บทที่ 3
การพัฒนาบุคลิกภาพทางจิต

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์วรานิษฐ์ พุทธโรจน์รังษี

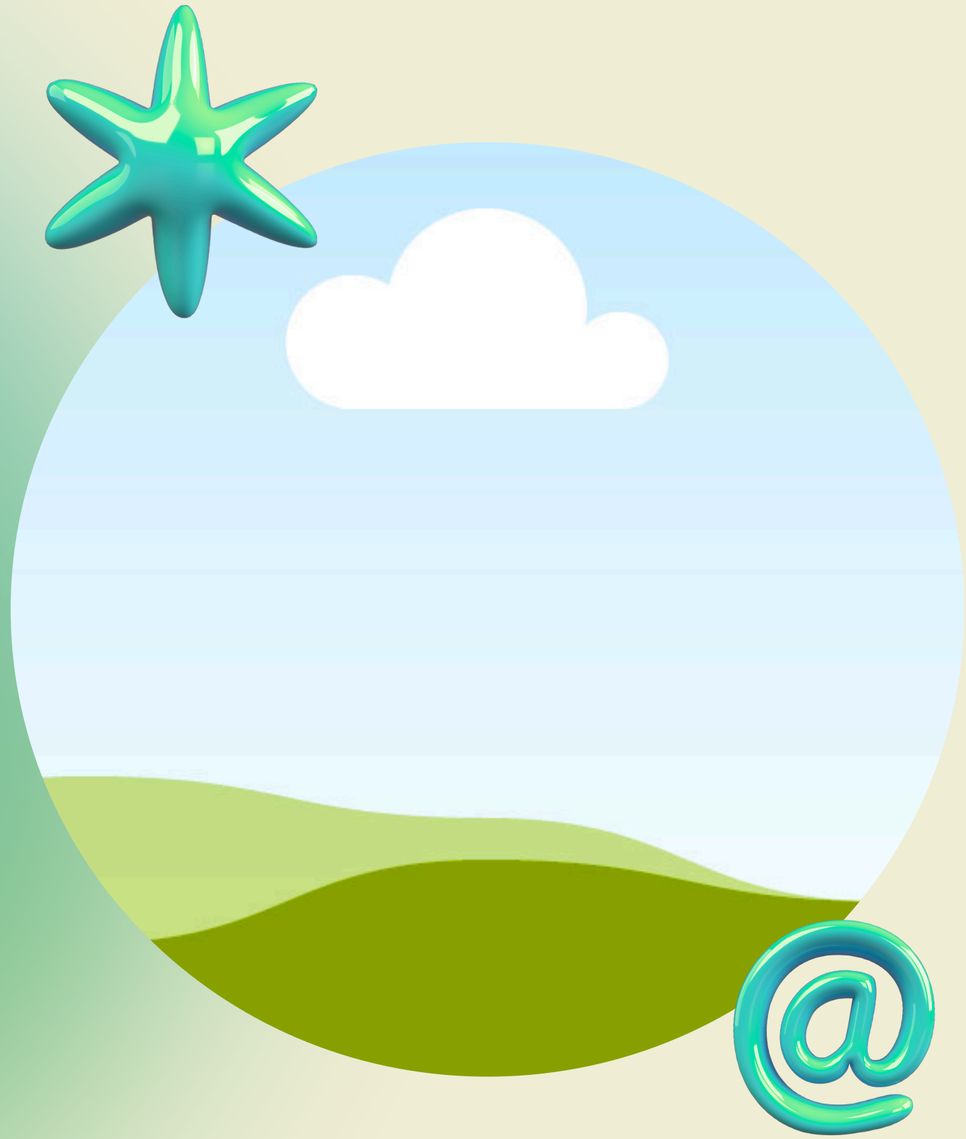
การพัฒนาบุคลิกภาพ (PERSONALITY)

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะท่าทางซึ่งสามารถแสดงออกมาได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด ที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจ

คุณลักษณะทางกาย ทางจิตใจและความรู้สึกนึกคิดที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจมากน้อยเพียงใด

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพนับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ที่พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง จึงส่งผลต่อการยอมรับนับถือการให้ความร่วมมือ การสนับสนุน และความไว้วางใจจากผู้อื่น



ผู้ที่บุคลิกภาพที่ดี จะต้องเป็นผู้ที่มี

มารยาททางใจ คือ เป็นผู้ที่ฝักใฝ่ในศีลธรรม โดยมีการพัฒนาบุคลิกภาพภายใน คือ พัฒนาอารมณ์และจิตใจ ทำให้สงบ สุขุม เยือกเย็น อารมณ์ของเราจะดี

ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของ บุคคลที่ตระหนักถึงการเข้าใจความคิดอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม ใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของ ตนเองได้ มีความสามารถในการปรับตัวและปฏิบัติตนให้เข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยในที่นี้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น3 องค์ประกอบคือด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง
2. การจัดการกับอารมณ์ (MANAGING EMOTION)
3. การมีแรงจูงใจในตนเอง (UNDERSTANDING EMOTIONS)
4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น (EMPATHY)
5. ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ (USING EMOTION)

การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง (SELF AWARENESS)

เป็นการวิเคราะห์ตนเอง อาจจะตั้งประเด็นคำถาม ถามตัวเอง เช่น ถ้าต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ฉันต้องการสอบเข้าคณะอะไร เพราะเหตุใด? ถ้าเราสามารถตอบประเด็นคำถามดังกล่าวได้ นั่นหมายถึงว่าเราเข้าใจตัวเองอย่างมีเหตุมีผลก็จะนำไปสู่การเข้าใจ และรู้จักคนอื่นต่อไป

การแสดงออกทางอารมณ์

การแสดงออกทางอารมณ์จาแนกได้ 2ลักษณะ

1.การแสดงอารมณ์ทางใบหน้า หรือ

การแสดงออกทางอารมณ์

2.การแสดงอารมณ์ทางการกระทำ

การพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์

อารมณ์ของคนจะพัฒนาได้ดีหรือไม่อยู่ที่ความต้องการต่าง ๆ ของคนคนนั้น ได้รับการตอบสนองในทางที่ ถูกต้อง การพัฒนาทางอารมณ์ทาให้คนรู้จักประมาณตัว รู้จักทำในสิ่งที่ชอบเพื่อความสุขใจ หลีกเลี่ยงความไม่สบาย ใจ การพัฒนาทางอารมณ์ไม่มีเวลาสิ้นสุดเช่นเดียวกับการพัฒนาทางกายและทางสติปัญญา

บุคลิกภาพภายนอก

คือ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ

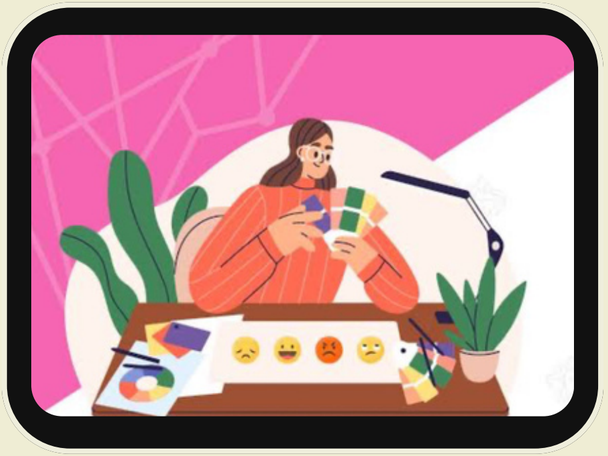
1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กิริยาท่าทาง
4. การพูด

บุคลิกภาพภายใน

คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรับผิดชอบ

บางครั้งเราอาจจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ทันได้เตรียมตัว เตรียมใจ และอาจเกิดอะไรขึ้นกับเราได้ทุกวินาทีนั้น เราต้องพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในลักษณะที่พร้อม คือ ไม่ตกใจ ดีใจ เสียใจ กลัว เกินกว่าเหตุ สามารถควบคุมท่าทางของตนเองได้เป็นอย่างดี



แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ

01 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

02 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

03 ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มหรือลดผิดปกติ

04 พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอวันละ 7-8 ชม.

05 รักษาอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ

แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ (ต่อ)

อารมณ์

รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ปล่อยอารมณ์ไปตามใจตนเอง คนที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้จะได้เปรียบและจะเอาชนะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ในการปฏิบัติงานเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนอารมณ์กันอยู่เสมอฉะนั้น บุคคลใดที่ต้องการจะพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น จะต้องเป็นคนรู้จักอดทนใจเย็นเมื่อมีเหตการณ์ที่ไม่ถูกใจเกิดขึ้น

แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ (ต่อ)

ความเชื่อมั่นในตนเอง

- ยอมรับในความสามารถของตนเอง
- อย่าคาดหวังความสำเร็จในการทำงานจนเกินไป
- อย่าถือคติว่าการทำงานสิ่งใดเมื่อทำแล้วต้องดีที่สุด
- อย่านำความเก่งของผู้อื่นมาทับถมตนเอง
- หมั่นฝึกจิตใจตนเองให้ชนะความกลัวให้ได้

ลักษณะบุคลิกภาพที่ดี

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความจริงอย่างถูกต้อง

2.การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม

3.ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

4.ความสามารถในการทำงานที่อำนวยคุณประโยชน์

5. ความรักและการต้องการทางเพศ

บุคลิกภาพที่สังคมต้องการ

บุคลิกภาพทางกาย

บุคลิกภาพทางวาจา

บุคลิกภาพทางใจ

บุคลิกภาพทางกาย

รูปลักษณ์ภายนอก รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย การเดิน การนั่ง การยืน ของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพทางกาย เป็นสิ่งแรกที่ปรากฏแก่สายตาผู้คน จึงถือเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างภาพจำที่ดีให้แก่ผู้อื่น

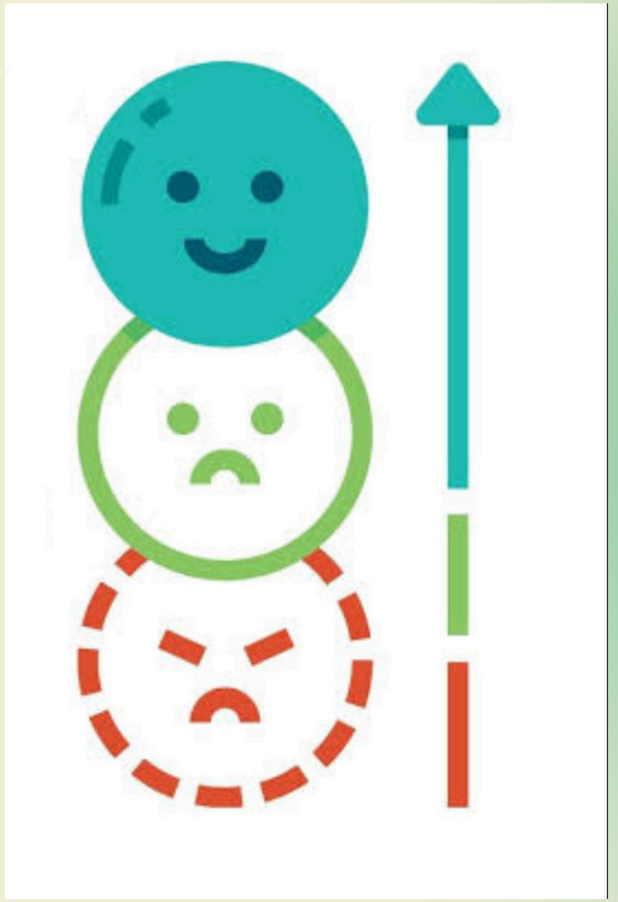
บุคลิกภาพทางวาจา

การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะ รับรู้ได้โดย การฟังลักษณะต่างๆสะท้อนบุคลิกภาพด้านนี้ เช่น การพูดไม่เข้าหูคน การพูดจากระโชก โฮกฮาก การพูดจาน่าฟัง เป็นต้น

บุคลิกภาพทางวาจาที่ดีย่อมหมายถึง การพูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล น่าฟังเป็นมิตร และได้สาระ

บุคลิกภาพทางใจ

ความสามารถในการสร้างพื้นฐานทางจิตใจ
ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ต่อสิ่งที่มากระทบ
ไม่ว่าน่ายินดีหรือไม่ และมีประสิทธิภาพเอื้อต่อ
การใช้ปัญญาคิดพิจารณาในสถานการณ์นั้นๆ
ได้อย่างเต็มที่



การพัฒนาบุคลิกภาพทางจิตที่พึงประสงค์

สิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือ ทำให้เกิดความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยา ตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคามจน เกิดความกดดัน ทำลายร่างกายและจิตใจ บั่นทอนสุขภาพ และส่งผลไป ยังบุคลิกภาพของคนคนนั้น ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก เรียกว่า อารมณ์เสีย หรือ อารมณ์ดี คือ คนที่สามารถเอาชนะความเครียด หรือควบคุม อารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาวการณ์ที่สงบและรื่นเริงเสมอ จนกลายเป็นนิสัย

วิธีการให้เป็นคนอารมณ์ดีมี 4 ประการ

1. การฝึกฝน โดยส่องกระจกดูว่าถ้าอารมณ์ดีใบหน้าก็จะอยู่ในลักษณะอย่างไร
2. การฝืน คือ คนยิ้มยากคนหน้างอต้องฝืนยิ้มก่อนการฝึกบ่อย ๆ จะสามารถพัฒนาการฝึกฝนได้ในที่สุดจะเป็นนิสัยของเจ้าของบุคลิก ของคนอารมณ์ดีได้
3. การข่มใจ อารมณ์โกรธเกลียดไม่พอใจย่อมแสดงออกทางพฤติกรรม
4. การลดตน ต้องไม่ทำตนเหนือคน

ถาม - ตอบ