

ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

จิตวิทยาเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์แทบทุกด้าน ตั้งแต่การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาให้คำตอบที่เราสามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตและทำความเข้าใจเข้าโลกรอบๆ ตัว ดังจะเห็นได้จากที่ปัจจุบันสังคมของมนุษย์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ผลที่ตามมาคือ มีปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับของพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์ เช่น ปัญหาเด็กติดเกมส์หรือติดโซเชียลเน็ตเวิร์กในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ผู้คนในสังคมมีความเครียดจากการดำเนินชีวิต ในทำงาน หรือการเป็นผู้ประสบภัยพิบัติ ฯลฯ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาที่เป็นศาสตร์ที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องของพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์

คำว่า จิตวิทยา ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Psychology ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ “psyche” คำหนึ่งซึ่งหมายถึงจิต (mind) หรือวิญญาณ (soul) กับอีกคำหนึ่ง คือ “logos” ซึ่งมีความหมายว่าการศึกษาหรือการเรียนรู้ (study) ดังนั้นคำว่าจิตวิทยาถ้าแปลโดยตรงจากคำว่า Psychology ตามความหมายของรากศัพท์เดิมจึงหมายถึง “การศึกษาเกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ”

ต่อมาเมื่อผู้เห็นว่าจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการการสัมผัสใด ๆ มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ นักจิตวิทยาจึงไม่พยายามที่จะอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ในรูปของจิตวิญญาณ เปลี่ยนมาสนใจพฤติกรรมซึ่งสามารถเห็นได้และสามารถใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) เป็นวิธีการในการศึกษาได้ ซึ่งการใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาทำให้จิตวิทยาเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์

จิตวิทยา หมายถึง ศาสตร์ที่ศึกษาทั้งพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์
(Psychology is the scientific study of behavior and mental processes)

วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific study) หมายถึง การใช้วิธีการสังเกต การอธิบาย การทำนายและการทดลองเพื่อที่จะรวบรวมความรู้แล้วจัดความรู้ให้เป็นระบบ (systematic)

ส่วนพฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงและกระบวนการทางจิต (Mental Process) หมายถึง การคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง

นักจิตวิทยาบางคนถือว่า กระบวนการทางจิตก็คือ พฤติกรรมภายใน จึงนิยามว่าจิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้งหมดทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า เนื้อหาของจิตวิทยา คือ พฤติกรรม (Behavior) คำว่าพฤติกรรมในทางจิตวิทยานั้น หมายถึง การกระทำทุกอย่างของสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าการกระทำนั้นผู้อื่นจะสังเกตเห็นได้หรือไม่ก็ตาม เช่น การเดิน การกิน การนอน การร้องไห้ หรือ การคิด การรู้สึก แรงงูใจ เป็นต้น

นักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นการกระทำที่บุคคลแสดงออกมาแล้วผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การเดิน การกิน การนอน การร้องไห้ เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เป็นการกระทำที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราไม่สามารถสังเกตเห็นหรือใช้เครื่องมือวัดได้ มีแต่ผู้กระทำพฤติกรรมที่จะรู้ว่าเกิดขึ้นแล้วหรือไม่ เช่น การคิด การรู้สึก การจำ การเรียนรู้ แรงงูใจ เป็นต้น

การศึกษาพฤติกรรม ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการศึกษาพฤติกรรมภายใน ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก แต่พฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตหรือศึกษาได้โดยตรง อีกทั้งไม่มีเครื่องมือใดจะช่วยศึกษาได้ นักจิตวิทยาจึงใช้วิธีสันนิษฐานพฤติกรรมภายในจากพฤติกรรมภายนอก เพราะพฤติกรรมภายนอกสามารถศึกษาได้ง่ายโดยการสังเกตด้วยตาเปล่าหรือใช้เครื่องมือเข้าช่วย

จุดมุ่งหมายในการศึกษาจิตวิทยาของนักจิตวิทยา

การศึกษาจิตวิทยา มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เพื่อต้องการอธิบาย (Explaining) ว่าทำไมพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตจึงเกิดขึ้น เช่น การรับรู้ การเรียนรู้ การจำ ความคิด อารมณ์ แรงงูใจ บุคลิกภาพ ความผิดปกติทางจิตใจ และพฤติกรรมอื่นๆ ที่นักจิตวิทยาจะอธิบายผ่านทฤษฎีต่างๆ ทำให้ผู้ที่ได้ศึกษาได้เข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับในตนเอง รวมทั้งเข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สามารถที่จะปรับตัวในการที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นต่อไป

2. เพื่อต้องการทำนายหรือพยากรณ์ (Predicting) พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต บนพื้นฐานของพฤติกรรมที่บุคคลนั้นเคยเผชิญในกับสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาว่ามีการแสดงออกทางพฤติกรรมเช่นไร เพราะบุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมแบบเดิมซ้ำๆ กับที่เคยเรียนรู้มาจากในอดีตเสมอ

3. เพื่อควบคุม (Control) นักจิตวิทยาพยายามที่จะหาวิธีการที่จะควบคุมพฤติกรรมที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามต้องการ เช่น การควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์โดยใช้หลักการของกลุ่มพฤติกรรมนิยมในการเสริมแรงและลงโทษ หรือ การใช้หลักการของกลุ่มจิตวิทยาการรู้คิดที่บุคคลมีการคิดและตัดสินใจในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามในสภาพทางสังคม มนุษย์ก็มีการถูกควบคุมพฤติกรรมด้วยการใช้ชีวิตในสังคมด้วยการที่จะต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ค่านิยม วัฒนธรรมและประเพณี การเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือสภาพแวดล้อมทั่วไปที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

ส่วนแต่มีบทบาทในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังนั้นการที่นักจิตวิทยาจะสร้างวิธีการต่างๆ ที่จะมาควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์นั้น ต้องคำนึงถึงความเหมาะสม เพราะอาจมีผลต่อการไปละเมิดสิทธิส่วนบุคคล หรือมีผลกระทบในด้านคุณธรรมและจริยธรรมได้

สาขาของจิตวิทยา

จิตวิทยามีขอบข่ายกว้างขวาง และเกี่ยวข้องกับสาขาวิชาอื่นๆ ดังนี้

1. จิตวิทยา (Psychology) เป็นการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ การศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาในปัจจุบันใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีการรวบรวมข้อมูลอย่างมีกฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผน

2. จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology) เป็นการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงวัยชรา รวมทั้งอิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาการ ลักษณะความต้องการ ความสนใจของคนในวัยต่างๆ เช่น วิธีการเลี้ยงดูเด็ก การปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยชรา

3. จิตวิทยาการเรียนรู้ (Psychology of Learning) เป็นการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ ธรรมชาติของการเรียนรู้ การคิด การแก้ปัญหา ความจำ การลืม รวมถึงปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ เช่น เด็กปัญญาเลิศ ความบกพร่องในการเรียนรู้

4. จิตวิทยาสังคม (Social Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม เช่น การรวมกลุ่ม ภาวะผู้นำ ความขัดแย้ง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับด้านสังคมวิทยา และมนุษยนิยมที่เป็นปัจจัยภายนอกในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์

5. จิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และการเจ็บป่วยทางจิตใจในระดับที่รุนแรง เช่น เป็นโรคจิต โรคประสาท ให้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ และทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา ตลอดจนหาวิธีการรักษา ซึ่งในปัจจุบันเป็นสาขาที่มีนักจิตวิทยามากที่สุด

6. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา (Counseling Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัว ไม่ใช่ความผิดปกติด้านจิตใจ เช่น ความเครียดจากการตกงาน ปัญหาการปรับตัวในการเรียนในมหาวิทยาลัย ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว

7. จิตวิทยาบุคลิกภาพ (Psychology of Personality) เป็นการศึกษาคุณลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เช่น ลักษณะนิสัย โครงสร้างของจิตใจ ที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเน้นที่ตัวบุคคลเป็นหลัก

8. จิตวิทยาโรงเรียน (School Psychology) เป็นการศึกษาที่อาศัยพื้นฐานความรู้ด้านจิตวิทยาพัฒนาการ และจิตวิทยาคลินิก เพื่อช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาในโรงเรียน โดยใช้เทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา เช่น การวัดระดับสติปัญญา การวัดบุคลิกภาพ การศึกษารายกรณี เป็นต้น

9. จิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology) เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของผู้เรียนและนำทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้ในการออกแบบหลักสูตรการเรียน การวัดประเมินผล การสร้างแบบทดสอบมาตรฐาน ตามลักษณะพัฒนาการของเด็ก โดยเน้นที่การให้ความสำคัญกับการจัดระบบการเรียนรู้ของผู้เรียน

10. จิตวิทยาการทดลอง (Experimental Psychology) เป็นการศึกษาค้นคว้าในห้องทดลอง ปฏิบัติการทางจิตวิทยา เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของระบบสมองและประสาทที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น สมองของผู้หญิงและผู้ชายเกี่ยวข้องการได้ยินเสียงแตกต่างกันอย่างไร หรือศึกษากระบวนการเรียนรู้ในห้องทดลอง โดยทำการทดลองกับสัตว์ต่างๆ เช่น หนูขาว แมว ลิง แอมแปนซี ฯลฯ จากนั้นก็จะมีการสรุปเชื่อมโยงไปยังพฤติกรรมการณ์การเรียนรู้ของมนุษย์

11. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ (Industrial and Organization Psychology) เป็นการศึกษาจิตวิทยาเพื่อนำไปใช้ในการธุรกิจและอุตสาหกรรม โดยเน้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคนกับงาน พฤติกรรมของคนในองค์การ เช่น การคัดเลือกคนให้เหมาะสมกับงาน การสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน

12. จิตวิทยาวิศวกรรม (Engineering Psychology) เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคนกับเครื่องจักร การออกแบบเครื่องจักรให้เหมาะกับคน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

13. จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) เป็นการศึกษาที่นำความรู้แนวคิดด้านจิตวิทยาในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) การมองโลกในเชิงบวก ไปใช้ในการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาของนักกีฬาภายใต้สภาวะความกดดันจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัว

14. จิตวิทยาสุขภาพ (Health Psychology) เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและกระบวนการทำงานของจิตกับสุขภาพ เช่น การศึกษาผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพในด้านต่างๆ การศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี