

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

คุณนิพนธ์เรื่อง “การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในตนเองของคนพิการ” ได้ใช้แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดการสื่อสารภายในบุคคล
2. ทฤษฎีอุปนิสัย
3. ทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเอง
4. แนวคิดการประกอบสร้างความเป็นจริงทางสังคม
5. แนวคิดการยอมรับและปรับตัวของคนพิการ
6. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
7. แนวคิดการสร้างแรงบันดาลใจ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การสื่อสารภายในบุคคล

การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างความเข้าใจและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ การแสดงความคิดเห็น การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ล้วนแล้วแต่ใช้การสื่อสารเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้สึคนึกคิด ดังนั้นการมีทักษะการสื่อสารที่ดีมีความสร้างสรรค์จะทำให้ผู้มนุษย์มีความพร้อมในการพัฒนาตนเองและพัฒนาสังคมให้มีความสงบสุข

การสื่อสารคือกระบวนการของการถ่ายทอดสาร จากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่าผู้ส่งสารไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร

เดวิด เบร์โล (Berlo 1960) กล่าวถึงการสื่อสารว่ามีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

- 1) ผู้ส่งสาร 2) สารหรือเนื้อหา 3) ช่องทางการสื่อสารให้ผู้รับได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และ 4) ผู้รับสาร

1. ผู้ส่งสารหรือผู้ถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร ความรู้สึคนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกลึกๆ ออกไปเป็นสัญญาณ สัญลักษณ์ กิริยาท่าทางซึ่งเบร์โลเชื่อว่าการสื่อสารจะสำเร็จได้ ผู้ส่งสารจำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อความสำเร็จคือ การมีทักษะสื่อสารที่ดี มีความรู้ มีทัศนคติ

ที่ดี และมีระบบสังคมและวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนด รูปแบบวิธีการสื่อสารของผู้ส่งสารที่จะส่งออกไป

2. สารคือความรู้สึกรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ประกอบไปด้วย รหัสสาร เนื้อหาของสาร การจัดเรียงลำดับสาร องค์ประกอบย่อยของสาร และโครงสร้างของสาร

3. ช่องสารที่ใช้ในการถ่ายทอดสาร คือ การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส ในการส่งและถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารต่างๆ

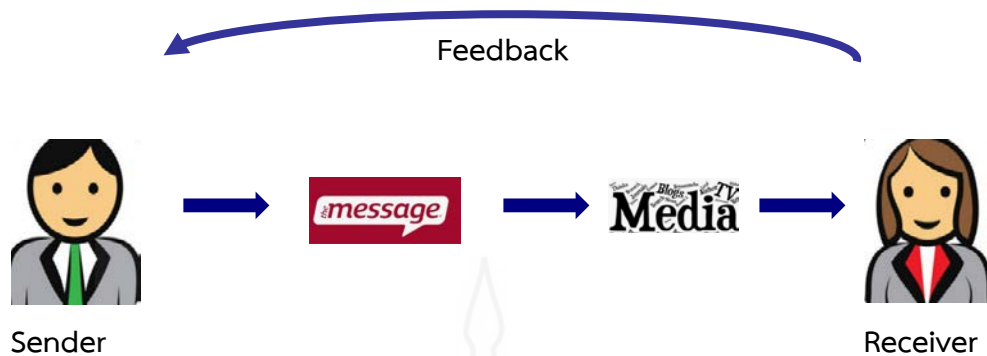
4. ผู้รับสาร จะต้องมีความรู้ลักษณะในด้านสามารภ ความชำนาญในการสื่อสาร มีความรู้รวมถึงทัศนคติที่มีผลต่อความสำเร็จในการสื่อสารได้แก่ ทัศนคติต่อตนเอง ต่อเนื้อหาสาร และต่อผู้ส่งสาร

ทักษะการสื่อสารที่สำคัญประกอบไปด้วย การฟัง การอ่าน การเขียน การพูดและการสัมผัส การสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ การสื่อสารจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ หากสามารถทำความเข้าใจและการใช้การสื่อสารอย่างถูกต้องจะก่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

วิธีการสื่อสารให้เกิดประสิทธิภาพ

การอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะในการสื่อสารให้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้ส่งสารคือการเป็นผู้พูดหรือผู้เขียน หรือการเป็นผู้รับสารคือ ผู้ฟัง ผู้ดู ผู้ชม ผู้อ่าน รวมถึงรูปแบบการสื่อสารทางโทรศัพท์ การสื่อสารในระบบอิเล็กทรอนิกส์และดิจิทัล

การสื่อสารเป็นหัวใจของการทำความเข้าใจระหว่างกันของมนุษย์ในสังคม มนุษย์จะทำความเข้าใจกันได้ต้องอาศัยการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูล ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเห็น และประสบการณ์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข อีกทั้งการสื่อสารยังช่วยให้มนุษย์พัฒนาปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ได้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการสื่อสารในการวิเคราะห์ ความรู้ ทักษะการสื่อสาร และทัศนคติของคนพิการ



ภาพที่ 2.1 แสดงองค์ประกอบของการสื่อสาร

การสื่อสารเป็นการสร้างความเข้าใจและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ การแสดงความคิดเห็น การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แล้วแต่ใช้การสื่อสารเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ดังนั้นการมีทักษะการสื่อสารที่ดีมีความสร้างสรรค์จะทำให้ผู้มนุษย์มีความพร้อมในการพัฒนาตนเองและพัฒนาสังคมให้มีความสุข

ทักษะการสื่อสารที่สำคัญประกอบไปด้วย การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน และการสัมผัส การสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ การสื่อสารจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ หากสามารถทำความเข้าใจและการใช้การสื่อสารอย่างถูกต้องจะก่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กระบวนการสร้างทักษะสัมพันธ์ทางการสื่อสารคือ วิธีการคือ นำทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียนมาสัมพันธ์กับทักษะ การคิด แล้วถอดรหัสสาระสำคัญของสาร ทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียน มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการสื่อสารเพื่อดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของมนุษย์ ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะทุกด้านอย่างต่อเนื่องให้เกิดประสิทธิภาพ

การใช้ภาษาในการสื่อสารนั้นสามารถแบ่งเป็นสองรูปแบบคือ

1. **วัจนภาษา** หมายถึง ภาษาถ้อยคำ ได้แก่ คำพูดหรือตัวอักษรที่กำหนดใช้ร่วมกันในสังคม โดยผ่านการฟัง พูด อ่าน เขียน โดยจะมีคำเป็นตัวแทนสื่อความหมาย
2. **อวัจนภาษา** หมายถึง การไม่ใช้ถ้อยคำในการสื่อสารแต่จะใช้สัญลักษณ์ที่แสดงออกถึงการสื่อความหมาย ได้แก่ ภาษาท่าทาง ภาษาตา สัมผัสภาษา และสัญญาณภาษา

การฟัง

การฟังเป็นการใช้ทักษะภาษาที่ใช้มากในชีวิตประจำวันของมนุษย์ การเป็นผู้ฟังที่ดีต้องมีสมาธิในการฟัง จากนั้นจึงใช้สมองตีความ และโยงเข้ากับประสบการณ์เดิมจนเกิดเป็นความเข้าใจ

จากนั้นจึงใช้สติพิจารณา ไตร่ตรอง ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมานั้นมีความถูกต้องและน่าเชื่อถือหรือไม่ การฟังที่ดีย่อมทำให้เกิดความรู้ เกิดประโยชน์ ซึ่งการฟังมีประโยชน์ต่อการพัฒนาของมนุษย์ในด้าน การพัฒนาทางความคิด การเพิ่มความรู้ การเพิ่มประสบการณ์ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างมนุษย์ สัมพันธ์ของบุคคล การฟังที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฟังคือ 1) ฟังเพื่อเพิ่มความรู้ 2) ฟังเพื่อสร้างการจรรโลงใจ 3) ฟังเพราะศรัทธาผู้พูด 4) ฟังเพื่อหาคำตอบให้ตนเอง

ปัญหาของการฟังนั้นแบ่งออกได้เป็นหลายรูปแบบซึ่งเกิดจากสาเหตุ 1) ไม่เข้าใจเนื้อหา 2) ไม่มีสมาธิในการฟัง 3) ฟังไม่ชัดเจน 4) ไม่มีความรู้ในเรื่องที่ฟัง 5) ไม่สามารถจับใจความได้

แนวทางการพัฒนาการฟังให้มีประสิทธิภาพนั้นประกอบไปด้วย 1) การสร้างลักษณะ การเป็นผู้ฟังที่ดี 2) กำหนดจุดมุ่งหมายของการฟัง 3) มีมารยาทในการฟัง 4) มีภูมิหลังหรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง และ 5) การจัดอุปสรรคของการฟัง

การพูด

การพูดเป็นการสื่อสารที่แสดงความคิดและความรู้สึกของผู้พูดและยังเป็นเครื่องมือ สำคัญของการถ่ายทอด ความรู้และวัฒนธรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน มนุษย์ต้องใช้การพูด เพื่อแสดงความรัก ความเข้าใจ การสร้างมิตรภาพในสังคมและพลังในการสื่อสาร การพูดที่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการพูดคือ 1) พูดชักชวน 2) พูดแสดงความรู้สึก

ปัญหาของการพูดนั้นแบ่งออกได้เป็นหลายรูปแบบซึ่งเกิดจากสาเหตุ 1) การออกเสียง ไม่ชัด 2) การใช้คำผิด 3) การเว้นวรรคตอนผิด 4) กาลเทศะในการพูด

แนวทางการพัฒนาการพูดให้มีประสิทธิภาพนั้นมีแนวทางที่น่าสนใจและสามารถ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้แก่ 1) มีความพร้อมในความรู้ เนื้อหาสาระ 2) การใช้ภาษาที่ง่ายและ สุกภาพ 3) การรู้จักวิธีการพูด 4) การมีความมั่นใจในตนเอง

การอ่าน

การอ่านเป็นเครื่องมือสำคัญของการสะสมข้อมูลความรู้ เป็นการเสริมข้อมูลทาง ความคิด และเป็นการสร้างความบันเทิงจากเนื้อหาสาระที่ได้จากการอ่าน นอกจากนี้การอ่านยังเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและสามารถทำให้เกิดการพัฒนาในด้านคุณภาพชีวิตที่ดี การอ่านที่ ดีนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการอ่านคือ 1) อ่านเพื่อแก้ไขสถานการณ์ 2) อ่านเพื่อหาต้นแบบ

ปัญหาของการอ่านนั้นแบ่งออกได้เป็นหลายรูปแบบซึ่งเกิดจากสาเหตุ 1) ไม่มีสมาธิใน การอ่าน 2) คำและเนื้อหาเกินไป 3) ไม่มีจุดมุ่งหมายในการอ่าน 4) ไม่สามารถจับใจความสำคัญได้

แนวทางการพัฒนาการอ่าน การอ่านให้บรรลุผลนั้น ผู้อ่านจะต้องรู้ความต้องการของ ตนเองก่อนว่าต้องการอ่านเพื่ออะไรมีเป้าหมายการอ่านเพื่อสิ่งใด สามารถจับใจความสำคัญได้ หรือไม่ รวมถึงสามารถเชื่อมโยงความคิดและข้อมูลต่างๆ ว่าเป็นประเด็นตามลำดับ การอ่าน

สามารถทำให้เป็นคนที่รอบด้าน ทันเหตุการณ์ เข้าใจโลกมากขึ้น และที่สำคัญสิ่งแวดล้อมของการอ่านต้องเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

การเขียน

การเขียนเป็นเครื่องมือสำคัญของการบันทึกและการถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองหรือผู้อื่นอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร โดยมีจุดเริ่มต้นจากความคิด การพัฒนาทักษะการเขียนมีความสำคัญมากต่อตนเองและบุคคลที่ต้องการจะพัฒนาตนเองในงานเขียน การพัฒนาทักษะการเขียนมีลักษณะที่คล้ายกับ การพัฒนาทักษะการพูด การพัฒนาทักษะการฟัง การพัฒนาทักษะการอ่าน ผู้เขียนต้องทำความเข้าใจรูปแบบต่างๆ ในงานเขียน เนื่องจากงานเขียนแต่ละประเภทมีความแตกต่างกัน ทั้งรูปแบบการนำเสนอ ลักษณะ ความหมาย เช่น เขียนจดหมาย เขียนเรื่องสั้น เขียนชีวประวัติตนเอง

การเขียนที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการเขียนคือ 1) เขียนเพื่อเก็บเป็นความทรงจำ 2) เขียนเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ความรู้

ปัญหาของการเขียนนั้นแบ่งออกได้เป็นหลายรูปแบบซึ่งเกิดจากสาเหตุ 1) การใช้คำผิด 2) การใช้คำไม่ถูกต้องกับกาลเทศะ 3) การเรียงลำดับเนื้อหาไม่ถูกต้อง 4) ความรู้ในเรื่องที่เขียนไม่เพียงพอ

แนวทางการพัฒนาการเขียน ผู้เขียนจะต้องมีความสามารถหลายอย่างประกอบกันในด้านความรู้ในเรื่องที่ตนเองจะเขียนและถ่ายทอด การเขียนที่ดีต้องใช้ถ้อยคำที่สุภาพและเข้าใจง่าย การใช้คำต้องมีความเหมาะสมกับเนื้อหาและกลุ่มผู้อ่าน การมีแนวทางการเขียนที่ดีจะสามารถเป็นสื่อถ่ายทอดมรดกทางสติปัญญาของมนุษย์

การสัมผัส

การสัมผัส เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นสิ่งเร้าต่าง ๆ จากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส ความรู้สึกมากระตุ้นอวัยวะรับสัมผัส 5 ด้านคือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ก่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นมา เช่น การเห็น ได้ยิน การรับกลิ่น การรู้รส ความรู้สึกร้อนหนาว เจ็บปวด มนุษย์ ต้องอาศัยอวัยวะรับสัมผัสของทำหน้าที่รับความรู้สึกและส่งผลไปยังประสาทรับความรู้สึกไปสู่สมอง เพื่อทำหน้าที่แปลความรู้สึกแล้วตีความหมายเพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อสิ่งเร้า เมื่อเครื่องรับหรืออวัยวะรับสัมผัส สัมผัสสิ่งเร้า เราจะเกิดความรู้สึกแล้วส่งความรู้สึกนั้นไปตีความ หรือแปลความหมายกลายเป็นการรับรู้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย 1) การสัมผัส 2) ชนิดและธรรมชาติของสิ่งเร้า 3) การแปลความหมายของการสัมผัส 4) การใช้ความรู้จากประสบการณ์เดิมเพื่อแปลความหมาย

ดังนั้นการสัมผัสเป็นการทำงานร่วมกับหน่วยรับรู้ลึกเพื่อส่งสารไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายผ่านเซลล์ประสาท จากนั้นจึงมีคำสั่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้แสดง พฤติกรรมตอบสนองสิ่งเร้านั้น

มนุษย์สามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมผ่านกลไกของอวัยวะรับสัมผัสได้ตลอดเวลาเพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ในการรับรู้สิ่งแวดล้อม โดยพลังแห่งการสัมผัสสามารถ ช่วยบรรเทาและปลดปล่อยประโลม ปลอบใจ ให้กำลังใจ คลายความทุกข์ ลดความเศร้าของมนุษย์ โดยเฉพาะในช่วงเวลาเจ็บป่วยหรือรู้สึกกังวล

การสื่อสารภายในบุคคล

การสื่อสารภายในบุคคลเป็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์แต่ละคนทั้ง ที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยใช้วัจนภาษาและอวัจนภาษา มีความเชื่อมโยงกับสาขาจิตวิทยาในการสร้าง การรับรู้และความเข้าใจความหมายของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และเป็นการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึกนึกคิดที่แต่ละคนมีให้กับตนเอง

โจเซฟ เอ. ดีวิตโต้ Joseph A. DeVito (2017) ได้ให้ความหมายการสื่อสารภายในบุคคล ว่าคือกระบวนการสื่อสารของโครงสร้างทางความคิดที่เกิดขึ้นภายในระบบประสาทและความนึก คิดของบุคคลหรือการพูดกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่า ในตนเอง

Vygotsky & Piaget (อ้างใน Littlejohn, 2017) กล่าวถึงการสื่อสารภายในบุคคลว่าเป็น กระบวนการและวิธีการของบุคคลในการสร้างความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติตั้งแต่แรกเกิด และเมื่อเติบโตจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ทางสังคมคือวัฒนธรรมที่สังคมสร้างขึ้น โดยสามารถนำไปสร้างองค์ความรู้และการผสมผสาน ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ให้เกิดขึ้นภายในตนเอง ส่วนกระบวนการสื่อสารภายในบุคคลนั้นเริ่มจาก การที่บุคคลจัดการกับข้อมูลจากสิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอก จากการตีความและประเมินข้อมูล ข่าวนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจประมวลผลข้อมูลจากการรับรู้เข้าใจตนเองหรืออัตมโนภาพของ ผู้สื่อสารร่วมกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ปัจจัยภายในบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสื่อสารที่เป็นหลักสำคัญคือ อัตมโนภาพ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยกระบวนการสื่อสารภายในบุคคลเริ่มต้นจากการรับรู้ การถอดรหัสตีความ การประเมิน การบูรณาการ การสร้างเนื้อหาสารและการเข้ารหัส ซึ่งอยู่ภายใต้ อิทธิพลการรับรู้เข้าใจตนเองของผู้ทำการสื่อสารและประสบการณ์ของบุคคล (Carolyn M. Del Polito, 1977)

ดังนั้นการสื่อสารภายในบุคคลจึงเป็นการสื่อสารกับตนเองโดยที่ตนเองเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร องค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารภายในบุคคลประกอบด้วย สิ่งเร้าที่อยู่ในตัวบุคคลคือ การคิดแบบต่างๆ และสิ่งเร้าภายนอกคือ การรับรู้ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 การวิจัยนี้ใช้การสื่อสารภายในบุคคลเพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของคนพิการจากสถานการณ์ต่างๆ การศึกษาการสื่อสารภายในบุคคลเพื่อให้คนพิการมีความชัดเจนต่อการค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองมีการตระหนักในคุณค่าของตนเองในทางที่ถูกต้อง ซึ่งผลของกระบวนการคิดภายในบุคคลจะนำไปสู่การตัดสินใจ แสดงความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมออกมา เพราะการรับรู้ตนเองจะช่วยให้มองเห็นทั้งข้อดีและข้อบกพร่องตามความเป็นจริงและการมีเหตุผล โดยจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้กำหนดส่งเสริมให้คนพิการมีทัศนคติที่ดีและสามารถพัฒนาตนได้ตามศักยภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสังเกตได้ว่าลักษณะรูปแบบการสื่อสารที่ดี คนพิการสามารถนำไปใช้ได้อย่างง่ายไม่ซับซ้อนสอดคล้องกับความเป็นจริงของตนเอง สังคมและสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลายในทางปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อคนพิการในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจ การสื่อสารทุกรูปแบบจะต้อง ผ่านการคิด ซึ่งเป็นกระบวนการทางสมองของบุคคลในการนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ผ่านการสื่อสารจากถ้อยคำภาษา มโนทัศน์ และมโนภาพ เป็นเครื่องมือในการคิดและมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในบุคคลและการคิดได้แก่ ทฤษฎีอุปนิสัยและทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเองมาช่วยในการอธิบายการกระทำและพฤติกรรมของมนุษย์

2. ทฤษฎีอุปนิสัย

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากก่อให้เกิดการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้สามารถจดจำและเข้าใจบุคคลแต่ละคนได้ ลักษณะนิสัยที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคลสามารถมองเห็นได้จากลักษณะภายนอก ได้แก่ ใบหน้ารูปร่างหน้าตา กิริยามารยาท การแต่งกาย วิธีการพูด และลักษณะภายใน ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา ความถนัด อารมณ์ ที่รวมกันเป็นแบบอย่างเฉพาะบุคคล โดยจะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สังเกตได้ ทำให้แต่ละบุคคลมีอุปนิสัยที่ต่างกันออกไป รวมถึงการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้อุปนิสัยยังเป็นตัวกำหนดการคาดหมายพฤติกรรม ความคิดรวบยอดของบุคคลสามารถทำนายได้ว่า หากมีสถานการณ์ใดเกิดขึ้นจะมีการตอบสนองในรูปแบบใด เช่น เมื่อบุคคลสองคนมีความโกรธจะแสดงออกถึงความก้าวร้าว ในขณะที่อีกคนเมื่อมีความโกรธ

จะเจียบเก็บตัว นอกจากนี้ Eysenck (1973) นักจิตแพทย์กล่าวถึงทฤษฎีอุปนิสัยว่าคือการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาและการสื่อสาร ที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพความแตกต่างของมนุษย์แต่ละคนเกิดจากความคิด ความรู้สึกและความประพฤติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว การค้นหาและอธิบายลักษณะนิสัยพื้นฐานของมนุษย์ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีสถานการณ์มาตรงกับอุปนิสัยของคนก็จะแสดงทัศนคติที่ซ่อนอยู่ให้ผู้อื่นเห็น John Digman (1990) ได้แบ่งอุปนิสัยของมนุษย์เป็น 5 ลักษณะ คือ อุปนิสัยเปิดกว้างต่อประสบการณ์จะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์เปิดเผยความรู้สึก การยอมรับคำนิยามของผู้อื่น มีมุมมองหลากหลาย อุปนิสัยมีจิตสำนึกจะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ขยันหมั่นเพียร มีการวางแผน และมีวินัยต่อตนเอง อุปนิสัยแบบเปิดตัวกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผยจะเป็นบุคคลที่ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น ชอบทำกิจกรรม ชอบความตื่นเต้นท้าทาย มองโลกในแง่ดี อุปนิสัยแบบประนีประนอมจะเป็นผู้ที่มีเอื้อเฟื้อ มีความสุภาพ เป็นมิตร มีความอ่อนโยน และอุปนิสัยแบบความห่วงใยทางอารมณ์จะมีความสุข สงบ อดทนและรับมือกับความเครียดได้ดี

การนำหลักการของทฤษฎีนี้มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาบุคลิกภาพ บุคลิกภาพหรืออุปนิสัยจึงหมายถึงเอกลักษณ์ประจำตัวของบุคคล ที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นความสามารถ อารมณ์ ประสบการณ์ต่างๆที่ทำให้มนุษย์เป็นอยู่ในลักษณะที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ในแง่ของตัวบุคคลเพื่อให้บุคคลทราบว่าตนเองเป็นอย่างไร มีความชอบ ความถนัด ความสนใจในด้านใด ทำให้สามารถเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของตนเอง การเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเองจะทำให้ความพึงพอใจในการทำงานซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงความสุขและความพอใจในชีวิต

3. ทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเอง

ฟริทซ์ ไฮเดอร์ Fritz Heider (อ้างใน Littlejohn, 2017) ให้ความสนใจการหาเหตุผลเพื่ออธิบายพฤติกรรมสื่อสารที่สามารถนำมาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์การรับรู้สถานการณ์ของมนุษย์หากได้รับแรงกระตุ้น ในทางจิตวิทยาจะกำหนดความหมายของสิ่งที่รับรู้เป็นการแสดงออกของเหตุผล ความสำคัญต่อสิ่งที่เห็นรับรู้ ช่วยทำให้มนุษย์บูรณาการการรับรู้ และช่วยจัดระเบียบเหตุผลให้เข้าใจโลกที่ซับซ้อน ประกอบด้วยเหตุผลจากปัจจัยภายในคือ บุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความรู้ ความสามารถ ความพยายาม ความตั้งใจ และความมุ่งมั่น เหตุผลจากปัจจัยภายนอกเช่น สภาพแวดล้อมภายนอก สถานการณ์ต่างๆ ความยากของงาน เหตุผลตามทฤษฎีนี้สามารถอธิบายได้ว่า มนุษย์พยายามใช้เหตุผลเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างสิ่งที่ตัวเองต้องกระทำ

กับสิ่งที่ควรจะทำ เช่น คนที่ทำความผิดจะพยายามหาเหตุผลจนเหตุผลกลายเป็นข้อแก้ตัวและพัฒนาจนกลายเป็นนิสัย (สุรพงษ์ โสภนะเสถียร, 2549)

ส่วนไวเนอร์ (Weiner, 1986) อธิบายทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเองว่าเพราะเหตุใดบุคคลจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น มีเหตุผลจากพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมด้วยปัจจัยภายในคือ ค่านิยม ทักษะ ความคาดหวัง และจากปัจจัยภายนอกคือสภาพแวดล้อม

การใช้ทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเองในวิจัยนี้เพื่อศึกษา ลักษณะอุปนิสัยเฉพาะตัวของคนพิการในด้านสรีระและพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ รวมถึงวิธีคิดและกำหนดแนวทางในการปรับตัวของคนพิการต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น

4. การประกอบสร้างความเป็นจริงทางสังคม

ในงานเขียนของ เบอร์กเกอร์และลักแมน (Berger and Luckman, 1967) ได้กล่าวถึงความ เป็นจริงทางสังคมว่า การวิเคราะห์ความเป็นจริงทางสังคมนั้นมีฐานมาจาก ความรู้ของจิตสำนึก ซึ่งเกิดจากปัจจัยสองประการได้แก่ ปัจจัยภายในจิตใจและปัจจัยตามความเป็นจริง โดยปัจจัยของ ความเป็นจริงนั้นจะเป็นตัวกำหนดตัวตนที่เป็นอยู่ ส่วนความรู้ในด้านอื่นของมนุษย์ถูกกำหนด โดยสังคมจากการสั่งสมประสบการณ์ และมีความชัดเจนขึ้นเมื่อเกิดความแตกต่างของมุมมอง งานเขียนของเบอร์กเกอร์และลักแมนมีหลักการและวัตถุประสงค์คือ ความเป็นจริง เป็นสิ่งที่ ประกอบสร้างโดยมีสื่อมวลชนเป็นสถาบันสำคัญในการสร้างความเป็นจริง ซึ่ง อัลเฟรด ชูทซ์ (Alfred Schutz) นักปรัชญาชาวออสเตรียได้กล่าวถึงความ เป็นจริง เช่นกันว่า ได้ถูกสร้างขึ้นอัน เนื่องมาจากผลผลิตของการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนความหมายระหว่างกันของคนในสังคม คำพูดที่ใช้ในชีวิตประจำวันมิได้มีความหมายในโลกส่วนตัว แต่เป็นความหมายที่เกิดจากการมี ปฏิสัมพันธ์กับอีกบุคคลหนึ่ง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นโลกที่มนุษย์มีประสบการณ์ต่างๆร่วมกันรวมถึงการ ตีความในสิ่งเดียวกัน ดังนั้นความเป็นจริงในสังคม ด้านความเชื่อ แนวทางปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ สร้างขึ้นจากประสบการณ์และการสื่อสารกับบุคคลอื่น จึงฝังติดกลายเป็นความคิดของคน ในสังคม

เบอร์กเกอร์และลักแมนได้กล่าวถึงที่มาของ ความรู้ว่ามีสองแหล่งคือ ความรู้แรก ที่มาจากประสบการณ์ตรง หมายถึงความรู้ที่บุคคลประสบพบจากเหตุการณ์จริงผ่านประสาทสัมผัส ทั้งห้าของตนเองเช่น การได้รู้จักคนพิการเราจะได้สัมผัสว่า คนพิการคือคนที่มีอวัยวะไม่ครบถ้วน ไม่สมประกอบ การเคลื่อนไหวไม่เป็นไปตามปกติ มนุษย์จึงเข้าใจลักษณะของคนพิการว่ามีลักษณะ เช่นนี้ ส่วนแหล่งความรู้ที่สองเกิดจาก ประสบการณ์ผ่านสื่อ เช่นการนำเสนอภาพลักษณ์ของคน

พิจารณาผ่านสื่อมวลชน เช่น วิถีชีวิต บุคลิกภาพ ท่าทีท่วงท่าในการเคลื่อนไหว เป็นความรู้ที่สะท้อนผ่านสื่อในมิติต่างๆ ความรู้จากทั้งสองแหล่งจึงเป็นตัวกำหนดว่า ทำจะประพจน์หรือปฏิบัติตนอย่างไรในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมเช่นนั้น สิ่งนี้จึงเป็นตัวกำหนดแบบแผนในการดำรงชีวิตของสมาชิกในสังคมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

การนำทฤษฎี การประกอบสร้างความเป็นจริงในสังคม มาประกอบการศึกษา เพื่อเป็นกรอบในการวิเคราะห์ว่า คนพิจารณาในฐานะสมาชิกของสังคม สามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ความเป็นจริงได้อย่างไร และปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจมีปัจจัยใดบ้าง

5. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องเริ่มต้นจากการมีสติ รู้จักขีดความสามารถ รู้ข้อจำกัดว่าสิ่งใดสามารถทำได้หรือไม่ได้ การรู้จักตนเองทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ หากเจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของคนอื่นมีความใกล้เคียงกับเรื่องของเร สิ่งเหล่านี้จะผลักดันให้เราเกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่แตกต่างกัน หากเข้าใจก็จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นทฤษฎีที่อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1977) พัฒนาขึ้น แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม แบนดูราได้เสนอวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 ประการดังต่อไปนี้

1. การมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากตนเอง พฤติกรรมที่ตนเองได้กระทำหลาย ๆ ครั้ง จะส่งผลให้มนุษย์รับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ถึงแม้จะต้องพบกับอุปสรรคหรือความล้มเหลว ก็จะไม่ตำหนิหรือโทษตนเอง แต่จะมองว่าความผิดพลาดนั้นเกิดจากความเพียรพยายามที่น้อยไปและสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

2. การมีตัวแบบตัวอย่างจากประสบการณ์ของบุคคลอื่น การได้เห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนแล้วเกิดความสำเร็จ บุคคลจึงพยายามทำตามพฤติกรรมนั้น ลักษณะของตัวแบบแบ่งได้เป็นสอง ประเภทคือ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้และตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นการนำเสนอตัวแบบผ่านสื่อต่างๆ มนุษย์จะเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบจากองค์ประกอบ 4 อย่างคือ 1) กระบวนการตั้งใจให้สนใจสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ 2) กระบวนการเก็บเป็นเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของตัวแบบ 3) กระบวนการกระทำ ผู้สังเกตจะแปลงข้อมูลออกมาเป็นพฤติกรรม และ 4) กระบวนการจูงใจเมื่อ

ได้รับรางวัล ได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับจากสังคม หากพอใจตัวเองก็จะต้องใจให้บุคคล
กระทำตามพฤติกรรมนั้น

3. การใช้คำพูดชักจูง เป็นการใช้คำพูดโน้มน้าวเพื่อให้ตนเองเชื่อว่าสามารถที่จะประสบ
ผลสำเร็จจากการกระทำพฤติกรรมที่ตนเองปรารถนาได้

4. สภาพะด้านร่างกายและอารมณ์ การที่บุคคลมีความสุขสบายทางกายและใจจะมีความ
มุ่งมั่นเพียงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์และเอาตัวรอดได้ เช่นการสื่อสารเรื่องราวรอบตัวใน
ทางบวกเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการปรับโครงสร้างทางความคิดและพฤติกรรมให้ถูกต้อง
ซึ่งเชื่อมโยงกับการสื่อสารภายในบุคคล โดยส่งผลดีต่อตนเองในด้านการมีความเชื่อมั่นในตนเอง
การเห็นคุณค่าของตนเอง การมองโลกในแง่ดี การสร้างความเข้มแข็งให้กับชีวิต การนับถือตนเอง
การรู้จักตนเอง และการควบคุมตนเอง เตือนตัวเอง สัญญากับตัวเอง เนื่องจากความคิดที่ดีสามารถ
พัฒนาตนเองให้ก้าวข้ามสิ่งที่ไม่ดี สามารถมองเห็นปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้คนพิจารณาพัฒนาตนเอง
จนประสบความสำเร็จได้

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมของบุคคล ผู้วิจัยนำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมาประยุกต์กับการสร้างแรง
บันดาลใจคนพิการคือ 1) การสร้างให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 2) การมีตัวอย่างที่ดี
เพื่อเป็นแบบอย่างให้คนพิการอื่นๆ 3) การให้คนพิการรู้จักการสังเกตพฤติกรรมตนเองและบุคคล
อื่น เพื่อจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ให้ผลที่ดีและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลไม่ดี
4) การกระตุ้นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกในความสามารถของตนเอง

6. แนวคิดการสร้างแรงบันดาลใจ

การศึกษาเรื่องแรงบันดาลใจมีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 มีการวิจัยอยู่หลายสาขา
โดยเฉพาะสาขาจิตวิทยา ส่วนใหญ่จะศึกษาแรงบันดาลใจเกี่ยวกับผู้นำ (Thrash and Elliot, 2003)
ได้ให้ความหมายแรงบันดาลใจว่า เป็นแรงกระตุ้นหรือความปรารถนา ความต้องการที่จะให้ตนเอง
ไปถึงยังจุดเป้าหมาย เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตและมีความคิดไปทางสร้างสรรค์ แรงบันดาลใจ
มีแหล่งที่มาจากความเชื่อ ความคาดหวัง ความปรารถนาลึกในใจ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากความ
ประทับใจ เลื่อมใสหรือเห็นแบบอย่างการกระทำจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งจากคำพูดหรือการได้แ่ง
คิดจนทำให้เกิดพลังกายพลังใจให้บุคคลก้าวผ่านอุปสรรค มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามหรือมี
เป้าหมายสู่การสร้างความสำเร็จ

แรงบันดาลใจ (Inspiration) เป็นแรงพิเศษจากภายในจิตใจ มีอิทธิพลต่อความคิดของมนุษย์ในทางสร้างสรรค์ที่เริ่มต้นรูปแบบจากการจินตนาการ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถทำให้มนุษย์มีเป้าหมายและเข้าใจความสำเร็จของชีวิตหากได้ลงมือปฏิบัติ มนุษย์ทุกคนมีเป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน ต้องการมีอนาคตที่ดี ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีชื่อเสียงและเกียรติยศ และได้รับการยอมรับจากสังคม แม้เป้าหมายของมนุษย์จะมีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านใดด้านหนึ่ง

Thrash and Elliot (2003) กล่าวถึงที่มาของแรงบันดาลใจว่ามีแหล่งที่มาจากแรงบันดาลใจจากสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ แรงบันดาลใจจากการสื่อสารภายในจิตของมนุษย์ แรงบันดาลใจจากประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม ส่วนการค้นหาแรงบันดาลใจสามารถค้นพบได้จากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคลเช่น การได้รับสารจรรโลงใจเพื่อการตอบสนองความต้องการความสุขของตน จากการดูหนังฟังเพลง การดูวิดีโอ การอ่านหนังสือ การทำสมาธิ การเผชิญกับความกลัว การอยู่กับคนคิดบวก การมองโลกในแง่ดี การหาแบบอย่างหรือต้นแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จ รวมถึงกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์

ภาวีกา ชาราศรีสุทธิ (2550) กล่าวถึงหลักการสร้างแรงบันดาลใจว่าเกิดจากการรับฟังความคิดและให้คุณค่าของบุคคล คนส่วนใหญ่ต้องการเป็นคนสำคัญอยากมีคุณค่าในตนเอง อยากประสบความสำเร็จ ต้องการพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพ หากได้รับการปลุกเร้าใจ ให้แสดงออกทางการพูดเพื่อสร้างความรู้สึกลึกสนใจ ใช้คำพูดที่เป็นบวกและมองโลกในแง่ดี จะเป็นแรงบันดาลใจหลักดันบุคคลมีความมุ่งมั่นในเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น

ส่วนปราโมทย์ ธรรมรัตน์ (2555) สรุปวิธีการสร้างแรงบันดาลใจว่า หนทางสร้างแรงบันดาลใจเกิดจากความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต จากการอ่านหนังสือ การเข้าร่วมอบรมพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จในชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เป็นสิ่งเสริมพลังกันให้กำลังใจแก่กันในการพัฒนาตนเอง

นอกจากนี้สุทธิชัย ปัญญโรจน์ (2556) กล่าวว่า คนที่ประสบความสำเร็จจากแวดวงต่างๆ มักเป็นคนที่มีความแรงบันดาลใจในการทำงาน ดังนั้นการสร้างแรงบันดาลใจจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลที่ต้องการที่จะประสบความสำเร็จ การสร้างแรงบันดาลใจสามารถสร้างได้หลายทาง เช่นการมีเป้าหมาย การสร้างภาพความฝันที่ตนเองต้องการ ให้จินตนาการถึงบ่อยๆ แล้วชีวิตก็จะเดินทางไปสู่เป้าหมายหรือความฝันของตนเอง การอ่านหนังสือ การฟังเพลง การเข้าร่วมสัมมนา สามารถสร้างแรงบันดาลใจที่ดี โดยเฉพาะบรรดาผู้นำจากหลายประเทศทั้งในอดีตและปัจจุบัน ได้อ่านเรื่องราวของบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ หรือการหาต้นแบบหรือการหาบุคคลตัวอย่าง โดยเฉพาะบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ที่เราอยากที่จะมีชีวิตแบบบุคคลนั้น

จากข้อมูลข้างต้น แรงบันดาลใจในตนเอง หมายถึง ความปรารถนา ความต้องการพิเศษที่ก่อให้เกิดพลังความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม การมีศักยภาพที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ โดยเกี่ยวข้องกับความศรัทธา ความเลื่อมใส และความประทับใจ ที่ตนเองได้รับมาจากบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม รอบๆตัว สามารถทำให้ตนเองเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์ ทำให้ชีวิตมีความสุขตามวิถีของตนเอง

สำหรับงานวิจัยนี้แรงบันดาลใจหมายถึงพลังอำนาจในตนเอง ที่ใช้ในการขับเคลื่อนความคิดและการกระทำเพื่อให้คนพิการสามารถเผชิญปัญหา สามารถก้าวผ่านวิกฤติชีวิต สามารถยอมรับปรับตัวและเป็นแรงผลักดันให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายตามปรารถนาหรือความต้องการสู่ความสำเร็จ โดยอาศัยแหล่งสร้างแรงบันดาลใจที่สำคัญเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่ล้อมรอบตัวคนพิการได้แก่ การอยู่กับธรรมชาติ การใช้ดนตรีบำบัด การออกสู่โลกกว้าง การท่องเที่ยว การแบ่งปัน การอยู่กับเด็ก การพบเจอคนแปลกหน้า การมีทักษะใหม่ การใช้คำคมชีวิต การทำสมาธิ การอ่านหนังสือ การดูวิดีโอ การเผชิญกับความกลัว การคิดบวกและการเลียนแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

7. แนวคิดการยอมรับและปรับตัวของคนพิการ

คนปกติเมื่อต้องกลายมาเป็นคนพิการจะต้องเลือกที่จะจัดการกับปัญหาเพื่อจัดการกับสถานการณ์ให้เบาและคลายความทุกข์ลดลง มนุษย์จะมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันบุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวตนเองและเช่น การต่อสู้ การหลบหลีก การปฏิเสธ เพื่อผ่อนคลายความเศร้า ความเสียใจและความทุกข์ใจนั้น สิ่งสำคัญที่บุคคลจะพิจารณา ก่อนจะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาคืออะไร สาเหตุของปัญหาและอะไรคือผลที่เกิดขึ้นภายหลัง ลักษณะ สิริวัฒน์ (2540, น. 157) ได้กล่าวถึงวิธีตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ ได้แก่ 1) การร้องไห้เพื่อช่วยปลดปล่อยอารมณ์ดังเครียด 2) การพูดระบายความอัดอั้นใจ 3) การมีอารมณ์ขัน 4) การคิดไตร่ตรองเหตุและผลของเหตุการณ์เพื่อให้คลี่คลายไปในทางที่ดี 5) การหาแหล่งให้ความช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจที่ไว้วางใจได้ 6) การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง 7) การหาปมเด่นใหม่มาลบล้างปมด้อยเดิมหรือหาสิ่งอื่นมาชดเชย 8) การจินตนาการไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้ 9) การคิดบวก 10) การใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

การดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง เป็นเหตุให้คนพิการต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของตนเอง การปรับตัวที่เหมาะสมทำให้คนพิการมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หากไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดเป็นความวิตกกังวลสะสมจนกลายเป็นความเครียด

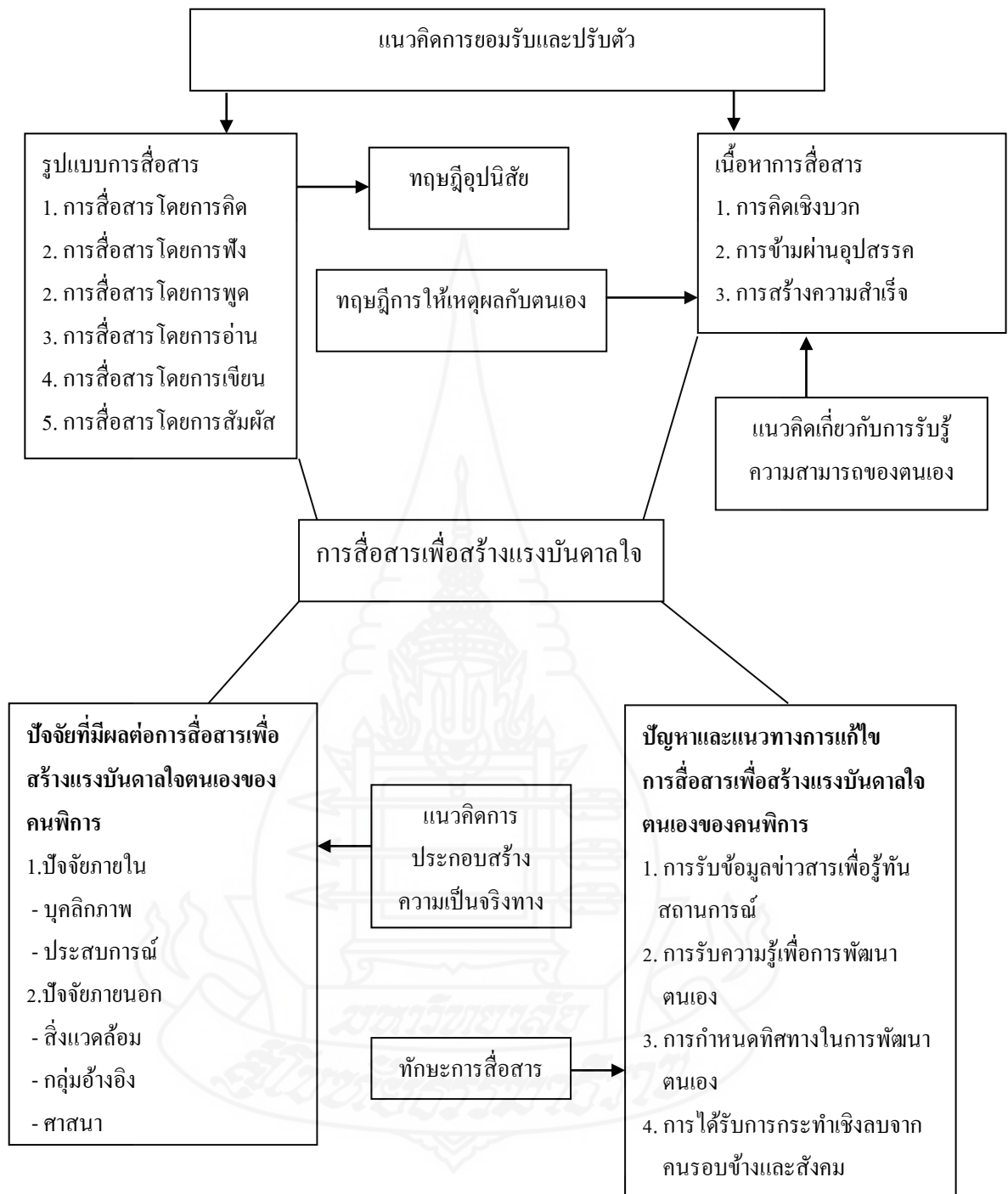
ทำให้การดำเนินชีวิตของตนเองเป็นไปด้วยความยากลำบาก การยอมรับความพิการจึงเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญ เมื่อสามารถยอมรับสภาพความพิการตามความเป็นจริงของตนจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถที่จะช่วยเหลือและพึ่งพาตนเองได้

ทิพาภรณ์ เชื้อสุวรรณ (2555) ได้แบ่งขั้นตอนการปรับตัวของคนพิการขาว่ามี 4 ขั้นตอนคือ 1) จุดเปลี่ยนเป็นคนพิการ คนปกติกลายเป็นคนพิการ 2) การยอมรับความพิการและการจัดการกับเอกลักษณ์ที่เปลี่ยนไป 3) การปรับตัวเพื่อกงดำเนินชีวิตไม่ให้แตกต่างจากคนปกติ 4) การดำรงอยู่ภายใต้เอกลักษณ์ใหม่ ส่วน ปิยะพิมพ์ กิตติสุทธธรรม (2554) ได้ศึกษาการยอมรับและการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของครอบครัวได้แบ่งขั้นตอนของการยอมรับความพิการไว้ 3 ระยะ คือ 1) ระยะการรับรู้ความพิการ 2) ระยะการเรียนรู้กับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น 3) ระยะการยอมรับกับสภาพของการเป็นคนพิการ นอกจากนี้ทวิ เชื้อสุวรรณ (2551) ได้ศึกษาขั้นตอนการปรับตัวของคนพิการ โดยเฉพาะคนพิการภายหลังได้รับอุบัติเหตุว่ามี 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นช็อก 2) ขั้นตระหนักรู้ 3) ขั้นถอยหนีปฏิเสธการช่วยเหลือ 4) ขั้นรับรู้และเข้าใจความพิการอย่างถ่องแท้ต่อข้อจำกัดของตน 5) ขั้นปรับตัว

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้สร้างขั้นตอนการปรับตัวคนพิการภายหลังขึ้นมาใหม่ 4 ขั้น ดังนี้ คือ 1) ขั้นเผชิญปัญหา 2) ขั้นยอมรับความพิการ 3) ขั้นปรับตัว 4) ขั้นการใช้ชีวิตตามปกติ โดยแต่ละขั้นของการปรับตัวจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายในและปัจจัยภายนอกของตัวคนพิการเพื่อสนับสนุน เริ่มตั้งแต่ประสบความพิการไปจนถึงการรับรู้เข้าใจความพิการอย่างแท้จริง โดยจะสามารถยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้

สรุปจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ พบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจคือรูปแบบการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจ เนื้อหาการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจ ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจ มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 2.2 แสดงกรอบแนวคิดทางทฤษฎี

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ เริ่มต้นจากการศึกษารูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ 6 ด้านคือการสื่อสารโดยการคิด การสื่อสารโดยการฟัง การสื่อสารโดยการพูด การสื่อสารโดยการอ่าน การสื่อสารโดยการเขียน และการสื่อสารโดยการสัมผัส เนื่องจากรูปแบบการสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการผู้วิจัยใช้แนวคิดการสื่อสารและการสื่อสารภายในบุคคลเป็นหลักในการศึกษา เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีความเกี่ยวข้องต่อการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจสำหรับเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ประกอบด้วย การคิดเชิงบวก การข้ามผ่านอุปสรรคและการสร้างความสำเร็จ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของเบนคูว์เพื่ออธิบายและวิเคราะห์ การรับรู้ความสามารถตนเองที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนพิการ ด้านเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การมีตัวอย่างที่ดีเป็นต้นแบบ การสังเกตพฤติกรรมตนเองและบุคคลอื่น เพื่อจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ให้ผลที่ดีและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลไม่ดี และการกระตุ้นความรู้สึกรับรู้เชิงบวกของตนเอง ส่วนการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างแรงบันดาลใจผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการประกอบสร้างความเป็นจริงทางสังคม ทฤษฎีอุปนิสัย และทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเอง เนื่องจากคนพิการต้องแนวคิดการประกอบสร้างความเป็นจริงทางสังคมการนำทฤษฎีการประกอบสร้างความเป็นจริงในสังคม มาประกอบการศึกษา เพราะคนพิการในฐานะสมาชิกของสังคม สามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ความเป็นจริงได้อย่างไร และปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจมีปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างแรงบันดาลใจตนเองโดยใช้ทฤษฎีอุปนิสัยและทฤษฎีการให้เหตุผลกับตนเองเป็นกรอบในการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ว่า บุคลิกภาพและอุปนิสัยลักษณะใดที่ส่งผลต่อแรงบันดาลใจ และสามารถเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของคนพิการได้

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในบุคคล

ทัศนีย์ เจนวิธิตูข (2553) ศึกษาการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เพื่อตอบปัญหาว่าการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร โดยได้จำแนกหัวข้อย่อยเป็น คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภทและรูปแบบ และสรุปว่าการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นในระดับจิตใจเป็นการเกิดขึ้นเฉพาะตนภายในตนเองและมีตนเองเป็นผู้รับสาร กระบวนการสื่อสารกับตนเองจะเกิดขึ้นทันทีที่จิตมีการทำหน้าที่เช่น การนึกออกจำได้ ส่วนขั้นตอนหรือ

กระบวนการการสื่อสารกับตนเองพิจารณาจากกระบวนการเกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ของจิตเรียกว่า วิถีจิต ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง ได้แก่ หู ตา จมูก ปาก กายและใจ

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข (2554) ศึกษาเรื่อง การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม พบว่า การสื่อสารมวลชนส่งผลกระทบมากถึงสังคมและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคม ส่วนการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม เป็นการสื่อสารที่มีอิทธิพลและสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงมีลักษณะ เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของสังคมเป็นสำคัญ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงบันดาลใจ

จินตนา อาจสันเทียะ (2557) ได้ศึกษาแรงบันดาลใจในภาวะผู้นำเชิงการเปลี่ยนแปลง ของพยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยต่อการรับรู้พลังอำนาจของพยาบาลวิชาชีพการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา แรงบันดาลใจในภาวะผู้นำเชิงการเปลี่ยนแปลงของหัวหน้าหอผู้ป่วย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำต่อการรับรู้พลังอำนาจของพยาบาลวิชาชีพ และความหมายแรงบันดาลใจในภาวะผู้นำเชิงการเปลี่ยนแปลงต่อการรับรู้พลังอำนาจของพยาบาลวิชาชีพ ผลการวิจัย พบว่าการให้ความหมายและความเข้าใจของแรงบันดาลใจในภาวะผู้นำเชิงการเปลี่ยนแปลง ของหัวหน้าหอผู้ป่วยต่อการปฏิบัติการพยาบาลนั้นเกิดจากการจินตนาการจากประสบการณ์ของแต่ละคน ความรักในวิชาชีพเป็นฐานความคิดต่อการรับรู้พลังอำนาจของพยาบาลวิชาชีพ

ศุภฎี โยเหลา (2555) ได้ศึกษา การประเมินผลจากการชมภาพยนตร์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อประเมินผลลัพธ์ของการชม ภาพยนตร์สร้างแรงบันดาลใจที่จัดขึ้นในปีการศึกษา 2555 ที่มีต่อจิตใจและพฤติกรรม และเพื่อทำความเข้าใจความหมายของแรงบันดาลใจของนิสิตที่ชมภาพยนตร์สร้างแรงบันดาลใจ ผลจากการวิจัยพบว่า การชมภาพยนตร์มีผลให้เกิดแรงบันดาลใจ 3 ประเด็น คือ

ประเด็นแรก แรงส่งไปสู่เป้าหมายคือ การกระตุ้นให้ไปสู่เป้าหมาย ก่อให้เกิดกำลังใจ และทำตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและต้องการฝ่าฟันทำให้สำเร็จ

ประเด็นที่สอง แรงในตนเอง คือ การเข้าใจความหมายในชีวิต มีความหวัง อดทน ไม่ยอมแพ้ และมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่

ประเด็นที่สาม แรงรับจากผู้อื่นคือ การมีพลังที่เกิดจากความรักที่ได้จากพ่อและแม่จากคนแปลกหน้า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

วิทยา วิสูตรเรืองเดช (2557) ได้ศึกษาการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของคนพิการ

และการหาแนวทางการส่งเสริมและช่วยเหลือคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ ผลการวิจัย บ่งชี้ที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวคือ การพึ่งพาตนเอง บ่งชี้ที่มีอิทธิพลทางอ้อมคือ การสนับสนุนทางสังคม การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเอง แนวทางการส่งเสริมและช่วยเหลือคนพิการทางการเคลื่อนไหว เริ่มจากคนพิการควรออกจากการเป็นคนป่วยติดเตียง ยอมรับสภาพร่างกายของตนเอง มีความคิดเชิงบวก กล้าออกสู่สังคม คนในสังคมไม่ควรเห็นใจคนพิการแบบผิดวิธีควรมีการส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อคนพิการและลดพฤติกรรม การเลือกปฏิบัติต่อคนพิการ หน่วยงานภาครัฐควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อคนพิการ ให้มี กระจายข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับคนพิการให้ทั่วถึงและการมีต้นแบบของคนพิการที่ประสบความสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Andrea L. Dixon & Susan M.B. Schertzer. (2005) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดีและการกระทำด้วยเหตุผลของพนักงานขายเมื่อเกิดความล้มเหลวพบว่า การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อพนักงานขายเมื่อเกิดความล้มเหลวในการขายสินค้าทางโทรศัพท์ และยังส่งผลต่อการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อตอบสนองเมื่อมีความล้มเหลว พนักงานขายที่มองโลกในแง่ดี จะให้เหตุผลกับตนเองว่า ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงบางเวลาและมีการวางแผนที่จะทำงานให้มากกว่าเดิม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของสถาบันครอบครัว

Antle, B J., (2009) ได้ศึกษา The many layers of social support capturing the voices of young people with Spina Bifida and their parents การศึกษาพบว่า ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนสมาชิกที่เป็นคนพิการ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับพ่อและแม่ แม่จะเป็นผู้ช่วยเหลือเยาวชนพิการในการทำกิจกรรมประจำวันให้กับลูกอย่างสม่ำเสมอ พ่อจะเป็นคนช่วยเหลือในลำดับถัดมา ส่วนสมาชิกคนอื่นๆในครอบครัวจะให้ความช่วยเหลือในการสร้างความบันเทิง เยาวชนพิการให้สัมภาษณ์ว่า หากไม่มีพ่อแม่ก็จะไม่มีใครช่วยเหลือพวกเขา แม่จะเป็นผู้ช่วยเหลือมากที่สุดในการดูแลเรื่องเครื่องแต่งกาย การทำกิจกรรม และการพาไปยังที่ต่างๆ นอกจากนั้นพ่อและแม่ยังเป็นผู้ให้ข้อมูลความรู้ต่างๆ และยังเป็นผู้สนับสนุนทางอารมณ์ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวทำให้เยาวชนเหล่านี้เฝ้าระวังที่จะช่วยเหลือตนเอง