



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จิตวิทยา กับการพัฒนาตน

ธัญญภัทร์ ศิรธันราโรจน์

จิตวิทยา กับการพัฒนาตน

จิตวิทยา กับการพัฒนาตน

ธัญญภัทร์ ศิริธัชชาโรจน์



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2561

370.-

ธัญญภัทร์ ศิรธันตราโรจน์

จิตวิทยากับการพัฒนาตน / ธัญญภัทร์ ศิรธันตราโรจน์

1. จิตวิทยา. 2. การพัฒนาตนเอง. 3. พฤติกรรมมนุษย์.

155

ISBN 978-974-03-3433-0

สพจ. 2017/3



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
www.ChulaPress.com
Knowledge to All

ลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,500 เล่ม พ.ศ. 2559

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2560

พิมพ์ครั้งที่ 3 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2561

การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น

ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้จัดทำนาย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา

ศาลาพระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

ม.พะเยา จ.พะเยา โทร. 0-5446-6799-800 โทรสาร 0-5446-6798

จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304

หัวหมาก โทร. 0-2374-1378 โทรสาร 0-2374-1377

ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4492-2662-3

โทรสาร 0-4492-2664 มือถือ 08-6392-7785

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

และเครือข่าย

ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1377

กองบรรณาธิการ : กนิษฐา กิตติคุณ

ออกแบบปก : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ออกแบบรูปเล่ม : I Can Do

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [6111-033] โทร. 0-2218-3562-3 โทรสาร 0-2218-3550

www.cuprint.chula.ac.th

คำนิยม

ผมมีความยินดีและเต็มใจอย่างมากที่ได้รับการทาบทามให้เขียนอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับหนังสือ “จิตวิทยากับการพัฒนาตน” เล่มนี้

เมื่อได้เห็นหนังสือเล่มนี้เป็นครั้งแรกก็รู้สึกทั้งในความประณีตและความพยายามของผู้เขียนที่จัดทำหนังสือได้อย่างมีคุณค่า ในฐานะที่ผมเป็นคนชอบหนังสือด้วยก็ยิ่งชื่นชมมากยิ่งขึ้น

แต่เมื่อได้ดูเนื้อหาสาระ การจัดเรื่อง สไตล์การเขียนรวมทั้งวิธีการเขียนที่เติมประสบการณ์และงานวิจัยมาประกอบด้วย ทำให้หนังสือมีคุณค่าขึ้นอีกมาก ผมก็เลยแน่ใจและมั่นใจว่าผมเขียน “คำนิยม” ให้แก่หนังสือเล่มนี้ เพราะเป็นหนังสือที่ควรได้รับคำนิยมอย่างแท้จริง

ที่สมควรได้รับคำนิยมประการแรกคือ เนื้อหาหนังสือจิตวิทยากับการพัฒนาตนที่อัญญภัสรนำมาเขียนในลักษณะที่ใกล้ตัวและเป็นประโยชน์กับตัวมนุษย์ ซึ่งแนวทางนี้มีคนเขียนน้อยส่วนใหญ่จะเขียนเนื้อหาเป็นทางการ ซึ่งหนังสือนี้ทำให้ศาสตร์ด้านจิตวิทยาจะนำไปใช้ประโยชน์ได้มาก

ประการที่สอง วิธีการเขียน การออกแบบ เนื้อหา สาระ และการใช้ภาษาเป็นระบบ เป็นขั้นตอนทำให้อ่านได้ง่ายและต่อเนื่องกัน ซึ่งน้อยคนนักจะทำได้

อีกประการหนึ่งเมื่อได้ทบทวนเนื้อหาอีก 2-3 ครั้งแล้ว ผมเห็นว่าผู้เขียนได้สร้างงานที่สะท้อนให้เห็นถึงความตั้งใจ มุ่งมั่น และมีความพยายามที่จะสร้างงานให้โดดเด่น เป็นระบบ ทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านนี้ได้อย่างน่าชื่นชม

โดยเหตุนี้ผมจึงขอ “ชื่นชม” และ “นิยม” ต่อหนังสือของ อัญญภัสร ศิริธรรมาโรจน์ อย่างเต็มใจยิ่ง และเชื่อว่า อัญญภัสร จะก้าวหน้าโดดเด่นเป็นสง่าในวงวิชาการของไทยต่อไป

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ไพฑูรย์ สินลารัตน์

1 กรกฎาคม 2561

คำนำครั้งที่ 3

หนังสือ “จิตวิทยากับการพัฒนาตน” เล่มนี้นับว่าได้รับเกียรติสูงยิ่ง มาไกลเกินฝันที่มี “คำนิยม” จาก ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ไพฑูรย์ สินลารัตน์ อีกทั้งได้รับคำแนะนำเพื่อเติมเต็มการเขียนโครงการพัฒนาตนที่หน้า 343-350 โดยท่านอาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาคทรพรพ โดยวางกรอบ Mind Mapping ตั้งแนวคิดหลักการพัฒนาตนทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอกมาจัดเนื้อหาเพิ่มขึ้น ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณครูผู้เปี่ยมล้นด้วยเมตตา ทั้ง 2 ท่าน มา ณ โอกาสนี้

จุดสำคัญอีกประการคือ บูรณาการงานวิจัยสู่ชั้นเรียน ได้นำผลการวิจัยที่ผู้เขียนได้รับทุนสนับสนุน ซึ่งเป็นการวิจัยมุ่งเป้าในปี 2558 และปี 2560 ในกลุ่มเรื่อง “การศึกษาและสร้างสรรค์การเรียนรู้” จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) มาใช้ประโยชน์ในการเขียนโครงการพัฒนาตน การป้องกันตั้งครกไว้ในวัยเรียน โดยใช้กลยุทธ์น่านน้ำสีคราม (The Blue Ocean Strategy: BOS) ที่มีเครื่องมือ กระบวนการ มาเป็นฐานคิดในการสร้างนวัตกรรมเชิงคุณค่า (Value Innovation) ในที่นี้เขียนแบบตีความ ท่านผู้อ่านพึงอ่านอย่างมีวิจารณญาณ การนำศาสตร์ทางด้านจิตวิทยามาใช้เพื่อพัฒนาตนเอง เป็นสิ่งที่น่าสงสัยและน่าหลงใหลหากได้นำมาต่อยอดในชีวิตจริง

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ลูกศิษย์หลายคนเล่าว่าเป็นหนังสือเรียนที่อ่านสนุกถ้าไม่นับบทที่ 3 ที่พูดถึงการทำงานระบบประสาท บทที่ 5 คือบทที่ชอบมากที่สุดมีข้อคิดเทคนิคดี ๆ จะอ่านบทไหนก่อนก็ได้ซึ่งแต่ละบทจะให้แง่คิด ให้สติ ให้มุมมองใหม่ ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นเพื่อนที่ดี มีประโยชน์ไม่มากนักน้อย เป้าหมายหลักตั้งใจให้เป็นหนังสืออ่านประกอบในวิชา “จิตวิทยากับการพัฒนาตน” ของลูกศิษย์ โดยสาระเนื้อหาทั้ง 8 บท ได้พยายามคัดสรรเพื่อให้เป็น “สาระหลัก” ตามคำอธิบายวิชา ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ผู้ศึกษาควรต้องรู้ มีทักษะกระบวนการประยุกต์องค์ความรู้สู่การพัฒนาตน และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามขอบข่ายสาระหลัก สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ในยุคปฏิรูปการเรียนรู้การศึกษาไทยในยุคไทยแลนด์ 4.0 เป็นยุคเทคโนโลยี Creative และ Innovation เน้นการสร้างให้คนไทยสามารถคิดเองได้ เน้นการสืบค้นความรู้จากสื่อหลายรูปแบบ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งให้ผู้เรียนขยายขอบเขตการเรียนรู้ในแต่ละเรื่องตามความสนใจและแรงจูงใจส่วนบุคคล ผนวกกับดุลยพินิจของผู้สอนในการเสริมเพิ่มเติมการเรียนรู้ตามบริบทของผู้เรียน นำสู่การพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ ทักษะ คุณลักษณะของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ด้วยรักและขอบคุณสถาบันการศึกษา หน่วยงานต่าง ๆ ผู้อ่านทุกท่านที่สนับสนุนหนังสือ “จิตวิทยากับการพัฒนาตน” ได้เป็นส่วนหนึ่งของห้องสมุด และช่วยเติมฝันวัยเด็กของผู้เขียน ที่หวังว่าจะมีหนังสือในห้องสมุดได้เป็นความจริงได้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจต้นฉบับ สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครู อาจารย์ เจ้าของเอกสารอ้างอิงทุกท่านที่ได้เอื้อประโยชน์ ให้ได้ศึกษาค้นคว้า ครอบครัวยุ เพื่อน กัลยาณมิตร ลูกศิษย์ ผู้เขียนยินดีน้อมรับคำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ที่จะนำมาพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

ธัญญภัทร์ ศิริรัตนโรจน์

1 กรกฎาคม 2561

Email: kanokk9249@gmail.com

คำนำครั้งที่ 2

เริ่มแรกเป้าหมายหลักของหนังสือเล่มนี้ ผู้เรียบเรียงตั้งใจให้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยากับการพัฒนาตน (Psychology and Self Development) ซึ่งเป็นวิชาการศึกษาทั่วไปที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียนทุกคนในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2 นี้ ได้นำผลการวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนตามแผนงานส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยมุ่งเป้าเพื่อตอบสนองความต้องการในการพัฒนาประเทศในกลุ่มเรื่อง “การศึกษาและสร้างสรรค์การเรียนรู้” ขอขอบคุณที่สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ในฐานะหน่วยงานกลางด้านการวิจัย ได้ร่วมกับหน่วยให้ทุน ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) (สวก.) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ (สวทน.) และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ดำเนินงานภายใต้ชื่อ “เครือข่ายองค์กรบริหารงานวิจัยแห่งชาติ (คอบช.)” ภายใต้กรอบการวิจัยที่ คอบช. ให้ทุนอุดหนุน ปีงบประมาณ 2558 “ชื่อโครงการวิจัย “การใช้กลยุทธ์น่านน้ำสีครามเพื่อป้องกันการตั้งครกไม่พึงประสงค์” และผนวกกับการวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชั่น-โฟกัสร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนในอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา” ที่ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

