

บทที่ 4 จิตวิทยา

จิตวิทยา (Psychology)

จิตวิทยา (Psychology) เป็นวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สลับซับซ้อน เกิดจากกลไกจิตใจของมนุษย์(mind) เป็นคำที่มาจากศัพท์ภาษากรีก 2 คำ คือ Psyche ซึ่งแปลว่า จิตใจ (ซึ่งเป็นชื่อเทพธิดาในเทพนิยายกรีก) และคำว่า Logos ซึ่งแปลว่าศาสตร์

จิตวิทยาถือได้ว่าเป็นวิทยาศาสตร์ที่เพิ่งจะก้าวหน้าเมื่อเทียบกับวิทยาศาสตร์แขนงอื่น ระยะเวลาหลังได้มีการค้นคว้าและงานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยากว้างขวางขึ้น จึงเกิดแนวความคิด แนวการศึกษา และทฤษฎีต่าง ๆ มากมาย ที่จะใช้อธิบายถึงปรากฏการณ์ทางจิตวิทยา

วิวัฒนาการของจิตวิทยา

ความเป็นมาของจิตวิทยาเริ่มจาก ความคิดของคนเกี่ยวกับเรื่องวิญญาณเป็นตัวกำเนิดมนุษย์ และเป็นผู้สั่งการให้มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อมานักจิตวิทยาหันมาให้ความสนใจเรื่องจิต (mind) ว่ามนุษย์เราประกอบด้วยร่างกาย ซึ่งมีอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ตา แขน ขา หัวใจ ฯลฯ กับอีกส่วนหนึ่งคือ จิต (mind) ซึ่งจะประกอบด้วย ความคิด การรับรู้ ความรู้สึกในเรื่องต่าง ๆ ฯลฯ และส่วนของจิตนี้จะสามารถสั่งการกระทำ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของมนุษย์

ประมาณศตวรรษที่ 19 วิทยาการทางสรีรวิทยาเจริญขึ้นมาก นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงของวิชาจิตวิทยา ฉะนั้นในระยะนี้จิตวิทยาจึงหันมาสนใจเรื่องจิตสำนึก (consciousness) แทนเรื่องจิต (mind) สำหรับคำว่าจิตสำนึก (consciousness) นั้น ก็คือผลรวมของประสบการณ์ทั้งหลายในชีวิตแต่ละคน ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งเป็นเรื่องสนับสนุนว่ากระทำที่เราทำอะไรหรือมีพฤติกรรมอย่างไรมันเป็นเรื่องของประสบการณ์ที่สร้างสมมา ไม่ใช่อยู่ภายใต้อำนาจของวิญญาณ หรือส่วนของจิต (mind) สั่งการ

ต่อมาจิตวิทยาได้มีการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์มากยิ่งขึ้น โดยมีการใช้ห้องทดลองในการศึกษา มีการค้นคว้าเป็นระบบมากยิ่งขึ้น มีการทดลองเป็นหลักฐานและน่าเชื่อถือ เช่นศาสตร์อื่น ๆ ฉะนั้นในปัจจุบันนี้จิตวิทยาจะศึกษาส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทและเกิดแนวความคิดในการมองพฤติกรรมของคนในทัศนะที่แตกต่างกันออกไป

แนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับมนุษย์ (Psychological Concept of Man)

แนวความคิดที่จะอธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีหลายทฤษฎีด้วยกันที่น่าสนใจพอสรุปได้ 5 ทางด้วยกัน (Ernest R. Hilgard 1975 : 5 อ้างถึงใน เอกศักดิ์ เจษฎาอภิบาล ม.ป.ป. : 3-8)

1. แนวความคิดที่เน้นเรื่องพฤติกรรม (Behavioral Approach) นักจิตวิทยาแนวนี้จะมองพฤติกรรมของมนุษย์เป็นส่วนสำคัญมากกว่าที่จะดูการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ผู้ที่สนับสนุนแนวความคิดนี้ได้แก่ John B. Watson ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน และได้ใช้แนวความคิดนี้ในการเข้าใจพฤติกรรมของคนตั้งแต่ปี ค.ศ. 1900 เป็นต้นมา ซึ่งก่อนหน้านั้น จิตวิทยาได้อาศัยประสบการณ์และกิจกรรมทางจิตเป็นหลักในการอธิบายพฤติกรรม แนวความคิดของ Watson นำไปสู่การกำเนิดวิชาจิตวิทยาว่าด้วยการกระตุ้นหรือสิ่งเร้าและตอบสนอง (stimulus - response psychology) โดยเฉพาะงานของ B.F. Skinner นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สรุปได้ว่า การกระตุ้นมีผลที่จะก่อให้เกิดการตอบสนองของพฤติกรรม การให้รางวัลและการลงโทษมีผลต่อการคงอยู่ของการตอบสนอง การแก้ไขพฤติกรรมที่เราต้องการก็คือการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการให้รางวัลและการลงโทษ แนวการศึกษานี้จะไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบอินทรีย์ภายในร่างกาย แต่จะกล่าวถึงแนวคิดเรื่องเรียนรู้ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของคน ให้เป็นพฤติกรรมที่สามารถเผชิญกับเงื่อนไขต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา

2. แนวความคิดที่เน้นด้านชีวประสาท (Neurobiological Approach)

แนวการศึกษานี้เน้นหลักว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์ทำนั้น เป็นผลมาจากการประสานหน้าที่ของระบบสมองและระบบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งสมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทมากมายประมาณ 2 พันล้านและมีลักษณะติดต่อเชื่อมโยงประสานงานกันเป็นอย่างดี แนวการศึกษานี้พยายามที่จะลดการสังเกตพฤติกรรมที่มองเห็นได้และภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความคิดและอารมณ์ เป็นต้น แต่จะเน้นกระบวนการชีวประสาทในการอธิบายพฤติกรรมของคน เช่น ถ้าต้องการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ ก็จะดูจากผลการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทว่ามีการเปลี่ยนแปลงเช่นไร และผลของการเรียนรู้ช่วยให้บุคคลปฏิบัติงานได้ดีเพียงไร การทำงานของสมองมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมและประสบการณ์ของคนเราเป็นอย่างมาก โดยได้จากการทดลองกระตุ้นด้วยขั้วกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ ไปที่สมองของคนหรือสัตว์ จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ อาจเกิดอารมณ์กลัว พอใจ เจ็บปวด หรือระลึกความทรงจำที่ผ่านมาได้

3. แนวความคิดที่เน้นตัวตนของมนุษย์ (Humanistic Approach)

ตามแนวความคิดนี้ให้ความสำคัญในตัวตนมนุษย์ และเรื่องการพัฒนาความสามารถแฝง (potential) ของบุคคลซึ่งจะนำไปสู่ความก้าวหน้า เชื่อว่ามนุษย์มีอิสระที่จะเลือกพฤติกรรมและกำหนดทิศทางของพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมเป็นการเน้นคุณภาพของมนุษย์ที่ทำให้คนเราแตกต่างไปจากสัตว์ มนุษย์มีความสามารถที่จะพาตนเองไปสู่ความสำเร็จตามความพอใจของตน (self-actualization) มนุษย์ไม่ใช่กลไกที่จะถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและไม่อยู่ภายใต้การควบคุมจากสัญชาตญาณ แต่มนุษย์เองต่างหากที่จะเป็นผู้มีอำนาจเหนือและสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมภายนอกได้

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถแฝงอยู่และในที่สุดมนุษย์ก็จะประจักษ์ในความสามารถของตนเอง เพราะมนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่จะพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการเน้นเรื่องประสบการณ์จากการรับรู้ตนเองกับโลกภายนอกที่จะช่วยทำให้ชีวิตมีความหมาย

4. แนวความคิดเน้นจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach) ในขณะที่แนวการศึกษาแบบ Behavioral Approach เริ่มเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในยุโรปก็มีแนวความคิดเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์โดยมีผู้นำคือ Sigmund Freud แนวคิดของจิตวิเคราะห์เน้นเรื่องสัญชาตญาณภายในหรือภาวะจิตไร้สำนึก (innate instincts) จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม กระบวนการจิตไร้สำนึก (unconscious processes) หมายถึงความรู้สึกที่คนเราไม่ได้ตระหนักถึง เช่น ความกลัว ความต้องการในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งจะเก็บกดเอาไว้ แต่สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการแสดงออกในพฤติกรรมของบุคคล ตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกลงโทษมาก ๆ และถูกห้ามทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่เสมอ การลงโทษและการห้ามจะเก็บฝังอยู่ภายใต้จิตไร้สำนึก และต่อไปก็จะมีผลต่อพฤติกรรม เช่น การแสดงความก้าวร้าว การฝัน อាកางทางประสาท

