

การปรับพฤติกรรมของมนุษย์แนวทางจิตวิทยาตะวันตก
กับตามแนวทางพระพุทธศาสนา*

Modifying Human Behavior According to the Guidelines
of Western Psychology and Buddhism

พระมหาวราทิตย์ อาทิตวโร (วราทิตย์ คำกมล), พระมหาเมธีชัย กิจจสาโร (เมธีชัย แสงคำภา), พระครูปริยัติพุทธิคุณ,
พระมหาเศรษฐา เสฏฐมโน (เศรษฐา หินศิลา) และพระมหาบัวพันธ์ ฉันทโสภณ (บัวพันธ์ ประสงค์เท)

Phramaha Waradit Aditavaro (Waradit Khamkamol),
Phramaha Meechai Kiccasaro (Meechai Saengkampha), Phrakhru Pariyattiputthikhun,
Phramaha Settha Setthamano (Settha Hinsila)
and Phramaha Buaphan Chandasobhano (Buaphan Prasangkatho)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: waradisth@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวทางของจิตวิทยาตะวันตกและตามแนวทางพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมหมายถึงการกระทำหรือปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกหรือภายใน นักจิตวิทยาตะวันตกแบ่งพฤติกรรมออกเป็นสองประเภทหลักคือ พฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นการกระทำที่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น การร้องไห้ หรือการพูด และ พฤติกรรมภายใน ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความรู้สึกหรือเสียใจ การปรับพฤติกรรมตามแนวทางตะวันตกเน้นการสังเกตและวัดผลที่เห็นได้ชัด รูปแบบการปรับพฤติกรรมในบทความนี้ศึกษาในกรอบของจอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) และบี.เอฟ. สกินเนอร์ (B. F. Skinner) โดยวัตสันเน้นการเรียนรู้แบบคลาสสิกที่มุ่งเชื่อมโยงสิ่งเร้าและการตอบสนองอัตโนมัติ ขณะที่สกินเนอร์เน้นการเรียนรู้แบบปฏิบัติที่ใช้การเสริมแรงและการลงโทษในการปรับพฤติกรรม

*ได้รับบทความ: 2 กันยายน 2567; แก้ไขบทความ: 21 ธันวาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 27 ธันวาคม 2567
Received: September 2, 2024; Revised: December 21, 2024; Accepted: December 27, 2024



ในทางพระพุทธศาสนา “พฤติกรรม” หมายถึงการกระทำที่เกิดจากเจตนาและมีความจงใจ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ พฤติกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นสองประเภทหลัก คือ พฤติกรรมตามแนวสังขารและพฤติกรรมตามแนวจิต ซึ่งมีระดับต่างๆ ของพฤติกรรมที่เกิดจากกิเลส ได้แก่ พฤติกรรมละเอียด พฤติกรรมอย่างกลาง และพฤติกรรมอย่างหยาบ รูปแบบการปรับพฤติกรรมมี 3 ระดับคือ ระดับศีล (พื้นฐาน) ใช้ปรับพฤติกรรมอย่างหยาบ คือ พฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ให้มีพฤติกรรมแสดงออกทางกาย ทางวาจาที่พึงประสงค์ โดยการสมาทานรักษาศีลประพฤติตามแนวทางที่อนุญาต งดเว้นข้อที่ห้าม ระดับสมาธิ (กลาง) ใช้ปรับพฤติกรรมทางจิตใจให้มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว โดยการฝึกสมาธิตามแนวทางของสมถกรรมฐาน และระดับปัญญา (สูง) ใช้ปรับพฤติกรรมอย่างละเอียด ทำให้จิตใจเกิดปัญญาพิจารณาเหตุผลความถูกต้อง โดยการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน การปรับพฤติกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ 2 ประการคือ 1) ประโยชน์ตนเอง (อัตตัตถะประโยชน์) และ 2) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะประโยชน์)

คำสำคัญ: การปรับพฤติกรรม; พฤติกรรมภายนอก; พฤติกรรมภายใน

Abstract

This article aims to study Modifying Human Behavior According to the guidelines of Western psychology and Buddhism. The studies have shown that behavior refers to actions or reactions in response to external or internal stimuli. Western psychologists divide behavior into two main categories: External behavior which are actions that can be directly observed, such as crying or speaking and internal behavior, which is an action that cannot be directly observed such as feelings of hunger or sadness. Western behavior modification emphasizes observation and measurement of obvious results. The behavioral modification model in this article is studied within the framework of John B. Watson and B. F. Skinner. Watson emphasize classical learning that aims to connect Associating stimuli and automatic response. Skinner, on the other hand, emphasized practical learning that uses reinforcement and punishment to modify behavior.

In Buddhism, “behavior” refers to actions that are intentional and intent. It is divided into physical, verbal and mental behavior. Behavior according to Buddhist principles is divided into two main types: Behavior according to body or behavior based on conditioning (saṅkhāra) and behavior according to ethics or behavior based on temperament (jarita).



which has various levels of behavior that arises from passion including detailed behavior neutral behavior and rough behavior. There are three levels of behavioral adjustment: The precepts level or *sīla*, (basic) is used to roughly adjust one's behavior, namely physical and verbal behavior, to have a behavior that expresses itself physically. Preferred verbal by making an effort to maintain precepts and conduct according to the permitted guidelines. Refrain from prohibited items Concentration level or *samādhi*, (medium) used to adjust mental behavior to be stable and not shaken, by practicing meditation according to the principles of *Samatha* meditation. And the (high) intelligence level or wisdom (*paññā*) is used to adjust behavior in detail makes the mind intelligent to consider reason and correctness, by practicing *Vipassana* meditation. Behavior modification according to Buddhist guidelines aims to provide two benefits: 1) Self-benefit (*attābhāva*) and 2) Benefit to others (*parattābhāva*).

Keywords: Modifying Human Behavior; Overt Behavior; Covert Behavior

1. บทนำ

พฤติกรรมเป็นอาการที่บุคคลทั่วไปแสดงออกทางกาย ทางวาจา เป็นปกติ โดยมีใจหรือความคิดเป็นต้นเหตุให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ถ้าคนมีจิตใจดีงามก็จะแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีงาม คือกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์แก่ตัวเองและสังคม ถ้าจิตใจไม่ดีก็จะแสดงพฤติกรรมไม่ดีเป็นโทษแก่ตัวเองและสังคม สาเหตุที่ทำให้คนเป็นเช่นนี้เพราะกุศลและอกุศลที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละคน การแสดงพฤติกรรมไม่ดีมีอกุศลเป็นเหตุ การแสดงพฤติกรรมดีมีกุศลเป็นเหตุ การปรับพฤติกรรมก็คือการพัฒนาหรือการเพิ่มกุศลให้เกิดขึ้นหรือเจริญขึ้นในจิตใจของบุคคลซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีแตกต่างกันตามที่จะพัฒนาได้ เช่น การปรับพฤติกรรมตามทัศนะนักคิดหรือนักจิตวิทยาทางตะวันตกก็ใช้วิธีที่คิดค้นขึ้นมาตามหลักวิทยาศาสตร์ ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็มีวิธีตามหลักธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ววางเป็นแนวทางไว้ให้สาวกได้ดำเนินตาม ในบทความนี้จะได้ศึกษารูปแบบการปรับพฤติกรรมของทั้งสองรูปแบบที่กล่าวมาเพื่อได้ทราบรูปแบบวิธีการแล้วนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ความหมายของพฤติกรรมในจิตวิทยา

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ ปฏิกริยา และการมีปฏิกริยา เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าภายนอกหรือภายใน ซึ่งครอบคลุมไปถึงกิจกรรมที่สามารถสังเกตได้ด้วยการแสดงออก กิจกรรมที่สามารถสังเกตได้ด้วย



ตนเอง และกระบวนการที่ไร้สติสัมปชัญญะ (Corsini, 2002, p. 99) พฤติกรรม คือ ชื่อโดยทั่วไปของความ เป็นไปได้ทุกรูปแบบของระบบกล้ามเนื้อและระบบต่อมในการตอบสนองของชีวิตต่อการกระตุ้น (Warren, 1934, p. 30)

3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรมหมายถึงการกระทำของอินทรีย์ (Organism) หรือสิ่งมีชีวิต การกระทำที่ว่านี้รวมทั้ง การกระทำที่เกิดขึ้นทั้งที่ผู้กระทำรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัวในขณะที่กระทำ และยังหมายรวมทั้งการกระทำที่ สามารถสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม โดยมากนักจิตวิทยาจะแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) หมายถึงการกระทำที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ร้องไห้ ยิ้ม วิ่ง พุด ฯลฯ การกระทำอย่างนี้ไม่ว่าใครก็ย่อมเห็นได้ สังเกตได้ เมื่อใช้คำว่าสังเกตได้ หมายความว่า อาจจะด้วยการฟัง การสัมผัส การสูดดม ฯลฯ ก็ได้ 2) พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง การกระทำที่ผู้อื่นสังเกตไม่ได้โดยตรง เช่น หิว เพื่อย เสียใจ ฯลฯ ส่วนมากเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง กับการบวนการทำงานภายในสมอง ถ้าต้องการจะสังเกตพฤติกรรมภายในต้องอาศัยการกระตุ้นหรือจัด สิ่งแวดล้อมให้เจ้าของพฤติกรรมแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น ถามหรืออาศัยแบบทดสอบ ล้วงออกมา เพื่อว่าผู้สังเกตจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการคาดเดาถึงพฤติกรรมภายในได้ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 14)

4. ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรง โดยที่พฤติกรรมนั้นจะต้องสังเกตเห็นได้ และวัดได้ตรงกัน ซึ่งพฤติกรรม ในที่นี้หมายถึง สิ่งทีบุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองหรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้น ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายในหรือภายนอกก็ตาม เช่น การ ร้องไห้ การเดิน การคิดการเดินของชีพจร การอ่านหนังสือ เป็นต้น ไม่ใช่คำที่เป็นการตีตรา เช่น คำว่า ก้าวร้าว ฉลาด โง่ เกเร ขี้เกียจ เก่ง เป็นต้นเพราะคำตีตราเหล่านี้มักจะเป็นคำที่มีความหมายกว้างๆ ที่รวม พฤติกรรมหลายๆ ลักษณะเข้าด้วยกัน จึงทำให้ไม่ชัดเจนยากแก่การสังเกตให้ตรงกัน เนื่องจากต่างคนต่าง รับรู้คำตีตรานี้ต่างกันและยากแก่การจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้บุคคล ที่ถูกตีตราอาจจะพยายามทำตนให้มีลักษณะเหมือนกับที่ตีตราด้วย เช่น ถ้าตีตราเด็กว่าขี้เกียจ เด็กอาจ จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าขี้เกียจจริงการตีตรายังทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความอับอายได้ ถ้าการตีตรานั้นเป็นการตีตราในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น 'ตีตราเด็กว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว' ซึ่งถ้าผู้ปกครอง รู้เข้าก็อาจจะเกิดความอับอายได้ เป็นต้น 3) พฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ปกติหรือปกติก็ตาม



ย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ 4) การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น แม้ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นในอดีตก็ตาม แต่เงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกระทบในสภาพปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้น จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือลดลง ดังนั้นถ้าสามารถวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งเร้าและผลกระทบใดที่ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือลดลงในสภาพปัจจุบันก็จะสามารถทำให้ปรับสิ่งเร้า และผลกระทบนั้นได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ต้องการกระทำ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550, หน้า 9-10)

5. รูปแบบการปรับพฤติกรรมตามแนวทางนักจิตวิทยาตะวันตก

นักจิตวิทยาทางตะวันตกมีวิธีปรับพฤติกรรมของมนุษย์หลากหลายวิธีตามแนวคิดที่ตนคิดค้นและทดลองซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการนำมาปรับพฤติกรรมในเวลาต่อมา ในบทความนี้จะศึกษาเฉพาะรูปแบบของการปรับพฤติกรรมของจอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) และ บีเอฟ สกินเนอร์ (B. F. Skinner) ซึ่งมุ่งเน้นการศึกษาและการปรับพฤติกรรมผ่านการสังเกตและการทดลองเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและผลลัพธ์

จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning) หลักการของวัตสันถือว่าพฤติกรรมสามารถศึกษาได้ผ่านการสังเกตและการทดลอง และเน้นการตอบสนองที่เป็นอัตโนมัติหรือไม่พึงพาความคิด (Automatic Responses) ที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก การเรียนรู้แบบคลาสสิกหมายถึงการเรียนรู้ที่เกิดจากการเชื่อมโยงสิ่งเร้าสองชนิดเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดการตอบสนองที่ใหม่ขึ้น การทดลองที่สำคัญของเขาคือการทดลองกับ “Little Albert” วัตสันและนักเรียนของเขา คือ โรเซลี เรย์เนอร์ (Rosalie Rayner) ได้ทำการทดลองกับเด็กชายที่ชื่อ Albert โดยการแสดงให้เห็นว่าเด็กสามารถพัฒนาความกลัวต่อหนูขาวได้โดยการเชื่อมโยงหนูขาวกับเสียงดังที่ทำให้เด็กตกใจ เขาปรับพฤติกรรมด้วยวิธีใช้การเชื่อมโยงสิ่งเร้าต่างๆ เพื่อลดหรือเพิ่มพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ใช้การกระตุ้นที่ไม่พึงประสงค์เพื่อขจัดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ (John B. Watson, 2023)

บีเอฟ สกินเนอร์ (B. F. Skinner) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติ (Operant Conditioning) หลักการของสกินเนอร์เชื่อว่าพฤติกรรมถูกกำหนดโดยผลลัพธ์ของการกระทำ (Consequences) ซึ่งอาจเป็นการให้รางวัลหรือการลงโทษ การเรียนรู้เกิดจากการเรียนรู้ว่าอาการตอบสนองใดที่ได้รับผลลัพธ์ที่ดี (Reinforcement) หรือผลลัพธ์ที่ไม่ดี (Punishment) การทดลองที่สำคัญ คือกล่องของสกินเนอร์ (Skinner Box) เขาใช้กล่องที่มีปุ่มหรือคันโยกเพื่อศึกษาและสังเกตการเรียนรู้ของสัตว์ (เช่น หนูหรือนกพิราบ) ที่เรียนรู้การทำงานเพื่อรับอาหารหรือรางวัล สกินเนอร์ใช้วิธีการเสริมแรง (Reinforcement) เข้ามาช่วยซึ่งมีทั้งการเสริมแรงบวก การเสริมแรงลบและการลงโทษ



การเสริมแรงบวก (Positive Reinforcement) การให้รางวัลหรือสิ่งที่เป็นบวกเพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น การให้ลูกอมกับเด็กเมื่อเขาทำการบ้านเสร็จ การเสริมแรงลบ (Negative Reinforcement) การขจัดสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น การหยุดเสียงดังเมื่อลูกค้าชำระเงิน การลงโทษ (Punishment) การใช้การลงโทษเพื่อขัดขวางหรือหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ เช่น การให้ภาระงานเพิ่มเติมเมื่อไม่ทำงานตามที่กำหนด (ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม, 2567)

6. การปรับพฤติกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

1. ความหมายของพฤติกรรม คำว่า “พฤติกรรม” ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือการกระทำที่เป็นไปด้วยความตั้งใจ (อง. ฉก.ก. (ไทย) 22/64/577.) ถ้าเป็นการกระทำที่ไม่มีเจตนา ก็ไม่เรียกว่าเป็นกรรมในความหมายทางธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 157)

การกระทำโดยผ่านทางทวารทั้ง 3 คือ กายทวาร การกระทำทางกาย วจิทวาร การพูดด้วยวาจา และมนทวาร การคิดด้วยใจ (ม.ม. (ไทย) 13/57/55-56.) เมื่อบุคคลมีเจตนาได้แสดงพฤติกรรมออกมาทางทวารทั้ง 3 ทวารใดทวารหนึ่งถือว่าเป็นการทำความกรรมสมบูรณ์แล้ว และกรรมนั้นย่อมจะมีผลต่อบุคคลนั้น หมายความว่า บุคคลจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นต่อไป ตราบใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร ดังพระพุทธพจน์ว่า บัณฑิตทั้งหลายผู้มีปกติเห็นปฏิจจสมุปบาท มีความรู้ความเข้าใจในกรรมและผลของกรรม ย่อมพิจารณาเห็นกรรม ตามความเป็นจริงอย่างนี้ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมูสัตว์เป็นไปตามกรรม สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นเครื่องผูกพัน เปรียบเหมือนรถมีหมุดเป็นเครื่องตรึงไว้แล่นไปอยู่ (ม.ม. (ไทย) 13/460/582)

จากพระพุทธพจน์และข้อความข้างต้นนั้นจึงสรุปได้ว่า คำว่า “พฤติกรรม” คือ การแสดงออกทางกาย วาจา ใจนั่นเอง การแสดงทางกาย วาจา ที่มีใจเป็นผู้บังคับบัญชาหรือมีใจเป็นหัวหน้าให้กระทำสิ่งต่างๆ ทั้งดีและชั่ว

2. ประเภทของพฤติกรรมของมนุษย์ในพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งออกตามทางเกิดพฤติกรรมได้ 3 ทาง คือ (1) ทางกาย (2) ทางวาจา (3) ทางใจ (ม.ม. (ไทย) 13/57/55) ดังนี้ 1) พฤติกรรมทางกาย คือการแสดงออกทางกาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน หรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นไปทางกาย ถ้าเป็นเรื่องดีถูกทำนองคลองธรรมก็เป็นบุญหรือกุศล ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีผิดทำนองคลองธรรมก็เป็นบาปหรืออกุศล พฤติกรรมทางกายแบ่งตามประเภทที่เป็นพฤติกรรมดีไม่ดี เช่น พฤติกรรมดี เรียกว่า กายสุจริต พฤติกรรมไม่ดี เรียกว่า กายทุจจริต บรรดาพฤติกรรมทางกายทั้งสอง ยังแบ่งออกเป็นฝ่ายละ 3 อย่าง คือ กายสุจริต ประกอบด้วย (1) การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ (ปาณาติปาตา เวรมณี) (2) งดเว้นจากการลักขโมย



สิ่งของคนอื่น (อทินนาทานา เวรมณี) (3) จตเวณจากการประพตติผิตในกาม (กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี) ส่วนกายทุจริตมีนัยตรงข้ามกับกายสุจริต 2) พุติกรรมทางวาจา คือการแสดงออกทางวาจา เช่น การพูด ด้อยถ้อยคำที่ผู้ฟังสามารถเข้าใจความหมายของผู้พูดได้ หรือการแสดงกิริยาอาการอย่างอื่นด้วยวาจาที่เป็นเครื่องหมายให้ผู้รับเข้าใจความประสงค์ได้ พุติกรรมทางวาจาก็แบ่งออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือ ถ้าเป็นเรื่องดีถูกทำนองคลองธรรมก็เป็นบุญหรือกุศล เรียกว่า วาสุจริต ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีผิดทำนองคลองธรรมก็เป็นบาปหรืออกุศล เรียกว่า วาสุจริต แต่พุติกรรมทางวาจามีข้อย่อยออกไปอีกอย่างละ 4 อย่าง คือ ในฝ่ายวาสุจริต ประกอบด้วย (1) การจตเวณจากการพูดคำเท็จหรือคำไม่จริง (มุสาวาหา เวรมณี) (2) จตเวณจากการพูดคำส่อเสียด (ปิสุณาย วาจา เวรมณี) (3) จตเวณจากการพูดคำหยาบคาย (ผรุสย วาจา เวรมณี) (4) จตเวณจากการพูดคำเพ้อเจ้อหรือพูดคำไร้สาระ (สมผปปลาย วาจา เวรมณี) ส่วนวาสุจริตมีนัยตรงกันข้ามกับวาสุจริต และ 3) พุติกรรมทางใจ คือกิริยาอาการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นพุติกรรมที่ละเอียดอ่อนไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้นอกจากเจ้าของพุติกรรมได้แสดงออกมากให้ปรากฏทางกายและทางวาจา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือ ถ้าจิตใจคิดปรุงแต่งเรื่องดีก็เป็นบุญหรือกุศล เรียกว่า มโนสุจริต ถ้าจิตใจคิดปรุงแต่งเรื่องไม่ดี ก็เป็นบาปหรืออกุศล เรียกว่า มโนสุจริต

7. สาระสำคัญเกี่ยวกับพุติกรรมในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา สอนเรื่องขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ส.ข. (ไทย) 17/59/94) ขันธทั้ง 5 ย่อลงเป็นสองอย่างคือ รูป กับ นาม รูป ยังคงเป็นรูปเหมือนเดิม ส่วนขันธที่เหลือทั้งสี่เป็นนาม ในบรรดาขันธทั้ง 4 นั้น ยังแยกออกเป็น 2 อย่างได้อีก คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นเจตสิก ส่วน วิญญาณ เป็นจิต บรรดาเจตสิกทั้ง 3 ประการนั้นยังมีรายละเอียดแยกออกไปอีก คือ เวทนาและสัญญา ยังเป็นเวทนา เจตสิกและสัญญาเจตสิก ส่วนสังขารเจตสิกสามารถแยกย่อยออกไปได้อีก 50 ประการ มี สัทธา เจตนา สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น

1. พุติกรรมมนุษย์ตามแนวสังขารในพระพุทธศาสนา เนื่องจากสังขารสามารถแยกย่อยออกไปได้อีกหลายประการ สังขารจึงมีบทบาทเกี่ยวกับพุติกรรมของมนุษย์มากกว่าขันธอื่นๆ สังขารที่เป็นบ่อเกิดของพุติกรรมมนุษย์ ได้แก่ เจตนา เพราะเจตนาเป็นตัวนำในการแสดงพุติกรรมดังพุทธพจน์ว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กมมํ วทามิ” (อง.ปญจก. (บาลี) 22/36/241) แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม แนวทัศน์เกี่ยวกับพุติกรรมมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แบ่งแหล่งเกิดของพุติกรรมออก 2 ประเภท คือ 1) เกิดจากตัณหา ได้แก่ พอใจ ชอบใจยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ไม่ดี ไม่สบาย ไม่เกื้อกูล เป็นอกุศล 2) เกิดจากฉันทะ ได้แก่ พอใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ดีงาม สบาย เกื้อกูล เป็นกุศล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 490) ตัณหาที่เป็นบ่อเกิดของพุติกรรมมนุษย์แบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้ 1) กามตัณหา คือความกระหายอยากได้อารมณ์ที่น่าชอบใจมาเสพสว



ปรนเปรอตน หรือความทะยานอยากในกาม 2) ภาวตัณหา คือ ความกระหายอยากในความถาวรมั่นคง มีคงอยู่ตลอดไป ความใหญ่โตโดดเด่นของตน หรือความทะยานอยากในภพ 3) วิภวตัณหา คือ ความกระหายอยากในความดับสิ้นขาดสูญ แห่งตัวตน หรือความทะยานอยากในวิภพ (ที.ปา. (ไทย) 11/305/236) ส่วนฉันทะ หมายถึง กุศลธรรม ความพึงพอใจ ความชอบ ความอยากได้ในสิ่งที่ตั้งงาม เกื้อกูลต่อชีวิตจิตใจ เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนและคนอื่น หรือแปลอีกอย่างหนึ่งได้ว่า มีความพอใจในความดีงาม ความต้องการในความจริง ความต้องการเล็งไปถึงความรู้ คือเท่ากับพูดว่าต้องการรู้ความจริงต้องการเข้าถึงตัวธรรม ดังนั้นพฤติกรรมที่เป็นฉันทะนี้ ย่อมมีการแสดงออกมาในทางดีงาม สร้างสรรค์ ใฝ่ดี รักดี เป็นต้น

2. พฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา พฤติกรรมในพระพุทธศาสนาแสดงออกตามลักษณะจิต ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2546, หน้า 167-181) ได้แบ่งประเภทพฤติกรรมของมนุษย์ตามลักษณะจิตเป็น 6 ลักษณะ ที่มีความแตกต่างกัน คือ 1) พฤติกรรมราคะจิต มีลักษณะเป็นคนรักสวยรักงาม อากัปกริยาซัดซ้อย นิมนวล น่าดู น่าชมสำหรับผู้ได้พบเห็นและใช้คำพูดเป็นที่ถูกใจพอใจของผู้ฟัง 2) พฤติกรรมโทสะจิต มีลักษณะพฤติกรรมหนักไปทางค่อนข้างใจร้อน หงุดหงิด โกรธใจกระทำการใดๆ ก่อนข้างจะหุนหัน รวดเร็ว 3) พฤติกรรมโมหะจิต มีลักษณะเชื่องช้า เฉื่อยชา ไม่ชอบฟัง ไม่ชอบโต้ถามในสิ่งที่สงสัยขาดความกระตือรือร้น ขาดความคล่องตัวทำอะไรไม่ค่อยจริงจัง 4) พฤติกรรมสัทธาจิต มีลักษณะเชื่อมั่นในตนเองและมีความมุ่งมั่นสูง แต่จะเป็นคนยึดติดผูกติดกับสิ่งที่ตนเองเห็นว่ามีค่า 5) พฤติกรรมพุทธิจิต มีลักษณะพฤติกรรมที่หนักไปทางชอบค้นคว้าแสวงหาความรู้ เป็นคนมีปัญญาหลักแหลม ใช้ความคิดประกอบด้วยปัญญาและเหตุผลและยึดมั่นในหลักการ 6) พฤติกรรมวิตกจิต มีลักษณะ เป็นคนมีความคิดฟุ้งซ่าน จิตใจไม่ค่อยมีความสงบเพราะเรื่องเล็กเรื่องน้อยมาคิดมาตรึกใจจึงหาความสงบไม่ได้

3. ระดับของพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ระดับของพฤติกรรมที่มีมูลเหตุอันเกิดจากกิเลส สามารถสรุปได้ เป็น 3 ระดับ จากระดับละเอียดถึงระดับหยาบ ดังนี้ 1) พฤติกรรมขั้นละเอียด พฤติกรรมระดับนี้ เป็นพฤติกรรมที่กิเลสสะสมอยู่ในภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก หรือมีกิเลสที่นอนเนื่องแนบแน่นอยู่ภายในใจจิตใจจนอาจเกิดความรู้สึกว่าหมดกิเลส แต่หากมีเหตุปัจจัยบางอย่างมากระตุ้น พฤติกรรมของมนุษย์ระดับนี้จะแสดงตัวทันทีเปรียบเหมือนตะกอนนอนนิ่งในน้ำจนน้ำดูใสสะอาด แต่เมื่อไต่มน้ำนั้นถูกรบกวน เมื่อนั้นตะกอนจะฟุ้งขึ้นตามแรงกระทบที่น้ำที่ขุ่นที่ และพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะถูกกำหนดโดยกิเลสตัวนี้ กิเลสขั้นนี้ เรียกว่า “อนุสัยกิเลส” (อนุสัยกิเลส หมายถึง อนุสัย 7 ได้แก่ (1) กามราคะ คือ ความพอใจในกาม (2) ปฏิมะ คือ ความขัดใจ (3) ทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด (4) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย (5) มานะ คือ ความถือตัว (6) ภวราคะ คือ ความกำหนดในภพ (7) อวิชชา คือ ความไม่รู้ ดูรายละเอียดใน (ที.ปา. (ไทย) 11/332/337) 2) พฤติกรรมขั้นกลาง พฤติกรรมระดับนี้ถูกจะถูกรับการด้วยกิเลสที่มีชื่อว่า “ปริยฐานกิเลส” (ปริยฐานกิเลส หมายถึง นิเวรณ 5 (เครื่องขัดขวางความเจริญทางจิต 5 อย่าง) (ที.ปา.



(ไทย) 11/315/301) และกิเลสทั้งหลายที่จัดอยู่ในหมวดอุปกิเลส เช่น อุปกิเลส 16 (เครื่องเศร้าหมองแห่งใจ 16 อย่าง) (ม.ม. (ไทย) 12/71/63-64) เป็นกิเลสที่ทำให้จิตใจไม่สงบเพราะถูกอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามากระทบ และก่อให้เกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิวัฒนาการของอนุสัยกิเลสในจิตไร้สำนึกที่เปลี่ยนเป็นปฏิจจสมุทฺถิสิกิเลสในวิถิจิต ตามทฤษฎีวิถิจิตวิเคราะห์ กิเลสระดับนี้จะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก และจิตก่อนสำนึก และส่งผลต่อความเป็นไปของพฤติกรรม 3) พฤติกรรมชั้นหยาบ พฤติกรรมระดับนี้ คือพฤติกรรมที่มีกิเลสที่เรียกว่า “วิติกกมกิเลส” เป็นกิเลสที่มีอิทธิพลมากกว่ากิเลสตัวอื่นๆ เป็นสิ่งหนุ่น พฤติกรรมระดับนี้มักแสดงออกมาโดยขาดการควบคุม จนเป็นเหตุให้เกิดการกระทำทุจริตทางกาย วาจา และใจ หรือเป็นปฏิจจสมุทฺถิสิกิเลสที่วิวัฒนาการจนกลายมาเป็นวิติกกมกิเลส

8. รูปแบบการปรับพฤติกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

รูปแบบการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักของพระพุทธศาสนามีอยู่ 3 ระดับ คือ 1) ระดับพื้นฐาน 2) ระดับกลาง 3) ระดับสูง ใช้หลักศึกษา 3 ประการ (ที.ปา. (ไทย) 11/305/269, อ.อ.อ.อ. (ไทย) 23/36/294) ดังนี้

1. ระดับศีล การปรับพฤติกรรมระดับพื้นฐาน คือ การปรับขั้นศีลธรรม จริยธรรม ได้แก่การปรับพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมแก่ฐานะของตน เช่น การปรับพฤติกรรมของนักเรียนให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในการเข้าห้องเรียนตามเวลา การตั้งใจฟังครูสอน ไม่เล่นซุกซนในขณะที่ครูสอน ไม่ส่งเสียงดัง รู้จักการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมกับคนที่ตัวเองสื่อสารด้วย เช่น พูดกับพ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน ผูก เป็นต้น การปรับจิตใจให้เป็นคนอ่อนน้อม อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา ต่อคนอื่น สัตว์อื่น ไม่เบียดเบียนตนเองและคนอื่น การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดต่อของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติทำลายวงศ์ตระกูลของกันและกัน การไม่หกรานลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสียดซึ่งทำให้เสื่อมทรมานเสียสติสัมปชัญญะที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหายและคุ้มตัวไว้ในคุณความดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2529, หน้า 597)

2. ระดับสมาธิ การปรับพฤติกรรมระดับกลาง คือ การปรับพฤติกรรมที่สูงขึ้นมาอีกหน่อย สามารถเป็นแบบอย่างแก่คนอื่นได้ เป็นการปรับสังขารในส่วนของ สติ ปัญญา จนนำสติ ปัญญามาใช้ในการประกอบกิจการงานต่างๆ ให้บรรลุความสำเร็จตามที่ตนปรารถนาได้ และในขณะเดียวกันก็ให้เป็นไปเพื่อความเจริญทั้งแก่ตนเองและคนอื่นด้วย ไม่ใช่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและคนอื่น การปรับพฤติกรรมระดับนี้ ทำให้รู้จักอดทน อดกลั้น ข่มจิตตนเอง ไม่ให้ลุแก่อำนาจของกิเลส ปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดำเนินชีวิตตามหลักของอริยมรรค ในฝ่ายของสมาธิ คือ สัมมาวายามะ มีความพากเพียรชอบ คือฝึกศึกษาหาความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ให้ตัวเอง ประกอบอาชีพที่สุจริต สัมมาสติ



มีความระลึกรู้ชอบ คือหมั่นฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เป็นคนเฉื่อยชา จับจด เชื่องซึม สัมมาสมาธิ มีความตั้งใจมั่นชอบ คือมีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต คือการฝึกสมถกรรมฐานนั่นเอง

3. ระดับปัญญา การปรับพฤติกรรมระดับสูง มุ่งเน้นให้พฤติกรรมของบุคคลมีความประณีตด้านภายในมากขึ้น หลังจากเป้าหมายระดับศีลช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านกายหรือภายนอกแล้ว กล่าวคือให้รู้จักปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการอบรมจิตใจให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันความเป็นไปของสังขาร หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้เป้าหมายของการแสดงพฤติกรรมระดับปัญญา ยังอยู่ที่การให้เพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลธรรม โดยดำเนินตามหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ที่เป็นหมวดปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ซึ่งเป็นวิธีการและข้อปฏิบัติที่เน้นสำหรับการฝึกปฎิบัติจิตและปัญญา ในระดับเหมารวมอย่างนี้ก็คือ การแสวงหาปัญญาและชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม (รวมทั้งอ่าน) ที่เรียกว่าธรรมสวนะ การแสดงธรรมสนทนาธรรม การแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้อง การเจริญเมตตาและการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยทั่วไป เป็นต้น เรียกตามศัพท์ทางพระพุทธศาสนาคือการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

9. สรุป

พฤติกรรมหมายถึงการกระทำหรือปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกหรือภายใน นักจิตวิทยาตะวันตกแบ่งพฤติกรรมออกเป็นสองประเภทหลักคือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น การร้องไห้ หรือการพูด และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความรู้สึกหิวหรือเสียใจ การปรับพฤติกรรมตามแนวทางตะวันตกเน้นการสังเกตและวัดผลที่เห็นได้ชัด รูปแบบการปรับพฤติกรรมในบทความนี้จะศึกษาในกรอบของจอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) และ บีเอฟ สกินเนอร์ (B. F. Skinner) โดยวัตสันเน้นการเรียนรู้แบบคลาสสิกที่มุ่งเชื่อมโยงสิ่งเร้าและการตอบสนองอัตโนมัติ ขณะที่สกินเนอร์เน้นการเรียนรู้แบบปฏิบัติที่ใช้การเสริมแรงและการลงโทษในการปรับพฤติกรรม

ในทางพระพุทธศาสนา “พฤติกรรม” หมายถึงการกระทำที่เกิดจากเจตนาและความจงใจ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ พฤติกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นสองประเภทหลักคือ พฤติกรรมตามแนวสังขารและพฤติกรรมตามแนวจิต ซึ่งมีระดับต่างๆ ของพฤติกรรมที่เกิดจากกิเลส เช่น พฤติกรรมละเอียด พฤติกรรมอย่างกลาง และพฤติกรรมหยาบ การปรับพฤติกรรมมีสามระดับคือระดับศีล (พื้นฐาน) ระดับสมาธิ (กลาง) และระดับปัญญา (สูง) การปรับพฤติกรรมอย่างหยาบ ใช้ศีลเป็นเครื่องปรับ ปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาให้มีพฤติกรรมแสดงออกทางกาย ทางวาจาที่พึงประสงค์ โดยการ



สมาทานรักษาศีลประพบัติตามแนวทางที่อนุญาต งดเว้นข้อที่ห้าม พฤติกรรมอย่างกลาง ใช้สมาธิเป็นเครื่องปรับ เป็นการปรับพฤติกรรมทางจิตใจให้มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว โดยการฝึกสมาธิตามแนวทางของสมถกรรมฐาน พฤติกรรมอย่างละเอียด ใช้ปัญญาเป็นเครื่องปรับ เป็นการปรับพฤติกรรมทางจิตใจให้เกิดปัญญาพิจารณาเหตุผลความถูกต้อง โดยการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน การปรับพฤติกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ 2 ประการคือ 1) ประโยชน์ตนเอง (อัตตัตถะประโยชน์) และ 2) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรตัตถะประโยชน์)

10. องค์ความรู้ที่ได้รับ

ได้รู้รูปแบบการปรับพฤติกรรมตามแนวทางนักจิตวิทยาตะวันตก และตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังนี้ รูปแบบการปรับพฤติกรรมของจอห์น บี วัตสัน (John B. Watson) เน้นการเรียนรู้แบบคลาสสิก ที่มุ่งเชื่อมโยงสิ่งเร้าและการตอบสนองอัตโนมัติ ส่วน บีเอฟ สกินเนอร์ (B. F. Skinner) เน้นการเรียนรู้แบบปฏิบัติที่ใช้การเสริมแรงและการลงโทษ รูปแบบการปรับพฤติกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนามี 3 อย่าง คือ รูปแบบการปรับพฤติกรรมขั้นหยาบให้สมาทานรักษาศีล ขั้นกลาง ให้ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน ขั้นละเอียด ให้เจริญปัญญาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. (2567). *ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม*. เข้าถึงได้จาก http://pws.npru.ac.th/wiratn/system/20151230163521_2528d5f5f549e33fa4551c1141e90d7e.pdf
- สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อ.อ. อาสภมหาเถร). (2546). *วิสุทธิมรรค ฉบับ แปลและเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2529). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล. (2546). *จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- Corsini, R. J. (2002). *The Dictionary of Psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- John B. Watson. (2024). *ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของวัตสัน*. เข้าถึงได้จาก <https://eclass-net.kku.ac.th>.
- Warren, H. C. (1934). *Dictionary of Psychology*. Cambridge: The Riberide Press.