

แนวคิดสำคัญทางจิตวิทยา

ความหมายของจิตวิทยา

“Psyche” เป็นชื่อเทพธิดาที่สวยงามในนิยายปรัมปราของกรีก ที่
อภิเษกกับกามเทพ “Cupid” ที่รักกันมากจนไม่เคยแยกจากกันเลย จึง
เปรียบเทียบ “Psyche” เป็นวิญญาณที่มี “Cupid” เป็นร่างกาย ซึ่งไม่อาจ
แยกออกจากกัน

“จิตวิทยา” หมายถึง การศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต
 อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ (the scientific study of behaviors and
 mental processes)

“พฤติกรรม” หมายถึง การแสดงออกหรือการตอบสนองของ
 สิ่งมีชีวิต ที่สามารถสังเกตเห็นได้

“กระบวนการทางจิต” หมายถึง ประสบการณ์ภายในส่วนบุคคล ไม่
 อาจสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น ความคิด ความรู้สึก การรับรู้
 จินตนาการ ความฝัน ฯลฯ

- จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาทำความเข้าใจมนุษย์ในหลากหลายมิติ
 และหลายแง่มุม
- ศึกษาทำความเข้าใจมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์
- หมายถึงการอธิบายมนุษย์โดยให้น้ำหนักกับข้อเท็จจริงที่วัดได้สังเกตได้
 มากกว่าอธิบายบนพื้นฐานของความคิดเห็นหรือหลักการความเชื่อใดๆ
- จะต้องอยู่บนพื้นฐานของการตรวจสอบได้ และมีข้อมูลเชิงประจักษ์อย่าง
 เพียงพอ

จุดมุ่งหมายหลัก 4 ประการของจิตวิทยา คือ

บรรยาย (Describe)

พฤติกรรมของสิ่งมีชีวิต

หรือพรรณนาว่า “อะไร” (What) เกิดขึ้นบ้าง
ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกในการทำความเข้าใจพฤติกรรม

อธิบาย (Explain)

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม คือ การบอกว่า
“ทำไม” (Why) พฤติกรรมนั้นๆ จึงเกิดขึ้น

ทำนาย (Predict)

ว่าสิ่งมีชีวิตจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง
ในแต่ละสถานการณ์

เปลี่ยนแปลง (Change)

การใช้ความรู้ทางจิตวิทยาในการป้องกันผลหรือ
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และพัฒนา
พฤติกรรมที่เป็นที่ต้องการ

จิตวิทยา

เป็นศิลป์ (Arts)

มีวิธีที่ละเอียดอ่อน มีความกลมกลืนและ
ความเหมาะสมในการนำไปใช้ สามารถ
ปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมกับโอกาสและ
กาลเทศะ

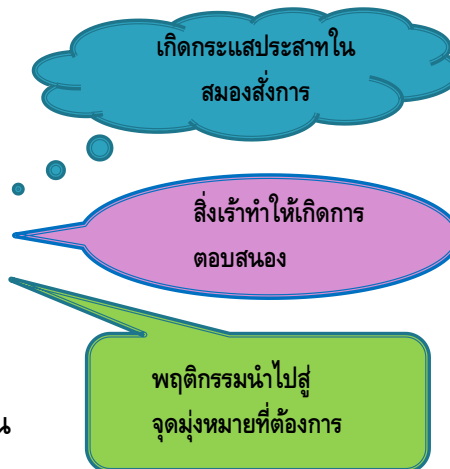
เป็นศาสตร์ (Sciences)

กระบวนการและวิธีทางวิทยาศาสตร์ ที่เริ่ม
จากปัญหา สมมุติฐาน รวบรวมข้อมูล
วิเคราะห์ข้อมูล ประเมินผล และสรุปผล
นำไปใช้เพื่ออธิบายและแก้ปัญหาต่างๆ

แนวคิดสำคัญทางจิตวิทยา

- ▶ ทำไมบุคคลจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น

- พฤติกรรมของมนุษย์มีความสลับซับซ้อน



ตัวอย่างพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

เกิดจากฮิปโปแคมปัสที่สับทอนจากภูมิหลังครอบครัว หรือความผิดปกติทางสมอง เช่น Amygdala

เกิดจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกด้วยตนเองหรือจากผู้อื่น



กลุ่มต่างๆ ของจิตวิทยา

นักจิตวิทยาปัจจุบัน พยายามอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์จาก
มุมมองหลายด้าน (Eclectic Approaches) และหลายแนวคิด

Humanistic

มนุษยนิยม

Behavioral

พฤติกรรมนิยม

Cognitive

เชิงรู้คิด

Psychoanalytic

จิตวิเคราะห์

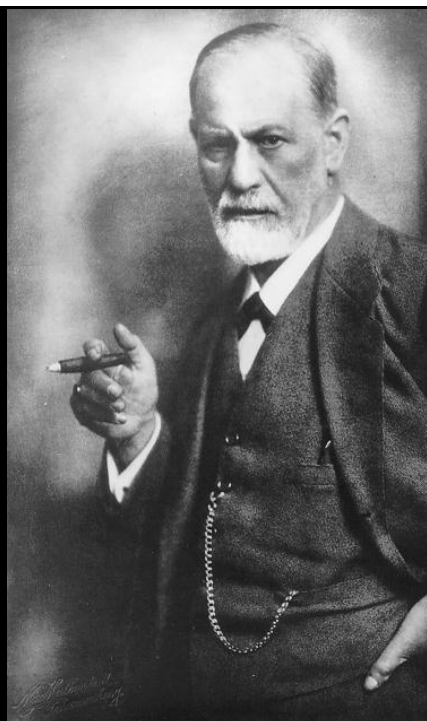
Neurobiology

ประสาทและชีวภาพ

แนวคิดจิตวิเคราะห์

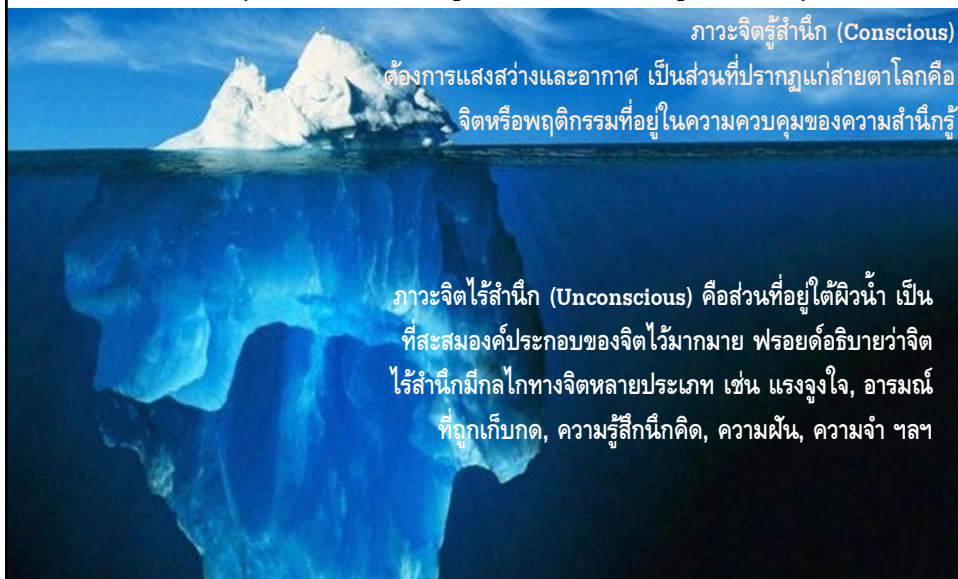
(Psychoanalytic Approach)

