

eBook



การแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



รองศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เพ็ญงาม

การแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

รองศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม



สำนักพิมพ์ไอเดียสโตร์

วังบูรพา : 860-862 ถนนมหาไชย แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567 แฟกซ์ 0-2225-3300

ปิ่นเกล้า : 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2434-8814-5 แฟกซ์ 0-2424-0152



การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

รองศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม

ราคา 300 บาท

จัดทำเป็นฉบับ E-Book ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2569

หนังสือเล่มนี้สงวนสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พุทธศักราช 2558

ห้ามผู้ใดพิมพ์ซ้ำ ลอกเลียน ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

นงลักษณ์ เขียนงาม.

การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.- กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2569.

354 หน้า.

1. จิตวิทยา. 2. การแนะแนว. I. ชื่อเรื่อง.

150

ISBN (e-book) 978-616-538-374-5

ผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

บรรณาธิการบริหาร : ประสาร สันติวัฒนา บรรณาธิการ : ภูสิทธิ์ พลายชมพู กองบรรณาธิการ : สนธยา ราษีทอง
อติธามา เพ็ชรศรี พิสูจน์อักษร : จิระภรณ์ คักดีแก้ว ฝ่ายศิลปกรรม : กองสุพันธ์ ขวาเปาะ ประยง อ่อนแสง
ปัญญา ผูกสินธุ์ เอกพันธ์ ขวาเปาะ รูปเล่มและอาร์ตเวิร์ค : ชัยวัฒน์ แก้วกู่ เรียงพิมพ์ : ผนวกรณ พลสมัคร
ออกแบบปก : อีรพล ศรีสวัสดิ์ ประสานงานการผลิต : ปิยะวัลย์ พันธุ์แจ่ม กัญญา วงศ์ภาคำ อรมา คงสุวรรณ

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ขอเรียนเชิญครู-อาจารย์และบุคคลทั่วไปทุกท่านที่สนใจในงานเรียบเรียงการเขียนเอกสาร
ประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา หนังสือ รายงานการพัฒนา นวัตกรรม งานประดิษฐ์ รวมทั้งผลงานทาง
วิชาการทุกสาขา และมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการให้อีกด้วย ทั้งนี้ให้ส่งสำเนาต้นฉบับ ประวัติ
สถานที่ทำงาน เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ ที่สามารถติดต่อได้สะดวกมาในนาม บรรณาธิการ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม และส่งเสริมการขาย เป็นต้น
กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ทุกสาขา : สาขาปิ่นเกล้า : โทร. 0-2434-8814-5;
สาขาวิบูลย์ : โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์

113/13 ซอยวัดสุวรรณศิริ ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2433-3653, 0-2434-6850-1

คำนำ

หนังสือ “การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมเนื้อหาเกี่ยวกับจิตวิทยาพื้นฐาน จิตวิทยาแนะแนว จิตวิทยาการให้การปรึกษาและแทรกเนื้อหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเนื่องจากผู้เขียนเห็นว่าเนื้อหาสาระเหล่านี้จะเป็นแนวทาง ให้ครูหรือผู้แนะแนวตลอดจนผู้สนใจทั่วไปสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวไปใช้ในการแนะแนวและ การให้การปรึกษาแก่นักเรียน นักศึกษาและบุคคลทั่วไปได้อย่างกว้างขวาง เพื่อคลี่คลายความกังวลใจ ของผู้ที่เผชิญปัญหาซึ่งจะนำไปสู่การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างเข้าใจและมีความสุข

สำหรับหนังสือ “การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ได้จัดทำขึ้นจากประสบการณ์ในการ เป็นครูแนะแนวระดับมัธยมศึกษา และการเป็นอาจารย์ผู้สอนรายวิชาจิตวิทยาการศึกษา การแนะแนว เทคนิคการให้การปรึกษาและจิตวิทยาพัฒนาการในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตลอดจนผู้เขียนได้เป็นวิทยากรอบรม และพัฒนานักเรียน นักศึกษา ครูแนะแนว และบุคลากรทางการศึกษาและได้ทำการวิจัยในสายงานของ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ทำให้ผู้เขียนได้มองเห็นภาพรวมความสัมพันธ์ของ งานแนะแนวและการให้การปรึกษาซึ่งจำเป็นต้องบูรณาการเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวและ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้เขียนจึงพยายามเรียบเรียงจากเอกสาร ตำรา หนังสือ ทั้งภาษาไทยและภาษา ต่างประเทศ บทความวิจัยในรูปแบบของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์จำนวนมากพอสมควรในการจัดทำ หนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสอดแทรกมุมมองความคิด ความเชื่อ และงานวิจัยของผู้เขียนที่ได้ดำเนินการมาแล้ว เขียนลงในหนังสือเล่มนี้

ทั้งนี้หนังสือ “การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ได้เรียงลำดับตามประเด็นมีทั้งหมด 10 บท ได้แก่

บทที่ 1 จิตวิทยาเบื้องต้น เป็นการทำความรู้จักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยา ในระดับพื้นฐาน

บทที่ 2 การแนะแนวเบื้องต้น เป็นการทำความรู้จักและความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิด เรื่องการแนะแนวในระดับพื้นฐาน

บทที่ 3 ธรรมชาติและพฤติกรรมมนุษย์ เป็นการยอมรับความแตกต่างของมนุษย์อย่างเข้าใจ ความเป็นธรรมชาติของแต่ละคนเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอันจะเป็นผลต่อการดำรงชีวิต ประจำวันและการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 4 พัฒนาการมนุษย์ เป็นการศึกษาความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ โดยมีแนวคิดพื้นฐานที่มองว่ามนุษย์ทุกเพศทุกวัยมีคุณค่าและมีศักยภาพในตัวเอง

บทที่ 5 ความแตกต่างระหว่างบุคคลและแรงจูงใจ เป็นการศึกษาทำความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทางเพศ ร่างกาย ความคิด บุคลิกภาพ อารมณ์ ฯลฯ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่นำมาใช้ในการจัดบริการแนะแนวและการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 6 การสื่อสารเพื่อการแนะแนว เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เกิดการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยน เพื่อนำสารไปใช้ให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ทั้งในด้านความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ทักษะคิด และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

บทที่ 7 การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจเลือก และหาแนวทางแก้ปัญหาในชีวิตของตนได้อย่างมั่นใจ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนและการปรับตัวในการใช้ชีวิตได้

บทที่ 8 ทฤษฎีการให้การปรึกษา เป็นการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับที่มาของพฤติกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นบนฐานคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่ใช้สนับสนุนการทำงาน

บทที่ 9 เทคนิคและทักษะในการให้การปรึกษา เป็นการศึกษาทำความเข้าใจเทคนิค ทักษะ และกระบวนการที่จำเป็นในการให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวิเคราะห์แนวทางการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มารับบริการเป็นไปอย่างเหมาะสม

บทที่ 10 บทสรุป เป็นการประมวลข้อมูลและความเห็นที่ใช้วิเคราะห์ทั้งมุมมองและทิศทางในอนาคตของงานแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อนำไปสู่การจัดบริการที่มีคุณภาพ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณเจ้าของตำราทุกท่านและท่านผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Reviewers) ที่ให้ความอนุเคราะห์ประเมินคุณภาพและเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ อีกทั้งได้ให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาสาระในหนังสือให้ถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นความรู้พื้นฐานในการทำความเข้าใจการแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในวิชาจิตวิทยาการแนะแนวตามสมควร

อนึ่ง หนังสือเล่มนี้ยังคงมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง ผู้เขียนขออน้อมรับ เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

รองศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

สารบัญตาราง

สารบัญภาพ

บทที่ 1 จิตวิทยาเบื้องต้น	1
ที่มาของจิตวิทยา	1
ความหมายของจิตวิทยา	2
กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา	3
จุดมุ่งหมายของจิตวิทยา	21
ความสำคัญของจิตวิทยา	22
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้	23
บทสรุป	24
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท	24
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 1	25
บทที่ 2 การแนะแนวเบื้องต้น	27
ความหมายของการแนะแนว	28
ประวัติของการแนะแนว	29
ปรัชญาการแนะแนว	33
หลักการของการแนะแนว	34
จุดมุ่งหมายของการแนะแนว	38
ความสำคัญและความจำเป็นของการแนะแนว	39
ลักษณะของการแนะแนว	41
ประเภทของการแนะแนว	43
งานบริการแนะแนว	46
ขอบข่ายการแนะแนว	76
กิจกรรมแนะแนวตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580)	78
จรรยาบรรณวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนว	88

ประโยชน์ของการแนะแนว	89
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	90
การแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา	93
ตัวอย่างการจัดบริการแนะแนวและการปรึกษาสำหรับนักเรียน	93
ตัวอย่างการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล	95
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้	97
บทสรุป	98
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท	99
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 2	100
บทที่ 3 ธรรมชาติและพฤติกรรมของมนุษย์.....	103
ความหมายของธรรมชาติมนุษย์	103
แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อธรรมชาติของมนุษย์	104
ปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์.....	109
พฤติกรรมมนุษย์	110
ความหมายของพฤติกรรม	111
ประเภทของพฤติกรรมมนุษย์	112
จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์.....	112
ปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์.....	114
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	117
แนวคิดในการปรับพฤติกรรม.....	117
ลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคล.....	119
แนวทางในการปรับพฤติกรรม	120
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	121
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้	124
บทสรุป	125
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท	126
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 3	127
บทที่ 4 พัฒนาการมนุษย์	129
ความหมายของพัฒนาการมนุษย์.....	129
จุดมุ่งหมายของการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์	130
รูปแบบของพัฒนาการ.....	131
ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการ.....	132
ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ	137

ลักษณะของจิตมนุษย์	139
พัฒนาการในแต่ละช่วงวัย.....	153
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้	167
บทสรุป	168
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท	169
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 4	170
บทที่ 5 ความแตกต่างระหว่างบุคคลและแรงจูงใจ	171
ความหมายของความแตกต่างระหว่างบุคคล	171
ประเภทของความแตกต่างระหว่างบุคคล	172
สาเหตุที่มีผลต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล.....	175
ความสำคัญของความแตกต่างระหว่างบุคคล	176
แรงจูงใจ.....	179
ความหมายของแรงจูงใจ	180
ความสำคัญของแรงจูงใจ	181
ประเภทของแรงจูงใจ.....	182
รูปแบบของแรงจูงใจ	183
ธรรมชาติของแรงจูงใจ	185
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ	187
ประโยชน์ของแรงจูงใจ.....	192
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้	192
บทสรุป	193
ประเด็นคำถามในการอภิปรายท้ายบท.....	193
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 5	194
บทที่ 6 การสื่อสารเพื่อการแนะแนว.....	197
ความหมายของการสื่อสาร	197
ความสำคัญของการสื่อสาร.....	198
องค์ประกอบของการสื่อสาร.....	200
วัตถุประสงค์ของการสื่อสาร	202
ประเภทของการสื่อสาร	203
หลักการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	207
ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการสื่อสาร	209
การสื่อสารออนไลน์	210
การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์.....	212

การสื่อสารกับคนต่างวัย.....	213
การสื่อสารเพื่อการแนะแนววัยรุ่น.....	213
การสื่อสารเพื่อการแนะแนวช่วยให้ได้กล้าคิดวิเคราะห์.....	214
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้.....	215
บทสรุป.....	216
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท.....	216
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 6.....	217
บทที่ 7 การศึกษาเชิงจิตวิทยา.....	219
ความหมายของบริการให้การปรึกษา.....	219
วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา.....	222
จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา.....	222
ประเภทของการให้การปรึกษา.....	223
รูปแบบในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม.....	225
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการให้การปรึกษา.....	225
แนวทางการให้การปรึกษา.....	230
หลักของการให้การปรึกษา.....	231
ระยะเวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษา.....	232
บทบาทของผู้ให้การปรึกษา.....	233
คุณสมบัติของผู้ให้บริการปรึกษา.....	234
จรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษา.....	235
การเตรียมตัวของผู้ให้การปรึกษา.....	236
ข้อควรคำนึงในการให้การปรึกษา.....	236
การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์.....	238
คำนิยามเกี่ยวกับการปรึกษาออนไลน์.....	239
องค์ประกอบการให้บริการปรึกษาผ่านเทคโนโลยีการสื่อสาร.....	240
มาตรฐานการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยี.....	241
การเปรียบเทียบระหว่างการให้การปรึกษาแบบออฟไลน์กับออนไลน์.....	244
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบออนไลน์.....	245
จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้.....	246
บทสรุป.....	247
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท.....	247
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 7.....	248

บทที่ 8	ทฤษฎีการให้การปรึกษา.....	251
	ความหมายของทฤษฎี.....	251
	ทฤษฎีการให้การปรึกษา.....	252
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง.....	252
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์.....	256
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม.....	259
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	263
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์.....	266
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล.....	270
	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม.....	275
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	280
	จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้.....	282
	บทสรุป.....	282
	ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท.....	283
	เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 8.....	284
บทที่ 9	เทคนิคและทักษะในการให้การปรึกษา.....	287
	เทคนิคที่จำเป็นในการให้การปรึกษา.....	287
	ทักษะที่จำเป็นในการให้การปรึกษา.....	289
	การเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษา.....	292
	ขั้นตอนและกระบวนการให้การปรึกษา.....	294
	แผนภาพการให้การปรึกษา.....	297
	จากทฤษฎีสู่การประยุกต์ใช้.....	300
	บทสรุป.....	301
	ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท.....	301
	เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 9.....	302
บทที่ 10	บทสรุป “การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”	303
	สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน.....	303
	ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	
	กับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน.....	309
	มุมมองและข้อเสนอเกี่ยวกับการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมิติปัจจุบัน.....	316
	จากงานวิจัยสู่การประยุกต์ใช้.....	320
	สรุปการสังเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
	ของนักเรียนจากงานวิจัยของผู้เขียน.....	324

สรุปการสังเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ของนักเรียนจากงานวิจัยของผู้เขียน	324
บทสรุป	326
ประเด็นคำถามเพื่อการอภิปรายท้ายบท	327
เอกสารอ้างอิงประจำบทที่ 10	328
ดัชนี	333
ประวัติผู้เขียน	337

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาของการแนะแนวและหลักการของการแนะแนว	37
4.1	แนวทางการนำทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของซิกมันด์ ฟรอยด์ มาประยุกต์ใช้.....	141
4.2	แนวทางการนำทฤษฎีจิตสังคมมาประยุกต์ใช้	144
4.3	การนำทฤษฎีของฮาวิกเฮอร์สทมาจำแนกพัฒนาการของมนุษย์.....	145
4.4	แนวทางการนำทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญามาประยุกต์ใช้.....	150
4.5	การนำทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมมาประยุกต์ใช้.....	152
4.6	พัฒนาการช่วงก่อนคลอด	153
5.1	การดำเนินการแนะแนวและการให้การปรึกษาตามความแตกต่างของปัญหา.....	177
8.1	ข้อดีและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	262
8.2	ข้อดีและข้อจำกัดของการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์	269
9.1	แนวทางปฏิบัติและแนวทางหลีกเลี่ยงด้วยท่าทางในการให้การปรึกษา	293
9.2	แนวทางปฏิบัติและแนวทางหลีกเลี่ยงด้วยการสื่อสารในการให้การปรึกษา.....	293

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	ภาพตัวอย่างแผนผังสังคมมิติ.....	53
2.2	แผนผังแสดงขอบข่ายการแนะแนว.....	77
9.1	ขั้นตอนการให้การปรึกษารูปตัววี.....	296
9.2	แผนภาพการให้การปรึกษาครั้งที่ 1.....	297
9.3	แผนภาพการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย.....	298
9.4	แผนภาพการให้การปรึกษาในกรณีที่สามารถหาแนวทาง การแก้ไขปัญหาให้เสร็จสิ้นในครั้งเดียว	299

บทที่ 1

จิตวิทยาเบื้องต้น

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาเบื้องต้นจะช่วยให้ นักแนะแนว นักการศึกษา และผู้ที่สนใจเข้าใจถึงที่มาของจิตวิทยา ความหมาย กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา ความสำคัญของจิตวิทยา เพื่อสามารถนำไปอธิบายปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นและการนำแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ ซึ่งจะช่วยให้การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและปัญหาทางสังคม รวมไปถึงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งในบทแรกนี้ผู้เขียนจะได้นำเสนอในส่วนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา

ที่มาของจิตวิทยา

แต่ละคนมักเผชิญสถานการณ์หลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเมือง สังคม เศรษฐกิจ สาธารณสุข ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียน การทำงาน เป็นต้น จนทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความเครียด ความวิตกกังวล รวมไปถึงความคับข้องใจที่มีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ “จิตวิทยา” จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของมนุษย์ตามบริบทในแต่ละยุคสมัย ซึ่งเป็นหนทางในการผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ได้รับการคลี่คลายซึ่งพัฒนาการของจิตวิทยาขอกกล่าวโดยสรุปได้เป็น 4 ระยะได้ดังนี้ (ธัญญาธิระออกนิษฐ์, 2560)

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาในเรื่องของวิญญาณหรืออำนาจลึกลับ โดยเชื่อว่าวิญญาณหรืออำนาจลึกลับเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาในเรื่องของจิตแทนวิญญาณ แต่มีปัญหาว่า “จิต” มีรูปร่างเป็นอย่างไร และอยู่ที่ไหน

ระยะที่ 3 เริ่มศึกษาจิตวิทยาในรูปแบบวิทยาศาสตร์ แต่ยังไม่เป็นวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์นัก ซึ่งเป็นช่วงระยะราวศตวรรษที่ 19 ที่วิทยาศาสตร์เข้ามามีอิทธิพลต่อจิตวิทยา และ

ระยะที่ 4 เป็นการศึกษาจิตวิทยาในรูปแบบวิทยาศาสตร์อย่างแท้จริง โดยเน้นศึกษาพฤติกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ สามารถทดลอง พิสูจน์ ตรวจสอบซ้ำได้

ความหมายของจิตวิทยา

สำหรับการให้ความหมายของคำว่า “จิตวิทยา” มีนักวิชาการได้กำหนดความหมายไว้หลากหลาย ซึ่งในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Psychology” มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ ไชคี (Psyche) หมายถึง จิต (Mind) หรือวิญญาณ (Soul) กับโลกอส (Logos) หมายถึง องค์ความรู้ หรือการศึกษา (Knowledge or Study) ตามรากศัพท์

จึงแปลได้ว่า ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ และใช้เครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์ของจิตวิทยา (คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว, 2563)

ทั้งนี้คำนิยามของคำว่า “จิตวิทยา” จะแปรเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของการเรียนรู้ในแต่ละยุคสมัย หากเป็นคำนิยามแบบดั้งเดิมจะให้ความหมายของจิตวิทยาไว้ว่า เป็นการศึกษาเกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ (Study of Mind หรือ Study of Soul) ต่อมาเมื่อมีการศึกษาด้านจิตวิทยาในเชิงวิทยาศาสตร์ โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในเชิงวิทยาศาสตร์อย่างเป็นระบบกันมากขึ้น จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับจิตใจ ศึกษาปรากฏการณ์และเงื่อนไขต่าง ๆ ทั้งความรู้สึก ความปรารถนา การรับรู้ การตัดสินใจโดยใช้เหตุผล เป็นต้น (James, 1893) วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549) นิยามว่า จิตวิทยา เป็นวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตอย่างมีแบบแผนมีหลักเกณฑ์ เป็นวิธีการของการให้เหตุผลที่สามารถตรวจสอบได้อย่างเที่ยงตรงและก่อให้เกิดข้อมูลที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกันได้ กระบวนการทางจิตเป็นพฤติกรรมที่เป็นรูปแบบของการรู้คิด การรับรู้ การใส่ใจ การจำ การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา การฝัน การใช้จินตนาการ ความหวัง และการคาดคะเน ซึ่งจัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมภายใน

สอนประจันต์ เสียงเย็น (2559) ได้รวบรวมความหมายของจิตวิทยาไว้ เช่น จิตวิทยาเป็นการศึกษาเรื่องราวของพฤติกรรมที่อาจเป็นได้ทั้งพฤติกรรมมนุษย์และสัตว์ คำว่า “พฤติกรรม” เป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ วัดได้ด้วยตาเปล่า และพฤติกรรมภายในที่จะต้องใช้เครื่องมือช่วยในการวัด (นิตย์ บูหงามงคล, 2537) จิตวิทยา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และการศึกษาพฤติกรรมหรือการกระทำของสัตว์ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าวมาประยุกต์ใช้และเปรียบเทียบกับลักษณะการกระทำของมนุษย์ (อุบลรัตน์ เฟิงสถิติ, 2548) Boyack, Klavans and Borner (2005 อ้างถึงใน The Department of Psychology, n.d.) นิยามว่าจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรม นักจิตวิทยาจะมีส่วนร่วมในการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต การทำงานของสมอง และพฤติกรรมที่มีความเชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ สังคมศาสตร์ และการศึกษา Cherry (2020a) จิตวิทยา คือ การศึกษาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม ครอบคลุมปัจจัยทางชีวภาพ แรงกดดันทางสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการคิด การกระทำ และความรู้สึกของบุคคล The British Psychological Society (n.d.) จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแต่ละคน ตั้งแต่การสื่อสาร ความจำ ไปจนถึงความคิดและอารมณ์ ทั้งนี้จิตวิทยามีบทบาทสำคัญทั้งในด้านทฤษฎีทางวิชาการและในทางปฏิบัติ ที่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ผ่านกระบวนการสังเกต การวัดผล และการทดสอบ เพื่อค้นหา

ข้อสรุปที่สามารถอธิบายได้ในเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อเป็นการทำความเข้าใจในความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาและประเด็นต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

จากความหมายของจิตวิทยาที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า “จิตวิทยา” เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ พฤติกรรมและการกระทำของมนุษย์โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อหาเหตุผลมาอธิบายให้มนุษย์เข้าใจในความคิด พฤติกรรม การกระทำ และเรื่องราวของบุคคลซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะช่วยอธิบายความเข้าใจในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของมนุษย์ สามารถทำนายและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้

จิตวิทยามีบทบาทต่อมนุษย์หลายด้านโดยเฉพาะช่วยให้เข้าใจถึงทัศนคติ ปฏิกริยา พฤติกรรมของบุคคลในสังคม ซึ่งสังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและมีความซับซ้อนมากขึ้น สภาพครอบครัวและสังคมของเด็ก และวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตใจมีความรุนแรงมากขึ้น การศึกษาปัญหาและการหาวิธีการช่วยเหลือแนะแนวตลอดจนการให้การปรึกษา นักแนะแนวจึงควรที่จะเข้าใจถึงแนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ เพื่อจะนำแนวคิดมาอธิบายปรากฏการณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามพึงคำนึงไว้เสมอว่า ไม่มีแนวคิดใดที่ผิดหรือถูกต้อง สมบูรณ์ทุกอย่างในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ แต่ละแนวคิดเน้นความสำคัญแต่ละด้าน ผู้เขียนจึงขอแนะนำและสรุปใจความที่เป็นหลักสำคัญของแต่ละแนวคิดจิตวิทยาจำนวน 8 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา

1. กลุ่มโครงสร้างนิยมหรือกลุ่มโครงสร้างของจิต (Structuralism)

กัลยัญ เพชรภรณ์ (ม.ป.ป.) อธิบายว่า กลุ่มแนวคิดจิตวิทยานี้เป็นกลุ่มบุกเบิกวงการจิตวิทยาให้เป็นที่ยอมรับ โดยเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์ ผู้ก่อตั้งคือ Wilhelm Max Wundt การศึกษาส่วนใหญ่จะเน้นไปทางด้านจักษุสัมผัส (Vision) ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction Time) ต่อสิ่งเร้า ความสนใจและความจำ เป็นต้น

กลุ่มโครงสร้างของจิตได้รับอิทธิพลแนวคิดที่กล่าวว่า สสารทุกชนิดจะประกอบขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ตั้งแต่ส่วนที่เล็กที่สุดจนถึงส่วนที่ใหญ่ที่สุด ดังนั้นจิตของคนเราน่าจะสามารถแยกเป็นส่วนประกอบย่อย ๆ ได้เช่นกัน ซึ่งเราเรียกส่วนประกอบย่อย ๆ เหล่านี้ว่า จิตธาตุ (Mental Elements) แต่ทั้งนี้จิตธาตุยังสามารถแยกย่อยได้อีก 3 ส่วน ได้แก่ จิตธาตุสัมผัส (Sensation) จิตธาตุรู้สึก (Feeling) และจิตธาตุจินตนาการ (Imagination) เมื่อใดก็ตามที่การทำงานของจิตธาตุทั้งสามดำเนินไปในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะเรียกว่า “จิตผสม” ซึ่งจะก่อให้เกิดเป็นความคิด (Thinking) อารมณ์ (Emotion) ความจำ (Memory) การหาเหตุผล (Reasoning) ฯลฯ เป็นพฤติกรรมภายในนั่นเอง

วิธีการหลักที่กลุ่มโครงสร้างของจิตใช้ในการศึกษาค้นคว้านั้นคือ การตรวจสอบจิตตนเอง (Introspections) โดยกลุ่มนี้เชื่อว่า ตนเองเท่านั้นที่สามารถรู้เรื่องภายในจิตใจของตนเองได้ดีที่สุด โดยผ่านการบรรยายความคิด อารมณ์ และสิ่งที่จดจำไว้ภายในออกมาโดยไม่บิดเบือน

2. กลุ่มหน้าที่ของจิต (Functionalism)

กัลัญญ เพชรารณ (ม.ป.ป.) ได้อธิบายจิตวิทยาของกลุ่มนี้ว่า ผู้นำของกลุ่มนี้คือ John Dewey และ William James ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 1900 นักจิตวิทยาของกลุ่มนี้ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน เช่นเดียวกับกลุ่มโครงสร้างของจิต แต่ต่างกันตรงที่นักจิตวิทยาของกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับหน้าที่ของจิตและกระบวนการที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคล โดยแนวความคิดของกลุ่มนี้ได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีวิวัฒนาการ (Theory of Evolution) ของ Charles Darwin ที่อธิบายถึงความสามารถในการปรับสภาพร่างกายของสิ่งมีชีวิต เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมที่คงอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งที่ย่อมที่จะพยายามปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมอันเป็นผลจากกระบวนการทำงานของจิตนั่นเอง แต่ทั้งนี้ตัวนี้ได้ให้ความสำคัญกับส่วนของประสบการณ์ (Experience) ที่เกิดจากการเรียนรู้ นั่นคือ ตัวนี้มีความเชื่อว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีหรือไม่ ได้แก่ “ประสบการณ์” เขาเห็นว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากการกระทำ (Learning by Doing) ซึ่งให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของมนุษย์ที่จะต้องมีการส่งเสริมต่างกับเจมส์ที่ได้ให้ความสำคัญในส่วนของสัญชาตญาณ (Instinct) เพราะสัญชาตญาณในทัศนะของเจมส์ หมายถึง สิ่งที่มีในตัวบุคคลแล้วทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยที่การกระทำนั้น ๆ ไม่ได้เรียนรู้มาก่อน

แนวความคิดของกลุ่มหน้าที่แห่งจิตนี้นอกจากเสริมสร้างกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลของบุคคลแล้วยังนำมาใช้เสริมสร้างพัฒนาพฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลได้โดยให้บุคคลได้มีประสบการณ์ให้มาก โดยเฉพาะประสบการณ์ตรง ปฏิบัติจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาจริง วิธีการในการศึกษาค้นคว้าของกลุ่มหน้าที่ของจิตนี้ก็ยังคงใช้การตรวจสอบจิตตนเองควบคู่ไปกับการสังเกตเช่นเดียวกันกับกลุ่มโครงสร้างของจิต

3. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach)

ตนุภัทร โลหะพงศธร และณัฐมน สุนทรมีเสถียร (2565) ได้อธิบายว่า เดิมทีผู้คิดค้นทฤษฎีพฤติกรรมนิยมคือ Ivan Pavlov (1849 – 1936) นักสรีรวิทยาชาวรัสเซีย เมื่อปี 1897 เขาเริ่มต้นทดลองวางเงื่อนไขให้สุนัขได้ยินเสียงกระดิ่งก่อน จากนั้นวางผงเนื้อล่อให้อยากอาหาร สมอของมันจะสั่งการให้ร่างกายผลิตน้ำลายออกมาเตรียมพร้อมกิน เมื่อทำตามลำดับเช่นนี้บ่อย ๆ เป็นระยะเวลาหนึ่งจนมันเรียนรู้ได้แล้วว่าทันทีที่เสียงกระดิ่งจบลงจะได้กลิ่นผงเนื้อตามมาเสมอ ภายหลังแค่เขาสั่นกระดิ่งอย่างเดียว น้ำลายของสุนัขก็ไหลออกมาโดยอัตโนมัติทั้ง ๆ ที่ไม่มีผงเนื้อให้แล้ว

การค้นพบของพาฟลอฟได้เปิดมุมมองและบุกเบิกความรู้ใหม่เกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมผ่านการเรียนรู้ด้วยวิธีวางเงื่อนไข (Conditioning) หมายความว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาไม่ได้เกิดจากการทำงานของร่างกายเพียงอย่างเดียว การตอบสนองหรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นต้องมีเงื่อนไขหรือสถานการณ์ให้เกิดขึ้น ซึ่งการวางเงื่อนไขในแง่ของสิ่งเร้า (Stimulus: S) และมีการตอบสนอง (Response: R) ว่าร่างกายมีการเชื่อมโยงสิ่งเร้าบางอย่างกับการตอบสนองบางอย่างมาตั้งแต่เกิดแล้วพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเติบโตขึ้นตามธรรมชาติ โดยสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเรียกว่า “สิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข” (Unconditioned Stimulus หรือ UCS) แต่หากสร้างสถานการณ์หรือสิ่งเร้าใด ๆ ขึ้นมา สิ่งนั้นเรียกว่า “เงื่อนไข” เมื่อได้รับสิ่งเร้าก็จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง

จากการทดลองของพาฟลอฟสามารถสรุปออกมาเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ได้ดังนี้ (มัทธรา ธรรมบุศย์, 2560)

1. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์เกิดจากการวางเงื่อนไขที่ตอบสนองต่อความต้องการทางธรรมชาติ
2. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ
3. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์ที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติจะลดลงเรื่อย ๆ และหยุดลงในที่สุดหากไม่ได้รับการตอบสนองตามธรรมชาติ
4. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์ต่อสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติจะลดลงเรื่อย ๆ และหยุดไปเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองตามธรรมชาติ และจะกลับปรากฏขึ้นได้อีกโดยไม่ต้องใช้สิ่งเร้าตามธรรมชาติ
5. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะจำแนกลักษณะของสิ่งเร้าให้แตกต่างกันได้อีกโดยไม่ต้องใช้สิ่งเร้าตามธรรมชาติ

สำหรับ Edward Lee Thorndike (1874 – 1949) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่มีผลงานการศึกษามากมาย ทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางจนได้รับการยกย่องว่าเป็น “บิดาแห่งจิตวิทยาการศึกษา” ในการทดลองของธอร์นไดค์ได้นำแมวไปขังไว้ในกรงที่สร้างขึ้น แล้วนำปลาไปวางล่อไว้นอกกรงให้ห่างพอประมาณ โดยให้แมวไม่สามารถยื่นเท้าไปเหยียบได้ จากการสังเกตพบว่า แมวพยายามใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อจะออกไปจากกรง จนกระทั่งเท้าของมันไปเหยียบถูกคันไม้โดยบังเอิญทำให้ประตูเปิดออก หลังจากนั้นแมวก็นำเวลาในการเปิดกรงได้เร็วขึ้น

จากการทดลองธอร์นไดค์อธิบายว่า การตอบสนองซึ่งแมวแสดงออกมาเพื่อแก้ปัญหา เป็นการตอบสนองแบบลองผิดลองถูก การที่แมวสามารถเปิดกรงได้เร็วขึ้นในช่วงหลังแสดงว่าแมวเกิดการเรียนรู้ด้วยการสร้างพันธะหรือตัวเชื่อมขึ้นระหว่างคันไม้กับการกดคันไม้

จากผลการทดลองของธอร์นไดค์ (Islam, 2015; The Counseling and Hypnotherapy Center, ม.ป.ป.) สามารถสรุปกฎการเรียนรู้ได้ดังนี้

กฎการเรียนรู้หลัก 3 กฎ (Three Major Laws of Learning) ประกอบด้วย

1. กฎของความพร้อม (Law of Readiness) การเรียนรู้คือกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างความพึงพอใจและการชอบ

-หากบุคคลมีความพร้อมที่จะกระทำหรือเรียนรู้ ถ้าได้กระทำหรือเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ ก็ย่อมมีความพึงพอใจจนทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ ขึ้นมา

-หากบุคคลมีความพร้อมที่จะกระทำหรือเรียนรู้ ถ้าไม่ได้กระทำหรือเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ ก็ย่อมมีความไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจ หรือหงุดหงิด

-หากบุคคลไม่มีความพร้อมที่จะกระทำหรือเรียนรู้ ถ้าถูกบังคับกระทำหรือเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ ก็ย่อมมีความคับข้องใจ อึดอัดใจ เครียด เกิดเป็นความไม่พอใจหรือต่อต้านขึ้นมาได้

2. กฎของการฝึกหัด (Law of Exercise) การเรียนรู้ก็เกิดตามหากเกิดขึ้นแล้วก็ควรได้รับการกระทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและผลตอบสนอง ทำให้เกิดผลที่เหมาะสมและพึงพอใจในการตอบสนองสิ่งเร้า ดังนั้นบุคคลควรทดลองและฝึกฝนบ่อย ๆ และการกระทำที่เหมาะสมและน่าพอใจ

-การเรียนรู้ได้ก็ตามหากเกิดขึ้นแล้วได้รับการกระทำซ้ำไปเรื่อย ๆ ก็ย่อมเกิดเป็นความชำนาญ และพัฒนาเป็นความเคยชินยิ่งฝึกมากความถูกต้องสมบูรณ์ก็ยิ่งมากขึ้น

-การเรียนรู้ได้ก็ตามหากเกิดขึ้นแล้วขาดการกระทำซ้ำย่อมเกิดความเสื่อมถอยลดประสิทธิภาพ ลงไปจนกระทั่งลืมเลือนไปในที่สุด

3. กฎของผลการตอบสนอง (Law of Effect) ทุกสิ่งมีชีวิตมีการตอบสนองของตนเองในการเผชิญกับแรงกระตุ้นใหม่และสถานการณ์ใหม่ หากการเรียนรู้ได้ที่เกิดขึ้นแล้วได้รับความสุข ความพึงพอใจ ความภูมิใจ ร่างกายก็จะเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกหากได้พบกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เหมือนเดิม ในทางตรงข้ามหากการเรียนรู้ได้ก็ตามหากเกิดขึ้นแล้วได้รับความทุกข์ ความเสียใจ ความผิดหวัง ก็มีแนวโน้มสูงว่าพฤติกรรมเหล่านั้นจะถูกลดความสำคัญลงจนกระทั่งเลือนหายไป

ด้าน John B. Watson (1878 – 1958) เป็นนักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนิยมที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรม โดยกล่าวว่าจิตวิทยาควรเป็นวิทยาศาสตร์ของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ วัตถุประสงค์ความสนใจไปที่แนวทางการสังเกตพฤติกรรมและพยายามควบคุมพฤติกรรมนั้น ซึ่งเป็นที่มาของแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) โดยเป้าหมายหลักของนักพฤติกรรมนิยมจะสนใจเรียนรู้พฤติกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์กับคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิตโดยกำเนิด

การทดลองของวัตสันที่มีชื่อเสียง ซึ่งรู้จักกันในนามการทดลอง “Little Albert” ปรับให้เด็กตัวเล็ก ๆ กลัวหนูขาว โดยจับคู่หนูขาวกับเสียงดังซ้ำแล้วซ้ำเล่า พวกเขาแสดงให้เห็นว่า ความกลัวนี้ทำให้เด็กเกิดความกลัวกับวัตถุขนยาวสีขาวอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หนูขาว จนในที่สุดเด็กน้อยได้เรียนรู้แล้วว่า เสียงน่ากลัวนี้จะเกิดขึ้นตามมาทุกครั้งหลังเห็นสัตว์ ดังนั้นเมื่อเด็กเห็นหนูจึงร้องไห้ทันทีและคลานหนีออกจากหนู แต่ข้อค้นพบที่วัตสันเจอมากกว่านั้น คือ ความกลัวของเด็กน้อยแผ่ขยายไปยังสัตว์อื่น ๆ ที่มีขนสีขาวเหมือนกับหนู เช่น กระต่าย รวมถึงสิ่งของรอบตัวที่มีลักษณะคล้ายขนของหนู เช่น ตุ๊กตาหมีขนฟู เสื้อขนสัตว์ หน้ากากสัตว์ และหวดเคราของซานตาครอสด้วย การศึกษาของวัตสันได้พิสูจน์ให้เห็นชัดว่า พฤติกรรมมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น เพราะปัจจัยชีวภาพทางกายและทางใจเท่านั้น แต่ยังเกิดจากสิ่งแวดล้อมและกระบวนการเรียนรู้ จากการทดลองทำให้เขาได้รับการยกย่องให้เป็นผู้บุกเบิกคนสำคัญที่สร้างรากฐานความรู้จิตวิทยาใหม่เรื่องพฤติกรรมมนุษย์ (The Father of Behavioral Psychology) แต่การทดลองดังกล่าวก็สร้างเสียงวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยและมนุษยธรรมในตัวเขาเช่นเดียวกัน (Cherry, 2020b)

ด้าน B. F. Skinner (1904 – 1990) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นนักพฤติกรรมนิยมเช่นเดียวกับวัตสันมักจดจ่ออยู่กับผลกระทบที่ตามมาหลังจากทำพฤติกรรมนั้น ๆ ออกไป ดังนั้นสกินเนอร์จึงพูดถึงการเสริมแรงและการลงโทษว่าเป็นปัจจัยหลักในการสร้างแรงขับของพฤติกรรม

ในการค้นคว้าวิจัยของสกินเนอร์ เขาได้พัฒนาห้องทดลองที่ศึกษาหลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการเสริมแรงและการลงโทษ อุปกรณ์นี้เรียกว่ากล่องสกินเนอร์ (A Skinner Box) ซึ่งภายในกล่องมีช่องที่แยกวัตถุออกจากสภาพแวดล้อมภายนอกและมีตัวบังคับพฤติกรรม เช่น คันโยกหรือปุ่ม เมื่อสัตว์กดปุ่มหรือคันโยกอาหารจะตกลงมาในกล่องทุกครั้งพร้อมกับแสงสว่างของหลอดไฟจะสว่างขึ้นก่อนที่อาหารจะตกลงมา

เมื่ออุปกรณ์ทดลองเสร็จแล้ว สกินเนอร์ปล่อยหนูขาวไปในกล่อง เมื่อหนูเริ่มหิวมันจะวิ่งไปมาในกล่องจนไปโดนคานอาหารโดยบังเอิญจนมีอาหารตกลงมาซึ่งมันยังไม่รู้ว่ามาจากไหน พอหนูหิวอีกมันจึงเริ่มเดินไปมาในกล่องจนเหยียบโดนคานอีกครั้งทำให้มีอาหารตกลงมาพร้อมไฟสว่าง หลังจากนั้น สกินเนอร์จึงเริ่มสังเกตเห็นว่าหนูขาวใช้เวลาน้อยลงในการหาอาหารจนในที่สุดหนูสามารถเหยียบคานกินอาหารได้เลย แสดงให้เห็นว่าหนูเป็นผู้กระทำพฤติกรรมจากแรงขับภายในคือความหิวโดยที่ยังไม่เห็นอาหาร และเมื่อได้ทานอาหารแล้วหนูรู้สึกพอใจและทำพฤติกรรมเดิมซ้ำอีกครั้ง

สกินเนอร์จึงได้ข้อสรุปเกี่ยวกับความถี่ของพฤติกรรมที่ตามด้วยการเสริมแรงแบบต่าง ๆ 4 ข้อดังนี้

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ได้แก่ การให้รางวัล ของขวัญ คำชมเชย ฯลฯ จะช่วยเพิ่มความถี่ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น
2. การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) จะช่วยเพิ่มความถี่ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้นเช่นกัน การเสริมแรงทางลบ หมายถึง การนำสิ่งที่สร้างความทุกข์และความไม่พึงพอใจให้กับร่างกายออกไป เมื่อร่างกายแสดงการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดตามต้องการ
3. การเสริมแรงทางลบโดยการลงโทษ (Punishment) จะลดความถี่ของการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ลง
4. พฤติกรรมที่เคยกระทำเนื่องจากการเสริมแรง หากไม่มีการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องพฤติกรรมนั้น ๆ จะมีความถี่ลดลง (Extinction) (Lumen, n.d.)

กล่าวโดยสรุปการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสนใจกับพฤติกรรมมาก เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด สามารถวัด และทดสอบได้

4. กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytical Approach)

Sigmund Freud (1856 - 1939) เป็นนักประสาทวิทยาชาวออสเตรียและเป็นผู้ก่อตั้งจิตวิเคราะห์ ซึ่งสร้างแนวทางใหม่ทั้งหมดในการทำความเข้าใจบุคลิกภาพของมนุษย์ ถูกขนานนามให้เป็น “บิดาแห่งจิตวิเคราะห์” (The Father of Psychoanalysis) เนื่องจากมีวิธีการบำบัดความเจ็บป่วยทางจิตโดยใช้กระบวนการตั้งคำถามกับผู้ป่วย เพื่อค้นหาความทรงจำในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของพวกเขา เพราะ فروยด์ เชื่อว่าเหตุการณ์ในวัยเด็ก เช่น ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลที่กระทบกระเทือนจิตใจในอดีตจะเป็นตัวกำหนดบุคลิกของแต่ละคนอย่างมากเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ฟรอยด์ได้เข้าไปทำงานที่โรงพยาบาลเวียนนา โดยร่วมมือกับโจเซฟ บริเออร์ (Josef Breuer) ทำการรักษาโรคลิสทีเรีย (เป็นภาวะที่ผู้ป่วยแสดงอาการทางกาย เช่น อัมพาต อาการชัก อาการประสาทหลอน พูดไม่ออก ฯลฯ) ให้กับผู้ป่วยรายหนึ่งด้วยการสะกดจิต เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยระลึกถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดซึ่งนำไปสู่การค้นหามายาในที่ต้องจัดการ

ปี 1885 ฟรอยด์ได้ศึกษาต่อด้านสมองและประสาทที่กรุงปารีสกับหมอผู้เชี่ยวชาญด้านอัมพาต ฟรอยด์ได้ค้นพบความจริงว่า ผู้ป่วยบางรายป่วยเป็นอัมพาต เนื่องจากภาวะทางจิตใจไม่ใช่ร่างกาย เมื่อฟรอยด์กลับมาที่เวียนนาจึงมีหน่วยปฏิบัติการด้านความผิดปกติของประสาทและสมองเป็นของตัวเอง

ฟรอยด์พัฒนาทฤษฎีจิตไร้สำนึกของมนุษย์ที่ได้รับแรงกระตุ้นทางเพศและความก้าวร้าว โดยเริ่มทำการศึกษาอย่างจริงจังเมื่อปี 1897 จนเมื่อปี 1900 งานเขียนของเขา “The Interpretation of Dreams” ได้รับการตีพิมพ์เป็นครั้งแรกซึ่งว่าด้วยการตีความฝันที่จะนำไปสู่การค้นหาความทรงจำ ความปรารถนา ความกลัว ความฝันและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่ถูกเก็บไว้ในชั้นลึกที่สุดของจิตใจมนุษย์ในช่วงที่ยังหลับไหลไม่ได้สติ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลและจำแนกบุคคลให้มีความแตกต่างกัน

หลังสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ฟรอยด์ใช้เวลาจดจ่อกับการนำทฤษฎีของเขามาประยุกต์ใช้ในทางประวัติศาสตร์ ศิลปะ วรรณกรรม และมานุษยวิทยา ในปี 1923 เขาได้ตีพิมพ์หนังสือ “The Ego and the Id” ซึ่งเป็นการนำเสนอโครงสร้างทางจิตในรูปแบบใหม่ (BBC History, 2014)

แนวคิดจิตวิเคราะห์ที่สำคัญของฟรอยด์

1. แนวคิดจิตใต้สำนึก (The Subconscious)

ฟรอยด์พัฒนา “แนวคิดจิตใต้สำนึก” (The Subconscious) โดยได้พัฒนาแบบจำลองคุณลักษณะโครงสร้างของจิต (A Topographical Model of the Mind) โดยเปรียบเทียบกับภาพภูเขาน้ำแข็งเพื่อแบ่งจิตมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ (The Three Levels of Human Consciousness) ดังนี้ (Dutta, 2015)

ระดับที่ 1 จิตสำนึกหรือจิตรู้สำนึก (Conscious Mind) หมายถึง ความรู้สึก ประสบการณ์ หรือสิ่งที่บุคคลตระหนักรับรู้ในทุกช่วงของเวลา รวมถึงสิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ตอนนี้ไม่ว่าจะเป็นต่อหน้าหรือลับหลัง หากเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวสิ่งนั้นคือจิตสำนึก

ระดับที่ 2 จิตกึ่งสำนึก (Subconscious Mind) หมายถึง ส่วนของจิตใจที่เป็นความทรงจำของเหตุการณ์และประสบการณ์ที่ถูกควบคุมความรู้สึกไม่ให้เห็นออกเป็นพฤติกรรม ณ ขณะนั้น แต่เป็นส่วนที่รู้ตัวที่สามารถดึงออกมาใช้งานได้โดยง่ายเมื่อถูกกระตุ้นเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้จิตกึ่งสำนึกทำหน้าที่เก็บกักความปรารถนาและความต้องการที่ไม่อาจแสดงออกมามากไปไว้ในจิตไร้สำนึกด้วย

ระดับที่ 3 จิตไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึก (Unconscious Mind) หมายถึง ภาวะจิตที่เก็บความคิดและความรู้สึกที่ถูกเก็บกักไว้กันขังของจิตใจ เนื่องจากอาจถูกบังคับ หรืออยู่ในช่วงเวลาที่ไม่สามารถแสดงอาการโต้ตอบได้ในขณะนั้น หรืออาจเป็นเพราะขนบธรรมเนียม ประเพณี ศีลธรรม หรือค่านิยมในสังคมนั้นคอยกดทับไม่ให้เห็นออกมา รวมไปถึงสัญชาตญาณ ความพึงพอใจ ความปรารถนาต่าง ๆ ที่ฝังอยู่ในจิตไร้สำนึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่สามารถอธิบายได้

จิตใจทั้ง 3 ระดับเทียบได้กับภูเขาน้ำแข็ง โดยยอดของน้ำแข็งที่โผล่เหนือน้ำประมาณ 10% เป็นระดับจิตสำนึก ส่วนที่ปรึมน้ำหรืออยู่กึ่งกลางระหว่างโผล่พ้นน้ำกับใต้น้ำมีพื้นที่ครอบคลุม 10% - 15% คือจิตใต้สำนึก ส่วนที่เหลืออยู่ใต้น้ำทั้งหมด 75% - 80% เป็นจิตไร้สำนึก

2. โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structure of Personality)

ฟรอยด์เคยกล่าวไว้ว่าองค์ประกอบของบุคลิกภาพมี 3 ส่วนสำคัญ คือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ทำงานร่วมกันเพื่อสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่ซับซ้อนให้กับมนุษย์ดังนี้ (Cherry, 2020c)

อิด (Id) เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ประกอบด้วยสัญชาตญาณพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ตอบสนองต่อความต้องการ หรือความปรารถนาโดยทันที หากความต้องการเหล่านี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดสภาวะวิตกกังวลหรือตึงเครียด

อีโก้ (Ego) มุ่งตอบสนองความต้องการของอิดบนพื้นฐานความเป็นจริงและความเหมาะสมของเวลาและสถานการณ์ โดยก่อนที่จะลงมือกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดลงไปนั้นต้องมีการชั่งน้ำหนักถึงความคุ้มค่าและประโยชน์ที่จะได้รับก่อนตัดสินใจ การทำงานของอีโก้จึงอยู่บนหลักความเป็นจริงทั้งนี้ อีโก้ยังช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดด้วยกระบวนการคิดวิเคราะห์ภายใน โดยอีโก้จะพยายามค้นหาสิ่งของที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริงให้กับแต่ละคน

ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นตัวแทนของคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม ความดี ค่านิยมหรืออุดมคติทางสังคม ซึ่งส่วนหนึ่งได้จากการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่และกระบวนการทางสังคม สามารถแยกได้ว่าอะไรคือความถูกต้อง อะไรเป็นสิ่งดีงาม อะไรควรทำหรือไม่ควรทำ

ซูเปอร์อีโก้จึงทำหน้าที่ตรวจสอบและควบคุมทั้งอิดและอีโก้ ได้รับความตอบสนอง โดยยังไม่ได้คำนึงถึงความผิดชอบชั่วดีเพื่อให้ประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในทำนองคลองธรรม เป็นที่ยอมรับของสังคมและไม่ปฏิบัติตามที่จิตเรียกร้องทุกอย่าง

โครงสร้างจิตทั้ง 3 ระบบมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน แต่ส่วนที่แข็งแรงที่สุดมักเป็นอีโก้ ซึ่งทำหน้าที่สร้างสมดุลระหว่างอิดและซูเปอร์อีโก้ให้แสดงออกตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เช่น คอยควบคุมอิดไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาเมื่อยังไม่ถึงเวลาหรือคอยดึงซูเปอร์อีโก้ไว้ไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ตึงจนเกินไปถ้าคนที่มึนจิตผิดปรกติจะไม่สามารถคุมอิดและซูเปอร์อีโก้ได้ และมักจะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะและเหตุผล

3. แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development)

ฟรอยด์ตั้งข้อสังเกตว่าผู้หญิงในยุควิคตอเรียมักถูกกดขี่และถูกบังคับให้ควบคุมความต้องการทางเพศของตนเอง ทำให้หลายคนเกิดปัญหาสภาวะปัญหาทางจิต

ฟรอยด์จึงพยายามทำความเข้าใจธรรมชาติและความหลากหลายของความเจ็บป่วยเหล่านี้โดยย้อนรอยประวัติทางเพศของผู้ป่วยที่ไม่ใช่การสอบสวนประสบการณ์ทางเพศ แต่มุ่งศึกษาความปรารถนา ประสบการณ์ความรัก ความเกลียดชัง ความละอาย ความรู้สึกผิด และความกลัว รวมไปถึงวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนำมาสู่การพัฒนาทฤษฎีการพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ที่ฟรอยด์เชื่อว่าต้องอาศัยการพัฒนาที่ต่อเนื่องอย่างเป็นลำดับขั้นจนกลายเป็นบุคลิกภาพที่ถาวร โดยเด็กทุกคนจะเกิดมาพร้อมความต้องการในการแสวงหาความสุขและความพึงพอใจ (Pleasure Principle) ให้กับตนเองซึ่งต้องผ่านความสุขแต่ละขั้นตอนไปตามลำดับ แต่หากขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งไม่สำเร็จ หรือถูกหยุดชะงัก บุคคลนั้นอาจเกิดความผิดปกติทางจิตได้ ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพของผู้ใหญ่ถูกกำหนดโดยประสบการณ์ในวัยเด็ก ดังนี้ (McLeod, 2019)

ขั้นที่ 1 Oral Stage (แรกเกิด – 1 ปี) เป็นขั้นความสุขของมนุษย์อยู่ที่การตอบสนองจากการใช้ปาก เช่น ดูนม ดูนิ้วมือ นิ้วเท้า รวมทั้งการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วยปาก ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองให้มีความสุขความพอใจเต็มที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม แต่ถ้าถูกขัดขวางเด็กจะเกิดภาวะชะงักงัน (Fixation) เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ขงนินทาว่าร้าย กินจุกกินจิก ติดบุหรี่ หมากฝรั่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 2 Anal Stage (ช่วงอายุ 1 – 3 ปี) เป็นขั้นที่ความสุขของมนุษย์อยู่ที่ทวารหนัก เด็กจะมีความสุข มีความพอใจในการขับถ่าย จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึกเด็กขับถ่ายให้ตรงเวลาด้วยวิธีการผ่อนปรนและประนีประนอม ซึ่งจะทำให้เด็กไม่เครียดและเติบโตขึ้นอย่างบุคคลที่มีบุคลิกภาพเหมาะสม แต่หากฝึกอย่างเข้มงวด เคร่งครัด ถูกทำโทษหรือฝึกหัดด้วยความฝืนใจจะทำให้เด็กเกิดความไม่พอใจ มีความเครียดและเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในจิตไร้สำนึก ซึ่งจะมีผลต่อบุคลิกภาพในเวลาต่อมาจะกลายเป็นคนตระหนี่ จู้จี้ เจ้าระเบียบ เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ ชอบทำร้ายผู้อื่น

ขั้นที่ 3 Phallic Stage (ช่วงอายุ 3 – 6 ปี) เป็นขั้นที่ความสุขของมนุษย์อยู่ที่อวัยวะเพศ เด็กจะเริ่มสนใจอวัยวะเพศและเริ่มเรียนรู้การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองและจะเริ่มรักพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามกับตนเอง เด็กชายจะต้องการความรักจากแม่มากกว่าพ่อ ส่วนเด็กหญิงจะรักพ่อกว่าแม่ ฟรอยด์เรียกระยะนี้ว่า Oedipal Complex ในเด็กผู้ชาย และ Electra Complex ในเด็กผู้หญิง โดยการที่เด็กเลียนแบบพฤติกรรมพ่อแม่เพื่อให้แม่รัก หรือเด็กเลียนแบบแม่เพื่อให้พ่อรัก จากนั้นจะเข้าสู่บทบาทที่ต้องตามเพศของตน

ขั้นที่ 4 Latency Stage (ช่วงอายุ 6 ปี ถึงวัยรุ่นระยะแรก) เป็นระยะสงบเงียบที่เด็กจะต้องเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่น และเด็กจะมีพัฒนาการด้านสังคมและสติปัญญาเต็มที่และไม่มีปัญหาในเรื่องเพศระยะนี้ เด็กชายจะหันมาสนใจพ่อกว่าแม่ และเด็กหญิงจะรักแม่มากกว่าพ่อ เด็กเริ่มเรียนรู้บทบาทของเพศจากพ่อและแม่มากขึ้น

ขั้นที่ 5 Genital Stage (วัยรุ่นระยะแรกถึงวัยผู้ใหญ่) เป็นขั้นการสืบพันธุ์ เมื่อภาวะร่างกายเข้าสู่วัยรุ่น เด็กเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศและเป็นระยะที่เด็กต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กล่าวโดยสรุปแนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytical Approach) เป็นแนวคิดที่ช่วยวิเคราะห์หว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้นสาเหตุส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์หรือสิ่งที่ได้รับรู้หรือปลุกฝังมาตั้งแต่เด็ก ทำให้เข้าใจที่มาที่ไปของผู้มีปัญญาเพื่อนำไปสู่การออกแบบแนวทางในการบำบัดหรือรักษาความผิดปกติได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญอาจเป็นแนวทางให้กับคนทั่วไปได้ระมัดระวังตนเองในการมีสติไม่จดจ่อ หรือหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากจนอาจส่งผลต่อความผิดปกติทางจิตได้

5. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt's Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ของกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt's Theory) เกิดขึ้นโดย Max Wertheimer, Kurt Koffka และ Wolfgang Kohler นักจิตวิทยาชาวเยอรมันช่วยกันพัฒนาแนวคิดและสร้างผลงานในด้านจิตวิทยา กลุ่มเกสตัลท์ร่วมกัน

จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตของเวอร์ไฮเมอร์ขณะนั่งรถไฟแล้วเห็นสัญญาณไฟกะพริบของรถไฟที่สลับกันไปมาซึ่งเป็นวัตถุนิ่งสองสิ่งที่ดูเหมือนจะเคลื่อนที่และหายไปอย่างรวดเร็วหรืออีกความหมายหนึ่งคือการรับรู้ถึงสิ่งที่ไม่เคลื่อนไหวว่าเคลื่อนไหว เขาเรียกปรากฏการณ์ดังกล่าวว่า “ฟี ฟิโนมิออน” (Phi Phenomenon)

เวอร์ไฮเมอร์จึงสรุปว่าเรารับรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยการเห็นภาพรวมทั้งหมดไม่ใช่การทำความเข้าใจทีละส่วนดังตัวอย่างของไฟกะพริบที่สถานีรถไฟ ภาพรวมที่เราเห็นคือแสงดวงหนึ่งดูเหมือนจะเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วระหว่างจุดสองจุด แต่ความจริงคือไฟสองดวงแยกออกจากกันและกะพริบอย่างรวดเร็วโดยไม่เคลื่อนที่เลย

“เกสตัลท์” (Gestalt) เป็นภาษาเยอรมัน หมายถึง ส่วนรวมหรือส่วนประกอบทั้งหมด ดังนั้นสิ่งที่กลุ่มเกสตัลท์ให้ความสนใจจึงเป็นเรื่องขององค์รวมมากกว่าองค์ประกอบส่วนย่อยที่แยกออกจากกัน (Maheshwari, 2015)

หลักการเรียนรู้ที่สำคัญของทฤษฎีกลุ่มเกสตัลท์

กลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่าการเรียนรู้ที่เห็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยนั้นเกิดจากประสบการณ์เดิมที่มีการเรียนรู้ใน 2 ลักษณะดังนี้ (อานนท์ สกฤษัญชาติไทย, 2013)

การเรียนรู้ลักษณะที่ 1 การรับรู้ (Perception) หมายถึง การแปลความหมายหรือการตีความต่อสิ่งเร้าของอวัยวะรับสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้ง 5 ส่วน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง และการตีความนี้มักอาศัยประสบการณ์เดิมตั้งนั้นแต่คนอาจรับรู้ในสิ่งเร้าเดียวกันแต่ตีความแตกต่างกันได้แล้ว แต่ประสบการณ์ ทั้งนี้กฎแห่งการเรียนรู้ของการรับรู้แบ่งออกเป็น 5 ข้อที่เรียกว่า “กฎการจัดระเบียบ” (The Laws of Organization) ดังนี้

1) กฎแห่งความแน่นอนหรือความเรียบง่าย (The Law of Prägnanz or Simplicity) ให้ความหมายว่าเมื่อมีการนำเสนอชุดของวัตถุด้วยรูปร่างที่ซับซ้อนหรือชุดขององค์ประกอบที่คลุมเครือสมองเราจะเลือกตีความสิ่งเหล่านั้นในลักษณะที่ง่ายที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

2) กฎแห่งความคล้ายคลึง (Law of Similarity) เป็นกฎที่เวอร์ไฮเมอร์ตั้งขึ้นเมื่อปี 1923 โดยใช้เป็นหลักการในการวางรูปกลุ่มของการรับรู้ เช่น กลุ่มของเส้น หรือสีที่คล้ายคลึงกัน หมายถึงสิ่งเร้าใด ๆ ก็ตามที่มีรูปร่าง ขนาด หรือสีที่คล้ายกัน คนเราจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน หรือพวกเดียวกัน

3) กฎแห่งความใกล้ชิด (Law of Proximity) ถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดที่เกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกัน หรือในเวลาเดียวกันจะเกิดการเรียนรู้ว่าเป็นเหตุและผลกัน หรือสิ่งเร้าใด ๆ ที่อยู่ใกล้กัน มนุษย์มีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน หมวดยุติกัน

4) กฎแห่งความต่อเนื่อง (Law of Continuity) สิ่งเร้าที่มีทิศทางไปในแนวเดียวกัน เราจะรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน

5) กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure) แม้สถานการณ์ปัญหาจะยังไม่สมบูรณ์แต่สามารถอาศัยประสบการณ์เดิมมาเติมเต็มได้

การเรียนรู้ลักษณะที่ 2 คือ การหยั่งรู้ (Insight) หมายถึง การเกิดความคิดแวบขึ้นมาทันทีทันใด ในขณะที่ประสบปัญหาโดยมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาตั้งแต่เริ่มแรกเป็นขั้นตอนจนสามารถแก้ปัญหาได้ เป็นการมองเห็นสถานการณ์ในแนวทางใหม่ ๆ ขึ้น โดยเกิดจากความเข้าใจและความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ว่าได้ยืนได้ค้นพบแล้ว ผู้เรียนจะมองเห็นช่องทางการแก้ปัญหาขึ้นได้ในทันทีทันใด

สำหรับการทดลองที่แสดงการหยั่งรู้เกิดจากโคห์เลอร์ได้ทดลองขังลิงชิมแปนซีตัวหนึ่งไว้ในกรงที่ใหญ่พอที่ลิงจะอยู่ได้ ภายในกรงมีไม้หลายท่อนมีลักษณะสั้นยาวต่างกันวางอยู่และมีบางท่อนยาวพอที่จะสอยกินกล้วยได้ ส่วนนอกกรงเขาได้แขวนกล้วยไว้หวีหนึ่งเกินกว่าที่ลิงจะเอื้อมหยิบได้

การทดลองที่แสดงการหยั่งรู้ในขั้นแรก ลิงชิมแปนซีพยายามใช้มือเอื้อมหยิบกล้วยแต่ไม่สำเร็จ แม้ว่าจะได้ลองทำหลายครั้งเป็นเวลานาน มันจึงหันไปมองรอบ ๆ กรง เขย่ากรง ส่งเสียงร้อง และปีนปาย แต่เมื่อไม่ได้ผล มันจึงหันมาลองจับไม้เล่น ใช้ไม้สั้นสอยกล้วยแต่ก็ไม่ได้ผล มันจึงหันมาลองจับไม้อันอื่นเล่นและใช้ไม้สั้นสอยกล้วย การกระทำเกิดขึ้นเร็วและสมบูรณ์ไม่ได้ค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้า ๆ ในที่สุดมันก็สามารถใช้ไม้สอยกล้วยมากินได้ (อชรา เอ็บสุสิริ, 2557)

เมื่อนำผลการทดลองดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ ทำให้เกิดกฎแห่งการหยั่งรู้ได้ 3 ข้อ คือ 1) การหยั่งรู้จะขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาซึ่งจะเกิดขึ้นได้ง่ายถ้ามีการรับรู้องค์ประกอบของปัญหาที่สัมพันธ์กัน ทำให้บุคคลสามารถสร้างภาพในใจเกี่ยวกับขั้นตอนเหตุการณ์ หรือสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อพยายามหาคำตอบ 2) คำตอบที่เกิดขึ้นในใจถือว่าเป็นการหยั่งรู้ ถ้าสามารถแก้ปัญหาได้บุคคลจะนำมาใช้แก้ปัญหาในโอกาสต่อไปอีก และ 3) คำตอบหรือการหยั่งเห็นที่เกิดขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ได้ (อานนท์ สกฤษัญชาติไทย, 2013)

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีกลุ่มเกสตัลท์มองว่าการรับรู้ของมนุษย์ไม่ใช่แค่เพียงการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเท่านั้น แต่ยังมีเรื่องแรงจูงใจและความคาดหวังที่เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์อีกด้วย ซึ่งตีความได้ว่าการเรียนรู้ของบุคคลจะเป็นไปได้ด้วยดีและสร้างสรรค์ถ้าเขาได้มีโอกาสเข้าใจภาพรวมของสิ่งนั้นทั้งหมดก่อนที่จะเรียนรู้ในรายละเอียดที่เป็นองค์ประกอบปลีกย่อยต่อไป

6. กลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Psychology)

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 จิตวิทยาอเมริกันถูกครอบงำโดยแนวคิดพฤติกรรมนิยมและจิตวิเคราะห์ ซึ่งทำให้นักจิตวิทยาบางคนรู้สึกไม่สบายใจกับการถูกจำกัดมุมมองด้วยแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดนี้ เนื่องจากพวกเขาไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของฟรอยด์ที่มองโลกในแง่ร้ายด้วยการมองว่าการกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นถูกขับเคลื่อนด้วยจิตไร้สำนึก และบางส่วนไม่ชอบการลดทอนคุณค่าของมนุษย์ตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม เพราะเห็นว่าพฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดจากการผสมผสานของพันธุกรรมและการปรุงแต่งของสิ่งแวดล้อม จึงมีนักจิตวิทยาบางคนเริ่มสร้างแนวคิดของตนเองที่เน้นการควบคุมส่วนบุคคล ความตั้งใจ และจูงใจให้เกิด “ความดี” อย่างแท้จริงจนเกิด “แนวคิดมนุษยนิยม” (Humanistic Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับความดีงามที่มีมาแต่กำเนิดของมนุษย์ โดยมีนักจิตวิทยาด้านมนุษยนิยม 2 คน คือ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) และคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ที่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในแนวคิดดังกล่าว

อับราฮัม มาสโลว์ (1908 – 1970) แนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยมของมาสโลว์มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความปรารถนาที่จะบรรลุศักยภาพสูงสุดของชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือไปถึง จุดที่มาสโลว์เรียกว่าเป็น “การสร้างความสำเร็จในชีวิต” (Self-actualization Needs) โดยมาสโลว์สนใจ ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ของคนในการวางเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เพื่อช่วยให้แต่ละคนได้ค้นพบ จุดแข็งที่เป็นการเสริมพลังบวกให้กับตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดที่ขัดแย้งกับของฟรอยด์ที่มุ่งเน้นไปที่การรักษา ผู้ป่วยด้วยการค้นหาข้อบกพร่องของตัวเอง (Goodtherapy, 2015)

ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

“ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์” (Maslow's Hierarchy of Needs) เริ่มเป็นที่รู้จัก อย่างแพร่หลายตั้งแต่ปี 1943 ในงานเขียนชื่อ “ทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์” (A Theory of Human Motivation) และในหนังสือชื่อ “แรงจูงใจและบุคลิกภาพ” (Motivation and Personality) ลำดับ ชั้นนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้คนมีแรงจูงใจที่จะตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานก่อนที่จะไปสู่ความต้องการขั้นสูง อื่น ๆ (Cherry, 2021) มาสโลว์ มีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่าผู้คนเกิดมาพร้อมกับความปรารถนาที่จะ บรรลุศักยภาพสูงสุดหรือไปถึงจุดที่เรียกว่าการทำให้เป็นจริงในตนเอง (Self-actualization) มาสโลว์ เลือกที่จะมุ่งเน้นการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ของคนที่มีอารมณ์ดี และได้ระบุ “ประสบการณ์สูงสุด” (Peak Experiences) ของบุคคลในช่วงเวลาที่บุคคลอยู่ในความสมบูรณ์และเป็นหนึ่งเดียวกับโลก รอบตัว แทนที่จะมุ่งเน้นข้อบกพร่อง

ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์มักแสดงด้วยรูปภาพพีระมิด โดยสิ่งที่อยู่ล่างสุดคือความ ต้องการขั้นพื้นฐานซึ่งมีฐานกว้างมากที่สุด และลำดับที่สูงขึ้นจะเป็นความต้องการที่มีความซับซ้อนจนถึง ยอดของพีระมิด Maslow เชื่อว่าผู้คนมีความปรารถนาโดยกำเนิดที่จะถูกทำให้เป็นจริง นั่นคือเป็นสิ่งที่ พวกเขาสามารถทำได้ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดนี้ จะต้องตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน อีกจำนวนหนึ่ง ซึ่งรวมถึงความต้องการอาหาร ความปลอดภัย ความรัก และความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 1 ความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการลำดับ พื้นฐานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน รวมไปถึงสิ่งพื้นฐานอื่น ๆ เช่น ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม สารอาหารที่เหมาะสม รวมถึงการสืบพันธุ์ด้วย เพราะเป็นการดำรงชีวิตรอดของเผ่าพันธุ์มนุษย์

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้น หลังจากที่ต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น การสร้างความมั่นคงทางการเงิน ความปลอดภัยของสุขภาพ ความสงบเรียบร้อย ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ ความปลอดภัยทางอารมณ์ การไม่เศร้าเสียใจ ไม่ร้อนใจ วิตกกังวล หรือสภาวะ ที่เป็นลบ ความมั่นคงทางในการมีชีวิตที่ดี เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและสังคม (Belonging and Love Needs) เป็นความต้องการ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การได้รับความรัก หรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น เพื่อน ครอบครัว ความเป็น กลุ่ม ความเชื่อใจ ความเป็นเจ้าของ และความสนิท ทั้งนี้ความต้องการในขั้นนี้ยังรวมไปถึงการเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มต่าง ๆ เช่น เพื่อนร่วมงาน และกลุ่มทางศาสนาด้วย ซึ่งความสัมพันธ์เหล่านี้จะกระตุ้น ให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ตามมา

ขั้นที่ 4 ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง (Esteem Needs) ความต้องการด้านความเคารพ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการด้านอื่น ๆ ได้รับการตอบสนองแล้ว ในระดับนี้เราจะต้องการความเคารพนับถือจากคนอื่น ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นความต้องการที่จะเป็นใครสักคน หรือมีความภูมิใจเกิดจากความเชี่ยวชาญในทักษะต่าง ๆ ความสำเร็จ ความเป็นอิสระ และความต้องการที่จะได้รับการเคารพจากคนอื่น เช่น การมีชื่อเสียง ศักดิ์ศรี คนที่สามารถตอบสนองความต้องการด้านความเคารพจะมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง ในขณะที่คนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง (Self-esteem) อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่ากว่าคนอื่น

ขั้นที่ 5 การสร้างความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization) เป็นสิ่งที่อยู่สูงสุดในระดับของความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งหมายถึงการตระหนักในความสามารถของตนเอง ความต้องการที่จะเป็นในสิ่งที่คน ๆ หนึ่งสามารถเป็นได้ หรือความต้องการของคนในการบรรลุศักยภาพสูงสุดในฐานะมนุษย์ ซึ่งเป็นการใช้และการแสวงประโยชน์จากพรสวรรค์ ความสามารถ ศักยภาพ ฯลฯ ในการเติมเต็มความต้องการตามกำลังของแต่ละคนอย่างเต็มที่

ทั้งนี้ทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของมาสโลว์เป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับ เพราะมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงแนวคิดด้านจิตวิทยา กล่าวคือ แทนที่จะมุ่งให้ความสำคัญไปที่การพัฒนาและแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ผิดปกติ ควรกลับมามุ่งเน้นในการเสริมศักยภาพด้านที่ดีของมนุษย์

ด้าน **Carl Rogers (1902 - 1987)** เป็นนักจิตวิทยาแนวคิดมนุษยนิยมเหมือนกับมาสโลว์ โดยมีแนวคิดว่าจะเติบโตได้ดีต้องมีสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความจริงใจ ยอมรับ เอาใจใส่ รับฟังอย่างเข้าใจ และมีความเห็นอกเห็นใจกัน หากไม่มีปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ บุคลิกภาพของคนจะไม่ได้มีการพัฒนาอย่างเข้มแข็งและเต็มที่เท่าที่ควรเหมือนกับต้นไม้ที่ไม่เติบโตหากปราศจากแสงแดด อากาศ และน้ำ โรเจอร์สได้พัฒนาแนวคิดและทฤษฎีด้านมนุษยนิยมที่สำคัญ ดังนี้ (McLeod, 2014)

1. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization)

โรเจอร์สปฏิเสธแนวคิดทั้งจิตวิเคราะห์และพฤติกรรมนิยม เพราะเขาเห็นว่าไม่มีใครรู้จักความคิด พฤติกรรม และการกระทำต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับตัวเอง

โรเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์มี “แรงจูงใจ” เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยเติมเต็มความสำเร็จในชีวิตที่จะทำให้บรรลุความเป็นมนุษย์ในระดับสูงสุดตามศักยภาพที่แต่ละคนจะสามารถทำได้หากมนุษย์อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เพราะโรเจอร์สเชื่อว่าโดยเนื้อแท้แล้วนั้นมนุษย์เป็นคนดี แต่ข้อจำกัดหรือสภาวะภายนอกอาจทำให้ความดีของมนุษย์นั้นถูกทำลายลง เหมือนกับดอกไม้ที่จะเติบโตได้อย่างสมบูรณ์หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

2. การทำหน้าที่ของบุคคลได้อย่างสมบูรณ์ (The Fully Functioning Person)

โรเจอร์สเชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตควรมีคุณลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

2.1 การเปิดรับประสบการณ์ทั้งอารมณ์ด้านบวกและด้านลบซึ่งเราไม่ได้ปฏิเสธความรู้สึกด้านลบ แต่จะใช้วิธีการปล่อยผ่านไม่เก็บเอาความคิด (แทนที่จะใช้วิธีการปกป้องตนเอง)

2.2 การดำรงชีวิตอยู่ ณ ปัจจุบัน เป็นการสัมผัสกับประสบการณ์ที่แตกต่างที่เกิดขึ้นในชีวิต หลีกเลียงอดีตและการตัดสินผู้อื่น ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มองย้อนกลับไปในอดีตหรือมองไปยังอนาคตข้างหน้ามากเกินไป

2.3 ความเชื่อมั่นในความรู้สึกเป็นการสร้างความมั่นใจในความรู้สึกและสัญชาตญาณของตัวเอง เราจึงควรเชื่อมั่นว่าการตัดสินใจที่เราเลือกแล้วเป็นสิ่งถูกต้องเสมอ

2.4 ความคิดสร้างสรรค์ทั้งความคิดสร้างสรรค์และการเผชิญความเสี่ยงในชีวิตเป็นสิ่งที่แต่ละคนไม่สามารถเลี่ยงได้ เราไม่สามารถประคองตัวเองให้เป็นผู้เล่นที่อยู่ในสถานะที่ไม่เจ็บตัวได้ทุกสถานการณ์ เพราะนั่นคือประสบการณ์ที่ทำให้เรารู้จักปรับตัวและแสวงหาบทเรียนใหม่ในการดำเนินชีวิต

2.5 การเติมชีวิต คนที่มีความสุขและพึงพอใจในชีวิตแล้วมักจะมองหาความท้าทายและประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับชีวิตอยู่เสมอ

โรเจอร์สเห็นว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมักเป็นคนที่รู้จักปรับตัว รักษาสมดุลในชีวิต และมีความใฝ่รู้ และแม้ว่าในชีวิตจริงของแต่ละคนจะไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ตามอุดมคติ ก็ไม่ถือว่าเป็นจุดสิ้นสุดของชีวิต เพราะประสบการณ์และความรู้สึกที่สัมผัสได้ในตอนนี้จะสามารถเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงได้อยู่ตลอดเวลา แต่ทั้งนี้ต้องให้ความสำคัญกับความพยายามพัฒนาและปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอด้วย เพราะจะช่วยให้อำนาจสำเร็จในชีวิตตามที่ต้องการ

3. การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล (Personality Development)

“การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล” เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการสร้างการรับรู้และความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในวัยเด็กและความรู้สึกที่บุคคลภายนอกมองเข้ามาถึงแต่ละคน สำหรับองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาด้านบุคลิกภาพของบุคคลมีด้วยกัน 3 ประการ ดังนี้

3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-worth) หรือการนับถือตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเองตั้งแต่ระดับต่ำไปจนถึงระดับสูง ซึ่งมีปัจจัยสำคัญมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กและการปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวทั้งนี้การที่บุคคลยอมรับนับถือตนเองนับเป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตและเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง

3.2 ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) เป็นภาพที่แต่ละคนมองเห็นตนเองว่าเป็นคนแบบไหน อาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกหรือทางลบ เช่น สวย รวย เก่ง ชี้อาย เก็บตัว เป็นต้น เป็นการมองเห็นตนเองที่อาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นมองก็ได้ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของแต่ละคน

3.3 ตนเองตามอุดมคติ (Ideal Self) เป็นลักษณะของตัวตนที่เราอยากเป็นแต่ปัจจุบันยังไม่สามารถทำได้ตามนั้น แต่ได้มีการวางเป้าหมาย ความทะเยอทะยานในชีวิต และพลังในการขับเคลื่อนเพื่อนำไปสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว ทั้งนี้ความมีอุดมคติของแต่ละคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเราเติบโตและลำดับความสำคัญในชีวิตของเราเปลี่ยนไป

ทั้งนี้ถ้าแต่ละคนมีตัวตนทั้ง 3 ลักษณะ ใกล้เคียง สอดคล้อง หรือค่อนข้างตรงกัน จะทำให้มีบุคลิกภาพมั่นคง มีความมั่นใจในตนเอง แต่ถ้ามีความแตกต่างกันสูงบุคคลนั้น ๆ จะมีความสับสนและอ่อนแอในด้านบุคลิกภาพ

4. การมองในแง่บวกและเห็นคุณค่าในตนเอง (Positive Regard and Self Worth)

โรเจอร์ส มองว่าลักษณะพื้นฐานที่เด็กควรมี 2 ประการ คือการมองผู้อื่นในมุมบวกและการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถบรรลุเป้าหมายและความทะเยอทะยานในชีวิตได้

บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองสูงและมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองจะสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิต ยอมรับความล้มเหลวหรือความทุกข์ และเปิดใจยอมรับผู้อื่น ส่วนคนที่ไม่มองเห็นคุณค่าในตนเอง อาจหลีกเลี่ยงความท้าทายในชีวิต ไม่ยอมรับความเจ็บปวดหรือความทุกข์และจะปกป้องตัวเองสูง

โรเจอร์สเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวช่วงวัยเด็ก เมื่อเขาเติบโตและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะส่งต่อความรู้สึกที่สะท้อนให้เห็นถึงการให้คุณค่าในตนเอง

หากเราต้องการให้คนอื่นมองเราในแง่ดี เราต้องปฏิบัติต่อเขาด้วยความรัก การเคารพ และการให้คุณค่า ซึ่งมีผลต่อการที่คนอื่นจะตัดสินเรา ซึ่งโรเจอร์สได้แยกความแตกต่างของการที่คนอื่นมองเราในแง่บวกไว้ 2 ลักษณะ คือ การมองแง่บวกอย่างมีเงื่อนไขและการมองแง่บวกอย่างไม่มีเงื่อนไข

4.1 การมองแง่บวกอย่างมีเงื่อนไข (Conditional Positive Regard) คือการยกย่อง ชมเชยหรือได้รับความพึงพอใจเมื่อบุคคลผู้นั้นทำตามเงื่อนไขที่กำหนด เช่น เด็กจะไม่ได้ได้รับความรักจากผู้ปกครอง จนกว่าเด็กจะทำพฤติกรรมที่ผู้ปกครองเห็นว่าถูกต้องแล้วเท่านั้น ซึ่งคนที่ถามหาการยกย่อง ชมเชยจากผู้อื่นอยู่เสมอคาดเดาได้ว่าประสบการณ์ในวัยเด็กมักถูกผู้ปกครองตั้งเงื่อนไขอยู่เสมอ

4.2 การมองแง่บวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) คือการที่พ่อแม่หรือคนอื่น ๆ ที่เขาใกล้ชิด ยอมรับและรักในสิ่งที่เขาเป็น แม้ว่าเขาจะกระทำความผิดแต่ความเชื่อมั่นและความรักที่ครอบครัวมีให้เขาก็ไม่ได้ลดน้อยถอยลง ซึ่งทำให้บุคคลผู้นั้นมีความเป็นอิสระที่กล้าจะลองทำสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิตแม้ว่าสิ่งนั้นจะทำให้รู้สึกแย่ก็ตาม

5. ความสอดคล้อง (Congruence)

โรเจอร์สกล่าวว่าแต่ละบุคคลมีตัวตนในอุดมคติและมีความพยายามปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับสิ่งที่ตัวเองคาดหวัง ยิ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในความเป็นจริงและตัวตนในอุดมคติของเราอยู่ใกล้กันมากเท่าไร เราก็ยิ่งรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้นเท่านั้น แต่หลายคนมักพบว่าตัวตนในอุดมคติอาจไม่สอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตซึ่งเราเรียกว่าเป็นความไม่ลงรอยกัน อาจเกิดความรู้สึกปฏิเสธหรือไม่ยอมรับในภาพลักษณ์ของตนเอง

ถ้าเรามองเห็นอุดมคติของตัวเองสอดคล้องกับภาพพจน์ของเรา เราอาจใช้กลไกการป้องกัน เช่น การปฏิเสธหรือการปราบ เพื่อให้รู้สึกว่าถูกคุกคามน้อยลงจากความรู้สึกบางอย่างที่เราคิดว่าเป็นความรู้สึกที่เราไม่ต้องการ แต่คนที่อุดมคติไม่ลงรอยกับภาพพจน์จะปกป้องตัวเองจากความจริงที่ทำร้ายตัวเอง

ทั้งนี้โรเจอร์สอธิบายว่าการที่บุคคลหนึ่งจะบรรลุความสำเร็จในตนเองได้นั้นต้องทำให้ตัวตนในอุดมคติ (อยากเป็นใคร) สอดคล้องกับพฤติกรรมที่แท้จริงของพวกเขา (ตนเองในตอนนี) ซึ่งเส้นทางที่จะทำให้ 2 สิ่งมาบรรจบหรือมีความสอดคล้องกันได้ คือการทำให้คนตระหนักรู้ในตนเองด้วยการสร้างความกระตือรือร้นที่จะสำรวจศักยภาพและความสามารถของตัวเอง และการแสวงหาความสำเร็จในชีวิตให้กับตนเอง

กล่าวโดยสรุปแนวคิดมนุษยนิยม (Humanism) ให้ความสำคัญกับการยึดถือคุณค่าและธรรมชาติที่ดีงามของมนุษย์ (Positive Nature) มนุษย์มีอิสระที่จะค้นหาซึ่งสัจจะและความดีงาม ความเป็นมนุษย์มิใช่ถูกกำหนดโดยชาติกำเนิดหรือฐานะทางสังคมที่ติดตัวมา แต่มนุษย์สามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่สมบูรณ์ขึ้นได้ตามโอกาสและเป้าหมายที่แต่ละคนได้ตั้งไว้

หากนักแนะแนวจะนำแนวคิดกลุ่มมนุษยนิยมไปใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมจะเน้นให้บุคคลมีเสรีภาพในการเลือกวิถีชีวิตตามความต้องการและความสนใจ เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล เน้นให้บุคคลมองบวกในตนเอง สร้างสรรค์สิ่งดีให้ตนเองรวมถึงผู้อื่นและสังคม รักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม พร้อมทั้งยอมรับและมองคนอื่นในทางบวกด้วย

7. กลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitivist Theory)

แนวคิดของกลุ่มนี้เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายนอกเพียงเท่านั้น การเรียนรู้ของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งไปกว่านั้น เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูล การสร้างความหมาย ความสัมพันธ์ของข้อมูล และการดึงข้อมูลออกมาใช้ในการกระทำและการแก้ปัญหาต่าง ๆ การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเอง

แนวคิดพื้นฐาน

บุคคลแต่ละคนจะมีโครงสร้างความรู้หรือโครงสร้างทางปัญญา (Schema) ภายในมีลักษณะเป็นโหนด (Node) หรือกลุ่มที่มีการเชื่อมโยงกันอยู่ การที่มนุษย์จะรับรู้อะไรใหม่ ๆ มนุษย์จะนำความรู้ที่เพิ่งได้รับซึ่งอยู่ในรูปของความจำชั่วคราว (Short-term Memory) ไปเชื่อมโยงกับความรู้ที่มีอยู่เดิม (Prior Knowledge) เกิดเป็นความรู้/ความจำถาวร (Long-term Memory) ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่ได้รับในปัจจุบันกับประสบการณ์ในอดีต จำเป็นต้องอาศัย “กระบวนการทางปัญญา” (Cognitive Process) เข้ามามีอิทธิพลในการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการทางปัญญานี้เน้นการรับรู้ การระลึก/จำได้ การคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสร้างจินตนาการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล

นักทฤษฎีในกลุ่มปัญญานิยมที่สำคัญ ได้แก่

Jean Piaget ผู้นำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กและเป็นผู้สร้างทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาขึ้น (Cognitive Development Theory) พัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลเป็นไปตามวัยต่าง ๆ ดังนี้

1) ขั้นรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensory Motor Operation Stage) เป็นขั้นพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปี เด็กเริ่มเรียนรู้โดยอาศัยประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางและไม่เข้าใจความคิดของผู้อื่น

2) ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Operation Stage) เป็นพัฒนาการในช่วงอายุ 2 – 7 ปี การเรียนรู้ยังไม่สามารถใช้เหตุผลซึ่งได้แต่สามารถเรียนรู้และใช้สัญลักษณ์ได้ เริ่มมีพัฒนาการด้านการใช้ภาษาเป็นรูปประโยค รู้จักคำเพิ่มขึ้น คิดในใจได้

3) ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรม (Concrete Operation Stage) เป็นพัฒนาการในช่วง 7 – 11 ปี มีพัฒนาการทางสติปัญญาสูงกว่าขั้นที่ 2 มาก เพราะสามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ได้ดี สามารถสร้างจินตนาการในความคิดตน สามารถเปรียบเทียบหรือจัดสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้เป็นหมวดหมู่ได้ สามารถเรียงลำดับสิ่งที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันได้ รวมทั้งสามารถคิดย้อนกลับไปได้

4) ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นนามธรรม (Formal Operation Stage) เป็นพัฒนาการช่วงอายุ 12 ปีขึ้นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นระยะที่พัฒนาการทางสติปัญญาถึงจุดสูงสุด เด็กเริ่มคิดได้แบบผู้ใหญ่ สามารถเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ คิดตั้งสมมติฐานและสร้างทฤษฎีแบบนักวิทยาศาสตร์ได้ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการความอิสระ ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง รู้จักใช้เหตุผลของตนในการทำความเข้าใจและตัดสินใจต่าง ๆ และคิดย้อนกลับไปได้โดยมีประสิทธิภาพ

Jerome Bruner เจ้าของทฤษฎี “การเรียนรู้โดยการค้นพบ” (Discovery Learning) เขาเห็นด้วยกับแนวคิดพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget และได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาและการคิดของมนุษย์ออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

1) ขั้นแสดงออกด้วยการกระทำ (Enactive Stage) เปรียบได้กับขั้นการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวของ Piaget เป็นขั้นที่เด็กเรียนรู้จากการกระทำ (Learning by Doing) ได้มากที่สุด

2) ขั้นสร้างภาพแทนใจ (Iconic Stage) เปรียบได้กับขั้นก่อนปฏิบัติการคิดของ Piaget ซึ่งครอบคลุมขั้นนี้เอง โดยไม่ต้องใช้เหตุผล ในวัยนี้เด็กเกี่ยวข้องกับความจริงมากขึ้น เกิดความคิดจากการรับรู้เป็นส่วนใหญ่ อาจมีจินตนาการบ้างแต่ไม่สามารถคิดได้ลึกซึ้ง

3) ขั้นใช้สัญลักษณ์ (Symbolic Stage) เป็นพัฒนาการขั้นสูงสุด เปรียบกับขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรมของ Piaget ซึ่งเด็กสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งของ สามารถเกิดความคิดรวบยอดในสิ่งต่าง ๆ ที่ซับซ้อนได้มากขึ้นด้วยการจัดระเบียบโครงสร้างต่าง ๆ ขึ้นมาด้วยตนเอง

David Ausubel “ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมาย” (Meaningful Learning) เป็นทฤษฎีที่เน้นความสำคัญของการเรียนรู้ที่มีความเข้าใจและมีความหมาย เขาเชื่อว่าการเรียนรู้จะมีความหมายแก่ผู้เรียนหากการเรียนรู้นั้นตัวผู้เรียนเองสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่รู้มาก่อน การที่ผู้สอนอธิบายสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ให้ทราบและผู้เรียนรับฟังด้วยความเข้าใจโดยผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เรียนรู้กับโครงสร้างทางปัญญาที่เก็บไว้ในความทรงจำและสามารถนำมาใช้ในอนาคต สิ่งนี้เรียกว่า “การเรียนรู้ที่มีความหมาย”

ลักษณะของการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความรู้หรือประสบการณ์เดิมที่ผู้เรียนมีอยู่แล้วเข้าด้วยกันได้ใน 4 ลักษณะดังนี้

1) Derivative Subsumption เป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับหลักเกณฑ์หรือกฎเกณฑ์ที่เคยเรียนมาแล้ว แล้วเกิดการซึมซับในกระบวนการคิด ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย

2) Correlative Subsumption เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการขยายความหรือปรับความรู้เดิมให้มีความสัมพันธ์กับความรู้ใหม่

3) Superordinate Learning เป็นการเรียนรู้โดยจัดกลุ่มสิ่งที่ได้เรียนรู้เข้าไว้ด้วยกัน

4) Combinatorial Learning เป็นการเรียนรู้ที่ผสมผสานความรู้เชิงกฎเกณฑ์คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน แล้วประมวลเป็นความรู้ใหม่ ความรู้ลักษณะนี้เป็นรูปแบบที่ Ausubel เรียกว่า “ความรู้แบบค้นพบอย่างมีความหมาย” (Meaningful Discovery Learning) (สุไม บิลโบ, 2014)

8. แนวคิดทางประสาทชีววิทยา (Neurobiological Approach)

แนวคิดทางประสาทชีววิทยา (Neurobiological Approach) เป็นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์บนหลักการว่ากระบวนการทางจิตทุกประเภทของมนุษย์มีศูนย์บัญชาการอยู่ที่สมองและระบบประสาท ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลต้องศึกษาการทำงานของสมองและระบบประสาท รวมทั้งสภาวะการณ์การทำงานทางชีวภาพของบุคคลซึ่งเชื่อมโยงกับสมองและระบบประสาท

นักจิตวิทยาคลุ่มนี้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเรียนรู้ เขาจะให้ความสนใจว่าในขณะที่มีการเรียนรู้เกิดขึ้นสมองและระบบประสาททำงานอย่างไรส่วนใดในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง การค้นคว้าสมัยปัจจุบันได้พิสูจน์ให้เห็นจริงอย่างไม่มีข้อโต้แย้งเลยว่าการทำงานของสมองและระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของมนุษย์ทุกประเภท ทั้งกระบวนการความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกด้วยการกระทำ

มีการทดลองหลายรายงานที่แสดงว่าเมื่อให้การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า ณ บางจุดในสมอง จะทำให้บุคคลรู้สึกดีใจ ตื่นเต้น สับสนซึมเศร้าหรือแม้แต่ระลึกถึงอดีตที่ผ่านไปนานแล้วได้

ทั้งนี้การอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ในมุมมองนี้ค่อนข้างมีขีดจำกัดอยู่มาก เพราะเราไม่สามารถนำบุคคลมาศึกษาสมองและระบบประสาทได้มากมายแต่ก็เป็นแนวคิดที่ไม่ควรมองข้ามในการเข้าใจและอธิบายพฤติกรรมของบุคคล (อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาสังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ม.ป.ป.)

จากการนำเสนอแนวคิดจิตวิทยาทั้ง 8 กลุ่มข้างต้นสรุปโดยย่อได้ดังนี้

1) กลุ่มโครงสร้างของจิตอธิบายส่วนประกอบของจิตมี 3 ส่วน คือ จิตธาตุสัมผัส จิตธาตุรู้สึก และ จิตธาตุจินตนาการ การทำงานของจิตธาตุทั้งสามดำเนินไปในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเรียกว่า จิตผสม ซึ่งจะก่อให้เกิดเป็นความคิด อารมณ์ ความจำ การหาเหตุผล ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคล

2) กลุ่มหน้าที่ของจิตกลุ่มนี้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน แต่ให้ความสำคัญกับหน้าที่ของจิตและกระบวนการที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรง ปฏิบัติจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาจริงที่เกิดจากการเรียนรู้และการเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากการกระทำ

3) กลุ่มพฤติกรรมนิยม อธิบายเกี่ยวกับปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมผ่านการเรียนรู้ด้วยวิธีการวางเงื่อนไขพฤติกรรม การตอบสนองของมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติและไม่ใช่สิ่งเร้าตามธรรมชาติ ซึ่งผลการศึกษากลุ่มนี้ทำให้เกิดทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำไปใช้อย่างกว้างขวาง เช่น การตอบสนองแสดงออกมาเพื่อแก้ปัญหาเป็นการตอบสนองแบบลองผิดลองถูก จึงสรุปเป็นกฎการเรียนรู้ได้ 3 กฎ คือ กฎของความพร้อม กฎของการฝึกหัด กฎของผลการตอบสนอง นักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมนิยมให้ความสนใจเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมที่สามารถวัดและทดสอบได้นำไปใช้ในการควบคุมพฤติกรรมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการเสริมแรงและการลงโทษ

4) กลุ่มจิตวิเคราะห์ อธิบายความเข้าใจบุคลิกภาพของมนุษย์ ว่าเหตุการณ์ในวัยเด็ก ส่งผลต่อพฤติกรรมของแต่ละคนอย่างมากเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การค้นหาปมภายในประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนจะถูกเก็บไว้ในจิต จึงนำเสนอโครงสร้างทางจิตแบ่งจิตมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ คือ จิตสำนึกหรือจิตรู้สำนึก จิตกึ่งสำนึก และจิตไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึก สำหรับโครงสร้างบุคลิกภาพมี 3 ส่วน คือ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ทำงานร่วมกันเพื่อสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่ซับซ้อนให้กับมนุษย์ การศึกษานี้นำมาสู่การพัฒนาทฤษฎีการพัฒนาการทางเพศที่เชื่อว่าการพัฒนาที่ต่อเนื่องอย่างเป็นลำดับขั้น จนกลายเป็นบุคลิกภาพที่ถาวร ผ่านความสุขแต่ละขั้นตอนไปตามลำดับคือ ขั้นที่ 1 การตอบสนองจากการใช้ปาก ขั้นที่ 2 ความสุขอยู่ที่ทวารหนัก ขั้นที่ 3 ความสุขอยู่ที่อวัยวะเพศ ขั้นที่ 4 ระยะเวลาสงบเงียบที่เปลี่ยนจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น และขั้นที่ 5 เป็นขั้นการสืบพันธุ์ เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศและเป็นระยะที่เด็กต้องเผชิญปัญหาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

5) กลุ่มเกสตัลท์ อธิบายหลักการเรียนรู้ว่าการเรียนรู้ที่เห็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยนั้นเกิดจากประสบการณ์เดิมที่มีการเรียนรู้ใน 2 ลักษณะคือ การรับรู้ กฎแห่งการเรียนรู้ของการรับรู้แบ่งออกเป็น 5 ข้อ ได้แก่ กฎแห่งความแน่นอนหรือความเรียบง่าย กฎแห่งความคล้ายคลึง กฎแห่งความใกล้ชิด กฎแห่งความต่อเนื่อง และกฎแห่งการสิ้นสุด สำหรับลักษณะที่ 2 คือ การหยั่งรู้ ความคิดแวบขึ้นมาทันที มองเห็นช่องทางการแก้ปัญหาได้ กฎแห่งการหยั่งรู้มี 3 ข้อ ได้แก่การหยั่งรู้จะขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาเพื่อพยายามหาคำตอบ คำตอบที่เกิดขึ้นในใจถือว่าเป็นการหยั่งรู้นำมาใช้แก้ปัญหาในโอกาสต่อไป และคำตอบหรือการหยั่งเห็นที่เกิดขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ได้

6) กลุ่มมนุษยนิยม อธิบายว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับความปรารถนาที่จะบรรลุศักยภาพสูงสุดของชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นไปตามลำดับขั้นความต้องการโดยมีแรงจูงใจที่จะตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานก่อนที่จะไปสู่ความต้องการขั้นสูง เริ่มจากความต้องการขั้นที่ 1 ความต้องการพื้นฐานทางร่างกายเพื่อการดำรงชีวิต ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและสังคม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ขั้นที่ 4 ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง ความสำเร็จ ความเป็นอิสระ และขั้นที่ 5 การสร้างความสำเร็จในชีวิต การตระหนักในความสามารถของตนเอง ซึ่งกลุ่มนี้เชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเติมเต็มความสำเร็จในชีวิตหากมนุษย์อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้ความสำคัญกับการสร้างการรับรู้และความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในวัยเด็ก องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาด้านบุคลิกภาพของบุคคลมี 3 ประการ คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ภาพลักษณ์ของตนเอง และตนเองตามอุดมคติ

7) กลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม อธิบายว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูล การสร้างความหมาย ความสัมพันธ์ของข้อมูล และการดึงข้อมูลออกมาใช้ในการกระทำ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสร้างความรู้ ความเข้าใจให้แก่ตนเอง บุคคลแต่ละคนจะมีโครงสร้างความรู้หรือโครงสร้างทางปัญญา มีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับในรูปของความจำชั่วคราวไปเชื่อมโยงกับความรู้ที่มีอยู่เดิม เกิดเป็นความรู้/ความจำถาวร กระบวนการทางปัญญาเน้นการรับรู้ การระลึก/จำได้ การคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา

การสร้างจินตนาการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาเป็นไปตามขั้นต่าง ๆ ของแต่ละวัยคือ เริ่มจากขั้นรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรม ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นนามธรรม นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมายเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ที่มีความเข้าใจและความหมาย ถ้าผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งที่รู้มาก่อนกับการรับฟังด้วยความเข้าใจจะเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เรียนรู้ สามารถเก็บไว้ในความทรงจำและนำมาใช้ในอนาคตได้

8) กลุ่มแนวคิดทางประสาทชีววิทยา อธิบายพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ การทำงานของสมองและระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของมนุษย์ทุกประเภท ทั้งกระบวนการความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกด้วยการกระทำ ทั้งนี้การอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ในมุมมองนี้มีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะเราไม่สามารถนำบุคคลมาศึกษาสมองและระบบประสาทได้มากมาย

อย่างไรก็ตาม แนวคิดจิตวิทยา กลุ่มต่าง ๆ ที่ได้สรุปข้างต้น ผู้เขียนเห็นว่าไม่มีแนวคิดใด “ถูก” หรือ “ผิด” แต่วิธีที่ดีที่สุดคือต้องพิจารณาเลือกแนวคิดแต่ละกลุ่มหรือผสมผสานหลาย ๆ แนวคิดมาใช้ให้เหมาะสมกับการอธิบายปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลในการทำงานด้านการแนะแนว และการให้การปรึกษาแก่ผู้เรียนโดยทำเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์ เข้าใจระยะแห่งการเจริญเติบโตทั้งทางกายและทางใจของมนุษย์ เข้าใจสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และการค้นหาความพร้อมหรือศักยภาพของคนคนหนึ่งเพื่อช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล

จุดมุ่งหมายของจิตวิทยา

จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรมมี 4 ประการ ดังนี้ (มีทนียา กายแก้ว, 2559)

1. เพื่อบรรยาย (Describe) พฤติกรรมของบุคคล ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของบุคคล ตลอดจนความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่อเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจได้

2. เพื่อพยากรณ์ (Predict) พฤติกรรมของบุคคล ในบางกรณีนักจิตวิทยาสามารถพยากรณ์อนาคตของผู้เรียนหรือผู้มารับคำปรึกษาได้ ยกตัวอย่าง การใช้แบบทดสอบวัดความถนัดทางอาชีพ และสามารถให้ข้อมูลงานและอาชีพที่ถนัดได้

3. เพื่อเข้าใจ (Understand) พฤติกรรมของบุคคลเราสามารถเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์ สามารถชี้แจงขยายความสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากการศึกษาที่มากพอ อย่างไรก็ตามทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมเท่านั้น

4. เพื่อชี้ให้เห็นแนวทางหรือควบคุม (Influence) เพื่อนำไปสู่การวางแนวทางที่จะนำไปสู่พฤติกรรมไปในทิศทางที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดจากที่ได้อธิบายพฤติกรรม ทำความเข้าใจพฤติกรรมและพยากรณ์พฤติกรรมแล้ว เช่น เราจะช่วยผู้ปกครองให้ดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงดังไว้วายให้มีพฤติกรรมดีขึ้นได้อย่างไร แนวทางไหนที่จะช่วยให้นักเรียนเลือกเรียนตามอาชีพที่ถนัด เป็นต้น

ความสำคัญของจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ จิตวิทยาจึงเปรียบเสมือนส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นจิตวิทยาจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน การทำงาน การเรียน รวมถึงการประกอบอาชีพต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะหลักการทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกส่วนของชีวิต ความสำคัญจิตวิทยามักเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว, 2563)

ความเข้าใจต่อตนเอง ผลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในปัจจุบัน มนุษย์มักจะทำให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบด้าน แต่โดยธรรมชาติของมนุษย์โดยแท้จริงแล้วนั้นมนุษย์มักจะทำให้ความสนใจเกี่ยวกับตนเองมากกว่าผู้อื่นและมีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตนเอง ดังนั้นความสำคัญของจิตวิทยาในข้อแรกนี้จึงเป็นการหาคำตอบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ จนนำไปเปรียบเทียบกับตนเองและเกิดความเข้าใจตนเอง เมื่อเกิดความเข้าใจในตนเองแล้วจะรู้จักยอมรับตนเองและได้แนวทางในการจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ความเข้าใจต่อผู้อื่น ศาสตร์ทางจิตวิทยานอกจากจะช่วยให้เข้าใจตนเองแล้วมักจะเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์ ส่งผลให้รู้จักและเข้าใจในพฤติกรรมของคนอื่น ๆ อันอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนทำงาน กลุ่มบุคคลภายนอก เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวส่งผลให้เกิดการยอมรับในข้อดีข้อเสียของกันและกันจะช่วยให้มีการปรับตัวเข้าหากันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยในการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมกับงานหรือการเรียนหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีมาก

ความเข้าใจต่อสังคม ตัวอย่างเช่น กฎหมายบ้านเมือง ระเบียบปฏิบัติบางประการมักเกิดขึ้นหรือถูกยกเว้นขึ้น โดยอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ จิตวิทยาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความต้องการการยอมรับ ความต้องการสิทธิเสรีภาพ การเคารพสิทธิมนุษยชน และความเสมอภาคของคน เป็นการนำความรู้เรื่องจิตวิทยามาเป็นแนวทางปฏิบัติบางประการทางสังคม

การแก้ปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบางลักษณะ เช่น อิทธิพลของสื่อมวลชนบางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หรือเกิดการลอกเลียนแบบที่ไม่เหมาะสมซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานในเชิงลบนำไปสู่การคัดเลือกสรรสิ่งที่น่าสนใจเนื้อหาทางสื่อมวลชนให้เป็นไปทางสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ในสังคมอย่างเหมาะสม

การส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ความรู้ทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยการเลี้ยงดูในวัยเด็กอันมีผลต่อบุคคลเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ส่งผลให้เกิดความพยายามในการสร้างรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้ได้คนที่มีประสิทธิภาพ หรือคนที่มีคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของสังคมนั้นๆ และจิตวิทยายังช่วยให้ผู้ศึกษารับรู้โดยเร็วเกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยในพฤติกรรมผิดปกติต่าง ๆ อันนำไปสู่การแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จึงกล่าวได้ว่าจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อีกศาสตร์หนึ่ง