ผลการวิจัยพบว่า จำเป็นต้องเสริมสร้างองค์ความรู้ให้กับนักศึกษาโดยบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ โดยนักศึกษาต้องสร้าง (Create Grid) และยกระดับ (Raise) 3 ด้านคือการมีเป้าหมายในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง โดยสิ่งที่ควรได้เรียนรู้เพิ่มเติมเนื่องจากเป็นส่วนที่ก่อให้เกิดปัญหาซึ่งควรลดลง (Reduce) หรือตัดออก (Eliminate) คือ การคบเพื่อนรุ่นพี่รุ่นน้อง ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนสมัยเรียนมัธยมศึกษา ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่สังเคราะห์แนวคิดกลยุทธ์น่านน้ำสีคราม (The Blue Ocean Strategy: BOS) และเทคนิคที่จะใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ในเวลาที่เหมาะสม ผนวกกับศาสตร์ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ปรับปรุงเพิ่มเติมในเนื้อหาส่วนของการเขียนโครงการพัฒนาตนในภาคผนวกหนังสือเล่มนี้

โดยบูรณาการเนื้อหาวิชาจิตวิทยากับการพัฒนาตน วิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยเรื่อง “การใช้กลยุทธ์น่านน้ำสีครามเพื่อป้องกันการตั้งครกไม่พึงประสงค์” และ

การวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัสร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนในอำเภอ บางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา” มาประยุกต์ใช้ เป้าหมายหลักคือ นักศึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง คิดค้นวิถีทาง เกิดทักษะ กระบวนการเรียนรู้ในการก้าวผ่านความคิดและพฤติกรรมความเคยชิน แบบเดิม เพื่อการบุกเบิกวิธีคิดใหม่ ๆ พัฒนาดนเพื่อนำพาชีวิตให้เจริญงอกงามด้วยวิธีการที่ใหม่ อย่างสร้างสรรค์ด้วยการมีเป้าหมายในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเคารพตนเอง การคบเพื่อน การรักษาความสัมพันธ์ครอบครัวและคนใกล้ชิด ติดอาวุธทางความรู้เท่าทันสถานการณ์ไม่เป็นพ่อแม่ในวัยเรียนมีความรักนวลสงวนตัว รักตัวเอง สร้างขอบเขตของเป้าหมายชีวิตและความต้องการใหม่ มีนวัตกรรมเชิงคุณค่า (Value Innovation) โดยเห็นและมุ่งมั่นให้ภาพความสำเร็จของตนเองชัดเจนขึ้น โดยทุกคน มียุทธศาสตร์เปรียบดั่งเข็มทิศของชีวิตต่อไป

ผู้เรียบเรียงยังคงเนื้อเป็น 8 บทประกอบด้วย 1) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยากับ การพัฒนาดน 2) การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาดน 3) ปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยา 4) ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา 5) ธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาดน 6) การพัฒนาดนด้านมนุษย์สัมพันธ์ 7) การพัฒนาดนด้านสุขภาพจิต 8) การพัฒนาดนด้าน การทำงานร่วมกัน และในส่วนของภาคผนวกผู้อ่านจะได้ร่วมทดลองการเขียนโครงการเพื่อ พัฒนาดน โดยผู้เรียบเรียงได้ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์ตรงในฐานะอาจารย์ประจำ ผู้สอนประจำรายวิชานี้มากกว่า 15 ปีแทรกเข้ามาในเนื้อหาพร้อมภาพประกอบที่สมบูรณ์ มี ภาคผนวกที่เป็นแบบฟอร์มการเขียนโครงการพัฒนาดน เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถทำความเข้าใจ ได้ง่ายขึ้น ผู้เรียบเรียงหวังว่าหนังสือนี้ จะอำนวยประโยชน์แก่นักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยากับ การพัฒนาดน รวมทั้งเป็นพื้นฐานของการศึกษาวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น จิตวิทยาสำหรับ ครู จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาเบื้องต้น จิตวิทยาพัฒนาการ การแนะแนวและการให้คำ ปรึกษา เป็นต้น นอกจากนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ครู นักการศึกษา และผู้ที่สนใจศึกษา หาความรู้เพิ่มเติม

สาระเนื้อหาในแต่ละบท ได้พยายามคัดสรรเพื่อให้เป็น “สาระหลัก” ตามคำอธิบายวิชา ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ผู้ศึกษา ควรต้องรู้ มีเป้าหมายให้ผู้ศึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจในองค์ ความรู้ มีทักษะกระบวนการประยุกต์องค์ความรู้สู่การพัฒนาดน และมีคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ตามขอบข่ายสาระหลัก เป้าหมายที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งของการจัดทำเอกสารเนื้อหา โดยเน้นสาระหลัก คือ เพื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ในยุคปฏิรูปการเรียนรู้ ที่เน้นการสืบค้นความรู้จากสื่อหลายรูปแบบและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และมุ่งให้ผู้เรียน

ขยายขอบเขตการเรียนรู้ในแต่ละเรื่องตามความสนใจและแรงจูงใจส่วนบุคคล ผนวกกับ
ดุลยพินิจของผู้สอนในการเสริมเพิ่มเติมการเรียนรู้ตามบริบทของผู้เรียน นำสู่การพัฒนาต่อยอด
องค์ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณทุกท่านที่สนับสนุนผลงานทำให้ได้มีการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิที่กลั่นกรองผลงานในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้
ครู อาจารย์ เจ้าของเอกสารอ้างอิงทุกท่านที่ได้เอื้อประโยชน์ให้ผู้เรียบเรียงได้ศึกษาค้นคว้า
และเรียบเรียงสำเร็จด้วยดี ทุกท่านที่ให้คำปรึกษาแนะนำ รวมถึงครอบครัว ผู้บังคับบัญชา
กัลยาณมิตร ลูกศิษย์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งความสุขและความทุกข์ที่เป็นเพื่อนแท้ซึ่ง
ทำให้ได้เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเองเสมอมา ผู้เรียบเรียงยินดีน้อมรับคำแนะนำอัน
เป็นประโยชน์ ที่จะนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

ธัญญภัทร์ ศิรธันราโรจน์

กุมภาพันธ์ 2560

คำนำครั้งที่ 1

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ผู้เรียบเรียงได้เพิ่มเติมเนื้อหาและเพิ่มตัวอย่างในการเขียนโครงการพัฒนาดน โดยเป้าหมายของตำราเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดเรียนการสอนวิชาจิตวิทยากับการพัฒนาดน (Psychology and Self Development) ผู้เรียบเรียงแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 บท ประกอบด้วย 1) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยากับการพัฒนาดน 2) การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาดน 3) ปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยา 4) ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา 5) ธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาดน 6) การพัฒนาดนด้านมนุษยสัมพันธ์ 7) การพัฒนาดนด้านสุขภาพจิต และ 8) การพัฒนาดนด้านการทำงานร่วมกัน

ในการแต่งเรียบเรียงตำราเล่มนี้ ได้รวบรวมเนื้อหาจากเอกสาร ตำราต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งข้อมูลจากประสบการณ์การสอนเป็นพื้นฐาน หวังว่าตำราเล่มนี้จะเอื้อประโยชน์ต่อการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยากับการพัฒนาดน และรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เป็นแหล่งอ้างอิง ตลอดจนผู้สนใจทั่วไปนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและวงการการศึกษาได้เป็นอย่างดี

ในโอกาสนี้ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ผู้เรียบเรียงได้นำเอกสารตำราของท่านมาใช้อ้างอิงในตำราเล่มนี้เป็นอย่างสูง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา ครู ผู้ปกครอง และผู้สนใจทั่วไป คุณค่าของตำราเล่มนี้ขอมอบแต่มารดา บิดา ครูอาจารย์ทุกท่านที่เป็นแม่พิมพ์และแรงบันดาลใจหนึ่ง หากมีข้อบกพร่อง หรือมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้เรียบเรียงยินดีรับฟังพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป และขอขอบคุณ ไว้ ณ ที่นี้

ธัญญภัทร์ ศิริรัตนราโรจน์

มกราคม 2559

Email: kanok_1972@hotmail.com

สารบัญ

คำนิยม

คำนำครั้งที่ 3

คำนำครั้งที่ 2

คำนำครั้งที่ 1

สารบัญ

สารบัญภาพ

สารบัญตาราง

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยากับการพัฒนาดน	1
ความหมายของจิตวิทยาและการพัฒนาดน	2
ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์	4
ความเป็นมาและพัฒนาการของการศึกษาพฤติกรรม	5
องค์ประกอบของพฤติกรรมและความเป็นมนุษย์	8
จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการศึกษาจิตวิทยา	12
แนวความคิดของกลุ่มจิตวิทยา	14
สาขาวิชาจิตวิทยา	28
สรุปท้ายบท	30
คำถามท้ายบท	32
เอกสารอ้างอิง	33
บทที่ 2 การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาดน	35
วิธีการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์	36
ประเภทของการศึกษาพฤติกรรม	38
การใช้วิธีวิทยาศาสตร์ศึกษาพฤติกรรมเพื่อพัฒนาดน	39
การวัดทางจิตวิทยา	40
การรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาดน	43
1. การรวบรวมข้อมูลแบบให้เจ้าตัวสำรวจตัวเอง	43
2. การรวบรวมข้อมูลแบบพฤติกรรมนิยม	54
วิธีที่ 1 ศึกษาในสภาพที่เป็นธรรมชาติ	54
วิธีที่ 2 ศึกษาโดยการทดลอง	69
วิธีประเมินพฤติกรรม	71

สรุปท้ายบท.....	73
คำถามท้ายบท.....	75
เอกสารอ้างอิง	76
บทที่ 3 ปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยา.....	79
ความสำคัญของปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยาที่มีต่อพฤติกรรม	80
ปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม	82
ระบบประสาทที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม	85
ระบบเอนโดไครนกับพฤติกรรม	99
การพัฒนาตนจากความเข้าใจการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และต่อม ...	109
สรุปท้ายบท.....	110
คำถามท้ายบท.....	112
เอกสารอ้างอิง	113
บทที่ 4 ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา	115
ความสำคัญของปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยาที่มีต่อพฤติกรรม	116
ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม	117
การรับรู้เพื่อการพัฒนาตน	117
การคิดเพื่อการพัฒนาตน	121
การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตน.....	127
อารมณ์กับการพัฒนาตน	150
ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการพัฒนาตน.....	153
แรงจูงใจและความต้องการเพื่อการพัฒนาตน	154
ปัจจัยพื้นฐานด้านสังคมวิทยา	158
อิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรม.....	158
อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ชีวิตต่อพฤติกรรม.....	161
สรุปท้ายบท.....	163
คำถามท้ายบท.....	165
เอกสารอ้างอิง	166
บทที่ 5 ธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาตน.....	169
ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาตน.....	170
ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของพระพุทธศาสนา	170

ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของทฤษฎีการให้คำปรึกษา.....	172
ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของนักสังคมวิทยา.....	177
ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะด้านจริยธรรม	178
แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาดน	180
ความเชื่อพื้นฐานในการพัฒนาดน.....	181
พื้นฐานคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นในการพัฒนาดนเอง	181
ข้อเสนอแนะเพื่อช่วยให้การพัฒนาดนบรรลุเป้าหมาย	182
พื้นฐานการมองตนเพื่อการพัฒนาดน.....	183
แนวคิด หลักการเกี่ยวกับการพัฒนาดน	185
หลักการพัฒนานิสิตนักศึกษาของซิกเกอริงและไรเซอร์	185
หลักการพัฒนาดนเองตามแนวรัชชาดลยภาพของชีวิต	188
หลักการพัฒนาดนเชิงจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม	191
หลักการพัฒนาดนตามแนวพุทธศาสตร์	193
หลักการพัฒนาดนให้มีอิสรภาพ	194
หลักการพัฒนาดนสู่วิถีชีวิตถูกต้องดีงาม.....	196
หลักการพัฒนาดนเองอย่างสร้างสรรค์ของโลรีย์ โพธิ์แก้ว	197
หลักการพัฒนาชีวิตที่ดีตามแนวคิดของร็อบเจอร์ส.....	198
หลักการพัฒนาดนเพื่อให้ประสบความสำเร็จของแจ๊ค แคนฟิลด์	199
หลักการพัฒนาอำนาจภายในปัญญาของสุวรรณา ไซคประจักษ์ชัด.....	201
หลักการพัฒนาดนโดยสร้างความภูมิใจในตนเองโดยแบรนเดน	203
ขั้นตอนการพัฒนาดน	205
การพัฒนาดนเองแบบ เอ-โอ-บี-ซี ของแบนดูรา	205
การพัฒนาดนที่ประยุกต์จากหลักการศึกษาความจริงตามหลักวิทยาศาสตร์.....	206
การสร้างโปรแกรมการพัฒนาดน	211
ผลของการพัฒนาดนเอง.....	212
สรุปท้ายบท.....	213
คำถามท้ายบท.....	215
เอกสารอ้างอิง	216
บทที่ 6 การพัฒนาดนด้านมนุษยสัมพันธ์.....	217
ความหมายของมนุษยสัมพันธ์.....	218
ระดับของมนุษยสัมพันธ์	218

ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์.....	219
หลักของมนุษยสัมพันธ์.....	221
ปัจจัยที่ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์.....	224
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมนุษยสัมพันธ์.....	226
แนวทางการศึกษาตนเองและผู้อื่น.....	227
องค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์ที่ดี.....	233
องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสารเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี.....	235
ประโยชน์ของมนุษยสัมพันธ์.....	239
ลักษณะของกลุ่มทำงานที่มีความสัมพันธ์อันดี.....	240
แนวทางการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์.....	242
เทคนิคการพัฒนาด้านการสร้างมนุษยสัมพันธ์.....	246
สรุปท้ายบท.....	254
คำถามท้ายบท.....	256
เอกสารอ้างอิง.....	257
บทที่ 7 การพัฒนาด้านสุขภาพจิต.....	259
ความหมายของสุขภาพจิต.....	260
ความสำคัญของสุขภาพจิต.....	261
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต.....	262
พันธุกรรม.....	262
สิ่งแวดล้อม.....	267
การอบรมเลี้ยงดูที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต.....	270
การรักษาสุขภาพจิตให้ดี.....	273
สาเหตุความผิดปกติทางจิต.....	274
ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี.....	275
ลักษณะของผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต.....	281
การบำบัดรักษาและการช่วยเหลือความผิดปกติทางจิต.....	288
แนวทางการส่งเสริมและป้องกันการเกิดปัญหาทางจิต.....	292
สรุปท้ายบท.....	297
คำถามท้ายบท.....	298
เอกสารอ้างอิง.....	299

บทที่ 8 การพัฒนาตนด้านการทำงานร่วมกัน.....	301
ความหมาย ลักษณะของการทำงานเป็นกลุ่มและการทำงานเป็นทีม	302
ความสำคัญของการทำงานเป็นกลุ่มและการทำงานเป็นทีม	303
ประเภทของกลุ่มงานหรือทีมงาน	304
ลักษณะของกลุ่มและทีมงานที่มีประสิทธิภาพ	305
เทคนิควิธีในการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นทีม	305
ความหมายของผู้นำและผู้ตาม.....	309
ความสำคัญของผู้นำและผู้ตาม.....	310
การพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	311
ลักษณะชีวิตที่เป็นสุข	312
ลักษณะของครอบครัวที่มีความสุข	315
ลักษณะสังคมที่มีความสุข	318
แนวทางเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข.....	318
การพัฒนาตนด้านการใฝ่เรียนรู้.....	335
การเสริมแรงจิตใจในการเรียนและการทำงาน	336
สรุปท้ายบท.....	338
คำถามท้ายบท.....	339
เอกสารอ้างอิง	340
ภาคผนวก ตัวอย่างแบบฟอร์มการเขียนโครงการพัฒนาตนเอง	343
บรรณานุกรม.....	351
ประวัติผู้เขียน	359

สารบัญภาพ

ภาพที่	ชื่อ	หน้า
1.1	ช่วงเวลาการเกิดกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยา 6 กลุ่ม ในช่วง ค.ศ. 1870-1960.....	15
1.2	วิลเฮล์ม วุนด์	16
1.3	วิลเลียม เจมส์.....	16
1.4	จอห์น บี. วัตสัน.....	17
1.5	แมกซ์ เวอร์ไทเมอร์.....	18
1.6	ซิกมันด์ ฟรอยด์.....	19
1.7	ก้อนน้ำแข็ง (iceberg) เปรียบกับโครงสร้างบุคลิกภาพของฟรอยด์	21
1.8	การฝึกขับถ่ายของเด็กชั้นที่ 2 Anal Stage ทวารหนักอยู่ในช่วง อายุ 2 ถึง 3 ปี.....	24
1.9	คาร์ล อาร์. รोजерส.....	26
2.1	การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ในระยะยาวและระยะสั้น	36
2.2	การแบ่งประเภทของระดับการวัดพฤติกรรมออกเป็น 4 ประเภท ของ Torgerson	42
2.3	ตัวอย่างแบบบันทึกการสังเกต	57
2.4	ตัวอย่างการทดสอบแบบทดสอบ WAIS-R ชุดการออกแบบแบ่งไม่ (Block design).....	65
2.5	ตัวอย่างแบบทดสอบ ชุดที่ 1 The Colored Progressive Matrices.....	67
2.6	ตัวอย่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามในการทดลอง	70
3.1	กลไกของพฤติกรรมจากการทำงานทางสรีระ	82
3.2	ลิ้นและบริเวณปุ่มรับรสเปรี้ยว เค็ม หวาน มัน และขม	84
3.3	โครงสร้างของระบบประสาทที่เป็นกลไกสำคัญของพฤติกรรม	86
3.4	การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ.....	88
3.5	ระบบกล้ามเนื้อ	100
3.6	ร่างกายสูงใหญ่และเล็กแคะจากความผิดปกติของต่อมพิทูอิทารี	103
4.1	ปีศาจและนางฟ้าจัดเป็นภาพและพื้นแบบสลับกัน.....	118
4.2	การรับรู้ภาพและพื้น	118
4.3	การจัดวางตัวของสิ่งเร้า 4 แบบตามหลักของเกสตัลท์.....	119
4.4	การรับรู้ระยะทาง.....	121

