บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิคการปรับมโนภาพต่อความหยุ่นตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญของเนื้อหาดังนี้

1. ความหยุ่นตัว
   - 1.1 ความหมายของความหยุ่นตัว
   - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความหยุ่นตัว
   - 1.3 ลักษณะของความหยุ่นตัว
   - 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว
   - 1.5 ประสบการณ์ทางลบในเด็ก กับความหยุ่นตัว
   - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว
2. การให้การปรึกษา และการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
   - 2.1 ความหมายของการให้การปรึกษา และการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
   - 2.2 ทักษะในการให้การปรึกษา
   - 2.3 จรรยาบรรณในการให้การปรึกษา
3. ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
   - 3.1 แนวคิดและทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
   - 3.2 หลักการที่สำคัญของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
   - 3.3 คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
   - 3.4 เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD)
   - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
4. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์เด็กชาย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความหยุ่นตัว (Resilience)

ความหมายของความหยุ่นตัว

ความหยุ่นตัวแต่เดิมถูกเรียกว่า ความคงทนทางจิตใจ (Pyschologically Invulnerable) หรือความทนทานต่อความทุกข์ยากของเด็ก (Anthony & Cohler, 1987) ต่อมาได้มีการโต้แย้งถึงลักษณะของความหมายที่มีขอบเขตแคบเกินควร ดังที่ รัทเทอร์ (Rutter, 1985, p. 147) ได้ชี้ให้เห็นว่า การที่เด็กมีความสามารถตอบสนองต่อความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด และไม่ได้เกิดขึ้นจากสภาวะเสี่ยงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ความหยุ่นตัวเป็นการดำรงไว้ซึ่งระดับของการต้านทานรูปแบบต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาต่อทุกสถานการณ์ในชีวิต ดังนั้นจึงควรสรรหาคำที่เหมาะสมกว่า เช่น การฟื้นพลัง การฟื้นฟูทางจิตใจ ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ หรือในขณะนี้ใช้ความหยุ่นตัว (Resilience)

ในทางจิตวิทยา ความหยุ่นตัวเป็นพลังทางบวก หรือความสามารถของบุคคล การจัดการกับภาวะกดดันอย่างรุนแรง ความเครียด หรือ ภัยพิบัติ อีกทั้งยังใช้ในการบ่งชี้คุณลักษณะของบุคคลในอนาคต ต่อการเผชิญสถานการณ์ทางลบที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นมาในชีวิต เช่น การประสบอุบัติเหตุรุนแรง ภัยพิบัติทางธรรมชาติ เหตุการณ์วินาศกรรม เป็นต้น ซึ่งสภาวะเหล่านี้มีส่วนทำให้ชีวิตของบุคคลนั้นมีความเสี่ยงที่จะมีปมชีวิตในด้านลบ เช่น คนยากจน เด็กเร่ร่อน เด็กพิการ เป็นต้น

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้ให้ความหมายของความหยุ่นตัวว่า ความหยุ่นตัวคือการปฏิบัติภายในตัวตนของมนุษย์ต่อคนเองและสังคม ที่จะต้องป้องกันจิตใจต่อความเสียหายอันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้น และเหตุการณ์ที่รุนแรงต่าง ๆ ที่ชีวิตต้องเผชิญ ความสำคัญของ ความหยุ่นตัวคือสิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากความเป็นไปได้ ต่อการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอโดยไร้ซึ่งข้อยกเว้น

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association, 2007) ได้ให้ความหมายของความหยุ่นตัวว่า เป็นกระบวนการในการปรับตัวต่อภาวะความยากลำบาก ยากแค้น บาดแผล ความเจ็บปวดจากเหตุการณ์รุนแรง โศกนาฏกรรม วิบัติภัย รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว ความโดดเดี่ยว โรคภัยไข้เจ็บ และ ภาวะเศรษฐกิจ ความหยุ่นตัวเกิดการเติมเต็มส่วนที่ขาดหายไปจากประสบการณ์ ให้สมบูรณ์พร้อมแก่ชีวิต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (สำนักงานสุขภาพจิต, 2549) กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของ ความหยุ่นตัวว่า หมายถึงความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤตส่งผลให้มีความเจริญเติบ โตทางด้านอารมณ์และจิตใจมากขึ้น

โฮวาร์ด และ ดรายเตน (Howard & Dryden, 1999) ได้ให้คำอธิบายความหมายของความหยุ่นตัวว่า ความหยุ่นตัวเป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลบางคนและเกิดจากความอบรมเลี้ยงดูของตัวบุคคลที่จะเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต การจัดการกับความตึงเครียด และเป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

ความหยุ่นตัวเป็นปัจจัยป้องกันตนเอง และเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถเชื่อมต่อกับปัจจัยตัวอื่น ๆ ที่จะเสริมสร้างการแสดงพฤติกรรมทางบวก เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ถาโถมเข้ามา ความเสี่ยงและการฟื้นฟูจิตใจมีความหมายที่กว้าง และคล้ายคลึงกัน เช่น การฟื้นฟูอารมณ์ ความยากลำบาก แหล่งศักยภาพในใจ ความหยุ่นตัวเป็นการรวบรวมพลังของตัวบุคคลในการที่จะแสดงพฤติกรรมในทางบวก และการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับภัยพิบัติ หรือความเจ็บปวด ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างอันเป็นมิติเชื่อมโยงกัน 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือการเรียนรู้เมื่อเผชิญกับภัยพิบัติ และการมองผลกระทบที่เกิดขึ้นในทางบวก (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000, pp. 543 - 562)

ทักษะในการปรับความหยุ่นตัวมีประ โยชน์ต่อมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน ไม่เพียงแต่เพื่อใช้เป็นปัจจัยในการป้องกันเท่านั้น แต่ยังถูกใช้ในการเพิ่มเสริมศักยภาพในตัวบุคคล งานด้านธุรกิจ การศึกษา และสาธารณสุข แต่ปัจจุบันการศึกษาในความหยุ่นตัวนั้น ยังจัดว่าขาดแคลนบุคคลที่สามารถเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งในการวิจัยก็ยังต้องการการพัฒนาทักษะในการนำไปใช้ให้มีประสิทธิผลมากขึ้นในลำดับต่อไป ทักษะต่าง ๆ ที่ถือเป็นส่วนจำเป็นต่อการพัฒนานั้นสามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อหลักได้ดังนี้

1. ทักษะในการหาทางออกของปัญหา
2. ทักษะในการติดต่อสื่อสาร
3. การตระหนักรู้แห่งตน
4. ความคิดสร้างสรรค์
5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
6. ทักษะทางสังคม
7. ทักษะด้านการจัดการอารมณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวคิดเกี่ยวกับความหยุ่นตัว (Resilience)

ในช่วงปี 1970 นักวิทยาศาสตร์ชื่อ เอมมี่ เวอร์เนอร์ (Werner, 1971) เป็นหนึ่งในบุคคลผู้ค้นพบความหยุ่นตัวโดยได้ศึกษาจากกลุ่มเด็กในพื้นที่เกาะคาไว (Kauai) ซึ่งตั้งอยู่ในภาคตะวันตกเฉียงเหนือของฮาวาย จากการสำรวจพบว่า เกาะคาไวเป็นสถานที่ที่มีความยากจนมาก ที่นั่นเด็ก ๆ หลายคนเติบโตท่ามกลางปัญหาด้านต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่แวดล้อมด้วยภาวะเสี่ยงมากมาย มีการติดเหล้า มีปัญหาสุขภาพทางจิต หลาย ๆ ครอบครัวว่างงาน ซึ่ง เวอร์เนอร์ สังเกตการเติบโตของเด็กที่มีสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ พบว่า 2 ใน 3 ของเด็กที่อาศัยอยู่ในย่านนี้มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่ออันตราย มีอัตราการว่างงานสูง การพูดในลักษณะที่ผิดเพี้ยน การตั้งครรภ์โดยที่ไม่ได้ผ่านการแต่งงาน (ในกรณีของวัยรุ่นที่เป็นเพศหญิง) แต่อย่างไรก็ตาม ในส่วนที่เหลือจากกลุ่มเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เวอร์เนอร์ เรียกว่า กลุ่มเด็กที่มีความหยุ่นตัว ซึ่งเด็กในกลุ่มนี้และครอบครัวของเขาจะมีลักษณะเฉพาะตัวที่โดดเด่น และตรงกันข้ามระหว่างกลุ่มเด็กที่มีพฤติกรรมอันตราย

เวอร์เนอร์ (Werner, 1971) ได้จำแนกลักษณะของความหยุ่นตัวไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. เด็กที่มีความหยุ่นตัวเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา วิธีการในการแก้ปัญหาของพวกเขาทำให้สามารถดำรงความเข้มแข็งของการรับรู้เกี่ยวกับตนและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เมื่อพวกเขามีปฏิสัมพันธ์กับสภาวการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ส่งผลสะท้อนกลับในทางบวก และกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในคุณค่าแห่งตน (Self - esteem) และความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self - efficacy)

2. เด็กที่มีความหยุ่นตัวเป็นเด็กที่มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเองเนื่องจากได้รับการใส่ใจในทางบวกจากผู้อื่น ส่งผลให้พวกเขาสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย โดยทั่วไปเด็กจะมีความผูกพันอย่างใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดู หรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ขัน และมีทักษะในการแก้ปัญหา และใช้ทรัพยากรภายในตนเอง (Inner Resources) เพื่อมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพภายในบริบทของพวกเขา การได้รับความใส่ใจทำให้พวกเขามีข้อมูลป้อนกลับในทางบวก และเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง

3. เด็กที่มีความหยุ่นตัวเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตได้ ใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุดของเขา

4. เด็กที่มีความหยุ่นตัวมีการรับรู้ถึงการควบคุมชีวิตของตนพัฒนาความมั่นคง (Coherence) อันเป็นความเชื่อพื้นฐานว่า ชีวิตมีความหมาย และพวกเขาสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ การมีสำนึกในความมั่นคงนี้ จะส่งผลให้เด็กดำรงไว้ซึ่งแบบแผน (Order) และหลักเกณฑ์ (Structure) ในชีวิตของเขา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จากงานวิจัยของ เวอร์เนอร์ เป็นการจุดประเด็นนำไปสู่งานวิจัยอื่น ๆ โดยการนำเอาหัวข้อของความหยุ่นตัวมาศึกษาอย่างจริงจัง เช่น ในระหว่างปี 1980 ได้มีการศึกษากลุ่มเยาวชนที่มีอาการทางประสาท (Luthar et al., 2000, pp. 425 - 444) หรือการศึกษาของมาสเทน (Masten, 1989, pp. 261 - 294) ได้ทำการศึกษาผลกระทบในเยาวชนที่มีมารดาเป็นโรคจิดเภท ซึ่งพบว่าเยาวชนกลุ่มนี้จะไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่มากเท่าที่ควรเมื่อถูกเปรียบเทียบกับเยาวชนที่มีผู้ปกรองมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งปัจจัยนี้จะมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก แต่อย่างไรก็ตามยังมีเยาวชนบางคนที่ผ่านการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสมแต่เขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ดีเมื่อเข้าสู่สถาบันการศึกษาที่ดี

ในงานวิจัยได้มีความพยายามที่จะศึกษาเข้าใจการตอบสนองของบุคคลต่อภัยพิบัติ ในระยะเริ่มต้นของการวิจัยนี้มุ่งที่จะค้นพบกระบวนการป้องกันและการปรับตัวของบุคคลเมื่อมีสภาวการณ์อันเลวร้าย เช่น การถูกทารุณกรรม ความเจ็บปวดทรมาน (Cicchetti & Rogosch, 1997, pp. 799 - 817) การศึกษาการชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003, pp. 365 - 376) หรือ ชีวิตที่ยากจนในตัวเมืองต่าง ๆ (Luthar, 1999) จากงานวิจัยเหล่านี้นำไปสู่ความเข้าใจในพื้นฐานเริ่มต้นของกระบวนการปกป้อง และปัจจัยก่อกำเนิด เช่น ครอบครัว จะเป็นตัวแปรสนับสนุนให้เกิดผลลัพธ์ด้านบวก

มาสเทน เบสท์ และ เจอร์เมซี่ (Masten, Best, & Germezy, 1990, pp. 425 - 441) ซึ่งได้ขยายแนวคิดของความหยุ่นตัว ว่าเป็นกระบวนการทางความสามารถและส่งผลในความสำเร็จของการปรับตัวต่อการถูกกระทำ การคุกคามเหยียดหยาม หรือแม้แต่เหตุการณ์อันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามตัวบุคคล

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association, 2007) นำเสนอแนวคิดของความหยุ่นตัวนั้นไม่ใช่ลักษณะเฉพาะที่บุคคลจะมีหรือไม่มี ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ความหยุ่นตัวไม่ได้หมายถึงการที่บุคคลนั้นไม่เคยเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงใด ๆ หรือไม่เคยเกิดความเครียด ไม่มีความกังวลหรือโศกเศร้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความหยุ่นตัวเกิดขึ้นได้จากความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและความคิดกับการแสดงออกซึ่งสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่าความหยุ่นตัวเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ซึ่งยังไม่เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ในวัยเด็ก ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องสามารถจะเพิ่มพูนความหยุ่นตัวให้แก่เด็ก ๆ ได้โดยผ่านทางประสบการณ์ทางโลกของเขา รวมถึงการแสดงออก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ต่อเด็ก ๆ และการสร้างสภาพแวดล้อมแก่เขา ผู้ปกครองมีส่วนในการสร้างแรงสนับสนุนในครอบครัว การชี้แนะสั่งสอนเด็ก ๆ สิ่งเหล่านี้ที่ผู้ปกครองทำนำไปสู่ความสามารถในการดูแลตนเอง ความเป็นอิสระ ความรับผิดชอบ ความเข้าใจ ความมีเมตตา การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่น และการมีศรัทธา ผู้ปกครองสามารถสอนให้เด็กรู้ถึงวิธีการสื่อสารกับบุคคลภายนอก และการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ยังควรสอนการรับมือกับความคิดในแง่ลบ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเขาด้วย สิ่งนี้คือแนวทางที่ผู้ปกครองควรทราบเพื่อนำไปสู่พัฒนาการของความหยุ่นตัวในตัวเด็กนั่นเอง

ลักษณะของความหยุ่นตัว

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2549) ได้ระบุคุณลักษณะของความหยุ่นตัวประกอบด้วย

1. เห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจในตนเอง
2. มีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต คิดว่าความทุกข์ไม่อยู่กับเราตลอดไป
3. มีที่ปรึกษาหรือสามารถพูดคุยเพื่อผ่อนคลายอารมณ์
4. เคยมีประสบการณ์ในการเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก

ในขณะที่มาสเทน และคณะ (Masten, et al., 1989, pp. 261 - 294) ได้อธิบายลักษณะของผู้มีความหยุ่นตัวว่า ผู้ที่มีความหยุ่นตัวมีความมุ่งหวังที่จะให้เกิดความสำเร็จเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องเผชิญหน้าและก้าวผ่านเหตุการณ์อันเลวร้ายหรือปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อด้านพัฒนาการที่ดี ปัจจัยที่จะนำไปสู่สภาวะเสี่ยงนั้นมีหลากหลาย เช่น ความยากจน คุณภาพชีวิตในสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพจิตของผู้ปกครอง ความล้มเหลวในการใช้ชีวิตคู่ ความผันแปรของอารมณ์ในตัวบุคคล ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้แม้จะมีแนวโน้มที่สูงขึ้นตามลำดับ แต่การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงเกิดขึ้น บุคคลที่มีความหยุ่นตัวจะมีความสามารถในการประคับประคองตนเอง ความภระตือรือร้น และการสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งเป็นผลิดผลที่เกิดมาจากปัจจัยการปกป้องต่าง ๆ เช่น การดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ประสบการณ์ ความอบอุ่นที่เกิดขึ้นในโรงเรียน เป็นต้น ความหยุ่นตัวนั้นจะส่งผลต่อการจัดการเมื่อต้องเผชิญหน้าภายได้สภาวะความเครียด รวมถึงการถูกท้าทายจากสภาวะต่าง ๆ จากการศึกษาพบว่าความหยุ่นตัวส่งผลโดยตรงต่อการสนับสนุนการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อถูกกระตุ้นด้วยเงื่อนไขของการท้าทายแตกต่างกันไป เห็นได้จากการศึกษาเพิ่มเติมของผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเยาวชนที่มีปัญหาครอบครัวหย่าร้าง พบว่าเด็กชายจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่รุนแรงมากกว่าเพศหญิง อันเนื่องมาจากเด็กหญิงส่วนใหญ่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้เป็นแม่และเปิดเผยปัญหาได้มากกว่าเพศชาย แม้ว่าการหย่าร้างมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเยาวชนแต่เยาวชนบางคนที่อยู่กับครอบครัวที่เกิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การหย่าร้างกลับมีความรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบมากกว่าครอบครัวปกติ อันเนื่องมาจากภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นมา ชดเชยกับช่องว่างที่ขาดหายไป เช่น เยาวชนที่ต้องทำงานบ้านหรืองานประจำเพื่อที่จะช่วยครอบครัวอยู่เสมอ ๆ ปัจจัยที่ทำการปกป้องเยาวชนที่มีครอบครัวหย่าร้างนั้น คือการที่ผู้ใหญ่เข้ามาดูแลเอาใจใส่ในระหว่างที่เด็กต้องเผชิญสภาวการณ์ที่เลวร้าย (การหย่าร้าง) รวมถึงปัจจัยความสามารถแห่งตน (Self Efficacy) ที่จะจุดกระตุ้นให้เกิดความมานะในการปรับตัว

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้เสนอให้พิจารณาเด็ก ๆ ตามชุดคุณลักษณะในหัวข้อต่าง ๆ ซึ่งจะบอกได้ถึงพัฒนาการของเด็กที่มีลักษณะของความหยุ่นตัวได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. สิ่งที่ฉันมี “I Have …”

ฉันมีคนรอบกายที่รักและไว้วางในไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ฉันรู้ว่าผู้คนรอบกายฉันมีกฎและข้อบังคับต่อฉันเพราะไม่ต้องการให้ฉันเผชิญกับความลำบากและอันตราย

ทุก ๆ คนทำให้ฉันรู้ว่าสิ่งใดคือสิ่งที่ถูกต้องตามที่ควรเป็น

ทุก ๆ คนต้องการให้ฉันเรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวฉันเอง

ฉันมีคนที่คอยช่วยเหลือฉันในยามที่ฉันป่วย ตกอยู่ในอันตราย หรือในเวลาที่ฉันต้องการจะเรียนรู้

2. สิ่งที่ฉันเป็น “I Am …”

เราทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยความรัก

เราสามารถสร้างสิ่งที่สวยงามได้แม้ในยามที่เราแสดงออกถึงความกังวล

เรานับถือตัวตนของเราเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

เราจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำลงไป

เรามั่นใจว่าสิ่งที่ทำไปเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

3. สิ่งที่ฉันทำได้ “I Can …”

พูดระบายสิ่งที่รบกวนจิตใจของฉัน

ค้นหาทางออกของปัญหาที่เผชิญ

ควบคุมตัวเองเมื่อรู้สึกว่ากำลังทำบางสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือนำพาตัวเองเข้าสู่อันตราย

คำนึงไตร่ตรองถึงเวลาดี ๆ ที่เราได้พูดคุยกับใครบางคนหรือเคยทำอะไรบางอย่าง

ค้นหาใครบางคนที่สามารถช่วยฉันได้เมื่อฉันต้องการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อย่างไรก็ตามความหยุ่นตัวเปรียบเสมือน ความสามารถในการฟื้นคืนจากอดีตกาลที่เจ็บปวดทรมานจากอันตรายทั้งปวง ความเครียด อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลัน สิ่งที่แสดงให้เห็นผลพวงความรุนแรง เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ปัญหาอาการนอนไม่หลับ ความคิดและพฤติกรรมก้าวร้าว เมื่อเวลาผ่านไปอาการเหล่านี้จะบรรเทาลงเรื่อย ๆ จากการศึกษาวิจัยพบว่า อายุ และ การได้รับการสนับสนุนที่ดี รวมถึงคุณภาพของครอบครัวมีอิทธิพลต่อการฟื้นฟู เช่นการศึกษาเหตุการณ์อุทกภัยครั้งใหญ่ในสหรัฐ มาสเทน และคณะ (Masten, et al., 1990, pp. 434 - 444) ได้กล่าวว่า จากการศึกษาผลกระทบระยะยาวที่เกิดขึ้นผู้ประสบเหตุการณ์ที่เป็นเด็กจะมีผลกระทบน้อยกว่าวัยรุ่น และเด็กที่ได้รับการดูแลจากครอบครัวจะแสดงอาการที่เกี่ยวพันกับเหตุการณ์เพียง 2 - 3 อย่าง เช่น การฝันถึงคนที่เคยเสียชีวิตในเหตุการณ์ เป็นต้น ซึ่งผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นี้จะมีมากขึ้นเป็นทวีในเด็กที่มีปัญหาครอบครัว จากนั้น มาสเทน ได้แบ่งหัวข้อของการแบ่งคุณลักษณะของความหยุ่นตัวดังนี้

1. การมีความอดทนต่อสภาวะความเสี่ยงต่ออันตรายที่เกิดขึ้นทุกรูปแบบ
2. มีความมั่นคงหนักแน่นภายใต้ภาวะความตึงเครียด
3. สามารถปรับฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายต่าง ๆ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว

ปัจจัยที่เอื้อหนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผลกระทบด้านลบที่เกิดจากสถานการณ์อันเลวร้ายมีอยู่ 2 กระบวนการใหญ่ ๆ ปัจจัยแรกคือความเปราะบาง (Vulnerability) เปรียบได้กับดัชนีบ่งชี้ผลลัพธ์ในด้านลบทั้งหมดที่จะเกิดขึ้นท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่เป็นอุปสรรค ตัวอย่างเช่น เยาวชนที่มีระดับสติปัญญาต่ำจะแสดงถึงความเปราะบางได้มากกว่าเยาวชนที่มีความฉลาดในกรณีที่เยาวชน 2 กลุ่มประสบการณ์เหตุการณ์ที่เลวร้ายเหมือนกัน เป็นต้น (Rutter, 1985, pp. 651 - 682) ปัจจัยหลักที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งคือ การปกป้อง (Protective) การได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นมีส่วนเกี่ยวข้องกับกับการเปลี่ยนแปลงของผลกระทบด้านลบในการบรรเทาความรุนแรงจากผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด ความเปราะบางในตัวบุคคล การมองโลกในแง่ดี อันเนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน เวอร์เนอร์ (Werner, 1995, pp. 81 - 85) อธิบายปัจจัยในการปกป้องที่แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย การเข้าสังคม ความชาญฉลาด อัตมโนมติทางบวก เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ครอบครัว คือความผูกพันใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยที่สุด 1 คน หรือการมีผู้นำครอบครัวที่มีการจัดการกับอารมณ์ให้มั่นคง

3. ชุมชน การได้รับแรงสนับสนุนและคำปรึกษาจากบุคคลอื่น ๆ

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2549) กรมสุขภาพจิต กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างทักษะความหยุ่นตัวคือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่

1.1 มีบุคคลเป็นหลักในชีวิตหรือในครอบครัว ชุมชน

1.2 มีหรือสามารถแสวงหาความช่วยเหลือเกื้อกูลได้

1.3 มีที่ปรึกษาหรือสามารถพูดคุยเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

1.4 การเข้าถึงข่าวสารแหล่งข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหาได้

2. ปัจจัยภายใน

2.1 มีความคิดเป็นปัจจุบันมุ่งอนาคต

2.2 มีแนวทางในการจัดการกับความรู้สึกที่รุนแรงได้

2.3 มีการแปลงความรู้สึกทางลบออกมาเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์

2.4 มีการวิเคราะห์และไตร่ตรองข่าวสารที่รับมา

2.5 มีการติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างใกล้ชิดเพื่อประเมินสถานการณ์เสี่ยง

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995 อ้างถึงใน สุจิตรา สมชิต และสุวรรณา จันทร์ประเสริฐ, 2550) ได้ทำการเก็บข้อมูลจากนานาประเทศ มากกว่า 30 ประเทศ และได้สรุปว่า การที่เด็กมีคุณสมบัติเป็นที่จะปรับตัวต่อภาวะวิกฤติต่าง ๆ ได้ เกิดจาก 3 องค์ประกอบ คือ

1. แรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์จากภายนอก (External Supports and Resources) คือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับคนในครอบครัว หรือ ระหว่างเด็กกับคนอื่น ๆ ความสัมพันธ์นี้ช่วยให้เด็กได้รับความเอาใจใส่ ยามมีปัญหาที่เกินกำลังของเด็ก หรือเด็กรู้สึกว่าต้องการความช่วยเหลือ ก็มีพร้อมอยู่

2. ความเข้มแข็งภายใน (Internal Strengths) คือ การที่เด็กมองตนเองในแง่บวก เช่น มองว่าตนเองเป็นคนน่ารักสำหรับบุคคลอื่น พร้อมจะเผื่อแผ่ความรัก ความเข้าใจ และมิตรภาพให้แก่ผู้อื่น มีความภูมิใจในตนเอง มีความหวังในอนาคต

3. ทักษะทางสังคมและทักษะระหว่างบุคคล (Social and Interpersonal Skills) เป็นความสามารถที่ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น การติดต่อสื่อสาร การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และการแสดงออก เป็นสิ่งที่เด็กเรียนรู้ได้จากการอบรมสั่งสอน และจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่า บ่อยครั้งที่การเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์รุนแรงนั้น แฝงไปด้วยความรู้สึกด้านลบด่าง ๆ ความโดดเดี่ยว ความกลัว และความเปราะบาง เป็นต้น เด็ก ๆ สามารถที่จะบรรเทาความรู้สึกทางลบนี้ลงไปได้ เมื่อมีการสร้างทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับความหยุ่นตัวนั้นเอง และในการเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์อันดรายนี้ เด็กที่มีความหยุ่นตัว จะสามารถวัดได้จากองค์ประกอบพื้นฐานที่เกิดขึ้นจากการค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 36 ปัจจัย ซึ่งอธิบายองค์ประกอบหลักได้ 3 หัวข้อใหญ่คือ

1. สิ่งที่ฉันมี "I Have…"

ในองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันมี (I Have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก และเปรียบได้กับหน้าด่าน ที่ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ ก่อนที่เด็ก ๆ จะพัฒนาความหยุ่นตัวในด้านอื่น ๆ ในลำดับต่อมา โดยในส่วนนี้จะมุ่งพัฒนาการซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นแกนกลางของการพัฒนาความหยุ่นตัว และนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ 5 ลักษณะดังนี้

1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting Relationship) เป็นการได้รับการยอมรับความรักที่ปราศจากเงื่อนไขใด ๆ จากพ่อแม่ คุณครู และเพื่อน ๆ เด็ก ๆ ต้องการความเอาใจใส่จากผู้เป็นพ่อแม่และต้องการความรักจากการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมมาก ๆ นอกจากนี้ความรักและการสนับสนุนจากผู้คนรอบข้างสามารถเป็นสิ่งชดเชยทดแทนความรักและการดูแลเอาใจใส่จากผู้เป็นพ่อแม่ได้เช่นกัน

1.2 การมีบทบาทและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (Structure and Rules at Home) การที่พ่อแม่มีกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกำหนดบทบาท กิจวัตรประจำวันให้แก่เด็ก ๆ และมอบหมายความไว้วางใจในสิ่งที่เด็กสามารถที่จะทำได้อย่างเหมาะสม เด็กจะสามารถปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับอย่างเต็มที่ การกำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ในทางตรงกันข้าม หากปล่อย ละเลยในการวางบทบาทที่เหมาะสมให้แก่เด็ก จะทำให้เขาคับข้องใจ เขาจะไม่สามารถเข้าใจได้เลยว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นมีความผิดพลาดในด้านใด ซึ่งพ่อแม่ควรสนับสนุนและให้กำลังใจด้วยการบอกสิ่งที่เกิดขึ้น หรือการวางบทลงโทษตามที่สมควร และการยกโทษ อภัยซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้เองเป็นบทบาทที่ควรสร้างให้ชัดเจนในครอบครัว เมื่อเกิดความเข้าใจในกฎเกณฑ์แล้ว พวกเด็ก ๆ จะรู้จักการชมเชยและการขอบคุณ นอกจากนี้พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ควรลงโทษทางร่างกายต่อเด็กจนทำให้เกิดอาการบาดเจ็บซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กได้

1.3 การมีตัวแบบ (Role Modcls) การแสงออกอันเป็นตัวอย่างที่ดีของพ่อแม่พี่น้องและคนในครอบครัวรวมทั้งกลุ่มเพื่อนด้วยพฤติกรรมอันพึงปรารถนา และเป็นที่ยอมรับได้

ซึ่งเกิดขึ้นในส่วนของครอบครัวและบริบทแห่งสังคม ผู้คนมากมายแสดงออกให้เห็นถึงวิธีการ เช่น การแต่งตัว หรือการกระทำอื่น ที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบ การได้รับการปลูกฝังด้วยจริยธรรมและ ศีลธรรม และการปฏิบัติตนซึ่งนำไปสู่การแนะนำเด็ก ๆ ให้เกิดการเลียนแบบอย่างสมควร

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be Autonomous) ผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ควรสนับสนุนให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ด้วยการฝึกปฏิบัติหรือผ่านทางการสนทนาได้ ชมเชยเด็ก ๆ เมื่อพวกเขาแสดงออกถึงความพร้อมและความสามารถในการคิดและทำด้วยตนเอง ผู้ปกครองควรรู้ถึงอารมณ์ นิสัย และภาวะจิตใจ ความหุนหันพลันแล่นในตัวเด็ก ซึ่งจะเป็นส่วนดีในการช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วและมีความต่อเนื่อง

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยในชีวิต (Access to Health, Education, Welfare, and Security Services) เด็ก ๆ จะมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจแหล่งบริการอื่น นอกเหนือจากครอบครัว ในยามที่เด็กพึ่งพาครอบครัวไม่ได้ สถาบันเหล่านี้เป็นส่วนเติมเต็มความมั่นคงต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม ตำรวจ ตำรวจดับเพลิง หรือหน่วยงานบริการอื่น ๆ เป็นต้น

2. สิ่งที่ฉันเป็น “I am…”

องค์ประกอบนี้เป็นปัจจัยที่จะเสริมสร้างสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคล อันได้แก่ความรู้สึก ทัศนคติ และความเชื่อภายในตัวเด็ก ประกอบด้วยหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 ความสามารถเป็นที่รัก และแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (Loveable and My Temperament is Appealing) เด็กจะรู้ดีว่าคนทั่วไปชื่นชอบความรัก การที่เด็ก ๆ ที่ซึ่งจะเป็นที่ชื่นชอบต่อบุคคลอื่น จะช่วยให้พวกเขาเป็นที่รักใคร่ การที่เด็ก ๆ มีความไวต่อความรู้สึก รวมถึงอารมณ์ต่าง ๆ จึงควรที่จะเรียนรู้ในการจัดการในสิ่งที่พวกเขาทำ ระหว่างความดึกดะนอง กาลเทศะ เพื่อให้พวกเขารู้ว่าผู้อื่นคาดหวังอะไรในตัวเขา และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 ความรัก ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (Loving, Empathic, Altruistic) เด็ก ๆ มีความรักกับคนรอบข้างและแสดงออกถึงความรักต่อผู้คนในทางต่าง ๆ พวกเขาใส่ใจกับสิ่งที่เป็นไป และแสดงออกมาผ่านท่าทาง และคำพูด เมื่อผู้คนรอบข้างเกิดความทุกข์ เด็กจะรู้สึกถึงความไม่สะดวกสบาย และสิ่งที่ทรมานต่าง ๆ และต้องการที่จะหยุดยั้งหรือแสดงให้เห็นถึงความต้องการที่จะช่วยเหลือด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of Myself) เด็กจะมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความภูมิใจที่พวกเขาได้เป็นสิ่งใด หรือได้ทำสิ่งใดลงไปแล้วสิ่งนั้นบรรลุผล พวกเขาไม่ต้องการที่จะถูกลดคุณค่าในตัวเองลง รวมถึงการกระทำใดที่ทำให้เสียเกียรติหรืออับอาย เมื่อใดก็ตามที่มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตของเด็ก พวกเขาควรที่จะมีความเชื่อมั่นและการมีคุณค่าแห่งตนซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้พวกเขาสามารถที่จะผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี

2.4 การเป็นอิสระในตนเองและรับผิดชอบต่อหน้าที่ (Autonomous and Responsible) เด็กสามารถทำสิ่งใด ๆ ซึ่งเป็นที่ยอมรับไป และพวกเขาก็จะยอมรับในผลที่ตามมาต่อสิ่งที่เขาทำลงไป ความรู้สึกเช่นนี้ช่วยให้เด็ก ๆ ทำในสิ่งที่แตกต่างในการพัฒนา และการยอมรับ ด้วยความรักผิดชอบ อันเนื่องมาจากการที่พวกเขาสามารถทำความเข้าใจในขอบเขตในการควบคุมตนเองให้อยู่เหนือเหตุการณ์ต่าง ๆ และการยอมรับในผลที่ตามมานั่นเอง

2.5 การเป็นผู้เติมเต็มด้วยศรัทธา สัจจะ และความเชื่อมั่น (Filled with Hope Faith and Trust) เด็กเชื่อมั่นในแรงศรัทธาต่อตนเอง และบุคคลทุกคน และการเข้าถึงของสถาบันต่าง ๆ จะสร้างความเชื่อถือได้นั้น เด็กจะมีสัมผัสพิเศษในการวิเคราะห์ความถูก-ผิด ความเชื่อที่จะนำไปสู่ความสำเร็จลุล่วง เขาจะมีสำนึกในความคุณธรรม ความดี สัจจะ ความประเสริฐ รวมถึงความต้องการที่จะแสดงออกถึงความเชื่อและศรัทธาอันแรงกล้าที่มีต่อพระผู้เป็นเจ้า หรือผู้มีความสูงส่งทางจิตวิญญาณ (Higher Spiritual Being)

3. สิ่งที่ฉันทำได้ “I can…”

องค์ประกอบนี้เป็นทักษะทางสังคมในตัวเด็ก รวมถึงการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น ๆ ด้วย เด็กจะทำการเรียนรู้ทักษะเหล่านี้โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ทั้งจากตัวตนของตัวเด็กเอง และการสั่งสอนจากผู้อื่นด้วย

3.1 การสื่อสาร (Communication) เด็กมีความสามารถในการแสดงออกผ่านทางความรู้สึก พวกเขาสามารถที่จะรับฟังในการพูดของผู้อื่น พวกเขาสามารถที่จะตระหนักรู้ว่าอะไรเป็นเหตุของความรู้สึกที่ถูกสอดแทรกเข้ามากับคำพูดของเขาดอนนี้ เด็กจะสามารถปรับเปลี่ยนความแตกต่าง และความเข้าใจถึงผลลัพธ์ของการแสดงออกที่ได้จากการสื่อสาร

