

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในตนเองและการสื่อสารเพื่อเอาชนะอุปสรรคของเด็กอายุ 6-12 ปี” ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนต่อคำถามนำวิจัยที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ 1 ในประเด็นดังต่อไปนี้

- 1.แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์จิตใจ
- 2.แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของ Erick H.Erikson
- 3.แนวคิดเกี่ยวกับการเอาชนะอุปสรรค
- 4.ความสามารถทางการสื่อสาร
- 5.แนวทางในการพัฒนาและรูปแบบกิจกรรม

1.แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์จิตใจ

แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์จิตใจเป็นแนวคิดใหม่ที่มาเติมเต็มความฉลาดในสองด้านคือ เชาวน์อารมณ์และเชาวน์ปัญญาให้มีความสมบูรณ์ขึ้น โดยผู้เริ่มให้ความสนใจศาสตร์นี้คือ Danah Zohar และ Ian Marshall นักฟิสิกส์ที่ได้รับการยกย่องระดับนานาชาติ เป็นเรื่องของระบบ “ภายใน” ตัวมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมจากภายนอกในแบบศาสนาทั่วไปและกล่าวถึงเชาวน์จิตใจ (Spiritual Quotient หรือ SQ) ว่าเป็นการศึกษาในเชิงวิทยาศาสตร์โดยไม่มี ความเชื่อเรื่องศาสนาเข้ามาปะปนแต่อย่างใด คนที่เคร่งศาสนาอาจมี SQ ต่ำมากก็ได้ ในทางตรงข้าม คนมี SQ สูงอาจไม่ยึดศาสนาใดเลยก็เป็นได้เช่นกัน และเชาวน์จิตใจนี้ และย้ำว่าเราทุกคนสามารถนำความเข้าใจเกี่ยวกับ SQ มาใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้ ไม่ใช่เป็นเพียงแนวคิดในเชิงนามธรรมที่จับต้องไม่ได้เท่านั้น แนวคิดเรื่องเชาวน์จิตใจนี้เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงการสื่อสารภายในตนเองเพื่อจุดประสงค์ในการเพิ่มคุณค่าตนเองเป็นสำคัญ

นิยามของเชาวน์จิตใจ

เนื่องจากความใหม่ของแนวคิดนี้จะนำมาใช้ในการพัฒนาความสามารถทางการสื่อสารของมนุษย์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาจากความคิดรวบยอดและการให้นิยามเกี่ยวกับ SQ จากนักวิชาการหลายท่าน ดังนี้

Michael Guillen (2006) นักเขียนของสำนัก ABC ที่นิวยอร์กได้กล่าวถึง SQ ไว้ว่า คือ ความฉลาดภายในจิตใจที่กล่าวถึง การยอมรับตนเอง บอกกับตนเองว่าตนเองนั้นมีค่าและมีศักยภาพ

Danah Zohar และ Ian Marshall (อ้างถึงใน ชวนะ ภวกานันท์, 2548) ได้กล่าวว่า SQ หมายถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องเกี่ยวกับการให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิต ซึ่งแต่ละคนจะมีการสร้างคุณค่าและความหมายที่ออกมาจากภายในตนเองแตกต่างกันออก โดยให้ความสำคัญจากการฟังเสียงจากภายในตนเองเพื่อดึงคุณค่าในตัวตนที่แท้จริงออกมา

Michael Persinger (2003) ให้นิยามเกี่ยวกับ SQ ว่าหมายถึงเชาวน์ทางจิต ที่เป็นหน่วยวัดเชาวน์ปัญญาที่ให้ความสำคัญกับจิตสำนึก เป็นความฉลาดที่รับรู้ตนเองและให้ความหมายคุณค่ากับชีวิตตน

Abraham Hassel (อ้างถึงใน ชวนะ ภวกานันท์, 2548) ได้สรุปความเกี่ยวกับ SQ ว่าหมายถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณ ว่าเป็นการเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ความหมายและคุณค่าในตนเองก่อนเพื่อพัฒนาไปสู่การเรียนรู้ผู้อื่น

ชวนะ ภวกานันท์ (2548) ได้กล่าวเกี่ยวกับแนวคิด SQ หมายถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณว่า เป็นการที่บุคคลรู้จักตนเองและสามารถสร้างคุณค่า ความหมายให้แก่ชีวิตตน

Tony Buzan (2006) ให้นิยามเกี่ยวกับ SQ ความฉลาดภายในจิตใจ ว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางจิตใจภายในของมนุษย์ที่เห็นความสำคัญในตนเองและเป็นเรื่องที่ไม่ใช่เพียงแต่นามธรรมแต่สามารถพัฒนาได้

ณกมล ปุณชเขตต์ทิกุล (2549) กล่าวเกี่ยวกับ SQ หมายถึงเขาวนทางจิตไว้ว่า เป็นผู้ที่มีความฉลาดภายในจิตใจคือผู้ที่สามารถเข้าใจตนเองแท้จริงและจะสามารถทำความเข้าใจโลกอย่างแท้จริงได้

เกศรา รักชาติ (2549) ให้นิยามเกี่ยวกับ SQ หมายถึงความฉลาดทางจิตใจว่าเป็นการบริหารจิตใจให้มีระดับที่สูงขึ้น ยึดถือปฏิบัติตามคุณธรรม จริยธรรม เปิดใจกว้างและซื่อสัตย์ต่อตนเอง

วิทวัส ชัยปราณี (2549) กล่าวว่า SQ หมายถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณ ว่าเป็นการแสดงศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ในการกระทำและเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ

จากการนิยามให้แนวความคิดโดยรวมของ SQ จากนักวิชาการหลายท่านมีการใช้คำเรียก SQ ที่แตกต่างกันออก จากการศึกษาผู้วิจัยได้ทำการสรุปว่า SQ หรือ Spiritual Quotient นี้คือความฉลาดภายในตนเองเป็นการสื่อสารกับตนเองเพื่อให้ตระหนักในคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นในตัวตนที่แท้จริงและเรียนรู้ที่จะพัฒนาความมีคุณค่านั้นให้มีระดับที่เพิ่มขึ้น

ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงขอเรียกแทน SQ หรือ Spiritual Quotient ว่า "เขาวนจิตใจ" ซึ่งมีความหมายจากความคิดโดยรวมของคำนี้คือการสื่อสารกับตนเองภายในในการสร้างคุณค่าและสอดคล้องหัวข้อของงานวิจัยที่มุ่งศึกษาถึงการสื่อสารภายในตนเองเพื่อการสร้างคุณค่า ซึ่งเป็นแนวคิดของการพัฒนาเขาวนจิตใจ ซึ่งสามารถนำไปสู่ความเชื่อมั่นที่กระทำการสิ่งใดและสามารถเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งการดำรงชีวิตที่มีความสุข

องค์ประกอบของเขาวนจิตใจ

เนื่องจากแนวคิดหลักของเขาวนจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารภายในตนเองเพื่อสร้างคุณค่าของตน และจากการศึกษาค้นคว้าจากแนวคิดเรื่องเขาวนจิตใจนั้น ผู้วิจัยพบว่ารากฐานในการพัฒนาเขาวนจิตใจตามแนวคิดโดยรวมข้างต้นคือการสื่อสารเพื่อสร้างคุณค่าในตนเอง

