

“เจาะจิต(วิทยา)”

น้องๆเคยมีคำถามในใจมั๊ยว่า ทำไมคนๆนั้นทำอย่างนั้น คนคนนี้ทำอย่างนี้? นี่เป็นคำถามที่เปรียบได้กับจุดเริ่มต้นของศาสตร์จิตวิทยาเลยทีเดียว เพราะจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของคนโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อที่เราจะนำสิ่งที่เราได้ ไปอธิบายที่มา ทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้น และสามารถที่จะไปป้องกัน ควบคุมหรือจัดกระทำพฤติกรรมได้ และเมื่อเราศึกษา “คน” ที่มีรูปแบบหลากหลาย ดังนั้นเพื่อให้เราสามารถศึกษาและนำความรู้ไปใช้ได้ อย่างเหมาะสม สาขาต่างๆ ของจิตวิทยาจึงมีมากมายทีเดียว โดยพี่ๆ จะขอยกตัวอย่างสาขาหลักๆ ที่ประเทศไทยและอีกหลายๆ ประเทศนิยมศึกษากันคือ

จิตวิทยาสังคม ศึกษาแนวโน้มของพฤติกรรมคนในสังคมต่อปรากฏการณ์ต่างๆ มักจะถูกนำมาใช้มากในการตลาด การโฆษณา รวมไปถึงการโน้มน้าวคนในกรณีต่างๆ

จิตวิทยาพัฒนาการ ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกาย ความคิด และพฤติกรรมของคนทุกช่วงวัย โดยเราจะสามารถดูแลคนในแต่ละวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการที่เหมาะสม เช่น ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจและปรับสภาพให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ เป็นสาขาที่ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารคนในองค์กร ตั้งแต่จะเลือกใครเข้ามาทำงานดี แล้วจะดูแลยังไง เอ...ระบบงานแบบไหนที่จะเหมาะสม แล้วจะส่งเสริมให้เค้าเกิดการพัฒนาได้ยังไง ฯลฯ โดยที่เราจะต่างจากสายบริหารบ้างตรงที่เราจะเข้าใจในตัว “คน” มากขึ้น เป็นสาขาวิชาที่พัฒนาให้คนเกิด “ประสิทธิภาพ” อย่างมี “ความสุข”

จิตวิทยาการให้คำปรึกษา สาขานี้เน้นการทำให้ตัวบุคคลรู้จักตัวเองมากขึ้น สามารถตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองและสิ่งรอบตัว บริหารจัดการ รวมไปถึงแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ผ่านการช่วยเหลือของนักจิตวิทยา โดยการทำงานด้านนี้จะต้องอาศัยความรู้ ทักษะ และประสบการณ์เป็นอย่างมากทีเดียว

จิตวิทยาคลินิก ศึกษาการทำแบบวัด การใช้และการประเมินผลแบบวัด รวมไปถึงการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มอาการทางจิตต่างๆ และการดูแลรักษาด้วยค่ะ

แล้วนักจิตวิทยา ต่างจาก จิตแพทย์ ยังไง

คำถามนี้เป็นอีกคำถามหนึ่งที่ได้ยินมากที่สุดจากน้องๆ เลยกี่เดียว ถ้าจะพูดถึงสิ่งที่แตกต่างกันระหว่างนักจิตวิทยา กับ จิตแพทย์ นั้นที่ขอพูดถึงวัตถุประสงค์และการทำงานของทั้งสองอาชีพนี้แล้วกัน

โดยมาเริ่มกันที่จิตแพทย์ (Psychiatrist) นั้นเป็นผู้ที่ศึกษาทางด้านจิตเวชซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของแพทยศาสตร์ (Medicine) โดยจะเน้นไปที่การรักษาผู้ที่มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท โดยความผิดปกติทางระบบประสาทนั้น ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุจากความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ความผิดปกติของสารเคมีในร่างกาย หน้าที่ของจิตแพทย์จึงเน้นการบำบัดทางยาให้ระบบต่างๆ ของร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ

ส่วนนักจิตวิทยา(Psychologist) นั้นไม่ได้ทำงานแต่ในสถานพยาบาลเท่านั้น สาขาที่อาจจะเห็นว่ามีปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจะได้แก่ จิตวิทยาคลินิกที่เน้นการทดสอบและวินิจฉัยสภาพทางจิตของบุคคล และอาจจะมีจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม จะเน้นกลุ่มเป้าหมายไปที่คนทั่วไป จิตวิทยาพัฒนาการที่จะช่วยดูแลพัฒนาการของคนในแต่ละวัยให้เหมาะสม นอกจากนี้นักจิตวิทยายังทำงานร่วมกับสาขาวิชาชีพอื่นๆ ได้เช่น ทำงานร่วมกับนักการตลาดในการศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภค ทำงานร่วมกับฝ่ายทรัพยากรบุคคลตามบริษัทต่างๆ เพื่อบริหารงานทางด้านบุคคลในองค์กรอีกด้วย

แต่ก็ไม่อาจจะบอกได้ว่าต่างกันได้อย่างชัดเจน เพราะว่าในความเป็นจริงนักจิตวิทยาก็จำเป็นที่จะต้องศึกษาระบบการทำงานของร่างกาย เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุการเกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่มีปัจจัยจากสารเคมีในร่างกาย และจิตแพทย์ก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะในการพูดคุยกับผู้ป่วยเช่นกัน