

เหมาะสำหรับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี และผู้สนใจทั่วไป

เทคนิค การพัฒนาบุคลิกภาพ

Personality Development Techniques



- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพ • พัฒนาการแต่ละช่วงวัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
 - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ • สุขภาพจิตกับบุคลิกภาพ
- การปรับตัวที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ • อิทธิพลของมนุษย์สัมพันธ์กับบุคลิกภาพ
- การรับรู้ตนเองเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ • การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

ธัญญาภัทร์ เลิศจันทร์ทรงกูร

เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ

Personality Development Techniques

โดย รัชฎาภรณ์ เลิศจันทร์ทรงกูร

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย รัชฎาภรณ์ เลิศจันทร์ทรงกูร © พ.ศ. 2562

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำการใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ
ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ
นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

รัชฎาภรณ์ เลิศจันทร์ทรงกูร.

เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

300 หน้า.

1. จิตวิทยาพัฒนาการ.

I. ชื่อเรื่อง.

155

Barcode (e-book) 9786160835751

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2826-8000

หากมีคำแนะนำหรือติชม สามารถติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

คำนิยม

เมื่ออาจารย์ธัญญภัทร์ เลิศจันทร์ทรงกูร ได้มาบรรยายเกี่ยวกับปัญหาหนังสือที่นักศึกษาจะใช้ อ่านประกอบเพิ่มเติมในวิชาเทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งปัจจุบันมีผู้เขียนเอาไว้เพียงไม่กี่ท่าน เท่านั้น ข้าพเจ้าจึงเสนอแนะว่าในเมื่ออาจารย์มีประสบการณ์ในการสอนวิชานี้มานานนับเป็นสิบ ๆ ปี ย่อมที่จะมีความรู้ความสามารถมากพอที่จะเขียนตำราที่มีคุณภาพขึ้นมาได้อย่างแน่นอน โดยข้าพเจ้า รับจะเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาให้

ข้าพเจ้าจึงรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง เมื่อหนังสือวิชาเทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพที่อาจารย์ ธัญญภัทร์เพียรพยายามเขียนอย่างเต็มความสามารถขึ้นมานั้น มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทั้งเนื้อหา ภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย มีภาพประกอบชัดเจน ได้ถือกำเนิดขึ้นในแวดวงตำราวิชาการสาย จิตวิทยา โดยมีบริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) สำนักพิมพ์ที่ได้มาตรฐานรับเป็นผู้ดำเนินการ จัดพิมพ์ให้

ข้าพเจ้าจึงเชื่อมั่นว่าหนังสือเทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพเล่มนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างมาก ไม่ใช่แต่เฉพาะนักศึกษาผู้ลงทะเบียนเรียนในวิชานี้เท่านั้น แม้บุคคลทั่วไปที่ให้ความสำคัญเรื่อง บุคลิกภาพก็สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างแน่นอน

ผศ. ดร. เต็มศักดิ์ คทวนิช

คำนำ

หนังสือ เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development Techniques) เล่มนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรายวิชา เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ (1131002) ตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

โดยเนื้อหาสาระสำคัญแบ่งออกเป็น 8 บท ประกอบด้วย ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพ พัฒนาการแต่ละช่วงวัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ สุขภาพจิตกับบุคลิกภาพ การปรับตัวที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ อิทธิพลของมนุษย์สัมพันธ์กับบุคลิกภาพ ความรับรู้ตนเองเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

ในโอกาสนี้ผู้เขียนต้องขอขอบพระคุณ ผศ.ดร. เต็มศักดิ์ คทวณิช ที่กรุณาเขียนคำนิยม ตลอดจนให้การสนับสนุน ชี้แนะแก่ผู้เขียนจนบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ ผู้เขียนมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ” เล่มนี้ ได้มีความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่ถูกต้อง ทันสมัย และเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจทั่วไป เพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้สมเจตนารมณ์ของผู้เขียนต่อไป

ธัญญาภัทร์ เลิศจันทร์ทรงกูร

สารบัญ

คำนิยาม.....	3
คำนำ.....	4
บทที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพ	11
1.1 บทนำ.....	11
1.2 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ	12
1.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพ.....	12
1.2.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ.....	15
1.3 ประเภทและลักษณะของบุคลิกภาพ	15
1.3.1 ประเภทของบุคลิกภาพ	15
1.3.2 ลักษณะทั่วไปของบุคลิกภาพ.....	16
1.4 ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและขอบช่วยของการศึกษาบุคลิกภาพ.....	19
1.4.1 ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม.....	19
1.4.2 ขอบช่วยของบุคลิกภาพ	20
1.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ.....	21
1.5.1 ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	22
1.5.2 ปัจจัยจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อบุคลิกภาพ	26
1.5.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	29
1.5.4 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	38
บทสรุป.....	41
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1	42
บรรณานุกรม	46

บทที่ 2 พัฒนาการแต่ละช่วงวัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ	49
2.1 บทนำ	49
2.2 พัฒนาการในวัยทารกที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	50
2.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	50
2.2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	51
2.2.3 พัฒนาการทางด้านสังคม	53
2.2.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	54
2.3 พัฒนาการในวัยเด็กที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	55
2.3.1 วัยเด็กตอนต้นหรือวัยก่อนเข้าเรียนตั้งแต่อายุ 3-5 ปี	55
2.3.2 วัยเด็กตอนปลายตั้งแต่อายุ 6-12 ปี	59
2.4 พัฒนาการในวัยรุ่นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	62
2.4.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	63
2.4.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	65
2.4.3 พัฒนาการทางด้านสังคม	66
2.4.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	68
2.5 พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	69
2.5.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว	69
2.5.2 วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน	71
2.5.3 วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา	73
บทสรุป	76
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 2	77
บรรณานุกรม	80
บทที่ 3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ	81
3.1 บทนำ	81
3.2 กลุ่มทฤษฎีการเคลื่อนไหวทางจิต	82
3.2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของฟรอยด์	82
3.2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจกบุคคล ของแอดเลอร์	91
3.3 กลุ่มทฤษฎีมนุษยนิยม	96
3.3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ ของมาสโลว์	96
3.3.2 ทฤษฎีตัวตน ของโรเจอร์	99
3.4 กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม	101
3.4.1 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบจงใจกระทำ ของสกินเนอร์	101

3.4.2 ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ ของแบนดูรา	104
3.5 กลุ่มทฤษฎีบุคลิกภาพโดยแบ่งตามประเภท	105
3.5.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามลักษณะโครงสร้างร่างกาย ของเชลตอน	106
3.5.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ ของเคริตซ์เมอร์	108
3.5.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพ ของคาร์ล กุสตาฟ จุง	109
บทสรุป	111
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3	112
บรรณานุกรม	116
บทที่ 4 สุขภาพจิตกับบุคลิกภาพ	119
4.1 บทนำ	119
4.2 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต	120
4.2.1 ความหมายของสุขภาพจิต	120
4.2.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต	121
4.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิต	122
4.3.1 สาเหตุเกิดจากตัวบุคคล	123
4.3.2 สาเหตุเกิดจากปัญหาสัมพันธภาพภายในครอบครัว	124
4.3.3 สาเหตุมาจากฐานะทางเศรษฐกิจและภาวะค่าครองชีพที่ไม่สมดุลกัน	124
4.3.4 สาเหตุเกิดจากความเสื่อมทรามทางสังคม	124
4.4 ลักษณะของผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต	124
4.4.1 ความหมายของความผิดปกติทางจิต	125
4.4.2 ลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงต่อ การมีปัญหาสุขภาพจิต	125
4.4.3 ลักษณะพฤติกรรมของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ที่จำเป็นต้องได้รับการบำบัด	126
4.4.4 ลักษณะบ่งชี้ผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตอย่างรุนแรง	127
4.4.5 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	127
4.5 ความแตกต่างระหว่างโรคจิตโรคประสาท	129
4.5.1 ความหมายของโรคจิต	129
4.5.2 ความหมายของโรคประสาท	130
4.5.3 ประเภทของโรคจิตและโรคประสาท	130
4.5.4 วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตตนเอง	135
4.5.5 วิธีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต	136
บทสรุป	139

