

บุคลิกภาพคืออะไร



ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน

บุคลิกภาพภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่างหน้าตา กิริยามารยาท การแต่งตัว วิธีพูดจา การนั่ง การยืน

บุคลิกภาพภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก อาจจะต้องใช้การอนุมาน เช่น สติปัญญาความถนัด อารมณ์ ความใฝ่ฝัน ความปรารถนา ค่านิยม

ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่อาจแยกออกเป็นส่วนๆ ได้อย่างเด็ดขาด
ทุกบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กัน มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่

บุคลิกภาพคืออะไร



บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอมด้วย พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม
การเรียนรู้ การปรับตัวที่เป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรม

บุคลิกภาพมีทั้งลักษณะที่เป็นแบบผิวเผินและเป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วน
ถูกซ่อนเร้น ถูกปิดบังทั้งแบบจงใจและไม่จงใจ

ที่สำคัญ บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ตามการเรียนรู้
และสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี



ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีควรจะเป็นผู้ที่มี
สุขภาพจิตที่ดีเป็นพื้นฐาน
มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง
ไม่ต่อต้านหรือยอมรับสิ่งต่างๆ
โดยไร้เหตุผล และเป็นคนที่
สามารถปรับตัวได้ดี

การมีบุคลิกภาพที่ดีจะเป็น
ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตใน
แง่มุมต่างๆ ดังนี้

- ตนเองมีความสุข
- ความอื่นมีความสุข
- ทำประโยชน์ต่อสังคม

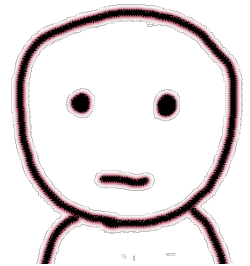


ปัญหาการขาดความสามารถในการปรับตัวหรือการปรับบุคลิกภาพ



เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์และบุคคลอื่น
ที่แวดล้อม จะเป็นผลให้บุคคลนั้นมีลักษณะที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองใน
การดำเนินชีวิต ดังนี้

1. เป็นคนที่มีอาการเคร่งเครียด
2. ทำให้มีอาการเจ็บป่วยทางกาย จากสาเหตุของความเครียด
3. หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต



ดังนั้นเราจึงต้องพัฒนาบุคลิกภาพภายในและพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก
ไปคู่กัน

บุคลิกภาพภายในที่สำคัญ



- ❖ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)
- ❖ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)
- ❖ การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline)
- ❖ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
- ❖ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)



การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)



การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)



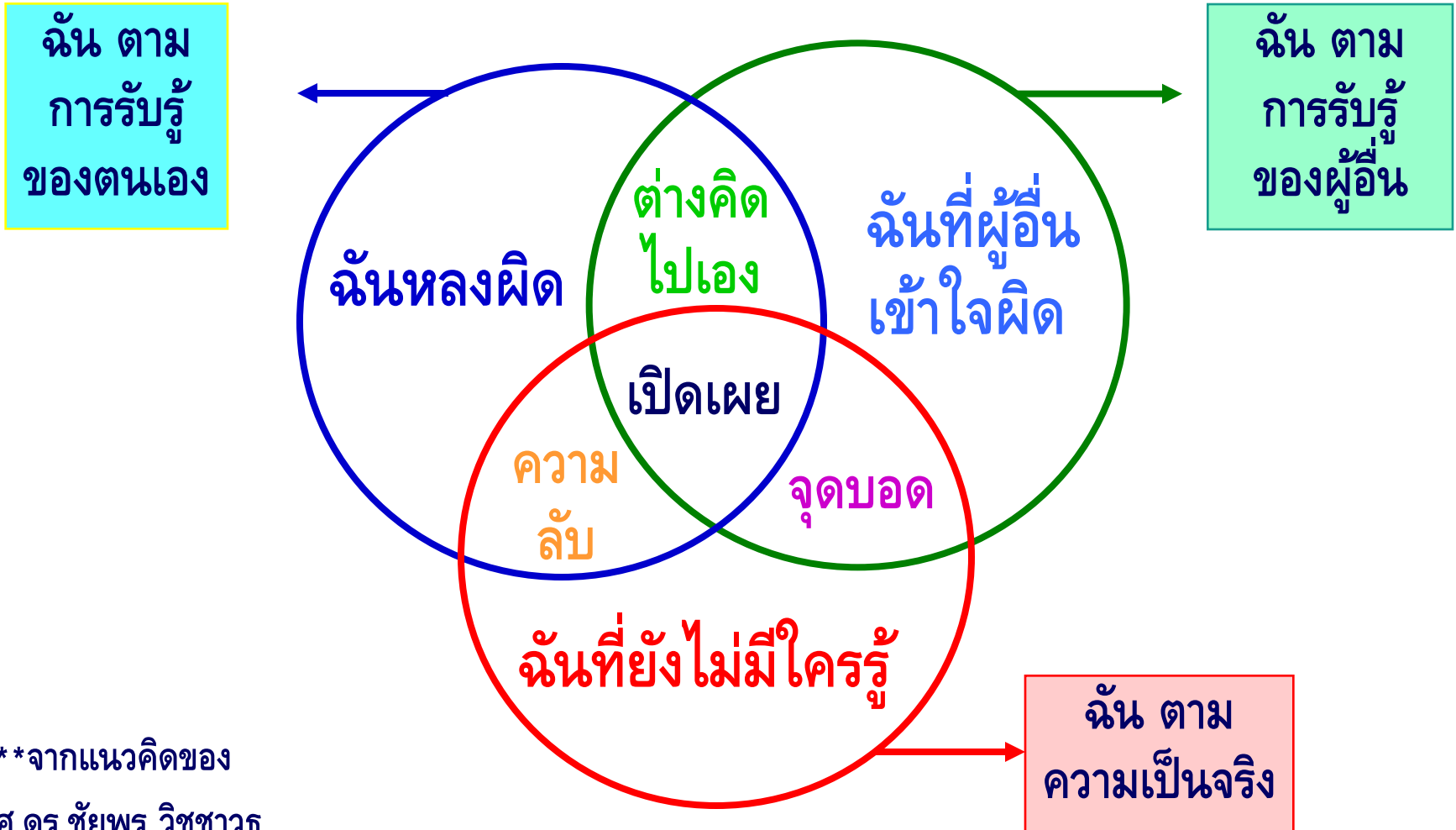
❖ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ

❖ องค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเอง

- ความสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
- ความสามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้
- ความสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง
- การรับรู้ในความสามารถและคุณค่าของตนเอง



ทำอย่างไรให้รู้จักตนเอง**



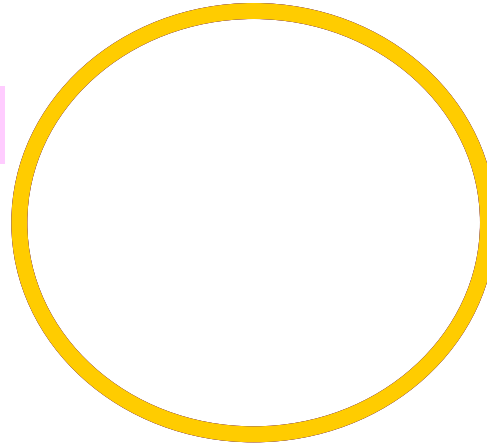
**จากแนวคิดของ
ศ.ดร.ชัยพร วิชชาวุธ

วงกลมแห่งการรู้จักและเข้าใจตนเอง



ความเป็นจริงของเรา

การรับรู้ของเรา



การรับรู้ของคนอื่น
เกี่ยวกับตัวเรา

- เปิดปาก พูดคุยถึงความรู้สึก ความคิดเห็น มุมมองของตนเอง
- เปิดหู รับฟังคนอื่นเกี่ยวกับตัวเรา
- เปิดตา มองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ไร้อคติ
- เปิดใจ ยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีเพื่อการพัฒนาตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)



ความภาคภูมิใจในตนเองคืออะไร



- ❖ ความรู้สึก ความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีระดับจากต่ำไปสูง



ลักษณะของคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง



- ❖ พยายามและเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ
- ❖ พยายามทำและเรียนรู้สิ่งที่ยากและท้าทาย
- ❖ ชื่นชมและยินดีกับงานที่ทำได้สำเร็จ
- ❖ เปิดเผยตนเอง
- ❖ รู้จักการให้และสนุกสนานกับการอยู่ร่วมกับคนอื่น
- ❖ เชื่อในความสามารถและศักยภาพตนเอง
- ❖ ยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงและยอมรับความคิดเห็นใหม่ๆ ได้

ลักษณะของคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ



- ❖ หนีหรือละทิ้งสิ่งที่เกิดขึ้น
- ❖ ล้มเลิกความตั้งใจง่าย
- ❖ ไม่มีความสุข อมทุกข์
- ❖ เหงา โดดเดี่ยว
- ❖ ลังเล เปลี่ยนแปลงง่าย
- ❖ โทษคนอื่น ช่างเบื่อหน่าย



ผลลัพธ์ของการมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง



- ❖ ประสบความสำเร็จ
- ❖ สุขภาพดี
- ❖ ความสัมพันธ์กับคนอื่นดี



ผลลัพธ์ของการมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ



- ❖ ติดสารเสพติด
- ❖ ไม่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่น
- ❖ ความสัมพันธ์ล้มเหลว
- ❖ ตั้งท้องก่อนวัยอันควร
- ❖ ออกจากโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย
- ❖ ตกงาน
- ❖ ซึมเศร้า



ความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองและความมั่นใจในตนเอง



- ❖ ความมั่นใจในตนเองเป็นความกล้าที่จะตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ
- ❖ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญโลกได้ในทุกสถานการณ์

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (DO)



- ✓ ดูแลสุขภาพของตนเอง (ร่างกาย+จิตใจ)
- ✓ ใส่ใจเรื่องความปลอดภัย
- ✓ ใช้เวลาในการทำสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่มีความสุข
- ✓ เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ
- ✓ ฝึกชื่นชมตนเอง บอกรักตนเองอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



สิ่งที่ไม่ควรทำ (DON'T)



- ✓ พุดกับตนเองในสิ่งที่ไม่ดี (Negative Self-talk)
- ✓ อิจฉาริษยาและช่างเปรียบเทียบ
(Jealousy and Comparisons)
- ✓ ปิดบัง ซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
(Hiding Feelings)
- ✓ ช่างตำหนิติเตียน (Blaming)



ความจริงเกี่ยวกับชีวิต



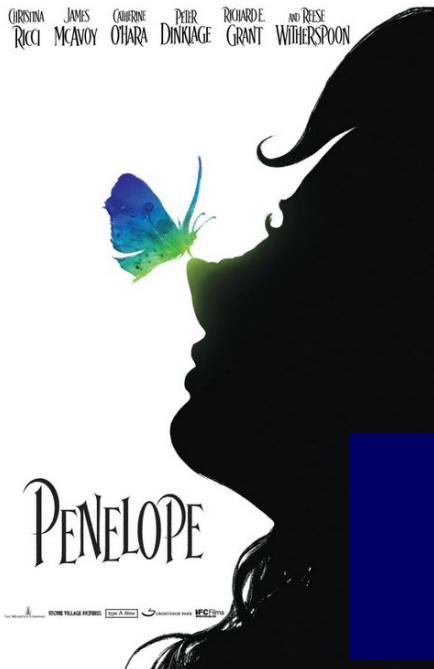
- ❖ ไม่มีใครโชคร้ายตลอดไป และเราไม่ใช่คนที่โชคร้ายที่สุด
- ❖ เรามีสิ่งที่ดี ถึงแม้ไม่เท่าคนอื่น แต่เราก็มี
- ❖ เรามีขุมทรัพย์ที่มีค่าในตัวเอง
- ❖ อดีตเปลี่ยนแปลงไม่ได้แต่เราเปลี่ยนแปลงอนาคตได้
- ❖ เราเปลี่ยนแปลงภายนอกได้ลำบาก แต่ภายในเราเปลี่ยนแปลงได้
- ❖ ทุกคนทำดีที่สุดเท่าที่ความรู้ความสามารถมี
- ❖ สิ่งที่ดีที่สุดคือ ให้อภัย
- ❖ เราอาจจะคิดว่าไม่มีทางเลือก แต่ความจริงเรามีทางเลือก

หัวใจที่สำคัญในการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง



รักและชื่นชมตนเองให้เป็น และ

อย่าละเว้นการยอมรับและพอใจตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข



คำสาปต่างๆ นั้นไม่มีจริง
มีเพียงเราที่คอยสาปตัวเองเท่านั้น

ให้ท่านหาสิ่งต่อไปนี้ในตัวท่านและเขียนลงในเอกสาร



1. Self esteem

ท่านเองมีความสามารถอะไร/เหตุการณ์ที่ท่านเองภาคภูมิใจ
(10 อย่าง)

2. Key persons

ใครคือบุคคลสำคัญในชีวิตของท่าน (5 คน) และให้เหตุผลว่า
บุคคลนั้นสำคัญต่อท่านอย่างไร

3. Meaning of life

ท่านให้ความหมายของชีวิตของท่านว่าอย่างไร

การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline)



การมีวินัยในตนเอง



- ❖ วินัยในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง ไม่รอคอยที่จะให้บุคคลหรือสิ่งใดมากระตุ้นหรือสั่งการให้ทำ
- ❖ การที่คนเราไม่มีวินัยในตนเอง อาจจะมีสาเหตุมาจาก
 - รูปแบบการเลี้ยงดูในวัยเด็ก
 - ย่อมแพ้อารมณ์/ความรู้สึก
 - ขาดแรงจูงใจ
 - ไม่มีประสบการณ์ด้านลบที่เป็นผลมาจากการไม่มีวินัย

วิธีสร้างวินัยให้ตนเอง



- ❖ มองชีวิตระยะยาวและหาเป้าหมายชีวิตและการทำสิ่งต่างๆ
- ❖ ตระหนักอยู่เสมอว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่ใช้แล้วหมดไป
- ❖ ให้กำลังใจตนเองในการสร้างวินัย

เป้าหมาย (Goal)



เป้าหมายคือ...

- ⊕ ทิศทาง
- ⊕ จุดที่เราต้องการจะไปให้ถึง
- ⊕ สิ่งที่เราต้องการทำให้สำเร็จ

ราชบัณฑิตยสถาน (2548)

“เป้าหมาย คือ สิ่งที่เป็นศูนย์กลางแห่งความใส่ใจ”



เป้าหมายกับบุคลิกภาพภายใน



- ❖ การทำสิ่งใดหากมีเป้าหมายก็มีทิศทาง ทำให้เรามีความมุ่งมั่น และเสริมสร้างกำลังใจในการใช้ชีวิต
- ❖ คนที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจและชัดเจน ย่อมส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดีด้วย

เป้าหมาย (Goal)



ความมุ่งมั่นและตั้งใจ

การแสดงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม



Goal Setting theory

Edwin A. Locke, Ph.D.

Industrial Psychology

เหตุผลที่คนส่วนใหญ่ไม่ตั้งเป้าหมาย



1. คิดว่าเป้าหมายไม่สำคัญ
2. กลัวความล้มเหลว กลัวผิดหวัง
3. กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์เมื่อทำไม่สำเร็จ
4. ไม่รู้วิธี คิดว่าความปรารถนาคือเป้าหมาย





คุณมีเป้าหมายแล้วหรือยัง

ถ้ามี คุณลองเขียนเป้าหมายของคุณสักอย่าง



ลักษณะของเป้าหมายที่ดี



D S M A R T

D	Desirable	พึงพอใจอยากกระทำ
S	Specific	จำเพาะเจาะจง
M	Measurable	วัดได้
A	Action-oriented	เน้นแนวทางการปฏิบัติ
R	Realistic	สามารถปฏิบัติได้จริง
T	Time-bound	มีกรอบเวลาชัดเจน

การพิชิตเป้าหมาย



มีแผนปฏิบัติการที่ชัดเจน

ทำทันที



ความเป็นไปได้ที่จะพิชิตเป้าหมายให้ง่ายขึ้น



- ❖ ตระหนักเสมอว่า การมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตย่อมดีกว่าไม่มี
- ❖ การตั้งเป้าหมายเริ่มจากความปรารถนา (ความต้องการ) แล้วปรับให้ได้ตามหลัก DSMART (มีแนวทางปฏิบัติ)
- ❖ เป้าหมายที่มาจากตัวเราเองจะเป็นสิ่งที่จูงใจมากกว่า
- ❖ การตั้งเป้าหมายควรเริ่มจากเป้าหมายที่ง่ายแล้วพัฒนาเป็นเป้าหมายที่ยาก (เล็กไปหาใหญ่ ง่ายไปหายาก)
- ❖ ตั้งเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนโดยเริ่มจากภาพรวมไปหาภาพย่อย (หลักไปหาองค์ประกอบ)

การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)



การกล้าแสดงออกของแต่ละบุคคล สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 แบบ คือ

1. ไม่กล้าแสดงออก (Passive Behavior)
2. การแสดงออกในทางก้าวร้าว (Aggressive Behavior)
3. การแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Passive Behavior)



❖ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่กล้าที่จะคิดหรือแสดงออกความรู้สึกของตนอย่างที่เราควรจะเป็น ไม่กล้าทำอย่างที่คิด อย่างที่ตนต้องการ จึงยอมรับความผิด ยอมลดคุณค่าตนเองลงเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดความขัดแย้งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากเหตุผลหลายประการ เช่น

- การคิดว่าการแสดงออกอย่างชัดเจนเป็นการแสดงออกของคนที่กำลังก้าวร้าว จึงไม่พยายามจะแสดงออก
- ความเข้าใจผิดว่าการไม่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้สุภาพอ่อนโยน
- การไม่ตระหนักถึงสิทธิของตนว่า บุคคลมีสิทธิที่จะแสดงออกซึ่งความรู้สึกและการกระทำตามความต้องการของตนที่ไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น
- การเข้าใจผิดว่า การไม่แสดงออกเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น และใช้ความเกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่รบกวนตนเอง
- ขาดทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม มีความวิตกกังวล หรือเกิดจากการอบรมสั่งสอนของครอบครัว

การแสดงออกอย่างก้าวร้าว (Aggressive Behavior)



คือการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้ภาษาหรือท่าทางที่ก้าวร้าว รุนแรง ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ คุกคามสิทธิของผู้อื่น ต้องการเอาชนะหรือทำให้ผู้อื่นเสียหายหรือลดคุณค่าของคนอื่นลง ซึ่งอาจสร้างความไม่พอใจให้กับบุคคลอื่น และอาจทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่ดี ซึ่งอาจเป็นต้นเหตุให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ โดยอาจมีสาเหตุมาจาก

- ความต้องการแสดงอำนาจ
- การแสดงความเข้มแข็งเพื่อปกป้องจุดอ่อนหรือความอ่อนแอของตนเอง
- การมีประสบการณ์หรือเรียนรู้พฤติกรรมก้าวร้าวจากบุคคลคนรอบตัว
- การขาดการเสริมแรงสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสม
- การขาดการฝึกหัดการแสดงออกอย่างเหมาะสม
- ขาดการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)



- ❖ เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และความ ต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ตรงตามความเป็นจริง และมีความเหมาะสม ไม่รุกรานสิทธิของตนเองและผู้อื่น มีความ รับผิดชอบต่อผลของพฤติกรรมของตนเอง บุคคลที่มีการ แสดงออกอย่างเหมาะสมมักเป็นผู้ที่มีทัศนคติและความรู้สึกต่อ ตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ใน คุณค่าของตนเอง

พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)



❖ สรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- การยอมรับการชมเชย (Accept Compliment)
- การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk)
- การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly)
- การขอร้องผู้อื่นให้แสดงความกระจ่าง หรือให้ความชัดเจนมากขึ้น (Ask for Clarification)
- การถามถึงเหตุผล (Ask Why)
- การกล่าววาจาเพื่อรักษาสีหิขของตนเอง (Speak for Keeping Right)
- การแสดงความไม่เห็นด้วย (Express for Disagreement)
- การแสดงความมั่นคง (Express Stability)
- หลีกเลี่ยงที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุกๆ ความเห็น (Avoid to Clarify Every Your Reason)