

พฤติกรรมมนุษย์ (human behavior)



แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์

การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในยุคเดิมอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ผูกพันกับอำนาจเหนือธรรมชาติดังนั้นพฤติกรรมมนุษย์จึงถูกผูกติดกับความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณและอำนาจลึกลับเหนือธรรมชาติ

ประมาณต้นศตวรรษที่ 16 เกิดแนวคิดทางจิตวิทยา ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์อธิบายพฤติกรรมมนุษย์อย่างมีแบบแผน ขั้นตอนและรายงานผลอย่างเป็นระบบ

“ปัจจุบันการศึกษาพฤติกรรมใช้หลักวิทยาศาสตร์ แต่ยังไม่ละทิ้งความเชื่อเดิม”

การทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ เป็นแนวทางที่ทำให้บุคคลเข้าใจมนุษย์ในสังคมได้ได้อย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่กันอย่างมีความสุข เกิดสังคมสร้างสรรค์ ลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆระหว่างกัน แม้กระทั่งลดความคับข้องใจในตัวเอง

ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์

- พฤติกรรมมนุษย์ (human behavior) หมายถึง การกระทำต่างๆ ของบุคคลหรือของมนุษย์ ทั้งในส่วนที่มองเห็น และ มองไม่เห็น ทั้งนี้ยังรวมถึงการกระทำในขณะที่บุคคลตระหนักรู้หรือไม่ตระหนักรู้ด้วย
- ทางจิตวิทยาสามารถแบ่งพฤติกรรมของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท
 - 1) พฤติกรรมภายนอก (covert behavior)
 - 2) พฤติกรรมภายใน (overt behavior)

การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในเชิงจิตวิทยา ให้ความสำคัญทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน

พฤติกรรมภายนอก (covert behavior)

- พฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วบุคคลอื่นสามารถมองเห็นได้ รับรู้ได้ เช่น การกิน การพูด การหัวเราะ การยิ้ม การร้องไห้ การนอน การนั่ง การเดิน ฯลฯ

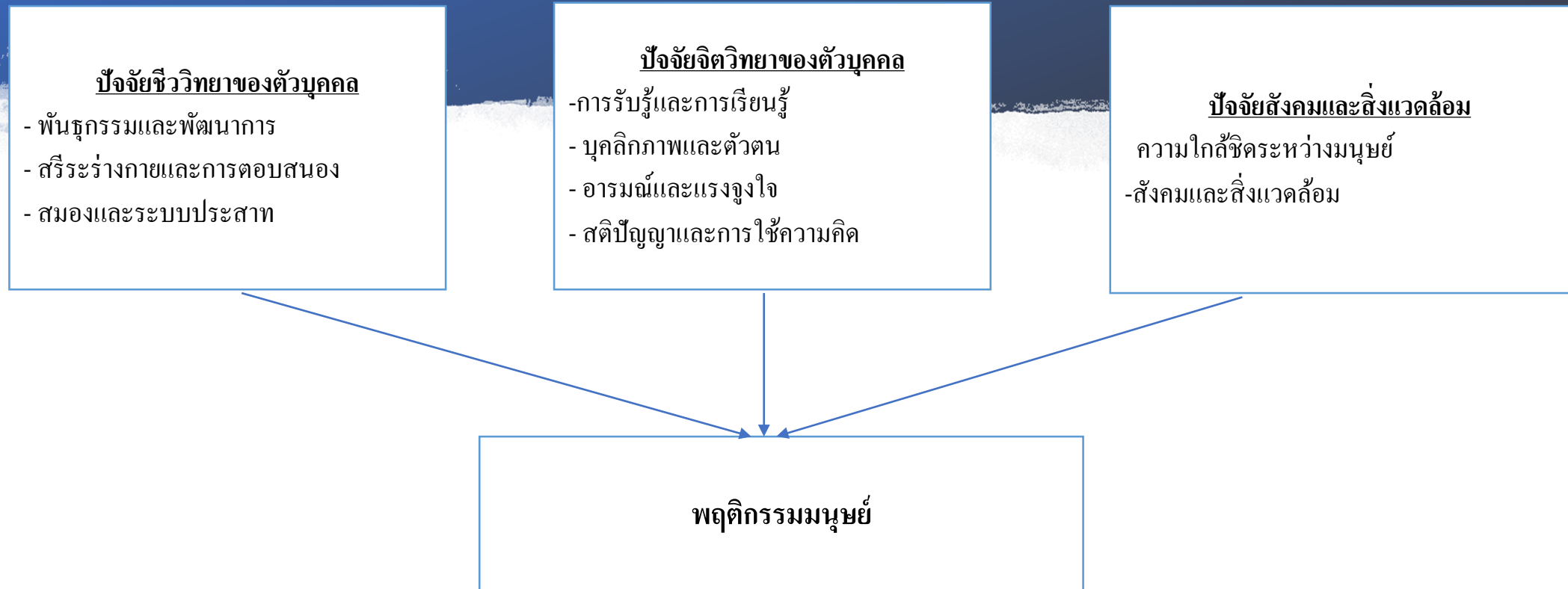


พฤติกรรมภายใน (overt behavior)

- เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล บุคคลอื่นจะมองเห็นหรือรับรู้ได้นั้นอาจจะต้องอาศัยการสังเกตหรือการวัดจากพฤติกรรมภายนอก หรือใช้เครื่องมือวัดอื่นๆ รวมทั้งการวัดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น อารมณ์ แรงจูงใจ ความคิด ความต้องการ เป็นต้น



1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์



ที่มา : ศิริินภา จามรมาน และพรรณนะ ใจชุ่มชื่น (2555)

1.2.1 ปัจจัยชีววิทยาของตัวบุคคล

1. พันธุกรรมและการพัฒนาการ แบ่งออกเป็น 2 ทาง

- **ลักษณะทางกาย** ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย รูปลักษณะทางกาย กลุ่มเลือด เพศ รวมถึงความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ผลที่เกิดขึ้นคือ ทำให้บุคคลมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป
- **ลักษณะทางสติปัญญา** เป็นการถ่ายทอดพันธุกรรมด้านสติปัญญาหรือความสามารถของสมอง



1.2.1 ปัจจัยชีววิทยาของตัวบุคคล

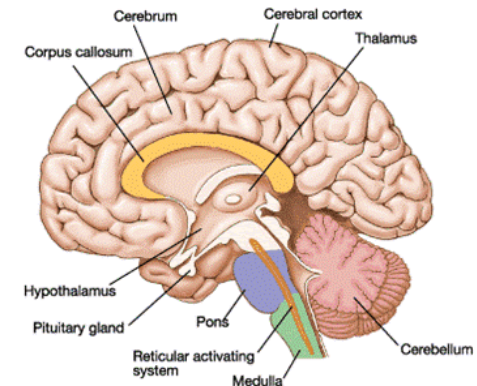
2. สรีระวิทยาและการตอบสนองเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย เน้นกระบวนการควบคุมระบบที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ และการควบคุมสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายอันประกอบด้วยเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ให้อยู่ในสมดุลซึ่งพอเหมาะกับการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกายโดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อมีการกระตุ้นจะเกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ขณะเดียวกันก็จะมีการปรับตัวและตอบโต้สิ่งเร้าต่างๆ ตลอดเวลา แม้ว่าไม่สามารถตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพต่อทุกสิ่งเร้าพร้อมกัน แต่บุคคลสามารถเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ตนเองสนใจหรือสิ่งเร้าที่สำคัญที่สุดได้เช่นกัน



1.2.1 ปัจจัยชีววิทยาของตัวบุคคล

3. สมองและระบบประสาท สมองเป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาท ซึ่งมีความสำคัญต่อระบบการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของตัวบุคคล ทำให้สามารถตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องต่อการตอบสนองต่อการตอบสนองและการแสดงพฤติกรรม

มนุษย์มีโครงสร้างระบบประสาทที่ซับซ้อน ระบบประสาทมีหน้าที่สั่งการการทำงานของกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายและประมวลผลข้อมูลที่รับมาจากประสาทสัมผัสต่างๆ และสร้างคำสั่งต่างๆ ให้อวัยวะทำงานและมีความเกี่ยวข้องกับความคิดและอารมณ์ของบุคคล



1.2.1 ปัจจัยชีววิทยาของตัวบุคคล

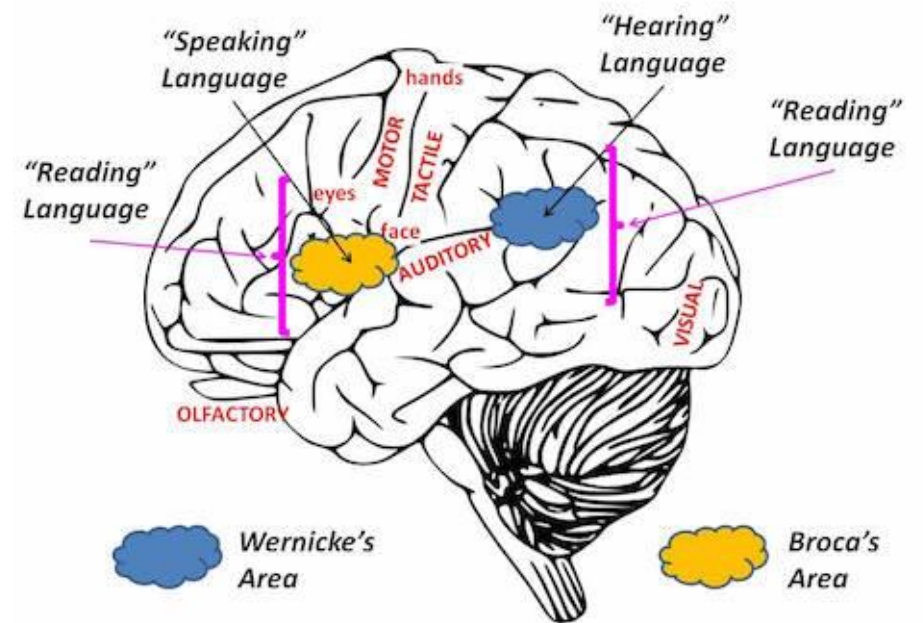
การทำงานของระบบประสาทสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ระบบประสาทสั่งการเกี่ยวข้องกับส่วนที่รับรู้ความรู้สึก

ระบบประสาทโซมาติกเกี่ยวข้องกับการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทอัตโนมัติที่จะทำงานนอกอำนาจจิตใจควบคุมอวัยวะที่อยู่

