



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา

จิตวิทยาคืออะไร

- คือ วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ และพยายามทำความเข้าใจสาเหตุต่างๆที่ส่งผลให้คนแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวดังที่เป็นอยู่
- คือ การศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการของจิต

จุดมุ่งหมายของวิชาจิตวิทยา

- เพื่อที่จะอธิบาย ทำนาย และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อทำให้ชีวิตของปัจเจกบุคคลและของสังคมโดยทั่วไปดีขึ้น

แนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยา

1. แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

- ก่อตั้งโดยซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)
- เน้นความสำคัญของจิตไร้สำนึก แรงกระตุ้นทางเพศ และประสบการณ์วัยเด็ก ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์
- หลักการของกลุ่มนี้ถูกนำไปใช้ในวงการจิตแพทย์อย่างกว้างขวาง เพื่อบำบัด รักษาอาการผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ

2. แนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach)

- ผู้ริเริ่มคือ จอห์น บี วัตสัน (John B. Watson)
- เสนอว่า พฤติกรรมที่ปรากฏและสามารถสังเกตได้เท่านั้นที่เป็นเรื่องสำคัญที่ควรศึกษาในจิตวิทยา

- เน้นวิธีการศึกษาพฤติกรรมในลักษณะที่เป็นวิทยาศาสตร์
- เน้นว่าพฤติกรรมทุกอย่างต้องมีสาเหตุ และสาเหตุนั้นอาจเกิดจากสิ่งเร้าในรูปใดก็ได้มากระทบกับอินทรีย์ ทำให้อินทรีย์นั้นมีพฤติกรรมตอบสนอง
- ศึกษาพฤติกรรมต่างๆด้วยวิธีการทดลองและใช้การสังเกตอย่างเป็นระบบ
- เชื่อว่าการวางเงื่อนไข (conditioning) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรม และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
- เชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้มากกว่าเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ

3. แนวคิดปัญญานิยม (Cognitive Approach)

- ผู้นำกลุ่มคือวูล์ฟกัง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler) เอ็ดเวิร์ด โทลแมน (Edward Tolman) และ ฌ็อง เพียเจต์ (Jean Piaget)



- ศึกษากระบวนการทำงานของจิต เช่น ความคิด การรับรู้ ความจำ การแก้ปัญหา
- แสวงหาความรู้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการที่กระบวนการเหล่านี้ทำงาน และการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

- เชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากการทำงานทั้งในด้านสมองและอารมณ์

4. แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

- นำโดยอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) และคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers)
- เชื่อว่ามนุษย์ตามธรรมชาติมีความโน้มเอียงที่จะมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น
- เน้นที่ความรู้สึกและการตระหนักในตนเองของบุคคล

วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา

1. การสังเกต (Observation)

เป็นการแสวงหาข้อเท็จจริงที่ต้องการทราบโดยเฝ้ามองจากปรากฏการณ์นั้นจริงๆ โดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว แล้วบันทึกรายละเอียดไว้ โดยไม่เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สังเกต

2. การศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study)

เป็นการศึกษาภูมิหลังของบุคคลใดบุคคลหนึ่งอย่างละเอียด มักใช้กับการศึกษาผู้มีที่ปัญหาทางอารมณ์หรือมีความผิดปกติทางจิตใจ ช่วยให้เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมที่ปรากฏในปัจจุบันของผู้คนนั้นได้มาก

3. การสำรวจ (Survey)

เป็นการค้นหาว่าบุคคลคิด รู้สึก และทำอะไร โดยการถามบุคคลนั้นโดยตรง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากนักก็สามารคาดคะเนด้วยความถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่ใหญ่กว่าจะตอบอย่างไร

4. การทดสอบ (Test)

เป็นการศึกษาโดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาประเภทต่าง ๆ วัตถุประสงค์ต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ระดับสติปัญญา ความถนัด ความสนใจ

5. การทดลอง (Experiment)

เป็นวิธีเดียวที่นักจิตวิทยาสามารถหาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้ โดยการสร้างเหตุการณ์บางอย่างขึ้นมา หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ผู้ทดลองต้องการศึกษา แล้วคอยสังเกตพฤติกรรมที่เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงนั้น

ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม (Behavior)

หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออก และความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ที่สามารถสังเกตได้ การสังเกตสามารถทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม



ประเภทของพฤติกรรม

1. **พฤติกรรมภายนอก (overt behavior)** คือการกระทำหรือการแสดงออกที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น ยืน เดิน อ่านหนังสือ โยนรถเมล์

2. **พฤติกรรมภายใน (covert behavior)** หมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ผู้อื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง มักเกี่ยวกับกระบวนการทำงานภายในสมอง เช่น การรู้สึก การรับรู้ การคิด การจำ อารมณ์ ความเชื่อ ทัศนคติ ฯลฯ ปัจจุบันมักเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กระบวนการทางจิต (mental processes)

การประยุกต์ใช้ความรู้ทางจิตวิทยาในวงการต่าง ๆ

- วงการศึกษา
- วงการศาลยุติธรรม
- วงการสื่อสารมวลชน
- วงการการเมืองการปกครอง
- วงการธุรกิจและอุตสาหกรรม

เอกสารอ้างอิง

- เดิมศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2550.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. จิตวิทยา กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- ลักขณา สิริวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2544.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2537.

คำถามท้ายบท

1. จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับสิ่งใด
2. จุดมุ่งหมายของการศึกษาวิชาจิตวิทยาคืออะไร
3. จงอธิบายแนวคิดสำคัญของกลุ่มจิตวิเคราะห์
4. แนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยากลุ่มใดที่มองธรรมชาติของมนุษย์ในแง่ดี
5. จงอธิบายความหมายของพฤติกรรม พร้อมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน
6. จงยกตัวอย่างวิธีการศึกษาที่สำคัญทางจิตวิทยา
7. ความรู้ทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านใดบ้าง จงอธิบาย