3.2 การแก้ไขปัญหา (Problem Solve) เด็กสามารถประเมินองค์ประกอบของสภาพแวดล้อม และขอบเขตของปัญหาได้ พร้อมการประเมินหาทางออกของปัญหา การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เขามีความสามารถในการเจรจาต่อรองผู้อื่นหรือแม้แต่การใช้องค์ประกอบของสภาพแวดล้อมอื่นในการเลือกทางออกของปัญหา โดยอาศัยความสร้างสรรค์ ความสอดคล้องและความอดทนที่จะยืนหยัดอยู่กับปัญหาจนกว่าจะพบทางออกนั่นเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ ได้ (Manage My Feeling and Impulse) เด็กจะจดจำความรู้สึกของเขาและบ่งบอกได้ว่า ขณะที่เขามีอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น สามารถระบุเรียกอารมณ์ความรู้สึกนั้นได้ว่างอย่างไรผ่านทางคำพูด และการแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ทำร้ายความรู้สึก และสิทธิของผู้อื่น และตนเอง พวกเขาสามารถในจัดการกับแรงกระตุ้นภายใน เช่น การที่ต้องการจะทุบตี วิ่งหนี การกระทำอันเป็นอันตราย หรือการกระทำที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่ดีที่ควร ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการจัดการอารมณ์ที่ถูกต้อง

3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น (Gauge the Temperament of Myself and Others) เด็กจะมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในการแสดงออกทางอารมณ์ของพวกเขา เช่น การกระทำ ความหุนหันพลันแล่น พฤติกรรมเสี่ยง การสะท้อน และความรอบคอบ รวมถึงการแสดงอารมณ์อื่น ๆ อีกมากมาย สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ตามสถานการณ์ เช่น ในยามคับขันที่ต้องการความรวดเร็วในการติดต่อขอความช่วยเหลือ พวกเขาจะสามารถสื่อสารกับผู้อื่นอย่างไร และทำอย่างไรเด็ก ๆ จะสามรถบรรลุถึงสถานการณ์ต่างๆเหล่านี้ได้ เป็นต้น

3.5 การแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ (Seek Trusting Relationship) เด็ก ๆ สามารถที่จะมองหาใครสักคนที่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครู ญาติผู้ใหญ่ หรือเพื่อนในวัยใกล้เคียง ผู้คนเหล่านี้ที่สามารถยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ คอยรับฟังแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความกังวลใจ เพื่อที่จะค้นหาทางออกของการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการขจัดปัญหาหรือยุติความขัดแย้งภายในครอบครัว

ในองค์ประกอบทั้งสามนี้จะชักนำเด็ก ในการเรียนรู้ความหยุ่นตัวได้อย่างเป็นระบบ สิ่งสำคัญคือการเอาใจใส่ดูแลการเพิ่มเติมความหยุ่นตัว อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงแล้วยังไม่มีเด็ก หรือผู้ปกครองคนใดสามารถปฏิบัติตามองค์ประกอบทั้งหมดได้ ซึ่งบางคนสามารถปฏิบัติได้มาก บางคนอาจปฏิบัติได้น้อยกว่า ซึ่งเป็นไปตามอิทธิพลของความเป็นไปได้ เช่น เด็กและผู้ปกครองที่มีความยืดหยุ่นได้มากกว่า พวกเขาจะสามารถเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสมมากกว่า

กรอทเบิร์ก ยังเสริมอีกว่า การที่เด็กจะมีความหยุ่นตัว ไม่จำเป็นจะต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้ครบทุกข้อ แต่การมีคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งเพียงข้อเดียว หรือองค์ประกอบเดียวก็ไม่เพียงพอเช่นกัน เช่น ถ้าเด็กคนหนึ่งรู้ว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่า แต่เด็กคนนี้ไม่มีทักษะในการแก้ปัญหา และไม่มีใครที่จะช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ เด็กก็จะไม่สามารถยืนหยัดอยู่ท่ามกลางปัญหาของตนได้ลำพัง ความหยุ่นตัวจึงเป็นคุณสมบัติของเด็กที่ควรเป็นผลรวมจากองค์ประกอบทั้งสามประการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อรุณรัศมี ฉายศิลป์ไชย (2541, หน้า 63 - 64) ได้กล่าวถึง ความเครียดหลังเกิดเหตุการณ์รุนแรง (Post - traumatic Stress Disorder) ว่า อาการความเครียดหลังเกิดเหตุการณ์รุนแรง ซึ่งผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ คือ สภาพที่แต่เดิมใช้เรียกทหารที่ไปรบที่เวียดนามและเชลยในสงครามแต่มาบัดนี้เรารู้แล้วว่าอาการเช่นนี้เกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ที่ทำให้บาดเจ็บรุนแรง เด็กที่พบเห็นอุบัติเหตุร้ายแรง ภัยพิบัติทางธรรมชาติ การถูกทำร้ายหรือความรุนแรงในประเทศที่ป่าเถื่อน เหตุการณ์เหล่านี้สามารถทำให้เกิดอาการความเครียดขึ้นได้ มันยังเกิดขึ้นในเด็กที่ถูกข่มขืน บาดแผลเหล่านี้เกิดจากเหตุการณ์ที่สร้างความเครียด ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ การหย่าร้าง สัตว์เลี้ยงหายหรือ การเสียชีวิตของปู่ย่า ตายาย สิ่งเหล่านี้คือ ความสูญเสียที่เป็นตัวจุดประกายให้เกิดความซึมเศร้า และเสียใจ และอาจทำให้เกิดอาการเครียดหลังเกิดเหตุการณ์รุนแรง

สำหรับผู้ใหญ่ อาการเหล่านี้ถูกอธิบายว่าเป็นเหมือนเปลือกที่ห่อหุ้มความหวาดกลัว ความเหน็ดเหนื่อยจากการรบและอาการประสาทจากสงคราม ผู้คนจะปลดปล่อยเหตุการณ์เหล่านี้ออกมาในลักษณะความทรงจำอันชัดเจน ฝันร้ายหรือการย้อนกลับ (ความจำที่ชัดเจนมากจนคนเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกครั้ง) ระดับความวิตกกังวลจะสูงขึ้นและเขาอาจหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ สถานการณ์หรือสถานที่ ซึ่งหวนให้รำลึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดบาดแผลในครั้งแรกนั้น

เด็กที่มีอาการเช่นนั้นส่วนใหญ่มักมีประสบการณ์วิตกกังวลอย่างสูงกับการต้องแยกจากพ่อแม่ เขาจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและอาจถึงขั้นตื่นตระหนก เว้นแต่เขาจะไว้ใจคนเลี้ยงเด็ก เขามักจะถดถอยสูญเสียทักษะบางอย่าง เช่น การฝึกขับถ่ายหรือภาษาซึ่งเขาเคยได้ทำมาก่อน สิ่งเหล่านี้จะถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของการย้อนกลับในรูปของฝันร้ายหรือแม้แต่ฝันกลางวัน เขามักสร้างเหตุการณ์ขึ้นมาใหม่ในการเล่นโดยใช้ตุ๊กตาเป็นตัวแสดง เขาอาจเป็นคนขี้กลัว บางทีอาจกลัวการไปโรงเรียน (และต้องแยกจากพ่อแม่) เด็กโตอาจใช้ยาเสพติด หรือเหล้าโดยตั้งใจให้มันขจัดความทรงจำและความวิตกกังวลของเขาลง

กวี สุวรรณกิจ (2541, หน้า 128) กล่าวถึงสาเหตุของสภาวะผิดปกติหลังเหตุการณ์รุนแรง (Post - traumatic Stress Disorder: PTSD) ว่าโดยทั่วไปแล้วแม้ว่าความเครียด (Stressor) จะเป็นสาเหตุหลักของการเกิด PTSD แต่ก็ใช่ว่าทุกคนที่ประสบเหตุการณ์รุนแรงน่ากลัวจะต้องเป็น PTSD หมด ดังนั้นจึงจะต้องคำนึงถึงสภาวะทางชีววิทยา ทางด้านจิตใจ และทางด้านสังคมวิทยา ที่มีอยู่ก่อนในตัวผู้ป่วยด้วย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังหรือผลที่ตามมาจากเหตุการณ์เหล่านั้นก็มีความสำคัญไม่น้อย นอกจากนั้น Subjective Responsc (ความหมายและความรู้สึกของผู้ป่วยที่มีต่อเหตุการณ์รุนแรง) ก็มีความสำคัญต่อการเกิดโรคไม่น้อยไปกว่าความรุนแรงของ trauma

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รณชัย คงสกนธ์ (2548) กล่าวว่าผลกระทบจากภัยทางธรรมชาติอย่างเช่นกรณีของธรณีพิบัติของ 6 จังหวัดภาคใต้อันทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมากมาย ทั้งยังก่อให้เกิดความเศร้าสลดใจเสียใจกับเหตุการณ์ครั้งนี้ หลายคนที่อยู่ในเหตุการณ์แม้รอดชีวิตมาได้ก็สิ้นเนื้อประดาตัวไม่เหลือทรัพย์สิน บ้านเรือน งานที่ทำ และครอบครัวต้องมีอันพลัดพรากจากกัน ทุกคนได้รับผลกระทบทางจิตใจอย่างแสนสาหัส หลายคนมีอาการเครียดซึมเศร้า และตื่นตระหนกตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และคงอาศัยวันเวลาอีกนานพอสมควรกว่าจะลืมมรสุมชีวิตที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะบาดแผลทางจิตใจ การสูญเสียคนที่รักไปอย่างไม่มีวันกลับและจากกันไปต่อหน้าต่อตาโดยไม่สามารถช่วยชีวิตเขาให้รอดพ้นได้ซึ่งต่างเศร้าสะเทือนใจกันอย่างมากมายหลายหน่วยงานก็พยายามช่วยเหลือ ประคับประคอง ถ่ายทอดกำลังใจให้กับทุกคนที่ประสบเหตุการณ์ธรณีพิบัติ แต่การจะฝ่าวิกฤตความบอบช้ำในครั้งนี้ไปได้ ต้องอาศัยความเข้มแข็งไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ การสูญเสียคนที่เรารักย่อมก่อให้เกิดความเศร้าเสียใจก็จริง แต่ก็ต้องเรียกขวัญกำลังใจของเราเองให้มีชีวิตอยู่ต่อไป รู้จักรักษาเยียวยาจิตใจให้ตนเองด้วย

หากว่าบุคคลได้รับผลกระทบมากเกินกว่าจะทนรับได้ บางครั้งอาจต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ อย่างเช่นการให้คำปรึกษาภายหลังจากการสูญเสีย (Posttraumatic Counseling) กับกลุ่มอาการที่เกิดตามหลังจากการสูญเสีย (Posttraumatic Syndrome) ที่ต้องได้รับการช่วยเหลือในปัญหาต่างๆเหล่านี้ ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้า
2. อารมณ์เฉยเมยต่อสิ่งรอบข้าง
3. ภาวะวิตกกังวล กลัว
4. ฝันร้าย
5. ความคิดฆ่าตัวตาย
6. หลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงจากการสูญเสีย หรือเหตุการณ์
7. มีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวง่าย
8. ดื่มสุราหรือเสพสารเสพติด
9. สภาวะการกินผิดปกติ
10. มนุษย์สัมพันธ์ที่ผิดปกติ
11. มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดี
12. มีอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติในช่วงเวลาที่เกิดการสูญเสียทุกๆปี
13. สมรรถภาพทางเพศลดลง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

14. มีอาการผิดปกติทางกาย

นอกจากนี้ อรุณรัศมี ฉายศิลป์ไชย (2541, หน้า 64) แนะนำว่า เด็กที่แสดงอาการตอบสนองอย่างรุนแรงต่อเหตุการณ์รุนแรงจนทำให้เกิดบาดแผลทางกาย หรือ ทางจิตใจควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ถ้าครอบครัวเคยผ่านอุบัติเหตุที่เกือบทำให้เสียชีวิตหรือรอดชีวิตจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม พายุ หรือแผ่นดินไหว พ่อแม่ควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อป้องกันก่อนที่อาการเช่นนั้นจะเกิดขึ้น อาการเช่นนี้เป็นวิธีการของจิตใจ ในการพยายามรับมือกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดบาดแผล การพูดคุยกันในครอบครัวเป็นสิ่งที่ช่วยให้เข้มแข็งขึ้น และลดความเจ็บปวดลงได้

เราอาจเชื่อว่าเด็กนั้นเล็กเกินกว่าที่จะจำเหตุการณ์ที่น่าหวาดกลัวหรือเจ็บปวดได้ แต่เด็กเหมือนกับผู้ใหญ่ที่สามารถจดจำมันไว้ได้ การที่เขาไม่ได้เอ่ยถึงเรื่องเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่คิดถึงมันหรือวิตกกังวลว่ามันจะเกิดขึ้นอีกครั้ง

จากความพยายามในการศึกษาถึงความเกี่ยวพันระหว่างความหยุ่นตัวกับตัวแปรอื่น ๆ ในบางการศึกษาได้ยืนยันการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์ทางบวกกับความหยุ่นตัวมีความสัมพันธ์กัน ในการศึกษารูปแบบของอารมณ์ทางบวกในกระบวนการฟื้นฟูจิตใจ จากการค้นคว้าของ อองเบอร์เกแมน บิสคอนติ และ วอลเลสท์ (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006, pp. 730 - 749) พบว่าในประสบการณ์ของหญิงที่เป็นหม้ายจะมีระดับของความหยุ่นตัวที่เป็นไปในทางบวก และรูปแบบของอารมณ์ที่สงบ และมีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่าคนปกติที่มาความหลากหลายทางอารมณ์ซึ่งแสดงให้ถึงความแตกต่างของรูปแบบอารมณ์ทางด้านบวก และลบ ภายใต้ความเครียด อองได้ให้คำแนะนำว่า การแปรเปลี่ยนของผลกระทบของความหยุ่นตัว เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยความซับซ้อน อย่างไรก็ตามหญิงหม้ายที่มีความหยุ่นตัวสูงนั้นมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางบวกได้ จากประสบการณ์ที่ได้ผ่านมา ก่อให้เกิดการสะท้อนให้เห็น ประสบการณ์ในอดีตสู่ปัญหาในปัจจุบัน ซึ่งอาจหมายถึงอารมณ์ทางบวกจะต่อต้านประสบการณ์ที่นำไปสู่ความเครียด และเพิ่มความหยุ่นตัวส่วนตัวบุคคล ให้บุคคลสามารถที่จะฟื้นฟูตนเองจากความเครียดที่ต้องพบเป็นประจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกรณีนี้บางการศึกษา เช่น การศึกษาของ เฟรดดิกสัน และคณะ (Fredrickson, et al., 2003, pp. 365 - 376) โต้แย้งว่าอารมณ์ทางบวกช่วยให้ผู้มีความหยุ่นตัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการเรียนรู้ทางจิต กล่าวคือสิ่งสำคัญต่ออารมณ์ทางบวกคือความสำเร็จในการเผชิญต่อเหตุการณ์อันเลวร้าย ยกตัวอย่างเช่น เหตุการณ์การก่อวินาศกรรม 9 - 11 พบว่า อารมณ์ทางบวกของผู้ที่มีความหยุ่นตัวนั้น เป็นปัจจัยที่จะลดขอบเขตอำนาจของเหตุการณ์สะเทือนขวัญต่อดัวบุคคล และส่งเสริมให้ตัวบุคคลจัดการกับ

การดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการศึกษาของ ทูการ์ด เฟรดดิกสัน และ บาเรทท์ (Tugade, Fredrickson, & Barrett , 2004, pp. 1161 – 1190) กล่าวจากการติดตามผลเพิ่มเติมว่า อารมณ์ทางบวกเป็นปัจจัยกระตุ้นที่ฝังรากลึกอยู่ในความหยุ่นตัว ซึ่งเห็นได้จากการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้ประสบกับเหตุการณ์วินาศกรรม 9 - 11 อารมณ์ทางบวกนั้นทำอิทธิพลประสานกันปกป้องบุคคลเมื่อต้องปะทะกับภาวะซึมเศร้าหลังจากเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้วผู้ที่มีความหยุ่นตัว สามารถที่จะสร้างความหมายในเชิงบวกออกมาได้ภายใต้แรงกดดันจากปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การยินดีปรีดาในการรอดชีวิตของตน รวมถึงความมั่นคงที่จะยืนหยัดอยู่ภายใต้ภาวะซึมเศร้า และการมีอารมณ์ทางบวก ซึ่งสามารถที่จะพบได้มากกว่ากลุ่มคนที่มีความหยุ่นตัวต่ำ

จากผลการประชุมที่ได้จากการรวบรวมงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์วินาศกรรม 9 - 11 กับการปรับตัวทางสุขภาพของผู้ที่มีความหยุ่นตัว โบนานโน่ กาเลีย บูเซียร์ลี่ และ วาลอฟ (Bonanno, Galea, Bucciareli, & Vlahov, 2007, pp. 671 - 682) พบว่าผู้ที่มีระดับความหยุ่นตัวสูงจะมีภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ การสูบบุหรี่ลดน้อยลงไปตามลำดับรวมถึงการลดจำนวนการเสพยาเสพติดชนิดอื่น ๆ ด้วย ตรงข้ามกับผู้ที่มีความหยุ่นตัวระดับต่ำ แสดงให้เห็นถึงความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ทางลบ อาการตระหนก มีปฏิกิริยากับสภาวะความเครียดรอบด้านเมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่รักอย่างใดอย่างหนึ่ง พวกเขาแสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่ผิด อาจเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นยังไม่จบสิ้น เหตุการณ์ยังคงดำเนินต่อไป จากประสบการณ์ในลักษณะนี้จะส่งผลต่อระดับความเครียดที่เพิ่มระดับขึ้นมาเรื่อย ๆ ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีความเชื่อในกระบวนการของอารมณ์ทางบวกนั้นจะเป็นส่วนเกื้อกูลให้บุคคลนั้นตอบโต้กับเหตุการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้น

ประสบการณ์ทางลบในเด็กกับความหยุ่นตัว

วัยรุ่นถือว่าเป็นระยะของช่วงชีวิตที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขั้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด ตามปกติเรามักถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 - 20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอน เพราะบางคนอายุเพียง 17 - 18 ปีก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 329) ได้ให้ความหมายของความสำคัญในการศึกษาวัยรุ่นว่า ช่วงชีวิตวัยรุ่นคือ ช่วงประมาณอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงเวลาเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณอย่างหลวม ๆ ตั้งแต่ 12 - 25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ช้าว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้นอาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก - ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วยอายุประมาณ

12 - 15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ซึ่งยังมีพฤติกรรมค่อนไปทางเด็กอยู่มาก ต่อมาในช่วงอายุ 16 - 17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18 - 25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรม ค่อนไปเป็นผู้ใหญ่ พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางกาย ทางอารมณ์ สังคม สติปัญญา คำว่า “เด่น” ในที่นี้หมายความว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน ตำราสมัยเก่ามักกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย แต่แนวคิดในปัจจุบันถือว่า การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยอื่น ๆ ก็เป็นการเปลี่ยนวัยเช่นกัน แต่ช่วงวัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากและรวดเร็วในทุก ๆด้านของพัฒนาการ แต่ไม่จำเป็นเสมอไปที่จะเป็นวัยที่เต็มไปด้วยปัญหา

สุชา จันทร์เอม (2540, หน้า 135 - 136) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการศึกษาวัยรุ่น ดังนี้

1. เพราะเด็กวัยรุ่นจะต้องเจริญเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ เราต้องหาทางส่งเสริมและเข้าใจให้เจริญเติบโตในทางที่ดี

2. เพราะเด็กวัยนี้เต็มไปด้วยปัญหา เกิดโรคจิต ประสาท พวกเกเร หรือต่อต้านสังคมได้ง่าย ดังนั้นเราควรจะทำความเข้าใจเพื่อหาทางช่วยเหลือเท่าที่ควร

3. เพราะเด็กในวัยนี้เป็นวัยแห่งความคิดเพ้อฝัน บางทีฟุ้งซ่าน จำเป็นที่เราจะต้องประคับประคองให้ความคิดของเด็กเป็นไปในทางที่ถูกที่ควร

4. เพราะเด็กวัยนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เด็กจะเริ่มสร้างปรัชญาของชีวิตและอุดมคติของตนในวัยนี้

เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบที่ใช้ในการวิจัย หมายถึง เด็กที่ต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นผลให้เกิดความทรงจำด้านลบต่าง ๆ เช่น ด้อยโอกาส เร่ร่อน ยากจน พิการ หรือถูกกระทำรุนแรง เป็นต้น ซึ่งเด็ก ๆ เหล่านี้เป็นเยาวชนที่มีความสำคัญที่จะสะท้อนความเป็นไปในสังคม เช่นเดียวกับแนวคิดทฤษฎีในหลาย ๆ ทฤษฎีที่มีความเชื่อเกี่ยวกับบุคลิกภาพของคนซึ่งเป็นผลของสังคม และวัยรุ่นก็คือวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ดังที่สังคมยอมรับว่า วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

พรรณิกา อนันตประยูร (2545, หน้า 41) ได้สรุปความหมายของเด็กเร่ร่อนไว้ว่า เด็กเร่ร่อนหมายถึง เด็กที่ไม่ได้อยู่กับครอบครัว ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งแน่นอน ใช้ชีวิตเร่ร่อนไปตามสถานที่ต่าง ๆ ดำรงชีพเพื่อการอยู่รอดของตนเอง โดยการรับจ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เก็บขยะ ขอทาน หรือลักขโมย และมีแนวโน้มที่จะเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัมพันธ์ งามสง่า และลำภู สุภารส (2546, หน้า 6) กล่าวถึงความหมายของเด็กเร่ร่อนว่า โดยสรุปแล้ว เด็กเร่ร่อนจะหมายถึง เด็กที่อาศัยอยู่กับครอบครัวหรือไม่ก็ตาม ที่จะออกมาใช้ชีวิตเร่ร่อนตามสาธารณสถานต่าง ๆ ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งที่แน่นอน ดำรงชีวิตให้อยู่รอดไปวัน ๆ โดยการรับจ้าง ขอทาน ลักขโมย

นิตยา กัทลีรคะพันธุ์ (2535, หน้า 109 - 111) ได้ให้ความหมายของเด็กเร่ร่อนตามนิยามของฝ่ายคุ้มครองสวัสดิภาพ กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น โดยการให้ความหมายของกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย หมายถึง เด็กที่ไม่มีถิ่นที่อยู่อาศัย เร่ร่อนไปตามสถานที่ต่าง ๆ ค่ำไหนนอนนั่น เช่น ตลาด ที่พักผู้โดยสารรถเมล์ วัด สวนสาธารณะ หรือแม้แต่ที่ว่างหน้าร้านค้า ข้างถนน บางคนมีเพียงผ้าพันกาย หรือกางเกงเพียงตัวเดียวที่จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายขณะนอนหลับในยามค่ำคืน เด็กเร่ร่อนเหล่านี้มีทั้งขาดบิดามารดา ผู้อุปการะเลี้ยงดู และรวมทั้งมีบิดามารดาญาติพี่น้องอุปการะในครอบครัว แต่ตัวเด็กหนีออกจากบ้านด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น ครอบครัวยากจน ครอบครัวแตกแยก เด็กจึงเที่ยวเร่ร่อนดำเนินชีวิตไปตามสถานที่ต่าง ๆ นอกบ้าน หาอาหารและปัจจัยต่าง ๆ มาเลี้ยงชีพตนเองด้วยการเก็บเศษอาหารและสิ่งของต่าง ๆ ขอทานรับจ้างทำงานที่ไม่แน่นอน เช่น ล้างจาน ซักผ้า เก็บเศษกระดาษ เก็บขวดและเศษเหล็กขายเพื่อยังชีพ

เด็กขอทาน หมายถึง เด็กที่เที่ยวเร่ร่อนขอรับเงินและสิ่งของจากบุคคลและรวมทั้งเด็กที่นั่งขอทานเป็นหลักแหล่งอยู่กับบิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน ตามสถานที่ต่าง ๆ ทั่วราชอาณาจักร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บิดามารดา ผู้ปกครอบหรือผู้อุปการะบังคับให้เด็กออกขอทาน เพราะครอบครัวประสบปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ครอบครัวยากจน หัวหน้าครอบครัวเจ็บป่วย พิการ รวมทั้งเด็กที่ขอทานด้วยความสมัครใจตนเอง อาจจะเนื่องจากความสนุกสนานชอบตามเพื่อนฝูง

เด็กที่ประพฤติตนไม่สมควรแก่วัย หมายถึง เด็กประเภทต่าง ๆ 10 ประเภทตามกฎกระทรวงซึ่งออกตามความในประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 294 ลงวันที่ 27 พฤศจิกายน 2515 เช่น เด็กที่ประพฤติตนส่อไปในทางเกเร เที่ยวเร่ร่อนในที่สวนสาธารณะ มั่วสุม และนำมาซึ่งการก่อความเดือดร้อนรำคาญให้แก่ชาวบ้าน และผู้สัญจรไปมาเช่น การพนันหรือมั่วสุมในการพนัน

เด็กถูกทารุณ หมายถึง เด็กที่ถูกบุคคลต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ บิดามารดา ผู้ปกครอง ผู้อุปการะ ญาติพี่น้อง นายจ้าง ทำร้ายร่างกายและจิตใจ ละเลยไม่เอาใจใส่ ไม่ให้อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย หรือการรักษาพยาบาลอย่างเพียงพอ จนทำให้เด็กต้องบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ อันมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของเด็ก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เด็กถูกแสวงหาผลประโยชน์ หมายถึง เด็กที่ถูกนำไปซื้อขาย ทำให้บุคคลผู้อุปการะเด็กได้รับผลประโยชน์จากเด็ก

การใช้แรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่ครอบครัวประสบภาวะปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ครอบครัวยากจน บิดาหรือมารดาไม่สามารถประกอบอาชีพได้ เด็กถูกบังคับให้ทำงานหนักตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น บ้านเรือน โรงงานอุตสาหกรรม ร้านอาหาร ก่อนวัยอันสมควร เพื่อหารายได้ให้ครอบครัว

เด็กขายสิ่งของบนท้องถนน หมายถึง เด็กที่เร่ขายสิ่งของต่าง ๆ เช่น พวกมาลัย หนังสือพิมพ์ ดอกไม้กำ ผ้าเช็ดมือ ถุงแห้ง ฯลฯ ตามบริเวณสี่แยกสัญญาณไฟจราจรบนท้องถนนต่าง ๆ

เด็กกำพร้า หมายถึง เด็กที่บิดาและมารดาเสียชีวิต หรือคนใดคนหนึ่งเสียชีวิต

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้จัดกลุ่มประเภทของประสบการณ์ทางลบโดยการสอบถามเด็ก และผู้เกี่ยวข้องที่เคยผ่านประสบการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น และได้คำตอบจำนวนมากเกี่ยวกับความยากลำบากที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความหยุ่นตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ดังนี้

การสูญเสียญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย
การหย่าร้าง
การแยกกันอยู่ของผู้ปกครอง
โรคภัยไข้เจ็บของพ่อแม่หรือพี่น้อง
ความยากจน
การย้ายถิ่นที่อยู่
อุบัติเหตุซึ่งนำไปสู่ความพิการ
ความรุนแรงภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงทางเพศ การทารุณกรรม
การถูกทอดทิ้ง
การฆ่าตัวตาย
การแต่งงานใหม่
การเร่ร่อน
สุขภาพที่อ่อนแอ การมีโรคประจำตัว และถูกส่งเข้าโรงพยาบาล
อัคคีภัยที่นำไปสู่ความพิการหรืออาการบาดเจ็บเรื้อรัง
การถูกส่งกลับถิ่นที่อาศัยเดิม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สมาชิกในครอบครัวมีความพิกลพิการ

การขาดรายได้ในครอบครัว

การฆาตกรรมภายในครอบครัว

นอกจากนี้กรอทเบิร์กยังเก็บข้อมูล เด็ก และผู้เกี่ยวข้องกับเขา ต่อเหตุการณ์รุนแรงที่ต้องเผชิญจากปัจจัยภายนอก ดังนี้

อาชญากร การชิงทรัพย์

ภาวะสงคราม

อัคคีภัย

แผ่นดินไหว

อุทกภัย

อุบัติเหตุทางรถยนต์

ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

การอพยพพลัดถิ่นอย่างผิดกฎหมาย

การมีสถานะผู้อพยพ

ผลกระทบจากภัยธรรมชาติต่าง ๆ

สถานการณ์ทางการเมือง

ทุพภิกขภัย ความอดอยาก

การถูกกระทำรุนแรงจากผู้อื่น

การฆาตกรรมจากในละแวกเพื่อนบ้าน

ความไม่มั่นคงทางรัฐกิจ

ภาวะแห้งแล้ง

จากหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้ กรอทเบิร์ท กล่าวว่าถึงสัมพันธภาพระหว่างตัวเด็กกับผู้ปกครองในการพัฒนาความหยุ่นตัวในเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบว่าแม้ชุดคุณลักษณะของความหยุ่นตัวเป็นสิ่งที่ชัดเจนและง่ายต่อการเรียนรู้ แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีเด็กมากมายที่ขาดความหยุ่นตัวและผู้ปกครองที่ไม่ได้ให้การส่งเสริมความหยุ่นตัวแก่เด็ก ในการทดลองของกรอทเบริ์กนั้นมีเพียงร้อยละ 38 ของจำนวนผู้ปกครองทั้งหมดเท่านั้นที่มีการตอบสนองต่อความหยุ่นดัวในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนที่น้อยมาก มีผู้ปกครองจำนวนหนึ่งขัดขวาง และ หน่วงเหนี่ยวการพัฒนาการความหยุ่นดัวของเด็ก ๆ และการที่เด็กเหล่านี้รู้สึกว่าพวกเขาปราศจากที่พึ่ง ไม่ได้รับความรักอย่างเต็มที่ สาเหตุเหล่านี้มาจากความไม่รู้ไม่เข้าใจว่าการพัฒนาความหยุ่นดัวทำได้อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ซึ่งเป็นการยากที่จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาความหยุ่นตัวได้โดยลำพัง พวกเขายังต้องพึ่งพาผู้ปกครอง ซึ่งควรมีการเรียนรู้ และ เข้าใจในพื้นฐานเหล่านี้ไปกับเด็ก ๆ ในการพัฒนาความหยุ่นตัว

คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาธรรมและดูแลเด็กวัยรุ่น (2535, หน้า 44 - 46) ได้กล่าวถึงสถาบันครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นอย่างมากว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น ทั้งทางด้านสุขภาพอนามัย ความรู้ความสามารถและการเสริมสร้างคุณธรรม ลักษณะนิสัย จากการศึกษาพบว่า ปัญหาของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาครอบครัว การขาดความรับผิดชอบของบิตามารดาผู้ให้กำเนิด การมีค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร และการขาดการดูแลให้ความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไปได้ส่งผลกระทบสู่สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านโครงสร้าง ขนาดและวิถีการดำรงชีวิต ตลอดจนพฤติกรรมของคนในครอบครัว ทำให้บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นด้อยคุณภาพลง ครอบครัวอ่อนแอลงและไม่สามารถทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ปัญหาเช่นนี้มิใช่เกิดขึ้นเฉพาะกับเด็กวัยรุ่นเท่านั้น แต่ได้มีเกิดขึ้นกับเด็กตั้งแต่ช่วงอายุ 0 - 12 ปีแล้ว และได้ส่งผลให้ปัญหาเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันทวีความรุนแรงขึ้น ปัญหาความยากจนของครอบครัวนับเป็นปัญหาหลักที่ส่งผลกระทบรุนแรงที่สุดต่อการพัฒนาเด็กวัยรุ่น กล่าวคือ ทำให้พ่อแม่นอกจากจะไม่สามารถหาเครื่องอุปโภคบริโภคที่มีคุณภาพและเพียงพอต่อการสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กวัยรุ่นได้แล้ว ยังเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เด็กวัยรุ่นขาดโอกาสทางการศึกษา เด็กต้องหางานทำ และมีความเสี่ยงสูงต่อการถูกกดขี่แรงงาน การขายบริการทางเพศ การถูกทารุณทั้งทางร่างกาย จิตใจ และทางเพศ ยิ่งไปกว่านั้นสภาพที่ต้องดิ้นรนหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวยังทำให้พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลหรือให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก ความเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจจึงมีผลต่อสุขภาพจิตของทุกคนในครอบครัวและเด็กวัยรุ่น อันเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงแค่อ่อนไหวง่าย จึงถูกกระทบกระเทือนได้มากที่สุด สุดท้ายก็นำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนนานาประการตามมา

สภาพของพ่อแม่ที่ขาดความตระหนักและความรู้ความเข้าใจในการอบรมดูแลวัยรุ่น พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาอบรมดูแลลูก ไม่ว่าจากสาเหตุความยากจน หรือมีธุรกิจการงานผูกมัด และพ่อแม่ที่หย่าร้าง ทะเลาะวิวาทล้วนส่งผลทำให้เด็กวัยรุ่นไม่ได้รับการอบรมดูแลอย่างถูกต้อง พ่อแม่จำนวนมากยกภาระเลี้ยงดูลูกของตนให้กับโรงเรียน หรือสถาบันอื่น ซึ่งเป็นความเชื่อและพฤติกรรมที่ผิดอย่างยิ่ง นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นบางส่วนถูกเลี้ยงอย่างเข้มงวดกวดขันเกินไป พ่อแม่ใช้อำนาจมากกว่าเหตุผล หรือมีการปกป้องเด็กเกินไปทำให้เด็กไม่รู้จักพึ่งตนเองหรือรับผิดชอบ ในขณะที่อีกบางส่วนถูกเลี้ยงอย่าปล่อยปละละเลยหรือต้องทนอยู่กับสภาพการหย่าร้าง และทะเลาะวิวาทของ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พ่อแม่ เด็กเหล่านี้มักจะมีปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ขาดความอบอุ่นหรือเกิดความเครียดหรือคับข้องใจ ซึ่งส่งผลให้มีพฤติกรรมเก็บกดก้าวร้าว นิยมความรุนแรง และมีความเสี่ยงสูงที่จะก่อปัญหาอาชญากรรมหรือติดสารเสพติดให้โทษ จากที่กล่าวมานั้น สาเหตุหลักของปัญหาเด็กวัยรุ่น ทั้งที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นทั่วไป และกับเด็กวัยรุ่นในกลุ่มผู้ด้อยโอกาสนั้น อาจกล่าวได้ว่า มีปัจจัยมาจากความบกพร่องหรือความอ่อนแอของผู้รับผิดชอบหลายฝ่ายด้วยกัน ในส่วนของรัฐนโยบายการพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจและสังคมบางประการได้นำมาซึ่งผลกระทบที่น่าเป็นห่วงต่อเด็กวัยรุ่นโดยตรงและต่อสถาบันทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษา อบรม และดูแลเด็กวัยรุ่น นอกจากนี้ สถาบันชุมชน สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สื่อมวลชนและกลุ่มเพื่อน ยังไม่ได้ทำหน้าที่หรือมีบทบาทในทางสร้างสรรค์เท่าที่ควร เด็กวัยรุ่นจำนวนมากจึงขาดโอกาสได้รับบริการเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานตามวัยอย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง และจากการปกป้องคุ้มครองสิทธิอันพึงได้รับ

สัมพันธ์ งามสง่า และลำภู สุภารส (2546, หน้า 19)กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเยาวชนในยามที่ครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดตัวเด็กมากที่สุด มีอิทธิพลต่อเด็กมากทั้งในด้านบวกด้านลบนั้น ได้เกิดปัญหาภายในครอบครัวเองหลายประการ ประการหนึ่งคือ ความยากจนอย่างสุดขั้ว จนคนเหล่านี้เปรียบเสมือนประชาชนนอกสังคม เขาไม่มีหลักฐานทะเบียนราษฎร รายได้ต่ำ กินอยู่แบบง่าย ๆ ถูกดูถูกจากสังคมเสมือนไร้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความกดดันเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อเด็ก (ลูก ๆ) ประการถัดมา คือ การที่ไม่มีหลักยึดในด้านจริยธรรมส่งผลให้ครอบครัวแตกแยก พ่อหรือแม่มีคู่ชีวิตใหม่ซึ่งมีผลกระทบต่อเด็ก คือ เด็กเข้ากับพ่อหรือแม่ใหม่ไม่ได้ เด็กหญิงหลายคนถูกล่วนลามจากพ่อใหม่ดรงนี้จะมีผลในด้านลบ ด้านจิตใจ ส่งผลสืบเนื่องต่อผลการเรียนในโรงเรียน เมื่อรู้สึกกดดันมาก ๆ ก็แยกตัวออกจากเพื่อนไม่ไปโรงเรียน และเมื่อไม่มีใครช่วยให้คำแนะนำปรึกษาที่ถูกต้อง เด็กมีปัญหาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ก็ต้องออกจากโรงเรียนในฐานะที่ไม่ผ่านระเบียบแบบแผนที่ต้องเป็นของโรงเรียน นอกจากนี้แล้วปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวการปรับตัวเข้าหากันในครอบครัว เป็นต้น เหล่านี้เป็นเหตุให้เด็กตัดสินใจหนีออกจากบ้านซึ่งก็ต้องเผชิญกับอันตรายรอบด้าน เช่น การถูกขืนใจ การตัดสินใจขายตัวเป็นครั้งคราวเพื่อการเอาตัวรอด หรือต่อมาพัฒนาเป็นอาชีพ สำหรับเด็กที่มาจากครอบครัวยากจนเพราะตลาดมีความต้องการ เด็กเหล่านี้ต้องเสี่ยงกับโรคเอดส์ เป็นเหยื่อของผู้ค้ายาเสพติด เป็นต้น ที่สำคัญเด็กเหล่านี้ถูกมองเสมือนว่าเป็นสิ่งปฏิกูลที่ต้องถูกกำจัดออกไปจากสังคม

จากผลการศึกษาเด็กเร่ร่อนของ สุนันทา เสียงไทย และคณะ (2531 อ้างถึงใน พรรณิภา อนันตประยูร, 2545 หน้า 1 - 2) พบว่า เด็กเร่ร่อนที่ทำการศึกษาส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 11 - 14 ปี

มาจากครอบครัวที่แตกแยก ฐานะยากจน บ้านไม่มีอยู่ ขัดแย้งกับพ่อแม่ จึงออกเร่ร่อนตามแหล่งสาธารณะ ติดสารระเหย สุขภาพกายไม่มีปัญหาร้ายแรง แต่จิตใจอ่อนไหวขาดความอบอุ่น บางส่วนคาดหวังว่าในอนาคตจะมีงานทำที่ดี แต่ส่วนใหญ่มองอนาคตในแง่หมดหวัง ไม่สนใจอนาคตมองสังคมในทางลบ

สุชา จันทร์เอม (2540, หน้า 163) ได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นในภาพบ้านแตกว่าเป็นสภาพที่เกิดจากปัญหาที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกันเสมอ หรือในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน หรือพ่อแม่ต่างไปมีภรรยาหรือสามีใหม่ ซึ่งสภาวการณ์เช่นนี้จะทำให้วัยรุ่นไม่ได้รับ การดูแลเอาใจใส่และไม่ได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวเท่าที่ควร ทำให้มีผลอย่างสูงต่อจิตใจ เด็กจะกลายเป็นคนจิตใจว้าวุ่น คิดมาก ชอบเก็บตัว ไม่อยากกลับเข้าบ้าน หรือคิดหาทางหนีออกจากบ้านไปมั่วสุมอยู่กับกลุ่มเพื่อน ซึ่งบางทีอาจถูกชักนำไปในทางที่ผิด เช่น ติดยาเสพติด ลักขโมย หรือประกอบพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ผิดต่อกฎหมายบ้านเมือง

พรรณิภา อนันตประยูร (2545, หน้า 2) ได้เสริมผลการทดลองที่สอดคล้องกันว่าเด็กเร่ร่อนที่ศึกษามีความอดทนทางกายสูง สามารถทนต่อสภาพชีวิตที่ลำบาก ความเจ็บปวดทางกาย และสภาวะที่มีความขัดแย้งได้สูง ในทางตรงกันข้ามเด็กเร่ร่อนมีความอดทนทางด้านจิตใจและมีความอดทนต่อกิจกรรมหรืองานที่ใช้สมองได้น้อย มีแรงจูงใจที่จะพูดถึงอนาคตน้อย ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์เขาแสดงให้เห็นว่าควบคุมตัวเองได้น้อย เมื่อโกรธเด็กเร่ร่อนที่ศึกษาส่วนใหญ่จะแสดงความก้าวร้าวทางด้านกายและวาจา ในด้านคุณภาพจิตเด็กเร่ร่อนที่ศึกษาแสดงออกถึงความรู้สึกต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ชอบแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ที่สนิทกัน 3 - 5 คน แต่ยังคิดต่อกับกลุ่มใหญ่ แม้เด็ก ๆ ชอบทะเลาะและต่อสู้กัน แต่ก็สามารถแสดงออกถึงความรักความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือกันและกันเฉพาะที่รู้จัก ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นง่าย แต่มีข้อสังเกตคือเข้าต้องการความสนใจ ความรักและความช่วยเหลือกลับคืนมา ในด้านสุขภาพจิตเด็กเร่ร่อนที่ศึกษาแสดงออกถึงความร่าเริงเบิกบานสนุกสนานไปตามวัย ลืมสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายแต่เป็นแบบชั่วคราว มีลักษณะแปรปรวนทางอารมณ์สูงเพราะมีความรู้สึกค้างคาในใจ เด็กส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะจัดการกับความรู้สึกไม่ดีที่ค้างอยู่ในใจโดยวิธีสร้างสรรค์ หรือวิธีที่เหมาะสมอย่างไร จึงโกรธง่ายเมื่อเพื่อนในกลุ่มพูดถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่รุนแรงในอดีต เด็กบางคนจึงเลือกที่จะระบายความรู้สึกให้ครูและผู้วิจัยฟัง

จากผลการศึกษาชีวิตของเด็กเร่ร่อนหญิงในจังหวัดสมุทรปราการ สัมพันธ์ งามสง่า และลำภู สุภารส (2546, หน้า 20 - 23) แสดงให้เห็นสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นกลายเป็นเด็กเร่ร่อน มี 5 สาเหตุ คือ

1. ครอบครัว เช่น ปัญหาความรุนแรง การขาดความรัก และความอบอุ่นในครอบครัว
2. ปัญหาเศรษฐกิจ เช่น ภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว
3. ตัวเด็กเอง เช่น อยากรู้อยากเห็น รักสนุก ชอบผจญภัย
4. โรงเรียน เช่น เด็กเบื่อโรงเรียนเพราะถูกครูดุด่า และลงโทษเด็ก
5. สภาพแวดล้อม เช่น สภาพปัญหา และวิธีการดำเนินชีวิตนอกบ้าน

สาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้เด็กตัดสินใจใช้ชีวิตเป็นอิสระของตนเองภายนอกบ้านได้ง่าย นอกจากนี้ สัมพันธ์ งามสง่า และลำภู สุภารส (2546, หน้า 24) ให้ข้อคิดเห็นว่า ด้วยความที่เป็นเด็กผู้หญิงวัยรุ่นตอนต้นออกมาใช้ชีวิตข้างนอกเพียงลำพัง ย่อมหลีกไม่พ้นปัญหาการเอารัดเอาเปรียบทางเพศด้วยการข่มขืนทารุณกรรมทางเพศ เด็กเร่ร่อนหญิงเหล่านี้กว่าครึ่งกล่าวว่าเธอเคยถูกข่มขืนในช่วงอายุประมาณ 13 - 14 ปี เมื่อขณะออกมาเร่ร่อนใหม่ ๆ และจำนวนครั้งที่เคยถูกข่มขืนขั้นสูงสุดประมาณ 7 ครั้ง เหตุการณ์ที่เลวร้ายช่วงนั้นได้ติดตามเธอไปตลอด สังเกตได้จากเมื่อถามถึงสิ่งที่กลัวที่สุด ร้อยละ 24.6 ตอบว่ากลัวถูกข่มขืน ผู้ที่ข่มขืนมีมากมายหลายประเภทตั้งแต่ เพื่อนที่เป็นเด็กเร่ร่อนด้วยกัน ผู้ชักชวนเข้าทำงาน คนแปลกหน้า และ นายจ้าง หลังจากผู้ข่มขืนแล้ว กระบวนการที่ทับถมเธอให้จมในวังวนอาชีพที่สังคมรังเกียจก็ถาโถมเข้ามา โดยการชักจูงให้ค้าประเวณี พบว่ามากถึงร้อยละ 80 ของเด็กหญิงที่ทำการศึกษา เธอไม่ปฏิเสธ เพราะมีค่าตอบแทนเพิ่มขึ้นอีกประมาณเดือนละ 2,000 - 3,000 บาท เมื่อชีวิตไม่มีทางเลือกเธอจึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ แต่ในขณะเดียวกันเธอก็ยังไม่ลืมที่จะคิดถึงอาชีพในอนาคตอยากมีงานที่เป็นหลักเป็นแหล่ง มีรายได้ที่แน่นอน อยากเป็นครู เป็นนักร้อง และการที่จะทำให้ความหวังเป็นจริงได้ต้องพึ่งการศึกษา ส่วนใหญ่จึงมาขอรับบริการทั้งที่อยู่และที่เรียนจากองค์การที่ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กเร่ร่อน

อรุณรัศมี ฉายศิลป์ไชย (2541, หน้า 238) กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศว่า เด็กที่ถูกลวนลามทางเพศอาจแสดงพฤติกรรมผิดปกติหรือรุนแรง การใช้ภาษาทางเพศที่เขาไม่สามารถเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมปกติ การพยายามกระตุ้นอารมณ์ทางเพศผู้อื่นเหมือนกับที่มีคนทำกับตัวเขาเอง สิ่งนี้จะแตกต่างจากการเล่นเป็นหมอ และต่างจากเด็กที่ช่างสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เด็กที่โตกว่าอาจแสดงอาการซึมเศร้าหรือเริ่มทำลายข้าวของ เนื่องจากความเคารพในตัวเขาลดต่ำลง เขาอาจเริ่มทำร้ายเด็กที่เล็กกว่า

เด็กที่ถูกข่มขืนอาจรู้สึกอับอาย โดยเชื่อคำอ้างของผู้ที่ทำร้ายเขาว่าเขานั้นเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบในการถูกข่มขืน ผู้ข่มขืนพยายามที่จะให้เด็กปิดปากเงียบโดยบอกว่าเด็กเป็นคนก่อให้เกิดหรือสมควรถูกข่มขืนเนื่องจากนิสัยไม่ดีของเด็ก เขายังอาจพยายามข่มขู่เด็กโดยยืนยัน

ความผิดบาปนี้ โดยถามว่า “หนูไม่ชอบฉันแล้วหรือ” ท้ายที่สุด เด็กที่ถูกข่มขืนอาจปิดบังว่าจะไปไหน ปิดบังความสัมพันธ์หรือการกระทำ เนื่องจากเขากลัวว่าผู้ที่ข่มขืนเขาจะทำร้ายถ้าเขาพูดเรื่องนั้นออกไป เนื่องจากผู้ข่มขืนรู้จักเด็กและครอบครัวเป็นอย่างดี เขาจึงรู้ว่าเมื่อไหร่และที่ไหนที่จะตามหาตัวเด็กเพื่อทำร้ายได้อีก

ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ (2546, หน้า 140) กล่าวถึงเด็กด้อยโอกาสที่อยู่ในตลาดแรงงานว่า ในประเทศไทยพ่อแม่ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างพอเพียง กดดันให้เด็กต้องหาเลี้ยงชีพช่วยเหลือครอบครัว แต่เมื่อมีกฎหมายห้ามนายจ้างรับเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีเข้าทำงาน เด็ก ๆ เหล่านี้ก็ยากที่จะทำงานได้อย่างถูกกฎหมาย เด็กๆเหล่านี้ต้องดิ้นรนหนีความยากจน โดยยอมทำงานที่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ ผิดกฎหมาย ทำให้นายจ้างมีความเสี่ยง และเป็นต้นเหตุให้นายจ้างใช้แรงงานเด็กอย่างทารุณ โดยไม่ปรากฏแก่สายตาของสังคม ผลด้านกลับบางส่วนจึงกลายเป็นการปิดโอกาสของเด็กที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนและถูกกดดันให้เข้าทำงานในสถานประกอบการที่ผิดกฎหมาย และอีกส่วนหนึ่งไม่สามารถเป็นลูกจ้างได้ก็อาจจะกลายเป็นพวกลักเล็กขโมยน้อย หรือถ้าเป็นผู้หญิงก็อาจถูกชักชวนให้ค้าประเวณี

นอกจากนี้ในช่วงชีวิตของวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่นอกจากจะประสบกับสถานการณ์ปัญหาเหล่านี้บ่อย ๆ อีกปัญหาที่วัยรุ่นมักต้องเผชิญหน้า คือ ปัญหาความซึมเศร้า (Depression) กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1999) กล่าวว่า ปัญหาความซึมเศร้าเป็นปัญหาหลัก ๆ ในตัววัยรุ่นในขณะที่เราไม่สามารถป้องกันได้อย่างเต็มที่ก่อนการเกิดปัญหา เราทำได้เพียงมองเห็นถึงสิ่งที่แยกออกมาระหว่างความสุขและความซึมเศร้า และในทุกวันนี้เด็กวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ในด้านลบต้องเจอกับความยากลำบากและเรื่องเคราะห์ร้ายต่าง ๆ ที่ถาโถมเข้ามาโดยยากที่จะป้องกันตัวเองจนกลายเป็นความตึงเครียดที่ติดตัวมาสู่วัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้บ่อยครั้งที่เด็ก ๆ ต้องถูกโจมตีจากความเป็นไปของผู้ใหญ่อย่างต่อเนื่อง เช่น การสูญเสียเพื่อน การมองเห็นครอบครัวหย่าร้าง การย้ายที่อยู่ การเจ็บป่วย ถูกไล่ออกจากงาน พบเห็นเหตุการณ์การกระทำรุนแรงทางเพศ ความรุนแรงประทุษร้ายต่อร่างกาย การคดโกง โกหก ทรยศ หักหลัง หรือการลบหลู่ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ไม่ใช่สิ่งเกินจริง แต่หากถูกสอดแทรกในมุมของสังคม ในชีวิตประจำวันที่เด็ก ๆ ต้องพบเจอ และสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นำมาซึ่งความซึมเศร้าเข้าสู่กระบวนการของพฤติกรรมของเด็ก แม้ว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะผ่านไปแล้ว แต่ในระยะยาวมันจึงประทุความซึมเศร้าทางอารมณ์ออกมาได้ เมื่อเด็กและวัยรุ่นที่กำลังจะถูกพาเข้าสู่สภาวะซึมเศร้า เนื่องจากเขาไม่มีโอกาสในการพัฒนาความหยุ่นตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง และไม่มีคำว่าสายเกินไปในการเรียนรู้และพัฒนา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เบนนาร์ด (Benard, 1995) กล่าวถึงการพัฒนาความหยุ่นตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบว่า เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ชีวิต มีความต้องการอย่างมากในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความเชื่อมั่น ความเหมาะสม และได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่เอาใจใส่ อย่างไรก็ดามในการเก็บข้อมูลของเขาครึ่งหนึ่งของเด็กวัยรุ่น หรือประมาณ 2 ใน 3 ของจำนวนเด็กทั้งหมด เกิดมาท่ามกลางภาวะปัญหาครอบครัวและมีประสบการณ์ทางลบ เช่น ความเจ็บป่วยของกระบวนการทางจิต การติดสุรา การถูกทารุณกรรม หรือ การกระทำอันผิดกฎหมายของพ่อแม่ ความยากจน รวมทั้งผลกระทบจากภัยสงคราม เบนนาร์ดบอกว่า การติดต่อสื่อสารนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการบรรเทาผลกระทบจากประสบการณ์ทางลบ และทำให้วิถีชีวิตที่เสี่ยงของเด็ก ๆ มีความชัดเจนขึ้น เขาได้นำการใช้บริบทของความหยุ่นตัวและการประยุกต์ใช้คุณลักษณะต่าง ๆ เพื่อปรับเปลี่ยนผลสำเร็จที่เกิดขึ้นเมื่อชีวิตต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยง และ เหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ งานวิจัยของความหยุ่นตัวจะพิสูจน์ให้เห็นถึงการพัฒนามนุษย์ และสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับความสอดคล้องอันเป็นธรรมชาติ นั่นคือการที่เราเกิดมาพร้อมความสามารถทางพันธุกรรม เราสามารถที่จะเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ไขปัญหา ความมีสติสำนึก ความเป็นอิสระในตนเอง และการรับรู้เป้าหมาย เป็นต้น ซึ่งสามารถอธิบายถึงปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความหยุ่นตัวในเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบได้ดังต่อไปนี้

1. ทักษะความสามารถทางสังคม เป็นประโยชน์อย่างมากในการใช้สำหรับการตอบโต้ต่อปัญหาและสิ่งต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือความสามารถในการแสดงออกทางบวก ความยืดหยุ่น ความสามารถในการปรับตัวในความแตกต่างทางวัฒนธรรม การเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทักษะการสื่อสาร การรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้คน เป็นต้น

2. ทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วยความสามารถในการวางแผน ความสามารถในการดึงสิ่งรอบข้าง หรือการร้องขอความช่วยเหลือจากสิ่งต่าง ๆ ความคิดเชิงวิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และพลังในการสะท้อนกลับ

3. การพัฒนาสติสำนึก คือการมีปฏิกิริยารับรู้ขององค์ประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ (เช่น ความทุกข์ใจที่ มาจากการติดสุราของพ่อแม่ โรงเรียนที่น่าเบื่อหน่าย หรือ สังคมที่เหยียดหยามทางชนชาติ เป็นต้น) และนำมาสร้างเป็นกลยุทธ์ในการเอาชนะอุปสรรค สิ่งเหล่านี้จะเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาสดิสำนึกในตัวเอง

4. ความเป็นอิสระในตนเอง คือการมีจิดรับรู้ความเป็นเอกลักษณะของตนเอง ความสามารถที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นอิสรภาพ ใช้ความพยายามในการควบคุมสภาพแวดล้อมบางอย่างใกล้ตัวเรา ประกอบด้วย จิตรับรู้ในความชำนาญการ การรับรู้ตำแหน่งภายในที่ใช้ใน

การควบคุมตนเอง การรับรู้ตนเอง พัฒนาการของการปฏิเสธที่จะยอมรับผลในด้านลบของตน พัฒนาการแห่งความเที่ยงตรงคือการยืนระยะห่างจากสิ่งที่ผิดปกติ สิ่งเหล่านี้คือกระบวนการที่มีพลังมากต่อการปกป้องของการปกป้องความเป็นอิสระในตนเอง

5. การมีจิตรับรู้เป้าหมาย คือการเชื่อมั่นที่จะนำตนเองไปสู่อนาคตที่สดใส ประกอบด้วย ทิศทางของเป้าหมาย ความปรารถนาในการเรียนรู้ แรงกระตุ้นไปสู่ความสำเร็จ ความอุตสาหะ ศรัทธาในความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความเกี่ยวดองในจิตใจ เป็นต้น

เบนนาร์ด (Benard, 1995) กล่าวว่า การมีใครซักคนอยู่เคียงข้างนำพาตนเองไปสู่ทัศนคติแห่งความเมตตา การเห็นอกเห็นใจกัน ใครซักคนที่เข้าใจในพฤติกรรมที่น่าหวาดกลัวของเด็ก ๆ จะมีส่วนช่วยให้เด็ก ๆ มีประสบการณ์ในการสนับสนุนพัฒนาการด้านสุขภาพและการเรียนรู้ วอนเนอร์ และ สมิท (Werner & Smith, 1989) ได้ทำการศึกษาตัวแบบในการเผชิญหน้าของเด็ก ๆ ที่มีความหยุ่นตัวมานานกว่า 40 ปี พบว่าคุณลักษณะที่มีในระหว่างศึกษาเด็กเหล่านี้ คือการมีตัวแบบที่ดี แม้พวกเขาจะไม่มีครอบครัว กลับมีความชื่นชอบต่อครูอาจารย์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นอาจารย์ที่มีทักษะเกี่ยวกับการฝึกสอนอย่างเก่งกาจ แต่เป็นผู้ที่ได้รับความไว้วางใจจนถึงขั้นที่เด็กจะสามารถบอกความลับด่าง ๆ ของพวกเขาให้ฟัง และเป็นอาจารย์ที่มีบุคลิกภาพที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนอดดิ้ง (Nodding, 1988) ที่แสดงให้เห็นว่าความเอาใจใส่ในสัมพันธภาพที่ครูอาจารย์มอบให้กับเด็ก คือการเสริมแรงกระตุ้น ซึ่งนำไปสู่ความต้องการที่จะไปสู่ประสบความสำเร็จนั่นเอง

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1999) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความหยุ่นตัว โดยนำเอาองค์ประกอบที่สำคัญมาสกัดหาปัจจัยได้ 5 กระบวนการใหญ่ ๆ ซึ่งนำมาใช้ในการต่อสู้กับปัญหาความซึมเศร้าในตัวเด็กที่มีประสบการณ์ในด้านลบ ดังต่อไปนี้

1. ความไว้วางใจ (Trust) เป็นส่วนหนึ่งในความเชื่อมั่นและการพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล รวมถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว ความไว้วางใจนี้เกิดขึ้นและติดตัวมาพร้อมกับเราตั้งแต่วัยทารก แม้จะไม่มีทางเลือกมากนัก แต่ความไว้วางใจเปรียบเสมือนกับการได้รับความรัก การเอาใจใส่ การปกป้อง และความไว้วางใจนี้ก็ถูกปลูกฝังเอาไว้ในตัวตนของเราตั้งแต่นั้นมา จนเมื่อเราเริ่มรู้จักกับความไว้วางใจตัวเราเองตามความสอดคล้องที่ควรจะเป็น เรารู้จักการให้ความสงบเสงี่ยม และการจัดการตนเอง ความไว้วางใจจะเป็นสิ่งเชื่อมตัวเรากับบุคคลพิเศษของเราด้วยความรู้สึกที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรักต่อกัน มีข้อผูกมัดซึ่งกันและกัน และเมื่อเราเติบโตขึ้น เราจะเรียนรู้ที่จะไว้ใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว อาจไม่ได้หมายถึงการยอมรับที่จะรักสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดทั้งปวง แต่เป็นความรู้สึกอันดีงามที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ และการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสามารถของตนเอง เราสามารถที่จะมีเพื่อน เราสามารถที่จะพัฒนาหน้าที่การงาน หรือสิ่งที่เราชื่นชอบ การเรียนรู้ในการไว้ใจสรรพสิ่งในโลก ความไว้ใจต่อทุกสิ่งไม่ใช่เรื่องไร้เหตุผล แต่เป็นสิ่งที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้รู้จักกับความหมายของการไว้วางใจ

การพัฒนาความไว้วางใจ สำหรับผู้ที่ทำงานร่วมกับเด็กวัยรุ่นสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าสิ่งใดคือความสำคัญที่จะสามารถพัฒนาความไว้วางใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับเด็ก และความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม คุณสามารถทำได้โดยอาศัยความน่าเชื่อถือ การเคารพในตัวบุคคล การไม่ทรยศต่อความเชื่อมั่น การยอมรับในตัวของเด็ก ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวแปรสำคัญที่จะนำไปสู่การไว้วางใจในตัวบุคคล หลังจากที่สร้างความไว้วางใจในสัมพันธภาพระหว่างคุณกับเด็ก ๆ แล้ว คุณจะสามารถช่วยเหลือเขาในการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เพื่อให้เขาสามารถที่จะค้นหาบุคคลหรือสิ่งรอบตัวที่เขาจะสร้างความไว้วางใจด้วย คุณสามารถที่จะเสริมแรงกระตุ้นให้เขาได้โดยการฝึกปฏิบัติตามกระบวนการดังต่อไปนี้

“มองไปรอบตัวคุณ คุณคิดว่าใครสามารถช่วยคุณในการสร้างความไว้วางใจในตัวคุณได้ คุณมีเพื่อนหรือไม่ ความสัมพันธ์ของคุณเป็นอย่างไร ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคุณครูเป็นอย่างไร ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับที่ปรึกษา ใครซักคนที่โบสถ์ เมื่อคุณนึกถึงบุคคลเหล่านั้น ให้คุณถามตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้”

คน ๆ นี้เคารพต่อความเชื่อมั่นของฉัน และไม่หัวเราะเย้ยหยันฉันหรือพยายามพูดถึงเรื่องอื่น

คน ๆ นี้จะฟังฉันและเข้าถึงอารมณ์ร่วมของฉัน มองเห็นประเด็นที่ฉันพูด

คน ๆ นี้สามารถให้คำแนะนำที่น่าเชื่อถือแก่ฉัน

คน ๆ นี้คอยให้ความช่วยเหลือฉันสม่ำเสมอ ในระหว่างที่ความไว้วางใจของฉันเพิ่มขึ้น

ในขณะที่คุณเกิดข้อข้องใจว่า ทำไมบุคคลที่ไม่สามารถพัฒนาความไว้วางใจของตนได้ และสิ่งใดคือความจำเป็นในการพัฒนาความไว้วางใจ เหตุผลหลัก ๆ คือ การที่คุณคิดว่าคุณยังหาใครไม่พบ คุณไม่มีใครที่คุณคบหาสมาคมด้วย ไม่มีใครที่จะคอยโอบกอดคุณ ไม่มีใครมาหาคุณในยามที่คุณเกิดความกลัว ในยามที่อ่อนล้า ร้องไห้ และต้องอยู่ตามลำพัง คุณถูกละเลย หรือถูกทำร้าย คุณจะเรียนรู้โดยการปราศจากความไว้วางใจในครอบครัวของคุณ จากตัวเอง และจากโลกใบนี้ สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นความเปราะบางในยามเหตุการณ์อันตรายมาสู่ตัว นำไปสู่บ่อเกิดแห่งความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ความโศกเศร้าเสียใจ การพ่ายแพ้ ว้าวุ่น ความโกรธ และเมื่อไร้ซึ่งความไว้วางใจ คุณจะสร้างเหตุผลที่จะสร้างและปฏิบัติต่อโลกใบนี้ด้วยตัวคุณเอง คุณอาจจะเป็นหนึ่งในบุคคลประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.1 บุคคลซึ่งพยายามที่จะควบคุมทุกสิ่ง เมื่อปราศจากความไว้วางใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่จะมอบความรักและเชื่อมั่น คุณจะมองทุกสิ่งทุกอย่างล้วนซึ่งอันตราย และเป็นปรปักษ์กับคุณ รู้สึกได้ว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถจะทำร้ายคุณได้ เมื่อตกอยู่ภายใต้ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดความรู้สึกที่จะพยายามควบคุมสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ เพื่อที่จะไม่ให้สิ่งเหล่านี้มาทำร้ายคุณ

1.2 บุคคลเก็บตัว และเพิกเฉยต่อสัมพันธภาพ ผลกระทบจากการไร้สัมพันธภาพคือการตกอยู่ภายใต้กรอบความปลอดภัยที่ถูกสร้างขึ้นมาเอง การหนีจากภัยคุกคาม เรื่องร้ายที่จะเกิดขึ้นจากบุคคลในโลก คุณเชื่อถือแต่ตนเอง และหลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ออกมา เพราะกลัวเรื่องยุ่งยาก ปฏิเสธความพยายามที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความหมายที่สำคัญ

1.3 บุคคลที่ไม่พยายามพัฒนาความสามารถของตน เมื่อเกิดความรู้สึกไม่วางใจในตนเองที่จะทำสิ่งใดให้ลุล่วงสำเร็จได้แล้ว คุณจะปิดกั้นตัวเองจากสิ่งใดก็ตามที่คุณคิดว่าจะสร้างความผิดหวัง สิ่งที่จะคอยขัดขวาง และนำมาซึ่งการเหนี่ยวรั้งตัวคุณไว้ แต่คุณเองยินยอมให้สิ่งต่าง ๆ นี้ควบคุมตัวเอง เพราะเข้าใจว่าสิ่งที่คุณมีอยู่แล้วในชีวิตคุณเป็นสิ่งที่จะปกป้องตัวคุณเองได้

ในช่วงเวลาที่คุณเรียนรู้หลักในการเข้าสู่ความไว้วางใจ และการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจต่อสรรพสิ่งรอบตัวคุณ รวมถึงการไว้วางใจตนเองด้วย เป็นสิ่งสำคัญในการที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตคุณ คุณสามารถที่จะขจัดความเศร้าเสียใจ ความโกรธ และความเปราะบาง สิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาความไว้วางใจในสายสัมพันธ์คือการที่คุณควรตระหนักอยู่เสมอว่าคุณไม่ได้อยู่ตามลำพัง

2. อิสระในการปกครองตนเอง (Autonomy) สิ่งนี้จะช่วยอธิบายถึงความเป็นอิสระ หรือเสรีภาพ ซึ่งสามารถช่วยในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง อิสรภาพในการปกครองตนเองถูกสร้างขึ้นและพัฒนาอยู่ในตัวบุคคลระหว่าง 2 ขวบปีแรกของมนุษย์ และได้ไหลเวียนเปลี่ยนแปลงมาตลอดช่วงเวลาชีวิต ก้าวแรกของการเป็นอิสระในตัวเองคือ เมื่อคุณเกิดความรู้สึกแยกตัวออกมาจากสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ คุณมีพลังบางอย่างที่รู้สึกว่าเหนือกว่าที่คุ้นเคย สามารถที่จะปฏิเสธต่อสิ่งที่ไม่ต้องการ สิ่งนี้คืออุบัติการณ์แรกของความสามารถในการปกครองตนเอง และสัญชาตญาณในความเป็นอิสรภาพ เหล่านี้นำมาซึ่งความรับผิดชอบและภาระหน้าที่ที่เกิดขึ้น และมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับพฤติกรรม เช่น การไตร่ตรอง ความถูก - ผิด และความรู้สึกยอมรับในความผิดพลาดในสิ่งที่ทำลงไป รวมถึงความชื่นชอบที่จะพบปะกับบุคคลอื่น ๆ

ในการพัฒนาอิสระในการปกครองตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความหยุ่นตัวในตัวเด็ก คือการช่วยให้พวกเขามีพัฒนาการของความเป็นอิสรภาพอย่างเหมาะสม โดยมีข้อแนะนำที่จะสามารถดึงดูดเขาให้เข้าใจด้วยกระบวนการต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.1 แนะนำให้รู้จักกับแนวคิดที่จะเรียนรู้ถึงการเกิดความผิดพลาด และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากข้อผิดพลาดของตนเอง

2.2 ให้เด็กตะหนักรู้ถึงความผิดพลาดกับบางสิ่งบางอย่างในชีวิต ช่วงเวลาที่ผิดหวัง ความล้มเหลวเหล่านี้สามารถเปลี่ยนเป็นพลังที่จะสร้างสิ่งใหม่ ๆ แลกเปลี่ยนเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่โดดเด่น หรือประสบการณ์แห่งความล้มเหลวที่ผ่านมา ก่อนที่พวกเขาจะเรียนรู้ถึงความสำเร็จ

2.3 สนับสนุนพวกเขากับความคิดที่ว่าความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่นำมาซึ่งความอับอาย อบรมส่งเสริมด้วยสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งที่จะสนับสนุนให้เกิดความพยายามที่จะเอาชนะต่อสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ

ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกขณะที่คุณตั้งใจทำสิ่งใดให้สำเร็จ และผู้คนรอบตัวคุณโดยเฉพาะพ่อแม่ของคุณ ควรตอบสนองต่อความล้มเหลวของคุณด้วยอิสระในการปกครองตนเอง การไม่เคยยอมรับในความล้มเหลว หรือการไม่ยอมเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์วิกฤติเป็นสิ่งที่จะหลอกล่อให้คุณยอมแพ้ต่อการพัฒนาอิสระในตนเอง ซึ่งผลเสียของสิ่งนี้คือการที่คุณต้องจมอยู่กับความรู้สึกอับอาย เกิดความลังเลในความสามารถของคุณ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้อาจอยู่กับตัวคุณไปนานแสนนานเลยทีเดียว

3. ความคิดริเริ่ม (Initiative) คือความสามารถในการกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความยินดีที่จะทำ ความสามารถในการริเริ่มนี้จะพัฒนาในเด็กตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 4 - 5 ปี ขึ้นไป เมื่อเด็กรู้จักที่จะทำสิ่งใด ๆ ด้วยตนเอง ในช่วงที่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ยังไม่สำเร็จเสร็จสิ้น ซึ่งไม่ว่าสิ่งที่ทำนั้นซึ่งได้นำไปสู่ความสำเร็จในท้ายที่สุดหรือไม่ นั่นไม่ใช่สิ่งสำคัญเท่าความพยายามที่จะทำด้วยตนเอง ซึ่งเป็นประเด็นในการสร้างความคิด และทำด้วยตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ในศิลปะ วิทยาศาสตร์ และการประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ การทดลองหาทางออกของปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้คือสิ่งที่จำเป็นต้องมีความสามารถในการริเริ่มด้วยตนเอง เมื่อคุณประสบกับเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต คุณจำเป็นต้องมีจุดยืนที่แข็งแกร่ง มีความสามารถในการคิด และทำด้วยตนเอง และการค้นหาคำตอบในทางที่สร้างสรรค์

ในบางเวลาที่การพัฒนาความสามารถในความคิดริเริ่มชี้ให้เห็นว่า ถ้าคุณต้องการที่จะหยุดหรือหาข้อผิดพลาดในเวลาที่คุณทำสิ่งใด หรือ แสดงออกถึงสิ่งใด คุณเคยทำข้อผิดพลาดให้แก่ผู้อื่น หรือการมีกลอุบายในการกลบเกลื่อนสิ่งใดที่ไม่เรียบร้อย คุณเคยมีประสบการณ์ที่จะปฏิเสธในการขอความช่วยเหลือ คุณมีความรู้สึกว่าตนเองหรือผู้อื่นไม่สมควรที่จะได้รับความช่วยเหลือ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในท้ายที่สุดคุณอาจจะหยุดความต้องการ หรือความพยายามที่จะมีความสามารถในการคิดริเริ่มเสียเอง ในการพัฒนาความริเริ่มนั้น เมื่อคุณรู้สึกอิ่มตัวกับการนิ่งเฉย และความกังวลใจต่าง ๆ ในสิ่งที่คุณทำนั้น คุณสามารถที่จะมองหาทางออกได้ตามตัวอย่างเหล่านี้

3.1 เด็ก ๆ มากมายรวมตัวกันเพื่อช่วยกันคิดค้นทางออกของปัญหา พวกเขาเคยพบกับความผิดหวังที่เกิดขึ้นในโรงเรียน การทำงานสองอย่างตลอดเวลา มีการระดมสมองเกี่ยวกับปัญหา และปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อจะค้นหาทางแก้ไข

