บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยการรวบรวมจากตำรา เอกสาร การศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
   1.1 เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม
   1.2 เทคนิครัศมีพลังแห่งตน
   1.3 เทคนิคการวางแผนอนาคต
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
3. ความสอดคล้องในการมองโลก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลก

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ความเป็นมาและความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นทั้งศิลป์และวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความมหัศจรรย์ของมนุษย์ที่เป็นศิลป์ เพราะสามารถทำให้บุคคลนำเสนอคุณลักษณะเด่นของตนเองและรูปแบบวิธีการกระทำซึ่งสิ่งเหล่านี้เราไม่เคยให้ความสนใจนำมาเป็นคำพูดหรือเทคนิค ความเป็นวิทยาศาสตร์เนื่องจากวิธีการและกระบวนการค้นพบการนำรูปแบบบุคลิกภาพที่พิเศษของบุคคลนำออกมาสู่ผลลัพธ์ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นแนวทางการค้นพบการปลดปล่อยความเป็นอัจฉริยะของบุคคลโดยการนำส่วนที่ดีที่สุดของบุคคลให้ปรากฏออกมา ผู้ค้นพบทฤษฎีเป็นชาวอเมริกันสองคนคือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตร์ด้านภาษาศาสตร์ และริชาร์ด แบนเลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยาซึ่งสนใจด้านจิตบำบัดในปี 1970 ทั้งสองท่านได้ศึกษากระบวนการทำงานของ ฟริทซ์ เพิร์ล, เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) และมิล์นตัน เอช อิริคสัน (Milton H. Erickson) ซึ่งในสมัยนั้นบุคคลทั้ง 3 ท่านเป็นนักการสื่อสารที่ดีและมีความใกล้ชิดกับเกรกอรี่ เบทสัน (Gregory Bateson) นักมนุษยวิทยาและนักเขียนเรื่องการสื่อสารและทฤษฎีระบบและเขียนเรื่องความแตกต่างของชีววิทยา ระบบข้อมูลย้อนกลับโดย

อัตโนมัติ (`Cybermetric) จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) และริชาร์ด แบนเลอร์ (Richard Bandler) ได้สร้างทักษะจากการรวบรวมทักษะด้านภาษา ระบบการทำงานของคอมพิวเตอร์ (Computer) และทฤษฎีเกสตอลส์ และสร้างแบบจำลองพฤติกรรมและกลุ่มของกระบวนการบำบัด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ เช่นการเปลี่ยนปลงบุคคลิกภาพ ช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (O'Connor & Seymour, 1993, p. 2)

ความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัทผัสนั้นมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้คือ โอ คอร์นเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 3) ให้ความหมายโปรแกรมภาษาประสาทสัทผัสคือ

ระบบประสาท (Neuro) โดยยอมรับว่าความคิดพื้นฐานและทุกพฤติกรรมเกิดจากการรับรู้โดยกระบวนการทางระบบประสาท ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การรับรส การสัมผัสและความรู้สึก ซึ่งบุคคลมีประสบการณ์รับรู้โลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้านี้ เมื่อรับรู้แล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกมา ระบบประสาทของมนุษย์ครอบคลุมไม่ใช่เพียงกระบวนการคิดที่มองไม่เห็นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความคิดและเหตุการณ์ด้วย ในความเป็นมนุษย์นั้นร่างกายและจิตใจไม่สามารถแบ่งแยกได้

ภาษา (Linquistic) เป็นส่วนที่มนุษย์ใช้เพื่อสื่อสารความคิดและพฤติกรรมของตนเองกับบุคคลอื่น

โปรแกรม (Programming) เป็นแนวทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

สรุป ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสหมายถึง แนวทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการรับรู้โดยกระบวนการของระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

อัลเดอร์ (Alder, 1996, p. 4) ให้ความหมายโปรแกรมภาษาประสาทสัทผัสว่า

ระบบประสาท (Neuro) เป็นกระบวนการของระบบประสาทในด้านการมองเห็น การได้ยิน การรับรสและการดมกลิ่น เป็นสัมผัสที่เราใช้กระบวนการคิดภายในหรือใช้ประสบการณ์ภายนอก ความเข้าใจทั้งหมดนี้โดยใช้จิตสำนึกที่ผ่านการรับรู้ไปสู่สมอง

ภาษา (Linquistic) ส่วนการแสดงออกทางภาษาทั้งด้านการจัดระบบความคิดของเราอย่างไรเพื่อใช้ในการสื่อสารกับผู้อื่น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยเราในการใช้ภาษาทุกวันเพื่อให้มีความคิดที่ดีขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรมที่ประสบความสำเร็จมากขึ้น

โปรแกรม (Programming) เป็นแนวทางที่จัดระบบความคิดและพฤติกรรมของตนเองเหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งจัดระบบข้อมูลเพื่อกระทำสิ่งที่กำหนด

สรุป ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสหมายถึงแนวทางที่มนุษย์เลือกในการสร้างความคิดและพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการรับรู้ โดยกระบวนการระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าแล้วแสดงผลลัพธ์ตามต้องการ

วิลลาร์ (Villar, 1997 a, p. 24 อ้างถึงใน พวงทอง อินใจ, 2544, หน้า 39)ให้คำจำกัดความของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้

ระบบประสาท (Neuro) พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาท ซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง5คือการเห็นการได้ยิน การรับรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

ภาษา (Linquistic) การรับรู้พื้นฐานที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อออกมาเพื่อแสดงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการและการจัดเรียงลำดับในรูปแบบจำลองและยุทธวิธีโดยผ่านภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะ ระบบวิถีทางที่ใช้สื่อไม่ว่าเป็นจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก หรือกระบวนการทั้งภายในและภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาทในเรื่องการใส่รหัสและการให้ความหมาย

โปรแกรม (Programming) กระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อ้างถึงการให้รหัสและการลำดับเหตุผล ประสาทสัมผัสภายในโดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเองและการเปลี่ยนแปลง

สรุป ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสหมายถึงโครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าโดยการใส่รหัสและให้ความหมายทั้งในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

กาเรทท์ (Garett, 1997, p. 3) ให้ความหมายเกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือ

ระบบประสาท (Neuro) กระบวนการทางสมองทำงานอย่างไรโดยขึ้นกับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและแปรผลทางด้านสรีรวิทยา

ภาษา (Linquistic) วิถีทางประสบการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นโดยการใช้ภาษา

โปรแกรม (Programming) เป็นรูปแบบและโปรแกรมเฉพาะของพฤติกรรมและความคิดซึ่งก่อให้เกิดเฉพาะผลลัพธ์ที่มั่นคง

สรุปโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสหมายถึงโปรแกรมเฉพาะความคิดและพฤติกรรมที่เกิดจากการได้รับประสบการณ์ที่ได้รับและแปรผลทางสรีรวิทยาโดยการใช้ภาษา

กล่าวโดยสรุปโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โปรแกรมเฉพาะของความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมายเพื่อแสดงออกมาเป็นวัจนะและอวัจนะภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

หลักการที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

หลักการที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจากการศึกษาเอกสารทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติพอสรุปมีดังนี้คือ

ประการที่หนึ่ง ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้คือ

อัลเดอร์ (Alder, 1996, pp. 13-17) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้คือ

แผนที่การรับรู้ไม่มีอาณาเขตจำกัด (The map is not the territory)

คือการที่บุคคลแต่ละคนรับรู้อะไรตามสภาพที่เป็นจริงนั่นคือการที่เรามีความสัมพันธ์เกี่ยวกับโลก ซึ่งความจริงคือการที่บุคคลแปลความหมายที่เขามีต่อโลก ความเข้าใจของคนนี้เปรียบเสมือนมีแว่นกรองซึ่งไม่ใช่แต่เพียงประสาทสัมผัสทั้งห้าซึ่งก่อให้เกิดการแปลความหมายที่แตกต่างกันที่มีต่อบุคคลอื่นเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการเก็บความทรงจำที่มีอยู่, ค่านิยม, ความเชื่อและภูมิหลังที่ทำให้บุคคลมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากบุคคลอื่น บุคคลแต่ละคนมีแผนที่การรับรู้ของบุคคลใน "สภาพความเป็นจริง (Reality)" จากข้อเท็จจริงนี้แผนที่เหล่านี้จึงมีความแตกต่างกันซึ่งนำมาสู่ปัญหาด้านการสื่อสาร การก่อให้เกิดความรู้สึก, อารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน พายุฝนที่หนักอาจทำให้ความรู้สึกดีหรือร้าย และรู้สึกมีความสุขหรือไม่มีความสุขขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์รับรู้มันอย่างไร โดยผ่านแผนที่การรับรู้ของตนเกี่ยวกับพายุฝนที่แท้จริง การแปลความหมายไม่ว่าดีหรือเลวมากกว่าคนอื่น ขึ้นอยู่กับแว่นกรองที่แตกต่างกันของตนเอง ไม่มีใครที่จะรู้ว่าสภาพความเป็นจริงเป็นอย่างไร เนื่องจากมีข้อจำกัดความสามารถการรับรู้ของมนุษย์ การที่มนุษย์ได้รับประสบการณ์อะไรนั้นเหมือนแผนที่ (Map) ส่วนรายละเอียดและเนื้อหามีมากกว่าเป็นโลกภายนอกที่แท้จริงนั่นคืออาณาเขต (Territory) นอกจากนั้นโอ คอร์นเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 5) กล่าวว่าภาษาเป็นแว่นกรองที่มนุษย์สวมอยู่ ซึ่งนั่นคือแผนที่ของความคิดและประสบการณ์ที่นำมนุษย์ออกห่างจากโลกที่เป็นจริง ความเชื่อเป็นแว่นกรองซึ่งเป็นสาเหตุให้มนุษย์กระทำตามและบางการกระทำก็เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของคนต่อตนเองและโลก วิธีคิดคือแว่นกรองที่แต่ละคนพัฒนาขึ้น การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคลหรือเปลี่ยนแปลงค่านิยม แต่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นและเตรียมพร้อมที่จะทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนวิธีคิดต่อโลกได้ บางส่วนของแว่นกรองในหลักการพื้นฐานโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสกล่าวถึงคือกรอบของพฤติกรรม (Behavioral frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

กรอบแรก คือ การคิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา คือการรับรู้ว่าตนเองและผู้อื่นต้องการอะไร และค้นหาแหล่งศักยภาพที่มีอยู่และใช้แหล่งเหล่านี้นำไปสู่จุดมุ่งหมาย การรับรู้ปัญหาคือกรอบตำหนิ (Blame frame) คือวิเคราะห์ว่าอะไรผิดเป็นส่วนใหญ่

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไรมากกว่าทำไม คำถามว่าอย่างไรทำให้เข้าใจโครงสร้างของปัญหา ส่วนคำถามทำไมเหมือนการได้รับการตัดสินและหาเหตุผลซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับกับความล้มเหลว คนจะไม่ประสบความความสำเร็จถ้าไม่เคยพบความล้มเหลวมาก่อน

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น การเปลี่ยนมุมมองใหม่โดยพิจารณาว่าเราสามารถทำอะไรและเลือกที่จะทำอะไรที่เป็นไปได้มากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก ในที่สุดโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะปรับทัศนคติให้ไปในทางอยากรู้อยากเห็นและความประทับใจมากกว่าการสันนิษฐาน

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เชื่อว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคนต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่ แต่กลับรู้สึกจากแบบจำลอง (Model) หรือ แผนที่ (Map) ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ผ่านระบบตัวแทนหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน คนสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นอยู่กับแว่นกรองของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจและสมมติฐาน มนุษย์มีชีวิตอยู่ในความเป็นจริงของตนเอง ที่สร้างมาจากประทับความรู้สึกต่าง ๆ และประสบการณ์ชีวิตเฉพาะของแต่ละบุคคล และแสดงออกมาบนพื้นฐานการรับรู้ในรูปแบบของตนเอง การรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านแบบจำลองหรือแผนที่เป็นการรับรู้ที่มีข้อจำกัดซึ่งเกิดขึ้นจากการมองผ่านแว่นกรอง (Filtered)

ลีวิสและพูซีลิด กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดของการรับรู้ของบุคคลไว้ดังนี้ (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 24-26)

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 สิ่งในช่วงเวลาหนึ่ง

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึกและจดจำประสบการณ์และรับรู้ (Filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวดและทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองโลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง

3. ข้อจำกัดด้านสังคม (Social constraints) ข้อจำกัดด้านสังคมเกิดจากตัวกลั่นกรองทางวัฒนธรรม เช่น ภาษา ซึ่งผลักดันให้คน ๆ หนึ่งเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ดียิ่งขึ้น โดยการเรียนรู้ชื่อสิ่งนั้น หรือไม่ก็จำกัดความรู้ของบุคคล โดยไม่ให้คำอธิบายลักษณะของประสบการณ์นั้น ๆ อย่างเพียงพอ

ลีวิสและพูซีลิค (Lewis & Pucelik, 1982 cited in Villar, 1997 a, pp. 25-26) กล่าวว่า การรับรู้ต่อโลกหรือการสร้างแผนที่โลก (World map) ของบุคคลได้รับผลกระทบจาก 3 กระบวนการเหล่านี้ คือ

1. การขยายผล (Generalization) เป็นกระบวนการนำข้อสรุปไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์หรือเหตุการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่าง เช่น หญิงสาวคนหนึ่งขึ้นรถโดยสารประจำทางไปกับเพื่อน ๆ แล้วถูกชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวกปล้นในรถ ตั้งแต่นั้นมาทุกครั้งที่เธอต้องขึ้นรถประจำทางแล้วมีผู้ชายสวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ขึ้นรถโดยสารประจำทางคันเดียวกับเธอ เธอจะรู้สึกกลัว และอยากจะลงจากรถให้เร็วที่สุด

2. การลบออก (Deletion) เป็นกระบวนการลบข้อมูลทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับข้อสรุปเดิม ซึ่งจะเห็นได้ง่าย ๆ ดังตัวอย่างของผู้หญิงคนเดียวกันนี้มีประสบการณ์ โดยสารรถประจำทางร่วมกับชายผู้หนึ่งที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ซึ่งเขาไม่ได้ทำอันตรายเธอเลย แต่เธอก็ยังคงกลัวทุกครั้ง โดยที่เธอลบการรับรู้ข้อมูลทางบวกว่า ผู้ชายที่แต่งกายลักษณะเดียวกันนี้ คือ สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ใช่ผู้ร้ายเสมอไป

3. การบิดเบือน (Distortion) เป็นกระบวนการจัดการกับการรับรู้และความจำ ของประสบการณ์ที่มีให้สอดคล้องกับแบบการรับรู้ของตนเอง หรือเป็นการสร้างภาพให้บิดเบือนไปจากความเป็นจริงเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่บุคคลสรุปไว้ ถ้าผู้หญิงคนเดียวกันนี้ จำเป็นจะต้องขึ้นรถประจำทางคันเดียวกันกับผู้ชายที่สวมเสื้อแจ็กเก็ตและหมวก ไม่ว่าชายคนนี้จะเคลื่อนไหวอย่างไร เช่น เห็นเขาเอามือล้วงเข้าไปในกระเป๋าเสื้อ เธอก็คิดว่าเขาจะเริ่มก่อเหตุร้าย โดยกำลังหยิบอาวุธออกจากกระเป๋าเสื้อ

พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี (Every behavior has a positive intention)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมองพฤติกรรมทั้งหมดอย่างมีความหมาย นั่นคือการมุ่งหมายที่จะดึงผลลัพธ์ที่แน่นอนอย่างน้อยที่สุดคือพฤติกรรมที่แต่ละคนแสดงออกล้วนมีเจตนาดี

นอกจากนี้แกเรท (Garrat, 1997, p. 4) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้คือ

1. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่การให้ข้อมูลย้อนกลับ

ถ้าเรามองหาความล้มเหลวแล้วพบ ไม่ได้หมายความว่าความล้มเหลวทั้งหมดต้องเกิดขึ้นกับงานของเราเสมอหรือเป็นการกระตุ้นตัวเราขึ้นมาให้มองเห็นคุณค่าในทุกสิ่ง การมองทั้งหมดเหมือนการย้อนกลับที่ทำให้เราง่ายขึ้นในการที่จะหาทางเลือกที่เหมาะสมต่อไป

2. ทุกคนสามารถสร้างทางเลือกที่เป็นไปได้และดีที่สุดแก่ตนเอง

เราเชื่อว่าคนอาจจะทำสิ่งที่ผิดหรือถูกบ่อยครั้งขึ้นอยู่กับข้อจำกัดแผนที่การรับรู้โลก แต่ไม่ได้หมายความว่าเราให้อภัยพฤติกรรมเหล่านั้นแต่หมายความว่าให้หยุดทำร้ายตนเองนั้นเป็นสิ่งไม่จำเป็น วิธีการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นไม่ใช่การตำหนิหรือตีตราแต่จะช่วยให้คนมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และช่วยคนให้มีทางเลือกมากขึ้น แต่เขาต้องเป็นผู้สร้างทางเลือกเอง

เมอร์ลีเวด (Merlevede, 1999, p. 24 อ้างถึงใน พวงทอง อินใจ, 2544) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้ คือ

1. จิตและกายประสานเป็นหนึ่งเดียวเช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybermetic)

2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี

3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบท

4. พลังบวก (Resource) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน

5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ

6. ความหมายของการสื่อสารของคน ๆ หนึ่ง กับบุคคลอื่นสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ

7. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่การให้ข้อมูลย้อนกลับ

8. บุคคลมีการรับรู้ว่าถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีได้เช่นกัน

9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเอง

เคอร์บี (Kirby, 1999) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้ คือ

1. ไม่มีใครผิดหรือสูญเสีย ทุกคนทำงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อความสำเร็จตามที่เขาต้องการ

2. มนุษย์ทุกคนมีพลังบวก

3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี

4. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบท

5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นกับการตอบสนองที่ได้รับ

6. ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็ให้ใช้วิธีอื่นที่แตกต่างกัน

7. ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้ล้มเหลวมีเพียงข้อมูลย้อนกลับเท่านั้น

8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุดเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด

9. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

10. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้ เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

สรุป ความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีดังนี้คือ

1. แผนที่การรับรู้ไม่มีขอบเขตจำกัด

2. จิตและกายประสานเป็นหนึ่งเดียว

3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดีและมีประโยชน์ในแต่ละบริบท

4. พลังบวกมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน

5. ความหมายของการสื่อสารขึ้นกับการตอบสนองที่ได้รับ

6. ไม่มีความล้มเหลวมีแต่การให้ข้อมูลย้อนกลับ

7. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างประสบการณ์ได้ด้วยกายและจิตของตนเองตลอดจนสามารถรับผิดชอบประสบการณ์นั้น ๆ ได้ในทุกสถานการณ์

8. ในระบบใด ๆ ก็ตามองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุด

9. ถ้าบางคนสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างได้ ทุก ๆ คนก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นกัน มนุษย์ไม่มีความผิดพลาดในการสื่อสาร

สรุปความเชื่อเกี่ยวกับแผนที่และแว่นกรองนี้เป็นความเชื่อพื้นฐานที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสการที่บุคคลรับรู้ประสบการณ์แตกต่างกัน เนื่องจากการมีแผนที่และสวมแว่นกรองที่แตกต่างกันตามสภาพความเป็นจริง และถ้าสามารถแปลี่ยนแว่นกรองของคนได้ย่อมขยายแผนที่การรับรู้ต่อโลกซึ่งส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมให้เปลี่ยนตาม ซึ่งโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแว่นกรองได้โดยการใช้พลังบวกที่มีอยู่ภายในตัวออกมาใช้เปลี่ยนแปลงตนเองโดยใช้กรอบพฤติกรรมทั้งสี่นั่นเอง

ประการที่สอง ความเชื่อของมนุษย์ ความเชื่ออย่างแรงกล้ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ความเชื่อนั้นสามารถเป็นทั้งการส่งเสริมและยับยั้งพฤติกรรม ความเชื่อเป็นแรงจูงใจของมนุษย์และกำหนดให้มนุษย์ทำอะไร และเป็นเรื่องยากที่จะเรียนรู้ทุกอย่างโดยปราศจากความเชื่อ ดังนั้นความเชื่อจึงเป็นเรื่องที่มนุษย์พึงพอใจและเป็นจุดเด่นของมนุษย์ ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้ความเชื่อเป็นหลักใหญ่เกี่ยวกับแผนที่ภายในซึ่งมนุษย์ใช้สร้างประสาทสัมผัสที่มีต่อโลก

ความเชื่อทำให้เกิดความมั่นคงและความต่อเนื่องกัน การแบ่งปันความเชื่อทั้งในรูปสายสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและความร่วมมือในการทำงาน ความเชื่อมาจากหลายแหล่งเช่น การเลี้ยงดู การได้ตัวแบบหรือบุคคลที่มีความสำคัญ ความเจ็บปวดในอดีต การได้รับประสบการณ์ซ้ำ มนุษย์สามารถสร้างความเชื่อโดยอิงจากประสบการณ์ของตนเองที่มีต่อโลกและบุคคลอื่น ๆ ความเชื่อมาจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์เกิดมา ความคาดหวังของบุคคลที่มนุษย์ให้ความสำคัญในวัยเด็ก ความคาดหวังที่แตกต่างกันมีผลให้ความสามารถต่างกันเช่น ความคาดหวังที่สูงทำให้เกิดความสามารถเมื่อมีความเชื่อในบางสิ่งมนุษย์ทำราวกับว่าสิ่งนั้นเป็นความจริงแม้ว่าเป็นเรื่องยากที่จะพิสูจน์ ความเชื่อเปรียบเสมือนแว่นกรองการรับรู้ที่แข็งแกร่งของมนุษย์ ความเชื่อไม่เพียงแต่เป็นแผนที่ของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเท่านั้นแต่ยังเป็นพิมพ์เขียวสำหรับการกระทำในอนาคต ความเชื่อทางบวกย่อมให้เปิดเผยความสามารถออกมาความเชื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ดังมีคำกล่าวว่า" ไม่ว่าคุณจะเชื่อว่าคุณมีความสามารถหรือไม่สามารถทำอะไรได้.....คุณถูกต้อง" ความเชื่อทางลบคือการเชื่อว่าไม่สามารถทำอะไรได้ ความเชื่อเหล่านี้จะถูกกำหนดในสมองและทำให้เกิดความล้มเหลวและทำให้ไม่สามารถค้นหาความสามารถที่แท้จริงได้เนื่องจากไม่กล้าทำอะไร ในทำนองเดียวกันความเชื่อที่มีเหตุผลเป็นแนวทางเลือกได้ มนุษย์สามารถละทิ้งความเชื่อซึ่งทำให้เกิดขีดจำกัดแก่ตนเองได้และสร้างความเชื่อซึ่งนำพาชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จได้ ความเชื่อทางบวกทำให้พบความสามารถที่แท้จริง ความเชื่อเป็นสิ่งที่มีค่าและนำไปสู่ผลสำเร็จ มนุษย์มีความเชื่อเกี่ยวกับความรักซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ความเชื่อที่มีพลังไม่ได้รับประกันว่าต้องประสบความสำเร็จเสมอไปแต่จะทำให้มีแหล่งศักยภาพและความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในบั้นปลาย การเปลี่ยนแปลงความเชื่อมีผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนตามและเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เร็วที่สุด ถ้ามนุษย์สามารถแสดงความสามารถหรือกลวิธีนำไปสู่ความสำเร็จของงาน ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของมนุษย์ ภาษาเป็นการแสดงความเชื่อที่สำคัญในกระบวนการของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสซึ่งใช้ทำความเข้าใจโลก

สรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเน้นความเชื่อของมนุษย์เป็นแว่นกรองการรับรู้ของมนุษย์เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ความเชื่อทางลบทำให้จำกัดความสามารถที่แท้จริงทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จ แต่ความเชื่อทางบวกจะเป็นพลังที่สร้างสรรค์และเป็นแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ในตนเองและโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีรูปแบบการใช้ภาษานำมาสู่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อของมนุษย์เพราะถ้าความเชื่อเปลี่ยนย่อมทำให้ความคิดและพฤติกรรมเปลี่ยนตาม

ประการที่สาม หลักระบบตัวแทน (Representational system) การสื่อสารเริ่มต้นจากความคิด คำพูดน้ำเสียงและภาษาท่าทางที่ถ่ายทอดจากตนเองไปสู่บุคคลอื่น เมื่อมนุษย์คิดว่าเห็นได้ยินและรู้สึกเกี่ยวกับอะไรนั้นมนุษย์สร้างความสามารถในการเห็น, ได้ยินเสียงและความรู้สึก

