

# บุคลิกภาพ และ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

---

## ความหมาย

- ลักษณะโดยรวมประกอบด้วย
  1. บุคลิกภาพภายนอก (External Personality)
  2. บุคลิกภาพภายใน (Internal Personality)

## ปัจจัยกำหนดบุคลิกภาพ

1. ศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิด
2. สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้

## ประสบการณ์ที่หล่อหลอมบุคลิกภาพ

1. ประสบการณ์ร่วมทางวัฒนธรรม : ได้รับเหมือนกันในสังคมเดียวกัน
2. ประสบการณ์เฉพาะ : เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ใกล้ชิด

## ทฤษฎีบุคลิกภาพ

---

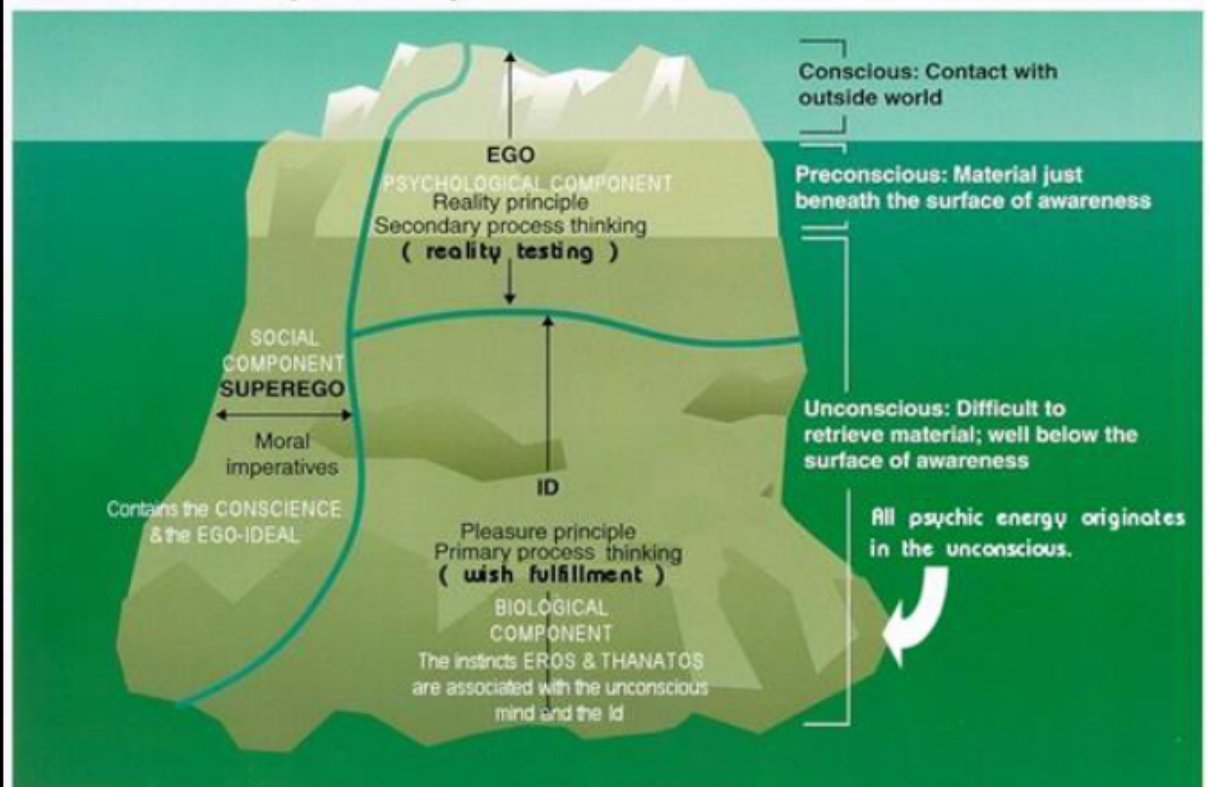
### 3 ทฤษฎี 1 แนวคิด คือ

- ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมุนด์ ฟรอยด์
- ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล กุสตาฟ จุง
- ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของอีริก เอช. อีริกสัน
- แบบแผนบุคลิกภาพตามแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์

## 1.ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory)

- ฟรอยด์ เชื่อว่า มนุษย์มีสัญชาตญาณ 2 อย่างติดตัวมาแต่กำเนิด
  - สัญชาตญาณในการดำรงชีวิต (Life Instinct)
  - สัญชาตญาณหาความตาย (Death Instinct)
- ฟรอยด์เสนอว่า โครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบด้วยแกนแท้ของจิตใจ 3 ส่วน ที่เรียกว่า
  - อิด(Id)
  - อีโก้ (Ego)
  - ซุปเปอร์อีโก้ (Superego)

### Freud's model of personality structure



- ใช้แนวคิดจิตวิเคราะห์ แบบบทที่แล้ว

### กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

- เป็นกระบวนการของจิตไร้สำนึก เพื่อป้องกันตนเองจาก ความวิตกก ด้วยการใช้การบิดเบือนความจริง หรือเรียกว่า การหลอกตัวเอง (Self-Deception)
- ตัวอย่างกลไกการป้องกันที่บุคคลใช้

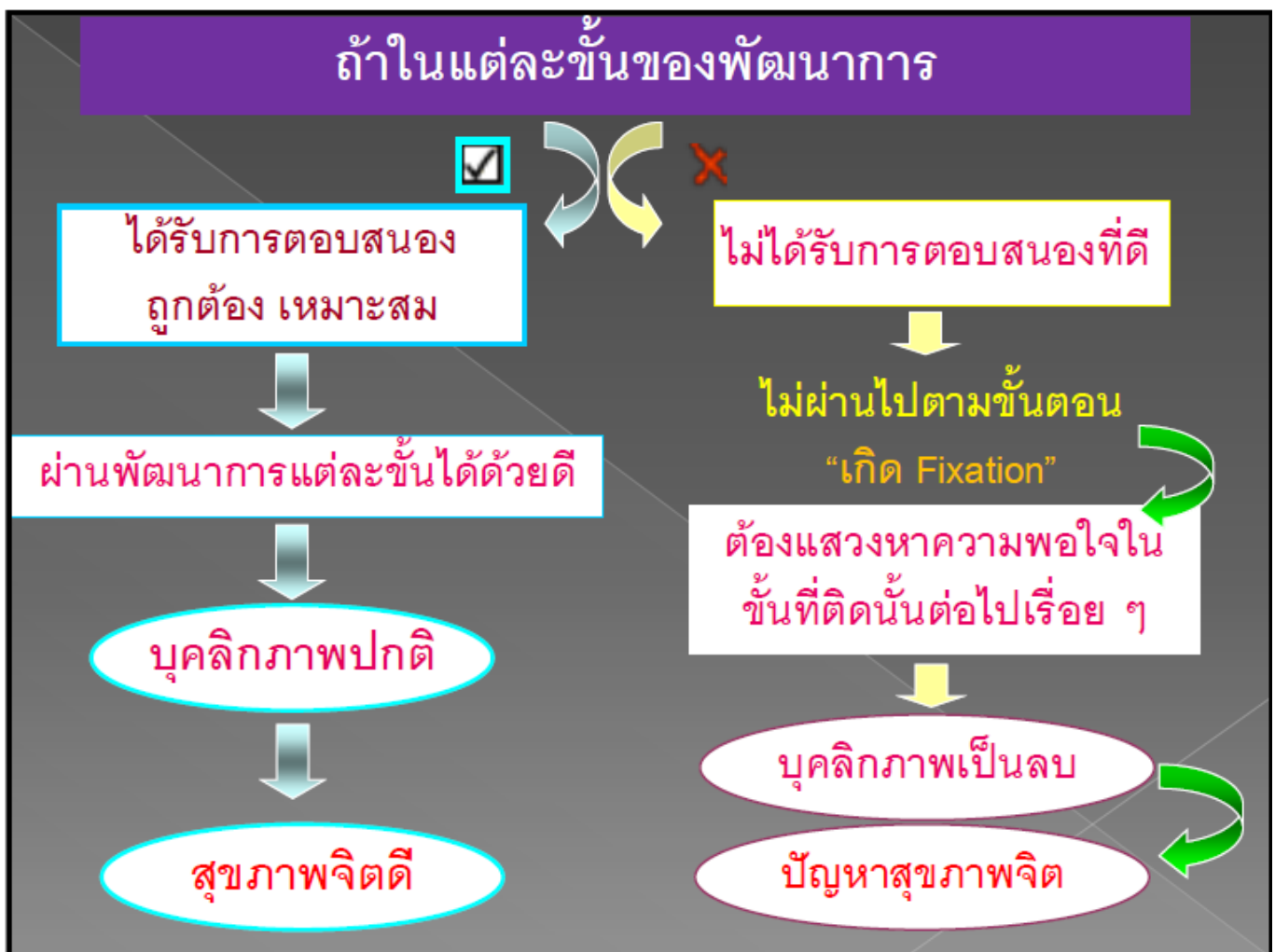
การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง	การเลียนแบบ
การฉายภาพ	การตัดขาด
การเก็บกด	การเพ้อฝัน
การกระทำตรงกันข้าม	การปฏิเสธ
การล้าบบ	การย้ายที่
การถดถอย	การทดแทน

ถ้าใช้มากเกินไป จะส่งผลให้เกิดความ  
ผิดปกติของบุคลิกภาพและจิตใจได้

1. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) : ราไม่ดีโทษปีโทษกลอง
2. การฉายภาพ (Projection) : ป้ายความผิด ความรู้สึกไม่ดี ให้ผู้อื่น
3. การเก็บกด (Repression) : เก็บความผิดความกลัวไม่ให้ผุดขึ้นมาในจิตสำนึก แต่ยังอยู่ในจิตไร้สำนึก
4. การกระทำตรงกันข้าม (Reaction Formation) : ทำตรงข้ามกับสิ่งที่อยู่ในใจ เพื่อกลบเกลื่อน
5. การล้างบาป (Undoing) : ทำบางอย่างเพื่อลบล้าง
6. การถดถอย (Regression) : การไปใช้พฤติกรรมเด็กๆ ไม่เหมาะกับอายุจริง เรียกร้องความสนใจ
7. การเลียนแบบ (Identification) : การเอาบุคลิกของคนอื่นมาเป็ยของตน อาจเสียเอกลักษณ์ตนเองไป
8. การตัดขาด (Intellectualization) : บิดเบือนหรือตัดขาด อารมณ์ ต่อสถานการณ์ปวดร้าวใจ พบได้บ่อยใน บุคลากรทางการแพทย์
9. ดารเพ้อฝัน (Fantasy) : เป็นได้ทั้งสร้างสรรค์(ศิลปิน) และไม่สร้างสรรค์ คือ หมกมุ่น
10. การปฏิเสธ (Denial) : การไม่ยอมรับ อารมณ์ ความคิด ที่จะทำให้กระทบกระเทือน
11. การย้ายที่ (Displacement) : เปลี่ยนที่ของอารมณ์ไปยังบุคคลหรือสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้อง
12. การทดแทน (Substitution) : ตั้งเป้าหมายใหม่มาแทนที่
  1. การทดแทนพลังดันที่ถูกหักห้าม (Sublimation) => แปลงแรงขับ ทางเพศและก้าวร้าวไปสู่กิจกรรมที่สังคมยอมรับ
  2. การทดแทนความด้อย (Compensation) => ทดแทนความรู้สึก ด้อยของตนเองด้วยการทำกิจกรรมอื่น

## PSYCHOSEXUAL DEVELOPMENT STAGE

- ลักษณะการพัฒนาระยะและประสบการณ์ในวัยทารกและวัยเด็ก เป็นรากฐานบุคลิกภาพของผู้ใหญ่
- ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของคน พลังงานทำให้คนเราแสวงหาความพอใจ จากส่วนต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกันแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่ทารกถึงวัยรุ่น
- มีการพัฒนา 5 ขั้น แต่ละขั้นจะมีอวัยวะสำคัญที่เป็น **Erogenous Zone** คือ เป็นพื้นที่สร้างความพอใจ



## ขั้นตอนพัฒนาการการแสวงหาความพึงพอใจจากอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายของ فروยด์

1. ระยะพึงพอใจทางปาก (Oral Stage)

2. ระยะพึงพอใจทางอวัยวะขับถ่าย (Anal Stage)

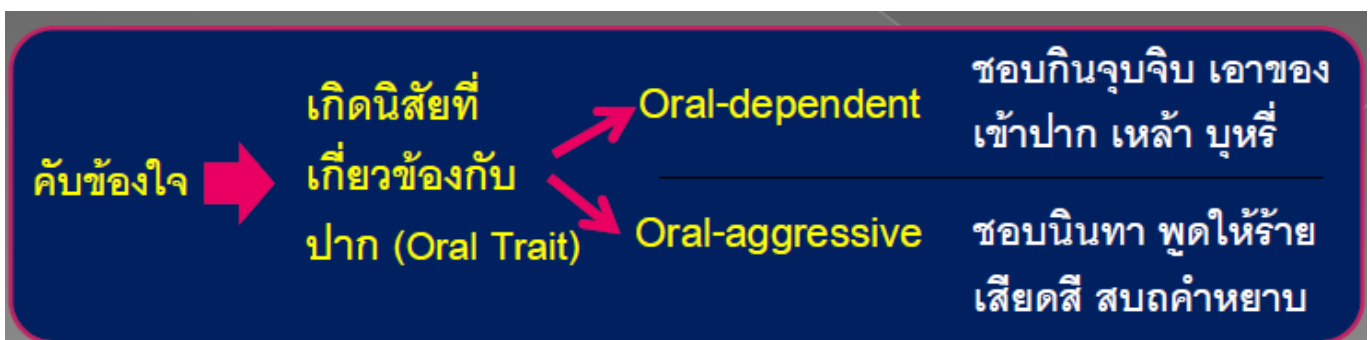
3. ระยะพึงพอใจทางอวัยวะเพศ (Phallic Stage)

4. ระยะก่อนวัยรุ่น (Latency Stage)

5. ระยะวัยรุ่น (Genital Stage)

### 1. ระยะพึงพอใจทางปาก (Oral Stage)

- ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1.5 ขวบ
- فروยด์ให้ความเห็นว่า ทารกสามารถที่จะติดข้อง (Fixation) ได้ หากกระบวนการให้อาหารไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม



### 2. ระยะพึงพอใจทางอวัยวะขับถ่าย (Anal Stage)

- ช่วงอายุประมาณ 1.5-3 ขวบ
- เกิดขึ้นในช่วงการฝึกขับถ่าย เด็กจะเกิดความพึงพอใจจากการขับถ่าย
- ควรมีการฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป

มากไป → คับข้องใจ → บุคลิกขี้อิจฉาใจจะเบียด หนความผิดพลาดของผู้อื่นไม่ได้ ชอบสั่งการ

พ่อแม่ไม่สนใจฝึกนิสัยการขับถ่าย → เป็นคนดื้อรั้น ไม่มีระเบียบ ชอบทำตัวข่มผู้อื่น

### 3. ระยะฟิงพอใจทางอวัยวะเพศ (Phallic Stage)

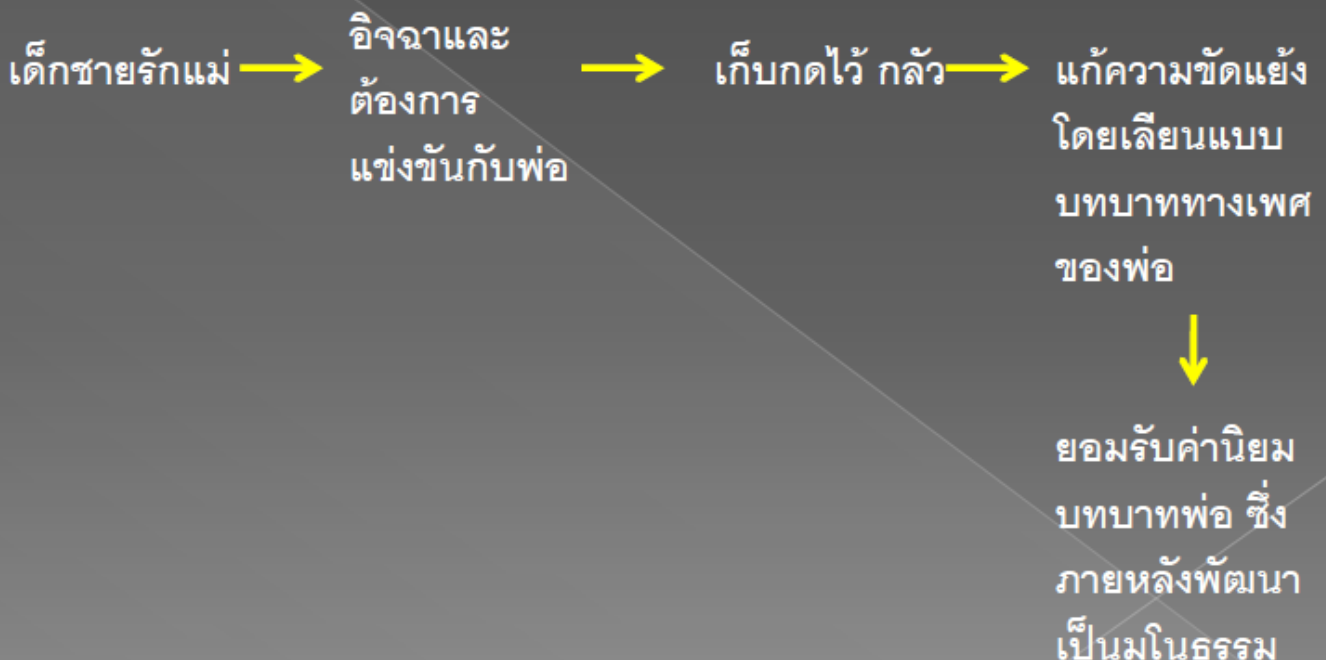
- ช่วงอายุประมาณ 3-6 ขวบ
- พื้นที่ของความฟิงพอใจอยู่ที่อวัยวะเพศของตน
- จะมีความสนใจในพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามของตน แต่จะเกิดความริษยาต่อ พ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน ความขัดแย้งนี้เรียกว่าปม (Complex)

เด็กชายเรียก Oedipus Complex

เด็กหญิงเรียก Electra Complex

มีความเกี่ยวข้องกับ การเลียนแบบบทบาททางเพศ ของพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน (Identification)

### ตัวอย่างการอธิบาย Oedipus Complex



### 4. ระยะก่อนวัยรุ่น (Latency Stage)

- ช่วงอายุประมาณ 6-12 ขวบ
- ความสนใจจะมุ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมภายนอกแทน
- แรงผลักดันทางเพศนั้นจะถูกกดไว้ และพลังจะปลดปล่อยโดย กิจกรรมอื่น

## 5. ระยะวัยรุ่น (Genital Stage)

- ช่วงอายุประมาณ 12 ขวบขึ้นไป
- ความสนใจเรื่องเพศเริ่มต้นตัวอีกครั้ง แต่มุ่งความสนใจที่เพศตรงข้ามวัยใกล้เคียงกัน

