

# ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม\*

## Factors that Affecting Behavior Change

บุรฉัตร จันทรังเดง, เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอำพน และสัญญา เคนาภูมิ  
Burachat Jandaeng, Saowaluk Kosolkittiamporn and Sanya Kenaphoom

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Maharakam Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: champdh999@gmail.com

### บทคัดย่อ

พฤติกรรมศาสตร์ คือ การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในสังคม เพื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ตัดสินใจเลือกที่จะกระทำในสิ่งต่างๆ ออกมา ทั้งพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจน และพฤติกรรมภายในที่บุคคลภายนอกไม่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ และการศึกษาด้านพฤติกรรมศาสตร์ต้องใช้หลายสาขาวิชาเข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ จิตวิทยา จิตวิทยาสังคม สังคมวิทยา มานุษยวิทยา เศรษฐศาสตร์ โดยมีการมองพฤติกรรมมนุษย์ในลักษณะแง่มุมต่างประเด็นปัญหาตามความสนใจในแต่ละศาสตร์ ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ มากมายที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

**คำสำคัญ:** ปัจจัยที่มีผล; พฤติกรรม

### Abstract

Behavioral science is the study of human behavior related to behavior in society. To analyze the causes that make human choices to act on things, both externally manifested clearly. Thoughts, beliefs, attitudes, and behavioral sciences, psychology, social psychology, sociology, anthropology, economics, and psychology have been used in a variety of disciplines. Issues of interest in individual science. The factors many affecting behavior change.

**Keywords:** Factors that Affecting; Behavior

---

\*ได้รับบทความ: 26 พฤศจิกายน 2561; แก้ไขบทความ: 26 กุมภาพันธ์ 2562; ตอรับตีพิมพ์: 29 พฤศจิกายน 2562

Received: November 26, 2018; Revised: February 26, 2019; Accepted: November 29, 2019



## 1. บทนำ

การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาก็เหมือนกับศาสตร์ด้านอื่นที่มีประวัติศาสตร์ ซึ่งอาจจำต้องย้อนไปในอดีตตั้งแต่จิตวิทยายังไม่มีตัวตน หากแต่ในความเป็นจริงไม่มีหลักฐานที่เป็นลายลักษณ์อักษรที่สามารถยืนยันอย่างชัดเจนว่าการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เกิดขึ้นเมื่อใด แต่มีการสันนิษฐานว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเริ่มต้นตั้งแต่มนุษยชาติพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการอำนวยความสะดวกและการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์ ซึ่งประวัติศาสตร์ของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์นั้นเริ่มในยุคก่อนเกิดจิตวิทยา ซึ่งกลุ่มแนวคิดในยุคนั้นเชื่อว่าการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์อาจเริ่มตั้งแต่ยุคหิน ทั้งนี้มีหลักฐานยืนยันว่ามนุษย์ได้พยายามหาวิธีการรักษาคนที่มีความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งเรียกว่าหมอผี (Shaman) (Feist & Rosenberg, 2011 : 12) โดยการประกอบพิธีกรรมเพื่อขับไล่สิ่งชั่วร้ายจากคน ต่อมาเป็นยุคกรีกโบราณ ซึ่งให้ความสำคัญปรัชญา (Philosophy) บุคคลคือ โซเครตีส (Socrates) เพลโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) ในทวีปแอฟริกา ตะวันออกกลางและเอเชียต่างมีประวัติศาสตร์ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ด้วยกันทั้งสิ้นโดยเฉพาะแนวคิดทางด้านเอเชียของขงจื๊อ (Confucius) ซึ่งเชื่อว่าพื้นฐานของมนุษย์เป็นสิ่งที่ดี หากแต่แสดงออกในทางไม่ดี เพราะสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ทั้งนักปราชญ์และนักคิดต่างๆ ได้ถกเถียงกันเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์โดยในช่วงศตวรรษที่ 19 ได้มีการศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นวิทยาศาสตร์แต่คำตอบยังไม่เป็นรูปธรรมจนกระทั่งช่วงต้นปี ค.ศ. 1900

ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในประเทศแถบซีกโลกตะวันตก ในยุคกำเนิดจิตวิทยา นักวิชาการได้พยายามหาคำตอบเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งประวัติศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาเริ่มชัดเจน เมื่อมีการสร้างห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาขึ้น ณ เมืองไลป์ซิก ประเทศเยอรมัน โดยวิลเฮล์ม วุนท์ (Wilhelm Wundt) ซึ่งเป็นเหตุที่จิตวิทยาแยกออกจากปรัชญาและศาสตร์อื่นๆ จิตวิทยาจึงเป็นศาสตร์ที่มีความเอกเทศ (Nevid, 2012 : 6) หลังจากการศึกษาพฤติกรรมของวุนท์ที่โน้มเอียงไปทางวิทยาศาสตร์มากกว่าปรัชญาทำให้การศึกษาพฤติกรรมได้รับความนิยมนจนเกิดแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ จนกระทั่งปัจจุบันการศึกษาจิตวิทยาเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งหรือวิทยาศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Sciences) (Coon & Mitterer, 2013 : 23)

สำหรับประเทศไทย จุดกำเนิดทางการศึกษาพฤติกรรมที่มีหลักฐานอ้างอิงคือ งานทางด้านจิตวิทยาคลินิก ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุขของไทยกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ในปี พ.ศ. 2496 โดยเป็นความร่วมมือเพื่อก่อตั้งศูนย์สุขวิทยาจิต เพื่อให้บริการตรวจแก้ไขปัญหของเด็ก ซึ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) สมทรง สุวรรณเลิศ ได้ดำรงตำแหน่งนักจิตวิทยาเป็นคนแรกของประเทศไทย และเป็นผู้ซึ่งวางรากฐานจิตวิทยาจากนั้นจึงเริ่มพัฒนาความก้าวหน้าของจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง จนเริ่มมีสาขาต่างๆ มากมาย โดยเริ่ม



จากในมหาวิทยาลัยและขยายอิทธิพลสู่องค์กรวิชาชีพต่างๆ นอกเหนือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) สมทรง สุวรรณเลิศ ที่เปรียบเสมือนรากฐานของจิตวิทยาไทย ยังมีอีกบุคคลหนึ่งที่ได้รับการจารึกในประวัติศาสตร์จิตวิทยาไทย เนื่องด้วยเป็นผู้แรกที่ได้สร้างทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่รวมความรู้ทางด้านจิตวิทยาในการพัฒนาทฤษฎีดังกล่าว ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน ผู้ซึ่งนำเสนอทฤษฎีที่มีชื่อว่า “ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม” เมื่อจิตวิทยาเริ่มมีความเป็นเอกลักษณ์ มีความเป็นเอกเทศจากปรัชญา ชีววิทยา สรีรวิทยา และศาสตร์ต่างๆ นักวิชาการที่เรียกตนเองว่านักจิตวิทยาจึงได้เริ่มทำการศึกษพฤติกรรมของมนุษย์ในแนวทางที่ตนเองได้รับการศึกษาเชื่อถือ และถนัด จึงส่งผลให้เกิดกลุ่มแนวคิดต่างๆ ที่มีพื้นฐานการศึกษาจากมุมมองของศาสตร์ต่างๆ (Kaewwichita, 2016)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อที่จะได้เข้าใจถึงองค์ประกอบของพฤติกรรม ประเภทของพฤติกรรม ระดับของการเกิดพฤติกรรม และปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อีกทั้งยังสามารถจำแนกพฤติกรรมต่างๆ ได้ ถ้าหากเราเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม เราก็จะสามารถหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการปรับตัวของบุคคลต่อไป อีกทั้งยังสามารถคาดการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมได้อย่างมีเหตุผล

บทความนี้ ผู้เขียนได้วางกระบวนการการพัฒนารอบแนวคิดในการนำเสนอหลายขั้นตอน

ซึ่งเริ่มจากการพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยโดยการศึกษานวนคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม (Kenaphoom, 2014 : 49-51) จากนั้นทำการพัฒนาด้วยวิธีการที่หลากหลายเริ่มต้นการวางกรอบแนวคิดตามลำดับของการเกิดของตัวแปร (Birth order) ด้วยหลักการคิดเชิงเหตุผล (Kenaphoom, 2014 : 1-19) ลงพื้นที่เพื่อทำการศึกษานำร่อง (Pilot study) การศึกษาเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อยาเสพติดตามหลักการสร้างทฤษฎีฐานราก (Kenaphoom, 2015) การสัมภาษณ์เชิงลึกจากเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อยาเสพติดและบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยการจัดการความรู้ (KM) (Kenaphoom, 2014 : 13-32) ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อหาความลงตัวของเนื้อหาสาระ (Kenaphoom, 2014) และทำการตรวจสอบรอบความคิดให้มีความน่าเชื่อมากยิ่งขึ้นโดยวิธีการบูรณาการระเบียบวิธีที่หลากหลาย (Kenaphoom, 2017 : 169-185) จากการดำเนินการดังกล่าวผู้เขียนได้วางลำดับหัวข้อและนำเสนอเชิงพรรณนาความดังต่อไปนี้

