

## ความเข้าใจผู้อื่น

### ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์

การที่มนุษย์พยายามที่จะทำความเข้าใจพฤติกรรมตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมานานแล้ว โดยในทางจิตวิทยา ก็ได้มีการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีรูปร่างอ้วนกลม จะชอบความสะดวกสบาย ผู้ที่มีรูปร่างกล้ามเนื้อปรากจะชอบผจญภัยและความท้าทาย ส่วนผู้ที่มีรูปร่างผอมบางจะเป็นคนเจ้าระเบียบไม่ชอบเข้าสังคม แต่ก็ไม่ค่อยได้รับความเชื่อถือกันมาก เพราะไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน นักจิตวิทยาพบว่า การพิจารณาสาเหตุของพฤติกรรมมนุษย์โดยที่พิจารณาจากรูปลักษณ์ภายนอกแล้วสันนิษฐานไปถึงความรู้สึกข้างในนั้น ไม่สามารถเป็นจริงได้เสมอไป การทำความเข้าใจด้านจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์จำเป็นต้องใช้แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาบุคลิกภาพซึ่งเป็นผลรวมของพฤติกรรมมนุษย์มาช่วยในการศึกษาอันได้แก่ พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีลักษณะนิสัย พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีการเรียนรู้ พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีมนุษยนิยม

### พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ซิกมันด์ ฟรอยด์ เป็นนักจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียง โดยอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ว่าเป็นผลมาจากจิตไร้สำนึก(Unconscious) และทฤษฎีนี้ก็มีประโยชน์มากในการค้นหาถึงแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ฟรอยด์อธิบายถึงกระบวนการทำงานของจิตไว้ 3 แบบคือ จิตสำนึก(Conscious) เป็นภาวะที่คนมีการรู้สึกตัวและมีสติในการควบคุมตนเองเพื่อแสดงพฤติกรรมต่างๆ จิตกึ่งสำนึก(Preconscious) เป็นภาวะที่ไม่รู้สึกตัวหรือมีสติเต็มๆในการควบคุมตนเองแต่สามารถนำไปสู่การควบคุมตนเองได้ เช่นการรู้สึกง่วงเจียขณะตื่นนอนแต่เวลาผ่านไปสักพักก็สามารถควบคุมตนเองได้ จิตไร้สำนึก(Unconscious) เป็นภาวะที่คนไม่รู้สึกตัวหรือไม่มีสติว่าควรทำอะไร ซึ่งฟรอยด์เชื่อว่าภาวะจิตใจระดับนี้เป็นสิ่งที่สำคัญต่อพฤติกรรมมนุษย์ จึงได้ใช้วิธีการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ด้วยการวิเคราะห์ความฝัน เขาเชื่อว่าสาเหตุการฝันของคนเกิดจากความปรารถนาที่จะแสดงออกในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถแสดงออกได้โดยตรงในภาวะที่มีสติ ดังนั้นความฝันจึงเป็นข้อบ่งชี้ถึงสิ่งมนุษย์เก็บไว้ในจิตไร้สำนึก และฟรอยด์ก็ได้ใช้วิธีการที่เรียกว่าการแสดงออกอย่างอิสระในการบำบัดรักษาคนไข้โดยให้ระบายสิ่งที่ในจิตไร้สำนึกออกมาแล้วทำการวิเคราะห์เพื่อหาวิธีการในการรักษาต่อไป

พรอยด์ได้อธิบายถึงองค์ประกอบหลักที่เป็นโครงสร้างของจิตมนุษย์ที่มีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลาอันได้แก่ Id หรือสัญชาตญาณดิบของมนุษย์ เป็นการแสดงความพึงพอใจ ความต้องการโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องมักมีพลังสูงในวัยเด็ก เช่น การร้องไห้ รังแกผู้อื่น Ego เป็นการคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลใช้กฎแห่งความเป็นจริง เช่นการปฏิบัติตามกฎหรือระเบียบแทนที่จะทำตามใจตนเองทั้งหมด และสุดท้ายคือ Superego คือมโนธรรม การสำนึกถึงความรู้จักผิด ชอบชั่ว ดี ซึ่งในตัวคนเราจะประกอบด้วยพลังทั้ง 3 ส่วนนี้ สุดแต่ว่าในช่วงใดจะมีพลังชนิดใดสูงหรือต่ำซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา

---

### พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีลักษณะนิสัย

เอช. เจ. ไอเซนค นักจิตวิทยาชาวอังกฤษได้ศึกษาลักษณะนิสัยของมนุษย์โดยใช้การวิเคราะห์จากสถิติ ได้แบ่งลักษณะนิสัยของคนออกเป็น 4 แบบคือ

**แบบแสดงตัวและอารมณ์มั่นคง(Extroverted-Stable)** มีลักษณะชอบเข้าสังคม ช่างพูด เป็นมิตร มีชีวิตชีวา ไม่กังวล เป็นผู้นำ

**แบบแสดงตัวและอารมณ์หวั่นไหว(Extroverted-Unstable)** มีลักษณะกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี โลเล ตื่นเต้น ก้าวร้าว ไม่สงบ ใจน้อย

**แบบเก็บตัวและอารมณ์มั่นคง(Introverted-Stable)**มีลักษณะสงบ อารมณ์มั่นคง น่าเชื่อถือ ควบคุมตนเองได้ สันโดษ เจ้าความคิด ระมัดระวัง ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ

**แบบเก็บตัวและอารมณ์หวั่นไหว(Introverted-Unstable)**มีลักษณะเงียบ ไม่เข้าสังคม เก็บตัว มองโลกแง่ร้าย ขริม ไม่ยืดหยุ่น

โดยเมื่อพิจารณาแล้วไม่มีลักษณะนิสัยแบบใดที่ดีที่สุด แต่ละแบบล้วนมีจุดเด่นจุดด้อยในตัวเองดังนั้นถ้าเรารู้ตัวว่าเป็นแบบใดก็ควรจะต้องมีการปรับปรุงตัวเองเพื่อให้บุคลิกภาพที่ดีขึ้น

---

### พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีการเรียนรู้

ทฤษฎีการเรียนรู้มีด้วยกันอยู่หลายทฤษฎี แต่ที่เป็นที่รู้จักกันดีก็คือ การเรียนรู้แบบเชื่อมโยงสิ่งเร้าของ อีวาน พาฟลอฟ และการเรียนรู้แบบลงมือกระทำของ บี.เอฟ. สกินเนอร์

**การเรียนรู้แบบเชื่อมโยงสิ่งเร้าของ อีวาน พาฟลอฟ**นั้น ไม่ได้ใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์เพียงอย่างเดียวแต่จะใช้สร้างพฤติกรรมที่ต้องการด้วย เช่น ในสมัยหนึ่งผู้นำคอมมิวนิสต์ต้องการปลูกฝังความรักความศรัทธาในผู้นำให้แก่เด็ก ๆ เขาเห็นว่าในสภาพปกติเด็กเห็นรูปผู้นำก็จะไม่รู้สึกรู้สึกใดๆ แต่ทุกครั้งที่เด็กจะรับประทานอาหารกลางวัน เด็กจะต้องมองรูปผู้นำและสวดสรรเสริญ

ผู้นำก่อน นั้นหมายถึงเด็กได้รับการวางเงื่อนไข โดยใช้รูปผู้นำเป็นสิ่งเร้า ต่อมาเด็กเห็นรูปผู้นำที่  
ใหม่เมื่อนึกถึงก็จะเกิดความศรัทธาถึงแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในช่วงของการรับประทานอาหาร

**การเรียนรู้แบบลงมือกระทำของ บี.เอฟ. สกินเนอร์** โดยเขาเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์จะเกิดขึ้น  
ได้จากการเสริมแรง(Reinforcement) โดยได้อธิบายว่าหากต้องการให้เกิดการเรียนรู้ในพฤติกรรม  
ใด ก็จะต้องให้การเสริมแรงในพฤติกรรมนั้น การเสริมแรงทางบวกโดยสิ่งให้สิ่งเร้าที่สร้างความพึง  
พอใจเช่นเมื่อเด็กอนุบาลสามารถแสดงพฤติกรรมหรือตอบคำถามได้ถูกต้องครูก็ให้คำชมเชยหรือให้  
ดาวเพื่อสร้างความพึงพอใจให้กับเด็ก หรือการเสริมแรงทางลบเป็นการให้สิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ เช่น  
เมื่อเด็กพูดจาหยาบคาย ครูก็อาจทำหน้าบึ้งหรือไม่พูดกับเด็ก ก็จะช่วยให้เด็กไม่พูดจาหยาบคายอีก  
แต่ก็มีข้อแนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงการใช้การลงโทษเพราะจะทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมต่อต้านและไม่สามารถลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้

---

### พฤติกรรมมนุษย์ตามทฤษฎีมนุษยนิยม

อับราฮัม มาสโลว์ เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ใฝ่ดีปรารถนาจะใช้พลังความรู้  
ความสามารถเพื่อนำตัวเองไปสู่ชีวิตที่เจริญสมความปรารถนา ดังนั้นพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์จึง  
เป็นผลมาจากการพยายามที่จะตอบสนองความต้องการตามลำดับขั้นอันนี้ได้แก่

- ✚ ความต้องการทางร่างกาย เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น  
ต้องการอาหาร น้ำ ความอบอุ่น การพักผ่อน
- ✚ ความต้องการความปลอดภัย เป็นความต้องการที่จะปกป้องตนเองให้ปลอดภัยจาก  
สิ่งแวดล้อม เช่นต้องการการรักษาความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย ทรัพย์สินและชีวิต
- ✚ ความต้องการความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ เป็นความต้องการที่ต้องการ  
เป็นที่รักของผู้อื่น เช่นต้องการความเข้าใจ การยอมรับ การดูแล และในขณะเดียวกันก็ต้องแสดง  
ความรักต่อผู้อื่น เช่น การแสดงความห่วงใย การช่วยเหลือ การเสียสละ
- ✚ ความต้องการภาคภูมิใจ เกียรติยศและศักดิ์ศรี เป็นการพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่ง  
สถานภาพทางสังคม หรือรางวัลที่แสดงถึงความสำเร็จในหน้าที่การงาน เช่นการได้รับการเลื่อน  
ตำแหน่งหน้าที่การงาน การได้เลื่อนขั้นเงินเดือน
- ✚ ความต้องการที่จะตระหนักถึงความสามารถสูงสุดที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งเมื่อ  
ค้นพบแล้วว่าตนเองมีความสามารถหรือศักยภาพในด้านใด ก็จะพยายามพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่  
เป้าหมายอันนั้น เช่นการก้าวไปเป็นนักแสดงหรือนักกีฬาที่มีชื่อเสียงระดับโลก

จากทฤษฎีต่างๆที่กล่าวมาทำให้เข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์ได้ส่วนหนึ่ง แนวคิด  
ของแต่ละทฤษฎีไม่สามารถอธิบายคำตอบได้ในทุกพฤติกรรม ดังนั้นการที่จะรู้พฤติกรรมของมนุษย์  
ได้ในทุกด้านจึงจำเป็นต้องศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมา

---

## การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

จากที่ได้ทราบแล้วว่าพฤติกรรมมนุษย์เป็นสิ่งที่ซับซ้อน มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยเวลาในการเรียนรู้ จุดมุ่งหมายที่สำคัญในการทำความเข้าใจกับพฤติกรรมมนุษย์ก็คือ การพยายามที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนารูปแบบพฤติกรรมทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งอยู่ร่วมกับเราในสังคมให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม การอยู่ในสังคมจำเป็นต้องใช้การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะในชีวิตประจำวันมนุษย์นั้นไม่ได้อยู่เพียงคนเดียว แต่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมหลายๆด้านขึ้นอันได้แก่

- ✚ ปทัสถานของกลุ่ม คือเกิดข้อตกลงว่าพฤติกรรมใดเป็นที่ยอมรับหรือไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เช่นการแต่งชุดดำไปงานศพ การเคารพธงชาติเวลา 8.00 น.
- ✚ แรงบีบคั้นภายในกลุ่ม คือสถานการณ์ที่ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องทำตามปทัสถานของกลุ่ม เช่นแรงบีบคั้นที่เป็นการตำหนิติเตียนผู้ที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับกลุ่มหรือ การชื่นชมผู้ที่มีความคิดเห็นคล้อยตามความคิดเห็นของกลุ่ม
- ✚ การแก้ปัญหาในกลุ่ม ภายในกลุ่มจะเกิดการปะทะสังสรรค์และเป็นผลทำให้มีปัญหามากมายตามมา การแก้ปัญหาจึงเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยทำให้เกิดการระดมสมองเพื่อคิดแก้ไขปัญหา
- ✚ การกล้าเสี่ยงในการตัดสินใจ หากการตัดสินใจใดเป็นการตัดสินใจร่วมกันของกลุ่มแล้ว สมาชิกของกลุ่มก็มีแนวโน้มว่าจะรับว่าตนเองมีส่วนในการตัดสินใจนั้น ในอีกทางหนึ่งก็คือเป็นการเฉลี่ยความรับผิดชอบกันหลายๆคน

---

## การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

เมื่อเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ และเข้าใจพฤติกรรมกลุ่มแล้ว ก็จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมที่มนุษย์แต่ละคนแสดงออกทั้งโดยส่วนตัวและขณะอยู่ในกลุ่ม ซึ่งในชีวิตประจำวันของเราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพยายามทำความเข้าใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างเขาและเราตลอดเวลา วิธีการที่จะทำให้เราเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขก็คือ

- ✚ การยอมรับในความแตกต่างของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและมีความแตกต่างกันทั้งสถานภาพ ภูมิหลัง ค่านิยม การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว หากเรายอมรับเราต้องหลักการข้อนี้ได้ เราก็จะคาดหวังจากผู้อื่นให้เป็นอย่างที่ใจเราต้องการน้อยลง

✚ การยอมรับในความสามารถของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้  
สู่สิ่งที่ดีขึ้นเสมอ แต่บางครั้งขาดโอกาส ความรู้และแรงกระตุ้น ดังนั้นหากมีการให้โอกาสกับเขาได้  
แสดงความคิดเห็นในการตัดสินใจของกลุ่ม กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ก็จะทำให้กลุ่มได้ประโยชน์จาก  
เขาและมีความรู้สึกที่ดีร่วมกัน

✚ การยอมรับในศักดิ์ศรีและความเท่าเทียมของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความภาคภูมิใจ  
ในตนเองเป็นพื้นฐาน ดังนั้นหากจะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำใดๆก็ตาม ก็  
จะต้องเริ่มต้นขึ้นจากความต้องการของคนๆนั้นเป็นสำคัญโดยเขาต้องตระหนักและเกิดจากการ  
ตัดสินใจด้วยตนเอง

ดังนั้นหากต้องการให้ความสัมพันธ์ระหว่างเราและผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ควรเริ่มต้นจากการ  
ยอมรับในศักดิ์ศรี ไม่ใช่คำพูดหรือกริยาในอันที่จะลดคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้อื่น

---

**จบเนื้อหาเรื่องความเข้าใจผู้อื่น**