

1-2

บทที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา (Introduction to Psychology)

รองศาสตราจารย์ ดร. อริสา สารอง

โครงร่างเนื้อหา

1. ความหมายและจุดมุ่งหมายของจิตวิทยา
 - 1.1 ความหมายของจิตวิทยา
 - 1.2 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.3 จุดมุ่งหมายของการศึกษาทางจิตวิทยา
2. แนวคิดทางจิตวิทยา
 - 2.1 การเริ่มต้นของการศึกษาทางจิตวิทยา
 - 2.2 กลุ่มแนวความคิดทางจิตวิทยา
 - 2.2.1 กลุ่มโครงสร้างของจิต
 - 2.2.2 กลุ่มหน้าที่ของจิต
 - 2.2.3 กลุ่มพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.4 กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์
 - 2.2.5 กลุ่มจิตวิเคราะห์
 - 2.2.6 กลุ่มมนุษยนิยม
 - 2.2.7 กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด
 - 2.2.8 กลุ่มจิตวิทยาสังคมวัฒนธรรม
 - 2.2.9 กลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสาน

3. วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา
 - 3.1 วิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์
 - 3.2 วิธีการศึกษาจิตวิทยาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์
 - 3.2.1 วิธีการพรรณนา
 - 3.2.2 วิธีการหาความสัมพันธ์
 - 3.2.3 วิธีการทดลอง
 - 3.3 จริยธรรมของการวิจัย
4. การประยุกต์ความรู้กับชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

1. จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการของจิตด้วยวิธีการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ในการค้นหาความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบาย ทำความเข้าใจ ทำนาย และควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. จิตวิทยาเป็นวิชาที่มีการศึกษามาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณควบคู่กับวิชาปรัชญา และแยกตัวออกมาจากวิชาปรัชญามาเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาเมื่อวิลเฮม วุนด์ท์ได้ตั้งห้องทดลองทางจิตวิทยาขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมืองไลป์ซิก ประเทศเยอรมนี เพื่อศึกษาค้นคว้าเรื่องจิตสำนึก ในปี ค.ศ. 1879
3. แนวความคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มโครงสร้างของจิต กลุ่มหน้าที่ของจิต กลุ่มพฤติกรรมนิยม กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ กลุ่มจิตวิเคราะห์ กลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด กลุ่มจิตวิทยาสังคมวัฒนธรรม และกลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เมื่อศึกษาบทนี้จบแล้ว นักศึกษาสามารถ
1. อธิบายความหมายของพฤติกรรมและจุดมุ่งหมายของการศึกษาทางจิตวิทยาได้
 2. สามารถเล่าประวัติการเริ่มต้นของวิชาจิตวิทยาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ได้
 3. อธิบายสาระสำคัญของแต่ละแนวความคิดทางจิตวิทยาได้
 4. อธิบายวิธีการศึกษาทางจิตวิทยาด้วยการหาความรู้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ได้

จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญและมีบทบาทกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมากแทบทุกด้าน ทั้งด้านส่วนตัว ครอบครัว สังคม และการประกอบอาชีพ เนื่องจากวิชาจิตวิทยามุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้แก้ปัญหาพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

1. ความหมายและจุดมุ่งหมายของจิตวิทยา

1.1 ความหมายของจิตวิทยา

จิตวิทยา ตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษ คือ psychology มาจากรากศัพท์ภาษากรีกสองคำ คือ Psyche แปลว่าจิต (Mind) หรือวิญญาณ (Soul) และ Logos แปลว่าความรู้ (Knowledge) หรือการศึกษา (Study) ดังนั้น ความหมายพื้นฐานจากรากศัพท์นี้ จิตวิทยาจึงหมายถึง การศึกษาหรือความรู้เกี่ยวกับจิต ทั้งนี้เนื่องจากยุคเริ่มต้นของการศึกษาทางจิตวิทยาเกิดขึ้นในสมัยกรีกโบราณที่ได้พยายามหาคำตอบว่าจิตหรือวิญญาณมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างไร ต่อพฤติกรรมของมนุษย์ แต่การศึกษาจิตและวิญญาณเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่สามารถพิสูจน์ และทำให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ ต่อมาภายหลังนักจิตวิทยาได้เปลี่ยนแนวทางเป็นการศึกษา พฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตหรือมนุษย์ ดังนั้นความหมายของจิตวิทยาจึงหมายถึง การศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบาย ทำความเข้าใจ ทำนาย และควบคุมพฤติกรรม

1.2 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางท่าทาง ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า รวมถึงการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมด้วย (พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา, 2553) ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่เป็นสัญชาตญาณ (Instinct Behavior) และพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Behavior) พฤติกรรมเหล่านี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ พฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกมาให้สังเกตหรือรับรู้ได้โดยตรง เช่น การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน เป็นต้น หรือการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ตรวจสอบ เช่น ความดันโลหิต การเต้นของชีพจร คลื่นสมอง และคลื่นหัวใจ เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความรู้สึก อารมณ์ การคิด การวิเคราะห์หาเหตุผล

การจำ การฝัน เป็นต้น แต่สามารถอนุมานได้จากพฤติกรรมภายนอกหรือสะท้อนผ่านการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา เช่น แบบทดสอบสติปัญญา แบบทดสอบบุคลิกภาพ แบบวัดเจตคติ เป็นต้น

พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์กัน โดยพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก เช่น ถ้าพฤติกรรมภายในมีความสุข ความทุกข์ ตื่นเต้น เสียใจ ฯลฯ จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกทางสีหน้า แววตา กิริยาท่าทาง และคำพูด เป็นต้น ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์จำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมภายในของบุคคลนั้นให้ชัดเจนก่อน แต่เนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ไม่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การจะเข้าใจพฤติกรรมภายในของบุคคลจำเป็นต้องศึกษาจากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมาด้วย เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างต้องมีสาเหตุ แต่สาเหตุเดียวกันอาจทำให้เกิดพฤติกรรมแตกต่างกันได้มากมาย ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมแต่ละรูปแบบที่แสดงออกมาอาจมาจากหลายสาเหตุได้เช่นกัน

1.3 จุดมุ่งหมายของการศึกษาทางจิตวิทยา การศึกษาของนักจิตวิทยามีจุดมุ่งหมายเหมือนกับนักวิทยาศาสตร์แขนงอื่น ๆ ที่ต้องการศึกษาเพื่อแสวงหาความรู้ที่เกิดประโยชน์กับมนุษยชาติมากที่สุด (O'Neil, 2005) แต่ถ้าจะให้เจาะจงแล้วจุดมุ่งหมายของการศึกษาทางจิตวิทยา คือ ต้องการที่จะบรรยาย ทำความเข้าใจพฤติกรรม ทำนาย และควบคุมพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การบรรยาย (Description) คือ การบันทึกข้อมูลและเล่ารายละเอียดของพฤติกรรมจากการสังเกตเชิงวิทยาศาสตร์ เช่น จากสถิติพบว่าผู้หญิงจะฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง หรือเมื่อเกิดอุบัติเหตุบนถนน มีคนมองดูเหตุการณ์แต่ไม่ค่อยมีใครให้ความช่วยเหลือ จะเห็นได้ว่าการบรรยายไม่สามารถอธิบายได้ว่าเหตุใดถึงเกิดพฤติกรรมนั้น ๆ

2. ความเข้าใจ (Understanding) คือ การที่คนเราสามารถบอกหรืออธิบายได้ว่าสาเหตุใดทำให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้น เช่น การวิจัยเกี่ยวกับความไม่ใส่ใจของคนที่ยืนดูในขณะที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ทำให้ค้นพบว่าผู้คนจะไม่ค่อยอยากให้ความช่วยเหลือเมื่อเห็นว่ามีคนอื่นที่สามารถเข้าไปช่วยได้ เพราะเกิดการกระจายความรับผิดชอบ นั้นหมายความว่า ยังมีคนดูมากทำให้รู้สึกว่าจะไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบต่อเหตุการณ์นั้นโดยตรง (Aronson, Wilson, & Akert, 2010; Darley, 2000) ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นการทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม

3. การทำนาย (Prediction) คือ ความสามารถที่จะบอกล่วงหน้าถึงพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ จากตัวอย่างในข้อสอง เมื่อบุคคลเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมของคนที่ยื่นมุงดูเหตุการณ์ นำไปสู่การทำนายได้ถึงโอกาสที่จะมีคนเข้ามาช่วยเหลือ ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้น เช่น ถ้ารถเสียบนทางด่วนตอนกลางคืน ถึงแม้ว่าจะมีรถคันอื่น ๆ วิ่งอยู่บนทางด่วนมากมาย แต่ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะหยุดรถและลงมาช่วยเหลือ การทำนายทางจิตวิทยามีประโยชน์ในการนำมาใช้ทำนายพฤติกรรมในอนาคตได้

4. การควบคุม (Control) ในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ความพยายามที่จะเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมตามที่คาดหมายไว้ เช่น การตรวจสอบสมรรถนะและซ่อมบำรุงรถอย่างสม่ำเสมอเพื่อควบคุมไม่ให้เกิดปัญหาการจราจรติดขัด การวางแผนอัตรากำลังคนให้เหมาะสมกับภาระงานเพื่อควบคุมไม่ให้เกิดภาวะการณ้ทำงานหรือทำงานไม่ทันตามกำหนด การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการเรียนในชั้นเรียน นอกจากนี้ถ้านักจิตวิทยาต้องการทำให้คนหายกลัวแมงมุม เลิกกลัวความสูง หยุดพฤติกรรมก้าวร้าว ต้องควบคุมสิ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งเหล่านี้ล้วนใช้วิธีการควบคุมพฤติกรรม

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยาจำแนกได้เป็น 4 ข้อ ดังนี้

1. การบรรยาย: พฤติกรรมมีลักษณะอย่างไร เช่น เด็กทารกร้องไห้เสียงดังเป็นเวลานาน

2. การเข้าใจและอธิบาย: พฤติกรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร เช่น ทารกร้องไห้เสียงดังอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ หิว เปียก หรือต้องการให้อุ้ม แต่เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แม่เพิ่งให้ทารกดูดนมและเปลี่ยนผ้าอ้อมแล้ว จึงอธิบายเหตุของการร้องไห้ครั้งนี้ว่ามาจากความต้องการให้อุ้ม ซึ่งเมื่อแม่อุ้มแล้ว ทารกจะหยุดร้องไห้

3. การทำนาย: สามารถทำนายพฤติกรรมล่วงหน้าได้หรือไม่ เช่น แม่จะทำนายพฤติกรรมการร้องไห้ของทารกครั้งต่อไปที่เกิดขึ้นหลังดูดนมและเปลี่ยนผ้าอ้อมแล้วว่าเป็นเพราะทารกต้องการให้อุ้ม

4. การควบคุม: เงื่อนไขใดบ้างที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่คาดหมายไว้ เช่น เมื่อต้องการควบคุมพฤติกรรมของทารกเพื่อไม่ให้ติดการอุ้ม แม่จะต้องอดทนต่อเสียงร้องไห้ จนกระทั่งทารกหยุดร้อง จึงจะเดินไปหาและอุ้ม

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ ถ้าตอบข้อใดไม่ได้ให้กลับไปอ่านเนื้อหาอีกครั้ง ก่อนจะอ่านข้อต่อไป เพื่อความแน่ใจว่าท่านเข้าใจในสิ่งที่อ่านมาแล้ว

1. จิตวิทยา หมายถึง

2. พฤติกรรม หมายถึง

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมภายนอก คือ

2) พฤติกรรมภายใน คือ

3. จุดมุ่งหมายของการศึกษาทางจิตวิทยา คือ

.....