

eBook



# จิตวิทยาเพื่อการทำงาน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทยา คงประพันธ์

# จิตวิทยาเพื่อการทำงาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทยา คงประพันธ์



## สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

วังบูรพา : 860-862 ถนนมหาไชย แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567 แฟกซ์ 0-2225-3300

ปิ่นเกล้า : 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2434-8814-5 แฟกซ์ 0-2424-0152



# จิตวิทยาเพื่อการทำงาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทยา คงประพันธ์

ราคา 200 บาท

จัดทำเป็นฉบับ E-Book ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2569

หนังสือเล่มนี้สงวนสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พุทธศักราช 2558

ห้ามผู้ใดพิมพ์ซ้ำ ลอกเลียน ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

นันทยา คงประพันธ์.

จิตวิทยาเพื่อการทำงาน.--กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2569.

182 หน้า.

1. การทำงาน--แง่จิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.

158.7

ISBN (e-book) 978-616-538-366-0

## ผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

บรรณาธิการบริหาร : ประสาร สันติวัฒนา บรรณาธิการ : ภูสิทธิ พลายชมภู กองบรรณาธิการ : สนธยา ราชทอง  
ธิดิมา เพ็ชรศรี พิสูจน์อักษร : จิระภรณ์ คักดีแก้ว ฝ่ายศิลปกรรม : กองสุพันธ์ ขวาเปาะ ประยง อ่อนแสง  
ปัญญา ผูกสินธุ์ เอกพันธ์ ขวาเปาะ รูปเล่มและอาร์ตเวิร์ค : ชัยวัฒน์ แก้วกู่ เรียงพิมพ์ : ณศวรรณ พลสมัคร  
ออกแบบปก : อีรพล ศรีสวัสดิ์ ประสานงานการผลิต : ปิยะวัลย์ พันธุ์แจ่ม กัญญา วงศ์ภาคำ อรมา คงสุวรรณ

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ขอเรียนเชิญครู-อาจารย์และบุคคลทั่วไปทุกท่านที่สนใจในงานเรียบเรียงการเขียนเอกสาร  
ประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา หนังสือ รายงานการพัฒนา นวัตกรรม งานประดิษฐ์ รวมทั้งผลงานทาง  
วิชาการทุกสาขา และมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการให้อีกด้วย ทั้งนี้ให้ส่งสำเนาต้นฉบับ ประวัติ  
สถานที่ทำงาน เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ ที่สามารถติดต่อได้สะดวกมาในนาม บรรณาธิการ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์  
1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม และส่งเสริมการขาย เป็นต้น  
กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ทุกสาขา : สาขาปิ่นเกล้า : โทร. 0-2434-8814-5;  
สาขาวังบูรพา : โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์

113/13 ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2433-3653, 0-2434-6850-1

## คำนำ

หนังสือ จิตวิทยาเพื่อการทำงาน เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจโดยทั่วไปสามารถศึกษาด้วยตนเองและนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเนื้อหาประกอบด้วยความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาเพื่อการทำงาน การพัฒนาทักษะทางสังคมในการทำงาน มนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก และการคิดแก้ปัญหาเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือของท่านในการเตรียมเอกสาร ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จออกมาเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณเจ้าของผลงานที่ผู้เรียบเรียงนำมาอ้างอิงทุกท่าน หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้เรียบเรียงขอน้อมรับไปปรับปรุงต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทยา คงประพันธ์



# สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1 จิตวิทยาเพื่อการทำงาน</b>	<b>1</b>
1.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา	1
1.2 จิตวิทยาการทำงาน	9
1.3 จิตวิทยาในการเจรจาต่อรองที่มีประสิทธิภาพ	12
1.4 แรงจูงใจกับการทำงานเป็นทีม	17
1.5 จิตวิทยาบุคลิกภาพเพื่อการทำงาน	24
<b>บทที่ 2 การพัฒนาทักษะทางสังคมในการทำงาน</b>	<b>29</b>
2.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะทางสังคม	29
2.2 ความฉลาดทางสติปัญญา (IQ)	34
2.3 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	38
2.4 ความฉลาดทางสังคม (SQ)	45
2.5 ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ)	50
2.6 ความฉลาดในการเผชิญปัญหาหรือการแก้ไขอุปสรรค (AQ)	55
2.7 ความฉลาดทางจริยธรรมและศีลธรรม (MQ)	59
<b>บทที่ 3 มนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน</b>	<b>63</b>
3.1 ความรู้เบื้องต้นของมนุษยสัมพันธ์	63
3.2 การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน	69
3.3 ทักษะพื้นฐานในการเป็นผู้นำ	80
3.4 การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน	85
<b>บทที่ 4 การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก</b>	<b>95</b>
4.1 ความรู้เบื้องต้นของจิตวิทยาเชิงบวก	95
4.2 การสร้างชีวิตคิดบวก	106

## สารบัญ (ต่อ)

4.3 หลักการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	109
4.4 เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเอง	113
4.5 ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน	115
<b>บทที่ 5 การคิดแก้ปัญหาเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน</b>	<b>125</b>
5.1 ความหมายของการคิดและการแก้ปัญหา	126
5.2 ลักษณะของการคิดแก้ปัญหา	129
5.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการคิดแก้ปัญหา	133
5.4 การเพิ่มประสิทธิภาพการคิดแก้ปัญหา	136
5.5 กระบวนการแก้ไขปัญหาในการทำงาน	138
5.6 กระบวนการแก้ไขปัญหาเชิงสร้างสรรค์	139
5.7 การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	149
5.8 กระบวนการสร้างความสุขจากการทำงานที่มีประสิทธิภาพ	151
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>157</b>
<b>ดัชนี</b>	<b>165</b>
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>171</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 ความแตกต่างระหว่างรูปแบบการเจรจาต่อรอง	15
2.1 ช่วงคะแนนระดับ IQ	35
2.2 เกณฑ์ในการประเมิน EQ	40



## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 เนื้อหาหลักเกี่ยวกับจิตวิทยา	7
1.2 เนื้อหาหลักของจิตวิทยาการทำงาน	11
2.1 ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล	52
3.1 องค์ประกอบของมนุษย์สัมพันธ์	67
3.2 องค์ประกอบบุคลิกภาพ	91
4.1 วิวัฒนาการของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน	96
4.2 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	98
4.3 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก	99
5.1 แสดงการคิด	125
5.2 กระบวนการคิด	127
5.3 กระบวนการคิดแก้ปัญหา	131
5.4 กระบวนการแก้ไขปัญหาในการทำงาน	138



# บทที่ 1

## จิตวิทยาเพื่อการทำงาน

จิตวิทยา (Psychology) เป็นศาสตร์ที่ศึกษากระบวนการของจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมที่แสดงออก การศึกษาจิตวิทยานั้นครอบคลุมในทุกด้านของมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันตั้งแต่กลุ่มย่อยที่เรียกว่าครอบครัว จนกลายเป็นกลุ่มใหญ่ที่เรียกว่าสังคม การศึกษาจิตวิทยาจึงเข้ามามีบทบาทต่อมนุษย์ การศึกษาจิตวิทยาแบ่งออกตามลักษณะของบุคคล และสังคมที่อยู่ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับสังคมการทำงานที่เรียกได้ว่าเป็นสังคมขนาดใหญ่ที่มีความหลากหลาย การอยู่ร่วมกับบุคคลจำนวนมาก เพื่อให้การทำงานร่วมกันของมนุษย์มีความสุขความสงบ และสามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ ทำให้เกิดประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน

### 1.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา

จิตวิทยาตรงกับภาษาอังกฤษว่า Psychology มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำ ได้แก่ คำว่า Psyche และ Logos

คำว่า Psyche หมายถึง Mind or Soul คือ วิญญาณหรือจิต และ Logos หมายถึง Science of Study คือ วิชาการและการศึกษาหาความรู้ เมื่อนำมารวมกันจึงได้เป็นคำศัพท์ว่า Psychology หมายถึง วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณ ในยุคต้นของการศึกษาจิตวิทยานักปรัชญาชาวกรีก พยายามค้นหาคำตอบของคำว่า Soul (วิญญาณ) ว่ามีความสำคัญและอิทธิพลต่อการทำงานของมนุษย์อย่างไร ต่อมานักจิตวิทยายุคใหม่ได้เปลี่ยนแนวทางมาทำการศึกษาด้านพฤติกรรม (Behavior) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ และนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ร่วมกันในการศึกษาเพื่อหาคำตอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ จึงทำให้จิตวิทยาได้รับการยอมรับเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออก

### 1.1.1 ความหมายของจิตวิทยา

นักจิตวิทยาและนักวิชาการให้ความหมายของจิตวิทยาไว้แตกต่างกัน ดังนี้

พล็อตนิค (Plotnik, 2005) ให้ความหมายของจิตวิทยา คือกระบวนการในการศึกษาพฤติกรรม และจิตใจของมนุษย์อย่างเป็นระบบ ด้วยการใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์

คาโรล เวด และ แครอล ทาฟริส (Carole Wade and Carol Tavris, 2008) กล่าวว่า การศึกษาจิตวิทยานั้น เป็นกระบวนการที่ใช้เพื่ออธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์ นั้น มีความสัมพันธ์และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร สาเหตุอะไรบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการศึกษาอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ สำหรับการอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์

เวย์เทน (Weiten, 2010) กล่าวว่า การศึกษาจิตวิทยาเป็นกระบวนการหนึ่งที่ยินมนำมาใช้เพื่อค้นหาคำตอบเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้คำตอบ รวมถึงสาเหตุของพฤติกรรมนั้น ๆ

กิงแกว่ ทร์พีย์พระวงศ์ (2556) ได้กล่าวถึงจิตวิทยา สรุปได้ว่า “จิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรม สรีระ และกระบวนการทางจิตของอินทรีย์ของมนุษย์ แยกประเด็นออกได้ดังนี้ คือ ศาสตร์ (Science) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจที่สามารถพิสูจน์ทดสอบได้ และพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองของอินทรีย์ แบ่งออกเป็นพฤติกรรมภายนอกกับพฤติกรรมภายใน”

คศนางค์ มณีศรี (2556) ให้ความหมายของจิตวิทยาไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นศาสตร์ ที่ว่าด้วยพฤติกรรม (Behavior) และกระบวนการทางจิต (Mental Processes) ซึ่งหมายถึงการศึกษาทั้งการกระทำที่แสดงออกมาให้สังเกตได้ รวมถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และแรงจูงใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์”

ดังนั้นจากความหมายของคำว่าจิตวิทยาที่นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาเป็นการศึกษากระบวนการทางด้านจิตใจที่ซับซ้อนส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ ดังนั้นเมื่อศึกษาด้านจิตวิทยาจึงมักศึกษาด้านจิตใจและพฤติกรรมควบคู่กันไปด้วย นักวิชาการให้ความหมายพฤติกรรมในศาสตร์แห่งจิตวิทยาไว้ ดังนี้

เลฟตัน และแบรนนอน (Lefton & Brannon, 2008) ได้แบ่งคำว่า “พฤติกรรม” (Behavior) และ “กระบวนการทางจิต” (Mental processes) ออกจากกัน โดยให้ความหมายว่าพฤติกรรม คือ การแสดงออกภายนอก เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และการตอบสนองหรือการแสดงออกทางอารมณ์ นอกจากนี้พฤติกรรมยังรวมถึงการทำงาน

ของระบบในร่างกาย เช่น การทำงานของปอด การกะพริบตา ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือตรวจสอบการทำงานได้ ในขณะที่กระบวนการทางจิต คือ กระบวนการคิด การใช้เหตุและผลที่สามารถคาดการณ์หรือพยากรณ์กระบวนการทางจิตผ่านการศึกษากายพฤติกรรม

คิง (King, 2011) แบ่งความหมายของ “พฤติกรรม” กับ “กระบวนการทางจิต” ออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ความหมายของพฤติกรรมหมายถึง การกระทำทุกอย่างของบุคคลที่สามารถเห็นหรือสังเกตได้โดยตรง เช่น การยิ้ม การหัวเราะ การทำงานบ้าน ขณะที่กระบวนการทางจิตนั้นหมายถึง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่บุคคลรับรู้แต่เพียงผู้เดียว ไม่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น อารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้นิยามคำว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด ความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

จากความหมายข้างต้นนั้น สามารถจำแนกพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่แสดงออกมาโดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล, 2561)

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) เป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การท่องเที่ยวกับครอบครัวหรือเพื่อน การนอนหลับ การพูดคุย การอ่านหนังสือ การเล่นเกม การดูโทรทัศน์ การผูกเชือกรองเท้า การมอบของขวัญ การเรียนภาษา การอ่านหนังสือ การปั่นจักรยาน พฤติกรรมที่ได้กล่าวมาทั้งหมดต่างเป็นตัวอย่างพฤติกรรมของมนุษย์ที่สามารถมองเห็นได้ โดยปกติการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์มักศึกษาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน นั่นคือเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยตรงและมีการตอบสนองที่มองเห็นได้

2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือภายในสมองของมนุษย์ โดยผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด ความฝัน และความจำ เป็นต้น

ดังนั้นพฤติกรรม คือ อาการหรือการกระทำที่แสดงออกมาทางร่างกาย สามารถสังเกตและมองเห็นได้อย่างเด่นชัด เรียกว่าพฤติกรรมภายนอก ส่วนพฤติกรรมภายในคือ กระบวนการทางด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความจำ เป็นพฤติกรรมที่ต้องใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการวัด

สรุปว่า จิตวิทยา คือ ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ และเป็นกระบวนการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์อย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มุ่งศึกษาที่พฤติกรรมที่เป็นการกระทำหรือการแสดงออก โดยแบ่งพฤติกรรมของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน เพื่อให้เข้าใจในพฤติกรรมที่แสดงออกมา การศึกษาจิตวิทยาจึงเป็นแนวทางในการศึกษาที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เข้าใจในมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น

### 1.1.2 ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาความเป็นจริงในมนุษย์ ผนวกด้วยคำสอนแนวคิดทางศาสนา อาทิ หลักธรรมในศาสนาพุทธ คำสอนในคัมภีร์ไบเบิล เป็นต้น รวมถึงกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ในสมัยโบราณนั้นมนุษย์มีความเชื่อเกี่ยวกับจิตวิญญาณและสิ่งเหนือธรรมชาติที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ จนมนุษย์ได้มีการศึกษาถึงสิ่งต่าง ๆ ในเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในการศึกษา จนกลายเป็นศาสตร์ที่เรียกว่าจิตวิทยา มีการศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวิญญาณ และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นที่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1890 นักวิชาการได้ศึกษาจิตวิทยามากขึ้น แต่ยังคงเป็นเพียงการศึกษา โดยการใช้ความคิดเห็นของผู้ศึกษาเพียงอย่างเดียว เรียกการศึกษาในยุคนี้ว่าการศึกษาแบบอาร์มแชร์ (Arm-Chair Method) คือ การศึกษาอยู่กับที่ตลอดเวลา นักจิตวิทยาบางคนอาจใช้วิธีที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง แล้วทำการรวบรวมสิ่งที่ค้นพบเป็นประจำมาตั้งเป็นกฎการทำงานของจิตใจ ซึ่งประวัติของจิตวิทยาสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2549)

#### 1.1.2.1 ยุคก่อนที่จิตวิทยาจะเป็นวิทยาศาสตร์

การศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณ โดยพยายามเข้าใจในเรื่องของวิญญาณซึ่งเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ที่ไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ หรือเทพเจ้าและมีความเชื่อว่าวิญญาณเป็นอิสระและมีอำนาจที่สามารถบันดาลให้มนุษย์มีอันเป็นไปในลักษณะต่าง ๆ สามารถควบคุมธรรมชาติตามที่ต้องการได้ ต่อมาความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาที่ว่าเป็นการศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณนั้นก็เปลี่ยนไปเป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ โดยจิตวิทยาของชาวตะวันตกนั้นเริ่มต้นตามแบบปรัชญาตามแบบฉบับของชาวเปอร์เซีย ทิเบต หรือในอินเดีย และไม่ได้เปลี่ยนแนวทางในการศึกษาไปเป็นวิทยาศาสตร์ตามชาวตะวันตก ด้วยเหตุนี้การศึกษาจิตวิทยาของชาวตะวันออก จึงหยุดชะงักโดยไม่มีพัฒนาต่อไป (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2549)

ในโลกตะวันตกนั้นมีนักปราชญ์ที่สนใจในจิตวิทยามาตั้งแต่สมัยกรีก คือ เพลโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) ซึ่งศึกษาธรรมชาติของมนุษย์และพฤติกรรมทางจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างหลากหลาย นักปรัชญามีความเชื่อว่าร่างกายมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ กาย (Body) สามารถจับต้องได้สัมผัสได้ สามารถมองเห็นและแสดงกิริยาท่าทางต่าง ๆ ได้ และจิต (Mind)

ที่ไม่มีตัวตนอยู่ภายในกาย มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย ดังนั้นในช่วงเวลานั้นจึงมุ่งศึกษาเรื่องของจิต เพราะมีความเชื่อว่าจิตมีผลต่อกาย ต่อมาการศึกษาจิตวิทยาได้พัฒนามาเป็นลำดับ จนสมัยฮิปโปเครติส (Hippocrates) ได้กล่าวว่า โครงสร้างทางร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยของเหลวอย่างน้อย 4 อย่าง คือ เลือด น้ำดีสีดำ น้ำดีสีเหลือง และเสมหะ และให้แนวคิดถึงความสัมพันธ์ระหว่างของเหลวดังกล่าวกับการแสดงออกของบุคคลว่า ถ้าของเหลวประเภทใดมีมากจะมีพฤติกรรมเน้นไปในทางนั้น ๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

คนที่มีน้ำดีสีเหลืองในปริมาณมากจะเป็นคนมีนิสัยก้าวร้าว ตื่นเต้นง่าย เมื่อตื่นตื่นจะหน้าซีด หากโกรธมากหน้าจะแดงกำ

คนที่มีน้ำดีสีดำในปริมาณมาก จะเป็นคนชอบเก็บตัว เจ็บขริม เวลาโกรธหน้าจะแดง หากโกรธมากหน้าจะดำ

คนที่มีเสมหะในปริมาณมาก จะเป็นคนเฉื่อยชา เชื่องช้าไม่ว่องไว ไม่เร่งรีบต่อชีวิต นอกจากนี้แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาจิตวิทยาโดยโครงสร้างทางร่างกายแล้วยังมีแนวคิดอีกแนวคิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายกันคือแนวคิดของเครชเมอร์ (Kretschmer) และวิลเลียม เชลดอน (William Sheldon) เชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับรูปร่างและคุณสมบัติของบุคคล โดยใช้ชื่อเรียกตามลักษณะของเนื้อเยื่อในร่างกายมนุษย์ ได้แก่

1. ถ้าเนื้อเยื่อชั้นใน (Endoderm) พัฒนามากกว่าชั้นอื่น ๆ บุคคลจะมีรูปร่างอ้วน เตี้ย และพึงพอใจกับการกิน และเป็นคนชอบสังคม ชอบพักผ่อน เฉื่อยชา พุดมาก และชอบใช้ชีวิตที่มีความสะดวกสบายทางร่างกาย

2. ถ้าเนื้อเยื่อชั้นกลาง (Mesoderm) พัฒนามากกว่าชั้นอื่น ๆ บุคคลนั้นจะมีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง ชอบออกกำลังกาย มีกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง ชอบการแข่งขันกีฬา มีพลังกระตือรือร้น ชอบแสดงออก กล้าหาญ และสดชื่นว่องไว

3. ถ้าเนื้อเยื่อชั้นนอกสุด (Ectoderm) พัฒนามากกว่าชั้นอื่น ๆ จะมีรูปร่างสูง ผอม แขนขายาว ศีรษะใหญ่ ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบเก็บตัว หักห้ามตัวเองได้ดี และชอบใช้สมองคิดมาก

### 1.1.2.2 ยุคจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์

เริ่มขึ้นในปี ค.ศ. 1879 วิลเฮล์ม แมกซ์ วุนด์ท (Wilhelm Max Wundt) ชาวเยอรมันเป็นคนแรกที่ได้ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยสร้างห้องทดลองและตรวจสอบข้อมูลเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์แขนงอื่น ๆ วิลเฮล์ม แมกซ์ วุนด์ท ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยา

การทดลอง นับจากนั้นเป็นต้นมาจิตวิทยาก็ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางและมีการทดลองด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาจนถึงปัจจุบัน

ในประเทศไทยนั้น การศึกษาด้านจิตวิทยาได้เข้ามาแพร่หลายราว 100 ปีมาแล้ว จากนักศึกษาไทยที่จบการศึกษาจากต่างประเทศ โดยหลวงแพทย์คม พระยาเมธาบดี ได้นำความรู้ในวิชาจิตวิทยาามาแต่งตำราจิตวิทยาภาษาไทย โดยเริ่มสอนวิชาจิตวิทยาที่โรงเรียนฝึกหัดครูประถม และถูกบรรจุเป็นหนึ่งในวิชาหลักของคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2484 หม่อมหลวงดุษฎี ชุมสาย เป็นผู้สำเร็จการศึกษาด้านจิตวิทยาเป็นคนแรกของประเทศ จากมหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2498 มีการจัดตั้งสถาบันระหว่างชาติสำหรับค้นคว้าเรื่องเด็ก (International Institute for Child Study) ซึ่งเปิดขึ้นโดยความร่วมมือของ UNESCO กับรัฐบาลไทยในสมัยนั้น ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น Bangkok Institute for Child Study และปัจจุบันคือ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เป็นหน่วยงานหนึ่งในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

จากประวัติความเป็นมาโดยสังเขปของจิตวิทยา จะสามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยาได้มีระยะของพัฒนาการตามลำดับ สามารถแบ่งวิวัฒนาการได้เป็น 4 ระยะ ดังนี้

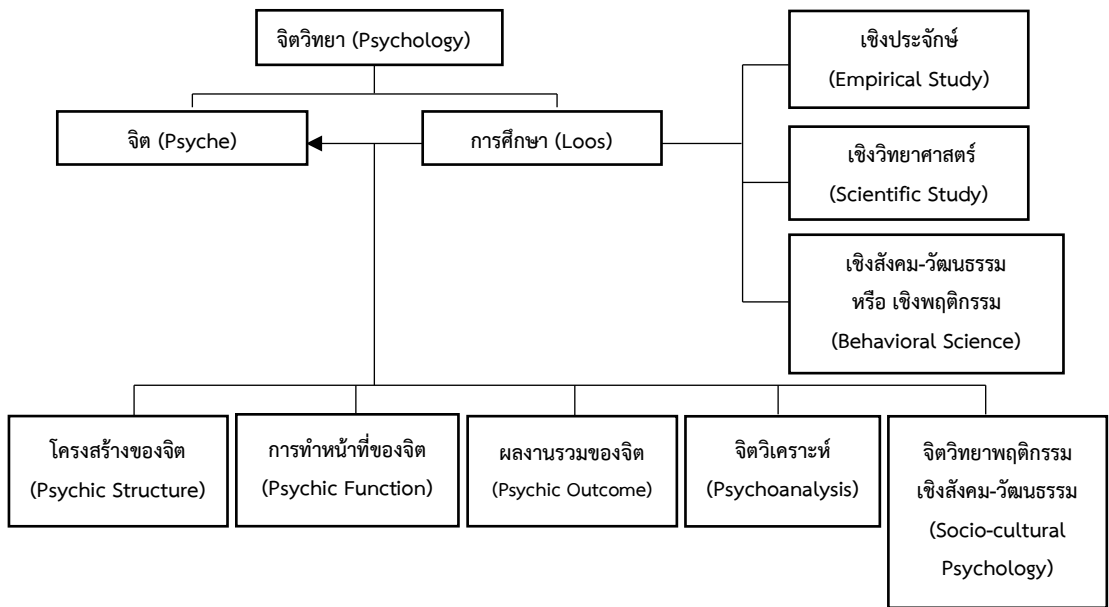
ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาในเรื่องของวิญญาณ หรืออำนาจลึกลับ โดยเชื่อว่าวิญญาณหรืออำนาจลึกลับเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการกระทำพฤติกรรมของบุคคล

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาในเรื่องของจิต โดยศึกษาเรื่องของจิตแทนวิญญาณ อย่างไรก็ตามก็มีปัญหาว่ามีจิตมีรูปร่างเป็นอย่างไร และอยู่ที่ไหน

ระยะที่ 3 เป็นการศึกษาจิตวิทยาในรูปแบบวิทยาศาสตร์ แต่ยังไม่เป็นวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์นัก ซึ่งเป็นช่วงระยะราวศตวรรษที่ 19 ที่วิทยาศาสตร์เข้ามามีอิทธิพลต่อจิตวิทยา

ระยะที่ 4 เป็นการศึกษาจิตวิทยาในรูปแบบของวิทยาศาสตร์อย่างแท้จริง โดยเน้นศึกษาพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ สามารถทดลองพิสูจน์และตรวจสอบซ้ำได้

ดังนั้นจิตวิทยาจึงนับได้ว่าเป็นการศึกษาอีกสาขาหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ในทุกด้านและทุกช่วงวัย ดังจะเห็นได้จากแนวทางการศึกษาทางจิตวิทยาที่มีมากมายหลายแขนงครอบคลุมสำหรับในทุกด้านของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย ที่นำเอาหลักพุทธศาสนามาผนวกเข้ากับการศึกษาทางจิตวิทยาเพื่อให้มนุษย์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและความสงบของสังคม



ภาพที่ 1.1 เนื้อหาหลักเกี่ยวกับจิตวิทยา

ที่มา : Na Nongkhai, S., 1999

### 1.1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของจิตวิทยา

#### 1.1.1.3 ความสำคัญของจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับทุกคน เนื่องจากหลักสำคัญของการศึกษาด้านจิตวิทยาคือการศึกษาในพฤติกรรมของมนุษย์ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านครอบครัว หรือการทำงาน จิตวิทยาช่วยให้มนุษย์มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ความสำคัญของจิตวิทยาสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. จิตวิทยาทำให้เกิดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมตามธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ ช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเอง มีการยอมรับตนเอง สามารถจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จิตวิทยาทำให้เกิดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาช่วยให้ข้อสรุปพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของคนทั่วไป ก่อให้เกิดการยอมรับในทุก ๆ ด้านระหว่างกัน ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ช่วยในการวางบุคคลให้เหมาะสมกับงานและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