

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

General Info

- เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และทัศนคติในการมองมนุษย์ โดยเห็นมนุษย์ในแง่ดีงาม มีธรรมชาติใฝ่ดี อยากหาความดี มีความต้องการที่จะพัฒนาตนให้ดียิ่งกว่าปัจจุบัน
- กลุ่มนี้เน้นความสำคัญของประสบการณ์ส่วนตัว (Subjective Experience) เน้นว่าบุคคลรับรู้ และ ตีความหมายเหตุการณ์ต่างๆ เรียก "ปรากฏการณ์ของตนเอง" อย่างไร
- คนเราไม่ได้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสัญชาตญาณหรือสิ่งเร้าภายนอกตัว
- เป็นกลุ่มมนุษยนิยมเพราะเน้นถึงคุณค่าของมนุษย์ที่มีอิสระในการเลือก (Freedom of Choice)
- หัวข้อที่นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้สนใจคือ
 - เจตนารมณ์หรือลัทธิขีตนิยม (Determinism)
 - แรงมุ่งมั่นที่จะเป็นอิสระ (Free will)
 - เสรีภาพ (Freedom)
 - การพัฒนาขีดศักยภาพสูงสุดของตนเอง (Self-Actualization)
- คนทุกคนมีเกียรติและศักดิ์ศรี คนไม่ใช่วัตถุทางวิทยาศาสตร์ ดังที่กลุ่มวิทยาศาสตร์คิด
- เน้นถึงคุณค่าและธรรมชาติที่ดีงามของมนุษย์ (Positive Nature)
- เป้าหมายของทุกชีวิตคือพัฒนาศักยภาพที่ ในตัวตนให้ถึงจุดสูงสุด รู้คุณค่าแห่งตน มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและต่อการกระทำของตนยอมรับผลดีผลเสียจากการเลือกที่จะกระทำ หรือไม่กระทำ ของตน
- การพัฒนาความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้เต็มที่ (SelfActualization)

Carl Roger (1902 - 1987)

The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.

"ความขัดแย้งที่น่าประหลาดก็คือ เมื่อฉันยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นแล้ว ฉันก็สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้"

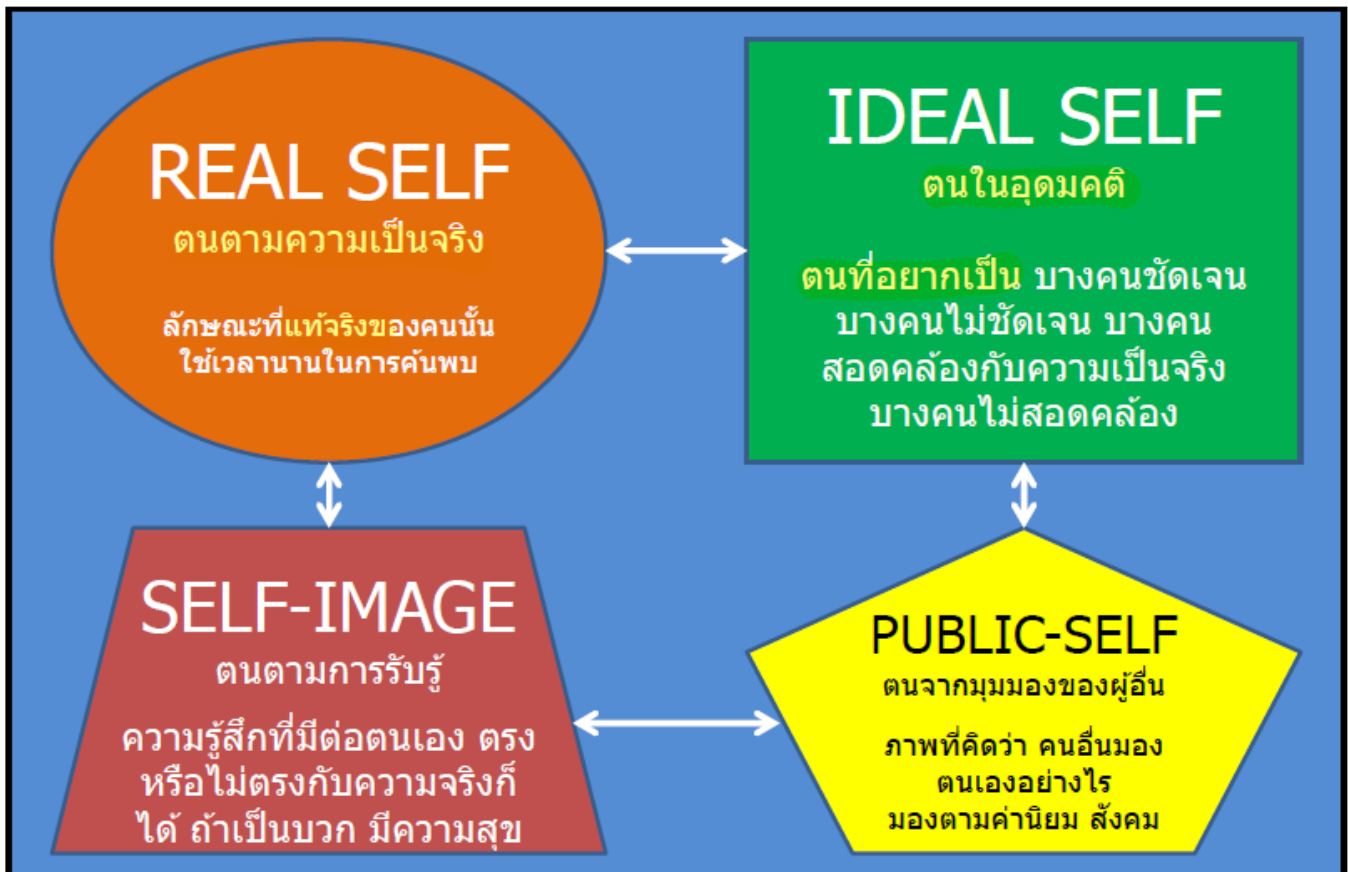
Self : ตัวตน

- คือ การรวมกันของรูปแบบ ค่านิยม เจตคติ การรับรู้และ ความรู้สึก
- แต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่าเป็นลักษณะเฉพาะของเขาเอง
- ตนเอง หมายถึง ฉันและตัวฉัน
- เป็น ศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล
- เกิดจาแต่ละบุคคลมี การเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต
- มีการปรับตัวตามประสบการณ์ของแต่ละคน
- ภาพลักษณ์เรียกว่า **มโนภาพแห่งตน (Self-Concept)** หมายถึง ผมรวมทั้งหมดของลักษณะประจำตัว ค.สามารถ ค่านิยม เจตคติ

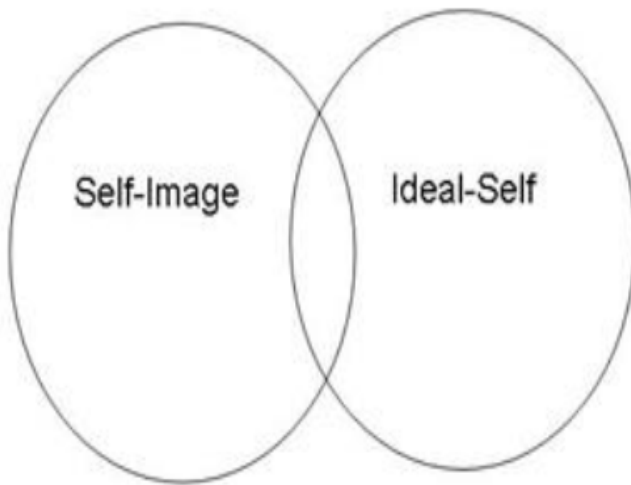
Self-Concept : มโนภาพแห่งตน

- หมายถึง เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับตนเองที่บุคคลรับรู้

มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) แบ่งออกได้เป็น 4 รูปแบบในคนเดียว



