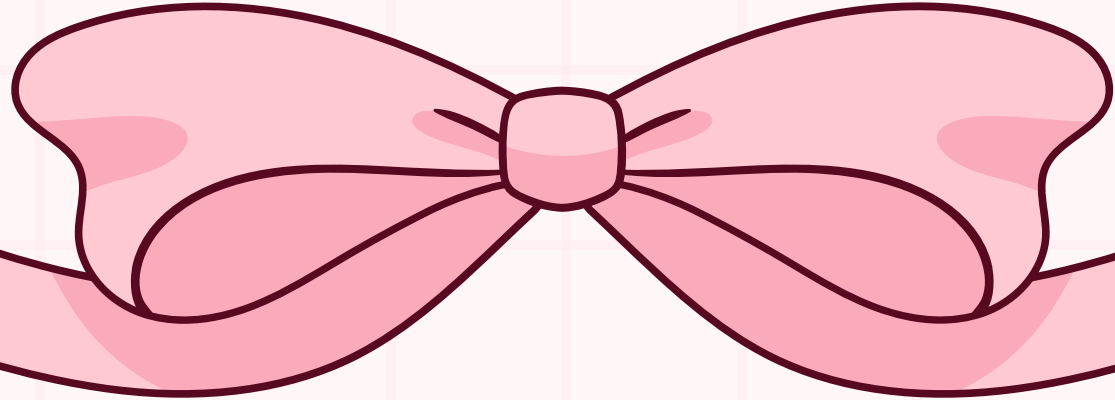




บทที่ 5

การพัฒนาบุคลิกภาพ เกี่ยวกับอิริยาบถต่างๆ

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์วรานิษฐ์ พุทธโรจน์รังษี

ความสำคัญของบุคลิกภาพ



ความสำคัญของบุคลิกภาพ ที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมมีหลายด้านทั้งในฐานะที่เป็นการสร้างอัตลักษณ์ของบุคคลทำให้คนแตกต่างกันและทำให้เกิดการยอมรับหรือเลือกสรรคนที่จะรวมกลุ่มกันในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เมื่อทำงานกลุ่ม หรือ ไปเที่ยวคนก็จะเลือกสรรเพื่อนร่วมกลุ่มที่มีบุคลิกเหมาะสมในกิจกรรมนั้นๆ นอกจากนี้บุคลิกภาพยังส่งผลต่อการคาดหมายพฤติกรรม ว่าบุคคลที่มีบุคลิกมั่นใจ ชวนเชียว รุนแรง น่าจะตอบโต้ต่อสถานการณ์ๆหนึ่ง ต่างไปจากคนที่มีบุคลิกขี้กลัว เก็บตัว

บุคลิกภาพที่ดี

ส่งผลโดยตรงต่อการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การยอมรับของกลุ่ม และเป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ เพราะการมีบุคลิกภาพที่ดีทำให้ได้รับความเชื่อมั่น และศรัทธา อันเป็นประตูไปสู่โอกาสอื่นๆ

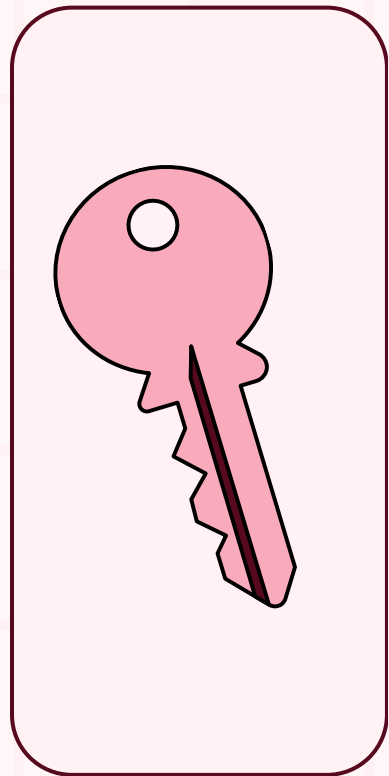
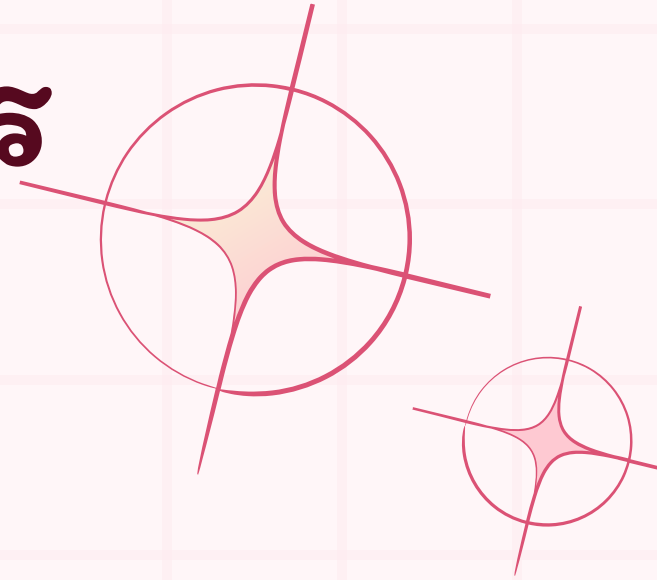
ทั้งนี้ ก็มิได้หมายความว่า บุคลิกภาพจะเป็นตัวตัดสินความสำเร็จ ฉะนั้นจึงควรพัฒนาบุคลิกภาพ ควบคู่ไปกับทักษะชีวิตด้านอื่นๆ อย่างสมดุล

การพัฒนาบุคลิกภาพ

เริ่มตั้งแต่การดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ ไปจนถึงการฝึกกิริยาท่าทางต่างๆ การแต่งกายให้สง่า มีเสน่ห์ เรียบร้อย มีมารยาทสมวัยเหมาะสมกับกาลเทศะ นอกจากนี้ยังต้องฝึกด้านอารมณ์และความคิด ให้เป็นคนสุขุม รอบคอบ มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเองอย่างพอเหมาะ มีอารมณ์มั่นคง อดทน กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญกับความจริง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ดี สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลต่างๆ ได้ง่ายและรักษาไว้ได้ดี

ซึ่งคุณลักษณะทั้งหมดนี้จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนไม่เฉพาะจากการอบรมอย่างเป็นทางการแบบแต่ต้องฝึกในชีวิตประจำวันจึงจะได้ผลดี

การพัฒนาบุคลิกภาพในฐานะที่เป็นพื้นฐานในการ สร้างโอกาสแก่ชีวิต

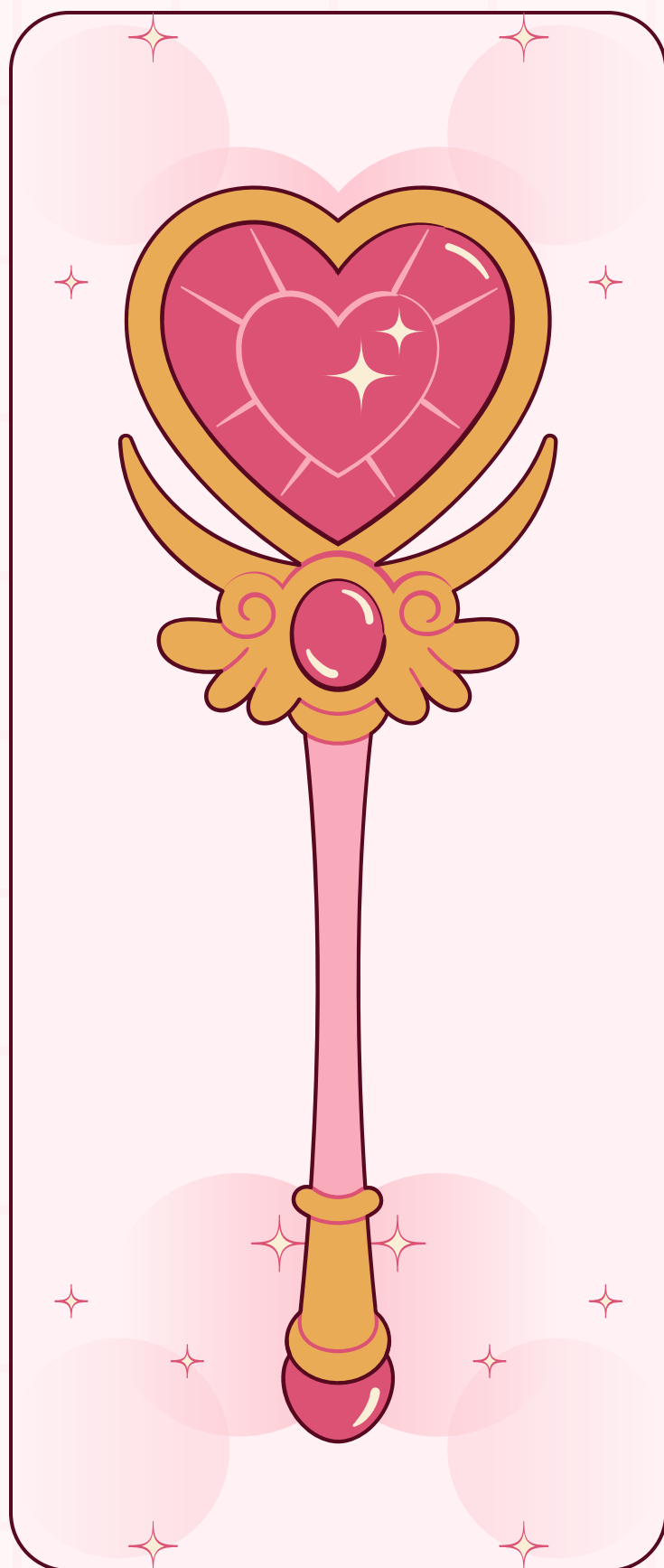


John Robert Powers สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพที่มีชื่อเสียง ระบุว่า “บุคลิกภาพเป็นพลังของการก้าวกระโดดไปสู่ความโดดเด่นในชีวิต” คำว่า บุคลิกภาพ ไม่ใช่แค่เรื่องเสื้อผ้า หน้า ผม แต่หมายถึงสภานิสัยจำเพาะบุคคล ทั้งที่แสดงออกผ่านพฤติกรรม วาจา และความรู้สึกนึกคิด นิสัยใจคอ ที่ทำให้แต่ละบุคคลแตกต่างกัน องค์ประกอบของบุคลิกภาพที่ดีของบุคคล จำแนกได้ดังนี้



1. บุคลิกภาพด้านกายภาพ ได้แก่ สุขภาพร่างกาย ความสะอาดเรียบร้อย รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย อิริยาบถต่างๆ

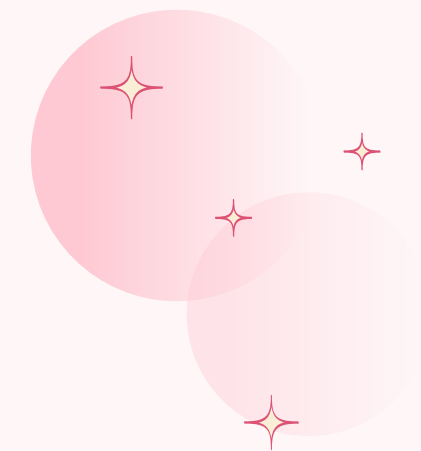
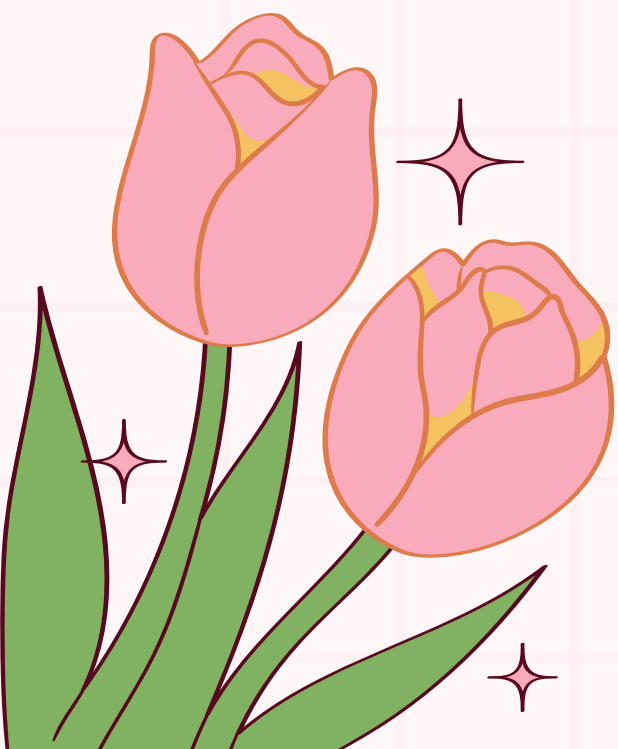




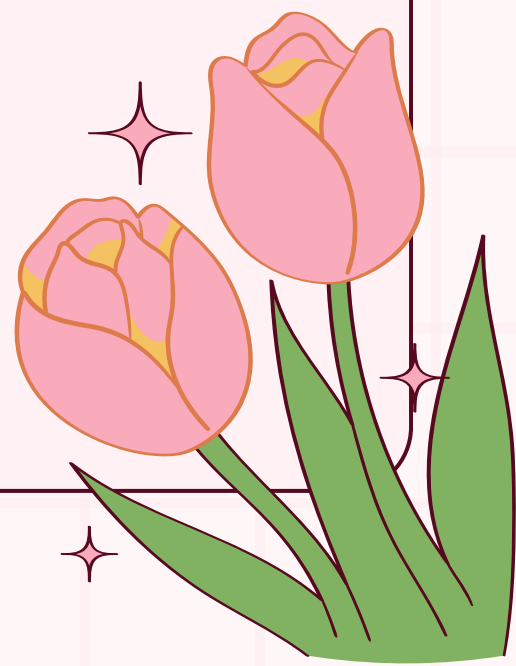
2. บุคลิกภาพด้านวาจา หมายความว่ารวมถึงเนื้อหาสาระของการสื่อสาร และการเลือกใช้วิธีการในการสื่อสาร



3. บุคลิกภาพด้านสติปัญญา หมายถึงความเข้าใจต่อสถานการณ์ บุคคล จนสามารถ ตัดสินใจต่อสิ่งต่างๆ ได้ดี และทันเวลา



4. บุคลิกภาพด้านอารมณ์
คือความสามารถในการสร้างพื้นฐานทางจิตใจ ทำให้
สามารถควบคุมอารมณ์ต่อสิ่งที่มากระทบไม่ว่าจะน่ายินดี
หรือไม่ มีประสิทธิภาพเื่อต่อการใช้ปัญญาคิดพิจารณา
ในสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเต็มที่



5. บุคลิกภาพด้านความสนใจและเจตคติ
คือทำที่ทางความคิดที่มีต่อสิ่งต่างๆรอบตัว ซึ่ง
จะส่งผลต่อพฤติกรรมด้านอื่นๆ เช่นการวางตัว
ในสังคม การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ
ซึ่งจะเป็นไปตามความเชื่อ ความเข้าใจ ความ
สนใจ ที่บุคคลมีในเรื่องนั้นๆ

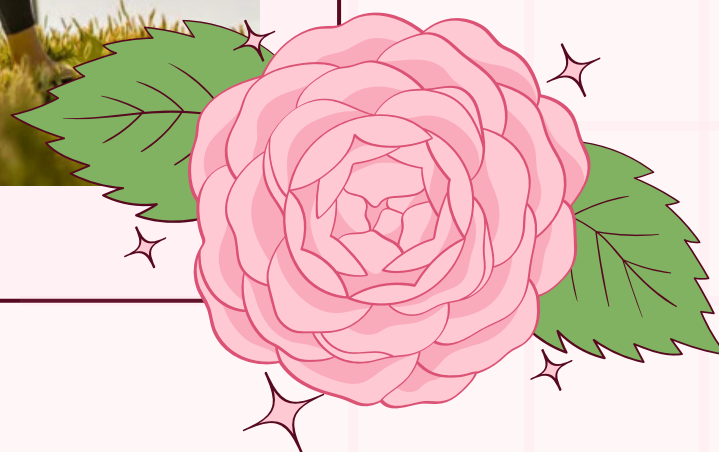
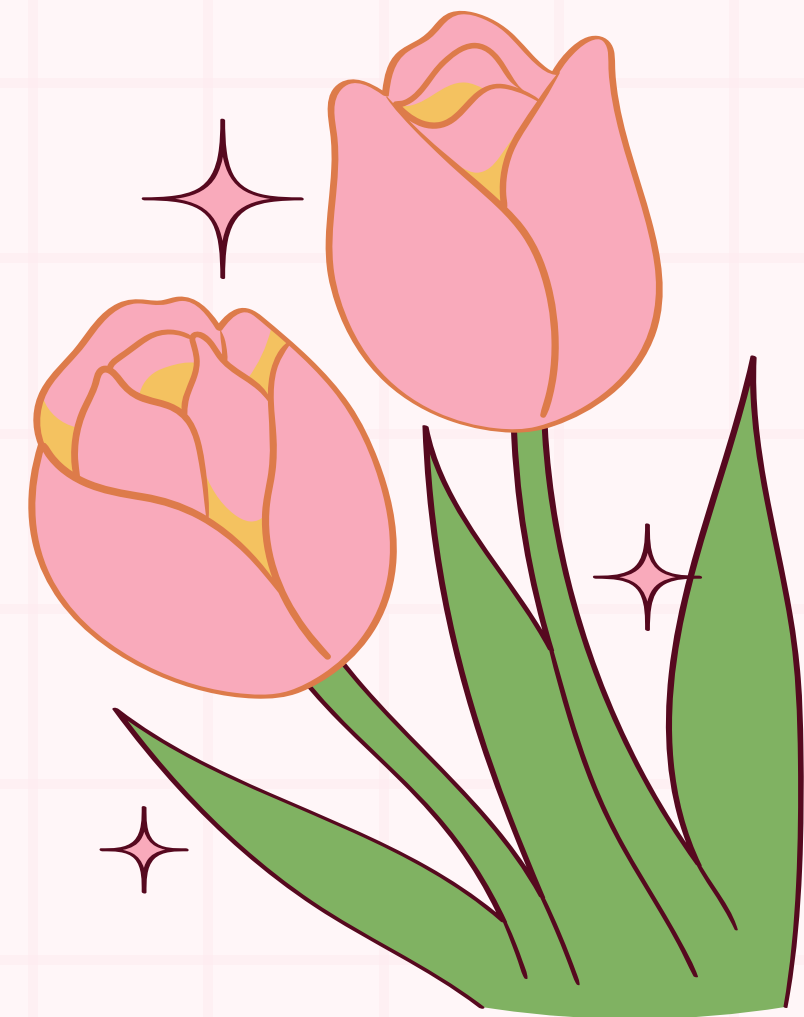




ปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ
มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัย
ภายนอก บางปัจจัยแก้ไขได้
ง่าย บางปัจจัยเปลี่ยนแปลง
ได้ยาก

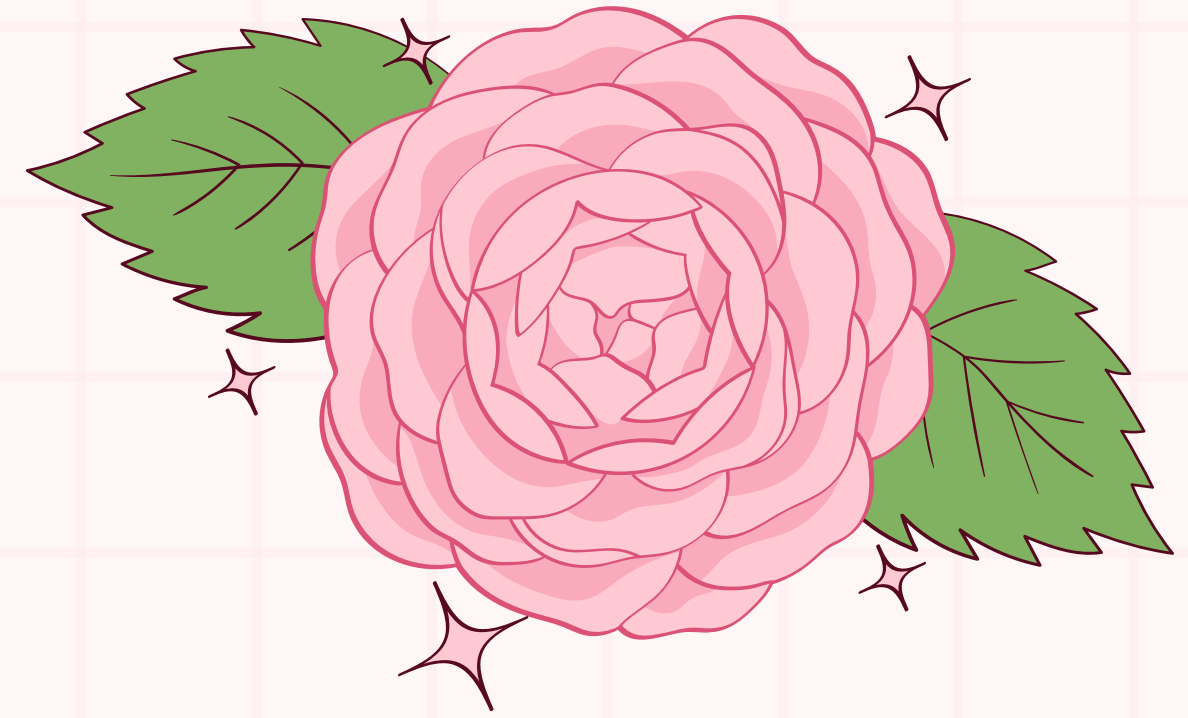
1. ปัจจัยด้านกายภาพ

ได้แก่ พันธุกรรมและการพัฒนาการทางกายที่ส่งผลต่อ รูปร่าง ทรวดทรง หรือความผิดปกติต่างๆ รวมถึงสภาวะเคมีในร่างกายฮอร์โมนที่สร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ทางเพศ สติปัญญา ถ้าต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนมากเกินไป จะส่งผลทางกาย เช่น ชีพจรเต้นเร็ว การเผาผลาญผิดปกติและส่งผลทางระบบประสาททำให้มีอาการต่อสิ่งที่มากระทบได้ง่าย อยู่หนึ่งไม่ได้ เป็นต้น



2. ปัจจัยด้านสุขภาพ

ส่งผลโดยตรงต่อตัวบุคคล ทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และศักยภาพ
ในการใช้ชีวิต



3. ปัจจัยด้านสังคม

ได้แก่ประสบการณ์ในครอบครัว เพื่อน ไปจนถึง ขนบประเพณีในสังคม ตั้งแต่เกิดจนตาย

ຄາມ - ຕອບ