1.แนวคิดเรื่องการสร้างคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

แนวคิดเรื่องการสร้างคุณค่าในตนเองเป็นแนวคิดที่สำคัญที่เป็นรากฐานในการพัฒนาเขาวนจิตใจ เนื่องจากเป็นวิธีการที่จะสนับสนุนการสื่อสารภายในตนเองเพื่อสร้างคุณค่าให้กับ

ตนเอง ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ สามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ มีความเพียรพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรคในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยาก มีความกล้าเสี่ยง กระตือรือร้นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิตของตน มีความสุขและดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Brandon, 1985)

นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานคุณลักษณะที่ดีของเยาวชนที่มีคุณภาพอันได้แก่ ความเป็นผู้มีความคิดเป็นเหตุและผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างดีและแนวคิดทฤษฎีของ Rogers เรื่องการพัฒนาบุคคลให้มีความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริงคือการพัฒนาให้บุคคลรู้จักยอมรับความเป็นจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองได้รับความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยนั้น ก็จะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นซึ่งแนวคิดนี้ได้สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจะต้องพัฒนาให้เด็กมีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและการยอมรับตนเอง (Coopersmith, 1967) ตลอดจนการที่เด็กจำได้กระทำการที่ตนปรารถนาหรือตั้งเป้าหมายไว้ และประสบความสำเร็จตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ (อัปสรสิริ เอี่ยมประชา, 2545)

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการเป็นผู้ที่ยอมรับตนเอง ยกย่อง เคารพ ศรัทธาและรักตัวเอง สามารถประเมินตนเองในเรื่องความสามารถและการแสดงออก เชื่อมั่นในว่าตนมีคุณค่าและความหมาย มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและมีความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตนเองและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534; Coopersmith, 1984; Lawrence, 1987)

องค์ประกอบพื้นฐานของการสร้างคุณค่าในตนเอง

การสร้างคุณค่าในตนเองมีองค์ประกอบพื้นฐาน 4 ด้าน ดังนี้ (Coopersmith, 1967; วัฒนา มัคคสมัน, 2539)

1.การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและสามารถควบคุมผู้อื่นได้ เมื่อบุคคลมีอำนาจจะทำให้สามารถสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และอำนาจยังเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลอยู่เหนือบุคคลอื่นได้อีกด้วย

2.การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับว่าตนมีความสำคัญได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น ความสำคัญจะเป็นรากฐานที่จะนำมาซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

3.การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคมจะทำให้บุคคลเชื่อมั่นในคุณความดีของตนและเล็งเห็นคุณค่าตนเอง สิ่งดีงามจะทำให้บุคคลรู้ว่าตนสามารถที่จำทำสิ่งใดๆที่เป็นเรื่องที่ดี มีคุณค่า

4.การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การได้รับความสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ในการกระทำของตน บุคคลที่มีความสามารถและได้รับการประสบความสำเร็จจะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่จะทำการสิ่งใด และมีความมั่นใจที่จะทำในสิ่งอื่นๆอีกในอนาคต

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษารวบรวมลักษณะต่างๆของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองผู้วิจัยได้สรุปรวมไว้ดังนี้ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนาหลักสูตรพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในตนเอง เพื่อสร้างคุณค่าในตนเองนั้นสอดคล้องเข้ากับลักษณะของผู้ที่มีเขาวนจิตใจสูงดังนี้ (Brandon, 1985; Law & Wonderis, 1986 อ้างถึงในวัฒนา มัคคสมัน, 2539) ดังนี้

- 1.มีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตน รู้จักตนเองสูง
- 2.มีความคาดหวังสูง มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขันและสามารถทำอะไรได้ตามความต้องการของตน มีพลังที่จะช่วยเหลือตนเองและใช้ชีวิตตามแนวคิดของตน
- 3.สามารถประเมินตนเองอย่างเชื่อมั่นและชื่นชมในตนเอง
- 4.ทำอะไรด้วยความภูมิใจและประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว
- 5.มีความมานะพยายามที่จะชนะอุปสรรคและเผชิญปัญหาที่ซับซ้อน กระตือรือร้นให้ไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้
- 6.สามารถรับฟังคำวิจารณ์เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ความล้มเหลวหรือข้อบกพร่องของตนอย่างตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์ รวมถึงเผชิญกับเรื่องเลวร้ายในชีวิตได้
- 7.มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อยากรเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ และกล้าแสดงความคิดเห็นหรือแสดงออกอย่างเปิดเผย
- 8.มีความคิดเห็นในทางบวก

เพื่อเชื่อมโยงกับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ที่เห็นคุณค่าตนเองสูงโดยแสดงเป็นตารางเปรียบเทียบกับผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้ (Khera, 1998:99 อ้างถึงในอัปสรสิริ เขียมประชา, 2542; สยมพร เค โปบูลย์, 2544)

ลักษณะและการแสดงออกของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง	ลักษณะและการแสดงออกของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
1. มีความกล้า คือกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก	1. กลัวหรือหลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็น การแสดงออก
2. มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	2. มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
3. มีโลกทัศน์กว้างและเปิดรับสิ่งต่างๆ ได้แก่ การเรียนรู้และยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์	3. มีโลกทัศน์แคบและปิดกั้นสิ่งต่าง ได้แก่ ไม่ชวนขวยเรียนรู้ ไม่ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
4. มีความภูมิใจในตัวเอง ไม่ลอกเลียนผู้อื่น	4. ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ชอบทำตามผู้อื่น
5. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและปรับตัวได้ง่าย	5. ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวไม่ค่อยได้ มักมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ในการพัฒนาบุคคลให้เห็นในคุณค่าในตนเองนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นการสื่อสารกับตนเองภายในเพื่อที่ทำความเข้าใจและสามารถรู้ตนเองในระดับสูงซึ่งการสร้างคุณค่าในตนเองนี้เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญของการพัฒนาเขาวนจิตใจ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะมีเขาวนจิตใจสูงตามไปด้วย อันจะเป็นแนวทางในการประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน การดำรงชีวิต (สุรินทร์ มีลาภสัน, 2539) หรือกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพูดและแสดงออกของบุคคลและมีผลต่อการดำรงชีวิตในทุกๆ ด้านสมควรที่จะให้ความสำคัญในการพัฒนาเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในทุกวัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีอยู่ 2 ประเภทคือ (Coopersmith, 1984)

1. ปัจจัยที่มาจากภายในตัวบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน คือ

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพนี้ได้แก่ ความงาม รูปร่างหน้าตา เพศซึ่งลักษณะทางกายภาพนี้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นหรือลดลง (Coopersmith, 1984: 120 -123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General Capacity Ability) การกระทำ กิจกรรมต่างๆ

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เป็นภาพสะท้อนที่ทำให้บุคคลนั้นแสดงถึงความรู้สึกต่างๆ โดยส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งของตนเองเปรียบเทียบกับผู้อื่น บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจในค่าของตนและเป็นสุข ขณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางไม่ดี จะไม่พอใจในภาวะชีวิตปัจจุบันของตน และมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต (Coopersmith, 1984: 130 -134)

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self - Values) โดยการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการที่บุคคลนั้นนำค่านิยมส่วนตนไปเปรียบเทียบกับค่านิยมสังคมมากน้อยเพียงใด ถ้าค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองก็สูงขึ้น (สรพล สุข ทรรศนีย์, 2542) แต่หากค่านิยมส่วนตัวไม่สอดคล้องกับค่านิยมสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองก็น้อยลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตน กับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการที่ได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ จะนำไปสู่แรงบันดาลใจในครั้งต่อไป และการปฏิบัติตามเกณฑ์จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1984: 142 -148 อ้างถึงในอัปสรสิริ เอี่ยมประชา, 2545)

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย และเป็นผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป สภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบไปด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยผ่านทางประสบการณ์ในวัยเด็กหรือประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา การได้รับการดูแลและเลี้ยงดู (Coopersmith, S., 1984: 138 -142) รวมถึงการที่เด็กได้รับการปฏิบัติด้วยความรักและเอาใจใส่ จะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย เข้าใจในความรักเอื้ออาทรและความห่วงใยจากพ่อแม่ ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและพร้อมที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองมากยิ่งขึ้น (สยมพร เค.ไพบูลย์, 2544)

2.2 การศึกษาและสถานศึกษา ประสบการณ์ที่เด็กรับจากโรงเรียนมีส่วนสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น สถานศึกษาสามารถที่จะจัดสภาพแวดล้อมที่จะสนับสนุน

สถานต่อพัฒนาทางด้านการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กได้ต่อจากที่บ้าน (วราภรณ์ รักวิจัย, 2540) รวมถึงการให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาและส่งเสริมให้เด็กสามารถพึ่งตนเองได้

2.3 สถานภาพในสังคม เป็นการที่บุคคลเทียบตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อขี้ออก สถานภาพทางสังคมของบุคคล (อัปสรสิริ เขียมประชา, 2545) เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน วงศ์-ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

2.4 สังคมในกลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าตนเองส่วนหนึ่งมาจากการเปรียบเทียบ ความสามารถ การทำกิจกรรม พหุสวรค์และความถนัดกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน คือบุคคลจะ เห็นคุณค่าในตนเองมากถ้ามีความโดดเด่นมากกว่ากลุ่มเพื่อนและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยเมื่อ ไม่ได้มีความโดดเด่นเหนือกว่ากลุ่มเพื่อน (Crig, 1976:360 อ้างถึงใน สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2531) นอกจากนี้งานวิจัยที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับจากกลุ่มสังคมเพื่อนของเด็ก กับการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เด็กที่ได้รับการนิยมนจากกลุ่มเพื่อนนั้น มีการเห็นคุณค่าตนเองสูงกว่าที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (Gillnold, 1962 อ้างถึงในศิริพร ตันทาเศรษฐี, 2513)

2.แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของ Erick H.Erikson

ในงานวิจัยนี้ต้องการที่จะพัฒนาความสามารถทางการสื่อสารในตนเองและเอาชนะอุปสรรคในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจในพัฒนาการของเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดของ Erick H.Erikson ที่เน้นถึงพัฒนาการทางสังคมของแต่ละบุคคล โดยมีอยู่ 8 ขั้น ที่ลำดับตามพัฒนาการของแต่ละบุคคล ดังนี้ (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

ขั้นที่ 1 วัยแห่งความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust versus mistrust) ขั้นนี้อยู่ ในระหว่างวัยทารกถึงขวบปีแรก ที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้

ขั้นที่ 2 วัยแห่งความอิสระ และความสงสัยไม่แน่ใจ (Autonomy versus doubt) ขั้นนี้เป็น ช่วงวัยเด็กเล็กอายุ 2-3ปี

ขั้นที่ 3 วัยแห่งความคิดริเริ่มและรู้สึกผิด (Initiative versus guilt) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ ประมาณ 3-5 ปีที่เด็กสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเองบ้าง

ขั้นที่ 4 วัยแห่งความขยันหมั่นเพียรและความรู้สึกมีปมด้อย (Industry versus inferiority) ซึ่งเป็นขั้นของกลุ่มที่งานวิจัยต้องการพัฒนาจะอยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี เด็กมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะ ทำงานเกี่ยวกับที่เป็นการสร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง บทบาทของเด็กชายจะสอนให้ใช้

ความสามารถที่พบใหม่ในการทำงาน หรือการสร้างสรรคสิ่งต่างๆ และบทบาทของเด็กหญิงก็คือ การทำอาหารและเย็บผ้า เด็กในวัยนี้ทั้ง 2 เพศมีอิสรเสรีในการศึกษาเท่ากัน โดยการอ่านและการเรียนรู้สิ่งอื่นๆที่เขาสนใจ ถ้าได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่และครู เด็กจะมีพัฒนาความรู้ลึกซึ้งซึ้นหมั่นเพียร มีความอยากรู้อยากเห็น และพยายามเสาะแสวงหาอาหารกระตุ้นทางสติปัญญา ถ้าพ่อแม่ขัดขวางหรือรบกวนความซึ้นหมั่นเพียรในการค้นคว้าหาในครั้งแรกของเด็กแล้ว เด็กจะพัฒนาความรู้ลึกมีปมด้อยและจะไม่เต็มใจทำงานให้สำเร็จในอนาคต

ขั้นที่ 5 วัยแห่งการรู้จักตนเองและความสับสนไม่เข้าใจตนเอง (Identity versus role confusion) ขั้นนี้เป็นช่วงของวัยรุ่น อายุประมาณ 12-19 ปีเป็นขั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

ขั้นที่ 6 วัยแห่งความใกล้ชิดสนิทสนมและความรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว (Intimacy versus isolation) อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-24 ปี

ขั้นที่ 7 วัยแห่งความสนใจบำรุงผู้อื่นและใฝ่หาหมกมุ่นแต่เรื่องตนเอง (Generativity versus self-absorption) ขั้นนี้เป็นช่วงวัยผู้ใหญ่จนถึงวัยกลางคน โดยเป็นช่วงอายุระหว่าง 25-64 ปี

ขั้นที่ 8 วัยแห่งความมั่นคงสมบูรณ์และความสิ้นหวัง (Integrity versus despair) ขั้นนี้เป็นช่วงของวัยชราอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป

จะเห็นได้ว่าช่วงลำดับขั้นของเด็กในวัย 6-12 ปีซึ่งตรงกับขั้นที่ 4 สามารถสรุปได้ว่า เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มให้ความสนใจเกินกว่าแก่ความเป็นตัวตนลำพัง มีความสนใจในสิ่งรอบข้างและการต้องการการยอมรับจากสังคมมากขึ้น รูปแบบของการพัฒนาในขั้นนี้เป็นนามธรรมมากขึ้นและมีความคิด มีเหตุผลในการแยกแยะกฎเกณฑ์และความรู้ต่างๆอย่างสมบูรณ์มากขึ้น โดยยังเป็นช่วงที่ไม่สามารถเรียกได้ว่าสมบูรณ์แบบแต่เป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การป้อนข้อมูล ความรู้และสิ่งที่ดีงาม ทั้งนี้เด็กในช่วงวัยนี้ถึงแม้ว่าจะมีความความคิดที่เป็นของตัวเองมากขึ้นแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต่อต้านความคิดภายนอกเช่นในวัยรุ่น

