ่งกระตุ้นความเครียดยังคงต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ บุคคลจะรู้สึกเป็นทุกข์ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่ม ช่วงการหายใจกว้าง เวียนศีรษะ เจ็บตรงนั้นตรงนี้ รู้สึกแปลก ๆ ตาม

ผิวหนัง กล้ามเนื้อหดตัว ปวด เจ็บ อาการคัน ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ หอบหืด ผื่นแดงที่ผิวหนัง เป็นต้น

ถ้าระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไปอีก วิธีการเผชิญปัญหาไม่ได้ผลที่จะช่วยให้ปรับตัวได้ บุคคลจะยิ่งตึงเครียดมาก จนกระทั่งถึงจุดที่ปรับไม่ได้ นั่นคือเข้าสู่ระยะสุดท้ายคือระยะหมดกำลัง

4.3 ระยะหมดกำลัง (the stage of exhaustion) ระยะนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถ ปรับปรุงสภาวะเครียดที่รุนแรงและมิอยู่นานได้ต่อไปอีกแล้ว ภาวะไม่สมดุลยังคงอยู่และ ร่างกายไม่สามารถคืนสู่ภาวะปกติ ผลของการปรับตัวในทั้งสองระยะที่ผ่านมาถือว่าล้มเหลว ก็จะ เข้าสู่ภาวะหมดกำลังใจ ทำให้เกิดโรคทางกายและทางจิต หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

ลาซาเลียส (Lazarus, 1997 cited in Powell & Enright, 1990, pp. 20-21) กล่าวว่าไว้ว่า เมื่อ บุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด ระบบทั้งร่างกายและจิตใจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะดังกล่าว มาแล้ว เพื่อพยายามที่จะทำให้ภาวะสมดุลที่เสียไปนั้นกลับคืนมา อย่างไรก็ตามการตอบสนอง บุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกันซึ่งพอจะแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และกลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างไม่เหมาะสม

กลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม จะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลจะตระหนักว่าเขากำลัง ตกอยู่ในภาวะเครียด เขาจะรู้ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเข้าใจถึงความต้องการทั้ง ภายนอกและภายในของตน ขณะเดียวกันก็ตระหนักเกี่ยวกับความสามารถของตนในการที่จะรับมือ ความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าอะไรดำเนินอยู่ เช่น การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับ สภาพการณ์บุคคลต้องแก้ไขที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอกบุคคลจะค้นหาวิธีที่ จะขจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดการเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสู่เป้าหมาย การตัดสินใจว่า อะไรสำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องเลือกทำก่อน การจัดสรรเวลา การมีความกล้าที่จะแสดงออกมาก ขึ้น และการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความต้องการภายในซึ่งหมายถึง การใช้เวลาในการ พ่อนคลายของร่างกาย การปรับเปลี่ยน ลักษณะความคิดที่ไม่เป็นประ โยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลของการตอบสนองความเครียดที่ เหมาะสมจะมีผลดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงได้ด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเอง อันจะ ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นผลให้สุขภาพ ดีขึ้น และเป็นการเพิ่มภูมิต้านทานของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปในภายหน้า

กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม จะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นเขาไม่ได้ ตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด แม้ว่าเขามีอาการทางร่างกายทางจิตใจและทางพฤติกรรม ปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้เพื่อการปรับตัวตามเขา ไม่ได้เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ไม่เข้าใจ สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักมีการแปลความหมายของสภาพการณ์ที่ เกิดขึ้นอย่างไม่สมเหตุสมผล มีการคาดหมายแต่เหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือผลเลวร้ายที่เกิดขึ้นใน

อนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกาย ซึ่งเป็นผลภาวะเครียดนั้นมากขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเหล่านั้น ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายใจและความวุ่นวายใจก็ยิ่งทำให้มีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น อันจะนำไปสู่ความเครียดที่มีระดับรุนแรงขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิด และความวุ่นวายใจนี้จะมากกว่าความเครียดอันแรกเสียอีก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะหลักหนีต่อสถานการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล เขาจะปลีกตัวออกไปจากสังคม ก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้น ใช้จ่ายประสาทแบบผิด ๆ ดิทยา มีปัญหา และในที่สุดก็กลายเป็นคนป่วย หรือผู้ที่ป่วยอยู่แล้วก็มีปัญหามากขึ้น ผลในระยะยาวคือ การสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง และการพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่น ความวิตกกังวลแบบกลัวอย่างรุนแรง (phobic anxiety) การต้องพึ่งพิงยา (tranquilizer dependency) ดิทยา ดิทยา ต้องพบกับความเจ็บป่วย และซึมเศร้า

อัมพร โอตระกูล (2538, หน้า 32-33) ได้อธิบายปฏิกิริยาการตอบสนองเมื่อเกิดความเครียดว่า มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายทั้ง 4 ด้าน คือ

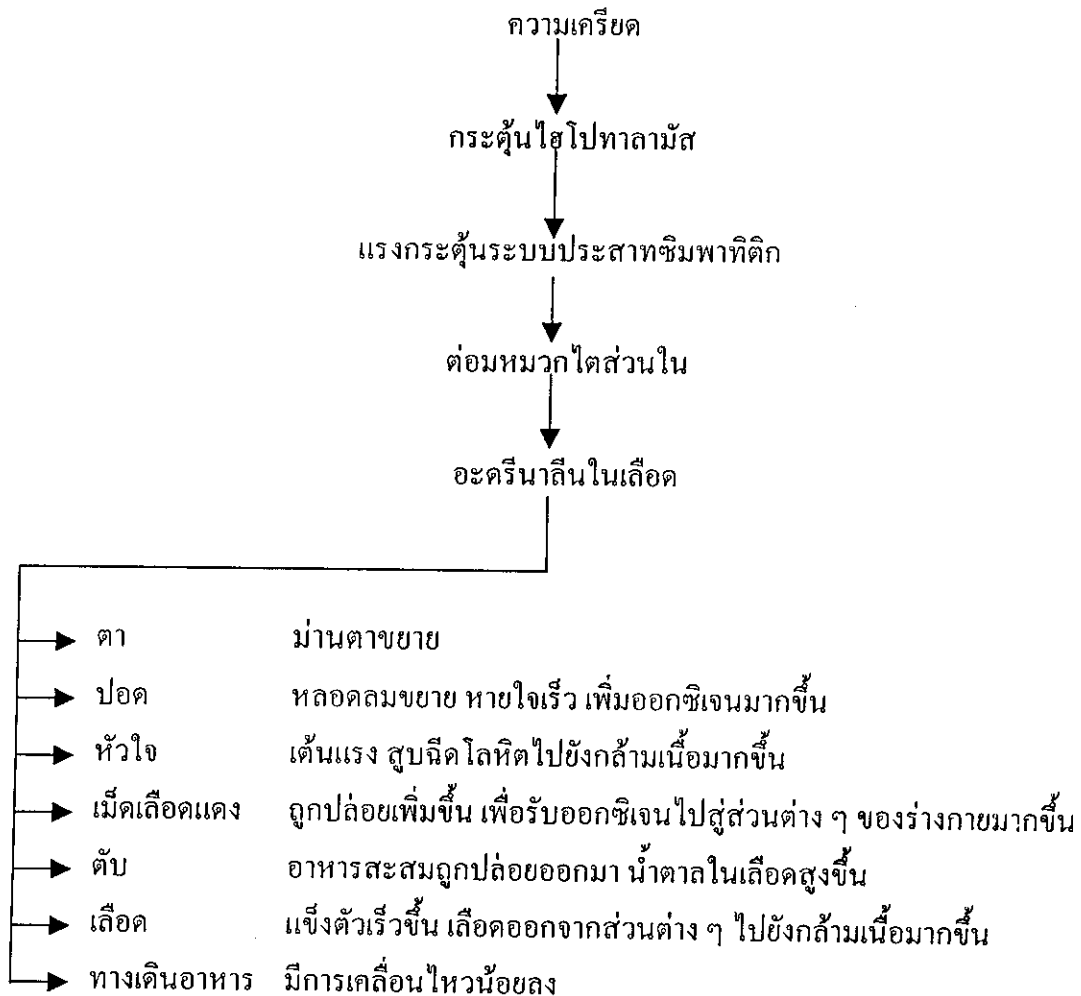
1. การแสดงออกทางอารมณ์ คือ เกิดความรู้สึกจะเป็นไปทางบวก หรือลบก็ได้ ขึ้นอยู่กับสิ่งคุกคามที่มากระตุ้น ความรู้สึกทางบวกได้แก่ ดีใจ เบิกบาน อิ่มเอิบ ส่วนในทางลบ ได้แก่ วิตกกังวล กลัว โกรธ หรือซึมเศร้า
2. การแสดงออกทางกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมต่อสู้ เช่น มือกำหมัด หน้าผากขม่น คิ้วขมวด กล้ามเนื้อบีบเกร็ง
3. การเปลี่ยนแปลงสรีระภายในร่างกายที่สัมพันธ์กับอารมณ์ คือ มีการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต นั่นคือ อีพิเนฟริน นอร์อีพิเนฟริน และไฮโดรคอร์ติโซน ออกมา มีผลกระตุ้นให้การทำงานของระบบประสาท อัตโนมัตติ (automatic nervous system) ทำให้เกิดการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายเพื่อเตรียมการต่อสู้ ได้แก่ หัวใจเต้นแรงขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดศีรษะ เหงื่อออก ม่านตาขยาย
4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และสมาธิ ทำให้ความสามารถในเรื่องการคิดอ่านลดลง และสมาธิเสียไป เป็นผลทำให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาด

จากการอธิบายเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดของ เซลเช ลาซาร์ส ซิลล์ และฮอบบิง พอสรุปได้ว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะพยายามปรับตัวให้สู้ หรือหนีสิ่งที่มาคุกคามร่างกาย และจิตใจของบุคคลนั้น ผลก็คือ เกิดความรู้สึกและอาการแสดงทางร่างกายและจิตใจ โดยอาการแสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ คิ้วขมวด กล้ามเนื้อมีการตึงตัว เกิดอาการเหงื่อออก หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตเพิ่ม หายใจเร็ว ปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน เหนื่อยอ่อน หงุดหงิดหรือท้องเดิน เป็นต้น ขึ้นอยู่กับความมากน้อยหรือระดับของความเครียด ส่วนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความกลัว วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิด ซึมเศร้า ไม่เป็นมิตรหรือรู้สึกไม่มั่นคง คนเรา

เมื่อเผชิญกับสิ่งที่คุกคามในชีวิต จะมีพฤติกรรมแสดงออกทางสังคมหลายรูปแบบ เช่น อาจเป็นการต่อสู้ ถอยหนี หรือหลีกเลี่ยง ขึ้นอยู่กับพื้นฐานและการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อความเครียดหมดไป หรือเปลี่ยนไป ปฏิกริยาดังกล่าวจะลดลงกลับสู่ภาวะปกติ แต่ถ้าไม่ลดลงหรือลดลงเพียงเล็กน้อย ไม่เข้าสู่ภาวะสมดุล จะมีการสะสมความเครียด ถึงขั้นเป็นอันตรายได้

มุกดา สุขสมาน (2537, หน้า 156-158) เรียงลำดับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอัตราการเต้นของหัวใจไว้ว่า ความเครียดจะมีผลทำให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยจะมีเซลล์ประสาทรับกระแสความรู้สึกส่งไปยังสมองส่วนไฮโปทาลามัส ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปินรีลีสซิง หรือซีอาเอช (CRH) ผ่านเข้าไปในเส้นเลือด ซึ่งไปมีผลต่อต่อมใต้สมองส่วนหน้า ทำให้การหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า อะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิคฮอร์โมน หรือเอชทีเอช (ACTH) ซึ่งควบคุมการทำงานของต่อมหมวกไตส่วนนอก เป็นผลทำให้ถูกโคเลสเตอรอลหลั่งออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติ เป็นเหตุให้มีการสลายคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลในเลือด เม็ดเลือดแดงถูกสร้างเพิ่มขึ้น

ความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อมีภาวะฉุกเฉิน ระบบประสาทส่วนของซิมพาติกจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนในหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน (adrenaline) ออกมามากกว่าปกติ ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีการหลั่งออกมาในขณะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระบบอื่น ๆ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลจากความเครียด (วีระ ไชยศรีสุข, 2533, หน้า 181)

ผลของความเครียด ศรีรัตน ฤทธิพิทยากุล (2534) เรียบเรียงถึงผลของความเครียดไว้ ถ้าความเครียดในระดับรุนแรง หรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็จะก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียทางสรีระ เมื่อบุคคลอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมน ทั้งนี้เพราะฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อร่างกาย เป็นตัวที่ทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะเครียด ร่างกายก็จะเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้ หรือภาวะทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก โรคหัวใจ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคหอบหืด อาการ

แพ้วต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วง และโรคมะเร็ง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วมีอาการมากขึ้น เช่น โรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน นอกจากนี้ ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลให้บุคคลเกิดการเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยความหมกหมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ใจลอย ขาดสติ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล วัฏจักรวัฏจักรในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดความผิดพลาดหรืออุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโหง่าย สูญเสียความมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง ซึมเศร้า กระสับกระส่าย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดที่ยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลที่เครียดจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ในหลายกรณีที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคามยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดที่เกิดขึ้นต่อมาของบุคคล เช่น ความคิดวิจารณ์ตนในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และคิดโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดมักเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งที่บุคคลจะมีการปรับตัวที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลงและมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล หรือทำให้การรักษาพยาบาลใช้เวลานานขึ้น

ดังได้กล่าวมาแล้วนั้นจะเห็นว่า ผลเสียของความเครียดในแต่ละด้านของบุคคลนั้นเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ไม่กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่ส่งผลกระทบไปสู่บุคคลรอบข้าง ครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ดังนั้นการค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดของบุคคลอย่างถูกวิธี ย่อมเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ในทางที่จะมีผลเสียหยาบทั้งบุคคลเองและสังคมรอบข้างได้

การประเมินความเครียด ศรีรัตน สุภพิทยากุล (2534) เรียบเรียงไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตได้ เมื่อบุคคลรู้สึกเครียด ด้านพฤติกรรมและด้านสรีระ ดังนั้น เราจึงสามารถประเมินความเครียดได้โดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองจากสิ่งเหล่านี้ ซึ่งพอจะสรุปได้ 4 วิธี ดังนี้

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) เช่น โดยการตอบแบบสอบถาม (questionair) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ หรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านี้ทั้งในด้านความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น
2. การใช้เทคนิคฉายภาพ (projection techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบรอร์สชาค (rorschac) แบบทดสอบทีเอที (TAT : thematic apperception test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ
3. การใช้การสังเกต (observation) เราจะสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น พุดจากเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น สีหน้า ถอนหายใจบ่อย ๆ แววตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น
4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (neurophysiological chang) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ใช้เครื่องมือ อี เอ็ม จี (EMG : electromyograph) ซึ่งเป็นเครื่องมือใช้สำหรับความตึงตัว หรือการเกร็งของกล้ามเนื้อ เครื่องเทอร์โมมิเตอร์ (thermometer) ใช้สำหรับวัดอุณหภูมิของผิวหนังส่วนปลายที่บริเวณต่าง ๆ เช่น ที่นิ้วมือ นิ้วเท้าหรือใบหู เครื่อง จี เอส อาร์ (GSR : galvanic skin response) ใช้สำหรับวัดเหงื่อที่ออกมาตามผิวหนังส่วนปลายมือหรือปลายเท้า เครื่อง อี อี จี (EEG : electroencepalograph) และเครื่อง อี ซี จี (ECG : electrocardiograph) สำหรับวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น การวัดโดยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือต้องมีประสิทธิภาพ

การวัดระดับความเครียด ความเครียดของคนนั้นสามารถวัดและพิจารณาได้หลายวิธี มีผู้กล่าวไว้ดังนี้ คือ

ธีรนัย เจียรนัยวงศ์ (2521, หน้า 334) กล่าวถึง การวัดความเครียดด้วยเครื่องไฟฟ้าว่า เครื่องวัดความผ่อนคลายง่าย ๆ อย่างหนึ่ง คือ เครื่องมือไฟฟ้าราคาถูก และปลอดภัย ซึ่งสามารถบันทึกการนำไฟฟ้าของผิวหนังที่ฝ่ามือ ความเครียดจะบอกได้จากการที่มีแรงกระตุ้นไฟฟ้าลดลง มุกดา สุขสมาน (2538, หน้า 115-116) กล่าวถึงการพิจารณาระดับความเครียดที่ลดลง เมื่อได้นอนหลับจะวัดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระบางอย่างในทางแพทย์เชื่อว่ามนุษย์จะนอนเมื่อกล้ามเนื้อมีการเหนื่อยล้าจนต้องพัก การนอนหลับจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา คือ หัวใจเต้นช้าลงประมาณ 10 ครั้ง/นาที อัตราการหายใจช้าลงประมาณ 4 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตลดลง อุณหภูมิของร่างกายลดลงประมาณ 1 องศาเซลเซียส และกระบวนการไฟฟ้าในเปลือกสมองลดลง ซึ่งเห็นได้ว่าการนอนหลับทุกส่วนของร่างกายจะทำงานน้อยลง จึงเป็นการลดความเครียดลงไปด้วย

กัธธ จ่างทอง (2528, หน้า 70) กล่าวว่าผู้ที่มีความเครียด มีหลักการพิจารณา ดังนี้

1. ความเจ็บป่วยทางจิตใจ ที่ถูกตัดสินว่า ต้องได้รับการรักษาทางจิตเวช

2. ปรับตัวไม่ได้ ปรับตัวไม่ได้
3. วินิจฉัยทางจิตเวช โดยจิตแพทย์
4. โดยทัศนบุคลิกทั่วไป
5. จากการทดสอบทางจิตวิทยา

เปเปอร์ และวิลเลียม (Paper & Williams, 1986, pp. 45, 47) กล่าวถึง เครื่องไบโอฟีดแบค ว่าไบโอฟีดแบค เป็นเครื่องวัดกระแสไฟฟ้าในการทำงานของกล้ามเนื้อ (electrode myograph) โดยมีสัญญาณป้อนกลับ เครื่องนี้จะเปลี่ยนระดับความดันไฟฟ้าในร่างกายให้เป็นสัญญาณเสียง และทำให้เข็มที่หน้าปัดของเครื่องทำงาน เครื่องนี้จะใช้ตรวจสอบความตึงเครียดของร่างกาย โดยวางตัวนำไฟฟ้า (electrode) ลงบนกล้ามเนื้อที่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ไวที่สุด ซึ่งมีหลายตำแหน่งในร่างกาย ซึ่งผู้ใช้เครื่องนี้สามารถเลือกได้ตามความสะดวกและความเหมาะสม

สมบัติ คาปัญญา (2526, หน้า 8) กล่าวสอดคล้องกับข้อมูลแรกว่าไบโอฟีดแบค เป็นเครื่องมือที่จะบอกให้ทราบได้ว่าขณะนี้มีความเครียดระดับใด โดยอาจแสดงให้เห็นในรูปของ เข็มมิเตอร์ หรือ เสียง

โวลเป้ (Wolpe, 1973, p. 104) ได้แนะนำการฝึกผ่อนคลาย ตามวิธีของตนเองว่า การผ่านคลายตามปกติทำได้โดยนอนลง ทำใจให้สงบ สามารถสังเกตผลของการผ่านคลายได้จากความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย และผลของอารมณ์ที่เปลี่ยนไป วิธีนี้สอนให้รู้ถึงการผ่อนคลายเป็นอย่างไร และจะฝึกให้ผู้ฝึกสามารถทำได้ทันทีเมื่อมีความรู้สึกเครียด จะสามารถต่อต้านความวิตกกังวลได้ทันที การฝึกผ่อนคลายโดยฟังคำสั่งให้ตึงและคลายกล้ามเนื้อเป็นส่วน ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้า กล้ามเนื้อที่กราม ปาก ลิ้น กล้ามเนื้อคอ และไหล่ กล้ามเนื้อหลัง ท้อง ออก และกล้ามเนื้อส่วนสุดท้าย คือ กล้ามเนื้อเท้า ในช่วงคำสั่งให้ตึงและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ นั้นจะสั่งให้ผู้ฝึกจดจำความรู้สึก เมื่อตึงและคลายไปด้วยประกอบกับคำสั่งให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

การวัดระดับความเครียด สามารถวัดได้จากการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายของคนแต่ละคน ซึ่งเปลี่ยนไปจากปกติ เช่น อัตราการเต้นของชีพจรสูงขึ้น อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น มีจำนวนกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อสูงขึ้น นอกจากนี้ยังสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ และการทดสอบทางจิตวิทยา ทั้งนี้เพราะมนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดหรือบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน ความเหมาะสมและความแข็งแกร่งโดยธรรมชาติของคนขึ้นอยู่กับการทำงานร่วมกันของร่างกายและบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค

อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบคเป็นไบโอฟีดแบคชนิดหนึ่ง ไบโอฟีดแบค (biofeedback) เบิร์ค (Birk, 1973, p. 23) ได้ให้ความหมายของไบโอฟีดแบคว่า หมายถึงเทคนิคการใช้เครื่องมือในการบันทึก หรือตรวจจับสัญญาณที่เกิดขึ้น ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ หลังจากนั้นจะขยายสัญญาณเพื่อเป็นข้อมูลป้อนกลับให้บุคคลได้รับทราบในรูปของสัญญาณเสียง แสง หรือภาพ เช่นในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด ผู้ป่วยทราบแต่เพียงว่าในขณะที่เกิดอาการจะรู้สึกปวดศีรษะจากความเครียด ผู้ป่วยทราบแต่เพียงว่าในขณะที่เกิดอาการจะรู้สึกปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยหรือ 2 ข้างของขมับเท่านั้น แต่เมื่อใช้วิธีการของไบโอฟีดแบค คือใช้เครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคบันทึก คลื่นไฟฟ้าที่กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก ผู้ป่วยจะทราบโดยทันทีว่าในขณะที่กล้ามเนื้อของตนเองมีความตึงตัวอยู่ในระดับใด โดยดูจากความสูงของคลื่นไฟฟ้าหรือฟังจากความดังของเสียงซึ่งมีความสัมพันธ์กับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ดังนั้นผู้ป่วยสามารถเรียนรู้ในการควบคุมการเปลี่ยนแปลงของสรีระภายในร่างกาย เนื่องจากผู้ป่วยทราบการทำงานของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีแรงจูงใจในการควบคุมตนเอง

บาสมาเจียน และเบเกอร์ (Basmajian & Baker, 1994, p. 85) ให้ความหมายของไบโอฟีดแบค คือ เทคนิคการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ในการแสดงถึงสรีระบางอย่างภายในร่างกายว่าปกติหรือไม่ ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปของสัญญาณเสียง หรือแสง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกให้ผู้ป่วยควบคุมการทำงานภายในร่างกายซึ่งปกติเป็นไปโดยอัตโนมัติ ส่วน กอร์ดอน (Gordon & Linda, 1989, p. 16) ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกันคือ ไบโอฟีดแบค เป็นการประยุกต์เอาเทคนิคการวางเงื่อนไขมาใช้ โดยมีการเสริมแรงทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระซึ่งปกติอยู่ภายใต้การควบคุมของระบบอัตโนมัติ สำหรับการป้อนกลับของข้อมูลเป็นการป้อนกลับภายนอก (external feedback) โดยอาศัยเครื่องมือบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายในร่างกาย เพื่อให้ผู้ป่วยทราบหลังจากนั้นจึงจะป้อนข้อมูลดังกล่าวกลับเข้าไปในร่างกาย เพื่อเป็นการเสริมแรงให้กับผู้ป่วย เพื่อผู้ป่วยจะทราบถึงผลการควบคุมตนเองโดยทันที ทันใด และถ้าสามารถควบคุมได้ ผู้ป่วยจะมีกำลังใจในการกระทำการควบคุมตนเองต่อไป เพื่อร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

โดยสรุปแล้ว ไบโอฟีดแบค หมายถึง กระบวนการหรือเทคนิควิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายซึ่งปกติไม่ได้อยู่ใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อุณหภูมิของผิวหนัง ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น โดยอาศัยเครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ บันทึกการเปลี่ยนแปลงของสรีระภายในร่างกายที่ต้องการควบคุม และป้อนข้อมูลให้บุคคลทราบโดยผ่านสัญญาณเสียง แสง หรือภาพ

วงจรการทำงานของไบโอฟีดแบค วงจรการทำงานของไบโอฟีดแบค ประกอบด้วย เครื่องมือในการช่วยให้บุคคล ได้ทราบการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ซึ่งจะตรวจจับสัญญาณไฟฟ้า แสดงถึงการทำงานภายในร่างกาย โดยใช้ ทรานสดิวเซอร์ (transducer) แต่เนื่องจากสัญญาณไฟฟ้าที่ วัดได้มีขนาดเล็กมาก ($0.01 - 0.000001$ โวลต์) ต้องมีการขยายสัญญาณให้มีขนาดใหญ่โดยใช้ เครื่องขยาย หรือ แอมป์ไฟเออร์ (amplifier) และสัญญาณไฟฟ้าที่วัดนั้นมีมากมายจึงจำเป็นต้องมี การคัดเลือกเฉพาะสัญญาณที่สะท้อนให้เห็นการทำงานของร่างกายเฉพาะอย่างโดย ซิกนอล รีดิวเซอร์ (signal reducer) เมื่อได้สัญญาณ แสง เสียง หรือภาพ (signal display) เพื่อป้อนกลับไป ยังระบบความรู้สึกรับของบุคคล และมีกระบวนการปรับเปลี่ยนการทำงานภายในร่างกาย เพื่อให้การ ทำงานของอวัยวะภายในร่างกายอยู่ในภาวะที่เหมาะสมต่อไป

หลักการและกลไกของไบโอฟีดแบค การแสดงพฤติกรรมบางอย่างของสิ่งมีชีวิตจะได้รับ การปรุงแต่งเพื่อให้การตอบสนองดังกล่าวเหมาะสม ซึ่งการปรุงแต่งดังกล่าวต้องอาศัยการป้อน กลับของข้อมูลสำหรับไบโอฟีดแบคเป็นกรรมวิธีอย่างหนึ่งในการป้อนข้อมูลให้สมองรับทราบ เพื่อจะได้ควบคุมพฤติกรรมให้ไปในทิศทางที่ต้องการ โดยอาศัยแนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไข แบบการกระทำของสกินเนอร์ (Skinner) (Diamond & Scymour, 1987, p. 35) ซึ่งแนวคิดนี้จะมี การให้สิ่งกระตุ้นที่มีเงื่อนไข (conditioned stimulus) เพื่อให้เกิดการตอบสนองในทิศทางที่ต้องการ ร่วมด้วยการเสริมแรง (reinforcements) หรือให้รางวัล (rewards) ทันทีและทุกครั้งที่แสดง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมตอบสนองเฉพาะที่ได้รับ การเสริมแรง ดังที่ โสกา ซูพิกุลชัย (2529, หน้า 122) กล่าวไว้คือ เครื่องกระตุ้นอันหนึ่งที่ทำให้ บุคคลเกิดการเรียนรู้หรือทำให้การเรียนรู้นั้นบรรลุผลสำเร็จคือ การจูงใจหรือการเสริมแรง เมื่อ พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นเกิดขึ้นจนสม่ำเสมอแล้วจึงค่อย ๆ ยืดเวลาของการให้การเสริมแรงออก ไป และที่สำคัญคือตัวเสริมแรงต้องมีประสิทธิภาพ

นอกจากหลักการเสริมแรงแล้ว ไบโอฟีดแบค ยังต้องอาศัยหลักการของการป้อนกลับ อีกด้วย สำหรับการป้อนกลับนั้นมีพื้นฐานมาจากแนวคิดของทฤษฎีระบบ (general system theory) ซึ่ง จาลูวิก วอน เบร์ทาลานฟี (Jaluwig Von Bertalanfy, 1968 cited in Sheldon, Baker, & Meranghtin, 1970, pp. 72-80) กล่าวว่า ระบบชีวิตจำเป็นต้องมีหน่วยย่อยที่จะดำเนินงานให้มีชีวิต อยู่ได้ ซึ่งหน่วยย่อยประกอบไปด้วยหน่วยรับข่าวสาร หรือสัญญาณจากภายนอกระบบชีวิต และ แปลรูปสัญญาณให้เป็นข่าวสารที่สื่อเข้าไปในระบบ (output) นอกจากนั้นระบบชีวิตจะดำรงอยู่ อย่างมีคุณภาพได้ต้องมีการปรับตัว และควบคุมตนเอง ซึ่งต้องอาศัยระบบควบคุมการป้อนกลับ (feedback control system) ข่าวสารที่จะออกจากระบบจะทำหน้าที่เป็นข้อมูลป้อนกลับเข้าไปใน ระบบเพื่อให้รู้ว่าการดำเนินงานได้ผลตามความต้องการหรือไม่ แล้วควบคุมให้กลไกของระบบนั้น เร่งหรือลดอัตราการทำงานเพื่อให้ผลตามจุดหมายของคุณภาพทางสรีระ กลไกการปรับตัวและ

167075

๖
๒๖.๑๐๗
๗ ๔ ๑๑
๑

ควบคุมตัวเองของหน่วยงานต่าง ๆ ของระบบชีวิตเป็นการป้อนกลับภายนอก ซึ่งผลของการกระทำภายในร่างกายจะเป็นผลผลิตออกสู่สิ่งแวดล้อมในทันทีก่อนเป็นสัญญาณป้อนกลับให้ศูนย์ควบคุมการทำงานต่อไป

ไบโอฟีดแบคนั้นอาศัยหลักการเสริมแรงและการป้อนกลับเพื่อควบคุมการทำหน้าที่ทางสรีระภายในร่างกาย เช่น การปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อที่ปกคลุมศีรษะบีบรัด เมื่อใช้คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อดังกล่าว ซึ่งมีความถี่เป็นส่วนกับความตึงตัวของกล้ามเนื้อในการป้อนกลับให้ผู้ป่วยได้ทราบจากการมองเห็นหรือการได้ยินความตึงของเสียงหรือความถี่ของคลื่นจะเป็นตัวเสริมแรง ถ้ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากคลื่นไฟฟ้าจะมีความถี่มากหรือความตึงของเสียงก็จะมาก เสียงที่ดังมากหรือคลื่นที่มีความถี่สูงจะเป็นการเสริมแรงทางลบเพื่อให้ผู้ป่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อลง และถ้าผู้ป่วยสามารถหาวิธีลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อลงได้ ความตึงของเสียงหรือความถี่ของคลื่นไฟฟ้าก็จะลดลง ซึ่งเท่ากับเป็นการเสริมแรงทางบวกให้ผู้ป่วยแสดงพฤติกรรมดังกล่าวต่อไป

ความตึงตัวของกล้ามเนื้อซึ่งถูกเปลี่ยนเป็นสัญญาณเสียงหรือภาพโดยอาศัยเครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น เครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบค สัญญาณเสียง หรือภาพที่ป้อนกลับไปยังสมองโดยผ่านทางระบบการรับรู้ความรู้สึก ซึ่งถือเป็นการป้อนกลับภายนอก เมื่อถูกผ่านไปยังสมอง สมองก็จะเรียนรู้ที่จะส่งคำสั่งลงมาผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ (Schwartz, 1983, p. 380) โดยผ่านทางระบบลิมบิก (limbic system) ซึ่งจากหลักฐานการทดลองทางสรีระวิทยา สมองส่วนคอร์เท็กซ์ (cortex) สามารถควบคุมทั้งกล้ามเนื้อลายและการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติได้โดยผ่านทางระบบลิมบิก (Wolf, 1983, p. 23) โดยปกติระบบลิมบิกทำหน้าที่ตอบสนองด้านอารมณ์ โดยที่คนเราไม่รู้สึกรู้สีกตัวแล้วจึงส่งกระแสประสาทไปยังสมองส่วนคอร์เท็กซ์ ทำให้มีการตอบสนองด้านจิตอารมณ์ โดยรู้ตัว นอกจากนี้ระบบลิมบิกยังเกี่ยวข้องกับไฮโปทาลามัส สัญญาณประสาทที่ส่งจากระบบลิมบิกไปยังไฮโปทาลามัส จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมพิทูอิทารี และเกิดการตอบสนองทางสรีระ การตอบสนองต่อการรับรู้ที่เกิดขึ้นในร่างกายจึงเกิดควบคู่กันทั้งด้านจิตอารมณ์และด้านสรีระเสมอ (สายพิน เกษมกิจวัฒนา, 2531) นอกจากนี้ยังพบว่าพลังประสาทที่ผ่านประสาทตาจะเข้าสู่ ไฮโปทาลามัสและระบบลิมบิก เพื่อส่งคำสั่งมาควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติได้ ดังนั้นเมื่อบุคคลได้รับการป้อนข้อมูลทางด้านสรีระผ่านทาง การมองเห็นหรือการได้ยิน กลับเข้าไปยังระบบลิมบิก ก็จะก่อให้เกิดการเรียนรู้การตอบสนองทางด้านจิตอารมณ์ใหม่ ซึ่งการตอบสนองใหม่ที่เกิดขึ้นจะมีการปรับหรือแทนที่การตอบสนองเดิม อันเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการตอบสนองของไฮโปทาลามัสและต่อมพิทูอิทารี ทำให้การตอบสนองทางด้านสรีระภายในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะถูกป้อนกลับไปยังสมองส่วนคอร์เท็กซ์โดยเครื่องไบโอฟีดแบค (Pender, 1982, p. 387) การใช้ อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค เพื่อการผ่อนคลายในผู้ที่มีความเครียด ตำแหน่งของกล้ามเนื้อ

ที่เหมาะสม คือ กล้ามเนื้อหน้าผาก (frontalis muscle) เนื่องจากเป็นกล้ามเนื้อที่บังคับถึงความตึงตัวและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

อิเล็กโทรดที่เลือกใช้เป็นอิเล็กโทรดชนิดที่ติดผิวหนัง (skin electrode) โดยตำแหน่งที่จะติดคือ 1 นิ้วครึ่งเหนือจุดกึ่งกลางของกระดูกเบ้าตา แต่ละข้างและมีการเตรียมผิวหนังโดยใช้แอลกอฮอล์เช็ดไขมันที่อยู่บริเวณผิวหนังออก เป็นการช่วยให้การนำกระแสไฟฟ้าดีขึ้น และการใช้เจล ทาบริเวณแผ่นอิเล็กโทรดทั้ง 2 จะทำให้การนำกระแสไฟฟ้าดีขึ้นด้วยเช่นกัน ส่วนอิเล็กโทรดที่ต่อลงดิน (ground electrode) นั้นให้ติดตรงตำแหน่งระหว่างอิเล็กโทรดทั้ง 2 เพื่อช่วยคลี่คลายการติดแผ่นอิเล็กโทรดจะต้องติดให้แนบสนิทกับผิวหนังทุกครั้งไม่ให้เลื่อนหลุดง่าย (Brenden & Kendo, 1975, p. 2010)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกการใช้เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคเป็นเครื่องมือในการวัดความเครียดในสามแนว เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่สามารถวัดกระแสนการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยมีสัญญาณป้อนกลับ สามารถตรวจสอบความตึงเครียดของร่างกาย โดยวางตัวนำไฟฟ้าลงบนกล้ามเนื้อที่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ไว้ (สมบัติ ตาปัญญา, 2526) คือบริเวณหน้าผาก อีกทั้งสามแนวยังสามารถรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นวิธีวัดความเครียดที่สะดวกและได้ค่าที่เชื่อถือได้แน่นอน

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (neuro-linguistic programming)

ความเป็นมาของทฤษฎี ผู้ค้นพบทฤษฎี คือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาด้านจิตวิทยาผู้มีความสนใจด้านจิตบำบัดในต้นปี 1970 โดยเริ่มจากการตรวจสอบว่า อะไรที่สร้างการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งสองท่านได้ศึกษากระบวนการทำงานของฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาผู้เป็นต้นฉบับของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ (Gestalt therapy) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักครอบครัวบำบัดผู้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว และมิลตัน เอช. อีริกสัน (Milton H. Erickson) นักสะกดจิตที่มีชื่อเสียงของโลก ในสมัยนั้นบุคคลทั้ง 3 ท่านนี้เป็นนักการสื่อสารที่ดี (good communication) แต่ไม่ได้ตระหนักถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร นอกจากนี้ กรินเดอร์และแบนด์เลอร์ ยังมีความใกล้ชิดกับเกรกอรี่ เบทสัน (Gregory Bateson) นักมนุษยวิทยาและนักเขียนเรื่องการสื่อสาร และทฤษฎีระบบชาวอังกฤษซึ่งได้เขียนเรื่องความแตกต่างของชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดยออตโนมัติ (cybernetic) มนุษยวิทยาและจิตบำบัดและยังเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในด้านการผนวกทฤษฎี

จิตเภท จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) และริชาร์ด แบนด์เลอร์ (Richard Bandler) ได้สร้างทักษะของตนเองขึ้นจากการรวมเอาทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ (computer) และทฤษฎีเกสตัลต์ (Gestalt) เข้าด้วยกัน พวกเขาสามารถสร้างแบบจำลองพฤติกรรม (behavioral model) และกลุ่มของกระบวนการในการบำบัด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่น เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 2)

จากจุดเริ่มต้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาขึ้นใน 2 ทิศทาง คือ

1. เป็นกระบวนการค้นหารูปแบบของความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ
2. เป็นวิธีคิด วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้

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

วิลลาร์ (Villar, 1997, p. 24) ให้คำจำกัดความของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ดังนี้ neuro อ้างถึง พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การเห็น การชิมรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

linguistic อ้างถึง การรับรู้พื้นฐาน ที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อสารออกมา เพื่อแสดงถึงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปของแบบจำลองและยุทธวิธี โดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะ ระบบวิถีทาง ที่ใช้สื่อ ไม่ว่าจะเป็น ช่วงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก หรือ กระบวนการทั้งภายในและภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาท ในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

programming อ้างถึง กระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง programming อ้างถึง ระบบของการใส่รหัสและการลำดับเหตุผลประสาทสัมผัสภายใน โดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเองและการเปลี่ยนแปลง

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

ระบบประสาท (neuro) โดยความคิดพื้นฐานแล้วยอมรับว่าทุกพฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางระบบประสาทอันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และความรู้สึก บุคคลรับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อรับรู้แล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกไป ระบบประสาทของมนุษย์นั้นครอบคลุมไม่ใช่แค่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้นแต่ยัง

รวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นกายและจิตเป็นสิ่งเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

ภาษา (linguistic) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้เพื่อที่จะสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (programming) เป็นวิถีทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเกี่ยวกับโครงสร้างของประสบการณ์ของมนุษย์ ว่าพวกเขาสร้างในสิ่งที่เห็น ได้ยินและรู้สึกได้อย่างไรและเขาแก้ไขและกลั่นกรองการรับรู้ต่อโลกภายนอกให้ผ่านเข้ามาสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร

เมอร์ลีเวด (Merlevede, 1999) ให้คำจำกัดความว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และนำคำตอบที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นรูปแบบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ แต่คำจำกัดความที่ใช้กันทั่วไปก็คือ เป็นการศึกษาโครงสร้างประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งบางคนการที่จะศึกษาได้สมบูรณ์นั้นจะต้องมีการเพิ่มประสบการณ์เข้าไป “และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างก็จะได้รับจากประสบการณ์นั่นเอง” หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการฝึกการใช้สมองของบุคคล กล่าวโดยสรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาททั้ง 5 เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย เพื่อแสดงออกมาเป็นวจนภาษา และอวจนภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

ธรรมชาติของมนุษย์ โปรแกรมประสาทสัมผัส เชื่อว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคนต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่ แต่กลับรู้สึจากแบบจำลอง (model) หรือ แผนที่ (maps) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน คนสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นกับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและสมมติฐาน มนุษย์ความเป็นจริงของตัวเองที่สร้างขึ้นมาจากการประทับใจ ความรู้สึกต่าง ๆ และประสบการณ์ชีวิตเฉพาะของแต่ละบุคคล และแสดงออกมาบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านแบบจำลองหรือแผนที่เป็นการรับรู้ที่มีข้อจำกัดซึ่งเกิดขึ้นจากการมองผ่านแว่นกรอง (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 4-5)

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

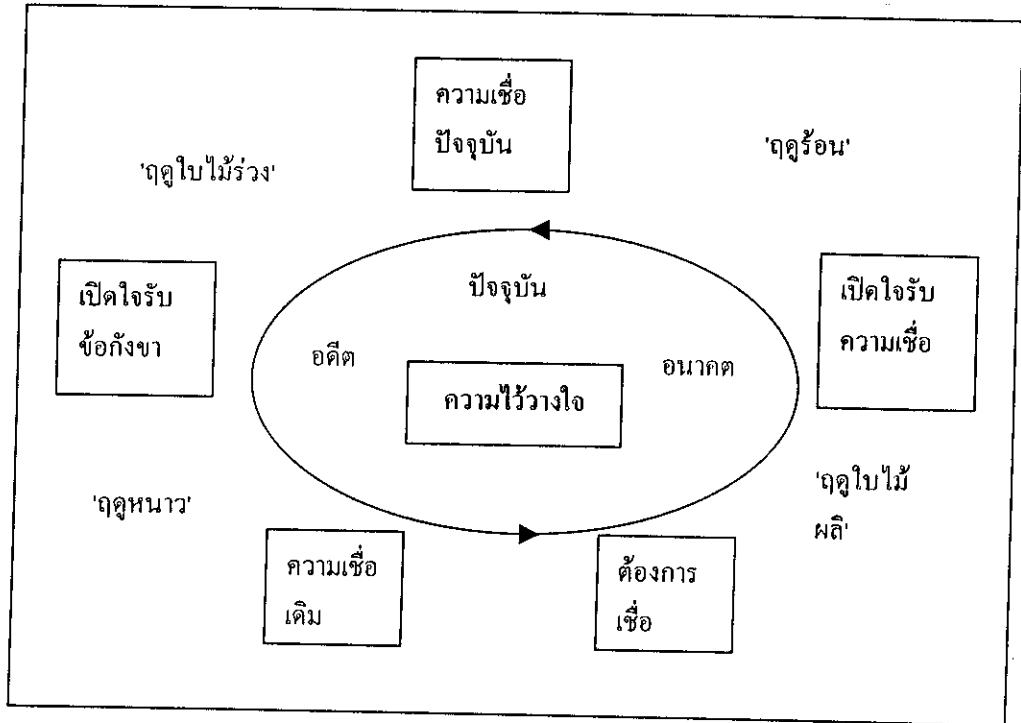
1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (neurological constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 บวกหรือลบ 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง
2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึกและจดจำประสบการณ์และรับรู้ (filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง ดังนั้น หญิงที่อาจจะปฏิเสธผู้ชายที่ดื่มสุราทุกคน ก็เพราะว่า พ่อของเธอซึ่งเป็นพิษสุราเรื้อรังทำให้ชีวิตทุกคนในครอบครัวเสื่อมลง
3. ข้อจำกัดด้านสังคม (social constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คนๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ข้อสิ่งนั้น หรือไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้นๆ อย่างเพียงพอ

ลีวิส และพูซีลิก (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997, pp. 25-26) กล่าวว่า การสร้างแผนที่โลก (world map) ของบุคคล ได้รับผลกระทบจาก 3 กระบวนการเหล่านี้คือ

1. การขยายผล (generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่างเช่น หญิงสาวคนหนึ่งขึ้นรถโดยสารประจำทางไปกับเพื่อน ๆ แล้วถูกชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวกปล้นในรถ ตั้งแต่นั้นมาทุกครั้งที่ต้องขึ้นรถประจำทางแล้วมีผู้ชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ขึ้นรถโดยสารรถประจำทางคันเดียวกัน เธอจะรู้สึกกลัว และอยากจะลงจากรถให้เร็วที่สุด
2. การลบออก (deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ซึ่งจะเห็นได้ง่ายๆ ดังตัวอย่าง ของผู้หญิงคนเดียวคนนี้ที่มีประสบการณ์ โดยสารรถประจำทางร่วมกับชายผู้หนึ่งที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ซึ่งเขาไม่ได้ทำอันตรายเธอเลย แต่เธอก็ยังคงกลัวทุกครั้ง โดยที่เธอลบการรับรู้ข้อมูลทางบวกว่า ผู้ชายที่แต่งกายลักษณะเดียวกันนี้ คือ สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ใช่ผู้ร้ายเสมอไป
3. การบิดเบือน (distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำของประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้ ถ้าผู้หญิงคนเดียวคนนี้ จำเป็นจะต้องขึ้นรถประจำทางคันเดียวกันกับผู้ชายที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ว่าชายคนนี้จะเคลื่อนไหวอย่างไร เช่น เห็นเขาเอามือล้วงเข้าไปในกระเป๋าเสื้อ เธอก็คิดว่าเขาจะเริ่มก่อเหตุร้าย โดยกำลังหยิบอาวุธออกจากกระเป๋าเสื้อ

นอกจากนี้ โรเบิร์ต ดิลท์ (Dilts, 1998, pp. 1-4) ได้ศึกษาพื้นฐานวงจรความเชื่อในมนุษย์ไว้ดังต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงวงจรความเชื่อในมนุษย์



ภาพที่ 2 การเปลี่ยนแปลงวงจรความเชื่อในมนุษย์

จากแผนภาพสรุปขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความเชื่อดังนี้

1. อยู่ในตำแหน่ง "ต้องการเชื่อ" แล้วคิดถึง "ความเชื่อใหม่" ที่อยากจะมี ความเชื่อมั่นมากขึ้นยึดถือความเชื่อนี้ไว้ในใจนำไปสู่การ "เปิดใจรับความเชื่อ" (ถ้าบุคคลเลือกจอภาพนอกสถานการณ์นี้ บุคคลอาจจะก้าวเข้าสู่จุดที่ตนเองยืนอยู่ มองตัวเองผ่านสายตาของจอภาพนั้นแล้ว "เปิดใจรับความเชื่อ" ความเชื่อใหม่เป็นคำแนะนำหรือสนับสนุนที่เป็นประโยชน์)
2. รู้สึกอยากเป็นอะไรที่มากกว่า "เปิดใจรับความเชื่อ" ในความเชื่อใหม่เหล่านี้ เมื่อบุคคลบังเกิดความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในใจเองตามเวลาที่เหมาะสมเข้าสู่ "ความเชื่อปัจจุบัน" จดจ่อความคิดอยู่กับความเชื่อที่ต้องการมี
3. ถ้ามีข้อขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ ณ จุดของความเชื่อปัจจุบันยึดความรู้สึกเหล่านี้ไว้ในใจก็จะก้าวเข้าสู่ "เปิดใจรับข้อกังขา" (ถ้าบุคคลเลือกจอภาพตนเองในสภาวะ "เปิดใจรับข้อกังขา" บุคคลก็ก้าวเข้าสู่ตำแหน่งนั้นมองตัวเองผ่านสายตาทางจอภาพนั้น อาจจะทำให้

ตนเองกลายเป็นบุคคลในสภาพ "เปิดใจรับข้อกังขา" จากข้อจำกัด หรือความขัดแย้ง ความเชื่อ บางอย่างของคำแนะนำ หรือสนับสนุนที่เป็นประโยชน์)

4. ตรวจสอบนิเวศวิทยา "ความไว้วางใจ" และมุ่งพิจารณาด้านดี และประโยชน์ของ ทั้งความเชื่อใหม่กับความขัดแย้งหรือการจำกัดความเชื่อ พิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือทบทวนวิสัยทัศน์ที่บุคคลต้องการสร้างความเชื่อใหม่หรือไม่ ดังนั้นการพิจารณาถ้ามีส่วนหนึ่งของ ความเชื่อเก่าที่มีคุณค่าต้องคงไว้หรือนำมาประสานรวมกับความเชื่อใหม่

5. ย้อนกลับไปทีข้อจำกัดหรือความขัดแย้งของความเชื่อเก่าที่ติดค้างในช่อง "เปิดใจรับข้อกังขา" นำช่อง "ความไว้วางใจ" ที่บุคคลมีและก้าวสู่ช่อง "ความเชื่อเดิม" พิพิธพันธ์อดีต ความทรงจำของบุคคล

6. ย้อนกลับไปที "ความเชื่อปัจจุบัน" อีกครั้งและมุ่งความเชื่อใหม่ที่ต้องการให้มั่นคง ประสบความรู้สึกถึงความเชื่อมั่นใหม่ และกล่าวถึงการหยั่งรู้ใหม่หรือการเรียนรู้ที่ค้นพบระหว่าง กระบวนการนี้

7. ตรวจสอบนิเวศวิทยา "ความไว้วางใจ" และพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่บุคคลสร้างขึ้นรับรู้ว่าเพราะสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติเป็นโดยกำเนิดและการดำเนินเป็นวงจร กระบวนการ สามารถต่อเนื่องเกี่ยวข้องกัน และบุคคลสามารถปรับตัวตามความจำเป็นในอนาคตตามแนวทางที่เหมาะสมและนิเวศวิทยาสำหรับตนเอง

สรุป ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาที่ดีและมีประโยชน์ในแต่ละบริบท
3. พลังบวก (resources) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
4. ความหมายของการสื่อสารขึ้นอยู่กับคำตอบสนองที่ได้รับ
5. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่ข้อมูลย้อนกลับ
6. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีลักษณะเป็นระบบตามธรรมชาติและดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องเกี่ยวข้องกัน และบุคคลสามารถปรับได้ตามแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
7. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ ด้วยกายและจิตของตนเอง ตลอดจนสามารถรับผิชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์
8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด
9. แผนการเรียนรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

หลักการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หลักการที่สำคัญของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังต่อไปนี้

ประการที่หนึ่ง หลักแผนที่และแว่นกรอง (maps and filters) หลักการพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ “แผนการรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด” (the map is not the territory) แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เลือกที่จะสนใจและไม่สนใจไม่รับรู้ โลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินกว่าที่มนุษย์จะรับรู้เกี่ยวกับมัน มนุษย์ต้องทำให้ง่ายต่อการเข้าใจความหมายต่าง ๆ โดยการสร้างแผนที่ให้กับสิ่งที่คล้ายกัน แต่ละคน พัฒนาแผนที่ของตนเอง หรือ แบบจำลองของโลก จากข้อมูลที่ได้รับผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้คนมีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน การสร้างแผนที่ของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจอะไรและจะไปที่ไหน แผนที่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงอาณาเขตแต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกสนใจและไม่สนใจ ไม่รับรู้ ความเชื่อที่แคบ ๆ การรับรู้เฉพาะสิ่งที่สนใจ ทำให้โลกเล็กลง แคบแคบได้ และไม่น่าสนใจ โลกใบเดียวกันนี้เองที่สามารถทำให้อุดมสมบูรณ์และน่าตื่นเต้นเร้าใจได้ เส้นที่แบ่งความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่บนโลกนี้แต่อยู่ที่บุคคลมองผ่านแว่นกรอง (filters) การกำหนดการรับรู้ของมนุษย์ต่อโลกนี้เป็นเหมือนกับการสวมแว่น บุคคลมีแว่นกรองมากมาย ภาษาที่เป็นแว่นกรองอันหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ภาษาเป็นตัวสร้างแผนที่ของความคิดและประสบการณ์นำมนุษย์ออกจากโลกที่เป็นจริง ตัวอย่างเช่น ลองให้นึกถึงคำว่า “สวย” ในความหมายของบุคคลไม่มีใครคาดเดาได้ว่า “สวย” ในความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปภายในใจของเขา เสียง และความรู้สึกที่ให้คุณให้ความหมายต่อคำนี้ไว้เป็นอย่างไร เช่นเดียวกันในคนอื่นก็มีความทรงจำและประสบการณ์ที่ต่างออกไปมีวิธีคิดที่ต่างออกไป การแสดงออกจากการรับรู้ผ่านแว่นกรองนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงออกในวิถีทางที่แน่นอน และสนใจในสิ่งที่เขาให้คุณค่าแก่มัน หลักการอีกด้านหนึ่ง คือ ในความเป็นมนุษย์นั้น แสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีความคิดหลากหลาย แนวทางได้ โดยการจดจำสัญลักษณ์ของความคิดและรูปแบบความคิด คน ๆ หนึ่งสามารถปรับ เปลี่ยนแปลงการสื่อสารของตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับคนอื่นได้ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ วิถีทางที่คนสื่อสารออกมายังส่งผลกระทบ อย่างมากต่อการรับรู้ของผู้รับสารอีกด้วยว่าจะรับสารที่ส่งมาในลักษณะอย่างไร (O' Connor & Seymour, 1993, p. 4)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของคนต่อตนเองและต่อโลก วิธีคิดก็คือแว่นกรองส่วนตัวที่แต่ละคนพัฒนาขึ้นมา การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มาใช้นั้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคลหรือเปลี่ยนแปลงค่านิยมแต่ต้องมีความอยากรู้ อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าคนทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์

ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดต่อโลกได้ บางส่วนของแว่นกรองในหลักการพื้นฐานทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมักอ้างถึง กรอบพฤติกรรม (behavioral frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

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

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไร มากกว่าคำว่า ทำไม ซึ่งจะทำให้เข้าใจและทราบถึงโครงสร้างของปัญหา

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับ กับ ความล้มเหลว คนจะไม่ประสบผลสำเร็จเลยถ้าไม่เคยล้มเหลวมาก่อน การสะท้อนกลับจากความล้มเหลวจะช่วยตรวจสอบตัวเราและเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยได้สนใจมาก่อน การสะท้อนกลับหรือคำวิจารณ์จะรักษาเป้าหมายให้คงอยู่

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

เด็กเล็ก ๆ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วเพราะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ สิ่ง พวกเขาไม่รู้ และรู้ตัวว่าไม่รู้ พวกเขาไม่กลัวที่จะถามในสิ่งที่ไม่รู้ มนุษย์มีความคิดที่ดีมีประโยชน์และสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้โดยการใช้พลังบวกที่มีอยู่ภายในมาใช้เมื่อต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะเข้าใจถึงความสำเร็จเมื่อลงมือกระทำสิ่งที่ต้องการ กลายเป็นความจริง แต่ถ้าหากทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามก็จะห่างไกลจากความสำเร็จที่ตนต้องการ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 9-10)

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า แว่นกรอง (ซึ่งส่วนหนึ่งหมายถึงกรอบพฤติกรรม) คือวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างไร โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแว่นกรองและมีวิธีคิดเพื่อแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

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

4. การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าการจำเป็น อย่าให้สถานการณ์บีบบังคับให้ต้องเลือก

5. ปรับทัศนคติให้เป็นความอยากรู้ อยากเห็น

การเปลี่ยนแว่นกรองนี้สามารถกระทำได้โดยใช้พลังบวกที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ออกมาใช้ เมื่อใดที่ลงมือกระทำก็หมายความว่าเราได้เข้าใจความสำเร็จแล้ว หากมนุษย์สามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ ก็สามารถขยายแผนที่และการรับรู้ต่อโลกได้ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัดและสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้

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

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

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (a visual person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการมองเห็นก็มักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาได้เห็นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปโฉม

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

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

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

ถ้าให้สถานการณ์มาว่า นักเรียนกำลังเข้าชมห้องฟ้าจำลองและได้รับฟังคำอธิบายเกี่ยวกับดวงดาวที่สวยงาม คนที่มีความถนัดใช้การมองเห็นอาจประหลาดใจในความงามของทางช้างเผือก คนที่มีความถนัดใช้การฟังอาจจะฟังคำอธิบายทั้งหมดที่ผู้พูดกำลังขยายความ คนที่มีความถนัดใช้การสัมผัสอาจรู้สึกเหมือนกับว่าได้สัมผัสอะไรก็ตามที่เขาได้เห็น และคนที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขอาจแปลกใจกันว่ารูปแบบเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรและคงอยู่เช่นนี้ได้อย่างไร (Villar, 1997, pp. 26-27)

มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางสถานการณ์ มนุษย์จะมุ่งความสนใจที่จะใช้ช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เช่น ในงานแสดงศิลปะคนต้องใช้ตา งานแสดงดนตรีใช้หูฟังเสียงดนตรี มีข้อสังเกตว่า เมื่อคนคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งนั้น บางครั้งก็ละเลยช่องทางการรับรู้อื่น ๆ คนมีความสามารถที่จะใช้ระบบประสาทสัมผัสทั้งหมด การที่บุคคลจะถนัดในการใช้ช่องทางใดช่องทางหนึ่งเป็นพิเศษนั้นจะพัฒนาขึ้นชัดเจน เมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี ตัวอย่างเช่น คนจำนวนหนึ่งสามารถใช้การคิดภาพ และจินตนาการในใจได้ชัดเจน อย่างไรก็ตามการฝึกหัดจะเป็นการเพิ่มทักษะการรับรู้ นั้น ๆ ได้ จนบุคคลสามารถมีทักษะเฉพาะด้านได้ แต่ทักษะบางด้านก็ยากต่อการฝึกหัด ตัวอย่างเช่น ทักษะทางด้านดนตรี ถ้าบุคคลไม่มีความไวในด้านระบบประสาทการได้ยิน ก็จะฝึกดนตรีได้ยากกว่า เมื่อบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัย ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกกระบวนการตัวแทนที่พวกเขาเลือกใช้ก่อนหน้านี้ว่า เป็นระบบเบื้องต้น (primary representation system) ในด้านการให้คำปรึกษาต่าง ๆ นั้นมีความลำเอียงในการใช้ระบบตัวแทนถึงแม้ว่า พื้นฐานหลักในการให้คำปรึกษาจะใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการสัมผัสก็ตาม แต่ในบางทฤษฎีใช้ช่องทางเฉพาะที่แตกต่าง เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นทางด้านการฟัง โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ ส่วนศิลปบำบัดและทฤษฎีของจุง เน้นที่จะใช้ช่องทางการมองเห็นมากกว่า เป็นต้น (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 29-30)

ประการที่สาม หลักการเรียนรู้ (learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (relearning) โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวถึงการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย จิตสำนึกสามารถรับรู้ต่อข้อมูลได้เพียง 7 ประการในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดดังกล่าวได้ปรากฏออกมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยาอเมริกัน ซึ่งเรียกว่า "มหัศจรรย์แห่งตัวเลข เจ็ด บวกหรือลบสอง (the magic seven, plus or minus two)" จิตสำนึกจะรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองประการ ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก ตลอดทั้งชีวิต จิตใต้สำนึกได้สร้างกระบวนการให้มนุษย์ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่ปัจจุบันเขามักไม่ได้ปฏิบัติกัน จิตใต้สำนึกนั้นฉลาดกว่าจิตสำนึก

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส อธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะจิตใต้สำนึก (จิตสำนึกคือสภาวะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึกคือสภาวะที่ไม่ได้ตระหนักถึง) ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์ ในมุมมองทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบดั้งเดิมแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร และเขาก็ไม่รู้ด้วยว่าตัวเองยังไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เลย เขาก็จะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไรและไม่มีเรื่องการขับรถในจิตสำนึกด้วย

2. ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (conscious incompetence) การเรียนรู้ในระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ เขาจะพบว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง และเขาเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาพุ่งความสนใจไปที่การทำงานประสานกันของ เครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ การทำงานของพวงมาลัย ความสัมพันธ์ของการใช้ คลัทช์และการใช้สายตาดูช่องไปที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นและรู้สึกไม่สบาย

3. ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้ว หลังจากได้ที่เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถจนจนสามารถขับรถได้แล้ว แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ มนุษย์มีทักษะในการขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

4. ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (unconscious competence) ซึ่งเป็นเป้าหมายของความมานะบากบั่น หลังจากที่ได้พยายามฝึกหัดครั้งแล้วครั้งเล่า ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ มองดู ทัศนียภาพข้างทางและพูดคุยในขณะที่ขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์ และส่งต่อมันมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์นั่นเองโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้นถ้าหากมนุษย์ฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นระยะเวลานาน ๆ เขาก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเอง

ตัวอย่าง เช่น สมมุติว่าบุคคลเพิ่งผ่านการแข่งขันเทนนิสมาและต้องการปรับปรุงแก้ไขวิธีการเล่นของตนให้ดีขึ้น ครูฝึกได้ดูการเล่นของเขา และเริ่มให้เขาเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ จังหวะการเคลื่อนไหวเท้า (footwork) การถือไม้เทนนิส วิธีการเหวี่ยงไม้เทนนิส โดยครูฝึกต้องการแก่นนิสัยการเล่นเทนนิสอย่างหนึ่งของเขา เช่น การเปลี่ยนการตีลูกหน้ามือ เป็นการแก้ส่วนที่เขาคิดเป็นนิสัยแล้วเพื่อสร้างนิสัยการตีลูกหน้ามือใหม่ ให้ตีเทนนิสได้ดีขึ้น บุคคลต้องเริ่มกลับ

ไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และต้องทำตัวเหมือนยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก่อนที่จะเรียนรู้ใหม่ และเหตุผลที่ต้องเรียนรู้ใหม่ก็เพื่อที่จะสร้างทางเลือกใหม่ ในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากกว่า การเรียนรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการเรียนรู้ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเมื่อมีทักษะในการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ก็หมายความว่า NLP ได้หยิบยื่นทักษะและทางเลือกที่มากขึ้นและผู้ปฏิบัติตามทฤษฎีนี้ยังมีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกใช้ได้มากขึ้น