**Freud เน้นความสำคัญของ 3 ระยะแรกที่จะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่**

## 2. ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung's Personality Theory)

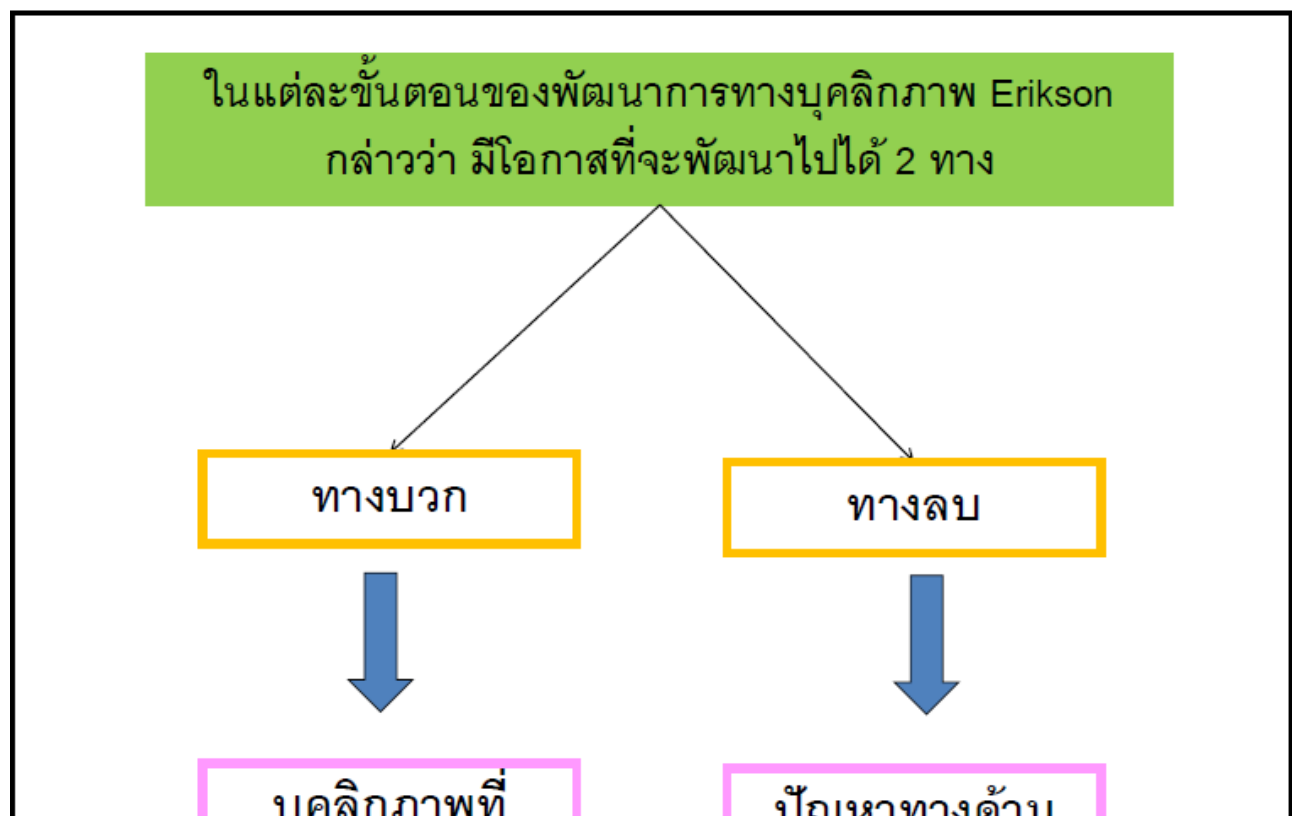
- จุง เน้นว่าชาติกำเนิดเป็น จุดเริ่มต้น ของ บุคลิกภาพ และพัฒนาการของบุคลิกภาพ เริ่มจากการปฏิสนธิไปตลอดจนชั่วชีวิต
- สำหรับความรู้สึกทางเพศจะมีบทบาทสำคัญ ในช่วงก่อนอายุ 5 ขวบ
- ในช่วงวัยรุ่นนั้นจะพัฒนาไปใน ด้านความกระตือรือร้น ความรัก
- จุงได้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลเป็น 2 ประเภท คือ
  1. ลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)
  2. ลักษณะบุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extrovert)
- ทฤษฎีของจุงถูกนำมาใช้เป็นแนวคิด พื้นฐานในการพัฒนาแบบวัด Myers- Briggs Type Indicator (MBTI) โดย Isabel Myers และ Katharine Briggs จึงมีชื่อว่า **Myers – Briggs Type Indicator (MBTI)**

### Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

- ทฤษฎีนี้บอกว่า คนเราทุกคนเกิดมาจะมีความคุ้นชินกับ 4 สิ่งต่อไปนี้แตกต่างกัน
1. การหันเข้าหาคน คนใจ พวกหนึ่งมัก
    - หันเข้าหาคนอื่นหรือโลกภายนอก (Extroversion : E) : ง่าย เข้ากับคนง่าย ชอบสังคม มองหาประสบการณ์ในมุมกว้าง ค้นพบ ตัวเองด้วยการพูดและทำ ทาก่อนคิด และรู้สึกว่าการได้อยู่กับคนอื่น เป็นการเติมพลัง
    - ส่วนคนอีกพวกหนึ่งมักหันเข้าหาตัวเอง (Introversion : I) : เงียบขรึม ครุ่นคิด สนทนกับคนแบบตัวต่อตัว มองหาประสบการณ์ในมุม ลึก ค้นพบตัวเองด้วยการคิด คิดก่อนทำ และรู้สึกว่าเวลาอยู่คนเดียว คือเวลาของการเติมพลัง
  2. การรับข้อมูล คนใจ พวกหนึ่งถนัด
    - การรับรู้ด้วยผัสสะ (Sensing : S) : รับข้อมูลด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า ตัดสิน อยู่กับปัจจุบัน เป็นนักปฏิบัติ มองวันนี้เป็นหลัก ทำอะไรตามขั้นตอน เก็บรายละเอียดเก่ง
    - รับรู้ด้วยญาณทัศนะ (Intuition : N) : รับข้อมูลด้วยญาณทัศนะ สัมผัสที่หก หรือ แรงบันดาลใจ สนใจในความ เป็นไป ได้ ไขว่คว้าหาการ และวิสัยทัศน์ ชอบลองของใหม่ ทำงานหนัก เป็นระยะ ๆ มองภาพรวม ละเลยรายละเอียด
  3. การประเมินสถานการณ์ คนใจ พวกหนึ่งตัดสินใจ
    - ด้วยความคิด (Thinking : T) : ใช้ตรรกะวิเคราะห์หาคำตอบ มีหลักการ มีกฎ มีกระบวนการ ไม่ ลาเอียง ช่างวิจารณ์
    - ตัดสินด้วยความรู้สึก (Feeling : F) : กรองข้อมูลด้วยค่านิยมส่วนตัว ให้ความสำคัญกับการปรองดอง กัน ชี้แจงสาร ช่วยเหลือ ยุติ และอ่อนไหวกับคำวิจารณ์
  4. การดำเนินชีวิต พวกหนึ่งชอบ ความเป็นระบบและชอบ
    - ราบรื่น (Judging : J) : มีระบบ มีประสิทธิภาพ ทำอะไรต้องมีแผน และทำตามแผน ตัดสินใจเร็ว
    - ปลอยไปตามธรรมชาติและเปิดทางเลือกไว้ เสมอ (Perceiving : P) : ปรับตัวไปตามสถานการณ์ ชอบเปิด ทางเลือกไว้ มองหาทางออก ใหม่ ๆ ไม่ตัดสินใจเพราะอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติมไปเรื่อย ๆ

## 3. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของอีริก เอช. อีริกสัน (Erik H. Erikson's Neo-Freudian Analysis)

- บุคลิกภาพเกิดขึ้นเพราะคนติดต่อ สัมพันธ์กับสังคม
- การพัฒนามีไปตลอดชีวิตไม่ได้เน้นค.สำคัญช่วงใดช่วงหนึ่ง
- แบ่ง เป็น 8 แต่ละขั้นมีทั้งทางบวกและลบ