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4.....	140
บรรณานุกรม.....	143
บทที่ 5 การปรับตัวที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ.....	145
5.1 บทนำ.....	145
5.2 ความหมายและความสำคัญของการปรับตัว.....	145
5.2.1 ความหมายของการปรับตัว.....	145
5.2.2 ความสำคัญของการปรับตัว.....	146
5.3 สภาวะที่ทำให้ต้องเกิดการปรับตัว.....	147
5.3.1 ความคับข้องใจ.....	147
5.3.2 ความขัดแย้งในใจ.....	148
5.3.3 ความกดดัน.....	152
5.3.4 ความเครียด.....	153
5.4 ความหมายและประเภทของกลวิธีในการป้องกันตนเองของบุคคล.....	153
5.4.1 ความหมายของกลวิธีในการป้องกันตนเอง.....	154
5.4.2 ประเภทของกลวิธีในการป้องกันตนเอง.....	154
5.5 ข้อดีข้อเสียของการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง.....	161
5.5.1 ข้อดีของการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง.....	162
5.5.2 ข้อเสียของการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง.....	162
บทสรุป.....	163
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5.....	164
บรรณานุกรม.....	166
บทที่ 6 อิทธิพลของมนุษย์สัมพันธ์กับบุคลิกภาพ.....	167
6.1 บทนำ.....	167
6.2 ความหมายและประวัติความเป็นมาของมนุษย์สัมพันธ์.....	167
6.2.1 ความหมายของมนุษย์สัมพันธ์.....	167
6.2.2 ประวัติความเป็นมาของมนุษย์สัมพันธ์.....	169
6.3 ความสำคัญ หลักปรัชญาพื้นฐานและ ประโยชน์ของมนุษย์สัมพันธ์.....	171
6.3.1 ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์.....	171
6.3.2 หลักปรัชญาพื้นฐานของมนุษย์สัมพันธ์.....	174
6.3.3 ประโยชน์ของมนุษย์สัมพันธ์.....	176

6.4	การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น	176
6.4.1	เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์	176
6.4.2	บุคลิกภาพที่เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์	178
6.5	หลักธรรมที่ใช้ในการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์	180
6.5.1	หลักสังคหวัตถุ 4.....	180
6.5.2	หลักอิทธิบาท 4	181
6.5.3	หลักพรหมวิหาร 4	181
6.5.4	หลักขรรยาวาธรรม 4.....	182
6.6	มนุษยสัมพันธ์กับการทำงานเป็นทีมและทีมงานที่มีประสิทธิภาพ.....	183
6.6.1	ความหมายของการทำงานเป็นทีม	183
6.6.2	ความสำคัญของการทำงานเป็นทีม	183
6.6.3	ลักษณะสำคัญของทีมงานที่มีประสิทธิภาพ	185
6.6.4	บุคลิกภาพที่ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นทีม	186
6.7	แนวคิดเกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	188
6.7.1	ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	189
6.7.2	ความสำคัญของทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	191
6.7.3	หลักการแนวคิดของทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	191
6.7.4	การติดต่อสื่อสารตามแนวคิดของทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	197
6.7.5	ทักษะของชีวิต	201
6.7.6	การเอาใจใส่หรือการยอมรับ	204
	บทสรุป	206
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 6	208
	บรรณานุกรม	215
บทที่ 7	การรับรู้ตนเองเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ.....	217
7.1	บทนำ.....	217
7.2	ความหมาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้.....	217
7.2.1	ความหมายของการรับรู้	217
7.2.2	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล.....	218
7.3	การรับรู้ตนเอง	220
7.3.1	ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง.....	221
7.3.2	หลักการที่นำไปใช้เพื่อการรับรู้ตนเอง	222
7.3.3	ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี.....	226

7.4	แนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคล.....	228
7.4.1	แนวทางการปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก	228
7.4.2	แนวทางการปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน	236
7.4.3	บุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับมารยาททางสังคม.....	238
	บทสรุป	257
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 7.....	259
	บรรณานุกรม.....	266
บทที่ 8	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์	267
8.1	บทนำ	267
8.2	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม	268
8.2.1	แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิด ของมาสโลว์.....	268
8.2.2	แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิด ของโรเจอร์	270
8.3	แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนา	271
8.3.1	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนาพุทธ	271
8.3.2	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนาคริสต์.....	275
8.3.3	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนาอิสลาม.....	278
8.4	การประเมินและวัดบุคลิกภาพ	281
8.4.1	ประโยชน์ของการประเมินและวัดบุคลิกภาพ	281
8.4.2	สิ่งที่ควรตระหนักในการประเมินและวัดบุคลิกภาพ	282
8.4.3	วิธีการประเมินและวัดบุคลิกภาพ.....	283
	บทสรุป	293
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 8.....	294
	บรรณานุกรม.....	299



ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับบุคลิกภาพ

1.1 บทนำ

เมื่อบุคคลได้มีโอกาสพบกันเป็นครั้งแรกความประทับใจระหว่างกันจะเกิดขึ้นหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพที่แต่ละคนแสดงออกมา จึงอาจกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพนั้นมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านการศึกษา ด้านส่วนตัว และชีวิตการทำงาน

สำหรับสังคมไทยนั้นได้ให้ความสำคัญกับการพิจารณาบุคลิกภาพมาเป็นเวลาช้านานแล้ว โดยเชื่อกันว่าลักษณะที่มองเห็นจากรูปลักษณ์ภายนอกนั้น สามารถบ่งบอกถึงนิสัยใจคอของบุคคลแต่ละคนได้ ซึ่งอาจจะพิจารณาได้จากสำนวนไทยหลายๆ สำนวน อาทิเช่น คนที่ผมหยิก หน้ากร้อ คอต้อ คิวสัน ฟันขาว หรือไทยตัวเล็กเจ๊กตัวดำ และคนหลายเสียง บุคลิกเหล่านี้เป็นลักษณะของคนที่ไม่ควรคบ เป็นต้น

ส่วนในวงการจิตวิทยา ก็เช่นเดียวกันที่กว่าทศวรรษได้พยายามศึกษาค้นคว้าหาคำตอบเพื่อให้ทราบถึงกระบวนการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับการศึกษา การงานอาชีพ การเลือกคู่ครอง ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

1.2 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

1.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” (Personality) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Persona” ซึ่งหมายถึง “หน้ากาก” (mask) ที่ตัวละครในสมัยกรีกโบราณใช้สวมใส่เวลาออกแสดง เพื่อให้มีบุคลิกที่แตกต่างกันไปตามบทบาทที่ถูกกำหนดมา ละครรสสวมหน้ากากเป็นการแสดงที่ชาวกรีกนิยมชมชอบกันอย่างมาก เนื้อเรื่องที่แสดงส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับเทพเจ้า วีรบุรุษ และมักจบลงด้วยความเศร้า หรือที่เรียกกันว่าประเภทโศกนาฏกรรม สถานที่ที่จัดการแสดงจะเป็นโรงละครขนาดใหญ่ ตั้งอยู่กลางแจ้งมีอัฒจันทร์สูง สามารถบรรจุคนดูได้เป็นจำนวนครั้งละมากๆ ผู้ชมจึงต้องมองลงมาจากระยะไกลทำให้ไม่สามารถเห็นสีหน้าแวตตาของตัวละครแต่ละตัวได้ ด้วยเหตุนี้ผู้แสดงทุกคนจึงต้องสวมหน้ากากเอาไว้ เพื่อช่วยให้ผู้ชมได้เข้าใจในบทบาทของตัวแสดงได้ง่ายขึ้น

ละครประเภทสวมหน้ากากนั้น เพื่อให้เข้าถึงอารมณ์นอกจากผู้ชมจะต้องคอยติดตามการดำเนินเรื่องราวอย่างต่อเนื่องแล้ว ยังจะต้องเข้าถึงบทบาทของตัวละครแต่ละตัวอีกด้วย ดังนั้นผู้แสดงจึงต้องแสดงไปตามบทบาท ภายใต้หน้ากากที่คนผู้นั้นสวมใส่อยู่ เช่น สวมบทบาทเป็นนางร้าย หน้ากากก็จะบ่งบอกให้เห็นถึงอารมณ์ริษยา อาฆาต มุ่งร้าย หรือแสดงเป็นนางเอก ลักษณะหน้ากากก็จะดูสงบบเสียมเรียบร้อย ใจดี ดูน่าสงสาร เป็นต้น

ส่วนในโลกแห่งความเป็นจริงนั้น มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่กำลังแสดงละครเช่นกัน แต่ละคนจึงมีหน้าที่บทบาทแตกต่างกันไปแล้วแต่สถานภาพ (status) ที่ตนได้รับสถานภาพเหล่านี้เปรียบเสมือนหนึ่งหน้ากาก (persona) แต่ละอันที่เราหยิบขึ้นมาสวมใส่ เพื่อจะได้แสดงไปตามหน้าที่ที่ตนได้รับ แต่เมื่อใดก็ตามที่บุคคลแสดงผิดไปจากบทบาทของตน ก็จะไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น แต่ถ้าแสดงได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานภาพ ก็เหมือนกับหยิบหน้ากากอันที่ถูกต้องมาสวมใส่แล้วเล่นตามบทบาท บุคคลนั้นก็จะได้รับการยกย่องสรรเสริญจากคนในสังคม (เพลโต 427-347 B.C. อ้างจาก ศักดา ปั่นแห่งเพชร. 2552)

อย่างไรก็ตาม หน้ากากที่ตัวละครนำมาสวมใส่เพื่อการแสดงนั้น ผู้แสดงสามารถถอดออกได้ตลอดเวลาเมื่อต้องการ แต่ในชีวิตจริงแต่ละคนล้วนมีความจำเป็นต้องแสดงสีหน้า ท่าทาง คำพูดไปตามสถานภาพที่ได้รับไม่สามารถละทิ้งไปได้ จึงจำเป็นที่บุคคลจะต้องเรียนรู้เทคนิควิธีการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพของตนตามบทบาทที่ได้รับ ให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขในสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่



ภาพที่ 1.1 การแสดงละครสวมหน้ากาก
เป็นที่ชื่นชอบของคนในยุคกรีกโบราณ
ที่มา : ผู้เรียบเรียง



ภาพที่ 1.2 ซากสนามกีฬาในสมัยกรีกที่ครั้งหนึ่ง
เคยใช้ในการแสดงละครสวมหน้ากาก

อย่างไรก็ตาม ในเรื่องความหมายของบุคลิกภาพนั้น ได้มีนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความเอาไว้ดังต่อไปนี้

ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. (2541: 158) กล่าวถึง บุคลิกภาพเป็นแบบแผนของพฤติกรรมบุคคลอันเป็นผลรวมของลักษณะภายนอกและลักษณะภายในของบุคคล อันทำให้บุคคลนั้นมีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็นเอกลักษณ์ทำให้เขาแตกต่างไปจากบุคคลอื่น

วิภาพร มาพบสุข (2541: 369) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นภาพรวมของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะที่ปรากฏภายนอกและภายในของบุคคล มีเอกลักษณ์ทำให้บุคคลหนึ่งแตกต่างไปจากคนอื่น

สุชา จันทน์เอม (2542: 85) อธิบายว่า บุคลิกภาพ หมายถึง หมวดหมู่ของลักษณะต่างๆ ที่รวมกัน และแสดงลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544: 131) ให้คำจำกัดความว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะของเอกัตบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นลักษณะภายนอก เช่น รูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง หรือลักษณะภายใน เช่น สติปัญญา ความคิด หรืออุปนิสัยใจคอ

จิราภา เต็งไตรสรณ์ และคณะ (2547: 322) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นการผสมผสานระบบต่างๆ ภายในตัวบุคคล ทั้งส่วนที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น การแต่งกาย รูปร่างหน้าตา ลักษณะการพูด ฯลฯ ระบบภายในซึ่งเห็นได้ไม่ชัดเจน เช่น ลักษณะอารมณ์จิตใจสำนึก วิธีคิด ความรู้สึกและค่านิยม ฯลฯ ประสบการณ์ พันธุกรรม การเรียนรู้ ประสบการณ์วัยเด็ก ลักษณะสังคม วัฒนธรรม หลอมบุคคลแต่ละคนให้มีบุคลิกภาพแตกต่างกันออกไป จนมีลักษณะเอกลักษณ์เฉพาะตน นอกจากนี้ยังมีลักษณะองค์รวมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มคนในสังคมวัฒนธรรมนั้นๆ

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 3) นิยามว่า บุคลิกภาพ คือ แบบแผนของพฤติกรรมภายนอกและภายในซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวที่ปัจเจกบุคคลใช้เป็นแนวทางในการปรับตัวกับสถานการณ์แวดล้อมอย่างสม่ำเสมอ

กิตติรัตน์ พิมพ์ภรณ์ (2557: 44) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะโดยรวมของมนุษย์ทั้งลักษณะภายในและภายนอก ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของตนเอง ทั้งสิ่งที่ปรากฏให้เห็นชัดเจน เช่น การแต่งกาย อิริยาบถต่างๆ และสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ แรงจูงใจ เป็นต้น โดยมีปัจจัยสำคัญทั้งทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดจึงทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล

กิลฟอร์ด (Guildford. 1959: 5) ได้ให้คำจำกัดความของบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพ คือ แบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ที่ประกอบขึ้นของบุคคล ในความหมายนี้เขาได้เน้นถึงแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ที่มนุษย์ทุกคนมีและไม่เหมือนใคร เด็กที่เกิดมาทุกคนแม้จะเป็นพี่น้องท้องเดียวกันก็ตาม จะมีบุคลิกภาพที่ไม่ซ้ำแบบกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องนิสัยใจคอ ทัศนคติ ความสนใจพฤติกรรม กล่าวโดยสรุป กิลฟอร์ดเห็นว่า บุคลิกภาพกำเนิดจากความแตกต่างระหว่างบุคคล

กอร์ดอน ออลพอร์ต (Allport, Gordon. 1960: 52) ได้ให้คำจำกัดความว่า บุคลิกภาพ คือ การจัดระบบของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นเครื่องกำหนดการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1979: 109) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ แบบฉบับของพฤติกรรม และวิธีคิดของบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งการปรับตัวเองของบุคคลนั้นกับสิ่งแวดล้อม

ดาร์ลี กลูคส์เบิร์ก และคินชลา (Darly Glucksberg and Kinchla. 1991: 63) ได้ให้คำจำกัดความหมายว่า บุคลิกภาพเป็นแบบแผนของความคิด ความรู้สึก การแสดงออกของแต่ละคน ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเวลาและสถานการณ์ไปอย่างไรก็ตามแต่บุคลิกภาพก็ยังคงที่ จึงทำให้บุคคลเกิดความแตกต่างกันไปจากบุคคลอื่น

ฟันเดอร์ (Funder, 2004: 72) กล่าวถึง บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลซึ่งประกอบด้วยแบบแผนทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตลอดจนกลไกป้องกันตนเองเชิงจิตวิทยาที่ซ่อนเร้นและอยู่เบื้องหลังแบบแผนการแสดงออกของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

เมเยอร์ (Mayer. 2005: 5) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง แบบแผนของกระบวนการทางจิตวิทยาของปัจเจกชน ซึ่งประกอบด้วยแรงจูงใจ ความรู้สึก ความคิด และคุณลักษณะทางจิตวิทยาอื่นๆ บุคลิกภาพแสดงออกในรูปของลักษณะรูปร่างทางร่างกาย ภาวะรู้สำนึกทางจิต และพฤติกรรมทางสังคม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกมาทั้งภายนอกและภายในของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน อันเป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม จนกลายเป็นลักษณะเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคลไปในที่สุด

1.2.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ

ปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องของบุคลิกภาพเป็นอย่างมาก เพราะเชื่อว่าบุคลิกภาพที่ดีสามารถสร้างโอกาสและความสำเร็จในชีวิตให้กับบุคคลได้โดยไม่ยากนัก ทั้งนี้เนื่องจากถึงแม้จะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถสูง แต่หากมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการวางตัวในสังคมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ แต่งกายไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในชีวิตได้เช่นกัน ด้วยเหตุนี้เองในปัจจุบันจึงมีการก่อตั้งสถาบันเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพต่างๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย เพื่อเปิดหลักสูตรการเรียนการสอนและฝึกอบรมพัฒนาบุคลิกภาพทั้งด้านการปฏิบัติตัว การแสดงกิริยาท่าทางต่างๆ รวมทั้งการแต่งกาย การนั่ง การยืน การเดิน การพูด การรับประทานอาหาร เป็นต้น เพื่อให้บุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเองได้เรียนรู้การแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม จนอาจนำไปสู่ความสำเร็จทั้งด้านการศึกษาเล่าเรียน การทำงานและชีวิตส่วนตัว จึงอาจสรุปได้ว่า บุคลิกภาพที่เหมาะสมย่อมมีส่วนสำคัญต่อการกำหนดอนาคตและความสำเร็จของบุคคลได้

1.3 ประเภทและลักษณะของบุคลิกภาพ

1.3.1 ประเภทของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพนั้นเป็นภาพรวมทั้งหมดของแต่ละบุคคล โดยอาจสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. บุคลิกภาพภายนอก (External Personality)

หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ หู ตา จมูก ลิ้น และกาย ได้แก่ รูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง การพูด ท่วงทีวาจา การเดิน การยืน การนั่ง การแต่งกาย ตลอดจนการแสดงมารยาทต่างๆ เป็นต้น



ภาพที่ 1.3 การแสดงมารยาทต่างๆ ถือเป็นบุคลิกภาพภายนอกประเภทหนึ่ง
ที่มา : ผู้เรียบเรียง

2. บุคลิกภาพภายใน (Internal Personality)

หมายถึง ลักษณะเฉพาะที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมาเป็นเวลายาวนาน บุคลิกภาพภายในนั้นเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว จากสถานศึกษา ตลอดจนเกิดจากประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับจนก่อตัวเป็นรูปแบบของ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความสนใจ ความถนัด ค่านิยม ทักษะคติ ความรู้ ความสามารถ สติปัญญา ปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความซื่อสัตย์สุจริต ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ เป็นต้น บุคลิกภาพภายในนั้นเป็นสิ่งที่เห็นได้ยากจึงต้องอาศัยการสังเกตพอสมควร บุคลิกภาพภายในบางอย่างอาจสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ แต่บางอย่างที่ฝังลึกจนเป็นนิสัยแล้วก็เป็นเรื่องยากต่อการที่จะปรับเปลี่ยนยกเว้นผู้นั้นจะมีความตั้งใจจริง



ภาพที่ 1.4 อารมณ์ต่างๆ เป็นบุคลิกภาพภายในที่สามารถแสดงออกได้ทางสีหน้าแววตา

1.3.2 ลักษณะทั่วไปของบุคลิกภาพ

นอกจากบุคลิกภาพจะถูกจำแนกได้เป็นบุคลิกภาพภายนอกและภายในแล้ว บุคลิกภาพยังอาจจะแบ่งได้เป็นอีก 2 ลักษณะ ดังนี้

1. บุคลิกภาพที่เหมาะสม

หมายถึง บุคลิกภาพที่เมื่อแสดงออกมาแล้วได้รับการยอมรับของผู้คนทั่วไปในสังคม ซึ่งอาจเริ่มขึ้นตั้งแต่ยังไม่ได้มีการพูดคุยสนทนากัน บุคลิกภาพที่ดีนั้นอาจได้รับการประเมินเบื้องต้นมาจากบุคลิกภาพภายนอกที่ให้เห็น ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย ทรงผม การพูดจา รวมทั้งการแสดงออก ทั้งการเดิน การยืน การนั่ง ซึ่งถ้าเป็นไปในลักษณะที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ย่อมสร้างความประทับใจตั้งแต่แรกพบ (first impressions) ได้โดยทันที นอกจากนี้ยังรวมไปถึงบุคลิกภาพภายใน อาทิ อุปนิสัยใจคอ และทัศนคติต่างๆ ที่ล้วนแล้วแต่เป็นเสน่ห์ดึงดูดให้ผู้คนสนใจอยากทำความรู้จักมากยิ่งขึ้น สำหรับลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความเหมาะสมนั้น ได้แก่

- (1) มีท่าทางกิริยาสง่างาม กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว
- (2) มีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง
- (3) มีความสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลสังคม สิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมในทุกกาลเทศะ มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลทั่วไป
- (4) เป็นคนที่มีเหตุมีผล ละเอียดอ่อน สุขุม รอบคอบ
- (5) มีความอดทน อดกลั้น มีกำลังใจกล้าแข็ง สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและสถานการณ์คับขันต่างๆ โดยไม่หวั่นไหว
- (6) เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ รู้จักพึ่งพาช่วยเหลือตัวเอง ไม่คอยแต่อาศัยผู้อื่น กล้ายอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริง
- (7) มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว มีจิตใจมั่นคง บุคลิกเหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นของผู้นำที่ดี
- (8) เป็นผู้มองโลกในแง่ดี
- (9) ไม่เห็นแก่ตัวเอาเปรียบผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือแบ่งปัน
- (10) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- (11) มีความกระตือรือร้น ใฝ่หาความรู้และรักความก้าวหน้า
- (12) มีกิริยามารยาท วาจา ท่าทาง สุภาพเรียบร้อย แสดงออกกับผู้อื่นได้เหมาะสม มีวาทศิลป์ในการพูด ให้เกียรติผู้อื่น เหล่านี้เป็นการสร้างความประทับใจและเป็นเสน่ห์แก่ผู้พบเห็น
- (13) มีความสุขุม เยือกเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์ มีสติ ไม่ตื่นตกใจ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ
- (14) มีความร่าเริง สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลทุกระดับ

(15) รู้จักกาลเทศะ เวลาและสถานที่

(16) มีความซื่อตรงสุจริต

(17) ชอบแสวงหาประสบการณ์ที่หลากหลาย เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต



ภาพที่ 1.5 บุคลิกภาพที่ดีย่อมสามารถสร้างความประทับใจให้แก่ผู้พบเห็น

2. บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกอันไม่พึงประสงค์ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งการแต่งกายที่ไม่สอดคล้องกับกาลเทศะ การยืน เดิน นั่ง ที่ไม่สุภาพ ใช้ภาษาและถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ รวมไปถึงอุปนิสัยบางประการอันไม่เป็นที่พึงปรารถนาของผู้อื่นด้วย อาทิ การมองโลกในแง่ร้าย การขาดความรับผิดชอบ รวมไปถึงการมีลักษณะร่างกายที่ไม่สมส่วนอีกด้วย



ภาพที่ 1.6 การนั่งตามสบายจนเกินไปถือเป็นบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

1.4 ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและชอบเข้าในการศึกษาบุคลิกภาพ

1.4.1 ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

การมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลหลายประการดังนี้

1. บุคลิกภาพมีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เช่น มีความรับผิดชอบ เสียสละ มีน้ำใจ เชื่อมมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง ใช้เหตุผล มีกิริยามารยาทงดงาม รู้จักกาลเทศะ บุคลิกภาพเหล่านี้ย่อมเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สร้างความน่าเชื่อถือให้กับบุคคลอื่นได้ง่าย



ภาพที่ 1.7 บุคลิกภาพที่ดีส่งผลต่อภาพลักษณ์ทั้งองค์กรและตนเอง

2. บุคลิกภาพมีผลต่อความสำเร็จขององค์กร

ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะได้เปรียบผู้อื่นๆ เสมอ เพราะย่อมได้รับความเชื่อมั่นศรัทธาจากผู้ร่วมงาน รวมทั้งบุคคลที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ด้วย เช่น ถ้าบุคคลนั้นเป็นคนซื่อสัตย์รักษาคำพูด มีเหตุผล วางตนได้เหมาะสมตามกาลเทศะ อารมณ์มั่นคง มีน้ำใจ ขยันหมั่นเพียร ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่น บุคคลประเภทนี้ย่อมจะได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นเป็นอย่างดี ส่งผลให้งานที่ตนรับผิดชอบอยู่บรรลุเป้าหมายได้โดยง่าย แต่ถ้าบุคคลใดที่มีลักษณะในทางตรงกันข้าม คือไม่น่าเชื่อถือ ก็มักก่อให้เกิดปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน ไม่ได้รับความไว้วางใจ ขาดศรัทธา ผู้ร่วมงานหลีกเลี่ยงที่จะร่วมงานด้วย การปฏิบัติงานไม่ราบรื่น ซึ่งอาจสร้างความเสียหายให้กับองค์กรได้

