

บทที่ 5

แนวคิดพฤษภีเกี่ยวกับความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์

เด็กของเรื่อง

1. ความจำเป็นของการเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์
2. พฤติกรรมที่มีมาของพุติกรรมอย่างไร
3. พฤติปัจเจกบุคคลอธินายที่มาของพุติกรรมอย่างไร
4. พฤติจิตสังคม อธินายวิกฤตการณ์แต่ละช่วงวัยอย่างไร
5. กลุ่มพุติกรณนิยมอธินายเรื่องพุติกรรมอย่างไร
6. พฤติคุณเอง อธินายเรื่องพุติกรรมอย่างไร

สาระสำคัญ

1. ผู้ทำงานสุขภาพจิตชุมชน ต้องทำงานกับคนทุกเพศ ทุกวัย จึงจำเป็นต้องรู้จักคน เป็นอย่างดี นั่นคือ ต้องเข้าใจที่มาของพุติกรรมทั้งปกติและไม่ปกติ
2. พฤติจิตวิเคราะห์เชื่อว่า โครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วยอิด (Id) อีโก้ (Ego) ชูปเปอร์อีโก้ (Super Ego) ซึ่งมนุษย์จะคิดและแสดงออกอย่างไรนั้นมาจากพัฒนารูปแบบและการ เลี้ยงดูในวัยต้นเป็นสำคัญ พัฒนาการของมนุษย์ทั้ง 5 ขั้นนั้นถ้าไม่ได้รับการตอบสนองที่เพียงพอ จะจะเกิดการติดค้างในจิต ได้สำนึกและมีพุติกรรมที่ผิดปกติในวัยต่อมา
3. พฤติปัจเจกบุคคล (Individual Theory) อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) เชื่อ ว่าพุติกรรมมนุษย์มีแรงจูงใจจากการลงบกมด้อยของตนเอง
4. พฤติจิตสังคมมีความเชื่อว่ามนุษย์จะมีวิกฤตการณ์ (crises) 8 ขั้น ตั้งแต่กิดจน วัยชรา โดยขั้นแรกจะมีผลต่อสิ่งแวดล้อม ขั้นต่อมา มีความสำคัญมากที่จะเสริมให้มนุษย์ผ่าน วิกฤตการณ์ (crises) นั้นไปได้ดีหรือไม่

5. กลุ่มพฤติกรรมนิยม เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดจาก การเรียนรู้โดยถูกความเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning) การวางแผนในแบบการกระทำ (operant conditioning) และการทำตามโดยการเลียนแบบ (Modeling)

6. ทฤษฎีตนเอง เชื่อว่า มุขย์ฟีโนมีนัลฟิลด์ (phenomenal field) ซึ่งเปรียบเสมือนประสบการณ์ทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวซึ่งทำให้มุขย์มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองที่ต่างกันและแสดงออกตามที่สังคมต้องการ

วัตถุประสงค์ของการเรียน

1. สามารถเห็นความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมมนุษย์
2. สามารถอธิบายที่มาพฤติกรรมมนุษย์โดยแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)
3. สามารถอธิบาย พัฒนาการ 8 ขั้นของทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) โดยเชื่อมโยงกับที่มาของพฤติกรรมที่แตกต่างกันของมนุษย์
4. สามารถอธิบายพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ในแบบต่าง ๆ ได้
5. อธิบายได้ว่า ฟีโนมีนัลฟิลด์ (Phenomenal field) และความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (self concept) คืออะไร และเชื่อมโยงกับการเกิดพฤติกรรมได้อย่างไร

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์

งานสุขภาพจิตชุมชน เป็นงานที่ต้องทำกับคน ทุกเพศ ทุกวัย และจำนวนมากซึ่งแน่นอนต้องหากราชความคิด การทำงานซึ่งลักษณะเหมือนโน้มน้าวให้คนต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงความเชื่อทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง หรือวิถีชีวิต (life-style) ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตนี้นั้น ผู้ทำงานลักษณะนี้จำเป็นต้องเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติมนุษย์ ที่มาของพฤติกรรมมนุษย์เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการจัดโปรแกรมการป้องกันปัญหาในชุมชน เช่น การให้การป้องกันขั้นต้น (primary prevention) กับเด็กวัยรุ่น ผู้ทำงานชุมชนก็ต้องเข้าใจวัยรุ่นเป็นอย่างดีทั้งกาย ใจ สังคม สติปัญญา หรือการป้องกันปัญหาพุติกรรมเบี่ยงเบนผู้ทำงานชุมชนก็ต้องให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง เป็นต้น ฉะนั้นการเรียนรู้ที่มาของพฤติกรรมโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

พฤติกรรมของมนุษย์มีทั้งที่แสดงออกให้เห็นหรืออาจไม่แสดงออกให้เห็นก็ได้ ด้านเหตุของพฤติกรรมคือความคิด คนคิดคืนมีสุขจะแสดงออกโดยยิ้มแย้มอารมณ์ดี เป็นมิตร บางคนอาจไม่แสดงออก บางครั้งมีปัญหาเหมือนกัน คนหนึ่งอาจโกรธແแค้น แต่บางคนเก็บกอดควบคุมหรืออาจหาทางออก เช่น พึงยาเสพติด บางคนอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงถึงกับทำร้ายคนเอง ทำร้ายผู้อื่นได้ บางคนก็ทำใจได้ อะไรเป็นสาเหตุที่มนุษย์คิดแตกต่างกันและส่งผลให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกัน

ผู้สนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์เริ่มตั้งแต่ ชีปโป้เครติส (460-377 BC) โดยมีแนวคิดว่าอุปนิสัยของคนถูกกำหนดโดยของเหลว 4 ชนิด ได้แก่ เลือด เสมหะ น้ำดีสีดำ และสีเหลือง สีเหลือง แสดงออกในลักษณะไม่สงบ พุ่งซ่าน เป็นต้น หลังจากนั้นก็มีผู้คิดทฤษฎีอีกมากมายในการอธิบายที่มาของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งทฤษฎีที่สำคัญได้แก่

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud 1856-1939) เป็นแพทย์ทางประสาทวิทยาชาวเยอรมันได้รักษาโรคที่มีอาการทางกาย แต่ค้นไม่พบสาเหตุทางกายเลย ซึ่งเขาเรียกว่า osis ที่เรียชื่อคนไข้มองไม่เห็น โดยที่ตัวประสาทตาปกติ เป็นต้น แต่มีอ่อนไข้ถูกรักษาด้วยการสะกดจิตกลับทำให้ผู้ป่วยหายได้ ซึ่งฟรอยด์ไม่มีความสามารถทางสะกดจิตนัก เขายังศึกษาค้นคว้าในเรื่องการวิเคราะห์จิตและพัฒนาทฤษฎีของเข้าจากประสบการณ์ในการรักษาคนไข้

ฟรอยด์เชื่อว่ามนุษย์มีโครงสร้างบุคลิกภาพซึ่งประกอบด้วย อิด (Id) อิโก้ (Ego) และซุปเปอร์อิโก้ (Super ego)

อิด (Id) เป็นแรงขับพื้นฐานที่มนุษย์มีมาแต่กำเนิดและเป็นสัญชาติญาณที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึก ส่วนนี้จึงทำงานโดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องสังคมวัฒนธรรม เป็นส่วนที่ทำความพึงพอใจ (pleasure principle) ไม่ผ่านการขัด gele ขณะนี้ถ้าผู้ใดมีส่วนนี้สูง เขายังมีพฤติกรรมที่ตามใจตนเอง ยึดความสะดวกสบายไม่แคร์สังคมหรือทำตามกฎระเบียบของสังคม วัฒนธรรม ศีลธรรมจรรยาเท่าไหร่นัก

ซุปเปอร์อิโก้ (Super ego) เป็นส่วนที่ได้รับจากสังคมโดยเริ่มจากครอบครัวซึ่งได้รับการสั่งสอนอบรมในเรื่องค่านิยมพื้นฐานพิเศษของชั้วชีด กฎหมายที่ทางสังคมตั้ง ๆ ผู้ที่มีส่วนนี้สูงมากเป็นคนแคร์ต่อสังคม พฤติกรรมที่แสดงออกต้องเป็นไปตามที่กรอบของสังคมวัฒนธรรมตั้ง

ໄວ້ ສໍານັກຈົກເກີນໄປ ສ່ວນຂອງອິດ (Id) ຈະ ໄນໄດ້ຮັບກາຣຕອບສັນອົງ ທຳໄຫ້ເກົ່າຍືດ ມີຜລກະທບຕ່ອງ ສູງພາພິຈີດໄດ້

ອິໂກ (Ego) ເປັນຕົວປະປັນປະນອນ (Compromise) ຮະຫວ່າງຄວາມຕ້ອງກາຣຕານຄວາມພຶ່ງພອໃຈ (ອິດ) ກັບກູ້ແກ່ທ່າງສັກນ (ຊູປເປົ່ວ່ອ ອິໂກ) ເຊັ່ນ ນັກສຶກຍາອາຍາກທານຂນມະຫວ່າງທີ່ກຳລັງນັ້ນເຮັນອູ້ໆພຣະທິວ ແຕ່ໃນແກ່ກູ້ຮັບເບີນຫຼືໃນແກ່ມາຮາທ (ໜຶ່ງສັກນສ່າງເຂົ້າ) ນັ້ນໄໝ່ເໜາະທີ່ຈະການເວລານີ້ ຮະຫວ່າງທີ່ນັກສຶກຍາຕືດອູ້ໆວ່າຈະການຫຼືໄມ້ການດີ ຂ່າວນີ້ອິໂກກຳລັງທຳການອູ້ໆ ແລະ ຄ້ານັກສຶກຍາຕັດສິນໃຈຫົບຂນເຂົ້າມາທານກີ່ແສດງວ່າ ອິໂກ ເຂົ້າຂ້າງ ອິດ ກື່ອທຳຕາມທີ່ຕຸນເອງພອໃຈ ໂດຍໄໝ່ຄືດລຶ່ງກູ້ແກ່ທ່າງສັກນ ແຕ່ຄ້ານັກສຶກຍາໄໝ່ຍອມການກີ່ແສດງວ່າ ອິໂກເຂົ້າຂ້າງຊູປເປົ່ວ່ອ ອິໂກ

ພຸດທິກຣມທີ່ອອກມາຈະເໜາະສົມຫຼືໄໝ່ ອິໂກ ຈຶ່ງເປັນຕົວສຳຄັນໃນກາຣຈັດກາຣຜົມພສານ ຄວາມຕ້ອງກາຣຂອງຕຸນເອງແລະສັກນ ແລະຄ້າອິໂກຈັດກາຣໄດ້ດີ ພຸດທິກຣມກີ່ຈະອອກມາເໜາະສົມໄໝ່ ທຳໄຫ້ຕຸນເອງແລະຜູ້ອື່ນເຄືອດຽ້ອນ ຜ່ານ່າງໃຫ້ຢູ່ກາຣພິຈາລະນີກາລເທະະຈ່ວຍໃນກາຣແກ້ປັ້ງຫາໄດ້ ນັ້ນກື່ອ ກາຣປ່ຽນຕົວໄປຕານສຖານກາຮົນ ເວລາ ໂອກສ ອິໂກ ຈຶ່ງເປັນຕົວທີ່ເກີ່ວຂຶ້ອງກັບຫລັກແໜ່ງ ຄວາມເປັນຈິງ (reality principle) ກື່ກາຣປ່ຽນຮະຫວ່າງຄວາມພຶ່ງພອໃຈແໜ່ງຕົນກັບກາຍອນຮັບໃນ ສັກນ ເພຣະຕາມຫລັກແໜ່ງຄວາມເປັນຈິງຄ້າຕຸນເອງໄໝ່ໄດ້ຮັບຄວາມພຶ່ງພອໃຈເລີຍ ມນຸຍ່ຍື້ກີດຖຸກ໌ ແລະຄ້າສັນອົງຕອບຕ່ອງສ່ວນຂອງອິດມາກເກີນໄປ ກົມກຈະທຳຄວາມເຄືອດຽ້ອນໄທກັບຄນຮອບເຂົ້າໄດ້ ເພຣະທຳຕາມໃຈຕຸນເອງໂດຍໄໝ່ສັນໃຈບຣທັກຫຼານຂອງສັກນ

ນະນຳນີ້ອິໂກທີ່ເຂັ້ມແໜ່ງຈະສ່າງພົດໃຫ້ມນຸຍ່ປ່ຽນຕົວໄດ້ສາມາຮົມມີມນຸຍ່ສົ້ມພັນນີ້ໄດ້ດີ ແລະ ໄນນີ້ປັ້ງຫາສູງພາພິຈີດ

ມນຸຍ່ຈະມີກາຣພັ້ນນາທີ່ແຕກຕ່າງກັນເນື່ອງຈາກຕົວກຳຫານຄການພັ້ນຫຼັກຣມ ເຊັ່ນ ຮະດັບສົດ ປັ້ງຫາ ວຸພິກາວະ ເປັນຕົ້ນ ນອກຈາກນີ້ສ່ວນທີ່ສຳຄັນອີກສ່ວນໜຶ່ງກື່ອ ທັນຄວິບອົງພ່ອແມ່ ຈາກກາຣ ເລີຍດູໃນວິຍິເຕີກ ເຊັ່ນ

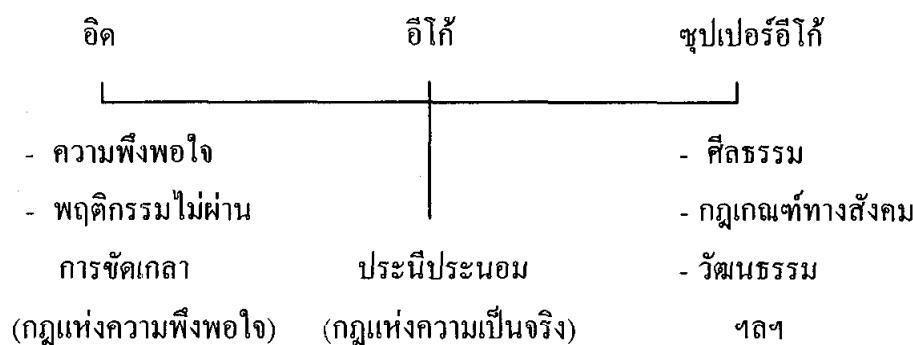
1. ຄຣອນຄຣວທີ່ປົກປຶ້ອງສູກນາກເກີນໄປ ອູ້ແລະຕັດສິນໃຈແກ້ປັ້ງຫາໄທຖຸກອ່າງທຸກສຖານ ກາຮົນ ຜ່ານ່າງໃຫ້ໄດ້ເກີນນີ້ອິໂກທີ່ອ່ອນແອງໄໝ່ສາມາຮົມຕັດສິນໃຈຜົມພສານຮະຫວ່າງຄວາມຕ້ອງກາຣຂອງຕຸນ ເອງແລະສັກນໄດ້

2. ຄຣອນຄຣວທີ່ປົກປຶ້ອງສູກ ເດັກນັກຈະໂກຣ ກ້າວຮ້າວ ແກ້ລີຍຄຕານເອງແລະຜູ້ອື່ນ ພຸດທິກຣມທີ່ແສດງອອກຈາກໃຊ້ອິດມາກກວ່າຊູປເປົ່ວ່ອ ອິໂກ

3. ครอบครัวที่เจ้าระเบียบ การเลี้ยงดูที่เคร่งครัด ตามระบบระเบียน จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ค่อนมาทาง ชุปเปอร์อิโก้ ไม่ยอมออกนอกรอบของสังคม อิด หรือความพอใจส่วนตนไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้เครียดง่าย ซึ่งอาจพัฒนาไปเป็นโรคประสาทได้

4. ครอบครัวที่ปล่อยปละละเลย การเลี้ยงดูที่ไม่ให้กฎระเบียบ ไม่อุปกรณ์ สั่งสอนจะทำให้เด็กขาดความรับผิดชอบในสิ่งต่างๆ ไม่สามารถตัดสินใจได้ ขาดการวางแผนและจัดการความคุณค่าของตนเอง ขาดความต้องการของตน (อิด) ทำให้สังคมหรือนบุคคลรอบข้างเดือดร้อนได้

อิโก้ ที่ทำงานไม่มีคุณภาพ ไม่ใส่ใจ หรือชุปเปอร์อิโก้สูง หรือปรับไม่ถูกภาวะทางเพศจะส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์และถ้าตัดสินใจประนีประนอมไม่ได้ จะเกิดการขัดแย้งระหว่าง อิด กับ ชุปเปอร์อิโก้ ซึ่งถ้าเป็นอยู่นานเรื่อรังก์จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเป็นโรคจิต โรคประสาทได้



นอกจากนี้ ฟรอยด์ยังเชื่อว่า อิโก้จะมีบทบาทที่เข้มแข็งสามารถปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีหรือไม่นั้น มาจากขั้นตอนการพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็กซึ่งฟรอยด์แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ซึ่งฟรอยด์เรียกว่า ขั้นพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ได้แก่

1. ขั้นปาก (แรกเกิดถึงประมาณ 1 ขวบครึ่ง) ฟรอยด์ถือว่าความสุขอยู่ที่ปาก หากต้องการดูด กลืน ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดการติดค้าง (Fixation) อย่างได้ความสุขทางปาก ซึ่งเป็นความต้องการระดับไม่รู้ตัว (unconscious) พฤติกรรมที่แสดงออกอาจจะติดสรา สรูบ บุหรี่ ชอบนินทา ทานอาหารจุกจิกหรือแม่กระตั้งการทำอรัลเซ็กส์ เป็นต้น และที่พบได้บ่อยจะเป็นพวกที่แสดงออกมากในลักษณะสมยอม หรือไม่ก็แสดงแบบชดเชย คือ ทำเป็นพวกก้าวไว้ สนใจในเรื่องการมีอำนาจ ใช้คำพูดเป็นอาวุธ เห็นเชื้อคเนื่อง ป้อຍอ ผู้อื่น เป็นต้น

2. **ขั้นทวารหนัก** (ช่วง 2-3 ปี) ฟรอยด์เชื่อว่า เด็กวัยนี้ความสุขอยู่ที่ทวารหนัก การกลืนของสารบ้าสสาระ การปล่อยออกถือเป็นความสุข การผูกขับถ่ายที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ควบคุมร่างกาย และความคิดอารมณ์มากไป โดยแสดงออกเป็นคนเจ้าระเบียบเก็บกด หรือถ้าพัฒนาไปในทางตรงข้าม ก็อาจแสดงออกในลักษณะตามใจคนเอง ขาดความรับผิดชอบ เพราะไม่ได้รับกฎเกณฑ์ในการเลี้ยงดู ถูกเลี้ยงแบบปล่อย จึงขาดระเบียบ ขาดการควบคุมตนเอง ไม่ทำตามกฎกติกาของสังคม

3. **ขั้นอวัยวะเพศ** (ช่วง 3-5 ปี) เป็นขั้นที่สำคัญมากตามแนวคิดของฟรอยด์ เพราะเป็นขั้นที่ต้องเลียนแบบความเป็นหญิงเป็นชายจากพ่อหรือแม่ เด็กชายที่พ่อคุ้นไม่เป็นมิตร ขาดพ่อ เป็นคุณแม่แข็งแกร่ง ไม่สามารถเลียนแบบความเป็นชายได้ แต่จะรักสนิทสนมเลียนแบบความเป็นหญิงจากแม่ จะนั่งถ้าขึ้นตอนนี้พัฒนาไม่ดี ฟรอยด์เชื่อว่าจะทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนและเป็นรกรรวงเพศได้มีเชาเติบโตเป็นผู้ใหญ่

4. **ขั้นแอบแฝง** (ช่วงประมาณ 6-12 ปี) ขั้นนี้ตามแนวความคิดของฟรอยด์ เด็กจะเริ่มออกสู่สังคม เช่น โรงเรียน เรียนมีเพื่อน มีกิจกรรมมากมาย จึงสนใจและพอดีต่อการเล่น หรือเผชิญกับสภาพการณ์อื่น ๆ จึงไม่ค่อยมีปัญหาการติดค้าง (fixation) ในช่วงนี้

5. **ขั้นสืบพันธุ์** (12 ปีขึ้นไป) ช่วงนี้เริ่มนิยมอร์โนเพศ มีความรู้สึกทางเพศ เมื่อมีอารมณ์เพศแล้วแสดงออกมาไม่ได้เนื่องจากสังคมไม่ยอมรับ มนุษย์จะมีพฤติกรรมอื่นเพื่อหลอกแทนหรือชดเชย แต่เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น การเดินรำ การเขียนบทกลอน หรืออาจเป็นคนมีอุดมการณ์ต่าง ๆ ซึ่งฟรอยด์เชื่อว่าเป็นแรงผลักทางเพศทั้งสิ้น

สาเหตุของพฤติกรรมที่ผิดปกติ

ฟรอยด์เชื่อว่าไม่มีไครเลยผ่านขั้นพัฒนาการต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ เพราะคงไม่มีไครจะเลี้ยงดูได้อย่างพอเหมาะสมพอศักดิ์จนไม่เกิดการติดค้างทางจิตใจขึ้น เพียงแต่จะสมบูรณ์มากน้อยต่างกันเท่านั้น นอกจากนี้เมื่อมนุษย์อยู่กันเป็นสังคมใหญ่ขึ้นย่อมต้องมีกฎระเบียบวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามมา ซึ่งแน่นอนมนุษย์คงไม่สามารถทำความต้องการตนเองได้ บางครั้งต้องสะกดกลั้นความพึงพอใจเหล่านั้นเพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม (ชูปเปอร์อิโก้) หรือถ้าไครทำตามความพึงพอใจของตน (อิค) โดยไม่คำนึงถึงการยอมรับทางสังคม (ชูปเปอร์อิโก้) ก็เชื่อได้ว่าคนทั้งสองพวกนี้จะเกิดความขัดแย้งใจขึ้น (conflict) ความขัดแย้งระหว่างอิคกับชูปเปอร์อิโก้จะทำ

ให้อิ戈 (Ego) เกิดการกระทบกระเทือน เพราะจะต้องประนีประนอมให้ได้ เมื่อทำไม่ได้มุขย์ จะใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อลดความเครียด ความทุกข์จากการขัดแย้งนั้น เช่น ชายหนุ่มที่พัฒนาเป็นรักร่วมเพศ (Homosexual) เขาต้องการมีเพศสัมพันธ์กับ ผู้ชายแต่ก็ทำไม่ได้ เพราะสังคมไม่ยอมรับครอบครัวคาดหวังว่าเขาต้องเป็นชายแท้แต่งงานมีลูกหลานสืบสกุล แต่ขณะเดียวกันความต้องการทางเพศกับเพศเดียวกันก็มีอยู่ ถ้าเขารามใจตนเอง (อิด) อิกใจหนึ่งก็รู้สึกผิดไม่ถูกต้อง (ชูปเปอร์อิโก) การที่อยู่ในสภาพความขัดแย้งระหว่างอิดกับชูปเปอร์อิโก้นี้ ฟรอยด์เชื่อว่าจะนำไปสู่โรคจิตโรคประสาทได้ โดยที่อิ戈 (Ego) เสียสมดุลย์ ไม่สามารถประนีประนอมระหว่างความต้องการทั้งสองอย่างได้ ก็จะใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ขึ้น เช่น อาจใช้การชดเชย (compensation) ทำตนเองเข้มแข็ง เป็นชายที่แข็งแกร่ง ซึ่งการทำเช่นนี้ ความต้องการ (Id) ยังไม่ได้รับการตอบสนอง การใช้กลไกป้องกันนี้ไม่ได้ผล ก็อาจต้องใช้หลายชนิดมากขึ้น และใช้เป็นเวลานาน นั่นคือต้นเหตุของพฤติกรรมที่ผิดปกติทั้งหลาย

กลไกป้องกันทางจิตที่สำคัญ

ฟรอยด์ (Freud) เชื่อว่า กลไกป้องกันทางจิตอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious) ผู้ใช้จังมักไม่ค่อยรู้ตัวเอง กลไกป้องกันทางจิตมีประโภชน์บ้าง เพราะช่วยให้อิ戈 (Ego) ไม่ถูกคุกคามจนเกินไป แต่ถ้าใช้มากไปจะทำให้ไม่ได้แก้ปัญหาที่แท้จริง และเกิดจุดบอดในบุคลิกภาพ กลไกป้องกันตนเองที่สำคัญ ได้แก่

1. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เช่น ผู้ที่มาประชุมสาย ชูปเปอร์อิโก้ (Super Ego) ซึ่งเปรียบเสมือนโนธรรมจะบอกว่าไม่ดี ไม่ถูก อิโก้ (Ego) จึงต้องหาเหตุผลว่า ที่มาสายเพราะรถติด ซึ่งจะลดความกดดันทางจิตลงได้

2. การเก็บกด (Repression) คือการกดทับสิ่งที่ตนอยากระลืมไปเสีย เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เจ็บปวดสะเทือนใจ เช่น แดงลูกน้ำยำหนิด่าว่าในห้องประชุม หลังจากนั้นเขาจะพยายามไม่คิดถึงมันเมื่อคิดถึงเขาจะบอกตนเองว่าไม่คิด ๆ และคิดเรื่องอื่นแทน

3. การหาแพะรับบาป (Displacement) คือการเกิดความคับข้องใจกับบุคคลหนึ่งแต่ไม่สามารถแสดงตรง ๆ กับผู้นั้นได้ เพราะความอ่อนแยของตนเอง จึงต้องทางทางระยะออกกับผู้อื่นแทน เช่น ก ถูกหัวหน้างานใช้งานกลั่นแกล้งแต่ไม่สามารถโต้ตอบกับนายได้ เพราะเป็นลูก

น้องเมื่อกลับบ้านเขากำลังแสดงอารมณ์โโนโหกับลูก ภรรยา เป็นการทดสอบ โดยไม่รู้ตัวจึงทำให้เกิดปัญหาครอบครัวได้

4. การแพ้อัศจรรยา (Fantasy) การวางแผนเพื่อเติมสิ่งที่ตนไม่มี เช่น หญิงสาวที่รักสักคนเองไม่สวย ไม่มีคุณสมบัติทางเพศ แต่ในความฝันของเขานางเป็นนางเอก เป็นเจ้าหญิง เป็นต้น

5. การถอยหลังข้าคอง (Regression) การแสดงพฤติกรรมที่เป็นเด็กกว่าวัย เช่น เด็กที่มีน้องใหม่ และกลัวไม่ได้รับความสนใจเหมือนน้อง จะขอคุณแม่ใหม่ ทั้ง ๆ ที่เด็กคุณแม่ใหม่ไปแล้ว หรืออาจทำเป็นพูดไม่ชัดเพื่อทำตัวเป็นเด็กเล็ก ๆ เมื่อน้องใหม่

6. การปฏิเสธ (Denial) การปฏิเสธ เพราะสภาพจิตใจ เจ็บปวดกระแทกกระเทือนมาก เช่น ผู้ป่วยที่ตรวจเลือดเพราะกลัวติดเชื้อ เอช ไอ วี เมื่อตรวจแล้วอาจไม่ไปฟังผลและตรวจไปเรื่อย ๆ หลายคลินิกเพราะรับไม่ได้เนื่องจากตนเองไม่ใช่ติดเชื้อแน่นอน จึงปฏิเสธไม่รับรู้ผลการตรวจนั้น

ทฤษฎีปัจเจกบุคคล (Individual Theory)

อลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) เป็นศิษย์ของฟรอยด์ (Freud) มา ก่อน แต่มีความเห็นแย้งกับฟรอยด์ในเรื่องของแรงขับของความรักสึกทางเพศที่ทุกคนมีเหมือนกัน ในขั้นของพัฒนาการโดยเขาเชื่อว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน เป็นรายบุคคล (Individual) มนุษย์มีสภาพร่างกายสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน

แอดเลอร์ (Adler) เชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่ต้องการเอาชนะความไม่สมบูรณ์ (ปัจดีย์) ของตนเอง เพื่อให้ตนเองเด่นชัดในสังคม เขายกตัวอย่างเช่น นักกายกรรมที่ร่างกายแข็งแรงบึกบึนจะมาจากผู้ที่มีร่างกายผอมไม่แข็งแรงเข้าจึงพัฒนาตนเองเพื่อลบปมด้อยนี้ทำให้ตนเองสมบูรณ์ขึ้นในสังคม เขายรู้ว่าทุกคนเกิดมาไม่ปัจดีย์ มาตั้งแต่เกิดเพราะมนุษย์ทุกคนต้องดืนรันไปสู่สิ่งที่ดีกว่า เพื่อเอาชนะปมด้อยตนเองเพื่อให้เด่นในสังคมหรืออย่างน้อยก็ไม่ด้อยกว่าผู้อื่นทั้งด้านร่างกาย เขาดูน้ำปัญญา และสถานภาพทางสังคม ซึ่งวิธีการที่เลือกเพื่อไปสู่ความเด่น ความเท่าเทียมในทางบวกทางสร้างสรรค์ บุคคลนั้นก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าบางรายเอาชนะปมด้อยด้วยการเพ้อฝัน ไม่ลงมือกระทำการใดๆ นี้จะมีวิถีทางการดำเนินชีวิตที่ไม่ดี หรืออาจหาปมเด่นทางลบ เช่น เป็นอันธพาล สำส่อนทางเพศ ฯลฯ เป็นต้น แอดเลอร์ (Adler) ยังเชื่ออีกว่า

มนุษย์มีเป้าหมายชีวิต ได้จากการเลียนแบบจากประวัติชีวิตบุคคลสำคัญ นวนิยายต่าง ๆ ซึ่งทำให้ คนอาจได้คิดตีอินใจ ความศรัทธาต่อตัวเองของเรื่อง และนำมาเป็นแนวชีวิตของตน โดยไม่รู้ตัว

แอดเลอร์ (Adler) ยังเชื่อในเรื่องลำดับการเกิดว่า มีผลต่อพฤติกรรมของตน เช่นสูก คนโตที่ได้รับความรักมากเกินไป เมื่อมีน้องใหม่แล้ว สูกจะทิ้งเกิดความคับแค้น ทิฐิ โกรธ ดื้อรั้น แต่ถ้าได้สูกเตรียมพร้อมที่ดีต่อการมีน้องใหม่จะทำให้พี่คนโตมีบทบาทที่ดี อยู่ปีกปีอง มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การมีความรับผิดชอบ เป็นผู้นำ เชื่อมั่นในตนเองเมื่อ เขาเดินทางขึ้น

ลูกคนกลางมักจะพยายามประพฤติดี ไม่ทำตามความผิดพลาดของพี่ เขาจะมองหา และทำตามความพึงพอใจของพ่อแม่ แม้จะสละความสุขส่วนตัวก็ตาม เช่นรู้ว่าแม่พี่ที่ไม่ล้าง จาน เขายังพยายามล้างจานทุกวันแม้จะปี้เกียกกิตาม ขณะนั้นลูกคนกลางจะมีความกดดันสูง ต้อง พยายามเบ่งชั้นเพื่อให้ตนเองเป็นที่สนใจของครอบครัว จึงเป็นผู้เบ่งชั้นลึก ๆ ในทุกค้าน เมื่อโตขึ้น และอ่อนไหว ช่างคิด ทำงานหนัก มุนานะ และอาจจะไม่เชื่อมั่นในเรื่องความรักจากผู้อื่น

ลูกคนสุดท้องมักได้รับความช่วยเหลือจากทุกคนในครอบครัว จึงไม่ค่อยต่อสู้คืนรุน เพื่อความรักอีก ลูกคนเล็กจะจึงทำตามใจตนเอง ไม่อดทน เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง พึงพิงผู้อื่นสูง แต่ถ้าครอบครัวไม่ดามใจจนเกินไป ก็จะทำให้ลูกคนเล็กสามารถมีพฤติกรรมที่ดี สร้างสรรค์ ของการณ์ใกล้ ทะเยอทะยานได้ เพราะมีประสบการณ์จากพี่ ๆ และเรียนรู้แก้ไขในสิ่งที่พี่ ๆ ผิด พลาดมาก่อน

แอดเลอร์ (Adler) คิดว่าการเลียงคุ้ยที่สูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นและสามารถส่งผลต่อปัญหา สุขภาพจิตได้

ทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory)

อิริกสัน (Erikson) เป็นชาวเดนมาร์กที่เกิดในเยอรมัน เขาศึกษาทั้งที่อเมริกาและที่ เวียนนาอสเตรีย เขายังเป็นนักศิลปะ ต่อมาได้ศึกษาจิตวิเคราะห์โดยฝึกฝนกับแอนนา ฟรอยด์ บุตรสาวของชิกมัน ฟรอยด์ และแต่งงานกับชาวอเมริกัน และศึกษาค้นคว้าด้านจิตวิเคราะห์ที่ มหาวิทยาลัยชาร์วาร์ด

อิริกสันตั้งทฤษฎีจากความรู้หลายสาขาวิชา คือ แนวความคิดของฟรอยด์ จิตวิทยา พัฒนาการมนุษยวิทยา หลักการทางชีวิตฯฯ เชื่อว่าพลังงานทางเพศเป็นแรงขับที่ทำให้เกิด

พุติกรรม ลักษณะทางอารมณ์ถือเป็นแกนกลางของพุติกรรมทั้งหลายของมนุษย์ โดยที่สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญเช่นกัน อย่างไรก็เดาไม่ได้ละทิ้งแนวความคิดของฟรอห์ดีส์ที่เดียว

ขั้นพัฒนาการ 8 ขั้นของอธิคสัน

1. ความไว้วางใจ V.S. ไมไว้วางใจ (Trust V.S. Mistrust 0-1 ปี)

อธิคสันอธิบายว่า เมื่อทารกอยู่ในครรภ์มารดาแล้ว เด็กมีความสุข สงบ อบอุ่น ได้รับอาหาร อาศัยอยู่ในความสงบ แต่วินาทีแรกที่เด็กออกมานอกครรภ์มารดา เขายังเริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงผืนพลัน ทำให้เขามีมั่นใจว่าโลกใหม่นี้จะดีดีอนุ่มนิ่มให้ความปลอดภัยกับเขาหรือไม่ ด้านนี้เด็กๆ เลี้ยงด้วยความรัก อุ่นกอด เวลาหัวก์ไดกิน เขายังเกิดความรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่มีความสุข คนรอบข้างคืนไว้วางใจ แต่ทางตรงข้ามถ้าเด็กไม่ได้รับความรักความอบอุ่น เวลาหัวก์ร้องจนเหนื่อยกว่าจะไดกิน ก็จะทำให้เด็กสร้างภาพพจน์ต่อโลกใหม่นี้ว่าไม่น่าไว้วางใจ ไม่น่าอยู่อาศัย ประสบการณ์ในวันนี้จึงมีความสำคัญมากต่อช่วงวัยต่อไป แม่หรือผู้เลี้ยงดูมีอิทธิพลมากกับเด็ก

2. ความเป็นตัวของตัวเอง V.S. ความละอายและสงสัย (Autonomy V.S. Shame and Doubt 2 ขวบ)

ขวบปีที่ 2 เด็กมีพัฒนาการทางกายมากขึ้น สามารถเดิน สำรวจสิ่งของนิสัยใน การกระทำบางอย่าง นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมการขับถ่ายได้แต่ยังไม่ดีนัก การฝึกขับถ่าย ฝึก กดูเกณฑ์ทางสังคมไม่ควรเข้มงวดเกินไป ควรผ่อนปรนบ้าง เพื่อเด็กจะได้รู้สึกมีความสามารถ เป็นตัวของตัวเอง การใช้วิธีการอบรมที่ดำเนินเรื่องราวจะทำให้เด็กละอายและเกิดความสงสัยว่า ตนเองมีความสามารถหรือไม่ ทำให้พัฒนาไปสู่ลักษณะขาดความเชื่อมั่น วันนี้พ่อเริ่มนีบบทบาท สำคัญมากขึ้น

3. ริเริ่มสร้างสรรค์ V.S. ความรู้สึกผิด (Initiative V.S. Guilt 3-5 ปี)

เด็กเริ่มรู้จักสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และมีพัฒนาการทั้งด้านความคิดจินตนาการ วัยนี้จึง ชอบคิดประดิษฐ์แสดงความสามารถใหม่ ๆ ออกแบบ ถ้าได้รับการส่งเสริม เด็กก็จะกล้าคิด กล้า ทำมากขึ้น แต่ถ้าดำเนิน เด็กจะรู้สึกว่าตนทำผิด ไม่ดีและไม่สามารถทำตามความคาดหวังของ สังคม วัยนี้ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของเด็ก

ขบวนการทางจิตจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ เด็กชายเดิมแบบพ่อ เพศหญิง เลียนแบบบทบาทแม่ โดยอิริคสัน เชื่อว่าสังคมเป็นตัวกำหนดบทบาททางเพศ

4. ความมุนายนะ V.S. ความมีปั้นด้อย (Industry V.S. Inferiority 6-11 ปี)

วัยนี้เริ่มเข้าเรียนสังคมจากเพื่อนครู เริ่มนิอิทธิพล ถ้าวัยที่ผ่านมาพัฒนามาดี ได้รับการสนับสนุนในทางบวก เด็กจะมีความมุ่งมั่น ทำงาน สร้างผลผลิตราวกับเครื่องจักรในโรงงาน พยายามทำทุกอย่างให้ดีเท่าเทียมผู้ใหญ่ มีความรู้สึกอยากดี อยากทำอะไรให้สำเร็จ แข่งขัน เปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ถ้าช่วงนี้ผู้ใหญ่ไม่ให้กำลังใจชื่นชมคนอื่นมากกว่าเขา เด็กจะรู้สึกมุนายนะไปก็ไม่เกิดประโภชน์ และเกิดความรู้สึกสูญเสียอื่นไม่ได้เกิดปั้นด้อย

5. มีเอกลักษณ์ V.S. สับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity V.S. Identity diffusion 12-19 ปี)

วัยนี้พัฒนามาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่ก็ยังไม่เต็มที่ ยังคงมีความเป็นเด็กอยู่มาก โดยเฉพาะในวัยต้น ๆ จากการที่อยู่กับกลุ่มของสองวัย ทำให้เด็กบางครั้งไม่รู้ว่าตัวเองจะเป็นใคร อายุตรงไหนของสังคม ถ้าพัฒนาขึ้นต้น ๆ พัฒนามาดี เขาจะวางแผนบทบาทตนเองในสังคมได้เหมาะสมรู้ว่าเขาจะเหมือนใคร เรียนอะไร มีอาชีพอะไร ด้วยความมั่นใจ แก่ปัญหาได้ รู้จักจัดการกับปัญหา ใช้เวลาได้ถูกต้อง ทดสอบบทบาทต่าง ๆ ที่สังคมกำหนดให้ แต่ถ้าช่วงต้น ๆ พัฒนามาไม่ดี มีความรู้สึกทางลบมีปั้นด้อยมาก่อน เด็กจะไม่กล่าวแผนบทบาทของตน ไม่มั่นใจว่าจะเรียนอะไร เป็นใคร อายุตรงไหนของสังคม

การมีเอกลักษณ์นั้น เด็กอาจอาศัยการเลียนแบบจากพ่อแม่หรือบุคคลสำคัญที่เด็กชอบ ก็ได้ เช่น ครู คุณพ่อ คุณแม่ ฯลฯ เป็นต้น

6. ความรักที่ซ่อนซึ้ง V.S. โดดเดี่ยว (Intimacy V.S. Isolation 20-25 ปี)

ช่วงวัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ถ้าพัฒนามาดีมีเอกลักษณ์เขาก็สามารถจะทำงานหาเลี้ยงตัวเองได้ และด้วยมีความเชื่อมั่น ไว้วางใจกัน ทำให้เข้าพัฒนาไปสู่การหาคู่ครองแห่งงาน มีอาชีพสร้างครอบครัวได้ ส่วนคนที่ล้มเหลวในการพัฒนาในขั้นก่อน ๆ ก็จะทำให้เขามีสามารถ สัมพันธ์ใกล้ชิดกับใครได้ ขาดความเชื่อมั่นในการจะหาคู่แห่งงาน ซึ่งเพื่อนฝูงคนส่วนใหญ่แยกย้ายไปมีครอบครัว เขายังรู้สึกโศกเศร้า ถูกทอดทิ้ง หนีอนุญาตแยกออกตามลำพังและเหมือนตนเองแบลกแยกไปจากคนอื่น ไม่ได้ทำตามความคาดหวังของสังคม

7. การสืบperaพันธ์ V.S. การหยุดชะงัก (Generativity V.S. Stagnation 26-45 ปี)

ถ้ามนุษย์พัฒนามาถึงขั้นการเลือกคู่แต่งงานแล้ว สิ่งที่จะคิดต่อมา ก็คือ การมีลูกหลาน สืบวงศ์ตระกูล คู่แต่งงานที่มีความสุขจะสนใจอบรมเลี้ยงดูลูกให้ความรักความเอ้อใจใส่ต่อบุตรหลาน และอาจเพื่อแพ้ไปบังบุตรหลานผู้อื่นด้วย ส่วนผู้ที่ล้มเหลวในขั้นที่ผ่าน ๆ มาอยู่ไม่ได้แต่งงาน ไม่มีบุตรหลานทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนหยุดชะงัก และนักจะสนใจ เอาใจใส่แต่คนเอง สงสารตนเอง ซึ่งทำให้การพัฒนาในขั้นนี้เหมือนหยุดชะงักไป

8. บุราภาร V.S. สิ้นหวัง (Integrity V.S. Despair 45 ปีขึ้นไป)

วัยสูงอายุ มนุษย์จะสะสมประสบการณ์ต่าง ๆ ในทุกขั้นพัฒนาการที่ผ่านมาทั้ง 7 ขั้นนั้น ถ้าพัฒนามาดีพอกนี ก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจ รู้สึกประสบความสำเร็จ มั่นใจ มั่นคงและพร้อมที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ของตนไปสู่ลูกหลานและสังคม ตรงข้ามถ้าหากที่รู้สึกไม่สำเร็จในการพัฒนาขั้นต่าง ๆ ในช่วงวัยที่ผ่านมา ก็จะรู้สึกหมดหวัง อยู่ไปวัน ๆ ขาดความเชื่อมั่น และมั่นคงทางจิตใจ อาจรู้สึกว่าเหงาและกลัวตาย

สำหรับอีริคสันนั้น เชื่อว่ามนุษย์จะมีพฤติกรรมเช่นไรแสดงออกอย่างไร เป็นผลมาจากการพัฒนาการทางสังคม พัฒนาการในขั้นแรกสำคัญต่อขั้นต่อ ๆ ไป จะนั้นการเลี้ยงดูเด็กช่วงวัยต้นของชีวิต จึงเป็นสิ่งสำคัญมากต่อบุคลิกภาพมนุษย์ ผู้เลี้ยงดูซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งแวดล้อม หรือสังคมหน่วยแรกของมนุษย์ จึงจะเป็นการป้องกันปัญหาความผิดปกติของบุคลิกภาพได้

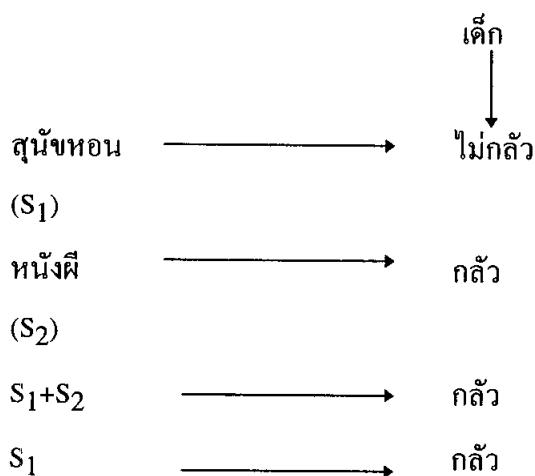
แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorist)

กลุ่มนี้มีแนวคิดที่แตกต่างจากกลุ่มจิตวิเคราะห์เขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้โดยวิธีการวางแผนไว้ หรือวิธีทำตามเลียนแบบ วัตสัน (Watson) เป็นผู้วางรากฐานจิตวิทยาและพฤติกรรมนิยม และเขาคิดว่า นักจิตวิทยาควรพยายามหาข้อมูลที่เป็นวิทยาศาสตร์ที่สังเกตและวัดได้มาใช้ในการอธิบาย การเกิดพฤติกรรมมนุษย์ ในระยะแรก วัตสัน (Watson) สนใจแต่พฤติกรรมการเรียนรู้ของสัตว์อย่างเดียว ต่อมามาเนื่องจากความสนใจพฤติกรรมของคนและเชื่อว่า พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์และสัตว์ สามารถอธิบายได้ด้วยหลักการเดียวกัน

นักพฤติกรรมนิยมที่สำคัญ ๆ ได้แก่ สกินเนอร์ (Skinner) ทอร์นไดค์ (Thorndike) ดอลลาร์ด (Dollard) และมิลเลอร์ (Miller) เป็นต้น

การวางแผนแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

การวางแผนแบบคลาสสิกนี้ได้มาจากการทดลองของ Pavlov ซึ่งเป็นนักสรีรวิทยาชาวรัสเซีย เขายกยานรื่องความสัมพันธ์ของสิ่งเร้ากับการตอบสนองโดยการทดลองกับสุนัข และพบว่าสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นซึ่งธรรมชาติไม่ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองใด ๆ เลยเมื่อนำมาเข้าคู่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองได้ เช่นปกติเด็กอาจไม่กลัวเสียงสุนัขหอนเลย แต่ถ้าเรานำเอาตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้าอีกตัวหนึ่งมาเชื่อมโยงหรือสัมพันธ์กับเสียงสุนัขหอน เช่น ให้เด็กหันฟังผีที่เมื่อมีเสียงสุนัขหอนทุกครั้งที่ผีออกมากลอกเมื่อ เด็กดูหันแบบนี้บ่อย ๆ เด็กจะเริ่มเชื่อมโยงและกลัวเสียงสุนัขหอนทั้ง ๆ ที่ไม่เคยกลัวมาก่อน เช่นเดียวกับเด็กที่ไม่เคยกลัวตุ๊กตาหนีเบย์ แต่ถ้าเราโยนตุ๊กตาหนีพร้อมกับการทำเสียงดัง ให้เด็กตกใจ เด็กก็จะกลัวตุ๊กตาหนีได้แม้จะไม่ได้ทำเสียงดังก็ตาม



จะเห็นว่าจากเสียงสุนัขหอน ซึ่งเด็กไม่กลัวจะลงท้ายด้วยพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปคือกลัวໄค์โดยวิธีการวางแผนแบบคลาสสิก ให้สิ่งเร้าที่น่ากลัวและสิ่งเร้าที่ไม่ก่อความรู้สึกกลัวมาเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน หรืออาจสรุปได้ว่านักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากการวางแผนไข่นั่นเอง

เด็กที่กลัวผู้ใหญ่ก็มักมาจากการอบรมครัวที่พ่อแม่คุ ทำให้เขาเชื่อมโยงผู้ใหญ่ไว้ใกล้เคียงกับพ่อแม่เขาดูไปหมด ในทางกลับกัน พ่อแม่ที่ใจดี เด็กก็จะกล้าแสดงออกและมองผู้ใหญ่คนอื่น

ใจคือ คนที่ถูกแมวกัด ก็มักจะเกลียดกลัวแมว ถึงแม้จะไม่ใช่แมวตัวที่กัดเขาก็ตาม จากการเกิดอาการณ์ต่อสิ่งเร้าที่คล้ายคลึงกันนี้เรารู้ว่า หลักของความคล้ายคลึง (Generalization)

หลักของความคล้ายคลึง (Generalization) ของสิ่งเร้าแบบบางเงื่อนไขทำให้เกิดพฤติกรรมทางอาการณ์มากมาย เด็กที่ไปโรงเรียนแล้วปรับตัวไม่ได้ ครูดูเพื่อนแกคลัง หรือเรียนไม่ทันเพื่อน จะทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน และไม่เพียงแต่เกลียดโรงเรียนเท่านั้น แต่จะหมายรวมไปถึงการเกลียด ชุดนักเรียน กระเป็นนักเรียน มีความรู้สึกกลัวสถานที่ที่ใกล้โรงเรียน หรือแม้แต่ความรู้สึกไม่ค่อยสบายใจเมื่อถึงวันจันทร์ที่จะเริ่มไปโรงเรียน

แนวคิดนี้อธิบายอาการของโรคประสาทว่าสาเหตุเกิดจากการวางแผนเงื่อนไขนี้ เช่นกัน เช่น อาการ โฟเฟบี (Phobia) ต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาการกลัวที่ไม่มีเหตุผล เช่นกลัวที่โล่งแจ้ง กลัวลิฟท์ เป็นต้น ซึ่งก็เนื่องมาจากการเรียนรู้ต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่คล้ายคลึงกับสิ่งเร้าเดิมทั้งสิ้น

นอกจากการตอบสนองต่อความคล้ายคลึง (Generalization) แล้ว การตอบสนองที่ต่างกันต่อสิ่งเร้าที่ต่างกันคือการแยกความแตกต่าง (Discrimination) ก็เป็นอีกหลักหนึ่งที่เขาใช้อธิบายพฤติกรรมนุյย์ ความสามารถในการแยกแยะความแตกต่าง เช่น แมวไม่ได้กัดทุกตัว สุนัข hon ไม่ได้มีคี หรือครูไม่ได้คุกคุกคน จะทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปได้ ซึ่งขบวนการนี้ต้องอาศัยการเสริมแรง (Reinforcement) แต่สิ่งเร้าอันหนึ่งและลดการเสริมแรงต่อสิ่งเร้าอีกอันหนึ่ง

การวางแผนเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning)

สกินเนอร์ (Skinner) 1904 เป็นนักจิตวิทยาการทดลอง เคิมจันปริญญาตรีแนวศิลป์ต่อมาจบปริญญาเอกจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยชาร์วาร์ด เขายังเป็นผู้อธิบายทฤษฎีการวางแผนเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีเสริมต่อจากพาฟลอฟ (Pavlov)

หลักของทฤษฎีที่สำคัญคือ “พฤติกรรมคงอยู่ได้โดยผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้น เป็นตัวควบคุม” ตัวควบคุมพฤติกรรมก็คือตัวเสริมแรง (Reinforcement) เช่นเด็กที่แต่งตัวได้เอง ถ้ามีผู้ชูชื่นเชยิบว่าเขาเก่ง เขายังจะทำอีกซ้ำ ๆ ซึ่งคำนມการยอมรับถือเป็นตัวเสริมแรง (Reinforcement) นั่นเอง

การเสริมแรงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นตัวปรับพฤติกรรมของมนุษย์ การเสริมแรงแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ

การเสริมแรงทางบวก กือสิ่งเร้าที่ทำให้มุขย์มีแนวโน้มที่จะตอบสนองบ่อยขึ้น ถึงขึ้น หรือมีพฤติกรรมนั้นบ่อย ๆ ด้วยสาเหตุของการเสริมแรงทางบวกได้แก่ อาหาร น้ำ การชมเชย การยิ้ม การยอมรับ ฯลฯ บางครั้งอาจเป็นเงินเป็นเหรียญ หรือเป็นอะไรก็ได้ที่เป็นตัวแทนของรางวัล ดังที่กล่าวมาแล้ว

การเสริมแรงทางลบ กือสิ่งเร้าที่ถูกเอาออกไปจะเพิ่มแนวโน้มการตอบสนองพฤติกรรมที่เราต้องการ ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่นปาข้าวของ เราจะลงโทษทันที เช่น ไม่พูดค่วย ตัดเงินค่าขนม ซึ่งเรียกว่าการลงโทษ (punishment) เมื่อเด็กค่อย ๆ หยุดพฤติกรรมก้าวร้าว (เพราะมุขย์ไม่ต้องถูกลงโทษ) ก็จะค่อย ๆ หยุดพฤติกรรม หรือลดลงเรื่อย ๆ เราจะดึงเอาความเจ็บเมய การตัดเงินค่าขนมออกซึ่งเรียกว่าการเอาสิ่งที่เขาไม่ต้องการ เด็กจะมีพฤติกรรมดีขึ้น จนถึงระดับที่เราจะให้คำชมเชยเขาได้ ซึ่งการดึงเอาสิ่งที่เขามาไม่ต้องการ เรายังคงการเสริมแรงทางลบ ซึ่งต่างจากการลงโทษ

