



## การเข้าใจตนเองและผู้อื่น

### การรับรู้ (Perception)

#### ความหมาย

การรับรู้ คือ การตีความหมายการรับสัมผัสออกเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความหมายธรรมชาติของการรับรู้

#### ธรรมชาติของการรับรู้

- การรับรู้เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้
- การรับรู้เป็นสิ่งที่เลือกสรร

#### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้

##### ปัจจัยด้านตัวผู้รับรู้

- ความพร้อมของประสาทสัมผัส
- ประสบการณ์เดิม
- ความสนใจ
- ความคาดหวัง
- ความต้องการ
- การเห็นคุณค่า

##### ปัจจัยด้านลักษณะสิ่งเร้า

- ความเข้มและขนาด
- ความผิดแผกกัน
- การกระทำซ้ำ
- การเคลื่อนไหว
- การเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้า
- ความโดดเด่น



### หลักการจัดระเบียบสิ่งเร้า

- หลักความใกล้ชิด (proximity)
- หลักความคล้าย (similarity)
- หลักความต่อเนื่อง (continuity)
- หลักการต่อเติม (closure)

### การรับรู้ภาพและพื้น (Figure-Ground Perception)

สิ่งเร้าใดที่เราใส่ใจ จะปรากฏโดดเด่นในความรู้สึก เปรียบเหมือนภาพ (figure) ส่วนสิ่งเร้าอื่นๆที่เราไม่ใส่ใจ เราจะรู้สึกถึงมันลางเลือน เปรียบเหมือนเป็นพื้น (ground) ภาพและพื้นนั้นอาจเปลี่ยนแปลงไปกลับมาได้ขึ้นอยู่กับว่าขณะนั้นเราใส่ใจสิ่งเร้าใดมากกว่ากัน

### ภาพลวงตา (perceptual illusions)

เป็นการรับรู้ทางสายตาที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง อันเนื่องมาจากสิ่งเร้า

### อาการประสาทหลอน (hallucinations)

หมายถึง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รส หรือ การรู้สึกทางกาย โดยไม่มีสิ่งเร้าอยู่จริง เกิดขึ้นได้ทั้งในขณะที่ตื่นหรือในขณะที่หลับ อาจมีสาเหตุมาจากสารกระตุ้นประสาท การมีไข้สูง หรือการขาดสิ่งเร้ากระตุ้น

### การรับรู้ลักษณะตนเอง (Self – Perception)

การรับรู้ลักษณะของตนเองเกิดจากการตีความข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางกายของตน พฤติกรรมของตน และคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน รวมทั้งประสบการณ์ที่ได้รับ อันจะก่อให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นคนดีหรือไม่ มีความสามารถมากน้อยเพียงใด การรับรู้ตนเองจะก่อให้เกิดอัตมโนทัศน์ (self-concept) หรือความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำและได้รับคำชมเชยจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีการรับรู้ที่ดีต่อตนเอง และรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

ถ้าบุคคลทำสิ่งใดผิดหรือประสบความสำเร็จล้มเหลว ได้รับการตำหนิ ก็จะเกิดความรู้สึกด้อย มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ ผู้ที่มีการรับรู้แบบนี้มากๆหรือบ่อยๆ จะเป็นบ่อเกิดของปมด้อยและความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

อย่างไรก็ตาม การรับรู้เกี่ยวกับข้อบกพร่องของตนก็มีประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่างๆได้ตรงต่อข้อเท็จจริง ไม่หลอกตัวเอง และยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อความผิดหวังหรือสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้นอีกได้ในอนาคต



## การรับรู้ลักษณะบุคคล (Person Perception)

### ข้อมูลสำหรับการรับรู้ลักษณะบุคคล

ในชีวิตประจำวันเราอาศัยข้อมูล 3 ประการ คือ

- ลักษณะทางกายภาพ
- พฤติกรรม
- คำบอกเล่าของผู้อื่น

ซึ่งข้อมูลทั้ง 3 ประการนี้ล้วนมีความผิดพลาดคลาดเคลื่อนเกิดขึ้นได้เสมอ

### วิธีการที่ใช้ในการรับรู้ลักษณะบุคคล

- การรับรู้ภาพพจน์ (Stereotype) ภาพพจน์ หมายถึง ลักษณะเด่นที่บุคคลรับรู้ต่อกลุ่มบุคคลหรือต่อสถาบันตามที่แต่ละคนมีประสบการณ์ต่อสิ่งเรานั้น มักรับรู้ในลักษณะเหมารวม (Generalization) โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของภาพพจน์นั้น

- การรับรู้ภาพพจน์กลุ่มตัวเอง (Autostereotype) มักมีลักษณะเป็นบวก มีผลต่อการรับรู้ลักษณะบุคคลในกลุ่ม และพฤติกรรมระหว่างกลุ่ม โดยเฉพาะในระดับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ การที่ประเทศหนึ่งเลือกกระทำหรือไม่กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งกับอีกประเทศหนึ่ง ขึ้นอยู่กับการรับรู้ภาพพจน์ของผู้นำในประเทศทั้งสอง

- การรับรู้ลักษณะแกน (Central Traits) ลักษณะแกน ได้แก่ คำคุณศัพท์ที่เด่นชัดที่สุดในการบ่งบอกถึงลักษณะของคนที่เรารู้ มีลักษณะคล้ายภาพพจน์

- การรับรู้ลักษณะทางกายภาพ คนเรามีแนวโน้มที่จะรับรู้ลักษณะทางร่างกายของคน ๑ หนึ่งควบคู่ไปกับลักษณะทางจิตใต้บางอย่างของคน ๑ นั้น

- ผลลำเอียงทางดี (Halo Effect) เป็นปรากฏการณ์ที่บุคคลมักจะปล่อยให้ลักษณะเด่นทางบวกของบุคคลที่ถูกรับรู้เข้ามามีอิทธิพลในการพิจารณาลักษณะอื่นของเขาให้เห็นลักษณะอื่นดีไปด้วย ถ้าเป็นในทางกลับกัน เรียกว่า ผลลำเอียงทางลบ (Horn Effect)

### - การรับรู้ภาษาท่าทาง (Body Language Perception)

- การแสดงสีหน้า (facial expression) เป็นกระจกสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์มี 6 อย่าง คือ สุข เศร้า ประหลาดใจ กลัว โกรธ ขยะแขยง

- การประสานตา (eye contact)
- อากัปกริยา (body movement)
- การสัมผัส (touching)
- ขอบเขตส่วนบุคคล (personal space)



## เอกสารอ้างอิง

- เดิมศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2550.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. จิตวิทยา กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- <http://webpace.ship.edu/cgboer/personpercept.html>

## คำถามท้ายบท

1. การรับรู้หมายถึงอะไร
2. บัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการรับรู้
3. อັตมโนทัศน์เป็นผลมาจากบัจจัยใดบ้าง
4. การรับรู้ลักษณะบุคคลต่าง ๆอาศัยวิธีการใด
5. ภาษาท่าทางแสดงออกในมิติใดบ้าง
6. ภาพลวงตา (illusion) กับอาการประสาทหลอน (hallucination) มีความแตกต่างกันอย่างไร