ฉะนั้น ตามแนวการศึกษานี้เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีสาเหตุจากแรงของจิตไร้สำนึกที่ทำให้เกิดขึ้น ซึ่งค่อนข้างจะเป็นไปในทางลบ เป็นเรื่องของแรงขับพื้นฐานของสัญชาตญาณทางเพศและความก้าวร้าว (เช่นเดียวกับสัตว์)

5. แนวความคิดเน้นเรื่องความนึกคิด (Cognitive Approach)

นักจิตวิทยาแนวนี้ยอมรับว่ามนุษย์ไม่ใช่เป็นแต่เพียงผู้รับรู้ตัวกระตุ้นที่มองเห็นหรือได้ยินเท่านั้น แต่ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ นั้นจะได้รับการจัดหมวดหมู่ดัดแปลงใหม่ ทั้งนี้ก็เป็นอิทธิพลทางความคิดของตน การที่เราเห็นภาพรับรู้จากการอ่านและจดจำอะไรก็ตามเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นทางกายภาพ ซึ่งผ่านสายตาไปยังสมอง ซึ่งสมองก็จะจัดแยกประเภทภาพเหล่านั้นออกมาเป็นผลของการเห็น การอ่านหรือการจดจำ เช่น เราเห็นภาพสิ่งของ ได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ สัตว์ ได้แก่ ช้าง หมู ฯลฯ กระบวนการทางจิตหรือกระบวนการความนึกคิดก็จะทำการถ่ายทอดการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่าง ๆ แปลความหมายออกมา มีการรับรู้จินตนาการ การจำและการคิด หรืออาจจะเก็บไว้อยู่ในความทรงจำ แล้วนำออกมาใช้เมื่อจำเป็น

แนวการศึกษาที่เน้นความนึกคิดเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากทฤษฎีของแนวการศึกษาที่เน้นพฤติกรรมว่าด้วยการกระตุ้นและการตอบสนองยังจำกัดเกินไป เพราะอธิบายพฤติกรรมได้ก็เป็นแต่เพียงพฤติกรรมพื้นฐานธรรมดา และไม่ได้สนใจว่ามนุษย์สามารถคิด วางแผน

ตัดสินใจตามข้อมูลที่อยู่ในความทรงจำ และยังสามารถเลือกตอบสนองต่อตัวกระตุ้นต่าง ๆ ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ตนต้องการ

สาขาวิชาต่าง ๆ ทางจิตวิทยา

วิชาจิตวิทยาขยายการศึกษาค้นคว้าอย่างกว้างขวาง ฉะนั้นจิตวิทยาแยกสาขาเฉพาะ จึงเกิดขึ้นหลายแขนง ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้ (เอกศักดิ์ เจษฎาภิบาล ม.บ.ป. : 13-16)

จิตวิทยาการทดลอง (Experimental Psychology)

ในบรรดาสาขานี้ของจิตวิทยาด้วยกัน จิตวิทยาการทดลองนับเป็นสาขาวิชาที่เก่าแก่ที่สุด จะสนใจศึกษาเรื่องกระบวนการรับรู้สัมผัส (Sensory Processes) ซึ่งก็ครอบคลุมเกี่ยวข้องกับเรื่องการรับรู้ (Perception) อารมณ์ (Emotion) ปัจจุบันนี้ได้นำเอาวิชาจิตวิทยาการทดลองไปใช้ประโยชน์กับสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ โดยจะศึกษาว่าพฤติกรรมของคนและสัตว์จะเป็นอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ มีตัวแปรอะไรบ้างที่จะกำหนดพฤติกรรม ศึกษาว่าระบบประสาทส่วนใดทำหน้าที่อย่างไร และส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร ในการศึกษาค้นคว้าด้านจิตวิทยาการทดลองที่กระทำกันทั่วไปนั้น จะต้องอาศัยห้องทดลอง และมีการควบคุมตัวแปร โดยศึกษาทดลองกับสัตว์ชนิดต่าง ๆ และเริ่มกับสัตว์ที่มีระบบอวัยวะง่าย ๆ ไปสู่สัตว์ที่มีระบบอวัยวะซับซ้อน ถ้าเป็นการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมของสัตว์ต่าง ๆ เรียกว่า จิตวิทยาเปรียบเทียบ (Comparative Psychology) ถ้าเป็นการศึกษาการทำงานของสรีระร่างกายที่มีผลต่อพฤติกรรมเรียกว่าจิตวิทยาสรีรศาสตร์ (Physiological Psychology)

จิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาแนะแนว

(Clinical and Counseling Psychology)

จิตวิทยาคลินิกเป็นการนำเอาหลักการต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาประยุกต์เพื่อประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม เช่น ความผิดปกติทางจิต ปัญญาอ่อน ความบกพร่องที่จะปรับตัวให้เข้ากันได้ของคู่สมรส เป็นต้น ผู้ที่จะช่วยเหลือได้ก็คือนักจิตวิทยาคลินิก จิตแพทย์ และนักจิต-วิเคราะห์ สำหรับนักจิตวิทยาคลินิกคือผู้ที่ฝึกฝนทางด้านจิตวิทยามากกว่าด้านการแพทย์ เน้นหนักไปทางด้านวินิจฉัยทางด้านจิตวิทยา ส่วนนักจิต

วิเคราะห์ก็คือจิตแพทย์ แต่ต่างจากจิตแพทย์ทั่วไปตรงที่นักจิตวิเคราะห์จะยึดถือทฤษฎีบุคลิกภาพและวิธีการบำบัดตามแบบของ Sigmund Freud

ส่วนจิตวิทยาแนะแนวจะศึกษาและนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาด้านบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่รุนแรง โดยจะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ บุคลิกภาพ ปัญหาการศึกษาและอาชีพ ฯลฯ นักจิตวิทยาแนะแนวจะช่วยบรรเทาหรือแก้ไขปัญหาล่าช้าก่อนที่จะไปสู่ความรุนแรงจนต้องไปหาจิตแพทย์

จิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology)

นักจิตวิทยาการศึกษาจะนำหลักเกณฑ์ทางจิตวิทยาไปใช้ในด้าน การเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น มีการวัดผลของความสำเร็จและความก้าวหน้าของเทคนิคการสอน และอุปกรณ์การสอนแบบใหม่ ๆ ซึ่งต่างกับหน้าที่ของนักจิตวิทยาแนะแนวตามโรงเรียน ที่จัดบริการให้กับนักเรียน ครู และผู้บริหารโรงเรียน โดยนำความรู้ทางด้านจิตวิทยาสอดแทรกเข้าไปในการบริหารโรงเรียน นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะแนว ทำงานร่วมกับครูและผู้บริหารในการติดตามความเคลื่อนไหวทางด้านพฤติกรรมของเด็ก

จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology)

จิตวิทยาพัฒนาการจะศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการก่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมตั้งแต่ระยะวัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ นักจิตวิทยาพัฒนาการอาจจะเน้นศึกษาเจาะลึกลงไป ในปัญหาเฉพาะด้านได้ เช่น การเน้นศึกษาเจาะลึกในเรื่องการคิดหรือการรับรู้ หรืออาจเน้นศึกษาเฉพาะวัยใดวัยหนึ่งก็ได้ เช่น อาจเป็นช่วงวัยเด็ก ช่วงวัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ เป็นต้น ดังนั้น จิตวิทยาเด็ก หรือจิตวิทยาวัยรุ่นต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาพัฒนาการ

จิตวิทยาบุคลิกภาพ (Personality Psychology)

ความสนใจของนักจิตวิทยาบุคลิกภาพ(Personality Psychologist)กับนักจิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychologist) มีส่วนคล้ายคลึงกันมาก นักจิตวิทยาทั้ง 2 แขนงนี้ ต่างก็ให้ความสนใจพฤติกรรมของบุคคลเป็นรายกรณี (individual case) เหมือนกัน แต่ต่างกันตรงที่นักจิตวิทยาคลินิกส่วนใหญ่จะนำความรู้ด้านจิตวิทยาไปช่วยในการบำบัดพฤติกรรมของบุคคลที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ ได้แก่ ผู้ป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิต รวมทั้งผู้มีปัญหาด้าน

อารมณ์ และการปรับตัวอย่างรุนแรง ส่วนนักจิตวิทยาบุคลิกภาพจะมุ่งศึกษาเพื่อเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลทั่ว ๆ ไป

จิตวิทยาสังคม (Social Psychology)

จิตวิทยาสังคมจะศึกษาถึงอิทธิพลของกลุ่มและผลผลิตต่าง ๆ ของวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล ปัญหาที่จิตวิทยาสังคมหยิบยกมาศึกษา ได้แก่ การโฆษณาชวนเชื่อ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความอคติ และความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม ภาวะความเป็นผู้นำ เป็นต้น เนื่องจากจิตวิทยาสังคมเป็นแขนงวิชาที่กว้างมาก ปัญหาอะไรก็ตามที่นักจิตวิทยาหยิบยกขึ้นมาศึกษาก็มักจะเป็นปัญหาที่นักจิตวิทยาสังคมสนใจด้วย เช่น อาจจะสนใจศึกษาอิทธิพลทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทางปัญญา หรือสนใจบทบาทของปัจจัยเหตุต่าง ๆ ที่มีผลต่อความผิดปกติของจิตหรืออาจศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ทางสังคมหรือผลของอิทธิพลกลุ่มที่มีต่อการการดำเนินชีวิตของบุคคล (สำหรับแนวการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในมุมมองของจิตวิทยาสังคมจะนำเสนอในบทที่ 5 ต่อไป)

จิตวิทยาการวัด (Psychometrics)

จะมุ่งศึกษาค้นคว้าไปในด้านการสร้างเครื่องมือ หรือแบบทดสอบ เพื่อใช้วัดพฤติกรรมและระดับความสามารถของบุคคล นักจิตวิทยาในด้านนี้ จะเป็นผู้สร้างแบบทดสอบใหม่ จะทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้แบบทดสอบและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ การคิดค้นวิธีการใหม่ ๆ ทางสถิติ เพื่อนำไปใช้วัดในจิตวิทยาแขนงต่าง ๆ เช่น จิตวิทยาอุตสาหกรรม จิตวิทยาการทหาร จิตวิทยาการอาชีพ และจิตวิทยาธุรกิจ เป็นต้น

วิธีการศึกษาวิจัยในทางจิตวิทยา

นักจิตวิทยาได้อาศัยประโยชน์ของวิธีการศึกษาวิจัยแบบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ความรู้ในการที่จะเข้าใจถึงพฤติกรรม ถ้าเราต้องการจะศึกษาในเรื่องบทบาทของแรงจูงใจต่อการเรียนรู้ เราก็อาจจะเลือกวิธีการทดลองในห้องปฏิบัติการทดลองก็ได้ ตรงกันข้ามถ้าเราต้องการจะศึกษาพฤติกรรมฝูงชนประเภทต่าง ๆ เช่น กลุ่มประท้วง (mob) กลุ่มจลาจล (riot) หรือกลุ่มคนที่แตกตื่น (panic) ก็อาจจะต้องใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรม จะมาสมมติทดลองกันในห้องปฏิบัติการย่อมทำได้ยาก อีกตัวอย่างหนึ่ง ถ้านักจิตวิทยาสนใจที่ศึกษาผลการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

มาแต่เยาว์วัยของครอบครัวมีผลต่อความผิดปกติของจิตอย่างไรแล้ว นักจิตวิทยาก็จะเลือกวิธีการศึกษาประวัติแบบเจาะลึกเป็นรายบุคคล (case histories) ในบรรดาวิธีการศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาสมัยใหม่นั้น ที่นิยมกัน ในปัจจุบันได้แก่ วิธีการทดลอง (experimental method) วิธีการสังเกต (observational method)

วิธีการทดลอง เป็นวิธีการที่รัดกุม มีระเบียบแบบแผน ผลที่ได้จากการทดลองจะแน่นอนเพราะมีหลักฐาน เป็นการหาความรู้ในสิ่งที่ต้องการรู้เป็นขั้น ๆ การทดลองไม่จำกัดอยู่แต่ในห้องปฏิบัติการเท่านั้น

วิธีการสังเกต จะใช้แทนการทดลองในกรณีที่การทดลองทำไม่ได้ วิธีนี้ผู้ศึกษาจะต้องไปเฝ้าดูสิ่งที่ต้องการศึกษาอย่างละเอียด ข้อเสียของวิธีนี้คือ ถ้าหากผู้ถูกสังเกตรู้ตัวว่ามีคนคอยมาเฝ้าสังเกตตนก็จะระมัดระวังตนเอง ซึ่งจะทำให้การดำเนินไปไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง แต่ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการจัดทำเป็นห้องกระจกพิเศษมองเห็นได้ด้านเดียวจากคนอยู่ภายนอก อย่างไรก็ตามก็ยังคงยุ่งยากที่จะจัดให้ผู้ถูกสังเกตเข้ามาอยู่ในห้องดังกล่าวโดยที่เขาจะไม่รู้สึกผิดปกติใด ๆ

นอกจากนั้นก็ยังใช้วิธีการอื่น ๆ อีก ได้แก่ วิธีการสำรวจ (survey method) วิธีการทดสอบ (test method) และวิธีศึกษาเจาะลึกถึงชีวประวัติเป็นรายบุคคล (case study) ในแต่ละวิธีก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ในการศึกษาปัญหาทางจิตวิทยาใด ๆ ก็ตามเราสามารถจะนำเอาวิธีใดวิธีหนึ่งทำการศึกษากับปัญหาเฉพาะนั้น ๆ หรืออาจนำเอาหลายวิธีผนวกเข้าด้วยกันเพื่อจะได้ศึกษาเข้าใจถึงแก่นของปัญหานั้นได้ถูกต้องแม่นยำยิ่งขึ้น

กลุ่มต่าง ๆ ของจิตวิทยา

1. กลุ่มโครงสร้างของจิต (Structuralism)

จิตวิทยากลุ่มนี้เกิดจากความคิดริเริ่มของ วิลเฮล์ม แมกซ์ วุนด์ (Wilhelm Max Wund) ผู้ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มใช้ห้องทดลองเป็นครั้งแรก วุนด์ยึดเอาหลักวิชาของเคมีมาประยุกต์ใช้ในวิชาจิตวิทยาในลักษณะที่ว่า เคมีนั้นเมื่อแยกสารประกอบก็จะมีธาตุอยู่ วุนด์ถือว่าจิตก็คล้าย

กับสารประกอบทางเคมี ถ้าแยกแยะแล้วจะพบว่าส่วนประกอบของจิต (ซึ่งมีลักษณะเป็นองค์ประกอบพิเศษเป็นอิสระแก่กัน) นั้นมีลักษณะเป็นหน่วยเล็กไม่อาจแบ่งแยกต่อไปได้อีก ซึ่งส่วนเล็กนี้เรียกว่าจิตธาตุ (mental element) และจิตธาตุนี้จะประกอบด้วย ความรู้สึก (feeling) การรับรู้สัมผัส (sensation) และมโนภาพ (image) ส่วนที่เป็นความรู้สึกและส่วนแห่งการรับรู้สัมผัสเมื่อรวมกันภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ก็จะเกิดปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความจำ ความคิดคำนึง อารมณ์ ฯลฯ

2. กลุ่มหน้าที่นิยม (Functionalism)

จิตวิทยากลุ่มนี้เกิดขึ้นโดยกลุ่มของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) และวิลเลียม เจมส์ (William James) มีความคิดว่า จิตคือกระบวนการกระทำกิจกรรมของร่างกายในอันที่จะปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม กลุ่มนี้จะศึกษาถึงสถานะของจิต กระบวนการปรับตัวของจิต กระบวนการทางจิตของคน จะทำหน้าที่ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งการปรับตัวนี้ต้องอาศัยการเรียนรู้ของตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้นั้นย่อมทำให้อยู่รอด รวมทั้งให้ความสนใจในส่วนที่เรียกว่าสัญชาตญาณ (instinct) ของมนุษย์ด้วย

3. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Functionalism)

จิตวิทยากลุ่มนี้มีความเห็นว่าพฤติกรรมของร่างกายไม่ใช่ขึ้นอยู่กับจิต แต่อยู่ที่ตัวร่างกายอันประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ รวมทั้งสมอง ต่อม และอวัยวะถือว่า พฤติกรรมคืออาการกระทำหรือการแสดงของร่างกายไม่เกี่ยวกับจิตที่กล่าวมาแล้ว พฤติกรรมนี้หมายถึงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้และที่สังเกตเห็นไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (หรือการกระตุ้น) กับการตอบสนอง (stimulus and response)

4. กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic)

กลุ่มจิตวิเคราะห์นี้มีผู้ริเริ่มคือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ความคิดของฟรอยด์ เห็นว่าจิตมีลักษณะเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง "พลังงานจิต" นี้จะเป็นผู้ควบคุมการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย "พลังงานจิต" นี้จะมีลักษณะเป็นแบบใต้สำนึก (unconscious) รู้สำนึก (conscious) และกึ่งรู้สำนึก (subconscious) ส่วนโครงสร้างของจิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ id, ego, superego ถ้าองค์ประกอบทั้งสามส่วนประสานงาน

กันไม่ดี ก็จะมีผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น เกิดความไม่พึงพอใจในตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าองค์ประกอบดังกล่าวทำงานประสานกันได้ดี บุคคลนั้นก็จะมี การปรับตัวได้ดี และจะบรรลุถึงความพึงพอใจได้

id - เป็นแรงขับหรือเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพื่อให้ได้ความพึงพอใจ ซึ่งเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์

ego - เป็นส่วนของจิตที่จะควบคุม id เพื่อให้เป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคม

superego - เป็นส่วนของมโนธรรม ซึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์ของ ego โดยจะนำให้ทำในสิ่งที่เหมาะสม ถูกต้อง

5. กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology)

จิตวิทยากลุ่มนี้เกิดขึ้นในประเทศเยอรมัน โดยการนำของเวอร์ไท-เมอร์ (Werthimer) คูร์เลอร์ (Kohler) และค็อฟกา (Koffka) แนวความคิดเห็นของกลุ่มนี้คือ พฤติกรรมของร่างกายนั้นแสดงออกในรูปส่วนรวม ไม่แบ่งแยกออกจากกัน อิทธิพลของจิตวิทยากลุ่มนี้มีผลต่อการศึกษาจิตวิทยาในยุคปัจจุบันมากกว่ากลุ่มอื่น เพราะสอดคล้องกับเรื่องการเรียนรู้ สาระของการเรียนรู้ จะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน

ประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยา

วิชาจิตวิทยาเป็นวิชาที่ทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีความจำเป็นต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน มีเพื่อน มีกลุ่ม ดังคำกล่าวของปราชญ์อริสโตเติลที่ว่า "มนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคม" เมื่อเราจำเป็นต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การที่เราสามารถเข้าใจถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปของมนุษย์ พร้อมทั้งอธิบายได้ ก็จะช่วยให้อารมณ์ภาพที่มีต่อกันนั้นดำเนินไปด้วยดี การเรียนจิตวิทยาทำให้มนุษย์มีความรู้ที่จะปรับปรุงตนเองและเข้าใจในผู้อื่น และเป็นการหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง แก้ไขความขัดแย้ง ขจัดการละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคม หากจะกล่าวโดยสรุปแล้ว จิตวิทยามีประโยชน์ ดังนี้

1. ด้านชีวิตส่วนตัวและครอบครัว สามารถใช้ประโยชน์จากจิตวิทยาได้มาก นับตั้งแต่การปรับตัวและเข้าใจพฤติกรรมของคู่ครอง การอบรมเลี้ยงดูบุตร ซึ่งหากเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาและขั้นการพัฒนาการของเด็ก ของวัยรุ่น ก็จะช่วยลดช่องว่างและปัญหาความตึงเครียดได้

2. ด้านการทำงานและสังคม ไม่ว่าเราจะอยู่ในอาชีพใดก็ตามหากเราได้ศึกษาจิตวิทยาบ้างก็จะช่วยให้เราเข้าใจคนซึ่งเป็นทั้งผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา จะนำไปสู่ความร่วมมืออันเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้งานบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าลักษณะเป็นคนเก่งงาน และเก่งคน หมายถึงทำงานเก่งและเข้ากับคนได้ หากว่าเรามีความเชี่ยวชาญในการทำงานเพียงอย่างเดียว แต่ไม่สามารถเข้ากับใครได้ก็จะขาดความร่วมมือมีผลกระทบต่อการทำงาน การงานจะบรรลุก็คงจะประสบอุปสรรคมากมาย ซึ่งอาจจะเป็นการบั่นทอนกำลังใจของเราในที่สุด

3. ด้านการรักษาพยาบาลผู้ป่วย ทั้งแพทย์และพยาบาลต่างก็ตระหนักดีว่ากำลังใจของคนไข้เป็นส่วนสำคัญในการรักษาพยาบาล ฉะนั้นก็ต้องรู้จักการให้กำลังใจ และอดทนต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนไข้ ซึ่งจะทำให้เช่นนั้นได้ก็คือการได้ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยา

4. ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากในภาวะสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความสับสน . ความขัดแย้ง บางครั้งเราต้องเผชิญกับความยุ่งยาก เดือดร้อนใจ ความรู้ทางจิตวิทยา จะช่วยชี้ให้เราเข้าใจความถูกต้องยอมรับและแก้ไขความผิด อธิบายถึงเหตุและผลเพื่อนำไปสู่สภาพสุขภาพจิตที่สมบูรณ์