3. บุคลิกภาพมีผลต่อการเลือกสรร

ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่าบุคลิกภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง ทั้งนี้เป็นเพราะผู้มีบุคลิกภาพดีย่อมมีโอกาสที่จะก้าวหน้าและประสบความสำเร็จได้มากกว่า ทั้งการได้รับการเลือกสรรให้เข้าทำงาน การเลื่อนตำแหน่ง การเข้าศึกษาต่อ ตัวอย่างเช่น สาวงามที่มีบุคลิกภาพดี มีปฏิภาณไหวพริบ มักจะได้รับการคัดเลือกให้ดำรงตำแหน่งนางสาวไทยหรือนางสาวจักรวาล เมื่อได้ตำแหน่งแล้วก็มีโอกาสเลือกงานตามที่ตนใฝ่ฝันหรือปรารถนาเอาไว้ได้โดยง่าย

4. บุคลิกภาพมีผลต่อการเลียนแบบของเยาวชน

ผู้มีบุคลิกภาพดี นอกจากจะส่งผลต่อตนเองแล้วยังมีส่วนสำคัญต่อการเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน ทั้งเป็นตัวแบบในการทำความคิด การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะถ้าผู้นั้นเป็นบุคคลสาธารณะ เช่น ดารา นักร้อง นักแสดงด้วยแล้ว เมื่อเยาวชนได้เห็นแบบอย่าง ย่อมมีความต้องการจะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมตามแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบเหล่านั้น อันจะส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่สังคมคาดหวังต่อไป



ภาพที่ 1.8 บุคลิกภาพที่ดีย่อมนำมาซึ่งโอกาสและความสำเร็จ

1.4.2 ขอบข่ายของบุคลิกภาพ

ถึงแม้บุคลิกภาพมีความหมายกว้างและมีหลากหลายแนวคิดก็ตาม แต่ก็มีขอบข่ายที่ใช้กำหนดแนวทางในการศึกษาบุคลิกภาพของแต่ละคน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะทางกายภาพ

โดยพิจารณาได้จากรูปร่าง ทรวดทรง หน้าตา ส่วนสูง น้ำหนัก สีมุม ผิวพรรณ ท่วงท่า กิริยา ท่าทาง ความสมบูรณ์ของอวัยวะต่างๆ ส่วนประกอบเหล่านี้เป็นเครื่องแสดงถึงประสิทธิภาพของบุคคลว่าเป็นเช่นไร

2. ลักษณะทางจิตใจ

พิจารณาได้จากสติปัญญา ความจำ การจินตนาการ ความถนัด ความสนใจ เจตคติ ความเชื่อมั่น การตัดสินใจด้วยเหตุและผล เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากประสิทธิภาพของสมองทั้งสิ้น

3. อุปนิสัย

อันเป็นลักษณะผลรวมของนิสัยหลายๆ อย่างของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมเป็นระยะเวลายาวนาน จนกลายเป็นความประพฤติที่ถาวร เช่น การมีคุณธรรม จริยธรรม จรรยา มารยาท การแสดงออกให้เห็นถึงความเสียสละ ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารี ความซื่อสัตย์ ความสุภาพ อ่อนโยน เชื่อถือได้ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยกฎเกณฑ์ เป็นต้น อุปนิสัยที่พึงประสงค์เหล่านี้ โดยมากมักจะสอดคล้องกับปทัสถานทางสังคมเสมอ

4. อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ ได้แก่ ตื่นเต้น ร่าเริง โกรธ เศร้า หวาดกลัว กังวล หงุดหงิด หดหู่ อารมณ์จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนองทั้งทางดีและไม่ดีได้ตลอดเวลา ซึ่งถ้าหากบุคคลสามารถควบคุมความรู้สึกและการกระทำต่างๆ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ได้ก็จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพได้ดีขึ้น

5. การเข้าสังคม

การเข้าสังคม หมายถึง การปฏิบัติตนที่บุคคลแสดงต่อผู้อื่นเมื่อมีการพบปะสังสรรค์กัน เช่น มีการแสดงทางมารยาทในการสมาคมอย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใด

1.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

เป็นความจริงที่ว่าทุกคนในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีความแตกต่างกัน ดังจะเห็นได้จากสำนวนที่มี การเปรียบเทียบเอาไว้มากมาย อาทิเช่น “ห้าร้อยคนห้าร้อยอย่าง” “นานาจิตตัง” “ร้อยพ่อพันแม่” “ต่างคนต่างใจ” เป็นต้น สำนวนเหล่านี้ย่อมแสดงให้เห็นเป็นอย่างดีว่าแต่ละคนนั้นย่อมมีอะไรที่เป็น ลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนคนอื่น ซึ่งในทางจิตวิทยานั้นเรียกลักษณะดังกล่าวนี้ว่าเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล

เป็นความจริงที่ว่า ในโลกนี้เราไม่อาจจะค้นหามนุษย์คู่ใดที่เหมือนกันร้อยเปอร์เซ็นต์ได้เลย แม้กระทั่งฝาแฝดแท้ซึ่งเกิดจากไข่ใบเดียวกันก็ยังพบว่ามีความแตกต่างอยู่เช่นกัน หรือแม้ว่าในปัจจุบันวงการวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีชีวภาพจะมีความเจริญก้าวหน้า จนกระทั่งสามารถทำสำเนาทางพันธุกรรม (cloning) ตัวอ่อนได้เป็นผลสำเร็จจนสามารถสร้างสิ่งมีชีวิตที่มีความเหมือนกันมากที่สุดขึ้นได้แล้วก็ตาม และถ้าหากนำมาใช้ในการโคลนนิ่งมนุษย์ก็จะได้มนุษย์ที่มีความเหมือนกัน

เฉพาะส่วนที่ร่างกายภายนอก แต่ไม่อาจทำสำเนากระบวนการทางจิตที่อยู่ภายใน เช่น ความคิด อารมณ์ ความเชื่อ ทักษะคติ ฯลฯ ได้เลย ก็เป็นเพราะทุกคนล้วนความแตกต่างระหว่างบุคคลนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้น จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลมีสาเหตุด้วยกัน 2 ประการอันได้แก่ ปัจจัยด้านพันธุกรรมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้จะกล่าวเฉพาะอิทธิพลของปัจจัยทั้งสองที่ส่งผลต่อความแตกต่างเฉพาะด้านบุคลิกภาพของบุคคล ดังมีรายละเอียดดังนี้

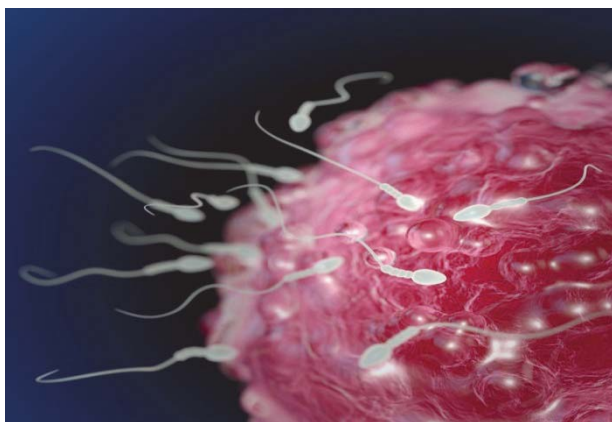
1.5.1 ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ (Heredity to Personality)

1. พันธุกรรม (Heredity)

พันธุกรรม หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน โดยอาศัยยีน (gene) ที่อยู่ภายในโครโมโซม (chromosome) เป็นตัวนำลักษณะที่ถ่ายทอดดังกล่าว ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ ชนิดของโลหิต สติปัญญา รวมทั้งนิสัยใจคอ ความสมบูรณ์หรือพิการของร่างกาย ลักษณะอารมณ์บางอย่าง แม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บบางประการอีกด้วย

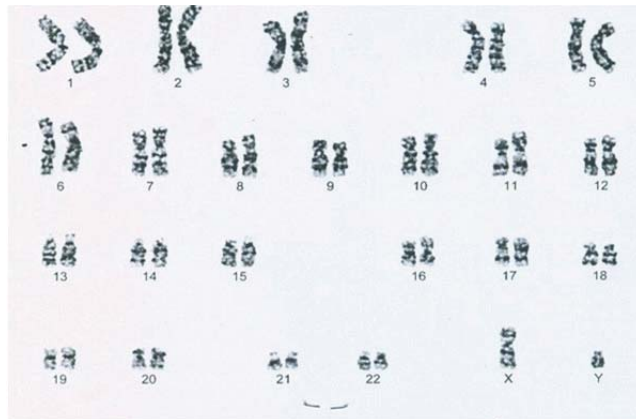
2. จุดเริ่มต้นของชีวิตกับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ชีวิตมนุษย์แต่ละคนเริ่มต้นมาจากจุดเดียวกันคือ เป็นการปฏิสนธิกันระหว่างเซลล์สืบพันธุ์ 2 ชนิด ได้แก่ เซลล์อสุจิ (sperm) ของฝ่ายพ่อไปผสมกับเซลล์ไข่ (ovum) ของฝ่ายแม่ โดยอสุจิจะเคลื่อนที่จากปากมดลูกขึ้นไปพบกับไข่บริเวณท่อนำไข่ อสุจิจำนวนมากมายหลายหมื่นตัวที่ไปถึงพยายามเจาะผนังไข่เข้าไปเพื่อเข้าไปปฏิสนธิ แต่จะมีเพียงตัวเดียวที่แข็งแรงและสมบูรณ์เท่านั้นจึงมีความสามารถเจาะไข่เข้าไปได้สำเร็จ หลังจากนั้นผนังโดยรอบของไข่จะเปลี่ยนเป็นเกราะป้องกัน เพื่อไม่ให้ให้อสุจิตัวอื่นเข้าไปได้อีก จุดเริ่มต้นในระยะนี้เรียกกันว่า ไซโกต (zygote)



ภาพที่ 1.9 การที่สเปิร์มฝังหัวเข้าไปในไข่เป็นผลสำเร็จนับเป็นช่วงเวลาสำคัญของการปฏิสนธิ

จากนั้นไซโกตจะค่อยๆ เคลื่อนตัวไปตามท่อไข่จนถึงมดลูก ในขณะที่เคลื่อนที่นั้นไซโกตจะเกิดการแบ่งเซลล์แบบทวีคูณคือ เริ่มจาก 2 เป็น 4 เป็น 8 และจะแบ่งตัวไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเพิ่มเป็นจำนวนนับล้านๆ เซลล์ โดยกลุ่มของเซลล์ปฏิสนธิจะฝังตัวเข้ากับผนังมดลูก ระยะนี้ตัวอ่อนจะเริ่มสร้างอวัยวะต่างๆ ขึ้นมา เช่น สมอง หัวใจ กระดูก กล้ามเนื้อ เป็นต้น ในเซลล์ปฏิสนธิจะมีโครโมโซมทั้งสิ้น 23 คู่ ครึ่งหนึ่งคือ 23 แท่ง มาจากอสุจิ และอีกครึ่งหนึ่ง 23 แท่ง มาจากไข่ของฝ่ายแม่ที่ได้เตรียมไว้ เนื่องจากยีนภายในโครโมโซมทั้ง 23 คู่ที่ตัวอ่อนได้รับมานั้นเป็นที่รวมของลักษณะทางพันธุกรรมทั้งหมดจากบรรพบุรุษของทั้งฝ่ายพ่อและฝ่ายแม่ ยีนจึงทำหน้าที่เป็นตัวถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ทางพันธุกรรมไปยังลูกหลาน ลักษณะทางพันธุกรรมทั้งหมดที่ถ่ายทอดไปยังเด็กที่เกิดใหม่ บางอย่างจะเหมือนฝ่ายพ่อและบางอย่างจะเหมือนแม่หรือบางส่วนอาจจะไปเหมือนบรรพบุรุษก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลลักษณะเด่นและลักษณะด้อยของยีน กล่าวคือ ถ้ายีนด้อยจับคู่กับยีนเด่น ลักษณะเด่นจะข่มลักษณะด้อย หากว่ายีนด้อยจับคู่กับยีนด้อยลักษณะด้อยจึงจะแสดงออกมาได้



ภาพที่ 1.10 ภาพแสดงโครโมโซมทั้ง 23 คู่ของมนุษย์

ที่มา : ผู้เรียบเรียง

3. อิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพ

พันธุกรรมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของบุคคลในแต่ละด้านต่างๆ ดังนั้นพันธุกรรมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของบุคคลในแต่ละด้านต่างๆ ดังนี้

(1) **ลักษณะทางร่างกาย** ได้แก่ รูปร่าง ใบหน้า ความสูง ความเตี้ย เพศ สีผิว สีตา จมูก ปากและโครงสร้างต่างๆ ของร่างกาย นักจิตวิทยาบางกลุ่มเชื่อว่ารูปร่างหน้าตามีส่วนสัมพันธ์กับแบบแผนพฤติกรรมของมนุษย์ การศึกษาจิตวิทยาประเภทนี้เรียกว่า จิตวิทยา**ลักษณะทางกาย** (*Constitutional Psychology*) (กันยา สุวรรณแสง. 2540: 29) ซึ่งมนุษย์แต่ละเชื้อชาติจะมีลักษณะทางร่างกายแตกต่างกันไป อาทิ คนจีนเป็ลือกตาชั้นเดียว คนยุโรปจมูกโด่ง คนนิโกรมีผิวดำ ความ

แตกต่างทางร่างกายของมนุษย์ที่จริงเป็นประโยชน์ต่อวงการตำรวจในด้านอาชญาวิทยา เพราะในการสืบสวนสอบสวน ตำรวจพบว่าลายมือของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน รวมทั้งลักษณะรูปร่างหน้าตาสามารถเป็นพยานที่บ่งบอกลักษณะของอาชญากรได้



ภาพที่ 1.11 ความแตกต่างของบุคคลในด้านหน้าตา เส้นผม สีผิว เป็นผลมาจากพันธุกรรม

(2) **ลักษณะทางสติปัญญา** ซึ่งเป็นความสามารถทางสมองในการคิด ปฏิภาณไหวพริบ ความละเอียดรอบคอบ การแก้ปัญหา รวมไปถึงการรับรู้สัมผัสและตอบสนองต่อสิ่งเร้า เหล่านี้ล้วนได้รับการถ่ายทอดมาจากทางพันธุกรรมพ่อแม่และแม่ทั้งสิ้น ทั้งนี้จากการศึกษาลักษณะความบกพร่องทางสติปัญญาของบุคคลทั้งหลาย พบว่าเป็นผลมาจากผิดปกติของยีนและโครงสร้างของโครโมโซมแทบทั้งสิ้น นอกจากนี้จากผลการวิจัยยังพบอีกว่า ถ้าพ่อแม่มีสติปัญญาสูง ลูกก็มีแนวโน้มว่าสติปัญญาจะสูงเหมือนพ่อแม่ นอกจากนี้สติปัญญาของเด็กที่เกิดในครอบครัวใหญ่ จะต่ำกว่าสติปัญญาของเด็กที่เกิดในครอบครัวเล็ก ต่อมาเจนเซน (Jensen, 1980: 8) ยังพบด้วยว่า ความฉลาดและความโง่ของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากพันธุกรรมถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก 20 เปอร์เซ็นต์เป็นผลจากสิ่งแวดล้อม (เดิมศักดิ์ คทวณิช, 2546: 49)

(3) **ความบกพร่องของร่างกาย** เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ศีรษะล้าน ผิวเผือก ตาบอดสี นิ้วเกิน นิ้วติดกัน เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากพันธุกรรมที่ส่งผลผ่านมาจากบรรพบุรุษทั้งสิ้น

(4) **ความบกพร่องทางสมอง** อันเกิดจากโครงสร้างของโครโมโซมที่ผิดปกติทำให้สมองพิการ สติปัญญาดำ ปัญญาอ่อน (Down's syndrome)



ภาพที่ 1.12 ลักษณะดาวนซินโดรมเกิดจากความผิดปกติทางโครงสร้างของโครโมโซม

(5) โรคภัยไข้เจ็บบางประเภท ที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคลมบ้าหมู โรคภูมิแพ้ โรคธาลัสซีเมีย (thalassemia) โรคฮีโมฟีเลียโลหิตไหลไม่หยุด (hemophilia) ซิฟิลิส เป็นต้น

(6) ชนิดของกลุ่มโลหิต โดยปกติบุคคลจะมีโลหิตกลุ่มใดอยู่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมจากบิดามารดาของตน กลุ่มโลหิตของคนแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ A, B, O และ AB ดังแสดงในตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 ตารางกลุ่มโลหิตของพ่อ แม่และลูกที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

หมู่เลือดของพ่อ	หมู่เลือดของแม่	ลูกที่เกิด
A	A	A / O
B	B	B / O
A	O	A / O
B	O	B / O
O	O	O
O	AB	A / B
A	B	A,B,AB / O
A	AB	A,B / AB
B	AB	A,B / AB
AB	AB	A,B / AB

ที่มา : ถวิล ธาราโกชน. 2540: 36

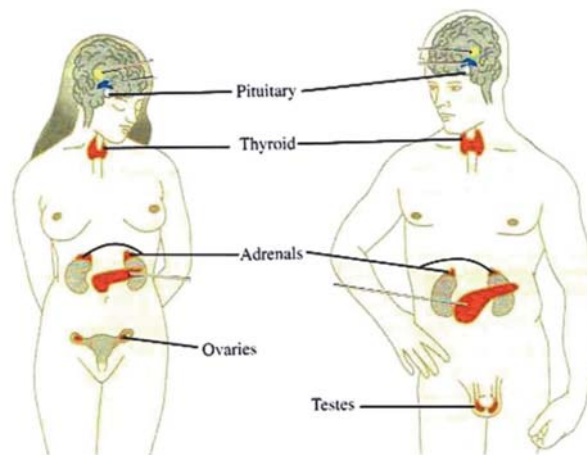
(7) อารมณ์ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อมีสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในมากระทบ โดยปกติบุคคลจะได้รับอารมณ์พื้นฐานที่เหมือนกันมาแต่กำเนิดไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ กลัว เกลียด อารมณ์รัก สนุกสนาน ร่าเริง ก็ตาม จากนั้นภายหลังเด็กจึงเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมตอบสนองอารมณ์จากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ดังนั้นวิธีการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กให้ดีขึ้นเรื่อยๆ (กันยา สุวรรณแสง 2540:29)

(8) **ความกดดัน** หมายถึง ศักยภาพหรือสมรรถภาพในการทำกิจกรรมทั้งหลาย ที่แฝงอยู่ในตัวบุคคลซึ่งยังไม่ได้ได้รับการพัฒนา แต่เป็นรากฐานที่ทำให้บุคคลมีความสามารถและทักษะที่จะปฏิบัติกิจกรรมใดจนเกิดประสิทธิผลในด้านนั้นๆ ความกดดันอาจมีมาแต่กำเนิดโดยการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรมหรือที่เราเรียกว่า พรสวรรค์ก็ได้ อย่างไรก็ตามความกดดันในด้านต่างๆ จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนจึงจะเกิดทักษะความชำนาญในระดับที่สูงขึ้นกว่าเดิม

อย่างไรก็ตาม นอกจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรมแล้ว ยังมีปัจจัยจากระบบการทำงานของร่างกายบางระบบที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลดังนี้

1.5.2 ปัจจัยจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อบุคลิกภาพ

โดยทั่วไประบบต่อมไร้ท่อในร่างกายของมนุษย์จะทำหน้าที่ผลิตสารเคมี ซึ่งเรียกว่า *ฮอร์โมน (Hormone)* ก่อนจะนำเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อส่งไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ภาพที่ 1.13 ภาพแสดงตำแหน่งที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล

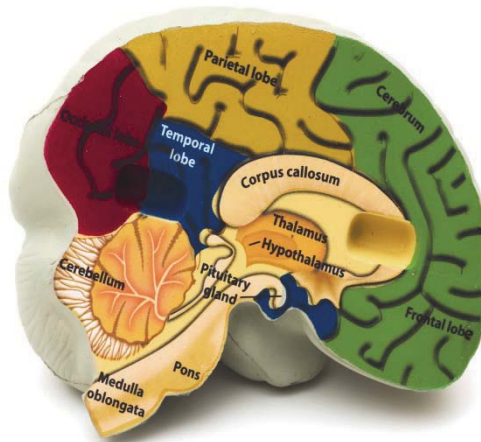
ที่มา : Tien-Lun Sun. 2016: 98

ฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อจะมีบทบาทสำคัญต่อระบบการทำงานของระบบของร่างกาย โดยเฉพาะต่อมไร้ท่อบางชนิด หากเกิดความผิดปกติในการผลิตฮอร์โมนจะเกิดความไม่สมดุลย่อมจะส่งผลต่อทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และบุคลิกภาพด้วย สำหรับต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพมีด้วยกัน 4 ต่อมน ดังนี้

1. ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หรือต่อมใต้สมอง

ต่อมพิทูอิทารีเป็นต่อมขนาดเล็กประมาณเมล็ดถั่ว ตั้งอยู่บริเวณฐานของสมองด้านซ้ายติดกับส่วนของไฮโปทาลามัส (hypothalamus) มีหน้าที่ผลิตโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายและกระดูก ถ้าฮอร์โมนชนิดนี้ผลิตมากเกินไปจะทำให้บุคคลมีรูปร่างสูงใหญ่แบบมนุษย์ยักษ์ ในทางกลับกันหากฮอร์โมนนี้ผลิตน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเตี้ยแคระแกร็น

คนที่มีร่างกายผิดปกติไปจากธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ยักษ์หรือเตี้ยแคระ อาจแสดงพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าวหรือเก็บตัว นอกจากนี้ถ้าต่อมพิทูอิทารีขับฮอร์โมนออกน้อยเกินไป จะทำให้เด็กมีความรู้สึกทางเพศน้อยหรือช้า ถ้ามากเกินไปจะทำให้เด็กมีความรู้สึกทางเพศเร็วเกินกำหนด หงุดหงิด โกรธง่าย ขี้ลืม และขาดความกระตือรือร้นได้



ภาพที่ 1.14 ต่อมพิทูอิทารีหรือต่อมใต้สมอง

2. ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland)

ต่อมไทรอยด์เป็นต่อมไร้ท่อที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย อยู่ใกล้หลอดลมบริเวณลูกกระเดือก ต่อมไทรอยด์จะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า ไทรอกซิน (thyroxin) ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลเกี่ยวกับเรื่องความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนสติปัญญาและอวัยวะเพศ รวมทั้งยังช่วยระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตให้คงที่ ในกรณีที่ฮอร์โมนไทรอกซินถูกผลิตออกมามากกว่าปกติ จะเกิดการเร่งอัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายสูงขึ้น ทำให้อ่อนเพลีย ร่างกายซบเซา น้ำหนักตัวลดทอนลง ที่กินจุ กระหายน้ำ เหงื่อออกมากตามมือ ใจสั่น หายใจแรงและเร็ว ตื่นเต้นตกใจง่าย ประสาทตึงเครียดอยู่ไม่นิ่ง บางครั้งอาจมีอาการตาโปนร่วมด้วย ซึ่งเป็นอาการของโรคคอพอกแบบเป็นพิษ อาจรักษาโดยการผ่าตัดหรือใช้รังสีทำลายเซลล์หรือการใช้

ยา แต่ถ้าต่อมไทรอยด์ผลิตไทรอกซินออกน้อยเกินไปจะมีผลทำให้ร่างกายขาดไอโอดีน การเผาผลาญอาหารต่างๆ จะลดต่ำลง ถ้าเกิดในวัยเด็กจะทำให้เด็กปัญญาอ่อน ร่างกายเตี้ยแคระ กระดูกหยุดการเจริญเติบโต ผิวหนังหยาบกร้าน ผมบาง อารมณ์หงุดหงิด เหนื่อยหน่าย หมดความสนใจใดๆ สำหรับในวัยผู้ใหญ่จะมีอาการอ่อนเพลีย เจ็บอึดอัด อ้วน หน้าบวมฉุ ผิวหนังแห้ง เสียเหงื่อ ผมร่วง

3. ต่อมอะดรีนัล (Adrenal Gland) หรือต่อมหมวกไต

อะดรีนัลเป็นต่อมอยู่บริเวณเหนือไตทั้งสองข้าง มีลักษณะคล้ายหมวก มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า อะดรีนาลีน (adrenaline) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับสภาวะทางอารมณ์ กล่าวคือ ในเวลาที่ร่างกายต้องเผชิญกับสถานการณ์ฉุกเฉินทำให้เกิดความกลัวหรือตกใจสุดขีด อะดรีนาลีนจะเปลี่ยนแปลงที่ตับให้กลายเป็นน้ำตาล ทำให้ร่างกายเกิดพลังงานพิเศษเพื่อเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนีสถานการณ์ฉุกเฉิน นอกจากนี้ยังส่งผลทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะภายในเปลี่ยนแปลงไป อาทิเช่น หัวใจจะเต้นถี่ การหมุนเวียนของโลหิตจะเร็วขึ้น น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แรงดันเลือดจะสูง ผื่นงอกดุดตัวอย่างรุนแรง เป็นต้น

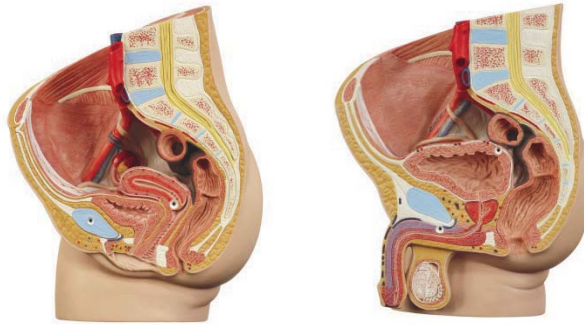
4. ต่อมโกนแอด (Gonads Gland) หรือต่อมเพศ

ต่อมโกนแอดนี้สำคัญมาก มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศ ควบคุมการทำงานของอวัยวะเพศและลักษณะประจำเพศ ซึ่งมีผลทำให้เพศชายและเพศหญิงเกิดความแตกต่างกัน

ในเพศชายต่อมโกนแอดจะผลิตฮอร์โมนที่ เรียกว่า เทสโทสเตอโรน (testosterone) มีผลให้เด็กผู้ชายแสดงความเป็นชายหนุ่มออกมา เช่น ร่างกายลำสันบึกบึน เสียงห้าวแตก มีหนวดมีขนขึ้นที่หน้าอก ลำตัว และอวัยวะสืบพันธุ์

ส่วนในเพศหญิงต่อมเพศจะผลิตฮอร์โมนด้วยกันมี 2 ชนิด ได้แก่ เอสโตรเจน (estrogen) และ โปรเจสเตโรน (progesterone) ซึ่งเอสโตรเจนทำให้เด็กผู้หญิงมีรูปร่างส่วนโค้งส่วนเว้า หน้าอก สะโพกขยาย มีความต้องการทางเพศ มีประจำเดือน รวมทั้งเตรียมผนังมดลูกและช่องคลอดเพื่อรับการตั้งครรภ์ หลังจากการคลอดบุตรแล้ว ถ้าขาดเอสโตรเจนจะทำให้การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ทรวงอกและมดลูกไม่มีการเจริญเติบโต แทนที่จะมีลักษณะแบบหญิงสาวทั่วไปกลับมีลักษณะก่อนไปทางผู้ชาย ส่วนโปรเจสเตโรนมีหน้าที่เตรียมผนังมดลูกไว้สำหรับการฝังตัวของตัวอ่อน ถ้าโปรเจสเตโรนไม่เพียงพอ จะทำให้ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอและเกิดการแท้งได้

ต่อมเพศจะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนตั้งแต่เด็กและเพิ่มขึ้นในวัยรุ่น การผลิตออกมามากหรือน้อยจนเกินไป ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกทางเพศของเด็กได้



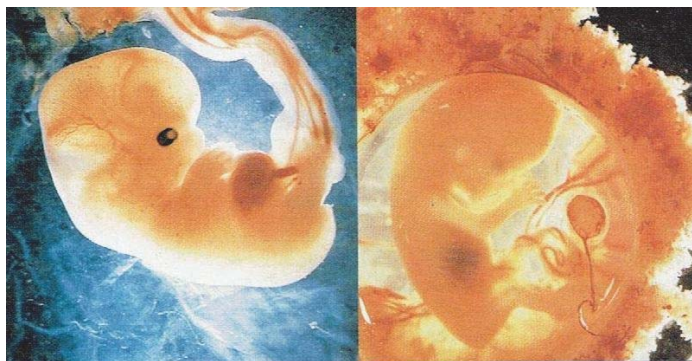
ภาพที่ 1.15 ต่อมเพศของฝ่ายหญิงจะอยู่บริเวณรังไข่ ส่วนฝ่ายชายจะอยู่บริเวณอัณฑะ

1.5.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ (Environment to Personality)

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ทั้งเป็นสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตก็ตาม สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลในการส่งเสริมบุคลิกภาพของบุคคลให้เกิดความแตกต่างกันทั้งสิ้น สิ่งแวดล้อมดังกล่าวอาจจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมก่อนคลอด

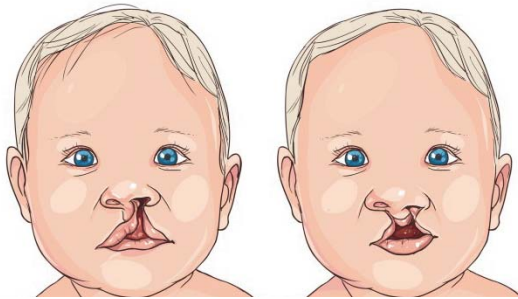
สิ่งแวดล้อมก่อนคลอด หมายถึง สภาวะต่างๆ ที่เด็กได้รับระหว่างอยู่ในครรภ์ของมารดา ดังนั้น ความสมบูรณ์แข็งแรงหรือความพิการของทารกจึงขึ้นอยู่กับพฤติการณ์ของผู้เป็นแม่โดยตรง ด้วยเหตุนี้สิ่งที่มารดาควรคำนึงและยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในระหว่างตั้งครรภ์นั้นมีดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1.16 สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์มารดาย่อมส่งผลต่อตัวอ่อนของมนุษย์ได้เสมอ

ที่มา : Weiten 1989: 388

(1) การดูแลสุขภาพร่างกายและโรคภัยไข้เจ็บของมารดา สุขภาพร่างกายของมารดา มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะช่วงการตั้งครรภ์ 3 เดือนแรกเป็นระยะเวลาที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ หากมารดาได้รับเชื้อไวรัสหัดเยอรมัน (German measles) ในระยะ 3-4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะส่งผลต่อทารกทำให้ทารกพิการ ตาบอด หูหนวก และปัญญาอ่อนได้ ไวรัสเอดส์ (AIDS) ทำให้ภูมิคุ้มกันของเด็กบกพร่อง เกิดการติดเชื้อได้ง่ายจนเสียชีวิตในที่สุด โรคซิฟิลิส (syphilis) ที่เกิดจากเชื้อกามโรคชนิดหนึ่ง อาจทำให้ทารกปากแหว่ง เพดานโหว่ ตาบอด เป็นต้น



ภาพที่ 1.17 มารดาที่ได้รับเชื้อซิฟิลิสระหว่างการตั้งครรภ์ส่งผลทำให้เด็กปากแหว่งเพดานโหว่

(2) การดูแลสุขภาพจิตของมารดา สุขภาพจิตของมารดาจะส่งผลต่อสุขภาพกายและใจของทารกในครรภ์ได้ โดยเฉพาะ 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ดังนั้นมารดาในช่วงเวลานี้ควรดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส ไม่วิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด ทารกที่เกิดมาจึงจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ในทางตรงกันข้ามถ้ามารดามีอารมณ์ตึงเครียด โกรธ ตกใจบ่อยๆ ต่อมาไรท์จะผลิตฮอร์โมนบางอย่างเข้าสู่กระแสเลือดส่งผลทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย คลอดยากหรืออาจแท้งได้

(3) การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มารดาควรเลือกทานอาหารหลากหลายชนิดในแต่ละวันให้ครบหลัก 5 หมู่ อาหารทุกชนิดที่มารดาได้รับประทานเข้าไปจะถูกส่งผ่านทางสายรกเข้าสู่ร่างกายของเด็ก เพื่อนำไปเสริมสร้างเนื้อเยื่อ กระดูก กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะระยะนี้เซลล์สมองจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าปกติ หากมารดาได้รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อาจทำให้สมองและอวัยวะต่างๆ ของทารกไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร เช่น หากมารดาขาดธาตุไอโอดีนอาจทำให้ลูกเกิดความพิการทางสมองได้ เป็นต้น