

จิตวิทยาคืออะไร

(WHAT IS PSYCHOLOGY)

□ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอด
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความนำ

จิตวิทยา คือวิชาว่าด้วยจิต เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์ พฤติกรรม และกระบวนการของจิต^๑ จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์ (Applied Psychology) เป็นวิชาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับศาสตร์แขนงต่างๆ ได้แทบทุกศาสตร์ และเป็นที่ยอมรับว่ามีความสำคัญ และมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในด้านต่างๆ ทั้งด้านส่วนตัวเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านการประกอบอาชีพร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม เป็นต้น

วิชาจิตวิทยามุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behaviors) ของสัตว์โดยเฉพาะมนุษย์ในแง่ มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ เพื่อแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราอย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ทำให้ประสบความสำเร็จ และดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคล

การที่ผู้เขียนมีแรงจูงใจที่ทำให้เขียนบทความเรื่อง **จิตวิทยาคืออะไร** เพราะอยากจะทำให้ทราบถึงความหมายและความเป็นมาของจิตวิทยา จุดมุ่งหมาย ขอบข่ายและประโยชน์ของจิตวิทยา กอปรกับได้บรรยายวิชานี้กับนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งในระดับปริญญาตรี ไม่ว่าจะ เป็นหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หรือสาขาวิชาจิตวิทยา และในระดับปริญญาโท **หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย** ก็ตามต่างก็ต้องทำความเข้าใจเรียนรู้เรื่องของพฤติกรรมมนุษย์ทั้งนั้น

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด ๒๕๓๘), หน้า ๔๕.

เพื่อเป็นการแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกสาขาวิชา ระดับพุทธศาสตร์บัณฑิต พุทธศาสตรมหาบัณฑิต พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั่วประเทศ และเพื่อให้เกิดประโยชน์กับท่านผู้ที่กำลังอ่านบทความนี้ ผู้เขียนจึงเสนอหัวข้อที่คิดว่าเมื่ออ่านบทความจบแล้ว จะได้ประโยชน์และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปได้เลย

ความหมายของจิตวิทยา

คำว่า “จิตวิทยา” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Psychology” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ๒ คำ คือคำว่า **Psyche** กับ **Logos**

คำว่า **Psyche** หมายถึงวิญญาณ (Soul) กับคำว่า **Logos** หมายถึงวิชาการและการศึกษา (Study)

ดังนั้น เมื่อทั้ง ๒ คำรวมกันจึงเป็นคำศัพท์ว่า **Psychology** มีความหมายว่าวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณ สมัยกรีกโบราณซึ่งเป็นยุคเริ่มต้นของการศึกษาจิตวิทยา นักปราชญ์ในสมัยนั้นได้พยายามศึกษาค้นคว้าและหาคำตอบว่าวิญญาณ มีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างไรต่อการกระทำของมนุษย์ เป็นการศึกษาที่ไม่มีตัวตน ไม่สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้

ประมาณปลายศตวรรษที่ ๑๙ เป็นต้นมา นักจิตวิทยายุคใหม่จึงเปลี่ยนแนวทางการศึกษาพฤติกรรม (Behaviors) มนุษย์และสัตว์เฉพาะ และได้แนะนำระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ศึกษาหาคำตอบเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ในที่สุด **จิตวิทยา** ได้รับการยอมรับให้เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์วิชาหนึ่ง (Applied Science) ในยุคนี้มีนักวิชาการทางจิตวิทยาได้ให้ความหมายคำจำกัดความของจิตวิทยาไว้หลายท่านด้วยกันแต่ขอยกมาพอสังเขปดังนี้

วิลเลียม เจมส์ (William James; ๑๘๙๐)^๒ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิชาที่ว่าด้วยกิริยาอาการของมนุษย์”

นอร์แมน แอล. มันน์ (Norman L. Munn; ๑๙๖๙) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมโดยเน้นที่เกี่ยวข้อกับประสบการณ์”

^๒ เดิมศักดิ์ คทวนิช, **จิตวิทยาทั่วไป**. (กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson; ๑๙๑๓) เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับจิตวิทยาไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม”

มอร์แกน (Morgan; ๑๙๗๑) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่วัดด้วยพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์”

ฟิลแมน (Feldman; ๑๙๙๒) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต ด้วยระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์”

วอดและทาวริส (Wade & Tavris; ๑๙๙๕) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต โดยศึกษาว่าสิ่งเหล่านี้ได้รับอิทธิพลอย่างไรจากสภาวะทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอก”

เดมส์กัตต์ คทวนิช (๒๕๕๖) ได้สรุปความหมายของจิตวิทยาไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิชาที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ โดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์”

จากคำจำกัดความที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นว่า “จิตวิทยา” เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต (Behavior and Mental Processes) ของมนุษย์ โดยศึกษาว่าพฤติกรรมเหล่านั้นได้รับอิทธิพลอย่างไร จากสภาวะทางร่างกาย สภาพจิตใจ และสิ่งแวดล้อมภายนอก

สรุปได้ว่า จิตวิทยา คือ การศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องพฤติกรรมของสิ่งที่มีชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์และสัตว์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าใจ สามารถอธิบาย สามารถทำนาย กำหนดควบคุมพฤติกรรมและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรมมนุษย์ประกอบด้วยศัพท์ ๒ คำ คือ พฤติกรรม และมนุษย์ ดังนี้

ความหมายของพฤติกรรม	ความหมายของมนุษย์																								
<p>พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า^๓</p> <p>พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกมาเพื่อตอบสนอง หรือโต้ตอบสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ในสภาพการณ์ใด สภาพการณ์หนึ่ง^๔</p> <p>พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมของบุคคลที่เป็นรูปธรรม เช่นการกระทำ การตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมภายในจิตใจที่เป็นนามธรรม เช่น ความคิด ความรู้สึก^๕</p>	<p>มนุษย์ หมายถึง สัตว์ที่รู้จักให้เหตุผล, สัตว์ที่มีใจสูง, คน^๖</p> <p>มนุษย์ มีความหมายว่า จิตใจสูง^๗</p> <p>เป็นมนุษย์ หรือเป็นคน ?</p> <table> <tr> <td>เป็นมนุษย์</td> <td>เป็นได้</td> <td>เพราะใจสูง</td> </tr> <tr> <td>เหมือนหนึ่งยุง</td> <td>มีดี</td> <td>ที่แววชน</td> </tr> <tr> <td>ถ้าใจต่ำ</td> <td>เป็นได้</td> <td>แต่เพียงคน</td> </tr> <tr> <td>ย่อมเสียที</td> <td>ที่ตน</td> <td>ได้เกิดมา</td> </tr> <tr> <td>ใจสอาด</td> <td>ใจสว่าง</td> <td>ใจสงบ</td> </tr> <tr> <td>ถ้ามีครบ</td> <td>ควรเรียก</td> <td>มนุษย์</td> </tr> <tr> <td>เพราะทำถูก</td> <td>พูดถูก</td> <td>ทุกเวลา</td> </tr> <tr> <td>เปรมปรีดา</td> <td>คืนวัน</td> <td>สุขสันต์จริง</td> </tr> </table>	เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง	เหมือนหนึ่งยุง	มีดี	ที่แววชน	ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน	ย่อมเสียที	ที่ตน	ได้เกิดมา	ใจสอาด	ใจสว่าง	ใจสงบ	ถ้ามีครบ	ควรเรียก	มนุษย์	เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา	เปรมปรีดา	คืนวัน	สุขสันต์จริง
เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง																							
เหมือนหนึ่งยุง	มีดี	ที่แววชน																							
ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน																							
ย่อมเสียที	ที่ตน	ได้เกิดมา																							
ใจสอาด	ใจสว่าง	ใจสงบ																							
ถ้ามีครบ	ควรเรียก	มนุษย์																							
เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา																							
เปรมปรีดา	คืนวัน	สุขสันต์จริง																							

ดังนั้น ผู้ที่จะรู้เรื่องจิตวิทยา จึงต้องทำความเข้าใจในเรื่องของพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อให้ทราบและเข้าใจว่าจิตวิทยาคืออะไร

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพฯ : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด ๒๕๓๘), หน้า ๕๔๔.

^๔ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๓๖), หน้า ๒.

^๕ เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๙), หน้า ๑.

^๖ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, หน้า ๖๒๔.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพฯ : มปท, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓.

ประเภทของพฤติกรรม (Behaviors)

นักจิตวิทยา หลายท่านได้จัดประเภทของพฤติกรรมมนุษย์เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่แสดงออกมาให้สังเกตเห็นได้ รับรู้ได้ หรือใช้เครื่องมือตรวจสอบได้ พฤติกรรมภายนอกมี ๒ ลักษณะคือ

๑.๑ พฤติกรรมภายนอกที่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การกิน การพูด การหัวเราะ การร้องไห้ ฯลฯ พฤติกรรมแบบนี้เรียกว่า โมลาร์ (Molar)

๑.๒ พฤติกรรมภายนอกที่รับรู้ได้จากการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ตรวจสอบ เช่น คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ ความดันโลหิต การทำงานของซีพจร การทำงานของกระเพาะอาหาร การทำงานของลำไส้ เป็นต้น พฤติกรรมแบบนี้เรียกว่า โมเลคิวลาร์ (Molecular)

๒. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการทางจิต (Mental Behavior) พฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือใช้เครื่องทางวิทยาศาสตร์ตรวจสอบได้โดยตรง เช่น การคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ การลืม การวิเคราะห์หาเหตุผล ประสพการณ์ต่างๆ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ พฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอกอย่างเช่น พฤติกรรมภายในมีความยินดีและพึงพอใจกับสิ่งที่ปรารถนา ก็จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกให้สังเกตเห็นได้จาก สีหน้า แววตา กิริยาท่าทาง ทางร่างกาย เป็นต้น

ดังนั้น ในการที่จะเรียนรู้หรือทำความเข้าใจ ในการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคล คนหนึ่ง จำเป็นอย่างยิ่งต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน ประเภทอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ประสพการณ์ การวิเคราะห์หาเหตุผลต่างๆ ของคนคนนั้นให้ชัดเจนเสียก่อน

เช่นเดียวกัน การจะเข้าใจพฤติกรรมภายในของมนุษย์ได้ก็จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ จาก พฤติกรรมภายนอกที่บุคคลนั้นแสดงออกมาก่อน ทั้งนี้ นักจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างต้องมีสาเหตุ และสาเหตุเพียงประการเดียวอาจทำให้เกิดพฤติกรรมได้ในหลายรูปแบบ ในทำนองเดียวกัน พฤติกรรมแต่ละรูปแบบที่แสดงพฤติกรรมออกมาย่อมเกิดมาจากหลายสาเหตุได้เช่นกัน

ยกตัวอย่างเช่น การร้องไห้ของคนสองคน คนหนึ่งอาจร้องไห้เพราะเสียใจจากการขาดทุนที่ลงทุนไปทำให้หมดทุนที่ลงไปเลยร้องไห้ ในขณะที่เดียวกันมีคนร้องไห้เหมือนกันแต่คนคนนั้นร้องไห้เพราะได้เจอกับครอบครัว เนื่องจากออกจากบ้านนาน เมื่อมาพบกันจึงเกิดความรู้สึกดีใจเลยร้องไห้ เป็นต้น

การศึกษาเรื่องจิตในด้านต่างๆ เพื่อการดับทุกข์ การศึกษานั้นเรียกว่า การศึกษาจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา

(พุทธทาสภิกขุ)

พระพุทธศาสนา ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมของมนุษย์ออกเป็น ๓ ประเภท คือ^๘

๑. กายกรรม ๓ คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำทางกายมี ๓ ประการคือ การไม่เบียดเบียน การแย่งชิงลักขโมย การละเมิดในของรักของหวงแหนของผู้อื่น

๒. วจีกรรม ๔ คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางการพูดมี ๔ ประการคือพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบคาย และพูดเหลวไหลเพื่อเจ้อ เช่นการพูดที่พูดแล้วคนฟังมีความสุข ความพึงพอใจอย่างคำพูดที่ว่า คำพูดบางคำพูดเมื่อพูดแล้ว สามารถทำให้คนอื่นตายแทนผู้พูดได้ แต่ในขณะเดียวกัน คำพูดบางคำพูดเมื่อพูดแล้ว สามารถทำให้คนอื่นฆ่าผู้พูดได้เช่นกัน เป็นต้น

๓. มโนกรรม ๓ คือ พฤติกรรมทางใจ มี ๓ ประการ คือ ไม่คิดละโมภ ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน และมีความเห็นถูกต้องรู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมดาของโลกและชีวิต

ประเภทของมนุษย์ (Human)

มนุษย์ หมายถึง สัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล, สัตว์ที่มีใจสูง, คน ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายของคำว่ามนุษย์มีความหมายว่าจิตใจสูง^๙

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมมนุษย์ชีวิต**. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗.

^๙ พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพฯ : มปท, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓.

พระพุทธศาสนา ได้แบ่งมนุษย์เป็น ๒ ประเภท คือ^{๑๐}

๑. มนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกียวิสัย ประกอบด้วย

๑.๑ อังธพาลชน หมายถึง บุคคลที่มีระดับจิตใจที่ต่ำที่สุด ชอบแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในทางชั่วร้าย ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี

๑.๒ พาลชน หมายถึง บุคคลที่มีระดับจิตใจต่ำรองลงมา ชอบและกล้าทำในสิ่งที่ชั่วและหลงพอใจในสิ่งที่กระทำ แต่ยังมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบและกลัวเกิดโทษกับตนเอง

๑.๓ ปุถุชน หมายถึง บุคคลที่มีระดับจิตใจที่พัฒนาขึ้นมาบ้าง คือมีความสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้จักควบคุมความต้องการ รู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้จักบาปบุญคุณโทษ แต่ยังอาจหลงผิดพลาดไปตามเจตนาและความต้องการของตนอยู่

๑.๔ กัลยาณปุถุชน หมายถึง บุคคลผู้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีจริยวัตร มีความประพฤติดีงาม สามารถควบคุมและระงับพฤติกรรมในทางที่ไม่ดีได้

๑.๕ กัลยาณชน หมายถึง บุคคลผู้ที่มีความประพฤติในสิ่งที่ดีงาม ทรงคุณธรรม แต่ก็ยังมีความทุกข์

๒. มนุษย์ที่มีจิตใจพัฒนาในระดับสูงมาก คืออยู่ในระดับโลกุตระจิต ประกอบด้วย

๒.๑ พระโสดาบัน หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถควบคุมและทำลายความชั่วร้ายได้อย่างเด็ดขาดและไม่มีความโน้มเอียงที่จะทำความชั่ว

๒.๒ พระสกทาคามี หมายถึง บุคคลที่ละกิเลสที่ผูกใจให้ยึดมั่นอยู่กับความสุข ความทุกข์ได้

๒.๓ พระอนาคามี หมายถึง บุคคลที่ละความต้องการต่างๆ รวมถึงความพยาบาทได้หมดสิ้น ไม่มีความขุ่นเคืองใจ

๒.๔ พระอรหันต์ หมายถึง บุคคลที่ละกิเลสที่ละเอียดได้อย่างเด็ดขาด

การศึกษาเรื่องจิตในด้านต่างๆ เพื่อการดับทุกข์ การศึกษานั้นเรียกว่า การศึกษาจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา

(พุทธทาสภิกขุ)

^{๑๐} เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

ความเป็นมาของจิตวิทยา (History of Psychology)

วิชาจิตวิทยามีการศึกษาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว มีนักปรัชญาคนสำคัญ คือ อริสโตเติล (Aristotle; ๓๒๒-๓๔๔ ก่อนคริสตกาล) และเพลโต (Plato; 347-427 ก่อนคริสตกาล) ได้ศึกษาทำความเข้าใจและอธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติการแสดงออกของมนุษย์ ส่วนใหญ่เชื่อตรงกันว่ามนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญสองส่วน คือ ร่างกาย (body) กับวิญญาณ (soul) วิญญาณจะมีอิทธิพลเหนือร่างกาย เพราะจะคอยควบคุมให้ร่างกายกระทำการต่างๆ

ดังนั้น การที่จะเข้าใจมนุษย์ได้จึงต้องอธิบายวิญญาณให้ชัดเจนก่อน แต่การอธิบายวิญญาณในยุคกรีกโบราณนั้น มักนิยมหาคำตอบเกี่ยวกับวิญญาณโดยใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลของตนเองผสมผสานกับความเชื่อทางศาสนาในขณะนั้น ทำให้ได้คำตอบไม่แน่นอนและไม่ชัดเจน นักจิตวิทยาในยุคต่อมาจึงเรียกวิธีนี้ว่า **อาร์มแชร์ (Armchair method)** เพราะเป็นวิธีการหาคำตอบแบบนั่งอยู่กับที่ ไม่มีการค้นคว้า วิจัย ทดลอง หรือพิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์ให้เห็นจริง

เมื่อวิทยาศาสตร์เจริญ มีผู้พยายามศึกษาหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาเพื่อใช้อธิบายเกี่ยวกับวิญญาณแต่ก็ยังไม่ได้รับความรู้เพิ่มเติมแต่อย่างใด จึงทำให้นักจิตวิทยาหันมาสนใจศึกษาเกี่ยวกับจิต (Mind) แทน

ทฤษฎีแอนิมิซึม (Animism) เชื่อว่าจิตเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ นักปรัชญาชาวอังกฤษ จอห์น ล็อก (John Locke; ๑๖๓๒-๑๗๔๐) ได้พยายามศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับจิตของมนุษย์เรา ว่าจิตคือความรู้ตัว (Conscious) เขาเชื่อว่าจิตของมนุษย์เหมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อมเป็นตัวที่ทำให้จิตของคนเราเปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อมเหมือนกับการแต้มสีลงบนผ้าขาว ซึ่งแสดงให้เห็นว่า จอห์น ล็อก ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของมนุษย์เราที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมว่ามีบทบาทต่อพฤติกรรมของมนุษย์เรา แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้จะได้รับความเชื่อที่อยู่ข้าง แต่ก็ยังไม่สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ตามหลักและวิธีการทางวิทยาศาสตร์เช่นกัน

ประมาณปลายศตวรรษที่ ๑๙ เป็นต้นมา วงการวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการคัดค้านและวิพากษ์วิจารณ์การศึกษาในสิ่งที่ไม่สามารถทดลอง ค้นคว้า พิสูจน์ได้ จึงทำให้นักจิตวิทยายุคใหม่เปลี่ยนแนวทางการศึกษาจาก **จิตใจมาศึกษาพฤติกรรม** ซึ่งสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ และนักจิตวิทยาได้นำเอาวิธีทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรม จนเป็นที่ยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์ ผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลง

ในครั้งนี้ ได้แก่ วิลเฮล์ม แมกซ์ วุนด์ (Wilhelm Max Wundt; ๑๘๓๒-๑๙๒๐) นักจิตวิทยาชาวเยอรมันผู้ก่อตั้งกลุ่มจิตวิทยาในแนวทฤษฎีโครงสร้างของจิต (structuralism) โดยได้สร้างห้องทดลองทางจิตวิทยาที่มีการทดลองตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์เป็นครั้งแรกในโลก เมื่อปี ค.ศ. ๑๘๗๙ ที่เมืองไลป์ซิก (Leipzig)^{๑๑} ในประเทศเยอรมัน ในการสร้างการทดลองทางจิตวิทยาของวุนด์มุ่งศึกษาพฤติกรรมภายใน และวิธีการที่นำมาใช้ในการศึกษายังมีข้อบกพร่อง จึงได้รับการวิจารณ์และคัดค้านอยู่บางประการ แต่อย่างไรก็ตามวุนด์ถือว่าเป็นนักจิตวิทยาการทดลองเป็นทางการคนแรก

เมื่อเป็นเช่นนั้น จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson; ๑๙๑๓) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้ก่อตั้งกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) วัตสัน ไม่เห็นด้วยกับการศึกษาพฤติกรรมภายในและวิธีการที่วุนด์ใช้ศึกษาอยู่ วัตสัน มุ่งศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้หรือพฤติกรรมภายนอก ซึ่งสามารถศึกษา ค้นคว้า และทดลองให้เห็นจริงได้เท่านั้น ผลงานการศึกษาของวัตสันนี้เองทำให้จิตวิทยาได้รับการยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาว่าจิตวิทยา คือ วิทยาศาสตร์ทางพฤติกรรม (Behavior Science) จนถึงปัจจุบัน

จุดมุ่งหมายของจิตวิทยา (Aims of Psychology)

จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน โดยมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

๑. เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมภายนอก หรือ พฤติกรรมภายใน ที่เรียกว่า กระบวนการทางจิต อันจะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

๒. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถอธิบายพฤติกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ โดยนักจิตวิทยาทั้งหลายจะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการค้นหาคำตอบ เพื่ออธิบายพฤติกรรมทั้งหลายเหล่านั้น

^{๑๑} มุกดา ศรียงค์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง ๒๕๔๔), หน้า ๑๗.

๓. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถทำนายพฤติกรรม หมายถึงการคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นจากสาเหตุต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

๔. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถควบคุมพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงหรือหมดไป และขณะเดียวกันให้สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นใหม่ได้ด้วย

๕. เพื่อให้ผู้ศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของจิตวิทยา

๑. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์
๒. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจพัฒนาการของมนุษย์
๓. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจและรู้พื้นฐานทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์
๔. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจการรับสัมผัสและการรับรู้
๕. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ
๖. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายโยงการเรียนรู้
๗. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจเชาวน์ปัญญาและตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อเชาวน์ปัญญาของมนุษย์แต่ละบุคคล
๘. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิธีการประเมินและวัดบุคลิกภาพและได้แนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง
๙. ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจความหมายของสุขภาพจิตและสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิต รู้วิธีการบำบัดรักษาผู้มีอาการทางจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น
๑๐. ทำให้ผู้ศึกษามีวิธีในการปรับตัว มีกลวิธีในการป้องกันตนเองและเข้าใจข้อดีและข้อเสียของการให้กลวิธีในการป้องกันตนเอง
๑๑. ทำให้ผู้ศึกษาเกิดการรับรู้พฤติกรรมทางสังคม (Social Perception) ที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

บทสรุปของจิตวิทยา

จิตวิทยา คือ การศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องกระบวนการของจิต และพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ที่เรียกว่ากระบวนการทางจิต อันจะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถอธิบายพฤติกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ โดยนักจิตวิทยาทั้งหลายจะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการค้นหาคำตอบเพื่ออธิบายพฤติกรรมทั้งหลายเหล่านั้น ซึ่งจะส่งผลให้สามารถควบคุมพฤติกรรม ที่ไม่พึงปรารถนาให้ลดลงหรือหมดไป และขณะเดียวกันให้สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นใหม่ได้ด้วย และเพื่อให้ผู้ศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตวิทยาเป็นวิชาที่ใกล้เคียงกับพระพุทธศาสนา ในโอกาสต่อไปจะเขียนบทความทางด้านวิชาพุทธจิตวิทยา เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นว่าจิตวิทยาในพระพุทธศาสนามีความเป็นเลิศอย่างไร อย่างเช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “การศึกษาเรื่องจิตในด้านต่าง ๆ เพื่อการดับทุกข์ การศึกษานั้นเรียกว่า การศึกษาจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา”

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น, ๒๕๔๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, กรุงเทพมหานคร : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, ๒๕๓๘.
- มุกดา ศรียงค์ และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมนุญชีวิต**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ : จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ธรรมทานมูลนิธิ**. กรุงเทพฯ : มปท, ๒๔๘๒.
- เมธาวี อุดมธรรมนุภาพ และคณะ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๙.
- วารัญญา ภาณุदानนท์. **จิตวิทยาพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : ซีวาทิพัฒน์, ๒๕๔๔.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. **มนุษย์สัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- สุวรี ศิวะแพทย์. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙.