

รายงานผลการประชุม อบรม สัมมนาและศึกษาดูงาน

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ภายในประเทศ ต่างประเทศ

ชื่อ นางสาวเบญจสิริยา ปานบุญญเดช ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา

เรื่องที่ประชุม/อบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตัว | Personality Psychology and Adjustment รหัสวิชา PIM: PIM001 ระยะเวลาการฝึกอบรมจำนวน 10 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์นพมาศ ปลัดทอง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์อังคณา ศิริอำพันธกุล และอาจารย์พิมลมาศ เนตรมัย

วันที่ 28 กรกฎาคม 2564 สถานที่ ผ่านระบบออนไลน์ ลิงก์ <https://lms.thaimooc.org/>

หน่วยงานที่จัด ThaiMOOC ค่าใช้จ่าย -

คุณวุฒิที่ได้รับ สมรรถนะด้านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

สรุปรายละเอียดเนื้อหาการประชุม/อบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน

บทที่ 1: ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ (Personality) ตามแนวคิดทางจิตวิทยา

บุคลิกภาพ

- เป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นในตัวบุคคลรวมทั้งภายนอกที่สังเกตเห็นได้ และภายในที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง

- แบบแผนของพฤติกรรม การแสดงออกของพฤติกรรมบ่อยครั้ง จนเกิดเป็นบุคลิกภาพของคน ๆ นั้น

- ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือ ลักษณะภายนอกและลักษณะภายใน

ลักษณะภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย กิริยามารยาท การยืน การเดิน การนั่ง และวิธีการพูดจา เป็นต้น

ลักษณะภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจจะทราบได้จากการอนุมานพฤติกรรม เช่น ระดับสติปัญญา ความถนัด อารมณ์ ความรู้สึก ทักษะ ทักษะคิด และความเชื่อ เป็นต้น

สรุป

การเรียนรู้ในรายวิชา จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตัว จะใช้องค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา มาทำความเข้าใจบุคลิกภาพของคน ซึ่งมีความแตกต่างกันซึ่งบุคลิกภาพของคนนั้น ก็จะมีลักษณะที่สังเกตเห็นร่วมกันได้หรือสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตา แต่เป็นลักษณะภายใน คือจิตใจของมนุษย์นั่นเอง

องค์ประกอบของบุคลิกภาพ

องค์ประกอบแห่งบุคลิกภาพ อันประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ

1. **รูปลักษณ์ (Appearance)** การกระทำ (Performance) ศักยภาพ (Potentiality) รูปลักษณ์จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญ ในการสร้างความประทับใจครั้งแรกหรือ First impression

2. **การกระทำ (Performance)** คือ การแสดงออกโดยพฤติกรรมของแต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นสีหน้า ท่าทาง การกระทำต่าง ๆ ยืน เดิน นั่ง วิธีการพูด รวมไปถึงมารยาททางสังคม

3. **ศักยภาพ (Potentiality)** เป็นองค์ประกอบจากภายในของบุคคล สามารถมองได้จากวิถีคิด และแสดงออกมาเป็นการกระทำซึ่งมีผลจากภูมิหลัง หรือประสบการณ์ ที่สำคัญคือ คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่ดี ดังนั้นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีควรจะต้องเป็น “คนดี” ของสังคมด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะพิสูจน์ความมีบุคลิกภาพที่ดีของบุคคลอย่างแท้จริง

ประเภทของบุคลิกภาพ แบ่งเป็น 3 ประเภท

ประเภทที่ 1 แบ่งตามลักษณะของพฤติกรรม

ประเภทที่ 1

แบ่งตามลักษณะของพฤติกรรม



ชอบเก็บตัว
ขี้อาย
ชอบความสงบ
ไม่วุ่นวาย
ไม่ค่อยพูด

INTROVERT



เปิดเผย
ชอบแสดงออก
เข้าสังคม
ชอบงานสังสรรค์

EXTROVERT

ประเภทที่ 2 แบ่งตามลักษณะของบุคลิกภาพ

ประเภทที่ 2

แบ่งตามลักษณะของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพภายใน (Internal personality)

คือลักษณะของบุคคล ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตา

อาจทราบด้วยการอนุมาน จากการแสดงออกภายนอก

♥ แรงจูงใจ

♥ คำนิยม

♥ ความเชื่อมั่นในตนเอง



♥ ทัศนคติ

♥ ความเชื่อ

รูปร่างหน้าตา

การแต่งกาย

การปรากฏตัว



กริยาท่าทาง

การใช้คำพูด

บุคลิกภาพภายนอก (External personality)

คือลักษณะของบุคคล ที่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตา

ประเภทที่ 3 แบ่งตามโครงสร้างของร่างกาย

ประเภทที่ 3

แบ่งตามโครงสร้างของร่างกาย

อ้วนกลม : Endomorphy



- ชอบรับประทาน
- แสวงหาความสุขทางกาย
- ชอบพักผ่อน
- ชอบเข้าสังคม
- สนุกสนาน

สูงใหญ่ : Mesomorphy



- เป็นนักกีฬา
- ชอบออกกำลังกาย
- ชอบการผจญภัย
- มีพลังมาก
- คล่องแคล่วว่องไว

ผอมบาง : Ectomorphy



- ชอบอยู่ตามลำพัง
- ไวต่อความรู้สึก
- ชี้น้อยใจ

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

เมื่อเราต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม การแสดงออกทางบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ที่แต่ละคนได้รับในฐานะการเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสังคม เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญ การพัฒนาบุคลิกภาพจึงเป็นความรู้ที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของบุคคล

แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

1. พันธุกรรม จะได้รับการถ่ายทอด คุณลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษ ประกอบด้วยลักษณะทางกาย โรคบางชนิด และระดับสติปัญญา

2. สภาพแวดล้อม คือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อม คลอบคลุม 3 ระยะ ได้แก่สภาพแวดล้อมก่อนคลอด สภาพแวดล้อมระหว่างคลอด และสภาพแวดล้อมหลังคลอด

3. กระบวนการขัดเกลาทางสังคม (สังคมประกิต) การขัดเกลาทางสังคมมี 2 วิธีคือ

1. การขัดเกลาโดยตรง เช่น การอบรมสั่งสอนของบิดามารดา การศึกษาความรู้จากครูอาจารย์ เป็นต้น

2. การขัดเกลาโดยอ้อม เช่น การรับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อมวลชน

สรุปได้ว่า การที่บุคคลแต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันนั้น เป็นผลมาจากปัจจัยหลายๆอย่างทั้ง พันธุกรรม สังคม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูที่เป็นปัจจัยสำคัญ

ปัจจัยด้านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม

1) กระบวนการขัดเกลาทางสังคม

2) สภาพภูมิศาสตร์

3) สภาพการเมืองการปกครอง

4) สภาพเศรษฐกิจ

5) วัฒนธรรมประเพณีในสังคม

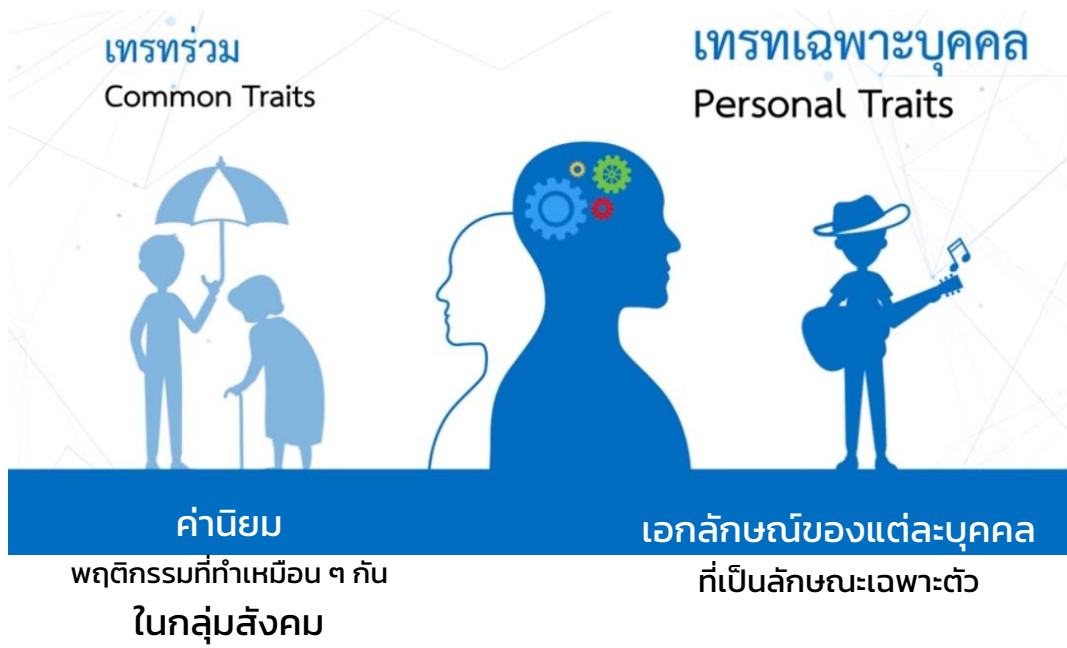
6) สถานภาพและบทบาทของบุคคล

บทที่ 2: ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ กลุ่มคุณลักษณะ (Trait Personality Theory)

ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ ในกลุ่มคุณลักษณะ หรือในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Trait Personality Theory ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพไว้ว่า เป็นสิ่งที่สามารถทำความเข้าใจและระบุคุณลักษณะที่เป็นพื้นฐานในการเกิดพฤติกรรมโดยเน้นคุณลักษณะพิเศษบางอย่างของบุคคลที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

กอร์ดอน ออลพอร์ต เขาเชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลถูกกำหนดจากเทรท (Traits) เทรทเป็นลักษณะนิสัยหรือความเคยชิน เช่น ความเป็นมิตรความมักใหญ่ใฝ่สูง ขี้อาย ช่างเจรจา และลักษณะอื่น ๆ



ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ หรือ Psychoanalysis Theory นักจิตวิทยาคนสำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

การทำงานของจิต



จากระดับของจิต
มาสู่โครงสร้างของบุคลิกภาพ
ประกอบไปด้วย 3 อย่าง



ID	Ego	Super Ego
Devil หรือ ปีศาจ	คน	เทวดาหรือนางฟ้า
		
สะท้อนส่วนที่ทำงานเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ พลังแห่งความพึงพอใจ โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือความถูกต้องดีงาม	เป็นพลังแห่งการใช้เหตุผล การรับรู้ข้อเท็จจริง	เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณงามความดี คุณธรรม จริยธรรม หรือ ค่านิยมอันดีงามของสังคม

พัฒนาการบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Freud

บุคลิกภาพมีการพัฒนาตามลำดับขั้นตอนเหมือนพัฒนาการด้านอื่น ๆ เริ่มต้นจากวัยทารกจนกระทั่งวัยชรา หากในแต่ละช่วงวัยได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม พัฒนาการทางบุคลิกภาพก็จะมีพัฒนาการเป็นไปตามปกติ แต่หากไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสมทั้งสภาวะที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล พัฒนาการทางบุคลิกภาพมี 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นปาก (Oral Stage) พัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ในขั้นนี้เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงหนึ่งขวบ ความสุขหรือความพึงพอใจของวัยทารกอยู่ที่การได้ดูดนมมารดา หากได้รับการตอบสนองมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะทำให้เกิดการตรึงแน่นของพฤติกรรม (Fixation) เช่น ชอบดูดนิ้ว ดูดปากกา ดินสอ กัดเล็บ พุดมาก ปากจัด จะมีบุคลิกภาพที่ยอมตามผู้อื่น คอยพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่น ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความมั่นใจ มักจะมองโลกในแง่ดีหรือร้ายจนเกินไป บุคลิกภาพในการชอบรับเกิดจากการถูกเอาใจมากเกินไป เรียกว่า **The Oral receptive Character** ทำให้กลายเป็นการพึ่งพาผู้อื่นในการหาความสุข

ขั้นที่ 2 ขั้นทวารหนัก (Anal Stage) อยู่ในระยะ 2 – 3 ขวบ ความสุขที่ได้รับจากทางปากจะเปลี่ยนมาเป็นบริเวณขั้วถ่าย เด็กเริ่มพัฒนาความพร้อมทางกล้ามเนื้อขั้วถ่ายให้แข็งแรงขึ้น ปัญหาเรื่องการฝึกขั้วถ่ายส่งผลให้เป็นคนเจ้าระเบียบเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย ละเอียดลออ หรือเป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามคือ ไม่มีระเบียบ ทำความสกปรกและจะมีปฏิกริยาที่ต่อต้านสังคม ชัดขึ้น ดื้อดึง ทรชนถี่เหนียว หรือมีบุคลิกภาพแบบเผด็จการ ต้องการมีอำนาจมาก ใจแคบ มือคด

ขั้นที่ 3 ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) อยู่ในระยะ 3 – 6 ขวบ ความสุขจากอวัยวะเพศ เด็กต้องการความใกล้ชิดจากพ่อแม่หรือคนเลี้ยงดู เพื่อเป็นแบบในการปรับตัว **เด็กชายติดแม่** และรักแม่มาและต้องการที่จะเป็นเจ้าของแม่แต่เพียงคนเดียว จึงเกิดการเรียนแบบพ่อ ซึ่งเด็กผู้หญิงจะติดพ่อ **เรียนแบบแม่**

ขั้นที่ 4 ขั้นแอบแฝง (Latency Stage) อยู่ในระยะ 6 – 12 ขวบ เป็นระยะก่อนที่จะพัฒนาถึงวัยหนุ่มสาว การให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางเพศได้ลดลง เด็กมักจะร่วมกลุ่มดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นความสนใจและพึงพอใจทางเพศ (Genital Stage) อยู่ในระยะ 12 – 15 ขวบ เป็นระยะหนุ่มสาว เริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม เป็นระยะพัฒนาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ถ้าบุคคลมีพัฒนาการมาถึงขั้นที่ 5 และมีสุขภาพจิตดี มีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สามารถรักได้อย่างแท้จริง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใกล้ชิดสนิทสนม เชื่อถือ ไว้วางใจ พึงพอใจในความสุขของบุคคลที่ตนรัก รวมทั้งความรักในเรื่องทางเพศด้วย
2. สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เต็มความสามารถและศักยภาพของตน ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมายและมีความหวัง

ทฤษฎีบุคลิกภาพ กลุ่มพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ กลุ่มพฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยา ได้แก่ บี เอฟ สกินเนอร์ (B.F. Skinner)

1. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ Operant Conditioning Learning
2. กฎแห่งการเสริมแรง Reinforcement

บุคลิกภาพของมนุษย์ตามแนวคิดของสกินเนอร์ ะปนอยู่กับทฤษฎีการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ หรือ Operant Conditioning Learning และกฎแห่งการเสริมแรง หรือ Reinforcement

การเสริมแรงมี 2 ประเภท คือ การเสริมแรงทางบวก และการและการเสริมแรงทางลบ

1) **การเสริม แรงทางบวก (Positive Reinforcement)** คือ การเสริมแรงโดยให้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและช่วยให้เกิดการตอบสนองเพิ่มขึ้น เช่น การให้รางวัล หรือการให้คำชมเชย เป็นต้น

2) **การเสริม แรงทางลบ (Negative Reinforcement)** คือ การเสริมแรงที่เกิดจากการนำสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการออกไป ทำให้การตอบสนองมีพลังขึ้น

วิธีการให้การเสริมแรงมี 2 ลักษณะ คือ เสริมแรงทุกครั้งที่มีการตอบสนองที่ถูกต้อง และ เสริมแรงแบบครั้งคราว **ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมแรง**

1. **Timing** การเสริมแรงต้องทำทันที เช่น แพนตัดผมมาใหม่ต้องชมทันที ถ้าช้า จะถูกตำหนิ
2. **Magnitude & Appeal** การเสริมแรงต้องตอบสนองความต้องการอย่างพอเหมาะ อย่ามากไปหรือน้อยไป
3. **Consistency** การเสริมแรงต้องให้สม่ำเสมอ เพราะจะได้รู้ว่าทำแล้วต้องได้รับการเสริมแรงอย่างแน่นอน

ทฤษฎีบุคลิกภาพ กลุ่มมนุษยนิยม (Humanist Theory)

นักจิตวิทยาคนสำคัญ ได้แก่ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

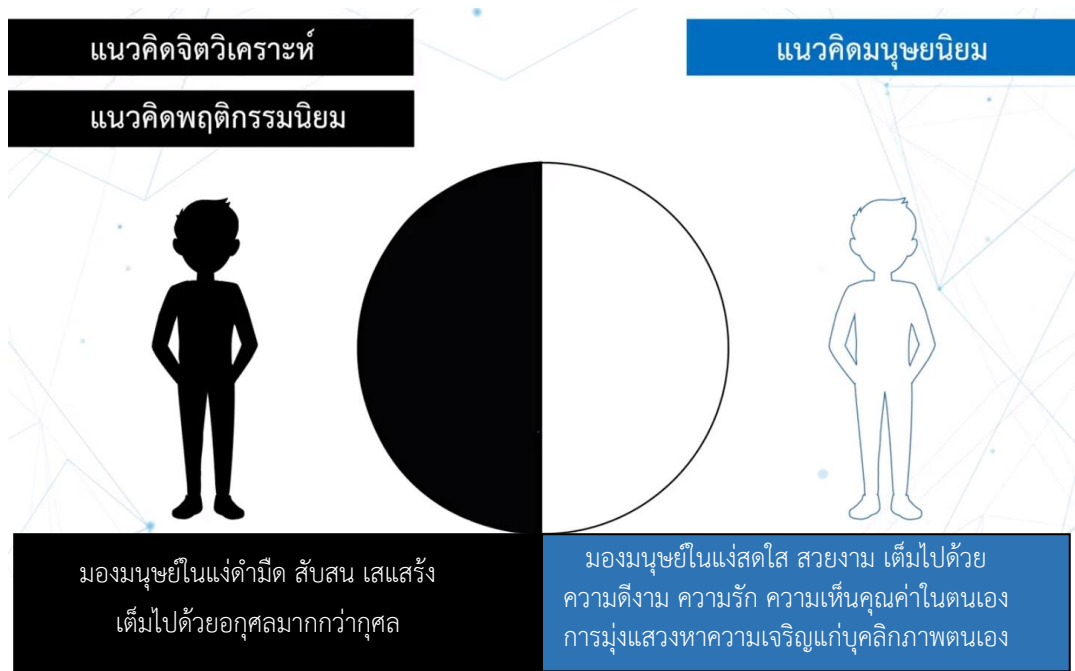
ฐานแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยม มีมุมมองในแง่ธรรมชาติที่ติงามของมนุษย์ ความใฝ่ดี และความต้องการพัฒนาบุคลิกภาพของตนไปสู่สภาวะที่ดีกว่า

แรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นต่ำไปจนถึงขั้นสูงสุด มีทั้งหมด 5 ขั้นตอนด้วยกัน



ที่มาจาก : <https://lms.thaimooc.org/>

สรุป



บทที่ 3: การวัดและประเมินบุคลิกภาพ

การวัดและการประเมินบุคลิกภาพ คือการพยายามอธิบาย ความเป็นตัวตนของบุคคลโดยใช้วิธีการศึกษา อย่างมีระบบระเบียบ มีจุดประสงค์สำคัญ คือ ต้องการให้ตัวตน ได้รู้ว่าตัวเองนั้นเป็นอย่างไร รวมไปถึง สามารถที่จะเข้าใจผู้อื่น และนำข้อมูลเหล่านี้เป็นพื้นฐาน สำหรับการพัฒนา และปรับปรุงบุคลิกภาพต่อไป

วิธีการวัดและประเมินบุคลิกภาพสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. การวัดและประเมินบุคลิกภาพแบบทั่วไป
2. การวัดและการประเมินบุคลิกภาพทางจิตวิทยา

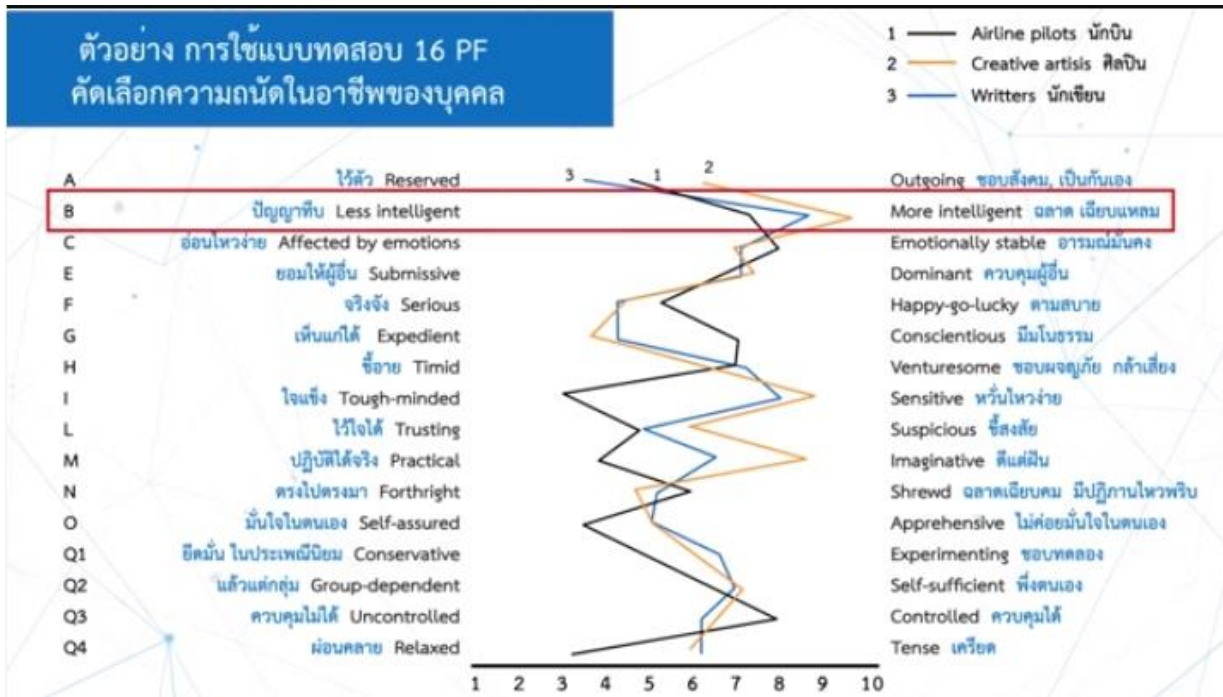
วิธีการวัดและการประเมินบุคลิกภาพแบบทั่วไป (โดยต้องปราศจากอคติส่วนตัว)

1. การสังเกต
2. การสัมภาษณ์
3. แบบสอบถาม

การวัดและการประเมินบุคลิกภาพตามแนวจิตวิทยา (เหมาะกับผู้เชี่ยวชาญ หรือนักจิตวิทยา)

แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF From A (The Sixteen Personality Factor Questionnaire) ของ เรย์ มอนต์ ปีแคทเทิลส์

16 PF เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพซึ่งเป็นแบบตัวเลือกจะมีข้อความและมีตัวเลือกให้เลือกตอบ แต่ละข้อ จะวัดลักษณะบางอย่างใน 16 ลักษณะ



แบบวัดบุคลิกภาพ mbti โดย Katherine Briggs และ Isabel Myers

ได้พัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีของจุง เรียกว่า Myers - Briggs Type Indicator แบบวัดนี้ได้รับความนิยมใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน

โดยมากใช้ในการวัดความชอบในอาชีพและความสนใจหรือลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นตัวเด่นเด่นชัดของตัวเอง

แบบวัดนี้แต่ละบุคคลเป็น 4 มิติคือ

<p>E Extroversion เปิดเผย แสดงตัว</p>	<p>S Sensing ใช้ประสาทสัมผัส</p>
<p>I Introversion เก็บตัว</p>	<p>N iNtuition หยั่งรู้</p>
<p>T Thinking ใช้ความคิด</p>	<p>J Judgement ตัดสินใจ</p>
<p>F Feeling ใช้ความรู้สึก</p>	<p>P Perception รับรู้</p>

1. คิดว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร ?



E Extroversion

- ชอบเข้าสังคม
- ชอบทำกิจกรรม
- สนใจทุกอย่างที่พบเห็น
- ใช้ชีวิตตามสังคมและสภาพแวดล้อม

I Introversion

- ไม่ชอบสูงส่งกับคนอื่น
- เป็นคนที่เงียบขรึม
- ชอบคิดอะไรลึกซึ้ง
- ใช้ชีวิตตามความคิดและความรู้สึกของตัวเอง

2. เมื่อคุณต้องทำงาน คุณจะพิจารณางานของคุณจากอะไรเป็นหลัก ?



S Sensing

- รับรู้และเชื่อข้อมูลจากประสาทสัมผัส
- อยู่กับความจริง
- ใส่ใจกับรายละเอียดและข้อเท็จจริง
- ใช้แบบแผนในการแก้ปัญหา
- มีเหตุผล

N iNtuition

- รับรู้และเชื่อข้อมูลจากการคาดการณ์
- มองไกลกว่าความจริง
- คาดคะเนความน่าจะเป็น
- ชอบหาวิธีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา
- มีจินตนาการ

3. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น คุณจะแก้ปัญหาด้วยวิธีใด ?



T Thinking

- ชอบใช้เหตุผลในการตัดสินใจ
- มีความคิดที่เป็นระบบ มีระเบียบขั้นตอน
- เน้นความยุติธรรม
- ชอบวิเคราะห์วิจารณ์เพื่อหาความชัดเจน
- ให้ความสำคัญกับเป้าหมายเป็นอันดับแรก

F Feeling

- ตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึก
- ทำตามอารมณ์
- เน้นความปรองดอง
- อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์
- ให้ความสำคัญกับผู้อื่นเป็นอันดับแรก

4. คุณมีวิธีการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างไร ?



Judgment

- ✓ ดำเนินชีวิตอย่างมีขั้นตอน
- ✓ ชอบความชัดเจน
- ✓ ควบคุมชีวิตตัวเองได้ดี
- ✓ ชอบใช้ชีวิตอย่างมีโครงสร้าง
- ✓ ชอบควบคุมคนอื่น



Perception

- ✓ ดำเนินชีวิตแบบสบายๆ
- ✓ ยืดหยุ่น
- ✓ ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์
- ✓ ไม่ชอบระเบียบเคร่งครัด
- ✓ อยากเข้าใจคนอื่นมากกว่าควบคุม

ลักษณะการตอบของแบบวัดชุดนี้จะเป็นการให้ผู้ตอบเลือกตัวอักษร 1 ใน 2 ตัว ที่ตรงกับลักษณะของตัวเองมากที่สุด ทำยที่สุดแล้วผู้ตอบจะมีอักษร 4 ตัว (จากการเลือก 8 ตัว) สามารถแปลผลได้ดังนี้

ISTJ มีลักษณะจริงจัง ระเบียบขี้น ประสิทธิภาพสำเร็จได้จากความตั้งใจจริง และมีความละเอียดรอบคอบ เป็นคนพูดจริงทำจริง มีระเบียบ มีขั้นตอนในการทำงาน ยึดถือสิ่งที่เห็นจริง และไว้ใจได้ จะควบคุมให้ทุกสิ่งที่ตนรับผิดชอบได้เรียบร้อย มักตัดสินใจโดยตนเองว่าสิ่งใดควรให้ความเอาใจใส่ โดยไม่สนใจต่อสิ่งที่มารบกวน หรือคำทักท้วงใดๆ

ISTP มีลักษณะภายนอกดูเยือกเย็น เงียบ สำรวม ช่างสังเกต และวิเคราะห์ชีวิตด้วยความสนใจใคร่รู้ และมักจะมีมุขตลกขบขันของตัวเอง แสดงออกมาโดยไม่คาดคิด ปกติสนใจในเรื่องที่มีเหตุผล มักจะมีคำถามว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ในการพิจารณาความจริง จะยึดหลักการของเหตุและผล

ISFJ มีลักษณะเงียบขี้น เป็นมิตร มีความรับผิดชอบ และมีคุณธรรม ทำงานอย่างอุทิศตนเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ มักให้ความช่วยเหลือต่อกลุ่มอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เป็นคนละเอียดรอบคอบ ระมัดระวัง และแม่นยำ ไม่สนใจเรื่องเทคนิค สามารถจดจำรายละเอียดได้ดี มีความซื่อสัตย์ เกรงใจผู้อื่น มีความเข้าใจในชีวิต และให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของผู้อื่น

ISFP มีลักษณะสงบเสงี่ยม ดูเป็นมิตร อารมณ์อ่อนไหว มีเมตตา ถ่อมตัวในเรื่องความสามารถ มักหลบหลีกการโต้แย้ง จะไม่บีบบังคับความคิดเห็นหรือค่านิยมของคนอื่น ไม่ชอบเป็นผู้นำ แต่จะเป็นผู้ตามที่ดี การทำงานให้สำเร็จจะทำตามสบาย เพราะจะสนุกอยู่กับภาวะปัจจุบัน และจะไม่ยอมเสียความรู้สึกไปกับความรีบร้อน หรือการบีบบังคับ

INFJ มีลักษณะเป็นผู้มีความพากเพียร ริเริ่ม และมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งที่ปรารถนาให้สำเร็จ จะทุ่มเทความสามารถทั้งหมดในการทำงาน เด็ดเดี่ยว ซื่อตรง ห่วงใยผู้อื่น เชื่อมั่นในหลักการของตนเอง จึงมักจะได้รับเกียรติและความเชื่อถือจากผู้อื่นในการตัดสินใจ

INFP มีลักษณะเต็มไปด้วยความกระตือรือร้นและจริงจัง ซื่อสัตย์ แต่จะถ่อมตัว ไม่ค่อยพูด มักสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ ความคิด ภาษา และโครงการอิสระที่ตนเองริเริ่มขึ้น ดูเหมือนว่าจะทำงานมากเกินไป แต่ใน

ที่สุดก็ทำทุกสิ่งจนสำเร็จ เป็นมิตรแต่ไม่ค่อยแสดงออก ไม่ค่อยยึดติดหรือให้ความสำคัญกับวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

INTP มีลักษณะเงียบ สำรวม และระมัดระวัง สนใจเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับทฤษฎีหรือวิทยาศาสตร์ ชอบการแก้ปัญหาแบบตรรกะ และการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้ความคิดและเหตุผล ให้ความสนใจในงานสังคมหรือการพูดคุยเพียงเล็กน้อย มีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ มีความต้องการอาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจเพื่อที่จะนำความสนใจนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์

INTJ มีลักษณะเป็นตัวของตัวเองสูง มีพลังความคิด และจุดมุ่งหมายในสิ่งที่ตนสนใจ จะมีพลังในการจัดการเพื่อทำงานนั้นให้สำเร็จ เป็นคนช่างสงสัย ช่างพินิจพิเคราะห์ รักอิสระ มีความมุ่งมั่นจนกระทั่งบางครั้งดูเหมือนดันทุรง รู้จักมองข้ามสิ่งเล็กน้อยเพื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่สำคัญกว่า

ESTP มีลักษณะเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น ไม่ค่อยวิตกกังวล สนุกกับเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา มีแนวโน้มที่จะชอบเครื่องจักรกล และการกีฬาที่มีผู้อื่นร่วมกิจกรรมด้วย ปรับตัวง่าย อดทน ให้คุณค่าแนวอนุรักษ์นิยม ไม่ชอบการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ยืดเยื้อ มักเป็นเลิศในการควบคุมดูแลอุปกรณ์เครื่องจักร

ESFP มีลักษณะชอบสังคม เข้ากับคนง่าย มีมนุษยสัมพันธ์ สนุกสนานได้กับทุกสิ่ง สามารถทำให้ผู้อื่นสนุกสนาน ชอบการกีฬา และการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นจริงขึ้นมา รับรู้สนใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมักชอบเข้าไปมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น มักจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าเข้าในทฤษฎี เป็นเลิศในการใช้สามัญสำนึก ปฏิบัติการเกี่ยวกับวัตถุและบุคคลได้ดี

ESTJ มีลักษณะเป็นคนพูดจริงทำจริง นิยมสิ่งที่จับต้องได้ มีหัวคิดด้านธุรกิจหรือด้านเครื่องจักรกล ไม่ค่อยสนใจวิชาการที่เห็นว่าไม่มีประโยชน์ แต่สามารถปรับตัวและทำงานนั้นได้เมื่อจำเป็น ชอบในการจัดการและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ จึงอาจเป็นนักบริหารที่ดีได้ ถ้าคำนึงถึงความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นบ้าง

ESFJ มีลักษณะจิตใจอบอุ่นอารี ช่างพูด มีมนุษยสัมพันธ์ ชื่อตรงชอบที่จะช่วยเหลือผู้อื่น จึงเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีความกระตือรือร้น ต้องการความปรองดอง และอาจสร้างบรรยากาศนั้นให้เกิดขึ้นได้ ชอบทำสิ่งที่ดีให้กับบุคคลอื่น จะทำงานได้ดีเมื่อได้รับคำชม หรือได้รับการสนับสนุน

ENFP มีลักษณะกระตือรือร้นสูง มองโลกในแง่ดี ช่างคิดช่างฝัน สามารถทำได้เกือบทุกสิ่งที่สนใจ มักแก้ปัญหาที่ยากได้อย่างรวดเร็ว และสามารถช่วยผู้อื่นในการแก้ปัญหา มักชอบทำงานที่ต้องใช้ความสามารถในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้ามากกว่าการวางแผน มีความสามารถในการหาเหตุผลโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ

ENTP มีลักษณะคล่องแคล่ว ช่างคิด มักเก่งในหลาย ๆ ด้าน มีอิทธิพลต่อกลุ่มสูง มีความตื่นตัว มักพูดจาขวานผ่าซาก อาจโต้เถียงช่าง ๆ คู ๆ เพื่อความสนุก มีสติปัญญาดีในการแก้ปัญหาใหม่ ๆ และท้าทาย ไม่ให้ความสำคัญต่องานที่ต้องทำเป็นแบบแผนซ้ำ ๆ อาจจะไปหาความสนใจใหม่ครั้งแล้วครั้งเล่า มักเปลี่ยนความสนใจไปสู่สิ่งใหม่ ๆ เสมอ เป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยทักษะในการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลต่อสิ่งที่ตนต้องการ

ENFJ มีลักษณะชอบโต้ตอบ มีความรับผิดชอบสูง ห่วงใยต่อความคิดและความต้องการของผู้อื่น จัดการสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจและเต็มที่ โดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็น หรือนำการ

อภิปรายกลุ่มอย่างคล่องแคล่วและมีหลักการ เป็นคนชอบเข้าสังคม กว้างขวาง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มักมีความอ่อนไหวตามคำชม และคำวิพากษ์วิจารณ์

ENTJ มีลักษณะจริงจัง เปิดเผย ตัดสินใจเด็ดขาด มีลักษณะของผู้นำ มักมีความสามารถในการพูดอย่างมีเหตุผลและชาญฉลาด เช่น การพูดในที่ชุมชน สนใจข่าวสารรอบตัว และสนใจที่จะเพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเองเสมอ บางครั้งอาจแสดงความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่จริง

การแปลผลเกี่ยวกับอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพแต่ละแบบ

ISTJ : เหมาะกับนักบัญชี นักธุรกิจ นักกฎหมาย นิติกร ผู้พิพากษา ทันตแพทย์ ทหาร โปรแกรมเมอร์ ผู้ปฏิบัติการทั่วไป นักเศรษฐศาสตร์

ISTP : เหมาะกับช่างฝีมือ ช่างก่อสร้าง ช่างเครื่องยนต์ ผู้รักษาความปลอดภัย นักสถิติ

ISFJ : เหมาะกับผู้นำทหาร ผู้จัดการ นักสืบ ตำรวจปฏิบัติการ ผู้บัญชาการตำรวจ ครู ผู้พิพากษา นักบัญชี นักเศรษฐศาสตร์ นักธุรกิจ พยาบาล บรรณาธิการ บรรณารักษ์ พระ หมอสอนศาสนา นักตกแต่งภายใน เลขานุการ

ISFP : เหมาะกับนักดนตรี ครู ศิลปิน บรรณารักษ์ นักสังคมสงเคราะห์ ผู้แต่งเพลง นักเขียน

INFJ : เหมาะกับเสมียน นักจิตวิทยา จิตแพทย์ นักดนตรี นักเขียน นักสังคมสงเคราะห์ ครู แพทย์ ศิลปิน

INFP : เหมาะกับครู นักดนตรี นักแสดง นักหนังสือพิมพ์ นักแปล นักจิตบำบัด พระ นักวิจัยทางวิทยาศาสตร์

INTP : เหมาะกับนักวิทยาศาสตร์ สถาปนิก อาจารย์มหาวิทยาลัย แพทย์ นักเคมี นักกฎหมาย ครู นักชีววิทยา นักคณิตศาสตร์ นักคอมพิวเตอร์ วิศวกรออกแบบและพัฒนา

INTJ : เหมาะกับนักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ อาจารย์มหาวิทยาลัย วิศวกร แพทย์ โปรแกรมเมอร์ นักเศรษฐศาสตร์ นักประดิษฐ์ ผู้นำทหาร ผู้พิพากษา นักกฎหมาย

ESTP : เหมาะกับตำรวจ คนขับรถ นักสืบ โปรแกรมเมอร์ นักวิเคราะห์ นักสถิติ วิศวกร นักแสดง ช่างไม้ ช่างกล ผู้ประพันธ์เพลง นักบิน นักกีฬา ศิลปิน นักลงทุน

ESFP : เหมาะกับครูอนุบาล ครูประถม ผู้ดูแลเด็ก นักสังคมสงเคราะห์ ผู้แต่งเพลง นักเขียน

ESTJ : เหมาะกับนักลงทุน ตำรวจที่ทำงานศูนย์บัญชาการ ตำรวจสืบสวน นักกีฬา นักแสดง

ESFJ : เหมาะกับพยาบาล ครูประถม นักบัญชี นักเศรษฐศาสตร์ เลขานุการ นักกายภาพบำบัด ผู้ทำงานด้านศาสนา เจ้าหน้าที่การบิน ผู้ทำงานด้านสุขภาพ ผู้ทำงานธนาคาร

ENTJ : เหมาะกับนักบริหารในองค์กร นักวิทยาศาสตร์ โปรแกรมเมอร์ นักกฎหมาย ผู้พิพากษา นักลงทุน อาจารย์มหาวิทยาลัย

ENTP : เหมาะกับนักวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ โปรแกรมเมอร์ นักกฎหมาย นักออกแบบซอฟต์แวร์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักประดิษฐ์ วิศวกร นักลงทุน ช่างภาพ นักแสดง ตัวแทนฝ่ายขาย

ENFJ : เหมาะกับนักจิตวิทยา พระ ครู นักสังคมสงเคราะห์ นักการเมือง นักการทูต ผู้ให้คำปรึกษา นักเขียน

ENFP : เหมาะกับนักลงทุน นักจิตวิทยา นักเขียน นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง ครู นักวิทยาศาสตร์
วิศวกร

ข้อดีและปัญหาของแบบทดสอบชนิดฉายภาพจิต หรือโปรเจคตีฟ

ข้อดี

1. ทำให้ทราบบุคลิกภาพภายในของบุคคลได้รายละเอียด
2. ขณะทำการทดสอบไม่เกิดความเครียด
3. สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท

ปัญหา

1. ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น
2. เปรียบเทียบค่าความเที่ยงต้องของผู้เชี่ยวชาญค่อนข้างต่ำ
3. ผู้แปลความยังขัดความเป็นปรนัย
4. ไม่มี Norms ไม่มีเกณฑ์ ตายตัว
5. บางครั้งผู้ทดสอบอาจไม่ตอบตรงความเป็นจริง อาจปกปิดความรู้สึกไว้ภายใน

บทที่ 4: วิธีการพัฒนาบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพภายนอก (External Personality) หมายถึง ลักษณะภายนอกที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนของแต่ละคน ซึ่งอาจหมายถึง สรีระทางกาย กิริยาท่าทางต่าง ๆ การเคลื่อนไหว รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ การแต่งกาย การใช้น้ำเสียง ศิลปะการพูด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นบุคลิกภาพภายนอกทั้งสิ้น ซึ่งบุคลิกภาพภายนอกสามารถปรับปรุงได้ง่ายและใช้เวลาไม่นาน

ความสำคัญของบุคลิกภาพภายนอก คือการที่บุคคลอื่นจะตัดสินว่าเราเป็นเช่นไรจากการแสดงออกของเรา อาจจะตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกัน (First impression) ดังนั้น การที่เรามีบุคลิกภาพที่ดีย่อมจะส่งผลดีให้เราได้ไปถึงเป้าหมายที่เราต้องการได้เร็วขึ้น

จุดเด่น จุดอ่อนของบุคลิกภาพในแต่ละ Generation

Generation Silent Generation คนที่เกิดอยู่ในช่วง พ.ศ. 2468 ถึง 2488 หรือช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2	
จุดแข็ง	จุดอ่อน
<ul style="list-style-type: none"> - รักดีต่อประเทศชาติและเจ้านาย - มีระเบียบแบบแผน - เคารพกฎหมาย - มีช่องทางสร้างรายได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ประชากรมีน้อย - ชีวิตความเป็นอยู่ยากลำบาก
Generation X หรือ Gen X คนที่เกิดอยู่ในช่วงพ.ศ. 2508 ถึงพ.ศ. 2522	
<ul style="list-style-type: none"> - มีแนวคิด - เป็นตัวของตัวเองสูง - ความคิดเปิดกว้างสร้างสรรค์ - มีความยืดหยุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> - มีแนวโน้มต่อต้านสังคม - ไม่ยึดติดขนบธรรมเนียม
Generation Y หรือ Gen Y คนที่เกิดในช่วงพ.ศ. 2523 ถึงพ.ศ. 2540	
<ul style="list-style-type: none"> - สนุกสนาน - มีความเป็นสากล - เปิดรับวัฒนธรรมต่าง ๆ - มีโอกาสทางการศึกษา - มีแนวคิดเป็นของตัวเอง - มีความคิดสร้างสรรค์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่อดทนต่องานที่ทำ
Generation Z หรือ Gen Z คนที่เกิดหลังพ.ศ. 2540	
<ul style="list-style-type: none"> - มีความสะดวกสบาย - อยู่ในสังคม Digital - ดำเนินชีวิตด้วยเทคโนโลยี 	<ul style="list-style-type: none"> - ขาด internet ไม่ได้
กลุ่มสุดท้าย Gen C เกิดจากกลุ่มคนกลุ่ม Baby Boomer และกลุ่ม Gen X	
<ul style="list-style-type: none"> - ปรับตัวตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป - ติดตามข่าวสารจากสื่อออนไลน์ - ระมัดระวังการแสดงความคิดเห็นในสื่อออนไลน์ 	

คำว่ารู้สึกประทับใจ เป็นความรู้สึกในแง่บวก แต่อาจจะเป็นความรู้สึกในด้านลบด้วยก็ได้ความประทับใจที่เรามีต่อคน หรือต่อเหตุการณ์ มันก็ขึ้นอยู่กับว่าในขณะนั้น เราได้รับข้อมูลครั้งแรกเป็นอย่างไรหรือในกรณี

เดียวกัน เรื่องเดียวกัน ความรู้สึกของคนสองคนต่อสิ่งเดียวกัน ก็อาจจะต่างกันเป็นหน้ามือกับหลังมือได้เช่นกันค่ะ มีการทดลองเกี่ยวกับความประทับใจเมื่อแรกพบของคน ผลการทดลองพบว่าความรู้สึก First impression หรือ ความรู้สึกประทับใจเมื่อแรกพบ

วิธีการพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

1. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน อย่างน้อย วันละ 30 นาที เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
 2. การควบคุมอาหาร และน้ำหนัก โดยเลือกรับประทานอาหารที่ดี และมีประโยชน์ ดูแลให้น้ำหนัก มีความสัมพันธ์กับส่วนสูง
 3. การแต่งกายและแต่งหน้า ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ ควรเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง รวมถึงเลือกสีของเสื้อผ้าให้เหมาะสม เครื่องประดับไม่ควรใช้มากเกินไปจนเกินงาม
 4. ดูแลไม่ให้มีกลิ่นปาก และกลิ่นตัว
 5. ฝึกศิลปะการพูดในสถานการณ์ต่าง ๆ
- การมีสุขภาพที่ดี หรือการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเองนั้น มีประโยชน์อย่างมาก ทั้งในส่วนของชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน ตลอดจนการดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นในสังคม ดังนั้น เรามาร่วมกันสร้างปรับเปลี่ยน และปรับปรุงบุคลิกภาพของเรา ให้ดูดี และน่าประทับใจ

หลักสำคัญในการปรับปรุงการพูด

1. อย่าพูดมากเกินไป
2. ใช้ภาษาที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. ใช้น้ำเสียงที่เหมาะสมและน่าฟัง
4. ใช้กิริยาที่เหมาะสม วางสีหน้าและยิ้มแย้มแจ่มใส

การฝึกนิสัยของการฟังที่ดี จะต้องปฏิบัติดังนี้

1. มีสีหน้าและท่าทางสนใจฟังในขณะที่ผู้พูดทำการพูด
2. ในขณะที่กำลังฟังหากมีคำพูดที่ไม่สบอารมณ์ ผู้ฟังควรสงบสติอารมณ์ของตนให้ได้
3. จับประเด็นคำพูดที่สำคัญให้ได้ และจดบันทึก
4. ไม่ควรสนใจ เสียงรบกวนใด ๆ ในขณะที่ฟัง
5. สรุปการพูดโดยทบทวนในใจ

บุคลิกภาพภายใน คือ ลักษณะภายในของบุคคลแต่ละคน ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ในทันที เช่น ความคิด ทักษะคติ ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความซื่อสัตย์ หรือคุณธรรมจริยธรรม สิ่งเหล่านี้สามารถรับรู้ได้ผ่านการแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งบุคคลต้องใช้ระยะเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกันพอสมควร บุคลิกภาพภายในมีความสำคัญ ในแง่ของการแสดงออกทางพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพภายนอกนั่นเอง

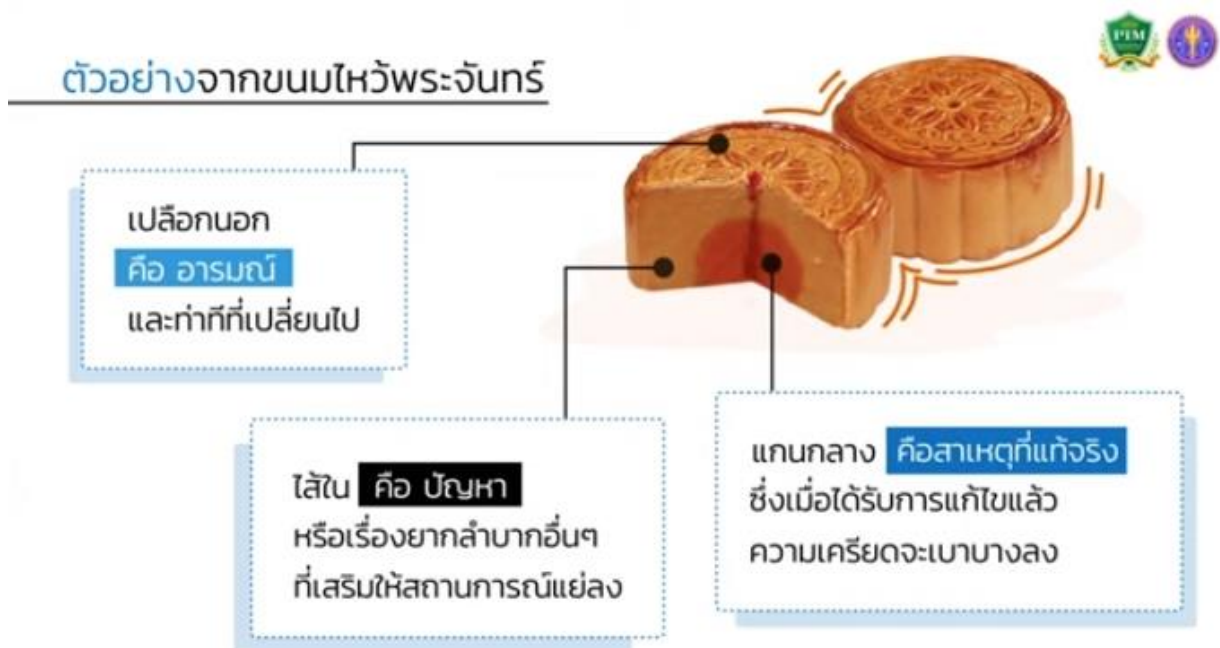
บุคลิกภาพภายใน จึงนับว่าเป็นแรงผลักดันหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะจะส่งผลให้การแสดงออกของมนุษย์ เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม

สุขภาพจิตคือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข และอาจขยายความออกไปอย่างกว้างๆ ได้ว่า สุขภาพจิต คือ สภาพของการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความสามารถส่วนบุคคลในการที่จะแก้ปัญหาของตนในแบบฉบับที่ตั้งอยู่บนรากฐานความเป็นจริง โดยอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคม

สุขภาพจิตดี ได้อย่างไร

1. **ฝึกฝนจิตใจ** ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้บอกเราไว้ว่า “**ใจสว่าง ใจสะอาด ใจสงบ ถ้ามีครบจึงเรียกว่า มนุสสา**” ทุกคนควรหมั่นฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองให้มั่นคง สุขุม เยือกเย็น มีเมตตา รู้จักให้อภัย และเข้าใจคนอื่น มองโลกในแง่ดี
2. **ฝึกปรับตน** รู้จักปรับความคิดของตนเองให้เป็นคนมีเหตุมีผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ปรับตนเองให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. **ฝึกพิจารณาตนเอง** สำรวจตนเองอยู่เสมอว่า ว่าตนเองนั้นมีข้อเสียตรงไหนข้อดีตรงไหน ก็เก็บเป็นกำลังใจเพื่อพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ส่วนข้อเสียก็ปรับปรุงแก้ไข
4. **ฝึกทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม** ผลการกระทำที่เกิดจากการช่วยเหลือสังคมหรือจากการกระทำคุณความดี ก็ส่งผลโดยตรงต่อจิตใจ ผู้กระทำนั้นก็มีมีความสุขใจ ภาคภูมิใจ และยังเป็นที่ยอมรับของคนอื่นด้วย
5. **ฝึกยอมรับและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต** ตามหลักพุทธศาสนาสอนว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีเกิดขึ้น ..ตั้งอยู่..และดับไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน จงใช้ชีวิตอย่างมีสติ และเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ

บทที่ 5: ความเครียดและการบริหารจัดการความเครียด



ความเครียดที่ดี คือ ความเครียดที่อยู่ภายใต้การควบคุมเป็นแรงผลักดันสู่ความสำเร็จ

ความเครียดที่ไม่ดี คือ ความเครียดที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ส่งผลร้ายต่อร่างกาย และจิตใจ

ความเครียดคืออะไร

“**อาการเครียด**” เป็นการตอบสนองปกติของร่างกาย เมื่อต้องประสบพบเจอกับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งหากเราสามารถปรับตัวสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงได้มาก ความเครียดก็จะลดน้อยลงโดยอัตโนมัติ ในทางตรงกันข้าม หากเราไม่สามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้เลย ความเครียดอาจเพิ่มสูงขึ้นจนเกินการควบคุมและแสดงผลออกทางร่างกาย เช่น เหงื่อออกมือ หงุดหงิด นอนไม่หลับ โมโหง่าย เป็นต้น

อาการเครียดของบุคคลมักเกิดขึ้นเมื่อ

- 1) บุคคลประสบความล้มเหลวในการทำบางสิ่ง
- 2) บุคคลถูกตัดสินและลดทอนคุณค่าจากกลุ่มคนอื่นๆ
- 3) บุคคลขาดแคลนศักยภาพหรือทรัพยากรในการปฏิบัติงาน
- 4) บุคคลสิ้นไร้การควบคุมในสถานการณ์
- 5) บุคคลแบกรับความคาดหวังสูงจากบุคคลอื่น

บทที่ 6: การปรับตัว

การปรับตัวที่ดี บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี มักมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยวิธีการที่น่าพึงพอใจ และสะท้อนความมีวุฒิภาวะ คำว่า “มีประสิทธิภาพ” คือ

- การใช้เวลาในการปรับตัวอย่างเหมาะสม
- มีการลงทุนทางด้านแรงงานกาย
- แรงงานใจ
- แรงงานความคิดเพื่อการปรับตัวอย่างพอเหมาะ
- รวมถึงได้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับความคาดหวัง

ตัวอย่าง ในสถานการณ์ที่เด็กนักเรียนสองคนต่างก็ต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ชอบเหมือนกัน นักเรียนที่มีทักษะการปรับตัวที่ดีจะสามารถบริหารจัดการเวลาในการทำรายงาน ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน และพักผ่อนได้ดีกว่านักเรียนซึ่งประสบปัญหาในการปรับตัว เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าบุคคลที่มีทักษะในการปรับตัวจะเลือกเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่ผลัดวันประกันพรุ่งหรือสร้างข้อแม้ให้กับตนเอง เนื่องจากรู้ว่าการหลีกเลี่ยงปัญหานั้นนำไปสู่ความล้มเหลวในการสร้างสมดุลต่อการใช้ชีวิต

องค์ประกอบของการปรับตัว การปรับตัวที่สำเร็จจำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบทั้งหมด 10 ประการ ได้แก่

1. การเข้าใจและรู้จักตนเอง
2. การยอมรับและชื่นชมในตัวตนของตนเอง
3. การควบคุมตนเอง
4. บุคลิกที่สอดคล้องประสานกันกับอารมณ์และความคิด
5. มีเป้าหมายที่ชัดเจนเหมาะสม
6. มีความรับผิดชอบ

7. พุ่มพีกพฤติกรรมที่น่าปรารถนา
8. ปราศจากอาการป่วยทางกายที่ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าบกพร่อง
9. สนุกสนานกับความสนใจที่หลากหลาย
10. ยอมรับความเป็นจริง

รูปแบบของการปรับตัว ประกอบด้วย

รูปแบบที่ 1 การปรับตัวแบบปกติ คือ การที่บุคคลปรับตัวเพื่อเติบโตขึ้นตามความคาดหวังที่เปลี่ยนแปลงไปของของสังคม เช่น เด็กที่มีอายุได้ 1 ถึง 2 ขวบควรเปลี่ยนจากการรับประทานอาหารด้วยมือ

รูปแบบที่ 2 การปรับตัวตามกลไกการปกป้องตนเอง คือ พฤติกรรมหรือรูปแบบความคิดที่บุคคลใช้หรือสร้างขึ้นเพื่อปกป้องคุณค่าของตนเองเมื่อเผชิญหน้าความเปลี่ยนแปลง

รูปแบบที่ 3 ปรับตัวตอบสนองด้วยความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกใช้เพื่อปกป้องคุณค่าของตนเองเมื่อเผชิญหน้าความเปลี่ยนแปลงเหมือนกันกับการปรับตัวในรูปแบบที่ 2 ความแตกต่างก็คือผู้ที่ใช้วิธีก้าวร้าวไม่ได้รู้สึกกังวล อ่อนแอ หรือขาดแคลน ในทางตรงกันข้าม พวกเขามีอัตตาที่เข้มแข็ง มีความโกรธที่คุกรุ่นเมื่ออัตตาถูกทำร้าย ในขณะที่กลไกการปกป้องตนเองเป็นการทำงานภายในตัวบุคคล (สร้างข้ออ้างให้เพื่อให้ตนเองสบายใจ) การตอบสนองด้วยความก้าวร้าวมักเป็นการทำงานกับบุคคลอื่น ๆ รอบตัว (เปลี่ยนแปลงคนอื่นเพื่อให้ตนเองสบายใจ) เหมือนกรณีเด็กเล็กเลือกการกรี๊ดร้องและก่ดถีบเมื่อไม่ได้ตั้งใจ และต้องการให้ผู้ใหญ่หันมาสนใจและตอบสนองจึงจะหยุดพฤติกรรม

รูปแบบที่ 4 การปรับตัวโดยการถอนตัวออกจากสถานการณ์ คือ การที่บุคคลปฏิเสธโลกแห่งความจริง เลือกที่จะถอนตัวออกจากสถานการณ์เพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าสู่กระบวนการปรับตัว เช่น เด็กนักเรียนเลือกการโดดเรียนหรือเลือกเล่นเกมในห้องเรียนในวิชา

รูปแบบที่ 5 การปรับตัวมากเกินไปจนพอสอดคล้องกับสภาวะร่างกาย สัมพันธ์กับอาการผิดปกติกับอาการผิดปกติทางจิตของบุคคล เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงด้วยพฤติกรรมอาการที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่มีประสิทธิภาพ เช่น โรคกลัวที่แคบ (Claustrophobia) หรือโรคกลัวความสูง (Acrophobia) เป็นต้น

เมื่อการปรับตัวล้มเหลว

1. รักษาความเชื่อมั่นในตัวเองไว้
2. ปรับนิยามความสำเร็จใหม่
3. ระบุปัญหาอย่างรัดกุม

โดยการระบุปัญหานี้ ต้องมีอุปกรณ์ 3 อย่างที่สำคัญประกอบด้วย

1. ข้อมูลที่ปราศจากอคติ
2. ข้อเสนอแนะทางเลือกอื่น ๆ ที่สามารถกระทำได้จริง
3. การวางแผนเพื่อการปฏิบัติอย่างมีเหตุและมีผล

Self-esteem หรือความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ประกอบด้วย 2 สิ่ง คือ การให้คุณค่ากับตนเอง และการตระหนักรู้ตนเอง

เชื่อ 2 ชอบ 1 ใช้สู่ความไฉไลในตัวเอง

1. เชื่อว่าตนคู่ควรกับความสุข และกับชีวิตที่เป็นสุข ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม
2. เชื่อว่าตนมีศักยภาพ สามารถสร้างการตัดสินใจที่ดีและเหมาะสมกับตนเองได้
3. เชื่อว่าความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเป็นสิ่งสำคัญ ไม่น้อยไปกว่าความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคลอื่น
4. ชอบและรักตัวเอง ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยลอกเลียนแบบผู้อื่น
5. ชอบทดลองทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพและความคิดของตนเอง
6. ใช้ความกล้าเพื่อก้าวผ่านความผิดพลาดในอดีต อย่างก่นโทษตนเองอย่างไม่เป็นธรรม

1 กระทำ 2 กังวล 3 ปัญหา พาความภาคภูมิใจในตนเองถดถอย

1. การถูกกระทำอย่างไม่เหมาะสม เช่น ถูกล้อเลียน หรือเป็นเหยื่อในการใช้ความรุนแรง
2. ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหรือรูปลักษณ์ เช่น นิยามว่าความดูดีกับความพอมว่าเป็นสิ่งเดียวกัน เมื่อไม่พอมก็เกรงจะเป็นคนดูไม่ดี
3. ความกังวลเกี่ยวกับคำพูด ความคิด หรืออคติของผู้คนรอบตัว เช่น ได้ยินว่าผู้อื่นจับกลุ่มว่าร้ายตนเองก็เก็บเอามาคิดวนเวียนไปมา
4. การประสบปัญหาด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพใจ เช่น มีอาการป่วยเรื้อรัง มีความเครียดสะสมยาวนาน
5. การประสบปัญหาด้านความมั่นคง ทั้งในเชิงความสัมพันธ์และการเงิน เช่น คนรักนอกใจ หรือมีหนี้สินท่วมตัว
6. การประสบปัญหาในการทำงาน หรือการเรียน เช่น ตกงาน ไม่สามารถแก้ปัญหาในงานที่ทำได้ เรียนไม่เข้าใจ

เทคนิคการคุยกับตนเองเพื่อลดอาการภาคภูมิใจถดถอย

1. ตั้งใจฟังสิ่งที่ตัวเองพูดกับตัวเอง
2. หาหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อยืนยันความคิด (ลบ) ของตนเอง
3. เปิดประตูแห่งทางเลือกให้ตนเองด้วยคำถามไม่ใช่บทสรุป

ทำอย่างไรเมื่อการปรับตัวนั้นล้มเหลว

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. การนิยามความสำเร็จ
3. การระบุปัญหาอย่างไร้อคติ

ปัญหาอุปสรรค / ข้อเสนอแนะ

ลงชื่อ Bensiya ผู้รายงาน
(นางสาวเบญจสิริยา ปานบุญญเดช)
ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ
(นายนิติ วิทยาวิโรจน์)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