นอกอำนาจจิตใจ



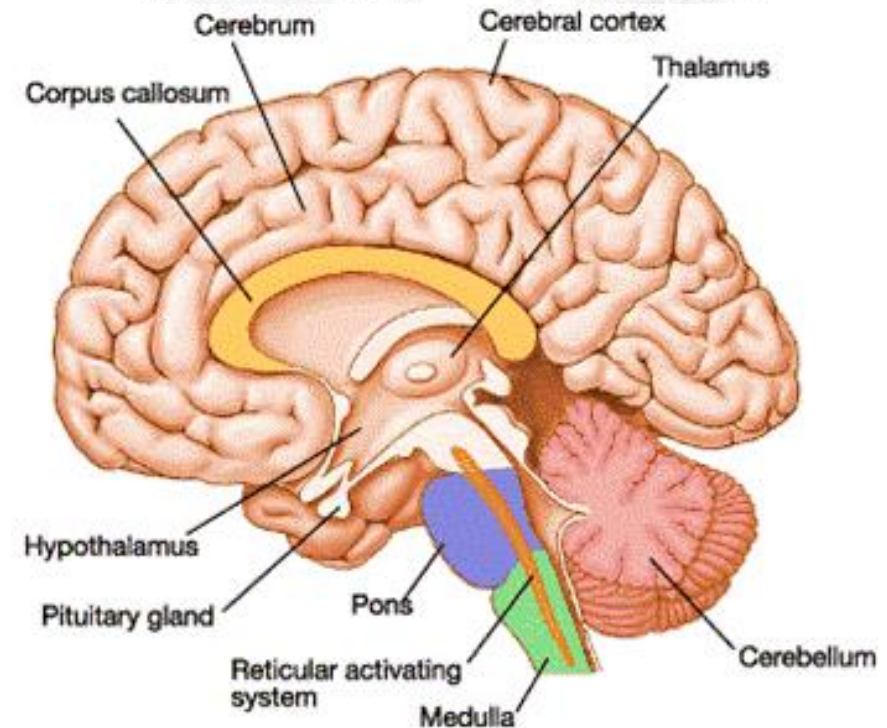
1.2.1 ปัจจัยชีววิทยาของตัวบุคคล

สมองแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

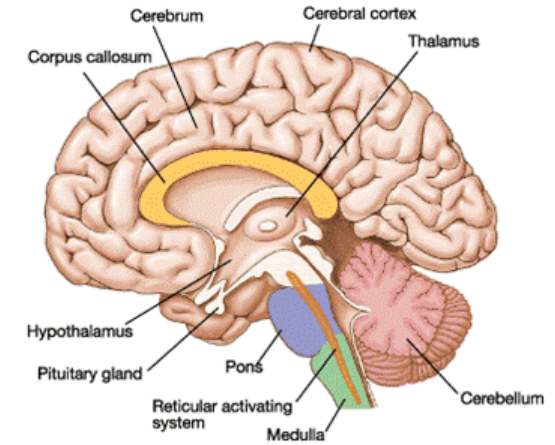
forebrain (สมองส่วนหน้า) ประกอบด้วยส่วนที่มีความสำคัญ ได้แก่ **hypothalamus**, **thalamus**, **cerebrum**

midbrain (สมองส่วนกลาง) เป็นส่วนหนึ่งของก้านสมองและเป็นจุดศูนย์กลางของ **reflex** เกี่ยวกับการมองเห็นและการได้ยิน

hindbrain (สมองส่วนท้าย) ประกอบด้วยส่วนที่มีความสำคัญ ได้แก่ **medulla oblongata** และ **pons**



สมองประกอบด้วยเซลล์ประสาทมากกว่าร้อยละ 90 ของเซลล์ประสาททั้งหมด
เมื่อแยกพิจารณาหน้าที่การทำงานของสมองและความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม พบว่ามีส่วนที่น่าสนใจดังนี้



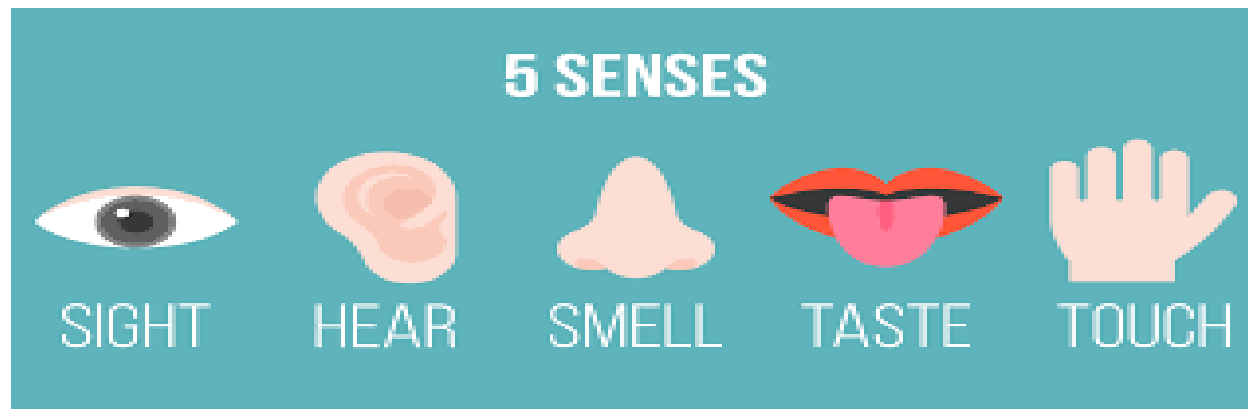
- cerebrum เป็นส่วนของสมองที่อยู่บนสุดของศีรษะ มีขนาดใหญ่ที่สุด มีความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นศูนย์กลางในการควบคุมพฤติกรรมการเรียนรู้ ความจำ การวิเคราะห์ การใช้เหตุผล เป็นต้น
- cerebellum เป็นสมองส่วนที่อยู่บริเวณท้ายทอยใต้ cerebrum มีหน้าที่สำคัญคือช่วยให้อวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของสมองสามารถทำงานประสานกันได้เป็นจังหวะเดียวกัน ควบคุมการทรงตัว
- thalamus เป็นส่วนที่อยู่ต่อจากสมอง cerebrum ทำหน้าที่เป็นศูนย์รับกระแสประสาทความรู้สึกที่ถูกส่งมาจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเข้าสู่ไขสันหลัง
- hypothalamus เป็นกลุ่มของเซลล์สมองที่มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วลิ้นเต่า เป็นส่วนประกอบสำคัญของ limbic system และมีหน้าที่สำคัญในการสร้างความสมดุลให้กับระบบการทำงานของร่างกาย รักษาความสมดุลของอุณหภูมิของร่างกาย ก็หายใจ การหลับ การตื่น อัตราการเต้นของหัวใจ ฯลฯ
- pons อยู่ถัดลงมาจากสมองส่วนกลางด้านขวา จะอยู่ติดกับ cerebellum โดยมีใยประสาทเป็นตัวเชื่อม จึงเป็นทางผ่านของกระแสประสาทที่มาจากส่วนล่างเข้าสู่ cerebrum และ cerebellum เพื่อให้เกิดการทำงานกันระหว่างสมองทั้งสองชนิด
- Medulla oblongata เป็นสุดท้ายของสมองทำหน้าที่เชื่อมต่อระหว่างสมองกับไขสันหลัง เป็นต้น

1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

เป็นปัจจัยที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจเป็นอย่างมาก แม้ว่าปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นนามธรรมแต่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล รวมถึงความปกติหรือไม่ปกติของบุคคล

1. การรับรู้และการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวเนื่องกันและมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์

การรับรู้เป็นกระบวนการตีความต่อสิ่งที่รู้สึกได้จากสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว ด้วยอวัยวะสัมผัส



มนุษย์จะมีการจัดหมวดหมู่การรับรู้และจัด
แบบแผนการรับรู้ในเบื้องต้น คือ

- 1) หลักความใกล้ชิด (proximity)
- 2) หลักความคล้ายคลึงกัน (similarity)
- 3) หลักความต่อเนื่อง (continuity)
- 4) หลักการเติมเต็ม (closure)

การรับรู้ของบุคคลจะสมบูรณ์หรือไม่จะต้องอาศัย
องค์ประกอบ ได้แก่ อวัยวะสัมผัส การแปลความหมาย และ
ประสบการณ์เดิม รวมถึงต้องมีความตั้งใจที่เกิดขึ้นจากการที่มีสิ่ง
เร้ามากระทบอารมณ์

ปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลหรือเป็นสิ่งที่กำหนด
ความรู้ของมนุษย์ เช่น ความรู้ ความกลัว ประสบการณ์
การคาดคะเน (ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้การเรียนรู้ผิดพลาดได้)

มูลเหตุจูงใจที่สำคัญที่มีผลต่อการรับรู้ เช่น ความ
ต้องการของบุคคล คุณค่าและความสนใจ รวมถึงการได้รับรางวัล
และการถูกลงโทษ เป็นต้น

1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

2) บุคลิกภาพและตัวตนเป็นการแสดงออกของบุคคลที่สะท้อนถึงลักษณะท่าทางสามารถแสดงออกมาได้ทั้งร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด ถือเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะสะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็น เข้าใจ และรู้ถึงตัวบุคคลและเกิดความสนใจและประทับใจ บางครั้งเกินเลยหรือละเอียดก็ได้ บุคลิกภาพอาจจะสะท้อนออกมาในรูปแบบของ

- บุคลิกภาพภายนอก
- บุคลิกภาพภายใน
- ตัวตนที่สะท้อนจากคนรอบข้าง (perceive self)
- ตัวตนตามความเป็นจริง (real self)
- ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self)

1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

บุคลิกภาพภายนอก

สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละบุคคล
สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ใช้เวลาไม่นาน
ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย กิริยาท่าทาง
การใช้ภาษาและการพูด ฯลฯ



1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาตัวบุคคล

บุคลิกภาพภายใน คือ สิ่งที่อยู่ในจิตใจ
หรืออุปนิสัยที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขยาก
ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความซื่อสัตย์สุจริต
ความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าแสดงออก ฯลฯ



1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

บุคลิกภาพของบุคคล ได้รับอิทธิพลทั้งจาก พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแต่ละคนจึงมี บุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป ซึ่ง “ทฤษฎีตัวตน” (self-theory) ของ Roger สรุปไว้ว่า “บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง เมื่อบุคคลมี 3 ตัวตนต่อไปนี้ตรงกันหรือ สอดคล้องกัน” และส่งผลให้ปรับตัวและอยู่ร่วมกัน กับคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ตัวตนที่ถูกสะท้อนจากคนรอบข้าง (perceive self)
- ตัวตนตามความเป็นจริง (real self)
- ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self)

1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

ตัวตนที่ถูกสะท้อนจากคนรอบข้าง (perceive self)

เป็นภาพลักษณ์ของบุคคลที่ถูกสะท้อนจากคนหรือสังคมรอบข้าง ทำให้บุคคลมองเห็นหรือเข้าใจรูปร่างหน้าตาภายนอก ลักษณะนิสัยทั่วไป

ลักษณะการปฏิบัติตนเวลาเข้าสังคม

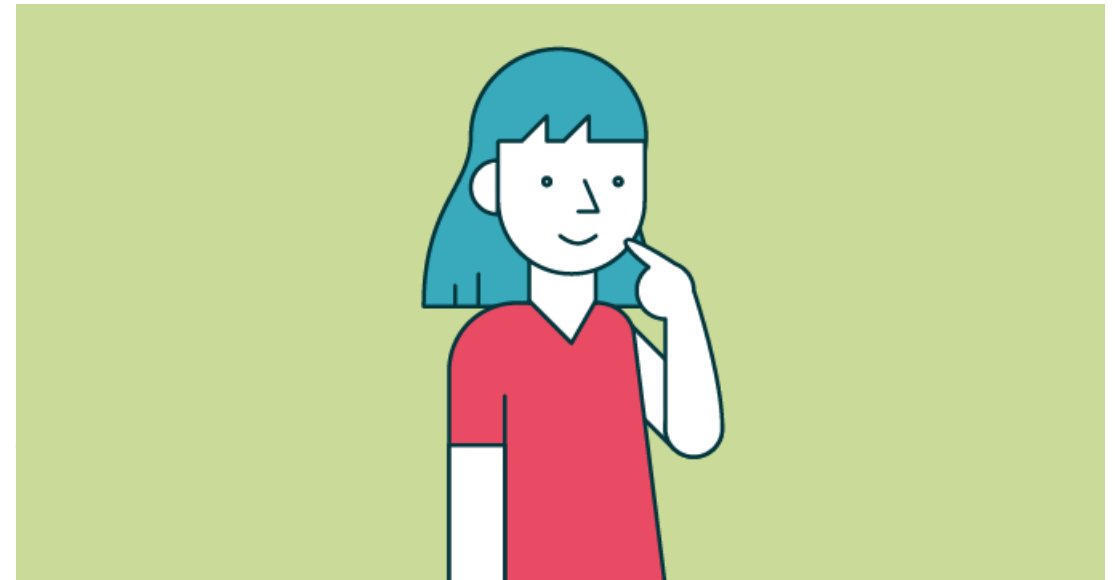
สังคมเพื่อ สังคมที่ทำงาน เป็นต้น



1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

ตัวตนตามความเป็นจริง(real self)

เป็นตัวตนที่บุคคลต้องค้นหา ซึ่งเป็นไปได้ว่า
บุคคลไม่เคยรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร คิดอย่างไร
มีความต้องการหรือความคาดหวังอย่างไร
การค้นหานั้นจะต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญหรือการทดสอบ
การตรวจวัด เป็นต้น



1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self)

เป็นตัวตนที่บุคคลสร้างขึ้น เพื่อสามารถอยู่ในสังคมนั้นๆได้
อย่างมีความสุข โดยแท้จริงอาจจะไม่ใช่ตัวตนของบุคคล
แต่เป็นสิ่งที่บุคคลพยายามจะแสดงออกให้คนรอบข้างเชื่อ
หรือแม้กระทั่งทำให้ตนเองเชื่อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงๆ



pixtastock.com - 59375430

1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

3) อารมณ์และแรงจูงใจ

อารมณ์ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่มีผลต่อภาพรวมของการแสดงพฤติกรรม
การเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์จะทำให้เข้าใจบุคคลได้มากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เชิงบวก หรือ เชิงลบ ต่างสามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาภายนอกทั้งแตกต่างหรือเหมือนกัน

เช่น คนที่เศร้ามากๆ อาจแสดงออกมาโดยการร้องไห้ ในขณะที่เดียวกันคนที่ดีใจมากๆ ก็อาจแสดงออกด้วยการร้องไห้เช่นกัน

1.2.2 ปัจจัยจิตวิทยาของตัวบุคคล

4) ความเครียด (stress) เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญอีกประการหนึ่ง

ความเครียด คือ ภาวะที่เกิดจากการที่บุคคลคิดว่าตนไม่สามารถจัดการกับความต้องการ หรือสถานการณ์ที่คุกคามสุขภาวะ (well being) ในด้านความปลอดภัยทางกายภาพ ชื่อเสียง หรือความสงบสุขทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ความเครียดส่งผลต่อบุคคลและพฤติกรรมของบุคคลได้หลายรูปแบบ ดังนี้

4.1 ผลกระทบต่อร่างกาย หากต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานานๆ บุคคลอาจอยู่ในสภาวะหมดพลัง (exhaustion)

4.2 ผลกระทบต่ออารมณ์ ความเครียดจะนำไปสู่ความคิดและอารมณ์เชิงลบ และก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ เช่น กลัว เศร้า ผิดหวัง พ่ายแพ้ ฯลฯ

4.3 ผลกระทบต่อพฤติกรรม อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมเชิงลบ เช่น ตัดสินใจผิดพลาด ศักยภาพในการแก้ปัญหาลดลง กินไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดความบกพร่องในการทำงาน ฯลฯ

การจัดการความเครียด

- การจัดการความเครียดเป็นเรื่องสำคัญที่ควรฝึกฝน
 - การจัดการความเครียดไม่มีกฎตายตัว ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ และปัจจัยส่วนบุคคล แต่พอจะสรุปได้ ดังนี้ คือ (Alexander, 2000; Weiten, Hammer, and Dunn, 2012)
-
- มุ่งเน้นจัดการกับปัญหา (problem-focused strategies)
มุ่งเน้นจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยมากจะนำไปสู่ความเจริญของบุคคล
 - มุ่งเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotional-focused strategies)
เช่น เรียนรู้วิธีแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม และการระบายอารมณ์อย่างเหมาะสม ลดอารมณ์เชิงลบ เป็นต้น

1.2.3 ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากมนุษย์ไม่ได้มีสัญชาตญาณที่เป็นรูปแบบชัดเจนเหมือนสัตว์ประเภทอื่นๆ พฤติกรรมในการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยมากเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อน

จากการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนแบ่งปันองค์ความรู้ร่วมกันภายในสังคมจึงเกิดเป็น “วัฒนธรรม” (ทิศทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมนั้น)

ในการเรียนรู้วัฒนธรรมนั้นบุคคลจำเป็นต้องอาศัยสังคมรอบข้าง เช่น ครอบครัว การศึกษา สังคมการทำงาน ฯลฯ เป็นผู้กล่อมเกล่าผ่านการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเพื่อให้บุคคลมีทักษะ ความรู้ และพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ กระบวนการนี้เรียกว่า การขัดเกล่าทางสังคม (socialization) อันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดชีวิตเพื่อให้บุคคลเข้ากับสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

