

## จิตวิทยาตะวันตก

### Western psychology

ประภัสสร ชโลธร Prapatsorn Chalothorn

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

E-mail : prapatsorn.c@nrru.ac.th

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิตญ์ วงษ์สะอาด

Asst. Prof. Dr. Sorawit Wongsard

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhaphanya Si Dvaravati Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : wongsardsorawit@gmail.com

Haripunchai Review 24/12/2565

Haripunchai Review 08/01/2566

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา “จิตวิทยาตะวันตก” พบว่า จิตวิทยาตะวันตกที่มุ่งเน้นไปที่จิต คือสภาวะจิตสำนึกหรือภาวะรู้สึกตัว ในช่วงศตวรรษที่ 60 ของนักจิตวิทยา กลุ่มคือ กลุ่มพฤติกรรมนิยม กลุ่มการขับเคลื่อนทางจิต กลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยม และกลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด ซึ่งมี คาร์ล จี จุง, สแตนนิสลาฟ โกรป และมาสโลว์ ที่ทำให้เห็นแนวคิดในวงกว้างและเป้าหมายในการพัฒนาจิต และการเข้าถึงความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตที่มีทฤษฎีสันับสนุน 2 ทฤษฎี คือ จิตวิทยาเชิงบวกและจิตวิทยาก้าวพ้นตัวตนตามความเป็นจริงของชีวิตและโลก เพราะจิตมีธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์ในตัว มีธรรมชาติดวงเดียว เป็นนามธรรม ไม่สามารถแสดงรูปพรรณสัณฐานได้ ต้องมีวัตถุเป็นที่เกิด มีคุณสมบัติ เป็นตัวรู้หรือรู้แจ้งได้ ดังที่นักปรัชญากรีกจิตวิเคราะห์ทางตะวันตกเรียกว่า “จิตวิทยา” ที่เชื่อว่าทุกพฤติกรรมเป็นรูปแบบการแสดงออกที่มีจิตเป็นตัวสั่งการ เพราะจิตทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคลได้ด้วยสติและสัมปชัญญะในการกำหนดจิตสำนึกและ

พฤติกรรมของผู้คนให้ถูกต้องเหมาะสมต่อกระแสโลกาภิวัตน์ โดยการนำมาประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมการกำหนดอิริยาบถและการสร้างมิตรภาพแห่งการตื่นรู้เป็นพื้นฐานหลักในการพัฒนาจิตนั่นเอง

**คำสำคัญ :** จิตวิทยา, พฤติกรรมนิยม, การขับเคลื่อนทางจิต, จิตวิทยามนุษยนิยม, จิตวิทยาการรู้คิด.

## Abstracts

This article aims to study “Western psychology” found that Western psychology that focuses on the mind. Is a state of consciousness or a state of consciousness In the 60th century, group psychologists were group behaviorism. Mental drive group Humanist Psychology and the Cognitive Psychology Group, which includes Carl G. Jung, Stanislaw Grove and Maslow, which outlines the broader concept and goals of mental development. And access to happiness that arises from mental development supported by 2 theories, namely positive psychology and transcendental psychology according to the reality of life and the world. Because the mind has a unique nature there is only one nature, abstract, unable to show any form. There must be an object that is born, has qualities, can be known or enlightened. As Western psychoanalysis philosophers call “ psychology” , who believe that every behavior is a form of expression that is directed by the mind. Because the mind produces self-understanding modifying certain inappropriate behaviors of individuals with consciousness and insight to determine people's consciousness and behavior to be appropriate to the globalization trend. By applying it as an activity to set postures and create friendships of awakening is the main basis for the development of the mind itself.

**Keywords:** psychology, behaviorism, mental drive, humanism psychology, cognitive psychology.

## บทนำ

ปัจจุบันการศึกษาเรื่องจิตนั้นมีพัฒนาการก้าวหน้าไปเป็นอย่างมากเนื่องจากการพยายามที่จะค้นหาคำตอบเกี่ยวกับหลักความจริงเรื่องจิตในเชิงวิทยาศาสตร์มากกว่าการศึกษาในเชิงปรัชญามากขึ้น

เนื่องจากการศึกษาเรื่องจิตในแง่ปรัชญานั้นย่อมให้คำตอบกับมนุษย์เฉพาะความจริงที่เป็นหลักการหรือทฤษฎีเท่านั้นไม่สามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้ ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์ที่สนใจในเรื่องดังกล่าวจึงได้พัฒนารอบความรู้เรื่องจิตให้สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้กับมนุษย์ได้ โดยใช้หลักและวิธีการศึกษาในทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถตั้งสมมติฐาน พิสูจน์ ทดลองได้ ซึ่งเราเรียกศาสตร์สมัยใหม่ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตนี้ว่า “จิตวิทยา” หรือ Psychology (T.H. Leahey, 2000) ดังนั้นแนวคิดหรือทฤษฎีของจิตวิทยาตะวันตกจึงมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตามข้อสรุปของข้อเท็จจริงจากการศึกษาวิจัยที่ค้นพบเป็นส่วนใหญ่ (P. Harvey, 1995) เช่น เรอเน เดการ์ต(Rene Descartes) ได้เคยกล่าวถึงความสัมพันธ์กันนี้ว่า “ข้าพเจ้าคิด เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงเป็นตัวข้าพเจ้า” (Keith Campbell, 1938, P. 2) และซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ชาวออสเตรเลียน (1856-1939) ได้ยืนยันไว้ตรงกันว่า มนุษย์ไม่ได้เป็นสัตว์ที่มีเหตุผลดังที่พวกเขาเคยเชื่อหรืออยากเป็น แต่มนุษย์ถูกควบคุมด้วยพลังแห่งจิตไร้สำนึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตของตนเอง (ยศ สันตสมบัติ, 2542, หน้า 28) ที่เรียกว่าสัญชาตญาณ (Instincts) ดังที่ ฟรอยด์ตั้งสมมติฐานที่สำคัญว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์มีสาเหตุที่แน่นอน (Every Behavior is Caused) และสาเหตุเหล่านั้นอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก (ปราโมทย์ เขาวศิลป์, 2526, หน้า 5) ซึ่งได้รับอิทธิพลแนวคิดเรื่องพฤติกรรมมนุษย์จากนักปรัชญาตะวันตก 2 ท่าน คือเพลโต (Plato) และเดส์คาร์ต (Descartes) ว่าพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากภายในตัวของมนุษย์ ก็คือใจ (Mind) ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของพฤติกรรม (ณรงค์ เส็งประชา, 2530, หน้า 72) ด้วยระบบที่สำคัญ 3 ระบบ (Nandor Fodor, 1958, PP. 90-91) คือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Super Ego) (เตโช สวานานนท์, 2518, หน้า 159) ทั้ง 3 ระบบ คือ จิตรู้สำนึก (Conscious Mind) จิตกึ่งสำนึก (Subconscious Mind) และจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) นั้นเอง (กันยา สุวรรณแสง, 2542, หน้า 35-36)

## พื้นฐานของจิตวิทยาตะวันตก

พื้นฐานของจิตวิทยาตะวันตกพอสรุป 5 แนวคิด ดังนี้

1. **กลุ่มพฤติกรรมนิยม** กล่าวคือ แนวคิดของพฤติกรรมนิยมเป็นแนวทางสู่จิตวิทยาซึ่งรวมปรัชญา วิธีวิทยา และทฤษฎีบางส่วนกำเนิดขึ้นในต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 เป็นปฏิกิริยาต่อจิตวิทยา “มโนนิยม” ซึ่งหลักพื้นฐานของจอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) เห็นว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมนิยม ดังนี้ (วิจิตรภาณี เจริญขวัญ, 2551, หน้า 88) (1) จิตวิทยาเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (2) จิตวิทยาในสายตาของกลุ่มพฤติกรรมนิยมเป็นปรนัย เป็นการทดลองซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์

ธรรมชาติและใช้การสำรวจทางจิตน้อยมาก (3) จิตวิทยาจะไม่พูดถึงเรื่องของจิตสำนึก และ (4) สิ่งที่จิตวิทยาจะศึกษา ดังที่ อีวาน พาฟลอฟ (Ivan Petrovich) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ได้ค้นพบเรื่องการเกิดปฏิกิริยาตอบสนองเพราะการวางเงื่อนไข และเกิดการทดลองแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน (ดาบตำรวจหญิง สาริศา สัสสินทร, 2558, หน้า 24-25) คือ ขั้นก่อนวางเงื่อนไข ขั้นวางเงื่อนไขและขั้นการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนวางเงื่อนไข เป็นขั้นที่ศึกษาภูมิหลังของสุนัขก่อนการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข ว่าภูมิหลังหรือพฤติกรรมก่อนการเรียนรู้เป็นอย่างไร เขาพบว่า สุนัขจะแสดงอาการส่ายหัวและกระดิกหางเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง แต่จะแสดง อาการน้ำลายไหลเมื่อได้เห็นผงเนือบด ซึ่งแสดงได้ดังสมการ

เสียงกระดิ่ง (UCS)  $\longrightarrow$  ส่ายหัวและกระดิกหาง (UCR)

ผงเนือบด (UCS)  $\longrightarrow$  น้ำลายไหล (UCR)

จากการศึกษาภูมิหลังทำให้ทราบว่า พฤติกรรมก่อนการเรียนรู้ครั้งนี้ สุนัขไม่ได้แสดงอาการน้ำลายไหลเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง จะต้องใช้ผงเนือบดเข้าช่วย โดยการจับคู่กันจึงทำให้สุนัขน้ำลายไหลได้

ขั้นที่ 2 ขั้นวางเงื่อนไข เป็นขั้นที่ใส่กระบวนการเรียนรู้ โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกเข้าไป เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เขาได้สั่นกระดิ่งก่อน จากนั้นก็รีบพ่นผงเนือบดเข้าปากสุนัขในเวลาต่อมาอย่างรวดเร็ว ทำอย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้งเพื่อให้สุนัขเกิดการเรียนรู้ ซึ่งแสดงสมการได้ ดังนี้

เสียงกระดิ่ง (CS) + ผงเนือบด (UCS)  $\longrightarrow$  น้ำลายไหล (UCR)

ในการวางเงื่อนไขนี้ ใช้เสียงกระดิ่ง (หรือส้อมเสียง) เป็นสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข (CS) และใช้ผงเนือบดเป็นสิ่งเร้าที่ไม่วางเงื่อนไข (UCS) และอาการน้ำลายไหลในขณะวางเงื่อนไขนี้ ยังอาจเป็นการตอบสนองที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (UCR) เพราะสุนัขอาจจะน้ำลายไหลจากผงเนือบดมากกว่าเสียงกระดิ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข เป็นขั้นที่ทดสอบว่า สุนัขเรียนรู้หรือยัง ในวิธีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกนี้ โดยการตัดสิ่งเร้าที่ไม่วางเงื่อนไข (UCS) ออก คือผงเนือบด ให้เหลือแต่เพียงสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข (CS) คือเสียงกระดิ่ง ถ้าสุนัขยังน้ำลายไหลอยู่ แสดงว่าสุนัขเกิดการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข (CR) นั่นเอง ดังแสดงได้จากสมการ

เสียงกระดิ่ง (CS)  $\longrightarrow$  น้ำลายไหล (CR)

การทดสอบนี้ บรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ สามารถทำให้สุนัขน้ำลายไหล เมื่อได้ยินเสียงกระดิ่งได้ ซึ่งเป็นการแก้ข้อสงสัยที่ว่า ทำไมสุนัขจึงน้ำลายไหลเมื่อได้ยินเสียงฆ้องของคนที่ให้อาหารทั้งนี้ก็เพราะสุนัขมีการตอบสนองเชื่อมโยงจากอาหารไปสู่เสียงฆ้อง โดยที่อาหารเป็นสิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข

(UCS) และเสียงผีทำเป็นสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข (CCS) จากผลการทดลองนี้ เป็นข้อยืนยันให้เห็นจริงว่า การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนต่างๆ นั้น อาจใช้ในการเรียนรู้ โดยวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกได้ เป็นเหตุให้การศึกษาทางจิตวิทยาในศตวรรษที่ 19-20 เปลี่ยนเป็นการศึกษาเรื่องพฤติกรรมด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ หรือระเบียบวิธีแบบปรนัยจิตวิทยาจึงกลายเป็นหมวดความรู้ที่ว่าด้วยพฤติกรรม

**2. กลุ่มการขับเคลื่อนทางจิต** กล่าวคือ การขับเคลื่อนทางจิต ซึ่งมีซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) อธิบายว่า จิตของมนุษย์ 3 ระดับ คือ (1) จิตสำนึก (2) จิตใต้สำนึก หรือจิตกึ่งสำนึก และ (3) จิตไร้สำนึก นอกจากนี้ ฟรอยด์ยังจึงกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของจิต ที่เรียกว่า “พลังจิต” (วิจิตรภาณี เจริญขวัญ, 2551, หน้า 146-149) มี 3 ส่วน คือ (1) Id เป็นสัญชาตญาณ และแรงขับที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นความต้องการดั้งเดิมของมนุษย์เป็นแหล่งเก็บพลังงานจิตทั้งหมดที่มีอยู่ในจิตไร้สำนึก เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว ความต้องการทางเพศ รวมทั้งสัญชาตญาณแห่งการทำลายและสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลแห่งความพอใจจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองได้ตามความต้องการ โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือกฎระเบียบของสังคมใดๆ Id จึงเป็นความต้องการใฝ่ต่ำที่มีพลังขับให้ทำตามความต้องการที่มีมาแต่เกิด และพลังขับที่มีแรงผลักดันมาก คือ สัญชาตญาณทางเพศ (2) Ego เป็นพลังจิตส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสม ซึ่งบุคคลได้จากการเรียนรู้และการอบรม เป็นพลังที่ควบคุม Id ไม่ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีและศีลธรรม เป็นความพยายามในการปรับปรุงตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ทางออกของ Ego ส่วนหนึ่ง คือ การใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายความทุกข์จากการเก็บกดและการระงับความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองกับความรู้สึกผิดชอบชั่วดี Ego เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสมระหว่าง Id และ Super ego และ (3) Super ego เป็นผลของการถูกกลโชนจากสังคมทำให้เกิดการเรียนรู้ จนกลายเป็นทัศนคติ (Attitude) คุณค่า และอุดมคติ เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงได้ ดังนั้น Super ego จึงหมายถึงค่านิยม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม คุณธรรม หลักศีลธรรมเป็นพลังที่กำหนดให้บุคคลแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหลักแห่งความจริงและเลือกใช้กลวิธานในการป้องกันตนเองอย่างเหมาะสม

**3. กลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยม** กล่าวคือ ในปี ค.ศ. 1954 อัมบราซิม มาสโลว์ เกิดความคิดว่าจิตวิทยาสกุลต่างๆ ลืมที่จะพูดถึง “การทำงานของคนทีปกติ” “การดำเนินชีวิต” และ “จุดมุ่งหมายของ

ชีวิต” โดยมองว่า รากฐานของจิตวิทยามนุษยนิยมของโรเจอร์ส “Counseling and Psychotherapy : Newer Concepts in Practice” ซึ่งสมาคมนักจิตวิทยามนุษยนิยมได้ตีพิมพ์เรื่องของจิตวิทยามนุษยนิยม ดังที่บูลเลอร์และอัลเลน ได้นำเสนอไว้ (วิจิตรภาณี เจริญขวัญ, 2551, หน้า 176) ดังนี้ (1) จิตวิทยามนุษยนิยมให้ความสนใจกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งแรกเหตุการณ์อื่น การอธิบายทฤษฎีและพฤติกรรมเป็นลำดับที่สองต่อจากประสบการณ์ และมีความหมายต่อแต่ละคน (2) เน้นในเรื่องของคุณภาพของมนุษย์ เช่น ทางเลือก ความคิดสร้างสรรค์ การประเมิน และการเข้าใจตนเองแทนการมองว่ามนุษย์เป็นผลผลิตหรือเครื่องจักร (3) เน้นให้ความสำคัญกับการเลือกปัญหาที่จะศึกษา เครื่องมือการวิจัยเป็นสิ่งที่ไม่เห็นด้วยที่จะใช้ในฐานะเป็นเครื่องมือในการศึกษาประสบการณ์ที่สำคัญ ๆ และ (4) ให้คุณค่ากับเกียรติของความเป็นมนุษย์และสนใจการพัฒนาศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิดของแต่ละบุคคล จะเห็นได้ว่า โดยภาพรวมแล้ว จุดสำคัญของแนวคิดนี้คือมุ่งที่ความเป็นอิสระของจิต และการสร้างความสำเร็จในตน ส่วนวิธีการที่ใช้ศึกษา ใช้วิธีการสังเกตและญาณส่วนตัวศึกษาถึงสถานการณ์ที่บุคคลได้เข้าไปเกี่ยวข้องหรือมีส่วนร่วมอยู่

**4. กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด** กล่าวคือ ในศตวรรษที่ 19-20 นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิทยา “การรู้คิด” และ ในปี ค.ศ.1956 เจอรอม บรูเนอร์ ได้เริ่มกระตุ้นสังคมด้วยการเขียนบทความเน้นส่วนประกอบของจิตและโครงสร้างของจิต และในปี ค.ศ.1960 แนวคิดจิตวิทยาการรู้คิดได้ถูกกระตุ้นมากขึ้นโดย จีน เพียเจท์ (Jean Piaget) นักจิตวิทยาพัฒนาการด้านสติปัญญาชาวสวิส ซึ่งได้แสดงทัศนะว่า สติปัญญานั้นเปลี่ยนแปลงไปตามการเจริญเติบโตทางร่างกายและประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นตามวัย สติปัญญาในความหมายของเพียเจท์ นั่นคือ ทุกเรื่องของการมีชีวิตอยู่ของสิ่งมีชีวิต ซึ่งสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต่างค้นหาหนทางที่ตนเองสามารถอยู่รอดได้ และบรูเนอร์ร่วมกับมิลเลอร์ก็ได้เขียนบทความที่ชี้ถึงความสามารถของการทำงานของสมองหรือจิตของมนุษย์ ออสซูเบล ได้อธิบายเน้นถึงระบบโครงสร้างการทำงานต่างๆ ของจิต หลังจากนั้นก็มีงานวิจัยและงานเขียนที่ก่อให้เกิดการพัฒนาความรู้ทางจิตกลุ่มนี้ออกมาอีกมากมาย และมีการพัฒนาต่อยอดจากจิตวิทยาการรู้คิด เป็น จิตวิทยาแนวบวก – Positive Psychology ซึ่งพยายามเปลี่ยนทิศทางของวิชาจิตวิทยาซึ่งที่ผ่านมาเน้นแต่เรื่องปัญหาความป่วยไข้ทางจิต มาศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรทำให้คนมีความสุข มองโลกในแง่ดีและมีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก นักจิตวิทยาผู้ริเริ่มเสนอแนวคิดนี้คือ M.E.P Seligman ผู้เขียนหนังสือเรื่อง Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment สำนักจิตวิทยาแนวบวกคัดค้านจิตวิทยาสำนักพฤติกรรมนิยม ที่เน้นเรื่องอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก และไม่ยอมรับความสามารถของ

มนุษย์เราในการเป็นฝ่ายเลือกด้วยตัวเอง และคัดค้านสำนักจิตวิเคราะห์ที่เน้นเรื่องผลกระทบทางลบในวัยเด็กมากเกินไป ขณะเดียวกันก็เห็นต่างจากกลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด ว่ากลุ่มนั้นเน้นเรื่องความคิดเป็นตัวกำหนดอารมณ์แบบสุดโต่งด้านเดียว กลุ่มจิตวิทยาทางบวกเสนอว่าทั้งความคิดและอารมณ์ต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน

## จิตวิทยาตะวันตกเชิงบวก

จิตวิทยาตะวันตกเชิงบวก คือ การค้นหาและเสริมสร้างอัจฉริยภาพกับความสามารถ” และ “เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขมากยิ่งขึ้น (Compton, William C, 2005, pp. 1–22) โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก จิตวิทยาทางบวกเป็นสาขาหนึ่งของศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งในปี 1998 ได้มี Martin Seligman เป็นผู้ให้กำเนิดและโดยแก่นแท้แล้วมี Abraham Maslow เป็นผู้จุดประกายความคิด (อริยา คูหา, 2554 : 77-82) ดังที่ Martin Seligman ได้นิยามไว้ว่าจิตวิทยาทางบวก คือ ค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพและทำชีวิตที่ปกติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การค้นพบและการส่งเสริมศักยภาพตามนิยามดังกล่าวนี้คือการยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาในคำจำกัดความว่า “Positive Psychology is the scientific and practical explorations of human strengths” จุดแข็งของมนุษย์ในที่นี้ ได้แก่ การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติตื่นสนใจในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) (สิริพร วงษ์โชน, 2554, หน้า 9)

แนวคิดจิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) นี้ ได้มีนักจิตวิทยา อาทิเช่น Abraham Maslow, Carl Rogers and Erich Fromm ให้ความพัฒนาเป็นหลักเกณฑ์แนวคิดที่เรียกว่า “ความสุขของมนุษย์” จวบจนไม่นานทฤษฎีว่าด้วยการพัฒนามนุษย์นี้ได้ถูกศึกษาอย่างจริงจังโดยนักวิชาการที่เรียกตนเองว่า “นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม” แนวคิดจิตวิทยาทางบวก ประสบความสำเร็จจิตวิทยาเชิงบวกจะให้ความสำคัญ 4 ลักษณะดังนี้ (วิธัญญา วัฒนโธ, 2556, หน้า 11-14) (1) การรับรู้ความสามารถของตน หรือความเชื่อมั่น เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับขีดความสามารถที่จะปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา การรับรู้ความสามารถของตนมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา การรับรู้ความสามารถของตนไม่ใช่ทักษะตามการรับรู้ แต่เป็นสิ่งที่ตนเองเชื่อว่าสามารถกระทำได้ด้วยทักษะของตนเองภายใต้เงื่อนไขบางประการ การรับรู้ความสามารถของคนไม่ใช่คุณลักษณะประจำตัวที่มีมาแต่กำเนิด แต่เป็นความเชื่อที่ได้รับการพัฒนาขึ้นตามกาลเวลาและผ่าน

ประสบการณ์การพัฒนาความเชื่อในลักษณะนี้เริ่มตั้งแต่ยังเป็นทารกและต่อเนื่องไปตลอดชีวิตปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในช่วงต้นของชีวิตคือปัจจัยที่มีปฏิสัมพันธ์กัน 2 ปัจจัย คือ (1.1) พัฒนาการของความสามารถในการคิดเชิงสัญลักษณ์ โดยเฉพาะความสามารถในการเข้าในความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล และความสามารถในการสังเกตตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเอง และ (1.2) การตอบสนองของสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่สังคมครอบครัวเป็นต้นไป (2) การมองโลกในแง่ดี เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตที่มีลักษณะของการมุ่งเน้นด้านบวก และเป็นทัศนคติว่าสิ่งที่เกิดขึ้นดีที่สุดในที่สุด และความปรารถนาหรือจุดมุ่งหมายของบุคคลจะได้รับการเติมเต็มอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความแตกต่างระหว่างคนมองโลกในแง่ดีกับคนมองโลกในแง่ร้าย คือ คนมองโลกในแง่ดีจะคาดหวังว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับตน ส่วนคนมองโลกในแง่ร้ายจะคาดหวังว่าสิ่งเลวร้ายจะเกิดขึ้นกับตน ทั้งนี้ ชีวิตของคนมองโลกในแง่ดีไม่ได้สมบูรณ์และไม่ใช่ว่าจะไม่มีเหตุการณ์ด้านลบเกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา (3) ความหวัง คือ อารมณ์ในลักษณะของความคาดหวังว่าจะได้รับประสบการณ์ในทางบวกและความเชื่อว่าบุคคลสามารถมีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของตนในทางบวกได้ ความหวังเป็นสภาวะจูงใจทางบวกที่มีพื้นฐานจากรู้สึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้รับจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจ และแนวทางการวางแผนเพื่อการบรรลุเป้าหมาย และความหวังประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ (3.1) ความคิดเกี่ยวกับเป้าหมาย การกระทำของบุคคลได้รับการนำทางโดยเป้าหมาย ทฤษฎีความหวังระบุว่าเป้าหมายสามารถเป็นสิ่งใดๆ ก็ได้ตามที่บุคคลปรารถนาจะประสบสร้างได้รับ ทำหรือเป็น ดังนั้น เป้าหมายอาจจะเป็นสิ่งสำคัญที่แสวงหาตลอดชีวิตหรือเป็นเรื่องของกิเลสทางโลกและฉาบฉวย เป้าหมายอาจจะแปรผันในเรื่องของความเป็นไปได้ในการบรรลุจากระดับต่ำมากไปถึงระดับสูงมาก อย่างไรก็ตาม เป้าหมายเหล่านี้จะต้องมีคุณค่าเพียงพอต่อการใช้การคิดอย่างรู้สำนึกและจะต้องสามารถบรรลุได้ แต่ก็มีระดับของความไม่แน่นอนบางประการด้วยบุคคลที่มีความหวังระดับสูงจะชอบเป้าหมายที่มีความยากกว่าเป้าหมายที่ได้รับมาก่อนหน้านี้เล็กน้อย (3.2) ความคิดเกี่ยวกับแนวทาง การจะบรรลุเป้าหมายของบุคคล บุคคลต้องมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำให้เกิดเส้นทางไปสู่เป้าหมายได้กระบวนการนี้แสดงถึงการรับรู้ความสามารถของบุคคลในการทำให้เกิดเส้นทางไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนาได้ บุคคลที่มีความหวังระดับสูงมักจะสร้างแนวทางที่เป็นทางเลือกหรือมีแนวทางหลากหลาย โดยเฉพาะเมื่อเป้าหมายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ในสถานการณ์ที่มีอุปสรรคขัดขวาง การสร้างแนวทางที่มีความหลากหลายนี้จะทำให้บุคคลที่มีความหวังระดับสูงสามารถสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการได้มาและการบรรลุเป้าหมายได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากพวกเขาจัดเตรียมเส้นทางอื่นๆ ในกรณีที่มี