- เป็นแนวคิดที่มีประวัติ การศึกษา
ค้นคว้ามายาวนาน และจะมีพัฒนาการ
ต่อไปอีกอย่างไม่หยุดยั้ง
- ทฤษฎีในกลุ่มนี้หลายทฤษฎีมีเนื้อหา
สาระที่ยากแก่การเข้าใจเพราะมักศึกษา
มนุษย์ในมุมลึก
- บุคคลที่เป็นผู้ก่อตั้งแนวคิดกลุ่มนี้ คือ
ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)



แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

จิตใญมนุษย์มีสภาพคล้ายภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในมหาสมุทร



Psychoanalytic Approach

- ส่วนที่จมอยู่ใต้น้ำ (ซึ่งปริมาณมากกว่า) และไม่ปรากฏแก่สายตาโลก
- จิตไร้สำนึกสะสมประสบการณ์ในอดีตมากมาย ถูกเก็บกด หรือคอยเพื่อให้สมปรารถนา เพื่อให้ได้จังหวะเหมาะสมสำหรับตอบสนองสิ่งเร้า ที่ยังไม่ได้ทำหรือยังไม่สมปรารถนา หรือทำไม่ได้ในภาวะปกติ (เช่น กฎหมายห้าม ผิดประเพณี หรือสังคมไม่ยอมรับ ฯลฯ)

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

Freud เน้นความสำคัญของจิตไร้สำนึก (Unconscious)



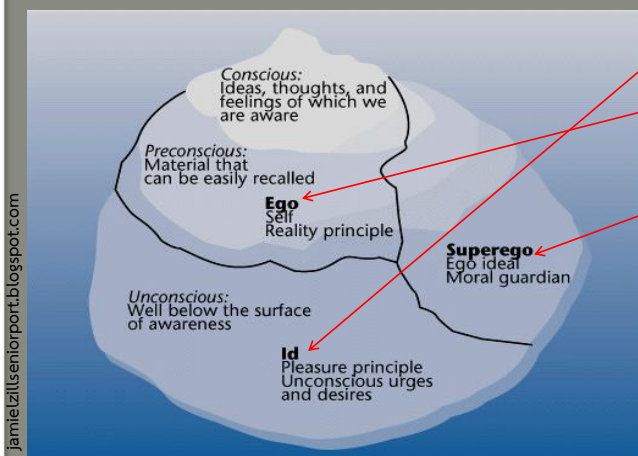
ใช้วิธีการศึกษาเรียกว่า “**ความสัมพันธ์อิสระ (Free Association)**” โดยให้บุคคลเล่าเรื่องทุกอย่างที่เข้ามาในหัวสำนึก จากนั้นเอาเรื่องเล่า ความฝัน และประสบการณ์วัยเด็กมาวิเคราะห์



สามารถเข้าใจบุคลิกภาพได้

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

บุคลิกภาพของบุคคลประกอบด้วยโครงสร้างสำคัญ 3 อย่างคือ



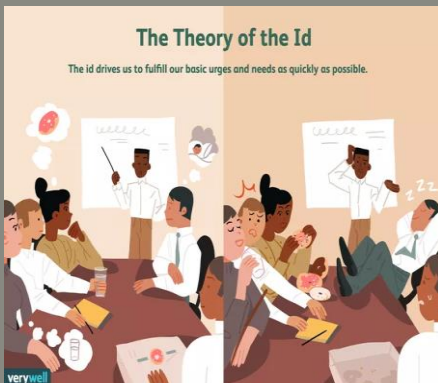
1. **อีดี (Id)**

2. **อีโก้ (EGO)**

3. **ซูเปอร์อีโก้ (SUPEREGO)**

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

1) อิด (Id) => โครงสร้างที่สิ่งๆที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แรงขับตามสัญชาตญาณ



+ pleasure

- pain

- ฟรอยด์เน้นถึงแรงขับทางเพศและแรงขับก้าวร้าว
- เมื่อถูกเร้าจากภายนอกและภายใน Id จะตกอยู่ในความตึงเครียดและหาทางระบายออกไปทันที
- ID ทำงานตาม **กฎความพึงพอใจ (Pleasure Principle)** ไม่พิจารณาถึงความเป็นจริงภายนอก

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

2) อีโก้ (EGO) => โครงสร้างที่พิจารณาถึงความเป็นจริง



jufreudiando.blogspot.com

- พัฒนารึ้นเพราะบุคคลเรียนรู้ที่จะพิจารณาความเหมาะสมกับโลกภายนอก
- **ทำตามกฎของความเป็นจริง (Reality Principle)** จะ **ชะลอ** เวลาที่จะปลดปล่อยความเครียดหรือแรงขับ **จนกว่าจะมีสถานการณ์ที่เหมาะสม**
- เป็นผู้บริหารบุคลิกภาพ
- ปฏิบัติงานโดยกระบวนการคิดขั้นสอง ผสมผสานการรู้การคิด ความจำ เหตุผล

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

3) ซูเปอร์อีโก้ (SUPEREGO) => โครงสร้างค่านิยมและศีลธรรมของสังคม



webanswers.com

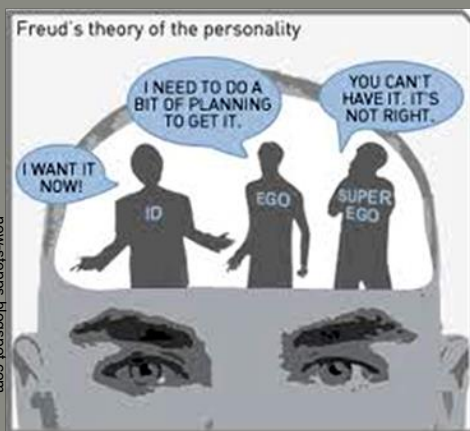
■ พัฒนามาจากการเรียนรู้จากพ่อแม่/สังคม การให้รางวัลและการลงโทษ

■ เป็นตัวตัดสินว่าการกระทำนั้นถูกหรือผิดจากมาตรฐานสังคม

■ **เป็นธรรมสำนึก (Conscience)** และภาพลักษณ์ในอุดมคติของตัวเอง (Ego Ideal) ในทางศีลธรรม

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

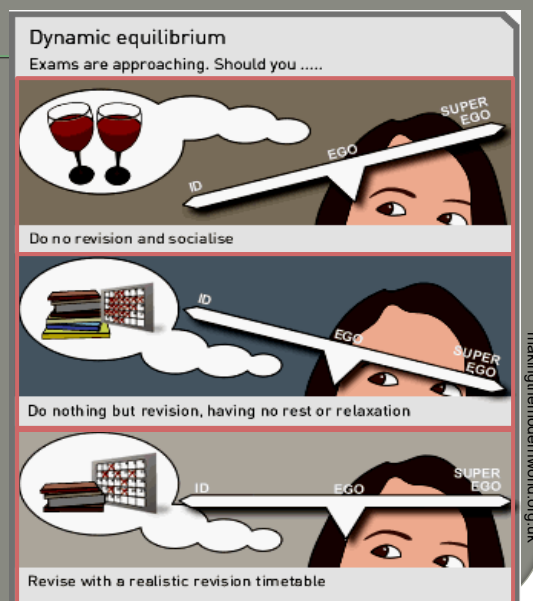
Ego จะต้องคอยประสานระหว่างความต้องการของ Id, ความเป็นจริงของโลกภายนอก และความต้องการของ Superego