1.2.3 ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎี ecological systems theory เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมของบุคคลตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์จึงต้องทำความเข้าใจมนุษย์ในฐานะที่เป็นระบบหนึ่งซึ่งปฏิสัมพันธ์กับระบบอื่นๆ ที่แวดล้อมอยู่รอบตัว ทั้งระบบที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง และระบบที่บุคคลไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงแต่ได้รับผลกระทบ เช่น ค่านิยมวัฒนธรรม เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของระบบใดระบบหนึ่งย่อมส่งผลโดยตรงต่อระบบอื่นๆ ทั้งหมด

ทฤษฎี ecological systems theory ได้อธิบายอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมในระดับต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ดังนี้

- 1) microsystem
- 2) mesosystem
- 3) exosystem
- 4) macrosystem

1) microsystem

1) microsystem คือ สิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด และบุคคลปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเหล่านี้โดยตรง เช่น ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน งาน เป็นต้น

องค์ประกอบของการปฏิสัมพันธ์ในระบบนี้ มี 3 องค์ประกอบ คือ กิจกรรม บทบาท และความสัมพันธ์ เช่น ครอบครัวทุกครอบครัวต่างมีกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย การเดินทางไปด้วยกัน สมาชิกในครอบครัวมีบทบาท เช่น เป็นพ่อแม่ ลูก พี่ น้อง หากทุกคนในครอบครัวหากมีปฏิสัมพันธ์ไปในเชิงบวกย่อมทำให้เกิดความสุขกับทุกคนในระบบนี้



2) mesosystem

2) mesosystem คือ การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระบบ microsystem ของบุคคล เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างงานกับครอบครัวของบุคคล เป็นต้น ซึ่งแต่ละระบบไม่ได้เกี่ยวข้องกันโดยตรงแต่สามารถมีอิทธิพลต่อกันได้ เช่น หากบุคคลมีปัญหาในครอบครัว ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงาน ในทางกลับกัน หากมีความเครียดในการทำงานย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว เป็นต้น

ชีวิตเราทุกคนต่างประสบปัญหาในลักษณะนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (ecological transitions) เช่น ย้ายโรงเรียน เปลี่ยนงาน แต่งงาน มีบุตร

3) exosystem

3) exosystem คือ ระบบที่บุคคลไม่ได้ปฏิสัมพันธ์โดยตรง เช่น สื่อ คณะกรรมการของบริษัท โรงเรียนของลูก ที่ทำงานของคู่สมรส เป็นต้น แม้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลโดยตรง แต่อิทธิพลดังกล่าวกลับส่งผลต่อตัวบุคคลและระบบ microsystem ของบุคคลด้วย เช่น หากคณะกรรมการของบริษัทตัดสินใจลดขนาดของบริษัทลงและให้คนออกจากงาน บุคคลย่อมได้รับผลกระทบ และอาจจะส่งผลต่อครอบครัวอีกด้วย เป็นต้น

4) macrosystem

4) macrosystem คือ สิ่งแวดล้อมในระดับกว้างที่ส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมให้มีระบบระเบียบเป็นมาตรฐานเดียวกัน เช่น ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม และกติกาของสังคมนั้นๆ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปตามกลุ่มสังคม เชื้อชาติ ศาสนา เป็นต้น ซึ่งสิ่งแวดล้อมในระดับกว้างนี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเช่นเดียวกัน เช่น วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนของบุคคลในครอบครัวให้ถูกต้องเหมาะสมตามแต่ความเชื่อของวัฒนธรรมนั้นๆ เป็นต้น

เห็นได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมในหลายๆ ระดับ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีพฤติกรรมในสังคมที่แตกต่างกันออกไป

1.3 พฤติกรรมมนุษย์กับสังคม

1.3.1 ความผิดปกติในเชิงจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์

- ความผิดปกติในเชิงจิตวิทยา ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ในหลายแง่มุม กล่าวคือ นอกจากจะส่งผลกระทบเชิงลบต่อตัวบุคคลและพฤติกรรมของบุคคลในรูปแบบต่างๆ ยังหมายรวมถึงพฤติกรรมของบุคคลที่เบี่ยงเบนไปจากปกติที่ควรจะเป็นด้วย ปัจจุบันบางความผิดปกติในเชิงจิตวิทยาถือเป็นสถานะของโรค หรืออาการ
- ก่อนศตวรรษที่ 18 มักถูกโยงเข้ากับเรื่องเชิงไสยศาสตร์
- ช่วงศตวรรษที่ 19-20 เริ่มมีนิยามความผิดปกติในรูปแบบอาการเจ็บป่วยมากขึ้น
- ปัจจุบันนอกเหนือจากการบำบัดรักษาความผิดปกติ แนวคิดจิตวิทยาเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเข้มแข็งและสุขภาวะของบุคคลทั่วไปมากขึ้น

1) เกณฑ์ในการจำแนกพฤติกรรมผิดปกติการตัดสินใจพฤติกรรมที่ผิดปกติในเชิงจิตวิทยาต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ โดยอิงตามเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ โดยมีองค์ประกอบในการจำแนกหลักๆ 3 ประการ คือ

1.1) ความเบี่ยงเบน (deviation) คือ การที่บุคคลมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากสิ่งที่เป็นที่ยอมรับในสังคมของเขา

1.2) การปรับตัวอย่างไม่เหมาะสม(maladjustment) คือ การที่บุคคลมีความบกพร่องของความสามารถในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เช่น ผู้ติดสารเสพติด เป็นต้น

1.3) ความทุกข์ใจส่วนบุคคล(personal distress) คือ การที่ตัวบุคคลมีความทุกข์ใจ เจ็บปวดใจ หรือทรมานใจ เช่น ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวล

2) ผลกระทบจากความผิดปกติในเชิงจิตวิทยา

ความผิดปกติในทางจิตวิทยามีการจำแนกลักษณะของโรค ที่เรียกว่า โรคทางจิตเวช ไว้ 7 กลุ่ม

- 2.1) ความผิดปกติของพฤติกรรมและการเคลื่อนไหว (motor activity) เช่น เคลื่อนไหวแบบซ้ำที่เกิดขึ้นเองโดยไม่สามารถควบคุมได้
- 2.2) ความผิดปกติของเนื้อหาของความคิด (content of thought) เช่น เนื้อหาของความคิดไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความหลงผิด
- 2.3) ความผิดปกติของรูปแบบความคิด (form of thought) เช่น คิดไม่ต่อเนื่อง ขาดการเชื่อมโยงเหตุผล ไม่เป็นไปตามลำดับก่อนหลัง เปลี่ยนเรื่องไปมา หรือไม่มีประเด็น เป็นต้น
- 2.4) ความผิดปกติของสภาพอารมณ์ (affect) คือ มีอารมณ์บางประเภทมากผิดปกติ
- 2.5) ความผิดปกติของการรับรู้ (perception) คือ การรับรู้ที่ผิดปกติไปจากความเป็นจริง เช่น มีอาการประสาทหลอน เป็นต้น
- 2.6) ความผิดปกติของสติสัมปชัญญะ (consciousness) คือ การรับรู้เรื่องราวรอบๆ ตัวผิดปกติไป เช่น สับสนเรื่องวันเวลา สถานที่ เป็นต้น
- 2.7) ความผิดปกติของความจำ (memory) เช่น การสูญเสียความทรงจำ หรือความจำสับสน เช่น รู้สึกเคยเห็น หรือคุ้นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน

1.3.2 การปรับตัวของมนุษย์ในสังคม

- 1) การปรับตัวเพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายต่างๆ ได้ดีขึ้น มุ่งเน้นการปรับใช้ความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้น โดยให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด เช่น เมื่อหลงทางขณะท่องเที่ยวต่างประเทศ ก็ใช้ความสามารถที่มีอยู่จัดการกับปัญหา
- 2) การปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถและศักยภาพใหม่ขึ้นมา เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปรับตัว เช่น การฝึกทักษะในการจัดการกับความเครียด การฝึกควบคุมตนเอง หรือความพยายามตรวจสอบความผิดพลาดเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง เป็นต้น

1.3.2 การปรับตัวของมนุษย์ในสังคม (ต่อ)

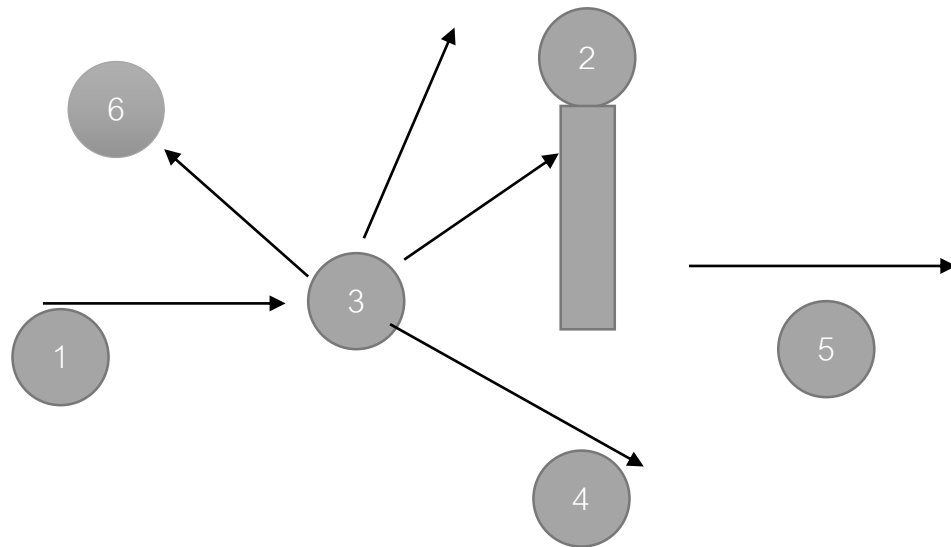
วิธีการปรับตัวของคนแต่ละบุคคลก็มีหลากหลายรูปแบบ แตกต่างกันไปตามสภาพการณ์และลักษณะส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม สามารถแบ่งรูปแบบการปรับตัวออกเป็น 2 แบบกว้างๆ คือ

- 1) การปรับตัวโดยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (autoplastic adjustment)
- 2) การปรับตัวโดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม (alloplastic adjustment)

ไม่ว่ามนุษย์จะเลือกใช้รูปแบบใดในการปรับตัว กระบวนการปรับตัวก็มีลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ **กระบวนการปรับตัว** จะเริ่มขึ้นเมื่อเกิดความต้องการและสิ้นสุดลงเมื่อเกิดความพึงพอใจ

ภาพที่ 1.3 กระบวนการปรับตัว (adjustment process)

ที่มา : Shaffer and Shoban (1956:9)



- จากแผนภาพที่ 1-3 สามารถอธิบายได้ว่า
- กระบวนการปรับตัวเริ่มจาก (1) มีแรงจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรม แต่ไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมได้ตามปกติเนื่องจาก (2) มีอุปสรรคขัดขวาง ซึ่งอาจจะเป็นความต้องการของตัวบุคคลเอง ดังนั้นบุคคลจึงพยายามค้นหาทางที่จะแสดงพฤติกรรมให้ได้โดย (3) พยายามหลายๆ วิธีการจนกระทั่งค้นพบ (4) วิธีการที่สามารถชนะอุปสรรคได้ และทำให้สามารถ (5) ดำเนินตามแรงจูงใจในขั้นต่อไป แต่ยังมีอีกหลายๆคน ไม่สามารถค้นพบวิธีการฝ่าฟันอุปสรรคได้ และเลือกที่จะ (6) หลีกเลียงอุปสรรคไปในทิศทางอื่น แม้ว่าทางเลือกนั้นไม่ได้ตอบสนองแรงจูงใจที่เกิดขึ้นและเกิดเป็นความทุกข์

1.3.3 พัฒนาการทางจิตสังคมของมนุษย์

ขั้นที่ I ความไว้วางใจ กับความไม่ไว้วางใจ (basic trust vs basic mistrust: hope) เกิดขึ้นในช่วงวัยทารก หรือประมาณแรกเกิดถึง 1 ปี

ขั้นที่ II การเป็นตัวของตัวเอง กับความอับอาย สงสัยในความสามารถของตน (autonomy vs shame, doubt: will) เกิดในช่วงวัยประมาณ 1-3 ปี เป็นช่วงที่เด็กมีความเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ มีความต้องการทดสอบความสามารถของตนเอง หากพ่อแม่ให้การสนับสนุนอย่างเหมาะสม เด็กจะเรียนรู้ความสามารถที่ตนเองมี อันจะนำไปสู่ความตั้งใจมุ่งมั่นจะกระทำการต่าง ๆ

ขั้นที่ III ความคิดสร้างสรรค์ กับความรู้สึกผิด (initiative vs guilt: purpose) เกิดในช่วงวัยกำลังเล่นกำลังซน ประมาณ 3-6 ปี เป็นวัยที่เด็กกำลังมีความคิดสร้างสรรค์ ริเริ่มทำอะไรใหม่ๆ ด้วยตัวเอง มีความสามารถในการวางแผน หากได้รับการสนับสนุนก็จะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความกล้า และมีเป้าหมายในชีวิต

1.3.3 พัฒนาการทางจิตสังคมของมนุษย์ (ต่อ)

ขั้นที่ IV ความขยันหมั่นเพียร กับการมีปมด้อย (industry vs inferiority: competence) เกิดในช่วงเด็กวัยเรียนหรือประมาณ 6-11 ปี เป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียนและถูกกระตุ้นให้ทำงานต่างๆ เช่น การบ้าน ในการนี้หากลงมือทำและได้รับผลตอบแทนความพยายามก็จะเกิดความภาคภูมิใจ เกิดเป็นความขยันหมั่นเพียร หากตรงกันข้ามจะเกิดเป็นปมด้อย

ขั้นที่ V การค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน กับการสับสนในอัตลักษณ์ (identity vs identity confusion) เกิดในช่วงวัยรุ่น 12-20 ปี ทำให้ทราบว่าตนคือใคร มีจุดมุ่งหมาย จุดยืนอย่างไร เป็นบุคคลที่เชื่อถือได้ หากไม่ค้นพบอัตลักษณ์ของตนจะทำให้บุคคลสับสนในอัตลักษณ์ทำให้ไม่เข้าใจตนเอง และยากที่จะเข้าใจคนอื่นด้วย

1.3.3 พัฒนาการทางจิตสังคมของมนุษย์ (ต่อ)

ขั้นที่ VI ความสนิทสนมใกล้ชิด กับความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว (**intimacy vs isolation: love**) เกิดช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือ ประมาณ 20-30 เป็นช่วงที่บุคคลพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะการห่วงใย ใส่ใจ และการแบ่งปันซึ่งกันและกัน โดยไม่ต้องกลัวว่าจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป บุคคลสามารถพบคนที่เข้ามาเติมเต็มและนำความสุขสดชื่นมาให้แก่ชีวิต และก่อให้เกิดความรักในทางกลับกันหากบุคคลไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ก็จะเกิดเป็นความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว

ขั้นที่ VII การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น และการพะวงเฉพาะตน (**generativity vs Stagnation : care**) เกิดในช่วงวัยผู้ใหญ่ ประมาณ 30-65 ปี เป็นช่วงที่บุคคลมีงานเป็นหลักแหล่ง สร้างครอบครัวใหม่ หากบุคคลสามารถอุทิศเวลาและพลังงานเพื่อส่งต่อสิ่งที่ดีงามให้คนรุ่นต่อไป บุคคลก็จะสามารถพัฒนาการบำรุงส่งเสริมผู้อื่นได้ หากไม่เป็นเช่นนั้นจะทำให้บุคคลพัฒนาลักษณะพะวงเฉพาะตนขึ้น

1.3.3 พัฒนาการทางจิตสังคมของมนุษย์ (ต่อ)

ขั้นที่ VIII ความสุขสมบูรณ์ในชีวิต กับความสิ้นหวัง (integrity vs despair, disgust: wisdom) เกิดในช่วงวัยชราหรือประมาณ 65 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่บุคคลได้ผ่านประสบการณ์มากมายในชีวิตแล้ว เมื่อมองย้อนกลับไปก็พบว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ และเต็มเปี่ยมไปด้วยความหมาย บุคคลจึงมีความรู้สึกสมบูรณ์ในชีวิตและเกิดปัญญาและไม่กลัวกับการเผชิญหน้ากับความตายในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมองย้อนกลับไปแล้วรู้สึกไม่พึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมา ก็จะรู้สึกเสียใจ อยากปรับเปลี่ยนแก้ไข แต่ด้วยเวลาที่จำกัดทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและหวาดกลัวต่อความตาย



หนังสือที่ใช้ในการเรียนการสอนเล่มหลัก

- คณะกรรมการวิชามนุษย์กับสังคม ฝ่ายวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **มนุษย์กับสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2562.