อุปสรรคขัดขวางเส้นทางในปัจจุบัน (3.3) ความคิดเกี่ยวกับความตั้งใจ องค์ประกอบด้านแรงจูงใจในทฤษฎีความหวัง คือ ความตั้งใจ ความคิดเกี่ยวกับความตั้งใจหรือพลังแห่งความตั้งใจเป็นการรับรู้ความสามารถที่จะใช้วิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย ความคิดนี้สะท้อนถึงความคิดแบบอ้างอิงตนเองเกี่ยวกับการเริ่มต้นเคลื่อนที่ไปตามแนวทางและดำเนินการต่อไปเพื่อก้าวหน้าไปตามแนวทางความคิดเกี่ยวกับความตั้งใจสำคัญกับความคิดที่ได้รับการนำทางโดยเป้าหมายทุกความคิด แต่จะสำคัญเป็นพิเศษในกรณีที่บุคคลเผชิญกับอุปสรรคขัดขวาง ความคิดเกี่ยวกับความตั้งใจจะถูกสะท้อนในการพูดกับตัวเองในเชิงบวกของบุคคลที่มีความหวังระดับสูง เช่น ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ บุคคลที่มีความหวังระดับสูงจะเคี่ยวเข็ญตนเองให้ก้าวไปสู่ขั้นต่อไปหรือมีเป้าหมายระยะยาวแล้วแบ่งเป้าหมายนี้เป็นขั้นๆ และ (4) การฟื้นฟูพลังเป็นความสามารถในการต่อสู้ฟันฝ่าในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความยากลำบาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จต่อประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นความยากลำบากและท้าทาย โดยเฉพาะความยืดหยุ่นและการปรับตัวทางจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมต่อความต้องการภายในและภายนอก การฟื้นฟูจึงเป็นความสามารถของบุคคลในการสะท้อนกลับหรือการกลับสู่สภาพเดิมหลังการเผชิญกับความยากลำบาก ความขัดแย้ง ความล้มเหลวหรือแม้แต่เหตุการณ์ในเชิงบวก ความก้าวหน้าและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นแนวคิดของจิตวิทยาทางบวกเกิดมาจากพื้นฐานความคิดที่ว่าในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน คือ กายและจิต เพราะกายและจิตมีอิทธิพลต่อกันและกัน

## แนวคิดและทฤษฎีของนักจิตวิทยา

### 1. ทฤษฎีระบบ

ทฤษฎีระบบ (System Theory) เริ่มปรากฏขึ้นเมื่อประมาณ ค.ศ.1920 โดยผู้ที่เริ่มพูดถึงแนวคิดนี้เป็นคนแรก คือ Bertalanfy นักชีววิทยาชาวออสเตรีย ต่อมาแนวคิดนี้เริ่มเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายเมื่อทศวรรษ 1940 และพัฒนาไปสู่สาขาอื่นๆ เช่น ฟิสิกส์ Cybernetic โดยในช่วงหลังแนวคิดนี้ได้พัฒนาไปเป็น Complexity Theory และบางส่วนก็พัฒนาไปเป็นทฤษฎีไร้ระเบียบหรือ Chaos Theory ทฤษฎีนี้ได้เข้ามามีบทบาทในการศึกษาทางสายสังคมศาสตร์ด้วย อาทิ Claud Levin และทฤษฎีที่ได้รับอิทธิพลโดยตรงจาก System Theory ก็คือแนวพวก Radical Constructivism ที่เชื่อว่าโลกหรือการรับรู้ของเรานั้นเกิดจากสิ่งที่สมองของเราสร้างขึ้นทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ System Theory จึงมีลักษณะเป็นสหวิชาการ (Interdisciplinary) เนื่องจากสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลายๆ สาขาวิชา โดยจุดสำคัญของ System Theory อยู่ที่การมองแบบไม่แยกส่วนหรือการมองว่าทุกอย่างสัมพันธ์กันหรือ

ส่วนย่อยสัมพันธ์กันส่วนใหญ่ เพราะวิธีคิดของ System Theory ต่างกับวิธีคิดแบบเส้นตรง หรือการคิดที่ว่า “ถ้าเหตุเป็นอย่างนี้แล้ว ผลจะต้องเป็นอย่างนั้น” อย่างสิ้นเชิง เพราะ System Theory จะเป็นการคิดบนพื้นฐานของระบบที่มีความซับซ้อน คือ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็อาจเป็นอย่างนั้นหรือเป็นอย่างโน้นได้ไม่ตายตัว (not only...but also...) คือ มีความเป็นไปได้หลายอย่างๆ ฉะนั้น หัวใจของ System Theory จึงไม่ได้อยู่ที่การวิเคราะห์หิววิจัยเฉพาะส่วนนั้นๆ เท่านั้น แต่จะเป็นการพิจารณา “ความสัมพันธ์” ของปัจจัยสิ่งต่างๆ ทั้งหมดว่าสัมพันธ์กัน

ทฤษฎีระบบเป็นการมองความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ แบบองค์รวม โดยเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่ขึ้นไป ขณะเดียวกันตัวมันเองก็เป็นระบบที่สามารถแยกย่อยลงไปเป็นระบบเล็กๆ มากมายหลายระดับได้ และระบบย่อยนี้ต่างก็มีความสัมพันธ์กันส่งผลต่อการดำรงอยู่ของกันและกัน ด้วยเหตุนี้ทฤษฎีระบบจึงมีความหมายต่อระบบการจัดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมาก เพราะในการมองนิยามและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ หรือระบบย่อย กับระบบใหญ่เราก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ หรือหาทางแก้ที่ระบบใหญ่โดยไม่เปลี่ยนระบบย่อยก็ไม่สามารถทำได้สำเร็จเช่นกัน นอกจากนี้ ในการเป็นผู้จัดการการเปลี่ยนแปลงทางสังคม แต่ถ้าอยู่ในฐานะของผู้สังเกตการณ์กับกระแสต่าง ๆ ได้ และนิยามความเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ก็สามารถ ส่งผลสะท้อนให้กับสังคมได้เช่นกัน เมื่อนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้กับปัญหาใดปัญหาหนึ่ง จึงต้องนิยามปัญหานั้นก่อนว่าประกอบด้วยปัจจัย อะไรบ้าง ยกตัวอย่างเช่น ปัจจัยประการแรก คือ มนุษย์ เพราะปัญหานั้นต้องสัมพันธ์กับมนุษย์อย่างแน่นอน ปัจจัยประการต่อมา คือ การรับรู้ ดังนั้น จะต้องอาศัยการสื่อสารและเทคโนโลยีในการสื่อสารเพื่อให้เกิดการรับรู้ขึ้น นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไขปัญหา และเกี่ยวพันไปถึง ทรัพยากร (Resource) อาทิ เงินกับเวลา อีกด้วย โดยสรุปแล้วทฤษฎีระบบได้อธิบายให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ในจักรวาลล้วนเป็นระบบที่เชื่อมโยงต่อเนื่องเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งด้านจิตไปจนถึงภาวะความหลุดพ้น (เสริมศิริ อัครพุดพิพันธ์, 2555: 311-315) ผู้วิจัยเห็นว่าทฤษฎีระบบนี้ก็คือแนวคิดเรื่องอิทัปปยตาและปฏิจจสมุปบาทในพระพุทธศาสนานั้นเอง

## 2. ทฤษฎีของไฮโลโทรปิคของสตานิสลัฟโกรฟ

สตานิสลาฟ โกรฟ เกิดในปี 1931 ที่กรุงปราก ประเทศเช็กโกสโลวาเกีย โกรฟได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยชาร์ลส์ (Charles University) และได้รับปริญญาเอกสาขาปรัชญาทางการแพทย์จากสถาบันวิทยาศาสตร์เช็กโกสโลวาเกีย เพราะโกรฟเริ่มต้นทำงานด้วยการทำวิจัยเกี่ยวกับยาหลอนประสาท ระหว่างปี 1956-1960 และต่อมาในปี 1960-1967 เขาได้รับตำแหน่งผู้

ควบคุมและตรวจสอบการวิจัยที่โปรแกรมวิจัยยาหลอนประสาทของสถาบันวิจัยทางจิตเวช ที่กรุงปราก จากนั้นโกรฟได้ย้ายไปทำงานที่อเมริกา ในช่วง 7 ปีแรกที่นี่ เขาทำวิจัยเกี่ยวกับจิตบำบัดโดยใช้สารแอลเอสดี โดยใน 2 ปีแรกเขาทำงานที่ภาคีทางการวิจัยและคลินิก ที่มหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ และหน่วยวิจัยของโรงพยาบาลสปริงกรูฟสเตท (Spring Grove State Hospital) ที่เมืองบัลติมอร์ และใช้เวลา 5 ปีต่อมาในการดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์วิจัยจิตเวชที่ศูนย์วิจัยจิตเวชแมริแลนด์ นอกจากนี้ โกรฟยังได้เป็นหัวหน้าโครงการวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยยาหลอนประสาท โครงการทำยา ๆ ที่เกิดขึ้นในอเมริกา ต่อมาในปี 1973-1987 โกรฟได้รับทุนวิจัยที่สถาบันอีซาเลน ที่เมืองบีกเซอ รัฐแคลิฟอร์เนีย ณ ที่นี้ เขาและคริสตินา กรอฟ ภรรยาของเขาได้พัฒนาวิธีการบำบัดที่ไม่ใช้ยาหลอนประสาทขึ้น ซึ่งมีชื่อว่าการบำบัดด้วยการหายใจแบบไฮโลโทรปิก ซึ่งต่อมากลายเป็นเครื่องหมายการค้าของพวกเขาในการบำบัดและการฝึกอบรม ตลอดช่วงที่ทำวิจัย โกรฟได้ควบคุมการทดลองใช้ยาหลอนประสาทถึงกว่า 3,000 ครั้ง และศึกษาจากรายงานของคนอื่นๆ อีกกว่า 2,000 ชิ้น ด้วยการสังเกตเห็นถึงประสิทธิภาพของยาหลอนประสาทในการเข้าถึงสภาวะเหนือธรรมดาของจิตสำนึก โกรฟได้พัฒนาจิตบำบัดโดยใช้สารแอลเอสดีขึ้นเพื่อเข้าถึงสภาวะดังกล่าว แต่เนื่องจากต่อมามีกฎหมายเกี่ยวกับการห้ามใช้ยาหลอนประสาทออกมา เขาจึงเลิกการบำบัดด้วยวิธีการนี้และหันไปพัฒนาวิธีการอื่นที่จะเข้าถึงสภาวะเหนือธรรมดาของจิตสำนึก จนเกิดเป็นการบำบัดด้วยการหายใจแบบไฮโลโทรปิกขึ้น ซึ่งประกอบด้วยการหายใจอย่างรวดเร็ว การใช้ดนตรีที่เร้าความรู้สึกให้ถึงภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีต และการสัมผัสที่ทำให้ผ่อนคลาย วิธีการนี้ช่วยให้บุคคลเข้าถึงสภาวะเหนือธรรมดาของจิตสำนึก ที่เรียกว่า สภาวะไฮโลโทรปิก ซึ่งโกรฟเชื่อว่าการเข้าถึงสภาวะดังกล่าวเป็นกระบวนการช่วยเยียวยาปัญหาทางจิตใจของบุคคลที่เกิดขึ้น รวมถึงปัญหาทางด้านจิตวิญญาณที่เกิดขึ้น ซึ่งเขาเรียกมันว่า วิฤติทางจิตวิญญาณนั่นเอง

### 3. ทฤษฎีของคาร์ล จี จุง

คาร์ล จี. จุง (Carl G. Jung) เป็นจิตแพทย์ชาวสวิส อธิบายถึงชาติกำเนิดเป็นจุดเริ่มต้นของบุคลิกภาพ และพัฒนาการของบุคลิกภาพ เริ่มจากการปฏิเสธไปตลอดชีวิต สำหรับความรู้สึกทางเพศจะมีบทบาทสำคัญก่อนอายุ 5 ขวบ และจะมีบทบาทสำคัญสูงสุดในช่วงวัยรุ่น บุคลิกในช่วงวัยรุ่นจะพัฒนาไปในด้านความกระตือรือร้น ความรัก มีชีวิตจิตใจ สุขสดชื่นส่วนวัยผู้ใหญ่บุคลิกภาพจะพัฒนาไปในแบบต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป และจุงยังได้แบ่งลักษณะของบุคคลเป็น 2 ประเภท คือ (ลักษณะสรวิวัฒน์, 2545, หน้า 51-52) (1) บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และ (2) บุคลิกภาพแบบแสดงตัวหรือชอบเด่น นอกจากนี้ จุง อธิบายว่า บุคลิกภาพของคนเราจะพัฒนาไปได้ เนื่องจากลักษณะดังต่อไปนี้

(รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง, 2542, หน้า 29-31) (1) ลักษณะก้าวหน้า หมายถึงบุคลิกภาพในแต่ละช่วงจะพัฒนาในลักษณะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นดีขึ้นในทุกด้าน (2) ลักษณะถดถอย ในชีวิตคนเราจะมีการพัฒนา 2 ลักษณะ บางขณะเราพัฒนาไปข้างหน้า แต่บางระยะก็ถอยหลัง เมื่อไรที่เกิดปัญหามนุษย์ย่อมแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาโดยดึงเอาประสบการณ์เดิมมาใช้และอีกวิธีคือการถอยกลับไปสู่สภาพการณ์เดิมที่มั่นคง ปลอดภัย จะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ในคนที่มีบุคลิกภาพปกติ พฤติกรรมเช่นนี้จะไม่ยึดเยื้อเกินไป ซึ่งจะเป็นผลดีทำให้สามารถตั้งหลักคิดทางแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้าถอยกลับมานานเกินไป มีความสุขในสภาพการณ์เดิมจนไม่กล้าก้าวต่อไปข้างหน้า ก็จะทำให้บุคลิกภาพมีปัญหา (3) การแทนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงพลังงานจากระบบหนึ่งไปยังอีกระบบหนึ่ง อยู่ภายใต้กฎแห่งความสมดุล และ (4) การเก็บกด จะเกิดขึ้นเมื่อไม่สามารถแทนที่ได้ พลังงานนั้นไม่ได้สูญหายไปไหนแต่ถูกเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก ทำให้จิตใต้สำนึกมีพลังมาก มีอำนาจเหนือจิตสำนึกและถ้าพลังของจิตใต้สำนึกสามารถผ่านแรงกดดันนั้นขึ้นมาได้ ก็ทำให้คนเรามีพฤติกรรมผิดปกติได้ ซึ่งแทนที่จะทำให้บุคลิกภาพเคลื่อนที่ไปข้างหน้า การเก็บกดจะทำให้บุคลิกภาพถอยหลัง

#### 4. ทฤษฎีของอับราฮัม มาสโลว์

อับราฮัม มาสโลว์เกิดที่เมืองบรูกลิน นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา บิดามารดาเป็นชาวยิวซึ่งอพยพมาจากรัสเซีย มาสโลว์เป็นพี่ชายคนโตในพี่น้องทั้งหมด 7 คน พ่อแม่ของเขามีความปรารถนาที่จะให้เขาได้รับการ ศึกษาอย่างดีที่สุดซึ่งมาสโลว์ก็ยอมรับในความปรารถนา นี้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาเพื่อไปสู่เป้าหมายที่พ่อแม่ตั้งไว้ในระยะวัยเด็กและวัยรุ่นตอนต้นก็สร้างความขมขื่นให้แก่เขา มากเหมือนกัน ดังที่ เขาได้เขียนเกี่ยวกับตัวเองได้ว่า “ด้วยความเป็นเด็กจึงไม่เป็นที่น่าสงสัยว่าทำไมฉัน จึงไม่ป่วยเป็นโรคจิตฉัน เป็นเด็กชายยิวตัวเล็ก ๆ อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ใช่ชาวยิว ซึ่งมันเหมือนกับสภาพ ของเด็กนิโกรคนแรกที่เขาไปอยู่โรงเรียนที่มีแต่เด็กผิวขาว ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มีความสุข ฉันใช้เวลา อยู่แต่ในห้องสมุดและห้อมล้อมด้วยหนังสือต่าง ๆ โดยปราศจากเพื่อน” จากประสบการณ์ดังกล่าวทำให้ บางคนอาจคิดว่าความปรารถนาของ มาสโลว์ ที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นนั้น เริ่มต้นมาจากความปรารถนาที่จะให้ชีวิตความเป็นอยู่ของเขาดีขึ้นนั่นเอง มาสโลว์ได้ทุ่มเทเวลาอย่างมาก ใ้กับการศึกษาจิตวิทยาเกี่ยวกับมนุษย์ ทางด้านชีวิตครอบครัวเขาได้แต่งงาน กับ Bertha Goodman ซึ่ง มาสโลว์ ยกย่องภรรยาว่ามีความสำคัญต่อชีวิตของเขามาก ดังที่เขากล่าวว่า “ชีวิตยังไม่ได้เริ่มต้น สำหรับฉันจนกระทั่งเมื่อฉันแต่งงานและได้ย้ายเข้ามาอยู่ใน Wisconsin” (ดาโรน ปฏิเมธีภรณ์, 2556, หน้า 12-14) มาสโลว์ ได้เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปไว้เป็น

ลำดับดังนี้ (1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (2) ความต้องการความปลอดภัย (3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (4) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง และ (5) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนี้ มาสโลว์ มีการเรียงลำดับชั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้น ดังนี้ (1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (2) ความต้องการความปลอดภัย (3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (4) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง และ (5) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทั้ง 5 นี้ เป็นทฤษฎีที่สนับสนุนแนวคิดของจิตวิทยาก้าวพ้นตัวตน แม้จะมีหลากหลายทฤษฎี แต่ก็สามารถสรุปได้ว่าวิวัฒนาการของโลกมีเพียง 3 มิติใหญ่ที่เป็นห่วงโซ่แห่งความต่อเนื่อง คือ (1) การกำเนิดของกายวัตถุ (2) กำเนิดแห่งชีวิต และ (3) กำเนิดการแห่งจิตวิญญาณหรือเรียกว่า ง่าย ๆ ว่า รูปร่าง ชีวิต และจิตวิญญาณ แต่ละส่วนเชื่อมสัมพันธ์กันโดยมีจิตวิญญาณร่วมอยู่ด้วยนั่นเอง (Ken Wilber, 1995, pp.16-33)

## บทสรุป

จากการวิเคราะห์ “จิตวิทยาตะวันตก” พบว่า จิตวิทยาตะวันตกที่มุ่งเน้นไปที่จิตปรุงแต่งและการเข้าไปทำความเข้าใจทุกแง่มุมของจิตปรุงแต่งนั้นด้วยความสนใจใคร่รู้ช่วยให้เข้าใจสภาวะจิตใจของปัจเจกบุคคลอันสลับซับซ้อน หนทางที่จิตปรุงแต่งเรื่องราวต่าง ๆ จนเกิดเป็นปมขัดแย้งและภาวะไม่เป็นปกติ ทั้งยังสามารถฉายซ้ำภาพความปั่นป่วนภายใน และแบบแผนการปกป้องตัวเอง เกิดเป็นพลวัตของความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ต่อสังคม และต่อโลก จะเห็นได้ว่าในช่วงศตวรรษที่ 60 โดยความสนใจของนักจิตวิทยาการรู้คิด โดยกระบวนการสร้างพฤติกรรมภาวะตื่นรู้ได้ 5 แนวคิด คือ (1) กลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งเห็นว่าพฤติกรรมที่ปรากฏและสามารถสังเกตได้เท่านั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ควรศึกษาในจิตวิทยา (2) กลุ่มการขับเคลื่อนทางจิต พื้นฐานแนวคิดนี้มาจากความสนใจเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกและเชื่อว่าแรงขับเคลื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ (3) กลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยม เป็นการให้ความสนใจกับการมีชีวิตอยู่โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม มนุษย์ไม่ใช่เป็นผลของความไม่เห็นแก่ตัวและความใจบุญเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของปัจเจกชน และ (4) กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด ในรูปแบบและแนวคิดจิตวิทยาทางตะวันตก 2 แนวคิด คือ (1) จิตวิทยาเชิงบวก มีลักษณะคล้ายๆ กับการมองโลกในแง่ดี เป็นคุณลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลหรือเป็นจุดแข็งเฉพาะบุคคล และเป็นความสามารถพิเศษที่ช่วยให้บุคคลหรือเป็นจุดแข็งเฉพาะบุคคล และเป็นความสามารถพิเศษที่ช่วยให้บุคคลมีความสุขในชีวิต มีแรงจูงใจใฝ่ดี ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถจัดการชีวิตได้ จิตวิทยาเชิงบวกจะให้ความสำคัญกับ 4 ลักษณะ คือ

(1) การรับรู้ความสามารถของตน (2) การมองโลกในแง่ดี (3) ความหวัง และ (4) การฟื้นฟูพลัง และ (2) จิตวิทยาก้าวพ้นตัวตน ตัวตนหรืออัตตาเป็นสภาวะที่มนุษย์ทั้งหลายต่างหลงยึดมั่นว่าเป็นของตน เมื่อหลงยึดมั่นก็จะนำไปสู่การพอกพูนกิเลสอย่างอื่นตามมาอีกมากมาย เช่น การยึดมั่นในรูปร่าง ทรัพย์สิน เงินทอง เกิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง และมีความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์จะสร้างแนวคิดสำหรับดำเนินชีวิตเพื่อความเติมเต็มความต้องการเหล่านั้นอย่างไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าสัตว์ บุกช้ายัญ การทรมานร่างกายโดยประการต่างๆ เป็นต้น การก้าวพ้นตัวตนหรืออัตตานี้จึงเป็นการสลัดความทุกข์อันเกิดจากการยึดมั่นเหล่านั้น ซึ่งมีนักปรัชญากลุ่มจิตวิเคราะห์ เช่น คาร์ล จี จุง, สแตนนิสลาฟ โกรป และ มาสโลว์ ที่มีการพัฒนาจิตวิทยาตะวันตกที่มีความโดดเด่นมี 2 ทยุค คือ จิตวิทยาเชิงบวกและจิตวิทยาก้าวพ้นตัวตน ผู้วิจัยเห็นว่า การคิดเชิงบวก คือ การมองสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เป็นการเห็นสัจธรรม คือ ความเป็นธรรมดาของชีวิตและโลก การพยายามเข้าใจในลักษณะเช่นนี้เป็นบริบทของคำว่า “รู้” หรือ ปัญญา ส่วนการก้าวพ้นตัวตนเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสคือเครื่องหมักดองที่ทำให้คนยึดติดและเป็นทุกข์ คนที่สามารถก้าวพ้นความเป็นตัวตนได้ จึงเป็นคนที่ดีจากความหลับ พบทางออกได้ ไม่เป็นผู้หลง แนวคิดเหล่านี้จึงเป็นรากฐานของการเข้าสู่ภาวะตื่นรู้นั่นเอง

## References

- กันยา สุวรรณแสง. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: รวมสาสน์.
- ณรงค์ เสียงประชา. (2530). *มนุษย์กับสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ดาริน ปฎิเมธีภรณ์. (2556). “แรงจูงใจในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงาน บริษัท ขนส่งทางอากาศของเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร”. *สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดโช สวานานนท์. (2518). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ปราโมทย์ เชาวศิลป์. (2526). *คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิช.
- ยศ สันตสมบัติ. (2542). *พรอยด์และพัฒนาการของจิตวิเคราะห์ : จากความฝันสู่ทฤษฎีสังคม*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง. (2542). *การพูดเพื่อการประชาสัมพันธ์*. กรุงเทพมหานคร: นานาสิ่งพิมพ์.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- วิจิตรภาณี เจริญขวัญ. (2551). *ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา*. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- วิัญญา วัฒน. (2556). “ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง”. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาริศา สัสสินทร. ดาบตำรวจ หญิง. (2558). รูปแบบการสร้างภาวะตื่นรู้เชิงพุทธจิตวิทยาบูรณาการ. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- สิริพร วงษ์ไทน. (2554). “ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาต้านบวก ความผูกพันต่อองค์กรและผลการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษานาคราพาณิชย์แห่งหนึ่ง”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสริมศิริ อัครพุดพิพันธ์. (2555). การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- อริยา คูหา. กาย จิต: ความสมบูรณ์แห่งชีวิต. *วารสารรัฐสมิแล*. 30 (2). (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 47-49.
- \_\_\_\_\_. (2554). จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology). *วารสารรัฐสมิแล*. 32 (3). (กันยายน – ธันวาคม) : 77-82.
- อะริยา เลาสุริโยธิน. (มปป.). *วิชาจิตวิทยาร่วมสมัย*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- Compton. William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Wadsworth Publishing.
- Harvey. P. (1995). *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Surrey: Curzon Press.
- Keith Campbell. (1938). *Body and Mind*. Notre Dame, Indiana : University of Notre Dame Press.
- Ken Wilber. (1995). *Sex Ecology and Spiritual*. Massachusetts: Shampala Publication Inc.
- Leahey. T.H. (2000). *A History of Psychology: Main Current in Psychological Thought*. (5th ed.). NJ: Prentice Hall.
- Nandor Fodor. (1958). *Freud : Dictionary of Psychoanalysis*. New York: Philosophical Library. Inc.