Ego จะเป็นตัวกระทำอย่างมีเหตุผลเพื่อให้ ID เกิดความสมหวัง และ Superego จะเป็นตัวกระทำให้เกิดความถูกต้องตามศีลธรรม

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

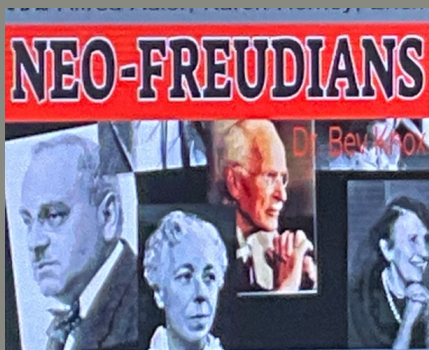
คนที่มีสุขภาพจิตดี การทำงานของ 3 ระบบจะทำงานสอดคล้องกัน เป็นบุคคลที่มี Ego แข็งแรง ยึดหยุ่น



แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

แนวคิดจิตวิเคราะห์สมัยหลัง (Neo-Freudians)

เช่น Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Harry S. Sullivan, Carl Jung

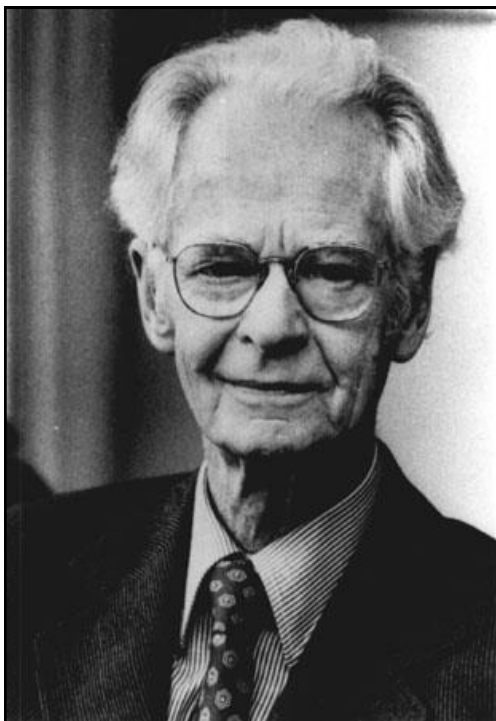


- บุคลิกภาพได้รับการวางรูปแบบโดยบุคคลอื่น สังคม และวัฒนธรรมที่อาศัยอยู่มากกว่าสัญชาตญาณหรือแรงขับทางชีววิทยา
- ให้ความสำคัญกับความมีเหตุผล การวางแผน

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

แนวคิดจิตวิเคราะห์สมัยหลัง (Neo-Freudians)

- เน้นบทบาทของ Ego มากกว่า Id ซึ่งเป็นอิสระ และมีพลังในตัวของมันเอง
- มองมนุษย์ในแง่ดีคือมี **กระบวนการคิด** ซึ่งเชื่อมโยงกับ Ego
- Ego เน้นความสำคัญของเป้าหมายในแง่บวกมากกว่า



แนวคิดว่าเรียนรู้ แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach)

แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม

(Behavioral approach)

ผู้นำในแนวคิดนี้ที่โด่งดัง ได้แก่

B.F. Skinner (1904-1990)

แนวคิดการเรียนรู้แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach)

เชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้

“การเรียนรู้” หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์ที่ได้รับ การเรียนรู้อย่างหนึ่งจะเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้ lainnya ต่อไปไม่จบสิ้น

แนวคิดการเรียนรู้แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach)



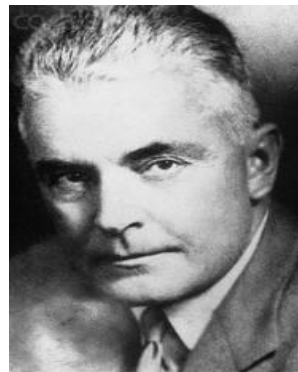
นักทฤษฎีกลุ่มนี้ให้ความสนใจทางชีวภาพ
ของบุคคลออกจากสิ่งแวดล้อม

นิยมอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ที่วัดได้
แน่นอน มีระบบระเบียบในการศึกษา
ชัดเจน

แนวคิดของกลุ่มนี้อีกชื่อหนึ่งคือ S-R
Approach (Stimulus-response)

แนวคิดทางพฤติกรรม (Behavioral Approach)

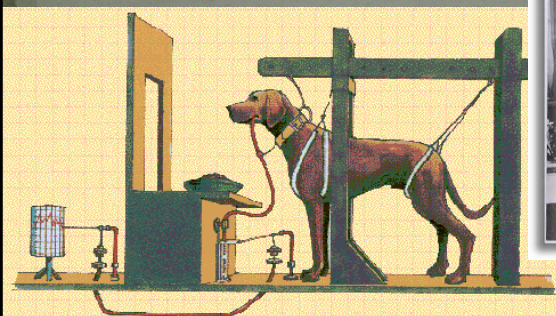
- ▶ ผู้นำในแนวคิดนี้ คือ John B. Watson
- ▶ เชื่อว่าการศึกษามนุษย์ต้องศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออก
- ▶ ดังนั้นเนื้อหาจิตวิทยาจึงควรเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้และวัดได้เท่านั้น



John B. Watson

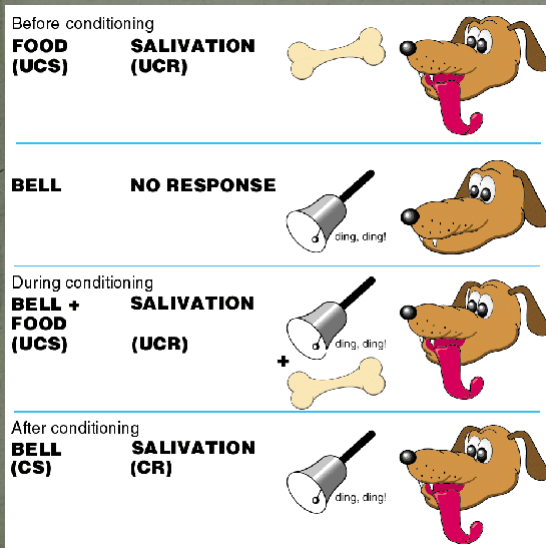
การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

Ivan Pavlov สนใจการวางเงื่อนไขปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) ในสุนัข



ปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) คือการตอบสนองโดยอัตโนมัติ เช่น น้ำลาย กระพริบตา หดตัวกลัวมึนเนื้อ ฯลฯ

การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)



กระบวนการที่สิ่งเร้าที่เป็นกลาง (Neutral stimulus: NS) ชนิดหนึ่งเข้าไปแทนที่ (Substitute) สิ่งเร้าธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง (Response/reflex) อย่างเดียวกันขึ้นมาได้

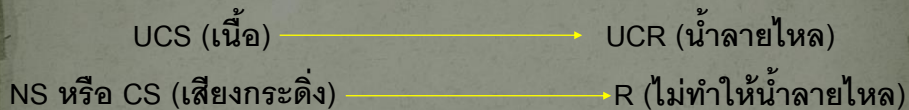
การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

- **UCS (Unconditioned stimuli)** สิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (ที่ทำให้เกิดการตอบสนองได้เอง) เช่น ผงเนื้อ
- **UCR (Unconditioned response)** การตอบสนองที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข เช่น น้ำลายไหล
- **CS (Conditioned stimuli)** สิ่งเร้าที่เป็นกลางมาก่อน (NS) ไม่สามารถทำให้อินทรีย์มี การตอบสนองได้หากไม่ผ่านการวางเงื่อนไข
- **CR (Conditioned response)** การตอบสนองที่มีต่อ CS

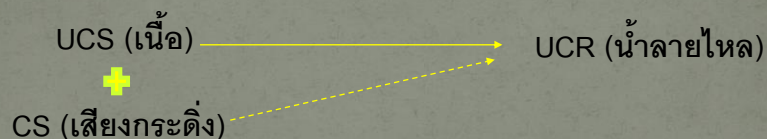
การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

สรุป chart การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก

ขั้นที่ 1 ก่อนวางเงื่อนไข



ขั้นที่ 2 ระหว่างวางเงื่อนไข



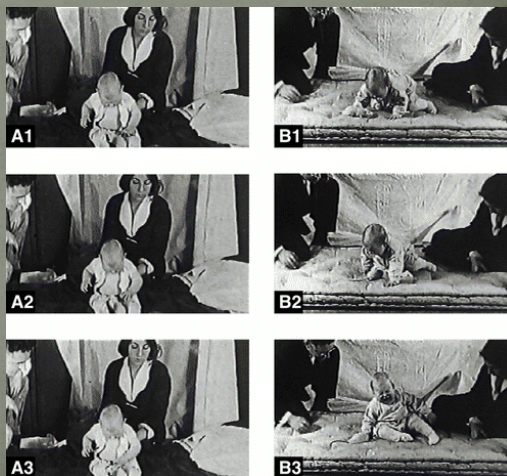
ขั้นที่ 3 หลังวางเงื่อนไข



การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

การวางเงื่อนไขให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ในมนุษย์

John B. Watson และ Rayner สนใจกระบวนการเรียนรู้ความกลัวในมนุษย์โดยการวางเงื่อนไข กรณีศึกษาที่โด่งดังที่สุดคือ Little Albert กับการถูกวางเงื่อนไขให้กลัวหนูขาว



การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

การวางเงื่อนไขให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ในมนุษย์

Albert ยังขยายความกลัวหนูขาวไปยังสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น กระต่าย เสือขนสัตว์ หน้ากากเครา เรียกว่า การสรุปกฎเกณฑ์ หรือการขยายสิ่งเร้า (Stimulus Generalization)



Now he fears even Santa Claus

การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)



B.F. Skinner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเสนอทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ

พฤติกรรมแบบลงมือกระทำ

(Operant Behavior) เป็นพฤติกรรมโดยส่วนใหญ่ของมนุษย์ และกระทำต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อจุดมุ่งหมายบางอย่าง โดยตั้งใจและมีเจตนาจะกระทำนั้น

การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

การทดลองของธอนไดค์ (Thorndike)

Response

ใช้ปากหรือขากด
คันเพื่อเปิดกลอน

Consequence

อาหาร

Law of Effect

พฤติกรรมใดที่ตามมาด้วยผลที่อินทรีย์พึง
พอใจจะเกิดมากกว่าพฤติกรรมที่ตามมา
ด้วยผลที่ไม่พึงพอใจ

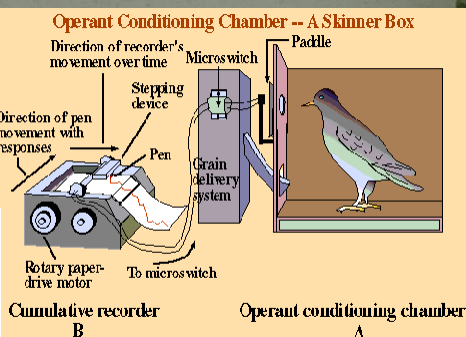
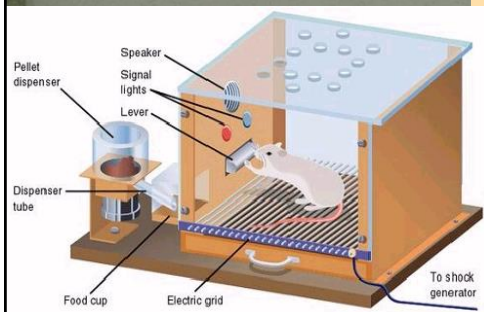


การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

การทดลองของสกินเนอร์ (Skinner)

Skinner Box

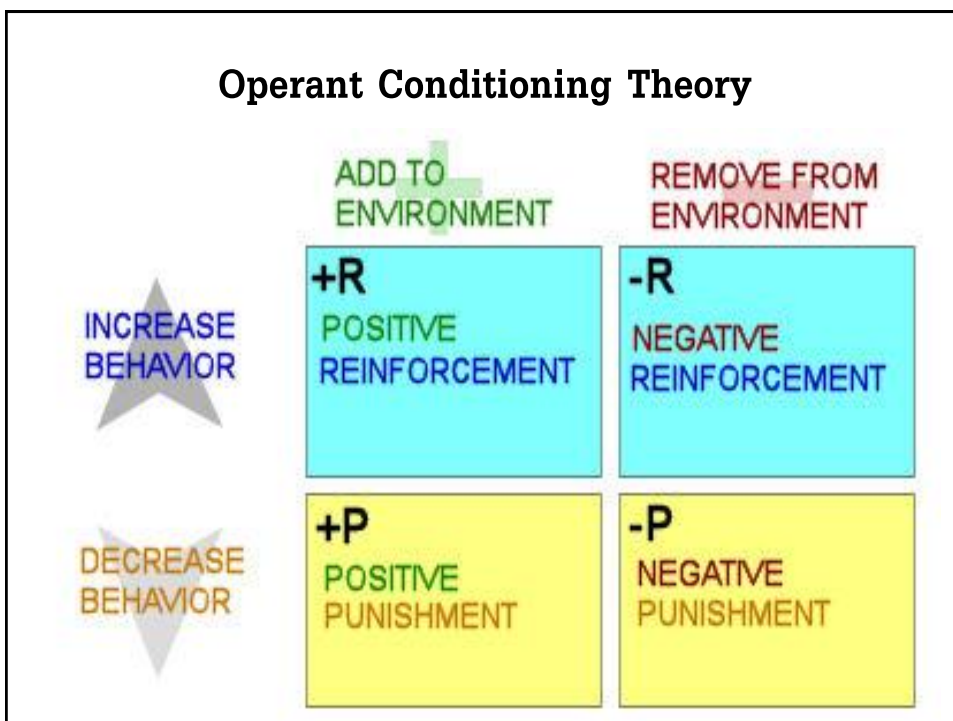
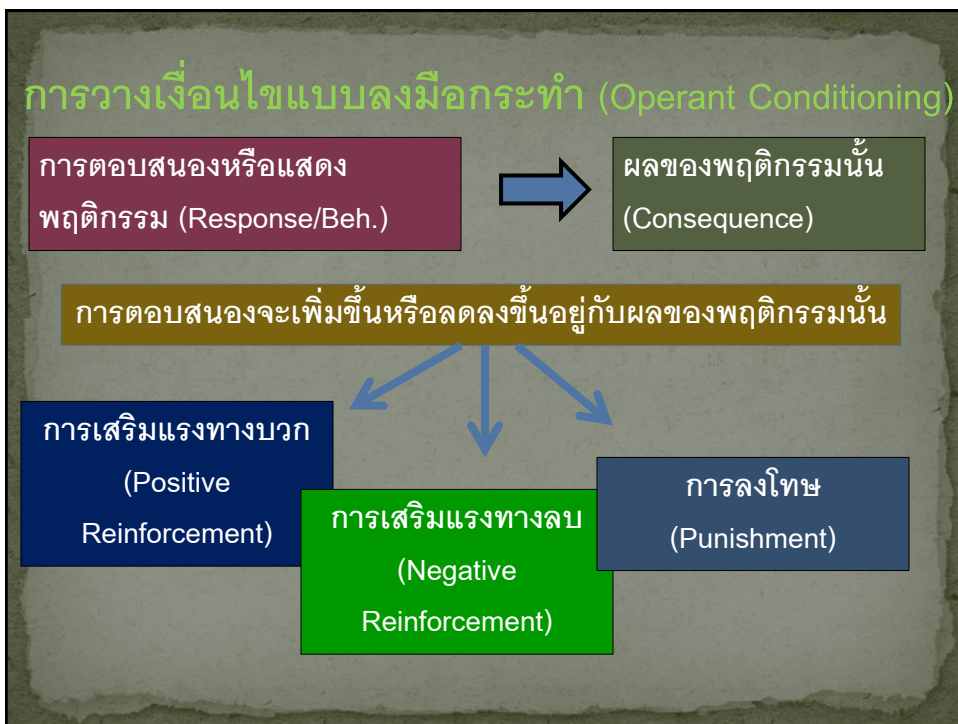
การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อ
ทดลองการวางเงื่อนไขแบบลง
มือกระทำในอินทรีย์



แป้นที่ให้สิ่งเร้า → ตอบสนองหรือ Beh

→ การเสริมแรง

มีการบันทึกข้อมูลการตอบสนองใน
ช่วงเวลาที่ทดลอง



การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

การเสริมแรงโดยให้สิ่งทำให้เกิดความพึงพอใจ มีเป้าหมายเพื่อให้มีแนวโน้มของการตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมที่ประสงค์เพิ่มมากขึ้น



หลักการทั่วไปในการใช้การเสริมแรงทางบวก อย่างมีประสิทธิภาพ

1. เสริมแรงทางบวกจะต้องให้หลังจากการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น
2. การเสริมแรงจะต้องกระทำทันทีที่เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย
3. การเสริมแรงควรให้อย่างสม่ำเสมอ
4. ควรมีการบอกเงื่อนไขการให้การเสริมแรง
5. ตัวเสริมแรงนั้นควรมีปริมาณพอเหมาะที่จะเสริมแรงพฤติกรรมโดยไม่ก่อให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรง
6. ตัวเสริมแรงนั้นจะต้องเลือกให้เหมาะกับแต่ละบุคคล

ข้อควรคำนึงถึงและการเลือกใช้ตัวเสริมแรงประเภทต่างๆ

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของหรืออาหาร
2. ตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น ชมเชย ยิ้ม จับมือ สบตา
3. ตัวเสริมแรงเป็นกิจกรรมที่บุคคลชอบทำมากที่สุด
4. ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร เช่น การใช้จ่ายเงิน ดาว แต้มสะสม คะแนน
5. ตัวเสริมแรงที่เป็นข้อมูลป้อนกลับ เช่น ผลการตรวจสุขภาพ ประกาศคะแนนสอบ

การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement)

การเสริมแรงโดยนำเอา (remove) สิ่งที่ไม่พึงพอใจออกไป มีเป้าหมายเพื่อให้มีแนวโน้มของการตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมที่ประสงค์เพิ่มมากขึ้น

การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

การลงโทษ (Punishment)

การให้สิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรือการงดให้สิ่งเร้าที่อินทรีย์พึงพอใจ
แล้วทำให้การตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมนั้น **ลดลง**

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และ
ทัศนคติในการมองมนุษย์
โดยเห็นมนุษย์ในแง่ดีงาม มีธรรมชาติใฝ่ดี อยากทำความ
ดี มีความต้องการที่จะพัฒนาตนให้ดียิ่งกว่าปัจจุบัน

กลุ่มนี้เน้นความสำคัญของประสบการณ์ส่วนตัว
(Subjective Experience) เน้นว่าบุคคลรับรู้ และ
ตีความหมายเหตุการณ์ต่างๆ เรียก
“ปรากฏการณ์ของตนเอง” อย่างไร

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

- คนเราไม่ได้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสัญชาตญาณหรือสิ่งเร้า
ภายนอกตัว
- เป็นกลุ่มมนุษยนิยมเพราะเน้นถึงคุณค่าของมนุษย์ ที่มีอิสระ
ในการเลือก (Freedom of Choice)

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

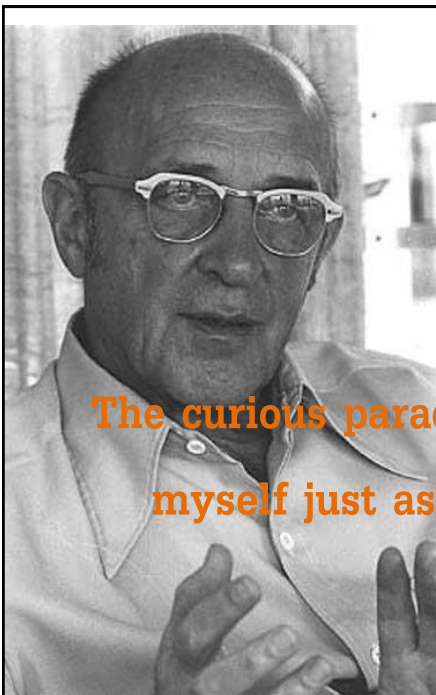
- หัวข้อที่นักจิตวิทยากลุ่มนี้สนใจคือ เจตนารมณ์หรือลิขิตนิยม (Determinism) แรงมุ่งมั่นที่จะเป็นอิสระ (Free will) เสรีภาพ (Freedom) และการพัฒนาขีดศักยภาพสูงสุดของตนเอง (Self-Actualization)
- ถือว่าคนทุกคนมีเกียรติและศักดิ์ศรี คนไม่ใช่วัตถุทางวิทยาศาสตร์ ดังที่กลุ่มวิทยาศาสตร์คิด
- เน้นถึงคุณค่าและธรรมชาติที่ดีงามของมนุษย์ (Positive Nature)
- เป้าหมายของทุกชีวิตคือพัฒนาศักยภาพที่มีในตัวตนให้ถึงจุดสูงสุด รู้คุณค่าแห่งตน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อการกระทำของตน ยอมรับผลดีผลเสียจากการเลือกที่จะกระทำ หรือไม่กระทำของตน

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

- เป้าหมายของทุกชีวิตคือพัฒนาศักยภาพที่มีในตัวตนให้ถึงจุดสูงสุด รู้คุณค่าแห่งตน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อการกระทำของตน ยอมรับผลดีผลเสียจากการเลือกที่จะกระทำ หรือไม่กระทำของตน
- การพัฒนาความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้เต็มที่ (Self Actualization)



Abraham Maslow



Carl Rogers (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 การรับรู้และความรู้สึก
- แต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่าเป็นลักษณะเฉพาะของเขาเอง
- ตนเอง หมายถึง ฉันและตัวฉัน
- เป็นศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล
- ภาพลักษณ์นี้เกิดจากการที่แต่ละบุคคลมี
การเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต

Self

“ตัวตน”

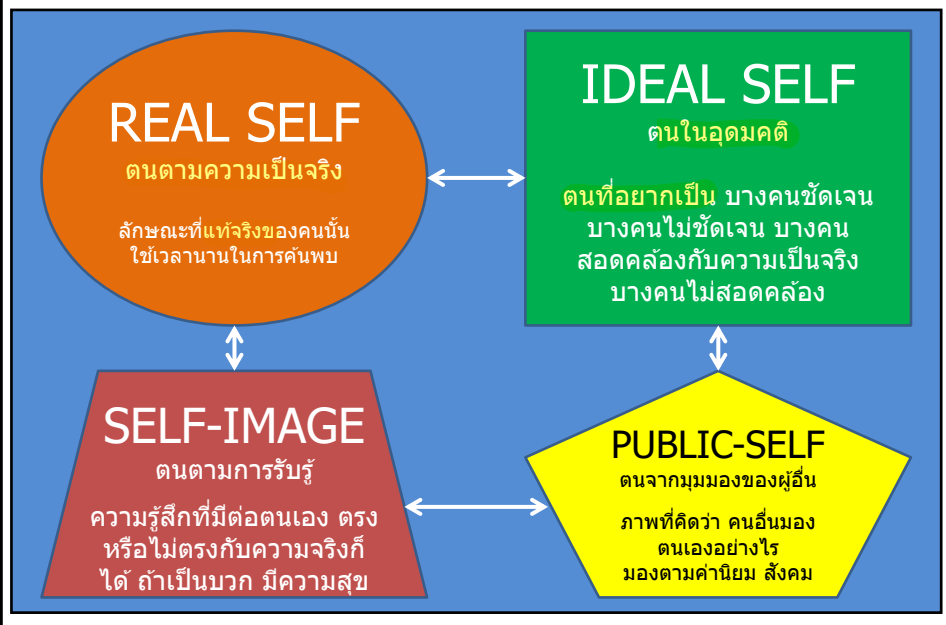
- สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวดีก็就会有เปลี่ยนแปลงอย่างคงที่และมีการปรับตัวตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
- ภาพลักษณ์ดังกล่าวเรียกว่า มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) หมายถึง ผลรวมทั้งหมดของลักษณะประจำตัว ความสามารถ ค่านิยม เจตคติ ที่บุคคลเชื่อว่าเป็นสิ่งอธิบายตัวเขาว่าเป็นอย่างไร

Self-concept

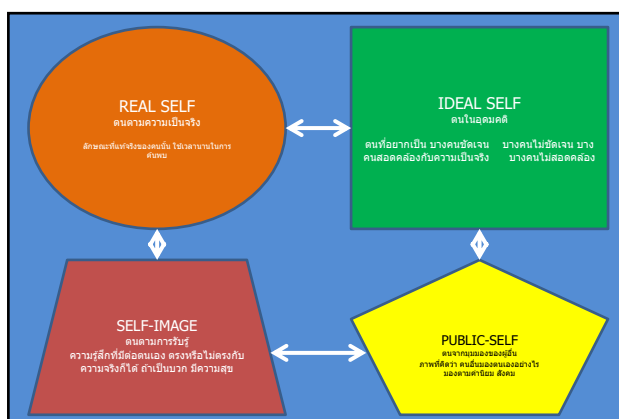
“มโนภาพแห่งตน”

- **มโนภาพแห่งตน** หมายถึง เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับ **ตนเองที่บุคคลรับรู้**
- การใช้ชีวิตประจำวัน มีผลต่อมโนภาพแห่งตน และในทางกลับกันการที่บุคคลมีมโนภาพแห่งตนอย่างไร ก็มีผลต่อการทำงาน มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลด้วยเช่นกัน

มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) แบ่งออกได้เป็น 4 รูปแบบในคนเดียวกัน



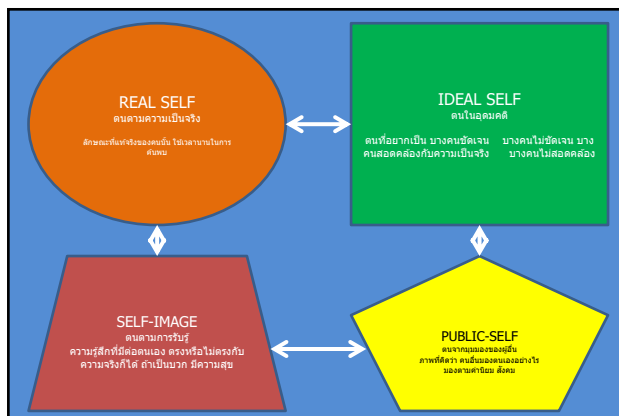
Self-concept
“มโนภาพแห่งตน”



ภาพ 4 ส่วนของมโนภาพแห่งตนจะต้องเป็นสิ่งที่เดียวกันให้ได้
แต่อย่างไรก็ตามภาพ 4 ส่วนนี้ไม่สามารถทับกันได้สนิทได้ตลอดไป
แต่บางครั้งจะเป็นภาพที่เข้ามาใกล้และทับกัน ก็จะทำให้บุคคลมีความสุข

Self-concept

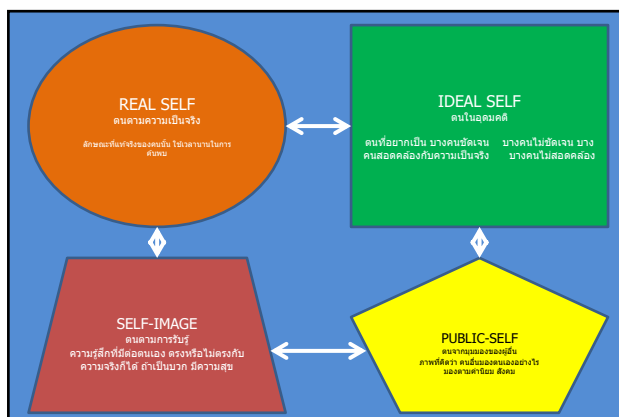
“มโนภาพแห่งตน”