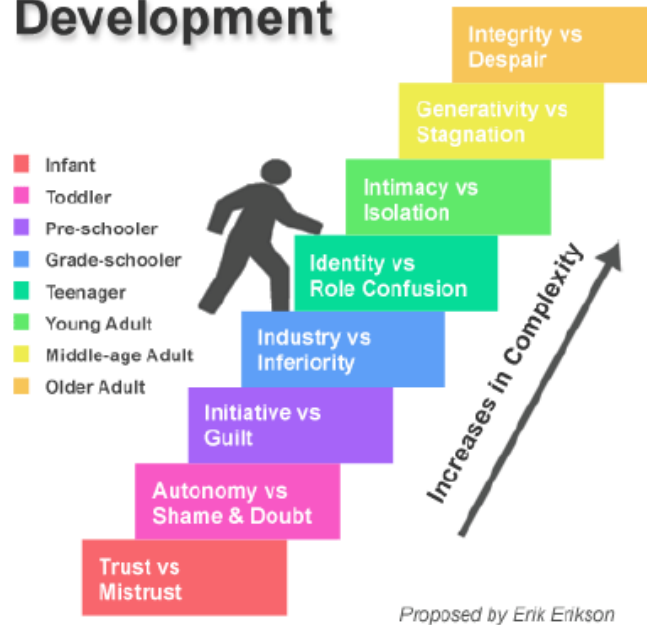


เหมาะสม

บุคลิกภาพ

## ขั้นพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development)

### Stages of Psychosocial Development



### ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของอีริก เอช. อีริกสัน

#### Erikson's stages of personality development

1	2	3	4	5	6	7	8
Basic trust vs. mistrust	ความรู้สึกไว้วางใจกับความรู้สึกไม่ไว้วางใจ						
	Autonomy vs. shame, doubt	ความเป็นอิสระกับความไม่แน่ใจในตัวเอง					
		Initiative vs. guilt	ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด				
			Industry vs. inferiority	ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกด้อย			
อัตลักษณ์แห่งตนหรือความสับสนในบทบาท				Identity vs. role confusion			
	ความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกโดดเดี่ยว				Intimacy vs. isolation		
		การทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง					Generativity vs. stagnation



			ความรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์กับความรู้สึกสิ้นหวัง			stagnation	Ego integrity vs. despair
0-1	1-3	3-5	6-12	13-19	20-39	40-65	65→

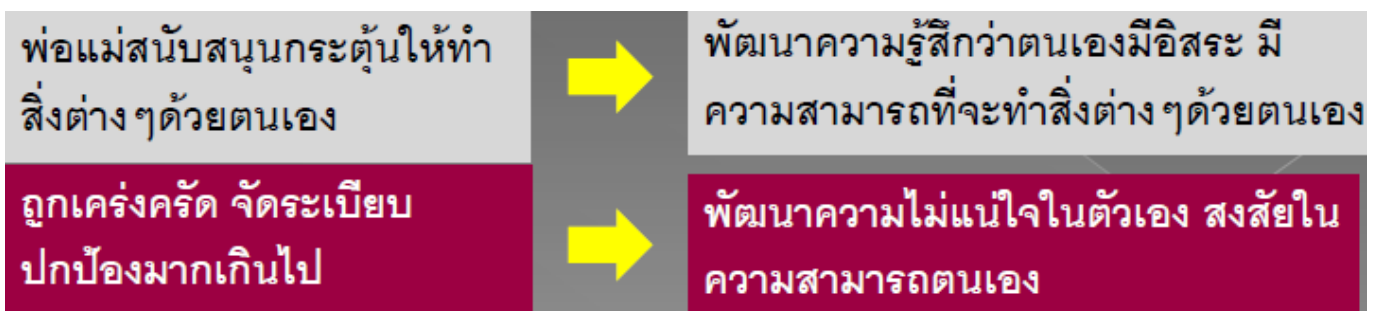
### 1. ความไว้วางใจหรือความไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust VS Mistrust)

- ระยะขวบปีแรก
- เด็กต้องการพึ่งพาด้านกายภาพและจิตใจจากผู้เลี้ยงดู



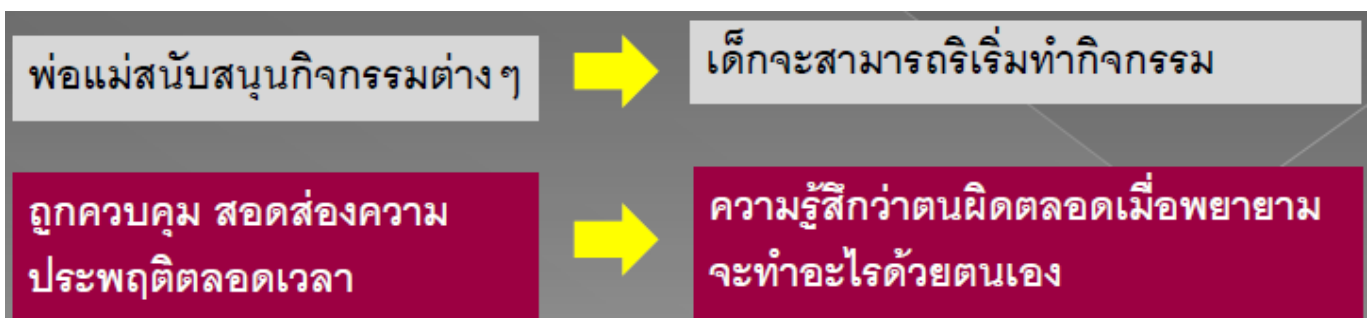
### 2. ความเป็นอิสระหรือความไม่แน่ใจในตนเอง (Autonomy VS Self-doubt)

- 2-3 ขวบ
- เด็กจะเริ่มเรียนรู้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง ตามเจตจำนงค์ของตนเอง



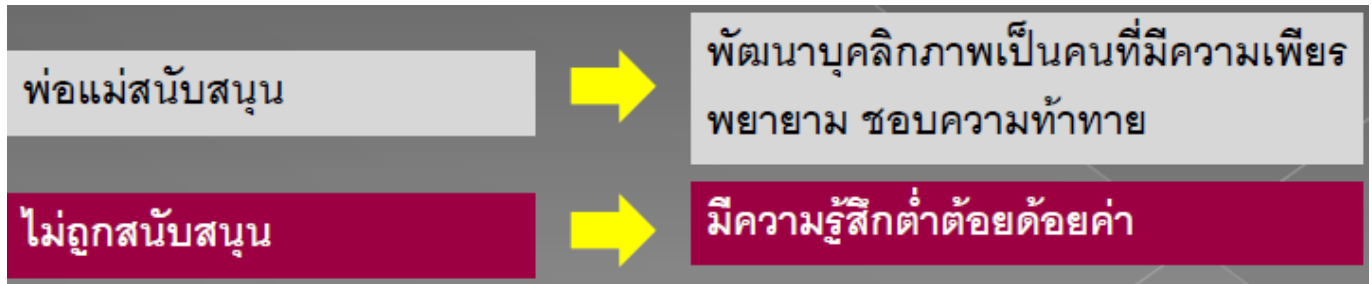
### 3. การริเริ่มหรือรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt)

- 4-5 ปี อวัยวะกลไกร่างกายเริ่มสมบูรณ์
- เด็กจะเริ่มเรียนรู้ที่จะริเริ่มหรือดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง



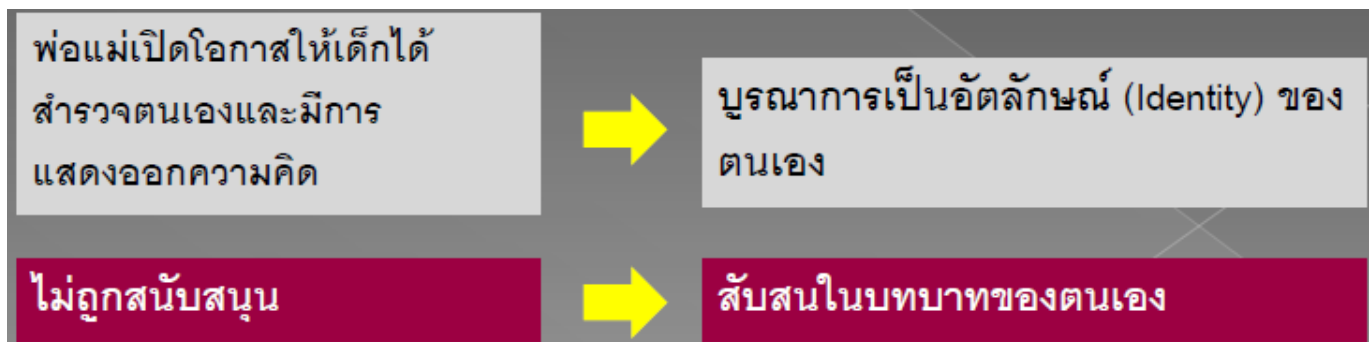
### 4. ความขยันหมั่นเพียรหรือความรู้สึกด้อย (Industry VS Inferiority)

- 6-11 ปี
- เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ พึ่งพอใจที่จะทำกิจกรรมด้วยตนเอง



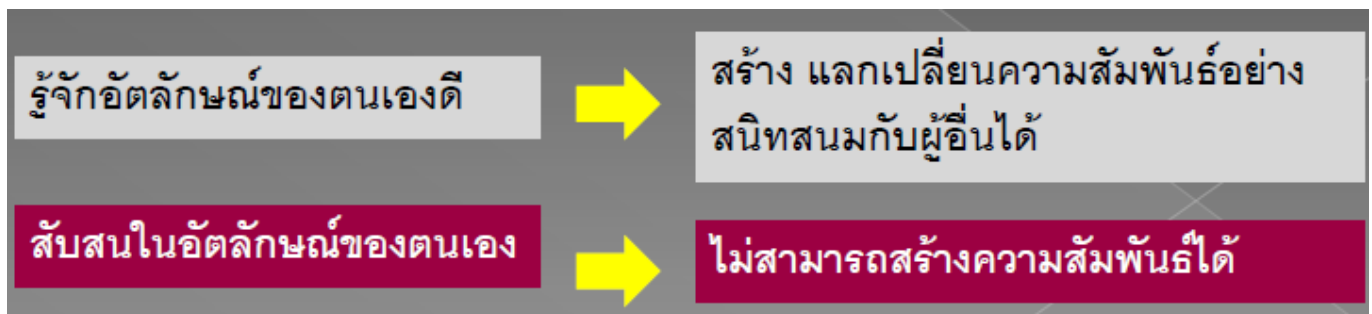
#### 5. การค้นพบอัตลักษณ์แห่งตนหรือความสับสนในบทบาทตัวเอง (Identity VS Role Confusion)

- 12-18 ปี ธรรมชาติทางเพศเปลี่ยนไปจากเด็กเป็นวัยรุ่น
- วัยรุ่นจะพยายามค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง แสวงหา Sense of Self โดย ทดสอบบทบาทต่างๆ (Who am I ?)



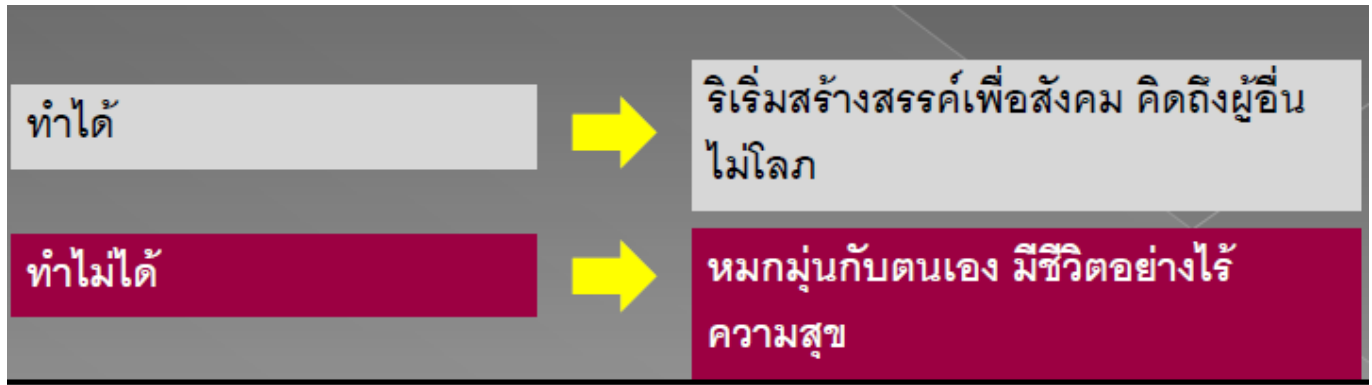
#### 6. ความใกล้ชิดสนิทสนมหรือความโดดเดี่ยว (Intimacy VS Isolation)

- 20-40 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Young Adult)
- ต่อในขั้นนี้คนที่มี sense of self ดี รู้จักอัตลักษณ์ของตน จะสามารถสร้าง ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่นได้
- Will I be loved? Or Will I be alone?



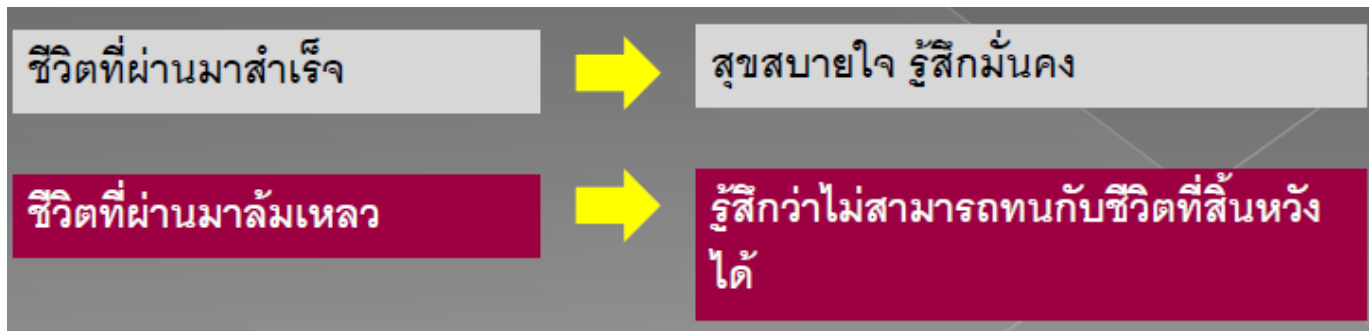
#### 7. การหาประโยชน์ให้สังคมหรือการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS Self-absorption)

- 40-60 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (Middle Adult)
- ค้นหาความรู้สึกที่สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่โลกได้ (Sense of Contribution)



#### 8. ความมั่นคงสมบูรณ์หรือสิ้นหวัง (Integrity VS Despair)

- วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา 60 ปีขึ้นไป
- นึกย้อนไปถึงชีวิตในอดีตของตนเอง
- I live a meaningful life?

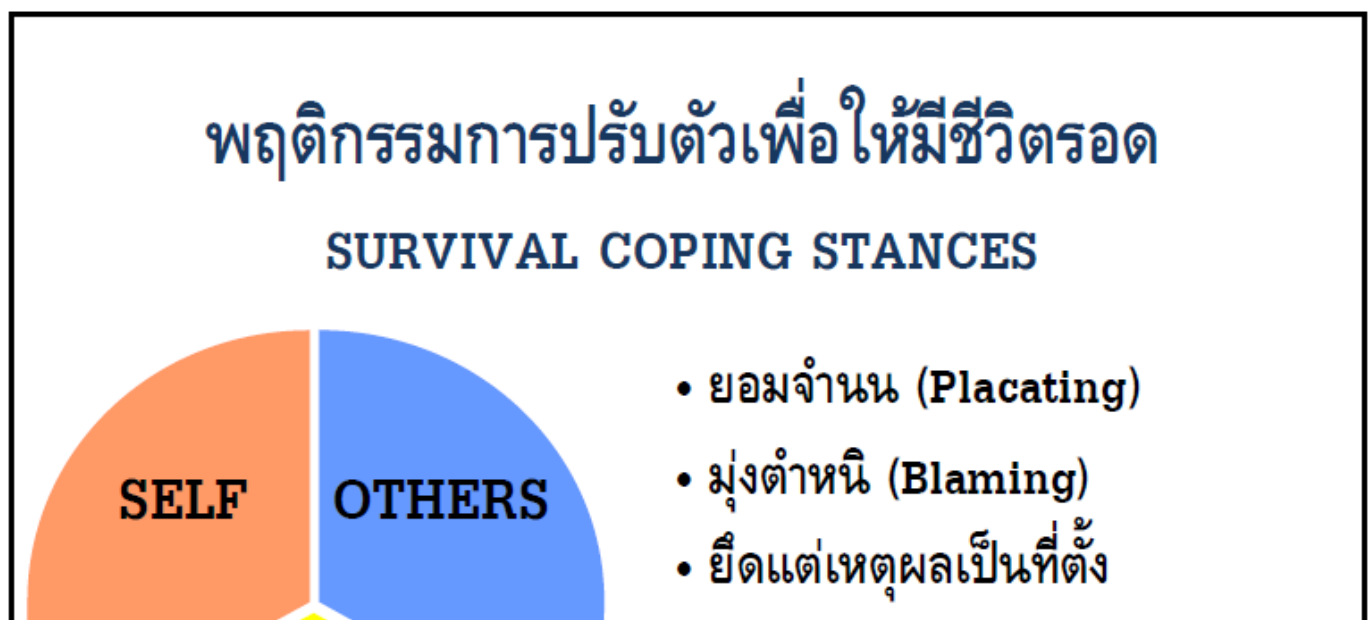


#### 4. แนวคิด ของ เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir's Personality Categories)

- ได้พัฒนาแบบแผนของบุคลิกภาพ ของบุคคลจากความเชื่อที่ว่า

**"ปัญหาของบุคคลไม่ใช่ประเด็น ปัญหา แต่วิธีการจัดการปัญหาของ บุคคลต่างหากที่เป็นประเด็น ปัญหา" (The problem was not the problem but how one coped with the problem was the problem.)**

- โดยบุคคลจะยึดตนเอง (Self) ผู้อื่น (Others) หรือเนื้อหา (Context) เป็นหลัก





## CONTEXT

(Being super-reasonable)

• เจตนา (IRRELEVANCE)

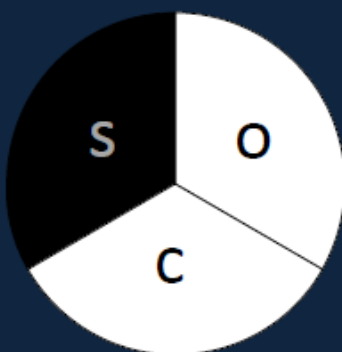
• ความสอดคล้อง

(Congruence)

ภาษาท่าทาง  
ของบุคคลที่มี  
coping stance  
ต่างกัน



## สัณยคม (placator)



พฤติกรรม

- ขอโทษ ขอโทษ
- มีที่ทำขอความเมตตา
- ขี้อาย แก้วตัว อ่อนหวาน

คำพูด

- ฉันผิดเอง
- ขาดคุณฉันไม่มีความหมายอะไร
- คุณชอบอะไร

## ข้อดี

- เอาใจใส่
- ชอบช่วยเหลือคนอื่น
- รับผิดชอบกับทุกๆ เรื่อง
- ไวต่อความรู้สึก (Sensitive)
- ดูแลคนอื่น (Nurturing)

- ชอบฟังพาดูใจคนอื่น
- รักใคร่คนอื่น
- รักใคร่คนอื่น

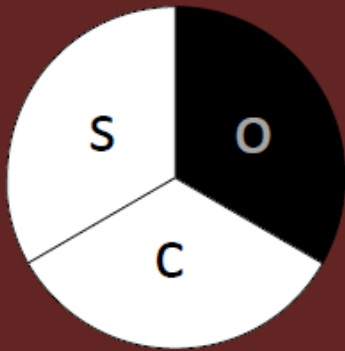
- ทุกอย่างดีแล้ว

## อารมณ์เด่น

- เจ็บปวด
- เคร้า
- กังวล เครียด
- ไม่พอใจ
- เก็บกดความโกรธไว้

## การมองตนเอง

- ตัวเองไม่มีคุณค่า
- ไม่มั่นใจ
- ไม่สัมผัสกับตัวตนของตนเอง
- เน้นการคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง



# มุ่งตำหนิ (Blaming)

## พฤติกรรม

- กล่าวโทษ โกรธเกรี้ยว
- ชอบตะโกน
- ดุถูกผู้อื่น ตัดสินผู้อื่น
- เผด็จการ จับผิด
- ชอบควบคุม บงการ

## คำพูด

- มันเป็นความผิดของคุณ
- คุณเป็นอะไรไปหือ
- คุณทำอะไรไม่เคยถูกเลย
- ถ้าคุณไม่...
- ฉันปกติดี

## ข้อดี

- มีความมุ่งมั่น
- ความเป็นผู้นำ
- มีพลังงานมาก

## อารมณ์เด่น

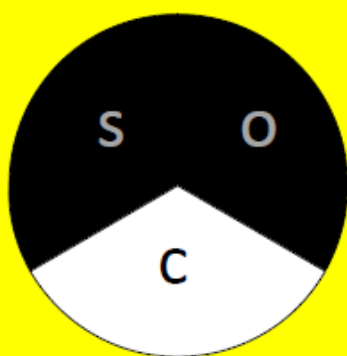
- โกรธเกรี้ยว คับข้องใจ
- ไม่ค่อยไว้วางใจใคร ไม่พอใจ
- เก็บกดความเจ็บปวด
- กลัวเสียการควบคุม ว้าวุ่น

## การมองตนเอง

- ตัวเองไร้คุณค่า ไม่ประสบความสำเร็จ
- ไม่สามารถสัมผัสกับตัวตนของตน
- สูญเสียความควบคุม
- รู้สึกช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- เน้นการคาดหวังผู้อื่น

# ยึดแต่เหตุผลเป็นที่ตั้ง

(Being super-reasonable)



## พฤติกรรม

- ทำทางแข็งๆ ดูเย็นชา
- ใช้เหตุผลตัดสินผู้อื่นจนดูเหมือนไม่มองความเป็นมนุษย์
- จริงจัง ทำที่ฉันทนเห็นคนอื่น
- ใช้อุบายให้คนอื่นทำสิ่งที่ตนเองต้องการ
- ชอบให้คำแนะนำ

## คำพูด

- เป็นเหตุเป็นผล อ่างกฎเกณฑ์
- ความคิดเป็นแบบนามธรรม
- อธิบายยืดยาว
- หลีกเลียงเรื่องส่วนตัวและเรื่องอารมณ์ สำนวนซับซ้อน
- คนเราต้องมีเหตุผล

## ข้อดี

- ฉลาด
- ละเอียด
- แก้ปัญหา

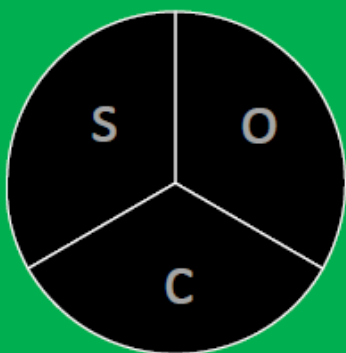
## อารมณ์เด่น

- ไม่ค่อยแสดงอารมณ์
- ถูกกระทบใจง่ายมาก
- โดดเดี่ยวอยู่ลึกๆ
- ว่าเหว รู้สึกว่างเปล่า
- กลัวสูญเสียความควบคุม
- มีจุดอ่อน

## การมองตนเอง

- ตนเองไร้คุณค่า
- ขาดความเชื่อมั่น
- ไม่สัมผัสกับตัวตนของตน
- รู้สึกสูญเสียความควบคุม
- ไม่สามารถแสดงความรู้สึก

# เฉไฉ (IRRELEVANCE)



## พฤติกรรม

- ไม่อยู่นิ่ง ชอบเคลื่อนไหว
- ไม่ถูกกาลเทศะ
- ดูเหมือนความรู้สึกซ้า
- ตลกไร้สาระ ผิดเพี้ยน
- เรียกร้องความสนใจ

## คำพูด

- ชอบเปลี่ยนเรื่องเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
- ไม่สามารถสนใจเรื่องเดียว
- หลีกเลียงเรื่องส่วนตัวและอารมณ์
- พูดตลก ไร้สาระ
- พูดแทรก

## ข้อดี

- อารมณ์ขัน
- สั้นไหลเป็นธรรมชาติ
- ความคิดสร้างสรรค์
- สนุกสนาน

## อารมณ์เด่น

- แสดงอารมณ์แท้จริงน้อยมาก
- ว่าเหว โดดเดี่ยว
- เครียด เศร้า ว่างเปล่า
- ถูกเข้าใจผิด

## การมองตนเอง

- ตัวเองไร้คุณค่า ขาดความมั่นใจ
- ไม่สามารถสัมผัสตัวตนของตน
- กลัวเสียการควบคุม
- ไม่สามารถแสดงอารมณ์ที่แท้จริงได้

- ยึดหยุ่น

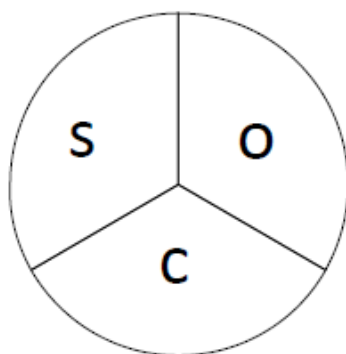
- มีจุดอ่อน สับสน

- ไม่มีใครสนใจ

- กลัวเสียการควบคุม

- ไม่มีความรู้สึกว่าเป็น พวกใคร

## สอดคล้อง (Congruent)



ข้อดี

- ตระหนักรู้ในตนเอง
- รับผิดชอบ
- เปิดเผย
- เอาใจใส่ตนเอง ผู้อื่นและบริบท
- เป็นหนึ่งเดียว

### พฤติกรรม

- กระตือรือร้น สร้างสรรค์
- มีชีวิตชีวา
- มั่นใจ มีความพอดี สมดุล
- มีความสามารถ รับผิดชอบ
- ยอมรับคนอื่น รักได้

### คำพูด

- เชื่อตรงต่อทุกส่วนของ...
- เปิดเผย แบ่งปัน
- รับฟังคนอื่น
- ให้เกียรติ
- ไม่ละเลยตนเอง คนอื่น บริบท

### อารมณ์เด่น

- สงบ เย็น
- รักได้
- ยอมรับตนเอง ผู้อื่น
- มั่นคง

### การมองตนเอง

- ตัวเองมีค่า
- มีความสามารถ
- สามารถชื่นชมตนเองได้
- พอใจความเป็นตัวของตัวเองที่ไม่เหมือนใคร
- ยอมรับคุณค่าของการเท่าเทียมกัน
- เชื่อมโยงกับพลังชีวิต