ดังนั้นในการที่จะปลูกฝังความสามารถทางการสื่อสารภายในตนเองและการเอาชนะอุปสรรคจึงเป็นวัยที่เหมาะสม เพื่อจะได้ให้เด็กเก็บประสบการณ์เพื่อไปรวบรวมการแสดงตนเองในขั้นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ต่อไป

3.แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค Adversity Quotient (AQ)

ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

แนวคิดนี้เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคโดย Paul G. Stoltz นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่มีแนวคิดว่าการจะไปสู่ความสำเร็จนั้นบุคคลต้องมีความอดทน ความเป็นนักสู้ และสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส โดยเทียบว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นเปรียบได้ดังคนในประเภทพวกนักสู้ (Climber) ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (AQ) สูง ซึ่งมีลักษณะของการที่จะอดทนและแก้ปัญหาต่างๆได้โดยไม่ย่อท้อ เพื่อที่ขึ้นไปสู่บันไดแห่งความสำเร็จ

นอกจากนี้ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเกี่ยวกับลักษณะที่เพิ่มศักยภาพของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จ สามารถบ่งชี้ว่าบุคคลจะยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรค และสามารถพิชิตกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีหรือไม่เพียงใด (อนันต์ ดุลยพิรติส, 2547) มีการรับรู้ที่ตนเองสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหา อุปสรรค ความล้มเหลว หรือสถานการณ์อันเลวร้ายได้ เชื่อในความสามารถของตน สามารถฟื้นคืนพลัง (resilience) ได้อย่างรวดเร็วเมื่อตกอยู่ในสภาวะที่ยากลำบาก มองว่าปัญหา อุปสรรคหรือความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อยู่ได้ไม่นาน เกิดจากสาเหตุภายนอก และไม่ส่งผลต่อด้านอื่นๆของชีวิต ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี มีความเครียดพอดีหรือน้อยปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี (Stoltz, 1997)

หากบุคคลใดได้รับการฝึกฝนความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะทำให้บุคคลนั้นมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ทั้งนี้ถือเป็นความจำเป็นอย่างมากกับการเผชิญจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น (Stoltz, 1997)

องค์ประกอบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

องค์ประกอบเบื้องต้นของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค(AQ) ตามรูปแบบทฤษฎีของสตรัว ประกอบไปด้วย 4 ประการที่เรียกรวมว่า "CORE" ดังนี้ (Stoltz, 1997)

1.ความสามารถในการควบคุมจัดการ (C: Control) การที่บุคคลรับรู้ตนเองว่าตนควบคุมจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด จะมีผลโดยตรงกับการเสริมกำลังใจ และการชั่งใจ บุคคลที่มีด้านการควบคุมจัดการสูงจะรับรู้ว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ตกอยู่ในสภาวะทุกข์นาน ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถด้านการควบคุมต่ำจะไม่สามารถควบคุมจัดการเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนได้

2. จุดเริ่มต้นของอุปสรรค (O1: Origin) และขอบเขตการรับผิดชอบ (O2: Ownership) บุคคลที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะมีการรับรู้ว่าคุณค่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการกระทำของตนเอง และมองว่า แหล่งกำเนิดของอุปสรรคนั้นมาจากสิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น บุคคลจะหลีกเลี่ยงหรือตำหนิตนเองในระดับที่พอดี โดยจะตำหนิตนเองเฉพาะในสิ่งที่เขาเป็นผู้กระทำเท่านั้น

จุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Origin) หมายถึงปัจจัยใด ใคร อะไร ที่เป็นต้นเหตุหรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรค ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะรับรู้สาเหตุ หรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรคมาจากสิ่งอื่นหรือคนอื่น และจะเกิดเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาด มีการตำหนิตนเองในระดับที่พอดีที่จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้เร็วขึ้น รวมถึงมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้ต่ำจะรับรู้ตนเองว่าเป็นสาเหตุหรือจุดเริ่มของความลำบาก มักตำหนิตนเองอย่างแรง

ขอบเขตการรับผิดชอบ (Ownership) หมายถึง การรับรู้การรับผิดชอบในการจัดการกับผลที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะรับผิดชอบในการแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่สนใจถึงสาเหตุ การที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะส่งเสริมการควบคุมจัดการ การเสริมพลังใจและแรงจูงใจของบุคคลให้มีการลงมือแก้ปัญหา ส่วนบุคคลที่มีความสามารถด้านนี้ต่ำจะไม่รับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นและไม่สนใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากใครหรืออะไร

3. การรับรู้การแผ่ขยายของอุปสรรค (R: Reach) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่งผล หรือแผ่ขยายไปสู่ด้านอื่นของชีวิตมากน้อยเพียงใด ผู้ที่มีด้านนี้สูงจะรับรู้ว่าคุณค่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลเฉพาะและจำกัด มีความอดทนไม่ย่อท้อจะแยกเรื่องที่เลวร้ายออกไปจากส่วนอื่นของชีวิตซึ่งทำให้สามารถจัดการกิจการต่างๆในชีวิตได้ มองว่าเรื่องร้ายๆก็คือเรื่องร้ายๆ ไม่ใช่ความล้มเหลวของการทำงาน ส่วนผู้ที่มีความสามารถด้านนี้ต่ำ จะรับรู้ว่าคุณค่าอุปสรรคจะส่งผลแผ่ขยายความยากลำบากไปครอบคลุมส่วนต่างๆในชีวิต

4. การรับรู้ความคงทนของอุปสรรค (E: Endurance) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าอุปสรรคและสาเหตุของอุปสรรคนั้นจะคงอยู่นานเพียงใด ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้สูงจะมองว่าคุณค่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่คงอยู่นานหรือตลอดไป และมองเรื่องอุปสรรคว่าเป็นสิ่งเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวส่งผลให้บุคคลเกิดมีพลังและมองโลกในแง่ดี ซึ่งช่วยส่งเสริมให้บุคคลกระทำการใดๆไม่ย่อท้อในทางตรงกันข้ามหากบุคคลที่มีความสามารถในด้านนี้ต่ำจะมองว่าปัญหาและอุปสรรควนเวียนอยู่ไม่จบสิ้น ส่งผลต่อความคิดในแง่ลบซึ่งทำให้รู้สึกหมดหวังที่จะสู้หรือแก้ปัญหา รวมถึงเผชิญอุปสรรคและบุคคลที่มีความคิดเห็นต่อตนเองในทางลบมักจะไม่กล้าที่จะเผชิญความจริง ไม่

ยอมรับความล้มเหลวของตนที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่สามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้ และไม่สามารถมีความสุขในชีวิตได้ (อรรชมา พุ่มสวัสดิ์, 2538)