## 2. ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ผู้อื่นอาจสังเกตการณ์กระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ (Jamkratoke, 1998 : 14) พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาและกิจกรรมทุกชนิด



ที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรมนามธรรมตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจาและการกระทำสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้ (Waranusatikul, 1986 : 9-11; Tansakul, 1998 : 2)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก (Sansonyuth, et al., 1990 : 3; Manotai, 1996; Homprasert, 2000 : 10)

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นสังเกตและใช้เครื่องมือทดสอบได้

### 3. องค์ประกอบของพฤติกรรม

บลูม (Bloom, 1975 : 65-197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นกระบวนการทางด้านสมอง เป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจัยญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ จัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้ 1) ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้ 2) ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน 3) การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้ 4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกร่องรอยที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่นชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง 5) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น 6) การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ



อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ กันจะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้ 1) การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบสาเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ 2) การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง 3) การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองและได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง 4) การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม 5) การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization

by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

3. พฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมาโดยมี ด้านความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่าการกระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรม การปฏิบัติได้ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) การปฏิบัติ (Practice) ครอนบาค (Cronbach, 1963 : 68-70) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นจากองค์ประกอบ 7 ประการ ดังนี้ 1) ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเรามีพฤติกรรมเกิดขึ้นก็เพราะต้องการตอบสนองความต้องการของตนเองหรือต้องการทำตามวัตถุประสงค์ที่ตนได้ตั้งไว้ คนเรายังมีความต้องการหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันและมักจะเลือกสนองตอบความต้องการ ที่รีบด่วนก่อน ความต้องการอื่นๆ 2) ความพร้อม (Readiness) ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการ



ประกอบ พฤติกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ คนเราจะมีความพร้อมในแต่ละด้านที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น พฤติกรรมของทุกคนจึงไม่จำเป็นต้องเหมือนกันและไม่สามารถจะประกอบพฤติกรรมได้ทุกรูปแบบ 3) สถานการณ์ (Situation) คนเรามักจะประกอบพฤติกรรมที่ตนเองต้องการ เมื่อมีโอกาสหรือสถานการณ์นั้นๆ เหมาะสมสำหรับการประกอบพฤติกรรม 4) การแปลความหมาย (Interpretation) แม้จะมีโอกาสในการประกอบพฤติกรรมแล้วคนเราก็มักจะประเมินสถานการณ์ หรือคิดพิจารณาก่อนที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ ลงไป เพื่อให้พฤติกรรมนั้นมีความเสี่ยงน้อยที่สุด และสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของเขาได้มากที่สุด 5) การตอบสนอง (Respond) หลังจากได้แปลความหมาย หรือได้ประเมินสถานการณ์แล้ว พฤติกรรมก็จะถูกกระทำตามวิธีการที่ได้เลือกในขั้นตอนของการแปลความหมาย 6) ผลที่ได้รับ (Consequence) เมื่อประกอบพฤติกรรมไปแล้วผลที่ได้จากการกระทำนั้นๆ อาจจะตรงกับความต้องการหรืออาจจะไม่ตรงกับความต้องการที่ตนเองได้คาดหวังไว้ 7) ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Threat) เมื่อคนเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ก็จะประสบกับความผิดหวัง ซึ่งเมื่อเกิดความผิดหวังแล้วคนๆ นั้นก็อาจจะกลับไปแปลความหมายใหม่ เพื่อที่จะหาวิธีที่จะสนองความต้องการของตนเองใหม่

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมมนุษย์นั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ เป้าหมาย ความพร้อม สถานการณ์ การแปลความหมาย การตอบสนอง ผลลัพธ์ที่ตาม

มาและปฏิกริยาต่อความผิดหวัง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้นทั้งสิ้น นับว่าเป็น เงื่อนไขที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์นั่นเอง

#### 4. ประเภทของพฤติกรรม

Pinthapath (2001 : 2-5) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ ได้ ดังนี้ 1) พิจารณาจากพฤติกรรมที่ปรากฏด้วยการสังเกต พฤติกรรมภายนอก (Overt) คือ พฤติกรรมที่ปรากฏเห็นได้อย่างชัดเจน และพฤติกรรมภายใน (Covert) คือพฤติกรรมที่ไม่ปรากฏให้สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน 2) พิจารณาจากแหล่งที่เกิดพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะ เป็นพฤติกรรมความพร้อมที่เกิดขึ้นโดยมีธรรมชาติเป็นตัวกำหนดให้เป็นไปตามเผ่าพันธุ์ และวงจรชีวิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากประสบการณ์ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น 3) พิจารณาจากภาวะทางจิตของบุคคล พฤติกรรมที่กระทำโดยรู้ตัว (Conscious) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในระดับจิตสำนึก และพฤติกรรมที่กระทำโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในระดับจิต ไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึกหรือเรียกอีกอย่างว่า พฤติกรรมที่ขาดสติสัมปชัญญะ 4) พิจารณาจากแหล่งพฤติกรรมการแสดงออกของอินทรีย์ พฤติกรรมทางกายภาพ (Physiological Activities) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกโดยใช้อวัยวะของร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยแขนหรือขา การปรับ





เปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย การพยักหน้า การโคลงตัว เป็นต้น และพฤติกรรมทางจิตใจ (Psychological Activities) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในระดับความคิด ความเข้าใจ หรือเกิดอารมณ์ เป็นต้น 5) พิจารณาจากการทำงานของระบบประสาท พฤติกรรมที่ควบคุมได้ (Voluntary) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในความควบคุม และการสั่งการด้วยสมอง จึงสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามที่ต้องการ และพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ (Involuntary) เป็นพฤติกรรมการทำงานของระบบร่างกายที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เช่น กิริยาสะท้อน สัญชาตญาณและการทำงานของระบบอวัยวะภายใน เป็นต้น

จากแนวคิดข้างต้นชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของมนุษย์แบ่งออกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ พฤติกรรมที่เกิดจากภาวะทางกาย และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากสภาวะทางจิตใจ ซึ่งมีทั้งประเภทที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว แบ่งออกเป็นที่ควบคุมได้ และแบบที่ไม่สามารถควบคุมได้

## 5. ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเกิดพฤติกรรมมนุษย์นั้น จะเกิดพฤติกรรมอยู่ 3 ระดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมระดับอุปนิสัยเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนมาจากความคิดและอารมณ์ที่มีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะพฤติกรรมที่ค่อนข้างคงทนถาวร

2. พฤติกรรมระดับบุคลิกภาพเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากแบบแผนของความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงการแสดงออกของแต่ละคนถึง

แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเวลาและสถานการณ์ไปอย่างไรก็ตามแต่พฤติกรรมที่สะท้อนออกมาทางบุคลิกภาพก็ยังคงที่ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมแตกต่างไปจากบุคคลอื่น

3. พฤติกรรมระดับพฤติกรรมการเกิด พฤติกรรมของมนุษย์นั้น เป็นผลมาจากการผสมผสานขององค์ประกอบต่างๆ ในตัวมนุษย์แล้ว จึงถูกกล่อมเกลียดด้วยสิ่งแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ที่เป็นองค์ประกอบภายในตัวมนุษย์เอง ได้แก่ การรับรู้ สติปัญญา การคิด เจตคติ และอารมณ์ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำหรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตได้ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประกอบด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้ 1) ปัจจัยด้วยจิตวิทยา ประกอบด้วย การรับรู้ เจตคติ และสติปัญญา 2) ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย ครอบครัว ชุมชน และเพื่อน 3) ปัจจัยด้านสถานการณ์ ประกอบด้วย สถานที่ การปฏิบัติตนของบุคคลรอบข้างและอิทธิพลจากดารารและสื่อต่างๆ

Jitpitak (1982 : 59-66) ได้อธิบายว่า สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์มี 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัวของมนุษย์แต่ละคน ประกอบด้วย

1.1 ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดว่าการกระทำบางอย่างหรือปรากฏการณ์บางอย่างหรือสิ่งของบางอย่าง หรือคุณสมบัติของสิ่งของ หรือของบุคคลบางอย่างมีอยู่จริงหรือเกิดขึ้นจริงๆ กล่าวโดยสรุปคือ การที่บุคคลหนึ่งคิดถึงอาจจะดีในแง่ข้อเท็จจริงได้ แต่ถ้าเขาคิด



ว่าความจริงเป็น เช่นนั้นแล้ว นั่นคือความเชื่อของเขา

1.2 ค่านิยม หมายถึง แนวความคิดที่เห็นได้อย่างชัดเจน และไม่เด่นชัดซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งเกี่ยวกับว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งเป็นความคิดที่มีอิทธิพลให้บุคคลเลือกกระทำการอันใดอันหนึ่งที่มีอยู่หลายวิธีหรือเลือกเป้าหมายอันใดอันหนึ่งจากหลายๆ อันที่มีอยู่

1.3 ทศนคติหรือเจตนาคติ ทศนคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม นักจิตวิทยาบางท่านเรียกว่า ทศนคติเป็นการตอบสนองสิ่งเร้าทางจิตใจ ซึ่งคล้ายกับการตอบสนองทางร่างกาย ต่างกันแต่ว่ายังไม่ได้ออกกำลังกายเท่านั้น (Suwannachot, 1984 : 223) ทศนคติแม้จะเป็นผู้กำหนดทิศทางของพฤติกรรม แต่ทศนคติมิได้กำหนดเวลาที่ควรแสดงพฤติกรรม ทั้งยังมีได้กำหนดว่าควรแสดงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด สิ่งที่กำหนดเวลาและปริมาณของพฤติกรรมนั้นเรียกว่าแรงจูงใจ ดังนั้น ทศนคติจึงเป็นผู้วางแผนหรือทิศทางให้แรงจูงใจ และแรงจูงใจเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมอีกทอดหนึ่ง

1.4 บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่บอกว่าบุคคลจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่งๆ การอธิบายว่าบุคลิกภาพได้มาอย่างไรนั้น จะต้องอาศัยทฤษฎีทางจิตวิทยา หรือทฤษฎีการเรียนรู้มาอธิบายหลักของทฤษฎีนี้บ่งว่าคนหรือสัตว์ก็ตามถ้าพฤติกรรมใดนำมาซึ่งรางวัล สัตว์หรือคนสถานการณ์หนึ่งๆ การอธิบายว่าบุคลิกภาพได้มาได้อย่างไรนั้นจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมแบบนั้นเมื่อมีโอกาสแต่

ถ้าพฤติกรรมใดนำมาซึ่งการลงโทษ สัตว์หรือคนนั้นจะมีแนวโน้มที่จะไม่ทำเช่นนั้นอีก

2. กระบวนการอื่นๆ ทางสังคมซึ่งไม่เกี่ยวกับลักษณะนิสัยส่วนตัวของมนุษย์ สามารถแบ่งเป็น ประเด็นได้ ดังนี้

2.1 สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) และความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Strength of Stimulus Object) พฤติกรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม สิ่งกระตุ้นพฤติกรรมนั้นเป็นอะไรก็ได้ เช่น อาหาร เสียงปืน คำสบประมาท ฯลฯ

2.2 สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคล และไม่ใช่มนุษย์ ซึ่งอยู่ในสถานะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

จากแนวคิดเรื่องพฤติกรรมข้างต้น ทำให้ทราบว่าพฤติกรรม จะมีพื้นฐานมาจากความรู้ และทศนคติที่คอยผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมแตกต่างกันออกไปสืบเนื่องมาจากการได้รับความรู้จากแหล่งต่างๆ ไม่เท่ากัน รวมถึงการตีความหมายของสารที่ได้รับมาไปคนละทิศคนละทางอีกด้วย ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการสื่อสารผ่านสื่อต่างๆ มีประโยชน์ในการทำให้บุคคลมีความรู้ นำความรู้ที่ได้มาสร้างทศนคติสุดท้ายจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล สามารถนำแนวคิดที่ได้มาเป็นอ้างอิงในการสรุปผลการศึกษาในด้านแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมของบุคคลว่าต้องอาศัยปัจจัยในด้านใดบ้างที่มีส่วนให้แต่ละบุคคลมีแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมจากการเปิดรับข่าวสารจากสื่อต่างๆ จึงมีพฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกัน





## 6. ข้อเสนอแนะ

พฤติกรรมถือเป็นประเด็นใกล้ตัวมนุษย์ทุกคน เนื่องด้วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราทุกคนทั้งที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตได้โดยตรงผ่านประสาทสัมผัสหรือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์หรือไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง หากเจ้าตัวไม่บอกก็ไม่สามารถทราบได้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของศาสตร์ที่มีชื่อว่าจิตวิทยาที่ทำการศึกษากฎพฤติกรรมมนุษย์ทั้งส่วนที่เป็นพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต

ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสนใจและแนวคิดพื้นฐานที่ใช้ในการศึกษา แต่ทั้งนี้วัตถุประสงค์หลักเพื่อการเข้าใจตนเองการเข้าใจผู้อื่น และการปรับ

ตัวเข้าหากัน โดยประวัติศาสตร์ของการศึกษาพฤติกรรมเริ่มศึกษากันมาตั้งแต่สมัยบรรพกาล แต่ที่มีหลักฐานยืนยันชัดเจนก็เมื่อยุคกรีกและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนจิตวิทยาสามารถแยกออกจากปรัชญาและศาสตร์อื่นๆ แต่ยังคงมีองค์ความรู้จากศาสตร์เหล่านั้นเพื่อใช้เป็นพื้นฐานของการศึกษาจนเกิดแนวคิดต่างๆ มากมาย ซึ่งแต่ละแนวคิดต้องพัฒนาทฤษฎีและการศึกษาเพื่อปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมและปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประกอบด้วย ปัจจัยด้านจิตวิทยา ด้านสังคมและด้านสถานการณ์

## References

- Bloom, B.S. (1975). *Taxonomy of Education*. New York : David McKay Company Inc.
- Coon, D., & Mitterer, J.O. (2013). *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. (13rd ed.). New Tech Park : WADSWORTH CENGAGE Learning.
- Cronbach, L.J. (1963). *Educational Psychology*. New York : Harcourt Brace and World, Inc.
- Feist, G.J. & Rosenberg, E.L. (2011). *Psychology: Perspectives & Connections*. (2 rd ed.). New York : McGraw Hill.
- Homprasert, A. (2000). A study of behavior and opinions on the consumption of fast food. The franchise business of consumers in Bangkok. *Master's Degree*. Graduate School : Srinakharinwirot University.
- Jamkratoke, V. (1998). Factors related to fast food consumption behavior of high school students. Schools under the Department of General Education Bangkok. *Master thesis*. Graduate School : Srinakharinwirot University.
- Jitpitak, C. (1982). *Behavioral sciences*. Bangkok : mass media.
- Kaewwichita, H. (2016). *Human behavior for self development*. Udon Thani : Teaching. Udon Thani Rajabhat University.



- Kenaphoom, S. (2014). Research Philosophy: Quantity Quality. *Journal of Political Science and Law, Rajabhat Kalasin University*, 3(2), 49-51.
- \_\_\_\_\_. (2014). Establish the Research Conceptual Framework in Public Administration by the Rational Conceptual thinking. *Phetchabun Rajabhat Journal*, 16(1), 1-19.
- \_\_\_\_\_. (2014). A Creation of a Research Conceptual Framework for Public Administration by Knowledge Management Methodology. *Journal of Humanities and Social Sciences Ubon Ratchathani University*, 5(2), 13-32.
- \_\_\_\_\_. (2014). The creating of Quantitative Research Conceptual Framework of Public Administration by Literature Review. *Journal of Humanities and Social Science, Udonthani Rajabhat University*, 3(1).
- \_\_\_\_\_. (2015). The research Conceptual Framework Establishment by the Grounded Theory. *VRU Research and Development Journal*, 10(3).
- \_\_\_\_\_. (2017). Establishment of a Survey Research Conceptual Framework on Management. *ASEAN Journal of Management and Innovation*, 4(1).
- Manotai, S. (1996). A Study of Food Consumption Behavior of Prathom Suksa Students. *Master's thesis*. Graduate School : Chulalongkorn University.
- Nevid, J.S. (2012). *An Introduction to Psychology*. Connecticut : Wadsworth Cengage Learning.
- Pinthapath, S. (2001). *Human Behavior and Human Development*. Bangkok : Rajabhat Institute Suan Sunandha Rajabhat University.
- Sansonyuth, Y., et al. (1990). *Psychology*. Bangkok : Academic Support Center.
- Suwannachot, T. (1984). *Social Science*. Bangkok : National Institute of Development Administration.
- Tansakul, C. (1998). *Behavioral Health Sciences*. Bangkok : Ordinary Juristic Person, United Sahaprachapanich.
- Waranusatikul, S. (1986). *Psychology of human behavior management*. Nakhon Pathom : Silpakorn University.