ภาพที่	ชื่อ	หน้า
4.5	การเรียนรู้จากพฤติกรรมเดิมเป็นพฤติกรรมใหม่.....	127
4.6	การเรียนรู้ที่เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง	128
4.7	พาฟลอฟ (ยีนตรงกลางมีเคราสีขาว) ผู้ร่วมทดลองและสุนัข	129
4.8	เครื่องมือทดลองเป็นทึบกลของสกินเนอร์.....	132
4.9	การทดลองของสกินเนอร์ในการวางเงื่อนไขนกพิราบจิกแป้นสี	133
4.10	การเสริมแรงและการลงโทษ.....	134
4.11	กล่องทึบกลในการทดลองของธอร์นไดค์	139
4.12	กระบวนการเรียนรู้ของธอร์นไดค์.....	139
4.13	การทดลองของโคเลอร์ในขณะลิงชิมแปนซีชื่อสุลต่านเกิดการหยิ่งเห็น	146
4.14	การเกิดการเรียนรู้ของทอลแมน.....	147
4.15	การเรียนรู้จากตัวแบบของแบนดูรา.....	149
4.16	โครงสร้างของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ	151
4.17	ทฤษฎีอารมณ์ของแคนนอน-บาร์ด และของเจมส์-แลงก์	152
4.18	ลำดับแรงจูงใจและความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์.....	155
5.1	ลักษณะของบุคคลทั้ง 4 ด้านที่ควรศึกษาสำรวจเพื่อการพัฒนาตน.....	207
6.1	ลิง 3 ตัว ปิดหู ปิดตา ปิดปาก	223
6.2	แนวทางการศึกษามนุษย์สัมพันธ์.....	225
6.3	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่สมดุลทางการคิดและไม่สมดุลทางการคิด ของนิวกอมป์.....	226
6.4	หน้าต่าง 4 ช่องของโจฮารี.....	229
6.5	โครงสร้างของการติดต่อสื่อสาร	236
7.1	ฝ่าแฝดแท้	264
7.2	ต้นไม้ของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	277
7.3	ต้นไม้ของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต.....	278
8.1	การทำงานเป็นทีม.....	303
8.2	สามห่วงสองเงื่อนไขตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	334

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ตัวอย่างวิธีในการวัดลักษณะของคน	41
3.1	การจำแนกสารนิเวศโรทรานสมิตเตอร์ที่สำคัญและหน้าที่.....	92
7.1	การถ่ายทอดหมู่โลหิตจากพ่อแม่สู่ลูก	266
7.2	การจำแนกความผิดปกติทางจิต	286
8.1	วิธีแก้ไขปัญหาคัดความขัดแย้งตามแนวคิดของลูสเซอร์.....	308
8.2	การบริหารเวลาของนักศึกษาใน 1 สัปดาห์ของไอแซกซ์	336



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ
จิตวิทยากับการพัฒนาตน

1

ศาสตร์ที่เป็นการอธิบายพฤติกรรมเชิงจิตวิทยาจะมีเนื้อหาครอบคลุมบางส่วนของชีววิทยา (biology) มานุษยวิทยา (anthropology) และสังคมวิทยา (sociology) นอกจากนั้นบางส่วนยังครอบคลุมพฤติกรรมของสัตว์บางประเภทเพื่อเป็นลู่ทางไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์กับต้องศึกษาถึงประสบการณ์ทั้งในส่วนที่เป็นจิตสำนึก ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลรู้ตัว และการกระทำในสภาพจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นการกระทำที่มีได้คิดหรือจงใจกระทำบางส่วนว่าด้วยการกระทำในกลุ่มสังคม จึงกล่าวได้ว่า ขอบข่ายของความรู้ด้านพฤติกรรมเชิงจิตวิทยานั้นครอบคลุมพื้นฐานความรู้จากหลากหลายสาขา เป็นความรู้พื้นฐานอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาให้ดำรงตน สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพต่อไป

ความหมายของจิตวิทยาและการพัฒนาตน

ความหมายของจิตวิทยา

ในปัจจุบันการให้ความหมายของจิตวิทยาสามารถสรุปได้ ดังนี้

เฟลด์แมน (Feldman, 2011, p. 5) อธิบายว่า ปัจจุบันจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ (behavior) และกระบวนการทำงานของจิต (mental processes) เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ในสิ่งต่อไปนี้ คือ ความสามารถในการคิด (thoughts) อารมณ์ (emotions) การรับรู้ (perceptions) กระบวนการให้เหตุผล (reasoning processes) การจำ (memories) และกระบวนการและโครงสร้างการทำงานของระบบชีววิทยาในร่างกาย (biological activities)

ลาเฮย์ (Lahey, 2004: 4-5) กล่าวว่า จิตวิทยา มาจาก Psyche + Science = Psychology ดังนั้นจิตวิทยาคือวิทยาศาสตร์ที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์ (the science of behavior and mental processes) ซึ่งมาจาก 4 ส่วนหลักคือ ความคิดเห็น (private thoughts) อารมณ์ (emotions) ความรู้สึก (feelings) และแรงจูงใจ (motives) ซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตได้โดยตรง

สุวรี คิระแพทย์ (2549 : 1 อ้างถึงใน Wade & Tavris, 1998) กล่าวว่า “จิตวิทยา” มาจากภาษาอังกฤษว่า Psychology ก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 19 เป็นวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องวิญญาณหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต (Psychology is the study of soul or mind) ซึ่งตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 20 มาถึงปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ (scientific method) ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า “จิตวิทยา” เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม และกระบวนการทางจิต (behavior and mental processes) โดยศึกษาว่าสิ่งเหล่านี้ได้รับอิทธิพลอย่างไร จากสภาวะทางกาย (organism's physical state) สภาพจิตใจ (mental state) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัจจุบันจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์มุ่งศึกษา 2 ส่วนหลักคือ พฤติกรรมของมนุษย์ และกระบวนการทำงานของจิต เพื่อทำความเข้าใจ ความสามารถในการคิด อารมณ์ การรับรู้ กระบวนการให้เหตุผล การจำ กระบวนการและโครงสร้างการทำงานของระบบชีววิทยาในร่างกาย ความรู้สึก และแรงจูงใจ ซึ่งการทำงานของจิตจะแสดงออกให้เห็นเป็นพฤติกรรม

ความหมายของการพัฒนาตน

จิตวิทยากับการพัฒนาดนมุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาดนเองเป็นหลักสำคัญ นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยากับการพัฒนาดนที่น่าสนใจ ดังนี้

ลาเฮย์ (Lahey, 2004: 320) กล่าวว่าพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์นั้น บุคคลจำเป็นต้องมี 2 สิ่งที่สำคัญที่ต้องพัฒนาควบคู่กันไป ส่วนแรกคือ ส่งเสริมพัฒนาการตามธรรมชาติ (nature) คือ การเจริญเติบโตไปตามวัยและอายุ และส่วนที่สองคือ การพัฒนาจะสิ่งแวดล้อมภายนอก (nurture) คือ การดูแล ส่งเสริม สนับสนุน จัดมวลงประสพการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ซึ่งทั้งสิ่งสิ่งนี้มีอิทธิพลต่อการพัฒนามนุษย์ ให้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพ

ปราณี รามสูต และจำรัส ดวงสุวรรณ (2555 : 3 อ้างถึงใน Goud & Arkoff, 1998: 19-20) กล่าวว่า ในความหมายเชิงจิตวิทยามักจะหมายถึงการกระทำเพื่อการเจริญส่วนตน (personal growth) ซึ่งเกออดและอาร์คอฟฟ์ได้กล่าวถึงการเจริญส่วนตนไว้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ด้านความมุ่งมั่นปรารถนา และค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดีเพื่อนำพาชีวิต (self-mastery) และเห็นว่าการศึกษพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนนั้นควรมีขอบข่ายการศึกษาพฤติกรรมทุกด้านและเน้นที่พฤติกรรมภายในเป็นลำดับแรกก่อนพฤติกรรมภายนอกเพราะพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดหรือควบคุมพฤติกรรมภายนอก

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การพัฒนาดนในความหมายของวิชาจิตวิทยากับการพัฒนาดนเป็นความหมายเชิงจิตวิทยา หมายถึง การกระทำเพื่อการเจริญส่วนตน เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้านความมุ่งมั่นปรารถนาและค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดีเพื่อนำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้า โดยการพัฒนาดนพัฒนามพฤติกรรมมนุษย์โดยมุ่งพัฒนาดนเองในทุกด้านไปพร้อมกัน และการพัฒนาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก การดูแลส่งเสริมเอื้อต่อการพัฒนา มีอิทธิพลต่อการพัฒนามนุษย์สู่ความเจริญก้าวหน้า พัฒนาการและการเจริญส่วนตนจะเห็นได้ว่าการศึกษพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนนั้น ควรมีขอบข่ายการศึกษาพฤติกรรมทุกด้าน ในการพัฒนาเพื่อความเจริญส่วนตนนั้นก็เน้นที่พฤติกรรมภายในเป็นลำดับแรกก่อนพฤติกรรมภายนอก

ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์

นักศึกษาคควรทำความเข้าใจความหมายของ “พฤติกรรม” เพราะพฤติกรรมมีขอบเขตกว้างขวาง และซับซ้อนเพื่อให้เกิดความกระจ่างในความหมายได้โดยแท้จริง ดังนี้

เฟลด์แมน (Feldman, 2011: 5) อธิบายว่า พฤติกรรมคือการกระทำที่แสดงออกโดยสังเกตและประเมินได้จากความสามารถในการคิด (thoughts) อารมณ์ (emotions) การรับรู้ (perceptions) กระบวนการให้เหตุผล (reasoning processes) การจำ (memories) และกระบวนการและโครงสร้างการทำงานของระบบชีววิทยาในร่างกาย

ลาเฮย์ (Lahey, 2004: 5) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยตรง และการกระทำที่สามารถวัดได้

กมลรัตน์ กรทอง (2546 : 5) อธิบายว่า คำว่า “พฤติกรรม” (behavior) หมายถึง การกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และไม่ว่าบุคคลอื่นจะสังเกตการกระทำนั้นได้หรือไม่ก็ถือว่าเป็นพฤติกรรมทั้งสิ้น แบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน แยกได้อีกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 พฤติกรรมแบบโมลา (molar behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลอื่นสังเกตได้โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์ช่วยบุคคลสามารถรับรู้ได้โดยตรงจากประสาทสัมผัส เช่น การอ่านหนังสือ การตอบคำถาม การร้องเพลง การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือแม้แต่การเต้นของหัวใจ ซึ่งบุคคลอื่นสังเกตได้โดยอาศัยประสาทสัมผัส

1.2 พฤติกรรมแบบโมเลกุล (molecular behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่ต้องอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์ หรือการวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ช่วยในการสังเกต บุคคลไม่สามารถรับรู้จากประสาทสัมผัสได้โดยตรง เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อ การทำงานของคลื่นสมองและคลื่นหัวใจ การเปลี่ยนแปลงของเคมีหรือปริมาณน้ำตาลในกระแสโลหิต การเปลี่ยนแปลงของเคมีไฟฟ้าที่ผิวหนัง การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ปฏิกริยาชีวเคมีภายในร่างกาย เช่น พฤติกรรมเหล่านี้บุคคลไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่า หรืออวัยวะสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังสัมผัส

2. พฤติกรรมภายใน หรือ “ความในใจ” (covert behavior) เป็นพฤติกรรมที่เจ้าตัวเท่านั้นที่จะรู้ดี ถ้าไม่บอกใคร บุคคลผู้กระทำจะรู้ดีที่ที่สุดบุคคลอื่นต้องอาศัยการคาดเดา สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมภายในมี 4 ประเภท

2.1 การรู้สึก (sensing) หมายถึง การตอบสนอง (response) ต่อสิ่งเร้า (stimulus) ด้วยอวัยวะรับสัมผัสเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นกระบวนการแรกที่เกิดขึ้นในร่างกายของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ เช่น การได้กลิ่น การรู้สึกขม การได้ยินเสียงเพลง ฯลฯ

2.2 การรับรู้ (perceiving) หมายถึง การตีความที่ได้จากการสัมผัสเพื่อให้เกิดความหมาย ซึ่งมีความจำเป็นเพราะจะทำให้เข้าใจสิ่งเร้านั้น เช่น การได้ยินเสียงแตรสัญญาณรถไฟที่กำลังจะผ่านมา การเห็นสัญญาณไฟแดงที่สี่แยก ฯลฯ

2.3 การจำ (remembering) หมายถึง ความสามารถในการเก็บรวบรวมประสบการณ์หรือ สิ่งเร้าที่เคยผ่านมา ทั้งความคิด ภาพความทรงจำต่าง ๆ แล้วสามารถดึงออกมาใช้ในเวลาที่ต้องการ เช่น การจำหน้าคนที่เก็บกระเป๋าของเราแล้วเอามาคืน การจำหน้าคนที่เคยเป็นแฟนได้ ฯลฯ

2.4 การคิด (thinking) และการตัดสินใจ (decision making) หมายถึง การเก็บข้อมูลหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ การจินตนาการ เช่น การคิดข้อดีข้อเสียในการเรียนต่อปริญญาโทสาขาจิตวิทยา การตัดสินใจแต่งงานเมื่อเกิดการตั้งครรภ์ ฯลฯ

เรียม ศรีทอง (2542, หน้า 5) กล่าวว่า พฤติกรรมคือการกระทำของมนุษย์อาจสังเกตเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ การกระทำทางกาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน หรือการใช้ร่างกายดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เรียกว่า “กายกรรม” และการกระทำทางวาจา เช่น การพูด สนทนา การทักทาย และการติดต่อสื่อสาร หรือการใช้ภาษาด้านอื่น ๆ เรียกว่า “วจีกรรม” ส่วนการกระทำที่ซับซ้อนมากขึ้น ยากต่อความเข้าใจ ต้องติดตามสังเกต วิเคราะห์ ตีความ และประเมินค่า เป็น การกระทำทางใจ เช่น การคิด การจำ การลืม การเรียนรู้ เรียกว่า “มโนกรรม” โดยทั้ง 3 ลักษณะ มิได้แยกจากกัน แต่มักจะเกิดขึ้นร่วมกันเสมอ

จากความหมายกล่าวได้ว่า พฤติกรรมคือการกระทำของบุคคลในทุกลักษณะ ทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและจิตใจกระทำ การกระทำทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เป็นการกระทำที่สังเกต ประเมิน หรือวัดได้ โดยใช้ประสาทสัมผัสธรรมดาหรือใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกต เช่น การคิด อารมณ์ กระบวนการใช้เหตุผล การรับรู้ การจำ รวมไปถึงกระบวนการและโครงสร้างการทำงานของระบบชีววิทยา

ความเป็นมาและพัฒนาการของการศึกษาพฤติกรรม

ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม

การศึกษาจิตวิทยาหรือพฤติกรรม มีประวัติความเป็นมาอันยาวนานนับแต่สมัยก่อนคริสต์ศตวรรษ โดยเป็นเนื้อหาส่วนหนึ่งของวิชาปรัชญา ยังมิได้แตกตัวเป็นรายวิชาหนึ่งต่างหากเช่นปัจจุบัน

ดังที่ แฟรงค์ เจ. บรูโน (Bruno, 1980, p. 17 อ้างถึงใน ปรานี รามสูต, 2545 : 6-7) ได้กล่าวถึงนักปรัชญาโบราณหลายท่านที่มีบทบาทต่อการบุกเบิกจิตวิทยา แนวทัศน์ของปราชญ์หลายท่านเหล่านั้นยังเป็นที่กล่าวถึงและมีส่วนเกี่ยวข้องกับเนื้อหาจิตวิทยาในปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะเป็นเพลโต (Plato) อริสโตเติล (Aristotle) โทมัส อาควินัส (Thomas Aquinas) เซนต์ ออกัสติน (St. Agustine) เรเน เดส์คาร์ตส์ (Rene Descartes) หรือแม้กระทั่ง จอห์น ล็อก (John Locke) ได้กล่าวถึงความหมายของ “จิตวิทยา” จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่มุ่งศึกษาเรื่องราวทั้งหมดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล คำจำกัดความนี้เป็นคำจำกัดความที่สมัยใหม่ใช้กันมากที่สุดในปัจจุบัน โดยเริ่มใช้เมื่อปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 นี้เอง แต่ความหมายเริ่มแรกจิตวิทยามีได้เป็นเช่นนี้ การทราบความหมายของจิตวิทยาแต่ละสมัยจะช่วยให้เข้าใจความเป็นมาของจิตวิทยาในแต่ละสมัยได้ดีขึ้น “จิตวิทยา” เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า “psychology” คำนี้เริ่มใช้ครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1590

โดยรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำคือ ไชคี (psyche) แปลว่า วิญญาณ หรือจิต และโลกอส (logos) แปลว่า ศึกษาหรือความรู้ หรือศาสตร์ เมื่อรวมกันแล้วคำว่าจิตวิทยาจึงหมายถึง ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณ (psychology is a science of soul) ที่ใช้ชื่อนี้เพราะมีการศึกษาเริ่มแรกในหมู่นักปรัชญาชาวกรีก คือ เพลโต (427-347 ก่อน ค.ศ.) และอริสโตเติล (384-322 ก่อน ค.ศ.) เน้นศึกษาเรื่องจิตและวิญญาณได้แต่งตำราเกี่ยวกับวิญญาณขึ้น ชื่อ เดอ อานิมา (De Anima) จัดว่าเป็นตำราจิตวิทยาเล่มแรกของโลก ผลงานอื่น ๆ ที่เป็นตำราจิตวิทยาของท่าน ได้แก่ หนังสือชื่อจิตวิญญาณ (concerning the soul) และความทรงจำ (concerning memory) โดยเน้นศึกษาที่เรื่องวิญญาณ ชาวกรีกโบราณเชื่อว่าวิญญาณมีจริง ต่อมาจอห์น ล็อก (John Locke, ค.ศ. 1632-1704) ปราชญ์ชาวอังกฤษ ผู้นี้เป็นผู้บุกเบิกที่สำคัญอีกคนหนึ่ง เน้นศึกษาเรื่องจิตสำนึก (conscious mind) ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลรู้ตัวว่าเป็นใครกำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร ฯลฯ มีคำอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างทันสมัย และมีความเชื่อว่ากายและจิตแยกกันไม่ออก และจิตของมนุษย์จะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อมส่งผลให้บุคคลคิด แสดงออก หรือมีคุณสมบัติใด ๆ แตกต่างกันและเชื่อว่าบุคคลหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะเสริมสร้างบุคคลให้ได้ดีบุคคลถ้าหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีก็จะทำให้ทำสิ่งที่ไม่ดีได้ง่าย

การศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยายุคหลัง ๆ รวมทั้งการให้คำจำกัดความของจิตวิทยาที่เปลี่ยนไป โดยการบุกเบิกของนักจิตวิทยายุคใหม่สำหรับสมัยนั้นหลายท่าน เช่น จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson, ค.ศ. 1878-1958) กุสตาฟ เฟชเนอร์ (Gustav Fechner, ค.ศ. 1801-1887) วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt, ค.ศ. 1872-1920) และ จี. สแตนเลย์ ฮอล (G. Stanley Hall) ทิชเชเนอร์ (B.E. Titchener, ค.ศ. 1867-1927) แคทเทล (James Cattell) และวิลเลียม เจมส์ (William James) ซึ่งจะได้กล่าวถึงผลงานบางประการของท่านเหล่านั้น ที่มีอิทธิพลต่อศาสตร์ทางจิตวิทยาในปัจจุบันพอสังเขป ดังนี้

กุสตาฟ เพชเนอร์ (ค.ศ. 1801-1887) นักฟิสิกส์และนักปรัชญาชาวเยอรมัน ผู้บุกเบิกที่สำคัญอีกคนหนึ่งของจิตวิทยาได้ทำการศึกษาทดลองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการสัมผัส ท่านอธิบายว่าจิตใจของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมากกระตุ้น เป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้ให้ความสำคัญกับสิ่งเร้าภายนอกตัว และปฏิกิริยาทางร่างกายอันมีผลต่อจิตใจ

จอห์น บี. วัตสัน (ค.ศ. 1878-1958) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ได้ชื่อว่าเป็น “บิดาจิตวิทยาแนวใหม่” เป็นผู้ที่ให้คำจำกัดความของจิตวิทยาว่าเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม (Psychology is a science of behavior) เขาเป็นผู้นำของนักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม เขาเชื่อว่าจิตไม่มีตัวตน ถ้าอยากทราบจิตของใครก็ต้องศึกษาจากพฤติกรรมของคนนั้น ๆ เพราะพฤติกรรมก็คือการแสดงออกของจิตซึ่งเราสามารถสังเกตหรือใช้เครื่องมือวัดได้ จากแนวคิดที่เกี่ยวกับวิธีศึกษาเช่นนี้ จึงบุกเบิกให้วิชาจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ โดยเลิกวิธีศึกษาแบบนั่งคิดนั่งเขียนอยู่กับที่ (armchair method) เป็นการศึกษาโดยมีการเก็บข้อมูลจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก แล้วนำข้อมูลนั้น ๆ มาแปลความหมายอย่างมีระเบียบโดยใช้วิธีการทางสถิติเข้าช่วย ด้วยผลงานดังกล่าวเขาจึงได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาแนวใหม่

วิลเฮล์ม วุนด์ (ค.ศ. 1832-1920) นักชีววิทยาและนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นอีกผู้หนึ่งที่สนใจเรื่องการสำรวจตนเองและโครงสร้างการทำงานของจิตเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ และได้รับการยกย่องว่าเป็น “บิดาแห่งจิตวิทยาการทดลอง” ซึ่งตั้งห้องทดลองทางจิตวิทยาขึ้นเป็นแห่งแรกของโลกที่ประเทศเยอรมนีเมื่อ ค.ศ. 1879 โดยทำการทดลองเกี่ยวกับเรื่องจิตสำนึก การรับสัมผัสทางตา ความจำ และความตั้งใจ ผู้ร่วมงานของมีหลายคนที่มีชื่อเสียง เช่น จี. แสตนเลย์ ฮอลล์ (G. Stanley Hall) กุสตาฟ เพชเนอร์ และเจมส์ เอ็ม. แคทเทล (James M. Cattell) และเนื่องจาก ค.ศ. 1879 เป็นปีแรกที่มีห้องทดลองทางจิตวิทยาอย่างเป็นทางการ นักจิตวิทยาสมัยหลัง ๆ จึงถือกันว่า ค.ศ. 1879 นี้เป็นปีแรกเริ่มของจิตวิทยาในฐานะเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งซึ่งช่วยให้ความรู้ด้านพฤติกรรมอย่างกว้างขวาง และมีความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น ช่วยให้คำอธิบายพฤติกรรมมีเหตุมีผลและขยายตัวก้าวหน้าในวงการต่าง ๆ มากขึ้น ต่อจากนั้นใน ค.ศ. 1883 ฮอลล์ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของวุนด์ ได้ไปตั้งห้องทดลองทางจิตวิทยาอย่างเป็นทางการเป็นหลักเป็นฐานที่มหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา (Lahey, 2002: 16) คำร้อยละของจิตวิทยาพบว่ามีร้อยละ 25 และจิตวิทยาประยุกต์มากถึงร้อยละ 75 และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาถูกนำมาประยุกต์ใช้มากขึ้นในการรักษาทางคลินิก ด้านการจัดการศึกษา ด้านการให้คำปรึกษา และด้านองค์การและอุตสาหกรรม จะเห็นได้ว่ามีแนวโน้มนำจิตวิทยามาประยุกต์ใช้จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวได้ว่าเป็นยุคทองของการศึกษาพฤติกรรม ทำให้ศาสตร์ทางพฤติกรรมก้าวหน้ามาถึงปัจจุบัน ซึ่งได้มีการศึกษาค้นคว้ากันอย่างแพร่หลาย ที่กล่าวมา

เป็นการแสดงความเป็นมาของจิตวิทยาโดยนำแนวคิดบางส่วนของนักจิตวิทยาที่สำคัญเกี่ยวกับให้ความหมายของจิตวิทยาและจุดเน้นในการศึกษาของแต่ละยุคมาเรียบเรียงไว้โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรมในภาพรวมโดยสังเขป

พัฒนาการของการศึกษาพฤติกรรม

ความเป็นมาของจิตวิทยาสามารถแบ่งยุคแห่งการพัฒนาทางจิตวิทยาได้ 2 ยุค เฟลด์แมน (Feldman, 1994: 13-15) สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ยุคก่อนที่จิตวิทยาจะเป็นวิทยาศาสตร์ (prescientific) คือ เป็นยุคปรัชญาเริ่มตั้งแต่สมัยแนวคิดของนักปรัชญาชาวกรีก ได้แก่ เพลโตหรืออริสโตเติล ที่ได้กล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เป็นต้นมา จนถึงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 19

2. ยุคที่จิตวิทยาได้รับการยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์ (scientific) คือ เริ่มตั้งแต่วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt) ได้สร้างห้องทดลองหรือห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาขึ้นเป็นครั้งแรกของโลก ที่เมืองไลป์ซิก (Leipzig) ประเทศเยอรมนี ใน ค.ศ. 1879

ก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 19 จิตวิทยาคือวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องวิญญาณหรือความในใจของสิ่งมีชีวิต (psychology is the study of soul or mind) แต่หลังคริสต์ศตวรรษที่ 19 จิตวิทยานั้นเป็นวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิต (psychology is the study of behavior) โดยในปัจจุบันมีนักวิชาการหลายท่านกล่าวตรงกันว่าจิตวิทยาเน้นศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เป็นหลักและได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์ที่มีประโยชน์ต่อสังคมในทุกสาขาอาชีพในปัจจุบัน

องค์ประกอบของพฤติกรรมและความเป็นมนุษย์

องค์ประกอบของพฤติกรรม

เรียม ศรีทอง (2542 : 6 อ้างถึงใน Cronbach, 1963: 68-70) กล่าวว่า องค์ประกอบสาระสำคัญของพฤติกรรมมนุษย์ประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่

1. มีเป้าหมายหรือความต้องการ (goal) เป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรม
2. มีความพร้อม (readiness) เป็นระดับความสามารถที่จำเป็นในการกระทำเพื่อสนองความต้องการของตน
3. สถานการณ์ (situation) หมายถึงเหตุการณ์หรือโอกาสในการกระทำกิจการใด ๆ
4. การตีความ (interpretation) เป็นการพิจารณาเพื่อหาวิธีการตอบสนองความต้องการ

5. การตอบสนอง (response) เป็นการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่พิจารณาตัดสินใจ
6. ผลที่เกิดขึ้น (consequence) สิ่งที่ประจักษ์อาจสอดคล้อง (confirm) หรือไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ได้
7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (reaction to thwarting) เป็นกิริยาที่เกิดขึ้นหลังจากไม่สอดคล้องกับความประสงค์ จึงต้องกลับไปตีความใหม่ เพื่อเลือกวิธีการตอบสนองความต้องการให้ประสบผลสำเร็จ อาจยอมรับผลที่เกิด หรืออาจล้มเลิก หรือเปลี่ยนความต้องการเดิมไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในดังที่กล่าวมามีความสัมพันธ์กัน โดยมีพฤติกรรมภายในเป็นตัวควบคุมหรือกำหนดพฤติกรรมภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น บุคคลมักพูดหรือแสดงพฤติกรรมโดยสอดคล้องกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดภายใน ดังนั้น ถ้าต้องการศึกษาพฤติกรรมภายในซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ จะไม่สามารถศึกษาพฤติกรรมภายในได้โดยตรง ต้องศึกษาจากพฤติกรรมภายนอก หรือพฤติกรรมเปิดเผยก่อนเพื่อเป็นแนวทางไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมภายใน

องค์ประกอบของความเป็นมนุษย์

แนวความคิดทางพุทธศาสตร์ มนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญ สรุปได้ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2542 : 16 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ : 108-109) กล่าวว่า สำหรับชีวิตมนุสยนั้น พุทธศาสตร์มองเห็นชีวิตและสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มารวมกันเป็นตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลาย เมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าออกไปให้หมดก็ จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของชีวิตอธิบายไว้หลายแบบสุดแต่วัตถุประสงค์ จำเพาะของความต้องการจะอธิบาย เช่น นามและรูป หรือนามธรรมกับรูปธรรม ที่นิยมแบ่งใน พระสูตรแบ่งแบบขั้น 5 (the five aggregates) ได้อธิบายส่วนประกอบ 5 อย่างของชีวิตซึ่ง เรียกว่า เบญจขันธ์ ไว้ดังนี้

1. รูป (corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมด ของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ พฤติการณ์ ของสสารพลังงาน เหล่านั้น
2. เวทนา (feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะ ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ
3. สัญญา (perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือกำหนดรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้น ๆ ได้
4. สังขาร (mental formations or volitional activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติ ต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่จิตให้ตีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ประจุแปรการตรึงนึกคิด

ในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ ฯลฯ

5. วิญญาณ (consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า มนุษย์ตามแนวพระสูตรว่า มนุษย์เป็นกระแสที่มีความเคลื่อนไหวอย่างประสานสัมพันธ์ของชั้น 5 ประกอบด้วย รูป (กาย) และนาม (จิต) ได้แก่ ส่วนที่เป็นร่างกาย เกิดจากการรวมตัวของธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ส่วนจิตประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยชั้น 5 นี้ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ได้แก่ สภาวะอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ภาวะทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้นาน และภาวะอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน การการณใดจะเกิดขึ้นได้เนื่องจากความพร้อมของปัจจัย มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะสนองความต้องการทางรูป รส กลิ่น เสียง (กาม) ความต้องการดำรงชีวิตอยู่ต่อไป มีความยึดถือ ความเข้าใจ หรือความเชื่อ และมีความหลงผิด ไม่เข้าใจถึงความสัมพันธ์ตามหลักธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์สามารถฝึกหัดพัฒนาไปได้ จนเป็นผู้มีปัญญารู้แจ้งสมบุรณ์ได้ โดยเน้นความสำคัญที่มโนกรรม เนื่องจากมโนกรรมเป็นกระบวนการคิด

แนวความคิดทางปรัชญา มนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญ สรุปได้ดังนี้

ปราณี รามสูต (2545 : 7) กล่าวว่า จอห์น ล็อก (John Locke, ค.ศ. 1632-1704) ปราชญ์ชาวอังกฤษเป็นผู้บุกเบิกสำคัญผู้หนึ่ง ศึกษาเรื่องจิตสำนึก (conscious) ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลรู้ตัวว่าคือใคร กำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร ฯลฯ คำอธิบายของท่านค่อนข้างสมัยใหม่ เห็นว่ากายกับจิตแยกกันไม่ออก และจิตของคนเราจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อมส่งผลให้คนเราคิด ทำ หรือมีคุณสมบัติใด ๆ แตกต่างกัน หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะเสริมสร้างบุคคลให้ได้อธิบายวิวัฒนาการของการศึกษากายและจิต ดังนี้

ซิมบาร์โดและเกอร์ริก (Zimbardo & Gerrig, 1998: 106 อ้างถึงใน ปราณี รามสูต และจำรัส ดวงสุวรรณ, 2555 : 31) ได้กล่าวถึง กายและจิต ไว้ว่า เดิมในสมัยกรีกโบราณแม้จะเน้นศึกษาเรื่องจิตภายในของมนุษย์ แต่ก็ยังเห็นว่ามนุษย์แบ่งภาคเป็น 2 ส่วนคือ กายและจิต ตัวอย่างผู้อธิบายเรื่องนี้ ได้แก่ เพลโต ซึ่งเรียกกลุ่มความเชื่อดังกล่าวว่ากลุ่มทวินิยม (dualism) คำว่า “ทวิ” หมายถึง “2” กลุ่มทวินิยม เห็นว่าจิตมีการทำงานที่แยกจากสมอง บุคคลสำคัญในยุคต่อมาของกลุ่มทวินิยมคือ ปราชญ์ชาวฝรั่งเศสชื่อ เรเน เดส์คาร์ตส์ (Rene Descartes, ค.ศ. 1596-1650) เขามุ่งศึกษาโครงสร้างทางชีววิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เขาเห็นว่าจิตอยู่ในสมอง และเป็นคนละส่วนกับสมอง จิตควบคุมกลไกของร่างกาย จากการศึกษาของเดส์คาร์ตส์เป็นต้นมาส่งผลให้มีการศึกษาโครงสร้าง

ร่างกายมนุษย์กันมาก ความรู้ค่อยคลี่คลายจนถึงยุคความเชื่อใหม่ที่เรียกว่า เอกนิยม (monism) กลุ่มนี้เชื่อว่ากายและจิตเป็นสิ่งเดียวกัน นักปรัชญาที่เชื่อเช่นนี้ ได้แก่ เจ.ซี. สมาร์ท (J.C. Smart, ค.ศ. 1920) และเฮอร์เบิร์ต ไฟเกิล (Herbert Feigl, 1981-1970) ทั้งสองท่านนี้เห็นว่าความรู้สึกลึกซึ้งคิดเป็นกระบวนการทำงานของเซลล์สมอง ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของโธมัส ฮอบบส์ (Thomas Hobbes, ค.ศ. 1588-1679) ที่เห็นว่ากิจกรรมทางจิตทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกรับรู้ การคิด อารมณ์ เป็นการทำงานของสมองทั้งหมด ซึ่งนับว่าเป็นความคิดสมัยใหม่ ซึ่งเมื่อมาถึงปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่ากายและจิตคือสิ่งเดียวกัน และการพัฒนาจิตคือการพัฒนาพฤติกรรม เพราะจิตเป็นตัวควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ ในแวดวง “ปรัชญาจิตวิทยา” (psychological philosophy) จำแนกได้เป็น 2 กลุ่มมนุษย์ประกอบด้วยส่วนที่เป็นร่างกายและจิตใจ แต่คำอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกายนั้น คือ

1. กลุ่มที่เชื่อว่าจิตใจและร่างกายแยกจากกัน (dualism) ซึ่งก็แบ่งเป็นแนวความคิดย่อย 3 ลัทธิ ดังนี้

1.1 ลัทธิปฏิสัมพันธ์ (interaction) มีความเชื่อว่าจิตใจเป็นผู้รับรู้และสั่งกาย ส่วนร่างกายเป็นเพียงกลไกในการปฏิบัติ โดยร่างกายและจิตใจจะมีปฏิสัมพันธ์กันอยู่เสมอ นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสเป็นผู้มีความเชื่อตามลัทธินี้ คือ เดส์คาร์ตส์ (Rene Descartes, ค.ศ. 1596-1650)

1.2 ลัทธิคู่ขนาน (psychophysical parallelism) มีความเชื่อว่าจิตใจและร่างกายต่างก็มีอิสระไม่มีอิทธิพลต่อกัน ปรากฏการณ์ทางร่างกายและจิตใจจะเกิดขึ้นคู่ขนานกันไป เช่น ร่างกายถูกสุนัขกัดเป็นแผล เลือดไหล กระแสประสาทส่งความรู้สึกไปยังสมอง จิตใจก็รู้สึกเจ็บปวดตกใจ

1.3 ลัทธิผลพลอยได้ (epiphenomenalism) มีความเชื่อว่า จิตใจเป็นผลพลอยได้จากการทำงานของร่างกาย โดยอธิบายว่าเมื่อเซลล์จำนวนมากมารวมกันระดับหนึ่งก็จะมีชีวิตแล้วมีจิตใจ จิตใจจึงเป็นผลของร่างกาย ดังนั้นเมื่อร่างกายดับไปจิตใจจึงดับไปด้วย

2. กลุ่มที่เชื่อว่าจิตใจและร่างกายเป็นสิ่งเดียวกัน (monism) ซึ่งแบ่งเป็นแนวความคิดย่อย ๆ ดังนี้

2.1 ร่างกายคือสิ่งเดียวของมนุษย์ การกระทำของมนุษย์เป็นการทำงานของร่างกาย กระบวนการทางจิตเป็นการทำงานของระบบประสาทซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งนักปรัชญาชาวอังกฤษ ชื่อ ฮอบบส์ (Thomas Hobbes, ค.ศ. 1588-1679) นำมาเผยแพร่ในนามของ ลัทธิสสารนิยม (materialism)

2.2 จิตใจและร่างกายเป็นสิ่งเดียวกัน การรับรู้ว่าเป็นจิตใจหรือร่างกายนั้นขึ้นอยู่กับมิติแห่งการรับรู้ เปรียบเทียบกับการมองเห็นเหรียญด้านหัวหรือด้านก้อยก็จะรับรู้ต่างกัันนั่นเอง สปิโนซา

(Baruch Spinoza, ค.ศ. 1632-1677) นักปรัชญาดัตช์ เป็นผู้ให้แนวคิดนี้ในชื่อของ ทฤษฎีสองด้าน (double-aspect theory)

2.3 จิตใจคือสิ่งเดียวของมนุษย์ การรับรู้สสารต่าง ๆ เป็นการทำงานของจิตใจ หากไม่มีจิตใจการรับรู้สสารย่อมไม่มีขึ้นได้ ถือเป็นลัทธิจิตนิยม (idealism) ขัดแย้งเรื่องจิตใจกับร่างกาย ว่าเป็นส่วนหนึ่งเดียวหรือเป็นสองส่วน ยังเป็นสิ่งที่ท้าทายต่อการพิสูจน์อยู่จนถึงปัจจุบัน

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่ากายและจิตคือสิ่งเดียวกัน และการพัฒนาจิต คือ การพัฒนาพฤติกรรม จิตควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์

จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการศึกษาจิตวิทยา

จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยา

ลาเฮย์ (Lahey, 2004: 5) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทำงานของจิตมี 4 ประการ ดังนี้

1. เพื่อบรรยาย (describe) พฤติกรรมของบุคคลช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของบุคคล ตลอดจนความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์เป็นความรู้พื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจได้ ยกตัวอย่าง การศึกษาพฤติกรรมทางเพศของนักศึกษาในการใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียน เช่น การติดเชื้อเอดส์ ฯลฯ

2. เพื่อพยากรณ์ (predict) พฤติกรรมของบุคคล ในบางกรณีนักจิตวิทยาสามารถพยากรณ์อนาคตของผู้เรียนหรือผู้มารับคำปรึกษาได้ ยกตัวอย่าง การใช้แบบทดสอบวัดความถนัดทางอาชีพ และสามารถให้ข้อมูลงานและอาชีพที่ถนัดได้

3. เพื่อเข้าใจ (understand) พฤติกรรมของบุคคลเราสามารถเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์ สามารถชี้แจงขยายความสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากการศึกษาที่มากพอ อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมเท่านั้น

4. เพื่อชี้ให้เห็นแนวทางหรือควบคุม (influence) สุดท้ายนักจิตวิทยาต้องทำได้อีก เพื่อนำไปสู่การวางแผนทางที่จะนำไปสู่พฤติกรรมไปในทิศทางที่จะเกิดประโยชน์สูงสุด จากที่ได้อธิบายพฤติกรรมทำความเข้าใจพฤติกรรม และพยากรณ์พฤติกรรมแล้ว ยกตัวอย่าง เราจะช่วยผู้ปกครองให้ดูแลนักเรียนที่มีภูมิพฤติกรรมเสี่ยงดังโวยวายให้มีพฤติกรรมดีขึ้นได้อย่างไร ? แนวทางไหนที่จะช่วยให้ให้นักเรียนเลือกเรียนตามอาชีพที่ตนถนัด

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า จุดมุ่งหมายของการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทำงานของจิตออกมาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง เริ่มจากที่นักจิตวิทยาได้อธิบายพฤติกรรมได้ทำความเข้าใจพฤติกรรม และได้พยากรณ์พฤติกรรมแล้ว สุดท้ายนักจิตวิทยาต้องทำได้คือชี้ให้เห็นแนวทางการกระทำเพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือได้พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

ความสำคัญของจิตวิทยา

(ปราณี รามสูตร, 2545 : 4-5 อ้างถึงใน Atkinson et al., 1993: 3) ได้สรุปความสำคัญของจิตวิทยา ได้ดังนี้

1. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง คือโดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น มักให้ความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่น และอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตนเอง การศึกษาจิตวิทยาซึ่งให้คำตอบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ จึงช่วยให้ผู้ศึกษานำไปเปรียบเทียบกับตนเองและเกิดความเข้าใจตนเองไปด้วย จากความเข้าใจตนเองดังกล่าวนี้ จะช่วยให้มนุษย์รู้จักยอมรับตนเอง และได้แนวทางในการจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น อาจจะเป็นการปรับตน พัฒนาดน หรือเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

2. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่น คือ ศาสตร์ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นข้อสรุปธรรมชาติพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่นั้น นอกจากช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลทั่วไปแล้วยังเป็นแนวทางให้เข้าใจพฤติกรรมของผู้ที่อยู่แวดล้อมด้วย อันอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อนหรือบุคคลภายนอก ความเข้าใจดังกล่าวส่งผลให้เกิดการยอมรับในข้อดี ข้อจำกัด ของกันและกัน ช่วยให้มีการปรับตัวเข้าหากัน และยังช่วยการจัดการตัวบุคคลให้เหมาะสมกับงานหรือการเรียน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น

3. จิตวิทยาช่วยให้ได้แนวทางในการวางกฎเกณฑ์ทางสังคม คือกฎเกณฑ์ทางสังคม เช่น กฎหมายบ้านเมือง ระเบียบปฏิบัติ หรือแนวปฏิบัติบางประการ มักเกิดขึ้นหรือถูกยกร่างขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมมนุษย์ ตัวอย่างเช่น จิตวิทยาซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความต้องการการยอมรับ ความต้องการสิทธิเสรีภาพและความเสมอภาคของคน ส่งผลให้กฎหมายว่าด้วยสิทธิมนุษยชน หรือการจัดให้มีวันเด็กแห่งชาติ ปีสากลสำหรับผู้สูงอายุ หรือเกิดองค์การบางลักษณะที่ทำงานในด้านการให้โอกาสที่เท่าเทียมกันสำหรับบุคคลบางกลุ่ม หรือสำหรับผู้ด้อยโอกาสบางประเภท

4. จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคม คือ ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอม

บุคลิกภาพบางลักษณะ เช่น ลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย ลักษณะผิดเพี้ยน บางประการ รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนบางประเภท รายการโทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยากทำลาย หรือเกิดความเชื่อที่ผิด หรือเกิดการลอกเลียนแบบอันไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลกระทบต่อการกระทำในเชิงลบ ฯลฯ จากความเข้าใจดังกล่าวไปสู่การคัดเลือกสิ่งที่น่าสนใจทางสื่อมวลชนให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ในสังคมอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ จากคำอธิบายของจิตวิทยาในเรื่องเจตคติของบิดามารดาบางประการที่ส่งผลให้เด็กมีลักษณะเบี่ยงเบนไป ก็อาจจะเป็นแนวคิดแก่บิดามารดาในการปรับพฤติกรรมการเลี้ยงลูก เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมต่อไป

5. จิตวิทยาช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เนื่องจากจิตวิทยามีผลต่อชีวิต และมีผลต่อสังคมในหลายแง่มุมดังที่ได้กล่าวมานี้ จึงจัดเป็นอีกวิชาหนึ่งที่นำศึกษาสำหรับนักศึกษาทุกสาขาวิชาและบุคคลทั่วไป โดยศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่แท้จริง แล้วนำไปประยุกต์ใช้ทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานในอาชีพสาขาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับครูต้องเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจศาสตร์จิตวิทยาอย่างถ่องแท้ อีกทั้งต้องพยายามนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าบุคคล รวมถึงครู อาจารย์ หรือบุคคลทั่วไปขาดความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาหรือพฤติกรรมแล้วอาจกล่าวได้ว่า การดำรงชีวิตในปัจจุบันอาจจะไม่ราบรื่น หรือไม่อาจจะทำให้สูญเสียชีวิต บาดเจ็บสาหัสได้ หรือแม้กระทั่งทรัพย์สิน โดยมักปรากฏในข่าว หรือในละคร ดังนั้นการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น จะช่วยบรรเทาปัญหาในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ได้แนวทางการอยู่ร่วมกัน อันจะนำมาซึ่งการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตในที่สุดอีกหนทางหนึ่ง

แนวความคิดของกลุ่มจิตวิทยา

ปราณี รามสูตร และจำรัส ดั่งสุวรรณ (2555 : 12) อธิบายว่า กลุ่มแนวคิดของจิตวิทยา (perspectives in psychology) มีหลายกลุ่ม โดยแอตคินสันและคณะ (Atkinson et al., 1993: 33) แต่ละกลุ่มมีชื่อต่าง ๆ กันตามการให้เหตุผลที่ต่างกันเกี่ยวกับที่มาของพฤติกรรม แต่พฤติกรรมของมนุษย์มีหลากหลายทั้งประเภทและที่มา จึงควรศึกษาแนวคิดของทุกกลุ่มเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมให้ได้มากที่สุดและเพื่อเป็นช่องทางในการนำแนวคิดไปใช้ ทั้งยังช่วยให้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเองต่อไป นักจิตวิทยาในแต่ละกลุ่มที่มารวมกันเป็นกลุ่มเนื่องจากทุกคนต่างเห็นตรงกันในเรื่องหลักการและวิธีการศึกษาพฤติกรรมและความสนใจ ยกตัวอย่างนำมาเสนอ 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มจิตวิทยา

โครงสร้างนิยม กลุ่มจิตวิทยาหน้าที่นิยม กลุ่มจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ กลุ่มจิตวิทยาจิตวิเคราะห์ และกลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยม เพื่อให้เห็นช่องทางในการนำแนวคิดของแต่ละกลุ่มไปใช้ ทั้งยังอาจช่วยให้เห็นช่องทางขยายขอบเขตการศึกษาให้กว้างขวางขึ้นตามความสนใจ โดยจะกล่าวถึงผู้นำ และการนำแนวคิดของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่มไปประยุกต์ใช้โดยสังเขป แสดงในภาพดังต่อไปนี้

ช่วงเวลาการเกิดกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยาในช่วง ค.ศ. 1870-1960

1870	1880	1890	1900	1910	1920	1930	1940	1950	1960
กลุ่มโครงสร้างนิยม									
วุนด์	ทิชเชเนอร์								
กลุ่มจิตวิทยาหน้าที่นิยม									
เจมส์	ดิวอี้	แองเจล		คาร์		แมคเจอร์จ		เมลลอน	
						วูดเวิร์ท			
อันเดอร์วูด									
กลุ่มการเรียนรู้แบบต่อเนื่อง									
แอ็บบริงฮัท	พาฟลอฟ		เบลเลอร์	ธอร์นไดค์	กันธรี			เอสเตอร์	
กลุ่มพฤติกรรมนิยม									
	เมเยอร์	วัตสัน		ฮันเตอร์	สกินเนอร์		สเปนร์		
		เวียส		ทอลแมน	ฮัลล์	มิลเลอร์			
กลุ่มเกสตัลท์									
			เวอร์ไทเมอร์		โคเลอร์				
มาร์ท	วอนเอิร์นฟิลด์		คอฟฟิกา						
กลุ่มจิตวิเคราะห์									
บรูเนอร์	ฟรอยด์	แอดเลอร์	แร็งค์	โจเนส		ฮอร์นนาย	ซัลลิแวน	พอมม์	
		จุง	ฟาเรนซี						

ภาพที่ 1.1 ช่วงเวลาการเกิดกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยา 6 กลุ่ม ในช่วง ค.ศ. 1870-1960

ที่มา : Marx & Cronan-Hillix, 1987: 1

1. **กลุ่มจิตวิทยาโครงสร้างนิยม (structuralism)** ผู้นำที่สำคัญ เช่น วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt, ค.ศ. 1832-1920) เอ็ดเวิร์ด บี. ทิชเชเนอร์ (Edward B. Titchener, ค.ศ. 1867-1927) และกุสตาฟ เฟชเนอร์ (Gustav Fechner, ค.ศ. 1887)



ภาพที่ 1.2 วิลเฮล์ม วุนด์
ที่มา : Lahey, 2004: 7

นักจิตวิทยาซึ่งเป็นผู้นำคนสำคัญ คือ วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt, ค.ศ. 1832-1920) โดยกลุ่มนี้ศึกษาถึงโครงสร้างทางจิต เพราะเชื่อว่าจิตของมนุษย์ (mental elements) ประกอบด้วย 3 ส่วนได้แก่ 1) การรู้สึกสัมผัส (sensation) เป็นการรู้สึกทางกาย 2) ความรู้สึก (feeling) เป็นความรู้สึกทางอารมณ์ และ 3) จินตนาการ (image) เป็นส่วนของความคิด ซึ่งเราสามารถศึกษาจิตได้โดยใช้วิธีพินิจภายใน (introspection) โดยให้บุคคลพยายามสังเกตพฤติกรรมของตนเอง แล้ววิเคราะห์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่มีสิ่งเร้ามากระทบแล้วรายงานออกมา ซึ่งแนวคิดนี้ได้ถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่าไม่ใช่กระบวนการวิทยาศาสตร์ เพราะใช้วิธีการรายงานความรู้สึกและประสบการณ์ของตน ไม่ได้ใช้วิธีการวัดอย่างเป็นปรนัย (objective measurement) (Lundin, 1996: 77)

2. **กลุ่มจิตวิทยาหน้าที่นิยม (functionalism)** มีผู้นำที่สำคัญ เช่น วิลเลียม เจมส์ (William James, ค.ศ. 1832-1910) และจอห์น ดิวอี้ (John Dewey, ค.ศ. 1859-1952) เป็นต้น



ภาพที่ 1.3 วิลเลียม เจมส์
ที่มา : Lahey, 2004: 9