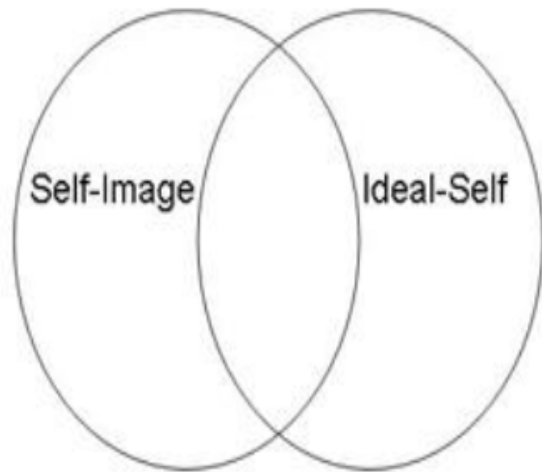
- ภาพ 4 ส่วนของมโนภาพแห่งตนจะต้องเป็นสิ่งเดียวกันให้ได้ แต่อย่างไรก็ตามภาพ 4 ส่วนนี้ไม่สามารถทับกันได้สนิทได้ตลอดไป แต่บางครั้งจะเป็นภาพที่เข้ามาใกล้และทับกัน ก็จะทำให้บุคคลมีความสุข
- หากตน (Self) ทั้ง 4 ส่วนสอดคล้องกัน (**Congruent**) บุคคลนั้นจึงจะมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะ **ตนตามที่เป็นจริง (Real self)** หรือ**ตนตามการรับรู้ (Self-image)** ควรจะเป็นแบบเดียวกันและควรจะสอดคล้องตนในอุดมคติ (Ideal self) หรือไม่ควรจะห่างไกลเกินความจริง

Incongruent

The self-image is different to the ideal self.

There is only a little overlap.

Here self-actualisation will be difficult.

Congruent

The self-image is similar to the ideal self.

There is a more overlap.

This person can self-actualise.

Self-Awareness : การตระหนักรู้ในตนเอง

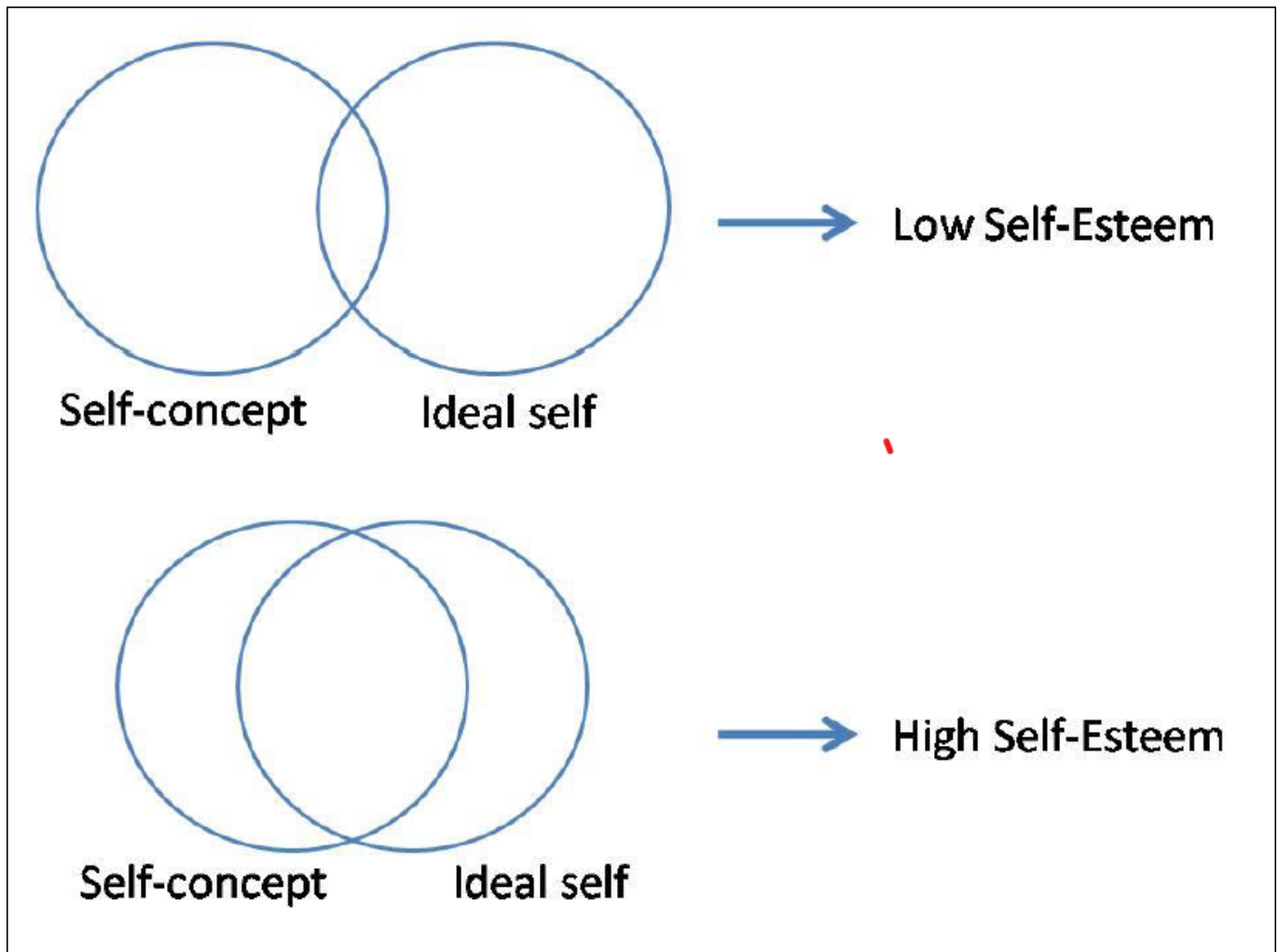
- เป็นค.สามารถในการค้นหา รู้จักตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เราเวลาเจอกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ
 - รู้ข้อดี/เสียของตนเอง
 - รู้ค.ต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการ

Self-Acceptance : การยอมรับตนเอง

- การมีความรักและความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น ยอมรับทั้งส่วนที่ชอบและไม่ชอบโดยไม่มีเงื่อนไข

Self-Esteem

- ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนในทางที่ดี
- เคารพและยอมรับตัวเองว่า มีความสำคัญ ความสามารถ
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย



การพัฒนา Self-Esteem

- ดูแลสุขภาพของตน ทั้งร่างกายและจิตใจ
- ใส่ใจเรื่องความปลอดภัย
- ใช้เวลาในการทำสิ่งที่ชอบที่มีความสุข
- เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ
- บันทึกค.สุขในแต่ละวัน
- จัดสิ่งดีๆ ของตนวันละอย่าง

การลด Self-Esteem

- Negative Self-talk
- Jealousy and Comparisons
- Hiding Feelings
- Blaming

ลักษณะของคนที่มี Self-Esteem สูง

- เปิดใจรับคำติและคำชมได้
- มีทัศนคติที่เปิดเผย และมีความกระตือรือร้น
- แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- หนัตา ทำทาง และบุคลิกภาพ เต็มไปด้วยความสดใส ร่าเริง
- สามารถพูดถึงความสำเร็จ และ ข้อบกพร่องของตนเองได้

- เป็นผู้ให้และผู้รับได้ ผู้รักและผู้ถูกรักได้

การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