จุดมุ่งหมาย ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP disciples) มีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัดไปด้วย จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่ใช่การจัดขวางทางเลือก แต่เพื่อเพิ่มทางเลือกให้มีมากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์หรือปัญหา ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นกรอบประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ทำให้บุคคลที่คิดว่าตนเองมีโอกาสดำเนินชีวิตนั้นได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเองได้ (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997, pp. 27-29) ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น เนื่องจากทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่า การมีทางเลือกเพียงทางเดียวคือการไม่มีทางเลือกเพราะ บางครั้งได้ผลแต่บางครั้งก็ไม่ได้ผลซึ่งนำไปสู่สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาก็ได้การมีสองทางเลือกนั้นทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้ง อยู่ในสภาพกลืนไม่เข้าคายไม่ออกต่อทางเลือก ซึ่งในที่สุดบุคคลจะอยู่ในสภาพเสมือนไม่มีทางเลือก ดังนั้น การมีทางเลือก หมายถึง การที่บุคคลมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุดสามทาง ยิ่งบุคคลมีทางเลือกมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นผู้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การมีทางเลือกหลายทางยิ่งทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหามากขึ้น (O'Connor & Seymour, 1993, p. 9)

สรุป จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากกว่าทางเลือกหรืออย่างน้อยที่สุดสามทางเลือก วิธีการช่วยเหลือโดยการขยายการรับรู้ของบุคคลที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ เพื่อที่จะได้มองเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ เล็งเห็นโอกาสที่เคยมีจำกัด ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ เพื่อทำให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหได้ด้วยตนเองตามความต้องการ

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

1. เป้าหมาย (out come) ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความชัดเจนว่าผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้นคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะนั้นจะนำไปสู่ ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหา ด้วยเช่นกัน ยิ่งบุคคลสามารถบอกรายละเอียดของเป้าหมายที่ต้องการได้มากเท่าไร เขาก็จะยิ่งมีความชัดเจนในการรับรู้แนวทางความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหามากขึ้นเท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการที่ช่วยทำให้รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

ประการแรก คือ การคิดทางบวก เริ่มจากการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าการคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ การฝึกคิดในทางบวกเป็นการโปรแกรมลงในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เป็นบวกเพิ่มขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นลบ นั่นคือ การปรับวิกฤตให้เป็นโอกาสนั่นเอง

ประการที่สอง คือ ต้องลงมือทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลัก ต้องพึงระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้ อะไรที่คุณจะได้เห็น อะไรที่คุณจะได้ยิน ต้องจินตนาการให้แจ่มชัดและละเอียดหรือเขียนออกมาให้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นใคร อะไร ที่ไหน เมื่อใด และอย่างไร ยิ่งบอกรายละเอียดได้มากเท่าไร สมองของบุคคลก็จะฝึกซ้อมและมองหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้นเป้าหมายที่จะไปถึงนั้นมีพลังบวกสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ พลังบวกอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ความสามารถพิเศษ ความคิดทางบวก) หรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ถ้าพบว่าเป็นพลังบวกภายนอกต้องมี เป้าหมายย่อยเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา เป้าหมายต้องบอกขนาดได้ ขนาดของความสำเร็จต้องใหญ่พอที่จะเบียดอุปสรรคให้เล็กลงได้ บางเป้าหมายไม่มีที่สิ้นสุดดังนั้นจึงควรจำกัดระยะเวลาที่จะประสบความสำเร็จ บุคคลจะต้องจำกัดเวลาที่จะประสบความสำเร็จและคิดถึงเป้าหมายให้ใหญ่พอซึ่งเป็นก้าวแรกของการประสบความสำเร็จในทางที่ถูกต้อง เป้าหมายถ้าเล็กมากก็ไม่สามารถที่จะภูมิใจได้แต่ก็สามารถเชื่อมโยงเป้าหมายที่เล็ก ๆ ให้ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

ประการสุดท้ายในการเลือกเป้าหมายนั้น คือสภาพนิเวศวิทยา (ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ คนเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน เครือข่ายและสังคม ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา ความสำเร็จนี้ควรจะถูกเลิกหรือยังควรทำต่อไป

2. ตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ (acuity) ส่วนที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ การฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่ฉับไวไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแวนกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับรู้ความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเองโดยสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคู่สนทนาที่จะทำให้รู้ว่าเรามีการตอบสนองต่อการสื่อสารของเราอย่างไร เช่นเดียวกันเมื่อกระทำสิ่งนี้กับตัวเองก็จะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับจินตนาการ

ภายใน เสียงและความรู้สึกของตนเองบุคคลต้องมีความฉับไวหรือความไวในการสังเกตว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (flexibility) ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด ทางเลือก และยุทธวิธี เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุป การให้คำปรึกษาระยะสั้นมีวิธีการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ภายใน 3 นาที คือ ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความชัดเจนว่าเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงคืออะไร ควรเป็นเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจให้ไปสู่เป้าหมายได้ พร้อมกันนี้ต้องมีความกระตือรือร้น และสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และบุคคลรอบข้าง และท้ายที่สุด คือต้องมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

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

1. การค้นหาความจริง (elicitation) การค้นหาความจริงในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นกระบวนการที่จะชักนำให้บุคคลเข้าสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในงานการให้คำปรึกษาทุกวันด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ทักษะนี้สามารถฝึกได้โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ หรือนำเขาออกมาจากอารมณ์นั้น ต้องฝึกการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ให้สอดคล้องกับการแสดงออก อย่างไรก็ตามบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้ความจริงในสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากขาดความสอดคล้องในการแสดงออก หลายครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาเกิดคำถามขึ้นในใจตนเองว่า “เขาเป็นอะไร, ฉันเพียงแค่พูดว่า...” ยิ่งผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง ได้สอดคล้องกับอารมณ์มากเท่าไร ก็จะช่วยให้คำปรึกษาค้นหาความจริงในอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษาได้มากขึ้นเท่านั้น เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะสงบและมีพลังบวก ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดด้วยเสียงดัง หรือพูดเร็ว ถอนหายใจหรือมีท่าทางลุกลน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกวิตกกังวลแทน ถ้าต้องการให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจ ให้เขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดอย่างชัดเจนเปิดเผย น้ำเสียงมั่นคง หายใจสม่ำเสมอ สิริษะตั้งตรง ท่าทางมั่นใจ ถ้าคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับท่าทางและน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษาเองผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงการแสดงออกนั้น ๆ และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเช่นเดียวกัน

การค้นหาความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้รับคำปรึกษาต้องจดจำประสบการณ์ ราวกับว่าเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ ในขณะนั้น ไม่ใช่การมองจากภายนอก การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์

จะนำย้อนไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากขึ้น เช่น จินตนาการเห็นบุคคลอื่นกำลังรับประทานผลไม้ที่ตนเองชอบมากที่สุด แล้วกลับมาจินตนาการว่าตัวเองกำลังรับประทานผลไม้ชิ้นอยู่ ประสบการณ์ใดที่จะให้ความรู้สึกถึงการลิ้มรสผลไม้ชิ้นได้มากกว่ากัน ในการค้นหาสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริงให้มากที่สุด ให้ย้อนกลับไปในประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. การตรวจเทียบพฤติกรรม (calibration) การตรวจเทียบพฤติกรรมเป็นทักษะเกี่ยวกับการระบุจำแนกแยกแยะ พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เนื่องจากการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษาทั้งท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาดูต้องรู้จักแบ่งแยกการแสดงออกที่มีความหมายแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้ยาก เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัว ริมฝีปากเขาจะมึนเข้าหากัน หน้าซิด หายใจเร็ว แต่ถ้าเขาคิดถึงเหตุการณ์ที่ดี ริมฝีปากจะยิ้มออก หน้าแดงหายใจสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อคลายตัว บ่อยครั้งที่การตรวจเทียบพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ผล เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสังเกตว่าผู้รับคำปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยคำบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรมากกว่าจะใช้ตาและหูในการสังเกต

ผู้ให้คำปรึกษาฝึกหัดสามารถฝึกและแก้ไขได้โดยฝึกกับเพื่อนให้เขานึกถึงคนที่เขาชอบมาก ๆ แล้วสังเกตแววตา สีหน้า การหายใจว่าลึก หรือตื้น ช้าหรือเร็ว สูงหรือต่ำ สังเกตความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า สิว ริมฝีปากและน้ำเสียงที่นี้ให้เขานึกถึงคนที่ไม่ชอบสังเกตความแตกต่างของการแสดงออก หลังจากนั้นเปลี่ยนมาให้เขานึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากสองคนนี้ แล้วสังเกตจนกระทั่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบอกถึงความแตกต่างของการแสดงออกทางกายได้ถูกต้อง แล้วก็ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงใครสักคนโดยไม่ต้องบอก จากนั้นให้ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตก็จะทราบวิธีการอ่านการแสดงออกทางกายได้ราวกับว่ากำลังอ่านใจเขา

ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปรับปรุงทักษะนี้ให้มากขึ้นจนกระทั่งกระทำโดยจิตใต้สำนึก เช่น การที่บุคคลชวนคนรักออกไปทานข้าวนอกบ้าน เขาจะทราบคำตอบได้โดยที่คนรักยังไม่ได้ตอบว่าจะเป็นอย่างไร คำตอบที่ตอบว่าไปหรือไม่ไปอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคิด บุคคลไม่สามารถช่วยได้แต่การตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจและภาษาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง บางครั้งบุคคลก็มีการตรวจเทียบพฤติกรรมโดยจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นโดยไม่รู้ว่าทำไม ยิ่งฝึกมากเท่าไรบุคคลก็จะทำได้ดีขึ้นเท่านั้น

3. สัญญาณพลัง (anchors) สภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความพลังและอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม หลังจากการค้นหาความจริงและการตรวจเทียบพฤติกรรมกับสภาวะอารมณ์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นพลังบวกที่คงทน และพร้อมที่จะนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

จินตนาการมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคล ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ เช่น ทางด้านการเมือง การกีฬา ศิลปะและธุรกิจ ต้องสามารถนำมาเป็นพลังบวกมาใช้ในทันทีที่

ต้องการ นักแสดงมืออาชีพต้องแสดงให้เห็นบทบาททันทีที่การแสดงเริ่มขึ้นไม่ใช่ก่อนการแสดง หรือแสดงไปแล้วครึ่งหนึ่ง เพราะนั่นหมายถึงว่า ไม่ใช่มืออาชีพ ในทางตรงกันข้ามนักธุรกิจหลายคน ที่มีแรงจูงใจสูงและประสบความสำเร็จด้านการทำงานอย่างมาก แต่ชีวิตครอบครัวกลับล้มเหลวและไม่มีความสุข บางรายถึงกับเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลต้องทำให้สมดุลและมีความรอบคอบ

บุคคลล้วนมีอดีตซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เหล่านั้น จะต้องมีส่วนกระตุ้น ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์เดิม จิตใจของเราก็จะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ โดยการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเชื่อมโยงนั้นบางครั้งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดี เช่น เสียงเพลงที่ไพเราะจะนำเราไปสู่ ความทรงจำที่มีความสุข ทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงดนตรีที่เราประทับใจก็จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุข และทุกครั้งที่เกิดการกระตุ้นแบบนี้ ก็จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น

สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวะการตอบสนองทางกาย เรียกว่า สัญญาณพลัง ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตัวอย่างสัญญาณพลังที่ดี (ทางบวก) โดยธรรมชาติ เช่น รูปภาพที่ประทับใจ กลิ่นที่พอใจและการแสดงออกหรือน้ำเสียงของบุคคลอื่นเป็นที่รัก เช่นเมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาถึงเวลาที่ต้องตื่น เสียงกริ่งสัญญาณของโรงเรียนเมื่อหมดเวลาพัก เหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านเสียง (การได้ยิน) ไฟแดง หมายถึงการให้รถหยุด การพยักหน้าเป็นการตอบรับ เหล่านี้ คือ สัญญาณพลังด้านการมองเห็น (ภาพ) กลิ่นไอดินจะทำให้บุคคลคิดถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่ได้สัมผัสและได้กลิ่นครั้งแรก นักโฆษณาพยายามทำให้ยี่ห้อของเขาเป็นสัญญาณพลัง เพื่อให้ลูกค้าถึงสินค้าเฉพาะอย่าง

สัญญาณพลัง เป็นอะไรก็ได้ ที่จะนำไปสู่สภาวะอารมณ์ และน่าสังเกตว่ามีมากจนกระทั่งบุคคลไม่ได้สังเกตว่า สิ่งนั้นเป็นสัญญาณพลังของตนเอง การเกิดสัญญาณพลัง เกิดได้ 2 วิธี ได้แก่

1. สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากว่าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ต้องเกิดการซ้ำ

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

การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ และระยะเวลาที่เกิดให้คิดกลับไปเมื่อเราอยู่ที่โรงเรียน โรงเรียนเป็นสัญญาณพลังของตัวมันเอง พบบางสิ่งที่น่าสนใจตื่นเต้น เรียบรู้ได้ง่าย เพราะฉะนั้นสิ่งใดก็ตามที่เราไม่สนใจ เราจะต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ความสัมพันธ์กันเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์มากมันเกิดจากนิสัยและบุคคลไม่สามารถทำ หน้าที่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์ เช่น ถ้าบุคคลขับรถเมื่อไฟเขียวเปลี่ยนเป็นไฟแดง เขาจะ เหยียบเบรคเพื่อหยุดรถ นี่ไม่ใช่การกระทำที่เขาต้องคิดโดยจิตสำนึกตลอดเวลา และถ้าไม่เหยียบ เบรคเมื่อเห็นไฟแดงหรือไม่ทำทั้งสองอย่างนี้ร่วมกันเขาก็จะไม่มีชีวิตอยู่จนทุกวันนี้ ความสัมพันธ์ บางครั้งมีประโยชน์มากแต่อาจทำให้เกิดความไม่พอใจได้ เช่น ภาพของรถตำรวจที่ขับตามใน กระจกมองหลังทำให้รู้ว่าขับรถเร็วเกินกำหนดและต้องลดความเร็วลง บางครั้งความสัมพันธ์ก็ไม่มี ประโยชน์เช่นคนส่วนใหญ่ที่ต้องพูดในที่สาธารณะนั้นมักจะวิตกกังวลและตกใจกลัวร่วมด้วย ความคิดเกี่ยวกับการสอบทำให้รู้สึกกระวนกระวายและไม่แน่ใจ คำพูดเป็น สัญญาณพลัง ได้ คำพูดว่า “การสอบ” เป็นสัญญาณพลัง ของนักเรียนที่จะทำให้รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถทำให้ เขารู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่รุนแรงสิ่งกระตุ้นภายนอกสามารถก่อให้เกิดพลังทางลบ นี่คือขอบเขตของ ความกลัว เช่น คนที่กลัวความแคบ เรียนรู้การรวมกันของพลังอำนาจระหว่างอยู่ในที่แคบ ๆ และรู้สึกตกใจกลัว ชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องจำกัดความกลัวจากอดีตของตนเองถ้ายังไม่ ประเมินซ้ำ บุคคลไม่สามารถสร้างสิ่งที่สัมพันธ์กันและสิ่งหนึ่งที่เขาสามารถสร้างได้และกำลังทำ อยู่คือ ความสนุกสนาน การมีประโยชน์และการสร้างพลังของตนเอง บุคคลสามารถเลือกสร้าง ความสัมพันธ์ที่ต้องการได้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์ในชีวิตที่พบว่ามันยากหรือทำ ทาย และตัดสินใจที่จะใช้สภาวะทางร่างกายแบบใดที่ต้องการจะเป็น ในสถานการณ์ใดที่ไม่มี ความสุขถ้าไม่ชอบเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์อันใหม่ ซึ่งมันจะเป็นปฏิกิริยาใหม่โดยใช้ สัญญาณพลัง การสร้างสัญญาณพลังจากสถานการณ์ที่พึงพอใจ ทำได้ 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกอารมณ์ที่ต้องการหลังจากนั้นสร้างความสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมระหว่าง สิ่ง กระตุ้นที่จะเป็น สัญญาณพลัง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ เช่นนักกีฬาใช้สัญลักษณ์ ของความโชคดีย เพื่อเป็นตัวกระตุ้นด้านทักษะและให้กำลังใจ ดังที่จะเห็นในเกมการแข่งขันกีฬาที่ กำลังจะแพ้ นักกีฬาก็จะแสดงท่าทางเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน เช่น การจับมือกัน

2. ใช้สัญญาณพลังบวกที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ถ้าหาทางที่เหมาะสมแทนสิ่งที่ทำในอดีตพฤติกรรมของผู้รับคำ ปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สภาวะเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ สูงสุด เมื่อเปลี่ยนสิ่งที่ทำ พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนด้วย ประสบการณ์ที่เหมาะสมของบุคคล จะแตกต่างกันไป

ข้อควรระวัง ขอให้ฝึกใช้เทคนิคนี้ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การ सम्มนา ทำการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจนกระทั่งมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอจึงจะสามารถนำ เทคนิคนี้ไปใช้และดัดแปลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เทคนิคนี้ดัดแปลงมาจากทักษะที่ผู้นำไปใช้

เช่น ช่างไม้สามารถสร้างเฟอร์นิเจอร์ที่ศิลปะจากเครื่องมือชุดเดียวกันกับผู้ฝึกหัดใช้แต่ความสวยงามของเฟอร์นิเจอร์แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับการฝึกเล่นดนตรี เพื่อให้เกิดเสียงดนตรีที่ไพเราะที่สุดจากเครื่องดนตรีชนิดี ซึ่งจะไพเราะหรือไม่ ขึ้นอยู่กับทักษะการฝึกของผู้เล่นดนตรี

4. สัญญาณพลังบวก (resource anchoring) เป็นขั้นตอนการถ่ายโยงพลังทางบวกจากประสบการณ์ในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบันซึ่งสามารถฝึกได้ ดังนี้ นั่งอย่างสบายในเก้าอี้หรือยืนในที่ที่พอใจ คิดถึงสถานการณ์พิเศษที่ชอบ รู้สึกถึงความแตกต่างและปฏิบัติความแตกต่าง และเลือกอารมณ์จากประสบการณ์ต่าง ๆ หนึ่งอย่างในชีวิตตามความรู้สึกที่ต้องการจะเป็นประสบการณ์นี้ คือ พลังบวกอันหนึ่ง เช่น ความมั่นใจ ขบขัน กล้าหาญ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ หรือ อะไรก็ตามที่บังเกิดขึ้นในใจ เท่าที่เป็นได้อย่างเหมาะสมที่สุดเมื่อเลือกได้แล้ว เริ่มต้นหาเหตุการณ์พิเศษในชีวิตที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้น เมื่อเลือกได้แล้วและผู้รับคำปรึกษาพบว่ายากที่จะจำเวลาที่มีประสบการณ์เช่นนั้น ให้เปลี่ยนไปจินตนาการถึงใครบางคนที่รู้จักหรือนุคลิกของตัวละครในหนังสือ หรือ ภาพยนตร์ อะไรที่เหมือนกัน ให้เลือกจำเมื่อนุคลิกนั้นมันจะไม่จริง ความรู้สึกที่มีในขณะนี้ คือ สิ่งสำคัญ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีตัวอย่างพิเศษเกิดขึ้นแล้วจะเป็นจากความจริงหรือจินตนาการ ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไป ต่อจากนี้คือการเลือกสัญญาณพลัง โดยการนำพลังบวกมาใช้เมื่อต้องการ

ขั้นแรก สัญญาณพลังแบบสัมผัส (kinesthetic) ความรู้สึกบางอย่างของบุคคลสามารถนำมาสัมพันธ์กับพลังบวก แตะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ เข้าด้วยกันหรือกำมือ ซึ่งจะเป็วิธีให้สัญญาณพลังแบบสัมผัส จะพบเห็นได้ในการแข่งขันกีฬาที่กำลังจะแพ้ นักกีฬาก็จะใช้มือแตะผนังเพื่อนำความมั่นใจกลับมา

สิ่งสำคัญ คือสัญญาณพลัง เป็นเอกลักษณ์และไม่ใช้ส่วนของพฤติกรรมดำเนินไปของบุคคล บุคคลต้องการสัญญาณพลังที่ชัดเจน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาและไม่สามารถเชื่อมโยงสถานะอื่นหรือพฤติกรรมอื่นได้ และต้องเลือกสัญญาณพลังที่จะใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สัญญาณพลังด้านการได้ยิน อาจจะเป็นคำหรือวลีที่บุคคลพูดกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องยาว แต่ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก วิธีพูดและน้ำเสียงจะส่งผลพอ ๆ กับคำพูด ต้องพูดให้ชัดเจน และมีความหมาย เช่น ถ้าต้องการที่จะสร้างสัญญาณพลังแห่งความมั่นใจและอยู่ในความทรงจำควรพูดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้น” หรือพูดง่าย ๆ เพียงคำว่า “มั่นใจ” ในน้ำเสียงที่มั่นใจ ต้องแน่ใจว่าเลือกพลังบวกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหา

สัญญาณพลังด้านการมองเห็น บุคคลต้องเลือกสัญญาณหรือจำสิ่งที่เห็นแล้วเป็นสัญญาณพลังให้รู้สึกมั่นใจ สัญญาณพลังนี้จะคงอยู่ตราบนานเท่ากับภาพที่ตนเองเลือกจะยังคงเด่นชัดและช่วยกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจ

เมื่อบุคคลเลือกสัญญาณพลัง เป็นระบบตัวแทน ขั้นตอนต่อไปคือ การสร้างความรู้สึกมั่นใจ โดยการสร้างสรรค์สถานการณ์พลังบวกในวิธีที่เหมาะสมอื่น ๆ ดำเนินตามแนวทางที่เลือกไว้หรือเปลี่ยนช่องทางการรับรู้ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมเกิดขึ้นในขณะนั้น ช่องทางการรับรู้ที่แตกต่างกันจะช่วยแบ่งแยกอารมณ์ได้อย่างชัดเจนขึ้น

สรุปขั้นตอนพื้นฐานของกระบวนการสัญญาณพลัง ต้องการปัจจัยต่อไปนี้ คือ

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

สรุปสถานะสัญญาณพลังถึงพลังบวก (resourceful anchoring state)

1. ระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการนำมาเป็นพลังบวกอย่างมาก
2. ระบุพลังบวกเฉพาะที่บุคคลต้องการ เช่น ความมั่นใจ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมของพลังบวก โดยการถามว่า “ถ้าฉันมีพลังบวกนี้ฉันจะสามารถใช้มันได้หรือไม่ ” ถ้าได้คำตอบว่า ใช่ ให้ดำเนินการต่อ ถ้า ไม่ใช่ ให้กลับไปขั้นที่ 2
4. หาเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดพลังบวก
5. เลือกสัญญาณพลังที่บุคคลจะใช้จากระบบตัวแทนหลัก 3 อย่าง จากการมองเห็น ได้ยินและรู้สึก

6. ขึ้นต่อไปหาสถานที่อีกแห่งหนึ่งและให้บุคคลจินตนาการกลับไปยังประสบการณ์พลังบวกและย้อนประสบการณ์นั้นอีกครั้ง เมื่อสัญญาณพลังถึงจุดสูงสุด เปลี่ยนสถานการณ์และออกจากสถานการณ์นั้น

7. ย้อนประสบการณ์สัญญาณพลังบวกและเมื่อถึงจุดสูงสุด ใช้สัญญาณพลังทั้ง 3 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งระยะเวลานี้ไว้นานเท่าที่บุคคลต้องการแล้วเปลี่ยนสถานการณ์

8. ทดสอบความสัมพันธ์ของสถานการณ์เหล่านั้นโดยจุดสัญญาณพลังและยืนยันว่าสัญญาณพลังนั้นทำให้บุคคลเข้าไปในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ถ้ายังไม่พึงพอใจเริ่มข้อ 7 ใหม่

9. ระบุสัญญาณซึ่งจะนำบุคคลให้รู้ว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องการใช้พลังบวกของตน สัญญาณนี้จะเตือนให้บุคคลใช้สัญญาณพลังนั้น

ขณะนี้บุคคลสามารถใช้ สัญญาณพลัง เหล่านี้ เรียกพลังบวกของตนเมื่อต้องการ จำไว้ว่าการทดลองวิธีนี้ หรือวิธีอื่น ๆ ในเทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นการหาแนวทางการทำงานที่ดีที่สุดสำหรับบุคคล ให้เก็บเป้าหมายของตนเองไว้ในใจ (ความรู้สึกมากกว่าพลังบวก) และดำเนินสัญญาณพลังด้วยเทคนิคต่าง ๆ จนสำเร็จ บางคน พบว่า การทำท่าง่าย ๆ ก็พอที่จะทำให้พบความรู้สึก บางคนใช้สัญญาณพลัง 3 อย่าง บางคนใช้นิ้วมือแต่ละนิ้วเป็นสัญญาณพลังที่

ให้สภาวะพลังบวกแตกต่างกัน โดยใช้สัญญาณพลังอันเดียวซึ่งเป็นสัญญาณพลังที่มีอำนาจมาก ซึ่งวิธีการรวมพลังบวกนี้เรียกว่า “การตุมพลังบวก (stacking resources)” การสร้างสัญญาณพลังและใช้พลังบวกนี้จะเป็นทักษะที่ง่ายและมีประสิทธิภาพถ้าหากใช้บ่อย ๆ สัญญาณพลังบวกเป็นเทคนิคสำหรับเพิ่มทางเลือกด้านอารมณ์ วัฒนธรรม ความแตกต่างบางอย่าง ความเชื่อที่ว่าสภาวะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจและถูกสร้างโดยสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลอื่น ดังคำกล่าวของอัลเดิส ฮุกเล ที่ว่า “ประสบการณ์ไม่ใช่คำถามว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับบุคคล แต่หมายถึงว่าบุคคลกระทำอะไร กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”

5. สัญญาณพลังต่อเนื่อง (chaining anchors) สัญญาณพลัง สามารถต่อเนื่องจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งได้ สัญญาณพลัง บางอย่างจะรวมกันและเกิดต่อเนื่องต่อไปเหมือนกับประจุไฟฟ้าที่ไหลจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปอีกเซลล์ประสาทหนึ่งในตัวบุคคล ในระบบประสาท สัญญาณพลัง คือ กระจุกสะท้อนให้เห็นภายนอกถึงวิธีที่บุคคลสร้างทางของเซลล์ประสาทใหม่ในระบบประสาทของบุคคล ระหว่างการปลดปล่อยในตอนแรกและปฏิกิริยาใหม่ สัญญาณพลังต่อเนื่อง คือ การยอมให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่ายและเป็นอัตโนมัติ สัญญาณพลังต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์ถ้าปัญหานั้นหนักและพลังบวกไกลเกินกว่าจะไปถึงเช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกคับข้องใจ บุคคลสามารถคิดสัญญาณที่ถูกต้อง ซึ่งจะปลดปล่อยความรู้สึกนี้ได้หรือไม่เช่น น้ำเสียงในการพูดในใจ ความรู้สึกพิเศษ อะไรบางอย่างที่บุคคลเห็นเหมือนกับว่าทุกอย่างในโลกรวมกันต่อต้านตนเอง แต่ก็สามารถควบคุมวิธีการตอบโต้การต่อต้านนี้ และความรู้สึกคับข้องใจนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เมื่อบุคคลมีสัญญาณในใจซึ่งเลือกจะใช้สัญญาณพลังนั้น บางทีอาจเป็นความอยากรู้อยากเห็นหรือความคิดสร้างสรรค์

สร้างสัญญาณพลังต่อเนื่องของบุคคล คิดกลับไปถึงเวลาที่เขาอยากรู้อยากเห็นและให้สัญญาณพลังบางทีอาจจะเป็นความรู้สึกโดยสัมผัสมือ หยุดเหตุการณ์นั้นและกลับมาคิดถึงเวลาที่เขารู้สึกสร้างสรรค์ และสร้างสัญญาณพลังที่ภาวะนี้ ซึ่งอาจจะสัมผัสอีกทีหนึ่งบนมือ ต่อไปคิดถึงเหตุการณ์ที่คับข้องใจและคิดถึงสัญญาณของความคับข้องใจ จุดประกายสัญญาณพลัง แห่งความอยากรู้อยากเห็น และทำความอยากรู้อยากเห็นให้สูงสุด สัมผัสสัญญาณพลังอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นการผ่านความคับข้องใจโดยการอยากรู้อยากเห็นในทางสร้างสรรค์ หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้ได้โดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกหัดใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถค้นหาความจริง (elicit) ตรวจสอบพฤติกรรม (calibrate) และสร้างสัญญาณพลังสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพียงครั้งหนึ่งก็ถือว่า มีเครื่องมือที่วิปลังมหาศาลสำหรับ การปรึกษา และการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จะเข้าสู่สภาวะอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การสร้างสัญญาณพลัง สามารถช่วยให้ ผู้รับ

คำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนน่าประหลาดใจ และทำได้ไม่ว่าจะเป็นระบบใด ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส

6. การทะลายสัญญาณพลัง (collapsing anchors) อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลพยายามที่จะรู้สึกร้อนและหนาวในเวลาเดียวกัน หรือถ้าบุคคลจะผสมสีเหลืองกับน้ำเงินเข้าด้วยกัน และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าจุดสัญญาณพลังที่ตรงข้ามกันพร้อมกันทั้ง 2 อย่าง คำตอบคือ เขาจะรู้สึกอบอุ่นหรือได้สีเขียว ในการทะลายสัญญาณพลังที่ไม่ต้องการ (เรียกว่าหนาวหรือเศร้า) และสถานการณ์ทางบวก (เรียกว่าร้อนหรือเหลือง) จุดสัญญาณพลังพร้อม ๆ กัน หลังจากช่วงเวลาสั้น ๆ ของความสับสนสถานการณ์ทางลบเปลี่ยนไปและสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจะเข้ามาแทนที่ ผู้ฝึกใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถใช่วิธีการทะลายสัญญาณพลังลบ กับเพื่อนหรือผู้รับคำปรึกษา นี่คือ โครงร่างของขั้นตอนที่เพิ่มความมั่นใจให้เราสร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ได้

สรุปการทะลายสัญญาณพลัง ดังต่อไปนี้

- 6.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสถานการณ์ปัญหาและพลังทางบวกในตัวบุคคลที่เป็นประโยชน์
- 6.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความจริงจากสถานการณ์บวกและตรวจเทียบพฤติกรรมที่สามารถจำแนกได้และหยุดระยะนี้ไว้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปสู่ในสถานการณ์อื่นตามความต้องการแล้วให้เขาก้าวไปสู่เหตุการณ์นั้น
- 6.3 ค้นหาความจริงจากสถานการณ์ที่ปรารถนาอีกครั้งและสัญญาณพลัง โดยการสัมผัสเฉพาะและ หรือคำพูด หรือวลี แล้วหยุดระยะนี้ไว้
- 6.4 ทดสอบสัญญาณพลังบวกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่จะสร้างขึ้น จุดประกายสัญญาณพลัง โดยเริ่มสัมผัสแบบเดิมบนจุดเดิม และ หรือพูดด้วยคำพูดที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาในภาวะที่ปรารถนาอย่างแท้จริง ถ้าทำได้ แต่ถ้าทำไม่ได้เริ่มข้อ 1-3 ใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งเมื่อเราสร้างสัญญาณพลังบวกในภาวะที่ปรารถนาได้แล้ว หยุดระยะนี้ไว้
- 6.5 ระบุนสถานการณ์หรือประสบการณ์ทางลบ ให้ทำขึ้น 2-4 โดยใช้สถานการณ์ทางลบ และ สร้างสัญญาณพลังลบ โดยสัมผัสเฉพาะที่จุดอื่น หยุดระยะนี้ไว้ เป็นการสร้างสัญญาณพลังในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
- 6.6 ให้ผู้รับคำปรึกษาทำสลับกันโดยใช้สัญญาณพลังสลับกัน พูดบางอย่างเช่น มีบางอย่างบางเวลาเมื่อรู้สึกเศร้า (สัญญาณพลังลบ) และในสถานการณ์นี้เรารู้สึกรื่นเริง (สัญญาณพลังบวก) แล้วให้สัญญาณพลังระหว่างความรู้สึกทั้ง 2 อย่างสลับไปมา
- 6.7 เมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อม ผู้ให้คำปรึกษาพูดคำพูดที่เหมาะสม เช่น “ขอให้คุณสังเกตว่าตอนนี้ คุณกำลังรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง” และ จุดสัญญาณพลังทั้ง 2 ทางพร้อมกัน

สังเกตท่าทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด อาจเห็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลง และความสับสนให้นำสัญญาณพลังลบออกก่อนสัญญาณพลังบวก

6.8 ทดสอบการทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยขอให้เขาเข้าถึงสถานการณ์ปัญหา หรือโดยการจุดประกายสัญญาณพลังลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สถานการณ์ ระหว่าง 2 สถานการณ์นี้ (ความแตกต่างของอารมณ์) หรือสถานการณ์ใหม่และแตกต่าง หรือใน สถานการณ์บวก ถ้าผู้รับคำปรึกษายังอยู่ในสถานการณ์ลบ ให้ค้นหาพลังบวกทางอื่น ๆ ที่ผู้รับ คำปรึกษาต้องการ สัญญาณพลังถึงสิ่งนั้นบนจุดเดียวกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและดำเนินต่อ จากขั้นที่ 6

6.9 สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคตใกล้ ๆ ซึ่งเขาคิด ว่าจะมีความรู้สึกทางลบ และขอให้เขาวิ่งผ่านเข้าไปในจินตนาการของเขาในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตสภาวะอารมณ์ในขณะนี้ด้วย ฟังการบอกเล่ารายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขายังไม่มี ความสุขกับสถานการณ์นี้หาทางออกโดยพลังบวกอื่นตามที่ต้องการและ สร้างสัญญาณพลังในจุด เดียวกันกับจุดที่เป็นพลังบวกครั้งแรกและเริ่มดำเนินการต่อจากขั้นที่ 6 การทะลายสัญญาณพลังลบ จะไม่สามารถทำงานได้ถ้าสถานการณ์ทางบวกไม่เข้มแข็งมากกว่าทางลบ และบุคคลอาจจะมี พลังบวกจำนวนมากต่อการสัญญาณพลังหนึ่งครั้งให้ประสบผลสำเร็จ

การคิดทางเดียวเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การที่ระบบประสาทที่จะพยายามรวม สถานการณ์ 2 อย่างที่ตรงข้ามกันให้เข้ากันในเวลาเดียวกันนั้นไม่สามารถทำได้ แต่สามารถทำ อะไรบางอย่างที่แตกต่างได้ รูปแบบเก่าถูกทำลายและรูปแบบใหม่ถูกสร้างขึ้น สิ่งนี้คือคำอธิบาย เรื่องความสับสนที่มักเกิดขึ้นเมื่อ สัญญาณพลัง ทั้ง 2 ได้รับการทะลาย ตามสถานการณ์ที่เป็น ประโยชน์ โดยการใช้จิตสำนึกตามกระบวนการธรรมชาติซึ่งบุคคลโดยทั่วไปใช้จิตได้สำนึก และ บุคคลสัญญาณพลังตนเองตลอดเวลา โดยไม่ใส่ใจ (haphazard way) ทั้ง ๆ ที่บุคคลควรจะเลือก เฉพาะสัญญาณพลังที่ตนเองต้องการเท่านั้น

7. การเปลี่ยนอดีต (change personal history) ประสบการณ์มนุษย์ เป็นเรื่องปัจจุบัน ส่วนอดีตยังคงเป็นความทรงจำ และการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น อีกครั้ง เป็นการทำให้ประสบการณ์นั้นให้เป็นปัจจุบัน อนาคตเป็นความคาดหวัง หรือจินตนาการ ซึ่งนำมาสร้างสรรค์ในสถานการณ์ปัจจุบัน การทำสัญญาณพลัง ทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการแสดง ออกทางอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงจากการกดดันของประสบการณ์ทางลบในอดีต และสร้างสรรค์ อนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนอดีตเป็นเทคนิคสำหรับทบทวนการประเมินผลความทรงจำที่ ทำให้ยุ่งยากใจอีกครั้ง ตามแง่คิดในปัจจุบัน บุคคลทั้งหมดมีประสบการณ์ในอดีตมากมาย ซึ่งยัง คงอยู่เป็นความทรงจำในปัจจุบัน ขณะที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม สำหรับ ความทรงจำของมนุษย์ที่เป็นความผิดพลาด) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เราสามารถเปลี่ยนแปลง

การให้ความหมายประสบการณ์เดิมในปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงความหมายจึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล

ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกอิจฉาไม่ได้เกิดจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่เกิดจากโครงสร้างภาพจำลองของสิ่งที่เราเชื่อว่าจะเกิดขึ้น แล้วเรารู้สึกแย่ในการตอบสนองต่อภาพจำลองนั้น ภาพจำลองที่เป็นจริงเพียงพอเป็นสาเหตุให้มีปฏิกิริยาที่เกินขอบเขต ถึงแม้ว่า ภาพจำลองนั้นจะไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ถ้าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งที่เจ็บปวดหรือรุนแรงมาก ๆ ดังนั้น เมื่อเราคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น สาเหตุความเจ็บปวด แล้วความกลัวก็จะเกิดขึ้น การเปลี่ยนอดีตใช้ประโยชน์เมื่อปัญหาความรู้สึกหรือป้องกันการเกิดพฤติกรรมซ้ำของปัญหาความรู้สึกหรือพฤติกรรมรูปแบบของความรู้สึกที่ว่า “ทำอย่างไร ฉันจึงรักษาการกระทำเหล่านี้ได้” รูปแบบของความรู้สึก ขั้นแรกในการใช้เทคนิคนี้กับผู้รับคำปรึกษาหรือเพื่อน เป็นแนวทางในการสร้างและคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์

สรุปการเปลี่ยนอดีต

7.1 ระบุสถานการณ์ทางลบ การค้นหาความจริง ตรวจสอบพฤติกรรม ที่แสดงถึงเหตุการณ์ทางลบนี้ สร้างสัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.2 คงสัญญาณพลังทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษา นึกย้อนกลับไปในเวลาที่เขามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ ต่อเนื่องกันจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาค้นพบเหตุการณ์ที่เร็วที่สุดที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำได้ ทะลายสัญญาณพลังลบ และหยุดระยะนี้ไว้ และนำผู้รับการปรึกษากลับสู่ปัจจุบัน

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

7.4 การค้นหาความจริง โดยการให้เขากลับไปที่ประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจ และสร้างสัญญาณพลังบวกจากประสบการณ์ที่เต็มเปี่ยมของพลังบวกที่จำเป็นและทดสอบสัญญาณพลังบวก

7.5 คงไว้ซึ่งสัญญาณพลังบวก นำผู้รับคำปรึกษากลับไปสู่ ประสบการณ์ครั้งแรกสุดอีกครั้ง ให้เขามองตนเองจากภายนอก (แยกตัวออกมา) กับพลังบวกอันใหม่นี้ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นอย่างไร หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเข้าไปในเหตุการณ์ (การรวมเข้า) พร้อมกับพลังบวก (ผู้ให้คำปรึกษายังให้สัญญาณพลังอยู่) และผ่านเข้าไปในเหตุการณ์

นั้นราวกับว่ามันเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตการตอบสนองของคนอื่นในเหตุการณ์นั้น ตอนนี้เขามีพลังบวกใหม่ ให้เขาจินตนาการสิ่งที่เขาชอบ จากแง่คิดของเขา ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาสามารถสัมผัสพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ ตามการรับรู้ของตน ถ้าเขาไม่พึงพอใจพฤติกรรมนี้ให้กลับไปขั้นตอนที่ 4 ให้ระบุ พลังบวกอื่นให้มากขึ้น นำไปสู่เหตุการณ์ช่วงต้น ๆ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพึงพอใจ เหตุการณ์ที่เขาประสบต่าง ๆ กัน และสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ ถอน สัญญาณพลัง และหยุดระยะนี้ไว้

7.6 ทดสอบการเปลี่ยนแปลงที่ปราศจากการใช้ สัญญาณพลัง โดยการถามผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความทรงจำประสบการณ์ในอดีต และสังเกตการเปลี่ยนแปลงความจำนั้น ให้ความใส่ใจในทางสรีระของเขา ถ้ามีสัญญาณของสถานการณ์ทางลบ กลับสู่ขั้นตอนที่ 4 และใช้พลังบวกจำนวนมากยิ่งขึ้น

7.7 การก้าวนำสู่อนาคต (future pacing) การฝึกประสบการณ์ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เรียก การก้าวนำสู่อนาคต และเป็นขั้นตอนสุดท้ายในหลาย ๆ เทคนิคของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การก้าวนำสู่อนาคตมีกระบวนการดังนี้

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

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

การเป็นคนที่มีสมรรถ (self-fulfilling) ความคิดนี้ของการก้าวผ่านอนาคตและการฝึกซ้อม ประสบการณ์จากการเรียนรู้จากทุก ๆ วัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ บุคคลอาจจะนำไปใช้ฝึก อย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกก่อนนอนทุกวัน

เมื่อบุคคลทบทวนถึงวันที่ผ่านมา เลือกบางสิ่งที่ดีมาก ๆ และสิ่งที่ไม่มีความสุข มองทั้ง 2 จากอีกครั้ง ได้ยินเสียงอีกครั้ง มีประสบการณ์เหล่านั้นอีกครั้งในแนวทางที่สัมพันธ์กัน แล้ว ก้าวออกจากประสบการณ์นั้นและถามตัวเองว่า “ฉันจะทำอะไรได้บ้างที่ต่างจากนี้” อะไรคือ ตัวเลือกในประสบการณ์เหล่านี้ ทำอย่างไรประสบการณ์ที่ดีจะดีขึ้นไปมากกว่านี้ อีก ผู้รับคำปรึกษา อาจจะระบุทางเลือกอื่นที่ดี ซึ่งจะนำไปใช้ในประสบการณ์ที่ไม่ดีได้

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนการย้อนกลับไปในเหตุการณ์นี้อีกครั้ง แต่ด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน สภาพที่ เห็นมีอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร กิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะ ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น บุคคลอาจจะระบุสัญญาณในประสบการณ์ที่ไม่ดี ที่จะกระตุ้นเตือนให้เขานำทางเลือกที่เคยฝึกซ้อมประสบการณ์ทางความคิดมาแล้ว เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีครั้งต่อไป ได้เลือกใช้อีกทางเลือกหนึ่งที่บุคคลมี

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

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคนี้ สำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด หรือ สำหรับการเปลี่ยนแปลงและการพิสูจน์บางสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว

8. สร้างพฤติกรรมใหม่ (new behavior generator) เป็นเทคนิคที่ใช้ประโยชน์มากกว่า เทคนิคทั่วไป เมื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนา ยกตัวอย่าง เช่น ต้องการ พัฒนาการที่โปรดปราน ให้มองดูตัวตนของเราในจินตนาการอย่างที่ต้องการจะเป็น เช่น การเสริมพลังเทคนิคให้แม่นยำ ถ้ากระทำได้อย่างเกินไปให้มองดูบทบาทแม่แบบของการเสริมพลัง เทคนิคที่ดี รับบทบาทผู้กำกับภาพยนตร์ จินตนาการว่าตนเอง คือ สตีเวน สปีลเบิร์ก จ้องมองที่ จอภาพยนตร์ ให้จินตนาการจนกระทั่งเห็นภาพนั้น ค่อย ๆ ปรากฏในแววดา แยกสิ่งที่ได้ยิน และ แก้ไขเสียงในฟิล์มภาพยนตร์จนกระทั่งพอใจ บุคคลเป็นนักแสดงได้ดีเท่ากับเป็นผู้กำกับ ถ้ามีบุคคล อื่นที่เกี่ยวข้อง สังเกตปฏิกริยาตอบสนองต่อการกระทำนั้นว่าเป็นเช่นไร ดำรงบทบาทนั้น จนพอใจ เข้าไปในจินตนาการ ผ่านเข้าไปในจินตนาการราวกับกำลังแสดงบทบาทนั้นอยู่ เมื่อทำพฤติกรรม เหล่านี้ต้องใส่ใจเป็นพิเศษต่อพฤติกรรมใหม่เหล่านี้ จะแสดงถึงค่านิยมและความสมบูรณ์ของ บุคคล ถ้ายังไม่ตรงกับความต้องการ ให้กลับไปยังบทบาทของผู้กำกับและเปลี่ยนแปลงบทบาทของตน ก่อนที่จะก้าวไปสู่บทบาทนั้น เมื่อรู้สึกมีความสุข ในบทบาทตามจินตนาการ ให้ระบุสัญญาณ

ภายในหรือภายนอก ที่สามารถใช้กระตุ้นพฤติกรรมเหล่านี้ สังเกตและฝึกซ้อมประสบการณ์ และก้าวไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ การสร้างพฤติกรรมใหม่เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ทรงพลัง มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพ ทุก ๆ ประสบการณ์เป็นโอกาสที่บุคคลจะเรียนรู้ ถ้าฝึกปฏิบัติมาก จะก้าวสู่ความเป็นตัวตน ในชีวิตจริงที่ต้องการจะเป็นได้เร็วขึ้น

กระบวนการบำบัด

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

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) จริงใจ (genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ความอบอุ่น (warmth) และความกระจำ (concreteness)
2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความกับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก
3. จำกัดขอบเขตของปัญหา โดยการถาม “ปัญหา” จะมีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมถ้าผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาคือข้อวิตกกังวลหมดแล้ว
4. การตัดสินใจ จะกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายได้ดังนี้
 - 4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตาม (wants to pursued) ถึงแม้จะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีหลายปัญหาแต่ก็จะเจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น
 - 4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติ (must be pursued) ถึงแม้จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้และพูดออกมาในแนวกว้าง ๆ เช่น “ฉันพบว่าชีวิตไร้ความหมาย” หรือ “มีแต่ความรู้สึกทุกข์ใจห้อมล้อมตัวฉัน และไม่ทราบว่าคุณรู้สึกนี้มาจากไหน” ปัญหาของผู้รับคำปรึกษามีมากมาย ซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหานั้นก่อนดี โดยเฉพาะเมื่อเวลามีจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือกและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดีขึ้น
 - 4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด เกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษา ระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา
5. ชี้ชัดและคัดแปลงเทคนิค ชี้ชัดว่าจุดประสงค์ของการบำบัดคือ อะไร และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลงใช้ บางรายเทคนิคเดียวก็เพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จแต่ในบางรายประสบกับปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับคำปรึกษาหลาย ๆ

ครั้ง เพื่อที่จะให้ได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน ๆ

6. การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษา โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

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

1. ความสัมพันธ์ (relationship) สร้าง และคงไว้ซึ่งสายสัมพันธ์ (rapport) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ (trust)

2. ความสอดคล้อง (congruence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองกระทำในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเพราะถ้าไม่มีความสอดคล้องในตัวผู้ให้คำปรึกษา แล้วจะทำให้เกิดการให้ข้อมูลที่สับสน และลดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความสอดคล้องและเชื่อว่าเทคนิคเหล่านี้สามารถบำบัดได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา นุคลิกของผู้ให้คำปรึกษา จะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่นเพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมาอย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

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

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถที่จะสนองตอบปัญหานานาชนิดได้อย่างเฉียบพลัน ขจัดต้นเหตุของความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น
4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาที ก็เห็นผลทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาลื่นลง
5. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ช่วยทำให้รู้ถึงคุณสมบัติในแง่บวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการ (symptom) หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกเกิดขึ้นได้ และเป็นที่เป็นที่พึงพอใจ
6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แค่เพียง วินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic therapy) เท่านั้น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส แยกผู้รับคำปรึกษาออกจากประสบการณ์อันปวดร้าวและให้ประสบการณ์ที่ปวดร้าวนั้นแหละเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษา
7. สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่าสำคัญแล้วไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด
8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจพลังบวกในตนเองและเป็นตัวตัดสินใจว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเองและความรับผิดชอบต่อตัวเองของผู้รับคำปรึกษาได้
9. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำ ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตามแต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถคิดเองได้ว่าจะทำอะไรโดยผ่านจิตใต้สำนึก และสิ่งนี้คือข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ
10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญา (commitments) กับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะขจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร
11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาเพราะกระบวนการของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาจุดแข็งต่าง ๆ ในตัวเองที่หลงเหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา
13. แหล่งสนับสนุนภายนอก เช่น การเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการตรงที่เข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ก็ได้รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากล สามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษา และวัฒนธรรม เพราะผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัด

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

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

2. การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง (anchoring) จากที่กล่าวมาเทคนิคทั้งหลายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองว่า ขยายผล ลบหรือบิดเบือน ประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิตบ้าง เพื่อที่ว่า สุดท้ายผู้รับคำปรึกษาจะสามารถขยายความเข้าใจของตนเอง รวมทั้งมีตัวเลือกว่าจะรู้สึก และประพฤติตัวอย่างไรได้มากขึ้น

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้นำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา มีหลายวิธี ดังนี้คือ anchoring, visual-kinesthetic dissociation, negotiating between parts, reframing, news behavior generator และ personal power radiator ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงเฉพาะ เทคนิคสัญญาณพลัง (anchoring) ซึ่งประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาในประเทศฟิลิปปินส์ของศาสตราจารย์เอด้า วี.จี. วิลล่า ได้นำเทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ปัญหาในด้านการเยียวยาการบาดเจ็บในชีวิต, การสร้างคุณค่าแห่งตน, การกลัวตาย, การยอมรับตนเอง และการตกหลุมรักใหม่อีกครั้ง เป็นต้น (Villar, 1997, pp. 99-129) ซึ่งในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษามาก่อนในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะสรุป ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคสัญญาณพลัง (anchoring) ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สัญญาณพลัง (anchoring)

โรเบิร์ต ดิลท์ (Dilts, 1999, pp. 1-7) ได้กล่าวไว้ว่า ใน NLP “สัญญาณพลัง” อ้างถึงกระบวนการของความสัมพันธ์ การตรวจสอบภายในกับปัจจัยภายนอกบางอย่าง หรือ ตัวกระตุ้นภายใน ดังนั้น การตรวจสอบอาจจะรวดเร็ว และบางครั้งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรง ได้รับการกระตุ้นให้เกิดขึ้นอีกครั้ง สัญญาณพลังเป็นกระบวนการที่ดูผิวเผินเหมือนกับ “การวางเงื่อนไข” ของ Pavlov ที่ศึกษาเรื่องการได้ยินเสียงกระดิ่งกับน้ำลายไหลในสุนัข โดยความสัมพันธ์ของเสียงกระดิ่งกับการให้อาหารสุนัข Pavlov พบว่าสุดท้ายเสียงกระดิ่งเพียงอย่างเดียวสุนัขก็เริ่มน้ำลายไหล ถึงแม้ว่าจะไม่ให้อาหารก็ตาม ในแบบแผนการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นและการวางเงื่อนไขของกลุ่มพฤติกรรมนิยม อย่างไรก็ตาม สิ่งกระตุ้นคือ สภาวะแวดล้อมเป็นตัวชี้แนะเสมอ และการตอบสนองคือ การทำพฤติกรรมเฉพาะเสมอ ความสัมพันธ์ คือ การพิจารณาผลสะท้อนกลับ และไม่มีทางเลือก

ใน NLP นี้ รูปแบบของการวางเงื่อนไขได้รับการเชื่อมต่อ และแผ่ขยายรวมถึงการเชื่อมระหว่างลักษณะอื่น ๆ ของประสบการณ์มากกว่าตัวชี้แนะจากสิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว และตอบสนองเป็นพฤติกรรม ภาพในความทรงจำ อาจจะเป็นสัญญาณพลังสำหรับความรู้สึกภายในที่พิเศษ เป็นตัวอย่างหนึ่ง การสัมผัสอาจเป็นสัญญาณพลังสำหรับการนึกฝันเห็นภาพหรือแม้แต่ความเชื่อ น้ำเสียงเป็นสัญญาณพลังสำหรับสภาวะอารมณ์ตื่นเต้นหรือมั่นใจ บุคคลอาจจะเลือกสร้างและทบทวนการกระตุ้นสิ่งเหล่านี้ได้ สัมพันธ์กับตัวเองอย่างมีสติมากกว่าการเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจจากการเคาะเข่า สัญญาณพลังเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างพลังในตัวเอง สัญญาณพลังสามารถเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์สำหรับช่วยสร้าง และกระตุ้นซ้ำกระบวนการทางจิต มีความสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์, การเรียนรู้, สมาธิและพลังบวกที่สำคัญ

เป็นนัยสำคัญว่า คำอุปมาของ “สัญญาณพลัง” เป็นคำที่ใช้ใน NLP สัญญาณพลังของสมอเรือหรือเรือเดินทะเลถูกผูกติดโดยสมาชิกของเรือเดินทะเล เพื่อให้เรือผูกนิงกับที่ และไม่ลอยจากไป อีกนัยของคำนี้ คือ เป็นตัวชี้แนะซึ่งในทางจิตวิทยา “สัญญาณพลัง” ไม่ใช่สิ่งกระตุ้นที่เป็นเครื่องจักรซึ่งสาเหตุของการตอบสนองเป็นการอ้างถึงจุดที่ให้ความมั่นคงทางอารมณ์โดยเฉพาะ มีการขยายอุปมาเพิ่มเติม เรือเดินทะเลลำหนึ่งสามารถพิจารณาถึงเฉพาะสติของเราต่อมหาสมุทรแห่งประสบการณ์ ประโยชน์สัญญาณพลังตามจุดที่อ้างอิง ช่วยบุคคลค้นหาสถานที่พิเศษต่อประสบการณ์ทางทะเลนี้ และยึดบุคคลให้ใส่ใจต่อสถานที่นั้นและรักษาประสบการณ์ไว้ไม่ให้หลุดลอยไป

กระบวนการของการสร้างพื้นฐานสัญญาณพลังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของประสบการณ์ทั้งสองในเวลาเดียวกันเป็นรูปแบบพฤติกรรมการวางเงื่อนไข ความสัมพันธ์ระหว่าง

ประสบการณ์ทั้งสองนั้นมีความสำคัญมากกว่าการกระทำพฤติกรรมซ้ำ การกระทำพฤติกรรมซ้ำ อาจจะเป็นการใช้สัญญาณพลังมันคงมากขึ้นได้ด้วย ตัวอย่าง เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนประสบการณ์ที่สร้างสรรค์อย่างจริงจัง ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาลูบไหล่ ขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังคิดถึงประสบการณ์นั้น ๆ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ซ้ำอีกครั้ง หรือสองครั้ง การลูบไหล่จะเป็นการเชื่อมต่อสถานการณ์ที่สร้างสรรค์และเตือนใจบุคคลโดยอัตโนมัติให้เกิดภาวะความคิดสร้างสรรค์ขึ้นอีก

ความหมาย

ในการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้มีนักวิชาการ กล่าวถึงสัญญาณพลัง (anchors) ไว้ต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

ดิลท์ส, กรินเดอร์, แบนเลอร์, และเดอลองเซีย (Dilts, Grinder, Bandler, & DeLonzier, 1980 cited in Villar, 1997, p. 53) กล่าวว่า สัญญาณพลัง เป็นส่วนประกอบของ สิ่งเร้า-การตอบสนองของทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม แต่ก็มีวิธีแตกต่างอยู่บ้าง คือ สัญญาณพลัง เกิดขึ้นได้โดยไม่มีการวางเงื่อนไข ใช้เวลาไม่นาน และความสัมพันธ์ระหว่างสัญญาณพลังกับความต้องการการตอบสนองนั้นไม่มีการเสริมแรงเข้ามาเกี่ยวข้อง

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Conner & Seymour, 1993, p. 24) กล่าวว่า สัญญาณพลังเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้บุคคลแสดงออกทางร่างกาย

แลงตัน (Lankton, 1980 cited in Villar, 1997, p. 53) กล่าวว่า สัญญาณพลัง เป็น สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดรูปแบบการตอบสนองที่ตรงกันที่แสดงออกมาทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

วิลล่า (Villar, 1994 cited in Sanbandal, 1997, p. 43) กล่าวว่า สัญญาณพลัง คือ กระบวนการของสภาวะอารมณ์ที่เป็นปัญหาหรือความเจ็บปวดที่ยังแก้ไขไม่ได้ สามารถที่จะอยู่ติดตัวมาถึงวัยผู้ใหญ่ได้

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O' Conner & Seymour, 1993, p. 240) ให้ความหมายว่า สัญญาณพลัง เป็นกระบวนการที่สิ่งเร้าหรือจิตใจที่ประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ทั้งภายในและภายนอก ทำให้ได้รับการเชื่อมโยงและกระตุ้นให้บุคคลมีการตอบสนอง สามารถเกิดขึ้นได้เองโดยธรรมชาติและความตั้งใจ

แบนเลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 cited in Villar, 1997, p. 53) กล่าวว่า สัญญาณพลัง เป็นเทคนิคของการจับคู่ของเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่ดีกับชุมพลังทางบวกให้ บรรเทาความทุกข์ลงได้โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหาและทบทวนทุก สิ่งที่เกิดในเหตุการณ์และช่วงเวลานั้นในขณะนี้

จากการให้ความหมายดังกล่าวมาข้างต้นจากการพิจารณาข้อมูลสรุปได้ว่า สัญญาณพลัง หมายถึง กระบวนการที่ประกอบไปด้วย สิ่งกระตุ้น จิตใจและการตอบสนองของบุคคลทั้งภายใน และภายนอกตัวบุคคล โดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เชื่อมโยงกันในเวลาที่เหมาะสม ปราศจากเงื่อนไข การเสริมแรงตลอดจนเกิดได้ทั้งที่ตั้งใจและโดยธรรมชาติ

การวิจัยครั้งนี้ เน้นการสร้างคุณค่าแห่งตนและจากประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของ ศาสตราจารย์อิมelda วี.จี. วิลล่า ที่บอกว่าบางครั้งในชีวิตของแต่ละคน เหตุการณ์หนึ่ง หรือ ภาวะหนึ่ง อาจเกิดขึ้นซึ่งนำไปสู่การบั่นทอนการนับถือตนเองของเขาหรือเธอให้ลดลง บางครั้งการ ถูกบั่นทอนความนับถือตนเองนั้นนำไปสู่การถอยหนี การเฉื่อยชา การติดยา การเจ็บป่วยทางกายที่เกิดจากความคับข้องทางจิตใจ หรืออาการอื่น ๆ ที่ไม่พึงปรารถนา ดังเช่น ในกรณีของบุคคล ผู้ซึ่งเป็นผู้รับเคราะห์จากครอบครัวที่แตกร้างทำให้หมดกำลังใจ ดังเช่น ผู้รับบริการที่เคยใช้สัญญาณพลังแต่มุ่งไปที่การสร้างคุณลักษณะที่ดี ซึ่งสามารถยกระดับการนับถือตนเองของผู้รับคำปรึกษา สิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติในสถานการณ์ปัจจุบัน หรือ เงื่อนไขที่ซึ่งผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติเลือกสรรได้ยาก (Villar, 1997, p. 106)

จากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารของโรเบิร์ต คิลท์ พบว่าคำว่า “anchoring” และ “anchor” ให้ความหมายเดียวกัน ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงใช้คำว่า “สัญญาณพลัง” แทน anchor และ anchoring

ธรรมชาติ จากการศึกษามธรรมชาติของสัญญาณพลังที่อิมelda วี.จี. วิลล่าได้ศึกษาไว้ได้แก่ สัญญาณพลังเป็นเทคนิคที่จับคู่ ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองของพฤติกรรมของบุคคลที่ชัดเจนโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการตอบสนองเกิดขึ้น โดยปราศจากการเสริมแรง เน้นการจับคู่ประสบการณ์ทางลบเข้ากับสัญญาณพลังบวกซึ่งสามารถจะระงับความเจ็บปวด ในที่นี้จะถามผู้รับคำปรึกษาคำถามทั่ว ๆ ไปเพื่อลดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและสร้างประสบการณ์ใหม่อีกครั้งซึ่งเป็นประสบการณ์ที่บุคคลเป็นอยู่ในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นสัญญาณพลังทางภาพ เสียง หรือความรู้สึก (Dilts, Bandler, Grinder, & DeLozier, 1980 cited in Villar, 1997, p. 53)

เริ่มแรกการสัญญาณพลังความรู้สึก (kinesthetic anchoring) เหมือนกับไม่ได้เปิดเผย ออกมารบควนการมองเห็นหรือการได้ยิน ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งของสัญญาณพลังความรู้สึกคือต่อต้านไม่ได้ สิ่งหนึ่งไม่สามารถเอื้อนเอ่ยได้แต่ตอบสนองการสัมผัสได้ นอกจากนี้ ถ้าสัญญาณพลังหนึ่งได้รับสัมผัสมันก็จะกระตุ้นการสัญญาณพลังระบบอื่นทั้งหมดในเวลาเดียวกัน (Bandler & Grinder, 1982 cited in Villar, 1997, p. 53)

การให้ผู้รับคำปรึกษาคิดเกี่ยวกับสัญญาณพลังบวกที่จำเป็นสำหรับ การจัดการกับสภาพปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและเพื่อลดปัญหา การใช้ประสบการณ์ที่เป็นสัญญาณพลังบวกของผู้รับคำปรึกษา ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถหาสัญญาณพลังบวกได้ อาจจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา

จินตนาการ ความรู้สึกที่ต้องการ ถ้าผู้รับคำปรึกษามีคุณลักษณะทั้งหมดของบุคคลที่ต้องการเป็นในอุดมคติสัญญาณพลังบวกก็คือสิ่งเดียวกับสัญญาณพลัลบ หยุคสัญญาณพลับทั้งสองนี้ไว้พร้อม ๆ กันให้อ่านาสัญญาณพลังบวกได้ออกตอนปฏิกิริยาทางลบของผู้รับคำปรึกษา (Villar, 1997, pp. 53-54)

สรุปได้ว่า ธรรมชาติของสัญญาณพลับเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ปราศจากเงื่อนไขและการเสริมแรงและเกิดได้เองทั้งโดยธรรมชาติและตั้งใจ

สัญญาณพลับและการเรียนรู้ (anchoring and learning) แนวทางที่ดีในการเริ่มต้นเข้าใจใช้สัญญาณพลับ คือ พิจารณาวานุคคลสามารถประยุกต์บริบทของการสอนและการเรียนรู้ได้อย่างไร ตัวอย่างกระบวนการของสัญญาณพลับ คือ ความหมายที่แท้จริงตามความรู้สึกทั้งหมดและถ่ายโยงประสบการณ์การเรียนรู้ รูปแบบที่ง่ายที่สุด “สัญญาณพลับ” เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวชี้แนะภายนอก (external cue) หรือสิ่งกระตุ้น และประสบการณ์ภายในหรือสภาวะอารมณ์ เช่นเดียวกับตัวอย่างของการสั่นกระดิ่งของ Pavlov กับสุนัข การเรียนรู้ส่วนใหญ่สัมพันธ์กับการวางเงื่อนไข และการวางเงื่อนไขสัมพันธ์กับชนิดของตัวกระตุ้น ซึ่งกลายเป็นผูกติดกับผลสะท้อนกลับ สัญญาณพลับคือ สิ่งกระตุ้นซึ่งกลายเป็นความสัมพันธ์กับประสบการณ์การเรียนรู้ ถ้าบุคคลสามารถสัญญาณพลับบางสิ่งบางอย่าง ในสภาพแวดล้อมหนึ่งของห้องเรียน แล้วสามารถนำสัญญาณพลับนั่นต่อสิ่งแวดล้อมที่ทำงานได้เช่นกันอย่างน้อยที่สุดก็เป็นเครื่องเตือนความทรงจำว่าได้เรียนรู้อะไร ความสัมพันธ์ดังตัวอย่างนี้มีผู้ศึกษาวิจัยกับนักเรียนในห้องเรียน มีนักเรียน เรียนงานหนักบางอย่างในห้องเรียนแห่งหนึ่ง แล้วแบ่งนักเรียนในห้องเรียนเป็น 2 ส่วน และแยกกลุ่มหนึ่งออกไปไว้ในห้องที่แตกต่างกัน กลุ่มหนึ่งอยู่ในห้องเดิมที่เรียนรู้ปัจจัยในการทำข้อสอบคิดว่า นักเรียนที่ถูกแยกไปสู่ห้องที่แตกต่างกัน โดยสมมติสิ่งเหล่านี้เป็นเพราะว่ามีตัวชี้แนะ (cue) ทางสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่พวกเขาได้มีการเรียนรู้

ในแต่ละสถานการณ์มีความเป็นไปได้ว่ามีบางสิ่งที่คุณต้องการจดจำ แต่เมื่อก้าวไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งสิ่งกระตุ้นทั้งหมดแตกต่างออกไป ทำให้ลืมได้ง่ายเมื่อมีการพัฒนาความสามารถในการใช้สัญญาณพลับที่แน่นอน ครู และผู้เรียน สามารถเรียนรู้ได้อย่างคล่องแคล่ว และการถ่ายโยงการเรียนรู้ก็จะเกิดตามมา สัญญาณพลับสัมพันธ์กับข้อเท็จจริง จากการทดลองของ Pavlov ในเรื่องการวางเงื่อนไขที่แน่นอนระหว่างสุนัขกับเสียงกระดิ่ง เสียงกระดิ่ง เป็นสิ่งกระตุ้นเฉพาะ เมื่อสุนัขมีความหิว แล้ว Pavlov สามารถสร้างสัญญาณพลับการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นโดยทำนองเดียวกัน ถ้าต้องการสร้างสัญญาณพลับการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ ขณะนั้นผู้เรียนอยู่ในสภาวะใด เช่น แผนในที่วาดไว้บนแผ่นใสอันหนึ่ง เป็นข้อมูลที่กระตุ้นประสบการณ์ด้วยเช่นกัน ครูที่มีประสิทธิภาพ ต้องทราบว่าเวลาใดเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะอธิบายข้อมูลหรือไม่อธิบาย

ข้อมูลบนแผ่นใสนั้นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเรียนรู้ และหยั่งรู้ทันทีเมื่อเห็นแผ่นใสนั้นก็พอว่า “อะฮ้า เข้าใจแล้ว”

เวลาเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับครู ในการนำเสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะผู้เรียน ถ้าครูมีความรู้ที่จะสอน ดังเช่น คำสำคัญหรือแผนที่สำหรับครู ครูต้องคอยโอกาส “ดีเหลือเมื่อร้อน” เมื่อครูสังเกตว่าผู้เรียนมีความพร้อม หรือตื่นตัว หรือเปิดใจยอมรับ ครูต้องเสนอข้อมูลและอธิบายแนวคิดที่สำคัญทันที เพราะว่า เป็นเวลาสำคัญที่ครูควรสร้างสัญญาณพลัง

คำถามที่ครูต้องตอบตนเองคือ “ฉันควรชักนำความคิดเหล่านี้เมื่อไร?” และ “มีความรู้สึกมุ่งมั่นมากเท่าไรที่จะทำให้มีประสบการณ์ในการตอบสนองสิ่งที่สอน?” “ตัวอย่างเช่น ถ้าครูได้เอื้ออำนวยบรรยากาศที่ดีต่อการอภิปรายร่วมกันก็จะทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าในขณะนั้นครูไม่สร้างบรรยากาศ และนำเสนอข้อมูลเพื่ออภิปรายในเวลาที่ไม่เหมาะสม ความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียนก็จะลดลง

ประเด็นสำคัญสัญญาณพลังไม่ใช่ กลไกง่าย ๆ ของการรับและสร้างแผนที่การคิด แต่การที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญกว่า บางครั้งครูก็อาจให้การอภิปรายนั้นดำเนินต่อไปไม่ใช่เพียงเพราะเนื้อหาขณะนั้นเพียงอย่างเดียว แต่เพราะผู้เรียนให้ความสนใจอย่างจริงจัง และครูต้องสร้างพลังสัญญาณตรงนี้ให้เกิดขึ้น

บุคคลอาจจะใช้สัญญาณพลังบวกด้วยตนเองได้เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น ครูใช้สัญญาณพลังตนเองเข้าสู่สภาวะที่ต้องเป็นเช่นเดียวกับผู้นำกลุ่ม สัญญาณพลังตนเองอาจจะใช้จินตนาการภายในของบางสิ่งที่เมื่อใคร่ครวญ เป็นเหตุให้เกิดสภาวะนั้นโดยอัตโนมัติ ตัวอย่างเช่น อาจจะคิดถึงคนที่ใกล้ชิดบางคนหรือบางคนอาจจะใช้กับเด็กหรือใช้วิธีการอื่น เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับเด็กคนหนึ่งหรือประสบการณ์หนึ่งที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งมาก ๆ

สรุป งานสัญญาณพลัง กระบวนการของความสัมพันธ์ต่อสิ่งต่อไปนี้

1. มุ่งที่การตระหนักรู้
2. ความรู้และสภาวะภายในที่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดขึ้นอีกครั้ง
3. ประสบการณ์ที่เชื่อมเข้าด้วยกันเพื่อที่จะ ให้มีความหมายเพิ่มขึ้นและความรู้ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. ถ่ายโยงการเรียนรู้และประสบการณ์สู่บริบทอื่น ๆ

ตัวชี้แนะที่เป็นสัญญาณพลังสามารถช่วยถ่ายโยงการเรียนรู้ต่อบริบทอื่น ๆ ตัวชี้แนะที่ใช้เมื่อสัญญาณพลังอาจจะเป็นทั้งคำพูด, ท่าทาง หรือสัญลักษณ์ (ตัวบุคคลเองก็อาจจะใช้เป็นสัญญาณพลังได้) ของใช้ทั่วไปและตัวชี้แนะจากบ้านหรือสิ่งแวดล้อมในการทำงาน อาจจะใช้เป็นสัญญาณพลังที่มีประสิทธิภาพได้ ตัวชี้แนะโดยทั่วไปที่ใช้สร้างสัญญาณพลังมีดังต่อไปนี้

1. การดำรงสัญญาณพลัง (establish an anchor) ทักษะของการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่งคือมีความสามารถสร้างความประทับใจให้เกิดขึ้น ขณะที่ประสบการณ์เชื่อมโยงกับพลังบวกหรือสภาวะภายใน Pavlov พบว่าการสร้างความสัมพันธ์มี 2 วิธีคือ หนึ่ง การทำซ้ำ และ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง อีกวิธีหนึ่งคือการสร้างความประทับใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งกระตุ้นเฉพาะอย่าง เช่น บุคคลอาจจะจดจำรายละเอียดประสบการณ์ที่มีอารมณ์รุนแรงได้โดยไม่ต้องทำซ้ำเลย สัญญาณพลังจะเกิดขึ้นทันที

ประเด็นสำคัญทั้งสองอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดและดำรงอยู่ของสัญญาณพลังคือ หนึ่ง การเสริมแรงอย่างต่อเนื่องของสัญญาณพลังเมื่อมีการทำซ้ำ สองคือพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพที่บุคคลและเวลาพอเหมาะและเป็นประสบการณ์ที่มีอารมณ์ร่วมด้วยอย่างมาก

2. สัญญาณพลังตามธรรมชาติ (natural anchors) โดยทั่วไปแล้วสิ่งกระตุ้นให้ผลในการสร้างสัญญาณพลังได้ไม่เท่ากัน บุคคลสร้างความสัมพันธ์จากตัวชี้แนะที่มีความพร้อมมากกว่าตัวชี้แนะอื่น ๆ ที่มีความพร้อมน้อยกว่า ตัวชี้แนะสูงนั้นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการตอบสนองที่เหมาะสมนั้นเป็นไปเพื่อความอยู่รอดของการมีชีวิต

สัตว์ที่มีสายพันธุ์ต่างกันจึงพัฒนาประสาทสัมผัสให้ไวต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น นาน้ำสะอาดและไม่สะอาดใส่จาน 2 ใบ ให้หนูทดลองกิน หนูเรียนรู้ที่จะแยกน้ำสะอาดกับไม่สะอาดได้เร็วขึ้นเมื่อภาชนะบรรจุมีสีที่แตกต่างกัน แต่จะเรียนรู้ช้าลงเมื่อบรรจุน้ำลงในภาชนะที่มีรูปร่างแตกต่างกัน นั่นคือ สีเป็นสัญญาณพลังตามธรรมชาติที่หนูทดลองมีประสาทไวต่อการรับสัญญาณพลังที่เป็นสีเร็วกว่าสัญญาณพลังที่เป็นรูปร่าง ในการทดลองของ Pavlov พบว่าสัญญาณพลังด้านการได้ยิน (เสียงกระดิ่ง) เป็นสัญญาณพลังตามธรรมชาติที่ใช้วางเงื่อนไขในสุนัข ได้ดีกว่าสัญญาณพลังด้านการมองเห็น เช่น สีหรือรูปร่างวัตถุ สัญญาณพลังตามธรรมชาตินั้นเกี่ยวข้องกับสมรรถนะพื้นฐานของระบบประสาท เช่น คำพูดบางคำอาจจะเป็นสัญญาณพลังสำหรับมนุษย์ แต่ไม่เป็นสัญญาณพลังสำหรับสัตว์สายพันธุ์อื่น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นที่ฟังเสียงได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเสียงมากกว่าคำพูด เนื่องจากสัตว์เหล่านี้ไม่มีเส้นใยประสาทเพื่อฝึกการพูดได้ แม้แต่ในตัวมนุษย์เองก็ยังมีสมรรถนะด้านร่างกายและระบบประสาทแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น แขนส่วนปลายของมนุษย์มีเส้นประสาทรับสัมผัสส่วนปลายน้อยกว่าในฝ่ามือ ด้วยเหตุนี้บุคคลสามารถทำการแยกแยะรายละเอียดต่าง ๆ ด้วยนิ้ว และมือมากกว่าแขน

สิ่งที่ต้องตระหนักสัญญาณพลังตามธรรมชาติ คือ ในการเลือกชนิดของสิ่งกระตุ้นที่จะใช้เป็นสัญญาณพลัง สิ่งกระตุ้นที่แตกต่างกันจะก่อให้เกิดช่องทางการรับรู้ที่จะสัญญาณพลังไว้แตกต่างกัน แต่ละคนจะมีความถนัดที่จะใช้ช่องทางการรับรู้ที่ตนเองถนัดตามธรรมชาติ เช่น คนที่ความถนัดด้านการมองเห็นจะไวต่อสิ่งกระตุ้นที่เป็นตัวชี้แนะด้านการมองเห็นภาพมากกว่าคนที่อยู่ใน

กลุ่มความถนัดด้านรับรู้ซึ่งจะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นด้วยความรู้สึกผูกพัน ส่วนคนที่อยู่ในกลุ่มถนัดด้านการฟังก็จะตอบสนองต่อเสียงที่แตกต่างได้ดี กลิ่นมักจะเป็นสัญญาณพลังที่มีอำนาจสำหรับบุคคลเพราะว่า ประสาทสัมผัสด้านกลิ่นถูกเชื่อมโยงโดยตรงต่อสมอง

3. สัญญาณพลังภายใน (covert anchors) บางเวลาสัญญาณพลังมีอำนาจที่สุดสำหรับบุคคล คือ สัญญาณพลังตัวกระตุ้น ในภาวะที่ไม่รู้ตัว ซึ่งเรียกว่า “สัญญาณพลังภายใน” พลังของสัญญาณพลังภายในเกิดขึ้นได้จากการควบคู่ของสิ่งกระตุ้นเฉพาะอย่างและสิ่งกระตุ้นแทรกซ้อน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ถนัดใช้ช่องทางการรับรู้ด้านการมองเห็น อาจจะไม่ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำเสียงที่อยู่รอบตัวขณะนั้น เสียงที่ได้ยินนี้อาจจะเป็นพลังบวกระดับจิตได้สำนึกของเขาได้ ดังนั้นจึงเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลที่ต้องการแก้ไข เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนโดยอาจจะดึงสัญญาณพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ได้

4. สัญญาณพลังเป็นเหมือนสารที่ยิ่งใหญ่ (anchors as meta messages) สัญญาณพลังมีกลไกที่ชัดเจนแต่สัญญาณพลังในมนุษย์ไม่ใช่สัญญาณพลังในหุ่นยนต์ การสัมผัสที่ไหลหรือแขนเป็นสัญญาณพลังที่มีความหมาย เสมือนเป็น “สารที่ยิ่งใหญ่” ที่ระบุความสัมพันธ์และประเภทของบุคคล ตัวชี้แนะหลายอย่างไม่เพียงแต่ใช้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเท่านั้น แต่ใช้สื่อสารถึงสัญลักษณ์ที่สำคัญด้วย ตัวกระตุ้นหนึ่งคือการที่บุคคลหนึ่งใช้มือแตะที่หน้าอกเหนือหัวใจของอีกคนหนึ่ง ทำทางนี้ก็รวมทั้งตัวกระตุ้นและเป็นการแสดงสัญลักษณ์ด้วยเช่นกัน

5. เงื่อนไขที่ดีสำหรับสัญญาณพลัง (well-formedness conditions of anchors) เงื่อนไขที่ดีเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับสัญญาณพลังที่มีประสิทธิภาพ เนื้อหาเกี่ยวข้องกับลักษณะสำคัญของทั้งสิ่งกระตุ้นที่จับคู่กัน ความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นและการตอบสนอง และบริบทรอบ ๆ สิ่งกระตุ้นและการตอบสนอง ซึ่งมีดังต่อไปนี้

ประการแรกความรุนแรงและความบริสุทธิ์ของการตอบสนอง (intensity and purity of the response) โดยความรุนแรงของพฤติกรรมหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้น และการตอบสนองให้เกิดพฤติกรรมเฉพาะ ที่จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อพฤติกรรมนี้มีความรุนแรงระดับหนึ่งจนเห็นได้ชัด การให้สิ่งกระตุ้นบางอย่างในการสร้างสัญญาณพลังจะทำได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น สุนัขทดลองของ Pavlov จะทำได้ง่ายถ้าสุนัขทดลองอยู่ในภาวะหิวมากกว่าอยู่ในภาวะที่อิ่ม ส่วนความบริสุทธิ์ หมายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากสิ่งกระตุ้นเฉพาะอย่างและการตอบสนองที่เฉพาะต่อสิ่งกระตุ้นนี้เท่านั้น โดยไม่มีพฤติกรรมแทรกซ้อนอื่น ๆ เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้สัญญาณพลังทำได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น ถ้าให้บุคคลคิดถึงสิ่งดีบางอย่าง แต่กลับนึกถึงเหตุการณ์ในความทรงจำที่แตกต่างออกไป หรือเกิดคำถามว่าการตัดสินใจของเขาเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วสัญญาณพลังที่ใช้ก็ทำให้เกิดพฤติกรรมแทรกซ้อนขึ้นมาด้วย ส่งผลให้การตัดสินใจบุคคลไม่ได้เลือกจากเหตุการณ์ที่ถูกต้อง เวลานั้นจะไม่มีความสัมพันธ์ในสัญญาณพลังและการตัดสินใจ

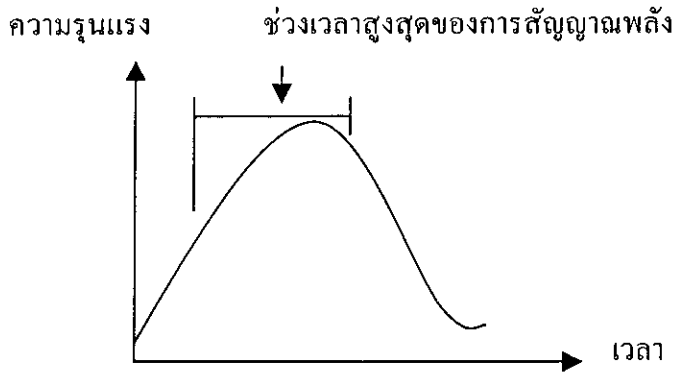
ประการที่สอง เอกลักษณ์ของสิ่งกระตุ้นที่ใช้เป็นสัญญาณพลัง (uniqueness of the stimulus used as the anchors) เจื่อนใจของเอกลักษณ์สิ่งกระตุ้นเกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริงที่บุคคลสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้แนะ ในโลกรอบ ๆ ตัวเขา และสภาวะภายในของบุคคลกับการแสดงอาการตอบโต้สิ่งกระตุ้นบางอย่าง ส่วนใหญ่แล้วเป็นธรรมดาที่บุคคลสร้างสัญญาณพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีความพร้อมด้านความสัมพันธ์กับบริบทอื่น ๆ อีกมากมาย และการตอบสนอง การจับมือหรือการสัมผัสไหล่เป็นสิ่งกระตุ้นเฉพาะ ที่ไม่น้อยไปกว่าการสัมผัสที่กลางนิ้วของนิ้วก้อย สิ่งกระตุ้นเฉพาะเป็นสัญญาณพลังที่ดีกว่าและยาวนานกว่า

สิ่งสำคัญเอกลักษณ์ไม่เหมือนกับความรุนแรง สิ่งกระตุ้นที่รุนแรงมากไม่จำเป็นว่าสัญญาณพลังจะมีประสิทธิภาพมาก สิ่งกระตุ้นที่รุนแรงมากอาจจะเป็นเอกลักษณ์ก็ได้ แต่ไม่ชัดเจนมากเมื่อเป็นสิ่งกระตุ้นในภาวะไร้สำนึก (ดังเช่นกลิ่นฉุน ๆ และความรู้สึกวิงเวียนซึ่งเป็นปฏิกิริยาภูมิแพ้ต่อสิ่งกระตุ้น) อาจจะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะและทำให้เป็นสัญญาณพลังที่มั่นคง

ประการที่สาม ช่วงเวลาของการจับคู่ ระหว่างการตอบสนองและสิ่งกระตุ้น (timing of the pairing of stimulus and response) ช่วงเวลาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองเป็นเงื่อนไขสำคัญอันหนึ่งของสัญญาณพลังที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับกฎพื้นฐานของการเชื่อมโยง เมื่อ 2 ประสบการณ์เกิดขึ้นใกล้กันมากพอและเวลาเหมาะสม ประสบการณ์ทั้ง 2 ก็จะมีการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน การศึกษาเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ที่แสดงให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้มารวมกันเฉพาะเวลานั้นเท่านั้น สิ่งที่เป็นสิ่งกระตุ้น (กระดิ่ง) เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมตอบสนองเพียงเล็กน้อย (น้ำลายไหลเมื่อกินอาหาร)

ช่วงเวลาเหมาะสมที่สุดที่ใช้เชื่อมโยงระหว่างสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองคือช่วงที่ทำให้ได้ง่ายที่สุดนั้นมีการศึกษาไว้ ตัวอย่างเช่น การกระพริบตามีความเหมาะสมที่สุดที่ครึ่งวินาที เวลาที่น้อยหรือมากกว่านี้จะให้ประสิทธิภาพที่ด้อยกว่า

