

# ตำราหลักการ และทฤษฎีพื้นฐาน ทางจิตวิทยา

Principles and Basic Theories of Psychology

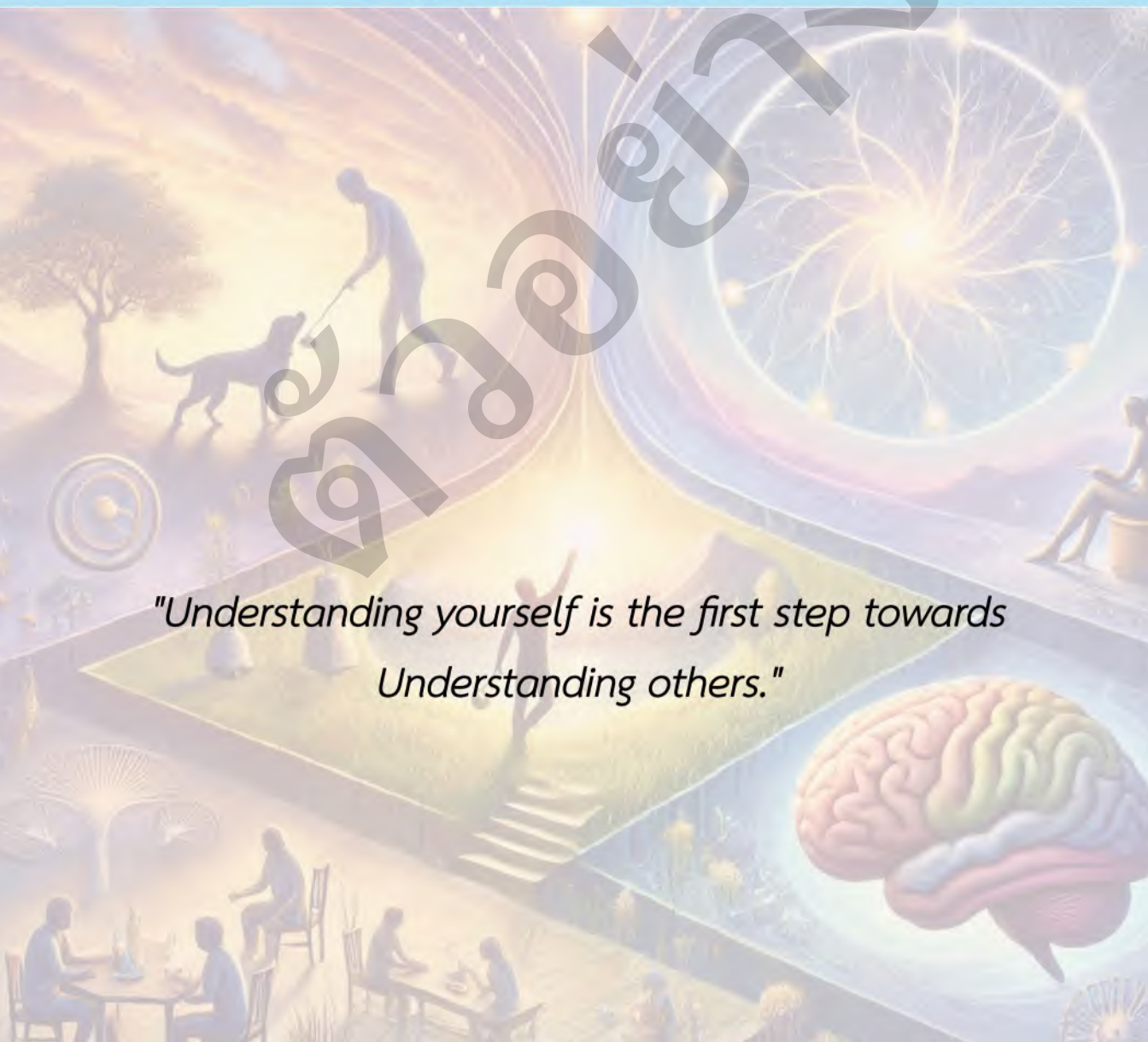
รัตนวิธร์ เพ็ญรัตนหิรัญ  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

# ตำราหลักการ และทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยา

Principles and Basic Theories of Psychology

รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

*"Understanding yourself is the first step towards  
Understanding others."*



# ตำราหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน ทางจิตวิทยา

Principles and Basic Theories of Psychology

บรรณาธิการ:

กรกฎ งานวงศ์พาณิชย์

ISBN (e-book):

978-616-620-093-5

ผู้เขียน:

รัตนวัชร เพ็ญรัตน์ศิริณ

เจ้าของและผู้จัดพิมพ์:

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สำนักงานบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์: 0 5394 3603-5

<https://cmupress.cmu.ac.th>,

E-mail: [cmupress.th@gmail.com](mailto:cmupress.th@gmail.com)

พิมพ์ครั้งที่ 1:

เมษายน 2569

ราคา:

315 บาท

ตำราเล่มนี้ ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้องและต่างสถาบัน เพื่อตรวจสอบและรับรองการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ ประเภทหนังสือหรือตำรา ซึ่งจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เรียบร้อยแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 ห้ามลอกเลียนแบบ ทำซ้ำ ดัดแปลง ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอดไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึกหรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

# คำนำ

ตำรา “หลักการและทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยา” (Principles and Basic Theories of Psychology) เล่มนี้ใช้ประกอบการสอนในกระบวนวิชา หลักการและทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยา (PSY 1101) สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยจัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมและนำเสนอองค์ความรู้พื้นฐานที่สำคัญทางจิตวิทยา อันเป็นรากฐานสำหรับการทำความเข้าใจกลไกการทำงานของจิตใจ พฤติกรรม และปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางจิตวิทยาของมนุษย์ ซึ่งความรู้ความเข้าใจในหลักการทางจิตวิทยานับเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิต การทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติส่วนบุคคล สังคม และการทำงาน หนังสือเล่มนี้จึงมุ่งนำเสนอทฤษฎีและแนวคิดสำคัญทางจิตวิทยาอย่างครอบคลุม ตั้งแต่พัฒนาการของศาสตร์ทางจิตวิทยา ทฤษฎีบุคลิกภาพ การเรียนรู้ แรงจูงใจ อารมณ์ การรับรู้ ไปจนถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ทางจิตวิทยาในชีวิตประจำวันและบริบทการทำงาน

เนื้อหาในตำราเล่มนี้ได้รับการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ เริ่มจากความรู้พื้นฐานและพัฒนาไปสู่ความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น พร้อมทั้งนำเสนอกรณีศึกษาและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ในเนื้อหาแต่ละบทมีภาพอินโฟกราฟิกที่ออกแบบผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ (AI) เช่น Gemini, NotebookLM, Napkin, และ Canva เพื่อช่วยให้ผู้อ่านได้เข้าใจง่ายขึ้นและสามารถเชื่อมโยงแนวคิดเชิงทฤษฎีสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ตำราเล่มนี้เหมาะสำหรับนักศึกษา นักวิชาการ และผู้ประกอบการที่ข้องเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ ตลอดจนผู้สนใจทั่วไปที่ต้องการเสริมสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำราเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการสร้างความเข้าใจในศาสตร์ทางจิตวิทยา และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาค้นคว้าและต่อยอดองค์ความรู้ในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขอน้อมรับคำแนะนำด้วยความเคารพ และขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ให้ความสนใจและไว้วางใจในหนังสือเล่มนี้

รัตนาวัชร เพ็ญรัตน์ศิริณ

เมษายน 2569

# สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	III
คำนำ	IV
สารบัญ	V
สารบัญภาพ	XII
สารบัญตาราง	XIV

## บทที่ 1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา 1

1. ประวัติและความเป็นมาของจิตวิทยา	1
2. นิยามของจิตวิทยา	8
3. ความสำคัญของจิตวิทยา	9
4. ขอบเขตอาชีพเกี่ยวกับจิตวิทยา	11
5. คุณลักษณะที่ดีของนักจิตวิทยา	14
6. การประยุกต์ใช้จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน	18
7. บทสรุป	21

## บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา 23

1. มุมมองเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา	23
2. ความสำคัญของแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา	26
3. เป้าหมายของแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา	27
4. กลุ่มแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา	29
4.1 กลุ่มโครงสร้างทางจิต (Structuralism)	30
4.2 กลุ่มหน้าที่ของจิต (Functionalism)	31
4.3 กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)	32
4.4 กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)	34
4.5 กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology)	35
4.6 กลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology)	37
4.7 กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)	38
4.8 กลุ่มจิตวิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary Psychology)	40
5. บทสรุป	43

**บทที่ 3** วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา**45**

1. ความสำคัญของวิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	45
2. ระเบียบวิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	47
3. เครื่องมือและวิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	48
3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทางจิตวิทยา	48
3.1.1 เครื่องมือวัดทางจิตวิทยา (Psychological Assessment Tools)	49
o แบบทดสอบสติปัญญา (Intelligence Tests)	49
o แบบทดสอบบุคลิกภาพ (Personality Tests)	50
o แบบวัดความถนัด (Aptitude Tests)	51
o แบบวัดความสนใจ (Interest Tests)	52
o แบบวัดอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional & EI Tests)	52
3.1.2 เครื่องมือสำรวจรายงานตนเอง (Self-report Instruments)	53
o แบบสอบถาม (Questionnaires)	53
o แบบวัดมาตรฐานค่า (Rating Scales)	54
o แบบสำรวจออนไลน์ (Online Surveys)	54
3.1.3 เครื่องมือสังเกตพฤติกรรม	55
o แบบบันทึกการสังเกต (Anecdotal Record)	55
o แบบสังเกตพฤติกรรม (Behavioral Observation Form)	56
o วิดีโอและบันทึกพฤติกรรม (Video/ Audio-based Observation & Coding)	57
3.1.4 เครื่องมือทางสรีรวิทยา	57
o การวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography: EEG)	58
o เครื่องวัดชีพจรและความดันโลหิต (Pulse & Blood Pressure Monitoring)	58
o เทคโนโลยีติดตามการเคลื่อนไหวของดวงตา (Eye Tracking)	59
3.2 วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	60
• การสังเกต (Observations)	60
• การสัมภาษณ์ (Interviews)	61
• การทดลอง (Experiments)	62
• การศึกษาสหสัมพันธ์ (Correlation)	64

• การศึกษากรณีศึกษา (Case Study)	64
• การศึกษาระยะยาว (Longitudinal Study)	65
• การวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research)	66
• การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)	68
• การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)	69
4. จริยธรรมในการศึกษาทางจิตวิทยา	72
5. บทสรุป	74

## บทที่ 4 พื้นฐานทางจิตชีววิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรม

75

1. มุมมองเกี่ยวกับจิตชีววิทยา	75
2. โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท	78
3. สมองและกายวิภาคเชิงหน้าที่	82
4. พันธุกรรมและพฤติกรรม	90
5. สารสื่อประสาทและพฤติกรรม	91
6. ฮอร์โมนและพฤติกรรม	93
7. สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม	95
8. บทสรุป	97

## บทที่ 5 ความแตกต่างระหว่างบุคคล

99

1. นิยามของความแตกต่างระหว่างบุคคล	99
2. ความสำคัญของความแตกต่างระหว่างบุคคล	100
3. พื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์	101
4. การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล	104
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านเพศ	106
6. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านสติปัญญา และความสามารถทางการรู้คิด	109
7. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านลีลาการเรียนรู้และความชื่นชอบ	110
8. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านแรงจูงใจและความสำเร็จ	112
9. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านวัฒนธรรมและชาติพันธุ์	114
10. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านพฤติกรรมทางสังคม	116
11. บทสรุป	119

บทที่ 6 การรับรู้และการเรียนรู้		121
1. นิยามของการรับรู้		121
2. การรับรู้ทางประสาทสัมผัส		122
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้		124
4. หลักการของการรับรู้		126
5. การปรับปรุงทักษะการรับรู้ให้มีประสิทธิภาพ		130
6. นิยามการเรียนรู้		133
7. ระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้		133
8. กระบวนการเรียนรู้		135
9. ทฤษฎีการเรียนรู้		139
9.1 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม		140
o ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของ Pavlov		141
o ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของ Watson		143
o ทฤษฎีการเชื่อมโยงของ Thorndike		143
o ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ Skinner		145
9.2 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มการรู้คิด		148
o ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านการรู้คิดของ Piaget		148
o ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Gagné		149
o ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของ Bruner		151
9.3 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มสร้างความรู้ด้วยตนเอง		152
o ทฤษฎีเชิงวัฒนธรรมสังคมของ Vygotsky		152
o ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมายของ Ausubel		154
9.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงการรู้คิด		155
9.5 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม		158
10. ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้		161
11. แนวทางในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ		165
12. บทสรุป		166

## บทที่ 7 เซาว์นปัญญา การคิด การจำและการลุ่ม 167

1. นิยามและความสำคัญของเซาว์นปัญญาของมนุษย์	167
2. องค์ประกอบของเซาว์นปัญญา	169
3. ทฤษฎีเซาว์นปัญญา	172
• ทฤษฎีสององค์ประกอบของ Spearman	172
• ทฤษฎีสมรรถภาพสมองขั้นพื้นฐานของ Thurstone	173
• ทฤษฎีพหุปัญญาของ Gardner	175
• ทฤษฎีสามเหลี่ยมของ Sternberg	177
• ทฤษฎีเซาว์นปัญญาเชิงลื่นไหลและเชิงตกลึกของ Raymond Cattell (Fluid vs. Crystallized Intelligence)	178
• ทฤษฎีเซาว์นปัญญาทางอารมณ์	179
4. ความสัมพันธ์ระหว่างเซาว์นปัญญา การคิด และหน่วยความจำ	181
5. กระบวนการคิดและการทำงานของสมอง	182
6. ระบบและกระบวนการของหน่วยความจำ	185
7. การลุ่มและความลุ่มเหลวของหน่วยความจำ	186
8. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจำและการลุ่ม	188
9. เทคนิคการปรับปรุงความจำและหน่วยความจำ	190
10. แนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมเซาว์นปัญญา ความคิด และความจำ	192
11. บทสรุป	193

## บทที่ 8 แรงจูงใจและอารมณ์ 195

1. ธรรมชาติและความเชื่อมโยงระหว่างแรงจูงใจและอารมณ์	195
2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและอารมณ์	196
3. พื้นฐานชีววิทยาและเชิงสรีระที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและอารมณ์	198
3.1 สมองและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและอารมณ์	198
3.2 สารสื่อประสาทและฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและอารมณ์	199
3.3 ปฏิกริยาสรีระในการตอบสนองต่อแรงจูงใจและอารมณ์	199
4. การบูรณาการทฤษฎีแรงจูงใจและอารมณ์	200
4.1 กลุ่มทฤษฎีชีววิทยาและวิวัฒนาการ	200
o ทฤษฎีวิวัฒนาการของอารมณ์	200
o ทฤษฎีอารมณ์ของ James-Lange	201

o ทฤษฎีอารมณ์ของ Cannon-Bard	201
o ทฤษฎีอารมณ์พื้นฐานของ Paul Ekman	202
o ทฤษฎีการตอบสนองทางใบหน้าของอารมณ์	203
4.2 กลุ่มทฤษฎีความต้องการและแรงขับ	204
o ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow	205
o ทฤษฎีสองปัจจัยของ Herzberg	205
4.3 กลุ่มทฤษฎีการรู้คิด	207
o ทฤษฎีอารมณ์แบบสองปัจจัยของ Schachter-Singer	207
o ทฤษฎีการประเมินทางการรู้คิด	208
o ทฤษฎีความคาดหวัง	209
o ทฤษฎีการกำหนดตนเอง	209
o ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย	210
o ทฤษฎีความเสมอภาค	211
o ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง	212
5. บทบาทของอารมณ์และแรงจูงใจ	214
6. ประสิทธิภาพของแรงจูงใจและอารมณ์	215
7. บทสรุป	218

## บทที่ 9 บุคลิกภาพ

1. นิยามและความสำคัญของบุคลิกภาพ	219
2. ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบลักษณะนิสัย (Trait Theory)	220
2.1 ทฤษฎีลักษณะนิสัยของ Allport	221
2.2 แบบจำลองปัจจัยบุคลิกภาพ 16 ประการของ Cattell	222
2.3 แบบจำลองบุคลิกภาพ 3 มิติของ Eysenck	222
2.4 แบบจำลองบุคลิกภาพ 5 ปัจจัย	223
3. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)	224
4. ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic Theory)	224
5. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorist Theory)	225
6. ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social Cognitive Theory)	226
7. ทฤษฎีการรู้คิด (Cognitive Theory)	227
8. อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่อบุคลิกภาพ	227

9. มุมมองข้ามวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ	229
10. บุคลิกภาพและพฤติกรรมทางสังคม	230
11. บุคลิกภาพและความผาสุก	231
12. การประเมินบุคลิกภาพ	232
13. แนวทางการส่งเสริมบุคลิกภาพ	233
14. บทสรุป	235

## บทที่ 10 การปรับตัวและสุขภาพจิต

237

1. นิยามและความสำคัญของการปรับตัวและสุขภาพจิต	237
2. ความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างการปรับตัวและสุขภาพจิต	239
3. ความเครียดและการรับมือ	240
4. การกำกับอารมณ์	241
5. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดีและสุขภาพจิต	242
6. ความเข้าใจเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตในมุมมองการปรับตัว	245
7. แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างความผาสุก	249
8. การบูรณาการเยียวยาและการรักษาแบบองค์รวม	251
9. บทสรุป	254

## บรรณานุกรม

255

# สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 ความสำคัญของจิตวิทยา	9
ภาพที่ 1.2 ขอบเขตอาชีพเกี่ยวกับจิตวิทยา	11
ภาพที่ 1.3 การประยุกต์ใช้จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน	18
ภาพที่ 2.1 มุมมองเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา	24
ภาพที่ 2.2 เป้าหมายของแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา	28
ภาพที่ 2.3 กลุ่มทฤษฎีทางจิตวิทยาและจุดมุ่งหมาย	41
ภาพที่ 3.1 ระเบียบวิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	47
ภาพที่ 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทางจิตวิทยา	49
ภาพที่ 3.3 วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	60
ภาพที่ 4.1 มุมมองเกี่ยวกับจิตชีววิทยาที่มีต่อพฤติกรรมของมนุษย์	78
ภาพที่ 4.2 ระบบประสาท	79
ภาพที่ 4.3 โครงสร้างของสมอง	83
ภาพที่ 4.4 สารสื่อประสาทที่ส่งผลต่อพฤติกรรม	91
ภาพที่ 4.5 ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม	93
ภาพที่ 5.1 พื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์	102
ภาพที่ 5.2 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล	105
ภาพที่ 5.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างด้านเพศ	106
ภาพที่ 5.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านพฤติกรรมทางสังคม	116
ภาพที่ 6.1 กระบวนการของการรับรู้ทางประสาทสัมผัส	123
ภาพที่ 6.2 หลักการความสัมพันธ์ระหว่างรูปภาพและพื้นหลัง	127
ภาพที่ 6.3 หลักการแห่งความคล้ายคลึง	127
ภาพที่ 6.4 หลักการแห่งความใกล้ชิด	128
ภาพที่ 6.5 หลักการแห่งความต่อเนื่อง	129
ภาพที่ 6.6 หลักการแห่งความสมบูรณ์	129

	หน้า
ภาพที่ 6.7 กระบวนการเรียนรู้ของ Kolb	136
ภาพที่ 6.8 กระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน	137
ภาพที่ 6.9 กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้	140
ภาพที่ 6.10 กระบวนการก่อน ระหว่าง และหลังการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของ Pavlov	141
ภาพที่ 6.11 กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต	157
ภาพที่ 6.12 ลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามแนวคิดของ Maslow	159
ภาพที่ 7.1 องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญา	170
ภาพที่ 7.2 องค์ประกอบเชาวน์ปัญญาของ Spearman	172
ภาพที่ 7.3 เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของ Goleman	180
ภาพที่ 7.4 กระบวนการคิดและการทำงานของสมอง	183
ภาพที่ 7.5 เทคนิคการปรับปรุงความจำและหน่วยความจำ	190
ภาพที่ 8.1 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและอารมณ์	197
ภาพที่ 9.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบลักษณะนิสัย	221
ภาพที่ 9.2 แนวทางการส่งเสริมบุคลิกภาพ	233
ภาพที่ 10.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดีและสุขภาพจิต	243
ภาพที่ 10.2 ประเภทของความผิดปกติทางจิต	247
ภาพที่ 10.3 แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างความผาสุก	249

# สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.1 สรุปสาระสำคัญประวัติศาสตร์ของจิตวิทยา	6
ตารางที่ 1.2 แสดงลักษณะงานและโอกาสทางอาชีพของขอบเขตอาชีพเกี่ยวกับจิตวิทยา	12
ตารางที่ 2.1 สรุปทฤษฎี นักจิตวิทยา จุดมุ่งหมาย และแนวคิดหลักของทฤษฎีทางจิตวิทยา	42
ตารางที่ 8.1 สรุปทฤษฎี แนวคิดหลัก และสาระสำคัญกลุ่มทฤษฎีชีวีวิทยาและวิวัฒนาการ	204
ตารางที่ 8.2 สรุปทฤษฎี แนวคิดหลัก และสาระสำคัญกลุ่มทฤษฎีความต้องการและแรงขับ	206
ตารางที่ 8.3 สรุปทฤษฎี แนวคิดหลัก และสาระสำคัญกลุ่มทฤษฎีพุทธิปัญญาและการรู้คิด	213

