



## ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ

Wittaya Tanaree  
Public Health  
Science and Technology Faculty  
Rajabhat Chaingmai University

มนุษย์เก่งกล้าสามารถใช้วิชาความรู้พิชิตธรรมชาติรอบตัว แต่มนุษย์เอาใจใส่ที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตัวมนุษย์น้อยเกินไป จนไม่สามารถควบคุมความคิดและพฤติกรรมของตนให้อยู่ในความพอดีได้ สมดุลกับธรรมชาติ รอบตัวมนุษย์ได้ จึงทำให้มนุษย์ประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาทางด้านอาารมณห์ และจิตใจ ความเครียด ความขัดแย้ง เป็นต้น ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม (เอกวิทย์, 2538)

## ความเป็นมาของพฤติกรรม

พฤติกรรมศาสตร์ เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีการนำศาสตร์สาขาต่าง ๆ เข้ามาผสมผสานอย่างมีความสัมพันธ์ เพื่อที่จะทำความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามีสาเหตุใดที่ทำให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมุ่งปรารถนาที่จะให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

## ความสำคัญของพฤติกรรม

1. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องมีชีวิตรวมกันเป็นเหล่าร่วมกับคนอื่น
2. มนุษย์จึงต้องอาศัยคนอื่น ๆ จึงจะมีชีวิตอยู่รอดได้
3. มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้ การคิดคำนึง และการใช้ภาษาสื่อสารกันด้วยระบบสัญลักษณ์ต่าง ๆ
4. จึงมีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในสังคม

# Health Behavior

ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

**Behavior** กิจกรรมหรือการกระทำ ของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น

## การแบ่งประเภทพฤติกรรม

- 1.พฤติกรรมแบ่งตามการแสดงออก เป็น 2 ประเภท ได้แก่
  - 1.1พฤติกรรมภายนอก ( OVERT BEHAVIOR )
  - 1.2 พฤติกรรมภายใน ( COVERT BEHAVIOR )
- 2.แบ่งตามเกณฑ์พฤติกรรมปกติ และพฤติกรรมผิดปกติ
  - 2.1 พฤติกรรมปกติ
  - 2.2 พฤติกรรมผิดปกติหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน
- 3.แบ่งตามสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น
  - 3.1 ด้านสุขภาพ เป็น พฤติกรรมสุขภาพ
  - 3.2 ด้านการเมืองการปกครอง เป็น พฤติกรรมการเมือง
  - 3.3 ด้านเศรษฐกิจ เป็น พฤติกรรมทางเศรษฐกิจ
  - 3.4 ด้านศาสนา เป็น พฤติกรรมทางศาสนา ฯลฯ

**พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior)** หมายถึง ลักษณะของการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น

**พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior)** หมายถึง ลักษณะการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคลนั้นโดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้ แต่สามารถที่จะรู้ หรือ ทราบได้ว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นโดยอาศัยเครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยในการสังเกตพฤติกรรม

**พฤติกรรมปกติ** เป็นภาวะการณ่แสดงออกของกิจกรรมหรือการกระทำของบุคคลโดยทั่วไปในสังคมที่มีการยอมรับกันในสังคมนั้น

**พฤติกรรมผิดปกติ** เป็นภาวะการณ่แสดงออกของกิจกรรมหรือการกระทำที่ไม่เป็นไปการยอมรับของสังคม

- ต้องเป็นไปตามขั้นตอนของการพัฒนาการตามวุฒิภาวะของบุคคล
- ต้องสอดคล้องกลมกลืนกับวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่
- ต้องเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคมที่กำหนดไว้

นักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

**1. พฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิด** ซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีการเรียนรู้มาก่อน ได้แก่ ปฏิกริยาสะท้อนกลับ (REFLECT ACTION) เช่นการกระพริบตา และ สัญชาตญาณ (INSTINCT) เช่นความกลัว การเอาตัวรอดเป็นต้น

**2. พฤติกรรมที่เกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม** ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดจากการที่บุคคลติดต่อสังสรรค์และมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

### ลักษณะของพฤติกรรมที่มีแต่กำเนิด ได้แก่

- เป็นพฤติกรรมง่าย ๆ ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดใดชนิดหนึ่ง
- การแสดงพฤติกรรมได้มาจากพันธุกรรมเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้มาก่อน
- มีแบบแผนที่แน่นอนเฉพาะตัว สิ่งมีชีวิตชนิดเดียวกันจะแสดงลักษณะเหมือนกันหมด

### พฤติกรรมศาสตร์มีลักษณะเป็นสหวิชา ( Interdisciplinary approach )

**จิตวิทยา** จะศึกษาพฤติกรรมของบุคคล มุ่งสนใจไปที่กระบวนการต่าง ๆ ภายในจิตของบุคคลมากกว่าปัจจัยนอก เช่น ความต้องการ การรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก

**สังคมวิทยา** ศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ และมองการกระทำของคนว่ามีสาเหตุมาจากสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อม ในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมที่ต้องรู้สิทธิ หน้าที่ของตนและต้องปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม

**มานุษยวิทยา** ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในเชิงรวม และมีความสนใจเกี่ยวกับแบบของพฤติกรรมในอดีตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน

### พื้นฐานความคิดพฤติกรรมมนุษย์

1. คนมีความแตกต่างกัน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม
2. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ สาเหตุที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรม
3. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีแรงจูงใจ ( MOTIVE ) หมายความว่า อยู่เฉย ๆ บุคคลจะไม่แสดงพฤติกรรมออกมา
4. สาเหตุที่ต่างกันอาจนำไปสู่พฤติกรรมเดียวที่เหมือนกันได้
5. สาเหตุเดียวกันอาจทำให้เกิดการตอบสนองพฤติกรรมที่ต่างกัน
6. คนและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
7. คนในสิ่งแวดล้อมเดียวกันมักมีแบบแผนในการปฏิบัติหรือแสดงออกที่คล้ายกัน

จากรูรณ นิพพานนท์ (2535) ได้จำแนกความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ดังนี้

1. ทางกาย ( Physical ) หมายถึงรูปร่างของมนุษย์ทั้งที่เห็นด้วยตา และมองไม่เห็นด้วยตา เช่น รูปร่างหน้าตา สีผิว โครงกระดูก เป็นต้น
2. ทางสติปัญญา ( Intellience ) คือความสามารถของสมองเป็นหลัก แสดงออกในแง่ของเชาว์ปัญญา ความฉลาด การเรียนรู้ การจดจำ เชาว์ปัญญาคือ IQ เป็นมาตรฐานวัดความฉลาดของมนุษย์ ถ้า IQ สูง แสดงว่ามีระดับสติปัญญาสูง ซึ่งมักจะแปรผันตรงกับ การเรียนเก่ง
3. ทางอารมณ์ ( Emotional ) ซึ่งก็คือ EQ การที่เด็กเรียนดี สติปัญญาดีอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพมีความสุขในอนาคต
4. ทางสังคม ( Social ) หมายถึงความสามารถของบุคคลที่แสดงออกในหมู่คนที่เรียกว่า "มีความเก่งคน" ( Social ability )

Dr.Daniel Goleman ( 1997 ) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด กล่าวว่า " บุคคลควรมีลักษณะอย่างอื่นนอกเหนือจาก IQ คือ EQ ( Emotional quotient ) "

นักจิตวิทยามีความเห็นพ้องกันว่า " IQ มีส่วนผลักดันให้คนประสบความสำเร็จเพียง 20 % เท่านั้น ส่วน 80% ที่เหลือมาจากส่วนอื่น ๆ รวมทั้ง EQ ด้วย หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ " EQ มีองค์ประกอบได้แก่ การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นใคร มีส่วนคนที่ IQ สูงแต่ล้มเหลวในชีวิตเพราะมี EQ ต่ำ การเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์มาก

### สรุปได้ว่า

"คนที่รู้ว่าตนเองมีอารมณ์เป็นอย่างไรย่อมควบคุมทางเดินในชีวิตได้ดีกว่า" ปัจจุบันมีคำว่า AQ ( Accessory quotient ) ซึ่งหมายถึงความสามารถทางสังคมของบุคคล ซึ่งสร้างเสริมได้จากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เด็กที่มี AQ สูงจะเป็นเด็กที่มีความมุ่งมั่น มีความมั่นใจในตนเอง มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นโอกาส

### หลักการเกิดของพฤติกรรม

1. การเกิดของพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ
2. พฤติกรรมที่มีสาเหตุเดียวกันไม่จำเป็นต้องนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมเดียวกันก็ได้
3. การแสดงออกของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ อาจมาจากหลายสาเหตุก็ได้
4. พฤติกรรมที่ต่างกันอาจมาจากสาเหตุเดียวกันก็ได้

## แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

### แนวความคิดที่ 1

เชื่อว่าสาเหตุของพฤติกรรมเกิดจากการตัดสินใจของตนเอง

### แนวความคิดที่ 2

เชื่อว่าสาเหตุของพฤติกรรมเกิดจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

### แนวความคิดที่ 3

เชื่อว่าการแสดงออกของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ อาจมาจากหลายสาเหตุก็ได้

## ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคล

### 1. กรรมพันธุ์ ( Heredity )

หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทางชีววิทยา จากบรรพบุรุษไปสู่รุ่นลูกหลาน โดยผ่านทางเซลล์สืบพันธุ์เป็นลักษณะเด่นและลักษณะด้อยที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

### 2. สิ่งแวดล้อม ( Environment )

หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา เป็นสิ่งกระตุ้นให้ตัวบุคคลแสดงออกและโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ อันได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศาสนา ข้อมูลข่าวสาร เราสามารถแบ่งสิ่งแวดล้อมออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

### 2.1 สิ่งแวดล้อมก่อนคลอด

### 2.2 สิ่งแวดล้อมหลังคลอด ได้แก่

2.2.1 ทางครอบครัว ได้แก่ ลำดับที่เกิด การอบรมเลี้ยงดู มีความสำคัญกับอนาคตเด็กมาก

2.2.2 การศึกษา สภาพแวดล้อม

2.2.3 ประสบการณ์ ประสบการณ์จากสิ่งที่เห็นแตกต่างกัน

2.2.4 สภาพแวดล้อมของภูมิศาสตร์

2.2.5 ระบบสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ภาษา

2.2.6 สุขภาพอนามัย

2.2.7 อุบัติเหตุ

### 3. การรับรู้ ( Percrption )

การรับรู้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ตัวบุคคลมีความแตกต่างกัน ปัจจุบันนี้ด้วยเทคโนโลยี และสื่อมวลชน เครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ ทำให้มนุษย์รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ พร้อมกันทั่วโลก หากบุคคลมีการรับรู้ที่จำกัดไม่เข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านต่าง ๆ จะส่งผลต่อการมีและแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ที่แตกต่างกัน

#### 4.บุคลิกภาพ (Personality)

มนุษย์แต่ละคนจะมีลักษณะและแบบแผนในการดำเนินชีวิตของตนเอง การศึกษาในเรื่องบุคลิกภาพมีส่วนทำให้เข้าใจบุคคลได้ดีขึ้น บุคลิกภาพที่ดีจะเป็นประตูสู่ความสำเร็จในชีวิต บุคลิกภาพแบ่งเป็น

4.1 บุคลิกภาพภายนอก คือ หู ตา ลิ้น จมูก และกาย

4.2 บุคลิกภาพภายใน เป็นสิ่งที่บุคคลสั่งสมมาจากการอบรมเลี้ยงดู และการศึกษาจากโรงเรียน ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นสัมผัสได้ยาก

#### 5. ทักษะคติต่อชีวิตของบุคคล ( Life Position )

- การให้ความรักความเอาใจใส่ ด้วยการยกย่องชมเชยต่าง เรียกว่า Stroke ซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ความใส่ใจด้านบวกเป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากกว่าความใส่ใจด้านลบ

- ความรู้สึกที่ควบคู่ไปกับการให้ความใส่ใจเรียกว่า แสตมป์ (Stamp) คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่ประทับไว้เป็นประสบการณ์ ในขณะที่เรากำลังให้ความใส่ใจ การเก็บเอาความรู้สึกต่าง ๆ นี้ไว้ เปรียบเสมือนเป็นการสะสมแสตมป์ หรือดวงตราประทับ นักสะสมที่มีความสามารถนั้น

## Health Behavior

### พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง

- คุณสมบัติต่าง ๆ ของบุคคล อาทิเช่น ความเชื่อ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม การรับรู้ และองค์ความรู้อื่น ๆ
- ลักษณะบุคลิกภาพ ความรู้สึก และอารมณ์ ลักษณะอุปนิสัย
- รูปแบบพฤติกรรมที่ปรากฏเด่นชัด
- การกระทำและลักษณะนิสัย ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ และ ป้องกันสุขภาพ”

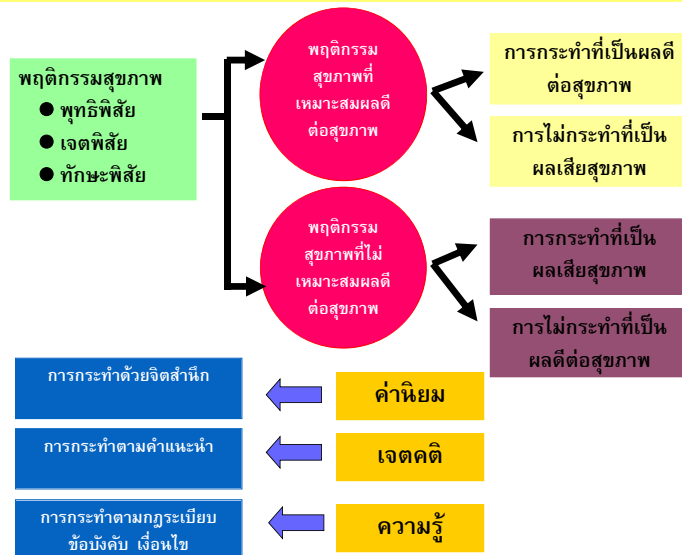
**พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง** กิจกรรมหรือการปฏิบัติใดๆ ของปัจเจกบุคคล ที่กระทำไปเพื่อจุดประสงค์ในการส่งเสริม ป้องกัน หรือบำรุงรักษาสุขภาพโดยไม่คำนึงถึงสถานะสุขภาพที่ดำรงอยู่ หรือรับรู้ได้ ไม่ว่าจะพฤติกรรมนั้นๆ จะสัมฤทธิ์ผลสมความมุ่งหมายหรือไม่ในที่สุด

## พฤติกรรมสุขภาพ มี 2 ลักษณะ

- ก. ลักษณะของการกระทำที่เป็นผลดี หรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
- ข. ลักษณะของการไม่กระทำที่เป็นผลดีผลเสียต่อสุขภาพ

## ระดับการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพ มี 3 ระดับ

- ระดับที่หนึ่ง เป็นการปฏิบัติตามข้อกำหนดกฎเกณฑ์
- ระดับที่สอง เป็นการปฏิบัติตามข้อแนะนำหรือแนวทางที่ควรปฏิบัติต่าง ๆ
- ระดับที่สาม เป็นการปฏิบัติหรือกระทำที่เกิดขึ้นในตัวเอง ลักษณะของค่านิยมทางสุขภาพ หรือสไตลชีวิตของคน โดยมีจิตสำนึกและจิตวิญญาณเป็นพื้นฐาน



## รูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพ

1. พฤติกรรมการเจ็บป่วยหรือพฤติกรรมการรักษาโรค
2. พฤติกรรมป้องกันโรค
3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
4. พฤติกรรมมีส่วนร่วมในงานสาธารณสุข

## 1. พฤติกรรมการเจ็บป่วยหรือพฤติกรรมการรักษาโรค

เป็นการแสดงออกหรือการกระทำของบุคคล ที่แสดงออกเมื่อเจ็บป่วย โดยจะมีพฤติกรรมในการรักษาโรคต่างกัน ด้วยสาเหตุใหญ่ 2 สาเหตุ คือ อาการเจ็บป่วยที่ต่างกัน ประชาชนจะเลือกใช้วิธีการรักษาพยาบาลต่างกัน และ คนต่างกลุ่มต่างเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ จะเลือกใช้วิธีการรักษาพยาบาลต่างกัน

## 2. พฤติกรรมการป้องกันโรค

เป็นการกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลเพื่อการป้องกันการเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความเชื่อ ค่านิยม การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมการไม่กินอาหารดิบ หรือ สุก ๆ ดิบ ๆ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และการขยับถ่าย

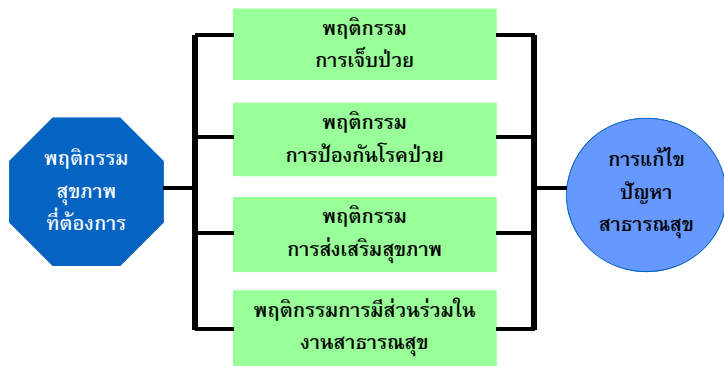
## 3. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

เป็นการกระทำที่แสดงออกของบุคคล เพื่อการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ได้แก่ การพาลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามเกณฑ์อายุ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารตรงตามเวลา และอาหารหลักครบ 5 หมู่ เป็นต้น

## 4. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในงานสาธารณสุข

เป็นการกระทำหรือแสดงออกของบุคคลในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสาธารณสุข เพื่อการมีสุขภาพที่ดี อาทิเช่น การร่วมรณรงค์ในการกวาดล้างโรคโปลิโอ การร่วมกิจกรรมรณรงค์คว่ำกระบือ กะลาในการกำจัดลูกน้ำยุงลาย การพาสุนัขไปรับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น





## ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ

1. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
2. พฤติกรรมการป้องกันโรค
3. โปรแกรมการเจ็บป่วย
4. พฤติกรรมการรักษาพยาบาล
5. พฤติกรรมมีส่วนร่วม
6. พฤติกรรมการดูแลพึ่งพาตนเอง

## ทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้
3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ค่านิยม
4. ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม
5. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
6. ทฤษฎีพัฒนาการ

## ทฤษฎีการเรียนรู้

**การเรียนรู้ (Learning)** คือ กระบวนการของประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อนข้างถาวร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ไม่ได้มาจากภาวะชั่วคราว **วุฒิภาวะ หรือ สัญชาตญาณ** (Klein 1991:2)



**การเรียนรู้ (Learning)** คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่ง  
เนื่องมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมหรือ  
จากการฝึกหัด (สุรางค์ โค้วตระกูล :2539)



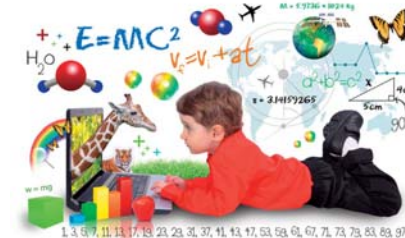
**การเรียนรู้** เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงกระบวนการ วิธีการ และเงื่อนไข ที่จะ  
ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการของได้รับ**ความรู้**  
**ความเข้าใจ และทักษะ**



**การเรียนรู้** เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร  
โดยเป็นผลจากการฝึกฝนเมื่อได้รับการเสริมแรง  
มิใช่เป็นผลจากการตอบสนองตามธรรมชาติที่เรียกว่า  
**ปฏิกิริยาสะท้อน** (Kimble and Garnezy)



**การเรียนรู้** เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป  
จากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝนและประสบการณ์ แต่มิใช่ผล  
จากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (Hilgard and Bower)



**การเรียนรู้** เป็นกระบวนการที่บุคคลได้พยายามปรับพฤติกรรมของตน เพื่อเข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้ (Pressey, Robinson and Horrock, 1959)

สำรวจนิสัย "การอ่าน"  
**รากฐานสังคม**  
**แห่งการเรียนรู้**



✚ **การเรียนรู้** เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง สถานการณ์การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างมาก

✚ **การเรียนรู้** ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร อันเนื่องมาจากประสบการณ์ทางตรงหรือทางอ้อมของแต่ละบุคคล

✚ **พฤติกรรมของมนุษย์** ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น จะมีผลออกมาในลักษณะที่สังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นและสังเกตไม่ได้

## องค์ประกอบของการเกิดการเรียนรู้

✚ กระบวนการเรียนรู้

เกิดจากองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ คือ

- ผู้เรียน
- สิ่งที่จะเรียน
- กระบวนการ
- สิ่งแวดล้อมของการเรียนรู้



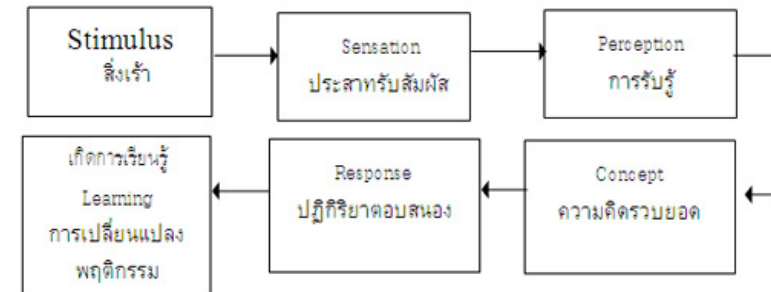
ดอลลาร์ด และมิลเลอร์ (Dallard and Miller)

เสนอว่าการเรียนรู้ มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. แรงขับ (Drive)
2. สิ่งเร้า (Stimulus)
3. การตอบสนอง (Response)

## กระบวนการการเรียนรู้

1. มีสิ่งเร้ามากระตุ้นบุคคล
2. บุคคลสัมผัสสิ่งเร้าด้วยประสาททั้ง 5
3. บุคคลแปลความหมายหรือรับรู้สิ่งเร้า
4. บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งเร้าตามที่รับรู้



## ธรรมชาติของการเรียนรู้



1. จุดมุ่งหมายของผู้เรียน (Goal)
2. ความพร้อม (Readiness)
3. สถานการณ์ (Situation)
4. การแปลความหมาย (Interpretation)
5. ลงมือกระทำ (Action)
6. ผลที่ตามมา (Consequence)
7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Contradict)

## ทฤษฎีการเรียนรู้ ของ Bloom

- ✚ พฤติกรรม มีส่วนประกอบอยู่ 3 ส่วน คือ
1. พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain)
  2. พฤติกรรมด้านความรู้สึก (Affective Domain)
  3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain)



**การเรียนรู้** การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวรอันเป็นผลมาจากประสบการณ์  
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจมี 3 ด้านดังนี้ (ตามหลัก Bloom)