ใน NLP ช่วงสัญญาณพลังสูงสุด คือ ช่วงเวลาที่พฤติกรรมมีความรุนแรงของการกระตุ้นและการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยทั่ว ๆ ไป ควรจะเริ่มตั้งแต่แรกเมื่อตอบสนองต่อสัญญาณพลังถึงช่วงประมาณ 2 ใน 3 ของจุดสูงสุด ถ้าเป็นไปได้การกระตุ้นสัญญาณพลังควรจะคงไว้จนถึงภายหลังที่สภาวะมีความคงที่ หรือ เริ่มลดน้อยลง โดยมีเงื่อนไขที่สำคัญคือต้องมีการตรวจเทียบพฤติกรรมก่อนที่จะใช้สัญญาณพลัง รายละเอียดดังภาพประกอบ



ช่วงเวลาที่ตีที่สูงสุดของสัญญาณพลังคือใช้สิ่งกระตุ้นก่อนที่ความรุนแรงของพฤติกรรมการตอบสนองจะขึ้นถึงจุดสูงสุด ดิลท์ (Dilt, 1998, p. 7)

ประการสุดท้าย บริบทรอบ ๆ สัญญาณพลัง (context surrounding the anchoring experience) บริบทมักจะถูกละเอียดทั้ง ๆ ที่มีอิทธิพลสำคัญอย่างหนึ่งในการใช้สัญญาณพลัง บริบท หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ มีปฏิสัมพันธ์กับ ตัวชี้แนะต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการใช้สัญญาณพลัง ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่สัญญาณพลังที่แท้จริง แต่ตัวชี้แนะทางสิ่งแวดล้อมอาจกลายเป็นสัญญาณพลังได้ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “บริบทสัมพันธ์” (context association) สิ่งแวดล้อมทั่วไปอาจจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะพฤติกรรมนั้นถูกวางเงื่อนไขจากสิ่งกระตุ้นเฉพาะอย่างแล้ว บริบทสัมพันธ์เป็น พื้นฐานของสัญญาณพลังตามสถานที่ (locational anchors) นั่นคือ สถานที่ สิ่งแวดล้อมและบุคคลเป็นบริบทที่สำคัญในการใช้สัญญาณพลัง ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความคงทนของสัญญาณพลัง

ความสำคัญ ประโยชน์ในสัญญาณพลังสำหรับผู้รับคำปรึกษาวิธทำให้เหตุผลไว้มีดังนี้ (Villar, 1997, p. 54)

1. สัญญาณพลังเป็นเครื่องมือฉบับย่อบางครั้งใช้เวลาเพียง 2-3 นาทีก็ให้ผลในการแก้ปัญหาพร้อมทั้งวัดผลได้ทันที
2. วิธีการทำเป็นวิธีการง่าย ๆ และผู้รับคำปรึกษา เด็กหรือ ผู้ใหญ่ เรียนรู้ได้หรือไม่ ต้องได้รับการอบรม คนท้องถิ่นหรือต่างชาติ ก็สามารถทำตามการแนะนำได้
3. ไม่บอกปิดความรู้สึกแต่ยอมให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึกจากประสบการณ์ทั้งหมดเชื่อมโยงกับสถานการณ์ปัญหาก่อนที่จะปลดปล่อยมันออกมา
4. ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะค้นพบพลังบวกที่ต้องการ วิธีการจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้ทุกเมื่อที่ต้องการ

5. สัญญาณพลังสามารถลบสิ่งอาการหรือปัญหาได้หลากหลายและถาวร รวมทั้งความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ต้องการ อาการทางกาย และพฤติกรรมทางสังคมสามารถหยุดการตอบสนองทางกายและอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงอดีตและขยายโลกจำกัดของผู้รับคำปรึกษาให้เปิดกว้างออก

6. ให้ประสิทธิผลคือ ความรู้สึกของบุคคลจะสมบูรณ์ปลดปล่อยจากภาระงานที่หนักหน่วงซึ่งบุคคลแบกรับไว้ มาก่อนหน้านี้ อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับสภาพปัญหาสามารถขจัดออกได้อย่างง่ายดาย

ขั้นตอนในการสร้างสัญญาณพลัง

วิลล่า (Villar, 1997, pp. 55-56) ได้ทำตามกระบวนการที่ได้เรียนรู้มาจากแบนเดอร์ (Bandler) และลูกศิษย์ซึ่งเริ่มจากการสัญญาณพลังที่ปัญหา ก่อน เรียกว่า สัญญาณพลังแบบดั้งเดิม (classic anchoring) ซึ่งมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

สัญญาณพลังแบบดั้งเดิมสำหรับการให้คำปรึกษาเฉพาะด้าน

1. ให้ผู้รับการปรึกษายู่กับปัญหาโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ขอให้คุณคิดถึงสถานการณ์ที่ส่งผลทำให้คุณรู้สึกไม่ดีอยู่ ในขณะนี้ เห็นสิ่งที่คุณเห็น ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน ความรู้สึกที่คุณรู้สึกขณะเผชิญกับสถานการณ์นั้น”
2. สัญญาณพลังประสบการณ์กับเหตุการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาดำรงอยู่ในขณะนั้น
3. ให้ผู้รับการปรึกษาคิดเกี่ยวกับพลังบวกที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับปัญหาโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ให้คุณคิดถึงความเข้มแข็ง หรือพลังบวกที่คุณเชื่อว่าจำเป็นและได้ผลดี มาใช้เป็นเครื่องมือจัดการกับปัญหานี้”
4. ให้ผู้รับการปรึกษายู่กับประสบการณ์ที่เป็นพลังบวกนี้โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ถ้าคุณเคยใช้ความเข้มแข็งและพลังบวกในอดีต ขอให้คุณกลับไปสถานการณ์นั้น ณ เวลานั้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อคุณสามารถเชื่อมั่น เห็นสิ่งที่คุณเห็น... ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน... ความรู้สึกที่คุณรู้สึก... ในขณะใช้ความเข้มแข็งและพลังบวก ถ้าคุณไม่เคยมีประสบการณ์ในการใช้ความเข้มแข็งและพลังบวกนั้นจินตนาการถึงสิ่งที่คุณอยากมี... และความรู้สึกที่คุณอยากรู้สึก... ถ้าคุณมีความเข้มแข็งและพลังบวกนั้น”
5. สัญญาณพลังกับพลังบวกที่ผู้รับการปรึกษากำลังจินตนาการหรือดำรงอยู่ในประสบการณ์ของการมีความเข้มแข็งและพลังบวก
6. ท้ายสัญญาณพลังโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ขอให้คุณกลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหา” (สัมผัสสัญญาณพลังลบ) “และนำความเข้มแข็งและพลังบวกเหล่านี้ไปกับคุณ” (สัมผัสเข้า 2 ข้างของผู้รับคำปรึกษาพร้อมกัน)

7. ก้าวนำสู่อนาคต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้จดจำที่จะใช้พลังบวกในสถานการณ์ เช่นเดียวกันนี้ในอนาคตโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ตั้งแต่นี้ไปเมื่อไรก็ตามที่คุณเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกสิ่งต่างๆ ที่เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี” (สัมพัทธ์สัญญาณพลังลบ) “ขอให้คุณนำความเข้มแข็ง และพลังบวกเหล่านี้ไปกับคุณ” (สัมพัทธ์เข้า 2 ข้างของผู้รับคำปรึกษาพร้อมกัน)

ขั้นตอนสัญญาณพลังสำหรับเรื่องเฉพาะ (specific anchoring) วิธีการนี้เป็นเทคนิคพื้นฐานเช่นเดียวกับสัญญาณพลังแบบดั้งเดิมแล้ว วิลล่า (Villar, 1997, pp. 73-74) ได้กลับขั้นตอน โดยเริ่มจากสัญญาณพลังบวกก่อนที่จะเริ่มสัญญาณพลังประสพการณ์ลบเพราะพบว่าผู้รับคำปรึกษาจะติดอยู่กับประสพการณ์ลบจนไม่สามารถจะคิดถึงพลังบวกได้ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงพลังบวกที่จำเป็นในการจัดการกับสภาพปัญหาโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ให้คุณคิดถึงความเข้มแข็ง หรือพลังบวกที่คุณเชื่อว่าจำเป็นและได้ผลดี มาใช้เป็นเครื่องมือจัดการกับปัญหานี้”

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในประสพการณ์นั้นซ้ำ ๆ ในขณะที่มีพลังบวกอยู่ปัญหาโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ถ้าคุณเคยใช้ความเข้มแข็งและพลังบวกในอดีต ขอให้คุณกลับไปสถานการณ์นั้น ณ เวลานั้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อคุณสามารถใช้มัน เห็นสิ่งที่คุณเห็น... ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน... ความรู้สึกที่คุณรู้สึก... ในขณะใช้ความเข้มแข็งและพลังบวก ถ้าคุณไม่เคยมีประสพการณ์ในการใช้ความเข้มแข็งและพลังบวกนั้นจินตนาการถึงสิ่งที่คุณอยากมี...และความรู้สึกที่คุณอยากรู้สึก...ถ้าคุณมีความเข้มแข็งและพลังบวกนั้น”

3. สัญญาณพลังบวก ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังจินตนาการหรืออยู่กับประสพการณ์ของพลังบวกและความเข้มแข็ง

4. ให้ผู้รับคำปรึกษายู่กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ขอให้คุณคิดถึงสถานการณ์ที่ส่งผลทำให้คุณรู้สึกไม่ดีอยู่ในขณะนี้ เห็นสิ่งที่คุณเห็น ได้ยินสิ่งที่คุณได้ยิน ความรู้สึกที่คุณรู้สึกขณะเผชิญกับสถานการณ์นั้น”

5. สัญญาณพลังประสพการณ์ขณะที่รับคำปรึกษายู่กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอีกครั้ง

6. ทะลายสัญญาณพลังโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ขอให้คุณนำความเข้มแข็งและพลังบวกเหล่านี้ไปกับคุณ” (สัมพัทธ์สัญญาณพลังลบ)” เมื่อคุณกลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นปัญหา” (สัมพัทธ์เข้า 2 ข้างของผู้รับคำปรึกษาพร้อมกัน)

7. การก้าวนำสู่อนาคตเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้จดจำที่จะใช้พลังบวกในสถานการณ์เช่นเดียวกันนี้ในอนาคตโดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวประโยคต่อไปนี้ “ตั้งแต่นี้ต่อไปเมื่อไรก็ตามที่คุณเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี” (สัมพัทธ์สัญญาณพลังลบ) “ขอให้คุณนำความเข้มแข็งและพลังบวกเหล่านี้ไปกับคุณ” (สัมพัทธ์เข้า 2 ข้างของผู้รับคำปรึกษาพร้อมกัน)

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า สัตถุณพลึงมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลได้ วิจารณ์ตนเองว่า ขยายผล ลบหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดในแบบแผนชีวิต สัตถุณพลึงเป็นเครื่องมือฉบับย่อบางครั้งใช้เวลาเพียง 2-3 นาที ก็ให้ผลในการแก้ปัญหาพร้อม ทั้งวัดผลได้ทันที วิธีการทำเป็นวิธีการง่าย ๆ และผู้รับคำปรึกษาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ คนท้องถิ่น หรือคนต่างชาติ ก็สามารถทำได้ สุดท้ายผู้รับคำปรึกษาจะสามารถขยายความเข้าใจของตนเอง รวมทั้งมีตัวเลือกกว่า ควรจะรู้สึกและประพฤติตัวอย่างไรได้มากขึ้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

เริ่มก่อตั้งเมื่อปีการศึกษา 2516 เริ่มแรกใช้ชื่อว่าสภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย สาขาวังน้อย ต่อมาในปีการศึกษา 2520 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร พระราชทานนามว่า “มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย” โดยใช้ชื่อย่อว่า ม.ว.ก. ตั้งเป็นวัดชื่อ วัดจุฬินทราราม โดยได้รับบริจาคที่ดินจากตระกูล จุฬินดารมณ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเป็นสถาบันการศึกษาชั้นสูงของคณะสงฆ์
2. เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาคันถวาทธรรมะชั้นสูง เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา
3. เพื่อเป็นสถานที่พักอาศัยเล่าเรียนพระพุทธศาสนาของชาวต่างประเทศ
4. เพื่ออบรมและปฏิบัติกรรมฐาน
5. เพื่อเป็นสถานที่อบรมพระภิกษุผู้ปฏิบัติศาสนกิจในระดับสูงด้านการเผยแผ่

การปกครอง การสาธารณูปการ

ด้านการศึกษา มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 หลักสูตร คือ

1. หลักสูตรของคณะสงฆ์ไทยที่เป็นข้อบังคับ โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 แผนก คือ
 - 1.1 แผนกธรรม
 - 1.2 แผนกบาลี
2. หลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ คือศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ มัธยมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์ให้เข้ากับสมณภาวะ
3. ระดับอุดมศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 คณะ คือ
 - 3.1 คณะมนุษยศาสตร์
 - 3.2 คณะศึกษาศาสตร์
 - 3.3 คณะสังคมศาสตร์
 - 3.4 คณะศาสนาและปรัชญา

กิจกรรมนอกหลักสูตรของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในรอบปีการศึกษา 24 ปีที่ผ่านมา

1. กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา
2. ทัศนศึกษานอกสถานที่
3. อบรมสัมมนาครูอาจารย์
4. อบรมเลหะพยาบาล
5. พระบัณฑิตออกไปปฏิบัติศาสนกิจเพื่อพัฒนาชนบท
6. อภิปราย ปัญหาสภาพจิตใจ
7. อบรมวิชาวาดเขียนเบื้องต้น (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543, หน้า 21)

จากเอกสารของมหาวิทยาลัยจะเห็นได้ว่ากิจกรรมและความเป็นมาของมหาวิทยาลัยระเบียนการสมัครเข้าเรียน กิจกรรมการเรียนการสอน หลักสูตรที่เรียน การปฏิบัติตัวของนักศึกษา และการดำเนินชีวิตประจำวันแตกต่างจากมหาวิทยาลัยทั่วไป สภาพดังกล่าวนี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาในด้านการปรับตัว และนำมาซึ่งสาเหตุของความเครียดในสามเณรนักศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาวิจัยตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทย มาก่อนงานวิจัยที่ศึกษากันในต่างประเทศมีดังนี้

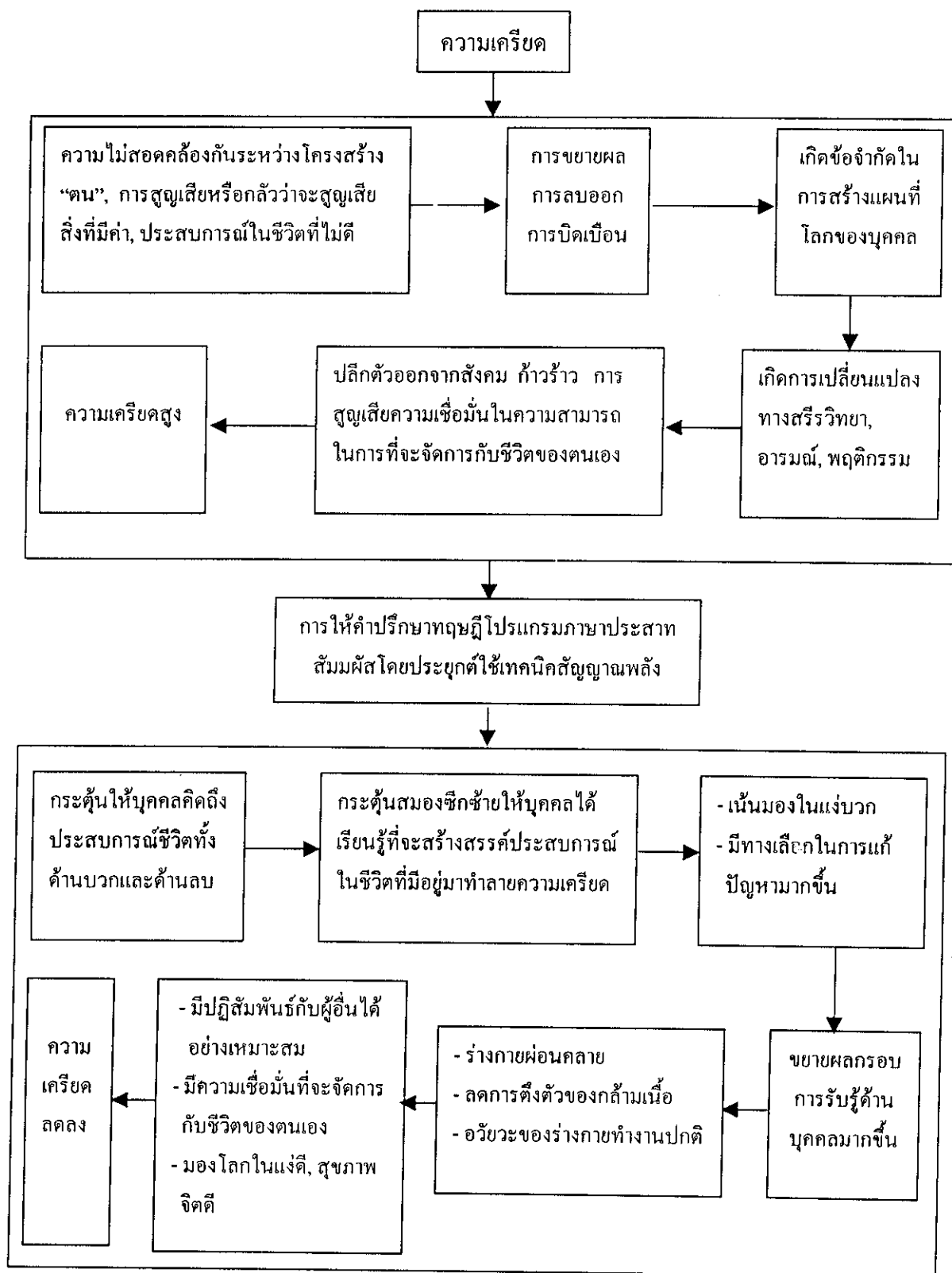
ซานแบนดอล (Sanbandal, 1997, pp. 4-6) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพ สัญญาณพลังแบบองค์รวมและการสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มชายรักร่วมเพศ พบว่าเทคนิคการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ผลดี ในการลดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มชายรักร่วมเพศ ได้อย่างรวดเร็ว ส่วนการมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ต้องได้รับการประเมินต่ออีก 3 เดือน ผลการศึกษา แสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักร่วมเพศ แบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลังการรักษาในคลินิก

เนลลิแกนเนล (Nellikannel, 1992 cited in Sanbandal, 1997, p. 28) ศึกษาเปรียบเทียบ ผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลังการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นอายุ 13-16 ปี พบว่าการใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมเพียง 1 ครั้งในเวลา 55 นาทีมีผลต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนและมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลาในการบำบัด

บานนาแอง (Bannang, 1990 cited in Sanbandal, 1997, p. 27) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ ผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การสร้างทัศนะใหม่ได้จิตสำนึกและสร้างพฤติกรรมใหม่ ในการลด

ปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และสุขภาพทางกายโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง ในกลุ่มตัวอย่าง 2 คนแรก การสร้างทักษะใหม่ได้จิตสำนึกในกลุ่มตัวอย่าง 2 คน ต่อมา และสร้างพฤติกรรมใหม่ ในกลุ่มตัวอย่าง 2 คน สุดท้ายพบว่าทั้ง 3 เทคนิคมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงและลดปัญหาพฤติกรรมพัฒนาอารมณ์ให้ดีขึ้น และไม่มีอาการผิดปกติทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง เพื่อลดความเครียดของสามเณรนักศึกษา เพราะว่าทฤษฎีนี้มีจุดเด่นในการให้คำปรึกษาโดยการให้คำปรึกษาเพียง 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 3 นาที ก็สามารถแก้ปัญหาได้ อีกทั้งยังเป็นวิธีการที่ทำให้สามเณรมีทางเลือกเพิ่มมากขึ้นในการผ่อนคลายความเครียด นอกจากวิธีการปกติที่ปฏิบัติอยู่แล้วเป็นประจำ จากการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลังของบานนาแอง (Bannang) กับกลุ่มนักเรียน พบว่าเทคนิคนี้มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงและลดปัญหาพฤติกรรมพัฒนาอารมณ์ให้ดีขึ้น และไม่มีอาการผิดปกติทางกายของนักเรียน ทำให้เป็นทฤษฎีที่น่าสนใจที่ควรนำมาศึกษาต่อไป ดังกรอบแนวคิดในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างสัญญาณพลังกับความเครียด