การให้รางวัลหรือการเสริมแรงทางบวก เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการเพื่อมุขย์ต้องการความรัก การยอมรับ แต่การให้ทุกครั้งที่ทำพฤติกรรมที่ดีจะทำให้พฤติกรรมคงอยู่ไม่นาน ถ้าไม่ได้การเสริมแรงก็จะหยุดไป จึงควรให้บางครั้งเพื่อฝึกให้รู้จักอคติ รอ และรู้จักคิด เคยชินในการทำพฤติกรรมที่ดีต่อไป อย่างไรก็ได้การให้รางวัลหรือการเสริมแรงทางบวกจะก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ ความเป็นมิตร นักพฤติกรรมนิยมจะแนะนำการให้รางวัลเพื่อปรับพฤติกรรมมากกว่าการลงโทษ

การเลียนแบบ (Modeling) แบนดูร่า (Bandura) เป็นผู้เสนอแนวความนี้โดยเชื่อว่า พฤติกรรมมุขย์มักเกิดจากการที่ต้องการทำตามและเลียนแบบ ได้มีการทดลองเพื่อสนับสนุนความคิดนี้ โดยการสร้างห้องสำหรับสังเกตการณ์ (one way mirror) ขึ้น และแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้แอบมองผู้ใหญ่ภายในห้องสังเกตการณ์ (one way mirror) ซึ่งกำลังแสดงกริยาบูรณแรง ก้าวร้าว ขว้างป่า เตะ ฯลฯ ข้าวของภายในห้อง แต่อีกกลุ่มหนึ่งให้มองภาพภายในห้องที่ตรงข้าม คือ ผู้ใหญ่ที่เข้าไปจับเล่นสิ่งของภายในห้องด้วยความนุ่มนวลอ่อนโยน

ผลที่ได้พบว่าเด็กที่มองภาพก้าวร้าวมาก่อนเมื่อนอนญาตให้เข้าไปในห้องเดียวกัน ความก้าวร้าวต่อสิ่งของภายในห้องนั้น ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งที่มองภาพตรงข้ามก็จะเข้าไปในห้องอย่างสงบ ไม่แสดงอาการก้าวร้าวเหมือนกลุ่มแรก เขายังสรุปว่า พฤติกรรมมุขย์เกิดขึ้นจาก การลองเลียนตัวแบบ ซึ่งในสังคมจะพบได้มากโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นจะไว้ผน แต่ตัวทรงเดียว

กัน หรือการที่คุณมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี เช่น ชอบกินปลาดิบก็มักจะทำตามสังคม หรือ ครอบครัวที่ประพฤติปฏิบัติตามกันนั้นเอง

นอกจากนี้เราจะพบปัญหาสุขภาพจิตอีกมากmany ที่เกิดจากการทำงานรูปแบบ เช่น ลูกที่มักมีอาการปวดศีรษะเมื่อเครียดก็มักจะมาจากแม่ที่นักป่วยปวดศีรษะเสมอเมื่อเครียด เด็กที่มาจากการอบครัวที่ผู้ใหญ่ติดบุหรี่ก็มีแนวโน้มที่จะติดบุหรี่ด้วยเมื่อโตขึ้น

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพได้มีการนำเอาแนวคิดของกลุ่มนี้มาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ทัศนคติ เพื่อการป้องกันระดับต้น และยังสามารถประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น อาการปัสสาวะรดที่นอนในเด็ก หรือนิสัยทางประสาಥอื่น ๆ

พฤติกรรมที่ผิดปกติตามความเชื่อของกลุ่มพฤติกรรมนิยมนั้น เกิดจากการถูกความเชื่อนี้แบบผิด ๆ มา ก่อน การเรียนรู้ได้กันน่าจะลบการเรียนรู้นั้นทิ้งไว้ได้ เช่น กัน ซึ่งตามแนวคิดนี้เขากล่าวว่าสามารถรักษาได้ด้วยการเปลี่ยนแนวคิดนี้เข้าไปเป็นแนวคิดที่ดี แต่ปัญหาพุติกรรมจะต้องถูกเปลี่ยนไปโดยการลดพฤติกรรมที่ไม่ดีลง แล้วส่งเสริมให้เรียนรู้พุติกรรมที่เหมาะสมแทน

ทฤษฎีตนเอง (Self Theory)

คาร์ล อาร์โรเจอร์ (Carl R.Rogers) เกิดที่รัฐอิลลินอยส์ ค.ศ 1902 เรียนจบปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิกและทำงานด้านการแนะแนว เขายังเริ่มการรักษาโดยให้คนไข้ได้รับการสนับสนุนมากกว่าผู้รักษาโดยใช้คนไข้เป็นศูนย์กลาง (client-centered) นั่นเอง เขายังกล่าวว่าตนเอง (Self) เป็นสิ่งสำคัญ เพราะมันเป็นจุดหมายปลายทางของการพัฒนาบุคลิกภาพที่มีความกลมกลืนกันระหว่างประสบการณ์ทั้งหมดของคนนั้น ซึ่งเขาเรียกว่า พโนมีนัล ฟิลด์ (Phenomenal Field) กับความคิดของคนนั้นต่อตนเอง (Self concept) ซึ่งถ้าบุคคลพัฒนาถึงขั้นนี้ได้ ก็จะสามารถปรับตัวได้ดี

พุติกรรมตามแนวคิดของโรเจอร์ (Rogers)

โรเจอร์ (Rogers) เชื่อว่ามนุษย์มีพื้นเดิมจากประสบการณ์ทางจิตวิทยา ซึ่งเขาเรียกว่า พโนมีนัล ฟิลด์ (Phenomenal field) และตนเอง (Self)

1. พีโนมินัลฟิลด์ (Phenomenal field) เป็นแหล่งข้อมูลสำหรับบุคคลในการปรับตัว ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลส่วนตัว มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมอย่างไรกับข้อมูลส่วนตัวหรือพีโนมินัล ฟิลด์ (Phenomenal field) นี้ ซึ่งมันไม่ใช่สิ่งเร้าที่แท้จริงของสิ่งแวดล้อม แต่เป็นสิ่งเร้าที่มนุษย์รับรู้ทั้งที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เช่นเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งคิดว่าตนเองมูกระโดด ทั้ง ๆ ที่คนทั่วไปไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น ซึ่งเด็กคนนี้อาจได้รับประสบการณ์โดยถูกถอดจากเพื่อนหรือโคนใจครั้งคนว่าเขามาก่อน ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ อาจมาในลักษณะสัญลักษณ์ (symbolization) ก็ได้ มนุษย์จะตรวจสอบประสบการณ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นจริงอยู่เสมอ เพื่อปรับและแสดงออกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด แต่บางอย่างก็ไม่ได้รับการตรวจสอบหรือตรวจสอบผิด ๆ ทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้ปรับตัวได้ไม่ดีกับสิ่งแวดล้อม การตรวจสอบทำได้โดยตั้งสมมติฐานจากพีโนมินัล ฟิลด์ (Phenomenal field) แล้วค้นหาข้อเท็จจริงจากโลกภายนอก

2. ตนเอง (Self) คือส่วนของความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) ซึ่งระบบตนเอง (Self) เป็นส่วนสำคัญที่สุดของโรเจอร์ เพราเวนันเป็นความคิดเกี่ยวกับตนเอง และรวมถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อมในช่วงต่าง ๆ ของชีวิตที่พัฒนามา ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้เนื่องจากความหวังที่ตนเองต้องการจะเป็น (Ideal Self) ไม่ไปด้วยกันกับลักษณะที่บุคคลนั้นเป็นจริง ๆ (Real self) ทำให้เกิดความวิตกกังวล เครียด มีความยุ่งยากในการปรับตัวในสังคม ขณะนี้ Ideal self และ Real self ไม่ควรจะแตกต่างกันมากนัก

ในทฤษฎีของโรเจอร์ เชื่อว่าการที่คนแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและไม่เหมาะสมไม่ใช่เพราธรรมชาติเขาเป็นเช่นนั้น แต่เป็นผลเพราความกลัว และการป้องกันตนเองจากสภาพแวดล้อมที่คุกคามความสุขเขามากกว่า เนื่องจากคนเรามีโลกของตนเอง สะสมรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ แตกต่างจากคนอื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมของเขาว่าที่แสดงออก มา การจะเข้าใจพฤติกรรมของคนจึงต้องพยายามเข้าใจว่าคน ๆ นั้นมีการรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวของเขาร่องจนทำให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) อย่างไร ซึ่งมันจะเป็นตัวนำให้เกิดพฤติกรรมเช่นนั้น และเข้าเชื่อว่า การจะสร้างให้คนเกิดประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Phenomenal field) ที่ดีเกินมนุษย์ก็คือการให้ความเอาใจใส่ทางบวกต่อกัน เช่น การให้ความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจ การดูแลรักษา การให้การยอมรับนับถือ ยกย่องให้เกียรติจากบุคคลในสังคม ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์เกิดความคิดรวบยอด (Self concept)

เกี่ยวกับตนเองในทางบวก นั่นคือ เกิดการยอมรับในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้ถึงขีดสูงสุด

สรุป

การเข้าใจธรรมชาติของคน เข้าใจที่มาของพฤติกรรมของคน ถือเป็นหัวใจสำคัญของงานสุขภาพจิตชุมชน เพราะเราคงไม่สามารถจัดโปรแกรมในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาได้เลย ถ้าไม่รู้จักคนในชุมชนเป็นอย่างดี ซึ่งมีผู้อธิบายที่มาของพฤติกรรมมนุษย์อย่างลายทฤษฎี ซึ่งได้แก่

1. **ทฤษฎีจิตวิเคราะห์** ของฟรอยด์ (Freud) ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีโครงสร้างบุคลิกภาพเป็น 3 ส่วน คือ อิด (Id) อิโก้ (Ego) และ超apeอร์อิโก้ (Super Ego) ทั้ง 3 ส่วนจะทำงานประสานกัน โดยมีอิโก้ (Ego) เป็นตัวผสมผสานก่อนเกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าอิโก้ (Ego) หรือตนเอง (Self) ตามอิด (Id) พฤติกรรมจะเป็นไปตามความต้องการตามสัญชาตญาณ ตามความพึงพอใจ แต่ถ้าอิโก้ (Ego) ตาม超apeอร์อิโก้ (Super Ego) พฤติกรรมที่เกิดจะได้รับการขัดเกลาให้เป็นไปตามความต้องการของสังคม วัฒนธรรม ฉะนั้นอิโก้ (Ego) จึงต้องผสมผสานให้สนองตอบต่อความต้องการทั้งสองส่วน ถ้าเออนไปทางด้านใดมากไปจะเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตของคน ๆ นั้น หรือเป็นปัญหาสังคมได้ ซึ่งพฤติกรรมที่หลอกหลอนมาจากพัฒนารูปแบบ แสดงถึงการเลี้ยงดูจากครอบครัวในวัยต้นของชีวิต และฟรอยด์ยังพูดถึงขั้นพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ซึ่งมีทั้งหมด 5 ขั้น ซึ่งถ้าแต่ละขั้นไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจแล้วจะเกิดการติดค้าง (Fixation) ในจิตใต้สำนึก (unconscious) ทำให้คนมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากปกติได้ หรืออาจมีวิถีการดำเนินชีวิต (life style) ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2. **ทฤษฎีปัจเจกบุคคล** (Individual Theory) อัลเฟรด แอคเลอร์ (Alfred Adler) เชื่อว่า มนุษย์มีความแตกต่างเป็นรายบุคคล ทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมาจากการแรงจูงใจที่รู้สึกว่าตนเองด้อยและดีนรนเพื่อลบปมด้อยนั้น ซึ่งมีทั้งวิธีสร้างสรรค์ และไม่สร้างสรรค์ นอกจากนี้ลำดับการเกิดยังสามารถส่งผลต่อพฤติกรรม และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

3. **ทฤษฎีจิตสังคม** (Psychosocial Theory) ของอีริกสัน (Erikson) อีริกสัน (Erikson) เชื่อว่าอารมณ์เป็นแกนกลางของพฤติกรรมทั้งหลายของมนุษย์ โดยมีอิทธิพลจากสิ่ง

แผลล้มเป็นสำคัญ เขากำหนดขั้นพัฒนาการมนุษย์เป็น 8 ขั้น โดยแต่ละขั้นจะมีวิกฤติการณ์ที่มนุษย์ต้องพัฒนาให้ผ่านพ้นไป โดยมีสิ่งแผลล้มเป็นส่วนที่มีอิทธิพลมาก และเขาเชื่อว่า การพัฒนาขั้นแรกจะส่งผลในพัฒนาขั้นต่อไป ถ้ามนุษย์พัฒนาอย่างสำเร็จผ่านวิกฤติการณ์ได้ก็จะเป็นผู้มีความสุข ปรับตัวในสังคมได้ดี แต่ถ้าไม่สำเร็จจะปรับตัวไม่ได้ดี อาจมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและลงเอยด้วยความทุกข์สิ้นหวังในช่วงท้ายของชีวิต

4. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorist) กลุ่มนี้มีความเห็นแตกต่างจากความเชื่อของฟรอยด์ (Freud) และ อีริกสัน (Erikson) โดยเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์เกิดได้โดยผ่านการเรียนรู้โดยถูกวางเงื่อนไขซึ่งมีทั้งแบบคลาสสิก (Classical conditioning) (ซึ่งอธิบายถึงพฤติกรรมที่ตอบสนองโดยการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมตามธรรมชาติกับสิ่งเร้าที่ไม่ทำให้เกิดพฤติกรรมใด ๆ เลย เมื่อสิ่งเร้าทั้งสองมีความสัมพันธ์กันมόຍ ๆ มนุษย์จะเกิดการเรียนรู้และเกิดพฤติกรรมตอบสนองขึ้น) แบบเงื่อนไขการกระทำ (operant conditioning) (คือความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมคงอยู่เนื่องจากผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นเป็นตัวควบคุมผลของพฤติกรรมก็คือ ตัวเสริมแรงทั้งบวกและลบ) การเลียนแบบ (Modeling) (แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์มีพฤติกรรมจากการการทำงานตามเลียนแบบ) ฉะนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือผิดปกติไปก็เกิดจากการวางเงื่อนไขพิเศษ ๆ หรือได้รับอิทธิพลจากสิ่งแผลล้ม สังคม ที่ทำให้เขามีพฤติกรรมเลียนแบบมาดังนั้นการแก้ไขคือการวางเงื่อนไขใหม่เพื่อให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

5. แนวคิดของโรเจอร์ (Rogers) โรเจอร์เชื่อว่ามนุษย์มีประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Phenomenal field) และตนเอง (Self) จากประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Phenomenal field) ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของมนุษย์ จะทำให้เขากีดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะสัมพันธ์กับสิ่งแผลล้ม ความคิดเกี่ยวกับตนเองของมนุษย์แบ่งเป็นความหวังที่ตนเองต้องการจะเป็น (Ideal self) และลักษณะที่เป็นบุคคลนั้นจริง ๆ (Real self) ซึ่งถ้าทั้ง 2 ไม่ไปด้วยกันจะเกิดความยุ่งยากในการปรับตัวในสังคม ฉะนั้นการจะเข้าใจมนุษย์ต้องเข้าใจประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Phenomenal field) และเขาเชื่อว่าหากสร้างประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Phenomenal field) ที่ดีจะทำให้มนุษย์มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) ที่ดีปรับตัวได้ และไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตนเองและสังคม

แบบฝึกหัดและกิจกรรมในชั้นเรียน

1. มีความจำเป็นอย่างไรที่จะต้องเรียนรู้ที่มาของพฤติกรรมมนุษย์ของอธินาย
2. ฟรอยด์ (Freud) เชื่อว่าพฤติกรรมที่ผิดปกติมีสาเหตุจากอะไร จงอธินาย
3. เด็กที่ค่อนข้างเจ้าระเบียบ มีความรับผิดชอบสูง กับเด็กที่ไม่มีความเป็นระเบียบ ขาดความรับผิดชอบ มีที่มาของพฤติกรรมอย่างไร จงอภิปรายตามที่ท่านได้เรียนรู้มา
4. พัฒนาการ 8 ขั้นของอีริกสัน (Erikson) มีอะไรบ้าง จงอธินายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
5. โรคประสาทเกิดขึ้นได้อย่างไร จงอธินายตามแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยม
6. ประสบการณ์ทางจิตวิทยา (Phenomenal field) คืออะไร จงอธินาย
7. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนของคืออะไร จงอธินายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

กิจกรรม

ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มตามลำดับการเกิดคือ กลุ่มลูกคนโต คนกลาง และคนสุดท้าย หลังจากนั้นให้ทุกคนในกลุ่มผลักกันพูดถึงตนเองในแง่ของอุปนิสัย ความชอบไม่ชอบ ปัญหาที่ตนเองมักประสบบ่อย ๆ หลังจากนั้นสรุปว่าทุกคนในกลุ่มนี้มีความเหมือนหรือความต่างอย่างไร บ้าง เสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นจนครบทุกกลุ่ม