**1. พฤติกรรมด้านสมอง (Cognitive Domain)**

ได้แก่ ความรู้ – จำ ความเข้าใจ

**2. พฤติกรรมด้านจิตใจ (Affective Domain)**

ได้แก่ อารมณ์ ความเชื่อ ความสนใจ ทศนคติ

**3. พฤติกรรมด้านกล้ามเนื้อประสาท**



**1. พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain)**

พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา  
ชั้นของความสามารถต่าง ๆ มีดังนี้

**1.1 ความรู้ (Knowledge)**

**1.2 ความเข้าใจ (Comprehension)**

- การแปล (Translation)
- การให้ความหมาย (Interpretation)
- การคาดคะเน (Extrapolation)



**1.3 การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้ (Application)**

**1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) แบ่งเป็นความสามารถย่อย ๆ ได้**

3 ขั้นตอน คือ

1. ผู้เรียนสามารถแยกแยะองค์ประกอบของปัญหาหรือสภาพการณ์ออกเป็นส่วน ๆ

2. ผู้เรียนสามารถมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนชัดระหว่างส่วนประกอบเหล่านั้น

3. ผู้เรียนสามารถมองหลักของการผสมผสานระหว่างส่วนประกอบที่รวมกันขึ้นเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

**1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis)**

**1.6 การประเมินผล (Evaluation)**

ด้านพุทธิพิสัย (พฤติกรรมด้านสมอง) (Cognitive Domain)	
ความรู้ (Knowledge)	สามารถในการจำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มา
ความเข้าใจ (Comprehension)	สามารถในการแปลความ ขยายความ ในสิ่งที่ได้เรียนรู้
การนำไปใช้ (Application)	สามารถในการใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้มาก่อให้เกิดสิ่งใหม่
การวิเคราะห์ (Analysis)	สามารถในการแยกความรู้ออกเป็นส่วน ทำความเข้าใจในแต่ละส่วน ว่าสัมพันธ์ หรือแตกต่างกันอย่างไร
การสังเคราะห์ (Synthesis)	สามารถในการรวมความรู้ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดเป็นสิ่งแปลกใหม่
การประเมินค่า (Evaluation)	สามารถในการตัดสินคุณค่าอย่างมีเหตุผล





## 2.4 การจัดระบบ (Organizing)

- การสร้างมโนทัศน์ของคุณค่า (Conceptualization of a value)
- การจัดเรียงเรียงระบบคุณค่า (Organization of a value)

## 2.5 การเกิดเป็นนิสัย (Characterization)

- การวางหลักทั่วไปหรือเตรียมสรุป (Generalized of a value)
- การแสดงลักษณะ (Characterization)

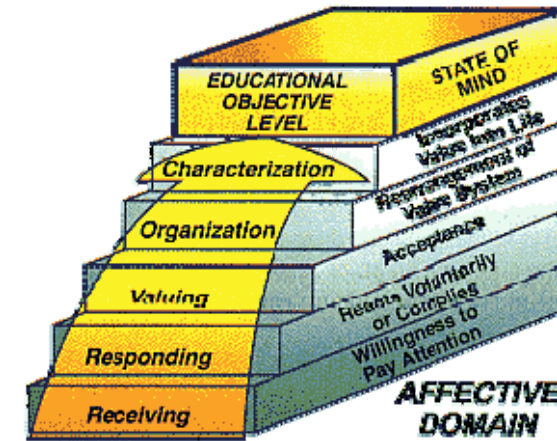


Figure 1-5. D. R. Krathwohl's hierarchical taxonomy for the affective domain (attitudes, beliefs, and values) contains five educational objective levels.

## 3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain)

เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า

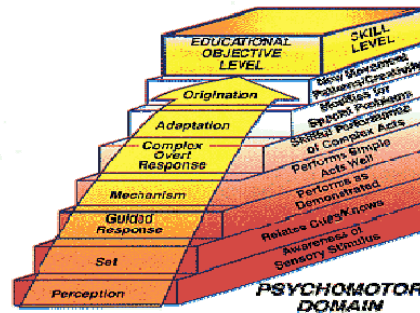


Figure 1-6. E.J. Simpson's hierarchical taxonomy for the psychomotor domain (physical skills) consists of seven educational objective levels.

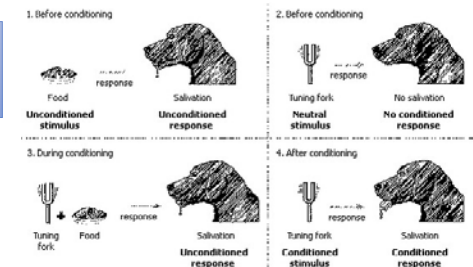
## ทฤษฎีการเรียนรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

### ทฤษฎีการวางเงื่อนไข แบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของ Pavlov

การทดลอง เอาหมาที่กำลังหิวยืนบนแท่นมีที่รังไม่ให้สุนัขเคลื่อนที่ เจาะรูเล็ก ๆ ที่แก้มเอาหมอลอดยาใส่ท่อน้ำลาย ผลการทดลองของ ฟาลอฟ ประกอบด้วย

วางเงื่อนไข แบบแบบคลาสสิก = สิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข + สิ่งเร้าที่ไม่วางเงื่อนไข = การเรียนรู้

ถ้าจะให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีต้องมีการวางเงื่อนไขพร้อม ๆ กัน คือให้สิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขในเวลาพร้อมกัน



## กฎการเรียนรู้ 4 กฎ จากการทดลองของ Pavlov

1. กฎการลบพฤติกรรม (Law of Extinction)
2. กฎการคืนสภาพเดิม (Law of Spontaneous recovery)
3. กฎการสรุปความเหมือน (Law of Generalization)  
B.F. Skinner
4. กฎการจำแนกความแตกต่าง (Law of Discrimination)

ฉะนั้นหลักการสำคัญ Classical Conditioning จะเน้นปฏิกิริยาสะท้อนของมนุษย์ที่เกิดขึ้น และนำเอาปฏิกิริยาสะท้อนเหล่านั้นมาวางเงื่อนไขคู่กับ สิ่งเร้าต่าง ๆ สิ่งเร้าต่าง ๆ จะทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ขึ้น

## ตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้

ตัวแปรที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ทำให้แต่ละบุคคลเรียนรู้มากน้อยไม่เท่ากัน มีอยู่ 3 ประการดังนี้

1. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน
2. ตัวแปรที่เป็นบทเรียนและวิธีการเรียน
3. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้ครูผู้สอน



## ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน

1. เพศ
2. อายุ
3. ความสนใจและความตั้งใจเรียนในการเรียน
4. ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม
5. ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม
6. เจตคติ
7. ความสมบูรณ์ของอวัยวะรับสัมผัส



## ตัวแปรที่เป็นบทเรียนและวิธีการเรียน

1. ความยากง่ายของบทเรียน
2. ความสั้นยาวของบทเรียน
3. บทเรียนที่เรียนโดยการปฏิบัติหรือทดลอง
4. การฝึกฝนหรือการทำซ้ำ



# The Cone of Learning

sparkinsight.com

*I see and I forget.  
I hear and I remember.  
I do and I understand.*  
— Confucius



## ตัวแปรที่เกี่ยวกับตัวผู้ครูผู้สอน

1. บุคลิกภาพของตัวผู้สอน
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอน
3. ความรู้ในเนื้อหาที่เรียน



## ทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ ( Perception Theory )

การรับรู้ ถือว่าเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาพื้นฐานของบุคคล เพราะถ้าปราศจากการรับรู้แล้วบุคคลจะไม่สามารถมีความจำ ความคิด หรือ การเรียนรู้



การรับรู้ คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นกับร่างกายภายหลังจากมีสิ่งเร้า(Stimulus)ไม่ว่าจะเป็นรูปเสียง กลิ่น รส มากกระตุ้น อวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกลักษณะใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เช่น ร้อน หนาว เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้น



การรับรู้ หมายถึง การแปลความหมายจากการสัมผัส โดยเริ่มตั้งแต่ การมีสิ่งเร้ามา กระทับกับอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้า และส่งกระแสประสาท ไปยังสมอง เพื่อการแปลความ

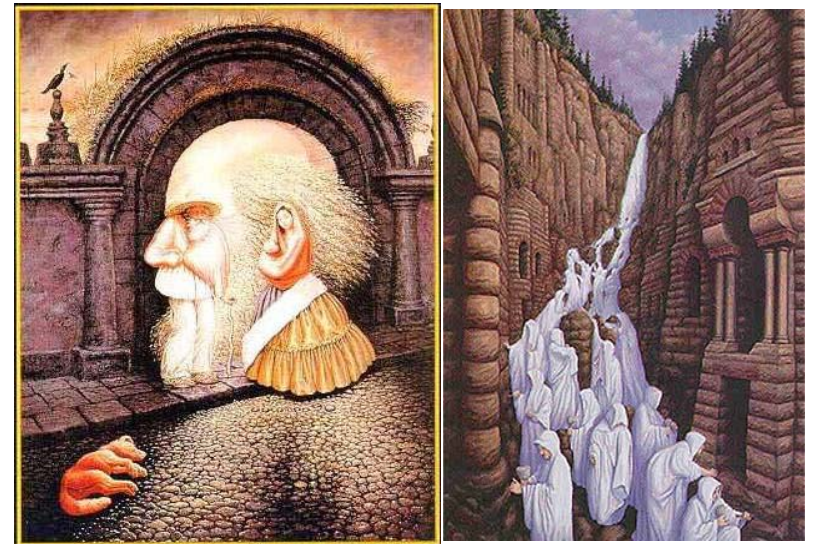
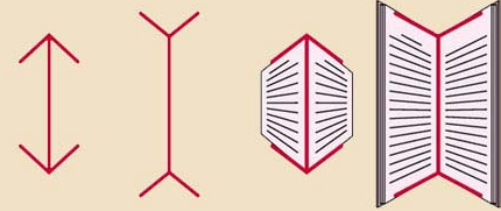
## การรับรู้เกี่ยวข้องกับ.....

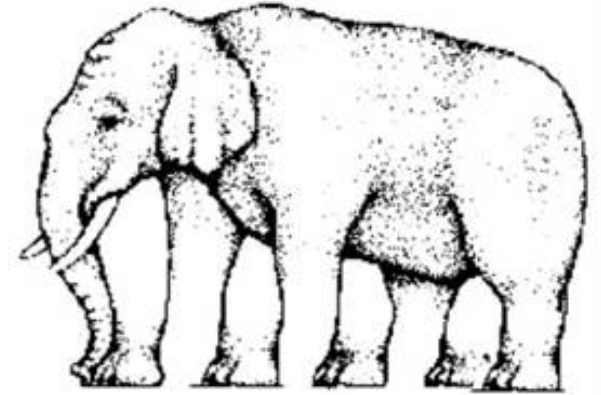
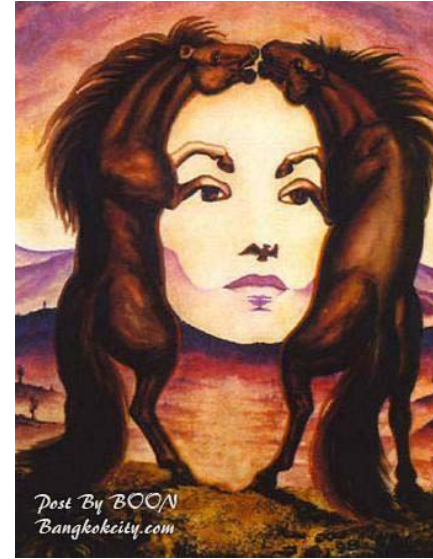
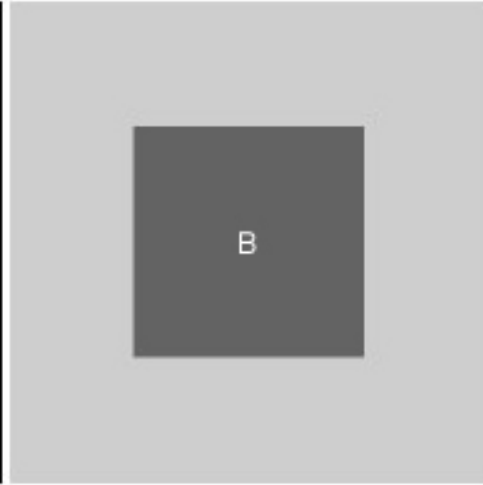
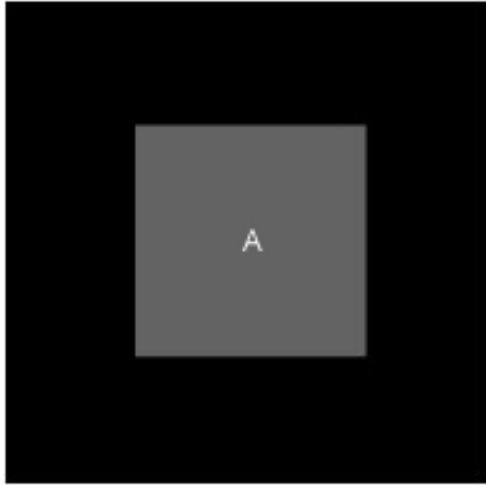
1. การรับรู้ถือว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลเลือกจัดการและให้ความหมายต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก
2. การรับรู้ขึ้นอยู่กับ การเลือกรับของบุคคล (Selective Perception) ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดว่าข่าวสารใด บุคคลจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ
3. การรับรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการศึกษา เพราะถ้าบุคคลไม่รับรู้ การเรียนรู้ก็จะไม่เกิดขึ้น
4. การรับรู้อาจจะมีการบิดเบือน (distorted) เพราะเหตุที่ว่าบุคคลจะดูเฉพาะสิ่งที่เขาต้องการจะดู จะรับรู้เฉพาะข่าวสารหรือส่วนของสิ่งเร้าที่ตรงกับความต้องการ ความสนใจ หรือความคาดหวังของเขา

การศึกษานักจิตวิทยาพบว่า มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมออกมาเมื่อมีสิ่งเร้ามากกระตุ้น โดยสิ่งเร้านั้นจะต้องมีปริมาณมากพอที่จะทำให้เกิดกระบวนการสำคัญในร่างกาย ซึ่งกระบวนการดังกล่าวคือ “การรับรู้”

*สรรพสิ่งแวดล้อมมนุษย์ ทั้งมีและไม่มีชีวิตมีอิทธิพลต่อมนุษย์ โดยทำหน้าที่ให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมตอบสนอง ถ้าไม่มีการรับรู้เกิดขึ้น การเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้*

การรับรู้ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับของจริง  
และการรับรู้ของคนสองคน  
ไม่จำเป็นที่จะต้องเหมือนกัน





## ลำดับขั้นตอนการรับรู้ของบุคคล

- บุคคลรับพลังงานจากสิ่งเร้าซึ่งจะเร้าประสาทสัมผัส
- ประสาทสัมผัสจะเข้ารหัสพลังงานนั้นผ่านมาทางเส้นประสาท
- เส้นประสาทจะส่งข้อมูลต่อไปยังสมอง
- ความใส่ใจ (attention) ของบุคคลจะแสดงถึงความรู้อำนาจที่พุ่งไปที่สิ่งของที่เป็นสิ่งเร้าประสาทสัมผัส และการรับรู้จะแสดงถึงลักษณะของสิ่งของในด้านรูปร่าง เสียง ความรู้สึก รส และกลิ่น

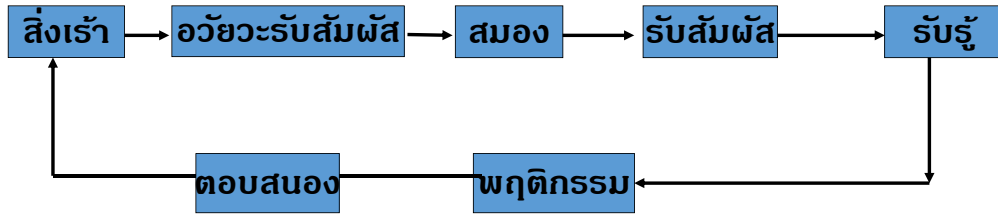
## กระบวนการของการรับรู้ (Process)

เป็นกระบวนการที่คาบเกี่ยวกันระหว่างเรื่องความเข้าใจ การคิด การรู้สึก (Sensing) ความจำ (Memory) การเรียนรู้ (Learning) การตัดสินใจ (Decision making)

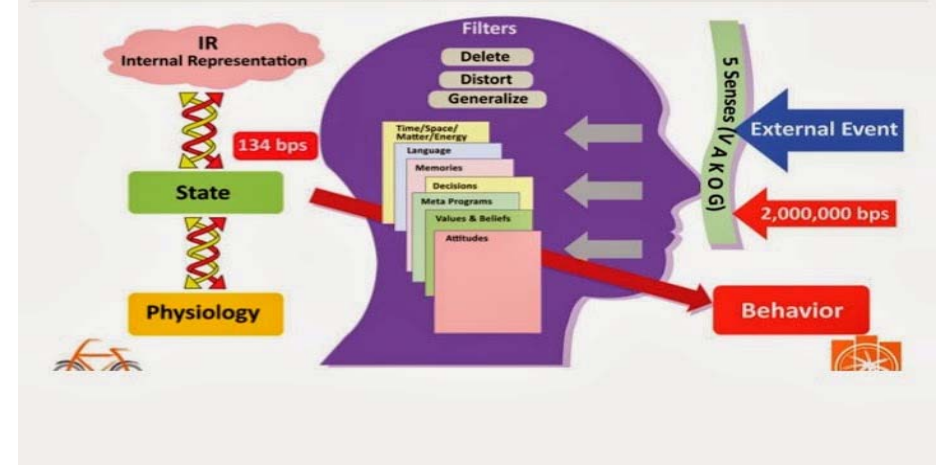
Sensing -----> Memory -----> Learning -----> Decision making



## กระบวนการเกิดการสัมผัสและการรับรู้



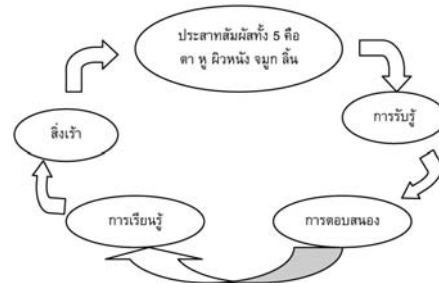
## การรับรู้/การตีความ



## สรุปองค์ประกอบของการรับรู้ประกอบด้วย

1. มีสิ่งเร้า (Stimulus) ที่จะทำให้เกิด การรับรู้ เช่น สถานการณ์ เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม รอบกาย ที่เป็น คน สัตว์ และสิ่งของ

2. ประสาทสัมผัส (Sense Organs) ที่ทำให้เกิดความรู้สึสัมผัส เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และผิวหนังรับรู้ร้อนหนาว



3. ประสบการณ์ หรือความรู้เดิมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าที่เราสัมผัส

4. การแปลความหมายของสิ่งที่เราสัมผัส สิ่งที่เคยพบเห็นมาแล้วย่อมจะอยู่ในความทรงจำของสมอง เมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้า สมองก็จะทำหน้าที่ทบทวนกับความรู้ที่มีอยู่เดิมว่า สิ่งเร้านั้นคืออะไร



## ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้

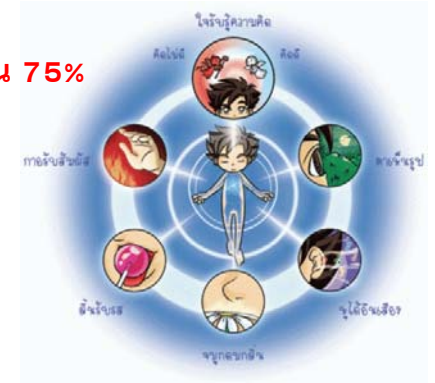
1. ความสมบูรณ์ของอวัยวะ
2. การแปลความหมายของอวัยวะสัมผัส
3. ความตั้งใจที่จะรับรู้



การรับรู้เป็นผลเนื่องมาจากการที่มนุษย์ใช้อวัยวะรับสัมผัส (Sensory motor) ซึ่งเรียกว่า เครื่องรับ (Sensory) ทั้ง 5 ชนิด คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง

จากการวิจัยมีการค้นพบว่า

- การรับรู้ของคนเกิดจากการเห็น 75%
- จากการได้ยิน 13%
- การสัมผัส 6%
- กลิ่น 3%
- รส 3%



การรับรู้จะเกิดขึ้นมาก  
น้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับ

- ลักษณะของผู้รับรู้
- ลักษณะของสิ่งเร้า

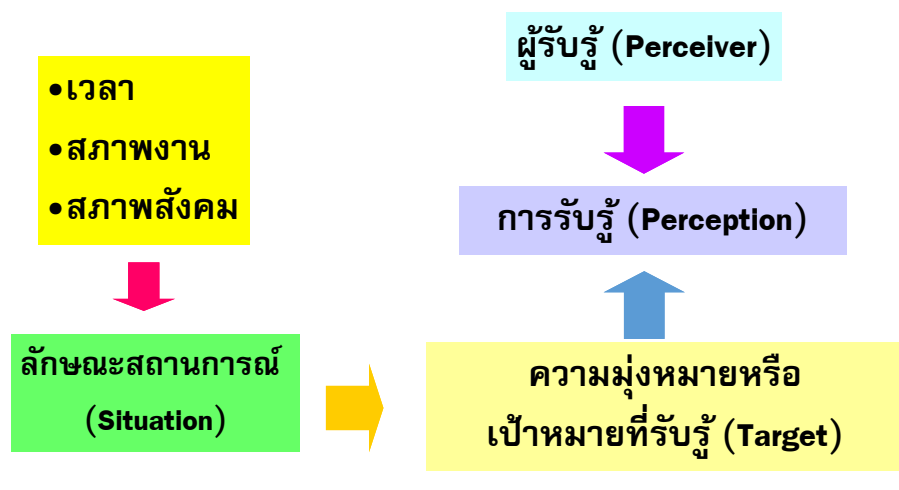
### 1. ตัวบุคคล

- ความสมบูรณ์ของอวัยวะรับสัมผัส
- ประสบการณ์เดิม
- ความต้องการจะรับรู้
- ความใส่ใจ
- สภาวะอารมณ์
- ความคาดหวัง
- สถิติปัญญา
- การให้คุณค่าต่อสิ่งรับรู้
- การชักจูง

ผู้รับรู้ (Perceiver)

การรับรู้  
(Perception)

- ค่านิยม/ทัศนคติ
- บุคลิกภาพ
- สิ่งจูงใจ
- ความสนใจ
- ประสบการณ์ในอดีต
- ความคาดหวัง



การรับรู้จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับ

- ลักษณะของผู้รับรู้
- ลักษณะของสิ่งเร้า

2. คุณสมบัติของสิ่งเร้า
- ขนาดของสิ่งเร้า
  - ความเข้มของสิ่งเร้า
  - ความเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ
  - การเคลื่อนไหว
  - การกระทำซ้ำ ๆ
  - สี สัน
  - ความแตกต่าง



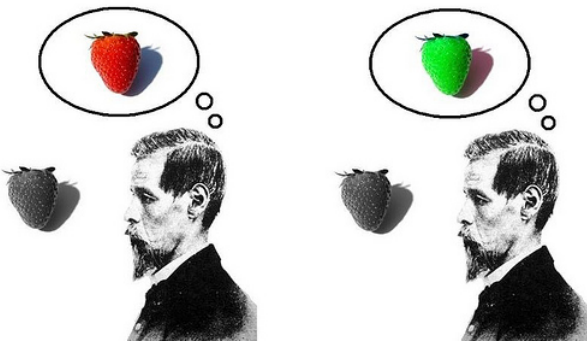
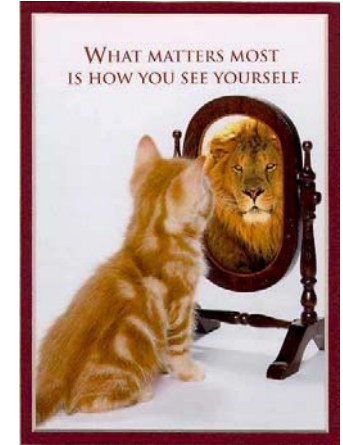
**การบิดเบือนของการรับรู้ (Perceptual Distortions)**

- การเลือกรับรู้ (Selective Perception)
- การประเมินจากภาพที่ปรากฏออกมา (Projection)
- การใช้ตนเองเป็น เกณฑ์ (Assumed Similarity)
- การคาดหวัง (Expectancy)

- การเหมารวม (Stereotyping)
- การเข้าข้างตัวเอง (Self-serving Bias)
- ผลกระทบจากการใช้ผลเปรียบเทียบ (Contrast Effect)
- การมองลักษณะเดียว (Halo Effect)

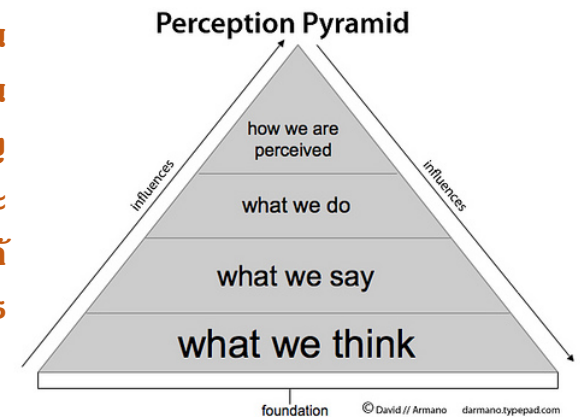
## หลักการของการรับรู้

1. โดยทั่วไปแล้วสิ่งต่าง ๆ เช่น วัตถุ บุคคล เหตุการณ์ หรือสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน ถูกรับรู้ดีกว่า มันก็ย่อมถูกจดจำได้ดีกว่าเช่นกัน



2. ในการเรียนการสอนจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการรับรู้ที่ผิดพลาด เพราะถ้าผู้เรียนรู้ข้อความหรือเนื้อหาผิดพลาด เขาก็จะเข้าใจผิดหรืออาจเรียนรู้บางสิ่งที่ผิดพลาดหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง

3. เมื่อมีความต้องการสื่อในการเรียนการสอนเพื่อใช้แทนความเป็นจริงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้ว่าทำอะไร จึงจะนำเสนอความเป็นจริงนั้นได้อย่างเพียงพอที่จะให้เกิดการรับรู้ตามความมุ่งหมาย







**ทัศนคติ หมายถึง** ความรู้สึก ความคิดหรือความเชื่อ และแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคล เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบ โดยการประมาณค่าว่าชอบหรือไม่ชอบ ที่จะส่งผลกระทบต่อ การตอบสนองของบุคคลในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อบุคคล สิ่งของ และสถานการณ์ ในสภาวะแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ โดยที่ทัศนคตินี้สามารถเรียนรู้ หรือจัดการได้โดยใช้ประสบการณ์ และทัศนคตินั้นสามารถที่จะรู้หรือถูกตีความได้จากสิ่งที่คนพูดออกมาอย่างไม่เป็นทางการ หรือจากการสำรวจที่เป็นทางการ หรือจากพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น

## การเกิดทัศนคติ

1. การตอบสนองความต้องการของบุคคล
2. การได้เรียนรู้ความจริงต่างๆ กฎหมาย วัฒนธรรม
3. การเข้าไปเป็นสมาชิก หรือสังกัดกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
4. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง
5. การติดต่อสื่อสารจากบุคคลอื่น
6. สิ่งที่เป็นแบบอย่าง เลียนแบบพฤติกรรมของคน
7. ความเกี่ยวข้องกับสถาบัน : ครอบครัว โรงเรียน



## ประเภทของทัศนคติ

1. ทัศนคติทางเชิงบวก
2. ทัศนคติทางเชิงลบ
3. ไม่แสดงความคิดเห็น



## ลักษณะของทัศนคติ

- ชอว์และไรท์ ( Shaw&Wright )** ได้รวบรวมลักษณะทั่วไปหรือมิติของเจตคติจากแนวความคิดของนักจิตวิทยาหลายคน ดังนี้
1. เจตคติขึ้นอยู่กับการประเมินมโนภาพของเจตคติแล้วเกิดเป็นพฤติกรรมแรงจูงใจ
  2. เจตคติเปลี่ยนแปลงความเข้มข้นตามแนวของทิศทาง ตั้งแต่บวกจนลบ
  3. เจตคติเกิดจากการเรียนรู้มากกว่ามีมาเองแต่กำเนิด

4. เจตคติขึ้นอยู่กับเป้าเจตคติหรือกลุ่มสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง
5. เจตคติมีค่าสหสัมพันธ์ภายในเปลี่ยนแปลงไปตามกลุ่ม
6. เจตคติมีลักษณะมั่นคงและทนทานเปลี่ยนแปลงยาก



### ส่วนแนวความคิดของเซกส์ (Sax)

มองคุณลักษณะของเจตคติแปรเปลี่ยนไป 5 ประการ ดังนี้

1. มีทิศทาง ( Direction )
2. มีความเข้มข้น ( Intensity )
3. มีการแผ่ซ่าน ( Pervasiveness )
4. มีความคงเส้นคงวา ( Consistency )
5. มีความพร้อมที่จะแสดงออกเด่นชัด ( Salience )



## การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude Change)

ได้แบ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เป็น 3 ประการ คือ

1. การยินยอม (Compliance)
2. การเลียนแบบ (Identification)
3. ความต้องการที่อยากจะเปลี่ยน (Internalization)

### ผลของการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

1. การเปลี่ยนแปลงไปในทางเดียวกัน หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่เป็นไปในทางบวกก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางบวกด้วยและทัศนคติที่เป็นไปในทางลบก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางลบด้วย
2. การเปลี่ยนแปลงไปคนละทาง หมายถึง การเปลี่ยน ทัศนคติเดิมของบุคคลที่เป็นไปในทางบวกก็จะลดลงไปในทางลบและถ้าเป็นไปในทางลบก็จะกลับเป็นไปในทางบวก

## ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ กับการสื่อสาร

การสื่อสารก่อให้เกิดผล 3 ประการคือ

1. ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ของผู้รับสาร
2. ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ ของผู้รับสาร
3. ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้รับสาร

## ทัศนคติต่อ S-M-C-R Models

1. ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication Skills)
2. เจตคติ (Attitudes)
3. ระดับความรู้ (Knowledge Levels)
4. ระบบสังคมและวัฒนธรรม (Socio - Culture System)

## ความสัมพันธ์ระหว่าง ทัศนคติ กับ พฤติกรรม

**ทัศนคติ กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ มีผลซึ่งกันและกัน**

กล่าวคือ ทัศนคติ มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

ในขณะเดียวกัน การแสดงพฤติกรรมของบุคคลก็มีผลต่อทัศนคติของบุคคลด้วยอย่างไรก็ตาม ทัศนคติ เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะ พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลมาจาก ทัศนคติ บรรทัดฐานของสังคม นิสัย และผลที่คาดหวังการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

## ประโยชน์ของทัศนคติ

1. เจตคติเป็นคำย่อของการอธิบายความรู้สึกยาว ๆ กลุ่มพฤติกรรมต่าง ๆ ได้มาก
2. เจตคติใช้พิจารณาเหตุของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งอื่นหรือมีต่อเป้าเจตคติของคน ๆ นั้น
3. เจตคติสามารถมองสังคมได้
4. เจตคติที่มีความดีงามในตัวเอง เจตคติของคนที่มีต่อเป้าเจตคติรอบ ๆ ตัวเราเอง สะท้อนให้เห็นโลกทัศน์ของคน ๆ นั้น

5. จากที่รู้ว่าเจตคติเกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการให้การศึกษาเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีงามตามสังคม จึงต้องศึกษาสัญชาตญาณและปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีอิทธิพลต่อเจตคติของคนตามที่ต้องการ

6. ในสาขาสังคมวิทยา นักสังคมวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่าเจตคติเป็นศูนย์ความคิดและเป็นฐานของพฤติกรรมสังคม การจะปรับระบบกลไกของสังคม จึงควรเปลี่ยนแปลงเจตคติของแต่ละบุคคล

## ค่านิยม

ค่านิยมเป็นความรู้สึกของสังคมที่ถือว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดีและค่านิยมนั้นไม่ใช่ความรู้สึกส่วนบุคคลเพียงคนใดคนหนึ่ง ค่านิยมของสังคมใดก็หมายถึงคนส่วนใหญ่ในนั้นมีความรู้สึกว่าสิ่งนั้นควรจะกระทำมากกว่าสิ่งที่เขาต้องการ

พจนานุกรม ทัศนคติ ให้ความหมายว่า

**ค่านิยม หมายถึง** การยอมรับนับถือพร้อมที่จะปฏิบัติตามคุณค่าที่คนหรือกลุ่มคนมีอยู่ต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจเป็นความคิด อุดมคติ รวมทั้งการทำตามเศรษฐกิจ สังคม จริยธรรม และสุนทรียภาพ ทั้งนี้โดยประเมินค่าจากทัศนคติต่างๆโดยถ่วงถ่วงและรอบคอบแล้ว

วูดรัฟ ( Woodruff ) ให้ความหมายค่านิยมว่า เป็นสิ่งที่บุคคลหรือสมาชิกในสังคมยึดถือและยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความสำคัญสำหรับตนยอมรับเอามาเป็นเป้าหมายมาตรฐานและอุดมคติในชีวิตของตน

คิลแพทริก ( Kilpatrick ) มองค่านิยมเป็นความต้องการที่ได้รับการประเมินอย่างรอบคอบ มีค่าควรแก่การเลือกไว้เป็นสมบัติของตน

แอลพอร์ต ( Allport ) ให้นิยามค่านิยมว่า เป็นความเชื่อซึ่งมนุษย์ขึ้นชอบกระทำ  
โรเคอช ( Rokeach ) ให้นิยามค่านิยมว่า เป็นความเชื่อที่แต่ละบุคคลยึดถือว่าควรปฏิบัติอย่างไร สิ่งใดมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า เป็นมาตรฐานในการตัดสินว่าสิ่งใดดีไม่ดี

นันทาลี (Nunnally) ให้ความหมายค่านิยมว่า เป็นความชื่นชอบ เป้าหมายที่เป็นอุดมการณ์และวิถีทางของชีวิต

ซาโรช บัศวรี ให้นิยามค่านิยมว่า เป็นสภาพหรือการกระทำบางประการที่เราเชื่อหรือนิยามว่า ควรยึดถือหรือยึดมั่น หรือว่าเราควรกระทำหรือปฏิบัติเพื่อจะได้บรรลุถึงความมุ่งหมายของสังคมหรือตัวเอง

สรุปแล้ว ความหมายของค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกต่อความเชื่อที่สังคมเห็นว่าเป็นดี - เลว มีความสำคัญ - ไม่สำคัญ พึงปรารถนา - ไม่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์หรือวิถีชีวิตของมนุษย์

## ค่านิยม ในสังคมไทย

- ความมั่งคั่ง
- อำนาจ
- การเคารพผู้อาวุโส
- ความเป็นผู้รู้หรือผู้มีประสบการณ์มาก
- การให้ความสำคัญในแง่บุคคล
- ความสนุกสนานรื่นเริง
- ความวางเฉย สงบ เยือกเย็น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ความสบายๆ

## เกณฑ์การพิจารณาค่านิยม

1. **ขั้นการเลือก**
  - ค่านิยมนั้นต้องเกิดจากการเลือกโดยอิสระ
  - ค่านิยมต้องเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกจากสิ่งเลือกหลายสิ่ง
  - ค่านิยมนั้นต้องเกิดจากการเลือกหลังการไตร่ตรองแล้ว
2. **ขั้นการให้ค่า**
  - ค่านิยมต้องเป็นสิ่งที่เจ้าของถนอม
  - ค่านิยมต้องเป็นสิ่งที่บุคคลยอมรับ
  - ค่านิยมต้องเป็นสิ่งที่บุคคลปฏิบัติตาม
3. **ค่านิยมนั้นต้องเป็นค่านิยมที่บุคคลนั้นปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ**

## ค่านิยมที่ควรได้รับการปรับปรุง

- การเอื้อประโยชน์กับพวกพ้อง
- การรวมหัวประมุขของทางราชการ
- การฉ้อราษฎร์บังหลวง
- ความชะล่าใจและความประมาท

## ความสำคัญของค่านิยม

ค่านิยมเป็นความรู้สึกหนักแน่นกว่าเจตคติ และมีบทบาทสำคัญมากต่อการกระทำของบุคคล ต่อการตัดสินใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และต่อการสร้างอุดมการณ์ของบุคคล

## แหล่งที่มาของระบบค่านิยม

ค่านิยมเกิดขึ้น เพราะบุคคลมีศรัทธาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดการกระทำหรือปฏิบัติตามมาตรฐานครอบครัวเป็นที่เกิดของค่านิยมอีกแห่ง ในสถาบันครอบครัวจะมีพ่อแม่หรือญาติระดับต่าง ๆ พ่อแม่จะพยายามให้การเรียนรู้แก่ลูกว่าอะไรดี ไม่ดี อะไรควรทำ ไม่ควรทำ พ่อเด็กเข้าโรงเรียน ผู้มีบทบาทสำคัญอีกคน คือ ครู ซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียน

## ประเภทของค่านิยม

### 1. ประเภทพื้นฐาน ( Basic value ) ประกอบไปด้วย

- ก. ศีลธรรม
- ข. คุณธรรม
- ค. ธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรม
- ง. กฎหมาย

### 2. ค่านิยมวิชาชีพ ( Professional value )

ประกอบไปด้วยค่านิยมดังต่อไปนี้

- ก. อุดมการณ์ในอาชีพของตน
- ข. วินัยของวิชาชีพของตน
- ค. มรรยาทของวิชาชีพของตน
- ง. พระราชบัญญัติเกี่ยวกับวิชาชีพของตนโดยตรง

นอกจากนั้น ค่านิยมยังแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- 1. ค่านิยมในวิธีปฏิบัติจุดหมายปลายทางของชีวิต
- 2. ค่านิยมในวิธีปฏิบัติ



## แนวทางการปฏิบัติตามค่านิยมพื้นฐาน มีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

### 1. การพึ่งตนเอง

- ศึกษาหาความรู้อยู่เป็นเนืองนิตย์
- ฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถและความชำนาญ
- ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองให้เต็มที่ก่อนขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
- มีความเข้มแข็งอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและปัญหาทั้งปวง
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- คิดชอบ ทำชอบ และแก้ปัญหาได้
- ขวนขวายประกอบอาชีพสุจริตไม่เลือกงาน
- รับผิดชอบต่อตนเอง ส่วนรวม ต่อหน้าที่และการกระทำ
- ปฏิบัติงานให้สำเร็จเรียบร้อย

### 2. การประหยัดและออม

- มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย
- มีความพอดีในการบริโภค
- ใช้ทรัพยากรและเวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด
- คำนึงถึงฐานะและเศรษฐกิจ คิดก่อนจะจ่าย ใช้เท่าที่จำเป็น
- ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ฟุ่มเฟือย หรือตระหนี่ถี่เหนียวเกินไป
- จัดงานและพิธีต่าง ๆ โดยใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น
- เพิ่มพูนทรัพย์ด้วยการเก็บและนำไปทำให้เกิดประโยชน์
- รู้จักใช้ ดูแลรักษา และบูรณะทรัพย์ทั้งของตนและส่วนรวม
- วางแผนการใช้จ่ายให้รอบคอบ มีสัดส่วนการออมไว้พอสมควร

### 3. การมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย

- รักษาความสะอาดของบ้านเมือง ที่อยู่อาศัยและสาธารณสถาน
- ช่วยกันรักษาและไม่ทำลายสาธารณสมบัติและสิ่งแวดล้อม
- รู้จักสิทธิหน้าที่และละเว้นการใช้อิทธิฤทธิ์
- รับบริการและให้บริการตามลำดับก่อนหลัง
- สนับสนุนและส่งเสริมเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติตามกฎหมาย
- ไม่แก้ปัญหาโดยวิธีรุนแรงหรือไม่ชอบด้วยระเบียบวินัยและกฎหมาย
- มีมรรยาทในการขับขี่ยานพาหนะ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรและช่วยดูแลรักษาทางสัญจรไปมา
- ทำหน้าที่พลเมืองดี โดยแจ้งเจ้าหน้าที่ เมื่อรู้เห็นการกระทำผิดระเบียบวินัยและกฎหมาย
- รับผิดชอบและปฏิบัติตามระเบียบวินัยและกฎหมายในฐานะเจ้าหน้าที่

### 4. การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา

- ไม่เบียดเบียนประทุษร้ายต่อคนและสัตว์
- มีความเมตตากรุณา
- ไม่เห็นแก่ได้
- ไม่พุดปด
- มีความประพฤติดีในความสัมพันธ์ทางครอบครัวและทางเพศ
- เว้นสิ่งเสพติด มีสติสัมปชัญญะ
- มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำชั่ว
- มีความอดทน อดกลั้น
- มีความกตัญญูกตเวที
- มีความซื่อสัตย์สุจริต
- ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตใจให้ผ่องใส
- เชื้อกฎแห่งกรรม



## 5. ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

### 1. สถาบันชาติ

- ศึกษาเข้าใจประวัติและการดำรงอยู่ของชาติ
- สอดส่องป้องกันภัยและแก้ไขความเสียหายที่กระทบกระเทือนความมั่นคงของชาติ
- ป้องกันและรักษาผลประโยชน์ของชาติ
- ส่งเสริมและรักษาเกียรติของชาติ ภาคภูมิใจในความเป็นไทยและนิยมไทย
- สร้างเสริมความสามัคคีแห่งชาติ
- เสียสละประโยชน์สุขแห่งตนและแม้ชีวิตเพื่อประเทศชาติ
- ปฏิบัติหน้าที่ของพลเมืองดี โดยการรับราชการทหาร ประกอบอาชีพสุจริตและเสียภาษีอากรเพื่อพัฒนาประเทศ
- ยกย่องให้เกียรติผู้ทำหน้าที่ป้องกันและเสียสละเพื่อประเทศชาติ

## 2. สถาบันศาสนา

- ศึกษาศาสนาให้มีความรู้ความเข้าใจถูกต้อง
- ปลุกฝังความเชื่อ ความเลื่อมใสในศาสนาด้วยปัญญา
- ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาในชีวิตประจำวัน
- สอดส่องป้องกันภัยและแก้ไขความเสียหายที่กระทบกระเทือนความมั่นคงของสถาบันศาสนา
- ช่วยส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา
- ไม่ทำลายปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ และศิลปกรรมทางศาสนา
- เผยแพร่ความรู้และการบัญญัติตามหลักศาสนา
- เคารพเทิดทูนศาสนาและไม่กระทำการใด ๆ ในทางดูหมิ่น
- สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างผู้นับถือศาสนาต่าง ๆ

## 3. สถาบันพระมหากษัตริย์

- ศึกษาความรู้ความเข้าใจอันดีเกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์
- รักษาและส่งเสริมระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
- สอดส่องป้องกันภัยและแก้ไขความเสียหายที่กระทบกระเทือนความมั่นคงของสถาบันพระมหากษัตริย์
- แสดงความจงรักภักดีเทิดทูนพระเกียรติและเผยแพร่พระราชกรณียกิจ
- ร่วมกันประกอบความดี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล โดยเฉพาะในวันสำคัญที่เกี่ยวกับพระมหากษัตริย์

## ลักษณะเด่นของค่านิยมของคนไทย

ตามธรรมชาติสังคมหนึ่ง ๆ มีค่านิยมเป็นร้อยเป็นพันขึ้นไป สังคมไทยก็มีค่านิยมมากมาย แต่ละภาคจังหวัดหรือท้องถิ่นมีค่านิยมแตกต่างกัน สังคมใหญ่ สังคมเล็ก แต่ละครอบครัวก็ยังมีค่านิยมแตกต่างกัน

สังคมไทยให้ความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เรียกกันว่า มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูง

มีผู้ศึกษาค่านิยมของนักเรียนไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ผลค่านิยมเรียงตามลำดับได้ดังนี้ ค่านิยมด้านเกียรติยศชื่อเสียง ความก้าวหน้า บริการสังคม ความเป็นผู้นำ ความเป็นอิสระ ความมั่นคงปลอดภัย รายได้ ความพอใจในการทำงาน

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ( 2525 ) ทำการศึกษาค่านิยมจากประชาชน และเยาวชนจังหวัดต่าง ๆ มีค่านิยมที่จำเป็นเร่งด่วนควรปลูกฝังแก่คนไทย 9 ประการ คือ

1. การประหยัดและประมาณตน
2. ความมุ่งมั่นทำงานเพื่องาน
3. การใฝ่หาความรู้และการใช้สติปัญญา
4. ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน เคารพสิทธิและความคิดเห็นผู้อื่น
5. ความสามัคคีและความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนที่มีต่อสังคม
6. การรักษาความเป็นเอกราชของชาติไทย
7. การยึดมั่นในศาสนาธรรม
8. การเคารพและปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อบังคับ กฎเกณฑ์และระเบียบแบบแผน โดยเคร่งครัด
9. การเคารพตนเอง พึ่งตนเอง และไม่ย่อท้อต่อปัญหาชีวิต

## ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)

พื้นฐานมาจากทฤษฎีที่เป็นผลมาจากการศึกษาทางด้านสังคมจิตวิทยา ซึ่งพบว่า **“การตัดสินใจส่วนใหญ่ของบุคคลจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลผู้ซึ่งมีความสำคัญ และมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราอยู่ตลอดเวลา”**

### ความหมาย : การสนับสนุนทางสังคม

- เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือประคับประคองจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ในด้านต่าง ๆ
- การที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

### ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

(แบบที่ 1)

1. การให้ความช่วยเหลือ = การให้สิ่งของหรือการช่วยเหลือโดยตรง รวมถึงการให้ข้อมูลข่าวสารและเวลา



2. การยืนหยัดและรับรองพฤติกรรม  
= การแสดงออกถึงการเห็นด้วย การ  
ยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม



3. ความผูกพันทางด้านอารมณ์ และ  
ความคิด = เช่น การยอมรับ หรือ การ  
เคารพรัก

(แบบที่ 2)

1. การให้ความช่วยเหลือ หรือการให้  
ความรู้สึกว่ามีบุคคลที่พึ่งพาได้ : อาจเป็นใน  
รูปของคำแนะนำชี้แจง หรือกำลังใจเพื่อที่จะ  
นำไปแก้ไขปัญหา



2. การให้ความรักใคร่ผูกพัน ใกล้ชิด

จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ปลอดภัยอบอุ่น  
ส่งผลต่ออารมณ์โดยส่วนรวม ช่วยไม่ให้เกิด  
ความรู้สึกโดดเดี่ยว



3. การมีส่วนร่วมในสังคม

การให้ความรู้สึกรู้ว่าเป็น  
ส่วนหนึ่งของสังคมนั้นจะทำให้  
บุคคลรู้สึกมีเป้าหมาย มีความ  
เป็นเจ้าของ และได้รับการ  
ยอมรับว่าตนมีคุณค่าต่อกลุ่ม



#### 4. พฤติกรรมการที่ต้องดูแลรับผิดชอบ

เช่น การที่ผู้ใหญ่ต้องให้การสนับสนุนเลี้ยงดูแก่บุตรหลาน ความรู้สึกนี้จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่ต้องการของคนอื่น เป็นที่พึ่งพาได้



#### 5. การได้รับการยอมรับ

เมื่อบุคคลสามารถแสดงบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม เช่น บทบาทในครอบครัว บทบาทในอาชีพจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นหรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง



#### ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy Theory)

ทฤษฎีสมรรถนะของตนเอง

- \* มีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)
- \* มีความเชื่อว่าคนและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

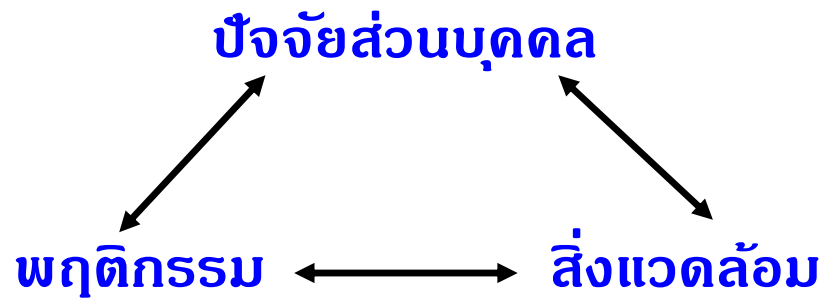
Albert Bandura

ได้พัฒนาทฤษฎีสมรรถนะของตนเองขึ้นเริ่มแรกเพื่อใช้อธิบายและทำนายการเปลี่ยนแปลงทางจิตของบุคคลเมื่อใช้วิธีการต่างๆ รักษาอาการกลัวงูโดยมีความเชื่อว่าภาวะทางจิตสามารถเปลี่ยนแปลงความคาดหวังสมรรถนะของตนเองได้



### ความสัมพันธ์ระหว่าง

พฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม



### การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (Perceived self-efficacy)

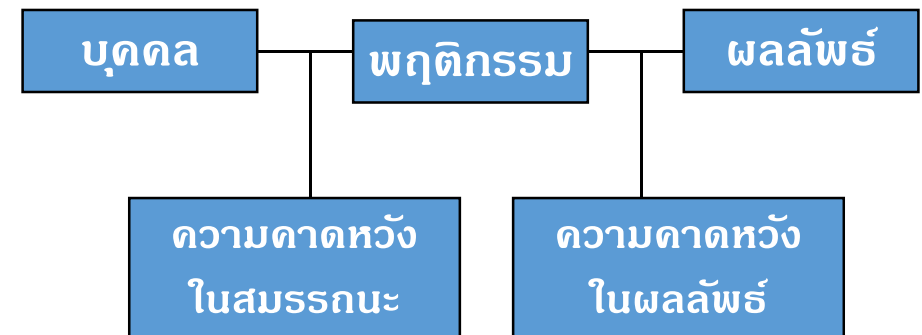
การรับรู้สมรรถนะของตนเอง หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมบางอย่างได้สำเร็จแตกต่างไปจากการคาดคะเนการปฏิบัติในอนาคต เป็นการประเมินความสามารถทางการปฏิบัติการ ของตนเอง ทำหน้าที่เสมือนชุดของตัวกำหนดพฤติกรรมความคิดและปฏิบัติกิจทางอารมณ์ของบุคคลในสถานการณ์ที่ต้องให้ความพยายามอย่างเต็มที่

ความเชื่อหรือความคาดหวังในสมรรถนะ (efficacy expectation) และความเชื่อหรือความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectation) มีความแตกต่างกัน

ความคาดหวังและสิ่งล่อใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญความคาดหวังดังกล่าว แบ่งได้เป็น 3 ชนิด คือ

1. ความคาดหวังเกี่ยวกับตัวกระตุ้นในสิ่งแวดล้อม
2. ความคาดหวังเกี่ยวกับที่จะเกิดขึ้นภายหลังการกระทำของตนเป็นความคิดว่าพฤติกรรมของตนจะมีอิทธิต่อผลลัพธ์อย่างไรบ้าง
3. ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ เรียกว่า **ความคาดหวังในสมรรถนะ**

### แสดงความแตกต่างระหว่างความคาดหวังในสมรรถนะ และความคาดหวังในผลลัพธ์



## มิติของความเชื่อสมรรถนะ

### ( Dimensions of efficacy expectation)

ความเชื่อในสมรรถนะของตนเองมี 3 มิติ ซึ่งต่างก็มีผลต่อการปฏิบัติของบุคคลได้แก่

- ความมาน้อย
- ความครอบคลุม
- ความแข็งแกร่งของความเชื่อ

## ความครอบคลุม

บอกถึงขอบเขตของความเชื่อว่า

- (1) สามารถใช้ได้ สถานการณ์ที่จำกัดเฉพาะสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง
- (2) หรือใช้ได้ ใน **หลายๆ** สถานการณ์ต่างๆ กัน
- (3) เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองแล้ว มักจะใช้ความเชื่อมั่นนั้นในสถานการณ์อื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันได้ด้วย

## ความแข็งแกร่งของความเชื่อ

- บุคคลที่มีความเชื่อมั่นไม่แข็งแกร่งจะหมดสิ้นความพยายามในการปฏิบัติพฤติกรรมได้ง่าย
- ในขณะที่ผู้ที่มีความเชื่อมั่นอย่างแข็งแกร่งจะสามารถคงความพยายามได้ดีกว่า

## แสดงแหล่งกำเนิดของการรับรู้สมรรถนะของตนเอง

การกระทำที่  
บรรลุผลสำเร็จ



- มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ
- ปฏิบัติบ่อย ๆ จนคุ้นเคย
- ให้โอกาสในการปฏิบัติ
- ปฏิบัติโดยชี้แนะตนเอง

ประสบการณ์ของ  
บุคคลอื่น



- แบบอย่างที่เป็นบุคคล
- แบบอย่างที่เป็นสัญลักษณ์



การชักจูง  
ด้วยคำพูด



- การเสนอแนะ
- การทำให้เบื่อกับงานใจ
- การสอนตนเอง
- การแปลความหมายความ

ภาวะอารมณ์



- การอ้างเหตุผล
- การผ่อนคลาย
- การขจัดปฏิกิริยาตอบโต้
- การเผชิญกับสิ่งที่แทนกัน

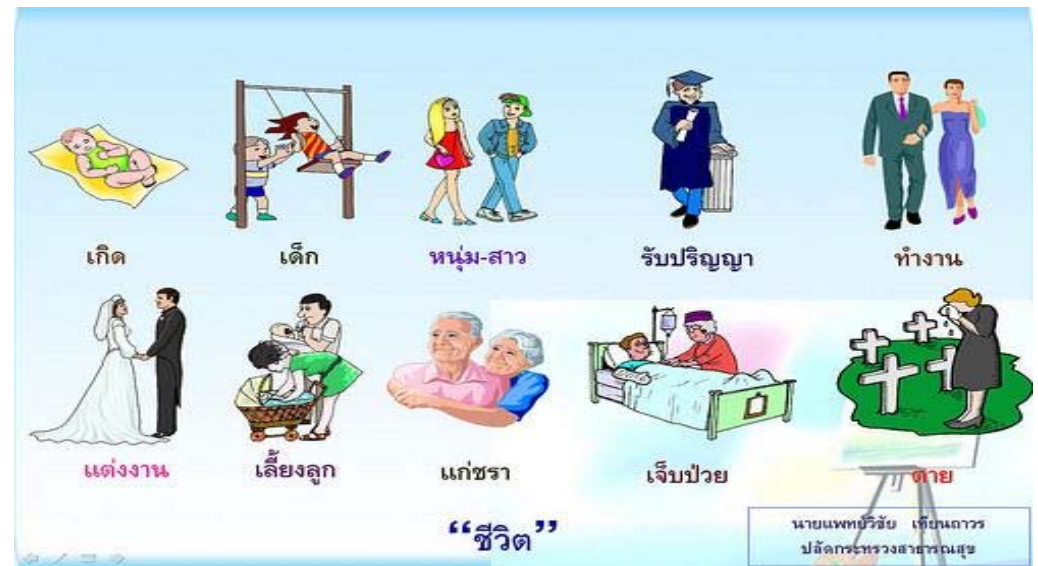
## การประยุกต์ใช้ทฤษฎี

- ค้นหาคุณสมบัติหรือความสามารถที่ดีของบุคคลนั้น
- ฝึกฝนการปฏิบัติ สอนทักษะการปฏิบัติ
- แนะนำแนวการปฏิบัติ
- สาธิตการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- ตั้งเป้าหมายของการปฏิบัติเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ
- ใช้คำพูดเสริมกำลังใจ แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของบุคคลนั้น และเสนอตัวอย่าง บุคคลอื่นป้อนกลับในด้านบวก
- ให้ข้อมูลและคำปรึกษาที่ช่วยให้คลายความกลัวและกังวล

## ทฤษฎีพัฒนาการ (Development)

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งในด้านโครงสร้าง (Structure) และแบบแผน (Pattern) ของร่างกายทุกส่วนอย่างมีขั้นตอนและเป็นระเบียบแบบแผน

- เป็นการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเสียชีวิต
- เป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิง **คุณภาพ (Quality)** เพื่อให้บุคคลนั้นพร้อมจะแสดงความสามารถในการกระทำกิจกรรมใหม่ๆ **ที่เหมาะสมกับวัย**

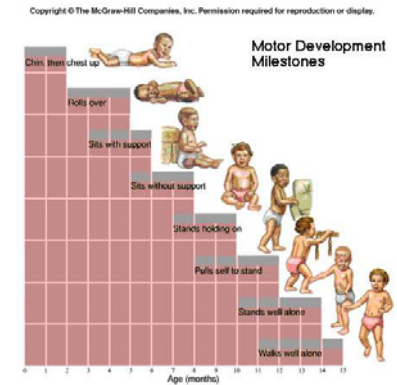


## ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของบุคคล ได้แก่

1. การเจริญเติบโต (Growth)
2. วุฒิภาวะ (Maturation)
3. การเรียนรู้ (Learning)

### 1. การเจริญเติบโต (Growth)

การเจริญเติบโต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางร่างกายที่มีความเกี่ยวข้องกับ ขนาด น้ำหนัก ส่วนสูง กระดูก กล้ามเนื้อ รูปร่าง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงของปริมาณ เช่น ส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น การปรากฏสัดส่วนวัยสาวของเด็กหญิง เป็นต้น



### 2. วุฒิภาวะ (Maturation)

วุฒิภาวะ หมายถึง การเจริญเติบโตของโครงสร้างทางร่างกายอย่างเป็นลำดับขั้นตามธรรมชาติจนถึงจุดสูงสุด มีผลให้เกิดความพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมได้เหมาะสมกับวัย เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่การเรียนรู้หรือประสบการณ์



### 3. การเรียนรู้ (Learning)

การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อนข้างถาวร อันเนื่องมาจากการฝึกฝน ฝึกหัด หรือประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ พฤติกรรมนั้น ๆ จะมีความเชี่ยวชาญชำนาญมากขึ้นเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนหรือประสบการณ์ที่ผ่านมา นั่นคือ การเรียนรู้มีความสัมพันธ์ไปพร้อมกับการเจริญเติบโตและวุฒิภาวะของบุคคล





## หลักของพัฒนาการ Principle of Development

(อาร์โนลด์ จีเซลล์)

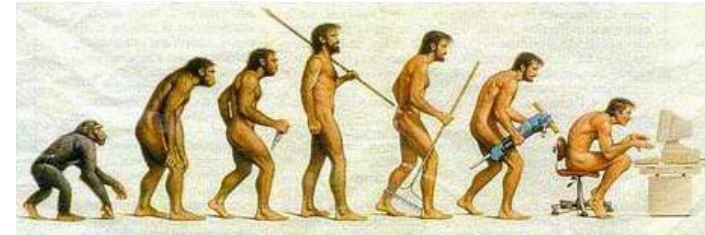
1. พัฒนาการของมนุษย์มีทิศทาง (Principle of Directions)
2. พัฒนาการของมนุษย์มีลักษณะต่อเนื่อง (Principle of Continuity)
3. พัฒนาการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น (Principle of Developmental Sequence)
4. พัฒนาการของมนุษย์ต้องอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้ (Principle of Maturation and Learning)
5. พัฒนาการของมนุษย์แต่ละบุคคลมีอัตราแตกต่างกัน (Principle of Individual Growth Rate)



## 1. พัฒนาการของมนุษย์มีทิศทาง (Principle of Directions)

### 1) ทิศทางจากส่วนบนลงสู่ส่วนกลาง (Cephalocaudal Law)

- เป็นการพัฒนาในแนวตั้ง
- โดยยึดศีรษะเป็นอวัยวะหลัก คือ อวัยวะใดที่อยู่ใกล้ศีรษะมากที่สุด บุคคลก็จะสามารถควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนนั้นได้ก่อนอวัยวะอื่น ๆ
- ดังนั้น เด็กจึงขยับศีรษะได้ก่อนส่วนอื่น ๆ



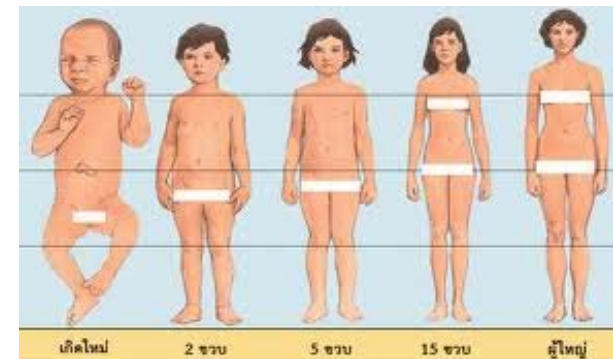
### 2) ทิศทางจากส่วนใกล้ไปสู่ส่วนไกล (Proximodistal Law)

- เป็นการพัฒนาในแนวขวาง
- โดยยึดลำตัวเป็นอวัยวะหลัก คืออวัยวะใดก็ตามที่อยู่ใกล้ร่างกายมากที่สุดจะสามารถควบคุมได้ก่อนส่วนอื่น ๆ
- ดังนั้น เด็กจึงขยับร่างกายได้ก่อนส่วนอื่น ๆ



## 2. พัฒนาการของมนุษย์มีลักษณะต่อเนื่อง (Principle of Continuity)

- พัฒนาการต้องอาศัยระยะเวลาและความต่อเนื่องอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่เกิดได้โดยฉับพลันทันที



### 3. พัฒนาการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น

#### (Principle of Developmental Sequence)

- พัฒนาการของสิ่งต่าง ๆ มีแบบแผนเฉพาะของตน
- พัฒนาการมีลักษณะต่อเนื่อง ไม่สามารถที่จะข้ามขั้นได้ และเป็นไปตามลำดับขั้นตอนตามธรรมชาติ

- เช่น เด็กจะเริ่มพัฒนาการจาก  
หงาย คลำ คืบ คลาน นั่ง  
ยืน เดิน และวิ่ง เป็นต้น



### 4. พัฒนาการของมนุษย์ต้องอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้

#### (Principle of Maturation and Learning)

- มนุษย์ไม่มีทางแยกวุฒิภาวะกับการเรียนรู้ออกจากกันได้โดยเด็ดขาด
- วุฒิภาวะเป็นความพยายามขั้นต้นของสิ่งมีชีวิตในการจัดระบบเพื่อเตรียมให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ประโยชน์แก่ตนเอง
- ส่วนการเรียนรู้เป็นการเพิ่มความชำนาญให้กับประสบการณ์นั้น ๆ

### 5. พัฒนาการของมนุษย์แต่ละบุคคลมีอัตราแตกต่างกัน

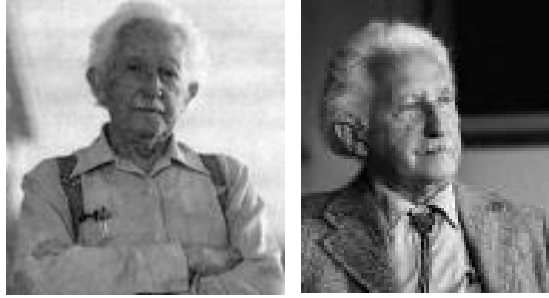
#### (Principle of Individual Growth Rate)

- พัฒนาการของบุคคลนั้นมีอัตราที่ไม่เท่าเทียมกัน กล่าวคือ
  - ช่วงชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นจะมี ความถึงพร้อม ซึ่งวุฒิภาวะแตกต่างกัน
  - เช่น ในเด็กหญิงจะถึงวุฒิภาวะของความเป็นสาวเร็วกว่าการถึงวุฒิภาวะความเป็นหนุ่มของเด็กชาย เป็นต้น

## ทฤษฎีพัฒนาการ Theories of Development

1. พัฒนาการความต้องการทางเพศและบุคลิกภาพของฟรอยด์ (Freud's Psychosexual and Personality Development)
2. ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Theory)
3. ทฤษฎีพัฒนาการทางเขาวงกตปัญญาของเพียเจต์ (Piaget's Cognitive Development Theory)
4. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคห์ลเบิร์ก (Kohlberg's Moral Development)

## 2. ทฤษฎีจิตพัฒนาการของอีริกสัน



Erik H. Erickson ชาวเยอรมัน

เป็นนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด สหรัฐอเมริกา

### • อีริกสัน เชื่อว่า

- ความรักความอบอุ่นในวัยทารก อิทธิพลของการเลี้ยงดูจากพ่อแม่จะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพของเด็กในวัยต่อมา
- ทศ.อีริกสันเน้นความสำคัญของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ตลอดจนระยะเวลาการเจริญเติบโตของคนเราตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ นั้นมีผลต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ

## 1. ระยะเวลาเชื่อถือไว้วางใจกับความระแวงไม่ไว้วางใจ

(Trust vs. mistrust )

- แรกเกิด ถึง 1 ปี
- แม่ให้ความรัก ให้นม กอดรัด สัมผัส
- เด็กมีความสุข เกิดความเชื่อถือไว้วางใจต่อโลก
- ทำให้กล้ากระตือรือร้นที่จะเรียนสิ่งใหม่ ๆ
- และรู้สึกไว้วางใจคนอื่น
- ไม่ได้ได้รับความรักจะเกิดความกลัว ว้าเหว่
- รู้สึกทอถั่ง ทำให้ไม่เชื่อถือไว้วางใจใคร
- กลายเป็นเด็กเฉื่อยชา
- ไม่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ



พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ขั้นพื้นฐานขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของเด็กกับแม่

## 2. ระยะเวลาที่มีความอิสระกับความสงสัยไม่แน่ใจ

(Autonomy vs. doubt)

- อายุ 1-3 ปี เด็กเริ่มช่วยตัวเองได้บ้าง
- เป็นระยะที่เด็กพยายามสำรวจโลกรอบ ๆ ตัว
- #เด็กได้รับการสนับสนุนกระตุ้นให้เด็กรู้จักช่วยตัวเอง
- จะทำให้เด็กมีความสามารถไม่ต้องพึ่งผู้ใหญ่ และมีอิสระ
- # แต่ในทางตรงข้าม
  - ถ้าพ่อแม่คอยห้ามปรามหรือกีดกัน
  - จะทำให้เด็กรู้สึกละอายและสงสัยตัวเอง
  - ขาดความมั่นใจ



### 3. ระยะเวลาขยันหมั่นเพียร-ความรู้สึกปมด้อย (Industry Vs Inferiority)

• 6 – 12 ปี

- # พัฒนาการทางด้านสติปัญญา  
ร่างกาย และสังคม การมีเหตุผล  
เด็กในวัยนี้จะมักจะชอบช่วยเหลือตัวเอง
- # ถ้าเด็กได้รับการชมเชยจากผู้ใหญ่จะทำให้มีความรู้สึก  
ขยันหมั่นเพียรและรู้สึกมีคุณค่า
- # ถ้าหากได้รับการตำหนิบ่อย ๆ  
เด็กจะรู้สึกเบื่อ มีปมด้อยและมีทัศนคติไม่ดีต่อตนเอง



### 4. ระยะเวลาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง-ความสับสนในบทบาท (Self-identity vs Role Confusion)

• วัย 12 - 19 ปี

- เด็กจะรู้จักวิเคราะห์ตนเอง
- รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย
- ทางเพศ ความคิด การตัดสินใจ อุดมการณ์
- เด็กวัยนี้จะมีความเป็นตัวของตัวเองหรือมี **Ego identity**  
เขาจะมีความมั่นใจและพร้อมที่จะก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่
- เด็กวัยนี้ต้องการผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างในทางที่ดี และ  
เป็นที่ปรึกษาให้กับเขา



### 5. ความผูกพันการแยกตัว (Intimacy vs Isolation)

- วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- อายุ 20 - 40 ปี
- เป็นวัยมีจุดมุ่งหมายของชีวิต
- มีอาชีพ พร้อมที่จะมีครอบครัว
- เป็นวัยที่ก่อเกิดความผูกพัน
- ในขณะที่เดียวกันกับมีความรู้สึกแข่งขันชิงดีชิงเด่น
- ทำให้เกิดการแยกตัวและเกิดความรู้สึกอ้างว้าง



### 6. การทำประโยชน์ให้กับสังคมการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity Vs Stagnation)

- ชั้นนี้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
- อายุ 40 - 50 ปี
- เป็นวัยที่มีที่รู้สึกห่วงหาอาวชนรุ่นหลังและอยาก  
ช่วยเหลือสังคม
- ต้องการอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ดีงานแก่ลูกหลาน
- ในขณะที่เดียวกันหากมีปัญหาในวัยนี้จะเป็นผู้ที่  
เห็นประโยชน์ส่วนตน



## 7. ความพอใจในตนเองและความสิ้นหวัง

(Ego Integrity vs Despair)

- เป็นวัยที่อยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต อายุประมาณ 60 ปี



ความพอใจในตนเองและความสิ้นหวัง



**Thank you for your Attention**