

## พฤติกรรมมนุษย์ Human Behavior

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2551

การพัฒนาตนเองเป็น กระบวนการของ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง ให้ไปสู่ภาวะที่ ดีกว่าและ เป็นที่ต้องการ มากกว่า แต่กระบวนการ ดังกล่าว ไม่ใช่เรื่องง่าย ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมมนุษย์นั้นซับซ้อน มีองค์ประกอบ และปัจจัย เกี่ยวเนื่องจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็น ที่ผู้ศึกษา จะต้องทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเพื่อที่จะได้จัดการ ให้มีอิทธิพล เชิงบวก หรือหลีกเลี่ยง หากมีอิทธิพลเชิงลบต่อ การพัฒนาตนเอง การศึกษาปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม จะช่วยให้เข้าใจ พฤติกรรมมนุษย์ ได้ดียิ่งขึ้น

ปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม ประกอบด้วย

- [ปัจจัยพื้นฐานด้านชีวภาพ](#)
  1. พันธุกรรม
  2. การทำงานของระบบในร่างกาย
  3. ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)
  4. ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System)
- [ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยา](#)
  1. แรงจูงใจ
  2. การเรียนรู้
- [ปัจจัยพื้นฐานด้านสังคมวิทยา](#)
  1. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม
  2. กระบวนการสังคมประกิต
  3. อิทธิพลของกลุ่ม

## พฤติกรรมมนุษย์

### ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรม (Behavior) คือ กุริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตเห็นได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากกระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus)

**สิ่งเร้าภายใน** ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในจะมีอิทธิพลสูงที่สุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าภายในจะลดความสำคัญลง สิ่งเร้าภายนอกทางสังคมที่เด็กได้รับรู้ในสังคมจะมีอิทธิพลมากกว่าในการกำหนดว่าบุคคลควรแสดงพฤติกรรมอย่างไร

สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส

สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลที่จะจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจที่เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่พอใจทำให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่น คำชมเชย

การยอมรับของเพื่อน ส่วนการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) คือ สิ่งที่เราไม่พอใจหรือไม่พึงปรารถนานำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษเด็กเมื่อลัทธิขโมย การปรับเงินเมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น

มนุษย์โดยทั่วไปจะพึงพอใจกับการได้รับการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการเสริมแรงทางลบ

วิธีการเสริมแรงทางบวก กระทำได้อดังนี้

๑. การให้อาหาร น้ำ เครื่องยังชีพ เป็นต้น

๒. การให้แรงเสริมทางสังคม เช่น การยอมรับ การยกย่อง การชมเชย ฯลฯ

๓. การให้รางวัล คะแนน แต้ม ดาว เป็นต้น

๔. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ( Information Feedback ) เช่น การรับแจ้งว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้น ๆ เหมาะสม

๕. การใช้พฤติกรรมที่ชอบกระทำมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่ชอบกระทำน้อยที่สุดเป็นการวางเงื่อนไข เช่น เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วจึงอนุญาตให้ดูทีวี เป็นต้น

องค์ประกอบพื้นฐานของพฤติกรรม

[ปัจจัยพื้นฐานด้านชีวภาพ](#)

[ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยา](#)

[ปัจจัยพื้นฐานด้านสังคมวิทยา](#)

- แรงจูงใจ (Motivation)
- การรับรู้ (Perception)
- การเรียนรู้
- เจตคติและความคิดรวบยอด ( Attitude and Concept )
- การตัดสินใจ (Decision Making)

ที่มา <http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/>