

Academic Article:

Received: 2024-02-01;

Revised: 2024-05-21;

Accepted: 2024-06-20.

มนุษย์กับธรรมชาติแห่งการรับรู้

Human Being and Nature of Perception

พระอนันต์ อาสโภ (สุริยา)

Phra Anan Asapho (Suriya)

วัดนครอินทร์ จังหวัดนันทบุรี

Wat Nakhon-In, Nonthaburi Province

First/Corresponding Author, E-mail: anansuriya083@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์กับการรับรู้ จากการศึกษาพบว่า กระบวนการสำคัญที่มนุษย์ใช้ในการทำความเข้าใจโลกและสภาพแวดล้อมรอบตัว โดยอาศัยอวัยวะรับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นตัวรับสัมผัสต่าง ๆ เข้ามา จากนั้น ส่งผลไปที่สมองเพื่อเป็นการแปลผล เป็นกระบวนการทางสมองในการตีความจากข้อมูลที่ได้รับสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ทำให้บุคคลเกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าแล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ทั้งเป็นเรื่องที่ดีและไม่ดี ที่เข้ามาสู่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะเห็นว่า เรื่องราวที่ดี (กุศล) และไม่ดี (อกุศล) ถูกเก็บไว้ในจิต กระบวนการทำงานของจิตก็มีหน้าที่ส่งต่อหรือเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกทางกายทั้งเรื่องดี (กุศล) และไม่ดี (อกุศล) การรับรู้ไม่ได้เป็นเพียงกระบวนการทางกายภาพ แต่ยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยา วัฒนธรรมและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล บทความนี้เป็นการวิเคราะห์กระบวนการรับรู้ของมนุษย์โดยพิจารณาทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา รวมถึงปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการรับรู้ เช่น อคติทางความคิด การรับรู้ผิดพลาดและการใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นตัวกำหนดการตีความข้อมูล ผลลัพธ์ของการศึกษานี้ช่วยให้เข้าใจถึงความซับซ้อนของการรับรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การออกแบบ การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์

คำสำคัญ: มนุษย์, การรับรู้, ธรรมชาติการรับรู้

Abstract

This academic article aims to study the concept of human being and perception. From the study, it finds that an important process that humans use to understand the world and the environment around them, using the five sense organs: eyes, ears, nose, tongue, and body as the receivers of various sensations. Then, it will send results to the brain for interpretation. It is a process of the brain interpreting information received from various things, causing the



person to respond to those stimuli, which are expressed as various human behaviors, both good and bad. When entering through the five doors, it can be seen that good stories (Kusala) and bad stories (Akusala) will be stored in the mind. However, the working process of the mind has the function of sending or being a driving force for humans to display physical behaviors, both good (Kusala) and bad (Akusala). Perception is not just a physical process, but is also influenced by psychological factors, culture, and individual experiences. This article analyzes the human perception process by considering both biology and psychology, including factors that may cause perception errors such as cognitive biases, misperceptions, and using past experiences to determine data interpretation. The results of this study help understand the complexity of perception and apply them to various fields such as communication, design, and the development of analytical thinking skills.

Keywords: Human Being, Perception, Nature of Perception

บทนำ

การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการสำคัญที่มนุษย์ใช้ในการทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวผ่านประสาทสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การรับรสหรือการสัมผัส กระบวนการนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่การรับข้อมูลจากสิ่งเร้าภายนอก แต่ยังเกี่ยวข้องกับการแปลผล ตีความและสร้างความหมายจากข้อมูลที่ได้รับ มนุษย์มักมองว่า การรับรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและแม่นยำ แต่ในความเป็นจริง การรับรู้ของเราอาจมีความคลาดเคลื่อน และได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ประสบการณ์ส่วนตัว ความเชื่อ วัฒนธรรม และสภาพอารมณ์ เช่น คนสองคนที่มองภาพเดียวกันอาจตีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

การศึกษาการรับรู้จึงเป็นหัวข้อสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหลายศาสตร์ เช่น จิตวิทยา ญาณวิทยาประสาทวิทยา ปรัชญาและวิทยาศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกของการรับรู้ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการทางความคิดของมนุษย์และลดข้อผิดพลาดในการตัดสินใจ บทความนี้จะวิเคราะห์กระบวนการรับรู้ของมนุษย์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นเพื่อให้เห็นภาพรวมของบทบาทของการรับรู้ในชีวิตประจำวันและการนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ การรับรู้จึงเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่มนุษย์ใช้ในการตีความและทำความเข้าใจข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การรับรส และการสัมผัส กระบวนการนี้มีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตและการตัดสินใจของมนุษย์ในแต่ละวัน อย่างไรก็ตาม การรับรู้ไม่ได้เป็นเพียงการรับข้อมูลแบบตรงไปตรงมา แต่ยังเกี่ยวข้องกับการตีความ ประสบการณ์ในอดีต และความคาดหวังของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจทำให้การรับรู้ของคนแต่ละคนแตกต่างกันไป แม้ว่าจะเผชิญกับสิ่งเร้าเดียวกันก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ของมนุษย์มีความสำคัญทั้งในด้านจิตวิทยา ปรัชญาและวิทยาศาสตร์ประสาท (Neuroscience) เพราะช่วยอธิบายว่า มนุษย์สามารถเข้าใจโลกและตอบสนองต่อ

สิ่งแวดล้อมได้อย่างไร นอกจากนี้ ยังมีการนำความรู้ด้านการรับรู้ไปประยุกต์ใช้ในหลายสาขา เช่น การออกแบบผลิตภัณฑ์ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์และการตลาด เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อพฤติกรรมและความต้องการของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การทำความเข้าใจการรับรู้ของมนุษย์จึงเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาองค์ความรู้และสามารถนำไปสร้างนวัตกรรมที่สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น

ความหมายของการรับรู้

หากกล่าวถึงแนวคิดหรือทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้จะเห็นว่า การรับรู้เป็นกระบวนการจัดการหรือตีความหมายของสิ่งที่บุคคลคนนั้นได้สัมผัสจากประสาทสัมผัสของตนเอง โดยการตีความจะอาศัยประสบการณ์ การเรียนรู้ ทักษะและค่านิยมของตน และเมื่อรับรู้เรื่องนั้นในลักษณะใดก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกไปในลักษณะนั้นด้วย กันยา สุวรรณแสง (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการรับรู้ในหนังสือจิตวิทยาทั่วไปว่า การรับรู้มีความสำคัญต่อเจตคติ อารมณ์และแนวโน้มของพฤติกรรม เมื่อรับรู้แล้วย่อมเกิดความรู้สึกและมีอารมณ์พัฒนามาเป็นเจตคติแล้วพฤติกรรมจะตามมาในที่สุด ดังนั้น มนุษย์เมื่อเกิดการรับรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจะตีความหมาย และส่งผลกระทบต่อไปยังอารมณ์ ความรู้สึกก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นในแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป ซึ่งการรับรู้ดังกล่าวจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งก็มีผลต่อการรับรู้ครั้งต่อไปเสมอ

สำหรับทฤษฎีการรับรู้เป็นทฤษฎีที่ถูกกล่าวถึงมายาวนาน นักวิชาการด้านประสาทวิทยาและจิตวิทยาหลายคนให้ทัศนะเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ไว้หลากหลาย โดยสรุปอาจจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ การประมวลผลจากล่างขึ้นบนและการประมวลผลจากบนลงล่าง จากทัศนะดังกล่าวพัฒนาไปสู่ทฤษฎีหนึ่งที่เสนอโดยอุลริค ไนส์เซอร์ (Ulric Neisser) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้อธิบายไว้ว่า กระบวนการประมวลผลจากบนลงล่างและจากล่างขึ้นบนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการตีความสิ่งเร้าที่ดีที่สุดเรียกว่า วงจรการรับรู้ (Perceptual Cycle) (Neisser, 1976) ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการของการรับรู้ เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กันระหว่างความเข้าใจความคิด ความรู้สึก ความจำ การเรียนรู้ การตัดสินใจ กระบวนการรับรู้เกิดขึ้นได้จะต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้ 1) สิ่งเร้า (Stimulus) ที่จะทำให้เกิดการรับรู้ เช่น สถานการณ์ เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมรอบกายที่เป็นคน สัตว์และสิ่งของ 2) ประสาทสัมผัส (Sense Organs) ที่จะทำให้เกิดความรู้สึก เช่น ตามองเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรสชาติ และผิวหนังรู้สึกร้อนหนาว 3) ประสบการณ์ หรือความรู้เดิมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าที่สัมผัส และ 4) การแปลความหมายของสิ่งเร้าที่สัมผัส โดยสมองจะทำหน้าที่ทบทวนประสบการณ์หรือความรู้เดิมว่าสิ่งเร้านั้น คือ อะไร นอกจากนี้ สิ่งที่ต้องพิจารณาเพิ่มเติมนอกจากกระบวนการรับรู้ที่นำไปสู่การแปลความหมายแล้ว ยังต้องพิจารณาปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ ได้แก่ ผู้รับรู้ เป้าหมายที่จะรับรู้ และบริบทหรือสถานการณ์ของการรับรู้ ส่วนแสงเดือน ทวีสิน (2545) กล่าวว่า การรับรู้ หมายถึง การที่มนุษย์นำข้อมูลที่ได้จากความรู้สึกสัมผัส (Sensation) ซึ่งเป็นข้อมูลดิบ (Raw Data) จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกาย สัมผัสมาจำแนก แยกแยะ คัดเลือก



วิเคราะห์ด้วยกระบวนการทำงานของสมองแล้วแปลสิ่งที่ได้ออกเป็นสิ่งที่หนึ่งสิ่งใดที่มีความหมายเพื่อนำไปใช้ในการเรียนรู้ต่อไป

ลักษณะที่สำคัญของการรับรู้มี 6 ประการ (แสงเดือน ทวีสิน, 2545; ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2550; สุชา จันทน์เอม, 2536) คือ 1. การรับรู้เป็นกระบวนการที่มีการเลือกสรร (Selective Perception) โดยมนุษย์จะเลือกที่จะใส่ใจและรับรู้เฉพาะบางสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ในขณะที่ละเลยสิ่งเร้าอื่น ๆ ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกสรร ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจและประสบการณ์เดิม

2. การรับรู้เป็นกระบวนการที่มีการจัดระเบียบ (Perception is Organized) ข้อมูลที่ได้รับจากประสาทสัมผัสจะไม่ถูกรับรู้แบบกระจัดกระจาย แต่สมองจะทำการจัดระเบียบข้อมูลเหล่านั้นให้เป็นรูปแบบที่มีความหมาย เช่น หลักการจัดกลุ่มของการรับรู้ (Gestalt Principles)

3. การรับรู้เป็นการตีความ (Perception is Interpretive) เป็นการให้ความหมายต่อสิ่งที่รับรู้ ซึ่งไม่ได้มาจากตัวสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับการตีความโดยอาศัยประสบการณ์ ความรู้และบริบทของเรื่องนั้น

4. การรับรู้มีความคงที่ (Perceptual Constancy) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะรับรู้วัตถุว่า มีคุณสมบัติบางอย่างคงที่ (เช่น ขนาด รูปร่าง สี) แม้ว่าข้อมูลทางประสาทสัมผัสจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์

5. การรับรู้มีบริบทเข้ามาเกี่ยวข้อง (Perception is Contextual) เป็นการรับรู้ที่ได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่สิ่งเร้านั้นปรากฏอยู่ ซึ่งจะช่วยให้ตีความและเข้าใจสิ่งเร้าได้ดีขึ้น

6. การรับรู้มีลักษณะเฉพาะบุคคล (Perception is Subjective) เป็นประสบการณ์การรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม ทักษะ ความเชื่อและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ

กระบวนการของการรับรู้

กระบวนการของการรับรู้ (Perception Process) เป็นกระบวนการที่มนุษย์ใช้ในการรับและตีความข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัส ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนหลัก (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2549; แสงเดือน ทวีสิน, 2545) ได้แก่

1. การรับสัมผัส (Sensation) เป็นขั้นตอนแรกที่สิ่งเร้าจากภายนอก (เช่น แสง เสียง กลิ่น รส สัมผัส) มากระทบกับอวัยวะรับสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง) และถูกเปลี่ยนเป็นสัญญาณประสาท (Neural Signals) เพื่อส่งไปยังสมอง

2. การใส่ใจ (Attention) สมองจะคัดเลือกและให้ความสนใจกับสัญญาณประสาทบางอย่างจากทั้งหมดที่เข้ามา โดยสิ่งเร้าที่ได้รับความสนใจมักจะมีคุณสมบัติเด่น เกี่ยวข้องกับความต้องการหรือเป็นสิ่งที่คุ้นเคย

3. การจัดระเบียบ (Organization) ข้อมูลที่ได้รับความสนใจจะถูกนำมาจัดระเบียบให้เป็นรูปแบบที่มีความหมาย สมองจะใช้หลักการต่าง ๆ ในการจัดกลุ่มสิ่งเร้า เช่น ความใกล้ชิด ความคล้ายคลึง ความต่อเนื่อง และการปิดช่องว่าง (Gestalt Principles of Organization)

4. การตีความ (Interpretation) ขั้นตอนสุดท้ายของการรับรู้ คือ การให้ความหมายแก่สิ่งที่ถูกจัดระเบียบ โดยอาศัยประสบการณ์เดิม ความรู้ ความคาดหวังและบริบทแวดล้อม

5. การตอบสนอง (Response) หลังจากการรับรู้และตีความแล้ว บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าผ่านการกระทำหรือความคิด เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ การตอบสนองทางพฤติกรรม การปรับตัวทางความคิด

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับการเรียนรู้

การรับรู้และการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด เนื่องจากการรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ โดยการรับรู้ช่วยให้มนุษย์สามารถเก็บข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมแล้วนำไปใช้ในการสร้างความเข้าใจ พัฒนาแนวคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นหัวใจของการเรียนรู้ ดังนั้น การรับรู้จึงมีส่วนสัมพันธ์กับปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระบวนการรับรู้ โดยสามารถสรุปได้ (Sternberg & Sternberg, 2012; Damasio, 1994; ชูชัย สมितिไกร และวิณา พันธุ์กุ่ม, 2564) ดังนี้

1. ประสบการณ์เดิม คือ ความรู้ ทักษะ ความทรงจำ ทักษะคิด และค่านิยมที่แต่ละบุคคลสะสมมาจากการเรียนรู้และการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีต สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนพื้นฐานหรือกรอบอ้างอิงที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการตีความและทำความเข้าใจสิ่งใหม่ ๆ ที่พบเจอในปัจจุบัน

2. ความสนใจและอารมณ์ เป็นสองปัจจัยภายในบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อกระบวนการรับรู้ ทั้งสองอย่างนี้มีปฏิสัมพันธ์กันและสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะรับรู้ วิธีที่ตีความและความสำคัญที่ในการให้แกข้อมูลต่าง ๆ โดยความสนใจเปรียบเสมือนประตูที่คัดกรองข้อมูลที่จะเข้าสู่กระบวนการรับรู้ของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ให้ความสนใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้นอย่างละเอียดมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็ลดการประมวลผลข้อมูลอื่น ๆ ที่อยู่นอกเหนือความสนใจของมนุษย์ลง ส่วนอารมณ์มีบทบาทสำคัญในการใส่สีให้การรับรู้ และอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่น่าสนใจ สิ่งที่น่าจดจำและวิธีที่ตีความ

3. บริบทและสภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ สิ่งที่เห็น ได้ยินหรือรู้สึก มักจะถูกตีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ โดยบริบทจะช่วยให้มนุษย์เข้าใจความหมายของสิ่งเร้าที่ไม่ชัดเจน เช่น คำว่า ตา อาจหมายถึง อวัยวะที่ใช้ในการมองเห็น ญาติผู้ใหญ่ของพ่อหรือแม่ หรือลักษณะของสวดลาย ขึ้นอยู่กับบริบทของประโยคหรือสถานการณ์ ส่วนสภาพแวดล้อมจะหมายถึง ความเชื่อ ค่านิยม บรรทัดฐานสังคม และประสบการณ์ร่วมกันในวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ มีอิทธิพลต่อสิ่งที่ผู้คนให้ความสนใจ และวิธีที่พวกเขาตีความโลก เช่น การรับรู้ความสำคัญของลำดับอาวุโสในวัฒนธรรมไทยอาจแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตก

4. วัฒนธรรมและความเชื่อ เป็นปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่สำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดวิธีการรับรู้และตีความ สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ความเชื่อ มีอิทธิพลต่อสิ่งที่น่าสนใจ และวิธีที่การเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยวัฒนธรรมจะหมายถึง ระบบของความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และพฤติกรรมที่สืบทอดกันมาในกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง ส่วนความเชื่อ คือ ความคิดหรือการยอมรับว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริงแล้วความเชื่อนั้นก็จะมามีอิทธิพลอย่างมากต่อการตีความข้อมูลและการสร้างความหมายให้กับสิ่งที่มนุษย์ได้รับรู้



สำหรับการเรียนรู้ คือ กระบวนการที่บุคคลได้รับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิดหรือทักษะผ่านประสบการณ์ โดยอาจเกิดจากการสังเกต การลองผิดลองถูก หรือการได้รับข้อมูลใหม่ ซึ่งจำแนกได้หลายลักษณะ เช่น การเรียนรู้แบบเชื่อมโยง (Associative Learning) เช่น การเรียนรู้แบบเงื่อนไขของพาฟลอฟ การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) เช่น การเลียนแบบพฤติกรรม การเรียนรู้ผ่านความเข้าใจ (Cognitive Learning) เช่น การใช้เหตุผล วิเคราะห์และสรุปผล

การรับรู้และการเรียนรู้จะมีลักษณะสัมพันธ์กัน โดยการรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ ถ้าไม่มีการรับรู้ มนุษย์จะไม่สามารถเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์และเรียนรู้ได้ ซึ่งการรับรู้ที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ต่างกันออกไปด้วย ซึ่งบุคคลแต่ละคนอาจรับรู้สิ่งเดียวกันแตกต่างกันจึงทำให้เกิดแนวทางการเรียนรู้ที่ต่างกันไป อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้สามารถเปลี่ยนการรับรู้ได้ เมื่อมนุษย์เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มุมมองหรือการรับรู้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงไป เช่น คนที่เคยกลัวคณิตศาสตร์ อาจรับรู้ว่าเป็นเรื่องสนุกหลังจากมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดี

การนำหลักการรับรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการรับรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในหลายด้านของชีวิต ดังนี้

1. ด้านการศึกษา การตระหนักถึงกลไก และปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ สามารถนำไปสู่การพัฒนาวิธีการเรียนรู้ การสอน และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การนำหลักการรับรู้มาประยุกต์ใช้ในบริบทของการศึกษาจึงเป็นกุญแจสำคัญในการปลดล็อกศักยภาพทางการเรียนรู้ และสร้างสภาพแวดล้อมการศึกษาที่ส่งเสริมความเข้าใจอย่างแท้จริง โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ คือ การใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น ภาพ เสียง วิดีโอ หรือการลงมือปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการรับรู้และจดจำ การใช้เทคนิคการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ในการสรุปเนื้อหา การตั้งคำถาม หรือการอธิบายให้ผู้อื่นฟัง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งขึ้น การใช้กฎเกสตัลท์ (Gestalt Principles) เช่น การจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ หรือการใช้ภาพเชื่อมโยงแนวคิด เพื่อให้จดจำได้ง่ายขึ้น

2. ด้านการทำงาน เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารและการทำงานเป็นทีมเข้าใจว่าผู้ร่วมงานแต่ละคนมี การรับรู้ที่แตกต่างกัน ทำให้สามารถปรับการสื่อสารให้เหมาะสมได้ใช้เทคนิคการออกแบบสื่อ เช่น การใช้สี ฟอนต์ และโครงสร้างที่ชัดเจนในการทำเอกสารหรือพรีเซนเทชัน เพื่อดึงดูดความสนใจและทำให้ข้อมูลเข้าใจง่าย ปรับสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น การใช้แสง สี และเสียงที่เหมาะสม เพื่อสร้างบรรยากาศที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

3. ด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ เป็นการทำความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ตระหนักว่าคนแต่ละคนมีการรับรู้ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ วัฒนธรรม และอารมณ์ของเขา ใช้ภาษากาย (Body Language) และน้ำเสียงให้เหมาะสมในการสื่อสาร เพื่อส่งเสริมความเข้าใจและลดความเข้าใจผิด ฝึกการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เพื่อทำความเข้าใจมุมมองของผู้อื่นก่อนตอบสนอง

4. ด้านการตลาดและธุรกิจ การสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และดึงดูดลูกค้าใช้หลักการรับรู้ทางสายตา (Visual Perception) เช่น สี โลโก้ และการออกแบบบรรจุภัณฑ์ เพื่อดึงดูดลูกค้า เข้าใจอิทธิพลของความ

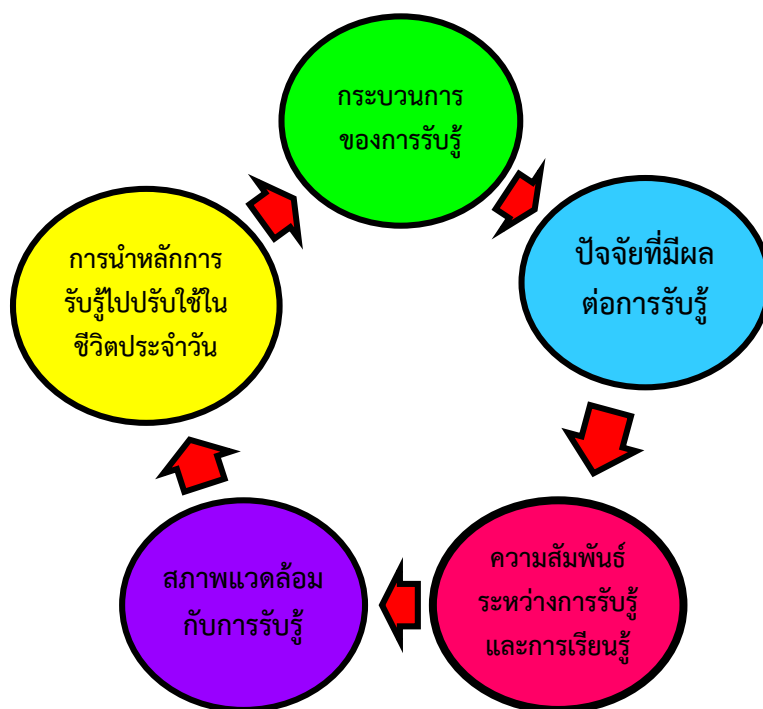
คาดหวัง เช่น ลูกค้าคาดหวังให้สินค้าราคาแพงมีคุณภาพดี ดังนั้น แบรินด์จึงควรนำเสนอภาพลักษณ์ให้สอดคล้องกับความคาดหวังของตลาด ใช้การตลาดเชิงจิตวิทยา (Psychological Marketing) เช่น การใช้โปรโมชั่น การตั้งราคา หรือการใช้รีวิวจากผู้ใช้งานจริง เพื่อสร้างการรับรู้ที่ดีเกี่ยวกับสินค้า

5. ด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรม การจัดการอารมณ์และมุมมองต่อชีวิต ผีการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) เช่น แทนที่จะมองว่า ล้มเหลว เป็นเรื่องแย่ ให้มองว่า เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต ใช้สติ (Mindfulness) เพื่อช่วยให้ตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนเอง ลดอคติ และเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ ปรับสภาพแวดล้อมรอบตัว เช่น การจัดบ้านให้เป็นระเบียบหรือการใช้แสงธรรมชาติเพื่อส่งเสริมความรู้สึกที่ดี

จากที่กล่าวมา การรับรู้ที่ดีจึงเกิดจากองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ประสบการณ์เดิมและความรู้ คือ การรับรู้ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความคิด ความรู้และการคาดการณ์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถวิเคราะห์ ตัดสินใจและตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2) ความต้องการและความสนใจ คือ ความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคลส่งผลต่อการรับรู้ หากมนุษย์มีความสนใจในสิ่งใดเป็นพิเศษก็มักจะให้ความสำคัญกับรายละเอียดของสิ่งนั้นมากขึ้น และสามารถรับรู้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้ง 3) สภาพแวดล้อมและสิ่งกระตุ้น คือ บริบทและสภาพแวดล้อมมีผลต่อการรับรู้ หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการทำความเข้าใจได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนมาก การรับรู้และการประมวลผลข้อมูลอาจลดลง

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาเรื่องมนุษย์กับธรรมชาติแห่งการรับรู้ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้



ภาพ 1 มนุษย์กับธรรมชาติแห่งการรับรู้



สรุป

หลักการรับรู้ทำให้เข้าใจว่า มนุษย์มีการรับรู้ที่แตกต่างกัน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย ทั้งด้านการเรียนรู้ การทำงาน การสื่อสาร การตลาด และการดูแลสุขภาพจิต ช่วยให้มนุษย์ปรับตัวได้ดีขึ้น สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต จะเห็นได้ว่าการรับรู้เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ทั้งวัตถุ บุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว หากปราศจากการรับรู้ มนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ จดจำหรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น.
- ชูชัย สมितिไกร และวีณา พันธุ์กุ่ม. (2564). *จิตวิทยาสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2549). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- แสงเดือน ทวีสิน. (2545). *จิตวิทยาการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยแสง.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam.
- Neisser, U. (1976). *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- Sternberg, R. J. and Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology*, 6th ed. Belmont, CA: Wadsworth.