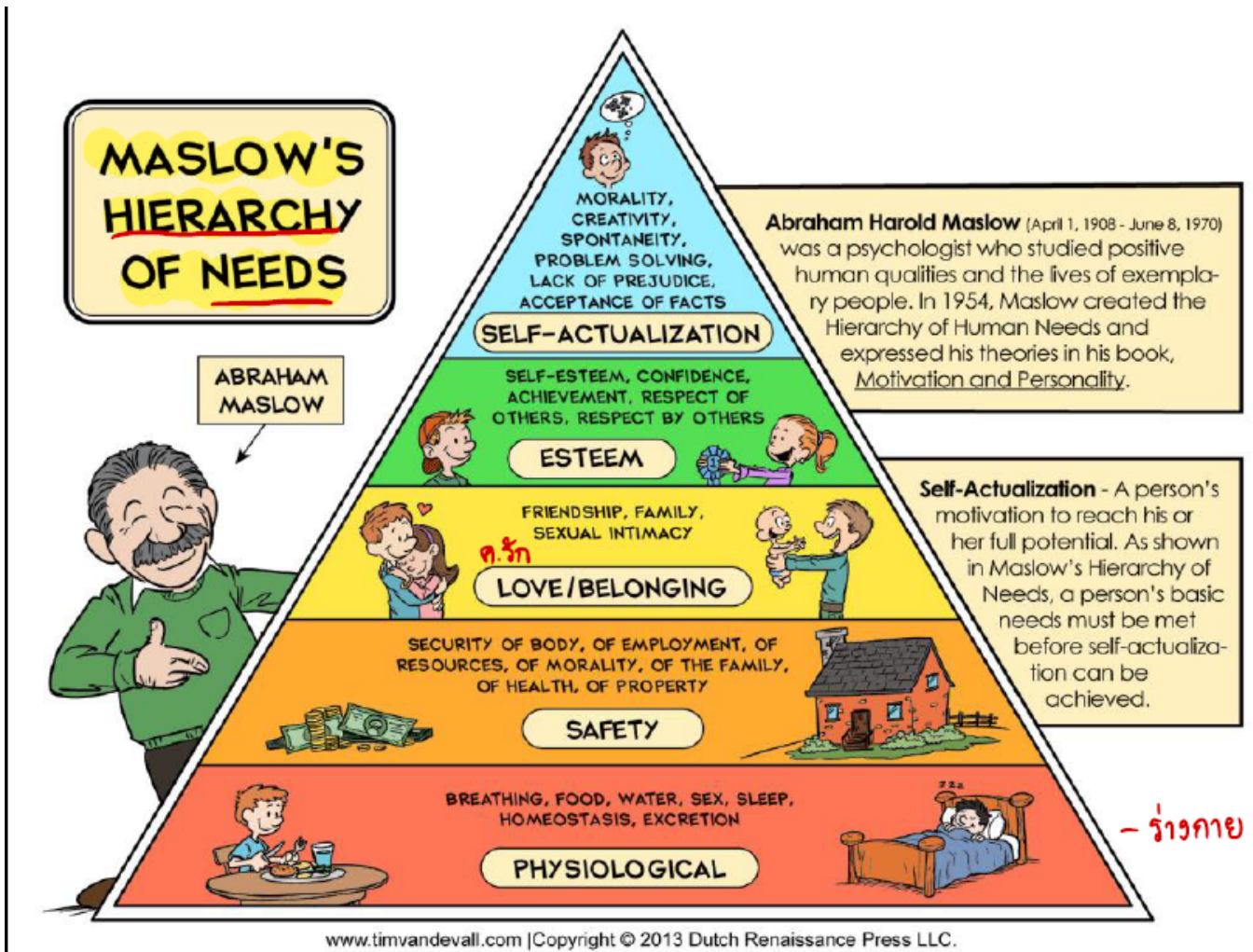
- การแสดงความคิดเห็นโดยไม่ปิดบังหรืออ้อมค้อม แต่ไม่ก้าวร้าว
- พฤติกรรมการแสดงออก แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่
 1. การแสดงออกอย่างก้าวร้าว (Aggressive Behavior) : ไม่เหมาะสม คุกคามและลดคุณค่าคนอื่น
 2. ไม่กล้าแสดงออก (Passive Behavior) : ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่รักษาสีทรี ลดคุณค่าตนเอง
 3. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior) : แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม โดยไม่คุกคามสิทธิคนอื่น ไม่ก้าวร้าว มีความรู้สึกทางบวกกับตนเอง

พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1. รับคำชม
2. แสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม
3. แสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
4. การขอร้องให้แสดงความกระจำ --> สร้างค.เข้าใจ พูดอีกทีได้ไหม
5. การถามเหตุผล
6. พูดเพื่อรักษาสีทรี
7. แสดงความมั่นคง

Maslow

- Maslow เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมา พร้อมกับความดิ้งาม และมีแนวโน้มที่ จะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปสู่ขั้นที่ สมบูรณ์ที่สุด (Self-Actualization)



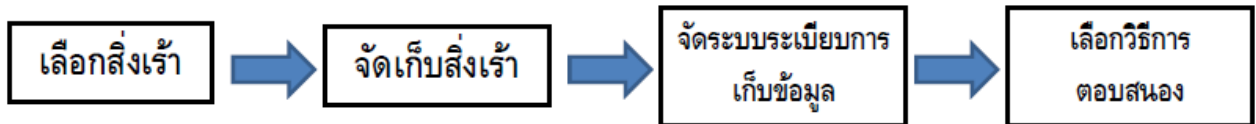
- ลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบ
 1. รับรู้ความเป็นจริง อดทนกับความไม่แน่นอน
 2. ยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง
 3. มีความคิดและพฤติกรรมของตนเองไม่ขึ้นผู้อื่น
 4. ยึดตัวปัญหาเมื่อจะต้องแก้ไข ไม่โทษตนเอง
 5. มีอารมณ์ขัน
 6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
 7. มีน้ำใจ มีธรรมประจักษ์
 8. มีความสนใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
 9. รู้สึกถึงคุณค่าของประสบการณ์ชีวิต
 10. สร้างความสนิทสนมได้อย่างลึกซึ้ง
 11. มองชีวิตอย่างมีจุดหมายปลายทาง

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

- กระบวนการทางจิตของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่ง กว่าพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนหรือมีแต่ ด้านที่สามารถสัมผัสได้โดยง่าย เช่น มีเรื่องของ ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง เป็นต้น
- ง่าย และ คับแคบเกินไปที่จะอธิบายพฤติกรรม มนุษย์โดยจำกัดเฉพาะสิ่งเร้าและการ ตอบสนอง
- การทำงานของจิตและระบบประสาทของมนุษย์ มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กัน หลายลำดับขั้น
- มนุษย์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมด้านข้อมูลข่าวสาร ขณะใดที่บุคคล "รับรู้" ข้อมูลข่าวสาร เขาจะ จัดการกับข้อมูลข่าวสารนั้น

- แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมสามารถใช้อธิบายได้เฉพาะ พฤติกรรมง่ายๆของมนุษย์เนื่องจากระบบ องค์ประกอบเกี่ยวกับระบบการทำงานที่สำคัญของ มนุษย์ไป นั่นคือ กระบวนการรู้การคิด (Cognitive process)

แนวคิดกลุ่มนักจิตวิทยาการรู้การคิด เชื่อว่ามนุษย์ทำการประมวล (process) สิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในประสาทสัมผัส ดังนี้



- การตอบสนองของมนุษย์เราขึ้นอยู่กับกระบวนการการทำงานของจิตในการประมวลข้อมูลข่าวสาร (Processing Information)
- การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลจึงต้องให้ความสนใจกับ กระบวนการรู้-การคิด (Cognitive processes)

- จิตวิทยารู้คิด หมายถึง การศึกษากระบวนการทาง จิตด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ แนวคิดนี้คือ การทำการทดลองและการสำรวจ ว่าคุณรู้ไหม ด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่ออธิบายการทำงานของกระบวนการทางจิต

แนวคิดเชิงประสาทและชีวภาพ (Neurobiological Approach)

- แนวคิดนี้มีหลักการว่า กระบวนการทางจิตทุกประเภทของ มนุษย์ มีศูนย์บัญชาการอยู่ที่สมองและระบบประสาท
- การศึกษาพฤติกรรมของบุคคล ต้องศึกษากำหนด งานของสมอง และระบบประสาท รวมทั้งสภาวะการกระทำทางชีวภาพ ของบุคคลซึ่งเชื่อมโยงกับสมองและระบบประสาท
- เช่น พฤติกรรมการเรียนรู้ เขาจะให้ความสนใจว่าในขณะที่มีการเรียนรู้เกิดขึ้น สมองและระบบประสาททำงานอย่างไร

ความสำคัญ

- ทำให้คนใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ
- การนำหลายแนวคิดไปใช้ --> เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข