

บทที่ 2

ทฤษฎีจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

โครงร่างเนื้อหา

2.1 ธรรมชาติและหน้าที่ของทฤษฎีในจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

- (1) แนวคิดเกี่ยวกับการกระตุ้นหรือการเร้า (The Arousal Approach)
- (2) แนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งเร้า (The Stimulus Load Approach)
- (3) แนวคิดเกี่ยวกับระดับการปรับตัว (The Adaptation Level Approach)
- (4) แนวคิดเกี่ยวกับการจำกัดพฤติกรรม (The Behavior Constraint Approach)
- (5) แนวคิดเชิงนิเวศวิทยา (The Ecological Approach)
- (6) แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อม (The Environmental Stress Approach)
- (7) แนวคิดเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำ (The Operant Conditioning)

สาระสำคัญ

1. ทฤษฎีเป็นข้อความที่เชื่อมโยงมโนทัศน์หลายๆ มโนทัศน์เข้าด้วยกัน เพื่อช่วยในการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ เพื่อสรุปข้อมูลจำนวนมากด้วยข้อความไม่กี่ประโยค และเพื่อให้ได้ความรู้ใหม่ๆ

2. จิตวิทยาสิ่งแวดล้อมมีทฤษฎีย่อยๆ หลายทฤษฎี ซึ่งมีจุดเน้นต่างกันและยังไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมในภาพรวมได้ทั้งหมด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทนี้จบแล้วนักศึกษาสามารถ

1. อธิบายหน้าที่ของทฤษฎีได้
2. เข้าใจและสามารถสรุปสาระสำคัญของแต่ละแนวคิดหรือทฤษฎีจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

ได้

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีได้

ในบทที่ 1 ได้กล่าวแล้วว่าจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมมีลักษณะเป็นสหวิทยาการในการศึกษา นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมสนใจที่จะพัฒนาทฤษฎีต่างๆ ขึ้นเพื่อใช้ในการอธิบายการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในบทนี้จะกล่าวถึงทฤษฎีจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการพัฒนาขึ้น รวมทั้งอธิบายหน้าที่ของทฤษฎีด้วย

2.1 ธรรมชาติและหน้าที่ของทฤษฎีในจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

ในการใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาหาความรู้ทางจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมนั้น นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมให้ความสนใจกับแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินการซึ่งเป็นการศึกษาความสัมพันธ์มากกว่าที่จะศึกษาสาเหตุที่เฉพาะเจาะจงตามแนวการกำหนดสาเหตุ (determinism) เช่น นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมสังเกตพบว่า เมื่อปริมาณผู้ต้องขังเพิ่มขึ้น ความรุนแรงในคุกก็เพิ่มขึ้น นั่นคือมีการสังเกตปรากฏการณ์สองอย่าง คือ ความหนาแน่นของประชากรในคุก และความรุนแรง จากนั้นบันทึกความสัมพันธ์ระหว่างปรากฏการณ์ทั้งสอง ถ้าปรากฏการณ์อย่างหนึ่งเพิ่ม อีกปรากฏการณ์หนึ่งก็เพิ่มขึ้น (มีความสัมพันธ์ทางบวก) เราสามารถตั้งสมมติฐานได้ว่า ความหนาแน่นของประชากรในคุกที่เพิ่มขึ้นนำไปสู่ความก้าวร้าวและความรุนแรง ขั้นตอนของการศึกษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ขั้นต่อไปคือการทดสอบสมมติฐาน สมมติฐานเป็นการคาดการณ์ ในทางวิทยาศาสตร์สมมติฐานเป็นการทดสอบความประจักษ์ ลักษณะเด่นของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ คือการทดสอบสมมติฐานด้วยข้อมูลจากการสังเกต (ความประจักษ์) ถ้าข้อมูลจากการสังเกตไม่สนับสนุนสมมติฐาน นักวิทยาศาสตร์อาจปรับเปลี่ยนสมมติฐานและทำการทดสอบใหม่ เช่น ถ้าทำการทดลองในห้องปฏิบัติการ โดยให้มีคนจำนวนมากมาอยู่ในห้องเล็กๆ แต่ไม่พบ ว่ามีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น เราคงต้องปฏิเสธความคิดที่ว่าความแออัดเป็นสาเหตุของความก้าวร้าวและอาจตั้งสมมติฐานใหม่ว่าภายใต้สถานการณ์ที่ขาดแคลน หรือสูญเสียบางอย่าง เช่น สถานการณ์ที่นำเบือหนาย ความแออัดจะนำไปสู่ความก้าวร้าว และทดสอบอีกครั้ง เมื่อได้ข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์แล้ว ก็จะเป็นการอธิบายข้อเท็จจริงในเชิงนามธรรม และเชิงทฤษฎีต่อไปเพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น จะได้อธิบายความแตกต่างของคำ 3 คำ คือ กฎเชิงประจักษ์ (empirical laws) ทฤษฎี (theory) และแม่บท (model)

กฎเชิงประจักษ์ เป็นข้อความที่แสดงความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ต่างๆ จากการสังเกต (มักอยู่ในลักษณะเชิงคณิตศาสตร์) ที่เห็นได้ชัดๆ เช่น กฎแรงดึงดูดของโลก กฎการเข้าหากันของขั้วตรงข้ามของแม่เหล็ก และกฎของผลทางจิตวิทยา (เช่น พฤติกรรมที่นำไปสู่ความพอใจ มีแนวโน้มที่จะกระทำซ้ำ) แสดงให้เห็นได้ง่ายในระดับเชิงประจักษ์ ทฤษฎีเป็นโมโนทัศน์และความสัมพันธ์ที่มีความเป็นนามธรรมมากกว่ากฎเชิงประจักษ์ และมีขอบเขตกว้างกว่าทฤษฎีไม่เหมือนกฎเพราะกฎสาธิตให้เห็นจริงด้วยสถานการณ์เชิงประจักษ์สถานการณ์เดียว

แต่ทฤษฎีอนุมานจากความสัมพันธ์เชิงประจักษ์หลายๆครั้ง เช่น ทฤษฎีวิวัฒนาการ ทฤษฎีความเสมอภาคทางจิตวิทยา (ซึ่งกล่าวว่าความไม่พอใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดจากผลที่ได้รับไม่เท่ากับสิ่งที่ใส่เข้าไป) ส่วนแม่บท(model) มีความเป็นนามธรรมมากกว่ากฎ แต่ไม่ซับซ้อนเท่าทฤษฎี แม่บทมักอยู่บนพื้นฐานของการอนุมานด้วยการเปรียบเทียบหรืออุปมาอุปมัย เช่น นักค้นคว้าสันนิษฐานว่า แผนที่ทางจิต (mental maps) มีลักษณะคล้ายการทำแผนที่ทางกายภาพ หรือสนามแม่เหล็กมีความคล้ายคลึงกับระยะห่างระหว่างคนแปลกหน้าสองคน แม่บท จึงมักเป็นขั้นตอนที่อยู่ตรงกลางระหว่างการสาธิตกฎเชิงประจักษ์กับการสร้างทฤษฎี อาจกล่าวได้ว่า แม่บท เป็นการประยุกต์แนวคิดเชิงทฤษฎีซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในอดีตมาใช้กับความรู้ใหม่ๆ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว แม่บท และ ทฤษฎี อาจใช้ในความหมายเดียวกันได้

โดยพื้นฐานแล้ว ทฤษฎีประกอบด้วยกลุ่มของมโนทัศน์ (concept) และกลุ่มของข้อความที่เชื่อมมโนทัศน์ทั้งหลายเข้าด้วยกัน ในระดับทฤษฎีเราอาจกล่าวว่า ผลอันไม่พึงปรารถนาของประชากรที่มีความหนาแน่นสูงในคุกทำให้เกิดความเครียดที่เชื่อมโยงกับความหนาแน่นสูง นั่นคือความหนาแน่นของประชากรในระดับสูงนำไปสู่ความเครียด และในทางกลับกันความเครียดนำไปสู่ผลอันไม่พึงปรารถนาหลายอย่าง เช่น ความรุนแรงเพิ่มขึ้น หรือสุขภาพจิตเสื่อม มโนทัศน์ของความเครียดในตัวอย่างนี้เป็นนามธรรม ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่อนุมานจากเหตุการณ์ที่สังเกตได้ ปรัชญาการนี้ที่อนุมานนี้ มักเรียกว่า intervening constructs หรือ mediating variables ในเชิงประจักษ์ เราอาจอนุมานความเครียดจากการกระตุนหรือการเร้าโดยอัตโนมัติ (เช่น การเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ หรือการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิที่ผิวหนัง) อนุมานจากคำพูดและภาษาท่าทางที่แสดง ความวิตกกังวล หรือจากพฤติกรรมที่สับสน ความแตกต่างของการศึกษาหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ระหว่างระดับเชิงประจักษ์ และระดับทฤษฎีอยู่ที่ความแตกต่างระหว่างการสังเกตโดยตรง (เชิงประจักษ์) กับการอนุมานเชิงนามธรรม (ทฤษฎี)

หน้าที่ของทฤษฎี

ทฤษฎีมีหน้าที่พื้นฐานอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. ทฤษฎีช่วยทำนายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร นั่นคือ เราสามารถควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวแปรหนึ่งได้โดยการเปลี่ยนแปลงตัวแปรอีกตัวหนึ่ง เช่น ถ้าเราทราบว่าคุณภาพความแออัดบางอย่างนำไปสู่ความรุนแรง (เป็นสาเหตุของความรุนแรง) เราย่อมสามารถควบคุมความรุนแรงได้ในบางระดับด้วยการเปลี่ยนสภาพความแออัด หรือถ้าทฤษฎีความแออัดกล่าวว่าความเครียดก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างความแออัดกับความรุนแรง เราอาจควบคุมความรุนแรงได้ด้วยการควบคุมความเครียด

2. ทฤษฎีช่วยในการสรุปข้อมูลจำนวนมากๆ เช่น ทฤษฎีช่วยให้เราสามารถสรุปข้อมูลจำนวนพันๆ ชุด ที่เกี่ยวข้องกับความเร็วและความรุนแรงในสภาพความแออัดระดับต่างๆ กัน ด้วยข้อความเพียงไม่กี่ประโยค และทฤษฎีช่วยในการทำนายเหตุการณ์ที่ยังไม่ได้รับการสังเกตในระดับเชิงประจักษ์ด้วย

3. ทฤษฎีช่วยในการนามโนทัศน์และความสัมพันธ์ต่างๆ ไปใช้ครอบคลุม (Generalization) กับปรากฏการณ์อื่นๆ ซึ่งเป็นการช่วยสรุปความรู้ในแต่ละสาขา เช่น ถ้าทฤษฎีกล่าวว่า ความเร็วในระดับสูงนำไปสู่ความรุนแรงที่สูงขึ้น หมายความว่า เราสามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้ครอบคลุมถึงปัจจัยทุกปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น เช่น ความแออัด เสี่ยงอีกที่กัก ความยากจน และการหย่าร้างๆ นอกจากนี้ ถ้าเราสามารถระบุได้ว่าปรากฏการณ์ของสิ่งแวดล้อมเฉพาะอย่างทำให้เร็ว เช่น อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ฯลฯ เราจะอนุมานจากทฤษฎีความเร็วข้างต้นได้ว่า ปรากฏการณ์ทางสิ่งแวดล้อมจะนำไปสู่ความรุนแรง ทฤษฎีที่ดีจะต้องมีความครอบคลุมสูง ซึ่งในทางจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม การครอบคลุมอาจจะทำได้ลำบาก เพราะนักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมในบริบทที่เกิดขึ้นจริงตามธรรมชาติ ดังนั้นความสัมพันธ์ที่เกิดในบริบทหนึ่งอาจไม่เกิดในบริบทอื่นก็ได้

นอกจากนั้นทฤษฎียังช่วยให้เกิดการวิจัยใหม่ๆ เพราะมีการเสนอแนะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ซึ่งนำไปใช้ในงานวิจัยได้ ทฤษฎีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติ เนื่องจากการแก้ปัญหาต้องการความเร่งด่วนไม่อาจรอวิจัยใหม่ได้ ถ้ามีทฤษฎีอยู่ก็สามารถนำทฤษฎีมาประยุกต์ได้เลย เพราะมีการเสนอแนะคำตอบอยู่แล้ว จึงนำทฤษฎีการช่วยกำหนดนโยบายได้ เช่น ทฤษฎีนิวเคลียร์ ซึ่งชี้ให้เห็นประโยชน์มากมายของนิวเคลียร์ในการผลิตกระแสไฟฟ้า และชี้ให้เห็นถึงอันตรายมหาศาลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม จึงนำมากำหนดนโยบายสาธารณะเกี่ยวกับอำนาจของนิวเคลียร์ได้ เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้ 1

1. จงอธิบายคำหรือข้อความต่อไปนี้พอสังเขป
 - (1) กฎเชิงประจักษ์ (Empirical Laws)
 - (2) แม่บท (Model)
 - (3) ทฤษฎี (Theory)
2. ทฤษฎีมีหน้าที่อะไรบ้าง

2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากความเป็นสหวิทยาการของจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม ทำให้นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีและแนวคิดหลากหลาย ทั้งจากสาขาจิตวิทยาด้วยกันเอง และจากสาขาอื่นๆ เช่น จากปัจจัยเชิงภูมิศาสตร์ (Geographical Determinism) จากวิชาชีววิทยาเชิงนิเวศน์ (Ecological Biology) จากพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจากทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Psychology)

นักประวัติศาสตร์และนักภูมิศาสตร์บางคนอธิบายว่าความเจริญของสังคมมนุษย์จะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับพื้นฐานของลักษณะของสิ่งแวดล้อม ทอยบี้ (Toynbee, 1962) นำเสนอทฤษฎีที่กล่าวว่าสิ่งแวดล้อม (โดยเฉพาะลักษณะพื้นที่ภูมิศาสตร์อากาศ การเพาะปลูก แหล่งน้ำ ฯลฯ) เป็นสิ่งที่ทำลายผู้อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมที่ทำลายในระดับสูงมากทำให้ความเจริญเสื่อม ถ้าทำลายน้อยไปวัฒนธรรมจะคงที่ สิ่งแวดล้อมที่ทำลายในระดับกลางๆจะส่งเสริมพัฒนาการของความเจริญ

แบร์รี่ ไชลด์ และ เบคอน (Barry, Child and Bacon, 1959) เสนอแนะว่าผู้ที่อยู่ในสังคมเกษตรกรรม พักถิ่นฐานไม่พเนจรเลี้ยงสัตว์ไปในที่ต่างๆ จะอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีความรับผิดชอบ เชื่อฟัง และยอมตามขณะที่สังคมซึ่งมีการย้ายที่ทำกินบ่อยๆ จะเน้นให้เด็กมีความเป็นอิสระ และมีความสามารถในการหาทรัพยากร คำกล่าวเหล่านี้เป็นผลมาจากข้อเท็จจริงที่ว่า ในชุมชนที่มีการจัดการและไม่มี การเร่ร่อนย้ายถิ่น ย่อมต้องการองค์การที่มีโครงสร้าง ซึ่งเน้นความสำคัญของการเชื่อฟังและยอมตาม ขณะที่ความเป็นอิสระและความสามารถในการหาทรัพยากรเป็นสิ่งจำเป็นและมีค่าสำหรับกลุ่มที่ต้องเร่ร่อนย้ายถิ่นบ่อยๆ เพราะเขามักพบกับธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง และทำนายไม่ได้อยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่าวัฒนธรรมของชุมชนจะพัฒนาทักษะบางอย่างเพื่อให้เหมาะสมกับการมีชีวิตรอดของคนในวัฒนธรรมนั้น เช่น เด็กเร่ร่อนจะมีทักษะบางอย่างที่เด็กอื่นไม่มี เพื่อความอยู่รอดของตนเอง

ทฤษฎีเชิงนิเวศน์ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ชี้ให้เห็นการพึ่งพากันทางชีววิทยาและสังคมวิทยาระหว่างสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม จากวิทยาศาสตร์เชิงนิเวศน์จะเห็นได้ว่าสิ่งมีชีวิตไม่อาจมีชีวิตรอดได้โดยปราศจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งการพึ่งพากันระหว่างสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมนี้ปรากฏอยู่ในทฤษฎีด้านสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมหลายทฤษฎี แม้จะแยกสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตในสิ่งแวดล้อมออกจากกันเพื่อศึกษาทีละเรื่องได้แต่ไม่อาจปฏิเสธความเกี่ยวเนื่องของทั้งสองสิ่ง เพราะถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะส่งผลกระทบต่อทั้งระบบ

อีกแนวคิดหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมคือแนวคิดด้านพฤติกรรมนิยม เป็นสิ่งที่ยอมรับกันว่า หากพิจารณาบริบทของสิ่งแวดล้อมที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น พร้อมกับลักษณะ

ต่างๆของบุคคล เช่น บุคลิกภาพ นิสัย เจตคติ ฯลฯ จะสามารถทำนายพฤติกรรมได้แม่นยำกว่า การวัดเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด แนวคิดนี้เป็นหลักสำคัญของทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม

แนวคิดที่สืบทอดมาจากจิตวิทยาเกสตัลท์ ซึ่งสนใจการรับรู้และการรู้คิด (Perception and cognition) มากกว่าพฤติกรรมภายนอก แนวคิดนี้มองว่าบุคคลรับรู้สิ่งของ บุคคลอื่นและสภาพการณ์ต่างๆ ในลักษณะภาพรวม (ส่วนรวม) ซึ่งมีความสำคัญมากกว่าผลบวกของส่วนย่อย จะเห็นอิทธิพลของเกสตัลท์ที่มีต่อจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมได้จากเนื้อหาด้านการรู้คิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environmental cognition)

แนวคิดต่างๆข้างต้นมักมีขอบเขตกว้างและขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมได้ ดังนั้นจึงมีทฤษฎีย่อยๆทางจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมหลายทฤษฎีที่ใช้อธิบายความสัมพันธ์นี้

บทนี้จะกล่าวถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมต่างๆกัน ดังนี้

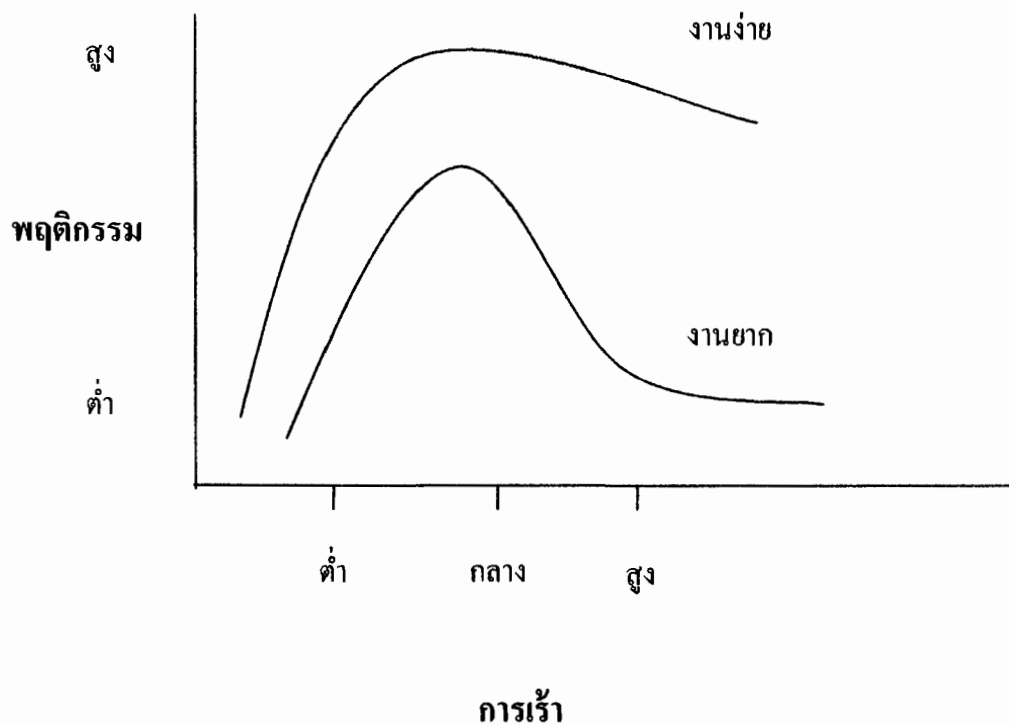
- (1) แนวคิดเกี่ยวกับการกระตุ้นหรือการเร้า (The Arousal Approach)
- (2) แนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งเร้า (The Stimulus Load Approach)
- (3) แนวคิดเกี่ยวกับระดับการปรับตัว (The Adaptation Level Approach)
- (4) แนวคิดเกี่ยวกับจำกัดพฤติกรรม (The Behavior Constraint Approach)
- (5) แนวคิดเชิงนิเวศวิทยา (The Ecological Approach)
- (6) แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อม (The Environmental Stress Approach)
- (7) แนวคิดเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำ (The Operant Conditioning)

1. แนวคิดเกี่ยวกับการกระตุ้นหรือการเร้า (The Arousal Approach)

บุคคลจะถูกกระตุ้นหรือเร้ามากขึ้นเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม วัดได้จากลักษณะทางสรีระที่ถูกกระตุ้นโดยประสาทอัตโนมัติ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น การเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อัตราการหายใจ และการหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน เป็นต้น นอกจากนั้นจะมีพฤติกรรมมากขึ้นด้วย เช่น มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ถ้ามองในแง่ของประสาทสรีระวิทยา จะพบว่าการกระตุ้นหรือการเร้าเป็นกิจกรรมทางสมองที่เพิ่มสูงขึ้นโดยมีศูนย์กลางการเร้าอยู่ที่ reticular formation (Hebb,1972 อ้างจาก Bell, et.al.,1978) เบอริไลน์ (Berlyne, 1980) กล่าวว่า การกระตุ้นหรือการเร้ามีลักษณะต่อเนื่องจากชั่วหนึ่งไปสู่ชั่วหนึ่ง ไม่ได้อยู่ในลักษณะของการมีการกระตุ้น หรือไม่มีการกระตุ้นแต่อยู่ในลักษณะของการกระตุ้นจากระดับต่ำถึงระดับสูง เช่น ชั่วหนึ่งของ การกระตุ้นคือการนอนหลับอีกชั่วหนึ่ง

คือ การตื่นตัวอย่างมาก นอกจากนั้นยังพบว่าการกระตุ้นหรือการเร้าเป็นตัวแปรที่อยู่ตรงกลางหรือตัวแปรแทรกของพฤติกรรมหลายอย่าง ซึ่งนักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมได้นำมาอธิบายผลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์ด้วย

นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมได้นำแนวคิดเรื่องการกระตุ้นหรือการเร้ามาอธิบายอิทธิพลของการกระตุ้นที่มีต่อพฤติกรรมของมนุษย์โดยใช้กฎของ Yerkes – Dodson ซึ่งกล่าวว่าพฤติกรรมการทำงานของบุคคลจะเกิดขึ้นสูงสุดเมื่อการกระตุ้นหรือการเร้าอยู่ในระดับกลางและจะลดลงเมื่อการเร้าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ เป็นความสัมพันธ์ในรูปตัว U คว่ำ แต่ทั้งนี้จะแปรเปลี่ยนไปตามความยาก-ง่ายของงาน ถ้าเป็นงานยากและซับซ้อนระดับที่สูงสุดของการทำงานจะเกิดขึ้นในการเร้าระดับต่ำกว่างานง่ายเล็กน้อย นั่นคือมนุษย์พยายามจะหากระดับกลางของสิ่งเร้า (intermedial level) ดังรูป



เราจึงสามารถคาดเดาได้ว่าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นความแออัด เสียง อากาศ มลพิษทางอากาศ ฯลฯ อาจส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลดีขึ้นหรือเลวลง ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นตอบสนองต่อสิ่งเร้าในระดับใด สูง กลาง หรือต่ำและขึ้นอยู่กับงานแต่ละประเภทด้วย

ขณะที่บุคคลถูกสภาพแวดล้อมกระตุ้นในระดับต่างๆ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นก็มีต่างๆกัน ไปขึ้นอยู่กับการที่บุคคลหาข้อมูลจากสิ่งรอบตัวมาอธิบายภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระซึ่งเป็นผลมาจากการถูกกระตุ้น นั่นคือเราพยายามหาเหตุผลมาอธิบายภาวะการถูกกระตุ้นซึ่งจะส่งผลอย่างมากต่อพฤติกรรมการตอบสนองของเรา เช่น ถ้าเราระบุสาเหตุของการเข้ามาที่ความโกรธของตนเอง อาจทำให้เรามีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เรามักแสดง ความก้าวร้าวออกมา เพราะทฤษฎีการเรียนรู้ของ ฮัลล์-สเปนซ์ (Hull – Spence) กล่าวว่า การกระตุ้นหรือการเร้าที่เพิ่มขึ้นจะช่วยให้พฤติกรรมการตอบสนองที่เด่น (พฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆ เชี่ยวชาญ หรือชำนาญ) แสดงออกมาได้ง่ายขึ้น กล่าวคือ สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการกระตุ้นหรือการเร้าเป็นตัวกลางทำให้การตอบสนองที่เด่นเกิดได้ง่ายขึ้น ตัวอย่าง เช่น คนขี้โกรธ แม้จะอยู่ในที่ๆมีเสียงไม่ดังมากนัก ก็แสดงความโกรธ ไม่พอใจ หรือก้าวร้าวได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ค่อยโกรธใครๆ นอกจากนั้นขณะที่ถูกกระตุ้นเราจะแสวงหาข้อมูลหรือความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย โดยมีการเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับของผู้อื่น เรียกว่า เป็นการเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) เช่น เมื่อเผชิญกับอุทกภัย เราจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ถ้าผู้อื่นเจอเจอสถานการณ์ที่แย่กว่า จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น

การกระตุ้นหรือการเร้านี้วัดได้ยาก นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมวัดการที่สิ่งแวดล้อมกระตุ้นหรือเร้าพฤติกรรมของบุคคลจากการตอบสนองทางสรีระหลายอย่าง อาทิ

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- ความดันโลหิต
- อัตราการหายใจ
- การขยาย-หดตัวของเส้นเลือด
- การหลั่งปัสสาวะ
- แรงต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (GSR)
- คลื่นสมอง
- ความตึงของกล้ามเนื้อ
- อุณหภูมิที่ผิวหนัง ฯลฯ

เช่น เมื่อบุคคลอยู่ในห้องที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นหลอดเลือดจะขยายตัว อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถ้าอุณหภูมิสูงมากๆ ความดันโลหิตจะต่ำ และ ออกซิเจน ไปเลี้ยงสมองไม่พอ เป็นต้น

แต่ผลการวัดสิ่งเหล่านี้มักไม่ตรงกัน การถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าต่างกัน อาจตอบสนองทางสรีระอาจคล้ายกัน หรือการกระตุ้นในสถานการณ์เดียวกัน วัดด้วยเครื่องมือต่างกันผลที่ได้ อาจไม่ตรงกัน แต่มีข้อสรุปตรงกันดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงการกระตุ้นหรือการเร้ามีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม

2. สิ่งเร้าที่บุคคลพอใจ หรือไม่พอใจล้วนแต่ทำให้การเร้าเพิ่มขึ้น เช่น อุณหภูมิของห้องที่เพิ่มขึ้นถึง 100 องศาฟาเรนไฮต์ หรือเสียงอึกทึก ก็มีผลต่อการกระตุ้นในลักษณะเดียวกับการได้เล่นในสวนสนุก หรือการอยู่กับคู่รัก

3. เมื่อเกิดการเร้า บุคคลจะหาข้อมูลมาอธิบายสภาวะภายในของตน โดยหาข้อมูลจากผู้อื่น เพื่อนำมาเปรียบเทียบกันกับของตน

4. บุคคลมีแนวโน้มจะประเมินการกระตุ้นหรือการเร้าระดับกลางในทางบวก หรือพอใจ

5. บุคคลจะพยายามทำให้การกระตุ้นหรือการเร้าอยู่ในระดับกลางๆ

2. แนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งเร้า (The Stimulus Load Approach)

แนวคิดนี้แยกเป็นสองแนวคิดย่อยคือ แนวคิดเกี่ยวกับปริมาณสิ่งเร้าที่มากเกินไป (the overload approach) และแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งเร้าที่มีปริมาณน้อย (the understimulation approach) จะขอกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับปริมาณสิ่งเร้าที่มากเกินไปก่อน ดังนี้

เมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดบุคคลจะพุ่งความสนใจไปที่นั่น ทำให้ละเลยสิ่งเร้าอื่น ซึ่งอาจมีผลต่อบุคคล โคเฮน (Cohen ,1977) และ มิลแกรม (Milgram ,1970) ได้พัฒนากระบวนการมุ่งความสนใจเฉพาะที่ขึ้นเป็นแนวคิดหรือแม่บทในการอธิบายข้อมูลที่ได้มาจากการพบกับสิ่งเร้าใหม่ๆ หรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนา โคเฮน และ มิลแกรม เสนอแนะว่าควรอธิบายผลของการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในสภาพแวดล้อมด้วยมโนทัศน์เกี่ยวกับความสามารถอันจำกัดของกระบวนการเก็บข้อมูลของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อข้อมูลในสิ่งแวดล้อมมีจำนวนมากเกินความสามารถของบุคคลที่จะจัดเก็บได้ทั้งหมด ก็เกิดภาวะข้อมูลล้นขึ้น (information overload) ถ้ามีข้อมูลมากเกินไป สิ่งแรกที่บุคคลมักกระทำคือละทิ้งข้อมูลบางอย่างไป ซึ่งอาจส่งผลให้มีพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบก็ได้

โคเฮน อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งแวดล้อมด้วยข้อสันนิษฐานเบื้องต้น 4 ประการ คือ

1. มนุษย์มีความสามารถจำกัดในการรับสิ่งเร้าที่เข้ามาหาตนและในขณะหนึ่งๆ ก็สามารถให้ความสนใจสิ่งเร้าได้ในจำนวนจำกัด

2. เมื่อสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมีมากเกินความสามารถที่มนุษย์จะให้ความสนใจได้กลยุทธ์ทั่วไปที่บุคคลใช้คือละทิ้งข้อมูลซึ่งไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับงานที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น และทุ่มความสนใจไปยังข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานขณะนั้นให้มากขึ้น

3. ถ้าบุคคลคิดว่าจะมีสิ่งเร้าใดเกิดขึ้น จะมีการประเมินความสำคัญของสิ่งเร้า นั้น และเตรียมการตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น หากเป็นสิ่งเร้าที่ไม่อาจทำนาย หรือควบคุมได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวมาก และบุคคลจะให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้นมากขึ้น นั่นคือถ้าสิ่งเร้ามีความไม่แน่นอนมากเท่าใด ความสนใจที่มีต่อสิ่งเร้าก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

4. ปริมาณความสนใจต่อสิ่งเร้าต่างๆ ของบุคคลไม่คงที่ ถ้าต้องให้ความสนใจสิ่งใดเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้ความสนใจหมดไปชั่วคราว เพราะเกิดความรู้สึกว่าได้ใช้ความสามารถในการให้ความสนใจมากเกินไป เช่น ถ้าอ่านหนังสือเป็นเวลาหลายชั่วโมงติดต่อกัน จะรู้สึกว่าไม่สามารถอ่านต่อไปได้อีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

ในกรณีที่มีสิ่งเร้ามากเกินไป พฤติกรรมของบุคคลจะขึ้นอยู่กับว่าสิ่งเร้าใดได้รับความสนใจในปริมาณที่เหมาะสม และสิ่งเร้าใดที่ถูกละทิ้ง โดยทั่วไป สิ่งเร้าที่มีความสำคัญสำหรับงานในขณะนั้นมากที่สุดจะได้รับความสนใจมาก ส่วนสิ่งเร้าที่มีความสำคัญน้อยจะถูกละทิ้ง ถ้าสิ่งเร้าที่มีความสำคัญน้อยรบกวนงานหลัก การละเลยสิ่งนี้ย่อมทำให้การทำงานดีขึ้น ถ้างานที่ทำการต้องการความสนใจสิ่งต่างๆ ในวงกว้าง เช่น ทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน ก็จะทำงานที่มีความสำคัญน้อยกว่าได้ไม่ดี เพราะเราไม่ได้ให้ความสนใจมากพอ บรรานันท์ และพอลตัน (Brown and Poulton, 1961) ทดลองให้กลุ่มตัวอย่างขับรถในสถานที่ต่างกัน 2 แห่ง คือ ขับในบริเวณที่พักอาศัย (ซึ่งมีปริมาณสิ่งเร้าที่สำคัญในระดับน้อย) กับขับรถในย่านศูนย์การค้า (ซึ่งมีปริมาณสิ่งเร้าที่สำคัญอยู่มาก) ขณะขับรถก็ให้ฟังเทปเกี่ยวกับตัวเลขจำนวนหนึ่งด้วย กลุ่มตัวอย่างจะต้องจับให้ได้ว่า ตัวเลขจำนวนใดเปลี่ยนไปในจำนวนตัวเลขแต่ละชุดที่เปิดให้ฟัง นั่นคือกลุ่มตัวอย่างต้องทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน (ขับรถและจำตัวเลข) ผลการวิจัยพบว่างานที่มีข้อผิดพลาดมาก คืองานที่เกี่ยวกับตัวเลข และมักเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่ขับรถในย่านศูนย์การค้า อาจเป็นเพราะการขับรถในศูนย์การค้าซึ่งมีสิ่งเร้ามากต้องการความระมัดระวังอย่างมาก ทำให้ความสนใจที่มีต่องานเกี่ยวกับการจดจำตัวเลขลดลง หรือการขับรถในชั่วโมงเร่งด่วน ถ้าต้องการให้เกิดความปลอดภัยในการขับขี่ ผู้ขับย่อมให้ความสนใจกับรถคันอื่นๆ ที่อยู่รอบข้าง และสัญญาณจราจร มากกว่าเสียงวิทยุ เสียงลูกทะเลาะกันที่เบาะหลัง หรือป้ายโฆษณาบนอาคารตามท้องถนนที่ขับผ่าน ถ้าผู้ขับสนใจการทะเลาะกันของลูกๆ มากกว่าและหันไปห้ามปรามก็อาจเกิดอุบัติเหตุได้

แนวคิดนี้ยังกล่าวอีกด้วยว่า เมื่อสนใจสิ่งใดนานๆจนทำให้ความสนใจหมดไปแล้วครั้งหนึ่ง ครั้งต่อไปแม้สิ่งเร้า นั้นต้องการความสนใจเพียงเล็กน้อย เราก็อาจเกิดความรู้สึกว่าข้อมูลมากเกินไปได้ เพราะความสามารถในการให้ความสนใจลดลง มิลแกรม (Milgram, 1970) กล่าวว่า ในสังคมเมืองบุคคลมุ่งให้ความสนใจต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตในแต่ละวันจึง

ละเลยสิ่งชี้แนะทางสังคมที่ไม่ค่อยสำคัญ ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสังคมเมือง และเกิดภาวะ urban illness เช่น ความเอือมเพื่อลดลง ความคับข้องใจเกิดงายขึ้น ฯลฯ

นอกจากสิ่งเร้าที่มีปริมาณมากจะนำไปสู่พฤติกรรมอันไม่พึงปรารถนาแล้ว นักวิจัยยังเสนอแนะว่า การมีสิ่งเร้าน้อยเกินไป ก็ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมได้เช่นกัน มีการศึกษาพบว่าบุคคลที่ไม่ได้รับสัมผัสสิ่งเร้าใดๆเลย จะเกิดความวิตกกังวลมาก และอาจเกิดความผิดปกติทางจิตขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าถ้าได้รับสิ่งเร้าน้อยเกินไป จะมีผลต่อพัฒนาการตามวุฒิภาวะของเด็กด้วย จากข้อมูลเหล่านี้ นักทฤษฎีบางท่านจึงเสนอแนะว่า บางครั้งสิ่งแวดล้อมควรมีความซับซ้อน และมีจำนวนมากขึ้นเพื่อให้บุคคลตื่นตัวและรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ

เมืองใหญ่ๆทั้งหลายแม้จะมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมในปริมาณมาก แต่ก็มีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพน้อย เพราะลักษณะอาคารบ้านเรือนจะเหมือนกันหมด เช่น บ้านจัดสรร ทาวเฮาส์ หรือตึกระฟ้า พาร์ (Parr, 1966) กล่าวว่า ลักษณะอาคารและการตกแต่งภายในที่คล้ายๆกันของตึกบ้านช่องในเมืองใหญ่นี้ ทำให้มีสิ่งเร้าน้อย เกิดความเบื่อหน่ายและอาจมีผลต่อการเกิดปัญหาเด็กเร่ร่อนและยิวอาชญากรได้ คุณและสถานพินิจต่างๆ ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของสถานที่ๆ มีปริมาณของสิ่งเร้าในระดับน้อย บุคคลที่อยู่ในสถานที่เหล่านี้จึงมักมีพฤติกรรมทางลบ

โวลวิลล์ (Wohlwill, 1966) กล่าวว่าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมควรมีหลายมิติ เช่น ความเข้ม ความแปลกใหม่ ความซับซ้อนหลากหลาย ความน่าทึ่ง และความไม่สอดคล้อง ด้วยเหตุที่คนต้องการความหลากหลายของสิ่งเร้า ในสภาพแวดล้อมนี้เอง ปัจจุบันเราพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อย ย้ายออกจากเมืองใหญ่ (ซึ่งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความหลากหลายน้อย) ไปอยู่ตามชนบท ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายมากขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

จงบรรยายให้เห็นว่าท่านเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับการกระตุ้นและแนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งเร้า

3.แนวคิดเกี่ยวกับระดับการปรับตัว (The Adaptation Level Approach)

จากแนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งเร้าจะพบว่า ถ้าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมากหรือน้อยเกินไปล้วนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น ดังนั้นจึงควรมีสิ่งเร้าในระดับที่เหมาะสม โวลวิลล์ (Wohlwill, 1974) ตั้งทฤษฎีระดับการปรับตัวขึ้น โดยนำแนวคิดเบื้องต้นมาจากทฤษฎีระดับการปรับตัวเกี่ยวกับการรับสัมผัสและการรับรู้ เขาเชื่อว่ามนุษย์ไม่ชอบที่จะอยู่ในที่แออัดตลอดเวลา ขณะเดียวกันก็ไม่อยากถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวเช่นกัน เราชอบที่จะอยู่ในที่ ๆ มีสิ่งเร้าในระดับพอเหมาะ (optimal level)

โวลวิลล์ (1974) กล่าวว่าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม(ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม) ซึ่งควรอยู่ในระดับที่พอเหมาะมีอย่างน้อย 3 ประเภท คือ

- สิ่งเร้าทางการสัมผัส (Sensory stimulation)
- สิ่งเร้าทางสังคม (Social stimulation)
- การเคลื่อนไหวของสิ่งเร้า (Movement)

ถ้าทั้ง 3 สิ่งนี้มีมากหรือน้อยเกินไปก็ไม่พึงปรารถนาทั้งสิ้น และเพื่อให้เกิดการปรับตัวในระดับที่พอเหมาะสิ่งเร้าทั้ง 3 ควรมีการแปรค่า 3 มิติดังนี้

1. ความเข้ม (intensity) สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมไม่ควรมีความเข้มมากหรือน้อยเกินไป เช่น อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงจ้าเกินไปหรือแสงสลัวเกินไป อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป ย่อมทำให้ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลทั้งสิ้น

2. ความหลากหลาย (diversity) ถ้าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมไม่มีความแตกต่างกันหรือไม่มีความหลากหลายเลย ย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่าย อยากแสวงหาความตื่นเต้นเร้าใจ แต่ถ้ามีความหลากหลายมากเกินไปก็ทำให้ไม่พึงปรารถนาได้ เช่น ในชนบทสภาพแวดล้อมมีความหลากหลายน้อยทำให้คนอยากเข้าเมือง ในเมืองใหญ่สิ่งเร้าหลากหลายเกินไปคนที่อยู่ก็เครียดง่าย จากผลการวิจัยพบว่าสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความประทับใจ ดึงดูดใจ หรือพึงพอใจได้ต้องมีความหลากหลายในระดับปานกลาง

3. รูปแบบ (patterning) สิ่งเร้าที่ปราศจากโครงสร้าง เช่น แสงที่มีความเข้มระดับเดียวและพราวหรือเสียงที่มีระดับคงที่และมีท่วงทำนองเดียว ย่อมทำให้เกิดความรำคาญแต่ถ้ามีรูปแบบซ้ำซ้อนเกินไปจนทำนายไม่ได้ว่ามีโครงสร้างอย่างไร ก็ทำให้รู้สึกหงุดหงิดเช่นกัน

โวลวิลล์กล่าวว่า นอกจากต้องมีสิ่งเร้าในระดับที่พอเหมาะแล้ว ความพอเหมาะนี้ยังแตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย เพราะแต่ละบุคคลมีประสบการณ์แตกต่างกัน เช่น คนที่อยู่ในเมืองใหญ่มักทนต่อความแออัดได้ในระดับที่สูงกว่า และทนต่อความโดดเดี่ยวได้ในระดับที่ต่ำกว่าคนที่อยู่ในชนบท แต่คนชนบทเมื่อมาอยู่ในเมืองใหญ่สักระยะหนึ่ง ก็จะทนต่อความแออัดได้มากขึ้น นั่นคือ ความพอเหมาะได้ปรับระดับสูงขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงระดับความพอเหมาะของ

สิ่งเร้านี้ เรียกว่าการปรับตัว (Adaptation) ดังนั้นการปรับตัวจึงหมายถึงการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้าในปริมาณที่สูงขึ้น เป็นผลจากการได้รับสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะมีระดับการปรับตัวที่แตกต่างกันเพราะมีประสบการณ์ที่ต่างกันแล้ว คนแต่ละคนยังอาจมีระดับการปรับตัวที่ต่างกันตามช่วงเวลาที่ได้รับสิ่งเร้าด้วย เช่น เมื่ออยู่ในวัยรุ่นชอบฟังวิทยุเสียงดัง ๆ พอเข้าสู่วัยผู้ใหญ่กลับชอบฟังวิทยุเสียงค่อยลง การที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไร ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ได้รับว่าแตกต่างจากระดับการปรับตัวของบุคคลนั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าต่างกันมากปฏิกิริยาการตอบสนองก็จะรุนแรง

ทฤษฎีนี้สามารถนำไปใช้ได้ค่อนข้างกว้างขวาง เพราะสามารถใช้ได้ทั้งกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม การรับสัมผัสและการรับรู้ทั้งหลาย และสามารถอธิบายการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

จงเติมข้อความให้สมบูรณ์

1. ทฤษฎีระดับการปรับตัว กล่าวว่า สิ่งเร้าที่ควรอยู่ระดับ.....
ได้แก่.....
2. ความพอเหมาะของสิ่งเร้าควรมี 3 มิติ คือ.....
.....

4.แนวคิดเกี่ยวกับการจำกัดพฤติกรรม (The Behavior Constraint Approach)

แนวคิดนี้บางครั้งเรียกว่า ทฤษฎีการควบคุมส่วนบุคคล (Theory of Personal Control) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงผลของการสูญเสียความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ โดยกล่าวว่าเมื่อบุคคลรับรู้ว่าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมบีบบังคับหรือจำกัดพฤติกรรมของเขา เขาจะเกิดความรู้สึกไม่สบายหรือไม่พอใจ และพยายามจะควบคุมสถานการณ์ให้ได้อีกครั้ง ปฏิกริยานี้เป็นปฏิกริยาทางจิต เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกว่าความแออัดคุกคามอิสรภาพของตน ก็จะมีปฏิกริยาต่อต้านหรือสร้างกำแพงทางสังคมขึ้น เพื่อกันคนอื่นออกไป อาทิ ไม่มองหน้า ไม่พูดด้วย ฯลฯ หรือ ในฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัด เราอาจอยู่แต่ในบ้านแล้วเปิดเครื่องปรับอากาศเพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมให้อยู่ในลักษณะที่เราพอใจ ทฤษฎีนี้ยังกล่าวอีกว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์การสูญเสียความสามารถในการควบคุมสภาพการณ์โดยตรงจึงมีปฏิกริยาโต้ตอบ อาจเกิดจากการคาดว่าปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมบางอย่างทำให้อิสรภาพของบุคคลถูกจำกัดก็ได้

ถ้าบุคคลเพียงคาดว่าอาจเกิดความแออัด ก็สามารถทำให้บุคคลสร้างกำแพงทางจิตวิทยาขึ้นมาได้แล้ว เมื่อใดก็ตามที่ปฏิกริยาโต้ตอบนี้ไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ความสิ้นหวัง มีอาการท้อแท้ (Learned Helplessness) เลิกคิดที่จะทำอะไรๆ เพื่อควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ อีก นำไปสู่ความซึมเศร้า และอาจถึงตายได้ เช่น ในฤดูหนาวที่อากาศหนาวจัด บุคคลจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น หากไม่ประสบความสำเร็จ ยังคงหนาวเย็นอยู่ อาจเกิดความท้อแท้และไม่คิดทำอะไรอีก จนหนาวตายได้

ทฤษฎีการจำกัดพฤติกรรมนี้มีข้อสันนิษฐานเบื้องต้นอยู่ 3 ขั้นตอน คือ

1. มีการรับรู้การสูญเสียความสามารถในการควบคุมสถานการณ์
2. มีปฏิกริยาโต้ตอบเพื่อให้อาจสามารถควบคุมสถานการณ์ได้อีกครั้งถ้าไม่ได้จะเกิด
3. การเรียนรู้ถึงความสิ้นหวัง เกิดความท้อแท้

แนวคิดนี้มีข้อจำกัดในการใช้อธิบายสภาพการณ์ทางจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม เพราะจะใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมได้เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ว่าตนสูญเสียความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมแล้วเท่านั้น แต่พฤติกรรมสังคมบางอย่างก็สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีนี้ เช่น การที่บุคคลพยายามรักษาความเป็นส่วนตัวหรืออาณาเขตครอบครองก็เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกสูญเสียความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมนี้เอง

บุคคลต้องการที่จะควบคุมสิ่งต่อไปนี้ให้ได้

- ควบคุมพฤติกรรม (Behavioral control) คือ มีพฤติกรรมตอบสนองที่สามารถเปลี่ยนแปลงการคุกคามของสิ่งแวดล้อมได้ เพื่อให้บุคคลมีอิสรภาพอีกครั้ง
- ควบคุมการรู้จัก (Cognitive control) คือ การคิดประเมินว่าถูกสิ่งแวดล้อมคุกคามน้อยลงทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมดีขึ้นและสามารถทำนายได้ว่าจะเกิดสิ่งใดเมื่อใด
- ควบคุมการตัดสินใจ (Decisional control) คือ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองในกรณีที่มีหลายตัวเลือก

5. แนวคิดเชิงนิเวศน์วิทยาหรือแนวคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์เชิงพฤติกรรม (The Ecological Approach or The Behavior – setting Concept)

เป็นแนวคิดที่มองว่าความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน บาร์เกอร์และคณะ (Barker, et.al., 1968) เป็นผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับสังคมเชิงนิเวศวิทยา นี้ เขาเน้นอิทธิพลของสภาพการณ์เชิงพฤติกรรม (Behavior setting) ที่มีต่อพฤติกรรมของคนทั้งกลุ่มโดยกล่าวว่าสภาพการณ์เชิงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่มียุ่จริงและมีโครงสร้างทางกายภาพ ถ้าเราทราบวัตถุประสงค์เชิงวัฒนธรรม (cultural purpose) ของโครงสร้างทางกายภาพนั้นๆ เราก็จะทราบพฤติกรรมของบุคคลในสิ่งแวดล้อมนั้นได้ เช่น เมื่อ

ทราบว่าโครงสร้างทางกายภาพนั้นเป็นวัด หรือโรงเรียน ย่อมทำนายได้ว่าพฤติกรรมของบุคคล ในสถานที่นั้นเป็นอย่างไร สภาพการณ์เชิงพฤติกรรมจึงประกอบด้วยการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ระหว่างรูปแบบของพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพนั้นคือ พฤติกรรมมีลักษณะเฉพาะตามสภาพแวดล้อมและมีลักษณะเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม แนวคิดเช่นนี้เน้นความเหมาะสมระหว่างสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นใน สิ่งแวดล้อมนั้นๆ (Organism - environment fit) เช่น ถ้าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพคือห้องเรียน เราย่อมทราบว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมกับห้องเรียนคือ การเรียน การสอน การจดบันทึก การ ยกมือ การถาม การตอบ ฯ สภาพแวดล้อมทางกายภาพของสภาพการณ์เชิงพฤติกรรมนี้ย่อม ประกอบด้วย ห้อง โต๊ะเรียน เก้าอี้ อาจมีกระดานและไมโครโฟนอยู่ด้วย ดังนั้นเพียงทราบ สภาพการณ์เชิงพฤติกรรมบุคคลก็สามารถคาดเดาหรือทราบได้ว่ามีพฤติกรรมอะไรเกิดขึ้นใน สภาพการณ์นั้นบ้าง ถ้าผู้เรียนลุกออกไปจากห้อง สภาพแวดล้อมทางกายภาพของห้องเรียนก็ ยังคงอยู่ ดังนั้นรูปแบบพฤติกรรมจึงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของคนส่วนใหญ่ เช่น ใช้ห้องเรียนเป็นที่ประชุมของสมาชิกชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือมี การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ย้ายที่เรียนจากห้องเรียนไปเรียนที่ สนามหญ้า สภาพการณ์เชิงพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปด้วย

ทฤษฎีนี้ยังให้ความสนใจกับบุคคลที่ทำงานหรือบุคคลที่อยู่ในสภาพการณ์เชิง พฤติกรรมด้วย กล่าวคือ คณะทำงาน หรือจำนวนคนที่ทำงานหรือคนที่อยู่ในสภาพการณ์เชิง พฤติกรรมนั้นต้องมีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้วยถ้ามีคนมากเกินไป (Overstaffing) หรือน้อยเกินไป (Understaffing) ก็จะมีผลกระทบเกิดขึ้น เช่น ถ้ามีจำนวนครู น้อยกว่าปริมาณที่ควรจะเป็น มีจำนวนผู้เล่นฟุตบอลน้อยกว่า 11 คนในแต่ละทีม ย่อมทำให้ บุคคลที่อยู่ในสภาพการณ์นั้นๆต้องทำงานมากขึ้น แต่ละคนต้องเล่นหลายบทบาทเพื่อให้ โรงเรียนหรือทีมสามารถทำงานได้ต่อไป แต่พฤติกรรมการทำงานอาจมีประสิทธิภาพลดลง บุคคลมีความรู้สึกไม่มั่นคงเพราะแต่ละคนมีความรับผิดชอบมากขึ้น งานอาจประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวก็ได้ ถ้ามีคนทำงานมากเกินไปต้องมีการปรับเปลี่ยนเช่นกัน อาทิ ขยาย สภาพแวดล้อมให้ใหญ่ขึ้นหรือควบคุมจำนวนคนที่ จะเข้ามาใช้สถานที่โดยตั้งกฎเกณฑ์มากขึ้น เพื่อให้สภาพการณ์เชิงพฤติกรรมคงอยู่ เช่น ถ้ามีผู้มาใช้สระน้ำมากเกินไปในแต่ละช่วงเวลา อาจต้องจำกัดจำนวนคนที่ จะใช้สระและจำกัดเวลาที่ใช้สระน้ำ เพื่อไม่ให้เกิดความแออัด จนเกินไป ฯ

แนวคิดนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือ เป็นการศึกษาโดยสังเกตพฤติกรรมจาก ภาคนามทำให้ได้ข้อมูลตามที่เป็นจริง ข้อเสียคือ ไม่สามารถศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุ และผลได้อย่างแน่แท้ นอกจากนี้ยังเป็นการศึกษาพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ หรือของกลุ่มคน

มิใช่ของแต่ละบุคคล ต่อมา วิคเกอร์ (Wicker, 1987) ได้ขยายแนวคิดของสภาพการณ์เชิงพฤติกรรมออกไป โดยกล่าวว่า สภาพการณ์เชิงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ไม่คงที่มี เกิดเปลี่ยนแปลงปรับตัว เจริญเติบโต และสิ้นสุด เช่น อาจมีการเปลี่ยนจากห้องเรียนเป็นห้องประชุมหรือห้องสนทนาการได้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

จงเติมข้อความให้สมบูรณ์

1. ทฤษฎีการจำกัดพฤติกรรมมีข้อสันนิษฐาน ดังนี้คือ.....
.....
2. ให้ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องอยู่ในที่ที่แออัดเป็นเวลานานๆ.....
.....
3. หลักสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์เชิงพฤติกรรมคือ.....
.....
4. ปรากฏการณ์ overstaffing ส่งผลต่อพฤติกรรมคือ.....

6. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อม (The Environmental Stress Approach)

เป็นแนวคิดที่มองว่าสิ่งต่างๆในสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ มีผู้ศึกษาแนวคิดนี้มากเพราะบุคคลทุกคนย่อมประสบความเครียดอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะปัจจุบัน

เซลเย่ (Selye, 1956) นักจิตวิทยาผู้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งคุกคามและขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีอาการทางร่างกายซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

แมคเกรท (Mcgrath, 1970 อ้างจาก สุขุม่า วุฒิพลขำรัง 2535) กล่าวว่า นอกจากความเครียดจะเป็นเรื่องของอารมณ์แล้ว ยังเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

เชลเย่ กล่าวว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1.สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล แบ่งเป็น

- สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น อุณหภูมิ แสงสว่าง เสียงอีกทีก็ ควัน ฯ

- สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ความเป็นอยู่และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน หรือกับคนในครอบครัว การไม่มีเพื่อน ความเป็นอยู่ที่แออัด ฯ

- สภาพการณ์อื่นๆที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และทำให้เครียด อาจเป็นสภาพการณ์ที่นำความยินดีพอใจมาให้ เช่น การสำเร็จการศึกษา การสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ การแต่งงาน ฯ และสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เช่น การสูญเสียคนที่รัก การหย่าร้าง การว่างงาน การเกษียณอายุ ฯ

2.สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

- สภาวะทางสรีรวิทยา เช่น ความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายต่างๆ ความไม่สมบูรณ์ของโครงสร้างร่างกาย อาทิ ความพิการของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ฯ

- พัฒนาการของบุคคล ระดับพัฒนาการของร่างกาย จิตใจและอารมณ์มีผลต่อความเครียด ถ้าบุคคลมีพัฒนาการด้านต่างๆดั่งกล่าวไม่ดี มีแนวโน้มที่จะเครียดง่าย

- การรับรู้ ความเครียดเกิดจากการรับรู้ เพราะเมื่อบุคคลรับสัมผัสแล้วแปลความในทางลบย่อมก่อให้เกิดความกลัว กังวล ตื่นเต้น หรือเกลียด อารมณ์เหล่านี้นำไปสู่ความเครียดได้ เมื่อประสบเหตุการณ์เดียวกัน บุคคลแต่ละคนอาจมีการรับรู้และตอบสนองแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการ ประสบการณ์ เจตคติ และความคาดหวังของบุคคลนั้นๆ

แคมเบล (Campbell, 1983) แบ่งความแตกต่างของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressors) เป็น 3 ชนิด คือ

1.สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเฉียบพลัน (Acute stressors) เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทันที มักจะรุนแรงและเป็นสิ่งไม่ดี เช่น เหตุการณ์ดีที่ถล่มที่โคราช รถแก๊สระเบิดที่ถนนเพชรบุรี อุบัติเหตุรถชนกัน เป็นต้น

2.สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางบรรยากาศ (Ambient stressors) มักเป็นสภาวะแวดล้อมของโลกที่ทำให้เครียดเรื้อรัง ยากแก่การเปลี่ยนแปลงได้ เช่น พายุไต้ฝุ่น พายุฤดูร้อน ความหนาวเย็น เป็นต้น

3.วิกฤติการณ์ประจำวัน (Daily hassles) เป็นสิ่งที่พบเห็นอยู่ทุกวัน ทำให้เครียดได้บ่อยครั้งแต่ไม่ฉุกเฉิน เช่น จราจรติดขัด การพลาดเวลานัดหมาย การไปทำงานสาย เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่เน้นการตอบสนองทางสรีระ และกลุ่มที่เน้นการตอบสนองทางจิตใจ กลุ่มที่เน้นการตอบสนองทางสรีระมีนักจิตวิทยาที่สำคัญ

ในกลุ่ม คือ เซลเย่ (อ้างถึงใน เบลล์และคณะ 1978) ซึ่งได้อธิบายว่า แม่แหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเปลี่ยนไปหรือแตกต่างกัน แต่ปฏิกิริยาทางสรีระหรือปฏิกิริยาทางร่างกายยังคงเหมือนกัน ต่อมาพิทิวทาร์และแอดรีนัลตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในลำดับขั้นตอนที่คงที่ แนวคิดนี้กล่าวว่าเมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นร่างกายของบุคคลจะตอบสนองเป็น 3 ระยะดังนี้

- ระยะเตือนหรือระยะบอกเหตุ (The alarm stage) เป็นระยะที่ระบบอัตโนมัติในร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนแอดรีนาลินถูกปล่อยออกมามากขึ้น ฯ

- ระยะต้านทาน (The resistance stage) เป็นระยะที่ระบบอัตโนมัติยังทำงานอยู่ และร่างกายพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น อากาศร้อน(ความร้อนคือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด) เหงื่อจะถูกขับออกมาเพื่อคลายร้อน ฯ ถ้าไม่สามารถต้านทานได้จะเกิดระยะที่ 3

- ระยะล้า (The exhaustion stage) เป็นระยะที่บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เพราะไม่สามารถปรับตัวได้อาจนำไปสู่ความตาย เช่น ร้อนตาย หนาวตาม เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus, 1966 อ้างถึงใน เบลล์และคณะ 1978) เป็นนักจิตวิทยาที่เน้นการตอบสนองทางจิต โดยเน้นบทบาทของการประเมินการรับรู้ (cognitive appraisal) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการประเมินความรุนแรงของสถานการณ์ ประเมินว่ากำลังถูกสิ่งแวดล้อมคุกคามหรือไม่และประเมินการปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ความสามารถในการประเมินนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความรู้ ประสบการณ์ แรงจูงใจ ฯ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้า นั้น เช่น คิดว่าสามารถควบคุมหรือทำนายสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เพียงใด ถ้าบุคคลประเมินว่าตนถูกคุกคามน้อยคิดว่าควบคุมสภาพแวดล้อมได้ ย่อมเกิดความเครียดในระดับต่ำ (จะกล่าวถึงรายละเอียดของทฤษฎีในบทบาทเกี่ยวกับความเครียด)

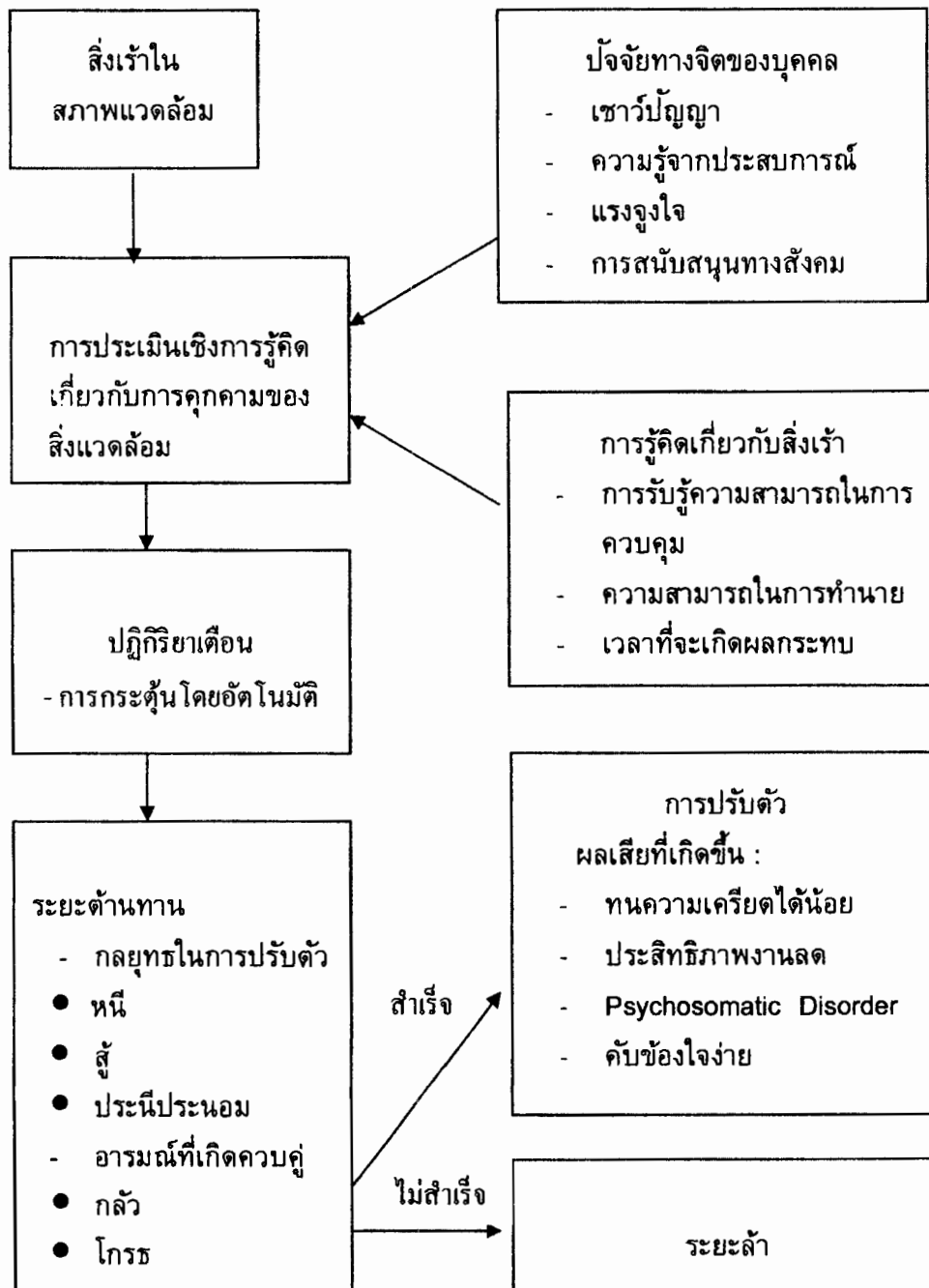
ได้มีการนำแนวคิดของ เซลเย่ และลาซารัสมาอธิบายร่วมกัน กล่าวคือ เมื่อเกิดความเครียด ไม่เพียงจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนองอย่างอัตโนมัติเท่านั้น แต่ยังมีองค์ประกอบของการรับรู้เกิดขึ้นด้วย ไม่ใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทุกชนิดจะรุนแรงมากพอที่ทำให้เกิดการเตือนโดยอัตโนมัติและมีการต้านทานเกิดขึ้น แต่ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อมีการประเมินทางการรับรู้ที่สิ่งเร้านั้นคุกคามบุคคล เช่น หากฤดูร้อนในประเทศไทยมีอุณหภูมิที่ 34 องศาเซลเซียส คนไทยอาจไม่รู้สึกว่าถูกความร้อนคุกคามมากนัก แต่ถ้าที่ลาสกัสมีอุณหภูมิ 34 องศาเซลเซียส คนที่นั่นอาจประเมินว่าถูกความร้อนคุกคาม นั่นคือ สิ่งเร้าอย่างเดียวกันแต่การประเมินไม่เหมือนกัน ลาซารัสเสนอแนะว่าการประเมินด้านการรับรู้นี้เป็นการทำงานของปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคคล (เช่น เซอร์วิญญา ความรู้ ประสบการณ์ แรงจูงใจ ฯ) และปัจจัยลักษณะทางการรับรู้ ความคิด ความเข้าใจที่มีต่อ

สิ่งเร้านั้นๆ (ความสามารถในการควบคุมสิ่งเร้า ความสามารถในการทำนายว่าสิ่งเร้าจะเกิดเมื่อใด หรือผลกระทบจะเกิดขึ้นเมื่อใด ฯ) เช่น บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของเสียงอีกทีก็มากเพียงใด หรือบุคคลคิดว่าสามารถควบคุมแหล่งของเสียงอีกทีก็ได้มากเท่าใด บุคคลก็จะประเมินว่าสิ่งเร้าคุกคามน้อยเท่านั้น และความเครียดก็จะเกิดขึ้นน้อยเท่านั้น

ถ้ามีการประเมินว่าถูกสิ่งเร้าคุกคาม (จากแนวคิดของลาซาร์ส) ก็จะมีปฏิกิริยาเตือน (ระยะที่ 1 จากแนวคิดของเซลเย) และมีกลยุทธการปรับตัวโดยอัตโนมัติเพื่อต้านทาน(ระยะที่ 2) ในระยะต้านทานนี้มีกระบวนการปรับตัวหลายอย่างที่เป็กระบวนการของการรู้คิด ซึ่งบุคคลต้องตัดสินใจว่าจะใช้กลยุทธใด ลาซาร์สกล่าวว่าการกลยุทธเหล่านี้เป็นการทำงานของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสถานการณ์ อาจประกอบด้วยกลยุทธต่างๆเช่น การหนี การสู้ การว่ากล่าว การประนีประนอม ฯลฯ อาจมีอาการเกิดควบคู่กับกระบวนการปรับตัวทางการรู้คิดเหล่านี้ด้วย เช่น อาการโกรธ กลัว เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่ออยู่ในเมืองที่แออัดมากๆ บุคคลอาจประเมินว่าถูกความแออัดคุกคาม ถูกกระตุ้นทางสรีระ เกิดความกลัวและหนีโดยย้ายออกไปอยู่ชานเมืองที่แออัดน้อยกว่า

หากวิธีที่ใช้ในการปรับตัวไม่ได้ผล บุคคลจะเข้าสู่ระยะล้มหรือหมดกำลัง(ระยะที่ 3) ระยะนี้ร่างกายไม่สามารถทนต่อความเครียดได้อีก เพราะใช้กลยุทธทุกอย่างในการปรับตัวหมดแล้ว อาจเป็นเพราะภาวะความเครียดเกิดขึ้นอย่างรุนแรงและเกิดนานเกินไป ทำให้ถึงตายได้ ส่วนใหญ่มักไม่ถึงระยะล้ม เพราะเมื่อได้รับสิ่งเร้าทางลบหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนาหลายๆ ครั้ง ปฏิกิริยาความเครียดจะอ่อนกำลังลง กระบวนการนี้เรียกว่า การปรับตัว (Adaptation) การปรับตัวนี้อาจเกิดจากความไวของระบบประสาทในการรับสัมผัสสิ่งเร้าลดลง หรืออาจเกิดจากการประเมินทางการรู้คิดว่าสิ่งเร้าคุกคามน้อยลง เช่น คนต่างจังหวัดที่เข้ามากรุงเทพฯเป็นครั้งแรก จะมีอาการหายใจไม่ออก แสบตา ไอ เพราะผจญมลพิษทางอากาศของกรุงเทพฯ ก็จะทำให้ความรู้สึกกลัว แต่เมื่ออยู่ได้สักระยะหนึ่ง ความกลัวจะลดลงเริ่มเคยชินกับสภาพแวดล้อมของกรุงเทพฯ

ผังการอธิบายเรื่องความเครียดตามแนวคิดของ เซลเย่ ร่วมกับของ ลาซารัส



ในการดำเนินชีวิตของบุคคล หลายๆเหตุการณ์ย่อมก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ บางครั้งอาจเครียดมากบางครั้งเครียดน้อย ถ้าปรับตัวกับความเครียดได้การดำเนินชีวิตจะมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีความเครียดอยู่บ้างเล็กน้อยทำให้เกิดความกระตือรือร้น และคล่องตัวในการทำงานมากขึ้น แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปย่อมเกิดผลเสียได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น เกิดโรคกระเพาะ ลำไส้อักเสบ โรคหอบหืด ไมเกรน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง มีอาการเจ็บป่วยทางกายเนื่องจากปัญหาทางจิต ความสามารถในการตัดสินใจ ความเครียดลดลง นอกจากนี้อาจเกิดภาวะที่รู้สึกว่ามีสิ่งเร้ามากเกินไป นำไปสู่การละเลยหรือไม่ใส่ใจสิ่งเร้าบางอย่างที่สำคัญได้ เช่น ละเลยสุขภาพ ความปลอดภัย งานบางอย่าง ๔ ผลเสียบางอย่างเกิดขึ้นภายหลังแม้สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจะหมดไปแล้วก็ตาม เช่น แม้ไม่มีเสียงอึกทักแล้ว ก็ยังเกิดความคับข้องใจง่าย ก้าวร้าวสูง และความเอือมเพื่อลดลง เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

1. ให้นักศึกษาพิจารณาว่า นักศึกษาเคยเครียดหรือไม่ มีสาเหตุจากร่างกายหรือจิตใจ และสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดคืออะไร
2. ให้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดที่ร่วมแนวคิดของ เซลเย่ และ ลาสซาร์ส เข้าด้วยกัน

7. แนวคิดเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำ (The Operant Conditioning)

นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมบางคนใช้แนวคิดด้านการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำของ สกินเนอร์ มาอธิบายพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม แนวคิดนี้ได้นำหลักการของการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำที่กล่าวว่า "พฤติกรรมใดก็ตามที่ทำแล้ว ได้รับแรงเสริม มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก" มาใช้ โดยกล่าวว่า ถ้ามีการให้แรงเสริมทางบวกที่เหมาะสมแก่พฤติกรรมที่อาจเกิดปัญหาจะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น พฤติกรรมทิ้งขยะ และใช้พลังงานอย่างฟุ่มเฟือย ถ้าให้แรงเสริมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการไม่ทิ้งขยะหรือการประหยัดพลังงาน จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม ดังที่ได้มีโรงเรียนบางแห่งตั้งธนาคารขยะ ให้นักเรียนนำขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่มาฝากจากนั้นนำไปขายและให้เงินแก่นักเรียน ปรากฏว่านักเรียนมีพฤติกรรมแยกขยะและไม่ทิ้งขยะเรียกรวดทั้งในโรงเรียนและในชุมชน ทำให้ปัญหาสิ่งแวดล้อมลดลง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6

1. นักศึกษาสามารถนำเสนอหลักการของการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำไปใช้แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนได้อย่างไร จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้เห็นจริง

สรุป

1. นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมเชื่อว่าทุกอย่างมีสาเหตุ ถ้ารู้สาเหตุย่อมสามารถทำนายเหตุการณ์ได้ จึงศึกษาปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ คือเฝ้าสังเกต ตั้งสมมติฐาน ทดสอบสมมติฐานและสร้างเป็นกฎหรือทฤษฎี ทฤษฎีมีหน้าที่ในการช่วยทำนายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ช่วยสรุปข้อมูลจำนวนมากๆ และช่วยในการนำโน้ตส์และความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ต่างๆ ไปใช้ครอบคลุมเหตุการณ์อื่นๆ

2. ทฤษฎีจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมมีดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการกระตุ้นหรือการเร้า กล่าวว่า สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม กระตุ้นหรือเร้าพฤติกรรมของบุคคล สังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ สิ่งเร้าที่บุคคลพอใจหรือไม่พอใจล้วนทำให้การเร้าเพิ่มขึ้น การกระตุ้นในระดับกลางๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมทางบวก ทฤษฎีนี้จึงเหมาะที่จะใช้กับการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับกลุ่มคน

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับปริมาณของสิ่งแวดล้อม มี 2 แนวคิดย่อย คือ แนวคิดที่เกี่ยวกับการมีปริมาณของสิ่งเร้ามากเกินไป ทำให้มนุษย์ซึ่งมีความสามารถจำกัดในการรับสิ่งเร้าจะเลยข้อมูลบางอย่างไป ถ้าข้อมูลนั้นสำคัญอาจมีผลเสียต่อพฤติกรรมได้ อีกแนวคิดหนึ่งคือการมีปริมาณของสิ่งเร้าน้อยเกินไป ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย พัฒนาการช้า อาจเกิดปัญหาอาชญากรรม หรือพฤติกรรมด้านลบอื่นๆ ได้เช่นกัน

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับระดับการปรับตัว เป็นแนวคิดที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งเร้าในระดับพอเหมาะสำหรับบุคคลหนึ่งๆ ทั้งในด้านความเข้มของสิ่งเร้า ความหลากหลายของสิ่งเร้าและรูปแบบต่างๆ ทำให้เกิดผลต่อพฤติกรรม

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการจำกัดพฤติกรรม เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณสิ่งแวดล้อมจำกัดพฤติกรรมของตน รับรู้ถึงการสูญเสียความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อม บุคคลจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบเพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมอีก ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จ จะเกิดการเรื้อรังถึงความสิ้นหวัง ท้อแท้

2.5 แนวคิดเชิงนิเวศวิทยา กล่าวว่าถ้าบุคคลทราบวัตถุประสงค์เชิงวัฒนธรรมของสถานที่นั้นๆ ย่อมทำนายพฤติกรรมที่มักเกิดในสถานที่นั้นได้ นอกจากนั้นแนวคิดนี้ยังศึกษาความเหมาะสมระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม (organism - environment fit) ในลักษณะอื่นๆ ด้วย เช่น ความเหมาะสมระหว่างจำนวนบุคคลกับทรัพยากรต่างๆที่มีอยู่

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อม กล่าวว่าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งร่างกายและจิตใจจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบหลายรูปแบบ ผู้นำสำคัญในกลุ่มนี้ คือ เซลเย่และลาซารัส

2.7 แนวคิดเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบผลการกระทำเป็นการนำแนวคิดการวางเงื่อนไข การเรียนรู้ของสกินเนอร์ที่ว่า พฤติกรรมที่ตามด้วยแรงเสริม มีแนวโน้มจะกระทำซ้ำมาใช้เพื่อ แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ทฤษฎีที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
2. การมีสิ่งเร้ามากๆ มีผลอย่างไรต่อพฤติกรรม
3. ในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ควรใช้ทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลักคิด เพราะเหตุใด