# บทที่ 1

## ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้าใจของพฤติกรรม การวิเคราะห์พฤติกรรม กระบวนการทางจิต และการทำงานของสมองของมนุษย์ในเชิงวิทยาศาสตร์ โดยการศึกษาทางด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นในการตีความและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องราวทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ต่างๆ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำความรู้จักและเข้าใจการทำงานของจิตใจของบุคคล ความรู้พื้นฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจของมนุษย์ว่ามีลักษณะ เป็นอย่างไร โดยผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลในหลากหลายสถานการณ์และบริบทที่แตกต่าง กัน ทั้งในแง่ของการรับรู้ ความคิด อารมณ์ และกระบวนการทางจิตใจ การเข้าใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ การรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว และที่สำคัญคือการเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง มากขึ้นเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

### 1. ประวัติและความเป็นมาของจิตวิทยา

แนวคิดและการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยามีต้นกำเนิดสำคัญอย่างยิ่งในประวัติศาสตร์ องค์ความรู้ เกี่ยวกับจิตวิทยา มีการพัฒนาทั้งในแง่มุมทฤษฎีและแนวคิด มีความเชื่อมโยงกับสาขาวิชาอื่นๆ เช่น ชีววิทยา ฟิสิกส์ และปรัชญา และถูกนำมาประยุกต์ใช้ในหลากหลายสถานการณ์และในสาขาวิชาอื่นๆ อย่างกว้างขวาง เช่น การแก้ไขปัญหาทางจิตวิทยาในทางการแพทย์ การพัฒนาทางการศึกษา และการบริหารจัดการบุคคล เป็นต้น ประวัติศาสตร์ของจิตวิทยาเริ่มต้นขึ้นในปี ค.ศ. 1879 ที่เมือง Leipzig เยอรมนี โดย Wilhelm Wundt ถือเป็นนักจิตวิทยาผู้ทรงอิทธิพลอย่างยิ่งในการวางรากฐานและพัฒนาวิชา จิตวิทยาให้กลายเป็นสาขาวิชาที่สำคัญในเชิงวิทยาศาสตร์ เป็นผู้ก่อตั้งห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาแห่ง แรกของโลก ซึ่งเน้นการศึกษาโดยใช้วิธีการทดลองและการวิเคราะห์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์ ผลงาน ของ Wundt ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการจัดตั้งจิตวิทยา และกระตุ้นให้เกิดการศึกษาวิจัยในเชิงลึก มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ในช่วงเวลาต่อมาเป็นยุคที่โทรศัพท์และวิทยุกำลังเติบโต แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา จึงได้รับการเผยแพร่และยอมรับอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยทฤษฎีจิตวิทยามีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

แนวคิดทางจิตวิทยาได้รับอิทธิพลจากศาสตร์อื่นๆ เช่น ฟิสิกส์ ทฤษฎีชีววิทยา และศาสตร์ความตระหนักรู้ จิตวิทยาเริ่มให้ความสำคัญกับการศึกษาและทฤษฎีที่สนับสนุนด้วยหลักฐานทางการวิจัย การวิจัยในจิตวิทยาเริ่มขยายตัวและสร้างความเข้าใจในกระบวนการความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์

ในปี ค.ศ. 1900 แนวคิดทางจิตวิทยาได้พัฒนาและแตกแขนงออกไปอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น หนึ่งในบุคคลสำคัญที่มีบทบาทอย่างมากในช่วงเวลานั้นคือ Sigmund Freud ซึ่งได้นำเสนอทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่มุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์กลไกของจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทฤษฎีของ Freud ได้สร้างอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการพัฒนาสาขาจิตวิทยาคลินิก และต่อมาในศตวรรษที่ 20 จิตวิทยาได้เข้าสู่ยุคแห่งการพัฒนาและการแยกย่อยออกเป็นหลายสาขาย่อยตามความสนใจและจุดเน้นที่แตกต่างกัน เช่น จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการเรียนรู้ และจิตวิทยาสุขภาพ และสาขาอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งสะท้อนถึงความก้าวหน้าทางองค์ความรู้และการประยุกต์ใช้จิตวิทยาในหลากหลายมิติของมนุษย์และสังคม ทั้งนี้เนื่องจากความหลากหลายของการศึกษาทางจิตวิทยาและการประยุกต์ใช้ในประเด็นที่แตกต่างกัน เช่น การเรียนรู้และพฤติกรรมของสัตว์ การทำความเข้าใจพัฒนาการบุคลิกภาพในช่วงวัยรุ่น รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ในปัจจุบันจิตวิทยาได้เติบโตอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมผ่านการศึกษาและวิจัยในหลากหลายแนวทาง เช่น การติดตามและวิเคราะห์สมาธิ การศึกษาภาวะสมองเสื่อม ตลอดจนการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Lilienfeld et al., 2019)

ประวัติศาสตร์ของจิตวิทยาเป็นการสำรวจเรื่องราวที่เกี่ยวกับการพัฒนาของสาขาวิชาจิตวิทยาศาสตร์ ซึ่งรวมถึงการสำรวจพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของมนุษย์ และการค้นพบเพื่อเข้าใจจิตใจและกระบวนการต่างๆ ของจิตวิทยา โดยสามารถสรุปภาพรวมของประวัติศาสตร์ของจิตวิทยาได้ดังนี้ (ธัญญาธิระอนันธุ์, 2560; King, 2016; Lilienfeld et al., 2019)

**1. รากฐานทางปรัชญาในยุคโบราณ (Ancient Philosophical Roots)** เกิดขึ้นในช่วงราว 500 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ถึงศตวรรษที่ 4 เป็นแนวคิดและการคาดเดาเกี่ยวกับธรรมชาติและพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งเป็นวิธีการ (Methods) ที่ใช้ในการหาคำตอบ ในสมัยกรีกโบราณมีนักปรัชญาชาวกรีกคนสำคัญ ได้แก่ Plato (428-348 ปี ก่อนคริสตกาล) ที่ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความรู้นั้นแท้จริงแล้วคือการระลึกได้ถึงสิ่งที่ฝังอยู่ในจิตเดิมแท้ (Innate Ideas) ในขณะที่ Aristotle (384-322 ปี ก่อนคริสตกาล) อธิบายว่า จิตวิญญาณเปรียบเสมือน “ปฐมภาวะ” (First Actuality) หรือแก่นแท้ของการมีชีวิต ซึ่งแนวคิดของทั้งสองท่านนี้ได้วางรากฐานสำคัญให้แก่ข้อถกเถียงเรื่อง “พันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม” (Nature versus Nurture) ที่สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน (Kenny, 2015) ทั้งนี้นักปรัชญาในยุคนี้ศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ผ่านการคาดเดา (Speculating), สัญชาตญาณ (Intuiting), และการสรุปความ

(Generalizing) จากประสบการณ์ของตนเอง แทนการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่มีการควบคุมอย่าง ในยุคหลัง จึงเรียกช่วงเวลานี้ว่าเป็น “ยุคก่อนประวัติศาสตร์” (Prehistory) ของจิตวิทยาสมัยใหม่ (Brock, 2006)

**2. การก่อตั้งจิตวิทยาสมัยใหม่ (Founding of Modern Psychology)** เกิดขึ้นในช่วงปลาย ศตวรรษที่ 19 (ค.ศ. 1879-1896) ได้กำเนิดจิตวิทยาสมัยใหม่ได้รับการยอมรับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของ การเปลี่ยนผ่านจากรากฐานทางปรัชญาสู่วิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์ (Empirical Science) Wilhelm Wundt นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้ก่อตั้งห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาแห่งแรกขึ้น ณ เมือง Leipzig ในปี ค.ศ. 1879 ในการศึกษา Wilhelm Wundt ได้บุกเบิกมุ่งเน้นการศึกษาประสบการณ์ของมนุษย์ ผ่านการตรวจสอบตนเอง (Introspection) ซึ่งเป็นการวางรากฐานสำหรับศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์ เชิงทดลอง (Wundt, 1879) ในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน William James ได้ขยายขอบเขตของศาสตร์นี้ ด้วยการตีพิมพ์หนังสือเรื่อง *The Principles of Psychology* (1890) โดยนำเสนอมุมมองแนวคิด “หน้าที่ นิยม” (Functionalist Perspective) ซึ่งเปลี่ยนความสนใจจากการวิเคราะห์โครงสร้างของจิต ไปสู่ การตั้งคำถามว่ากระบวนการทางจิตช่วยให้สิ่งมีชีวิตปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างไร (James, 1890) ทั้ง Wilhelm Wundt และ William James จึงได้รับการยกย่องในฐานะบิดาผู้บุกเบิกจิตวิทยา สมัยใหม่ ซึ่งได้ร่วมกันเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการใช้เหตุผลเชิงคาดเดา (Speculation) มาสู่การสังเกต และการวัดผลอย่างเป็นระบบอย่างแท้จริง

**3. กลุ่มโครงสร้างนิยมและหน้าที่นิยม (Structuralism & Functionalism)** เกิดขึ้นในช่วง ปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 ได้เกิดพลวัตทางความคิดมีมุมมองต่อจิตใจแตกต่างกัน อย่างชัดเจน เริ่มต้นจากกลุ่มโครงสร้างนิยม ภายใต้การนำของ Edward B. Titchener ศิษย์คนสำคัญของ Wilhelm Wundt ซึ่งมีเป้าหมายหลักในการวิเคราะห์โครงสร้างองค์ประกอบพื้นฐานของจิตสำนึก ผ่าน “การตรวจสอบตนเองที่ผ่านการฝึกฝน” (Trained Introspection) (Titchener, 1898) เพื่อจำแนก แยกแยะความรู้สึก จินตภาพ และอารมณ์อย่างละเอียดละออ อย่างไรก็ตาม ระเบียบวิธีวิจัยของแนวคิด นี้ได้เผชิญกับข้อวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักเกี่ยวกับความเป็นอัตวิสัย (Subjectivity) ของผู้ถูกทดลอง และ ข้อจำกัดในการทำซ้ำ (Replicate) ผลการศึกษาเพื่อยืนยันความถูกต้องทางวิทยาศาสตร์ ในทางตรงกัน ข้ามกลุ่มหน้าที่นิยม ซึ่งได้รับอิทธิพลทางความคิดจากปราชญ์คนสำคัญ เช่น William James, John Dewey และ James Rowland Angell ได้นำเสนอทัศนะที่โต้แย้งโดยปฏิเสธการแยกส่วนจิตใจเป็น ขึ้นส่วน แต่หันมามุ่งเน้นการศึกษา “หน้าที่” และวัตถุประสงค์ของกระบวนการทางจิตตามกรอบทฤษฎี วิวัฒนาการ ว่ามีบทบาทสำคัญอย่างไรในการช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อ ความอยู่รอด (Angell, 1907) นอกจากนี้ กลุ่มหน้าที่นิยมยังมีบทบาทสำคัญในการขยายขอบเขต ทางวิชาการ ด้วยการยอมรับระเบียบวิธีวิจัยที่หลากหลาย ซึ่งครอบคลุมไปถึงจิตวิทยาเปรียบเทียบและ การศึกษาพฤติกรรมสัตว์ อันเป็นรากฐานที่ช่วยขยายขอบเขตของจิตวิทยาวิทยาศาสตร์ให้กว้างขวางและ มั่นคงยิ่งขึ้นในเวลาต่อมา

**4. กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)** เกิดขึ้นในช่วงรอยต่อสู่ศตวรรษที่ 20 (ค.ศ. 1900-1940) Sigmund Freud เป็นนักจิตแพทย์ชาวออสเตรีย ได้นำเสนอมุมมองแนวคิดที่สร้างจุดเปลี่ยนสำคัญทางจิตวิทยา นั่นคือ “จิตไร้สำนึก” ซึ่งปรากฏในผลงานเรื่อง *The Interpretation of Dreams* (1900) Freud ได้ตั้งสมมติฐานหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในที่บุคคลอาจไม่รู้ตัว ได้แก่ แรงขับที่ซ่อนเร้น (Inner Drives) ความขัดแย้งทางจิต (Psychic Conflicts) และประสบการณ์ในวัยเด็ก โดยอธิบายกลไกเหล่านี้ผ่านทฤษฎีสำคัญ 2 ประการ คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตเพศ (Psychosexual Development) และโครงสร้างบุคลิกภาพ (Personality Structure) ในด้านการรักษา Freud ได้บุกเบิกแนวทางการบำบัดที่เน้นการสนทนา การเชื่อมโยงอย่างเสรี (Free Association) และการวิเคราะห์ความฝัน (Freud, 1900) แม้ว่างานวิจัยในยุคหลังจะตั้งคำถามต่อข้ออ้างหลายประการของ فروยด์ แต่การเน้นย้ำเรื่องกระบวนการจิตไร้สำนึก กลไกการป้องกันทางจิต (Defense Mechanisms) และสัมพันธ์ภาพในการบำบัด ยังคงเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งอิทธิพลต่อทฤษฎีจิตพลวัต (Psychodynamic Theories) ในยุคต่อมา (Eysenck, 2012)

**5. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)** เกิดขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 (ค.ศ. 1910-1950) เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นและมีอิทธิพลอย่างสูงในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 โดยมีเป้าหมายหลักในการเปลี่ยนจิตวิทยาให้เป็น วิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์ เทียบเท่ากับวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ แนวคิดนี้มุ่งเน้นการศึกษา “พฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดผลได้” เท่านั้น โดยปฏิเสธการศึกษาจิตใจ กระบวนการคิดภายใน หรือการตรวจสอบตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นและมีความเป็นอัตวิสัย นักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากจิตวิญญาณ แต่เกิดจากอิทธิพลของ สิ่งแวดล้อม (Environment) และ ผลลัพธ์ของการกระทำ (Contingencies) ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงระหว่าง “สิ่งเร้า” (Stimulus) และ “การตอบสนอง” (Response) นักจิตวิทยาคนสำคัญ พัฒนาการของกลุ่มพฤติกรรมนิยม ได้แก่ 1) Ivan Pavlov ค้นพบหลักการ การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ผ่านการทดลองสุนัขน้ำลายไหล ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นว่าสิ่งเร้าที่เป็นกลางสามารถถูกสร้างเงื่อนไขให้กระตุ้นการตอบสนองทางร่างกายได้ หากมีการจับคู่กับสิ่งเร้าเดิมซ้ำๆ (Leaf et al., 2018) 2) Edward Thorndike เสนอ กฎแห่งผล (Law of Effect) ซึ่งระบุว่าพฤติกรรมที่ส่งผลลัพธ์ที่พึงพอใจจะมีแนวโน้มถูกทำซ้ำ ในขณะที่พฤติกรรมที่ให้ผลในทางลบจะลดลง (Power, 2012) แนวคิดนี้กลายเป็นรากฐานของการเรียนรู้จากผลลัพธ์ 3) John B. Watson ในปี ค.ศ. 1913 Watson ได้ประกาศจุดยืนอย่างชัดเจนว่า จิตวิทยาควรศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observable Behavior) เท่านั้น (Watson, 1913) และปฏิเสธเรื่องจิตสำนึกอย่างสิ้นเชิง การประกาศนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้พฤติกรรมนิยมกลายเป็นกระแสหลักของจิตวิทยาอเมริกัน และ 4) B.F. Skinner ในช่วงปี ค.ศ. 1938 Skinner ได้ขยายขอบเขตทฤษฎีด้วยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) โดยเน้นบทบาทของ การเสริมแรง (Reinforcement) และ การลงโทษ (Punishment) ว่าเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์และสัตว์

ผ่านตารางการเสริมแรงรูปแบบต่างๆ (Skinner, 1938) ดังนั้นหัวใจของพฤติกรรมนิยมอยู่ที่แนวคิดว่าการเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมอันเกิดจากประสบการณ์ ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กฎแห่งผล และการยึดข้อมูลเชิงประจักษ์และการวัดผลที่ตรวจสอบได้

**6. กลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology)** เกิดขึ้นในช่วงตอนกลางศตวรรษที่ 20 (ค.ศ. 1950–1970) กลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยมได้ถือกำเนิดขึ้นในฐานะ “พลังที่สาม” (The Third Force) เพื่อปฏิเสธกรอบคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์และพฤติกรรมนิยมที่ลดทอนความเป็นมนุษย์ แนวความคิดนี้มุ่งเน้นการศึกษาศักยภาพและประสบการณ์เชิงอัตวิสัย (Subjective Experience) ของบุคคล โดยมีนักจิตวิทยาคนสำคัญคือ Abraham Maslow ได้นำเสนอ “ลำดับขั้นความต้องการ” (Hierarchy of needs) ที่มุ่งสู่การตระหนักรู้และการบรรลุสัจการแห่งตน (Self-actualization) (Maslow, 1943) และ Carl Rogers ผู้บุกเบิกกระบวนการบำบัดที่เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) (Rogers, 1951) จิตวิทยามนุษยนิยมจึงเป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางจิตวิทยา ไปสู่การยอมรับมนุษย์ในฐานะผู้ที่มีเจตจำนงเสรี (Free Will) และมีความโน้มเอียงตามธรรมชาติที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งกลายเป็นรากฐานสำคัญของการให้คำปรึกษา การจัดการเรียนรู้ และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ในยุคปัจจุบัน

**7. กลุ่มปฏิวัติการรู้คิด (Cognitive Revolution)** ในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 (ค.ศ. 1960–1980) ได้เกิดปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ที่สำคัญในสาขาจิตวิทยา โดยมีการลดบทบาทของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและหันกลับมาให้ความสำคัญกับ “กระบวนการทางจิตภายใน” (Internal Mental Processes) อีกครั้ง ปรากฏการณ์นี้รู้จักกันในนาม “การปฏิวัติการรู้คิด” ซึ่งขับเคลื่อนด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ทำให้นักจิตวิทยานำแบบจำลองการประมวลผลสารสนเทศ (Information Processing Model) มาใช้อธิบายกลไกทางจิต เช่น การรับรู้ การแก้ปัญหา และความจำ ในเชิงประจักษ์ George Miller ได้บุกเบิกการศึกษาขีดจำกัดความสามารถของมนุษย์ผ่านบทความเรื่อง *The Magical Number Seven* (Miller, 1956) ซึ่งชี้ให้เห็นข้อจำกัดของความจำระยะสั้น ในขณะที่ Ulric Neisser ได้วางรากฐานทางทฤษฎีผ่านหนังสือ *จิตวิทยาการรู้คิด* (1967) ที่รวบรวมข้อค้นพบเกี่ยวกับการรับรู้และความใส่ใจเข้าไว้ด้วยกัน (Neisser, 1967) ความเคลื่อนไหวนี้ไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดสาขาจิตวิทยาการรู้คิด แต่ยังสอดประสานเข้ากับความก้าวหน้าในสาขาประสาทวิทยาศาสตร์ ปัญญาประดิษฐ์ และภาษาศาสตร์ จนกลายเป็นแนวคิดหลักของการวิจัยทางจิตวิทยาในปัจจุบัน

**8. กลุ่มแนวคิดร่วมสมัย (Contemporary Perspectives)** ในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 (ค.ศ. 1990–ปัจจุบัน) ในปัจจุบันจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์พหุนิยมที่บูรณาการการวิเคราะห์ในหลายระดับเข้าด้วยกัน โดยมีสาขาและมุมมองที่หลากหลาย เช่น ความเชื่อมโยงระหว่างสมองและพฤติกรรม (The Brain-Behavior Link) การศึกษาความสัมพันธ์เชิงกลไกระหว่างระบบประสาทและพฤติกรรมมนุษย์ (Cisek & Green, 2024) จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นการต่อยอดองค์ความรู้

จากแนวคิดมนุษยนิยม โดยมุ่งเน้นการศึกษาเชิงประจักษ์ในประเด็นเรื่องสุขภาวะ (Well-being) การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) จิตวิทยาวัฒนธรรมและข้ามวัฒนธรรม (Cultural & Cross-Cultural Psychology) เน้นย้ำบทบาทของบริบททางวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมกระบวนการรู้คิด อารมณ์ และอัตลักษณ์แห่งตน (Markus & Kitayama, 2010) ทฤษฎีสังคมเชิงการรู้คิดและแรงจูงใจ แนวคิดสำคัญต่างๆ ยังคงเป็นรากฐานของการศึกษาและสุขภาวะในปัจจุบัน อาทิ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ของ Bandura กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ของ Dweck และทฤษฎีความคาดหวังและคุณค่า (Expectancy-value Theory) ของ Eccles (Bandura, 1997; Dweck, 2006) แบบจำลองเชิงคำนวณและปัญญาประดิษฐ์ (Computational & AI-Driven Models) การใช้สถาปัตยกรรมการเรียนรู้เชิงลึก (Deep Learning) เพื่อจำลองแง่มุมของการรับรู้และภาษา ซึ่งนำไปสู่การถกเถียงเชิงวิชาการเกี่ยวกับความตระหนักรู้ และจริยธรรมของปัญญาประดิษฐ์ (Lake et al., 2017)

จากที่นำเสนอมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ประวัติศาสตร์ของจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มีมาอย่างยาวนาน ซึ่งสามารถที่จะสรุปให้เข้าใจได้ง่าย โดยสาระสำคัญ ประกอบด้วย ช่วงเวลา ยุคสมัย นักจิตวิทยาสำคัญ และแนวคิดหลัก ดังตารางที่ 1.1 ดังนี้

**ตารางที่ 1.1** สรุปสาระสำคัญประวัติศาสตร์ของจิตวิทยา

ช่วงเวลา	ยุคสมัย	นักจิตวิทยาสำคัญ	แนวคิดหลัก
≈ 500 ปี ก่อน ค.ศ. – ค.ศ. 400	รากฐานทางปรัชญาในยุคโบราณ	Plato (428–348 BC), Aristotle (384–322 BC)	ศึกษารวมชาติของจิตและพฤติกรรมมนุษย์ผ่านการคาดเดา การไตร่ตรอง และเหตุผล Plato เสนอแนวคิด ความรู้ติดตัวมาแต่กำเนิด ส่วน Aristotle เห็นว่าจิตเป็น แก่นของชีวิต เป็นรากฐานของประเด็น “พันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม”
ค.ศ. 1879–1896	การก่อตั้งจิตวิทยาสมัยใหม่	Wilhelm Wundt, William James	Wundt ก่อตั้งห้องทดลองจิตวิทยาแห่งแรกที่เมือง Leipzig (1879) ใช้การตรวจสอบตนเองเป็นวิธีการศึกษา James เสนอ หน้าที่นิยม ศึกษาหน้าที่ของจิตเพื่อการปรับตัว

**ตารางที่ 1.1** สรุปสาระสำคัญประวัติศาสตร์ของจิตวิทยา (ต่อ)

ช่วงเวลา	ยุคสมัย	นักจิตวิทยาสำคัญ	แนวคิดหลัก
ค.ศ. 1890–1920	โครงสร้างนิยมและหน้าที่นิยม	Edward Titchener, William James, John Dewey, J.R. Angell	โครงสร้างนิยม วิเคราะห์โครงสร้างจิตด้วยการตรวจสอบตนเองที่ผ่านการฝึกฝน ส่วน หน้าที่นิยม ศึกษาหน้าที่ของจิตเพื่อการปรับตัวตามแนวคิดวิวัฒนาการ
ค.ศ. 1900–1940	จิตวิเคราะห์	Sigmund Freud	เสนอแนวคิด จิตไร้สำนึก ซึ่งพฤติกรรมเกิดจากแรงขับ ความขัดแย้ง และประสบการณ์วัยเด็ก พัฒนาเทคนิคการเชื่อมโยงอย่างเสรี, การวิเคราะห์ความฝัน
ค.ศ. 1910–1950	พฤติกรรมนิยม	Ivan Pavlov, Edward Thorndike, John B. Watson, B.F. Skinner	การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่สังเกตได้ อันเกิดจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม ผ่านความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งเร้าและการตอบสนอง โดยพฤติกรรมถูกกำหนดด้วย การเสริมแรง การลงโทษ และผลลัพธ์ของการกระทำ
ค.ศ. 1950–1970	มนุษยนิยม	Abraham Maslow, Carl Rogers	มนุษย์มีเจตจำนงเสรี และแนวโน้มพัฒนาตน Maslow เสนอการบรรลุสัจการแห่งตน Rogers เสนอ การบำบัดแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และการยอมรับเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข
ค.ศ. 1960–1980	การปฏิบัติการณ์รู้คิด	George Miller, Ulric Neisser	กลับมาศึกษากระบวนการทางจิตภายใน ใช้แบบจำลองการประมวลผลสารสนเทศ Miller ศึกษาความจำระยะสั้น Neisser วางรากฐานจิตวิทยาการรู้คิด
ค.ศ. 1990 – ปัจจุบัน	แนวคิดร่วมสมัย	Albert Bandura, Carol Dweck, Martin Seligman	จิตวิทยาเป็นศาสตร์พหุนิยมประสาทวิทยาศาสตร์, จิตวิทยาเชิงบวก, จิตวิทยาวัฒนธรรม, ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง, กรอบความคิดแบบเติบโต, สุขภาวะ, ความเชื่อมโยงระหว่างสมองและพฤติกรรม

ดังนั้นประวัติศาสตร์ของจิตวิทยาเต็มไปด้วยแนวคิดและทฤษฎี ล้วนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละยุคสมัยนั้นได้มีการกำเนิดกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยาที่มีหลักการและทฤษฎีของกลุ่มแนวคิดที่แตกต่างกันออกไป จิตวิทยาจึงมีการเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่องผ่านการค้นคว้า การวิจัย และพัฒนาความรู้ใหม่ๆ เพื่อสร้างความก้าวหน้าในศาสตร์ด้านจิตวิทยา

## 2. นิยามของจิตวิทยา

จิตวิทยานับว่าเป็นศาสตร์ที่มีความหมายและมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การเข้าใจนิยามหรือความหมายของจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับศาสตร์นี้ นักวิชาการจำนวนมากได้ให้นิยามของ “จิตวิทยา (Psychology)” โดยระบุว่าจิตวิทยาคือศาสตร์ที่ศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรม กระบวนการทางจิตใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและการปรับตัวของมนุษย์ ทั้งนี้ VandenBos (2007) ได้อธิบายว่าเป็นการศึกษาพฤติกรรมและการพัฒนาทางจิตใจ ส่วน Kosslyn, Rosenberg และ Lambert (2015) ได้นิยามว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ครอบคลุมถึงกระบวนการภายในและภายนอก เช่น การรับรู้ การจดจำ และการคิดเชิงปัญญา ในขณะที่ Schultz และ Schultz (2016) ระบุว่า จิตวิทยา หมายรวมถึงการรับรู้ การคิด และพฤติกรรมด้วย นอกจากนี้ Gleitman, Gross และ Reisberg (2011) ได้ขยายความว่า จิตวิทยายังครอบคลุมถึงการเรียนรู้และการสังเกตพฤติกรรม ส่วน Myers และ DeWall (2018) และ Atkinson และคณะ (2019) มองว่าการศึกษจิตวิทยานั้นรวมถึงกระบวนการเรียนรู้ สมอง พฤติกรรม และการแก้ปัญหาของบุคคล ขณะเดียวกัน American Psychological Association (2019) ระบุว่า ศาสตร์นี้ยังศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางกายภาพ สภาพแวดล้อม และประสบการณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของบุคคล นอกจากนี้ Baron และ Kalsher (2019) กล่าวถึงการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกและปัจจัยทางสังคม ส่วน Gross (2019) เน้นถึงความสำคัญของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว

จากนิยามดังกล่าว จึงสามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยา หมายถึง ศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์ที่มุ่งศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรม กระบวนการทางจิตใจ และการพัฒนาทางจิตของมนุษย์ โดยครอบคลุมทั้งกระบวนการภายในและภายนอก เช่น การรับรู้ การคิด ความจำ การเรียนรู้ ความรู้สึก และการแก้ปัญหา รวมถึงการทำงานของสมอง ตลอดจนปัจจัยทางกายภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และการปรับตัวของบุคคลในบริบทต่างๆ ของชีวิต

### 3. ความสำคัญของจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้าใจของพฤติกรรม การวิเคราะห์พฤติกรรม กระบวนการทางจิต และการทำงานสมองของมนุษย์ในเชิงวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลหลายประการ ตามที่แสดงในภาพที่ 1.1 และมีรายละเอียดดังนี้ (Ciccarelli & White, 2018; Eysenck, 2022)



ภาพที่ 1.1 ความสำคัญของจิตวิทยา จิตวิทยาทำหน้าที่ขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตและโครงสร้างสังคมผ่าน 6 มิติหลัก ในระดับบุคคล ระดับปฏิสัมพันธ์ และระดับมหภาค  
ที่มา: ภาพโดย รตนวัวร์ เพ็ญรัตน์ศิริณ

**1. การเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ (Understanding Human Behavior)** จิตวิทยาช่วยให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ ช่วยให้รู้ถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งสามารถช่วยให้บุคคลเข้าใจและอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบของพฤติกรรม รู้และเข้าใจว่าเหตุใดบุคคลจึงมีพฤติกรรมต่างๆ อย่างนั้น มีปัจจัยอะไรอยู่เบื้องหลัง เช่น แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ โดยความรู้ดังกล่าวมีคุณค่าสำหรับการเติบโตส่วนบุคคล การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในเชิงบวก (Myers & DeWall, 2020)

**2. การส่งเสริมสุขภาพจิต (Promoting Mental Health)** จิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความผาสุกของบุคคล ช่วยให้เกิดความเข้าใจในการจัดการกับความเครียด การรับมือกับความท้าทาย และการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในตนเอง การบำบัดและการรักษา จิตวิทยาช่วยให้บุคคลเอาชนะโรคทางจิตเวช ความป่วยหรือความผิดปกติทางจิตใจ รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวมให้ดีขึ้น (Comer, 2017)

**3. การเสริมสร้างสัมพันธภาพ (Enhancing Relationships)** จิตวิทยามีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้เกี่ยวกับแบบแผนการสื่อสารและวิธีการสร้างความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ช่วยให้การสื่อสารนั้นมีประสิทธิภาพ การแก้ไขความขัดแย้ง ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และเพื่อนร่วมงาน (Aronson, Wilson & Akert, 2018)

**4. การปรับปรุงการเรียนรู้และการศึกษา (Improving Learning and Education)** จิตวิทยาช่วยในด้านวิธีการสอน กลยุทธ์การเรียนรู้ และการส่งเสริมสนับสนุนด้านการศึกษา การสำรวจกระบวนการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการจดจำ ช่วยให้ผู้สอนออกแบบเทคนิคการสอนที่มีประสิทธิภาพและหลากหลาย เพื่อเพิ่มประสิทธิผลทางการเรียน ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจกระบวนการทางความคิด และจดจำข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา (Ciccarelli & White, 2018)

**5. การกำหนดแนวปฏิบัติในองค์กร (Informing Organizational Practices)** จิตวิทยามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร การพัฒนาภาวะผู้นำ และความผาสุกของพนักงาน ช่วยให้องค์กรสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานเชิงบวก ปรับปรุงความพึงพอใจในการทำงาน เสริมสร้างการทำงานเป็นทีม และเพิ่มแรงจูงใจรวมถึงประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงาน (Branscombe & Baron, 2017)

**6. การชี้นำนโยบายสาธารณะ (Guiding Public Policy)** งานวิจัยและข้อค้นพบเกี่ยวกับจิตวิทยามีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายสาธารณะที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ ช่วยกำหนดนโยบายและมาตรการที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ การศึกษา ความยุติธรรมทางอาญา และสวัสดิการสังคม โดยข้อมูลเชิงลึกทางจิตวิทยาจะสามารถปรับปรุงนโยบายและเปลี่ยนแปลงแนวทางในการแก้ไขปัญหาสังคม การส่งเสริมความเสมอภาค และเพิ่มความผาสุกโดยรวมให้กับบุคคล (Aronson, Wilson & Akert, 2018)

จิตวิทยามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั้งในระดับปัจเจกและสังคม โดยช่วยให้เข้าใจพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจ อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้จิตวิทยายังส่งเสริมสุขภาพจิต การรับมือกับความเครียด และการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ผ่านการบำบัดและการให้คำปรึกษา อีกทั้งช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ การสื่อสาร และการแก้ไขความขัดแย้งในสังคม รวมถึงสนับสนุนการเรียนรู้และการจัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในระดับองค์กร จิตวิทยายังเป็นฐานข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการพัฒนาองค์กร และการกำหนดนโยบายสาธารณะ เพื่อส่งเสริมความผาสุกและความยั่งยืนของสังคมโดยรวม

## 4. ขอบเขตอาชีพเกี่ยวกับจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ครอบคลุมหลากหลายสาขาและกลุ่มย่อย โดยมีการเชื่อมโยงกับสาขาวิชาอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์อย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญนำเสนอ อธิบายลักษณะงาน และโอกาสทางอาชีพที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยา รวมทั้งเป็นที่นิยมในการศึกษาต่อสาขาทางจิตวิทยาและการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาไว้ในภาพที่ 1.2 และรายละเอียดที่ปรากฏในตารางที่ 1.2 ดังนี้ (รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ, 2566; Stangor & Walinga, 2014)



ภาพที่ 1.2 ขอบเขตอาชีพเกี่ยวกับจิตวิทยา จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มีความหลากหลายและครอบคลุมเกี่ยวกับลักษณะงานทางอาชีพ 11 สาขาอาชีพ โดยมุ่งเน้นการทำความเข้าใจพฤติกรรม กระบวนการรู้คิด และสภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์อย่างเป็นระบบ

ที่มา: ภาพโดย รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ

หลักการและทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยา  
คือ ภาวะสู่การทำความเข้าใจ **"กลไกภายใน"**  
ของพฤติกรรมมนุษย์อย่างเป็นระบบ

ตำราเล่มนี้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีสำคัญทางจิตวิทยา  
ตั้งแต่กระบวนการรับรู้ การเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ แรงจูงใจ  
บุคลิกภาพ ไปจนถึงการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
และบริบททางการศึกษา

จุดเด่นของตำรา คือ การเชื่อมโยง **"ทฤษฎี"** เข้ากับ  
**"การประยุกต์ใช้จริง"** ผ่านการอธิบายที่ชัดเจนเป็นลำดับ เข้าใจง่าย  
และยังคงความเข้มข้นทางวิชาการ มุ่งเน้นให้ผู้อ่าน **"เข้าใจชีวิต"**  
ของมนุษย์ ซึ่งเหมาะสำหรับนักศึกษาสาขาจิตวิทยา ครุศาสตร์  
ศึกษาศาสตร์ และสาขาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงครู อาจารย์  
นักพัฒนาองค์กร และผู้สนใจที่ต้องการยกระดับความเข้าใจมนุษย์  
ในมิติที่ลึกและรอบด้าน

ตำราเล่มนี้ไม่เพียงให้ความรู้เชิงทฤษฎี  
แต่ยังช่วยพัฒนามุมมองในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น  
และนำหลักจิตวิทยาไปใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต การเรียนรู้  
และการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างมีเหตุผล

**"Understanding yourself is the first step towards  
Understanding others."**



CHIANG MAI  
UNIVERSITY PRESS

ISBN 978-616-620-093-5



9 786166 200935