ขึ้นภายในจิตใจ มนุษย์ใช้ข้อมูลประสบการณ์เดิมจากรูปแบบของประสาทสัมผัสซึ่งได้จากการรับรู้ประสบการณ์ครั้งแรก ความคิดเหล่านี้เป็นความทรงจำในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเกี่ยวกับการเห็น, การได้ยิน, การรู้สึก, การสัมผัสและการดมกลิ่น ซึ่งได้รับจากประสบการณ์ที่ผ่านมา มนุษย์สามารถสร้างประสบการณ์การรับรู้เหล่านี้ได้แม้ว่าจะไม่ได้รับประสบการณ์นั้นจริง โดยใช้ประสบการณ์การรับรู้เช่นเดิมเป็นตัวแทนประสบการณ์ภายในราวกับว่าเราได้รับประสบการ์นั้นโดยตรง เช่น การจินตนาการถึงอาหารเย็นและคิดถึงรสชาดของอาหารที่ชอบ เป็นต้น มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสเหล่านี้ ในการรับรู้โลกภายนอกและรับรู้ประสบการณ์เดิมโดยตนเองในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นใช้แนวทางที่เราได้รับรู้นี้ เป็นการแหล่งสะสมและป้อนรหัสข้อมูลภายในจิตใจ นั่นคือการเห็น การได้ยิน ความรู้สึก การรับรสและการดมกลิ่นซึ่งสิ่งเหล่านี้ คือระบบตัวแทน (Representational system) ที่มนุษย์ใช้นั่นเอง (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 26 - 27) นอกจากนั้น วิลลาร์ (Villar, 1997, p. 26) กล่าวว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีแนวคิดว่า บุคคลเรียนรู้โลกโดยผ่านแบบจำลองที่เขาสร้างขึ้น บุคคลสร้างและสื่อสารประสบการณ์ทั้งหลายโดยการใช้การแทนที่ด้วยภาษา (Linquistic representations) ซึ่งกระบวนการของระบบตัวแทนรับรู้ประสบการณ์โดยผ่านช่องทางการรับรู้เฉพาะดังกล่าวคือการมองเห็น (Visual) การสัมผัส (Kinesthetic) การได้ยิน (Auditory) การรับรส (Gustatory) และการดมกลิ่น (Olfactory) และช่องทางการรับรู้โดยทั่วไปคือการได้ยิน การสัมผัส และการมองเห็น โอ คอนเนอร์และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 28) กล่าวว่า การรับรสและการดมกลิ่นนั้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำมารวมไว้ด้านการสัมผัส (Kinesthetic) จะเห็นได้ว่าช่องทางการรับรู้ของแต่ละบุคคลนั้นมีความ แตกต่างกัน ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส จัดประเภทของบุคคลไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. บุคคลที่ถนัดใช้การฟัง (Auditory person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการฟัง สามารถติดต่อได้ง่ายโดยใช้ ภาษาพูด คนประเภทนี้จะต้องไวต่อเสียงที่สุดไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือว่าสำเนียง

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (Visual person) เป็นผู้ที่มีความถนัดการมองเห็นมักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาเห็นได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นสี รูปร่าง ขนาด และรูปโฉม

3. บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (Kinesthetic person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหวจะไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบละเอียดจะส่งผลต่อเขามาก

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

4. บุคคลที่ถนัดในเชิงตัวเลข (Digital person) ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่จ้องหาแต่คำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจงเหตุผลและเหตุผลที่เชื่อถือได้ เขาจะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถาม อะไร ทำไม และอย่างไร

นอกจากนั้น การ์เรทท์ (Garrrat, 1997, p. 5) กล่าวว่าโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นใช้ระบบตัวแทนในการดำเนินการและมนุษย์ได้รับข้อมูลโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นใช้การป้อนรหัสดังนี้

V Visual Picture

A Audiitory Words

K Kinesthic Feeling, Sensation, Emotions

O Olfactory Smell

G Gustatory Taste

จากการศึกษาเอกสารอ้างอิงต่าง ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสประสบผลสำเร็จนั้นโดยการป้อนรหัสเหล่านี้คือ จากการดูเคลื่อนไหวของนัยน์ตา (Eye accessing cues) การมีรูปแบบภาษาที่นำมาสู่แบบพฤติกรรมและกลวิธี (Strategy) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

สรุปหลักระบบตัวแทน (Representational system) คือการรับรู้ข้อมูลจากระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าโดยผ่านกระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย

ประการที่สี่ ระบบตัวแทนเบื้องต้น (Prefered representative system)

มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสภายนอกทั้งหมดตลอดเวลา และมักมุ่งความสนใจที่ใช้ประสาทสัมผัสช่องทางการรับรู้เฉพาะอย่างมากกว่าจะใช้ประสาทสัมผัสร่วมกันขึ้นอยู่กับสถานการณ์ว่าเราทำอะไร เหมือนกับบุคคลที่มีพรสวรรค์เฉพาะทักษะหรืองานบางอย่างซึ่งทำให้ง่ายในการฝึกและไม่ต้องใช้ความพยายามมาก มีบุคคลจำนวนมากที่สามารถสร้างจินตนาการทางสมองใช้ความคิดให้ปรากฏเป็นรูปภาพซึ่งบางคนมองว่าเป็นเรื่องยาก เมื่อบุคคลคิดหรือมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางการรับรู้ช่องทางหนึ่งเท่านั้น ทำให้บางครั้งละเลยช่องทางอื่น ๆ ดังนั้นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะใช้ระบบประสาทสัมผัสภายในระบบใดระบบหนึ่งจนเป็นนิสัยในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกระบบตัวแทนที่เลือกใช้ก่อนนี้ว่าระบบตัวแทนเบื้องต้น (Primary representation system) ในการทำจิตบำบัดต่าง ๆ มีความลำเอียงในการใช้ระบบตัวแทนเหมือนกัน แม้ว่าพื้นฐานหลักในการบำบัดจะใช้การรับรู้ด้านการสัมผัสเป็นเบื้องต้น เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นการฟัง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ ส่วน ศิลปบำบัดและทฤษฎีของจุงเน้นที่จะใช้ช่องทางการมองเห็นมากกว่า (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 29-30)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า ระบบตัวแทนเบื้องต้นจึงมีความสำคัญเพราะเป็นช่องทางการรับรู้ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งมีความถนัดด้านการรับรู้แตกต่างกัน ซึ่งบางครั้งพรสวรรค์มีส่วนทำให้การเรียนรู้เร็วขึ้น แต่การเรียนรู้ก็สามารถฝึกหัดได้ ดังนั้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคลดำเนินการบำบัด แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่เคยได้รับประสบการณ์จริงมาก่อนแต่ก็สามารถรับรู้ได้โดยจำลองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตและใช้จินตนาการของแต่ละบุคคลในการบำบัด

ประการที่ห้า การสร้างสายสัมพันธ์ (Rapport) โอคอนเนอร์และเซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 19 –20) กล่าวว่าในด้านการศึกษา, การบำบัดรักษา, การให้คำปรึกษา, ธุรกิจ, การขายและการอบรม สายสัมพันธ์หรือความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) เป็นสิ่งจำเป็น ในการสร้างบรรยากาศความไว้วางใจความเชื่อมั่นและความร่วมมือ ซึ่งทำให้บุคคลแสดงออกอย่างอิสระ ดังนั้นการสร้างสายสัมพันธ์ต้องใช้การฝึกหัด ภาษาท่าทางและน้ำเสียง เป็นสิ่งสำคัญซึ่งทำให้บุคคลสังเกตได้ เหมือนกระจกเงา และการที่บุคคลสามารถเข้ากันได้ทั้งท่าทาง อากัปกิริยาและการประสานสายตาเปรียบเหมือนการเต้นรำ ซึ่งคู่เต้นรำต้องเคลื่อนไหวไปทางเดียวกัน ถ้าปราศจากสายสัมพันธ์ปฏิกิริยาทางร่างกายจะแสดงให้เห็น ไม่ว่าจะพูดอะไร ภาษาท่าทางไม่มีความสัมพันธ์กับ คำพูด บุคคลประสบความสำเร็จจากการสร้างสัมพันธ์และสายสัมพันธ์ทำให้เกิดความไว้วางใจ ทักษะนี้มีความสำคัญและมีประโยชน์มากแต่มีข้อจำกัดสองประการคือระดับความสามารถของบุคคลต่อการรับรู้เกี่ยวกับท่าทาง, อากัปกิริยาและคำพูดและทักษะที่บุคคลสามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้เหมือนกับการเต้นรำ การสร้างสายสัมพันธ์เป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งเราไม่ทราบประสิทธิภาพหรือผลลัพธ์ถ้าไม่ลองปฏิบัติ

ประการที่หก สภาวะปัจจุบันและสภาวะที่ต้องการ (Present stage and desired state) โอคอนเนอร์และเซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 15) กล่าวว่าแนวคิดหนึ่งเกี่ยวกับการเปลี่ยนธุรกิจ การพัฒนาบุคคลากรหรือการศึกษานั้นเป็นการเดินทางจากสภาวะปัจจุบันไปสู่สภาวะที่ต้องการ ปัญหาก็คือความแตกต่างระหว่างทั้งสอง อย่างนี้ โดยการคำนึงถึงผลลัพธ์ในอนาคตนั้นเราต้องสร้างสำนึกเกี่ยวกับสภาพปัญหาในสภาวะปัจจุบันและในทางตรงข้ามทุกปัญหาในปัจจุบันก็สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ได้ พฤติกรรม, ความคิดและความรู้สึกของมนุษย์นั้นแตกต่างกันทั้งในสภาวะปัจจุบันและสภาวะที่ต้องการ การเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งนั้นต้องการแหล่งทรัพยากร พลังงานการเดินทางนั้นมาจากแรงจูงใจสภาวะที่ต้องการนั้นต้องเป็นบางสิ่งที่มนุษย์ต้องการอย่างแท้จริง และต้องมีความมุ่งมั่นที่จะทำผลลัพธ์

ประการที่เจ็ด การตามและการนำ (Pacing and leading) สายสัมพันธ์ทำให้บุคคลสามารถสร้างสะพานเชื่อมไปสู่บุคคลอื่นได้นั่นคือการที่มีบางจุดที่ทำความเข้าใจและจุดเชื่อมโยง

ดังนั้นเมื่อเราเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลอื่นจะทำตาม เราสามารถนำบุคคลไปในทิศทางต่าง ๆ ได้ ครูที่ดีที่สุดคือครูที่สามารถสร้างสายสัมพันธ์และเข้าใจโลกของผู้เรียนและทำให้นักเรียนรู้สึกง่ายขึ้นในการทำความเข้าใจในวิชาที่เรียน ซึ่งในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นเรียกว่าการตามและการนำ (Pacing and leading) การตาม (Pacing) คือการสร้างสะพานที่นำไปสู่การยอมรับและนับถือ ส่วนการนำ (Leading) คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งจะทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนตาม ซึ่งการนำไม่สามารถดำเนินไปได้ถ้าไม่มีสายสัมพันธ์ การตามเป็นทักษะสายสัมพันธ์ธรรมชาติทั่วไปซึ่งเราใช้กับบุคคลที่น่า สนใจกับเพื่อน ที่ทำงานหรืองานอดิเรก ถ้าสะพานสร้างขึ้นแล้วบุคคลอื่นย่อมยอมเดินตามผู้นำ การตามทำให้บุคคลสามารถรับรู้ได้ในสภาวะจิตใต้สานึกว่าได้รับการยอมรับนับถือในสภาวะที่เขาเป็นอยู่และเต็มใจที่จะยอมทำตามถ้าเป็นแนวทางที่เขาต้องการ อารมณ์ที่อยู่ในสภาวะตามและนำนี้ (Emotional pacing and leading) เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการให้คำปรึกษาและการบำบัดรักษา

การตามและการนำจึงเป็นแนวคิดพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส การตามและการนำจะประสบผลสำเร็จได้นั้นคือ การต้องให้ความสนใจแก่บุคคลอื่นและมีความยืดหยุ่นเพียงพอในพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่ออะไรก็ตามที่คุณเห็นหรือได้ยิน โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเป็นทั้งศิลปในการสื่อสารที่ยิ่งใหญ่, น่าสนุกสนานและทรงประสิทธิภาพมาก (O'Connor & Seymour, 1993, p. 115)

สรุป การตามและการนำจึงเป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงการยอมรับสภาวะอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อชักนำให้ผู้รับการปรึกษาทำตามกระบวนการบำบัดเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง

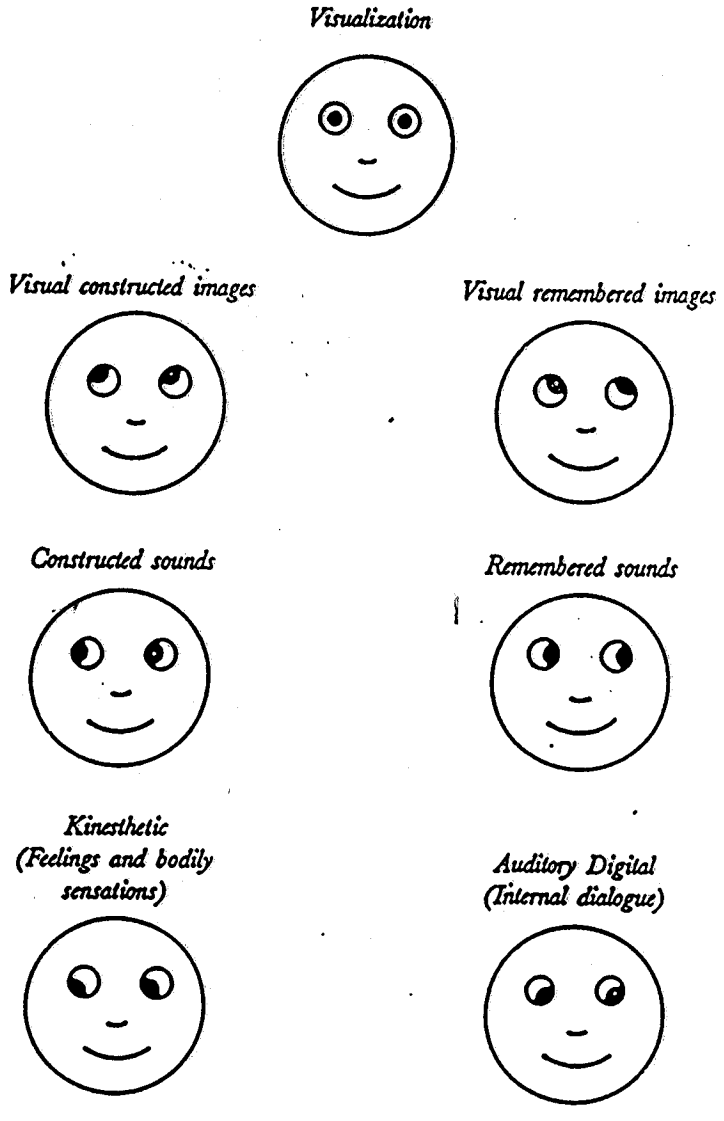
ประการที่แปด จิตเหนือภวังค์และจิตใต้ภวังค์ (Up time and down time) มนุษย์ให้ความสนใจและความสำคัญของประสาทสัมผัสและสังเกตการตอบสนองของบุคคลรอบข้าง ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงประสาทสัมผัสที่มีต่อโลกภายนอกและสภาวะที่นำมนุษย์สู่ความลึกล้ำในจิตใจให้รับรู้สภาวะความเป็นจริง เรียกว่าจิตเหนือภวังค์ (Up time) เมื่อก้าวลึกเข้าไปในความคิดเพื่อไปสู่ความทรงจำ นั้นโดยมุ่งเข้าสู่ภายในจิตใจ ความรู้สึกสัมผัส การมองและการได้ยินภายใน ยิ่งก้าวลึกเข้าไปภายในใจมากเท่าไรยิ่งตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้โลกภายนอกยิ่งน้อยลงเท่านั้นการก้าวลึกลงไปในความคิดเรียกว่าจิตใต้ภวังค์ (Down time) เมื่อไรก็ตามที่ผู้บำบัดถามใครก็ตามที่ก้าวเข้าสู่ภายในใจด้วยโดยการมองเห็น ได้ยินเสียง และรับรู้ความรู้สึกสัมผัสเพื่อให้เขาก้าวเข้าสู่สภาวะจิตใต้ภวังค์ (Down time) เป็น ณ ที่เป็นห้วงนึกการจินตนาการขณะตื่น (Day dream) เป็นที่ที่จะวางแผน ความเพ้อฝัน (Fantasy) และสร้างสิ่งที่คิดว่าเป็นไปได้ มนุษย์สามารถเปลี่ยนการรับรู้ประสาทสัมผัสสู่ภายนอกและภายในขึ้นอยู่กับสภาวะที่เขาเป็นอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เกี่ยวกับความคิดที่กระทำโดยจิตเปรียบเหมือนเครื่องมือการกระทำสิ่งที่แตกต่างออกไป และวิธีนี้มีแต่ได้ผลลัพธ์ที่ตามมา บ่อยครั้งที่เราไม่ได้ทำบางสิ่งอย่างดี

เพราะว่าเราไม่อยู่ในสภาวะที่ถูกต้อง มนุษย์เข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยการชักจูงให้เข้าสู่จิตใต้ภวังค์ (Down time) จิตในภวังค์เป็นระยะเปลี่ยนแปลง (Alter state) จากสภาวะอุปนิสัยของจิตสำนึก ประสบการณ์จิตในภวังค์ของทุกคนแตกต่างกันเพราะทุกคนมีจุดเริ่มต้นสภาวะที่แตกต่างกันการทำจิตบำบัดนั้น เป็นการทำงานในขณะที่จิตอยู่ในภวังค์และอยู่ในสภาวะเปลี่ยนแปลง (Alter state) ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการเข้าสู่จิตใต้สำนึกแตกต่างกันบางคนใช้ Free associate ให้ผู้รับการบำบัดพูดเพื่อเข้าสู่จิตใต้ภวังค์ (Down time) และบางคนใช้ เกสตอลล์ และวิธีการสะกดจิตเข้าสู่ภวังค์ จิตในภวังค์ (Trance) เป็นสภาวะความคิดของจิตใจที่จะสำรวจและค้นพบใหม่แห่งศักยภาพภายในที่มีลักษณะพิเศษ (Unique) (O' Connor & Seymour, 1993 , p. 111)

สรุปโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้การบำบัดโดยการชักนำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่ภวังค์เพื่อให้รับรู้สภาวะความเป็นจริงและค้นหาพลังบวกของตนเองในการบำบัด

ประการที่เก้า การเคลื่อนไหวของนัยน์ตา (Eye accessing cues) ดังมีคำกล่าวว่านัยน์ตาเป็นหน้าต่างของจิตวิญญาณและการพัฒนาตามขอบข่ายการศึกษาได้ยืนยันอย่างแน่ชัดว่าเป็นวิธีที่น่าทึ่ง (Alder, 1996, p. 45) เป็นการง่ายที่จะรู้ว่าถ้าบุคคลกำลังคิดเป็นรูปภาพ เป็นเสียงหรือความรู้สึก เพราะว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้ในร่างกายของมนุษย์เมื่อวิธีการคิดนั้นแตกต่างกัน วิธีการที่มนุษย์คิดมีผลกระทบต่อร่างกายและการแสดงออกทางร่างกายก็เป็นผลจากวิธีการคิดของมนุษย์ การศึกษาทางประสาทวิทยาแสดงให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวของนัยน์ตาทั้งสองไปด้านข้างหรือบนล่าง (Laterally or vertically) มีความสัมพันธ์กับการส่วนของสมองที่แตกต่างกันกำลังถูกกระตุ้น การเคลื่อนไหวของตานี้เรียกว่า การเคลื่อนไหวแนวระนาบ (Lateral eye movements) (LEM) ในทางการศึกษาทางประสาทวิทยาซึ่ง ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกการเคลื่อนไหวนัยน์ตา (Eye accessing cues) เพราะว่าวิธีการมองเห็นทำให้รู้ว่าบุคคลได้รับข้อมูลเข้าไปอย่างไร เมื่อมนุษย์มองเห็นบางสิ่งจากประสบการณ์ในอดีตตามีแนวโน้มเคลื่อนไปด้านบนและไปด้านซ้าย เมื่อต้องสร้างรูปภาพจากคำพูดหรือพยายามจินตนาการบางสิ่งซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อนตาจะเคลื่อนขึ้นไปข้างบนและไปทางด้านขวา ตาจะเคลื่อนไปด้านซ้าย เมื่อเป็นความทรงจำเกี่ยวกับเสียงและข้ามไปทางขวาเพื่อสร้างเสียง เมื่อรับเข้าความรู้สึกตาจะมองต่ำและไปทางด้านขวา เมื่อคุยกับตนเองตาจะมองต่ำไปทางซ้ายการมองระยะไกล คือ ตาที่จ้องตรงไปข้างหน้าแสดงถึงการมองเห็น (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 35-39)

สรุปการเคลื่อนไหวของนัยน์ตา (Eye accessing cues) จึงเป็นเทคนิคที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ทำให้ผู้บำบัดสามารถประเมินผู้รับการปรึกษาว่าได้รับข้อมูลอย่างไรและรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรต่อไป จะย้อนกลับหรือดำเนินกระบวนการขั้นต่อไป ซึ่งแม้ไม่ต้องซักถามผู้รับการปรึกษาก็สามารถรับรู้ได้การให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงเป็นเทคนิคการปรึกษาที่น่าทึ่งและมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 2 แสดงการเคลื่อนไหวของควงตาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
(O'Connor & Seymour, 1993, p. 36)

ประการที่สิบ การกระทำอย่างอื่นที่บ่งบอกได้ (Other accessing cues) การเคลื่อนไหวของตาไม่เพียงแต่บ่งบอกทางเข้าไปได้ของข้อมูลเท่านั้นแต่ยังเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการสังเกต เช่น เดียวกับร่างกายและจิตใจที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ มนุษย์คิดอย่างไรก็แสดงออกอย่างนั้น โดยเฉพาะการแสดงออกของรูปแบบการหายใจ สีของผิวหนังและท่าทาง

บุคคลที่ซึ่งกำลังคิดจินตนาการการมองเห็นจะต้องพูดให้เร็วขึ้น เนื่องจากจินตนาการเกิดขึ้นรวดเร็วมากเพื่อให้จบทัน การหายใจเพิ่มขึ้นและถี่ บ่อยครั้งมีการเกร็งของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะไหล่ ศีรษะเงยขึ้นและใบหน้าซีดกว่าปกติ ส่วนบุคคลที่กำลังคิดอยู่ภายในด้วยเสียงจะหายใจโดยใช้ทรวงอกทั้งหมด มีการเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยครั้งเป็นจังหวะ และน้ำเสียงต้องชัดเจนแสดงออกทางอารมณ์และมีจังหวะ ศีรษะอยู่ในลักษณะสมดุลกับไหล่หรือเอียงเล็กน้อยราวกับว่ากำลังฟังบางสิ่ง บุคคลซึ่งกำลังคุยกับตนเองบ่อยครั้งจะเอนศีรษะไปด้านหนึ่งหรือพักศีรษะบนมือหรือ กำมือคล้ายกำลังอยู่ในท่าโทรศัพท์ราวกับว่ากำลังคุย บุคคลที่ถนัดการใช้สัมผัส (Kinesthetic) จะมีลักษณะการหายใจช้าและลึกบริเวณช่องท้องและมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อศีรษะก้มลง น้ำเสียงที่ใช้ควรลึกซึ้งเพิ่มขึ้น พูดช้าและมีจังหวะหยุดระหว่างพูด การเคลื่อนไหวและท่าทางจะบอกว่าบุคคลคิดอย่างไร มีคนจำนวนมากที่มีตำแหน่งอินทรีย์สัมผัส (Sense organ) เช่นตำแหน่งที่หู ขณะที่เขากำลังฟังเสียงที่เกิดขึ้นภายในศีรษะของเขาหรือตำแหน่งที่ท้อง ถ้ามีความรู้สึกเกี่ยวกับบางสิ่งที่เข้มแข็ง สัญญาณเหล่านี้ไม่ได้บอกว่ามนุษย์คิดอะไรบอกเพียงว่ามนุษย์กำลังคิดถึงมันอย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็นภาษาท่าทางมากกว่าการตีความธรรมดา ความคิดเกี่ยวกับระบบตัวแทนนั้นมีประโยชน์ทำให้รู้ว่ามนุษย์นั้นคิดแตกต่างกันอย่างไรและการอ่านวิธีการเข้าของข้อมูล (Accessing cues) เป็นทักษะที่ล้ำค่าสำหรับใครก็ตามที่ต้องการติดต่อสื่อสารที่ดีขึ้นกับผู้อื่น

สำหรับผู้ให้การปรึกษาและนักการศึกษาทักษะนี้เป็นสิ่งจำเป็น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเริ่มรู้ว่าผู้รับการปรึกษากำลังคิดอย่างไรและค้นพบว่าผู้รับการปรึกษามีความสามารถเปลี่ยนความคิดอย่างไร นักการศึกษาสามารถค้นพบวิธีเกี่ยวกับการทำงานอะไรที่ดีที่สุดเหมาะกับวิชาพิเศษและสอนวิชาเหล่านี้ด้วยทักษะที่ถูกต้อง โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเสนอส่วนที่เป็นไปได้คือวิธีคิดของบุคคลจนกลายเป็นนิสัยย่อมทิ้งร่องรอยไว้บนร่างกาย สิ่งเหล่านี้คือ บุคลิกลักษณะท่าทาง อากัปกิริยา รูปแบบการหายใจซึ่งกลายมาเป็นอุปนิสัยของบุคคลเช่นคนพูดเร็วใช้น้ำเสียงสูงและการหายใจเร็วด้วย ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถปรับวิธีการคิดเข้าได้กับผู้อื่นย่อมได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าอย่างไรก็ตามการอ้างอิงเหล่านี้ต้องได้รับการตรวจสอบการสังเกตและประสบการณ์ซ้ำอีกครั้ง (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 39-40)

ดังนั้นการให้ปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงรับรู้ได้ว่าบุคคลมีวิธีการคิดอย่างไรโดยการสังเกตทั้งการเคลื่อนไหวของตาและอากัปกิริยาที่บุคคลแสดงออกเพื่อสื่อว่าบุคคลได้รับข้อมูลอย่างไรและมีวิธีการเปลี่ยนความคิดอย่างไรซึ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถประเมินผู้รับการปรึกษาได้แต่ทักษะเหล่านี้ต้องมีการฝึกปฏิบัติจนมีความชำนาญ

ประการที่สิบเอ็ด กลวิธี (Strategies) กลวิธีหมายถึง การที่มนุษย์สร้างความเชื่อและความคิดของมนุษย์อย่างไรที่ทำให้เรื่องที่ยาก (Tasks) ประสบความสำเร็จ กลวิธีมุ่งที่เป้าหมาย

ทางบวกเสมอ กลวิธีสามารถเปิดหรือปิดความเชื่อของมนุษย์ที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน มนุษย์ต้องมีความเชื่อว่าสามารถทำได้มิฉะนั้นจะไม่ประสบความสำเร็จ มนุษย์ต้องมีความเชื่อที่ว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งมีคุณค่า ทำให้เกิดความสนใจและอยากรู้ กลยุทธ์ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้คือการรับรู้ประสาทสัมผัสของแว่นกรอง (Perception filters) เนื่องจากแว่นกรองกำหนดการรับรู้ของมนุษย์เกี่ยวกับโลก กลยุทธ์จึงเป็นวิธีการที่นำเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จ

ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้กลวิธี (Strategies) คือ

1. ระบบตัวแทน (Representational system)
2. Submodalities
3. การเรียงระดับขั้นตอน (The sequence of the steps)

ผู้ให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้ Meta model เพื่อถามคำถามและการสังเกตเพื่อค้นหาระบบตัวแทนที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ว่า...สั่งอะไร.... เมื่อผู้ให้คำปรึกษาซักถามเกี่ยวกับ Submodalities ทั้งหมด เช่น VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic) เป็นระบบตัวแทนที่ผู้รับการให้คำปรึกษาใช้ ซึ่งบางครั้งค้นพบทางเข้าข้อมูล (Assessing cues) ซึ่งใช้ทำนายคำถามได้ถูกทิศทาง ในกลวิธีการเปลี่ยนการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่อโลกภายนอกหรือการใช้การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสภายใน ถ้าใช้การรับรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสภายใน มนุษย์สามารถค้นพบว่าในความทรงจำ (Remember) หรือการสร้างความทรงจำ ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ได้โดยการจ้องมองจากการเคลื่อนไหวของตา (Eye assessing cue) นอกจากนี้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้การถอนตัวที่แตกต่างกันของบุคคลโดยให้เขามองที่งานนั้น และถามเกี่ยวกับตัวเขา "ว่าอะไรจะเกิดขึ้นถ้างานไม่สำเร็จ" ผู้รับการบำบัดจะต้องสร้างผลลัพธ์ที่เป็นไปได้และได้รับความรู้สึกที่ไม่ดีซึ่งเป็นความรู้สึกที่ผู้บำบัดไม่ต้องการ และผลลัพธ์เหล่านี้เองจะทำให้เขาเริ่มต้นปฏิบัติบุคคลแรกจะมีความรู้สึกที่ดี บุคคลที่สองจะหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ดี ผู้บำบัดจะใช้แรงจูงใจของบุคคล การนำไปสู่ความพยายามในอนาคตและคนที่สองพยายามโต้ตอบกับภาวะคุกคามนั้น

ซึ่งกลวิธีเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากสำหรับครู ผู้จัดการและผู้ฝึกปฏิบัติในการที่ต้องสร้างแรงจูงใจ ดังเช่นพนักงานขายถ้าต้องการขายสินค้าได้ก็ต้องสร้างแรงจูงใจแก่ผู้ซื้อไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับตัวสินค้า การให้ดูสินค้าหรือการให้ทดลองใช้สินค้าซึ่งนักขายที่เก่งต้องทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ครูจะทำความเข้าใจและตอบสนองต่อผู้เรียนโดยใช้กลวิธีที่แตกต่างกันแก่นักเรียน นักเรียนบางคนต้องการการฟังจากครูและสร้างการรับรู้ภายในเป็นรูปภาพทำให้เกิดความเข้าใจความคิด เด็กอื่นอาจใช้ระบบตัวแทนโดยการมองเห็นตั้งแต่ครั้งแรกดังคำพูดที่ว่ารูปภาพ 1 ภาพมีค่ามากกว่าคำพูดนับพันแต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้มอง นั่นคือวิธีการสอนอย่างเดียวไม่เหมาะกับนักเรียนทุกคน (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 185-188)

ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะเป็นผู้เลือกใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาโดยการสร้างแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ

ประการที่สิบสอง การสร้างตัวแบบ (Modeling) มนุษย์มีพรสวรรค์ในการเรียนรู้ตามธรรมชาติ กระบวนการเรียนรู้นี้ช้าลงเมื่อมีอายุมากขึ้น การเรียนรู้มีอยู่ตลอดชีวิต เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้น มนุษย์สอนตนเองให้เดินและพูดคุยกับผู้อื่น มนุษย์สังเกตผลลัพธ์จากความล้มเหลวและการทำซ้ำและเปลี่ยนการกระทำ มนุษย์เรียนรู้โดยตัวแบบ เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ ในรูปแบบความสำเร็จและความล้มเหลวซึ่งได้แรงเสริมเหล่านี้จากพ่อแม่ญาติพี่น้องและเพื่อน

ตัวแบบ (Modeling) เป็นหัวใจของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นการศึกษาที่มหัศจรรย์และศึกษาการสร้างตัวแบบที่เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดรูปแบบพฤติกรรมที่ดีเลิศอย่างเด่นชัด

การสร้างตัวแบบคือกระบวนการมนุษย์ที่ทำซ้ำในสิ่งที่ดีเลิศ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นวิธีการทางอ้อมที่จะอธิบายโดยใช้การสำรวจใช้คำว่า "อย่างไร" เก่งกว่า เร็วกว่า เท่าที่สามารถทำได้ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้จิตใจและร่างกายของมนุษย์ในแนวทางเดียวกันที่ดำเนินการไปหาจุดสุดยอด สามารถเพิ่มคุณภาพของการกระทำและผลลัพธ์ รูปแบบของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เพราะมนุษย์เองเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ

กระบวนการของตัวแบบมี 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 มีความตั้งใจและให้ความสนใจกับสภาวะที่ตัวแบบเป็นอยู่ขณะที่เขากำลังแสดงพฤติกรรมนั้นระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจินตนาการตนเองในสภาวะของผู้รับการปรึกษาใช้ทักษะตำแหน่งที่สองและทำเหมือนอย่างที่ผู้รับการปรึกษาจนกว่าสามารถสร้างผลลัพธ์ที่เหมือนกันโดยมุ่งที่ผู้รับการปรึกษากระทำอะไร (พฤติกรรมและสรีรวิทยา) เขาทำอย่างไร (กลวิธีที่ใช้ความคิดภายใน) และทำไมเขาทำ (การสนับสนุนความเชื่อและการสันนิษฐาน) อะไรที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตโดยจากการตั้งคำถาม อย่างไร ทำไม

ระยะที่ 2 ใช้หลักการดึงปัจจัยสำคัญของพฤติกรรมของตัวแบบที่มองเห็นว่าอะไรทำให้เกิดความแตกต่าง

ถ้ามนุษย์ทำบางสิ่งและทำให้เกิดความแตกต่างที่นำไปสู่ผลลัพธ์ ที่ผู้บำบัดต้องการและเป็นส่วนสำคัญของตัวแบบ ผู้บำบัดได้ขัดเกลาตัวแบบและเริ่มทำความเข้าใจอย่างมีสติ นี้เป็นแบบการเรียนรู้ที่สวนทางกัน Tradition learning เป็นการเรียนรู้จากการเพิ่มรายละเอียดที่เล็กน้อย ณ ช่วงเวลานั้นจนกระทั่งได้รายละเอียดทั้งหมด ตัวแบบเป็นตัวเร่งทำให้เกิดการเรียนรู้ที่สำคัญได้ปัจจัยทั้งหมดและเอาออกมาเพื่อค้นพบสิ่งที่ต้องการเป็นอะไร

ระยะที่ 3 และระยะสุดท้ายเป็นประยุกต์ใช้กับการสอนแก่ผู้อื่น ครูที่ดีต้องสามารถสร้างบรรยากาศเพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองว่า เขาจะได้ผลลัพธ์ได้อย่างไรตัวแบบควรเป็นตัวแบบที่สร้างง่ายและทดสอบได้ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นผู้สร้างเพราะผลลัพธ์ที่ออกมาปรากฏสามารถประยุกต์ไปสู่ การสร้างสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้ามนุษย์สามารถเป็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จก็จะได้ผลลัพธ์เหมือนตัวแบบ

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเป็นตัวแบบพฤติกรรมแก่มนุษย์ทุกคน ถ้าผู้ให้คำปรึกษามีความเชื่อเป็นใหญ่, สรีรวิทยาและกระบวนการความคิดที่เฉพาะสิ่งเหล่านี้เป็นกลวิธี (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 181-182)

ประการที่สิบสาม Submodality โอคอนเนอร์และเซเมอร์ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 41-47) กล่าวว่า มนุษย์พูดเกี่ยวกับ วิธีการของความคิดส่วนใหญ่เป็น 3 แนวทางคือ ในเสียง ในรูปภาพและในความรู้สึกแต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงขั้นต้นเท่านั้น ถ้าต้องการอธิบายถึงรูปภาพที่เคยเห็นต้องมีรายละเอียดเพิ่มเติม เช่นรูปภาพนั้นเป็นสีหรือขาวดำ ภาพกำลังเคลื่อนไหวหรือเป็นภาพนิ่ง อยู่ใกล้หรืออยู่ไกลสิ่งเหล่านี้เป็นความแตกต่างที่สังเกตได้ ความรู้สึกของคุณหนักหรือเบาต่อมา สร้างวิธีคิดทั่วไปที่ทำให้เป็นระบบที่ถูกต้อง

1. สร้างตัวคุณให้รู้สึกสบายและนึกย้อนถึงความทรงจำที่คุณพอใจแล้วตรวจสอบทั้งหมด มองภาพเหล่านั้นราวกับว่าคุณเห็นด้วยตาตัวเอง (การเข้าร่วม/ Associate) หรือมองราวกับว่ามองจากที่อื่น (แยกออก/ Dissociate) ตัวอย่าง การแยกตนเองถ้าคุณมองเห็นตนเองในรูปภาพสังเกตภาพที่เห็นเป็นรูปสีหรือไม่ กำลังเคลื่อนไหวหรือภาพนิ่ง เป็นหนังหรือสไลด์ภาพ 3 มิติหรือแบนเหมือนรูปถ่ายขณะที่มองรูปภาพต่อไปสามารถเก็บรายละเอียดได้เพิ่มขึ้น

2. ต่อไปให้ความตั้งใจเกี่ยวกับเสียงทุกเสียงที่เกิดร่วมกับความทรงจำ เสียงค่อยหรือเบาใกล้หรือไกล เสียงมาจากไหน

3. ตั้งใจเกี่ยวกับทุกอารมณ์หรือความรู้สึกสัมผัสที่อยู่ในความทรงจำ

ความแตกต่างเหล่านี้เข้าใจในแบบเรียกว่า Submodalities ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ถ้าระบบตัวแทน (Representational systems) เป็นวิธี (Modalities) นั่นคือวิธีการของการได้รับประสบการณ์ที่มีต่อโลก ดังนั้น Submodalities เป็นการสร้างรอยต่อของประสาทสัมผัส รูปภาพเสียงหรือความรู้สึกเป็นความสงบ ภาษากรีกโบราณ กล่าวเกี่ยวกับประสบการณ์รับรู้ประสาทสัมผัสและ อริสโตเติ้ลพูดเกี่ยวกับ Submodalities โดยหมายความถึงคุณภาพของประสาทสัมผัส

ตัวอย่างของรายชื่อลักษณะ Submodalities

Visual

Associate การเข้าร่วม (มองผ่านด้วยตาตนเอง) หรือแยกออก (Dissociate) คือมองดูที่ตนเอง

Colour or Black or White

Clarity (Blurred or Focused)

Size

Auditory

Words or Sounds

Volume (Loud or Soft)

Kinesthetic

Pressure (Hard or Soft)

Weight (Light or Heavy)

Temperature

Shape

สิ่งเหล่านี้เป็นความแตกต่างทั่วไปที่คนรู้ Submodality สามารถเป็นความคิดที่สำคัญที่สุดการป้อนรหัสของมนุษย์ มันเป็นไปไม่ได้ที่ทุกความคิดหรือระลึกประสบการณ์ทั้งหมดโดยปราศจากการมีโครงสร้างประสบการณ์ของ Submodality เป็นสิ่งที่น่าสนใจที่สุดลักษณะของ Submodality ว่าอะไรเกิดขึ้นถ้าคุณต้องการเปลี่ยน บางคนเปลี่ยนโดยไม่สร้างความแตกต่างเหมือนนิรโทษ บางคนรุนแรงโดยเฉพาะความทรงจำและการเปลี่ยนแปลงโดยเปลี่ยนความรู้สึกทั้งหมดกับประสบการณ์นั้น รูปแบบมีผลกระทบและความหมายต่อความทรงจำหรือความคิดมากกว่าหน้าที่ของ Submodality มากกว่าเนื้อหา เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้วมันจบลงเราไม่เคยย้อนกลับและเปลี่ยนมัน เราไม่สามารถโต้ตอบเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วแต่เราสามารถเปลี่ยนความทรงจำได้ลองทดลองทำโดยย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์ที่พึงพอใจสร้างรูปภาพแน่ใจว่าคุณอยู่ในภาพนั้นมองดูราวกับว่าเห็นด้วยตาตนเอง (Assosiate) ประสบการณ์นี้เหมือนอะไร ต่อไปแยกออกมา (Dissosiate) โดยการก้าวออกมาจากภาพถ่ายและมองบุคคลซึ่งเห็นและได้ยินเหมือนกับเป็นคุณ สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของคุณอย่างไรเกี่ยวกับประสบการณ์ การแยกออกจากเป็นการสูญเสียความทรงจำที่มีพลังกระเทือนอารมณ์ ความทรงจำที่พึงพอใจจะทำให้สูญเสียความสุขความไม่สบายใจ ความเจ็บปวด เมื่อสามารถจัดการกับความเจ็บปวด เป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้การแยกออก (Dissosiate) จากอารมณ์เจ็บปวดก่อน เพื่อจัดการกับความชอกช้ำทางจิตใจ มิฉะนั้นฉากทั้งหมดจะถูกปิดกั้นโดยจิตสำนึกและเป็นการยากและเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่คิดเกี่ยวกับมัน การแยกออกครั้งแรก (Dissosiate) ทำให้เกิดความรู้สึกว่าอยู่ห่างไกลรู้สึกปลอดภัย ดังนั้นเขาสามารถจัดการได้การทดลองในการเปลี่ยนความคิดว่าคิดอย่างไรและค้นพบอย่างไรรายละเอียด (Submodality) จึงเป็นเรื่องสำคัญ สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นและผลที่ตามมาคือการต้องอยู่กับมันแต่มันไม่ได้รบกวนตลอด

พลังเหล่านี้สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีในปัจจุบันเป็นผลจากวิธีคิด การสร้างความแตกต่างระหว่างทั้งสองคือเหตุการณ์ที่เป็นจริงเวลานั้น และความหมายและพลังที่เราให้ความสำคัญซึ่งขึ้นกับความทรงจำของเรา

สรุป โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้การให้รายละเอียด (Submodality) เกี่ยวกับหลักระบบตัวแทน และใช้วิธีการบำบัดโดยใช้ประสบการณ์ในอดีตที่เจ็บปวด ในการบำบัดโดยใช้วิธีการเข้าร่วม (Associate) และการแยกออกจากเหตุการณ์นั้น (Dissociate) ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัยและสามารถเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้หาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาได้

ประการที่สิบสี่ ภาษา และ Meta model มีนักวิชาการสามท่าน คือโอคอนเนอร์และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 90-92) และ อัลเดอร์ (Alder, 1996, pp. 121-122) กล่าวถึง Meta model พอสรุปได้ดังนี้คือ

คำพูดและภาษาเป็นส่วนที่จำเป็นสำหรับความคิดและเกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานของสมองซีกซ้าย ซึ่งเป็นสมองด้านความคิดระดับจิตสำนึกซึ่งเป็นพื้นฐานทางภาษา ภาษามีประโยชน์ในการช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และเกิดการหยั่งรู้ Meta model ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือแผนที่ของภาษา (Map of lanquage) คำว่า "Meta" มาจากภาษากรีกว่าเหนือและใต้ (Over and beyond) หรือบนระดับที่แตกต่างกัน (On a different level) Meta model เป็นรูปแบบภาษาที่พัฒนาจาก John Grinder และ Richard Bendler ทั้ง 2 คน ประสบความสำเร็จโดยการสังเกตผู้ให้ คำปรึกษาที่มีชื่อเสียง 2 ท่านคือ Friz Pearl และ Virginir Satir ศึกษาดูรูปแบบการใช้คำถามเพื่อถามเก็บข้อมูล และทั้งสองนำมาทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบภาษา Meta model เป็นรูปแบบการเรียนรู้ภาษาของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีพลังและเป็นแนวทางการใช้คำพูดหลายแนวทางที่นำไปสู่การสร้างทรรศนะใหม่ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง ดังเช่น เทคนิคทรรศนะใหม่เป็นตัวอย่างแบบง่ายของการใช้ภาษาซึ่งมีความสร้างสรรค์มาก ความคิดที่มีคุณภาพและเปิดโอกาสทางเลือกโดยมุมมองใหม่ Meta model เป็นเครื่องมือสำหรับระบบความเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นพูดอะไร แบ่งออกเป็นโครงสร้างผิว และโครงสร้างลึก Meta model เป็นชุดคำถามที่มีโครงสร้างภาษาเกี่ยวกับประสบการณ์ประสาทสัมผัส ซึ่งอาจเป็นในรูป การมองเห็น ได้ยิน สัมผัสเงื่อนปมไปสู่การรับรู้

รูปแบบโครงสร้าง Meta model มี 3 แนวทางคือ

1. การลบออก (Delete) เลือกบางข้อมูลที่เป็นไปได้ในโครงสร้างลึก ส่วนที่เหลือลบออก
2. การบิดเบือน (Distortion) ทำให้เรื่องง่ายขึ้น โดยอาจจำเป็นต้องมีการบิดเบือนความหมาย
3. การขยายผล (General) โดยการอธิบายเกี่ยวกับข้อยกเว้นที่เป็นไปได้

Meta model เป็นชุดคำถามที่ค้นหาโดย การลบออก การบิดเบือนและการขยายผลของภาษา คำถามเหล่านี้ทำให้คนเติมเต็มข้อมูลที่ผิดพลาด ปรับปรุงโครงสร้างและค้นหาความจริงของข้อมูลเฉพาะที่จะนำไปสู่การสร้างความเข้าใจในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะพยุงจิตใจ ไม่มีรูปแบบอะไรที่ดีทั้งหมดและไม่ดีทั้งหมด สิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและผลลัพธ์ซึ่งเราเป็นผู้เลือก

ประการที่สิบห้า หลักการเรียนรู้ (Learning) การยังไม่ได้เรียนรู้ (Unlearning) และการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โอคอนเนอร์และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 6-8) กล่าวว่าการเรียนรู้โดยทั่วไปแล้วมนุษย์สามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้น้อย โดยจิตสำนึกสามารถรับรู้ข้อมูลได้เพียง 7 ส่วนของข้อมูลทั้งหมดในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดนี้ปรากฏในปี ค.ศ. 1956 โดย George Miller นักจิตวิทยาชาวอเมริกันซึ่งมีผลงานที่มีชื่อเสียงคือมหัศจรรย์แห่งตัวเลข เจ็ด บวกหรือลบสอง (The magic seven, plus or minus two) จิตสำนึกรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองของข้อมูลทั้งหมด ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก มนุษย์เรียนรู้ได้จากการเรียนรู้ทั้งหมดที่ผ่านมาและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตซึ่งอยู่ภายในจิตใต้สำนึกของมนุษย์ จิตใต้สำนึกจึงฉลาดกว่าจิตสำนึก นอกจากนั้น Sigmund Freud กล่าวว่าพลังจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลเหนือจิตสำนึกกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติพฤติกรรมประจำวันทั่ว ๆ ไปและเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมไร้เหตุผล และผิดปกติในลักษณะต่าง ๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2531, หน้า 13)

ความคิดเกี่ยวกับ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก จึงเป็นศูนย์กลางว่าบุคคลนั้นมีการเรียนรู้ได้อย่างไร โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสอธิบายเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและภาวะใต้สำนึก (จิตสำนึกคือภาวะสภาวะปัจจุบันที่มนุษย์ตระหนักถึง จิตใต้สำนึกคือสภาวะที่มนุษย์ที่ไม่ได้ตระหนักถึง) ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ของมนุษย์

ในมุมมองทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแบบดั้งเดิมแยกระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับคือ

1. ระดับจิตใต้สำนึกที่ไม่มีทักษะ (Unconscious incompetence) หมายถึง การที่มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะกระทำบางสิ่งได้อย่างไรและเขาไม่รู้ด้วยว่าตนเองไม่รู้ เช่น การที่มนุษย์ไม่เคยขับรถยนต์เขาจะไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไรและไม่มีเรื่องการขับรถในจิตใต้สำนึก

2. ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (Conscious incompetence) การเรียนรู้ระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถและพบว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่างและได้เรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาเพ่งความสนใจไปที่การทำงานประสานของเครื่องยนตร์กลไกต่าง ๆ ความสัมพันธ์ของการใช้คลัทช์และการใช้สายตาจดจ้องไป

ที่ถนน มนุษย์ต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นและรู้สึกไม่สุขสบาย

3. ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (Conscious competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่แล้ว หลังจากที่ได้เรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถยนตร์จนสามารถขับรถยนตร์ได้แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ มนุษย์มีทักษะขับรถแล้วแต่ยังใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

4. ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (Unconscious competence) เป็นเป้าหมายของความพยายามหลังจากที่ได้รับการฝึกหัดอย่างหนัก ทักษะของมนุษย์จะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์สามารถผสมผสานทักษะนี้จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเอง ได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ และพูดคุยขณะขับรถได้ จิตสำนึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนดผลลัพธ์และส่งต่อมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์โดยไม่รู้ตัว

ดังนั้นพฤติกรรมฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นเวลานาน ๆ ก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ระดับที่ 4 และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเองแต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่มนุษย์มีอยู่นั่นเองที่ทำให้พลาดการรับรู้ข้อมูลที่สำคัญและเมื่อบุคคลต้องการแก้ส่วนที่ติดเป็นนิสัยเพื่อสร้างนิสัยใหม่จึงต้องเริ่มกลับไปเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะและพัฒนาตนเองจนถึงระดับที่ 4 คือระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเสนอทักษะเรียนรู้เหล่านี้เพื่อเสนอทางเลือกที่มากขึ้นและให้มนุษย์มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้ได้มากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีบุคคลที่สร้างรูปแบบการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่สอดคล้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั่นคือ Robert Dilts (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 77-79) ได้สร้างรูปแบบที่ง่ายและดีเลิศเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของบุคคล การเรียนและการติดต่อสื่อสาร

การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ในระดับที่แตกต่างกันดังนี้คือ

ระดับที่ 1. จิตวิญญาณ (Spiritual) เป็นระดับที่ลึกที่สุดซึ่งชี้นำและกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้การดำรงชีวิตอยู่นั้นมีความเข้มแข็ง บุคคลใดที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับนี้จะได้รับผลสะท้อนกลับที่ลึกซึ้งมากกว่าระดับอื่น

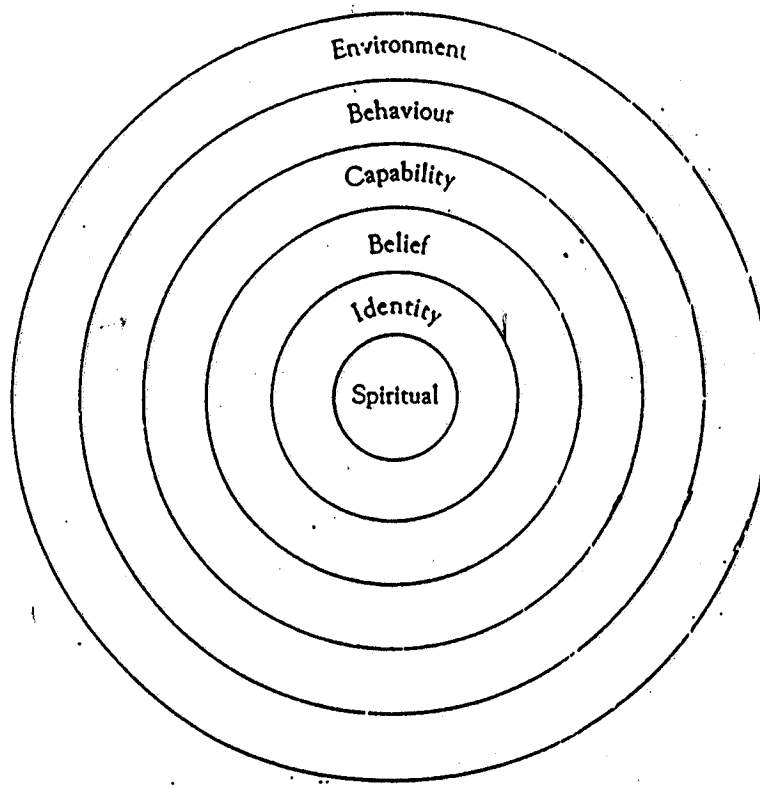
ระดับที่ 2. เอกลักษณ์ (Identity) เป็นพื้นฐานความรู้สึกของตนเอง แก่นแท้ของค่านิยมและ ทัศนคติในชีวิต

ระดับที่ 3. ความเชื่อ (Believe) ความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์คิดว่าเป็นความจริงและปฏิบัติตามจนเป็นความเคยชิน

ระดับที่ 4. ความสามารถ (Capability) กลุ่มพฤติกรรมหรือทักษะทั่วไปและกลวิธีที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ระดับที่ 5. พฤติกรรม (Behavior) การเคลื่อนไหวเฉพาะที่แสดงออกมาโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสามารถของบุคคล

ระดับที่ 6. สิ่งแวดล้อม (Environment) การที่มนุษย์แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวและกับบุคคลที่เขาพบ



ภาพที่ 3 แสดงการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ในระดับต่าง ๆ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 79)

จากรูปแบบการเรียนรู้ทั้งหกประการนี้มนุษย์สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ในทุกระดับแล้วพาตนเองไปสู่ความสำเร็จหรือปัญหาได้ขึ้นอยู่กับความคิดของตนเอง เช่น ตัวอย่างความคิดของนักขายเกี่ยวกับการทำงานในระดับการเรียนรู้ที่แตกต่างกันดังนี้

สิ่งแวดล้อม: บริเวณเพื่อนบ้านของฉันนี้เป็นพื้นที่ที่ดีและเหมาะกับงานขายของฉัน

พฤติกรรม: ฉันขายได้วันนี้

ความสามารถ: ฉันสามารถขายของให้แก่ลูกค้าได้

ความเชื่อ: ถ้าฉันเป็นนักขายที่ดีฉันต้องได้รับการส่งเสริม

เอกลักษณ์: ฉันเป็นนักขายที่เก่ง

ตัวอย่างนี้เป็นรูปแบบความคิดที่นำไปสู่ความสำเร็จและอาจนำไปสู่ปัญหาได้ในทุกระดับขึ้นอยู่กับความคิดของแต่ละบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออกบ่อยครั้งมาจากเอกลักษณ์และความสามารถ เมื่อมนุษย์ต้องการเปลี่ยนตนเองหรือบุคคลอื่น สิ่งที่ต้องการคือ การรวบรวมข้อมูลการสังเกตส่วนที่เป็นปัญหาอาการที่บอกว่าบุคคลนั้นไม่สบาย สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะปัจจุบัน (Present state) และสิ่งที่อยู่ภายใต้ปัญหาคือสาเหตุ มนุษย์มักจะไม่ทำอะไรกับปัญหาที่มีอยู่ ประเด็นนี้คือ สภาวะที่ต้องการ (Desire state) ผลลัพธ์คือเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง และการมีแหล่งศักยภาพที่ช่วยให้ประสบผลสำเร็จและได้ผลลัพธ์ออกมา จากรูปแบบนี้เราจะเห็นความขัดแย้งสองอย่างคือบางครั้งเป็นการยากที่จะเลือกระหว่างอยู่ที่นี่และดูโทรทัศน์หรือก้าวออกไปโรงหนัง นี้เป็นสิ่งที่ขัดแย้งในพฤติกรรมและเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกันอาจดูดีในระดับหนึ่งแต่ไม่ดีสำหรับบุคคลอื่น แนวทางที่เรามองเป็นสิ่งสำคัญ ปัญหาบางครั้งต้องจัดการโดยใช้ความเจ็บปวดในอดีตซึ่งยังคงส่งผลสะท้อนในปัจจุบันเช่นความกลัวส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาคิดว่าปัญหาในปัจจุบันเป็นผลมาจากเหตุการณ์ในอดีต และประวัติในอดีตของบุคคลใช้เป็นแหล่งศักยภาพได้ เทคนิคการเปลี่ยนอดีตของบุคคลจะทำให้บุคคลได้ทบทวนประเมินผลเรื่อง หรือเหตุการณ์ในอดีตแล้วนำมาเป็นความรู้ในสภาพปัจจุบัน ซึ่งทำให้บุคคลไม่ติดกับดักอยู่กับความผิดพลาดในอดีตซ้ำตลอดไปเช่น ความกลัวและความหวังสำหรับในอนาคตสามารถทำให้เป็นอัมพาตได้ในปัจจุบันนั่นคือการไม่กล้าทำอะไร แต่ก็มีอยู่ชั่วขณะหนึ่งในปัจจุบันที่ประวัติของคนและอนาคตที่เป็นไปได้นั้นเบนเข้าหากัน มนุษย์สามารถจินตนาการว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรโดยผ่านเส้นแห่งกาลเวลาและขยายออกจากอดีตที่ยาวนานมาสู่อนาคต สังเกตสภาวะที่เป็นปัจจุบันและสภาวะที่ต้องการ เอกลักษณ์ ความสามารถ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม นั้นเป็นอย่างไร ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์กับประวัติในอดีตและอนาคตที่เป็นไปได้

รูปแบบการเรียนรู้ของ Robert Dilts นี้สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ได้ แต่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงในระดับต่ำกว่าเพราะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับที่สูงกว่า ดังนั้นควรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงเพราะย่อมส่งผลกระทบต่อระดับต่ำเสมอ เช่นถ้าต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ต้องทำกับความสามารถหรือความเชื่อ กรณีขาดความสามารถต้องทำกับความเชื่อ ความเชื่อนั้นสรรหาความสามารถและความสามารถจะเลือกพฤติกรรม และส่งผลโดยตรงต่อการสร้างสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนั้นสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเกลียดชังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ยาก

รูปแบบการเรียนรู้ของ Robert Dilts ต่างกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแต่เราสามารถทำความเข้าใจความสมดุลและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น หลักสำคัญคือความสมดุล ปัญหาเกิดถ้าขาดความสมดุล Unify field ทำให้เราบ่งชี้องค์ประกอบ

สรุปเป็นสิ่งสำคัญและดูว่าองค์ประกอบไหนไม่ทำงานหรือด้อย ซึ่งทำให้เราก้าวไปสู่การค้นพบการประสบความสำเร็จการมีสุขภาพที่ดี และสมดุล สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเป็นเครื่องมือที่วินิจฉัยที่มีคุณค่าซึ่งทำให้สามารถเลือกใช้ได้

จุดมุ่งหมาย ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (NLP Disciples)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเห็นว่า ความทุกข์หรือปัญหาของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลจำกัดการรับรู้ของตนเองต่อสถานการณ์ในขณะนั้นทำให้บุคคลมีทางเลือกที่จำกัด จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อเพิ่มทางเลือกให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในปัญหาหรือความทุกข์ได้ขยายการรับรู้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ขึ้นมาใหม่และมองเห็นประสบการณ์เหล่านั้นในแง่มุมใหม่ ได้ค้นพบยุทธวิธีใหม่ ๆ จากพลังบวกที่ซ่อนอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-29) วิธีการนี้ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น การมีทางเลือกทางเดียวเป็นการไม่มีทางเลือกเพราะบางครั้งได้ผล บางครั้งไม่ได้ผล การมีทางเลือกอย่างน้อยที่สุด 3 ทาง ทำให้บุคคลมีโอกาสในการแก้ปัญหามากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, p. 9)

สรุป จุดมุ่งหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีทางเลือกในการแก้ไขปัญหามากขึ้นหรืออย่างน้อยที่สุด 3 ทางเลือก โดยช่วยให้บุคคลขยายการรับรู้ ที่เคยมีต่อประสบการณ์เดิม สร้างประสบการณ์ใหม่ เพื่อจะได้มองเห็นประสบการณ์ในแง่มุมใหม่ค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ เพื่อให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาตามต้องการ

การให้คำปรึกษาระยะสั้นภายใน 3 นาที ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้ (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 8-14)

1. เป้าหมาย (Out come) ผู้รับคำปรึกษาต้องมีเป้าหมายคือผลลัทธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการคืออะไร เพราะเป้าหมายเฉพาะนำไปสู่ยุทธวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหา โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีวิธีการที่ช่วยให้บุคคลรู้เป้าหมายที่ต้องการดังนี้

ประการแรก คือ ความคิดทางบวกคิดถึงว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่าสิ่งที่ไม่ต้องการฝึกคิดทางบวกเป็นการโปรแกรมในสมอง โดยการมองเห็นสิ่งที่เป็นบวกเพิ่มขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นลบ คือการปรับวิกฤตให้เป็นโอกาส

ประการที่สอง คือ ต้องลงมือกระทำทันทีโดยมีเป้าหมายเป็นหลักต้องระลึกว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่วิเศษที่สุดและมีความเป็นไปได้

ประการสุดท้าย ในการเลือกเป้าหมายนั้นคือ สภาพนิเวศน์วิทยา (Ecology) เพราะไม่มีใครที่อยู่คนเดียวในโลกได้ คนเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า เช่นครอบครัว เพื่อน และสังคม จึงต้องมีการพิจารณาลำดับแห่งความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองว่ามีความหมายต่อผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นไม่มีใครปรารถนาความสำเร็จนี้ควรจะยกเลิกหรือจะควรทำต่อไป

2. ตื่นตัวและการไวต่อการรับรู้ (Acuity) เป็นส่วนที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือการฝึกให้บุคคลมีระบบความรู้สึกที่ฉับไวไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดความสนใจจะต้องอยู่ที่การทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงและขยายแว่นกรองให้สนใจในสิ่งที่ไม่เคยสนใจมาก่อน ก็บุคคลจะตระหนักในทุกขณะที่รับเอาความรู้สึกจากการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นและกับตนเองโดยสังเกต สัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของผู้สนทนาที่ทำให้รู้ว่าเขาตอบสนองของการสื่อสารอย่างไร และฉับไวในการสังเกตว่าต้องทำอย่างไร จึงจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ

3. ความยืดหยุ่น (Flexibility) คือต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดทางเลือกและยุทธวิธีเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

สรุปการให้คำปรึกษาระยะสั้นที่ประสบความสำเร็จภายใน 3 นาที เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนที่ต้องการแก้ไขและเปลี่ยนแปลง และเป้าหมายนั้นต้องใหญ่พอที่จะเกิดแรงจูงใจ ที่นำไปสู่เป้าหมาย และมีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

กระบวนการบำบัดของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

วิลลาร์ (Villar, 1997 a, pp. 46-51 อ้างอิงใน พวงทอง อินใจ, 2544) กล่าวถึงกระบวนการบำบัดกระบวนการบำบัดของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้คือ

1. สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) จริงใจ (Gaminess) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความอบอุ่น (Warmth) และความกระจ่าง (Concreteness)

2. ตัดสินสภาพเหตุการณ์ส่วนบุคคลโดยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหา อาการความรู้สึก

3. จำกัดขอบเขตของปัญหาโดยการถาม "ปัญหา" มีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมถ้าผู้รับการปรึกษาได้แก้ปัญหาและขจัดความวิตกกังวลหมดแล้ว

4. การตัดสินกระทำตามจุดประสงค์ของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งตามความหมายดังนี้

4.1 การเจาะจงที่จิตสำนึกของผู้รับการปรึกษาที่เขาต้องการปฏิบัติตามแม้ว่ามีหลายปัญหาแต่เจาะจงเฉพาะปัญหาที่เขาต้องการเท่านั้น

4.2 จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา เลือกสรรในสิ่งที่เขาต้องปฏิบัติแม้ว่าผู้รับการปรึกษาไม่สามารถบอกปัญหาได้ และมีปัญหามากซึ่งเป็นการยากและเสียเวลาในการตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหาไหนก่อนโดยเฉพาะเมื่อมีเวลาจำกัด การนำจิตใต้สำนึกมาช่วยพิจารณาทางเลือกและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

4.3 จุดประสงค์ของกระบวนการบำบัดเกิดจากการประเมินของผู้ให้คำปรึกษาระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากการบอกเล่าและจิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา

4.4 ชี้ชัดและดัดแปลงเทคนิค โดยเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดมาดัดแปลง บางรายเทคนิคเดียวเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จแต่ในบางรายมีปัญหาที่หลากหลายและผลกระทบที่ขยายกว้างต้องได้รับการปรึกษาหลายครั้ง เพื่อที่จะได้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาและเป็นการรายงานผลการให้คำปรึกษาครั้งก่อน ๆ

4.5 การติดตามผลทำทันทีหลังจบการให้คำปรึกษาโดยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

ข้อดีทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถตอบสนองปัญหานานาชนิดได้อย่างเฉียบพลันขจัดต้นเหตุความเจ็บปวดทางกายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เวียนศีรษะ การติดยาเสพติดและอัลกอฮอล์

2. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส สามารถปรับปรุงทัศนคติและความรู้สึกโดยการทำให้บุคคลขยายกรอบประสบการณ์ใหม่ และมองเห็นกรอบประสบการณ์เดิมในแง่มุมใหม่

3. ช่วยสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้ดีขึ้น ช่วยพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ดีขึ้น

4. ประหยัดทั้งเงินและเวลา เพราะสามารถเห็นผลได้ภายใน 1 ครั้ง บางรายเพียง 3 นาที

5. ช่วยทำให้รู้สึกถึงคุณสมบัติด้านบวกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการหรือ พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เพื่อเป็นแนวทางสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาการที่รักษาได้ ซึ่งทางเลือกในแง่บวกที่เกิดขึ้นได้และพอใจ

6. สามารถวินิจฉัยต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ค้นหาความจริงของคำว่าไม่รู้ โดยการย้อนรอยเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ในที่นี้ไม่ใช่แต่เพียงวินิจฉัยสาเหตุของปัญหาเหมือนจิตวิเคราะห์เท่านั้น ยังแยกผู้รับการปรึกษาออกจากประสบการณ์ปวดร้าวและให้ประสบการณ์ปวดร้าวเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อการบำบัด

7. เปลี่ยนเป้าหมายในสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อว่าสำคัญแล้วไปเป็นสิ่งที่จิตใต้สำนึกคิดว่าสำคัญต่อชีวิตมากที่สุด

8. การให้จิตใต้สำนึกของผู้รับการปรึกษา สำรวจพลังบวกของตนเองและตัดสินว่าจะมีข้อปฏิบัติเฉพาะเจาะจงอย่างไร จะช่วยลดปัญหาการต่อต้าน ช่วยพัฒนาความเป็นตัวเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง

9. แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติตามแต่ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดเองได้ว่าจะทำอย่างไรโดยผ่านจิตใต้สำนึกและเป็นข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การปรับพฤติกรรมและการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ

10. จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ให้ข้อสัญญากับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกจะขจัดอุปสรรคทั้งหลายที่เข้ามาและมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแง่บวกที่ถาวร

11. โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะคอยตรวจสอบให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

12. เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาเนื่องจากได้รับการกระตุ้นค้นหาจุดแข็งต่างๆในตนเองที่เหลืออยู่แล้วไม่ได้นำมาใช้ ลดการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษา

13. แหล่งสนับสนุนนภายนอก เช่นการเสริมแรงไม่จำเป็นสำหรับที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีทรัพยากรไม่เพียงพอ

14. เป็นกระบวนการที่ตรงเข้าใจง่ายมีการชี้แจงอย่างดี ญาติหรือเพื่อนสนิทสามารถช่วยเหลือในกระบวนการซึ่งกันและกันได้

15. ขจัดการใช้กลไกป้องกันตนเองและผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องพูดอะไรก็รับการบำบัดได้

16. มีความเป็นสากลสามารถใช้ได้ไม่จำกัด เชื้อชาติ ภาษา อายุ การศึกษาและวัฒนธรรม เพราะผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ข้อจำกัดโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

1. หลาย ๆ เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าผู้ที่รับการบำบัดต้องมีความสามารถในการเคลื่อนผ่านกาลเวลาได้ (การไปสู่ อดีต ปัจจุบัน อนาคต) เข้าสู่พลังบวกที่ผ่านมาหรือสร้างสิ่งที่มีผลในอนาคต ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่สามารถมองอนาคตหรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ไม่สามารถดำเนินได้ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 137)

2. ข้อควรระวัง เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นพลังที่สำคัญมาก และพลังเหล่านี้ขึ้นกับผู้ให้คำปรึกษา ขึ้นกับการฝึกปฏิบัติ ต้องมีการฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจและมีทักษะสูงมากพอ จึงจะสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพได้ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 55)

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษามีหลายวิธีดังนี้คือ Anchoring, Visual kinetics dissociation, Negotiating between part, Personal power radiator, Reframing, Future planner และ Global unconscious reframing ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ 3 เทคนิคคือ

1. เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing)

2. เทคนิครัศมีพลังแห่งตน (Personal power radiator)

3. เทคนิคการวางแผนอนาคต (Future planner)

วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 76) กล่าวว่าเทคนิครัศมีพลังแห่งตนมีประโยชน์มากในการให้คำปรึกษาผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมเคยใช้กับผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่สามารถค้นพบแนวทางหรือความหมายในชีวิตให้เอาชนะความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทางลบของตนได้ เทคนิคทั้งสามนี้จะช่วยเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนแก่ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายได้สำรวจค้นหาศักยภาพและความสามารถที่ตนเองมีและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีคุณค่าสร้างศรัทธา เสริมความเข้มแข็งทางจิตใจและมีความสอดคล้องในการมองโลกในแง่ดี สามารถวางแผนในอนาคตได้ และมองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย และจัดการได้

เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ (Reframing)

นักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ไว้ดังนี้คือ

วิลลาร์ (Villar, 1997 a, p. 51) กล่าวว่าการสร้างทรรศนะใหม่ คือการเปลี่ยนกรอบที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์เพื่อเปลี่ยนความหมายเมื่อความหมายเปลี่ยนการตอบสนองและพฤติกรรมย่อมเปลี่ยนตามและผลจากการเปลี่ยนแปลงจะกระตุ้นพฤติกรรมให้เปลี่ยนตามและแตกต่างจากเดิม

แบนเดอร์และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1982 cited in O'Connor & Seymour, 1993, p. 158) กล่าวว่าการสร้างทรรศนะใหม่ คือ การเปลี่ยนแปลงกรอบที่รับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงความหมายของเหตุการณ์เหล่านี้เมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองและพฤติกรรมของคนจะเปลี่ยนตามและการสร้างทรรศนะใหม่ เหมือนองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในกระบวนการสร้างสรรค์ เริ่มตั้งแต่การมีความสามารถที่จะนำเหตุการณ์ปกติธรรมดามาใส่กรอบใหม่ที่มีประโยชน์และมีชีวิตชีวาและเชื่อว่าหัวใจของการสร้างทรรศนใหม่คือ การสำนึก (Recognition) ว่าพฤติกรรมสามารถแยกออกจากผลลัพธ์ที่คาดว่าประสบผลสำเร็จได้

ดิลท์ (Dilts, 1983 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2544, p. 55) ให้คำจำกัดความของการสร้างทรรศนะใหม่เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและเป็นส่วนที่กำหนดพฤติกรรมนั้นและกำหนดการเกิดขึ้นของพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งทำให้ความตั้งใจเดิมประสบความสำเร็จแต่จะไม่ให้ผลเสียตามวิธีนี้จะต้องมีการสร้างทางเลือกใหม่ขึ้นมาใช้

นอกจากนี้โอคอนเนอร์และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 126-128) กล่าวว่าสร้างทรรศนะใหม่และการแปลความหมายตามความสัมพันธ์ มนุษย์ให้ความหมายและให้ความสัมพันธ์กับชีวิตที่เหลือและประมาณผลลัพธ์ที่เป็นไปได้แม้ว่าเหตุการณ์นั้นจะไม่สำคัญ มนุษย์เรียนรู้ความหมายจากวัฒนธรรมและการเลี้ยงดูของแต่ละบุคคล สมัยโบราณมนุษย์ให้ความสำคัญกับดาราศาสตร์ ความสัมพันธ์ของดวงดาวและดาวเคราะห์มีอิทธิพลต่อโชคชะตาของคน การให้ความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับกรอบของบุคคลที่สวมอยู่ เมื่อมนุษย์เปลี่ยนกรอบความหมายก็ย่อมเปลี่ยนตาม และเมื่อความหมายเปลี่ยนการตอบสนองของมนุษย์และพฤติกรรมก็เปลี่ยนตามความสามารถในการเปลี่ยนกรอบเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความอิสระและเพิ่มทางเลือกมากขึ้นปัญหาต่าง ๆ ไม่สามารถแก้ได้ด้วยตัวเองแต่ถ้ามนุษย์มีทางเลือกมากขึ้น การมองที่ปัญหาจะเป็นเรื่องง่ายในการแก้ปัญหา การสร้างทรรศนะใหม่เกิดขึ้นเพื่อให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จและนำเสนอประสบการณ์ใหม่ในวิถีทางที่สนับสนุนผลลัพธ์ที่สามารถแข่งขันกับผู้อื่นได้ มนุษย์จะขาดความอิสระในการเลือกเมื่อตนเองถูกผลักดันให้ต้องเลือก โดยปราศจากการควบคุมตนเอง เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่คือการแยกพฤติกรรมและเจตนาออกจากกันคืออะไรที่คุณทำและอะไรคือผลลัพธ์ที่แท้จริงที่ทำให้บุคคลกระทำเช่นนั้น การแยกออกจากกันอย่างเด่นชัดเช่นนี้ทำให้สามารถจัดการกับทุกพฤติกรรม มีบ่อยครั้งที่บุคคลทำพฤติกรรมในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ บางครั้งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกนั้นเป็นสิ่งที่ต้องการ แต่ไม่เหมาะกับบุคลิกลักษณะ เช่น พนักงานบริษัทเอาใจนายจ้างโดยการพูดยกยอแต่เขาเกลียดตนเองในการกระทำของเขาเอง บางครั้งบุคคลอาจไม่รู้ว่าพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่เป็นการกระทำเพื่อความสำเร็จ ทุกพฤติกรรมย่อมมีเจตนาทางบวกซ่อนอยู่เสมอ แนวทางที่จะยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการคือการพยายามทำหรือการหยุดยั้งโดยใช้กำลังใจ เพราะ กำลังใจนั้นมนุษย์ได้ให้เจตนาและพลังเป็นการประกันความต้านทาน

ดังนั้นการสร้างทรรศนะใหม่สามารถทำได้โดยการเปลี่ยนกรอบของบุคคลที่ใส่อยู่โดยยึดหลักว่าทุกพฤติกรรมย่อมมีเจตนาทางบวกอยู่เสมอการจะปรับพฤติกรรมโดยให้กำลังใจหรือให้ความสำคัญต่อเจตนาที่ทำพฤติกรรม

สรุปการสร้างทรรศนะใหม่หมายถึง การเปลี่ยนแปลงกรอบการรับรู้ประสบการณ์ของบุคคลเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองหรือพฤติกรรมย่อมเปลี่ยนแปลงไปโดยการให้กำลังใจและให้ความสำคัญต่อเจตนาที่ทำ

1. เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global Unconscious Reframing: GUR)

วิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 51-52) กล่าวว่าเป็นเทคนิคที่ปรับจากการสร้างทรรศนะใหม่ 6 ขั้นตอนของแบนด์เลอร์และกรินเดอร์ แต่เทคนิคนี้มีความเป็นองค์รวม (Holistic) มากกว่าเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมของวิลลาร์เป็นเทคนิคที่มีการผสมผสานทัศนคติทั้ง 3 ด้าน คือ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมซึ่งได้แนวคิดจากนักจิตวิทยาคือ

1. ด้านความคิด เอลลิส (Ellis, 1975 cited in Villar, 1997 b, p. 53) เชื่อว่าไม่มีเหตุการณ์หรือการกระทำใดที่สร้างความรู้สึกให้กับบุคคลนอกจากความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น อารมณ์ทางลบเกิดจากความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งนำมาสู่ปัญหาและพฤติกรรม การจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพคือการกำจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

2. ด้านความรู้สึก โรเจอร์และคณะ (Roger et al., 1951 cited in Villar, 1997 b, p. 53) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกทางลบ ครอบงำอยู่เป็นนาน ๆ ทำให้ความรู้สึกทางบวกไม่สามารถปรากฏออกมาการสื่อสารและการสะท้อนกลับอย่างเข้าใจจะทำให้อารมณ์ทางลบปลดปล่อยออกมา นอกจากนั้นเอลเดอร์ (Alder, 1996 cited in Villar, 1997 b, p. 53) กล่าวว่าบุคคลแสดงออกมาด้วยความรู้สึก ความรู้สึกมีผลต่อพฤติกรรม เมื่อบุคคลรู้สึกเศร้าความคิดและการกระทำช้าลงและเมื่อมีความสุขบุคคลจะมีพลังในการกระทำมากขึ้น

3. ด้านพฤติกรรม อัลเดอร์เชื่อว่า ประสิทธิผลขึ้นกับสิ่งที่มนุษย์กระทำและผลลัพธ์ที่ประสบผลสำเร็จมาจากการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก บ่อยครั้งมนุษย์เสียใจกับพฤติกรรมที่พลิกผันและเบี่ยงเบนจากเป้าหมายที่เขาต้องการ

เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมหมายถึง การเปลี่ยนแปลงการรับรู้และให้ความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมโดยใช้จิตใต้สำนึก หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทรรศนะได้ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้ และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนองความคิดและความรู้สึก และพฤติกรรมย่อมเปลี่ยนตาม

การประยุกต์ใช้

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

1. เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากเมื่อใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มีหลายปัญหาและปัญหานั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

2. ผู้รับคำปรึกษาที่มีความสับสนกับปัญหาโดยจิตใต้สำนึกจะช่วยลำดับความสำคัญของปัญหา

3. ลดกลวิธานในการป้องกันตนเองโดยการที่จิตใต้สำนึกจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่ามีส่วนทำให้เกิดปัญหาโดยไม่มีใครรับรู้จึงไม่มีการกล่าวโทษตำหนิที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้รับคำปรึกษา

ขั้นตอนการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (GUR) ตามคำกล่าวของวิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 58 – 63 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2544) ให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาดังนี้ คือ

1. ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในภวังค์

2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดสัญญาณ "ใช่" "ไม่ใช่" และ "คำสั่งไม่ชัดเจน" ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะใช้ติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา สัญญาณ "ใช่" สัญญาณ "ไม่ใช่" สัญญาณ "คำสั่งไม่ชัดเจน" จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้าเป็นสัญญาณว่า "ใช่" หรือขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าข้างขวาบางคนจิตใต้สำนึก "ไม่ใช่" โดยการสั่นศีรษะหรือขยับมือ ขยับนิ้วเท้าข้างซ้าย บางคนใช้จิตใต้สำนึกสื่อว่า " คำสั่งไม่ชัดเจน" โดยการขยับมือทั้งสองข้าง ขยับเท้าทั้งสองข้างหรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้เวลาตามสบายเมื่อจิตใต้สำนึกเลือกสัญญาณ "ใช่" แล้วทำสัญญาณ "ใช่" ให้ผู้รับคำปรึษาดู (เมื่อได้สัญญาณ "ใช่" แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ทำสัญญาณ "ไม่ใช่" (เมื่อได้สัญญาณ "ไม่ใช่" แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกทำสัญญาณ "คำสั่งไม่ชัดเจน" (เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้วขอบคุณจิตใต้สำนึก) "ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกสัญญาณให้"

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเหตุการณ์ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาที่จำเป็นต้องแก้ไข

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกระบุเรื่องหรือสถานการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องแก้ไขรีบด่วนเพราะเรื่องนี้สำคัญมากต่อ ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จและความหวัง เมื่อระบุเหตุการณ์ได้แล้วให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ต้องการเลิกต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ ระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ที่คุณต้องการปรับปรุงเพราะเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนนี้ทำให้มีความสุขกับความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความสุข ความหวัง ความสำเร็จ ความสงบสุขและการทำให้สมบูรณ์มากที่สุด เมื่อระบุความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมได้แล้วให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

5. ให้ผู้รับคำปรึกษาย้อนกลับไปรับรู้ที่ประสบการณ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณแสดงออกมาว่าตนเองกำลังอยู่ในฉากหนึ่งของภาพยนตร์ที่คุณจิตนาการขึ้นเองโดยกำลังพบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทุกเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณเสมอมา ให้เวลากับตนเอง เมื่อคุณเห็นและได้ยินประสบการณ์เหล่านั้นของตนเพียงพอแล้วให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

6. อธิบายแนวคิดของด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาพลังด้านบวกของพฤติกรรมออกมา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของคุณแต่ละครั้งล้วนทำด้วยความตั้งใจ หวังดี หรือทำตามหน้าที่ ขอให้ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ สื่อสารกับการทำงานของจิตใต้สำนึกและส่วนที่สร้างสรรค์ หากสื่อสารได้แล้วขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

7. ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ด้านที่สร้างสรรค์สร้างทางเลือกอย่างน้อย 8 ทางเลือกที่สร้างความพอใจแก่ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเดิม

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ " ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ระบุทางเลือกที่ต้องการอย่างน้อยที่สุด 8 ประการ สร้างความพึงพอใจแก่เจตนาด้านดีและพลังบวก ขอให้ทางเลือกทั้ง 8 ประการนั้นเป็นแนวทางที่มีคุณค่า มีผลและเป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์และทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี มีความสุข พบความสำเร็จ ความมีประสิทธิภาพ สงบสุข ความเป็นอยู่ที่ทำให้สมบูรณ์มากที่สุดเมื่อได้ทางเลือกทั้ง 8 ประการแล้ว ให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

8. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินทางเลือก 8 ประการ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านดีที่เกี่ยวข้องความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมเดิมตรวจสอบทางเลือก 8 ประการอีกครั้ง เพื่อประเมินทางเลือกทั้ง 8 ประการแล้วคัดเลือกวิธีที่สร้างความพึงพอใจแก่พลังและเจตนาทางบวก ผลให้เกิดความพอใจใฝ่ดีและมีผลเมื่อเลือกได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

9. ให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวนำสู่อนาคต

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "จิตใต้สำนึก ดูซิว่า มองเห็นทางเลือกใหม่ที่คัดสรรแล้ว ว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์ในปัจจุบันและเท่าที่จำเป็นในชีวิตของคุณไหม ขอให้ทำสัญญาณ แสดงคำตอบ" (ทำขั้นตอนต่อไปโดยไม่คำนึงถึงคำตอบ)

10. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า "มีด้านใดบ้างไหมที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกใหม่ ๆ นี้" (ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำต่อในขั้นที่ 11 แต่ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ 16-18)

11. ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างประสบการณ์ทางเลือกใหม่ที่เลือกสรรแล้ว

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกช่วยให้คุณได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกในทางเลือกใหม่ที่เลือกมาแล้วว่าเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์ ซึ่งด้านต่าง ๆ ของคุณก็เห็นด้วย เดี๋ยวนี้ เมื่อจิตใต้สำนึกสื่อสารได้แล้วให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

12. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพครั้งที่ 2

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "มีด้านใดบ้างที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกที่ได้มาแล้ว หลังจากที่จิตใต้สำนึกได้ลองให้มีประสบการณ์แล้ว" (ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำขั้นที่ 13 ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ 16-18)

13. ให้ผู้รับคำปรึกษาขอแนวทางกระตุ้น

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสื่อสารกับจิตสำนึกว่าจะเลือกสัญญาณจากการเห็น ได้ยินหรือรู้สึก ที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้นำประสบการณ์ทางเลือกใหม่ออกมาใช้ในเวลา สถานที่และสถานการณ์ที่คุณต้องพบกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการยกเลิก ซึ่งด้านต่าง ๆ ของคุณเห็นด้วย เมื่อคุณได้เห็น ได้ยินหรือรู้สึกถึงสัญญาณที่จะกระตุ้นพฤติกรรมใหม่ ๆ แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

14. ขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาและส่งข่าวสารสุดท้าย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ " ขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกสื่อสารกับจิตสำนึกว่าข่าวสารที่ส่งไปนั้นสำคัญ ซึ่งพิจารณาได้จากการที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วนและมีความสัมพันธ์กับคนรอบ ๆ ตัว และเป็นทางเลือกที่คุณต้องดำเนินการต่อไป ให้สัญญาณ "ใช่" เมื่อจิตใต้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกได้แล้ว"

15. ให้ผู้รับคำปรึกษารับประกันประสบการณ์

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกรับประกันว่าคุณได้ฝึกประสบการณ์ในทางเลือกที่เลือกออกมาแล้วและคุณจะตอบสนองกับข่าวสารสำคัญที่ได้รับสารมานั้นให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์ซึ่งด้านก็ต่าง ๆ เห็นดีด้วย ขอให้คุณสัมผัสที่เข่าทั้งสองข้างของตนเอง ก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา"

ข้อ 16-18 จะใช้ต่อเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยในข้อที่ 10 หรือ 12

16. ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับคำปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับทางเลือกใหม่ สื่อสารกับด้านที่สร้างสรรค์บอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้งเมื่อสื่อสารได้แล้วขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

17. ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษาปรับปรุงทางเลือก

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ปรับปรุงทางเลือกใหม่ โดยพิจารณาข้อเสนอในส่วนความตั้งใจและข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงทางเลือกขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

18. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจยอมรับทางเลือกที่ปรับปรุงแล้ว

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "จิตใต้สำนึก ดูซิว่า ได้พบกับทางเลือกใหม่นี้เหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานการณ์ ในขณะนี้แล้วไหมและทางเลือกใหม่นี้เหมาะสมเท่าที่จำเป็นในชีวิตของคุณไหม" (เมื่อได้คำตอบใช่ กลับไปทำในขั้นตอน 10 และดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป)

2. เทคนิครัศมีพลังแห่งตน (Personal Power Radiator: PPR)

วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 72) กล่าวว่าเทคนิครัศมีพลังแห่งตนสร้างขึ้นโดยนำความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัดและความสามารถของบุคคลซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใต้สำนึกไม่ว่าจะเป็นส่วนที่ได้ใช้ประโยชน์ ไม่ได้ใช้ประโยชน์ เห็นว่าใช้ประโยชน์ได้ บริบทเหล่านี้ทำให้มั่นใจได้นั่นคือการระบุความสามารถซึ่งคือส่วนที่ให้ได้ผลประโยชน์สูงสุดของมนุษย์คือส่วนที่ได้ใช้ประโยชน์เท่านั้น เทคนิคนี้จะถามจิตใต้สำนึกเพื่อระบุบริบทเหล่านี้ มนุษย์จะใช้บริบทเหล่านี้อย่างไรและถ้าจะใช้จะใช้เมื่อไร ความสามารถของบุคคลที่ระบุออกมาต้องได้รับการยอมรับและรับรองทุกด้านว่าเป็นด้านที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง ด้านที่ไม่เห็นด้วยจะได้รับการค้นหาและนำเสนอออกมาเพื่อปรับปรุงแก้ไข โดยค้นหาความสามารถที่เป็นประโยชน์นั้นให้ชัดเจน จากนั้นจิตใต้สำนึกจะได้รับการกระตุ้นให้ใช้บริบทที่เหมาะสมนั้นเมื่อจำเป็น

เทคนิครัศมีพลังแห่งตนมีพื้นฐานจากความเชื่อที่ว่ามนุษย์ส่วนใหญ่มีความสามารถประสบความสำเร็จได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเมื่อเทียบกับความสามารถที่มีอยู่แท้จริง เนื่องจากมนุษย์ขาดการตระหนักรู้ถึงพลังและความเข้มแข็งสำคัญที่มีอยู่ ซึ่งเป็นข้อจำกัดทำให้มนุษย์ไม่เคยไปถึงความสามารถที่สูงสุดของตนโดยมองข้ามความสามารถในบางสิ่งที่เป็นประโยชน์ มนุษย์ย่อมเคยผ่านการดำเนินชีวิต ที่เคยประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถจัดการกับทุกสิ่งให้เป็นไปตามความต้องการอย่างแท้จริงของตนได้ หรือนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเก็บสะสมไว้ ประสบการณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ เป็นเหมือนกับการตีตราเช่นเดียวกับความล้มเหลวทำให้มองตนเองว่า มีข้อจำกัด เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิตกับบุคคลที่เขาให้ความสำคัญเป็นผู้ตัดสินและจัดลำดับไปในทางลบว่า เขาต้องได้รับแต่ความล้มเหลวไม่สามารถไปสู่ความหวังได้ มนุษย์เริ่มมีความคิดกับตนเองว่าไม่มีความสามารถพอที่จะทำตามความต้องการของตนเองได้ หรือทำบางสิ่งโดยไม่จัดการกับปัญหา อย่างแย่ที่สุดคือเริ่มมองตนเองว่าไม่มีความสามารถอย่างสิ้นเชิง และไม่มีคุณค่า การมองตนเองเช่นนี้ทำให้ลบความเข้มแข็ง ความสามารถพิเศษ ความถนัดและความสามารถต่าง ๆ มองข้ามการประสบความสำเร็จและอาจมีการบิดเบือนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้โดยรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถตลอดไป ซึ่งนำไปสู่การขาดการตระหนักถึงศักยภาพหลายอย่างที่ตนเองมี ทำให้ขาดความท้าทายที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเองไปสู่ความสำเร็จ มองชีวิตเต็มไปด้วยความยุ่งยาก

การรับรู้ตนเองเป็นสิ่งสำคัญซึ่งทำให้มนุษย์ไม่ถอยหนี จากความท้าทายในชีวิตและการสูญเสียความรื่นรมย์ในชีวิต รู้สึกซึมเศร้าและบางครั้งนำมาสู่การฆ่าตัวตาย จากเหตุผลดังกล่าวจึงมีความจำเป็นที่ทำให้คนเหล่านี้ตระหนักถึงความสามารถที่มีอยู่แล้วในตนเองคือส่วนที่ได้ใช้ประโยชน์ ไม่ได้ใช้ประโยชน์หรือคาดว่ามีประโยชน์ การค้นพบความสามารถใหม่นี้อาจช่วยให้มนุษย์มองเห็นตนเองในแนวทางใหม่และมองโลกด้วยสายตาแบบใหม่

นอกจากนี้แบนดูรา (Bandura, 1997 cited in Villar, 1997 b, p. 74) กล่าวว่าเทคนิครัศมีพลังแห่งตนสามารถทำให้เกิดศักยภาพของตนเอง (Self efficiency) หรือการรับรู้ความสามารถที่ประกอบด้วย ความคาดหวังของบุคคลที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

ฟิช (Fish, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 74) กล่าวว่า The mental research institute (MRI) ได้นำวิธีการบำบัดระยะสั้น (Brief therapy) ซึ่งเป็นการบำบัดด้วยวิธีแก้ไขปัญหาเรียกว่า Solution Focus Therapy มีพื้นฐานการบำบัดคือ อธิบายเป้าหมายให้ชัดเจนและเริ่มปฏิบัติตามเป้าหมายนั้นและความคิดเกี่ยวกับการสังเกตและการกระทำในทางบวกมากขึ้นและเป็นการกระทำที่มีประโยชน์หรืออาจเกิดประโยชน์ แม้ว่าสิ่งนั้นจะมีความสัมพันธ์หรือไม่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายก็ตาม

เทคนิครัศมีพลังแห่งตนคล้ายคลึงกับ Solution focus therapy โดยมีการดำเนินการจัดการกับปัญหาโดยให้ความสนใจที่จะพยายามแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่แต่มุ่งที่เป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น ประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้นและเพิ่มความผาสุขมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ความสงบและบูรณาการให้เกิดความตระหนักถึงคุณภาพด้านบวกและแหล่งศักยภาพบุคคลที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่ นอกจากนั้นเทคนิครัศมีพลังแห่งตนยังคล้ายกับ Solution focus therapy ตรงวิธีการลดโครงสร้างของปัญหา โดยเน้นเฉพาะข้อยกเว้น (Exception) ของผู้รับการปรึกษาและนำปัญหาเก็บไว้ก่อน อย่างไรก็ตามเทคนิครัศมีพลังแห่งตนใช้จิตใต้สำนึกและใช้เวลาการบำบัดสั้นกว่านำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

สรุป เทคนิครัศมีพลังแห่งตนเป็นเทคนิคที่ให้บุคคลค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งพลังบวกที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกของตนเอง โดยดึงพลังเหล่านี้มาใช้ซึ่งอาจเป็นด้านที่เขาไม่ตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเอง เมื่อค้นพบความสามารถใหม่นี้ทำให้รู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพ มีความท้าทายในการมองโลกด้วยสายตาแบบใหม่ มองว่าชีวิตมีคุณค่ามีความหมายและมีความสำเร็จ มีความหวังและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างท้าทาย

ประยุกต์ใช้ เทคนิครัศมีพลังแห่งตนช่วยให้บุคคลพิจารณาถึงความเข้มแข็งหรือพลังที่มนุษย์ขาดความตระหนักถึงความสามารถของตนเองในส่วนได้ใช้ประโยชน์ ไม่ได้ใช้ประโยชน์

คาดว่าได้ประโยชน์ ทั้งหมดมาใช้ เทคนิคนี้เอื้อให้อัตมโนทัศน์และสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับการส่งเสริมมีผลต่ออัตมโนทัศน์แบบใหม่ปรากฏออกมาทำให้กลายเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับชีวิตตนเองและรู้สึกมีศรัทธาเพิ่มขึ้นและมีพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ผลของการค้นพบความกล้าหาญใหม่นี้ช่วยให้บุคคลนำไปสู่ความสำเร็จเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความสำเร็จเพียงเล็กน้อยสามารถทำให้เพิ่มความกล้าที่จะสร้างความพยายามอื่น ๆ ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มความกล้าต่อไปที่จะสร้างความพยายามอื่น ๆ ต่อไป จากหลักการเหล่านี้ทำให้ความอ่อนแอถูกขจัดออกไปและค้นพบพลังที่สูญหายไป มีการมองโลกอย่างมีเหตุผลพบว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้นและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

เนื่องด้วยเทคนิครัศมีพลังแห่งตนเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ต่อทุกคนเพราะว่ามนุษย์มักใช้ศักยภาพของตนเองไม่เต็มความสามารถของตนเอง แต่จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อบุคคลที่สูญเสียความหมายของชีวิต (Meaning of lives) ซึ่งวิคเตอร์ เฟรงเกล (Victor Frankl) เรียกบุคคลแบบนี้ว่าภาวะชีวิตไร้ค่า (Existential vacuum) ซึ่งเหมาะใช้กับเทคนิคนี้มากโดยเฉพาะผู้รับการปรึกษาที่ฆ่าตัวตายมีภาวะซึมเศร้ามากเพราะรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันไร้ความหมายและไม่สามารถมองเห็นอนาคตที่จะเปลี่ยนใจจากการจบชีวิต นอกจากนั้นบ่อยครั้งที่เคยใช้เทคนิคนี้ร่วมกับเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Unconscious reframing) กับผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่สามารถค้นหาแนวทางและความหมายของชีวิตในการที่เอาชนะ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบและพบว่าเทคนิครัศมีพลังแห่งตนช่วยเพิ่มความกระตือรือร้น ความศรัทธาอย่างแรงกล้าและ ความคาดหวังทางบวกเกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิต ทำให้มนุษย์มองโลกในแง่ดียิ่งขึ้นในแง่ความท้าทายและความยากลำบากในการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนของเทคนิครัศมีพลังแห่งตนตามคำกล่าวของวิลลาร์ (Villar, 1997 b, pp. 76-79 อ้างถึงใน อัจฉรา ภักดีพินิจ, 2544) ให้ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้ คือ

1. ผ่อนคลาย ผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในภวังค์
2. ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน”

ผู้ให้คำปรึกษาดังกล่าวดังต่อไปนี้ ให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้าเป็นสัญญาณว่า “ใช่” หรือขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าข้างขวา บางคนจิตใต้สำนึกใช้สัญญาณ “ไม่ใช่” โดยการสั่นศีรษะหรือขยับมือ ขยับนิ้วเท้าข้างซ้าย บางคนจิตใต้สำนึกสื่อว่า “คำสั่งไม่ชัดเจน” โดยการขยับมือทั้งสอง ขยับเท้าทั้งสองหรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกเลือกสัญญาณ “ใช่” แล้วทำสัญญาณ “ใช่” ให้ผู้ให้คำปรึกษาดู (เมื่อได้สัญญาณ “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ทำสัญญาณ "ไม่ใช่" (เมื่อได้สัญญาณ "ไม่ใช่" แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกทำสัญญาณ "คำสั่งไม่ชัดเจน" (เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้ว ขอบคุณจิตใต้สำนึก) "ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกสัญญาณให้"

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุถึงพลังด้านบวกของตน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุถึงความเข้มแข็งทั้งหมดของคุณ ความสามารถพิเศษ ความถนัด และความสามารถทุกอย่างที่คุณมีสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ หรือคุณเห็นว่ามีประโยชน์ เมื่อพลังด้านบวกได้สื่อสารออกมากับจิตสำนึกของคุณแล้ว ให้แสดงสัญญาณว่า "ใช่" "

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจถึงข้อมูลที่แท้จริงถึงการใช้พลังด้านบวกของตน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณแสดงถึงจิตสำนึกที่แท้จริงว่าคุณจะสามารถใช้พลังด้านบวกของคุณอย่างไร ที่ไหน และเมื่อไหร่ ที่จะทำให้คุณมีความผาสุก สุขภาพดี ก่อให้เกิดประโยชน์มีประสิทธิภาพ มีความสงบสุขและมีการรวมกับของสิ่งเหล่านั้น เมื่อคุณสามารถทำได้แล้ว ให้สัญญาณ "ใช่" "

5. ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์นั้นอย่างเหมาะสม

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณสร้างความรู้สึกอะไรก็ได้ที่คุณต้องการรู้สึก ซึ่งสามารถนำพลังด้านบวกของคุณมาใช้ได้ในแนวทางที่เหมาะสมทั้งหมดและเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างแท้จริง เมื่อคุณรู้สึกถึงประสบการณ์นี้อย่างแท้จริงและเพียงพอแล้ว ขอให้คุณทำสัญญาณ "ใช่" "

6. ให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวนำสู่อนาคต

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "จิตใต้สำนึกของคุณกำลังให้คุณได้สร้างประสบการณ์ที่จะใช้ประโยชน์ของพลังด้านบวกที่คุณระบุถึงนั้นได้เหมาะสมทั้งหมดกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ต่าง ๆ หรือไม่" (คำตอบจะเป็นอย่างไรก็ตาม ให้ดำเนินการต่อไปในขั้นที่ 7)

7. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพที่เกิดขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "มีด้านที่ไม่เห็นด้วยกับพลังบวกที่คุณนำมาใช้หรือไม่" (ถ้าเห็นด้วย ให้ทำต่อไปในขั้นที่ 8 แต่ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ 11, 12)

8. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุถึงแนวทางที่ได้รับจากประสาทรับความรู้สึก

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณติดต่อกับจิตสำนึกด้วยสัญญาณทั้งหมดที่คุณได้เห็น ได้ยิน หรือรู้สึก ที่จะทำให้คุณได้ทราบว่าคุณจะสร้างประสบการณ์เพื่อใช้พลังบวกของคุณได้ที่ไหนและเมื่อไร เมื่อคุณได้เห็น ได้ยิน หรือรู้สึกถึงแนวทางดังกล่าวแล้ว ขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

9. ขอบคุณจิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาและถามถึงข่าวสารที่จิตสำนึกได้รับ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่ให้ความร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณให้ข่าวสารสุดท้ายแก่จิตสำนึก ด้วยการยอมรับต่อพลังบวกที่คุณได้เพิ่มระบุถึง แสดงสัญญาณว่า "ใช่" เมื่อจิตใต้สำนึกได้ให้ข่าวสารแก่จิตสำนึกแล้ว"

10. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ติดตั้งพลังบวกและข่าวสารที่ได้รับจากจิตใต้สำนึก ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณรับประกันว่า ข่าวสารนั้นทำให้คุณสร้างประสบการณ์ขึ้น โดยใช้พลังบวกและคุณจะตอบสนองกับข่าวสารสำคัญที่ได้รับสารมานั้น ในแนวทางที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ต่าง ๆ ขอให้คุณสัมผัสที่เข่าทั้งสองข้างของตนเองก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา"

ข้อที่ 11, 12 จะใช้ต่อเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยในขั้นที่ 7

11. ให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับคำปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับพลังบวกที่คุณเลือกมาได้สื่อสารกับด้านที่สร้างสรรค์ บอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้ง เมื่อสื่อสารได้แล้วขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" "

ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษาปรับปรุงการใช้พลังบวกขึ้นใหม่

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของคุณปรับปรุงการใช้พลังบวกขึ้นใหม่ โดยพิจารณาจากด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงการใช้พลังบวกของคุณได้แล้ว ขอให้ทำสัญญาณ "ใช่" " (ย้อนกลับไปยังขั้นที่ 5 ทำซ้ำตามขั้นตอนที่เหมาะสมจนกระทั่งไม่มีด้านที่ไม่เห็นด้วย)

3. เทคนิคการวางแผนอนาคต (Future Planner: FP)

วิลลาร์ (Villar, 1997 b, p. 84) กล่าวว่า เทคนิคการวางแผนอนาคตเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลวางแผนอนาคตของตนเองได้ ซึ่งเทคนิคนี้นำไปสู่การพิจารณาคุณลักษณะปัจเจกบุคคลโดยช่วยให้ค้นพบบุคลิกลักษณะเด่นและลักษณะเฉพาะของบุคคล ความต้องการหรือความปรารถนาส่วนบุคคล ความสนใจความถนัด ความสามารถ ความสามารถพิเศษ ค่านิยม สภาพส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมและสิ่งที่ค้นพบเหล่านี้นำไปสู่เป้าหมายที่เหมาะสมที่สุดที่ผู้รับการปรึกษาจะกระทำต่อไป มีการระบุขั้นตอนเฉพาะและชัดเจนที่ต้องการนำไปสู่เป้าหมายนั้น การสร้างแนวทางเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษานำขั้นตอนที่เหมาะสมในบริบทเหล่านี้ไปปฏิบัติ

เทคนิคการวางแผนอนาคตมีวัตถุประสงค์ในการช่วยให้มนุษย์วางแผนอนาคตได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิผล มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า

เทคนิคนี้พัฒนาจากพื้นฐานความคิดของบุคคลดังนี้

1. บุคคลต้องการมีอนาคตที่ดีแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนเพราะขาดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

2. บุคคลสามารถมีความสุขเพิ่มขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้นมีความสงบสุขและเสมอภาค ถ้าบุคคลรู้จักบุคลิกลักษณะและเป้าหมายที่เหมาะสมมีความสามารถในการตัดสินใจที่แน่วแน่ในการดำเนินชีวิตและมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิต

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ต้องคำนึงในการพิจารณาวางแผน

ในการวางแผนของบุคคลมีความสำคัญที่ต้องนำมาพิจารณาถึงปัจจัยต่างๆซึ่งเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาวางแผนให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายดังนี้คือ

1. บุคลิกลักษณะส่วนบุคคล (Personality trait) เป็นลักษณะท่าทางนิสัยที่ประพฤติหรือการเผชิญปัญหากับสภาพแวดล้อม (Santamaria, 1995) เป็นการกำหนดรูปแบบของบุคคลในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การปรับตัวและการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ บุคคลิกลักษณะบุคคลควรมีความสอดคล้องกันระหว่างบุคคลิกลักษณะส่วนบุคคลหรือตำแหน่งที่บุคคลเป็น มิฉะนั้นเกิดความขัดแย้ง มีความสำเร็จต่ำและไม่มีความสุข ผลที่ตามมาคือภาวะซึมเศร้าและการเจ็บป่วย ความต้องการเป็นแรงจูงใจที่มีพลังต่อพฤติกรรม ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเดิมอยู่จนกว่าจะได้รับการตอบสนอง บุคคลกลายเป็นคนไม่สบายใจและสับสน

2. ความสนใจส่วนตัวและความชำนาญเฉพาะ เมื่อบุคคลสนใจในสิ่งที่ทำจะทำให้มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีความพยายามทำให้สำเร็จและปรับปรุงการทำงาน (Santamaria, 1995) กล่าวว่าเมื่อบุคคลขาดความสนใจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและคับข้องใจ บุคคลนั้นหาทางหลบเลี่ยงงานทำให้ผลผลิตต่ำไม่มีความสุข และผลที่สุดคือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองต่ำ

3. ความสามารถพิเศษ ความถนัด และความสามารถ บ่อยครั้งที่บุคคลไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นแหล่งศักยภาพที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หรือไม่รู้ว่าจะนำพลังเหล่านี้มาใช้ประโยชน์อย่างไรและที่ไหน ดังนั้นบุคคลจึงตั้งเป้าหมายต่ำและเป็นข้อจำกัดในการเจริญเติบโตและพัฒนา และการรับรู้โลก สิ่งเหล่านี้เป็นแหล่งศักยภาพที่อยู่ภายในของบุคคลเมื่อกวักมือเรียกพลังงานเหล่านี้พร้อมเสมอ และเป็นกำลังใจให้บุคคลลองพยายามทำประสบการณ์ที่แตกต่างออกไป ความรู้เหล่านี้ทำให้บุคคลค้นพบความเข้มแข็งของตนเองเพิ่มขึ้นและการได้รับประสบการณ์ความสำเร็จเพิ่มขึ้นทำให้ตระหนักถึงความสามารถในการที่จะทำอะไร ดังนั้นเป้าหมายจะตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ด้วยวิธีนี้ เป็นการรับประกันความสำเร็จและลดความคับข้องใจ นำมาสู่การมองโลกในแง่ดีถึงประสิทธิภาพ ประสิทธิผล สุขภาพ ความสุข ความสงบ และความเสมอภาคซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคคล

4. ค่านิยมส่วนบุคคลและค่านิยมเชิงวิชาชีพของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ ค่านิยมเป็นเหมือนดวงดาวซึ่งนำทางการดำเนินชีวิตของบุคคล ค่านิยมอยู่ภายใต้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ถ้าค่านิยมได้รับการตอบสนองความพึงพอใจบุคคลรู้สึกเสมอภาคและสงบสุข แต่ถ้าไม่ได้รับความพึงพอใจจะมีความขัดแย้งสร้างความทุกข์ ความลังเล และอาจนำไปสู่ความขัดแย้งในองค์การสภาพส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อม ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติตามแผนที่ยุ่งยากน้อยที่สุด บุคคลนั้นมีความสุข สภาพส่วนบุคคลยังรวมถึงแหล่งการเงินที่จะปฏิบัติตามเป้าหมายของบุคคลนั้นสภาพสิ่งแวดล้อมรวมถึงบุคคลอื่น ๆ หรือสถานการณ์แวดล้อมบุคคลที่กำลังวางแผน บุคคลเหล่านี้ควรมีความสอดคล้องกับแผน บุคคลที่มีอิทธิพลมากหรือมีความเข้มแข็งเหนือกว่าอาจขัดขวางการวางแผนได้จึงควรนำมาพิจารณาประกอบเป้าหมายที่บุคคลต้องการเป็น ทำ หรือมี เป้าหมายเป็นการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตเป้าหมายเป็นการเชื่อมโยงการกระทำทั้งหมดของบุคคล บุคคลที่ไม่มีเป้าหมายอาจพบจุดจบ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่ต้องการทำให้รู้สึกแย่ ดับข้องใจ เสียใจ เกิดการชะงัก และพบว่าเป็นการสายเกินไปที่จะย้อนกลับหรือถอยหลังในการดำเนินชีวิต เมื่อเป้าหมายบรรลุผลสำเร็จ นำความรู้สึกผลสำเร็จและพึงพอใจในชีวิตและถ้าเป้าหมายไม่สำเร็จทำให้หมดกำลังใจ ลำบากใจ ซึ่งเทคนิคการวางแผนอนาคตสามารถรับประกันได้ว่าเป้าหมายจะบรรลุผลสำเร็จ

สรุป เทคนิคการวางแผนอนาคตเป็นเทคนิคที่ให้บุคคลเข้าใจลักษณะเฉพาะของตนเองซึ่งได้แก่ ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ค่านิยมและคำนึงถึงสภาพแวดล้อมเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาค้นหาแนวทางเลือกในการวางแผนของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายซึ่งมีขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนและเป็นแนวทางที่เขาปฏิบัติได้เพราะเป็นผู้เลือกด้วยตนเอง

ประโยชน์ของเทคนิคการวางแผนอนาคต

เทคนิคการวางแผนอนาคตช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากที่เขาเป็นอยู่ บ่อยครั้งที่บุคคลยึดติดอยู่กับทางตันที่เกิดขึ้นในชีวิตและทำให้มองโลกในแง่ร้ายเกี่ยวกับตนเองและเรื่องทั่วไปในชีวิต ความสงสัย คิดว่าชีวิตไม่มีความหมายและไม่มีคุณค่าซึ่งควรได้รับการพัฒนาและขจัดออกไป เทคนิคนี้ช่วยให้บุคคลหยุดการดำเนินชีวิตสับสน คนส่วนใหญ่จะดำเนินชีวิตต่อไปในความเข้าใจที่คลุมเครือว่าทำไมเขาต้องทำ อะไรที่เขาต้องทำ ขณะที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จแต่ไม่แน่ใจว่าอะไรเป็นเหตุที่ซ่อนอยู่ในการกระทำ ความสามารถอะไรที่ซ่อนอยู่ ปราศจากความเข้าใจต้องการไปที่ไหนและความสามารถอะไรที่เขาทำอยู่ บุคคลกลายเป็นไม่พอใจ หมดกำลังใจ เฉื่อยชาไร้อารมณ์ หมดกำลังง่าย ขาดความกระตือรือร้น นอกจากนั้นเทคนิคนี้เหมาะกับบุคคลทั่วไปโดยเฉพาะบุคคลซึ่งมีเหตุการณ์สำคัญในชีวิต และบุคคลที่มีความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ช่วยให้บุคลที่สูญเสียความหมายในชีวิตหรือบุคคลที่ไม่แน่ใจทิศทางของชีวิต ช่วยให้เขาตรวจสอบและหาวิธีทางที่ถูกต้อง

กระบวนการบำบัดของเทคนิคการวางแผนอนาคต (FP)

วิลล่าร์ (Villar, 1997 b, pp. 95-98 อ้างถึงใน ธัญญาภรณ์ ธนพานิช, 2545, หน้า 73) กล่าวถึงกระบวนการของเทคนิคการวางแผนอนาคตว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในภวังค์

2. ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญาณ "ใช่" "ไม่ใช่" และ "คำสั่งไม่ชัดเจน"

ผู้ให้คำปรึกษาดังกล่าวดังต่อไปนี้ ให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบที่จะติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา สัญญาณ "ใช่" สัญญาณ "ไม่ใช่" สัญญาณ "คำสั่งไม่ชัดเจน" จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้าเป็นสัญญาณว่า "ใช่" หรือขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าข้างขวา บางคนจิตใต้สำนึกใช้สัญญาณ "ไม่ใช่" โดยการสั่นศีรษะหรือขยับมือ ขยับนิ้วเท้าข้างซ้าย บางคนจิตใต้สำนึกสื่อว่า "คำสั่งไม่ชัดเจน" โดยการขยับมือทั้งสอง ขยับเท้าทั้งสองหรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้เวลาตามสบาย เมื่อจิตใต้สำนึกเลือกสัญญาณ "ใช่" แล้วทำสัญญาณ "ใช่" ให้ผู้ให้คำปรึกษาดู (เมื่อได้สัญญาณ "ใช่" แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ทำสัญญาณ "ไม่ใช่" (เมื่อได้สัญญาณ "ไม่ใช่" แล้วดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ขอให้จิตใต้สำนึกทำสัญญาณ "คำสั่งไม่ชัดเจน" (เมื่อได้สัญญาณทั้งหมดแล้วขอบคุณจิตใต้สำนึก) "ขอบคุณจิตใต้สำนึกที่เลือกสัญญาณให้"

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่าอะไรคือบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวที่มีอำนาจของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความต้องการและความปรารถนา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่าอะไรคือความต้องการและความปรารถนาที่มีอำนาจในการดำรงชีวิตของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

5. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความสนใจ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกของคุณว่า อะไรคือความสนใจส่วนตัวและความสนใจเชิงทักษะของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

6. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุพลังบวกแห่งตน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกจิตสำนึกของคุณว่าอะไรคือความสามารถ ความสามารถพิเศษ ทักษะ และความถนัดของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

7. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุค่านิยม

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่าอะไรคือค่านิยมส่วนตัว และค่านิยมเชิงทักษะของคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

8. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเงื่อนไขและสภาพความต้องการ พิจารณาสำหรับการวางแผน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณบอกกับจิตสำนึกของคุณว่าอะไรคือเงื่อนไขส่วนตัว เงื่อนไขสิ่งแวดล้อมและสภาพที่คุณต้องพิจารณาในการวางแผนสำหรับชีวิตคุณ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

9. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมาย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณนำบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว ความต้องการ/ ความปรารถนา ความสนใจ ความถนัด ทักษะ ความสามารรถ ความสามารถพิเศษ ค่านิยม เงื่อนไขส่วนตัว เงื่อนไขสิ่งแวดล้อมและสภาพความต้องการที่มีอำนาจที่ระบุไว้ทั้งหมดนำมารวมกันในการพิจารณา และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวที่เหมาะสมที่สุด ที่จะนำมารวมกัน เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

10. ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างประสบการณ์กับเป้าหมายที่เลือก

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำให้คุณรู้สึกถึงสิ่งที่คุณจะประสบเมื่อคุณได้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้นอย่างแท้จริง เมื่อคุณรู้สึกถึงสิ่งที่คุณจะประสบอย่างเพียงพอแล้ว กรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

11. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินความน่าพอใจของเป้าหมาย

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า "ขอถามว่าความรู้สึกประสบการณ์นี้จิตใต้สำนึกของคุณมั่นใจเต็มที่ว่านี่คือเป้าหมายที่คุณจะทำให้ได้ใช่หรือไม่? กรุณาให้สัญญาณ ใช่ หรือ ไม่ใช่" (ไม่ว่าคำตอบจะเป็นอย่างไรดำเนินการขั้นตอนต่อไป)

12. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า "มีด้านใดบ้างไหมที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายนี้? กรุณาทำสัญญาณแสดงคำตอบ มี หรือ ไม่มี" (ถ้าเห็นด้วยทุกด้านให้ทำขั้นตอนที่ 13 ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นตอนที่ 20 และ 21)

13. ให้ผู้รับคำปรึกษาให้รายละเอียดขั้นตอน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณให้รายละเอียดขั้นตอนที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงที่คุณควรจะปฏิบัติตามเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

14. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกประสบการณ์ขั้นตอนที่ได้รับ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำให้คุณรู้สึกว่าอะไรที่คุณจะรู้สึกถ้าคุณปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านั้น เมื่อคุณรู้สึกเพียงพอแล้ว กรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

15. ให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินความน่าพอใจของขั้นตอน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขณะนี้คุณรู้สึกเพียงพอแล้วจิตใต้สำนึกของคุณมั่นใจเต็มที่ว่าขั้นตอนเหล่านั้น คุณควรจะนำไปปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายหรือไม่ กรุณาทำสัญญาณแสดงคำตอบ"

16. ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า "มีด้านใดบ้างไหมที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนเหล่านั้น? กรุณาทำสัญญาณแสดงคำตอบ มี หรือไม่มี" (ถ้าคำตอบว่า ไม่มี ให้ดำเนินการขั้นที่ 17 ถ้าตอบว่า มี ให้ดำเนินการข้อ 22 และ 23)

17. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสัญญาณเตือนของประสาทสัมผัสทั้งห้า

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณระบุสัญญาณที่จะใช้ในการทำให้คุณรู้ว่าเมื่อไหร่และที่ไหนที่คุณจะปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านั้น เมื่อคุณเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกสัญญาณที่จิตใต้สำนึกของคุณจะใช้แล้ว กรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

18. ให้ผู้รับคำปรึกษารับข่าวสารสุดท้าย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณให้ข่าวสารสุดท้ายกับจิตสำนึกของคุณว่าอย่างไหนจำเป็นต่อเป้าหมายและขั้นตอนที่คุณสมควรระบุ เมื่อทำเสร็จแล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

19. ให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวนำสู่อนาคต และติดตั้งเป้าหมาย ขั้นตอนและข่าวสาร

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอบคุณจิตใต้สำนึกของคุณที่ร่วมมือกับเราเป็นอย่างดี และขอให้จิตใต้สำนึกของคุณรับประกันว่าจะทำให้คุณปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านั้นจนกระทั่งคุณบรรลุเป้าหมาย และคุณจะตอบสนองกับข่าวสารสุดท้ายนั้นอย่างเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ ขอให้คุณสัมผัสที่เข่าทั้งสองข้างของคุณเองก่อนที่จะค่อย ๆ ลืมตา"

ขั้นตอนเพิ่มเติมเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมาย

20. สื่อสารกับด้านที่ไม่เห็นด้วย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายสื่อสารกับด้านที่สร้างสรรค์และบอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้งเมื่อสื่อสารได้แล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

21. ให้จิตใต้สำนึกปรับปรุงเป้าหมาย

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำการปรับปรุงเป้าหมาย โดยพิจารณาข้อเสนอในส่วนของความตั้งใจดี และข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงเป้าหมายได้แล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" " (ย้อนกลับไปทำในขั้นตอนที่ 10 และดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป)

ขั้นตอนเพิ่มเติมเมื่อมีด้านที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอน

22. สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนสื่อสารกับด้านที่สร้างสรรค์และบอกถึงความตั้งใจดีและข้อโต้แย้ง เมื่อสื่อสารได้แล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" "

23. ให้จิตใต้สำนึกปรับปรุงขั้นตอน

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ "ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณทำการปรับปรุงขั้นตอนโดยพิจารณาข้อเสนอในส่วนของความตั้งใจดี และข้อโต้แย้ง เมื่อปรับปรุงขั้นตอนได้แล้วกรุณาทำสัญญาณ "ใช่" " (ย้อนกลับไปทำในขั้นตอนที่ 14 และดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป)

ระยะเวลาและการบูรณาการในการบำบัดตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

วิลล่าร์ (Villar, 1997 b, pp. 239-242) กล่าวว่า การใช้วิธีการให้จิตใต้สำนึกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทันที ผู้รับการปรึกษาบางรายหรือญาติได้รายงานถึงความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังการบำบัดเช่น นอนหลับได้โดยไม่ต้องใช้ยา หรือทำรายงานที่ทิ้งไว้นานให้เสร็จได้ แต่อย่างไรก็ตาม บางรายอาจใช้เวลาหลายสัปดาห์ ซึ่งแบนเลอร์และกรินเดอร์ ยืนยันว่าเป็นเรื่องปกติที่คนเราจะสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป หลังจากที่มีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 1 สัปดาห์ สำหรับกรณีที่ต้องใช้เวลานานหลายสัปดาห์เป็นเพราะจิตใต้สำนึกต้องทะลายกำแพงปัญหาที่ซับซ้อนก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่มุมมองใหม่ในชีวิต

ส่วนจำนวนครั้งของการบำบัดขึ้นอยู่กับปัญหาของแต่ละบุคคล การบำบัดเพียงครั้งเดียวได้ผลดีสำหรับบางคน แต่บางคนจำเป็นต้องใช้การบำบัดหลายครั้งเพราะปัญหาซับซ้อน การรับรู้โลกไม่ยืดหยุ่น ด้วยเหตุนี้เอง การบำบัดผู้ที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อาจใช้เวลาในการบำบัดนานกว่า การบำบัดความกลัวการขึ้นลิฟต์ หรือความกลัวจากอุบัติเหตุ และการบำบัดต้องใช้หลายเทคนิคเพื่อประสิทธิภาพในการบำบัด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับการศึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทยนั้นเริ่มจากอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยบูรพาได้แก่ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ์

ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแก่นิสิตบัณฑิตศึกษาสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและได้เชิญ Professor Imelda V.G. Villar นักจิตวิทยาคลินิกและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำ De La Salle University และ St. Scholastica's College กรุงมนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน พ.ศ. 2543 ณ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นเป็นต้นมาจึงมีการศึกษาวิจัยการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในประเทศไทยขึ้นดังนี้

พวงทอง อินใจ (2544, หน้า 84-97) ศึกษาผลการให้คำปรึกษา ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ โดยใช้แบบสำรวจคุณค่าแห่งตน ผลการศึกษาพบว่านิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ที่ได้รับคำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีการเพิ่มคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑามาศ แหนจอน (2544, หน้า 99-100) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายคดียาเสพติด อายุ 17-19 ปี ใช้แบบสอบถามคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชุดา บำรุงยศ (2544, หน้า 99-106) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเอดส์ ศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซ็นเตอร์ จังหวัดระยอง ใช้แบบวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของเทมเพลอร์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเอดส์มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลงทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยเอดส์มีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ธัญญาภรณ์ ธนพานิช (2545, หน้า 101-111) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็น เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ใช้แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉรา ภักดีพินิจ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิครัศมีพลังแห่งตนต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในบ้านอุ่นรักและโรงเรียนภคินีศรีชุมพาบาล ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นทั้งระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป งานวิจัยที่เกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เป็นการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคการปรับมโนภาพ เทคนิคการวางแผนอนาคตและเทคนิครัศมีพลังแห่งตน ซึ่งใช้เทคนิคเดียวในการบำบัดก็ได้ผลดี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเยาวชน ทั้งเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิตเช่นเยาวชนสถานพินิจและเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กลุ่มพยาบาล ผู้ป่วยได้แก่ผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสพัฒนาความเห็นคุณค่าแห่งตนเอง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย และลักษณะมุ่งอนาคต

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต มีรายละเอียดดังนี้

บานนาแอง (Bannang, 1990 cited in Sabandal, 1997, p. 27) ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกและการสร้างพฤติกรรมใหม่ ในการลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และสุขภาพ ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่าทั้งสามเทคนิคมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงและลดปัญหาพฤติกรรมพัฒนาอารมณ์ให้ดีขึ้นและไม่พบอาการผิดปกติทางกาย

เฟอร์นันเดซ (Fernandez, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 91) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคต เปรียบเทียบกับเทคนิครัศมีพลังแห่งตนและเทคนิคการเพิ่มความผาสุขในชีวิตในผู้หญิงวัยกลางคนที่เคร่งศาสนาและมีความเครียดมาก ใช้แบบสำรวจความวิตกกังวลและแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผลการศึกษาพบว่าหลังใช้ เทคนิคการวางแผนอนาคตสามารถลดระดับความเครียดได้และอาการทางร่างกายและจิตใจลดลงและพบว่าเทคนิคการวางแผนอนาคตสามารลดความเครียดได้ดีกว่าเทคนิครัศมีพลังแห่งตนและเทคนิคการเพิ่มความผาสุขในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าใช้ทั้งสามเทคนิคร่วมกันจะประสิทธิผลในการบำบัดดีขึ้น

ชากุนคาล (Chakunkal, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 56) เปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์และ

ผลร่วมกันของการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในหญิงวัยกลางคน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความซึมเศร้าของเบค พบว่าทั้ง 3 เทคนิค มีประสิทธิผลในการลดความซึมเศร้า และลดความรู้สึกผิด ความรู้สึกอ้างว้าง (Emptiness) สิ้นหวัง ความรู้สึกไม่พึงพอใจและไม่ปลอดภัย ความกลัวความล้มเหลวจากความคาดหวังและมาตรฐานของบุคคลอื่น ความลังเลสงสัยเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ความรู้สึกโดดเดี่ยวและอ้างว้างน้อยลง และยังเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกอิสระ ความเชื่อมั่นในตนเองและมีความสุข มองตนเองและผู้อื่น และอนาคตในทางบวกเพิ่มขึ้น มองโลกในแง่ดี เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 วิธี พบว่าเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้เวลาเพียงครั้งเดียว ในขณะที่อีก 2 วิธี ต้องใช้เวลามากกว่าอย่างไรก็ตาม การใช้ 2 วิธีร่วมกัน ยิ่งให้ผลดี เพราะเป็นผสมวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดทั้งภายในและภายนอก คือทั้งที่มีเหตุผลและ ใช้กระบวนการของจิตใต้สำนึกในการบำบัด

เซลลาดูไร (Selladurai, 1996 cited in Villar, 1997 b, pp. 91-92) ศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีความรู้สึกไม่มั่นคง และวิตกกังวล มีความคิดไม่สมเหตุสมผลในความกลัวอนาคตของตนเอง ผลการศึกษาพบว่าหลังใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตแล้วหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีความวิตกกังวลและความคิดไม่สมเหตุสมผลลดลง และความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น เทคนิคการวางแผนอนาคตใช้ระยะเวลาในการบำบัดสั้นกว่าเพียงครั้งเดียว แต่การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใช้การบำบัดสามครั้งและเทคนิคการวางแผนอนาคตยังสามารถลดความรู้สึกผิดและความอายได้อีกด้วย

ซาแบนดอล (Sabandal, 1997, pp. 4-6) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการปรับมโนภาพการสร้างสัญญาณพลัง และการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มชายรักร่วมเพศ ผลการศึกษาพบว่าเทคนิคการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ผลดีในการถอดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มชายรักร่วมเพศได้อย่างรวดเร็ว ส่วนการมีพฤติกรรมรักต่างเพศ ต้องได้รับการประเมินต่ออีก 3 เดือน ผลการศึกษาแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักต่างเพศแบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลังการรักษาในคลินิก

พันนาทานาท (Pannathanath, 1991 cited in Villar, 1997 b, pp. 75-76) ศึกษาผลเทคนิครัศมีพลังแห่งตนให้คำปรึกษากับหญิงที่รู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า (Existential vacuum) ผลการศึกษาพบว่าสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิต อารมณ์ซึมเศร้าและความต้องการฆ่าตัวตายลดลงลดการแยกตัวออก

จากสังคม มีการพัฒนาความกล้ายืนยันตนเอง มีความคาดหวังในชีวิต การให้คำปรึกษาใช้หลายเทคนิคร่วมกันได้แก่ ใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึก

อะรอคเคม (Arockiam, 1995 cited in Villar, 1997 b, p. 57) ศึกษาเปรียบเทียบผลของเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึก เทคนิคการสร้างพฤติกรรมใหม่ และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self- actualization) ในกลุ่มนักศึกษาชาวอินเดียน ผลการศึกษาพบว่า ทุกเทคนิคมีประสิทธิผลแต่ผลที่ดีที่สุดคือเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมพบว่าลดการพึ่งพาและพฤติกรรมการแยกตัว ความกลัว ความวิตกกังวล ความอาย ความโกรธ ความรู้สึกด้อยและความผิดหวังและยังสามารถเพิ่ม อารมณ์ขัน ความรอบคอบ ความรู้สึกทางบวก ความมั่นใจ การมีความหมายในชีวิตและมีความสามารถ รู้จักการปฏิเสธ มีการยอมรับตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น

วิลลาร์ (Villar, 1997 a, p. 58 pp. 95-99 pp. 247-260) ศึกษาเทคนิคสัญญานพลังในการให้คำปรึกษาแก่ นักจิตวิทยา ที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการตายของบิดา ผลการศึกษาพบว่า ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจและได้รับการปลดปล่อยอารมณ์ ภายหลัง 4 เดือน การได้รับพลังบวกทำให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดใหม่ว่าบิดาเข้าใจเธอ และ ภายหลัง 9 เดือนยังคงมีความรู้สึกสงบและยังคงความรู้สึกที่ดีอยู่ และยังศึกษาการให้คำปรึกษาอีก 2 กรณี คือ ศึกษาเทคนิคสัญญานพลังในการให้คำปรึกษา แก่หญิงที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของเพื่อน และมีอาการทางกายร่วมด้วยได้แก่ ปวดศีรษะรุนแรง เวียนศีรษะ และรู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกโกรธตนเองที่ไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ และซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่ามีความรู้สึกสบายใจขึ้น ให้อภัยตนเองและให้อภัยเพื่อน และหลายเดือนต่อมาสามารถมีชีวิตได้อย่างปกติเหมือนแต่ก่อน และคิดถึงเพื่อนโดยปราศจากความรู้สึกผิดต่อเพื่อน มีความเสียใจบ้างแต่ยอมรับได้และเกิดความสงบภายในใจนอกจากนี้ ศึกษาผลการใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกและเทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นการให้คำปรึกษา 4 sessions แก่นักศึกษาปริญญาโท ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยวิธีกินยาฆ่าแมลง มีอารมณ์ซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่า สามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้ดีขึ้นและมีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและต่อผู้อื่น สามารถเข้ากับครอบครัวได้ดี และสำเร็จการศึกษาและได้งานที่ดี สามปีต่อสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีการใช้เทคนิคที่หลากหลายร่วมกันและมีการเปรียบเทียบเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้การบำบัดมีประสิทธิผลเพิ่มขึ้น งานวิจัยเป็นการให้คำปรึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายได้แก่ กลุ่มนักศึกษาและเยาวชน กลุ่มมีปัญหาสุขภาพจิตเช่น หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หญิงที่รู้สึกว่าตนเองไร้ค่ามีภาวะซึมเศร้า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย และ กลุ่มชายรักร่วมเพศ การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรม

ภาษาประสาทสัมผัสนั้น มีทั้งการใช้เทคนิคเดียวและการใช้หลายเทคนิคร่วมกันในการบำบัดเพื่อให้ได้ผลดีเพิ่มขึ้นเช่นการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกและเทคนิคการปรับมโนภาพร่วมกัน การใช้เทคนิคการปรับมโนภาพ การสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกและการสร้างพฤติกรรมใหม่ร่วมกัน การสร้างสัญญาณพลัง และการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมร่วมกัน และศึกษาการใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตเปรียบเทียบกับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีความรู้สึกไม่มั่นคง และวิตกกังวล พบว่าการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตใช้ระยะเวลาสั้นกว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นมีหลายเทคนิคที่กล่าวมาข้างต้นสามารถพัฒนา ปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ ลดปัญหาพฤติกรรมทางอารมณ์และสุขภาพ ลดความวิตกกังวลและความเครียด ความรู้สึกผิด ความโกรธ การถอดถอนพฤติกรรมรักร่วมเพศ ลดภาวะซึมเศร้า ความลังเลสงสัย ความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความรู้สึกเดียวดาย เพิ่มความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อัตมโนทัศน์ เป้าหมายในชีวิต มีความสงบภายในใจ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และมีอารมณ์ขัน

สรุป จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศนั้นมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่นกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆได้แก่ ผู้ที่มีความวิตกกังวลและความเครียด รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า แต่ในประเทศไทยยังไม่มีการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกแก่ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีพลังแห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคต แก่ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ มองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ทำความเข้าใจได้ รู้สึกว่าตนเองมีพลังความเข้มแข็งในการจัดการกับปัญหาได้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นความหวังและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถวางแผนอนาคตของตนเองได้ซึ่งนำไปสู่ความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตตลอดจนดำรงชีวิตได้อย่างมีความผาสุกสืบไป

ความสอดคล้องในการมองโลก

ความเป็นมาและความหมายของความสอดคล้องในการมองโลก

ความสอดคล้องในการมองโลกแปล จากคำว่า Sense of coherence ซึ่งเป็นแนวคิดของแอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1991) ซึ่งนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายคนแปลว่าความเข้มแข็ง

ในการมองโลก ผู้วิจัยแปลศัพท์คำว่า " Sense of coherence" ว่า "ความสอดคล้องในการมองโลก" ตามข้อเสนอแนะของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ นักจิตวิทยาท่านหนึ่ง ผู้วิจัยจึงขอใช้คำว่า "ความสอดคล้องในการมองโลก" แทนคำว่า "ความเข้มแข็งในการมองโลก"

ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of Coherence: SOC) เป็นมโนทัศน์ที่สำคัญด้านสุขภาพของแอนโทนอฟสกี้ ซึ่งได้มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องในการมองโลกกับความเครียดเพื่อสร้างแบบจำลองสุขภาพ (Salutogenic model) เพื่อค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี และมีความผาสุกในชีวิตโดยการที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าและยังคงไว้ซึ่งสุขภาวะที่ดี และมีความผาสุกได้นั้นต้องอาศัยแหล่งประโยชน์ทั่วไป (Generalized resistance resource) ซึ่งความสอดคล้องในการมองโลกถือเป็นแหล่งประโยชน์ที่เป็นคุณลักษณะอยู่ในตัวบุคคลที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสิ่งเร้าหรือปัญหาได้อย่างเหมาะสม แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1982, pp. 64-65) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า เหตุใดบางคนเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแล้ว แต่คนเหล่านั้นยังคงมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจึงศึกษาโดยการสัมภาษณ์บุคคลซึ่งได้รับความทุกข์ เช่น คนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้ที่สูญเสียความรัก ผู้ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ คนที่อยู่ในค่ายกักกันและผู้อพยพ พบว่า มีคุณลักษณะบางประการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับความยากลำบากได้ ซึ่งแอนโทนอฟสกี้เรียกคุณลักษณะเหล่านี้ว่า ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of coherence)

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1991, p. 8) เป็นนักสังคมวิทยาทางการแพทย์ชาวอิสราเอล เกิดที่บรูคลิน ในปี ค.ศ. 1923 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาประวัติศาสตร์และเศรษฐศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยบรูคลินในปี ค.ศ. 1945 ต่อจากนั้นก็เข้ารับการศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยเยล ในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก และสำเร็จในปี ค.ศ. 1952 และ ค.ศ. 1955 ตามลำดับ ในปี ค.ศ. 1960 เขาได้เริ่มศึกษาและทำการวิจัยเกี่ยวกับความสอดคล้องในการมองโลก หลังจากที่เขา เดินทางไปอยู่ประเทศอิสราแอล และต่อมาในปี ค.ศ. 1972 เขามีส่วนร่วมในการก่อตั้งโรงเรียนแพทย์ ที่ Ben Gurion University แอนโทนอฟสกี้ดำรงตำแหน่งหัวหน้าคณะกรรมการของมหาวิทยาลัย พร้อมกับยังคงดำเนินการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับ Sociomedical ต่อไป

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1987, p. 19) ได้กำหนดนิยามความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of coherence) ดังนี้

ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of coherence) เป็นการรับรู้ของบุคคลอย่างรู้สึกเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่เกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้น เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ คาดการณ์ได้ และอธิบายได้ และจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเองหรือสามารถหาแหล่งช่วยเหลือได้เมื่อต้องการ นอกจากนั้นบุคคลรับรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีคุณค่าที่จะเข้าไปเผชิญ จัดการ และแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

องค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลก

ความสอดคล้องในการมองโลกเป็นคุณลักษณะของบุคคลในการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบซึ่ง แอนโทนอฟสกี้ (Anotonovky, 1987, pp. 16-19) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง (Strong sense of coherence) จะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

1. ความเข้าใจ (Comprehensibility) เป็นองค์ประกอบด้านความคิดต่อการรับรู้สิ่งเร้าที่มากระทบว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ ว่าข้อมูลนั้นมีระบบ ระเบียบ มีโครงสร้างชัดเจน มากกว่าที่จะมองว่ามันเป็นสิ่งรบกวน สับสน ยุ่งเหยิง ไม่แน่นอน และไม่สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบเช่นนี้สูง จะสามารถคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย บุคคลเหล่านี้ก็จะรู้สึกว่าตนสามารถจัดการและอธิบายเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งที่พวกเขาพึงพอใจทั้งหมด ความตาย สงครามและความล้มเหลว อาจเกิดขึ้นได้ แต่บุคคลเหล่านี้ก็จะพยายามทำความเข้าใจกับมันไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

2. การจัดการ (Manageability) เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมเป็นการที่บุคคลมีความสามาถจัดการสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบด้วยตนเองหรือเลือกใช้แหล่งประโยชน์ช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม เช่น คู่สมรส เพื่อน คนอื่น ๆ ที่ไว้ใจได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะไม่รู้สึกว่าตนตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกว่าชีวิตตนไม่ได้รับความยุติธรรม เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต บุคคลเหล่านี้จะพยายามปรับตัวให้อยู่ได้ โดยจะไม่มัวเศร้าอยู่กับเหตุการณ์นั้น

3. การเห็นคุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) เป็นองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ เป็นการแสดงทางอารมณ์และการสร้างความเข้าใจในการรับรู้สิ่งเร้าที่มากระทบว่ามีความหมายท้าทาย และมีคุณค่าและคุ้มค่าที่จะจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วง

สรุปว่า ความสอดคล้องในการมองโลกเป็นคุณลักษณะบุคคลที่รับรู้โลกตามสภาพความเป็นจริงและมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่มากระทบทั้งภายในและภายนอก และมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เข้าใจได้ จัดการได้ และมีคุณค่าที่จะจัดการ ซึ่งถ้าบุคคลที่มีทั้งสามองค์ประกอบนี้สูงทำให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกสูงแต่ถ้าบุคคลมีองค์ประกอบทั้งสามต่ำความสอดคล้องในการมองโลกย่อมต่ำด้วย

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ประการของความสอดคล้องในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1982; 1987 อ้างถึงใน นันทิยา เอกอธิคมกิจ, 2542, หน้า 30-32) กล่าวว่า ความสอดคล้องในการมองโลก เป็นการมองชีวิตของตนเอง ที่บุคคลนั้นเข้าใจในด้านการรับรู้และอารมณ์และองค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลกทั้ง 3

องค์ประกอบ ว่ามีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจเพิ่มหรือลด หรือเปลี่ยนแปลงได้ ในบางสถานการณ์ เช่น การได้รับความสำเร็จหรือความล้มเหลว การเปลี่ยนแปลงในบางช่วงของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบทั้ง 3 จะมีผลต่อความสอดคล้องในการมองโลกของบุคคล

แอนโทนอฟสกี้ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลกทั้ง 3 ประการ และแสดงรูปแบบของความสัมพันธ์ขององค์ประกอบไว้ 8 ลักษณะ โดยแสดงได้ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ประการของความสอดคล้องในการมองโลก

รูปแบบ	ความเข้าใจ (Comprehensibility: C)	การจัดการ (Manageability: MA)	การเห็นคุณค่าและความหมาย (Meaningfulness: ME)
1	สูง	สูง	สูง
2	ต่ำ	สูง	สูง
3	สูง	ต่ำ	สูง
4	ต่ำ	ต่ำ	สูง
5	สูง	สูง	ต่ำ
6	สูง	ต่ำ	ต่ำ
7	ต่ำ	สูง	ต่ำ
8	ต่ำ	ต่ำ	ต่ำ

ในรูปแบบที่ 1 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้น และเชื่อว่าตนเองจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง และของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง

ในรูปแบบที่ 2 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นน้อย แต่เชื่อว่าตนสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง และของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งรูปแบบนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย

ในรูปแบบที่ 3 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจว่าตนจะสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลก็ยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนและของสิ่งที่เกิดขึ้น

ในรูปแบบที่ 4 หมายถึง การที่บุคคลที่ไม่สามารถทำความเข้าใจและไม่มีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ในรูปแบบที่ 5 หมายถึง บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้นรวมทั้งเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

ในรูปแบบที่ 6 หมายถึง บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจในความสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ของตน รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

ในรูปแบบที่ 7 หมายถึง บุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้นรวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งรูปแบบนี้จะพบได้น้อย

ในรูปแบบที่ 8 หมายถึง บุคคลที่ไม่เข้าใจตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่เชื่อว่าตนจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าความหมายของตนและของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ

ในรูปแบบที่ 1 และรูปแบบที่ 8 นั้น เป็นรูปแบบที่สามารถพบได้และสอดคล้องกัน แต่เมื่อพิจารณารูปแบบที่ 2 และ 7 ซึ่งเป็นรูปแบบที่บุคคลมีองค์ประกอบ C ต่ำ แต่มีองค์ประกอบ MA สูง ทั้งสองรูปแบบนี้น่าจะพบได้น้อย เนื่องจากว่าเป็นการยากที่บุคคลซึ่งมองสิ่งต่าง ๆ ว่าไม่สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้รวมทั้งมีความรู้สึกที่สับสนและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนั้นจะมีความคิดและความรู้สึกว่าตนเองนั้นจะสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

และเมื่อพิจารณาในรูปแบบที่ 3 และ 6 แอนโทนอฟสกี้ กล่าวว่า บุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูง ไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นจะต้องเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งอาจเกิดได้กับบุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูงและมีความรู้สึกไม่มั่นคงอยู่ในตนเองการที่บุคคลสามารถที่จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มาก แต่มีความรู้สึกว่าตนไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะนำไปสู่ความรู้สึกกดดัน ความสัมพันธ์ใน 2 รูปแบบเช่นนี้ สามารถแสดงผลที่ตามมาได้แตกต่างกัน ดังนี้

ในรูปแบบที่ 3 นั้น ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้น้อยหรือไม่สามารถจัดการได้ ทั้ง ๆ ที่ตนมีความเข้าใจในปัญหาเหล่านั้นเป็นอย่างดี และเกิดความรู้สึกกดดันก็ตาม แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเอาใจใส่อย่างมาก โดยเชื่อมั่นว่าเขาเข้าใจปัญหาและเผชิญหน้ากับมันอย่างมีกำลังใจ (ME สูง) ความรู้สึกเช่นนี้ ก็จะเป็นพลังจูงใจให้บุคคลเหล่านี้ พยายามค้นหาวิธีการต่าง ๆ โดยไม่ล้มเลิกกลางคันจนกว่าบุคคลจะพบวิธีการที่แก้ปัญหาได้ และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ ดังนี้

รูปแบบ 3 C สูง + MA ต่ำ + ME สูง → C สูง + MA สูง + ME สูง

ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง

เมื่อพิจารณาในรูปแบบที่ 6 ถ้าหากบุคคลไม่มีแรงจูงใจอย่างเช่นรูปแบบที่ 3 แล้ว บุคคลที่เชื่อว่าตนสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มาก แต่มีความรู้สึกว่าตนจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้น้อย ก็มีแนวโน้มที่จะล้มเลิกความสนใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบตัวเขา ความรู้สึกเข้าใจที่มีอยู่มากก็จะเริ่มลดต่ำลงบุคคลจะเริ่มรู้สึกกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่สามารถอธิบายได้ เกิดความรู้สึกสับสน เริ่มรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำความเข้าใจได้ (Incomprehensibility) ประกอบที่บุคคลรู้สึกว่าไม่มีแรงจูงใจที่มากระตุ้นให้มีกำลังใจอยากค้นหาแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ ก็จะเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ได้ดังนี้

รูปแบบ 6 C สูง + MA ต่ำ + ME ต่ำ → C ต่ำ + MA ต่ำ + ME ต่ำ

ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้บุคคลมีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ

จากความสัมพันธ์ในรูปแบบ 3 และรูปแบบ 6 จะเห็นว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีความใส่ใจ และมีความตั้งใจที่จะจัดการกับปัญหาของตนจนสำเร็จ ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคมากน้อยเพียงใด แรงจูงใจและการมีความมุ่งมั่นต่อการจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองให้ประสบความสำเร็จจึงมีความสำคัญ

ในรูปแบบที่ 4 และ 5 แสดงถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าและความหมาย โดยในรูปแบบที่ 5 เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูง และมีองค์ประกอบ MA สูง แต่มีองค์ประกอบ ME ต่ำ คือมีความเชื่อว่าตนสามารถเข้าใจและจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดี แต่ขาดการเห็นคุณค่าและความหมายในตน และในการกระทำของตน เช่น ในการแข่งขันถ้าบุคคลเชื่อว่าตน เข้าใจกฎของเกมที่เล่น เชื่อว่าตนมีวิธีจัดการในการที่จะเล่นเพื่อให้ได้ชัยชนะ แต่ในระหว่างแข่งขันหากบุคคลมีความประมาท และความประมาทนั้นมีผลให้บุคคลไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ ไม่สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการตามความเข้าใจของตน เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้บุคคลเหล่านี้จะไม่มีความมุ่งมั่น ขาดแรงจูงใจที่จะจัดการ มีความรู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความล้มเหลว เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ โดยไม่ได้มองว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายคุ้มค่าที่จะจัดการ ผลของความสัมพันธ์ในรูปแบบที่ 5 เช่นนี้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยแสดงได้ดังนี้

รูปแบบ 5 C สูง + MA สูง + ME ต่ำ → C ต่ำ + MA ต่ำ + ME ต่ำ

ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ

ในทางตรงกันข้าม ในบุคคลที่มีองค์ประกอบ C ต่ำและมีองค์ประกอบ MA ต่ำด้วย แต่มีองค์ประกอบ ME สูง (รูปแบบที่ 4) แอนโทนอฟสกี้ กล่าวว่าเป็นรูปแบบที่น่าสนใจที่สุดโดย

แอนโทนอฟสกี้ ได้ยกตัวอย่างเรื่องของวิคเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl) ซึ่งช่วงหนึ่งแฟรงเคิลเคยเป็นเชลยอยู่ในค่ายกักกันออชวิซ แอนโทนอฟสกี้ กล่าวว่าเรื่องราวของแฟรงเคิล เป็นการแสดงออกอย่างเด่นชัดของผู้ที่มีจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง โดยมีความพยายามอย่างยิ่งที่จะค้นหาวิธีการและสิ่งต่าง ๆ และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งการกระทำไม่มีการรับประกันว่าจะประสบความสำเร็จ เป็นเพียงแต่มีโอกาสที่จะกระทำเท่านั้น

จะเห็นว่าเรื่องของแฟรงเคิลเป็นตัวอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าความหมายของตนและการกระทำของตน ไม่ว่าอยู่ในสถานการณ์อย่างไรก็ตาม แต่บุคคลที่มีความสัมพันธ์ดังรูปแบบที่ 4 นี้ ไม่ใช่ทุกคนที่จะเป็นแบบแฟรงเคิล ดังนั้นผลของการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปแบบที่ 4 แอนโทนอฟสกี้จึงไม่สามารถกำหนดได้แน่ชัดว่าผลของความสัมพันธ์จะเป็นอย่างไร

รูปแบบ 4 C ต่ำ + MA ต่ำ + ME สูง $\rightarrow$?

จากรูปแบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ข้างต้นนั้น แอนโทนอฟสกี้ กล่าวว่าทั้ง 3 องค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลก ทั้งหมดเป็นสิ่งจำเป็น และองค์ประกอบที่เป็นแรงผลักดันของการเห็นคุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) ดูเหมือนจะสำคัญที่สุด เพราะถ้าไม่มีองค์ประกอบนี้ การมีความเข้าใจ (Comprehensibility) สูง หรือมีการจัดการ (Manageability) สูง ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถาวร และองค์ประกอบของความเข้าใจ ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญลำดับต่อมา แต่ไม่ได้หมายความว่าองค์ประกอบของการจัดการจะไม่สำคัญ แต่การที่บุคคลจะรู้สึกว่าตนจัดการได้ควรเกิดจากการที่มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ก่อน และถึงแม้ว่าบุคคลจะรู้สึกว่าตน จัดการได้ ถ้าไม่เชื่อว่าวิธีการของตนมีอำนาจจัดการ มีคุณค่า มีความหมาย ความสำเร็จและการปรับตัวก็จะเกิดขึ้นได้น้อย เพราะฉะนั้น แอนโทนอฟสกี้ เชื่อว่า ความสำเร็จและการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นกับองค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลกทั้ง 3 ตัว

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลก นั้นมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ถ้าบุคคลมีองค์ประกอบบางองค์ประกอบต่ำย่อมส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่นทำให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ ดังนั้นจึงควรได้รับการพัฒนาในองค์ประกอบที่ด้อยเหล่านั้น เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงให้มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตาย เป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าและความหมายซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดทำให้มองตนเองไร้ค่า องค์ประกอบเหล่านี้จึงควรได้รับการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ความสอดคล้องในการมองโลกสูงเกินไป (Rigid or Inauthentic Sense of Coherence)

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1987, pp. 25-27) กล่าวว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะความสอดคล้องในการมองโลกสูงเกินไปนั้นเป็นความผิดปกติ ที่บุคคลจะสามารถเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างและคิดว่าปัญหาทั้งหมดมีคำตอบ และรู้สึกทนไม่ได้กับข้อสงสัย บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงเกินไปนั้นเป็นความสอดคล้องในการมองโลกที่ขาดความยืดหยุ่นหรือไม่แท้จริง (Rigid or inauthentic sense of coherence) บุคคลมองว่าทุกสิ่งเป็นสิ่งที่เข้าใจได้และรู้สึกน่าเบื่อ บุคคลเหล่านี้มีความเครียดอยู่ลึกภายในใจและความรู้สึกนี้จะกัดกร่อนความรู้สึกเห็นคุณค่าและความหมาย เพราะเมื่อบุคคลคิดว่าเข้าใจและมีวิธีแก้ปัญหาทั้งหมดซึ่งในความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นทำให้เกิดความเสื่อมในตัวเอง บุคคลที่มีการรู้จักตนเองอย่างมั่นคง (Strong self) และมีเอกลักษณ์มั่นคง จะเป็นคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง บุคคลเหล่านี้สามารถเชื่อมโยงระหว่างงานและความรัก การจัดการทางด้านสังคมและวัฒนธรรมนำไปสู่การมีเอกลักษณ์ แต่บุคคลที่มีการรู้จักตนเองน้อย (Weak self) และมีเอกลักษณ์อ่อนแอจะมีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ บุคคลที่รู้จักตนเองน้อยนั้น มีความวิตกกังวลอย่างมากมายเพราะมีการรับรู้ตนเองอ่อนแอ ซึ่งก็คือ บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงเกินไปนั่นเอง บุคคลเหล่านี้จะเชื่อตนเอง ไม่ยอมเปลี่ยนรูปแบบในการแก้ไขปัญหา เมื่อได้รับคำวิจารณ์และไม่สามารถทนรอได้ แต่บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะมีความเชื่อมั่นอย่างแท้จริงและไม่ใช่มนุษย์จักรกล แม้ว่าจะมีความมุ่งหมาย และดำเนินไปตามหลักการอย่างมีเหตุผลและกฎเกณฑ์แน่นอน แต่จะมีความสามารถในการพิจารณาและมีการรับรู้อย่างอิสระ ในการที่จะประยุกต์วิธีการต่าง ๆ มาใช้ในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง เป็นบุคคลที่ค้นหาความสมดุลระหว่างกฎเกณฑ์และวิธีการต่าง ๆ ระหว่างข้อมูลที่มีอยู่และข้อมูลที่มีโอกาสเป็นไปได้ มีความมั่นใจและเชื่อถือข้อมูลที่ได้รับมาใหม่ และรู้สึกถูกคุกคามเพียงเล็กน้อย มองสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกท้าทายและพร้อมที่จะรับคำวิจารณ์ต่าง ๆ

ความสำคัญของความสอดคล้องในการมองโลก

บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง (Strong sense of coherence) จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ได้รับโดยก่อให้เกิดอารมณ์และความเครียดแตกต่างจากบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ (Weak sense of coherence) นั่นคือเมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ความสอดคล้องในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น (Antonovsky, 1987, pp. 135-136) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ในด้านการประเมินสิ่งเร้า เช่น ความสุขหรือความทุกข์ การตกอยู่ในอันตราย ซึ่งเป็นสิ่งเร้าความเครียดด้านลบ ตามทฤษฎีมองว่าเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดเป็นสุขมากกว่าที่จะ

มองว่าความเครียดเป็นความทุกข์และเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความเครียดที่บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวก หรือทางลบ ในสถานการณ์เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่างกันจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่างกันโดยบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ มีความขัดแย้งและรู้สึกว่าตนถูกคุกคามน้อยกว่าในทางตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ

2. ในด้านการรับรู้ทางอารมณ์ สิ่งเร้าเหมือนกันอาจทำให้เกิดอารมณ์ต่างกันได้ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในสิ่งเดียวกันมากระทบบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวังและตื่นเต้น ขณะที่บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำได้รับประสบการณ์ความรู้สึกสิ้นหวังและเฉยเมย สิ่งเร้านี้ทำให้มีการประเมิน เช่น ภาวะอยู่ในอันตรายบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะรู้สึกเศร้า กลัว เจ็บปวด โกรธ รู้สึกผิดกังวลขณะที่บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกเร่าร้อน ความอาย ความหมดหวัง การปล่อยตามอารมณ์ รู้สึกสับสนและลำบากใจ ปราศจากความคิดที่จะรุเข้าไปเผชิญกับปัญหา ขณะที่สิ่งเร้าเหมือนกันแต่บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและความหมาย ทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่อยากจะหาวิธีการต่าง ๆ ในการเผชิญกับปัญหา และหาวิธีการจัดการให้สำเร็จได้ แต่ถ้าการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งที่อารมณ์เป็นสำคัญจะนำไปสู่การใช้กลวิธานทางจิต ในการแก้ปัญหา โดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงปัญหา

3. ในด้านการมองแนวทางแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ชัดเจน เฉพาะเจาะจง พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและก่อนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ บุคคลเหล่านี้จะดัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ จะสับสน และพยายามวิ่งหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ

4. ในด้านการจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมและมีวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ มีความเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา เช่น การหาข้อมูลต่าง ๆ การเตรียมตัวสำหรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะมาถึง การให้ความใส่ใจ และยอมเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อสิ่งที่ดีกว่า

สรุปว่า ความสำคัญของความสอดคล้องในการมองโลก เป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงนั้นสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากการรับรู้สิ่งเร้าอย่างสร้างสรรค์ และทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ

การพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลก

ความสอดคล้องในการมองโลกมีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดโดยแอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1987, pp. 187-188) กล่าวว่าความสอดคล้องในการมองโลก มาจากประสบการณ์ในชีวิต 3 ลักษณะคือ

1. การที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้อื่นโดยสม่ำเสมอ ส่งผลให้บุคคลรับรู้สิ่งเร้า มีระบบระเบียบ สามารถเข้าใจได้และอธิบายได้ด้วยเหตุผล

2. การที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จ หรือมีสิ่งเร้าอยู่ในระดับพอดี ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าสามารถจัดการแก้ไขให้สำเร็จได้

3. การที่บุคคลมีประสบการณ์ในการร่วมแก้ไขปัญหา หรือมีส่วนในการกำหนดผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความหมายที่จะเข้าไปแก้ไข ประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้แตกต่างกันไปในแต่ละคนจึงทำให้มีความสอดคล้องในการมองโลกแตกต่างกัน ประสบการณ์ชีวิต เริ่มตั้งแต่แรกเกิดในวัยทารกและวัยเด็ก คือ การได้รับการตอบสนองด้านความหิว ความไม่สุขสบาย ความรัก ความผูกพันจากบุคคลแวดล้อม ช่วยพัฒนาความไว้วางใจ ความมั่นใจและพัฒนาสู่องค์ประกอบความสอดคล้องในการมองโลกต่อไป แต่ในวัยนี้บุคคลยังมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มากนัก สิ่งเร้าไม่หลากหลาย ความสอดคล้องในการมองโลกถูกสร้างขึ้นไม่ถาวรและมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงได้

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความสอดคล้องในการมองโลก จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีความเด่นชัดกว่าวัยเด็ก ซึ่งไม่ถาวรเพราะ มีประสบการณ์มากขึ้น มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นและเป็นวัยที่เริ่มหาเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้มีการตัดสินใจและการเลือกเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในช่วงวัยรุ่น และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้รับทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกที่ถูกสร้างขึ้นในวัยเด็ก เปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบที่เด่นชัดขึ้น อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้ ก็มีผลทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ความสอดคล้องในการมองโลก เป็นวัยที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น เช่นการ แต่งงาน การหางานทำ การมีสัมพันธภาพในสังคม เป็นช่วงมีประสบการณ์หลากหลาย เป็นช่วงชีวิตยาวนาน ความสอดคล้องในการมองโลกจะมีการพัฒนาขึ้นสู่ระดับที่มั่นคงเมื่ออายุประมาณ 30 ปี (Antonovsky, 1982, pp. 187-189) แต่ความสอดคล้องในการมองโลกที่มั่นคงนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ จากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดในช่วงเวลาอันรวดเร็ว ทำให้บุคคลไม่มีการเตรียมตัวในการเผชิญกับภาวะที่เกิดขึ้น เช่นการอพยพ สงคราม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียงานเป็นต้น ประสบการณ์เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง

สรุป ความสอดคล้องในการมองโลกมีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ซึ่งความสอดคล้องในการมองโลกสามารถเพิ่มหรือลดลงได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงของชีวิตและความสอดคล้องในการมองโลกสามารถลดลงได้เมื่อได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างกระทันหันหรือไม่ได้คาดคิด

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสอดคล้องในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1982, pp. 132-137) ได้รวบรวมและเสนอปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตในลักษณะที่จะเสริมสร้างพัฒนาและคงไว้ซึ่งความสอดคล้องในการมองโลกดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological source) เป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการในวัยเด็ก โดยเฉพาะในระยะ 6 ปีแรกของชีวิต การได้รับประสบการณ์ถูกทอดทิ้ง ในวัยเด็ก การไม่ได้รับการตอบสนองความพึงพอใจ ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่น ความรู้สึกว่าหมดหวัง และหมดทางแก้ไข (`Hopeless and helpless) ประสบการณ์ชีวิตเช่นนี้จะทำให้เป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ และในทางตรงกันข้ามหากเด็กได้รับประสบการณ์ที่ดีในชีวิต เช่นได้รับความรักความอบอุ่น ความมั่นคงในชีวิต ทำให้เด็กเหล่านี้ได้รับประสบการณ์ที่เป็นการเสริมสร้างให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกขึ้น นอกจากนี้การเลี้ยงดูยังทำให้บุคคลมีรูปแบบการปรับตัวที่ยืดหยุ่นได้ มีเหตุผล มีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองช่วยให้ความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้นได้

2. ปัจจัยทางด้านโครงสร้างสังคม (Social-structure source) ได้แก่ เพศ ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดา มารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเป็นปึกแผ่นการรวมตัวกันของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันของบุคคลในสังคม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ของความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา อันมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น

3. ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Cultural-historical source) ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลป ความเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนต์ การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างที่คาดไม่ถึง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการสร้างโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมาก็คือความสอดคล้องในการมองโลก

สรุป ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกของบุคคลสูงขึ้นหรือต่ำลงแตกต่างกัน จากประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงของชีวิตและรวมทั้งการได้รับการสนับสนุนจากแหล่งอื่น ๆ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง ทั้งด้านความสำเร็จ

หรือล้มเหลวซึ่งจะพัฒนาเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคลซึ่งส่วนหนึ่งนั่นคือความสอดคล้องในการมองโลกนั่นเอง

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1991) กล่าวว่าเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด มีแหล่งช่วยเหลือทางสังคมต่าง ๆ เป็นวิธีหนึ่งที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแหล่งช่วยเหลือทางสังคมเหล่านี้ เรียกว่า แหล่งประโยชน์ทั่วไป (Generalized Resistance Resources: GRRs) ซึ่งเป็นแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมที่จะช่วยขจัดความเครียดและพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกได้

แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมมีดังนี้

1. แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมด้านร่างกายและชีวเคมีเช่น สภาพร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

2. แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมทางด้านวัตถุ ได้แก่ เงิน อาหาร เครื่องนุ่งห่ม

3. แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมทางด้านสติปัญญาและ อารมณ์ ได้แก่ ความรู้ ความสามารถ ความฉลาด ทักษะการค้นหา ความรู้ รวมถึงการรู้จักตนเอง การรูจักยืดหยุ่น

4. แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมทางด้านทัศนคติและค่านิยม ได้แก่ การต่อสู้ หลีกหนีเพิกเฉย การปฏิเสธ หรือ การใช้เหตุผลในการต่อต้านความเครียด

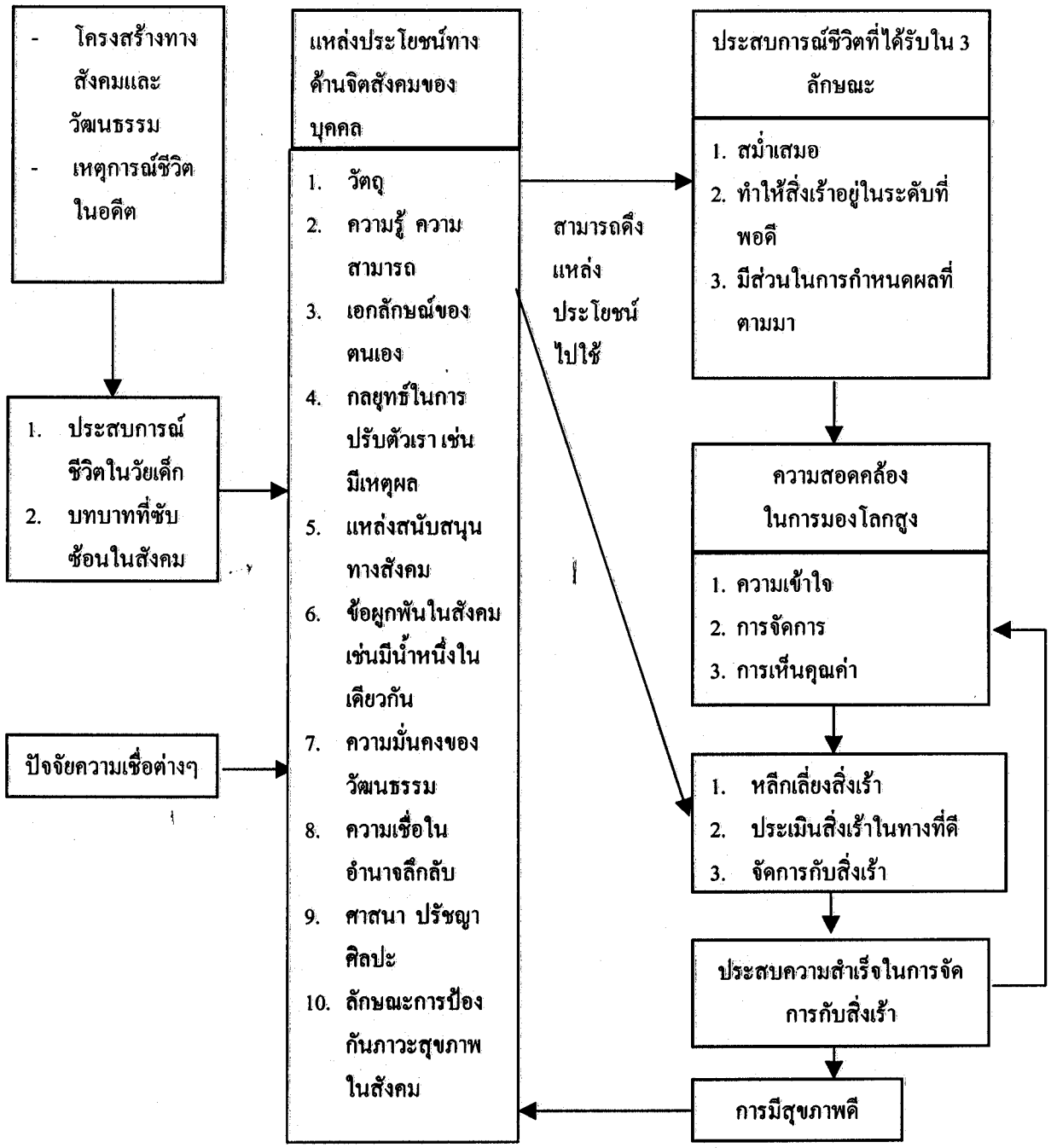
5. แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการสนับสนุนจากสังคมรวมทั้งการให้บริการของสังคมจาก แพทย์ พยาบาล เพื่อน คนใกล้ชิด ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวอย่างเหมาะสม

6. แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมทางด้านวัฒนธรรมได้แก่ ศาสนา ปรัชญา ความเชื่อในอำนาจลึกลับ

แอนโทนอฟสกี้ (Antonovsky, 1982, p. 189) กล่าวว่าแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมเหล่านี้ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ในชีวิตใน 3 ลักษณะคือ

1. ได้รับความสม่ำเสมอ (Consistency) รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในผลที่เกิดขึ้นกับตน (Participation in shaping outcome)

2. สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นให้อยู่ในระดับพอดี (Underload-overload balance of stimuli) ซึ่งประสบการณ์ใน 3 ลักษณะนี้จะนำมาสู่การพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลก



ภาพที่ 4 แบบจำลองภาวะสุขภาพ (The salutogenic model of health) ของแอนโทนอฟสกี้ซึ่งดัดแปลงโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538, หน้า 35)

งานวิจัยเกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลก

งานวิจัยในประเทศ

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสอดคล้องในการมองโลก มีดังนี้คือ

สมจิต หนุเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุธวัฒนา (2532, หน้า 186) ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ความผาสุกในชีวิต ของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี้ แบบวัดสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันของ แคนเนอร์ และแบบวัดถึงการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันมีผลทางลบต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลทางบวกต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตและอายุไม่มีผลต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิต

กังสดาล สุทธวิรีรังสรรค์ (2535, หน้า 72) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม อายุ สถานภาพสมรสและระยะเวลาในการปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนักกับความเหนื่อยหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์การลดความเป็นบุคคลและการลดความสำเร็จส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล จำนวน 146 ราย โดยใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก แบบวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล และแบบประเมินความเหนื่อยหน่าย ผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความเป็นบุคคล การลดความสำเร็จส่วนบุคคลและความเหนื่อยหน่ายโดยรวม และความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้ดีที่สุด และความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแหล่งประโยชน์ที่ช่วยในการปรับตัวของพยาบาลต่อภาวะเครียดในการทำงาน

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538, บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของตัวของนักศึกษาพยาบาลโดย ผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกนี้ความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลประจำตัว

จินดาวรรณ อุดมพัฒนากร (2539, บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัวในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 60 ราย ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำและมีการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ด้านการพึ่งพาระหว่างกันและการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ด้านการพึ่งพาระหว่างกันและการปรับตัวโดยรวม ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เยาวลักษณ์ กลิ่นหอม (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งในการมองโลกของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท จำนวน 90 คน ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับสูง

จันทนา เตชะคฤห (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาความหวังความเข้มแข็งในการมองโลกและความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย จำนวน 90 คน ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต ส่วนความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถร่วมทำนายความผาสุกในชีวิตได้ร้อยละ 43.23

ชูชื่น ชีวพูนผล (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาอิทธิพลของภาวะสุขภาพของผู้ป่วย ความเข้มแข็งในการมองโลกของญาติผู้ดูแล และความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลต่อการปรับตัวของญาติผู้ดูแลและผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม โดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยเป็นกรอบแนวคิด ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ศึกษาทั้งหมดมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 41.4 และพบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้ป่วยมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านบทบาทหน้าที่ ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทุกด้าน

อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539, หน้า 66) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา ผลการศึกษาพบว่าผู้ติดสุราที่ได้รับการปรึกษามีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าผู้ติดสุราไม่ได้รับการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทิยา เอกอธิคมกิจ (2542, บทคัดย่อ) เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม มีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกัน และเยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายกลุ่มและเยาวชนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกัน

วชิรวรรณ สุวรรณไตรย์ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับปานกลางถึงสูง ร้อยละ 80 อยู่ในระดับปานกลาง ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

นาฏยา สุธีรวุฒิ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลก การรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับปานกลางและการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้ร้อยละ 52.3

วรพร นุ่มนวล (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกให้แก่เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีความสอดคล้องในการมองโลกหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สมพร สุทัศนีย์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่น ในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียน อายุ 13-18 ปี กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และ ชั้น ปวช 1-3 ปี การศึกษา 2544 จำนวน 3,375 คน ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพของแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลก คือ ความตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 6 มีค่าน้ำหนักตัวประกอบรายข้อตั้งแต่ .340 - .666 และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .514 และค่าความเที่ยงซึ่งคำนวณโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .8197 มีเกณฑ์ปกติ 4 ชุดคือ เกณฑ์ปกติของวัยรุ่นชายอายุ 13 -15 ปี และ 16 -18 ปี เกณฑ์ปกติของวัยรุ่นหญิงอายุ 13 -15 ปี และ 16 -18 ปี

สรุปการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลกในประเทศนั้นส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสอดคล้องในการมองโลกซึ่งพบว่าความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยเหล่านี้คือ การรับรู้ความผาสุกในชีวิต คุณภาพชีวิต ความผาสุกในชีวิต การปรับตัวโดยรวม การปรับตัวทางด้านร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัจจัยเหล่านี้คือ ความเหนื่อยหน่าย ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความวิตกกังวล การลดความสำเร็จของบุคคล นอกจากนั้น ความสอดคล้องในการมองโลกยังสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้แก่ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน กลุ่มญาติผู้ป่วยได้แก่ ญาติผู้ป่วยจิตเภทและญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย และกลุ่มพยาบาล

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส เปรียบเทียบกับแนวภวนิยมทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม การใช้โปรแกรมฝึกความสอดคล้องในการมองโลก และการพัฒนา แบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลก ส่วนกลุ่มตัวอย่างได้แก่ กลุ่มเยาวชน ได้แก่นักเรียน และเยาวชนในสถานพินิจและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้แก่ ผู้ติดสุรา

งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสอดคล้องในการมองโลกในต่างประเทศเป็นการวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลกทั้งหมดมี ดังนี้ คือ

เพทรีและบรูก (Petrie & Brook, 1992, pp. 193-300) ศึกษาองค์ประกอบความสอดคล้องในการมองโลกได้แก่ ความเข้าใจ การจัดการและการมองเห็นคุณค่าและความหมาย เปรียบเทียบกับ ความซึมเศร้า ความสิ้นหวัง และการเห็นคุณค่าตนเอง ที่เป็นปัจจัยในการทำนายความคิดฆ่าตัวตายและการพยายามฆ่าตัวตาย ในผู้ป่วยที่คิดฆ่าตัวตาย และการพยายามฆ่าตัวตายในโรงพยาบาล จำนวน 150 คน โดยใช้แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกวัดหนึ่งครั้งขณะอยู่ในโรงพยาบาล และวัดอีกครั้งติดตามผลหลังจากหกเดือน พบว่าผู้ป่วยที่มีความคิดฆ่าตัวตายมีคะแนนองค์ประกอบความสอดคล้องในการมองโลกต่ำด้านการเห็นคุณค่าและความหมาย ช่วงการติดตามผลคะแนนองค์ประกอบด้านจัดการและความเข้าใจ สามารถเป็นตัวทำนายว่าผู้ป่วยที่มีความคิดฆ่าตัวตายจะฆ่าตัวตายภายหลังที่ออกจากโรงพยาบาลได้ 6 เดือน

แมคเชอร์รีและโฮล์ม (McSherry & Holm, 1994, pp. 476-485) ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างของระดับความสอดคล้องในการมองโลกของบุคคล ที่มีผลต่อภาวะทางจิตใจและร่างกาย โดยแบ่งระดับความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 3 ระดับคือ สูง กลาง และต่ำ ผลการศึกษาพบว่าเมื่อกลุ่มทดลองเกิดความเครียดทั้งสามกลุ่มจะเกิดความรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจ กลุ่มที่มีระดับความสอดคล้องในการมองโลกต่ำจะเป็นกลุ่มที่มีความอึดอัดไม่สบายใจมากที่สุด นอกจากนี้พบว่ากลุ่มนี้มีแนวโน้มเลือกวิธีการปรับตัวโดยการเผชิญกับปัญหาน้อยกว่ากลุ่มที่มีระดับความสอดคล้องในการมองโลกในระดับกลางและระดับสูง

ลาร์สันและคาเลนเบอร์ก (Larsson & Kallenberg, 1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องในการมองโลกและสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม และสภาวะสุขภาพในชาวสวีเดน กลุ่มตัวอย่างเป็นชาวสวีเดน จำนวน 2003 คน อายุเฉลี่ย 15-75 ปี โดยตอบแบบสอบถามทางไปรษณีย์ ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างระหว่างเพศคือ เพศชายมีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่าเพศหญิง ระดับอายุพบว่ายิ่งมีอายุมากขึ้นมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น ความสอดคล้องในการมองโลก มีความสัมพันธ์อย่างมากกับสภาวะความผาสุกและอาการทางร่างกายและจิตใจ มากกว่าสุขภาพร่างกายและอาการทางกาย นอกจากนี้ความสอดคล้อง

ในการมองโลก มีความสัมพันธ์อย่างมากกับภาวะสุขภาพของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ความสอดคล้องในการมองโลกเป็นตัวชี้วัด ภาวะสุขภาพมากกว่าอายุ การศึกษาและระดับรายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัวและ เพื่อน

คาร์เสตนและสเปนเจนเบอร์ก (Carstens & Spengenberg, 1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและโมเดลสุขภาพของความสอดคล้องในการมองโลก ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Major depression) จำนวน 50 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความสอดคล้องในการมองโลกทั้งสามองค์ประกอบได้แก่ ความเข้าใจ การจัดการ และการเห็นคุณค่าและความหมาย โดยเฉพาะคะแนนองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าและความหมายต่ำเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของภาวะซึมเศร้า และอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสอดคล้องในการมองโลก

เมย์ลัม (Mehlum, 1998) ศึกษาความสอดคล้องในการมองโลกและความคิดฆ่าตัวตายในวัยรุ่นชาย 663 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำเมื่อเกิดปัญหาสถานการณ์เครียดในชีวิตจะหลีกหนีปัญหาโดยการคิดฆ่าตัวตายและมีพฤติกรรมพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง

ลัสติก, โรเซนธาลและสเตราเซอร์ (Lustic, Rosenthal & Strauser, 2000) ศึกษาความสอดคล้องในการมองโลกและการปรับตัวของผู้พิการในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็นผู้พิการ จำนวน 89 คน ผลการศึกษาพบว่าความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมากกับความสอดคล้องในการมองโลกโดยเฉพาะองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าและความหมาย

เบงสันทอปและฮานสัน (Bengtsson- Tops & Hansson, 2001) ศึกษาความตรงของแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกในผู้ป่วยโรคจิตเภท จำนวน 120 คน ผลการศึกษาพบว่าความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเข้าใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และมีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการทางจิต

เอ็ดเวิร์ดและโฮลเด็น (Edward & Holden, 2001) ศึกษากลวิธีการจัดการกับปัญหาความหมายในชีวิตและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ในนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาโทจำนวน 298 คน โดยใช้แบบวัดความสิ้นหวัง ความสอดคล้องในการมองโลก การจัดการกับภาวะเครียด ความคิดฆ่าตัวตาย การพยายามฆ่าตัวตายและ การรายงานตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่า ความสอดคล้องในการมองโลกและการจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมฆ่าตัวตายและเป็นตัวทำนายความคิดฆ่าตัวตายโดยเฉพาะความรู้สึกสิ้นหวัง ความหมายในชีวิตเปรียบเสมือนแหล่งต้านทานในการป้องกันพฤติกรรมฆ่าตัวตาย

บาสสันและรอสแมน (Basson & Rothmann, 2002) ศึกษาเกี่ยวกับความสอดคล้องในการมองโลก และการจัดการและความรู้สึกเหนื่อยหน่ายของเภสัชกร จำนวน 67 คน ใช้แบบวัดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายของ Maslash และ แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก ผลการศึกษาพบว่า ความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเหนื่อยหน่ายและการสูญเสียการควบคุมตนเอง และความสำเร็จของบุคคล โดยกลวิธีการจัดการและความอิสระทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเหนื่อยหน่ายและการสูญเสียการควบคุมตนเอง ขณะที่การแปลความใหม่ (Reinterpret) และการข่มใจในการจัดการทางบวกมีความสัมพันธ์กับการสูญเสียการควบคุมตนเอง ความสอดคล้องในการมองโลก และกลวิธีการจัดการ สามารถอธิบายได้ 44%, 35%, 4% ของความแปรปรวนของความรู้สึกเหนื่อยหน่าย, การควบคุมตนเองและความสำเร็จของบุคคล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลกในต่างประเทศเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของความสอดคล้องในการมองโลกพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสอดคล้องในการมองโลกได้แก่ สภาวะเศรษฐกิจและสังคม สภาวะสุขภาพ ระดับอายุ ความแตกต่างทางเพศ ความผาสุก สุขภาพทางกาย การศึกษา ระดับการปรับตัว ความพึงพอใจในชีวิต ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสอดคล้องในการมองโลกได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความเครียด การหลีกหนีปัญหา ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเข้าใจ การสนับสนุนทางสังคมและอาการทางจิต ทั้งนี้ยังพบว่าองค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลก อาทิ การจัดการและการเห็นคุณค่าและความหมาย สามารถทำนายความคิดและการพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตเช่น ผู้ป่วยจิตเภท ผู้ป่วยซึมเศร้า กลุ่มนักศึกษาและผู้พิการ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่ามีความคิดในการฆ่าตัวตายในต่างประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั่วไปในประเทศและต่างประเทศจะสังเกตเห็นว่าเป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสอดคล้องในการมองโลกซึ่งมีลักษณะคล้ายกันแต่กลุ่มตัวอย่างในประเทศไทยส่วนใหญ่ ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในงานวิจัยด้านการให้คำปรึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศยังมีการศึกษาค่อนข้างน้อย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้ เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีพลังแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต เพื่อช่วยให้ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำสามารถปรับตัวและมองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาสามารถจัดการและแก้ไขได้มีแรงจูงใจและมีความหวังมองว่าชีวิตมีคุณค่าและความหมาย มีการวางเป้าหมายในชีวิตและมองเห็นอนาคตที่เขาสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข