

วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา

นักจิตวิทยาใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการอธิบายพฤติกรรมและกระบวนการทำงานของจิต โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

- 1. ตั้งคำถามและกำหนดหัวข้อปัญหา (Research questions)** คำถามที่จะนำไปกำหนดเป็นประเด็นในการศึกษา อาจมาจากหลายแหล่ง เช่น จากทฤษฎีทางจิตวิทยา จากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ความเชื่อ ปัญหาในสังคมหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น เมื่อได้ข้อมูลแล้วจะนำมากำหนดเป็นหัวข้อปัญหา การเขียนหัวข้อปัญหาจะต้องเขียนเป็นประโยคบอกเล่า การใช้ภาษาต้องกระชับและบ่งบอกถึงประเด็นที่ต้องการศึกษาอย่างชัดเจน
- 2. ตั้งสมมติฐาน (Hypothesis)** สมมติฐานเป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและกระบวนการทำงานของจิต ซึ่งจะต้องการพิสูจน์หรือทดสอบในการศึกษาครั้งนี้
- 3. รวบรวมข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน (Hypothesis testing)** โดยใช้วิธีเก็บข้อมูลทางจิตวิทยา เช่น การสังเกต การสำรวจ การศึกษารายกรณี การทดลอง มาใช้ในการเก็บข้อมูล
- 4. วิเคราะห์ข้อมูล (Evidence data)** นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ให้ชัดเจน ซึ่งอาจต้องใช้การวิเคราะห์ทางสถิติด้วย
- 5. สรุปผล (Conclusion)** เป็นการสรุปผลการศึกษาว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ ผลที่ได้สอดคล้องกับทฤษฎี หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

วิธีเก็บข้อมูลทางจิตวิทยา

- 1. การสังเกต (Observation)** เป็นวิธีเก็บข้อมูลด้วยการเฝ้าดูพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง อย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว การสังเกต แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 1.1 การสังเกตอย่างมีแบบแผน (Formal Observation)** เป็นการสังเกตที่มีการเตรียมการล่วงหน้า มีการวางแผน กำหนดเวลา สถานการณ์ สถานที่ พฤติกรรมและบุคคลที่จะสังเกตไว้ล่วงหน้า
 - 1.2 การสังเกตอย่างไม่มีแบบแผน (Informal Observation)** เป็นการสังเกตที่ไม่มีการเตรียมการหรือวางแผนเอาไว้ล่วงหน้า จะมีการสังเกตตามผู้สังเกตสะดวกการสังเกตเป็นการช่วยให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา เช่น การสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ จะทำให้เห็นพฤติกรรมที่ชัดเจนกว่าการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการอื่นๆ แต่การสังเกตที่ดีมีคุณภาพนั้น ผู้สังเกตต้องมีความเป็นกลาง ไม่มีอคติหรือลำเอียง มีการสังเกตอย่างละเอียด รอบคอบในแต่ละพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
- 2. การสัมภาษณ์ (Interview)** เป็นการเก็บข้อมูลด้วยการสนทนาระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีจุดมุ่งหมาย เช่น สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อหรือทำงาน สัมภาษณ์เพื่อการแนะแนวและให้คำปรึกษา การสัมภาษณ์ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลหรือข้อเท็จจริงต่างๆ เพื่อใช้ในการตัดสินใจ การสัมภาษณ์ที่ดีจะต้องมีการเตรียมการล่วงหน้าในการสัมภาษณ์ ทั้งในเรื่องหัวข้อคำถาม เวลาและสถานที่ใน

การสัมภาษณ์ นอกจากนั้นในขณะที่สัมภาษณ์ผู้สัมภาษณ์อาจใช้การสังเกตเก็บข้อมูลประกอบไปด้วย จึงจะสามารถเก็บข้อมูลได้ละเอียดมากขึ้น

3. การศึกษารายกรณี (Case Study) เป็นการศึกษารายละเอียดที่สำคัญเกี่ยวกับชีวิตบุคคล เช่น ประวัติส่วนตัว เรื่องราวของครอบครัว ประวัติสุขภาพ ความสนใจ ความถนัด ฯลฯ โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์การใช้แบบสอบถามและการใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา มักใช้กับผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาเข้าใจถึงสาเหตุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลนั้น ได้ดีขึ้น

4. การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นวิธีการให้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความคิดเห็นทัศนคติหรือความสนใจที่เกี่ยวกับเรื่องที่ผู้วิจัยสนใจและต้องการศึกษา การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจะประหยัดเวลา รวดเร็ว แต่สิ่งที่ต้องระมัดระวังและคำนึงถึง คือ การให้ความร่วมมือและความจริงใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

5. การทดสอบ (Testing) เป็นการใช้เครื่องมือที่มีเกณฑ์ในการวัดลักษณะพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือหลายๆ พฤติกรรม โดยให้ผู้รับการทดสอบเป็นผู้ตอบสนองต่อแบบทดสอบ ด้วยการลงมือทำหรือปฏิบัติการ เพื่อให้ได้ข้อมูลของบุคคลนั้น แบบทดสอบที่นำมาใช้ในการทดสอบหาข้อมูล เช่น แบบทดสอบสติปัญญา แบบทดสอบวัดความถนัด แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ฯลฯ ซึ่งแบบทดสอบที่ดีจะต้องมีลักษณะที่เป็นมาตรฐานด้วยการมีความแม่นยำ (Validity) และความเชื่อถือได้ (Reliability)

6. การทดลอง (Experimental) เป็นการจัดสภาพการณ์ขึ้นเพื่อศึกษาเหตุและผลของพฤติกรรมหรือความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการทดลอง

ตัวแปรในการทดลอง หมายถึง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงค่าได้ และเป็นสิ่งที่ผู้ทดลองต้องการศึกษาแบ่งเป็น

- **ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ (Independence Variable)** เป็นตัวแปรหรือสิ่งที่ผู้ทดลองสร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้ในการทดลองว่าจะเกิดผลที่ตามมาอย่างไร

- **ตัวแปรตาม (Dependent Variable)** เป็นผลที่เกิดจากตัวแปรต้น หรือตัวแปรต้นทำให้ตัวแปรตามเปลี่ยนแปลงไปอันเกิดมาจากการทดลอง

นอกจากนี้ในการทดลองทางจิตวิทยาจะมีการแบ่งกลุ่มทดลอง ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง (Experimental Group) เป็นกลุ่มที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงหรือจัดสภาพการณ์ทดลองเพื่อศึกษาผลที่ปรากฏจากสภาพการณ์นั้น

กลุ่มควบคุม (Control Group) เป็นกลุ่มที่ต้องการจะมาเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง สมาชิกในกลุ่มจะอยู่ในสภาพการณ์ปกติ

ตัวอย่างเช่น ในการทดลองเรื่องการดูทีวีที่มีฉากรุนแรงที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก สมาชิกในกลุ่มทดลองจะได้ดูทีวีที่มีฉากก้าวร้าว แต่สมาชิกในกลุ่มควบคุมไม่ได้ดู ผลการศึกษาพบว่าเด็กในกลุ่มทดลองที่ได้ดูทีวีที่มีฉากรุนแรงมีพฤติกรรมก้าวร้าวกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม