

Book review โดย อารยา ช้อค้า



อัญญภัทร์ ศิริธัชชราโรจน์. (2559). จิตวิทยากับการพัฒนาตน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จิตวิทยากับการพัฒนาตน (Psychology and Self Development) เนื้อหาออกเป็น 8 บท ประกอบด้วย

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยากับการพัฒนาตน
2. การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาตน
3. ปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยา
4. ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา
5. ธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาตน
6. การพัฒนาตนด้านมนุษยสัมพันธ์
7. การพัฒนาตนด้านสุขภาพจิต
8. การพัฒนาตนด้านการทำงานร่วมกัน

ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนโดยใช้หลักการทางจิตวิทยาแต่ละบทมีประเด็นสำคัญ ดังนี้

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยากับการพัฒนาตน

ผู้เขียนได้กล่าวถึงศาสตร์ที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ และกระบวนการทำงานของจิต เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการคิดกระบวนการให้เหตุผล การรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจ โดยการทำงานของจิตจะแสดงออกให้เห็นทางพฤติกรรม ซึ่ง พฤติกรรม คือ การกระทำของบุคคล ในลักษณะที่จงใจกระทำ หรือกระทำโดยไม่รู้สึกรู้ตัว ความมุ่งมั่น ปรารถนา และค่านิยมเป็นพฤติกรรมภายใน จะส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอก ดังนั้น เราสามารถใช้ความรู้ความเข้าใจทางด้านจิตวิทยามาปรับเปลี่ยน หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้มีทิศทางที่ดีขึ้น



บทที่ 2 การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาตน

ได้กล่าวถึงวิธีการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น การศึกษาด้วยวิธีทางปรัชญา ความรู้ในลักษณะนี้ได้มาโดยผู้รู้ซึ่งคิดนั่งเขียนอยู่กับที่ตามความเข้าใจของตน จึงไม่เป็นที่ยอมรับและไม่เป็นที่นิยม เนื่องจากไม่มีข้อมูลมาช่วยสนับสนุนความคิด ส่วนวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีการทดลองนำสถิติเข้ามาช่วยในการวินิจฉัย แปลความหมายข้อมูล ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือ มีเหตุผล ทั้งนี้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ ต้องมีเครื่องมือในการเก็บข้อมูลที่เชื่อถือได้ ในทางจิตวิทยาจะมีแบบทดสอบเพื่อวัดลักษณะทางจิต โดยมีเงื่อนไข คือ ใช้วัดลักษณะทางกาย กระตุ้นให้ผู้ทดสอบแสดงพฤติกรรม กิริยา หรือความแตกต่างออกมา ซึ่งความแตกต่างต้องสามารถแทนค่าด้วยตัวเลขได้

บทที่ 3 ปัจจัยพื้นฐานด้านชีววิทยา

ในบทนี้ได้กล่าวถึงระบบอวัยวะในร่างกายทุกระบบล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโดยตรง โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาท เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น อวัยวะรับสัมผัสจะมีเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่รับสัญญาณส่งต่อไปยังเส้นประสาทเข้าสู่สมองและไขสันหลัง ซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้และสั่งการ จากนั้นระบบกล้ามเนื้อ และระบบต่อมไร้ท่อจะทำหน้าที่ตามการสั่งการของสมองและไขสันหลัง แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมตอบสนอง ดังนั้นเมื่อเราทราบและเข้าใจการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และต่อมไร้ท่อจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนได้อย่างเหมาะสมจากปัจจัยทางด้านชีววิทยา เช่น อาหาร การออกกำลังกาย สภาพแวดล้อม การฝึกอารมณ์ พยายามประคับประคองอารมณ์ตนเองให้มั่นคง การรู้จักผ่อนคลาย

บทที่ 4 ปัจจัยพื้นฐานด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา

ในบทนี้ได้กล่าวถึงปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยาในเบื้องต้น โดยปัจจัยทางด้านจิตวิทยามีการอธิบายไว้ว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเราเกิดจากการคิดและการเรียนรู้ ซึ่งผู้ที่ต้องการพัฒนาตนจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อหล่อหลอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้จักผ่อนคลายจัดการกับอารมณ์ตนเองให้เหมาะสม ฝึกคิดในเชิงบวก นอกจากนี้ได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนหลายทฤษฎีด้วยกัน ส่วนปัจจัยทางด้านสังคม เช่น วัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งครอบครัวจะเป็นพื้นฐาน และมีบทบาทในการพัฒนาตนมาก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการพัฒนาตนและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา

บทที่ 5 ธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาตน

ได้กล่าวถึงทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ เช่น ทัศนะของพระพุทธศาสนา ทัศนะของทฤษฎีการให้คำปรึกษา ทัศนะของนักสังคมวิทยา ทัศนะด้านจริยธรรม ซึ่งมนุษย์ควรรู้จักตน มีการสำรวจตนหรือตระหนักรู้ว่า ชีวิตคืออะไร กำลังจะทำอะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จะนำไปสู่การวางแผนเพื่อพัฒนาตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรวมมนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านสติปัญญาความถนัด ความสามารถ บุคลิกภาพ ความสนใจ แรงจูงใจ ค่านิยม หากบางคนไม่แน่ใจในสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นจะไม่สามารถพัฒนาตนได้อย่างเสรี ต้องการบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์มาให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แต่ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพได้

บทที่ 6 การพัฒนาตนด้านมนุษย์สัมพันธ์

กล่าวถึงมนุษย์สัมพันธ์ว่าเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ คือ มีหลักการและนำหลักการนั้นไปปฏิบัติ ซึ่งถือเป็นศิลปะเฉพาะตัวบุคคล การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในสังคม เริ่มตั้งแต่ครอบครัวญาติ เพื่อนร่วมงาน จะก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ลดพฤติกรรมขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งในบทนี้ได้กล่าวถึงทฤษฎีหน้าต่างหัวใจของโจฮารี ที่กล่าวว่าเมื่อมีการเผชิญหน้าระหว่างบุคคลจะมีลักษณะของพฤติกรรม 4 ด้าน

บทที่ 7 การพัฒนาตนด้านสุขภาพจิต

กล่าวว่าบุคคลที่มีสุขภาพดีนั้นจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ปราศจากอาการของโรคจิตและโรคประสาท ทั้งนี้สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม (สิ่งแวดล้อมของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ระหว่างการคลอด และหลังคลอด) ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิต คนที่มีความผิดปกติทางจิตสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายแบบ ในเล่มนี้จำแนกความผิดปกติทางจิตตาม DSM-IV ฉบับที่ 4 และกล่าวถึงการช่วยเหลือบำบัดรักษาคนที่มีความผิดปกติทางจิตไว้ด้วย ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพจิตและการพัฒนาตนด้านสุขภาพจิตจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง คือ ควรพิจารณาตนเอง รู้ตนเองอยู่ตลอดเวลา และพิจารณาการปฏิบัติตนต่อบุคคลอื่น

บทที่ 8 การพัฒนาตนด้านการทำงานร่วมกัน

บทนี้กล่าวถึงลักษณะการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มามีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีเป้าหมายร่วมกัน กล่าวถึงประเภทของงานกลุ่ม ลักษณะของกลุ่ม และทีมงานที่มีประสิทธิภาพในการทำงานกลุ่มนั้นจำเป็นจะต้องมีผู้นำและผู้ตาม ดังนั้นการพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้งานออกมามีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ในบทนี้ได้กล่าวถึงแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรม มงคลชีวิต 38 ประการ การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ และการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียน การทำงาน

โดยสรุป หนังสือเล่มนี้ได้เสนอข้อมูล แนวคิดต่าง ๆ ที่ตอบโจทย์ผู้อ่านที่ต้องการใช้ความรู้ทางจิตวิทยาเพื่อนำมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนคู่มือสำหรับบุคคลทั่วไปที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานของตนเอง และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้บริหารและหัวหน้าหน่วยงานสามารถศึกษาข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแล ควบคุมพฤติกรรม การพัฒนาตนเองของผู้ใต้บังคับบัญชาได้ โดยหลักการทางด้านจิตวิทยา