จากองค์ประกอบเบื้องต้นของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค(AQ) ตามรูปแบบทฤษฎีของทีประกอบไปด้วย 4 ประการที่เรียกย่อว่า "CORE" ผู้วิจัยได้นำมาแยกเป็นลักษณะทางการสื่อสารที่สามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการพิจารณาลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูงและต่ำ ดังนี้ (Stoltz, 1997; อนันต์ ดุลยพิริติส, 2547)

ลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง	ลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่ำ
<p><u>Control:คุณลักษณะด้านการจัดการควบคุม</u></p> <p>-สามารถควบคุมสถานการณ์ได้</p> <p>-มีความคิดในทางบวกต่อความสามารถตนเองและเรื่องที่เกิดขึ้น</p>	<p><u>Control:คุณลักษณะด้านการจัดการควบคุม</u></p> <p>-ตื่นตระหนกเมื่อเจออุปสรรค</p> <p>-มีความคิดในทางลบต่อความสามารถตนเองและเรื่องที่เกิดขึ้น</p>
<p><u>O2: Origin & Ownership</u></p> <p><u>คุณลักษณะด้านความสามารถในการค้นหาจุดเริ่มต้นของอุปสรรค</u></p> <p>-สามารถค้นหา สาเหตุของปัญหา</p> <p><u>ขอบเขตการรับผิดชอบ</u></p> <p>-มีความรับผิดชอบปัญหาและอุปสรรค</p> <p>-พยายามแก้ไขอุปสรรค</p>	<p><u>O2: Origin & Ownership</u></p> <p><u>คุณลักษณะด้านความสามารถในการค้นหาจุดเริ่มต้นของอุปสรรค</u></p> <p>-ไม่พยายามมองหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา</p> <p><u>ขอบเขตการรับผิดชอบ</u></p> <p>-ไม่มีความรับผิดชอบปัญหาและอุปสรรค</p> <p>-ไม่มีความพยายาม ท้อถอย</p>
<p><u>Reach:การรับรู้การแผ่ขยายของอุปสรรค</u></p> <p>-มีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น</p>	<p><u>Reach:การรับรู้การแผ่ขยายของอุปสรรค</u></p> <p>-ปล่อยอุปสรรคส่งผลแย่ต่อความรู้สึกและครอบคลุมชีวิต</p>

ลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง	ลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่ำ
<u>Endurance: การรับรู้ความคงทนของอุปสรรค</u> -มองอุปสรรคเป็นเรื่องชั่วคราว	<u>Endurance: การรับรู้ความคงทนของอุปสรรค</u> -ปล่อยให้อุปสรรควนเวียนอยู่ไม่จบสิ้น

ลักษณะข้างต้นนี้จะสามารถใช้เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมในการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค

ในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคนั้น นอกจากวิธีต่างๆที่สามารถนำมาพัฒนาหรือเป็นแนวทางในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคแล้ว ปัจจัยต่างๆมีความสำคัญมากในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค เนื่องจากแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป และมีผลสำเร็จที่แตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นๆและแหล่งสนับสนุนของบุคคล (ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, 2548; คັນสนีย์ จัตราคุปต์, 2545) อันได้แก่

1.ภาวะสุขภาพและพลังกำลัง (Health and Energy) ภาวะสุขภาพและกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย หรือพลังกำลังน้อย

2.ความเชื่อเรื่องทางบวก (Positive Believe) ความเชื่อในทางบวกส่งผลต่อการเอาชนะอุปสรรค คือ ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่อในอำนาจภายนอกตน บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักจะใช้วิธีเอาชนะปัญหาและอุปสรรคแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตนมักใช้วิธีเอาชนะปัญหาและอุปสรรคแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

3.ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) บุคคลที่สามารถแสวงหาข้อมูลความรู้ต่างๆ สามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆได้ดี จะเป็นบุคคลที่มีทรัพยากรที่ช่วยในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้น

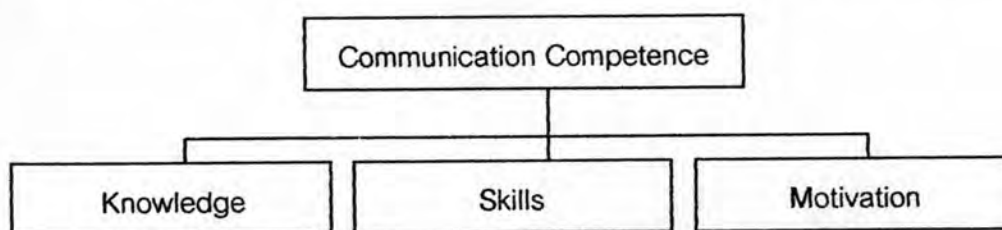
4.ทักษะทางสังคม (Social Skills) ทักษะทางสังคมเป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลที่มีทักษะทางด้านนี้ดี จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

5.การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม หรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้อง จะเป็นการช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรและทางเลือกที่จะจัดการและเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้มากขึ้น

6.แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource) บุคคลที่มีทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งของต่างๆ ที่จะมาเอื้อต่อการเป็นแหล่งทรัพยากรในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้นั้น เป็นแนวทางที่จะช่วยเพิ่มทางเลือกในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคมากขึ้น (นรินทร์ องค์กรินทร์, 2548)

4.แนวคิดเรื่องความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการสื่อสารคือความสามารถในการเลือกใช้พฤติกรรมการสื่อสารในสถานการณ์หนึ่งได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพซึ่งมีรูปแบบโมเดลในการพัฒนาความสามารถทางการสื่อสารประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้คือ (Spitzberg & Cupach, 1984)



1. Knowledge (ความรู้) คือการที่รู้ว่าพฤติกรรมการสื่อสารใดเป็นการสื่อสารที่เหมาะสมกับสถานการณ์
2. Skills (ทักษะ) คือการที่สามารถนำความรู้ที่มีนั้นไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ กันไป เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. Motivation (แรงจูงใจ) คือการที่มีความปรารถนา ตั้งใจที่จะนำความรู้ที่มีอยู่และทักษะในการนำความรู้มาใช้ในการสื่อสาร

จากโมเดลนี้สามารถไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารได้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งเราจะเน้นที่ว่าทำอะไรถึงจะพัฒนาความสามารถในการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งจากงานวิจัยชิ้นนี้ได้เน้นในเรื่องของการพัฒนาทักษะของการสื่อสารโดยมุ่ง

พัฒนาทักษะภายในที่อาศัยการสังเกตจากการพูดและแสดงออกของเด็กไทยในด้านความสามารถในการสื่อสารภายในตนเองและการสื่อสารเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่มีอายุ 6-12 ปี

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดเรื่องความสามารถในการสื่อสารเพื่อใช้เป็นแนวคิดอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญของงานวิจัยชิ้นนี้และเป็นแนวทางการศึกษาทางด้านการพัฒนาทักษะความสามารถในการสื่อสาร ซึ่งจากที่กล่าวถึงความสำคัญและความเป็นมาของงานวิจัยในส่วนของบทที่ 1 นั้นพบว่าทักษะในการสื่อสารที่ต้องพัฒนาให้แก่เด็กคือการเพิ่มคุณค่าในตนเองซึ่งถือเป็นความสามารถในการสื่อสารภายในตนเองที่ต้องพัฒนาจากภายใน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษารวบรวมแนวคิดในเรื่องความสามารถในการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในตนเองและการสื่อสารเพื่อเอาชนะอุปสรรคไว้ดังนี้

แนวคิดเรื่อง Communication Apprehension (CA)

เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยของ James C. McCrosky ที่เป็นรากฐานของงานวิจัยที่เกี่ยวกับความกลัวและวิตกกังวลในการสื่อสาร ซึ่งเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยความกลัวหรือวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่แตกต่างกันออกไปทั้งในแต่ละบุคคลและแต่ละสถานการณ์ส่งผลต่อการแสดงออกในการสื่อสารของบุคคล โดยในการสื่อสารเพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองนั้นเป็นการสื่อสารภายในตนเองให้สามารถสื่อสารได้ด้วยความมั่นใจ แต่หากบุคคลมีความวิตกกังวลในการสื่อสารมาก จะส่งผลให้การพูดและการแสดงออกทางการสื่อสารขาดความราบรื่น และบุคคลที่ขาดความมั่นใจจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือเอาชนะอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ ดังที่แนวคิดนี้กล่าวไว้ 4 ด้าน ดังนี้ (McCroskey, 1977 อ้างถึงใน Infante, Rancer & Womack, 2003)

1. Traitlike CA เป็นระดับความกลัวและวิตกกังวลในการสื่อสารของเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ เช่น การประชุม การพูดต่อหน้าชุมชน การสื่อสารระหว่างบุคคล และการสื่อสารแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล

2. Audience-based CA เป็นลักษณะของความกลัวและวิตกกังวลในการสื่อสารที่ขึ้นอยู่กับผู้ที่สื่อสารด้วย ซึ่งความกลัวนี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน เช่น เด็กที่รู้สึกกลัวหรือประหม่าในการพูดต่อหน้าชุมชนเมื่อมีผู้ปกครองมาร่วมฟังด้วย

3. Context-based CA ความกลัวและวิตกกังวลในการสื่อสารนี้จะเกิดกับบุคคลโดยมีส่วนร่วมของบริบทหรือสถานการณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น คนที่สามารถพูดต่อหน้าชุมชนได้อย่างไม่วิตกกังวลแต่อาจเกิดความวิตกกังวลเมื่อต้องทำการสื่อสารแบบเผชิญหน้า หรือบุคคลรู้สึกกดดันน้อยมากเมื่อต้องพูดต่อหน้าชุมชนในระดับกลุ่มเล็กมากกว่ากลุ่มใหญ่

4. Situation CA การที่สถานการณ์และสิ่งทีกกดดันจากคนรอบข้าง ซึ่งทำให้บุคคลที่ไม่มี ความกลัวหรือวิตกกังวลในการสื่อสารอาจเกิดความกลัวหรือวิตกกังวลขึ้นได้ โดยมีพื้นฐานอยู่ที่ว่า บุคคลที่มีความกลัวและวิตกกังวลในการสื่อสารมากจะเกิดความกลัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมาก ว่าบุคคลที่มีความกลัวและวิตกกังวลในการสื่อสารน้อย เช่นคนที่มีความกลัวในการสื่อสารมาก เมื่อได้รับมอบหมายให้พูดในที่ประชุมต่อหน้าผู้อื่นจำนวนมากในเวลากะทันหันแบบไม่ตั้งตัว จะ เกิดความกลัวและวิตกกังวลและเกิดอาการตกใจประหม่าได้

ดังนั้นในการดูการพูดและการแสดงออกของบุคคลจึงต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ประกอบในการพิจารณาด้วยซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้เองจะทำให้บุคคลไม่สามารถแสดง ความเป็นตัวตนที่แท้จริงจากการพูดและแสดงออก สาเหตุที่สำคัญของความกลัวและวิตกกังวลในการ สื่อสารคือ

1. Low self-esteem ความไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือเกิดความประหม่า ไม่มั่นใจ
2. A parental reinforcement แรงเสริมที่มาจากผู้ปกครองที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวใน การสื่อสาร
3. An inherit trait เป็นความกลัวที่พัฒนาถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม ซึ่งเกี่ยวกับลักษณะ ทางกายภาพของสมองที่ส่งผลให้การสร้างพฤติกรรมในการพูดและแสดงออกของบุคคลมีความ แตกต่างกัน

จากแนวคิดข้างต้นดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการขาดความสามารถทางในสื่อสารในเรื่อง ทักษะการสร้างคุณค่าในตนเอง เนื่องจากบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถทำการสื่อสารได้ โดยไม่เกิดความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อการพูดและการแสดงออกที่มั่นใจและราบรื่น และในการพูด การแสดงออกของบุคคลกระทำออกมานั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความคิดต่อตนเองอย่างไร ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นการพูดและการแสดงออกที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลนั้น และอีกส่วนหนึ่งเป็น การพูดและการแสดงออกที่กระทำต่อผู้อื่น กลายเป็นลักษณะของการสื่อสารที่แสดงความเป็น ตัวตนของบุคคลนั้น (Norton, 1983) ดังนี้

แนวคิดเรื่องรูปแบบในการสื่อสาร Communication Style

แนวคิดเรื่องรูปแบบในการสื่อสารนี้เป็นแนวคิดที่ช่วยแยกชนิดการสื่อสารและการ แสดงออกของบุคคลว่ามีลักษณะเช่นใด และอยู่ในประเภทใดซึ่งผู้วิจัยต้องอาศัยการสังเกตการพูด และการแสดงออกในงานวิจัยชิ้นนี้ กรอบความคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารจะช่วยทำให้เข้าใจ พฤติกรรมการพูดและการแสดงออกได้มากขึ้น (Norton, 1983)

รูปแบบการสื่อสาร	ลักษณะพฤติกรรมสื่อสาร
1.แบบโดดเด่น (dominant)	พูดมาก ชอบรับหน้าที่ ตรงไปตรงมา เข้มแข็งและควบคุมบทสนทนา
2.แบบเกินจริง(dramatic)	ชอบเล่าเรื่องราว เรื่องตลก มักพูดเกินความจริง แสดงท่าทางเกินจริง
3.แบบชอบโต้แย้ง (contentious)	เถียงผู้อื่น ชอบโต้แย้ง หาสถานการณ์มาช่วยในการสนับสนุนการโต้แย้ง ยากที่จะหยุดเมื่อเกิดการสนทนาโต้แย้ง
4.แบบมีชีวิตชีวา (animated)	มีการใช้ท่าทาง แสดงสีหน้า สายตา ที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกประกอบมากเวลาสนทนา
5.แบบสร้างความประทับใจ (impression -leaving)	ชอบพูดเกี่ยวกับความทรงจำ และใช้คำที่สร้างผลกับผู้สนทนา
6.แบบผ่อนคลาย (relax)	ใจเย็น เป็นศูนย์กลาง รู้จักเลือกสนทนาและสามารถอยู่ภายในความกดดันได้ ไม่วิตกกังวล ตระหนักกับสถานการณ์
7.แบบตั้งใจ (attentive)	มีการฟังที่ดี ประสานสายตาและควบคุมอาการให้ความสนใจในคู่สนทนา
8.แบบเปิด (Open)	ง่ายที่จะสร้างความประทับใจ และแสดงความเป็นตัวเองต่อคู่สนทนา
9.แบบเป็นมิตร (friendly)	ชอบให้คำแนะนำ กำลังใจ หรือสนับสนุนผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่นให้รู้สึกมีคุณค่าและมั่นคง

นอกจากนี้ในการสื่อสารภายในตนเองที่ในงานวิจัยชิ้นนี้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองเพื่อสร้างคุณค่าให้ตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดหนึ่งของแนวทางการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารในเรื่องการพัฒนาทักษะการสื่อสารกับตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ตนต้องการหรือบรรลุเป้าหมายความสำเร็จที่ตนเองตั้งไว้

แนวคิดเรื่องการสื่อสารภายในตนเอง (Self -Talk)

การสื่อสารภายในตนเองหรือการพูดกับตนเองนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเห็นคุณค่าในตนเองคือ ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีผลต่อการพูดหรือบอกตนเองเกี่ยวกับความสามารถและทักษะของตน เช่น เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองที่มักบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่า "ฉันทำได้ ฉันต้องทำได้ ฉันคิดว่าฉันทำได้ สามารถทำในสิ่งที่ไม่น่าเชื่อ ถึงแม้ว่าจะยากเย็นท้าทายความสามารถเพียงใดเด็กคนนั้นจะพยายามที่จะทำให้ได้และในที่สุดสามารถทำได้สำเร็จอย่างที่บอกกับตนเอง (Ruben & Stewart, 1998) ซึ่งการพูดกับตนเองนี้สามารถเป็นไปได้ทั้งในทางบวกหรือทางลบก็ได้ แต่สิ่งสำคัญคือการพูดกับตัวเองในทางบวกเสมอจะเป็นเสมือนแรงกระตุ้นตนเองจากภายในที่จะทำในสิ่งต่างๆที่คิดว่ายากหรือทำไม่ได้ ในขณะที่การพูดกับตัวเองในทางลบจะก่อให้เกิดทัศนคติลบและขาดแรงกระตุ้นจากภายในส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถทำในสิ่งต่างได้อย่างสำเร็จ

จัดได้ว่าการพูดกับตนเองนั้นเป็นแนวทางการพัฒนาการสร้างคุณค่าในตนเองซึ่งถือว่าการสื่อสารภายในตนเอง เป็นการพูดและบอกกับตัวเองเสมอว่าตนเองนั้นมีคุณค่า และมีความหมาย ซึ่งจะส่งก่อให้เกิดบุคคลนั้นมีความสมบูรณ์ทางเขาวีจิตใจและสามารถต่อสู้อุปสรรคปัญหาต่างๆในชีวิตได้

4.แนวทางในการพัฒนา

แนวทางในการพัฒนาการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้แนวทางในการสร้างคุณค่าในตนเองไว้หลายหลายแนวทางโดยผู้วิจัยได้ทำการบูรณาการจากนักวิชาการและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังจากนั้นนำมาสรุปภาพรวมให้เห็นเป็นลักษณะที่สำคัญของรูปแบบกิจกรรมการสื่อสารที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในตนเอง (Coopersmith, 1981 อ้างถึงในอัปสรสิริ เอี่ยมประชา, 2545; Walsh, 1994; Youngs, 1992; Bean, 1992; Greenberg & Gold, 1994, อมาพร ตรังคสมบัติ, 2545) โดยกิจกรรมการสื่อสารเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ควรมีลักษณะดังนี้

- 1.กิจกรรมการสื่อสารที่เปิดโอกาสให้ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากอย่างยิ่งในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเบื้องต้นแรกของการเรียนรู้ในการชื่นชมเชื่อมั่นในคุณค่าและความคิดของตน รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมเช่น การสำรวจตนเอง การเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจ การวาดรูปตนเอง เป็นต้น

2. การได้รับยอมรับความรู้สึกของเด็ก ทั้งในทางเชิงบวก (ดีใจ มีความสุข) และเชิงลบ (เศร้า โกรธ กลัว) ไม่ทำให้เด็กรู้สึกผิดกับความรู้สึกของตน เป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมแบบเข้ากลุ่ม เพื่อให้บุคคลรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคมและเป็นที่ยอมรับ เช่น การจัดกลุ่มวัยเดียวกันในการร่วมกิจกรรม การพูดถึงอธิบายความรู้สึก แลกเปลี่ยนทัศนคติกับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น โดยกิจกรรมนอกจากจะต้องสร้างการยอมรับความรู้สึกซึ่งกันและกันแล้วยังจะต้องส่งเสริมการคิดและบอกกับตนเองในทางบวก เพื่อเป็นการเพิ่มกำลังใจจากตนเอง

3. เปิดโอกาสให้ได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองในการดูแลตนเอง ในการเผชิญกับปัญหาและทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหา รวมถึงเลือกแก้ปัญหาด้วยตนเองนั้นยังเป็นการทำให้บุคคลนั้นค้นพบวิธีที่เหมาะสม เช่น การเรียงคำ การนับภาพ หรือการให้ได้จินตนาการเหตุการณ์สมมุติแล้วแลกเปลี่ยนทัศนคติกันในกลุ่ม การจำลองสถานการณ์เพื่อให้ได้แสดงออกทางความสามารถแต่ละบุคคล เป็นต้น ซึ่งจากงานวิจัยของจันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2531) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นในคุณค่าตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า การเข้าโปรแกรมฝึกอบรมความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

4. เปิดโอกาสได้เกื้อกูลผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดได้รับการให้ความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือศรัทธาและกำลังใจที่ดีตลอดจนแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน คนสำคัญและสังคมเพื่อให้บุคคลรู้สึกไม่ถูกกดดันและเชื่อในคุณค่าตนเอง ซึ่งจากงานวิจัยของสุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2531) ศึกษาผลของการใช้เพื่อนและผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า เด็กที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนในกลุ่มนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนในกลุ่ม กิจกรรมการสื่อสารในลักษณะนี้จะต้องเน้นการเข้ากลุ่มเป็นสำคัญ โดยมีการแบ่งหน้าที่ให้รับผิดชอบเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญขาดไม่ได้ มีกระทำการใดๆอย่างชัดเจน แสดงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เช่น กิจกรรมวิ่งผลัด วิ่งเบียด หรือกิจกรรมอื่นๆที่ต้องให้ทุกคนเข้าร่วม ได้แก่ การต่อภาพร่วมกัน การระลึกความทรงจำหรือความประทับใจ

5. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงกะทันหันด้วยการวางแผนเตรียมล่วงหน้า ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกะทันหันสามารถก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในบุคคล รวมถึงไม่ปล่อยให้เกิดความคาดหวังสูงเกินความเป็นจริงซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวลมากกว่าจะคิดหาวิธีการแก้ปัญหาและจะเป็นการทำลายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รูปแบบกิจกรรมการสื่อสารจึงต้องเน้นการให้อภัย ความยืดหยุ่นและมีการให้รางวัลปลอบใจเพื่อไม่ให้เกิดความท้อแท้

6. การจัดหาต้นแบบที่ดี ให้เป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ผู้คุมกิจกรรมต้องรู้สึกเห็นในคุณค่าในตนเอง เข้าใจในการสื่อสารที่เหมาะสม และแสดงออกในการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล และสร้างความเป็นรูปธรรมให้เกิดขึ้นได้

7. ได้รับความรักความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการพื้นฐานที่ครบถ้วนจากครอบครัวและสังคม รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ดีเพื่อการตอบสนองทางด้านอารมณ์ ซึ่งงานวิจัยของ Riley อ้างถึงใน อรุมา พุ่มสวัสดิ์ (2538) ได้ศึกษาการเพิ่มคุณค่าในตนเอง โดยการใช้กิจกรรมการทำงานร่วมกับพ่อแม่ กลุ่มตัวอย่างคือเด็กอายุ 8 ปีและ 12 ปี พบว่า หลักการใช้กิจกรรมการทำงานร่วมกับพ่อแม่แล้ว เด็กมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ดังนั้นในกิจกรรมควรให้การใส่ใจดูแลทุกคนอย่างทั่วถึง เช่น การได้ตอบซักถามควรทำกับทุกคน โดยจากงานวิจัยที่สนับสนุนการเข้ากลุ่มเพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ De - Luca (1993) อ้างถึงใน จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2531) ได้จัดทำการศึกษาทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นเวลา 10 สัปดาห์โดยทำการทดลองกับเด็กหญิงที่มีประสบการณ์ถูกทารุณกรรมทางเพศภายในครอบครัว จำนวน 7 คน มีอายุระหว่าง 10-12 ปี โดยให้เข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 90 นาทีพบว่า สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและเพิ่มความรู้สึกเห็นในคุณค่าตนเองได้

ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางที่จะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการมีความฉลาดภายในจิตใจส่งผลถึงความมั่นใจการใช้ชีวิตและสามารถที่จะเผชิญอุปสรรคปัญหาต่างๆได้อย่างราบรื่นอย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางความคิดและบุคลิกภาพ ยังส่งผลให้พัฒนาต่อเนื่องไปเป็นความฉลาดทางจิตวิญญาณและการเอาชนะอุปสรรคได้ เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้และเข้าใจ เหมาะกับการปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในวัย 6 -12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ความคิดที่มีเหตุผลได้มากขึ้นและเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากบุคคลที่สัมพันธ์กับตนและสังคม ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ควรส่งเสริมในการสร้างเสริมคุณค่าเหล่านี้

แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ในการที่จะพัฒนาความสามารถในการสื่อสารเพื่อเอาชนะอุปสรรค บุคคลต้องเรียนรู้ว่าจะรับมือกับอุปสรรคที่เข้ามาได้อย่างไรและมีวิธีใดที่ขจัดอุปสรรคเหล่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษารวบรวมแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การแก้ปัญหาทั้งของนักวิชาการทั้ง

ในและต่างประเทศ รวมถึงแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมการสื่อสารเพื่อพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ดังนี้ (รัชนีญ์ แก้วคำศรี, 2545; อุ๋นตา นพคุณ, 2530; พระราชวรมุนี, 2525: 913 อ้างถึงใน อุ๋นตา นพคุณ, 2530)

1. การเปิดโอกาสให้รู้จักทั้งตนเองและยอมรับความสามารถของตนและการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงมีความคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี มองว่าอุปสรรคนั้นเป็นเพียงประสบการณ์ที่สามารถทำให้ผ่านไปและแก้ไขได้ กิจกรรมประเภทนี้ต้องส่งเสริมความมีสติ ไม่ลนลานขาดสติ เช่น ให้สำรวจความสามารถหรือความถนัดของตนเอง การนั่งสมาธิ การฝึกคิดและจินตนาการจากเหตุการณ์จำลอง เป็นต้น ซึ่งสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาการเอาชนะอุปสรรคคือการฝึกฝนในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและไม่ตื่นตระหนกเมื่อต้องพบกับปัญหา

2. ฝึกให้ไม่พึ่งเฉยต่ออุปสรรค มีความอดทนไม่ย่อท้อและกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต เช่น กิจกรรมที่ต้องมีการปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย กิจกรรมแบบกติกาค้นหาคำตอบ หลายขั้นตอน ได้แก่ การผจญภัย การหาบัตรคำที่ซ่อนอยู่ การต่อภาพ เป็นต้น

3. กิจกรรมการสื่อสารที่เปิดโอกาสให้บุคคลเรียนรู้สาเหตุของปัญหาและเข้าใจในปัญหา ตลอดจนการวางแผน (Planning) คิดหาวิธีในการเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงการหาทริคในการเผชิญปัญหา มีการคิดเป็นขั้นตอน และวางลำดับเพื่อจัดการกับปัญหาให้ดีที่สุด เช่น การพูดและแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่างๆ การฝึกแก้ปัญหาแบบกลุ่ม หรือการฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เป็นต้น ดังที่งานวิจัยของอารี เศรษฐชัย อ้างถึงใน อรชา วราวิทย์ (2525) ศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเด็กนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้สึกรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันทางบวก และความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. เปิดโอกาสให้ได้รับความช่วยเหลือ จากผู้ที่มีประสบการณ์เช่นเดียวกันหรือคนใกล้ชิด หรือการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อหากำลังใจและการปลอบโยน ดังนั้นกิจกรรมการสื่อสารควรเป็นแบบกลุ่มที่เป็นแบบเดียวกัน ได้แก่ วัยเดียวกัน อาชีพเดียวกัน หรือผู้ที่มีปัญหาในเรื่องเดียวกัน เป็นการได้เรียนรู้ในการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มสังคม เพื่อเป็นการพัฒนาประสบการณ์ในการมองโลกได้ดี ส่งผลต่อการเข้าใจอุปสรรคและปัญหาได้มากขึ้น

5. กิจกรรมควรสอดแทรกรูปแบบความคิดและศีลธรรมต่างๆ ที่มาจากศาสนา (Turning to Religion) เพื่อช่วยคลายและขัดเกลาความทุกข์ทางจิตใจ

6. การได้เรียนรู้จากต้นแบบที่ดีทั้งจากครอบครัวและสังคมรอบข้าง

7. กิจกรรมการสื่อสารที่ต้องฝึกให้รู้จักสร้างแรงจูงใจและวินัยในตนเอง ตลอดจนฝึกพัฒนาความคิดในสิ่งใหม่ ความคิดสร้างสรรค์อยู่เสมอ ซึ่งจากงานวิจัยของ Gore อ้างถึงใน อรชา วรา-วิทย์ (2525) พบว่า ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีการถกเถียง วิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็นใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาได้ดีกว่า ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ต่ำ

ดังนั้นจากแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการเอาชนะอุปสรรค รวมถึงลักษณะของกิจกรรมที่พัฒนาทั้งสองด้านดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถไปใช้เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมการสื่อสารเพื่อมาพัฒนาความสามารถในการสื่อสารในตนเองและการเอาชนะอุปสรรค โดยในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในตนเองนั้นจะยึดกรอบตามแนวทางพัฒนาการสร้างคุณค่าในตนเองเป็นหลัก.