3.1.1 จดบันทึกปัญหาและบรรยายออกมาเป็นประโยค (ในบางเวลาที่เราไม่รู้ว่าปัญหาคืออะไร เราก็จะใช้ความคิดริเริ่มนี้ในการพยายามที่จะบรรยายอะไรก็ตาม ถึงสิ่งที่คิดว่ามันคือคำถามที่จะถามแก่บุคคลอื่น ๆ)

3.1.2 อภิปรายทางเลือกหรือตัวเลือกของการแก้ไขปัญหา

3.1.3 ปรับปรุง แก้ไข นำผลที่ได้สู่ที่ประชุม พร้อมสร้างสรรค์ทางใหม่ ๆ

3.1.4 ทดลองใช้วิธีการแก้ไขปัญหา

3.1.5 ลงความเห็นถึงผลลัพธ์ที่ได้ และนำมาอธิปรายตอบโต้เพื่อเพิ่มเติมกับผู้อื่น

3.1.6 ปรับเปลี่ยนเมื่อเกิดความต้องการที่จะแก้ไขวิธีการแก้ปัญหา หรือการเพิ่มเติมผลที่ได้หรือทางแก้ไขให้มีมากขึ้น

3.2 เด็กที่มีความริเริ่ม สามารถที่จะกระทำการในสิ่งที่ชอบได้ การแนะนำพวกเขาถึงสิ่งที่พวกเขาสามารถที่จะทำ เช่น การรวมกลุ่มศิลปะ การรวมวงดนตรี หรือ การจัดกลุ่มแข่งขันในเวลาที่โรงเรียนเลิก หากว่าพวกเขามีความรู้สึกกลัวเกรงหรือผิดหวัง ควรช่วยเหลือพวกเขาไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ถูกคุกคาม และพยายามรักษาสมดุลในความคิดริเริ่มให้ได้เป็นอันดับแรก

3.3 การนำความริเริ่มมาช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น ให้เด็ก ๆ พยายามจัดองค์กรขนาดเล็กขึ้นมาเพื่อรณรงค์ในการช่วยเหลือผู้คนที่เคยผ่านประสบการณ์น้ำท่วม หรือการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล การจัดศูนย์ประสานข้อมูลให้แก่ผู้เร่ร่อน เป็นต้น จากการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ร่วมกัน สามารถสร้างประโยชน์จากความพยายามเพื่อที่จะชักชวนเพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือเพื่อนที่ซึ่งยังตกอยู่ท่ามกลางความยุ่งยากใจเข้ามาสู่กระบวนการในการพัฒนาความริเริ่มต่อไป

4. ความอุตสาหะ (Industry) คือความสามารถในการทำงานด้วยความขมักเขม่นค่อภาระหน้าที่ที่ยากลำบาก ผู้คนทั่วไปจะพัฒนาความอุตสาหะในช่วงระยะเวลาวัยเรียน ในขวบปีที่ 3 ขึ้นไป ในระหว่างนี้ควรเอาใจใส่ไปที่ประเด็นของการสร้างทักษะใหญ่ ๆ คือความสำเร็จในแง่ของการศึกษาและทางสังคม ทักษะที่ว่านี้คือสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความหยุ่นตัว เปรียบเสมือนการมีซึ่งเครื่องมือในการสร้างผลลัพธ์เกี่ยวกับการเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์รุนแรงมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนท้าย ๆ ในการพัฒนาหรือกระบวนการของความหยุ่นตัวนั่นเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ถ้าคุณยังไม่สามารถที่จะสร้างความสำเร็จในสถาบันการศึกษาและทักษะที่ใช้ในสังคม จนทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ความรู้สึกด้อยต่ำกว่าผู้อื่น การมีข้อจำกัดผูกมัดตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีข้อจำกัดมากเหลือเกิน บางเวลารู้สึกเหมือนถูกล้อเล่น ถูกรังแก และการถูกกีดกันออกจากกลุ่ม สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความรู้สึกในลักษณะของการด้อยค่า ไร้ซึ่งความสุข หมดกำลังใจ และความโกรธ เมื่อเกิดความรู้สึกเหล่านี้คุณอาจต้องการที่จะยอมแพ้เพราะหมดแล้วซึ่งกำลังใจ รวมถึงการสร้างปัญหาให้กับผู้คนรอบข้างเมื่อตัวคุณตกอยู่ในความโกรธ

ในการพัฒนาความอุตสาหะนั้น สำหรับผู้ที่ร่วมงานกับวัยรุ่นที่ต้องการช่วยเหลือให้เขาพัฒนาความอุดสาหะในตัวของเขาแล้ว ควรมุ่นเน้นไปที่ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความล้มเหลวในสถาบันการศึกษาหรือสังคม เราสามารถแนะนำให้เขากล้าที่จะออกมาแสดงตัวเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกันและกัน

4.1 พยายามใช้ความเป็นอิสระในตนเองดังที่ได้เรียนรู้มาแล้ว ใช้อิสรภาพต่อการทำงาน ถามคำถามในสิ่งที่ไม่ชัดเจน ทำหน้าที่ และบทบาทตามความรับผิดชอบในงาน ภูมิใจและยอมรับในความสำเร็จของคุณ

4.2 พัฒนาเกี่ยวกับการร่วมมือกัน มองไปรอบ ๆ ตัวคุณแล้วหาใครซักคนผู้เป็นซึ่งทำงานร่วมกับคุณได้อย่างราบรื่น การร่วมมือร่วมใจจะช่วยให้คุณสามารถหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในการตัดสินใจ และการกระทำด้วยตนเอง สามารถประยุกต์ใช้กับความขัดแย้งซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ในการทำงานที่ปรากฏขึ้น

4.3 ปรับปรุงการสื่อสารของคุณเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการติดต่อสื่อสาร คุณจำเป็นต้องมีคำพูดที่เหมาะสมในการสื่อสารด้วย คุณสามารถที่ใช้คำพูดในการบ่งบอกอารมณ์ของคุณได้อย่างชัดเจนหรือไม่ คุณรู้จักอารมณ์ของคุณ และสามารถในการจัดการอารมณ์ของคุณอย่างไร หากคุณไม่มีคำตอบของคำถามเหล่านี้ เมื่อคุณเกิดความสับสนระหว่างอารมณ์ใด ๆ เช่นเมื่อคุณโกรธคุณจะต้องใช้คำต่าง ๆ ที่จะบ่งบอกอารมณ์ของคุณให้มาก เพื่อที่จะแสดงอารมณ์ผ่านทางคำพูดไปสู่ผู้อื่นที่คุณต้องการสื่อสารด้วย

4.4 ฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมความมั่นใจ เพราะคุณมีความเป็นตัวของตัวเอง คุณจำเป็นต้องชัดเจนในสิ่งที่คุณเชื่อมั่น พฤติกรรมที่คุณเป็นอยู่สามารถที่ได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธผ่านทางความคิดของตัวคุณ จำไว้ว่าคุณมีตัวตนของตัวเองและตัวตนของคุณต้องอยู่ร่วมกับผู้คนอีกมายมายพวกเขาเองต้องการความเอาใจใส่ ความนับถือ และความสัมพันธ์ ซึ่งสิ่งนี้มีอยู่ในตัวคุณแล้ว

4.5 เรียนรู้ที่จะรับฟัง การฟังเป็นทักษะที่ยากและสำคัญยิ่งในความเป็นจริง โลกใบนี้มีการแสดงออกทางเสียงมากมาย สามารถที่จะปลุกเร้า กระตุ้น ในรูปแบบต่าง ๆ การตะโกน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข่าวลือ สิ่งรบกวนต่าง ๆ มากมาย จึงเป็นการยากที่ใครซักคนจะสามารถฟังทุก ๆ คนได้ แม้ด้วยความรู้สึกใด ที่เอ่อล้นในตัวคุณจนสุดที่จะกลั้นแต่คุณควรรู้ว่าคุณไม่ควรที่จะบีบคั้นพวกเขาเช่นกัน

5. เอกลักษณ์ในตัวเอง (Identity) เป็นสิ่งสุดท้ายในการพัฒนาความหยุ่นตัว บุคลิกภาพนั้นมีความสอดคล้องกับการพัฒนาระหว่างช่วงอายุวัยรุ่น ในขณะที่คุณมีพัฒนาการในระบบบุคลิกภาพ คำถามที่จะพบบ่อยในการสำรวจตัวเองคือ คุณเป็นใคร คุณมีความแตกต่างจากคนอื่นอย่างไร อะไรคือความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตัวเรากับครอบครัว จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไร อะไรคือความสำเร็จ และความสมบูรณ์ในชีวิตของตน เราจะทำอย่างไรต่อไป เป็นต้น ในขณะที่การหาคำตอบของคำถามเหล่านี้ในสิ่งที่จะสร้างความพอใจ คุณได้แสดงทักษะในการสำรวจพฤติกรรมของคุณแล้วคือ การเปรียบเทียบพฤติกรรมของคุณกับการยอมรับขั้นพื้นฐาน การดำรงไว้ซึ่งความเป็นประโยชน์ การได้รับแรงสนับสนุนจากผู้คนอื่น การใช้จินตนาการในการทำความฝันให้เป็นจริง และการยอมรับในอุดมคติของความคิด และรวมถึงการวางแผน แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าคุณไม่มีความสามารถในการทำสิ่งเหล่านี้ ทำให้เกิดความรู้สึกลังเลไม่แน่นอนในสิ่งที่คุณเป็น คุณอาจเข้าใจไปว่าไม่มีใครซักคนเข้าใจคุณ เมื่อเกิดการแทรกแซงจนทำให้คุณสับสนว่าคุณจะประพฤติตนอย่างไร อะไรคือบทบาทในชีวิต สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความรู้สึกที่ผิดหวังและหมดกำลังใจ

ในการพัฒนาเอกลักษณ์ในตนเอง สำหรับผู้ที่ต้องการช่วยเหลือเด็กๆในการหาข้อสรุปและพัฒนาไหวพริบในการสร้างความโดดเด่นในบุคลิกภาพ ประเด็นที่สำคัญคือหากพวกเขาเคยผ่านประสบการณ์ที่ล้มเหลว และความรู้สึกในด้านลบในการฝึกฝนมาแล้ว ข้อแนะนำที่จะช่วยในการสร้างพัฒนาการนี้คือ

5.1 การค้ำจุนสายใยในครอบครัว เด็กวันรุ่นต้องการความเป็นอิสระอย่างมากจึงมีผลกระทบที่จะทำให้พวกเขาห่างเหินจากความสัมพันธ์ใยครอบครัว และเลือกที่จะรับฟังผู้ที่เท่าเทียมกันแทน อย่างไรก็ตามสิ่งที่เพิ่มเติมขึ้นมาและเป็นเหตุผลที่ดีในการสร้างสายในครอบครัว ในขณะการสร้างความเปลี่ยนแปลงที่แน่นอนในสายสัมพันธ์อันตี การพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการแบ่งการต้องการความเป็นส่วนตัวของเขา พวกเขาปรารถนาที่จะมีความคิดที่จริงจังและความปรารถนาในการตัดสินใจที่ถูกต้อง สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ในครอบครัวของเขาเอง

5.2 การช่วยให้พวกเขาไปสู่วาระในการกำหนดนิสัยของเขาซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดกิจกรรมที่มีความเสี่ยงมากเกินไป เนื่องจากเด็กในวัยนี้ชอบที่จะทำในสิ่งที่ให้เกิดความตื่นเต้นประสบการณ์ใหม่ ๆ และการมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างเสี่ยง อย่างไรก็ตามสิ่งที่เกิดขึ้นอาจส่งผลร้ายต่อตัวเขาเอง และพวกเขาต้องการที่จะสร้างความสำนึกของศักยภาพที่อันตราย คำแนะนำคือการให้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พวกเขาได้พบกับเพื่อนที่ดึงดูดความสนใจในกิจกรรมที่ตื่นเต้นและสนุกสนานแต่ตั้งอยู่ในฐานของความปลอดภัย ไม่ทำร้ายตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนี้เอง จะช่วยให้พวกเขาสามารถหลีกเลี่ยงต่อความเบื่อหน่าย และสร้างทักษะทางสังคมตอบแทนตลอดช่วงชีวิตของเขา

5.3 ช่วยพวกเขาในการพัฒนาทักษะทางสังคมบางอย่าง รวมถึงทักษะการแก้ปัญหาทักษะทางสังคมจำเป็นต้องประกอบด้วยการมีกลุ่มเพื่อน ๆ ที่มีชั้นเชิงในการสร้างสรรค์ การเรียนรู้ที่จะรับฟัง การแสดงออกที่ชัดเจนต่อ ความโกรธ ความผิดหวัง ไม่เห็นด้วย และความเข้าใจกัน และกันอย่างลึกซึ้ง

5.4 การวางแผนในระยะยาว วัยรุ่นไม่ควรมองเพียงวันพรุ่งนี้เท่านั้น เราควรมองให้ไกลขึ้นไป ควรพิจารณาถึงอำนาจแห่งทางเลือกต่าง ๆ และความเป็นเอกลักษณ์ในตนเองจะเป็นสิ่งที่ช่วยพวกเขาในการวางแผนระยะยาว การเตรียมตัวให้พร้อมกับเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาต้องเผชิญหน้า การสูญเสียทรัพย์สิน การไม่พบคุณลักษณะต่าง ๆ วิถีทางที่ผิดเพี้ยนไปจากความต้องการของคน สิ่งเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงไปเป็นตรงข้ามได้หากมีการวางแผนการเผชิญหน้าให้พร้อม ตัวอย่างเช่น พวกเขาสามารถพบวิถีทางใหม่ ๆ ในการทำงาน สามารถหยิบยืมเงินช่วยเหลือจากครอบครัว ความพยายามที่จะสร้างคุณลักษณะที่ขาดหายไปด้วยการเรียนนอกเวลาหรือการอ่านหนังสือ เป็นต้น

ในขณะที่เรายังไม่สามารถมีสิ่งที่รับรองได้ถึงความรู้สึกถึงการขาดพลัง ความซึมเศร้า แต่กระบวนการทั้ง 5 ปัจจัยนี้ สามารถที่จะพิสูจน์ถึงผลลัพธ์ที่จะส่งเสริมความแข็งแกร่งของความหยุ่นตัว พวกเขาสามารถที่จะเป็นเพื่อนร่วมทีมในการเผชิญหน้า การเอาชนะ และสร้างความมั่นคงที่มีมากขึ้น จากการฝึกปฏิบัติที่สามารถจัดการต่อประสบการณ์ที่เกิดจากสถานการณ์รุนแรงในสภาวะต่าง ๆ ได้ดี

จากงานวิจัยต่าง ๆ ที่แสดงถึงผลกระทบของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ดังที่ ชิเชตติ โรโกรสช์ ไลนช์ และโฮลท์ (Cicchetti, Rogosch, Lynch, & Holt, 1993) กล่าวว่า งานวิจัยต่าง ๆ แสดงให้ถึงความสำคัญของตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self - esteem) การควบคุมของอีโก้ (Ego - control) และ ความหยุ่นตัวของอีโก้ (Ego - resilience) และการปรับเปลี่ยนทางพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น เยาวชนที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเพียงพอยังคงมีความรู้สึกดี ๆ ในตัวเขาเอง อันเนื่องมาจากการมีความรับรู้คุณค่าแห่งตน (Self - esteem) สูง แม้ว่าจะต้องประสบกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ประสบการณ์การเผชิญหน้าที่ต่างกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

และความสามารถในการหลบเลี่ยงการรับรู้ความรู้สึกในทางลบของตนเอง การควบคุมของอีโก้ (Ego control) คือจุดแรกเริ่มที่บุคคลได้แสดงออกเพื่อบ่งบอกความรู้สึกของตนเอง เช่น แรงกระตุ้น ความรู้สึก ความปรารถนา ความหยุ่นตัวของอีโก้ (Ego - resilience) หมายถึงความสามารถด้านสติปัญญาที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการควบคุมของอีโก้ให้มีแบบแผน หรือเป็นไปตามทิศทางที่เหมาะสม เช่นการทำงานอย่างเป็นระบบ การเข้ากับกระแสธารแห่งสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บล็อก และบล็อก (Block & Block, 1980, p. 43) ที่กล่าวว่า เยาวชนที่ถูกทำร้ายจากปัจจัยเสี่ยงด้านต่าง ๆ ปัญหาการหย่าร้าง ผู้ปกครองที่มีการศึกษาต่ำ ครอบครัวที่ว่างงาน จะมีการฟื้นฟูตนเองในอัตราต่ำ และมีสติปัญญาที่ด้อยกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ปราศจากปัจจัยเสี่ยง ชิชเชตติและคณะ สรุปว่า เด็กที่มีสภาวะเสี่ยงจะแสดงออกถึงความก้าวร้าว การเมินเฉย และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้มากกว่าเด็กที่ไม่มีสภาวะเสี่ยง อย่างไรก็ดาม ความสามารถในการหยุ่นตัวของอีโก้และความภูมิใจแห่งตนทางบวกจะส่งผลในการทำนายความสามารถในการปรับตัวในเยาวชนที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่เหมาะสม และข้อมูลเกี่ยวกับเพศ และแรงสนับสนุนจากครอบครัวก็เป็นปัจจัยสนับสนุน และที่มีอิทธิพลต่อความหยุ่นตัวอีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว

โบนาน โน่ และคณะ (Bonanno et al., 2007) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของผู้ประสบเหตุการณ์ก่อวินาศกรรม 9 - 11 ที่สหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้หญิงมีความหยุ่นตัวต่ำกว่าผู้ชายเล็กน้อย เช่นเดียวกันกับ ความหยุ่นตัวที่เกิดขึ้นในส่วนตัวบุคคล จะได้ผลน้อยกว่าที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่มีความผูกพันต่อกัน

งานวิจัยของ ดับบลิว คิงส์ แอล คิงส์ แฟร์แบงค์ คีน และ อดัมส์ (King, King, Fairbank, Keane, & Adams, 1998) ได้ทำการศึกษาจากทหารที่ผ่านสมรภูมิในสงครามเวียดนาม พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดพัฒนาการของความหยุ่นตัว

นีลล์ และดิแอส (Neill & Dias, 2001) ได้ทำการทดลองโดยการนำการเรียนรู้แบบผจญภัย (Adventure Education) มาพัฒนาความหยุ่นตัว โดยใช้เวลา 22 วัน พบว่าผู้เข้าร่วมจำนวน 41 คน มีการพัฒนาความหยุ่นตัวเกิดขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเป็น 24% ของการเปลี่ยนแปลงในค่าที่ได้จากการวัดความหยุ่นตัว ต่อผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมด ซึ่ง ผู้วิจัยได้กล่าวว่าการเรียนรู้แบบผจญภัยเปรียบเสมือนแบบจำลองของสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแรงสนับสนุนทางสังคมนับเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความหยุ่นตัว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2549) ได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มเรื่อง การเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิต จากการสัมภาษณ์กลุ่มประกอบด้วยกลุ่มบุคคลที่สามารถผ่านพ้นวิกฤตความรุนแรงมาได้ด้วยดี ประกอบด้วย กลุ่มประชาชน กลุ่มแกนนำประชาชน กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มบุคลากรสาธารณสุขและครู กลุ่มทหารตำรวจ ในจังหวัดยะลา จำนวน 31 คน พบว่าเมื่อเกิดความรุนแรงในพื้นพี่ส่วนใหญ่จะตระหนกตกใจกลัว สลดเสียใจ นอนไม่หลับ หวาดระแวง ไม่กล้าออกจากบ้าน ผู้ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เกิดความเครียดมากน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงในพื้นที่ ชาวมุสลิมบางคนถูกต่อต้านเมื่อไปจังหวัดอื่น พวกเขามีวิธีการปรับตัวโดยการปรับชีวิตประจำวัน การเดินทาง และการประกอบอาชีพ โดยนึกถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ใช้เวลาส่วนใหญ่ในครอบครัว หรือการทำงานอาชีพ สร้างความรักใคร่ในครอบครับลูกวัยรุ่นจะได้ไม่ดื้อ ในชุมชนมีการประชุมบ่อยขึ้น จัดเวทีชุมชนพูดถึงปัญหาเพื่อทางป้องกันชุมชน จัดกิจกรรมทางศาสนา จัดกีฬาในชุมชน วัยรุ่นควรใช้เวลาว่างทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมพัฒนาตัวเอง ข้าราชการมีการปรับเป้าหมายในชีวิตให้สอดคล้องกลับสถานการณ์

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 พบว่า วัยรุ่นดอนต้นมีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมค่อนข้างสูงโดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดังสูง วัยรุ่นดอนต้น เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และแบบหลีกหนีในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังระดับต่ำ พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและการเผชิญปัญหาสูงขึ้น ในขณะที่คะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีมีระดับที่ต่ำลง

เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน(Resilience) การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2545 จำนวน 448 คน พบว่าในกลุ่มวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีคะแนนสุขภาพจิต คะแนนความยืดหยุ่น และทนทาน และกลวิธีการเผชิญปัญหา ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มมนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์มีคะแนนการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมากที่สุด และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความยืดหยุ่น และทนทาน มีความสัมพันธ์ทางบวก และเป็นตัว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พยากรณ์สุขภาพจิตได้มากที่สุด และควรมีการสร้างโปรแกรมความยืดหยุ่น และทนทานที่เหมาะสมกับเด็กเยาวชนไทย เพราะความยืดหยุ่น และทนทานเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่ามีนักวิจัย และผู้เกี่ยวข้องจำนวนมากพยายามที่จะหาทางพัฒนาความหยุ่นตัว แต่ยังไม่พบงานวิจัยใด ๆ ที่เป็นการสร้างโปรแกรมในการพัฒนาความหยุ่นตัวอย่างชัดเจนมากนัก ในการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นส่วนเพิ่มเติมในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาโดยนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความหยุ่นตัว และหวังว่าการศึกษาครั้งนี้จะสามารถเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างความหยุ่นตัวได้ และในการศึกษาโดยอาศัยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ซึ่งสามารถที่จะนำมาตอบสนองที่ครอบคลุมของประชากรทางสังคมได้เป็นอย่างดี อันเนื่องมาจากเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้านพร้อมกันและยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงภาวะเศรษฐกิจอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบให้เด็กวัยรุ่นเกิดความคับข้องใจได้ การเกิดความคับข้องใจ และทำให้บุคคลไม่สามารถลดความวิตกกังวลลงได้โดยใช้พฤติกรรมเก่า ๆ ที่คุ้นเคยจะทำให้เกิดกลุ่มอาการซึมเศร้าจากการปรับตัวที่ผิดปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านลบด่างๆ เช่น การสูญเสีย ประสบเหตุการณ์รุนแรง การถูกทำร้าย การถูกกระทำรุนแรง เป็นต้น เด็กที่อยู่ในภาวะทุกข์ยากลำบาก หรือเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ จึงมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญหน้ากับสภาวะความตึงเครียดและแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมด่าง ๆ ได้มากกว่าบุคคลปกติทั่วไป เช่น ความยากจน การสูญเสียสมรรถภาพ อุบัติเหตุร้ายแรง การถูกกระทำรุนแรง การเร่ร่อน ความทารุณกรรมทางเพศ ปัจจัยต่าง ๆ ที่กระทำกับตัวเด็กเหล่านี้จะเป็นแนวโน้มให้เด็กที่ด้องวนเวียนอยู่ในประสบการณ์ทางลบของตนในขณะที่คนในสังคมส่วนใหญ่มองเด็กกลุ่มนี้ว่าเป็นภัยต่อสังคม อาจจะทำให้เยาวชนเหล่านี้ด้องยืนหยัดอยู่ท่ามกลางปัญหาด่าง ๆ อย่างลำพัง พวกเด็ก ๆ จึงจำเป็นด้องมีปัจจัยการปกป้องต่าง ๆ เพื่อลดความเสียหายที่อาจเกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดขึ้นมากกว่าบุคคลธรรมดา และการพัฒนาศักยภาพด้านด่าง ๆ เป็นส่วนเดิมเต็มของชีวิตเยาวชนกลุ่มนี้ยังต้องการแรงสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องผู้ที่จะเข้ามาช่วยเหลือพวกเขาให้สามารถมีชีวิดอยู่อย่างเป็นสุข เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกระแสสังคมใหญ่ได้อย่างเป็นปกติ

การให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ในกระบวนการให้คำปรึกษานั้นมีทฤษฎี และเทคนิคมากมายที่สามารถจะเลือกใช้ได้ โดยแต่ละทฤษฎีจะมีความเชื่อที่แตกด่างกันไป ดังนั้นเทคนิคและวิธีการย่อมแตกด่างกันไปด้วย ผู้ให้คำปรึกษามักจะเรียนรู้ทฤษฎีและเทคนิคในหลาย ๆ ทฤษฎี แต่เขาจะมีความเชื่อตามทฤษฎีที่ตน

ศึกษาพัฒนาเป็นแกนหลัก และปรับเปลี่ยนเทคนิควิธีการมาประยุกต์ใช้ในงานการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม นอกจาก ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ และ ทฤษฎีทางจิตวิทยา การเรียนรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ เทคนิค และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์แล้ว ความรู้ และทักษะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษา แต่สำหรับผู้รับคำปรึกษาแล้ว อาจไม่สำคัญพอที่จะสร้างและคงรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับการปรึกษา เราจึงควรมีการเรียนรู้หลักทั่วไปในการให้คำปรึกษาให้ชำนาญเสียก่อน เพื่อที่จะสร้างพื้นฐานในงานการให้คำปรึกษานำไปสู่คุณภาพ และการสร้างประสบการณ์

ความหมายของการให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เมื่อบุคคลต้องการความช่วยเหลือ เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เขาต้องเผชิญหน้า และมีผลต่อชีวิตประจำวันของเขา อาจทำให้บุคคลมีความสับสน เจ็บปวด ว้าเหว่ และต้องการใครซักคนที่จะช่วยเหลือเขาให้การหาทางออกของปัญหา การให้คำปรึกษาคือการช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ด้วยการทำงานอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ รวมทั้งคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษานำมาสร้างเป็นกระบวนการซึ่งผู้ที่รับคำปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือ นำไปสู่ความรู้สึกการแสดงออกของพฤติกรรมที่บ่งบอกได้ว่า ปัญหาของผู้รับคำปรึกษานั้นได้ถูกแก้ไขแล้ว

การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) ใช้พื้นฐานของการให้คำปรึกษา เนื่องจากจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา จะเก็บความลับทุกอย่างให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ ด้วยความเต็มใจ และสะดวกสบายของตนเอง การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลจะให้เวลา และความใส่ใจกับผู้รับคำปรึกษาได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่การให้คำปรึกษาแบบอื่นมักมีจำนวนสมาชิกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าหนึ่งคนทำให้ต้องเฉลี่ยเวลา และความเป็นส่วนตัวออกไป

เลขา กบิลสิงห์ (2544, หน้า 11) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ได้เรียนรู้พฤติกรรม และทัศนคติใหม่ ๆ เพื่อนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือวางโครงการศึกษาและประกอบอาชีพ ตลอดจนการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อที่จะชี้ให้เห็นลักษณะสำคัญ ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจเรื่องของการให้คำปรึกษารายบุคคล มีดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. สถานการณ์ในการให้คำปรึกษานั้นย่อมประกอบได้ด้วยบุคคลทั้งสองฝ่ายคือ ผู้รับคำปรึกษา (Counselee) หรือจะเรียกว่าผู้มีปัญหา (Client) ก็ได้ กับผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา (Counselor)

2. สถานการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นสถานการณ์ที่บุคคลทั้งสองฝ่ายมีจุดประสงค์ร่วมกันคือ การแก้ปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตของผู้ที่มีปัญหา ดังนั้น เมื่อเกิดการปรึกษาขึ้น ย่อมอาจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิดขึ้นได้ แต่จะต้องไม่เกิดจากการบังคับ เพราะเป็นการแลกเปลี่ยน (Exchange) ในเรื่องความคิดและทัศนะของแต่ละฝ่าย

3. เมื่อบุคคลได้รับความช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษา ย่อมจะทำให้เกิดความจริงงอกงามในด้านบุคลิกภาพ และนำไปสู่ความสามารถที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าอดีต เพราะมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น และได้รู้แนวทางของการตัดสินใจ

4. การให้คำปรึกษาจะต้องเป็นหน้าที่ของผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะเพราะการให้คำปรึกษาเป็นวิชาชีพชั้นสูง ต้องให้ทั้งความรู้ และทักษะที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ถ้าใครที่ไม่เคยได้เรียนรู้และรับการฝึกฝนจะไม่สามารถทำการให้คำปรึกษาได้ แต่ถ้าจะกระทำก็อาจจะเป็นระดับของการพูดคุย สนทนา หรือสัมภาษณ์ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาเท่านั้น

5. การให้คำปรึกษาไม่สามารถกำหนดวิธีการที่แน่นอนลงไปได้ว่า จะใช้ทฤษฎีและเทคนิคอย่างไรในการให้คำปรึกษา เนื่องจากผู้ที่มารับคำปรึกษามีลักษณะแตกต่างกันไป เผชิญปัญหาที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนจะต้องใช้ความสามารถที่จะพิจารณาว่าในสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญนั้นควรจะใช้วิธีการอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาแบบตัวต่อตัว (Person - to – person) เพราะผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีปัญหา และความต้องการที่แตกต่างกัน เมื่อผู้รับการปรึกษาต้องการความเป็นส่วนตัว และปกปิดปัญหาไว้เป็นความลับ นอกจากนี้การให้คำปรึกษารายบุคคลเหมาะสมกับบุคคลซึ่งไม่ควรเปิดเผยการให้คำปรึกษาให้ผู้อื่นรับรู้ เช่น เด็ก ผู้ถูกกระทำรุนแรง หรือผู้ที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นต้น การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีความติดขัดหรือเขินอาย ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

คอเรย์ (Corey, 2005, p. 17) กล่าวว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องการใครซักคนที่เขาจะสนิทสนมในการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้น ผู้รับคำปรึกษาต้องสละตัวตนในความเชื่อของตนเองนั้นทิ้งไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

และเป็นบุคคลที่จริงจังในการสร้างปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษา มันเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความพิถีพิถันจากภายใน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งสู่บุคคลหนึ่ง ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา กล่าวคือ หากผู้ให้คำปรึกษาละเลยถึงความปลอดภัย ละเลยกฎของมืออาชีพ ผู้รับคำปรึกษาก็จะปกปิดตัวตนของเขาเอง ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการเรียนรู้ทางทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาแล้ว เราควรละทิ้งซึ่งปฏิกิริยาส่วนตัว ค่านิยม และ ลักษณะส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2005, p. 27) กล่าวว่า ในการเรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา นอกจากทฤษฎี และเทคนิคแล้ว การมีคุณลักษณะของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ควรมีการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะในการให้คำปรึกษา เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยการผสมผสานและประยุกต์ใช้ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อที่จะสร้างการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม โดยอาศัยทักษะดังต่อไปนี้ ที่จะเปรียบเสมือนข้อแนะนำสำหรับความท้าทายในการให้คำปรึกษาอย่างมืออาชีพ

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 52) กล่าวถึงทักษะในการให้คำปรึกษาว่า ทักษะการให้คำปรึกษาสามารถจำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเบื้องต้น และกลุ่มเบื้องลึก ทักษะที่ใช้ในกลุ่มแรก คือ การฟัง การตั้งคำถามเปิด - ปิด การสะท้อน การสรุป การให้ข้อมูล สำหรับกลุ่มหลังทักษะที่ใช้ คือ การท้าทายและการแปลความ ซึ่งทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษามีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้ (Kotler & Brew, 2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 45 - 52)

1. ทักษะการฟัง

ทักษะการฟังมีบทบาทที่สำคัญในทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา การฟังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น รู้สึกว่าถูกเข้าใจโดยผู้ฟัง การฟังเป็นกระบวนการซับซ้อนที่ประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ ได้แก่การเอาใจใส่ต่อภาษาพูด และอวัจนภาษา การส่งเสริมให้ผู้พูดรู้สึกมีความอิสระที่จะเปิดเผย การพัฒนาความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้พูด และการตอบสนองด้วยท่าทีที่เหมาะสม การเอาใจใส่ต่อภาษาพูด และอวัจนภาษา หมายถึงผู้ให้คำปรึกษาต้องฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อด้วยวาจา และภาษากาย การฟังภาษาพูดหรือเรื่องราวที่เล่าต้องฟังให้ครบทั้งสามมิติของพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก กล่าวคือ ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมอะไร อย่างไร เขามีความคิด หรือทัศนคติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร และมีความรู้สึกเช่นไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การฟังให้ได้ครบทั้งสาม มิตินั้นต้องครอบคลุมทั้งตัวผู้รับคำปรึกษาและสิ่งที่เขาสัมพันธ์ด้วย สำหรับภาษากาย หรืออวัจนภาษา การปรึกษาต้องสังเกตภาษากายที่สื่อออกมา ซึ่งได้แก่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.1 การแสดงออกบนใบหน้า (Facial Expression) หรือสิ่งที่สังเกตเห็นบนใบหน้าของผู้รับคำปรึกษา ว่าแสดงสีหน้ายิ้ม คิ้วขมวด ริมผีปากกลั่น แววตาเศร้าหมอง ขุ่นมัว หวาดระแวง ซึ่งปฏิกิริยาเหล่านี้สะท้อนอารมณ์ภายใน

1.2 อากัปกิริยา (Gestures) ได้แก่ การเคลื่อนไหวของมือขณะเล่าเรื่อง มือและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เล่าหรือขัดแย้ง

1.3 การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Body Movement) ได้แก่ ท่าทางต่าง ๆ ขณะที่นั่ง เช่น มือ และเท้ากระดิก ขยับไม่อยู่นิ่ง

1.4 การวางตัว (Posture) หมายถึงการมีท่าทีผ่อนคลาย เครียด หรือห่อเหี่ยว

1.5 ทิศทางของการสบตา (Visual Orientation) ได้แก่ การสบสายตาและการเคลื่อนไหวของลูกนัยน์ตาขณะเล่าเรื่อง

1.6 ระยะห่างของพฤติกรรม (Spatial Behavior) ผู้รับคำปรึกษามีการวางตนอย่างไรในการนั่งและยืนห่างจากผู้ให้คำปรึกษา

1.7 ลักษณะที่ปรากฏ (Appearance) หมายถึง เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ความสะอาด

1.8 การออกเสียงที่ไม่เป็นภาษาพูด (Nonverbal Vocalizations) ได้แก่ การถอนหายใจ การอุทาน การรับคำ

2. ทักษะการตั้งคำถาม

สิ่งที่พบอยู่เสมอ คือผู้ให้คำปรึกษามือใหม่มักจะถามเกินไป สิ่งที่ใช้เป็นเกณฑ์เพื่อพิจารณาว่าเมื่อใดควรตั้งคำถาม มีดังนี้

2.1 เมื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

2.2 เมื่อต้องการความกระจ่าง

2.3 เมื่อต้องการดึงให้เข้าสู่ประเด็น

2.4 เมื่อต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลง

2.5 เมื่อต้องการข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง

2.6 เมื่อต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลง

2.7 เมื่อต้องการเน้นให้ความสำคัญกับความคิด

2.8 เมื่อต้องการทำให้เกิดการกระจ่างชัดในเป้าหมาย

2.9 เมื่อต้องการให้ลงมือแสดงพฤติกรรม

การตั้งคำถามตามเกณฑ์เหล่านี้ นอกจากจะเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษาแล้ว ยังช่วยส่งเสริมการสำรวจและเข้าใจตนเอง รวมทั้งการกำหนดเป้าหมาย สำหรับข้อที่พึงระมัดระวัง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในการตั้งคำถามเปิด คือ หลีกเลี่ยงการถามว่า “ทำไม” เนื่องจากคำถามเช่นนี้จะทำให้ผู้ตอบหาเหตุผลมาสนับสนุนตนเอง แทนที่จะสำรวจการกระทำของตน

สำหรับประเภทของคำถาม อาจแบ่งได้เป็นคำถามเปิด และคำถามปิด คำถามปิดหมายถึงคำถามที่ผู้ตอบไม่ต้องบรรยายรายละเอียด เช่นคำถามที่มักลงท้ายด้วยการให้ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” คำถามปิดมีแนวโน้มให้การสื่อสารหยุดชะงัก และสร้างกรอบให้ผู้รับการปรึกษากลายเป็นผู้ตอบสนองที่เฉื่อยชา (Passive Respondent) ส่วนคำถามเปิด มักเป็นคำถามที่ไม่สามารถตอบด้วยคำคำเดียว และส่งเสริมให้คู่สนทนามีโอกาสพัฒนาการสื่อสาร

อย่างไรก็ตาม การใช้คำถามปิดมีความเหมาะสมเมื่อผู้ถามต้องการข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง เมื่อผู้สื่อข้อความแสดงความไม่ชัดเจนในสิ่งที่เล่า ดังนั้นเพื่อยืนยันความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้คำถามเปิดร่วมด้วย

3. การสะท้อน

ทักษะการสะท้อนแบ่งเป็น 2 ทักษะย่อย คือ การสะท้อนข้อความ (Reflecting Content) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling)

การสะท้อนข้อความ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นการเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ (Paraphrasing) มีประโยชน์เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวมาในระยะเวลาที่พอสมควร ผู้ให้คำปรึกษาตอบสนองด้วยการเรียบเรียงถ้อยคำเพื่อแสดงว่ามีความเข้าใจในสิ่งที่เล่า การเรียบเรียงควรใช้คำพูดที่แสดงความใกล้เคียงกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเล่ามา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาปฏิเสธเพื่อแก้ไขความเข้าใจได้ การเรียบเรียงที่ดีคือทำให้สั้น กระชับ โดยใช้คำหลักที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดมาและหาคำอื่นที่มีความหมายตรงกัน

การสะท้อนความรู้สึก หมายถึงการสะท้อนให้ทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างไร การสะท้อนความรู้สึกยังแสดงออกซึ่ง ความเข้าใจในตัวผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้ง

4. ทักษะการสรุป

การสรุปเป็นการรวบรวมประเด็นสำคัญของเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวถึง และดำเนินการสอดแทรกระหว่างการให้คำปรึกษาในโอกาส ต่อไปนี้

4.1 เมื่อถึงเวลาสิ้นสุดการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

4.2 เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการเปลี่ยนประเด็นไปสู่เรื่องอื่น

4.3 เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงสีหน้าสับสนและรู้สึกท่วมท้นกับสิ่งที่เกิดขึ้น

4.4 เมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการช่วงเวลาเพื่อรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4.5 เมื่อถึงเวลาที่จะบอกให้ทราบถึงสิ่งที่ได้ดำเนินการมาแล้ว

5. ทักษะการท้าทาย (Confrontation)

การท้าทายมักสื่อความหมายทางลบที่ให้ความรู้สึกไม่ดี ในบริบทของการให้คำปรึกษา การใช้ทักษะนี้ได้ดีที่สุดคือ การท้าทายอย่างอ่อนโยน และแฝงเร้น ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะไม่รู้ว่าตนเองถูกท้าทาย ทั้งนี้เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ และการเข้าใจตนเองมากขึ้นของผู้รับคำปรึกษา

บางครั้งทักษะนี้ถูกเรียกว่า การสะท้อนความไม่สอดคล้องกันของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงทำหน้าที่ชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงการบิดเบือนของตนอย่างสุภาพ ถ้อยทีถ้อยอาศัย ในการสะท้อนความไม่สอดคล้องนั้น ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะกระทำกับตัวบุคคล แต่ท้าทายพฤติกรรมของบุคคลแทน นั่นคือระบุพฤติกรรมที่สังเกตเห็น และชี้ถึงความไม่สอดคล้องของสิ่งต่อไปนี้

5.1 ระหว่างสิ่งที่พูดในขณะนี้ กับ สิ่งที่พูดก่อนหน้านั้น

5.2 ระหว่างสิ่งที่กำลังพูด กับ สิ่งที่แสดงออกมา

5.3 ระหว่างสิ่งที่บอกว่าต้องการหรือปรารถนา กับ สิ่งที่กำลังกระทำ

6. ทักษะการแปลความ (Interpretation)

ทักษะนี้จะถูกนำมาใช้หลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับ สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา การแปลความเป็นการเสนอข้อสังเกตต่อผู้รับคำปรึกษา ด้วยจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการเข้าใจตนเองระดับลึก โดยเฉพาะความหมายของการแสดงออกซึ่งปัญหา

การแปลความกระทำได้หลายระดับดังนี้

6.1 ระดับเปิดเผยแรงจูงใจใต้สำนึกและความปรารถนา

6.2 ระดับเชื่อมโยงพฤติกรรมปัจจุบัน กับพฤติกรรมในอดีต

6.3 ระดับการเน้นเนื้อเรื่องหลัก และสัญลักษณ์ที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรม

แม้ว่าภาระการแปลความจะเป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา แต่ผู้ให้คำปรึกษาหลายคนนิยมขอความร่วมมือให้ผู้รับการปรึกษาช่วยแปลความได้ด้วย

7. ทักษะการให้ข้อมูล

ในหลายโอกาสที่ปัญหาเกิดขึ้นเพราะผู้รับคำปรึกษาไม่มีความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงบทบาท เสมือนเป็นผู้ให้ข้อมูลในเรื่องที่เกี่ยวข้อง ซึ่งครอบคลุมกว้างในเรื่องต่าง ๆ ข้อควรคำนึงถึงในการใช้ทักษะนี้ คือจะต้องกระทำเสมือนไม่ใช่การสั่งสอน ข้อมูลบางเรื่องถ้าผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาได้เอง ผู้ให้คำปรึกษาควรทำหน้าที่เพียงแจ้งแหล่งข้อมูล แทนที่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จะนำเสนอแก่ผู้รับการปรึกษาโดยตรง ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะค้นหาข้อมูลอื่น ๆ ในอนาคต

กล่าวโดยสรุป ในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา นอกจากความสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแล้ว คุณลักษณะ ทักษะ และจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการให้คำปรึกษาภาคปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษาควรเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาเป็นประจำ เช่น การสังเกต การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับอย่างไร้เงื่อนไข เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นจากภายใน และเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาทุกคน

จรรยาบรรณในการให้คำปรึกษา

สมาคมการให้คำปรึกษาสหรัฐอเมริกา (the American Counseling Association: ACA) ได้กำหนดกฎ กติกา เพื่อรักษามาตรฐานของผู้ที่อยู่ในวิชาชีพให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีคุณธรรม และอยู่ในบรรทัดฐานเดียวกัน ข้อกำหนดได้รับการทบทวนล่าสุดเมื่อปี ค.ศ. 1997 ซึ่งจะขอคัดเลือกมาเสนอเฉพาะบางหมวดหมู่ดังต่อไปนี้ (Corey et al., 1998 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 23 - 28)

หมวด ก สัมพันธภาพการให้คำปรึกษา

1. สวัสดิภาพของผู้รับคำปรึกษา

1.1 ความรับผิดชอบเบื้องต้น: ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบเบื้องต้นโดยแสดงความเคารพในศักดิ์ศรี และส่งเสริมสวัสดิภาพของผู้รับคำปรึกษา

1.2 การพัฒนาและงอกงามทางบวก: ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้เกิดการพัฒนางอกงาม โดยตระหนักถึงความต้องการ ความสนใจ และสวัสดิการ หลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการพึ่งพิง

1.3 การวางแผนการให้คำปรึกษา: ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาทำงานร่วมกันเพื่อกำหนดแผนการให้คำปรึกษาที่เสนอผลของความสำเร็จที่เป็นไปได้ โดยมีความสอดคล้องกับความสามารถ และสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา ทั้งคู่ร่วมกันทบทวนแผน เพื่อความมั่นใจในประสิทธิผล และเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

2. สิทธิของผู้รับคำปรึกษา

2.1 การเปิดเผยแก่ผู้รับคำปรึกษา: เมื่อผู้รับคำปรึกษาขอให้มีการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงจุดประสงค์ เป้าหมาย เทคนิค กระบวนการ ข้อจำกัด ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และประโยชน์ที่จะได้รับ รวมถึงการใช้แบบทดสอบ (ถ้ามี) และ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การรายงานผล ค่าใช้จ่ายและการชำระ และเนื่องจากผู้รับคำปรึกษามีสิทธิที่จะคาดหวังว่าเรื่องราวของตนจะเป็นความลับ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแจ้งถึงข้อจำกัด เช่น กรณีที่การช่วยเหลือต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่น หรือการปรึกษาที่อยู่ภายใต้การดูแลแนะนำ

2.2 อิสระในการเลือก: ผู้ให้คำปรึกษาเสนอสิทธิแก่ผู้รับคำปรึกษา ในการตัดสินใจว่าจะมีสัมพันธภาพการให้คำปรึกษาต่อกัน

3. ผู้รับคำปรึกษาที่ผ่านการรับรู้การให้ปรึกษาจากผู้อื่น

ผู้ให้คำปรึกษาที่กำลังให้บริการกับผู้รับคำปรึกษา เมื่อทราบว่าผู้รับคำปรึกษาเคยผ่านการปรึกษาจากผู้อื่น ด้วยความยินยอมจากผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องแจ้งให้ผู้นั้นทราบเพื่อเกิดความเข้าใจ และตกลงร่วมกันที่จะไม่สร้างความสับสน และความขัดแย้งกับผู้รับคำปรึกษา

4. ความต้องการ และค่านิยมส่วนบุคคล

4.1 ความต้องการส่วนบุคคล: ในสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงตระหนักถึงความใกล้ชิด สนิทสนม และความรับผิดชอบในการรักษา โดยเคารพผู้รับคำปรึกษา และหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการส่วนตน

4.2 ค่านิยมส่วนบุคคล: ผู้ให้คำปรึกษาพึงตระหนักรู้ถึงค่านิยม ทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมของตน ต่อสังคมที่มีความหลากหลาย และหลีกเลี่ยงการยัดเยียดค่านิยมเหล่านี้แก่ผู้รับคำปรึกษา

5. สัมพันธภาพสองสถานะ

5.1 หลีกเลี่ยงถ้าเป็นไปได้: ผู้ให้คำปรึกษาพึงตระหนักถึง อิทธิพลที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา หลีกเลี่ยงการใช้ประโยชน์จากการไว้วางใจ และพึ่งพิงของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงกระทำอย่างเต็มที่เพื่อหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพสองสถานะกับผู้รับคำปรึกษา เพราะอาจส่งผลต่อการตัดสินใจทางวิชาชีพ หรือมีความเสี่ยงที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเสียหาย สัมพันธภาพอื่นที่นอกจากการให้คำปรึกษา เช่น สัมพันธภาพทางสังคม ในฐานะเป็นครอบครัว ในเชิงการเงิน ธุรกิจ หรือความใกล้ชิดส่วนตัว ในกรณีที่สัมพันธภาพสองสถานะ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ผู้ให้คำปรึกษาพึงเพิ่มความระมัดระวังต่อการให้คำปรึกษา โดยการปรึกษาหารือ หรือขอคำแนะนำผู้อื่น โดยมีหลักฐานการให้คำปรึกษา หรือมีผู้ปกครองแสดงความยินยอม ทั้งนี้เพื่อความมั่นใจถึงการปฏิบัติหน้าที่ ว่าการหาประโยชน์จากผู้รับคำปรึกษาจะไม่เกิดขึ้น

5.2 สัมพันธภาพในฐานะหัวหน้าหรือลูกน้อง: ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่รับผู้รับคำปรึกษาที่เป็นหัวหน้า หรือลูกน้องของตน หรือไม่รับผู้ที่ตนต้องประเมินสัมพันธภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. ความสนิทสนมทางเพศกับผู้รับคำปรึกษา

6.1 ผู้รับคำปรึกษาปัจจุบัน: ผู้ให้คำปรึกษาพึงหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รับคำปรึกษาทุกรูปแบบ และไม่ให้การให้คำปรึกษากับผู้ที่ตนมีความสัมพันธ์ทางเพศด้วย

6.2 อดีตผู้รับคำปรึกษา: ผู้ให้คำปรึกษาพึงหลีกเลี่ยงการมีความสนิทสนมทางเพศกับอดีตผู้รับคำปรึกษาที่ยุติการให้การให้คำปรึกษาไปแล้วน้อยกว่า 2 ปี กรณียุติการปรึกษามากกว่า 2 ปี หากทั้งคู่มีสัมพันธภาพทางเพศ ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีความรับผิดชอบที่จะตรวจสอบว่าสัมพันธภาพนั้นมีพื้นฐานจากความบริสุทธิ์ใจ ไม่ได้เป็นผลมาจากการเอาเปรียบ หรือปัจจัยอื่น ๆ เช่น ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษา สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยสภาวะจิตใจของผู้รับคำปรึกษา หรือประวัติส่วนตัว นั่นคือสัมพันธภาพต้องไม่ส่งผลลบกับผู้รับคำปรึกษา และไม่เป็นสัมพันธภาพที่เกิดจากการวางแผนของผู้ให้คำปรึกษาที่เจตนาจะทำขึ้นหลังยุติการปรึกษา

7. การยุติและการส่งต่อ

7.1 ห้ามทอดทิ้ง: ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ทอดทิ้งผู้รับคำปรึกษาในกรณีที่ไม่สามารถให้การปรึกษาได้ เช่น ลาพักร้อน หรือในกรณียุติเพื่อรอระยะติดตามผล ทั้งนี้ควรเตรียมการนัดหมายเพื่อดำเนินการต่อ

7.2 การส่งต่อ: ถ้าผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาแล้วว่าความสามารถทางวิชาชีพของตนไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้ ผู้ให้คำปรึกษาพึงหลีกเลี่ยง หรือยุติการมีสัมพันธภาพทางการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่จะส่งต่อผู้รับคำปรึกษา และเสนอทางเลือกที่เหมาะสม ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิเสธการส่งต่อที่เสนอ ผู้ให้คำปรึกษาควรยุติสัมพันธภาพ

7.3 การยุติที่เหมาะสม: ผู้ให้คำปรึกษาพึงยุติสัมพันธภาพการปรึกษาเพื่อรักษาสัญญาตามที่ตกลงกับผู้รับคำปรึกษา ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษา หรือการให้คำปรึกษาไม่ตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้รับคำปรึกษา หรือผู้รับคำปรึกษาไม่จ่ายค่าบริการตามที่ตกลงไว้ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาไม่อนุญาตให้เข้ารับการให้คำปรึกษาต่อไป

หมวด ข การรักษาความลับ

1. สิทธิความเป็นส่วนตัว

1.1 เคารพความเป็นส่วนตัว: ผู้ให้คำปรึกษาต้องเคารพสิทธิของผู้รับคำปรึกษาในเรื่องความเป็นส่วนตัว พึงหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลที่เป็นความลับ หรือเปิดเผยอย่างไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.2 การของดเว้น: สิทธิต่อความเป็นส่วนตัวอาจถูกขอให้งดเว้น โดยผู้รับคำปรึกษา หรือตัวแทนที่ถูกต้องตามกฎหมายของผู้รับคำปรึกษา

1.3 ข้อยกเว้น: การรักษาข้อมูลเป็นความลับสามารถยกเว้นได้ หากการเปิดเผยกระทำขึ้น เพื่อป้องกันอันตรายชัดเจน ที่จะเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา หรือผู้อื่น หรือเมื่อการเปิดเผยความลับถูกร้องขออย่างถูกต้องตามกฎหมาย

1.4 การเป็นโรคติดต่อ โรคอันตราย: หากผู้ให้คำปรึกษาทราบข้อมูลที่ยืนยันได้ว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นโรคอันตรายที่สามารถติดต่อได้ พึงเปิดเผยข้อมูลนั้นแก่บุคคลที่ 3 ซึ่งมีสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา และมีอัตราเสี่ยงสูงที่จะติดโรคนั้น โดยก่อนเปิดเผยผู้ให้คำปรึกษาพึงแน่ใจว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้บอกบุคคลที่ 3 เกี่ยวกับโรคของตน หรือไม่มีความตั้งใจที่จะบอกในอนาคตอันใกล้

1.5 การเปิดเผยโดยคำสั่งศาล: ในกรณีที่ศาลสั่งให้เปิดเผยข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่ขอความยินยอมจากผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องแจ้งต่อศาลถึงการเปิดเผยเฉพาะข้อมูลที่จะไม่เป็นอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษา หรือกระทบต่อสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา

1.6 การเปิดเผยเล็กน้อย: ถ้าสถานการณ์บังคับให้มีการเปิดเผยข้อมูล ผู้ให้คำปรึกษาควรเปิดเผยเฉพาะข้อมูลที่จำเป็น และควรแจ้งแก่ผู้รับคำปรึกษาก่อนเปิดเผยข้อมูลนั้น

1.7 อธิบายข้อจำกัด: เมื่อการให้คำปรึกษาได้ดำเนินไปเป็นระยะหนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาควรแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงข้อจำกัดของการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และยกกรณีตัวอย่างของเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้กับผู้รับคำปรึกษา

2. ข้อมูลการให้คำปรึกษา

2.1 การมีข้อมูลการให้คำปรึกษา: ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีข้อมูลการให้คำปรึกษาตามความจำเป็น ซึ่งกำหนดโดยระเบียบขอหน่วยงาน และกฎหมาย (อเมริกัน)

2.2 การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ: ผู้ให้คำปรึกษาพึงรับผิดชอบต่อความปลอดภัยและการอยู่ในที่ลับของข้อมูลที่ถูกบันทึกด้วยวิธีใดก็ตาม ทั้งนี้พึงรับผิดชอบมิให้รั่วไหล กรณีโอนย้ายไปสู่ผู้อื่น หรือการทำลายข้อมูลนั้น

2.3 การอนุญาตให้บันทึกหรือสังเกต: ผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับอนุญาตจากผู้รับคำปรึกษาก่อนการบันทึกที่อาศัยอุปกรณ์ไฟฟ้า หรือก่อนการถูกสังเกต

2.4 การเข้าถึงข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา: ผู้ให้คำปรึกษาพึงตระหนักว่า บันทึกข้อมูลการให้คำปรึกษาถูกรักษาไว้เพื่อประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นอาจยินยอมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ถ้าถูกร้องขอ ยกเว้นข้อมูลที่อาจทำให้เข้าใจผิด หรือเป็นผลเสียต่อผู้รับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำปรึกษา หรือกรณีที่การให้คำปรึกษามีผู้รับคำปรึกษาหลายคน การเข้าถึงข้อมูลจะจำกัดเฉพาะส่วนที่ไม่เป็นความลับของผู้รับคำปรึกษาคนอื่น

2.5 การเปิดเผยหรือการส่งต่อ: ผู้ให้คำปรึกษาได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้รับคำปรึกษา ต่อการเปิดเผยหรือส่งต่อข้อมูลสู่บุคคลที่ 3 ที่ถูกต้องตามกฎหมาย ข้อยกเว้นนี้กระทำได้ในหมวด ข. ข้อที่ 1.7

หมวด ค ความรับผิดชอบทางวิชาชีพ

1. ความรู้ที่เป็นมาตรฐาน

ผู้ให้คำปรึกษามีความรับผิดชอบในการอ่าน ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามจรรยาบรรณและบรรทัดฐานของการประกอบวิชาชีพ

2. สมรรถนะของวิชาชีพ

2.1 ขอบเขตของความสามารถ: ผู้ให้คำปรึกษาพึงให้การปรึกษาภายในขอบเขตความสามารถของตน บนพื้นฐานการศึกษา การอบรม การฝึกปฏิบัติ ประสบการณ์การให้คำปรึกษา และพึงแสดงให้เห็นว่ามีความตั้งใจที่จะเพิ่มเติมความรู้ มีความไวต่อการรับรู้ต่อผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลาย ตลอดจนมีความไวต่อทักษะที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

2.2 การศึกษาต่อ: ผู้ให้คำปรึกษาตระหนักถึงความจำเป็นของการศึกษาต่อ เพื่อให้มีความรู้เท่าทันข้อมูลทางวิชาชีพ และได้เริ่มต้นกระทำสิ่งที่จะดำรงรักษาความสามารถในทักษะตลอดจนเปิดรับแนวคิดใหม่ และปรับตัวให้ทันกระแสของประชากร ที่มีความหลากหลายมากขึ้น

2.3 ความพร้อมของร่างกาย และจิตใจ: ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการให้บริการเมื่อสภาวะร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตนมีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษา หรือผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีความตื่นตัวต่อสัญญาณของอาการ และขอความช่วยเหลือกรณีที่เกิดปัญหานั้น หากจำเป็นควรจำกัด พัก หรือยุติความรับผิดชอบในวิชาชีพ

หมวด ง การประเมิน การวัด และการแปลผล

1. ความสามารถของการใช้ และการแปลผลจากแบบทดสอบ

ผู้ให้คำปรึกษาพึงตระหนักถึงข้อจำกัดในความสามารถ โดยทำการทดสอบ และทำการประเมิน เฉพาะสิ่งที่ได้รับการฝึกฝน มีความเข้าใจในเรื่องความแม่นตรง ความเชื่อมั่น มาตรฐานความผิดพลาดของการวัด และรู้จักประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง

2. การได้รับความยินยอมในการอธิบายต่อผู้รับคำปรึกษา

ก่อนการประเมิน ผู้ให้คำปรึกษาต้องอธิบายธรรมชาติ และเป้าประสงค์ของการประเมิน และต้องบอกผลในภาษาที่ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจได้ ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความรับผิดชอบต่อการอธิบายผลอย่างเหมาะสมแก่ผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้การตรวจคะแนนอาจให้ผู้อื่นกระทำได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. การเลือกแบบทดสอบที่มีความเหมาะสม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องพึงพิจารณาด้วยความระมัดระวังถึงความแม่นตรง ความเชื่อมั่น และข้อจำกัดของการวัด ความเหมาะสมของแบบทดสอบ เมื่อต้องเลือกใช้แบบทดสอบกับผู้รับคำปรึกษา หรือเมื่อถูกนำมาใช้ในบางสถานการณ์

4. การสร้างแบบทดสอบ

ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง และความรู้ในวิชาชีพที่ทันสมัย ในการออกแบบแบบทดสอบ เพื่อพัฒนาเผยแพร่ และใช้ในการให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 29) ได้กล่าวสรุปไว้ว่า คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการให้คำปรึกษา คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมีหลายประการ ได้แก่ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เปิดใจกว้าง และยอมรับ เต็มใจสำรวจตนเอง สำหรับข้อผิดพลาดที่มักพบในผู้ให้คำปรึกษาที่เพิ่มเริ่มมีประสบการณ์มีหลายข้อเช่นกัน ได้แก่ การเน้นประเด็นแรกที่นำเสนอเมื่อพูดคุยกัน การมองข้ามประเด็นทางการแพทย์หรือทางสรีระ การกอบกู้ให้ผู้ขอความช่วยเหลือพ้นจาก ความไม่สบายใจ ลักษณะของความสมบูรณ์แบบ ความคาดหวังที่ไม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง การมีอารมณ์ร่วมมากเกินไป ในเรื่องของจรรยาบรรณที่ผู้ในคำปรึกษาพึงรักษาอย่างเคร่งครัดคือ สัมพันธภาพการให้คำปรึกษา การรักษาความลับ การรับผิดชอบทางวิชาชีพ การประเมินการวัด และการแปลผล

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

แนวคิดและทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในการช่วยเหลือบุคคลจากภายในโดยอาศัยกระบวนการต่าง ๆ จากเทคนิคอันหลากหลาย ภายใต้พื้นฐานความคิดที่ว่า การแสดงออกต่าง ๆ ของบุคคล ความรู้สึก ความคิด ล้วนแต่เป็นการแสดงออกผ่านทางการมองเห็นโลกเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น โดยที่บุคคลมองเห็นโลกในส่วนต่าง ๆ ผ่านทางการคัดกรองจากประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคลเอง เช่น ความเชื่อ ค่านิยม การตั้งข้อสันนิษฐาน รวมถึงระบบการรับรู้ทางร่างกายของบุคคล เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้ อาจไม่ได้เป็นไปตามความจริงของโลกที่ควรจะเป็นหรือไม่ก็ตาม ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสทำงานภายใต้ส่วนประกอบหลักสามประการที่เกี่ยวข้องกันในการสร้างประสบการณ์ของแต่ละบุคคล คือ การรับรู้ทางประสาทสัมผัส (Neuro) สิ่งที่เราใช้ติดต่อกับโลกภายนอก (Language) และรูปแบบการรับรู้ของเราที่มีต่อโลก (Programming) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเรียนรู้ได้ว่า บุคคลสามารถที่ตัดสินใจอย่างไร สามารถ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอย่างไร และบุคคลมีการมองโลกอย่างไร เป็นต้น ความโดดเด่นอีกประการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือการมีเทคนิคอันหลากหลายที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลประโยชน์ได้อย่างสูงสุด

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1970 ค้นพบโดยอาจารย์ และนักศึกษาสองท่าน คือ จอห์น กรินเดอร์ (John Grinder) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านภาษาศาสตร์ และริชาร์ด แบนเลอร์ (Richard Bandler) นักศึกษาสาขาจิตวิทยาซึ่งสนใจด้านจิตบำบัด ทั้งสองท่านได้ศึกษาโดยเริ่มจากการเฝ้ามองดูผลที่เกิดขึ้นจากตัวประกอบทั้งสามของทฤษฎีอย่างเอาใจใส่ และทุ่มเทให้กับการเฝ้าดู และสร้างตัวแบบจำลองของนักจิตวิทยาสามท่าน คือ ฟริทซ์ เพิร์ล นักจิตวิทยาต้นฉบับในการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลส์ เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ และ มิลตัน เอช เอริคสัน รวมถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากนักจิตวิทยาทั้งหลายเหล่านี้ จากนั้นพวกเขาก็พยายามสร้างรูปแบบและเครื่องมือต่าง ๆ ขึ้นมาจากพัฒนาตัวแบบจำลองของซึ่งสามารถนำมาใช้ในการติดต่อสื่อสาร เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ และเข้าใจส่วนบุคคล และให้เห็นผลลัทธ์ที่เป็นจริงที่สามารถนำมาใช้ได้ เมื่อเวลาผ่านไป เครื่องมือของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้ถูกพัฒนาขึ้นมาแล้ว และดำเนินการต่อไปจนมาถึงปัจจุบัน (Henwood & Lister, 2007, p. 10)

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้มีการนำมาใช้ในการเรียนการสอนทางสาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษาอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น อีกทั้งยังได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมากในช่วงเวลาอันสั้น หลาย ๆ องค์การได้ให้ความสนใจ เช่นในการให้คำปรึกษาโดยหลักพระพุทธศาสนา อันเนื่องจากการที่มีหลักการหลายประการที่สามารถเทียบเคียงกับหลักพุทธศาสนาโดยเฉพาะการทำสมาธิ และการผ่อนคลายความเครียด ดังที่พระสมเด็จสุขสมบูรณ์ (2546) ได้นำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้ในการลดความเครียดของสามเณรนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหากุฏราชวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่วัดโดยเครื่อง อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค (EMG Biofeedback) ลดลงอย่างเห็นได้ชัด เป็นต้น

ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ความหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้คือ

ดิลท์, กรินเดอร์, แบนเลอร์ และเดลโลเซอร์ (Dilts, Grinder, Bandler, & DeLozier, 1980 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ์, 2550, หน้า 1) อธิบายความหมายของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไว้ดังนี้

Neuro หมายถึง ความคิดเบื้องต้นที่ว่า พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลของกระบวนการทางประสาท เป็นกระบวนการภายในระดับจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การได้ยิน การมองเห็น การลิ้มรส การได้กลิ่น และการสัมผัส

Linguistic หมายถึง ความคิดพื้นฐานการรับรู้ว่า กระบวนการทางระบบประสาทที่ได้รับมีการจัดลำดับ มีรูปแบบ และวิธีการโดยการใช้ภาษาและระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะในเรื่องของระบบประสาทในการจัดลำดับ การให้รหัส และการให้ความหมาย

Programming หมายถึง กระบวนการในการจัดระบบองค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลตามความต้องการ โดยเน้นระบบการให้รหัส และการจัดลำดับที่สมเหตุผลในการปฏิบัติการของระบบการรับรู้ส่วนบุคคล ด้านความคิด การเรียนรู้ การให้กำลังใจตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

เฮนวูด และลิสเทอร์ (Henwood & Lister, 2007, pp. 8 - 9) ได้อธิบายความหมายทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสว่า

ระบบประสาท (Neuro) หมายถึง การรับรู้ในใจ และสมอง ซึ่งเป็นส่วนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะบอกได้ว่า เรามีความคิดเกี่ยวกับบางสิ่งอย่างไรบ้าง เราจะมีกระบวนการในการรับรู้อย่างไร ประสบการณ์ของชีวิตจะไหลผ่านออกมาทางประสาทสัมผัสทั้งห้า รวมถึงกระบวนการประมวลผลข้อมูลการรับรู้ภายในตัวเรา สิ่งเหล่านี้จะสามารถบ่งชี้พฤติกรรมของเรา เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราคิดภายใน เราตีความหมายของเราอย่างไร

ซึ่งในบางทีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะสร้างความท้าทายให้เกิดขึ้นมุมมองของโลก และเปิดมุมมองใหม่ ๆ ให้ได้เห็นจากจุดใด ๆ และได้สำรวจภาพที่ปรากฏอื่น ๆ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะทำให้ได้มองลึกเข้าไปในจิตใจของตนเอง การทำงานของร่างกายตนเอง และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อเราสามารถที่จะรับเอาสิ่งต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน

ภาษา (Linguistic) หมายถึง ทักษะการใช้ภาษาทั้งหมด เราจะสามารถเรียนรู้ได้ว่าควรใช้ภาษาอย่างไรในการติดต่อสื่อสาร และผู้คนทั่วไปใช้ภาษาอย่างไรในความเป็นกาลเทศะ มันรวมอยู่กับโครงสร้างของการใช้ภาษาของเราผ่านจากการติดต่อสื่อสารกับสิ่งอื่น ๆ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่คุณพูด และ วิธีการที่คุณจะสื่อความหมายที่คุณต้องการออกมาเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า

โปรแกรม (Programming) หมายถึง กระบวนการของวิธีการ หรือแผนการที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมาย นั่นคือสิ่งที่บ่งบอกการรวบรวม และการเก็บสะสม ต่อความคิด และการกระทำต่าง ๆ ซึ่งสิ่งนี้บางทีอาจทำให้เกิดข้อโต้เถียงว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจัดทำขึ้นมา แต่เมื่อเข้าใจถึงรากฐานสำคัญของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแล้วจะเห็นถึง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความน่าไว้วางใจของสิ่งนี้ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะเกี่ยวข้องกับค่านิยมของบุคคล และความเชื่อส่วนบุคคล ซึ่งจะทำงานร่วมกับสิ่งเหล่านั้นเพื่อบรรลุผลที่ได้รับอย่างดีที่สุด ในขณะที่มุมมองมีผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงผู้อื่นด้วยเช่นกัน หรือเมื่อคุณมีความลังเล คุณยังมีกระบวนการที่เป็นไปตามธรรมชาติ ผ่านทางการไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อคุณได้ยินเสียงเตือนภัย เมื่อคุณฟังเสียงสัญญาณกู้ภัย หรือคุณได้ยินใครบางคนพูดถึงบางสิ่งกับคุณ เป็นต้น พฤติกรรมส่วนมากของเราได้ถูกเรียนรู้ และสร้างแผนการออกไปสู่ชีวิต เพื่อที่จะตอบสนอง เพื่อที่จะกระตุ้น ในทางที่แน่นอน ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะช่วยในการตรวจสอบความเป็นประโยชน์ของแผนการ ความแยกย่อยที่เกิดขึ้น และช่วยในการตัดสินใจในการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เราปรารถนาจะรักษาไว้ นอกจากนี้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีส่วนในการปรับแผนการของการสร้างพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อที่จะได้ผลลัพธ์ที่เราต้องการ ซึ่งทำให้เรามีทางเลือกและมีส่วนช่วยให้การควบคุมแผนการด้วย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือการเรียนรู้และการฝึกฝนสำหรับวิธีคิด การใช้ภาษาสำหรับการติดต่อ และการพัฒนาเส้นทางสำหรับการตอบสนองภายในและแรงกระตุ้นภายนอก ด้วยเหตุนี้การปลูกฝังพฤติกรรมที่ซึ่งตัดสินการกระทำของเรา นำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเราเอง นำไปสู่การพยายามอย่างเป็นที่สุด และการบรรลุผลที่เต็มไปด้วยประสิทธิภาพ ในการกระทำนี้จำเป็นเมื่อเราใช้องค์ประกอบต่าง ๆ ของทักษะความเป็นผู้นำ และเมื่อมองเห็นวิธีการเพิ่มผลิตผล นอกจากนี้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไม่เพียงแต่เปลี่ยนแปลงวิธีคิด การพูด หรือ การแสดงออกทางการกระทำ แต่จะทำการเปลี่ยนแปลงตัวเราเองไปสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกฝนตัวเอง เมื่อเราเรียนรู้ที่จะรัก เอาใจใส่ และ ใส่ใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะนำเราไปสู่การเติมเต็มชีวิต

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

ระบบประสาท (Neuro) เป็นพฤติกรรมทั้งหมด เป็นผลของกระบวนการทางระบบประสาทซึ่งรวมถึงระบบของกระบวนการภายในทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การเห็น การได้ยิน การรับรส การดมกลิ่น และการสัมผัส

ภาษา (Linguistic) คือการรับรู้พื้นฐานที่กระบวนการทางระบบประสาทสื่อออกมาเพื่อแสดงวิถีทางแห่งความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นการสั่งการ และการจัดเรียงลำดับในรูปของแบบจำลอง และยุทธวิธีโดยผ่านภาษา และระบบการสื่อสาร โดยเฉพาะระบบวิถีทางที่ใช้สื่อ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ไม่ว่าจะเป็นจิตสำนึก หรือจิตใต้สำนึก หรือกระบวนการทั้งภายใน และภายนอกผ่านกระบวนการทางจิตที่ได้รับคำสั่งจากระบบประสาทในเรื่องการใส่รหัส และการให้ความหมาย

โปรแกรม (Pogramming) คือกระบวนการของการจัดสรรส่วนประกอบของระบบเพื่อบรรลุผลตามที่ต้องการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อ้างถึงการให้รหัส และการลำดับเหตุผลประสาทสัมผัสภายในโดยการที่มนุษย์คิด เรียนรู้ มีแรงจูงใจในตนเอง และการเปลี่ยนแปลง

การเรทท์ (Garrett, 1997, p. 3) ให้ความหมายว่า

ระบบประสาท (Neuro) กระบวนการทางสมองทำงานอย่างไร โดยขึ้นกับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและแปรผลทางด้านสรีรวิทยา

ภาษา (Linguistic) วิถีทางประสบการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นโดยการใช้ภาษา

โปรแกรม (Pogramming) เป็นรูปแบบและโปรแกรมเฉพาะพฤติกรรมและความคิดซึ่งก่อให้เกิดเฉพาะผลลัพธ์ที่มั่นคง

ดังนั้น หากกล่าวโดยสรุปโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง การมุ่งเน้นไปสู่กระบวนการปรับปรุงตนเองจากภายใน ผ่านทางส่วนสำคัญสามส่วนคือ ระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า (neuro) ภาษาในการสื่อสาร (Linguistic) และ รูปแบบของแผนการ (programming) ซึ่งจะช่วยในการปรับเปลี่ยน ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลต่อการมองโลกในแบบที่ควรจะเป็นโดยอาศัยตัวบุคคลเอง และย้อนกลับสู่กระบวนการเพื่อการพัฒนาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

หลักการที่สำคัญของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

หลักการที่สำคัญของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจากการศึกษาเอกสารทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติพอสรุปมีดังนี้คือ

1. ความเชื่อพื้นฐานของ NLP

พื้นฐานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสามสัมผัสมีความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีการรับรู้ส่วนบุคคลต่อโลก ต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลก ซึ่งเกิดมากจากความคิด ความเชื่อส่วนตน เป็นเพียงการมองเห็นโลกผ่านทางประสบการณ์ของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่จากความเป็นจริงที่โลกเป็นอยู่ ซึ่งการรับรู้ส่วนบุคคลนี้ถูกเรียกว่า แผนที่ (Map) ดังนั้นมนุษย์แต่ละคนจึงมีแผนที่เป็นของตนเอง ส่วนเส้นทางหรือกระบวนการที่บุคคลมีต่อการมองโลกนี้เอง เรียกว่า รูปแบบโปรแกรม (Programming) ซึ่งทำให้มนุษย์มีประสบการณ์ในโลกนี้แตกต่างกัน บุคคลสามารถรับรู้โลกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ผ่านทางระบบประสาททั้งห้า (Neuro) และการแสดงออกทางภาษา (Linguistic) ซึ่งการรับรู้ และการแสดงออกนี้ ถูกเรียกว่าแว่นกรอง (Filter) ดังนั้นแว่นกรองของแต่ละบุคคลจึงมีความ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แตกต่างกันตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น ประสบการณ์ วัฒนธรรม ภาษา ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ และสมมติฐาน เป็นต้น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ (2550, หน้า 2) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสดังนี้คือ มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับโลก ทุกคนสร้างโลกทัศน์ที่ไม่ตรงกับความจริงที่สร้างขึ้น หรือโลกทัศน์ของแต่ละคน แม้จะไม่มีขอบเขตแต่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

ลีวิส และพูซีลิค กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับข้อจำกัดของการรับรู้ของบุคคลไว้ดังนี้ (Lewis & Pucelik, 1982 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ์, 2550, หน้า 2 - 3)

1. ข้อจำกัดด้านประสาทวิทยา (Neurological Constraints) โดยปกติมนุษย์มีความสามารถในการจดจำข้อมูลได้ 7 ± 2 ในช่วงหนึ่ง

2. ข้อจำกัดด้านบุคคล (Individual Constraints) ขึ้นอยู่กับการบันทึกและจดจำประสบการณ์และรับรู้ (Filtered) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลถ้าได้รับประสบการณ์ในด้านความเจ็บปวด และทรมานในช่วงต้นของชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมองตลกในแง่ร้ายได้มากกว่าความเป็นจริง

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

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมองพฤติกรรมทั้งหมดอย่างมีความหมาย นั่นคือการมุ่งหมายที่จะดึงผลลัพธ์ที่แน่นอนอย่างน้อยที่สุดคือพฤติกรรมที่แต่ละคนแสดงออกล้วนมีเจตนาดี

ดิลท์ (Dilts R., 1999) กล่าวว่า การดำรงอยู่ของมนุษย์นั้นไม่สามารถรู้ได้ถึงแก่นแท้ของความเป็นจริง พวกเราสามารถรู้ได้เพียงแนวความคิดต่าง ๆ ของความเป็นจริงเท่านั้น พวกเราสร้างประสบการณ์และการดอบสนองต่อโลกรอบ ๆ ตัวเราด้วยพื้นฐานของพวกเรา ผ่านทางการรับส่งความรู้สึกต่อกันอย่างเป็นระบบ มันคือแผนที่ที่เราสร้างขึ้นมาเพื่อแสดงถึงการเป็นจริง และเพื่อการตัดสินความหมายของพฤติกรรม ซึ่งนั้นก็ไม่ได้เป็นความจริงที่เกิดขึ้นจากข้อจำกัด หรืออำนาจ แต่เราสามารถบอกได้ว่าแผนที่ของเรานั้นสามารถสร้างความเป็นจริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เรียกว่า แผนที่การรับรู้ไม่มีอาณาเขตจำกัด (The Map Is Not the Territory)

แมก เดมอทท์ และจาโก (McDermott & Jago, 2004, pp. 33 - 34) กล่าวถึง แผนที่การรับรู้ไม่มีอาณาเขตจำกัดว่า แผนที่เปรียบเสมือนทรัพยากรสำคัญที่จะใช้ช่วยเหลือบุคคลใน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การหาบริบทของตนเอง ในทางกลับกัน กระบวนการของมนุษย์ที่แตกต่างกันสามารถที่จะมีแผนการสร้างแผนที่ที่แตกต่างหรือคล้ายคลึงกันได้ ไม่ว่าจะเป็น แผนที่ในการจัดการ แผนที่ในการศึกษา แผนที่ทางกายภาพ และแผนทางจิตวิทยา ซึ่งบุคคลแต่ละคนก็มีลักษณะเด่นที่ซึ่งถูกพิจารณาให้การค้นหาแผนที่ของตนเอง กล่าวคือ ลักษณะของเรามีผลที่สัมพันธ์ในการสร้างแผนที่ของตนและการสร้างแผนที่ในความเป็นจริง ซึ่งแม้ในทางจิตวิทยาเองก็มีแผนที่อันหลากหลาย เช่น แผนที่ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ก็มีความแตกต่างกันด้วย ในขณะที่ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเองจะไม่อ้างถึงการเสนอแผนที่ที่ดีกว่า แต่จะบอกถึงบางสิ่งที่เกี่ยวกับการสร้างแผนที่โดยใช้ตัวมันเอง ในหลักเกณฑ์ที่ว่า แผนที่ทั้งหมดมีค่าในตัวเอง และสามารถใช้เป็นประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นประโยชน์ต่อแผนที่อีกอย่างหนึ่งได้นั่นเอง และในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้ตั้งข้อสันนิษฐานถึงความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของแผนที่ในพฤติกรรมของมนุษย์ (ระหว่างภายใน และภายนอก) ให้มีความสอดคล้องกันระหว่างความเป็นจริงกับประสบการณ์ หรือสิ่งยั่วยุต่าง ๆ นั่นอาจส่งผลต่อความเป็นจริง ซึ่งได้อธิบายให้เห็นถึงเส้นทางแผนที่นั้นมาจากประสบการณ์เป็นหลัก โดยไม่มีกฎ ไม่มีสิ่งใดถูกหรือผิด นอกจากนี้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสแสดงให้เห็นการทำงานด้วยตัวมันเองซึ่งบางครั้งจะสามารถมองเห็นแผนที่ด้านบนได้ หรือบางครั้งอาจมองเห็นได้ถึงแผนที่ด้านล่าง ซึ่งหมายถึงการเก็บซ่อนบางสิ่งเอาไว้โดยไม่แสดงออกมา

โอคอร์นเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Conner & Seymour, 1993, pp. 4 - 6) อธิบายถึงหลักการแผนที่การรับรู้ไม่มีอาณาเขตจำกัดว่าเป็นสิ่งที่จะอธิบายหน้าตาของโลกทั้งในมุมมองที่น่าสนใจและไม่น่าสนใจเช่นกัน โลกเป็นสิ่งที่อยู่เหนือกว่าความคิดที่พวกเราจะหยั่งถึง เรามีสิ่งที่เรียกว่าแว่นกรอง (Filter) คือการใช้การรับรู้ของเราตัดสินว่าอะไรคือโลกที่เราอาศัยอยู่ ความคิดที่แคบต่อสิ่งที่น่าสนใจ และการรับรู้ สามารถสร้างโลกที่เต็มไปด้วย ความเสื่อมโทรม และทำให้แรงกระตุ้นลดน้อยลงไป ในขณะที่โลกบางส่วนนั้นเต็มไปด้วยความร่ำรวย และการมีชีวิตชีวา ความแตกต่างนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากโลก แต่เป็นการที่เรามองเห็นได้ผ่านทางแว่นกรอง เรามีแว่นกรองมากมายเกี่ยวกับธรรมชาติ แว่นกรองที่เป็นประโยชน์ และแว่นกรองที่มีความสำคัญ ภาษาเป็นแว่นกรองอย่างหนึ่งที่มนุษย์สวมอยู่ ซึ่งนั่นคือแผนที่ของความคิดและประสบการณ์ที่นำมนุษย์ออกห่างจากโลกที่เป็นจริง ความเชื่อเป็นแว่นกรองซึ่งเป็นสาเหตุให้มนุษย์กระทำตามและบางการกระทำก็เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำเสนอวิธีคิดของคนต่อตนเองและโลก วิธีคิดคือแว่นกรองที่แต่ละคนพัฒนาขึ้น การนำโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคล หรือเปลี่ยนแปลงค่านิยม แต่ต้องมีความเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่ไม่มีใครเหมือน ถ้าคนสามารถเปลี่ยนแว่นกรองได้ก็สามารถเปลี่ยนวิธีคิดที่มีต่อโลกได้

บางส่วนของแว่นกรองในหลักการพื้นฐาน โปรแกรมภาษาประสามสัมผัสกล่าวถึง คือกรอบของพฤติกรรม (Behavioural Frame) ซึ่งเป็นวิธีคิดว่าจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร ดังต่อไปนี้

กรอบแรก คือ การคิดถึงผลลัพธ์มากกว่าปัญหา คือ การรับรู้ว่าตนเองและผู้อื่นต้องการอะไร และค้นหาแหล่งศักยภาพที่มีอยู่และใช้แหล่งเหล่านี้นำไปสู่จุดมุ่งหมาย การรับรู้ปัญหาคือกรอบตำหนิ (Blame Frame) คือวิเคราะห์อะไรผิดเป็นส่วนใหญ่

กรอบที่สอง คือ การใช้คำถามว่าอย่างไรมากกว่าทำไม คำถามว่าอย่างไรทำให้เข้าใจโครงสร้างของปัญหา ส่วนคำถามทำไมเหมือนการได้รับการตัดสิน และหาเหตุผลซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้

กรอบที่สาม คือ การสะท้อนกลับกับความล้มเหลว คนจะไม่ประสบความสำเร็จถ้าไม่เคยพบความล้มเหลวมาก่อน

กรอบที่สี่ คือ การพิจารณาความเป็นไปได้มากกว่าความจำเป็น การเปลี่ยนมุมมองใหม่โดยพิจารณาว่าเราสามารถทำอะไรและเลือกที่จะทำอะไรที่เป็นไปได้มากกว่าการให้สถานการณ์บีบบังคับให้เลือก ในที่สุดโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะปรับทัศนคติให้ไปในทางอยากรู้อยากเห็น และความประทับใจมากกว่าการสันนิษฐาน

ความคิดที่มีประโยชน์อื่น ๆ คือสิ่งที่เราทุกคนมี หรือสามารถสร้างมันขึ้นมาได้และเราต้องการนำมันไปใช้เพื่อนเข้าสู่ความสำเร็จในจุดหมายที่ต้องการ คุณจะอยู่ใกล้ความสำเร็จได้มากกว่า ถ้าคุณแสดงมันออกมา ถ้าคุณจะมองโลกในความจริงมากกว่าถ้าคุณแสดงออกในทางตรงกันข้าม

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

1. จิตและกายประสานเป็นหนึ่งเดียวเช่นเดียวกับระบบข้อมูลย้อนกลับโดยอัตโนมัติ (Cybernetic)
2. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีเจตนาดี
3. พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ในแต่ละบท
4. พลังบวก (Resource) มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน
5. ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์มีลักษณะเป็นระบบ
6. ความหมายของการสื่อสารของคน ๆ หนึ่ง กับบุคคลอื่นสะท้อนกลับมาจากการตอบสนองที่ได้รับ
7. ไม่มีความล้มเหลว มีแต่การให้ข้อมูลย้อนกลับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

8. บุคคลมีการรับรู้ว่าถ้าบุคคลอื่นมีโอกาสและช่องทางตนเองก็มีได้เช่นกัน

9. บุคคลสามารถรับรู้และสร้างสรรค์ประสบการณ์ได้ด้วยกาย และจิตของตนเอง

2. ระบบตัวแทน (Representational System)

การมองโลกของบุคคลเกิดจาก ความคิดและประสบการณ์ส่วนตัว โดยเริ่มมาจากกระบวนการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การฟัง การมองเห็น การได้กลิ่น การรับรู้รส การสัมผัส โดยใช้ภาษาเป็นสื่อกลาง จากนั้นกระบวนการจะนำข้อมูลที่ได้จากการรับรู้เข้าสู่การจัดระบบการประมวลผลต่าง ๆ เปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม หรือสร้างประสบการณ์ใหม่ขึ้นมาได้ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้ตระหนักรู้ถึงการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้านี้ จึงได้คิดค้นสร้างระบบตัวแทนขึ้นมาเพื่อเป็นการเข้าถึงช่องทางในการส่งข้อมูลเข้าสู่กระบวนการพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสื่อสารเริ่มต้นจากความคิด คำพูด น้ำเสียง และภาษาท่าทางที่ถ่ายทอดจากตนเองไปสู่บุคคลอื่น เมื่อบุคคลคิดว่าเห็น ได้ยิน และรู้สึกเกี่ยวกับอะไรนั้นบุคคลจะนำการรับรู้นั้นมาสร้างความรู้สึกขึ้นมาภายในจิตใจ บุคคลใช้ข้อมูลที่ได้รับรู้นั้นเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิมจากรูปแบบของประสาทสัมผัสซึ่งได้รับรู้เอาไว้ผ่านจากประสบการณ์ครั้งแรก ความคิดเหล่านี้เป็นความทรงจำในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเกี่ยวกับการเห็น การได้ยิน การรู้สึก การสัมผัสและการดมกลิ่น ซึ่งได้รับจากประสบการณ์ที่ผ่านมา บุคคลสามารถที่จะสร้างประสบการณ์การรับรู้เหล่านี้ได้แม้ว่าจะไม่ได้รับประสบการณ์นั้นจริง ๆ แต่ใช้ประสบการณ์การรับรู้เช่นเดิมเป็นตัวแทน เช่น การจินตนาการถึงอาหารเย็นและคิดถึงรสชาติของอาหารที่ชอบ เป็นต้น บุคคลใช้ประสาทสัมผัสเหล่านี้ ในการรับรู้โลกภายนอกและรับรู้ประสบการณ์เดิมด้วยตนเอง ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นใช้แนวทางที่เราได้รับรู้นี้ เป็นแหล่งสะสมและป้อนรหัสข้อมูลภายในจิตใจ การเห็น การได้ยิน ความรู้สึก การรับรสและการดมกลิ่น สิ่งเหล่านี้คือระบบตัวแทนที่บุคคลใช้นั่นเอง (O'Conner & Seymour, 1993, pp. 26 - 27)

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'conner & Seymour, 1993, p. 28) อธิบายว่า การรับรู้รสและการดมกลิ่นนั้นโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนำมารวมอยู่กับการสัมผัส (Kinesthetic) และได้แสดงให้เห็นช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส และจัดประเภทของบุคคลจากการจำแนกของการรับรู้ทางประสาทสัมผัสไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. บุคคลที่ถนัดใช้การฟัง (Auditory Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการฟัง ตอบสนองต่อการได้ยินเสียงได้ดีกว่าบุคคลประเภทอื่น บุคคลประเภทนี้จะสนใจกับเสียงรอบข้างที่ได้ยินและไวที่สุด ไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง ความชัดเจน ระดับเสียง หรือสำเนียงที่ได้ยิน

2. บุคคลที่ถนัดใช้การมองเห็น (Visual Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดในการมองเห็น มักจะตอบสนองกับสิ่งที่เขาเห็นได้ไว และสามารถเก็บรายละเอียดได้ ไม่ว่าจะเป็น รูปร่าง ขนาด รายละเอียดบนใบหน้า เป็นต้น

3. บุคคลที่ถนัดใช้การสัมผัส (Kinesthetic Person) เป็นผู้ที่มีความถนัดด้านการเคลื่อนไหว ไวต่อการสัมผัส แรงกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหยาบละเอียดจะส่งผลต่อบุคคลประเภทนี้มาก

ลีวิส และพูซิลิค (Lewis & Pucelik, 1982 อ้างถึงใน อัจฉรา ภักดีพินิจ, 2545, หน้า 47 - 48) ได้เพิ่มบุคคลในประเภทที่สี่เข้ามาคือ

4. บุคคลที่ถนัดเชิงตัวเลข (Digital Person) ผู้ที่มีความถนัดในเชิงตัวเลขจะเป็นผู้ที่จับข้องหาในคำอธิบาย เหตุผล คำชี้แจงเหตุผลและเหตุผลที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะตั้งใจค้นหาคำตอบของคำถาม อะไร ทำไม และอย่างไร

อย่างไรก็ตาม โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'conner & Seymour, 1993, p. 28) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัสว่า เป็นปฐมภูมิของระบบตัวแทนที่ใช้ในวัฒนธรรมตะวันตก ประสาทสัมผัสที่เกี่ยวกับรสชาติ และการดมกลิ่น อาจมีความสำคัญรองลงมาและบ่อยครั้งที่นำไปเป็นส่วนประกอบของประสาทสัมผัสทางการสัมผัสในหลาย ๆ ครั้งที่เราต้องการประสิทธิภาพในการติดต่อโดยตรงกับการมองเห็น เสียง และพัวพันกับมัน จนอาจกล่าวได้ว่าเราใช้ระบบปฐมภูมินี้ตลอดเวลา แม้ว่าเราจะไม่ได้ใช้ประสาทสัมผัสปฐมภูมินี้เท่า ๆ กัน และเราจะใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่าประสาทสัมผัสด้านอื่นเสมอ ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นใช้ระบบตัวแทนในการดำเนินการและมนุษย์ได้รับข้อมูลโดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าซึ่งโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นสามารถใช้การป้อนรหัสดังนี้

V	Visual	ภาพ
A	Auditory	การได้ยิน
K	Kinesthic	สัมผัส ความรู้สึก
O	Olfactory	กลิ่น
G	Gustatory	รสชาติ

จากการศึกษาเอกสารอ้างอิงต่าง ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่ประสบผลสำเร็จในการป้อนรหัสเหล่านี้คือ การดูการเคลื่อนไหวของนัยน์ตา (Eye Accessing Cues) การมีรูปแบบภาษาที่นำมาสู่แบบพฤติกรรมและกลวิธี (Strategy) เป็นต้น ซึ่งเทคนิคย่อยเหล่านี้มีส่วนในความสำเร็จในการเรียนรู้เกี่ยวกับทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัส

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. ระบบตัวแทนที่ชื่นชอบ (Preferred Representative System)

เราใช้ระบบประสาทสัมผัสจากภายนอกทั้งหมดตลอดเวลา แม้ว่าเราจะใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง มากกว่าประสาทสัมผัสอื่น ๆ ที่ถูกละเลยไปในบางเวลา บุคคลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการใช้ประสาทสัมผัสผ่านทางช่องทางการรับรู้ที่ตนเองถนัดมากกว่าจะใช้ประสาทสัมผัสร่วมกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ว่าบุคคลนั้นทำอะไร บุคคลมีพรสวรรค์หรือทักษะเฉพาะด้านที่ทำให้สามารถทำงานบางอย่างได้อย่างง่ายดายโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก มีบุคคลจำนวนมากที่สามารถสร้างจินตนาการทางสมอง ใช้ความคิดให้ปรากฏเป็นรูปภาพ แต่บางคนกลับไม่ถนัด เมื่อบุคคลมีความคิด หรือแนวโน้มที่จะเลือกใช้ช่องทางการรับรู้ช่องทางหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ระบบประสาทสัมผัสภายในระบบใดระบบหนึ่งจนติดเป็นนิสัย ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกระบบตัวแทนที่เลือกใช้เช่นนี้ว่าระบบตัวแทนปฐมภูมิ (Primary Representation System) ในการทำจิดบำบัดต่าง ๆ มีความเอนเอียงในการใช้ระบบตัวแทนเช่นกัน แม้ว่าพื้นฐานการใช้เทคนิคในการบำบัดจะใช้การรับรู้ด้านการสัมผัสเบื้องต้น เช่น ในทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นการฟัง โดยให้ผู้รับการบำบัดพูดอย่างอิสระ หรือศิลปะบำบัดและทฤษฎีจึงเน้นที่การใช้ช่องทางการมองเห็น เป็นต้น (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 29 - 30)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า ระบบตัวแทนเบื้องต้นจึงมีความสำคัญเพราะเป็นช่องทางการรับรู้ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งมีความถนัดในการรับรู้แตกต่างกัน ซึ่งบางครั้งพรสวรรค์มีส่วนทำให้การเรียนรู้เร็วขึ้น แต่การเรียนรู้ก็สามารถฝึกหัดได้ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคลเป็นจุดในการดำเนินการบำบัด แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่เคยได้รับประสบการณ์จริงมาก่อนแต่ก็สามารถรับรู้ได้โดยจำลองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตและใช้จินตนาการของแต่ละบุคคลในการบำบัด

4. ความเป็นมิตร (Rapport)

ความเป็นมิตรเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างความหมายร่วมกันระหว่างบุคคลสองคนหรือมากกว่านั้น ความเป็นมิตรก่อให้เกิดสายสัมพันธ์ ความไว้วางใจ ความเข้าใจร่วมกัน รวมถึงความรู้สึกปลอดภัย และนำมาสู่การเปิดโลกทัศน์ของบุคคลให้กว้างขวางขึ้น ความเป็นมิตรมีความสำคัญต่อทุก ๆ ด้าน ในด้านจิตวิทยา และในการให้คำปรึกษา จำเป็นต้องมีความเป็นมิตรเมื่อบุคคลเกิดความเป็นมิตรกับใครก็ตาม ไม่ว่าระหว่างผู้บำบัด กับผู้รับการบำบัดเอง หรือระหว่างเพื่อนคนอื่น ๆ บุคคลจะร่วมอยู่ในจังหวะเดียวกัน ได้ยิน ได้เห็น และมีความรู้สึกร่วมกัน นำมาซึ่งพัฒนาการต่อตัวเองและผู้ที่เป็นมิตรด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เฮนวูด และลิสเทอร์ (Henwood & Lister, 2007, pp. 44 - 45) กล่าวว่า การสร้างความเป็นมิตรเป็นทักษะที่มีความสำคัญที่สามารถเรียนรู้ได้ จากการได้รับความไว้วางใจและการเอาใจใส่จากผู้ปกครอง สถาบัน และเพื่อน ๆ คุณจะสามารถรู้ได้ด้วยตัวเองว่าอะไรคือสิ่งสำคัญต่อการอยู่เคียงข้างซึ่งกัน และกัน เมื่อคุณมีความเป็นมิตรกับใครบางคน คุณจะมีความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ได้รับแรงสนับสนุนอย่างเป็นอิสระจากการสนทนา และได้รับความสะดวกสบายมากขึ้น เมื่อคุณสามารถที่จะสร้างมิตรภาพกับใครซักคน และคุณมีความรู้สึกผูกพันกับพวกเขา คุณจะหาเวลาต่าง ๆ เพื่อสร้างความเหมาะสมในการสื่อสารโดยใช้ภาษาทางร่างกาย และการใช้สัญญาณร่วม สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาโดยจิตใต้สำนึกในทุก ๆ วันที่เราอยู่ร่วมกัน แม้ว่าเราจะไม่มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับมัน แต่พวกเราสามารถควบคุมในความเหมาะสมในการพัฒนากระบวนการของการสร้างมิตรภาพเพื่อที่จะแน่ใจในผลที่จะปรากฏมาภายหลังที่จะมีผลกระทบต่อกัน

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 19 - 20) กล่าวว่าในด้านการศึกษา การบำบัดรักษา การให้คำปรึกษา ธุรกิจ การขายและการอบรม การสร้างสายสัมพันธ์หรือความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างบรรยากาศความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นและความร่วมมือซึ่งทำให้บุคคลแสดงออกได้อย่างอิสระ ดังนั้นการสร้างสายสัมพันธ์ต้องใช้การฝึกหัด ภาษาท่าทางและน้ำเสียง เป็นสิ่งสำคัญซึ่งทำให้บุคคลสังเกตได้ เหมือนกระจกเงาและการที่บุคคลนั้นสามารถเข้ากันได้ทั้งท่าทาง อากัปกิริยาและการประสานสายตาเปรียบกับการเต้นรำ ซึ่งคู่เต้นต้องเคลื่อนไหวไปในจังหวะและทิศทางเดียวกัน ถ้าปราศจากซึ่งสายสัมพันธ์ต่อกัน ปฏิกิริยาทางร่างกายจะแสดงออกมาให้เห็น ไม่ว่าจะเป็นการพูด ภาษาท่าทางที่ไม่สัมพันธ์กับคำพูด บุคคลประสบความสำเร็จจากการสร้างความสัมพันธ์และสายสัมพันธ์ทำให้เกิดความไว้วางใจ ทักษะนี้มีความสำคัญและมีประโยชน์มาก แต่มีข้อจำกัดสองประการคือระดับความสามารถของบุคคลต่อการรับรู้เกี่ยวกับท่าทาง อากัปกิริยาและคำพูดและทักษะที่บุคคลสามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ การสร้างสายสัมพันธ์เป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งเราไม่มีทางทราบผลลัพธ์ได้หากไม่ลองปฏิบัติ

5. สภาวะปัจจุบันและสภาวะที่ต้องการ (Present Stage and Desired State)

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 15) กล่าวว่าอีกแนวทางของความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในธุรกิจ การพัฒนาส่วนบุคคล หรือการศึกษา เปรียบเสมือนการเดินทางจากสถานะที่เป็นอยู่ ไปสู่สถานะที่เราต้องการ ปัญหาก็คือความแตกต่างระหว่างสภาวะปัจจุบันและสภาวะที่ต้องการ มีผลต่อผลลัพธ์ในอนาคต เราจำเป็นต้องสร้างสำนึกเกี่ยวกับสภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปัญหาในสภาวะปัจจุบัน และในทางตรงกันข้ามทุกปัญหาในปัจจุบันก็สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ได้ พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของบุคคลนั้นแตกต่างกันในสภาวะปัจจุบันและสภาวะที่เราต้องการ การเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งนั้น ต้องใช้พลังในการเดินทาง ซึ่งเกิดขึ้นได้จากแรงจูงใจในสภาวะที่ต้องการซึ่งต้องเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการที่แท้จริง และต้องมีความมุ่งมั่นที่จะได้ผลลัพธ์ตอบแทน ทักษะ เทคนิค และสภาวะที่อุดมสมบูรณ์ จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้ ทักษะต่าง ๆ ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเปรียบเสมือนแหล่งพลังงานที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้พ้นผ่านอุปสรรค ทั้งในการด้านทาน หรือการแทรกแซง

6. การทำตามและการนำ (Pacing and Leading)

แม็กเดอร์มอทท์ และ จาโก (McDermott & Jago, 2004, pp. 99 - 100) กล่าวถึงการทำตาม และการนำเป็นหัวใจของความสำเร็จ ในการติดต่อสื่อสาร การทำตาม (Pacing) เป็นการเลียนแบบตัวแบบจำลองด้วยความไวต่อความรู้สึกสัมผัสของผู้รับการบำบัด ทั้งทางวัจนภาษา อวัจนภาษา และทางพฤติกรรม ดังนั้นการรวมสิ่งเหล่านี้ในวิถีทางการสร้างประสบการณ์ เพื่อที่จะให้เกิดรูปแบบการเลียนแบบของผู้บำบัด การล้อเลียน การเลียนแบบอย่างหยาบ ๆ ของพฤติกรรมที่สามารถมองเห็นได้ การหมางเมิน และช่วยเหลือการมีสติแห่งตน (Self - conscious) ในผลของการติดต่อสื่อสารได้แสดงให้เห็นถึงการไวต่อความรู้สึก และ ความสามารถในการยืดหยุ่นต่อโลกของบุคคล ซึ่งเราสามารถสร้างด้วยการสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เห็นถึงเนื้อหาของการสื่อสารด้านต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีต่าง ๆ การสอน ธุรกิจ หรือ สัมพันธภาพส่วนบุคคล การนำ (Leading) เป็นการเปิดโอกาสในบุคคลมีโอกาสในส่วนร่วมของการสร้างแผนที่ต่อโลกของบุคคลอื่น ๆ เราจะสร้างข้อตกลงร่วมกัน มีสิทธิในการโน้มน้าวพวกเขา และสร้างความน่านับถือโดยใช้กระบวนการที่สร้างมาเพื่อพวกเขาด้วยการใช้ตัวแบบจำลอง โดยที่พวกเขาจะปฏิบัติตามด้วยตัวเขาเอง จุดสำคัญในการทำงานของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมุ่งไปที่การก่อตัวของสายสัมพันธ์ การเอาใจใส่ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด ซึ่งจะกลายมาเป็นปัญหาได้หากใครซักคนจำกัดวงของการสื่อสาร และการสร้างสายสัมพันธ์ และความสำเร็จของกระบวนการคือการหาทางออกของปัญหานี้ ด้วยการยอมรับซึ่งกัน และกันระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด ด้วยการเอาใจใส่เรื่องส่วนตัวระหว่างกัน เพื่อให้เกิดแบบจำลองให้กับผู้รับการบำบัด นำมาซึ่งความสมบูรณ์ และ ความสามารถที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้แก่ชีวิต

สอดคล้องกับแนวคิดของ โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 20 -23) ที่ให้ความสำคัญของการสัมพันธภาพว่า มิตรภาพเปรียบเสมือนสะพานให้บุคคลหนึ่งเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น ๆ นั่นคือการที่บุคคลเหล่านั้นสร้างจุดบางจุดที่ทำให้เกิดความเข้าใจและ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สามารถเชื่อมโยงระหว่างกัน ดังนั้นเมื่อบุคคลใดมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปก็จะมีแนวโน้มที่บุคคลอื่นจะทำตาม เราสามารถนำบุคคลไปสู่ทิศทางต่าง ๆ ได้ ครูที่ดีที่สุดคือครูที่สามารถสร้างสายสัมพันธ์และความเข้าใจโลกของผู้เรียน และทำให้นักเรียนรู้สึกเข้าใจในวิชาที่เรียนได้ง่าย ซึ่งในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้นเรียกการกระทำนี้ว่า การทำตามและการนำ (Pacing and Leading) การตาม (Pacing) คือการสร้างสะพานที่นำไปสู่การยอมรับนับถือ ส่วนการนำ (Leading) คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งจะทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนตาม ซึ่งการนำไม่สามารถดำเนินไปได้หากไร้ซึ่งสายสัมพันธ์ การตามเป็นทักษะสายสัมพันธ์ธรรมชาติทั่วไปซึ่งเราใช้กับบุคคลที่เราสนใจ ถ้าสะพานสายสัมพันธ์สร้างขึ้นแล้วบุคคลอื่นจะยอมรับบทบาทของผู้นำและการตาม การตามทำให้บุคคลสามารถรับรู้ได้ในสภาวะจิตใต้สำนึกว่าได้รับการยอมรับนับถือในสภาวะที่เขาเป็นอยู่ และเต็มใจที่จะยอมรับทำตามถ้าเป็นแนวทางที่ต้องการ อารมณ์ที่อยู่ในสภาวะตามและนำนี้ (Emotional Pacing and Leading) เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการบำบัด การตามและการนำจะประสบผลสำเร็จได้นั้น จะต้องให้ความสนใจแก่บุคคลอื่น และมีความยืดหยุ่นเพียงพอในพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่ออะไรก็ตามที่ได้เห็นหรือได้ยิน

7. จิตเหนือภวังค์ และจิตใต้ภวังค์ (Up Time and Down Time)

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 111 - 112) กล่าวว่าในปัจจุบันพวกเราเพ่งความสนใจไปที่ความสำคัญของความเฉลียวฉลาดของประสาทสัมผัส พยายามที่จะเปิดรับประสาทสัมผัส และสังเกตการตอบสนองของบุคคลรอบข้าง สิ่งนี้คือสภาวะในการปรับประสาทรับรู้ที่มีต่อโลกภายนอก และสภาวะที่นำมนุษย์สู่ห้วงลึกแห่งจิตใจให้ได้รับรู้สภาวะความเป็นจริง เรียกว่าจิตเหนือภวังค์ (Up Time) เมื่อก้าวลึกเข้าสู่ความคิดเพื่อไปสู่ความทรงจำนั้น โดยมุ่งเข้าสู่ภายในจิตใจ ความรู้สึกสัมผัส การมองและการได้ยินภายใน ยิ่งก้าวลึกเข้าไปภายในใจมากเท่าใดความตระหนักรู้เกี่ยวกับการรับรู้โลกภายนอกยิ่งน้อยลงเท่านั้น การก้าวลึกลงไปในความคิดเรียกว่าจิตใต้ภวังค์ (Down Time) เมื่อไรก็ตามที่ผู้บำบัดถามใครก็ตามที่ก้าวเข้าสู่ภายในใจด้วยการมองเห็น การได้ยินเสียง และการรับรู้ความรู้สึกสัมผัสเพื่อให้เขาก้าวสู่ภาวะจิตใต้ภวังค์ (Down Time) เป็น ณ ที่เป็นห้วงจินตนาการในขณะตื่น (Day Dream) เป็นที่ที่จะวางแผน ความคิดฝัน (Fantasy) และสร้างสิ่งที่คิดว่าควรเป็นไปได้ บุคคลสามารถเปลี่ยนการรับรู้ประสาทสัมผัสสู่ภายนอกและภายในขึ้นอยู่กับสภาวะที่เขาเป็นอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อความคิดที่กระทำโดยจิต เปรียบเสมือนเครื่องมือการกระทำสิ่งที่แตกต่างกันออกไป บ่อยครั้งที่เราไม่ได้ทำบางสิ่งอย่างดีเพราะว่าเราไม่อยู่ในสภาวะที่ถูกต้อง บุคคลที่เข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยการชักจูงให้เข้าสู่จิตใต้ภวังค์(Down Time) จิตในภวังค์เป็นระยะเปลี่ยนแปลง (Alter State) จากสภาวะอุปนิสัยของ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จิตสำนึก ประสบการณ์จิตในภวังค์ของทุกคนแตกต่างกันเพราะทุกคนมีจุดเริ่มต้นสภาวะที่แตกต่าง การทำงานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนั้น เป็นการทำงานในขณะที่จิตอยู่ในภวังค์และอยู่ในสภาวะเปลี่ยนแปลง (Alter State)

8. การเคลื่อนไหวของนัยน์ตา (Eye Accessing Cues)

การเคลื่อนไหวตำแหน่งของนัยน์ตาเป็นส่วนประกอบที่มีประโยชน์ของภาษาทางร่างกายที่เราใช้ในการสื่อสาร เมื่อเราพูดคุย และทำการประมวลผลข้อมูล ตำแหน่งของนัยน์ตาและการเคลื่อนไหวนัยน์ตาของเราสามารถที่จะบ่งบอกได้ถึงสิ่งที่คิด สิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว หรือแม้แต่การแสดงถึงความรู้สึกนึกคิดที่ถูกซ่อนอยู่ภายใน ตำแหน่งของนัยน์ตาแสดงให้รู้ว่าบุคคลมีความคิดต่อภาพที่เห็น การได้ยิน การพูดกับตนเอง และความรู้สึกของเรา ได้แสดงออกมาทางตำแหน่งของนัยน์ตาซึ่งได้กระทำไปโดยที่เราไม่รู้ตัว ว่านัยน์ตาเกิดความเคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กับกระบวนการคิดของเราเอง (Henwood & Lister, 2007, pp. 50 - 52) การศึกษาทางประสาทวิทยาได้แสดงให้เห็นผลจากการศึกษาการเคลื่อนไหวของนัยน์ตาไปในทิศทางต่างๆ ด้านข้างหรือบนล่าง (Laterally or Vertically) มีความสัมพันธ์กับการกระตุ้นสมองในส่วนที่แตกต่างกัน การเคลื่อนไหวของนัยน์ตานี้เรียกว่า การเคลื่อนไหวในแนวระนาบ (Lateral Eye Movements: LEM) ในทางการศึกษาทางประสาทวิทยาซึ่งในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเรียกว่า การเคลื่อนไหวของนัยน์ตา (Eye Accessing Cues) เพราะว่าวิธีการมองเห็นทำให้รู้ว่าบุคคลได้รับข้อมูลเข้าไปอย่างไร เมื่อมนุษย์มองเห็นบางสิ่งจากประสบการณ์ในอดีตมีแนวโน้มเคลื่อนไปด้านบนและไปด้านซ้าย เมื่อต้องสร้างรูปภาพจากคำพูดหรือพยายามจินตนาการบางสิ่งซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อนตาจะเคลื่อนขึ้นไปข้างบนและไปทางด้านขวา และเมื่อเป็นความทรงจำเกี่ยวกับเสียงนัยน์ตาจะเคลื่อนไปด้านซ้ายและข้ามไปทางขวาเพื่อสร้างเสียง เมื่อรับเข้าความรู้สึกนัยน์ตาจะมองต่ำ และไปทางด้านขวา เมื่อคุยกับคนเองตาจะมองต่ำไปทางซ้าย แล้วตาจะมองตรงไปข้างหน้าเมื่อมองระยะไกล คือตาที่จ้องตรงไปข้างหน้าแสดงถึงการมองเห็น (O'Conner & Seymour, 1993, pp. 35 - 39)

9. การกระทำอย่างอื่นที่บ่งบอกได้ (Other Accessing Cues)

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 39 - 40) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวของนัยน์ตาไม่เพียงแต่บ่งบอกการรับรู้ข้อมูลเท่านั้นแต่ยังเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการสังเกต เราสามารถที่จะสังเกตภาษาทางร่างกายอื่น ๆ ร่วมกันได้อีกเช่น ตำแหน่งของศีรษะ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งสิ่งเรานี้มักทำงานสัมพันธ์กับความคิดภายในตัวเรา เช่นเดียวกับร่างกายและจิตใจที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อบุคคลรู้สึกนึกคิดอย่างไรมักจะแสดงออกมาทางร่างกายอย่างนั้น เช่น รูปแบบการหายใจ สีของผิวหนังและท่าทาง เป็นต้น บุคคลซึ่งกำลังคิดจินตนาการ โดย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การมองเห็น จะพูดเร็วขึ้นเนื่องจากการจินตนาการเกิดขึ้นรวดเร็วมาก เพื่อให้สอดคล้องกันร่างกายจะแสดงออกมาด้วยการหายใจที่เพิ่มและถี่ขึ้น บ่อยครั้งมีการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะไหล่ศีรษะเงยขึ้นและใบหน้าซีดกว่าปกติ ส่วนบุคคลที่กำลังคิดอยู่ภายในด้วยเสียงจะหายใจโดยใช้ทรวงอกทั้งหมด มีการเครื่องไหวร่างกายบ่อย ๆ เป็นจังหวะ และน้ำเสียงจะต้องชัดเจนแสดงออกทางอารมณ์ในจังหวะเดียวกัน ศีรษะอยู่ในลักษณะสมดุลกับไหล่หรือเอียงเล็กน้อย ราวกับกำลังฟังบางสิ่ง บุคคลซึ่งกำลังคุยกับตนเองบ่อยครั้งจะเอนศีรษะไปด้านหนึ่งหรือพักศีรษะบนมือหรือกำมือคล้ายกับท่าทางการโทรศัพท์ราวกับว่ากำลังคุย บุคคลที่ถนัดการใช้สัมผัส (Kinesthetic) จะมีลักษณะการหายใจช้าและลึกบริเวณช่องท้องและมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อศีรษะก้มลง น้ำเสียงที่ใช้ควรลึกซึ้งขึ้น พูดช้าและมีจังหวะหยุดระหว่างพูด การเคลื่อนไหวและท่าทางจะบอกว่าบุคคลนั้นคิดอย่างไร มนุษย์จำนวนมากมีตำแหน่งอินทรีย์สัมผัส (Sense Organ) เช่น ตำแหน่งที่หูขณะที่เขากำลังฟังเสียงที่เกิดขึ้นภายในศีรษะของเขาหรือตำแหน่งที่ท้องในกรณีที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับบางสิ่งที่เข้มแข็ง สัญญาณเหล่านี้ไม่ได้บอกว่ามนุษย์คิดอะไร เพียงว่ามนุษย์กำลังคิดถึงสิ่งนั้นอย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็นภาษาทางกายมากกว่าการตีความธรรมดา ความคิดเกี่ยวกับระบบตัวแทนนั้นมีประโยชน์ทำให้รู้ว่าบุคคลนั้นคิดแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งการอ่านวิธีเข้าของข้อมูล (Accessing cues) เป็นทักษะที่ล้ำค่าสำหรับใครก็ตามที่ต้องการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเสนอส่วนที่เป็นไปได้คือ วิธีคิดของบุคคลที่กลายเป็นนิสัยย่อมทิ้งร่อยรอยเอาไว้บนร่ายกาย สิ่งเหล่านี้แสดงออกมาทางบุคลิกลักษณะท่าทาง อากัปกิริยา รูปแบบการหายใจ ซึ่งกลายมาเป็นอุปนิสัยส่วนตัวของบุคคลเช่น คนพูดเร็วใช้น้ำเสียงที่สูงและการหายใจที่เร็วด้วย ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถปรับวิธีการคิดเข้าได้กับผู้อื่นย่อได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า อย่างไรก็ตามการอ้างอิงเหล่านี้ต้องได้รับการตรวจสอบการสังเกตและประสบการณ์ซ้ำอีกครั้ง (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 39 - 41)

ดังนั้นการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจึงรับรู้ได้ว่าบุคคลนั้นมีวิธีคิดอย่างไรจากการสังเกตทั้งการเคลื่อนไหวของตาและอากัปกิริยาที่บุคคลนั้นแสดงออก เพื่อสื่อว่าบุคคลได้รับข้อมูลอย่างไรและมีวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดอย่างไร ซึ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถที่จะประเมินผู้รับการปรึกษาได้ แต่ทักษะเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ

10. กลยุทธ์ (Strategies)

กลยุทธ์ เป็นสิ่งที่บอกให้ทราบได้ถึงวิธีการจัดการกับความคิด และพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การทำงานต่าง ๆ ให้ลุล่วง กลยุทธ์จะทำให้คุณขยับเข้าสู่จุดมุ่งหมายทางบวก ในขณะที่เราสามารถที่จะคล้อยตามหรือขัดแย้งกับความเชื่อของเราเอง ในการทำงานให้ลุล่วง คุณต้องอาศัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความเชื่อที่ว่าคุณสามารถทำมันได้ หากไม่เป็นเช่นนั้นคุณจะไม่สามารถเติมเต็มชีวิตคุณได้ ในความเชื่อถึงความสมควรที่จะทำ สิ่งนี้จะเป็นการเตรียมตัวที่สำคัญไปสู่การกระทำ และในความเชื่อถึงความคุ้มค่าที่จะทำ สิ่งนี้จะเป็นตัวประสานให้เกิดความน่าสนใจ และความอยากรู้อยากเห็นต่องาน กลยุทธ์ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือการรับรู้ประสาทสัมผัสของแว่นกรอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการกำหนดการรับรู้ของมนุษย์เกี่ยวกับโลก กลยุทธ์จึงเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีกลยุทธ์มากมายให้เลือกใช้ตามเอาใจใส่ใครรู้ของบุคคล เช่น กลยุทธ์ทางดนตรี (Music Strategy) กลยุทธ์ทางความจำ (Memory Strategy) กลยุทธ์ในการสร้างสรรค์ (Strategy of Creativity) เป็นต้น ซึ่งกลยุทธ์ต่าง ๆ นี้จำเป็นต้องมีกลวิธีที่จะนำไปสู่ความสำเร็จลุล่วง ซึ่งกลวิธี(Strategies)ที่สำคัญมี ดังนี้

1. ระบบตัวแทน (Representational system)
2. การปรับสภาพย่อย (Submodalities)
3. การเรียงระดับขั้นตอน (the Sequence of the Steps)

กลยุทธ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากสำหรับผู้ใช้ในการที่ต้องการสร้างแรงจูงใจ ดังเช่น พนักงานขายถ้าต้องการขายสินค้าให้ได้ก็จำเป็นต้องสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ซื้อไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับตัวสินค้า การให้ดูสินค้าหรือการให้ทดลองใช้สินค้า ซึ่งนักขายที่เก่งต้องทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจ หรือสิ่งจำเป็นที่ครูจะทำความเข้าใจ และตอบสนองต่อผู้เรียนโดยใช้กลวิธีที่แตกต่างกันแก่นักเรียน นักเรียนบางคนต้องการฟังจากครูและสร้างการรับรู้ภายในเป็นรูปภาพทำให้เกิดความเข้าใจความคิด เด็กอื่นอาจใช้ระบบตัวแทนโดยการมองเห็นตั้งแต่ครั้งแรกดังคำพูดที่ว่า รูปภาพ 1 ภาพมีค่ามากกว่าคำพูดนับพัน แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้มอง นั่นคือวิธีการสอนอย่างเดียวไม่เหมาะสมกับนักเรียนทุก ๆ คน (O'Connor & Seymour, 1993, pp. 185 - 188)

ดังนั้นผู้ใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสจะเป็นผู้เลือกใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ให้เหมาะโดยการสร้างแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ

11. การสร้างตัวแบบ (Modelling)

แม็กเดอร์มอทท์ และจาโก (McDermott & Jago, 2004, pp. 48 - 49) กล่าวว่า การสร้างตัวแบบเปรียบได้กับหัวใจของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสก็ว่าได้ สำหรับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเอง ได้เกิดขึ้นมาจากการศึกษาตัวแบบของบุคคลทั้งสามคือ ฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) และ มิลตัน เอริคสัน (Milton Erickson) และศึกษาการสร้างตัวแบบที่เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดรูปแบบพฤติกรรมที่ดีเลิศอย่างเด่นชัด

การสร้างตัวแบบเป็นกระบวนการพื้นฐานที่ติดตัวมนุษย์อยู่แล้ว ตัวแบบของเด็ก ๆ คือผู้ใหญ่รอบตัวเขา เริ่มต้นจากจิตใต้สำนึก ความไม่ตั้งใจ สู่ระดับที่ใหญ่กว่า เมื่อเวลาผ่านไปการสร้างตัวแบบนำไปสู่ระดับจิตสำนึก ความตระหนักรู้ ทำให้เกิดความเป็นไปได้ในความตั้งใจที่จะระบุ ลักษณะพิเศษ และทักษะของตัวแบบได้ การสร้างตัวแบบเป็นได้ทั้งแนวคิด และกระบวนการ สามารถตอบสนองต่อคำถามที่ว่า เราจะทำสิ่งใด ๆ ได้อย่างไรบ้าง การสร้างตัวแบบไม่ใช่การเลียนแบบ ในวัยเด็กเราอาจเดินตามเส้นทางของผู้เป็นพ่อแม่ และเมื่อเติบโตขึ้นเราจะสอนตนเองให้เดินไปสู่เส้นทางที่แยกจากเดิม จากการเรียนรู้ตามธรรมชาติ และการเรียนรู้จากตัวแบบ สังเกตผลลัพธ์จากความล้มเหลว และการทำซ้ำ และเปลี่ยนการกระทำของตนเอง

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 182) กล่าวว่า การสร้างตัวแบบคือกระบวนการที่มนุษย์ทำซ้ำในลักษณะที่ดีเลิศ โปรแกรมประสาทสัมผัสเป็นวิธีการทางอ้อมที่จะอธิบายโดยใช้การสำรวจคำว่า "อย่างไร" เก่งกว่า เร็วกว่า เท่าที่สามารถทำได้ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสใช้จิตใจและร่างกายของมนุษย์ในแนวทางเดียวกันที่ดำเนินการไปหาขุดสุดยอด สามารถเพิ่มคุณภาพของการกระทำและผลลัพธ์ รูปแบบของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เพราะมนุษย์เองเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ

กระบวนการของตัวแบบมี 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 มีความตั้งใจและให้ความสนใจกับสภาวะที่ตัวแบบเป็นอยู่ขณะที่เขากำลังแสดงพฤติกรรมนั้นระยะนี้ผู้ใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หรือ ผู้ให้คำปรึกษาจินตนาการตนเองในสภาวะของผู้รับคำปรึกษา ใช้ทักษะตำแหน่งที่สองจนกว่าสามารถสร้างผลลัพธ์ที่เหมือนกัน โดยมุ่งสังเกตที่การกระทำที่ผู้รับการบำบัดแสดงออก (พฤติกรรม และสรีรวิทยา) เขาต้องทำอย่างไร (กลวิธีที่ใช้ ความคิดภายใน) และอะไรที่ทำให้เขาทำ (การสนับสนุนความเชื่อและการสันนิษฐาน) อะไรที่ผู้ให้การบำบัดได้สังเกตโดยการตั้งคำถาม

ระยะที่ 2 ใช้หลักการดึงปัจจัยสำคัญของพฤติกรรมของตัวแบบที่มองเห็นว่าอะไรทำให้เกิดความแตกต่าง ถ้าบุคคลทำบางสิ่ง และทำให้เกิดความแตกต่างที่นำไปสู่ผลลัพธ์ ที่ผู้บำบัดต้องการ และเป็นส่วนสำคัญของตัวแบบ ผู้บำบัดได้ขัดเกลาตัวแบบ และเริ่มทำความเข้าใจอย่างมีสติ นี้เป็นแบบการเรียนรู้ที่สวนทางกัน (Tradition Learning) เป็นการเรียนรู้ จากการเพิ่มรายละเอียดทีละเล็กละน้อย ณ ช่วงเวลานั้นจนกระทั้งได้รายละเอียดทั้งหมด ตัวแบบเป็นตัวเร่งให้เกิดการเรียนรู้ที่สำคัญเพื่อเป็นการค้นหาในตัวตนที่ตนเองต้องการ

ระยะที่ 3 เป็นระยะที่มีการประยุกต์ใช้การสอนแก่ผู้อื่น โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นผู้สร้าง และผลลัพธ์ที่ออกมาสามารถนำไปสู่การสร้างสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าบุคคลสามารถเป็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จได้เสมือนกับตัวแบบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

12. การปรับสภาพย่อย (Submodatity)

โอคอนเนอร์ และเซเมอร์ (O'Conner & Seymour, 1993, pp. 41 - 47) ได้กล่าวไว้ว่า นานมาแล้วที่เราพูดถึงหลักสามประการที่นำไปสู่ความคิด นั้นคือ การรับรู้ได้ยินเสียง การมองเห็นภาพ และการรู้สึกสัมผัส แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงขั้นต้นเท่านั้น การที่จะอธิบายถึงภาพที่เคยเห็นต้องมีรายละเอียดเพิ่มเติมขึ้นมา เช่น รูปภาพนั้นเป็นภาพสีหรือขาวดำ ภาพกำลังเคลื่อนไหว หรือเป็นภาพนิ่ง อยู่ใกล้หรืออยู่ไกล สิ่งเหล่านี้เป็นความแตกต่างที่สังเกตได้ ขั้นตอนต่อมาคือการสร้างวิธีคิดทั่วไปให้เป็นระบบที่ถูกต้อง

1. สร้างตัวคุณให้รู้สึกสบายและนึกย้อนไปสู่ความทรงจำที่คุณพอใจแล้วตรวจสอบความทรงจำนั้นทั้งหมด มองภาพเหตุการณ์เหล่านั้น ราวกับว่าคุณเห็นด้วยตาตนเอง หรือมองราวกับว่ามองจากที่อื่น ตัวอย่างเช่น การแยกตนเอง ถ้าคุณมองเห็นตนเองในรูปภาพ สังเกตภาพที่เห็นเป็นรูปสีหรือไม่ กำลังเคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง เป็นหนังหรือสไลด์ ภาพสามมิติ หรือแบนราบเหมือนรูปถ่าย สิ่งเหล่านี้จะเป็นรายละเอียดที่สามารถสังเกตได้

2. ต่อไปให้ตั้งใจฟังเสียงทุกเสียงที่เกิดขึ้นร่วมกับความทรงจำ เสียงนั้นดังหรือเบา ใกล้หรือไกล เสียงนั้นมีที่มาจากไหน

3. ตั้งใจเกี่ยวกับความรู้สึกของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในความทรงจำ

ความแตกต่างเหล่านี้เป็นการเข้าใจในแบบที่เรียกว่า การปรับสภาพ ในโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ถ้าระบบตัวแทน (Representational Systems) เป็นวิธีที่บุคคลจะได้รับประสบการณ์ที่มีต่อโลก การปรับสภาพก็เปรียบเสมือนรอยต่อที่เชื่อมเส้นทางของประสาทสัมผัส รูปภาพ เสียง หรือความรู้สึกอันเป็นที่สงบ

การปรับสภาพ สามารถเป็นความคิดที่สำคัญที่สุดในการป้อนรหัสมนุษย์ มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ที่ทุกความคิด หรือบุคคลสามารถระลึกประสบการณ์ทั้งหมดโดยปราศจากการมีโครงสร้างประสบการณ์ของการปรับสภาพ ซึ่งเป็นมากกว่าเนื้อหา ด้วยรูปแบบที่จะสามารถสร้างผลกระทบต่อความทรงจำทั้งหมดให้มีความหมาย เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นมาแล้วมันจบลงไปแล้ว โดยที่เราไม่สามารถย้อนกลับไป แต่เราสามารถที่จะระลึกถึงโดยย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์ที่พึงพอใจ สร้างรูปแบบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในภาพนั้นราวกับว่าคุณเข้าไปสู่เหตุการณ์นั้น (Assosiate) พิจารณาว่าเหตุการณ์นี้คืออะไร ต่อไปแยกออกมา (Dissosiate) โดยการก้าวออกมาจากภาพถ่ายและมองบุคคลอื่นซึ่งเห็น และได้ยินเหมือนกันกับคุณ สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของคุณอย่างไรเกี่ยวกับประสบการณ์นี้ การแยกออกเป็นการสูญเสียความทรงจำที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความทรงจำที่พึงพอใจจะทำให้สูญเสียความสุข ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวด และเมื่อสามารถที่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จะแยกออกจากความเจ็บปวด เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะใช้การแยกออกจากอารมณ์เจ็บปวดเสียก่อน เพื่อจัดการกับความชอกช้ำทางจิดใจ มิฉะนั้นเหตุการณ์ทั้งหมดจะถูกปิดกั้นโดยจิดสำนึกและเป็นการยากที่จะไม่คิดถึงมัน การแยกออกครั้งแรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าอยู่ห่างไกล รู้สึกปลอดภัย ทำให้สามารถจัดการกับประสบการณ์ได้ การทดลองในการเปลี่ยนความคิดว่าคิดอย่างไรและค้นพบได้อย่างไรในรายละเอียด จึงเป็นเรื่องสำคัญสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นมา และผลที่ตามมาคือการต้องอยู่กับมัน แต่มันไม่สามารถรบกวนได้ตลอด พลังเหล่านี้สร้างความรู้สึกแตกต่างระหว่างปัจจุบันกับประสบการณ์ซึ่งเป็นผลที่เราจะได้จากวิธีคิด และความหมายของพลังที่เราให้ความสำคัญขึ้นกับความทรงจำของเรา

ศรัณย์ จันทพลาบูรณ์ (2549, หน้า 45) ได้ยกตัวอย่างของการปรับสภาพว่า ผู้หญิงคนหนึ่งต้องการจะลดน้ำหนัก ดังนั้น ควรจะต้องควบคุมอาหารการกิน ใคร ๆ ก็รู้ว่าควรทานอะไร ไม่ควรทานอะไร ในการลดน้ำหนัก ซึ่งเธอเองก็รู้ แต่สิ่งที่เธอชอบทานเป็นที่สุดคือ ช็อกโกแลต ทานมากจนถึงมากที่สุด ก่อนหน้านี้เธอคิดถึงช็อกโกแลต และมักจะเห็นมันในความคิด ในจินตนาการว่าช็อกโกแลตนั้นมันอยู่ใกล้ ชิ้นใหญ่ เป็นภาพที่คมชัด มีสีสันสวยงาม น้ำตาลเข้ม หยาดเยิ้ม น่าทาน เธอรู้สึกอยากจะหยิบมาทาน แต่หลังจากผ่านกระบวนการของการปรับสภาพ เมื่อไหร่ที่เธอคิดถึงช็อกโกแลต เธอจะไม่พยายามที่จะกำจัดภาพนั้นออกไปจากความคิด เพราะไม่ว่าอย่างไรมันก็จะกลับมาอีก แต่จะค่อย ๆ จินตนาการเปลี่ยนภาพนั้นไป ค่อย ๆ ปรับสีของช็อกโกแลตให้เป็นสีขาวดำ ปรับรายละเอียดของภาพช็อกโกแลตให้เบลอ และปรับแสงให้สลัว ปรับขนาดของช็อกโกแลตให้เล็กลง และปรับระยะให้อยู่ห่างไกลออกไป และแทนที่ช็อกโกแลตด้วยหน่อไม้ฝรั่ง เธอปรับภาพหน่อไม้ฝรั่งให้มีสีเขียวสดใส มีขนาดใหญ่ อยู่ใกล้ คมชัด มีความสว่าง เธอจินตนาการถึงเสียงที่แสดงความกรอบอร่อยของการกัดหน่อไม้ฝรั่ง หลังจากนั้นเธอก็เลยทางหน่อไม้ฝรั่งได้มากขึ้นแทนการทานช็อกโกแลต และเธอก็มีรูปร่างที่ดีขึ้น ตามที่ปรารถนา

13. หลักการเรียนรู้ (Learning) การที่ยังไม่ได้เรียนรู้ (Unlearning)

โอคอนเนอร์ และเซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, pp.6 - 8) กล่าวว่าการเรียนรู้โดยทั่วไปแล้วบุคคลสามารถรับรู้ต่อข่าวสารจากโลกได้เพียงน้อย โดยจิตสำนึกสามารถรับรู้ข้อมูลได้เพียง 7 ส่วนของข้อมูลทั้งหมดในช่วงเวลาขณะหนึ่ง แนวคิดนี้ปรากฏในปี ค.ศ. 1956 โดย จอร์จ มิลเลอร์ (George Miller) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันซึ่งมีผลงานที่มีชื่อเสียงคือ มหัศจรรย์แห่งตัวเลขเจ็ต บวกหรือลบสอง (Thc Magic Seven, Plus or Minus Two) จิดสำนึกรับรู้ได้เพียงเจ็ดบวกหรือลบสองของข้อมูลทั้งหมด ซึ่งแตกต่างจากจิตใต้สำนึก มนุษย์เรียนรู้ได้จากการเรียนรู้ทั้งหมดที่ผ่านมาและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตซึ่งอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ ในทฤษฎีโปรแกรมภาษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประสาทสัมผัส บางสิ่งที่เป็นจิตสำนึกคือสิ่งที่สามารถตระหนักถึงได้ และบางสิ่งที่เป็นจิตใต้สำนึกคือสิ่งที่ไม่สามารถสร้างความตระหนักรู้ได้ในปัจจุบัน ซึ่งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกนี้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ที่สำคัญของมนุษย์ ซึ่งทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้แบ่งระดับการเรียนรู้ออกเป็น 4 ระดับคือ

1. ระดับจิตใต้สำนึกแบบไม่มีทักษะ (Unconscious Incompetence) หมายถึง การที่บุคคลยังไม่รู้ว่าจะกระทำบางสิ่งได้อย่างไร และเขาไม่รู้ด้วยว่าตนเองไม่รู้ เช่นการที่บุคคลไม่เคยขับรถยนต์ เขาไม่รู้ว่าการขับรถเป็นอย่างไร และไม่มีเรื่องการขับรถในจิตใต้สำนึก

2. ระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ (Conscious Incompetence) การเรียนรู้ระดับนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด นั่นคือ เมื่อบุคคลเริ่มที่จะเรียนรู้การขับรถ และพบว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง และเรียนรู้ในข้อจำกัดนั้น จิตสำนึกจะสั่งการให้เขาเพ่งความสนใจไปที่การทำงานประสานของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ความสัมพันธ์ของการใช้คลัทช์ และการใช้สายตาจดจ้องไปที่ถนน บุคคลต้องใช้ความสนใจทั้งหมดในการเรียนขับรถ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หัวใจจะเต้นแรง และรู้สึกไม่สุขสบาย

3. ระดับจิตสำนึกที่มีทักษะ (Conscious Competence) เป็นการเรียนรู้ต่อจากระดับที่สอง หลังจากที่มีการเรียนรู้อย่างหนัก ฝึกหัดขับรถยนต์จนสามารถขับรถยนต์ได้แต่ต้องใช้สมาธิและความสนใจทั้งหมดมุ่งไปที่การขับรถ บุคคลจะมีทักษะขับรถแล้วแต่ยังไม่ใช่นักขับรถที่เชี่ยวชาญ

4. ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ (Unconscious Competence) เป็นเป้าหมายของความพยายามหลังจากที่ได้รับการฝึกหัดอย่างหนัก ทักษะของบุคคลจะเข้าสู่ระดับจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสามารถผสมผสานทักษะนี้ จนเป็นหนึ่งเดียวกับพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เขาสามารถฟังวิทยุ และพูดคุยขณะขับรถได้ จิตสำนึกของบุคคลเป็นผู้กำหนดผลลัพธ์และส่งต่อมายังจิตใต้สำนึกให้จิตสำนึกเป็นผู้กระทำให้เกิดผลลัพธ์โดยไม่รู้ตัว

ดังนั้นพฤติกรรมฝึกหัดบางสิ่งบางอย่างเป็นเวลานาน ๆ ก็จะเข้าสู่การเรียนรู้ในระดับที่สี่และเสริมสร้างจนเป็นลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ลักษณะนิสัยอาจไม่สามารถเข้าสู่การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะได้ เนื่องจากแว่นกรองที่บุคคลมีอยู่นั่นเองที่ทำให้พลาดการรับรู้ข้อมูลที่สำคัญ และเมื่อบุคคลต้องการแก้ส่วนที่ติดเป็นนิสัยเพื่อสร้างนิสัยใหม่ จึงต้องเริ่มกลับไปสู่การเรียนรู้ใหม่ในระดับจิตสำนึกที่ไม่มีทักษะ และพัฒนาตนเองจนถึงระดับที่สี่ คือระดับจิตใต้สำนึกที่มีทักษะ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเสนอทักษะเรียนรู้เหล่านี้เพื่อเสนอทางเลือกที่มากขึ้น และให้บุคคลมีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้ได้มากขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โอคอนเนอร์ และ เซย์เมอร์ (O'Connor & Seymour, 1993, p. 169) ได้กล่าวว่า มี 2 สิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หรือบุคคลที่ต้องการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นต้องใช้ ในการที่จะเปลี่ยนชีวิตของพวกเขา

1. สัมพันธภาพ (Relationship) การสร้าง และคงไว้ซึ่งมิตรภาพ เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงบรรยากาศของความไว้วางใจ

2. ความสอดคล้องกัน (Conqruence) ผู้ให้คำปรึกษาต้องการที่จะประสบความสำเร็จความสอดคล้องกันเปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยคุณในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา การไร้ซึ่งความสอดคล้องกันนำพาไปสู่ความสับสน และลดประสิทธิผลที่ได้จากกระบวนการ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกัน และความเชื่อในเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

จุฑามาศ แหนจอน (2544, หน้า 52) ได้กล่าวว่า บุคลิกของผู้ให้คำปรึกษาดูจะมีความหมายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับ การให้การปรึกษาตามทฤษฎีอื่น เพราะบางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องพูดอะไร แต่บางปัญหาผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาบอกปัญหาออกมา อย่างไรก็ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส มีดังนี้ คือ

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด

2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่โดยการใช้น้ำเสียง ภาษา ท่าทางที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

3. ประเมินทั้งจากการสังเกต โดยสายตา และการฟังว่าผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยัง และเมื่อใดที่จุดสูงสุด และเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง

4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดในทันท่วงที

5. สนับสนุนในผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ และประเมินตนเองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

เทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD)

ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีเทคนิคการให้คำปรึกษามากมาย ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้จะมีความโดดเด่นในตัว อีกทั้งยังสามารถที่จะนำไปผสมผสานกับเทคนิคอื่น ๆ ในทฤษฎี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสได้อย่างสอดคล้องกัน ซึ่งส่งผลแก่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะอาศัยความหลากหลายนี้ปรับเปลี่ยน และประยุกต์ใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อเป็นส่วนที่จะเพิ่มพูนความสำเร็จในการให้คำปรึกษาได้อย่างราบรื่น โดยเทคนิคการปรับมโนภาพ (Visual Kinesthetic Dissociation: VKD) เป็นเทคนิคที่ออกแบบมาเพื่อการกำจัดความรู้สึกอันเลวร้ายที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ทางลบ และยังคงค้างอยู่ภายในจิตใจ โดยการค้นหา และกลับไปสู่เหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ในลักษณะที่คล้ายกับการดูภาพยนตร์ เป็นการพยายามที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะแยกตัวออกมาจากเหตุการณ์ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถที่จะมีระยะห่างมากพอที่จะทำการสำรวจตนเองได้ ในฐานะของผู้ที่เคยผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว หรือแม้แต่การที่ได้เคยเอาชนะต่อเหตุการณ์มาแล้ว และตอนท้ายของการบำบัด เมื่อบุคคลเกิดการแยกตัวออกจากประสบการณ์ทางลบของตนแล้ว ส่งผลให้เกิดการระลึกถึงตนเองจากภายใน บุคคลสามารถที่จะพูดระบายออกมา รวมถึงการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงที่ควรจะเป็น คือการยอมรับว่าเหตุการณ์เหล่านั้นไม่ได้เกิดอยู่ในปัจจุบัน แต่หากเป็นประสบการณ์ทางลบที่ได้เพียงผ่านมาแล้วเท่านั้น

คาเมรอน แบนเลอร์ (Cameron - Bandler, 1978 cited in Gallo, 2004, p. 19) กล่าวว่า เทคนิคการปรับมโนภาพจะสนับสนุนบุคคลให้เกิดการแยกตัวออกจากความรู้สึกด้านลบที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางลบต่าง ๆ เช่น ความทรงจำที่บอบช้ำทางจิตใจ ความกลัว หรือสถานการณ์ที่ชักนำให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ โดยจะทำให้เห็นถึงเหตุการณ์เชิงทัศนาการที่ตัดแปลงมาจากการรับรู้ต่อเหตุการณ์เสมือนจริงที่บุคคลได้รับรู้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ กล่าวว่า (2550, หน้า 77) การปรับมโนภาพ ใช้สัญญาณพลังเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัด โดยการสร้างสัญญาณพลังบวก เพื่อช่วยผู้รับการบำบัด ในกรณีที่เมื่อเข้าไปในเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของความกลัวแล้วทนไม่ได้ และใช้สัญญาณด้านลบที่เชื่อมโยงกับความกลัว ในขณะที่ผู้รับการบำบัด ย้อนไปในเหตุการณ์ที่มีการตอบสนองต่อความกลัว ในเทคนิคการปรับมโนภาพมีกระบวนการที่เป็นรายละเอียด และซับซ้อนมากกว่าเทคนิคสัญญาณพลัง เทคนิคการปรับมโนภาพใช้หลักการแยกตัว สองขั้น เพื่อป้องกันการผิดพลาดในขณะบำบัด

ขั้นแรก ผู้รับการบำบัดจะเห็นตนเองในเหตุการณ์ และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการเรียนรู้ครั้งแรกที่ทำให้เกิดความกลัว

ขั้นที่สอง ผู้รับการบำบัดลอยตัว แยกออกไปจากร่างเดิม จะมองเห็นตนเองนั่งมองภาพเหตุการณ์ในวัยเด็ก

ดีทริช (Dietrich, 2000) ได้กล่าวว่า แม้เทคนิคการปรับมโนภาพจะมีส่วนของขั้นตอนแตกต่างจากกระบวนการให้คำปรึกษาอื่น ๆ แต่เทคนิคการปรับมโนภาพไม่ได้แสดงให้เห็นถึง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การละเลยในความสำคัญของการตระหนักรู้ทางความคิด ยิ่งกว่านั้น การไม่เข้าไปยุ่งกับความพยายามที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวของความรู้สึก เกิดขึ้นในการจัดการของกระบวนการ ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการบำบัดได้มากกว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบอื่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ (2550, หน้า 78 - 79) กล่าวถึงประโยชน์ที่เกิดจากจุดเด่นในเทคนิคการปรับมโนภาพว่า เทคนิคการปรับมโนภาพ มีประโยชน์ในการบำบัดโรคกลัว หรือความกลัว เช่นเดียวกับเทคนิคสัญญาณพลัง ใช้เวลาน้อย และสามารถบำบัดความกลัวได้แต่การปรับมโนภาพจะช่วยนำ ผู้รับการบำบัดให้เข้าถึงสาเหตุของความกลัว แม้ว่าจะอยู่นอกเหนือการตระหนักรู้ การได้รู้สาเหตุมีประโยชน์มาก เพราะความกลัวเกิดได้ในคนที่กลัวที่แคบ อาจกลัวเมื่ออยู่ในรถคันเล็ก ห้องแคบ ลิฟท์ ห้องน้ำ ดังนั้นการเน้นทุกสถานการณ์ ต้องใช้เวลามาก เสียพลังงาน และน่าเบื่อ หากใช้เทคนิคสัญญาณพลังต้องระบุให้ครบสถานการณ์ การสร้างสัญญาณพลังบวกต้องมีมากพอที่จะลบล้างความกลัวห้องเล็ก ๆ ทั้งหลาย แต่ความกลัวอาจเกิดขึ้นในห้องใหญ่ที่มีคนแออัดก็เป็นได้ ประเด็นนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องคำนึงถึง

ผู้รับคำปรึกษาบางรายมีความกลัว หรือความกังวล มากมายจนไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง บางรายต้องการทราบสาเหตุให้ชัดเจน นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบขุดรากถอนโคนก็ค่อนข้างจะซับซ้อน บางครั้งผู้รับการบำบัดเชื่อว่าเขาทราบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว แต่การให้คำปรึกษาเทคนิคการปรับมโนภาพ อาจพบว่ามีเหตุการณ์อื่นที่เกิดขึ้นก่อนเหตุการณ์ที่คิดว่าเป็นสาเหตุ

แกลโล (Gallo, 2004, pp. 19 - 21) ได้กล่าวถึงกระบวนการบำบัดในเทคนิคการปรับมโนภาพมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดประสบการณ์ทางลบ เราจะปฏิบัติกับผู้รับคำปรึกษาโดยนำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่ช่วงเวลาช่วงหนึ่งก่อนที่เหตุการณ์เป็นประสบการณ์ทางลบเกิดขึ้น ช่วงเวลาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย หรือ ช่วงเวลาปกติที่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น หลังจากนั้น นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่การแยกตัว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างมโนภาพของเขาต่อเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นฉาก ๆ คล้ายลักษณะของการดูภาพยนตร์ สิ่งสำคัญคือการสร้างความรู้สึกแยกตัว ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการแยกตัวนี้จะเป็นส่วนสนับสนุนกระบวนการให้มีต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาจะคงไว้ซึ่งการรับรู้ถึงตำแหน่งของตน ซึ่งจะเป็นผลที่เกิดจากการผลให้เกิดความลื่นไหลในกระบวนการ ตัวอย่างเช่น “มองดูตัวคุณเอง

คุณกำลังมองเห็นคุณในช่วงวัยรุ่นที่กำลังจะผ่านมา (ช่วงเวลาที่เคยเกิดประสบการณ์ทางลบ)" ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่สามารถบรรลุถึงการรับรู้นี้ ด้วยการอาศัยความช่วยเหลือทางภาษาซึ่งเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในขณะที่คงไว้ซึ่งการแยกตัว ผู้รับคำปรึกษาจะเปรียบเสมือนผู้สร้างภาพยนตร์ ที่เกิดจากการเปิดเผยเหตุการณ์จริง ๆ ของเขา นำมาซึ่งความตระหนักรู้ ความเข้าใจ หรือความต้องการที่จะมองหาทางออกของปัญหา ตัวอย่างเช่น สิ่งที่จะนำมาสู่ความชัดเจนต่อผู้รับคำปรึกษา คือการที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถพูดออกมาได้ว่า "มันจบแล้ว และฉันยังคงอยู่" ผู้รับคำปรึกษามักถามเพื่อ "การมีส่วนร่วม" เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจเรื่อง "การผ่านพ้น" คือการที่ใครคนหนึ่งสามารถที่จะคงทนอยู่ได้ในสถานการณ์ที่เลวร้าย เพื่อให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับตัวตนและกระบวนการภายใน เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะเห็นตัวตนของเขาในช่วงชีวิตวัยรุ่นที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวล ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการคล้อยตามและนำตนเองไปสู่กระแสของสัญญาณพลัง "ยื่นแขนออกไป และไขว่คว้าเอาไว้ คว้าช่วงชีวิตวัยรุ่นของคุณ นำมันเข้ามาสู่ตัวคุณ" ความรู้สึกปลอดภัยไร้กังวลนี้จะคงอยู่กับผู้รับคำปรึกษาได้ตลอดไป พฤติการณ์ทั้งหลายเหล่านี้พบได้บ่อยเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้เกิดการลดระดับ หรือการขจัดผลทางลบที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคตด้วย

ในส่วนของกระบวนการให้คำปรึกษาด้านอื่น ๆ ของเทคนิคการปรับมโนภาพ แกลโลกล่าวต่อไปว่า ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างตัวตนของตนเองเปรียบเสมือนว่ามีที่นั่งอันกว้างขวางในโรงภาพยนตร์ และได้มองภาพถ่ายขาวดำที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เป็นฉากของเหตุการณ์ในปีก่อนหน้าที่เหตุการณ์อันเลวร้ายจะมาถึง ครั้งหนึ่งที่ฉากนั้นยังคงติดค้างอยู่ในใจของผู้รับคำปรึกษา กระบวนการจะนำพาผู้รับคำปรึกษาไปสู่ระดับต่อไปของการแยกตัวออกจากเหตุการณ์ โดยผ่านคำพูดเช่น "ในขณะนี้ให้ตัวคุณล่องลอยออกมานอกร่างกายคุณที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ในโรงภาพยนตร์นี้ และลอยไปที่ด้านหลังของเครื่องฉายภาพกับฉัน ในขณะนี้พวกเรากำลังมองดูตัวคุณที่นั่งอยู่ในโรงภาพยนตร์ กำลังมองดูชีวิตคุณบนเส้นทางชีวิตผ่านทางจอภาพยนตร์ และตอนนี้ให้คุณรู้สึกถึงความปลอดภัย และความกว้างขวางของที่นี่ ในเครื่องฉายที่คุณอยู่กับฉันตรงนี้ และตอนนี้พยายามสำรวจตัวคุณที่อยู่บนที่นั่ง ซึ่งกำลังมองดูภาพยนตร์ที่ขณะนี้กำลังแสดงให้เห็นฉากที่เป็นเหตุการณ์อันเลวร้าย หรือเหตุการณ์ที่ทำให้บอบช้ำทางจิตใจ และภาพที่ฉายอยู่นั้นกำลังเคลื่อนไหวช้าลงไปเรื่อย ๆ"

ผู้ให้คำปรึกษาทำการดำเนินต่อไปด้วยการใช้คำพูดที่สร้างการแยกตัวออกจากเหตุการณ์ที่จะคอยช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการคงไว้ซึ่งระยะห่าง ในขณะที่ภาพยนตร์ดำเนินไปเรื่อย ๆ จนถึงตอนจบ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกถามถึงฉากใด ๆ ในภาพยนตร์ที่จะทำให้เกิดความบรรเทา

หรือฉากใดที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย จากนั้นให้ภาพยนตร์หยุดที่ภาพในฉากสุดท้ายไว้เช่นนั้น หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะนำผู้รับคำปรึกษา กลับเข้าไปสู่ตัวตนของคนเองที่ยังนั่งอยู่ในโรงภาพยนตร์อีกครั้ง “และในขณะนี้คุณลอยกลับไปสู่ร่างกายของคุณที่นั่งอยู่บนที่นั่งอันกว้างขวางในโรงภาพยนตร์ และดูที่ฉากสุดท้ายของภาพที่ยังคงค้างอยู่หลังจากที่เหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ นี้ได้ผ่านพ้นไปแล้ว”

หลังจากที่พฤติการณ์นี้ลุล่วงไปแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาความสนใจในฉากที่อยู่ที่หน้าจอ “และในขณะนี้ให้คุณขยับเข้าไปสู่ช่วงเวลาที่คุณรู้สึกปลอดภัยที่สุด ฉันกำลังจะถามคุณถึงบางสิ่งซึ่งเป็นเพียงเสียงเท่านั้น ฉันจะอธิบายถึงความยากลำบาก แต่คุณจะพบว่ามันเป็นเรื่องที่ง่ายมากที่จะทำมัน เมื่อฉันพูดว่า “เริ่ม” ให้คุณมองฉากต่าง ๆ อย่างมีสีสัน และให้ย้อนฉากต่างๆกลับไปสู่จุดเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว ทุก ๆ สิ่งจะดำเนินไปแบบย้อนกลับ สัญญาณ การเดิน การเคลื่อนไหว คำพูด และทุก ๆอย่างดำเนินไปอย่างรวดเร็วมาก โดยใช้เวลาสองหรือสามนาที และเมื่อคุณกลับไปสู่ฉากเริ่มต้น มันคือจุดที่ปลอดภัยก่อนที่ฉากต่าง ๆ จะเริ่มต้น ฉันอยากให้คุณหยุดภาพไว้ที่ฉากนี้ และมองออกไปนอกตัวคุณ คุณเข้าใจในสิ่งที่พูดหรือไม่ หากคุณพร้อม ฉันก็จะพูดว่า “เริ่ม”

เมื่อกระบวนการย้อนกลับลุล่วงแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษามองมาที่ผู้ให้คำปรึกษาเพื่อที่จะหยุดภาพเสมือนจริงภายในที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ แกลโล กล่าวว่า ให้พยายามตรวจสอบการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความทรงจำปกติที่แสดงออกมาซึ่งมีความสำคัญมากที่จะทำให้มองเห็นการบรรเทา หรือการหายจากความเครียด ความรันทด ในบางเวลากระบวนการต้องการที่จะเริ่มซ้ำอีกครั้ง เพื่อที่จะขจัดความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการยึดติดกับเหตุการณ์อันรุนแรงต่าง ๆ ให้หมดไป

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ (2550, หน้า 79 - 82) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการบำบัดในภาคปฏิบัติอย่างละเอียด เพื่อที่จะนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพโดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

ผู้รับคำปรึกษานั่งหันหน้าเข้าหาผู้ให้คำปรึกษาระยะห่างพอที่จะสังเกตสีหน้าท่าทางได้ชัดเจน และผู้ให้คำปรึกษาสามารถจับมือสัมผัสเข่าของผู้รับคำปรึกษาได้สะดวก ถ้าเก้าอี้มีพนักวางแขนต้องจัดการให้ผู้รับคำปรึกษาบัดนั่งในลักษณะที่จะไม่พักแขนบนปล่อยแขนลงข้างลำตัว ส่วนเก้าอี้ของผู้ให้คำปรึกษาถ้ามีพนักวางแขน ผู้ให้คำปรึกษานั่งในลักษณะที่สามารถพักแขนบนพนักวางแขนได้

ผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวนำประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา ดังนี้

ขอให้คุณคิดถึง คุณลักษณะพิเศษของบุคคลในอุดมคติ เมื่อคุณคิดถึงคุณลักษณะพิเศษได้แล้วขอให้พยักหน้า (ดำเนินการต่อ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพยักหน้า)

ขอให้คุณจินตนาการว่าคุณจะทำอย่างไร จะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณมีคุณลักษณะพิเศษแต่ละอย่างเหล่านี้ เมื่อคุณจะเริ่มรับรู้ประสบการณ์ของการมีคุณลักษณะพิเศษขอให้คุณยื่นมือซ้ายมาให้ฉันจับมือคุณไว้ (ดำเนินการต่อ เมื่อผู้รับคำปรึกษายื่นมือมาให้จับ ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้รับคำปรึกษา)

รู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ในการมีคุณลักษณะพิเศษ และใช้ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สึกปลอดภัย มั่นใจ กล้าหาญ เข้มแข็ง ความรู้สึกของคนที่มีคุณลักษณะพิเศษเหล่านี้ รู้สึกสบาย สนุก สงบ ความสามารถ วุฒิภาวะ มีปัญญา มีพลัง (ผู้ให้คำปรึกษายังคงใช้มือขวา จับมือซ้ายของผู้รับคำปรึกษาไว้ จนจบกระบวนการ)

ฉันขอให้คุณมั่นใจว่าส่วนหนึ่งในความเป็นคุณที่ทำให้คุณ(ระบุความรู้สึกที่ไม่ดี) ฉันยอมรับว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งในความเป็นคุณทำให้คุณรู้สึกอย่างนี้ คุณอาจทำอะไรบางอย่าง ที่อาจทำให้คุณเสียใจไปตลอดชีวิต คุณได้รับบทเรียนที่ทำให้รู้สึกแบบนี้เพียงครั้งเดียว เรื่องมันเกิดขึ้นและคุณไม่พอใจผลที่ได้รับ เราจะใช้บทเรียนเพียงครั้งเดียว ช่วยให้คุณจัดการเรื่องที่คล้ายกันที่คุณจะทำได้ ด้วยความเข้มแข็งของความผู้ใหญ่อย่างคุณ ที่มีความสามารถ และวุฒิภาวะคุณรู้ไหม ว่าคุณรู้สึกอย่างไรที่คุณ (ระบุความรู้สึกที่ไม่ดี) (ผู้ให้คำปรึกษาใช้มือซ้ายสัมผัสเข่าขวาของผู้รับคำปรึกษา) พยักหน้าถ้าคุณรู้สึกแล้ว (หลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาพยักหน้าปล่อยมือจากเข่าขวา)

อีกสักครู่เราจะย้อนเวลากลับไปในเหตุการณ์ที่ยังฝังใจที่เป็นบทเรียนครั้งแรกทำให้คุณมีความรู้สึกเช่นนี้ ขณะที่เราย้อนเวลากลับไปอย่าไปก่อนฉันเราจะไปด้วยกัน เพราะเราจะจัดการบางอย่างระหว่างทาง บีบมือฉันเมื่อคุณต้องการให้เตือนถึงความเข้มแข็ง พลัง และความสามารถของคุณ คุณจะบีบมือฉัน เบา ๆ หรือแรง ๆ ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งที่คุณต้องการ

อีกสักครู่ ฉันจะสัมผัสเข่าคุณอีก คุณจะปล่อยใจให้ย้อนกลับไปในเวลาสถานที่และเหตุการณ์ที่ยังฝังใจ ที่เป็นบทเรียนครั้งแรก ที่ทำให้คุณมีความรู้สึกนี้เครื่องแต่งกาย เหตุการณ์เมื่อคุณได้เห็นภาพตัวคุณที่ชัดเจนในเหตุการณ์นั้น ขอให้หยุดภาพนั้นไว้ เหมือนคุณกำลังดูรูปภาพแล้วขอให้พยักหน้า คุณเข้าใจไหม (เมื่อผู้รับคำปรึกษาพยักหน้า สัมผัสเข่าขวา)

เอาละ ปล่อยใจให้ย้อนกลับไป เมื่อคุณเห็นรูปภาพของคุณแล้ว ขอให้พยักหน้า (ผู้รับคำปรึกษาพยักหน้า ดำเนินการต่อ)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คุณเห็นหน้าของคุณ เสื้อผ้า เห็นตัวคุณอยู่ในเหตุการณ์ ถ้าเห็นขอให้พยักหน้า (เมื่อผู้รับคำปรึกษา พยักหน้า ดำเนินการต่อ)

ตอนนี้ ขอให้คุณลอยตัวออกไปขึ้นด้านบน เมื่อคุณลอยตัวขึ้นไปด้านบนได้แล้ว คุณจะมองลงมาเห็นตัวคุณนั่งอยู่ที่นี่ รู้สึกเข้มแข็งและมีความสามารถและคุณจับมือฉันไว้ เสร็จแล้วพยักหน้า (เมื่อผู้รับคำปรึกษาพยักหน้า ดำเนินการต่อ)

คุณยังอยู่ในตำแหน่งที่สาม ลอยตัว มองเห็นตัวคุณนั่งอยู่ที่นี่ กำลังดูรูปภาพเมื่อฉันบอกให้เริ่ม ขอให้คุณมองรูปภาพนั้น เปลี่ยนให้เป็นการดูภาพยนตร์คุณเห็นเหตุการณ์ทั้งหมด เห็นได้ยิน คุณตอนเป็นเด็ก ในเหตุการณ์นั้น ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ เมื่อคุณได้เห็นและได้ยินทุกอย่างที่เป็นประสบการณ์ของคุณตอนเป็นเด็ก เพียงพอที่คุณจะเรียนรู้และเข้าใจได้ใหม่จากการที่ได้ดูภาพยนตร์ กรุณาพยักหน้า เข้าใจไหม (เมื่อผู้รับคำปรึกษาพยักหน้า ดำเนินการต่อ)

ขอให้คุณเริ่มดูภาพยนตร์ เมื่อจบแล้วขอให้พยักหน้า (เมื่อผู้รับคำปรึกษาพยักหน้า ผู้ให้คำปรึกษาปล่อยมือจากเข่าขวา แต่ยังจับมือซ้ายของผู้รับคำปรึกษาไว้ นอกจากผู้รับคำปรึกษาจะปล่อยมือออกจากมือของผู้ให้คำปรึกษา)

ตอนนี้ ขอให้ส่วนของคุณที่ลอยอยู่ กลับเข้ามารวมกับคุณ ที่นั่งอยู่ที่นี่รู้สึกเข้มแข็ง มีความสามารถ มีวุฒิภาวะ และมีพลัง เมื่อคุณกลับเข้ามารวมกันได้แล้ว ขอให้คุณมองภาพในใจของคุณเห็น คุณเดินไปที่ตัวคุณตอนเป็นเด็ก และด้วยความเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง มีพลัง มีความสามารถ คุณเข้าไปโอบกอดตัวคุณตอนเป็นเด็ก ขอบคุณที่ตัวคุณตอนเป็นเด็ก รับรู้และผ่านประสบการณ์นี้อีกครั้งเพื่อช่วยคุณ บอกเขาว่าไม่ต้องกลัวอีกแล้ว นี่จะเป็นครั้งสุดท้ายที่เขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์นั้น บอกเขาว่า ไม่ต้องกลัวอีกแล้ว เพราะเขาผ่านประสบการณ์นั้นมาได้คุณ คืออนาคตของเขา บอกเขาว่า ไม่ต้องกลัวอีกแล้ว เพราะตั้งแต่นี้ต่อไปคุณจะดูแลเขา คุณในวัยเด็ก ได้พัฒนาความเข้มแข็ง พลัง และความสามารถตั้งแต่นั้นมา

และเมื่อคุณเห็นสีหน้าของเขา การหายใจ อาการผ่อนคลาย แสดงว่าเชื่อใจ ขอให้คุณยื่นมือเข้าไปจับไหล่เขาอย่างนุ่มนวล แล้วดึงเขา เข้ามาในตัวคุณ ตัวคุณตอนเป็นเด็กเป็นส่วนหนึ่งของคุณ เป็นส่วนหนึ่งที่มีพลัง พลังที่อิสระจาก (ระบุความรู้สึกไม่ดี) คุณสามารถใช้พลัง ของความเป็นเด็ก ในการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ได้มากมายซึ่งต่อจากนี้ไป คุณมีพลังความเป็นเด็กอยู่ในตัวคุณ เพราะตัวคุณตอนเป็นเด็กกลับเข้ามารวมอยู่ในตัวคุณขณะนี้แล้ว ขอให้จิตใต้สำนึกของคุณ อนุญาตให้คุณได้มีความสุขในการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน รื่นเริง น่ายินดี คุณสามารถใช้พลังของความเป็นเด็กในตัวคุณได้ เชิญตามสบาย เมื่อเสร็จแล้ว ขอให้คุณค่อย ๆ ลืมตา (ผู้ให้คำปรึกษาปล่อยมือซ้ายของผู้รับคำปรึกษา)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กล่าวโดยสรุป เทคนิคการปรับมโนภาพ เป็นเทคนิคที่ซับซ้อนกว่า เทคนิคสัญญาณพลัง แต่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำมาใช้ การให้คำปรึกษาต่อความกลัวได้ผลดีมาก โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่ทราบสาเหตุ อีกทั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องเปิดเผยรายละเอียด ประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ ก่อนการให้คำปรึกษา แต่ผู้ให้คำปรึกษาเองต้องมีทักษะในการใช้เทคนิคตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสอย่างแม่นยำ จุดเด่นของเทคนิคการปรับมโนภาพจากที่ได้กล่าวมานี้เองจะเอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์อันเลวร้าย หรือเด็กที่มีประสบการณ์ในทางลบ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความหยุ่นตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยมีความหวังว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการปรับมโนภาพนี้จะสามารถจะสร้างพัฒนาการแก่กลุ่มตัวอย่างได้ด้วยเวลาอันสั้นซึ่งสัมพันธ์กับความต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนแก่เด็กที่ยังติดอยู่ในประสบการณ์ทางลบอันเลวร้าย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

แม็กมอร์แรน (MacMorran, 1987) ได้นำเทคนิคการปรับสภาพมาใช้ในการบำบัดกับผู้ที่ถูกรบกวนทางความจำ (Disturbing) โดยทดลองกับผู้ที่เคยต่อต้านการไปโบสถ์ประกอบด้วย ผู้ชายจำนวน 16 คน และผู้หญิงจำนวน 28 คน ที่อาสาเข้าร่วมในการทดลอง โดยผลที่ได้จะนำไปเปรียบเทียบกับ กลุ่มของ Attention Control Group (ACG) ซึ่งการวิจัยได้ใช้ผู้เชี่ยวชาญในแต่ละทฤษฎีในการบำบัด ผลการวิจัยพบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มาจากผลของการทดลอง ผู้เข้าร่วมการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับสภาพรู้สึกว่าเขามีประสบการณ์ที่เปลี่ยนไป กลุ่มการทดลองด้วยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีค่าวัดที่สูงกว่า ในการวัดระดับความพอใจในการทดลอง ผู้เข้าร่วมรายงานว่า พวกเขารู้สึกปิดิยินดีมากกว่าการเข้าร่วมในกลุ่มของ ACG และในการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการปรับสภาพจะมีความถาวรในระยะติดตามผล ด้วยการสำรวจและรายงานตนเอง โดยใช้กระดาษและดินสอเป็นเครื่องมือในการวัด และผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ตอบกลับมาว่าเขารู้สึกดีกว่าเดิมมาก

เรคเคริ์ท (Reckert, 1999) ได้นำเทคนิคการแยกตัว (Dissociation Techniques) และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) มาประยุกต์ใช้ในการทดลองกับผู้มีอาการกลัวสัตว์ประเภทต่างๆ และการกลัวการเข้าสังคม โดยมีผู้อาสาเข้าร่วมจำนวน 50 คน ประกอบด้วยจำนวนผู้ที่มีอาการกลัวสัตว์ประเภทต่าง ๆ จำนวน 40 คน และผู้ที่กลัวการเข้าสังคมจำนวน 10 คน โดยได้แบ่งออกเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกจะมีความกลัวน้อยกว่ากลุ่มที่สอง และให้ทั้งสองกลุ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาที่เหมือนกัน แต่แตกต่างที่ระยะเวลาการทดลอง กล่าวคือ กลุ่มที่มีความกลัวน้อยกว่า จะเข้าสู่เทคนิคการแยกตัวชีวิตในวัยเด็ก (Younger Self)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จำนวน 2 ครั้ง เข้าสู่เทคนิคการแยกตัวย้อนกลับ (Backwards – technique) จำนวน 2 ครั้ง และเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวจำนวน 4 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มที่มีความกลัวมากกว่า จะเข้าสู่เทคนิคการแยกตัวชีวิตในวัยเด็ก จำนวน 4 ครั้ง เข้าสู่เทคนิคการแยกตัวย้อนกลับ จำนวน 4 ครั้ง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวจำนวน 6 ครั้ง ซึ่งผลที่ได้จากการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัสสามารถมีผลต่อการเปลี่ยนความเชื่อของผู้ที่มีอาการกลัวทั้งสองกลุ่ม การทำงานภายใต้เทคนิคการแยกตัว ร่วมการใช้สัญญาณพลัง และเมื่อเปรียบเทียบเทคนิคการแยกตัว กับเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเทคนิคต่าง ๆ ในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถที่จะนำมาผสมผสานใช้ร่วมกันได้เพื่อให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาของ ซาแบนดอล (Sabandal, 1997) นำเทคนิคการปรับมโนภาพมาใช้ร่วมกันกับเทคนิคการสร้างสัญญาณพลัง และเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึกแบบองค์รวมต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มชายรักร่วมเพศที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมรักร่วมเพศของตน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การบำบัดด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสให้ผลดีในการถอดถอน พฤติกรรมรักร่วมเพศที่ไม่ต้องการในกลุ่มชายรักร่วมเพศได้อย่างรวดเร็ว ส่วนการจะมีพฤติกรรมรักต่างเพศต่อไปนั้นต้องได้รับการประเมินต่ออีก 3 เดือน ซึ่งผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นรักต่างเพศแบบไม่รู้ตัวในทิศทางบวกหลังการรักษาในคลินิก จากผลการทดลองนี้ยังสามารถค้นพบได้ว่าเทคนิคในทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสนี้มีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรมในระดับ ทั้งนี้ผู้ที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศดังกล่าวต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการบำบัดด้วย หรือเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเช่น ความรู้สึกไร้ค่า หรือความรู้สึกผิด

เคมเมอร์, แลนเวอร์ และสวอลคลอฟ (Kammer, Lanver, & Schwochow, 1997) ได้ทำการวิจัยด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในการควบคุมความกลัว โดยใช้การบำบัดประมาณ 6 - 8 ครั้ง กับคนไข้จำนวน 24 คนที่มีความกลัวเฉพาะทาง โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คนจากนั้นทำการประเมินผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เช่น การปรับมโนภาพ การสร้างจิตสำนึกใหม่ เป็นต้น ผลของการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่เคยมีความกลัวต่าง ๆ สามารถลดความกังวลลงไปได้ และในระยะติดตามผลพบว่ากระบวนการควบคุมความกลัวนั้นยังทำงานอยู่ และเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีโอกาสประสบความสำเร็จในการควบคุมความกลัวได้มากกว่าอีกด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ผลการวิจัยของบานนา (Bannang, 1990 cited in Sabandal, 1997, p. 27) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การสร้างทรรศนะใหม่ภายใต้จิตสำนึก และการสร้างพฤติกรรมใหม่ ในการลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และสุขภาพ ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่าทั้งสามเทคนิคมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลง และลดปัญหาพฤติกรรมพัฒนาอารมณ์ให้ดีขึ้น และไม่พบอาการผิดปกติทางกาย

ธัญญาภรณ์ ธนพานิช (2545) ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคการวางแผนอนาคตต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดชลบุรี วัดผลโดยใช้แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

อัจฉรา ภักดีพินิจ (2545) ได้ใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิครัศมีแห่งตน บำบัดเด็กหญิงผู้ถูกทารุณกรรมทางเพศ ในบ้านอุ่นรัก และโรงเรียนภคินีศรีชุมพรบาล ผลปรากฏว่าผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าเพิ่มขึ้นได้ชัด

วราวุธ ไชยสุวรรณ (2545) ได้นำเอา เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่โดยจิตสำนึก ซึ่งเป็นเทคนิคหนึ่งของ โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้ในการบำบัดนักเรียนพลตำรวจที่มีความท้อแท้ ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีความท้อแท้ลดลงอย่างชัดเจน

จุฑาธิป เหมินทร์ (2547) ได้ทำการศึกษาการใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส 3 เทคนิคร่วมกันต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ประกอบด้วยเทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เทคนิครัศมีแห่งตน และเทคนิคการวางแผนอนาคต ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าผู้พยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง และติดตามผลซึ่งผลการศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

เบญจวรรณ ทรัพย์คง (2546) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี โดยแบ่งใช้เทคนิค 3 รูปแบบ คือเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต ซึ่งจากผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ไม่ว่าเป็นเทคนิคใดก็สามารถส่งผลแก่การให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี ก็พบว่าไม่ว่าจะจัดรูปแบบเทคนิคอย่างไรต่างก็ให้ผลในการบำบัดที่ดีขึ้นได้ทุกรูปแบบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พวงทอง อินใจ (2544) ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ วัดผลโดยใช้แบบสำรวจคุณค่าแห่งตน ผลการศึกษาพบว่านิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ที่ได้รับคำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีการเพิ่มคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จุฑามาศ แหนจอน (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการสร้างทรรศนะใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมต่อคุณค่าตนของเยาวชนคดีเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา ผลที่ได้คือการทำให้เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง

วิชุดา บำรุงยศ (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคการปรับมโนภาพต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์กลุ่ม ตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเอดส์ศูนย์คามิลเลียนโซเชียลเซ็นเตอร์ จังหวัดระยอง วัดผลโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของเทมเพลอร์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเอดส์มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลงทั้งระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม

จากงานวิจัยข้างต้นที่ได้กล่าวมานั้นได้ชี้ให้เห็นถึงการใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นการประยุกต์ใช้ การผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ หรือการนำเทคนิคต่าง ๆ มาเปรียบเทียบกัน ทำให้เห็นความหลากหลายในตัวของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่นำมาใช้กับตัวแปรหลายรูปแบบได้อย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตามยังไม่พบการนำทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ในการพัฒนาความหยุ่นตัว ในการศึกษาครั้งนี้จึงนำความโดดเด่นของทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาใช้ในการทดลองเพื่อสร้างประสิทธิผลของความหยุ่นตัวได้อย่างยิ่งยวด โดยใช้เพียงเวลาอันสั้น

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์เด็กชาย

เพื่อให้การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนในการดำเนินชีวิตจากปัญหาทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็กกำพร้า ถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน ไร้ที่พึ่งพิง ความยากจนในครอบครัว หรือบิดา มารดา ผู้ปกครองให้การอุปการะเลี้ยงดูไม่เหมาะสม มีความประพฤติไม่เหมาะสมกับวัย รัฐบาลจึงได้มีการพิจารณาถึงความจำเป็นที่จะให้การสงเคราะห์จัดตั้ง สถานอาชีวบุคคลวัยรุ่น ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น สถานสงเคราะห์เด็กชาย ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดสำนักป้องกัน และแก้ไขปัญหาการค้าหญิงและเด็ก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

(ส.ป.ป,) กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณารับเด็ก ดังนี้ (มูลนิธิอินเทอร์เน็ดร่วมพัฒนาไทย, ม.ป.ป.)

- เป็นเด็กชายที่มีอายุระหว่าง 7 – 18 ปี

- เป็นเด็กที่ขาดผู้อุปการะ กำพร้า ถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน พลัดหลง ครอบครัวยากจน ครอบครัวแตกแยก

- เป็นเด็กที่บิดามารดา ผู้ปกครองให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ถูกกระทำทารุณ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ถูกบังคับใช้แรงงาน ถูกบังคับขายบริการทางเพศ

- เป็นเด็กที่มีปัญหาความประพฤติตนไม่เหมาะสมกับวัย

- เป็นเด็กที่หน่วยงานราชการ เอกชน ขอความร่วมมือรับไว้อุปการะบุตรผู้รับการสงเคราะห์ บิดา มารดา ต้องโทษ เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือมีอาการทางจิตประสาท

ในปัจจุบันสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งนี้มีเด็กในความอุปการะทั้งสิ้น จำนวน 164 คน จากสาเหตุ ถูกทอดทิ้ง ยากจน เร่ร่อน พลัดหลง กำพร้า บุตรผู้รับการสงเคราะห์ บิดามารดาต้องโทษ ถูกทารุณ บิดามารดามีอาการทางจิต บิดามารดาเจ็บป่วย ประพฤติตนไม่เหมาะสม และครอบครัวแตกแยก เพื่อให้ความอุปการะเด็กชายที่มีอายุระหว่าง 7 - 18 ปี ที่ตกอยู่ในสภาพสมควรที่จะได้รับการสงเคราะห์ และคุ้มครองสวัสดิภาพ โดยที่เด็กมีที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ตลอดจนได้รับการแก้ไขปัญหา อบรม ศีลธรรมจรรยา และได้รับการศึกษาทั้งด้านสามัญและด้านฝึกอาชีพตามความสามารถ แนวถนัด และความเหมาะสมซึ่งเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณภาพเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติในอนาคต ซึ่งหมายรวมถึงให้ความคุ้มครอง และการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในครอบครัวและชุมชน โดยมีการดำเนินงานดังนี้

- การให้บริการด้านการเลี้ยงดู เด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายจะได้รับการอุปการะเลี้ยงดู และการปกป้องคุ้มครอง ได้รับการสนับสนุนด้านปัจจัยสี่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และการดูแลสุขภาพอย่างเพียงพอ ได้รับสวัสดิการที่ได้มาตรฐาน เช่น จัดให้มีพ่อบ้าน แม่บ้าน ประจำอาคารพักเพื่อดูแลความเป็นอยู่ของเด็ก จัดอาหารให้วันละ 3 เวลา ได้รับค่าอาหาร และค่าพาหนะเมื่อไปโรงเรียน เป็นต้น

- การให้บริการด้านการรักษาพยาบาล เนื่องจากเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบางคนมีปัญหาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ทางด้านครอบครัว และด้านสังคม เด็กๆ เหล่านี้เคยมีประสบการณ์อันขมขื่น ปัญหาทำให้ต้องจากบ้าน จากบิดามารดาหรือผู้ปกครองมาอยู่ในสถานสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์เด็กชายจึงให้ความสำคัญกับการพยาบาลทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยจัดให้มีการตรวจสุขภาพเด็กประจำปี สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ แก่เด็ก

ตามความจำเป็น ส่งเด็กไปตรวจรักษายังโรงพยาบาล ภายนอกเมื่อจำเป็น การบริการให้คำปรึกษาเพื่อความช่วยเหลือแก่เด็ก ๆ รวมถึงครอบครัว ในด้านการบำบัดต่างๆ โดยมุ่งให้เด็กสามารถแก้ปัญหาความเดือดร้อนได้ และช่วยให้เขาดำรงชีวิตได้ตามปกติ และมั่นคงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

- การให้บริการศึกษา และฝึกวิชาชีพ มีการจัดกองทุนเพื่อการศึกษาของเด็กในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กชาย ให้การสนับสนุนในด้านการศึกษา เพื่อให้เด็ก ๆ สามารถเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาทั้งในด้านสามัญศึกษา และอาชีวศึกษา ตั้งแต่ ระดับอนุบาล จนถึง ระดับปริญญาตรี ตามความสามารถของเด็ก รวมถึงการอบรมด้านวิชาชีพต่าง ๆ

- การให้บริการด้านสังคมสงเคราะห์ มีนักสังคมสงเคราะห์ ให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไขปัญหาต่างๆ แก่เด็ก มีมูลนิธิสงเคราะห์เด็กชายเพื่อดำเนินการสาธารณประโยชน์ การจัดหรือร่วมมือกับองค์การกุศลส่วนอื่น ๆ การทำกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

- การให้บริการด้านนันทนาการ จัดให้มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น กิจกรรมรื่นเริงเนื่องในงานเทศกาลต่าง ๆ การทัศนศึกษานอกสถานที่ เป็นต้น รวมถึงการมีส่วนร่วมสนับสนุนจากภายนอกในการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น การเลี้ยงอาหารกลางวัน การซ่อมแซมสถานที่พักอาศัย และการบริจาคของ เป็นต้น

- การให้บริการด้านการอบรมศีลธรรมจรรยา การแนะแนวทางให้แก่เด็กในความอุปการะ ให้เด็กได้เรียนรู้ด้านศีลธรรม จริยธรรม สิ่งที่ดีงาม และเหมาะสมสำหรับเด็กๆ ตามที่ควรถือปฏิบัติเพื่อเป็นการช่วยฝึกฝน และเป็นแนวทางสำหรับเด็ก ๆ ให้พัฒนาตนเป็นคนดี ให้มีความสามารถในการที่จะดำรงชีวิตของตนสืบต่อไป

- การให้บริการด้านจัดหางาน เมื่อเด็กมีความต้องการให้การทำงาน สถานสงเคราะห์เด็กชายจะจัดหางานทำให้แก่เด็กที่สำเร็จการศึกษา และสำเร็จการฝึกวิชาชีพ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University