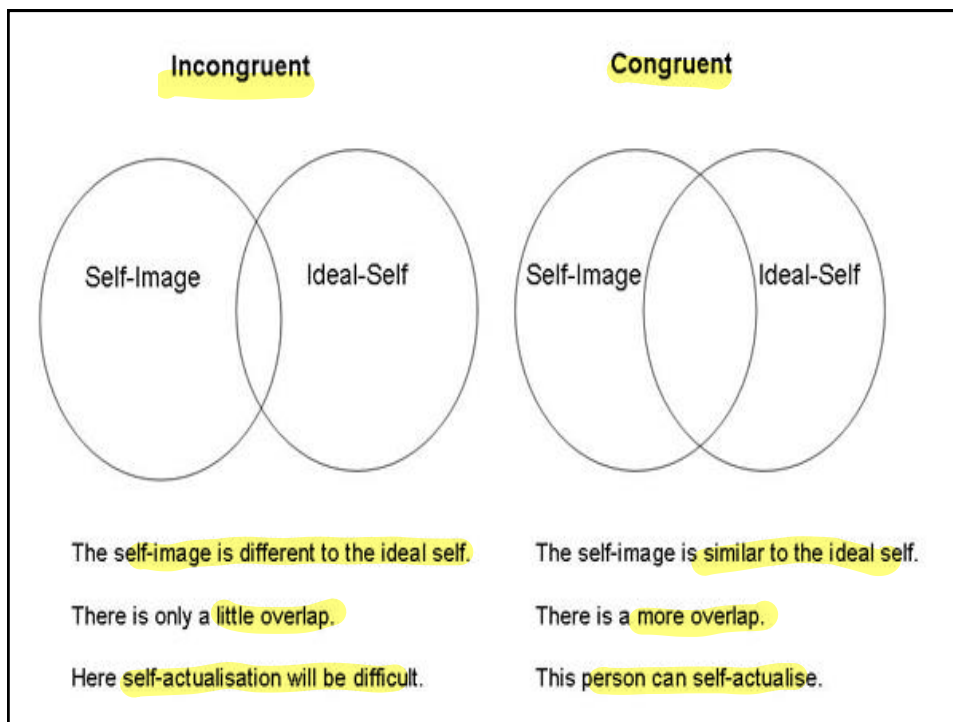
หากตน (Self) ทั้ง 4 ส่วนสอดคล้องกัน (Congruent) บุคคลนั้นจึงจะมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะ **ตนตามที่เป็นจริง (Real self)** หรือ **ตนตามการรับรู้ (Self-image)** ควรจะเป็นแบบเดียวกันและควรจะต้องคล้อยตนในอุดมคติ (Ideal self) หรือไม่ควรจะห่างไกลเกินความจริง

Self-concept

“มโนภาพแห่งตน”



บุคคลที่มองเห็นตัวเองใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากเท่าไร ก็มักจะมองเห็นตนในอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความหวัง แต่ถ้าบุคคลที่มองเห็นตัวเองห่างไกลจากความเป็นจริง (Incongruent) มากเท่าไร ก็มักจะมองเห็นตนในอุดมคติที่เป็นไปไม่ได้เพิ่มขึ้นทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างไร้ความหวัง



การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

- เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น
 - รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง
 - รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง

การยอมรับตนเอง (Self acceptance)

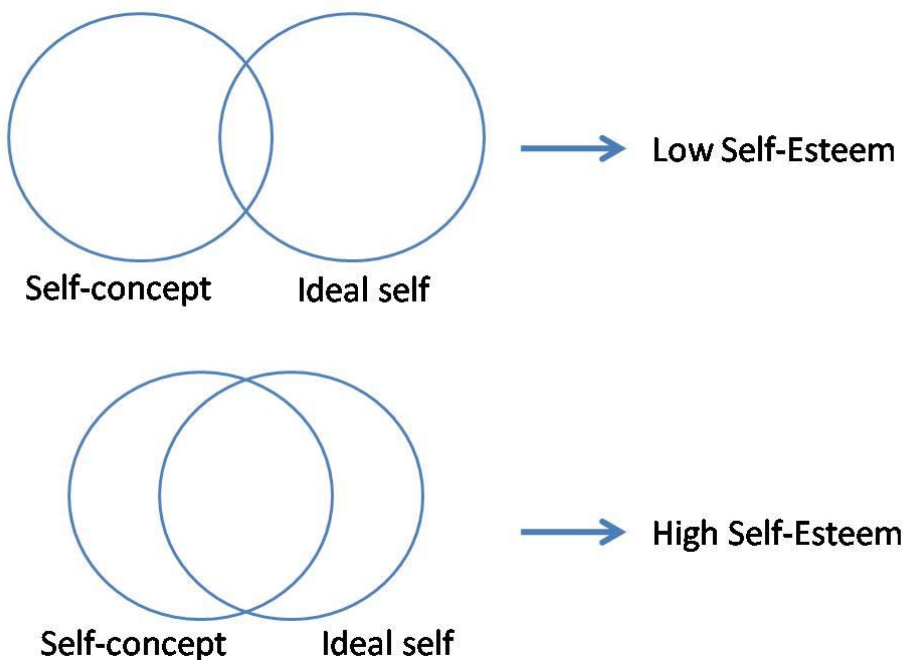
- การมีความรักและมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น ด้วยการยอมรับว่าตนเองคือใคร ยอมรับทั้งส่วนที่ตนเองชอบและไม่ชอบ โดยปราศจากเงื่อนไขและการตัดสินถึงแม้ว่าตนเองจะบกพร่องก็ตาม



ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

- ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี
- มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย
- ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย



การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

- ✓ ดูแลสุขภาพของตนเอง (ร่างกาย+จิตใจ)
- ✓ ใส่ใจเรื่องความปลอดภัย
- ✓ ใช้เวลาในการทำสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่มีความสุข
- ✓ เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ
- ✓ บันทึกความสุขในแต่ละวัน
- ✓ จัดสิ่งที่ดีของตนเองอย่างน้อยวันละ 1 อย่าง

สิ่งที่ลดความภาคภูมิใจในตนเอง

- พุดกับตนเองในสิ่งที่ไม่ดี (Negative Self-talk)
- ทำนิสัยอิจฉาริษยาและช่างเปรียบเทียบ (Jealousy and Comparisons)
- ปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (Hiding Feelings)
- ช่างตำหนิตัวเตียน (Blaming)

ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

- เปิดใจรับคำติและคำชมได้
- มีทัศนคติที่เปิดเผย และมีความกระตือรือร้น
- แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

- หน้าตา ท่าทางและบุคลิกภาพ จะเต็มไปด้วยความสดใส ร่าเริง
- สามารถพูดถึงความสำเร็จและข้อบกพร่องของตนเองได้ อย่างตรงไปตรงมา
- เป็นผู้ให้และผู้รับ เป็นผู้รักและผู้ถูกรักได้

การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

- การที่เราแสดงออกด้วยคำพูดหรือกิริยาอาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่ปิดบังหรืออ้อมค้อม แต่ไม่ก้าวร้าว เช่น การเข้าคิว

การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

- การแสดงออกอย่างก้าวร้าว (Aggressive Behavior)
- พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Passive Behavior)
- พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกของบุคคล แบ่งเป็น 3 ลักษณะ

- 1. การแสดงออกอย่างก้าวร้าว (Aggressive Behavior) : การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุกคามและลดคุณค่าของผู้อื่น เป็นต้นเหตุของความขัดแย้งและการมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการต้องการแสดงอำนาจหรือปกปิดความอ่อนแอของตนเอง
- 2. พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Passive Behavior) : พฤติกรรมที่บุคคลไม่กล้าที่จะติดหรือแสดงความรู้สึกของตัวเอง ทั้งๆ ที่จะต้องพูด ซึ่งเป็นการลดศักดิ์ศรี ลดคุณค่าของตนเอง อาจเกิดจากหลายเหตุผล โดยเฉพาะการเข้าใจผิดคิดว่าการบอกความต้องการของตนเองเป็นการแสดงความก้าวร้าว และความเกรงใจต้องการรักษาความสัมพันธ์
- 3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior) : เป็นการแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยไม่คุกคามสิทธิของผู้อื่นและไม่ก้าวร้าว บุคคลที่ assertive มักเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกทางบวกกับตนเอง

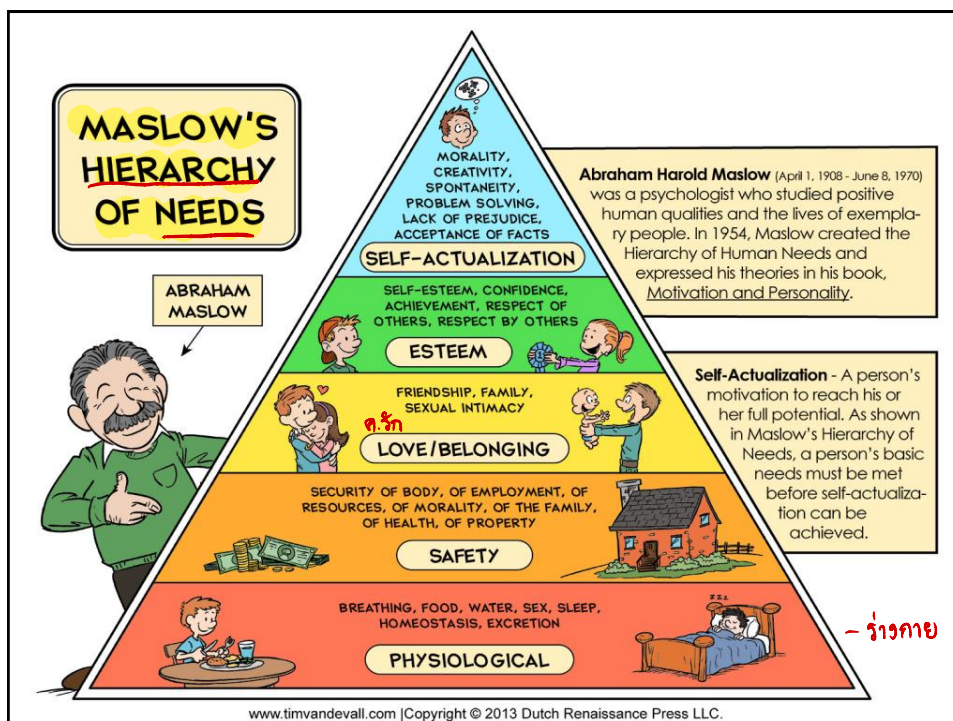
พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)

- 1. รับคำชมเชย
- 2. แสดงออกทางสีหน้าได้เหมาะสม
- 3. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
- 4. การขอร้องให้แสดงความกระจำ → ล้วงค.เข้าใจ (can you say it) again?
- 5. การถามถึงเหตุผล
- 6. การพูดเพื่อรักษาสีทธิ
- 7. การแสดงความมั่นคง

แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบของ Maslow

Maslow เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความดีงาม และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปสู่ขั้นที่สมบูรณ์ที่สุด (Self-Actualization)



แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบของ Maslow

ลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบ

1. รับรู้ความเป็นจริง อดทนกับความไม่แน่นอน
2. ยอมรับตนเองและผู้อื่นความความเป็นจริง
3. มีความคิดและพฤติกรรมของตนเองไม่ขึ้นผู้อื่น
4. ยึดตัวปัญหาเมื่อจะต้องแก้ไข ไม่ใช่ตนเอง
5. มีอารมณ์ขัน
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
7. มีน้ำใจ มีธรรมประจำใจ
8. มีความสนใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
9. รู้สึกถึงคุณค่าของประสบการณ์ชีวิต
10. สร้างความสนทนสนมได้อย่างลึกซึ้ง
11. มองชีวิตอย่างมีจุดหมายปลายทาง

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

- กระบวนการทางจิตของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งกว่าพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนหรือมีแต่ด้านที่สามารถสัมผัสได้โดยง่าย เช่น มีเรื่องของความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง เป็นต้น

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

- ง่าย และ คับแคบเกินไปที่จะอธิบายพฤติกรรมมนุษย์โดยจำกัดเฉพาะสิ่งเร้าและการตอบสนอง
- การทำงานของจิตและระบบประสาทของมนุษย์มีความซับซ้อนและมีโยงใยสัมพันธ์กันหลายลำดับขั้น

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

มนุษย์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมด้านข้อมูลข่าวสาร
ขณะที่บุคคล “รับรู้” ข้อมูลข่าวสาร เขาจะ
จัดการกับข้อมูลข่าวสารนั้น

นักจิตวิทยาการรู้การคิด เห็นว่า

- แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมสามารถใช้อธิบายได้เฉพาะพฤติกรรมง่ายๆของมนุษย์เนื่องจากละเลยองค์ประกอบเกี่ยวกับระบบการทำงานที่สำคัญของมนุษย์ไป นั่นคือ กระบวนการรู้การคิด (Cognitive process)

แนวคิดกลุ่มนักจิตวิทยาการรู้การคิด เชื่อว่ามนุษย์ทำการประมวล (process) สิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในประสาทสัมผัส ดังนี้



- การตอบสนองของมนุษย์เราขึ้นอยู่กับกระบวนการการทำงานของจิตในการประมวลข้อมูลข่าวสาร (Processing Information)
- การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลจึงต้องให้ความสนใจกับกระบวนการรู้-การคิด (Cognitive processes)

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

เช่น เมื่อบุคคลดูรูป รูปคือสิ่งเร้า ---- ตารับรู้รูปภาพ---จะส่งข้อมูลภาพที่มองเห็นผ่านระบบประสาท---ไปยังสมอง ซึ่งผ่านกระบวนการหลายประการ อาทิ การอ่าน การจำ การสร้างภาพในใจ การเปรียบเทียบภาพที่เห็นกับภาพอื่นๆ ที่เคยจำได้หรือรับรู้มาก่อน เป็นต้น

แนวคิดเชิงรู้คิด (Cognitive Approach)

จิตวิทยารู้คิด หมายถึง การศึกษากระบวนการทางจิตด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ แนวคิดนี้คือ การทำการทดลองและการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่ออธิบายการทำงานของกระบวนการทางจิต

แนวคิดเชิงประสาทและชีวภาพ (Neurobiological Approach)

แนวคิดเชิงประสาทและชีวภาพ (Neurobiological Approach)

- แนวคิดนี้มีหลักการว่า กระบวนการทางจิตทุกประเภทของมนุษย์ มีศูนย์บัญชาการอยู่ที่สมองและระบบประสาท
- การศึกษาพฤติกรรมของบุคคล ต้องศึกษาการทำงานของสมองและระบบประสาท รวมทั้งสภาวะการณ์การทำงานทางชีวภาพของบุคคลซึ่งเชื่อมโยงกับสมองและระบบประสาท
- เช่น พฤติกรรมการเรียนรู้ เราจะให้ความสนใจว่าในขณะที่มีการเรียนรู้เกิดขึ้น สมองและระบบประสาททำงานอย่างไร

ความสำคัญและประโยชน์ ของจิตวิทยา

ทำให้คนใช้ชีวิต

อย่างเต็มศักยภาพ

การนำหลายแนวคิดไปใช้

วิชาจิตวิทยาจึงเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจพื้นฐานแนวความคิดทางจิตวิทยา

เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดย

เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น

อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม