

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 4 มิถุนายน 2550 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 1: “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ ในสัปดาห์นี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝากเรื่อง “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล” มาคุยกับคุณผู้ฟังนะคะ</p> <p>ในวันหนึ่งๆ คุณผู้ฟังต้องตัดสินใจหลายสิ่งหลายอย่าง ตั้งแต่เช้าว่าตื่นเช้าขึ้นมาจะทำอะไร จะทานข้าวอะไร จนกระทั่งเวลาเลิกงาน จะเข้านอนตอนกี่โมง การตัดสินใจแต่ละครั้งจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป บางครั้งผลของการตัดสินใจนั้นสำคัญกับชีวิตมาก บางครั้งอาจไม่สำคัญมากนัก บางครั้งมีข้อมูลที่ใช้ในการตัดสินใจจำกัด บางครั้งมีมากจนเกินไป บางครั้งมีเวลาคิดก่อนที่จะตัดสินใจจำกัด แต่บางครั้งมีเวลามากมาย</p> <p>เนื่องจากความแตกต่างของสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจในแต่ละครั้ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับวิธีในการตัดสินใจให้แตกต่างกันไป เพื่อให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ นักจิตวิทยาแบ่งวิธีการตัดสินใจที่มนุษย์ใช้เป็น 2 แบบ ด้วยกัน คือ การตัดสินใจแบบใช้การวิเคราะห์ และการตัดสินใจแบบใช้ทางลัด</p> <p>การตัดสินใจทั้งสองอย่างเป็นการตัดสินใจที่ใช้เหตุผล โดยในการตัดสินใจแบบแรกนั้น เป็นการวิเคราะห์ถึงทางเลือกที่เป็นไปได้ในการตัดสินใจทั้งหมด และผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกอย่างถี่ถ้วน ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแล้ว การตัดสินใจแบบนี้เสียเวลามาก และสถานการณ์มักจะไม่เอื้อให้มนุษย์ตัดสินใจรูปแบบนี้</p>

	<p>การตัดสินใจแบบหลัง เป็นการใช้ทางลัดในการตัดสินใจ เช่น วันหนึ่งเจอคนแปลกหน้า แต่งตัวสกปรก มาทักทายกับคุณผู้ฟัง คุณผู้ฟังมีเวลาตัดสินใจน้อยมาก ที่จะพิจารณาถึงทางเลือกในการตัดสินใจทั้งหมด แต่คุณผู้ฟังเห็นแต่งตัวสกปรก จึงคิดว่าไม่น่าไว้วางใจ จึงปฏิเสธที่จะคุยได้ตอบ</p> <p>มนุษย์ใช้วิธีตัดสินใจแบบใช้ทางลัด และไม่ค่อยใช้วิธีตัดสินใจแบบวิเคราะห์ เนื่องจากมนุษย์มีข้อจำกัดทางปัญญา ไม่สามารถประมวลข้อมูลจำนวนมากพร้อมกันได้ วิธีตัดสินใจแบบใช้ทางลัดเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ ส่วนใหญ่แล้วมนุษย์จะสามารถตัดสินใจด้วยทางลัดได้ถูกต้อง แต่บางครั้งอาจเกิดข้อผิดพลาดได้ เช่น คนที่แต่งกายสกปรก อาจเป็นเพื่อนของคุณปลอมตัวมาได้นะคะ ในวันพรุ่งนี้ มาคุยกันว่าวิธีการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดมีอะไรบ้างนะ คะ สวัสดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 5 มิถุนายน 2550 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 2: “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล” ต่อนะคะ</p> <p>เมื่อวานนี้ ได้กล่าวไว้แล้วว่าการตัดสินใจของมนุษย์แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การตัดสินใจแบบวิเคราะห์ และการตัดสินใจแบบใช้ทางลัด ส่วนใหญ่แล้วมนุษย์จะใช้การตัดสินใจแบบหลัง</p> <p>ซึ่งการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดนั้นมีหลายรูปแบบนะคะ รูปแบบหนึ่งที่มักพบคือ การตัดสินใจตามภาพในความคิด ซึ่งก็คือภาพในสมองของเราในการมองสิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว เช่น ภาพในความคิดของการโยนเหรียญ คือ ผลที่ออกมาจะต้องสุ่มระหว่างหัวกับก้อย สมมติว่าคุณเล่นทายเหรียญกับเพื่อน หัวครั้งที่ผ่านมามีออกหัวตลอด ครั้งต่อไป คนส่วนใหญ่จะทายว่าออกก้อย เพราะคิดว่าการโยนเหรียญต้องสุ่มตามภาพในความคิดของคุณ แต่จริงๆ แล้วโอกาสในการออกหัวกับก้อยในครั้งต่อไป ก็คือครึ่งต่อครึ่งเหมือนเดิม</p> <p>ดังนั้นจึงมักเห็นคนเล่นพนันที่เล่นเสียแล้ว จะต้องการถอนทุนคืน เพราะเขาคิดว่าเมื่อเสียแล้วก็ต้องมีได้ตามภาพในความคิดของการสุ่มที่เกิดจากการพนันนั่นเอง ทั้งที่จริงๆ แล้วโอกาสที่เสียและโอกาสได้ในครั้งต่อไปเท่าเดิม</p> <p>บางครั้งการตัดสินใจตามภาพในความคิด ก็ส่งผลต่อ</p>

	<p>ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น เห็นรถคันหนึ่ง ชับช้า จะเปลี่ยนเลนก็ลังเล หลายคนจะบอกว่ารถคันนั้นผู้หญิงขับแน่ๆ ตามภาพในความคิดของเขา ว่าผู้หญิงขับรถไม่ดี ทั้งที่จริงๆ แล้ว รถคันนั้นอาจเป็นผู้ชายที่เพิ่งหัดขับได้</p> <p>ถ้าลองคิดถึงเรื่องราวในชีวิตประจำวัน จะเห็นว่าภาพในความคิดส่งผลต่อการตัดสินใจเยอะมาก ในหลายครั้งภาพในความคิดมีประโยชน์มากในการช่วยให้มนุษย์ตัดสินใจได้ถูกต้องนะค่ะ แต่ถ้าเราพึ่งภาพในความคิดมากเกินไป จะส่งผลให้มนุษย์ไม่สังเกตลักษณะอื่นๆ รอบตัว เช่น ไม่ได้ให้ชัดเจนก่อนว่าคนขับรถนั้นเพศอะไร มีป้ายมือใหม่หัดขับหลังรถหรือไม่นะค่ะ ในวันพรุ่งนี้ เราจะมาคุยกันต่อว่าการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดรูปแบบอื่นๆ เป็นอย่างไร และคุณผู้ฟังจะใช้ทางลัดได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 6 มิถุนายน 2550 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 3: “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัต พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล” ต่อนะคะ</p> <p>เมื่อวานได้กล่าวถึงการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดรูปแบบหนึ่ง คือ การตัดสินใจแบบใช้ภาพในความคิดไปแล้ว รูปแบบการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การตัดสินใจตามการระลึกได้ คนเราจะตัดสินใจว่าสิ่งไหนเกิดขึ้นบ่อย หรือสิ่งใดมีโอกาสเกิดขึ้นมากกว่า โดยดูว่าเรานึกถึงสิ่งนั้นได้ง่ายแค่ไหน ยิ่งนึกได้ง่าย ยิ่งคิดว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นบ่อย เช่น ถ้าคุณไปกินอาหารในร้านใหม่ คุณกินอาหารนั้นแล้วรู้สึกอร่อย คุณจะบอกต่อกับเพื่อนว่าอาหารร้านนี้อร่อย เพราะคุณคิดถึงความรู้สึกอร่อยของร้านนี้ได้ง่าย</p> <p>การเกิดความประทับใจแรก ก็สามารถอธิบายได้ด้วยการตัดสินใจรูปแบบนี้ ความประทับใจแรกจะเด่นชัดในความจำของคุณ ทำให้ระลึกถึงได้ง่าย เช่น คุณทำงานกับเพื่อนคนหนึ่ง แล้วรู้สึกว่าเขาคือคนชยัน พอเวลาหาคนร่วมกลุ่ม คุณจะนึกถึงความประทับใจนี้ได้ง่าย แล้วตัดสินใจชวนเพื่อนเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>นอกจากนี้ยังสังเกตได้ว่า สื่อยังส่งผลต่อการตัดสินใจของเราได้ด้วยนะคะ อย่างที่นักข่าวนำเสนอข่าวบางเรื่องมากเป็นพิเศษ และอาจนำเสนอข่าวบางเรื่องน้อยเป็นพิเศษก็ส่งผลต่อการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดของมนุษย์ได้ด้วยเช่นกันนะคะ เช่น ข่าวการตายที่เกิดจาก</p>

	<p>ฆาตกรรม ถูกนำออกข่าวมาก ส่งผลให้ผู้อ่านข่าวระลึกถึงอันตรายจากการถูกฆาตกรรม มากกว่าการตายที่เกิดจากโรคที่ถูกลำเสนอ น้อยกว่า ทั้งๆ ที่การตายจากโรคมีจำนวนมากกว่าการตายจากฆาตกรรมมาก</p> <p>หลักการนี้ ถูกลำนำไปประยุกต์ใช้ในการโฆษณา จะเห็นว่า โฆษณาภาพยนตร์ หรือสินค้าบางอย่าง จะถูกลำเสนอด้วยความถี่สูงมาก หรือทำให้โฆษณาจดจำได้ง่าย การนำเสนอรูปแบบนี้ส่งผลให้ผู้บริโภคจดจำภาพยนตร์หรือสินค้าเหล่านี้ได้ พอเวลาต้องตัดสินใจเลือกซื้อ ผู้บริโภคจะระลึกถึงสินค้าเหล่านี้ได้ง่าย และจะตัดสินใจเลือกตามความคุ้นเคย</p> <p>การตัดสินใจตามการระลึกได้ มีประโยชน์อย่างมากนะคะ ในกรณีที่ท่านไม่สามารถหาข้อมูลภายนอกได้ คุณอาจใช้ข้อมูลจากในสมองมาช่วยในการตัดสินใจ แต่บางครั้งข้อมูลเหล่านี้ก็อาจก่อให้เกิดข้อผิดพลาดในการตัดสินใจได้เช่นกันนะคะ ในวันพรุ่งนี้เราจะมาคุยกันต่อถึงตัวอย่างอื่นของการตัดสินใจแบบใช้ทางลัด</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 7 มิถุนายน 2550 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 4: “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ ได้พูดถึงการตัดสินใจแบบใช้ทางลัด 2 รูปแบบแล้ว คือ การตัดสินใจตามภาพในความคิด และการตัดสินใจตามการระลึกรู้ได้ การตัดสินใจแบบใช้ทางลัดอีกรูปแบบหนึ่งที่จะนำเสนอในครั้งนี้นี้คือ การตัดสินใจแบบปรับข้อมูลเก่า</p> <p>การตัดสินใจแบบปรับข้อมูลเก่า เป็นกลไกที่มนุษย์ใช้ข้อมูลเก่าเป็นตัวตั้งในการตัดสินใจ เช่น ถ้าคุณต้องการซื้อสินค้าชิ้นหนึ่ง ตามแม่ค้าบอกว่าอยู่ที่ 300 บาท คุณจะเลือกต่อราคา โดยใช้ข้อมูลเก่าว่าสินค้าราคา 300 บาทเป็นตัวตั้ง คุณอาจจะต่อเหลือ 250 บาท ทั้งที่จริงๆ แล้วราคาต้นทุนของสินค้านี้อาจอยู่ที่ 100 บาทได้</p> <p>การตัดสินใจรูปแบบนี้มีประโยชน์มากในกรณีที่คุณไม่มีข้อมูลอื่นอยู่ แต่อาจส่งผลให้คิดอย่างสร้างสรรค์ไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น คุณต้องการปรับรูปแบบร้านขายกาแฟ คุณติดภาพร้านขายกาแฟแบบเก่า ทำให้คุณปรับแต่งจากเดิมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถหารูปแบบร้านกาแฟที่แปลกใหม่ได้</p> <p>จะเห็นว่าการตัดสินใจของมนุษย์มีจุดเด่น และข้อจำกัดอยู่ ในการลดข้อจำกัดเหล่านี้ สามารถทำได้หลายทาง ทางหนึ่งที่สามารถช่วยได้ คือ การฝึกฝน ซึ่งในการตัดสินใจที่ได้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิธีที่ใช้ในการตัดสินใจ แต่</p>

	<p>ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ใช้ในการตัดสินใจ โดยในการตัดสินใจเรื่องสำคัญเราจะต้องใช้การวิเคราะห์ให้มากขึ้น แต่ถ้ามีเวลาจำกัด อาจต้องใช้ทางลัด แต่จะต้องฝึกในการใช้ข้อมูลในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ให้ได้มากที่สุด ไม่เชื่อถือทางลัดมากเกินไป เช่น เห็นคนใส่ชุดสุขภาพเข้ามา ถ้าคุณใช้ทางลัด คุณอาจคิดว่าเขาไว้วางใจได้ แต่คุณอาจพิจารณาเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย เพื่อหาข้อมูลให้ได้มากที่สุด ก่อนตัดสินใจว่าจะไว้วางใจหรือไม่</p> <p>บางครั้ง การจดบันทึก จะช่วยทำให้เห็นภาพของสถานการณ์ได้ง่ายขึ้นเช่นกันนะคะ โดยคุณอาจเขียนภาพ เพื่อดูว่าปัญหาปัจจุบันคืออะไร เกิดจากอะไร มีทางเลือกในการตัดสินใจอะไรบ้าง ผลกระทบที่ตามมาคืออะไรบ้าง สิ่งนี้ทำให้คุณจัดการกับข้อมูลจำนวนมากได้พร้อมกันดีกว่าคิดอยู่ในสมองที่คุณจัดการกับข้อมูลได้ วันพรุ่งนี้ จะมาคุยกันต่อ ว่าอารมณ์ส่งผลกระทบต่อการทำงานอย่างไรต่อการตัดสินใจ</p>
เพลง	20 วินาที



บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 8 มิถุนายน 2550 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 5: “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “จริงหรือที่การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล” ต่อนะคะ</p> <p>ก่อนหน้านี้ได้พูดคุยไว้ว่า การตัดสินใจของมนุษย์โดยใช้เหตุผลสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การตัดสินใจแบบคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจแบบใช้ทางลัด แต่คุณผู้ฟังอาจสงสัยว่า ไม่มีการตัดสินใจแบบใช้อารมณ์หรือ</p> <p>แท้จริงแล้ว คนเราตัดสินใจด้วยเหตุผล แต่อารมณ์ส่งผลต่อวิธีที่คนเลือกใช้ในการตัดสินใจ เมื่อมีอารมณ์ทางบวก จะส่งผลให้มนุษย์แสวงหาความแปลกใหม่มากขึ้น คิดนอกกรอบมากขึ้น ซึ่งทำให้มนุษย์ใช้การตัดสินใจแบบรับจากข้อมูลเก่านั้นน้อยลง ซึ่งส่งผลให้มีความคิดสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น</p> <p>นอกจากนี้อารมณ์ทางบวก ยังส่งผลให้มองโลกในแง่ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้จากการตัดสินใจตามการระลึกได้ เมื่อคุณอยู่ในอารมณ์ที่ดี จะทำให้นึกถึงเรื่องดีๆ ได้ง่าย และทำให้คิดว่าสิ่งที่ตามมาจะเป็นเรื่องที่ดีมากยิ่งขึ้น</p> <p>แต่ถ้าอยู่ในอารมณ์ทางลบ จะส่งผลให้การแสวงหาความแปลกใหม่น้อยลง ซึ่งส่งผลให้มนุษย์ใช้การตัดสินใจแบบรับจากข้อมูลเก่ามากขึ้น ทำให้มีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการตัดสินใจแบบเดิมที่เคยทำมา</p>

	<p>เช่นเดียวกับอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบจะส่งผลให้มนุษย์คิดเรื่องไม่ดีได้ง่ายขึ้น ซึ่งส่งผลให้คิดว่าเรื่องร้ายๆ มีโอกาสจะเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ทำให้พฤติกรรมเสี่ยงของเราน้อยลง</p> <p>โดยสรุปแล้ว การตัดสินใจของมนุษย์ใช้เหตุผล โดยที่วิธีการตัดสินใจมีหลากหลายวิธี ทั้งแบบใช้การวิเคราะห์ และแบบใช้ทางลัด โดยอารมณ์จะส่งผลต่อการเลือกใช้วิธีในการตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจของมนุษย์รูปแบบนี้ โดยส่วนใหญ่แล้วถือว่ามีประสิทธิภาพมาก แต่ในบางครั้งอาจเกิดข้อผิดพลาดได้ ถ้าเราพึ่งการตัดสินใจแบบใช้ทางลัดมากเกินไป ด้วยเหตุนี้เองในการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ จะต้องระลึกถึงคำที่คนทั่วไปมักพูดเพื่อใช้เตือนสติว่า “คิดก่อนทำ”</p>
เพลง	20 วินาที