



คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

เอกสารประกอบการสอน วิชา จิตวิทยาสาธารณสุข รหัสวิชา 4071101

นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปีการศึกษา 2/2563

บทที่ 2 โครงสร้างและการทำงานของจิต, พฤติกรรมมนุษย์

อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย

---

## โครงสร้างและการทำงานของจิต

ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ให้มีความเข้าใจจะต้องทราบถึงความเป็นมนุษย์ว่าประกอบด้วยสิ่งใดบ้างมีแนวคิดทั้งทางด้านจิตวิทยาและปรัชญาที่มีความแตกต่างกัน และ ไปสู่การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในลักษณะต่างๆ กันตามความเชื่อของแต่ละกลุ่มและพยายามที่จะนำเสนอว่าวิธีการ และความจริงดังกล่าวของคุณสามารถเชื่อถือได้สามารถนำความก้าวหน้า ในการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ผู้ศึกษาจากตอนนี้จะมีความเข้าใจความเป็นมนุษย์ แนวคิดในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ที่เป็นระบบตามแนวทางวิธีการทางวิทยาศาสตร์

## องค์ประกอบความเป็นมนุษย์

มีแนวคิดหลายประการเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์และโต้แย้งกันอยู่เสมอในเรื่องขององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวคิดในการอธิบายเกณฑ์การแบ่ง ดังนี้

- **แนวคิดทวินิยม (Dualism) :**มนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต

แนวคิดนี้มีความเชื่อว่า มนุษย์ประกอบด้วยกาย (Body ) และจิต (Mind) แยกออก จากกัน ส่วนลักษณะของความสัมพันธ์ได้แยกออกเป็น 3 แนวคิดย่อยคือ

**1.ลัทธิปฏิสัมพันธ์ ( Interactionism)** เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายและจิตเป็นของสองสิ่งและต่างมีความสัมพันธ์กัน จิตมีอิทธิพลต่อกายและกายก็มีอิทธิพลต่อจิต ดังนั้นตามแนวคิด นี้จะมีเหตุการณ์สองอย่างคือสภาพทางกาย ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนเช่นการเดิน การวาดรูป อีกสิ่งหนึ่งคือสภาพทางจิต ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนและรู้ได้โดยทั่วไปนอกจากเจ้าตัวเท่านั้น เช่นรู้สึกว่ายวดย ไพเราะ

ร้อน หนาว เจ็บ ความจำ ความคิด เรา รู้สึก หิว (สภาพทางจิต) จึงไปหาร้านค้า (สภาพทางกาย) รับประทานอาหาร (สภาพทางกาย) รู้สึกอิ่ม (สภาพทางจิต) อันเป็นลักษณะที่มีความสัมพันธ์กัน เพลโต ถือว่าจิตเป็นผู้ใช้กาย ให้ดำเนินไปตามเจตจำนงของจิต ร่างกายเป็นผู้ถูกใช้ จิตเป็นผู้ใช้ตั้ง นั้นจิตและกายจึงเป็นสิ่งสองสิ่ง

การอธิบายว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายและจิตนี้สอดคล้องกับสามัญสำนึกของบุคคล โดยทั่วไปเช่น ถ้าทำงานมาก (เหตุการณ์ทางกายภาพ) ทำให้รู้สึกเหนื่อย (เหตุการณ์ทางจิต) อยู่ห่างไกลคนที่เรารักทำให้เกิดความคิดถึง ทางศาสนาถือว่าจิตมีความสำคัญกว่ากาย จิตเป็น ตัวกำหนดพฤติกรรม การพัฒนามนุษย์ต้องพัฒนาจิตใจเป็นอันดับแรกแล้วพฤติกรรมจะตามมา

อย่างไรก็ตามมีปัญหาในการอธิบายว่าจิตกับกายทำงานสัมพันธ์กันอย่างไร ไม่ทราบว่าจะอยู่ที่ไหน เพราะไม่มีตัวตน จุดที่มากระทบกันอยู่ที่ไหนแม้ว่า Rene Descartes นักปรัชญาและนักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ได้อธิบายตามแนวคิดนี้ว่า จุดที่กายกับจิตกระทบกันนั้น น่าจะอยู่ที่ต่อมไพเนียล (Pineal gland) ในสมอง แต่ก็ไม่มีข้อพิสูจน์ที่ยืนยันได้

**1.2 ลัทธิคู่ขนาน (Psycho- physical parallelism)** แนวคิดนี้เชื่อว่าจิตกับกายเป็นสิ่งสองสิ่งและไม่มีความสัมพันธ์กัน เป็นอิสระต่อกันแต่จะเป็นปรากฏการณ์ร่วมกันไป เช่นมีตบตบ เลือดไหลและเกิดกระแสประสาทส่งไปที่สมอง สภาพทางจิตก็จะเกิดความเจ็บปวด การอธิบาย นี้อาจไม่สอดคล้องกับสามัญสำนึก แต่เป็นไปได้ตามหลักเหตุผล

**1.3 ลัทธิผลพลอยได้ (Epiphenomenalism)** แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต จิตไม่มีอิทธิพลต่อกาย แต่กายมีอิทธิพลต่อจิต จิตเป็นผลกระทบจากระบบการทำงานของร่างกายโดยเฉพาะสมอง จิตไม่ใช่ตัวบงการร่างกาย

- **แนวคิดเอกนิยม (Monism )** : กายและจิตเป็นสิ่งเดียวกัน

นักปรัชญาที่มีความคิดนี้ได้แก่เจซี สมาร์ท (J.C.Smart) เฮอร์เบิร์ตไฟเกิล (Herbert Feigl)

แนวคิดนี้เชื่อว่าจิตและกายเป็นสิ่งเดียวกันคือกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นกระบวนการทางสมอง ระบบประสาทต่างๆ อันเป็นกระบวนการทางกาย เป็นความพยายามที่จะศึกษาความรู้สึกต่างๆ ออกมาในรูปของการทำงานของเซลล์สมอง

Thomas Hobbes เชื่อว่ากิจกรรมทางจิตทั้งปวง อาทิ ความรู้สึก การรับรู้ การคิดและอารมณ์สามารถอธิบายในรูปของกิจกรรมทางสมองได้ทั้งหมด ถ้าหากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความก้าวหน้า โดยเฉพาะด้าน

เทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ เคมี ชีวะ การค้นคว้าและการค้นพบปรากฏการณ์ทางจิตโดยอธิบายว่าเป็นการ ทำงาน ของระบบกลไกอวัยวะของมนุษย์เป็นการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีและแน่นอนว่าปัจจุบันแนวคิดนี้จะได้รับการ ยอมรับมากขึ้น

### มนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา

มนุษย์ประกอบด้วยกาย (รูปขันธ์)และจิต (นามขันธ์) เหมือนกับแนวคิดวินิยมดัง กล่าวแล้ว แต่อธิบาย ว่ามนุษย์ประกอบด้วยขันธ์ห้าได้แก่

- 1.รูป ได้แก่สภาพทางกาย จับต้องได้ มองเห็นได้อย่างชัดเจน
2. เวทนาคือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการทำงานของรูป โดยผ่านอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้า ความรู้สึกนี้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา (ความไม่รู้สึกทุกข์หรือสุข)
3. สัญญา คืออาการจำได้หมายรู้ เกิดจากการทำงานของอวัยวะรับสัมผัสแล้วประทับอยู่ใน ความทรงจำ เช่นจำรูปได้ จำเสียง จำเลขที่บ้านได้
4. สังขารคือความคิด เป็นส่วนของความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาจากรูปขันธ์ มาประกอบกันเป็น มโนกรรมแบ่งเป็นการคิดกุศล การคิดอกุศล และการคิดตามปกติวิสัยในเรื่องทั่วไป
5. วิญญาณคือความรู้ ในอารมณ์ที่มากระทบอวัยวะรับความรู้สึก

แนวคิดว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายและจิตว่าเป็นหนึ่งอย่างหรือสองอย่างยังคงถกเถียงกันตลอดมาจนถึง ปัจจุบันนักจิตวิทยาก็ยังคงศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ทั้งสองอย่าง โดยศึกษาทั้งพฤติกรรมภายนอก (กาย) และ พฤติกรรมภายใน(จิต)

### จิตและกระบวนการทำงานของจิต

Descartes กล่าวว่าจิตพื้นฐานของมนุษย์มีสองหน้าที่ คือ

1. ความเข้าใจ Understanding ซึ่งเป็นผลของกระบวนการคิดหาเหตุผล
2. ความตั้งใจ Will เป็นการควบคุมจิตให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรม ซึ่งต้อง ประสานงานกันระหว่างจิตกับกระบวนการทางกาย เช่น กล้ามเนื้อ

วิทย์ วิศทเวทย์ กล่าวว่าจิตแบ่งออกเป็น 3 ภาคได้แก่

1. ภาคค้นหา ได้แก่ความต้องการความปรารถนาความสุขทางกายไม่รู้จักความงาม ความดี  
ขอให้บรรลุความต้องการ

2. ภาคน้ำใจเป็นความรู้สึกทางใจโดยมิได้มีสาเหตุจากวัตถุ เช่น ความกล้าหาญ ความเสียสละ

3. ภาคปัญญา เป็นความมีเหตุผล

**Wilhelm Wundt** นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันได้แบ่งจิตออกเป็น 3 ประเภทได้แก่

1.การรู้สึกสัมผัส (Sensation)ได้แก่ การรับรู้

2.ความรู้สึก (Feeling) เป็นการแปลความจากการสัมผัส

3.จินตนาการ (Imagination) ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ การจินตนาการ ความเครียด ความ  
ตื่นเต้น ความสุข

จิตเป็นความรู้สึกตัว อารมณ์ การคิด นับเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจจิตของบุคคลนอกจาก เจ้าตัวเองและใน  
บางครั้งตัวเองก็อาจสับสน ไม่สามารถอธิบาย ได้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมจึงเกิด

### กระบวนการทำงานของจิต

การทำงานของจิตจะเป็นกระบวนการต่อเนื่องตั้งแต่ได้รับสิ่งเร้าจนถึงการเกิดการรับรู้ ความเข้าใจ การ  
คิดหาเหตุผล การจำ จินตนาการ อาจเขียนกระบวนการทำงานของจิต ดังนี้

การรับรู้

สิ่งเร้า ประสาทสัมผัส ระบบประสาทในสมอง การคิด ปฏิกริยาโต้ตอบ

อารมณ์

1.สิ่งเร้า เป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ด้วยอวัยวะรับสัมผัสได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้นและผิวหนัง เช่นเสียงเพลง  
รูปภาพ เหตุการณ์

2.ประสาทสัมผัส เป็นสื่อกลางที่จะเปลี่ยนการรับสัมผัสที่อวัยวะแต่ละส่วนให้เป็น กระแสประสาท เช่น  
กระแสประสาทการเห็น การได้ยิน การรับรส ส่งไปยังประสาทส่วนกลาง ต่อไป

3.ระบบประสาทในสมอง ส่วนนี้เป็นกระบวนการทำงานของสมอง ซึ่งแบ่งออกเป็น ส่วนๆและทำหน้าที่แตกต่างกันและสามารถเกี่ยวพันทำหน้าที่ตั้งแต่การแปลความแล้วทำให้เกิดความรู้สึก เป็นเบื้องต้นก่อนที่จะนำไปสู่การจำ การคิด อารมณ์

4. การเกิดความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ ซึ่งต้องใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยใน การแปลความ ดี คำ ฯลฯ

5.การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ เป็นผลจากการคิดโดยส่งผ่านกระแสประสาทเพื่อให้ อวัยวะต่างๆทำงาน เช่น กล้ามเนื้อ ต่อมและระบบต่างๆ

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการทางจิต

- 1.อวัยวะรับสัมผัส
- 2.สิ่งเร้าภายนอก
- 3.ระบบประสาทต่างๆ
- 4.ประสบการณ์เดิม ค่านิยม ทัศนคติ
- 5.ความตั้งใจใส่ใจในการรับรู้
- 6.การเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ และความสามารถในประสิทธิภาพการคิด

### พฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรม(Behavior) หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของมนุษย์ที่สามารถสังเกตได้ โดยตรงหรือใช้เครื่องมือวัดได้หรือสังเกตได้โดยทางอ้อม เช่น การร้องเพลง การเคลื่อนไหว การ จำ การคิด การแก้ปัญหา ดังนั้นจึงแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1.พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยตรงหรือใช้ เครื่องมือวัด แบ่งออกเป็น 2 พวกคือ

1.1พฤติกรรมโมลาร์ (Molar Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยตรง สามารถ สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5

1.2 พฤติกรรมโมเลกุล (Molecular Behavior) เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ต้องใช้เครื่องมือวัด เช่น เครื่องมือวัดการเต้นของหัวใจ การวัดคลื่นสมอง การวัดน้ำตาลในเส้นเลือด

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึงพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงและไม่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้แต่ต้องใช้ภาวะสันนิษฐาน (Hypothetical Construct) จาก พฤติกรรมภายนอก เช่น ความเครียด วัดได้จากมือสั่น ไม่พูดไม่จา เขามาที่ทำงานแต่เช้า กลับมืด งานเสร็จเรียบร้อยดีทุกอย่างก็สรุปว่าเขาขยัน เอาใจใส่ในงาน เราพิจารณาพฤติกรรมภายนอก เพื่อสรุปว่าพฤติกรรมภายในเป็นอย่างไร การสรุปพฤติกรรมภายในเป็นสิ่งที่ควรระวังให้มาก เพราะโอกาสผิดพลาดเกิดขึ้นได้มาก นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมไม่ยอมรับวิธีการศึกษานี้ แต่จะให้ความสำคัญของพฤติกรรมภายนอกที่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนมากกว่า

มนุษย์เกิดพฤติกรรมได้อย่างไร มีแนวคิดในเรื่องดังนี้

1. พฤติกรรมเกิดจากการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย แรงขับต่างๆจะไปกระตุ้น ให้ร่างกายแสดงพฤติกรรม

2. พฤติกรรมเกิดจากความคิดความเข้าใจ การคิดเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ถ้าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องเปลี่ยนการคิดของบุคคล

3. พฤติกรรมเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะผลของการกระทำ ถ้าได้สิ่ง ที่พอใจจะทำให้มีพฤติกรรมนั้นสูงขึ้น

4. พฤติกรรมเกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรม

### ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม

ในการศึกษาจิตนั้นมีความยุ่งยากพอควรวิธีการศึกษาก็ขาดความตรงและความเที่ยง ซึ่ง ต่างกับวิธีการศึกษาพฤติกรรมมาก การศึกษาจากข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม นั้น นักจิตวิทยาศึกษาจิตโดยการอ้างอิงพฤติกรรมที่แสดงออกแล้วอธิบายถึงสภาพทางจิตใจ เช่น มาทำงานแต่เช้า ไม่เคยขาดงาน ปริมาณและงานที่ทำออกมามาตรงตามกำหนดไว้ แสดงว่าผู้นั้น เป็นผู้มีความรับผิดชอบ, คนที่ตอบข้อสอบได้คะแนนสูงในทุกวิชา แสดงว่าบุคคลนั้นมีความสติปัญญาสูง, คนที่แสดงคำพูดที่แปลกๆใหม่แสดงว่ามีความคิดสร้างสรรค์

จะเห็นได้ว่าพิจารณาพฤติกรรมภายนอกและแปลความสภาพจิตใจในทัศนะของกลุ่มปัญญานิยม เชื่อว่าจิตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้นถ้าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนที่จิตก่อน นั่นคือต้องมีการจูงใจ มีการสร้างทัศนคติ การโฆษณาชวนเชื่อ จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการได้

ในทางกลับกัน ผลของการแสดงพฤติกรรมทำให้เกิดสภาพทางจิตได้ เช่นพูดหน้าชั้น เรียนแล้วมีผู้ฟังนั่ง ฟังอย่างสงบ สนใจในเรื่องที่พูด ปรบมืออย่างเกรียวกราวแสดงถึงความสำเร็จของผู้พูด ก็ส่งผลให้เกิดความดีใจ ความปิติ ความตื่นเต้น ความสุข

ดังนั้นจิตและพฤติกรรมจึงมีความสัมพันธ์กันไม่ว่าสิ่งใดจะเป็นเหตุที่มาก่อนก็ตาม

## วิธีการศึกษาพฤติกรรม

วิธีการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อให้ได้ความรู้อย่างเชื่อถือได้นั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเพราะจะนำไปสู่เป้าหมายที่สำคัญได้แก่การอธิบาย (Explain) การทำนาย (Predict) และ การควบคุมพฤติกรรม (Control) สิ่งที่ต้องคำนึงถึงการใช้วิธีการใดในการศึกษาพฤติกรรม มนุษย์คือวิธีการนั้นจะมีความตรง (Validity) ซึ่งหมายถึงวิธีการนั้นสามารถวัดหรือกำหนดสิ่งที่ วัดได้อย่างถูกต้องตามเนื้อแท้ อีกประการหนึ่งคือความเที่ยง (Reliability) หมายถึงความ สอดคล้อง ความคงที่ของสิ่งที่วัดหรือศึกษาไม่เปลี่ยนแปลงไปมา วิธีการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์โดยทั่วไป มีดังนี้

1. การรายงานตนเอง (Self report) เป็นวิธีการที่ให้ผู้ที่มีประสบการณ์หรือมีความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ รายงานความคิดออกมา แล้วผู้ศึกษาจะนำคำรายงานเหล่านั้นมาทำการวิเคราะห์ พฤติกรรมต่อไป ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1.1. การคิดออกเสียง (Think aloud) เป็นการให้ผู้คิดรายงานความคิดและการกระทำ ในขณะที่แก้ปัญหา ซึ่งสามารถทำได้ทั้งขณะมีกิจกรรมนั้น หรือหลังจากเสร็จกิจกรรมนั้นก็ได้ ในการศึกษา กระบวนการคิดมักใช้วิธีนี้ เช่นให้นักคณิตศาสตร์รายงาน การคิดขณะแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ว่าทำอะไรตั้งแต่ ได้รับโจทย์ปัญหาจนถึงการตอบปัญหาท้าย สุด ทำให้ทราบกระบวนการแก้ปัญหา การคิดอื่นก็เช่นกัน เช่น ความคิดสร้างสรรค์ วิธีการนี้มี สิ่งที่ทำให้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ เช่น การปิดบัง การลืม และการไม่รู้ตัว ทำให้รายงาน ไม่ครบ

1.2. การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลจากการสนทนาที่มี จุดหมายระหว่างผู้ถูกสัมภาษณ์และผู้สัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ต้องเตรียมการมาเป็นอย่างดีว่าจะ สัมภาษณ์อะไร อย่างไรจึงจะได้ข้อมูลเพียงพอในการประเมินพฤติกรรม วิธีการสัมภาษณ์เป็นวิธี การหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในการศึกษาพฤติกรรม

1.3 การใช้แบบสอบถามและการสำรวจ (Questionnaires and Surveys) เป็นการศึกษา พฤติกรรมของบุคคลที่มีจำนวนมากและสามารถได้คำตอบอย่างรวดเร็วและประหยัดค่าใช้จ่าย การใช้ แบบสอบถามและการสำรวจจึงต้องให้ความสำคัญของแบบสอบถามและแบบสำรวจ ให้มากกว่าผู้ตอบตอบตาม

ความจริง อยากรอบและที่สำคัญคือการได้รับคืนของแบบสอบถามนั้น การเก็บข้อมูลตัวต่อตัว (fact to face) จะคล้ายกับการสัมภาษณ์ทำให้สิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย การเก็บข้อมูลโดยกำหนดกลุ่ม วันเวลาดังหมายไว้ (Handout questionnaires) ทำให้ได้ข้อมูล เร็ว การส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ (Postal questionnaires) มีโอกาสได้รับคืนน้อยมาก ส่วน การเก็บข้อมูลโดยทางโทรศัพท์ (Telephone questionnaires) ทำให้ได้ข้อมูลเร็ว และทันการณ์มากที่สุด แบบสอบถามหรือแบบสำรวจที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็น

1. แบบสอบถามปลายเปิด – ปลายปิด
2. มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)
3. การจัดอันดับ (Order Scale)

ในการเก็บข้อมูลจะต้องเก็บจากกลุ่มตัวอย่าง (Sample) ให้มากพอและมีวิธีการเลือก อย่งไรที่จะเป็นตัวแทนที่ดีของประชากร (population) ได้

2. การสังเกต (Observation) เป็นการศึกษาพฤติกรรมที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีการที่มีความชัดเจน ตรงไปตรงมาและได้รับการพัฒนาในเทคนิควิธีมากจึงได้รับการยอมรับและกำลังก้าวหน้าอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

วิธีการสังเกตพฤติกรรม เป็นการเฝ้าดูพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลว่าเป็นอย่างไร มีความถี่ ความยาวนานของพฤติกรรมนั้นแค่ไหน ดังนั้นการสังเกตพฤติกรรมจึงต้องกำหนดพฤติกรรมให้มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมเป็นอันดับแรก Kazdin ได้อธิบายถึงวิธีการสังเกตดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมเป็นความถี่ เป็นการสังเกตจำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรม เป้าหมายในช่วงเวลานั้น
2. การสังเกตพฤติกรรมแบบเป็นขั้นพวกที่เป็น 2 ขั้ว เช่น ถูก – ผิด ทำ – ไม่ทำ เช่น พฤติกรรมคุยกับเพื่อน
3. การสังเกตพฤติกรรมเป็นจำนวนบุคคล เช่นจำนวนบุคคลที่ขับรถไม่ถูกกฎจราจร
4. การสังเกตพฤติกรรมเป็นช่วงเวลาในการเกิดพฤติกรรม เป็นการสังเกตว่าพฤติกรรมที่เราสังเกตเกิดขึ้นนานเท่าไร เช่น การอ่านหนังสือ การทำการบ้าน

ปัจจัยที่กระทบต่อการสังเกต



1. สภาพการณ์และสถานที่ที่สังเกตพฤติกรรม
2. จำนวนครั้งที่สังเกต
3. ความยาวนานของเวลาที่ใช้ในการสังเกต
4. วัน เวลาในการสังเกตพฤติกรรม

ในการสังเกตพฤติกรรมในบางครั้งไม่สามารถทำได้ในสภาพการณ์ปกติเพราะพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นได้ยาก อาจใช้วิธีการทางคลินิกได้คือสร้างเหตุการณ์ให้เกิดขึ้นแล้วสังเกต พฤติกรรม

3. แบบทดสอบ (Psychometrics) เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดคุณลักษณะทางจิต ดังนั้นจึงต้องมีแบบทดสอบที่ได้มาตรฐาน มีทฤษฎีรองรับ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งเนื้อหาและ กระบวนการวัดผลมาแล้วเป็นอย่างดี โดยเฉพาะความตรง ความเที่ยง และการแปลความจาก คะแนนที่ได้ อีกสิ่งหนึ่งที่มีผลต่อการใช้แบบสอบวัดคือวิธีการดำเนินการสอบ อันจะทำให้ได้ ข้อมูลที่มีความถูกต้องมากขึ้น แบบสอบวัดที่ใช้มากได้แก่

1. แบบทดสอบวัดความสามารถ
2. แบบทดสอบวัดความสนใจ
3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ
5. แบบทดสอบวัดความถนัด
6. แบบทดสอบวัดการคิด

4. วิธีการทดลอง (Experiments) เป็นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในลักษณะความสัมพันธ์ ตามเหตุผล โดยผู้ศึกษาจะต้องสร้างสถานการณ์สิ่งที่จะศึกษาให้เกิดขึ้นเพื่อดูความเป็นเหตุเป็น ผล สิ่งที่เป็นเหตุเรียกว่าตัวแปรต้น (Independent variables) เป็นตัวแปรที่สร้างขึ้นมา เพื่อดูว่าส่ง ผลต่อตัวแปรตาม (Dependent Variables) อย่างไร

ผู้วิจัยจะต้องตั้งสมมุติฐานก่อนแล้วจึงทำการทดลอง เช่นต้องการศึกษาว่าเสียงเพลง เบาๆในร้าน ศูนย์การค้ามีผลต่อการขายสินค้า ผู้ศึกษาตั้งสมมุติฐานว่า เสียงเพลงในศูนย์การค้า จะทำให้ขายสินค้าได้มากกว่า ไม่มีเสียงเพลง

ตัวแปรต้นได้แก่เสียงเพลง (แบ่งเป็นมีเสียงกับไม่มีเสียง)

ตัวแปรตามได้แก่จำนวนเงินที่ขายสินค้า

การสร้างสภาพการณ์โดยหาร้านค้าที่ขายของคล้ายกัน ทำเลพอๆกัน 2 ร้าน ร้านที่ 1 เปิดเพลงเบา ร้านที่ 2 ไม่เปิดเพลง ใช้เวลาสักระยะหนึ่ง แล้วตรวจสอบจำนวนเงินที่ขายสินค้าแล้ว นำมาเปรียบเทียบกัน ถ้าหาร้านที่ 1 ขายสินค้าได้มากกว่าร้านที่ 2 แสดงว่าการเปิดเพลงเบาๆ มี ผลต่อการขายสินค้า

อย่างไรก็ตามอาจมีข้อโต้แย้งได้ในเรื่องของการควบคุมตัวแปรอื่นที่เขามาสอดแทรกกัน จะทำให้ผลการทดลองหาข้อสรุปไม่ได้เต็มที่นัก เช่น หาร้าน 2 ร้านที่มีสภาพพอๆกันได้อย่างไร

วิธีการทดลอง เป็นการศึกษาพฤติกรรมที่นิยมมากในกลุ่มที่ต้องการอธิบายพฤติกรรม เชิงเหตุผล และเป็นไปในเชิงวิทยาศาสตร์ นำไปใช้ในเรื่องของการปรับพฤติกรรม การเรียนการสอน การบริหารจัดการในธุรกิจ การโฆษณา

### แนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม

กลุ่มชีวภาพ ( Biological Model) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมมนุษย์เป็นการทำงาน ทางด้านอวัยวะต่างๆในร่างกาย เช่น ระบบประสาท รวมทั้งความสัมพันธ์ของระบบต่างๆในร่างกาย ที่มีความซับซ้อน เช่น ความเครียด ก็จะอธิบาย ในเชิงชีววิทยา เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมีชีวในสมอง

กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ผู้นำในกลุ่มนี้คือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

จิตแพทย์ชาวออสเตรีย มีความเห็นว่าจิตใต้สำนึกที่มนุษย์เก็บกด ไว้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม วิธีการศึกษาจะใช้วิธีการระบายคำพูดออกมาโดยเสรี (Free association) แล้วนำคำพูดนั้นมาวิเคราะห์ วิธีการของฟรอยด์ไม่เป็นวิทยาศาสตร์แต่เป็นความชำนาญเฉพาะตัวในการแปลความพฤติกรรมฟรอยด์ยังได้กำหนดพัฒนาการทางเพศของมนุษย์ไว้ 4 ขั้นตอน การศึกษาพลังที่ทำให้เกิดพฤติกรรมได้แก่ id ได้แก่ความต้องการ ความอยาก ego คือพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อ ตอบสนอง id ส่วน superego เป็นตัวคุณธรรม คอยควบคุม id และ ego ให้อยู่ในภาวะสมดุล

กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ผู้นำในกลุ่มนี้คือ จอห์น บี วัตสัน (John B.Watson) สกินเนอร์ (Skinner) แนวคิดกลุ่มนี้มีความเชื่อพื้นฐาน ว่าสิ่งที่ ควรศึกษาทางจิตวิทยาคือพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนหรือไม่มีเครื่องมือตรวจสอบได้มิใช่การศึกษาจิตที่อยู่ภายในโดยวิธีการเพ่งพินิจภายใน (Introspection) และต้องศึกษา โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์จึงเน้นที่วิธีการทดลองและการสังเกตอย่างมีแบบแผน แนวคิดนี้ทำให้การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เจริญก้าวหน้าและยอมรับมากขึ้น ซึ่งพอสรุปย่อได้ดังนี้

1. กลุ่มพฤติกรรมนิยมปรับปรุงทั้งวิธีการศึกษาและเนื้อหาของการศึกษาพฤติกรรม มนุษย์ เพื่อให้เป็นวิทยาศาสตร์เหมือนศาสตร์แขนงอื่น

2. มุ่งศึกษาพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือสามารถวัดได้

3. ยอมรับวิธีการทางวิทยาศาสตร์เป็นวิธีการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์

4. อธิบายพฤติกรรมมนุษย์เชิงเหตุผลโดย เชื่อว่าพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ จึงมุ่งที่จะหาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองภายใต้สถานการณ์หนึ่ง

5. ไม่ยอมรับวิธีการศึกษาจิตโดยการพินิจภายในหรือรายงานความรู้สึกของตนเอง ซึ่ง ขาดความเชื่อถือและตรวจสอบความถูกต้องได้ยาก

6. มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมโดยเฉพาะ

7. ยอมรับข้อมูลที่ได้จากระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์เท่านั้น

กลุ่มพฤติกรรมนิยมได้รับความนิยมมากและนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน วงการธุรกิจ การปรับพฤติกรรม ฯลฯ จนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตามถึงได้ถูกมองว่าเห็นมนุษย์เป็น เครื่องจักรเกินไป และการปฏิเสธจิตเป็นการค้ำกับความรู้สึกของคนโดยทั่วไป

กลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) แนวคิดของกลุ่มปัญญานิยมเห็นว่าการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ต้องศึกษาจากกระบวนการคิดในสมองซึ่งเป็นตัวสั่งการให้เกิดพฤติกรรม โดยเฉพาะการ จัดระบบการรับรู้ การคิด ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ต้องเปลี่ยนความคิดของ มนุษย์เสียก่อน ดังนั้นเนื้อหาการศึกษาของกลุ่มจะเป็นเรื่องของการรับรู้ กระบวนการคิด การแก้ปัญหา ทักษะคิด การจูงใจ

วิธีการศึกษาของกลุ่มนี้จะเป็นการรายงานความคิดของตนเองออกมาเพื่อนำมาสร้างขั้นตอนต่างๆของการคิด เช่น ขั้นตอนการคิดแก้ปัญหา

กลุ่มนี้พยายามที่จะอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ในรูปแบบของการประมวลข่าวสาร (Information Processing Model ) โดยพยายามสร้างโปรแกรมการทำงานของคอมพิวเตอร์เลียน แบบการทำงานของสมอง ที่เรียกว่า สติปัญญาเทียม ซึ่งมีความก้าวหน้ามาก พอควร อย่างไรก็ตามเป็นเรื่องที่มีความยากที่จะสร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์เลียนแบบการทำงานของสมองมนุษย์ ซึ่งมีความสลับซับซ้อนได้

ผู้ที่มีแนวคิดนี้ได้แก่นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลต์ (Gestalt Psychology) ที่ได้ศึกษาการรับรู้ การแก้ปัญหาด้วยการหยั่งเห็น (Insight)

กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ผู้นำกลุ่มนี้ได้แก่ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R. Rogers) และ อับราฮัม เอช มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) กลุ่มนี้มีแนวคิดดังนี้

1. มนุษย์มีความรู้สึก มีความคิด มีจิตใจมีความต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ ซึ่งเป็นของตนเองเป็นจิตที่เป็นอิสระ (Freewill)ที่จะทำอะไรได้ตามที่ตนกำหนด
2. มนุษย์พยายามรู้จักและยอมรับในความคิดและการตัดสินใจของตนเอง
3. มนุษย์ทุกคนมุ่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ของตนเอง
4. มนุษย์ควรมีสิทธิ์อย่างเต็มที่ที่จะคิด กระทำตามประสบการณ์ของตนเองได้
5. วิธีการแสวงหาความรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากกว่าความรู้หรือข้อเท็จจริง

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของกลุ่มนี้ให้คุณค่าความเป็นมนุษย์มากโดยเฉพาะความเป็นอิสระที่จะกระทำและความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจ โดยมองว่ามนุษย์มีแต่สิ่งที่ตั้งมอยากทำความดี