

บุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความหมายของบุคลิกภาพ

ลักษณะโดยรวมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

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

ปัจจัยกำหนดบุคลิกภาพ



ศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิด



สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้

ประสบการณ์ที่หล่อหลอมบุคลิกภาพของมนุษย์

ประสบการณ์ร่วมทางวัฒนธรรม

ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเหมือนกันหรือในทำนองเดียวกัน อันเป็น
ผลจากการที่อยู่ในสังคมเดียวกัน

ประสบการณ์เฉพาะ

เป็นประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับในช่วงชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับพัวพัน
อยู่กับบุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วยอย่างใกล้ชิด
เป็นประสบการณ์เฉพาะตัว

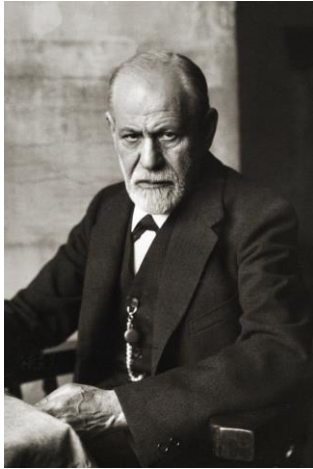
ทฤษฎีบุคลิกภาพ

3 ทฤษฎี 1 แนวคิด คือ

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

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมุนด์ ฟรอยด์
(Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory)



ฟรอยด์มีความเชื่อว่ามนุษย์
มีสัญชาตญาณ (Instinct)
2 อย่างติดตัวมาแต่กำเนิด



สัญชาตญาณในการดำรงชีวิต
(Life Instinct)



สัญชาตญาณแห่งความตาย
(Death Instinct)

โครงสร้างของบุคลิกภาพในทัศนะของซิกมันด์ ฟรอยด์

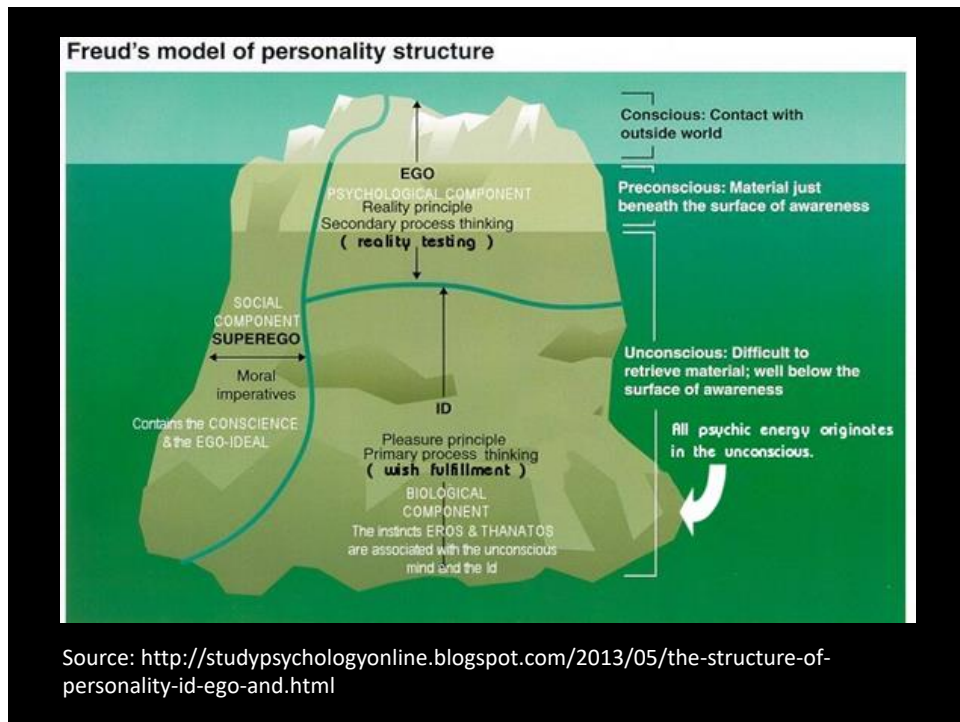
ฟรอยด์เสนอว่า

โครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบด้วยแก่นแท้ของจิตใจ 3
ส่วน ที่เรียกว่า

อิด (Id)

อีโก้ (Ego)

ซูเปอร์อีโก้ (Superego)



หน้าที่ของอีโก้ คือ ทำหน้าที่เรียนรู้ รับรู้ด้วยเหตุผล
 เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมแรงขับจากสัญชาตญาณ
 ทำหน้าที่ยับยั้ง/เปลี่ยนรูปแบบการแสดงออกของพฤติกรรมให้เหมาะสม
 โดยใช้ กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)
 กล่าวได้ว่า อีโก้ควบคุมการแสดงออกของอิดให้เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริงที่สังคมยอมรับ



โครงสร้างของบุคลิกภาพในทัศนะของ
 ซิกมันด์ ฟรอยด์

EGO

- เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกิดจากการเรียนรู้
- ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมและการกระทำของบุคคล
- เปรียบเสมือนคุณธรรมหรือมโนธรรมที่คอยกำกับดูแลพฤติกรรม
- ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยยึดหลักค่านิยมของสังคม (Value Principle)



โครงสร้างของบุคลิกภาพในทัศนะของ
 ซิกมันด์ ฟรอยด์

SUPEREGO

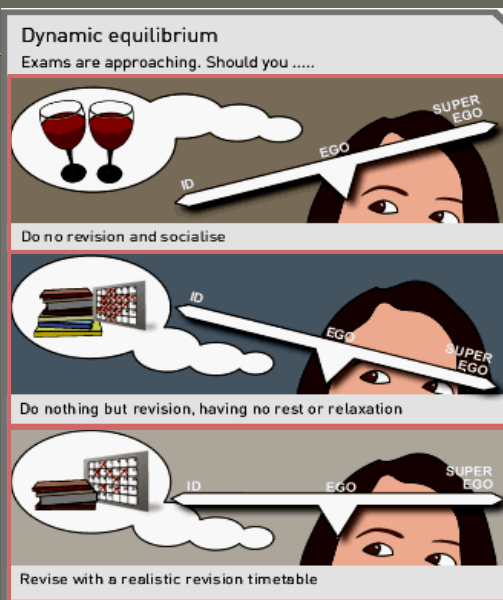
แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

Ego จะต้องคอยประสานระหว่างความต้องการของ Id, ความเป็นจริงของโลกภายนอก และความต้องการของ Superego

Ego จะเป็นตัวกระทำอย่างมีเหตุผลเพื่อให้ Id เกิดความสมหวัง และ Superego จะเป็นตัวกระทำให้เกิดความถูกต้องตามศีลธรรม

แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

คนที่มีสุขภาพจิตดี การทำงานของ 3 ระบบจะทำงานสอดคล้องกัน เป็นบุคคลที่มี Ego เข้มแข็ง ยึดหยุ่น



กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

เป็นกระบวนการของจิตไร้สำนึก เพื่อป้องกันตนเองจากความวิตกกังวล ด้วยการบิดเบือนความจริง โดยเปลี่ยนแปลงความคิดและการรับรู้ บางครั้งเรียกว่าเป็นการหลอกตนเอง (Self-Deception)

ช่วยรักษาคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนไว้
ช่วยปรับตัวและให้อยู่สังคมได้อย่างปกติ

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

ตัวอย่างกลไกป้องกันตนที่บุคคลใช้....

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

ถ้าใช้มากเกินไป จะส่งผลให้เกิดความ
ผิดปกติของบุคลิกภาพและจิตใจได้

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

1) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)

การหาเหตุผลซึ่งผิดไปจากเหตุผลที่เป็นจริงมาป้องกันตนเองจากข้อบกพร่อง เพื่อรักษาน้ำเอาไว้

1.1 อุ่นเปรี้ยว => หลอกตนเอง โดยหาเหตุผลว่าสิ่งนั้นไม่ดีพอ ไม่อยากได้

1.2 มะนาวหวาน => พยายามให้เชื่อว่าสิ่งที่เราประสบนั้นดีอยู่แล้ว

1.3 รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง => ตำหนิสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นว่าเป็นต้นเหตุของความล้มเหลว โดยที่แท้จริงเราเป็นต้นเหตุ

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

2) การฉายภาพ (Projection)

ย้ายความคิด ความรู้สึก แรงขับที่ไม่ดี ตลอดจนลักษณะที่เรามีอยู่แต่ไม่พอใจ ไปให้แก่ผู้อื่น

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

3) การเก็บกด (Repression)

เก็บกด ความผิดความต้องการหรือความกลัวที่อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้นไว้ไม่ให้ผุดมาในจิตสำนึก บุคคลจะลืมสิ่งนั้นเลย แต่จริงแล้วยังอยู่ในจิตไร้สำนึก

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

4) การกระทำตรงกันข้าม (Reaction Formation)

การแสดงออกของการกระทำที่ตรงกันข้ามกับแรงผลักดันที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ เป็นการกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ มักจะแสดงออกมาเกินจริง

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

5) การล้างบาป (Undoing)

ทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นสัญลักษณ์เพื่อเป็นการลบล้างการกระทำเดิม ที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

6) การถดถอย (Regression)

การถดถอยกลับไปใช้พฤติกรรมแบบเด็กๆ ที่ไม่เหมาะสมกับอายุจริง เพื่อไม่ต้องรับผิดชอบกับปัญหาที่เกิดขึ้น เรียกร้องความสนใจ หรือได้รับอภัยจากผู้อื่น

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

7) การเลียนแบบ (Identification)

การลอกแบบหรือรับเอาบุคลิกลักษณะและเอกลักษณ์ของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง เพื่อให้คนอื่น ๆ ยอมรับ ช่วยตนเองเกิดความมั่นใจ => อาจทำให้สูญเสียเอกลักษณ์ของตน

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

8) การตัดขาด (Intellectualization)

บิดเบือนหรือตัดขาดอารมณ์ต่อสถานการณ์ปวดร้าวใจ พบได้บ่อยในบุคคลที่มีอาชีพต้องทำงานเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เช่น บุคลากรทางการแพทย์

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

9) การเพ้อฝัน (Fantasy)

กระบวนการที่บุคคลผูกเรื่องขึ้นมาในจิตใจ เพื่อสนองความต้องการสร้างวิมานในฝันขึ้นมาตอบสนองความอยาก ไม่ขึ้นกับหลักความจริง เป็นได้ทั้งสร้างสรรค์ (จิตรกร/ศิลปิน) หรือไม่สร้างสรรค์ คือหมกมุ่นเกินไป จนเกินขอบเขต

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

10) การปฏิเสธ (Denial)

การไม่ยอมรับรู้ อารมณ์ ความคิด แรงขับ และพฤติกรรม หรือสถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดการกระทบ กระเทือนทางใจ บุคคลจะปฏิเสธว่าไม่เกิดขึ้นจริงและไม่กระทบกระเทือนตนเอง

กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

11) การย้ายที่ (Displacement)

โยกย้ายหรือเปลี่ยนที่ของอารมณ์ไปยังบุคคลหรือสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องหรือเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ไม่ดี

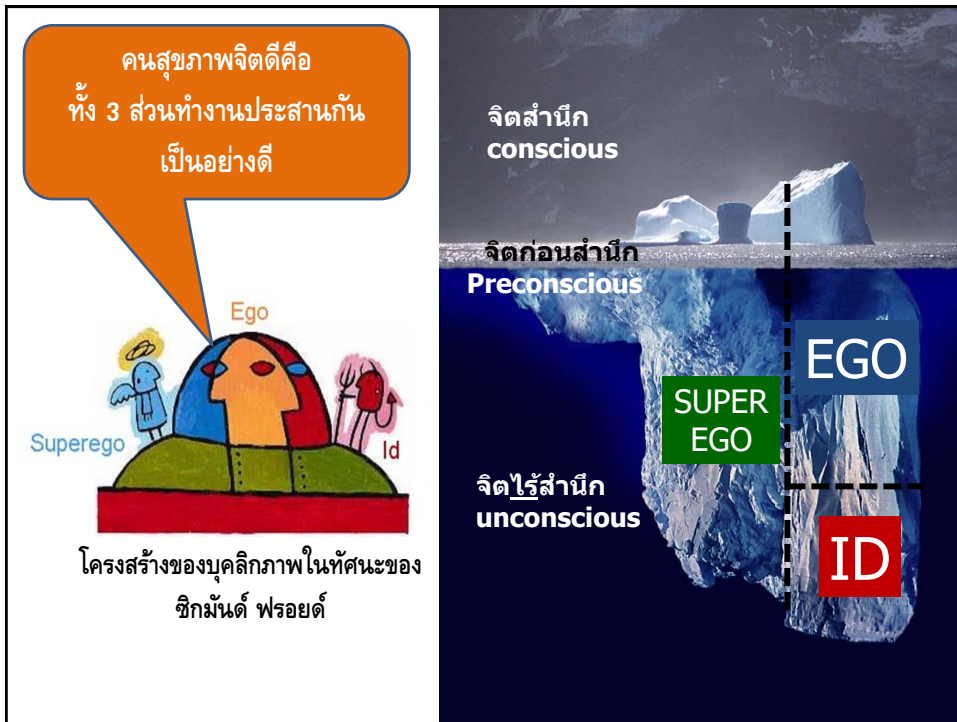
กลไกป้องกันตน (Ego Defense Mechanisms)

12) การทดแทน (substitution)

บุคคลตั้งเป้าหมายใหม่แทนที่เป้าหมายเก่าซึ่งทำให้สำเร็จยาก พบว่าเป้าหมายใหม่นี้ทำให้สำเร็จได้และสังคมยอมรับ

12.1 การทดแทนพลังดันที่ถูกหักห้าม (Sublimation) => แปลงแรงขับทางเพศและก้าวร้าวไปสู่กิจกรรมที่สังคมยอมรับ

12.2 การทดแทนความด้อย (Compensation) => ทดแทนความรู้สึกด้อยของตนเองด้วยการทำกิจกรรมอื่น



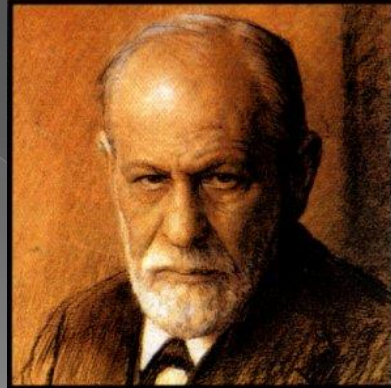
PSYCHOSEXUAL DEVELOPMENT STAGE

ลักษณะพัฒนาการและประสบการณ์ในวัยทารกและวัยเด็ก
เป็นรากฐานบุคลิกภาพของมนุษย์เมื่อเป็นผู้ใหญ่

ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของคน พลังงานทำให้คนเราแสวงหาความพอใจ
จากส่วนต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกันแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่ทารกถึงวัยรุ่น

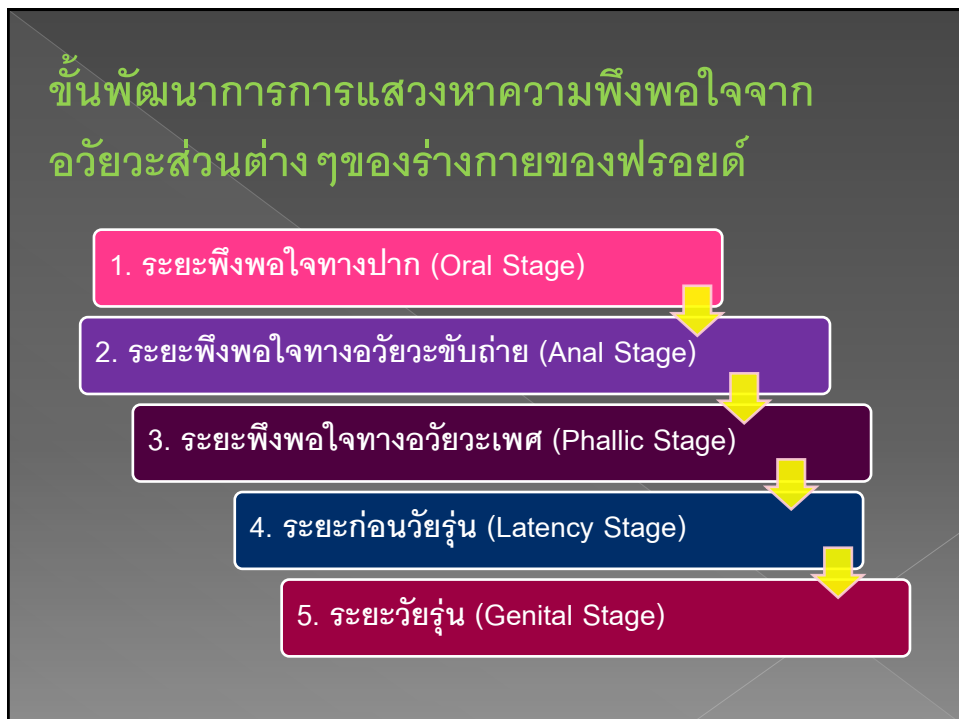
ขั้นพัฒนาการการแสวงหาความพึงพอใจจาก อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายของฟรอยด์

Sigmund Freud เสนอว่าบุคคลมีพัฒนาการผ่าน 5 ขั้นที่เรียกว่า Psychosexual Development ในแต่ละขั้น บุคคลอาจเกิดความกังวลต่าง ๆ กัน อันนำไปสู่ความขัดแย้ง ความคับข้องใจ หรือปัญหาทางจิตในวัยผู้ใหญ่



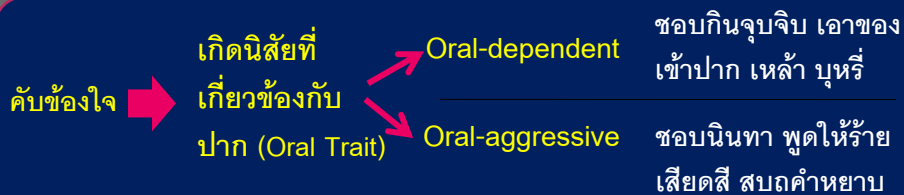
ขั้นพัฒนาการการแสวงหาความพึงพอใจจาก อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายของฟรอยด์

แต่ละขั้นจะมีอวัยวะสำคัญที่เป็น Erogenous Zone คือ เป็นพื้นที่ๆ สร้างความพึงพอใจให้แก่บุคคล



1. ระยะพึงพอใจทางปาก (Oral Stage)

- ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1.5 ขวบ
- ศูนย์กลางความพึงพอใจอยู่ที่ปาก
- ฟรอยด์ให้ความเห็นว่า ทารกสามารถที่จะติดข้อง (Fixation) ได้ หากระบบการให้อาหารไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม



2. ระยะพึงพอใจทางอวัยวะขับถ่าย (Anal Stage)

- ช่วงอายุประมาณ 1.5-3 ขวบ
- เกิดขึ้นในช่วงการฝึกขับถ่าย เด็กจะเกิดความพึงพอใจจากการ ขับถ่าย
- ควรมีการฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป

มากเกินไป → คับข้องใจ → บุคลิกขี้จุจิก เจ้าระเบียบ ทนความผิดพลาดของ ผู้อื่นไม่ได้ ชอบสั่งการ

พ่อแม่ไม่สนใจฝึกนิสัย การขับถ่าย → เป็นคนดื้อรั้น ไม่มีระเบียบ ชอบทำตัวข่มผู้อื่น

3. ระยะพึงพอใจทางอวัยวะเพศ (Phallic Stage)

- ช่วงอายุประมาณ 3-6 ขวบ
- พื้นที่ของความพึงพอใจอยู่ที่อวัยวะเพศของตน
- จะมีความสนใจในพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามของตน แต่จะเกิดความริษยาต่อพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน ความขัดแย้งนี้เรียกว่า **ปม (Complex)**

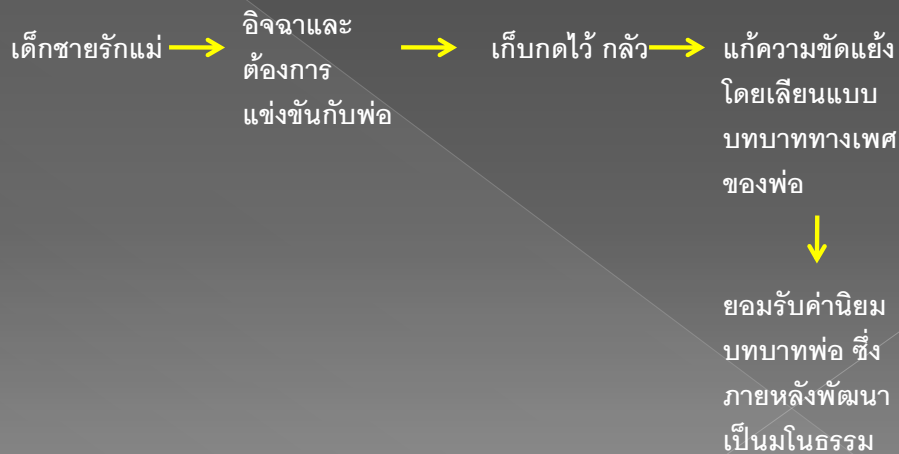
เด็กชายเรียก Oedipus Complex

เด็กหญิงเรียก Electra Complex

มีความเกี่ยวข้องกับ**การเลียนแบบบทบาททางเพศ**ของพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน (Identification)

3. ระยะพึงพอใจทางอวัยวะเพศ (Phallic Stage)

ตัวอย่างการอธิบาย Oedipus Complex



4. ระยะก่อนวัยรุ่น (Latency Stage)

- ช่วงอายุประมาณ 6-12 ขวบ
- ความสนใจจะมุ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมภายนอกแทน
- แรงผลักดันทางเพศนั้นจะถูกกดไว้ และพลังจะปลดปล่อยโดยกิจกรรมอื่น

5. ระยะวัยรุ่น (Genital Stage)

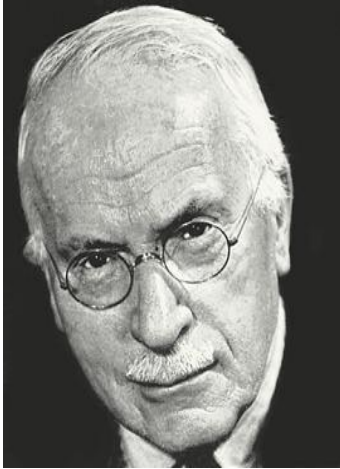
- ช่วงอายุประมาณ 12 ขวบขึ้นไป
- ความสนใจเรื่องเพศเริ่มต้นตัวอีกครั้ง แต่มุ่งความสนใจที่เพศตรงข้ามวัยใกล้เคียงกัน

ขั้นพัฒนาการการแสวงหาความพึงพอใจจาก
อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายของฟรอยด์

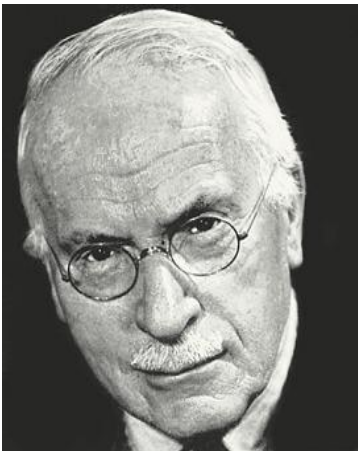
Freud เน้นความสำคัญของ 3 ระยะแรกที่จะมีผลต่อการ
พัฒนาบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ หากบุคคลไม่สามารถผ่าน 3
ระยะไปได้ด้วยดีก็จะพัฒนาบุคลิกภาพอันเป็นปัญหาในด้าน
ต่าง ๆ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

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



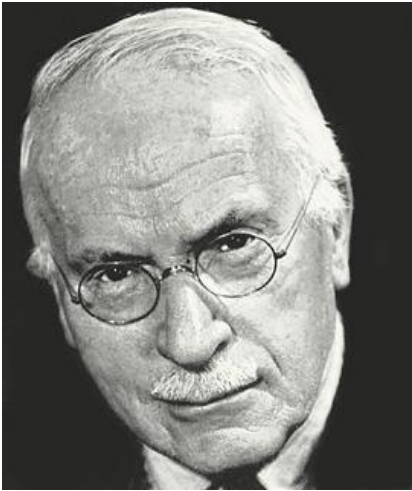
- จุง เน้นว่าชาติกำเนิดเป็นจุดเริ่มต้นของบุคลิกภาพ และพัฒนาการของบุคลิกภาพเริ่มจากการปฏิสนธิไปตลอดจนชั่วชีวิต
- สำหรับความรู้สึกทางเพศจะมีบทบาทสำคัญในช่วงก่อนอายุ 5 ขวบ
- บุคลิกภาพในช่วงวัยรุ่นนั้นจะพัฒนาไปในด้านความกระตือรือร้น ความรัก
- ส่วนวัยผู้ใหญ่บุคลิกภาพจะพัฒนาไปในแบบต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป



จุงได้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลเป็น 2 ประเภท คือ

- 1) ลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)
- 2) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extravert)

คนส่วนมากมีลักษณะบุคลิกภาพแบบกลางๆ (Ambivert)



- ทฤษฎีของ Jung ถูกนำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัด Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) โดย Isabel Myers และ Katharine Briggs จึงมีชื่อว่า **Myers - Briggs Type Indicator (MBTI)**
- ทฤษฎีนี้กล่าวว่าบุคคลจะคุ้นชินกับลักษณะ 4 แบบแตกต่างกัน

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

ทฤษฎีนี้บอกว่า คนเราทุกคนเกิดมาจะมีความคุ้นชินกับ 4 สิ่งต่อไปนี้แตกต่างกัน

1. การหันเข้าหาคน คนจำพวกหนึ่งมักหันเข้าหาคนอื่นหรือโลกภายนอก (**E**xtroversion)
ส่วนคนอีกพวกหนึ่งมักหันเข้าหาตัวเอง (**I**ntroversion)
2. การรับข้อมูล คนจำพวกหนึ่งถนัดการรับรู้ด้วยผัสสะ (**S**ensing)
อีกพวกหนึ่งรับรู้ด้วยญาณทัศนะ (**I**ntuition)

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

3. การประเมินสถานการณ์ คนจำพวกหนึ่งตัดสินใจด้วยความคิด (**T**hinking) ในขณะที่อีกพวกหนึ่งตัดสินใจด้วยความรู้สึก (**F**eeling)
4. การดำเนินชีวิต พวกหนึ่งชอบ ความเป็นระบบและชอบรวบรัด (**J**udging) อีกพวกหนึ่งปล่อยไปตามธรรมชาติและเปิดทางเลือกไว้เสมอ (**P**erceiving)

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

Extroverts (E)

ร่าเริง เข้ากับคนง่าย ชอบสังคม มองหาประสบการณ์ในมุมกว้าง ค้นพบตัวเองด้วยการพูดและทำ ทำก่อนคิด และรู้สึกว่าการได้อยู่กับคนอื่นเป็นการเติมพลัง

Introverts (I)

เงียบขรึม ครุ่นคิด สนิทกับคนแบบตัวต่อตัว มองหาประสบการณ์ในมุมลึก ค้นพบตัวเองด้วยการคิด คิดก่อนทำ และรู้สึกว่าเวลาอยู่คนเดียวคือเวลาของการเติมพลัง

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

Sensor (S)

รับข้อมูลด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า ดิดดิน อยู่กับปัจจุบัน เป็นนักปฏิบัติ มองวันนี้เป็นหลัก ทำอะไรตามขั้นตอน เก็บรายละเอียดเก่ง

Intuitive (N)

รับข้อมูลด้วยญาณทัศนะ สัมผัสที่หก หรือ แรงบันดาลใจ สนใจในความ เป็นไปได้ ใช้จินตนาการ และวิสัยทัศน์ ชอบลองของใหม่ ทำงานหนัก เป็นระยะ ๆ มองภาพรวม ละเลยรายละเอียด

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

Thinker (T)

ใช้ตรรกะวิเคราะห์หาคำตอบ มีหลักการ มีกฎ มีกระบวนการ ไม่ ลำเอียง ช่างวิจารณ์

Feeler (F)

กรองข้อมูลด้วยค่านิยมส่วนตัว ให้ความสำคัญกับการปรองดอง กัน ชี้นำ ชวยเหลือ ยุขึ้น และอ่อนไหวกับคำวิจารณ์

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

Judger (J)

มีระบบ มีประสิทธิภาพ ทำอะไรต้องมีแผน และทำตามแผน
ตัดสินใจเร็ว

Perceiver (P)

ปรับตัวไปตามสถานการณ์ ชอบเปิดทางเลือกไว้ มองหาทางออก
ใหม่ ๆ ไม่ตัดสินใจเพราะอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติมไปเรื่อย ๆ

Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

- Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)
 - Extroverted (E) vs. Introverted (I)
 - Sensing (S) vs. Intuitive (N)
 - Thinking (T) vs. Feeling (F)
 - Perceiving (P) vs. Judging (J)

Personality Test

Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)

By Isabel Myers and Katharine Briggs

<http://www.16personalities.com/free-personality-test>
<http://www.getrealme.com/test/mbti/>

ISTJ Responsible, sincere, analytical, reserved, realistic, systematic. Hardworking and trustworthy with sound practical judgment.	ISFJ Warm, considerate, gentle, responsible, pragmatic, thorough. Devoted caretakers who enjoy being helpful to others.	INFJ Idealistic, organized, insightful, dependable, compassionate, gentle. Seek harmony and cooperation, enjoy intellectual stimulation.	INTJ Innovative, independent, strategic, logical, reserved, insightful. Driven by their own original ideas to achieve improvements.
ISTP Action-oriented, logical, analytical, spontaneous, reserved, independent. Enjoy adventure, skilled at understanding how mechanical things work.	ISFP Gentle, sensitive, nurturing, helpful, flexible, realistic. Seek to create a personal environment that is both beautiful and practical.	INFP Sensitive, creative, idealistic, perceptive, caring, loyal. Value inner harmony and personal growth, focus on dreams and possibilities.	INTP Intellectual, logical, precise, reserved, flexible, imaginative. Original thinkers who enjoy speculation and creative problem solving.
ESTP Outgoing, realistic, action-oriented, curious, versatile, spontaneous. Pragmatic problem solvers and skillful negotiators.	ESFP Playful, enthusiastic, friendly, spontaneous, tactful, flexible. Have strong common sense, enjoy helping people in tangible ways.	ENFP Enthusiastic, creative, spontaneous, optimistic, supportive, playful. Value inspiration, enjoy starting new projects, see potential in others.	ENTP Inventive, enthusiastic, strategic, enterprising, inquisitive, versatile. Enjoy new ideas and challenges, value inspiration.
ESTJ Efficient, outgoing, analytical, systematic, dependable, realistic. Like to run the show and get things done in an orderly fashion.	ESFJ Friendly, outgoing, reliable, conscientious, organized, practical. Seek to be helpful and please others, enjoy being active and productive.	ENFJ Caring, enthusiastic, idealistic, organized, diplomatic, responsible. Skilled communicators who value connection with people.	ENTJ Strategic, logical, efficient, outgoing, ambitious, independent. Effective organizers of people and long-range planners.

บุคลิกภาพแบบ ISTJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - จริงจัง สงบนิ่ง ใช้สมาธิและการไตร่ตรองเพื่อหาคำตอบ เน้นการทำได้จริงยึดข้อเท็จจริงและการจัดลำดับ ใช้หลักของเหตุผลความจริงและสามารถพึ่งพาได้ มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวดีอยู่แล้ว มีความรับผิดชอบ ตัดสินใจด้วยตนเองว่าควรทำอะไรแล้วทำอย่างมุ่งมั่นโดยไม่หวั่นไหว แม้มีคนไม่เห็นด้วยหรือท้วงติงก็ตาม
- - มีความสุขที่ได้จัดระเบียบชีวิต งาน และครอบครัว
- - ยึดค่านิยมเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีและความมักดี

บุคลิกภาพแบบ ISFJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - สงบนิ่ง เป็นมิตร มีความรับผิดชอบ และทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความทุ่มเท ซอรับใช้เพื่อนและส่วนรวม มีความไคร่ครวญมานะบากบั่นเที่ยงตรง อาจต้องใช้เวลามากถ้าจะเรียนรู้เครื่องจักรกลทั้งนี้เพราะไม่ชอบและสนใจด้านเทคนิคนัก มีความอดทนต่อรายละเอียดและงานประจำมีความมักดี เห็นอกเห็นใจ และเอื้ออาทรต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- - มุ่งมั่นในการสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบรรยากาศที่ทำงานและที่บ้าน

บุคลิกภาพแบบ ISTP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - มองคนอื่นอย่างเย็นชา สงบนิ่ง ไว้ตัว ชอบสังเกตและวิเคราะห์ชีวิตอย่างกระตือรือร้น โดยอาจจะบายเชิงซ้ำซ้อนออกมาอย่างไม่คาดหมาย ปกติจะสนใจต่อหลักการเหตุและผลที่ไม่เป็นส่วนตัวหรือคำถามเช่นเครื่องจักรทำงานได้อย่างไร เพราะเหตุใด เป็นต้น แต่จะไม่ยอมเสียเวลาคิดมากนัก เพราะถือว่า เสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์
- - สนใจต่อเหตุที่นำไปสู่ผล ใช้หลักการทางตรรกะในการจัดระบบข้อมูล
- - ยึดค่านิยมเรื่องความมีประสิทธิภาพ

บุคลิกภาพแบบ ISFP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - เหนียวนายน มีความเป็นมิตรอยู่เงียบ ๆ อ่อนไหวง่าย ถ่อมตัวเกี่ยวกับความสามารถของตน มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ไม่ชอบบีบบังคับให้คนอื่นเห็นด้วยหรือเชื่อเหมือนคนปกติ ไม่สนใจที่จะเป็นผู้นำใคร แต่จะผูกพันต่อลูกน้อง ไม่เร่งรัดหรือเคร่งเครียดเมื่อต้องทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมายด้วยเหตุผลคือ ไม่อยากทำลายบรรยากาศดี ๆ ขณะนั้นเพราะ งานเร่งรีบมากกดดันหรือต้องออกแรงมากกว่าปกติ
- - ไม่ชอบความขัดแย้งหรือแตกแยก ไม่ชอบใช้ความเห็นหรือค่านิยมของตนไปบีบบังคับผู้อื่น

บุคลิกภาพแบบ ESTP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - ยึดข้อเท็จจริงไม่ค่อยวิตกกังวลหรือรีบร้อน พอใจไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มักชอบกีฬาหรือวัตถุที่เกี่ยวกับจักรกล ชอบมีเพื่อน มักแข่งต่อสู้หรือขาดความไวด้านรับรู้ ความรู้สึก มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ไม่ชอบคำอธิบายที่ยืดยาว มีความถนัดในอาชีพที่ต้องใช้เครื่องจักรกลโดยรู้ถึงกลไกการทำงาน การถอดชิ้นส่วนออก หรือประกอบกลับคืนอย่างเดิม
- - ชอบมีความสุขและมีชีวิตโดยยึดวัตถุ รักการเรียนรู้โดยการกระทำ

บุคลิกภาพแบบ ESFP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - ชอบสังคม เข้าคนได้ง่าย ชอบการยอมรับ มิตรภาพและบรรยากาศสนุกสนาน เมื่อรู้ว่กิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก็กระหายที่จะเข้าร่วม สามารถจำข้อเท็จจริงได้ดีกว่าเข้าใจทฤษฎี
- เหมาะที่จะทำงานในสถานการณ์ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีทักษะการทำงานเกี่ยวกับคนได้ดีพอ ๆ กับวัตถุสิ่งของ
- - เรียนรู้ได้ดีด้วยการเข้าร่วมฝึกหัดทักษะใหม่ร่วมกับผู้อื่น

บุคลิกภาพแบบ ESTJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - ชอบการปฏิบัติได้จริงเน้นข้อเท็จจริงมีความถนัดทั้งด้านธุรกิจและจักรกลต่าง ๆ ไม่สนใจวิชาที่ตนเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์ แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้ได้เมื่อถึงคราวจำเป็น ชอบร่วมและเป็นนักจัดกิจกรรม มักทำอะไรได้ดี โดยเฉพาะงานที่ต้องระมัดระวังการกระทบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้อื่น
- - ใช้พลังผลักดันให้แผนของตนสามารถลงสู่การปฏิบัติ

บุคลิกภาพแบบ ESFJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - มีเมตตาริจิต ช่างคุย กว้างขวาง รอบคอบ ชอบการร่วมมือ เป็นสมาชิกของทีมงานที่กระตือรือร้น ชอบทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นอยู่เสมอ มักทำงานได้ดีเมื่อได้รับกำลังใจ หรือคำชม ให้ความสำคัญน้อยกับสิ่งที่เป็นนามธรรมหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับด้านเทคนิค แต่จะมีความสนใจหลักต่อสิ่งที่สามารถมองเห็นได้และมีผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของคนอื่น
- - ต้องการได้รับการยกย่องในความสำเร็จของตนเองและงานที่ตนทำ

บุคลิกภาพแบบ INFJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - มักประสบความสำเร็จด้วยความพากเพียร การริเริ่มใหม่ ๆ และความต้องการอะไรก็ตามที่ใจปรารถนา จะใช้ความพยายามอย่างดีที่สุดต่อการทำงาน ใช้การผลักดันอยู่เบื้องหลังเงียบ ๆ ด้วยความรอบคอบ แต่ห่วงใยต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่เคารพต่อหลักการของบริษัท ชอบการให้เกียรติและการยอมรับในการแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม
- - เก่งในการจัดงานและเรียบเรียงในการนำวิสัยทัศน์ของตนลงสู่การปฏิบัติ

บุคลิกภาพแบบ INTJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - มีพื้นฐานของจิตใจและแรงจูงใจไปในทิศทางเพื่อตอบสนองเป้าหมายของตนเอง โดยเฉพาะถ้าทำในสิ่งที่ต้องการแล้วก็จะทุ่มเทพลังของตนเองอย่างเต็มที่ แม้ปราศจากความช่วยเหลือจากคนอื่นก็ตาม เป็นคนขี้สงสัย ชอบวิจารณ์ ชอบอิสระ และมีความมุ่งมั่น แต่ชอบแสดงความดีใจน้อย ๆ จึงควรได้ปรับปรุงให้หัดมองข้ามเรื่องประเด็นปลีกย่อย เพื่อความสำเร็จในประเด็นที่สำคัญมากกว่า
- - มีมาตรฐานของการปฏิบัติงานและผลงานของตน และผู้อื่นสูง

บุคลิกภาพแบบ INFP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - เต็มไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธาและจงรักภักดี แต่มักปิดปากเงียบ จนกว่าจะคุ้นเคยกันอย่างดีแล้ว ใส่ใจต่อการเรียนรู้ด้านความคิดและภาษา ชอบริเริ่มโครงการอิสระของตนเอง เหมาะกับงานบรรณาธิการจัดทำหนังสือ สารานุกรม มักรับงานมากเกินไปที่จะทำได้หมด มีความเป็นมิตร โดยพยายามแสดงออกถึงความสามารถทางสังคมของตน
- - พร้อมที่จะปรับตัว ยืดหยุ่นและให้การยอมรับการกระทำหรืองานใด ๆ ที่มีใช้เป็นการบีบบังคับ

บุคลิกภาพแบบ INTP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - สงบนิ่ง ไว้ตัว มีความสามารถสูงในการทำข้อสอบเชิงทฤษฎีหรือวิชาแขนงวิทยาศาสตร์ เก่งการให้เหตุผลจนสามารถแยกแยะลงไปถึงประเด็นย่อย ๆ ได้ มีความสนใจด้านความคิดสูงแต่มักแยกจากกลุ่ม สามารถอธิบายสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างลึกซึ้ง และแหลมคม จึงเหมาะที่จะประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจ ซึ่งตัวเองเชื่อว่าเป็นประโยชน์และตนได้ใช้ความถนัดของตนเต็มที่
- - ชอบสงสัย วิพากวิจารณ์ และคิดเชิงวิเคราะห์อยู่เสมอ

บุคลิกภาพแบบ ENFP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - กระตือรือร้น อ่อนน้อม มีใจนักกีฬา เผลียวฉลาดและมีจินตนาการ สามารถทำงานได้ทุกอย่างถ้าตนสนใจ สามารถแก้ปัญหาาก ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเต็มใจช่วยคนอื่นแก้ปัญหาจึงมักใช้ความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่บ่อย ๆ มากกว่าต้องเตรียมการมาล่วงหน้า สามารถหาเหตุผลใด ๆ มาบีบบังคับเพื่อให้ได้ดังใจปรารถนา
- - มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น เก่งทางวาจาการ และพูดกลอนสดได้ดี

บุคลิกภาพแบบ ENTP

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - รวดเร็ว เผลียวฉลาด เก่งรอบด้าน มักกระตุ้นบริษัทให้ตื่นตัว ชอบการพูด เปิดเผยตรงไปตรงมาบางครั้งพูดแถมมให้เกิิตบรรยากาศขบขัน เป็นแหล่งความรู้ให้คนอื่นในการแก้ปัญหาใหม่ที่มีความท้าทาย แต่มักกับกร่องเรื่องงานประจำ เพราะชอบเปลี่ยนงานอยู่ตลอดเวลา สามารถอ้างเหตุผลในประเด็นที่ตนต้องการได้เสมอ
- - เปื่องงานประจำที่จำเจ ความสนใจมักเปลี่ยนได้ตลอดเวลา

บุคลิกภาพแบบ ENFJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - ชอบตอบสนองและมีความรับผิดชอบ รู้สึกเอื้ออาทรต่อความคิดและความต้องการของผู้อื่นอย่างจริงจัง การปฏิบัติงานจึงมักจะมีประสิทธิภาพ กระทั่งต่อความรู้สึกของผู้อื่น เก่งในการเป็นผู้นำการอธิบายหรือนำเสนอเค้าโครงการได้อย่างชัดเจน นุ่มนวล เก่งสังคม กว้างขวางเป็นนักกิจกรรมที่ดีของโรงเรียน ซึ่งสามารถจัดเวลาให้กับการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ลงตัว
- - เป็นผู้นำที่เข้ากับคนได้เก่งชอบช่วยเหลือสนับสนุนคนอื่นในกลุ่ม และสามารถสร้างแรงดลใจให้ผู้อื่นได้ดี

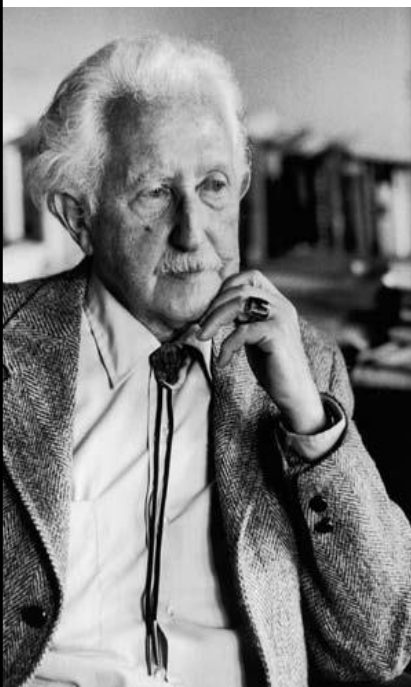
บุคลิกภาพแบบ ENTJ

- คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่
- - อบอุ่น มีเมตตาจริงใจ เรียนเก่งเป็นผู้นำกิจกรรม มีความสามารถสูงในด้านกิจกรรมประเภทใช้ความคิดหรือเหตุผล เฉลียวฉลาดในการเจรจาต่าง ๆ เป็นคนทันโลกและชอบใฝ่รู้ ใฝ่เรียนอยู่ตลอดเวลา บางครั้งมักมองสิ่งต่าง ๆ เชิงบวกและมั่นใจมากเกินไปกว่าความเป็นจริง
- - มักกดดันผู้อื่นให้ยอมรับความคิดเห็นของตน

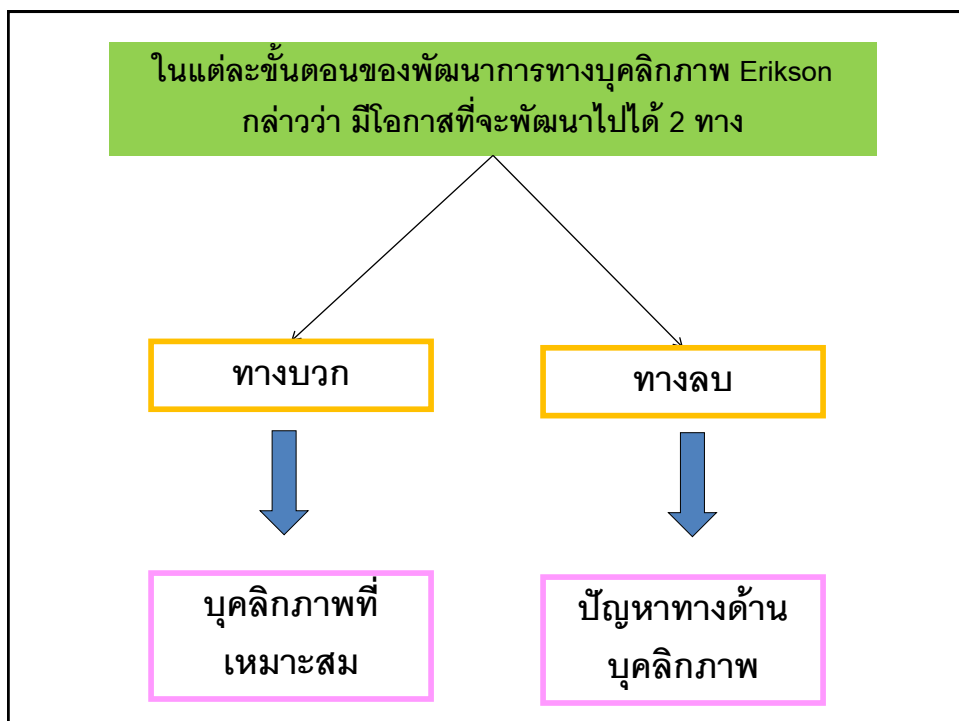
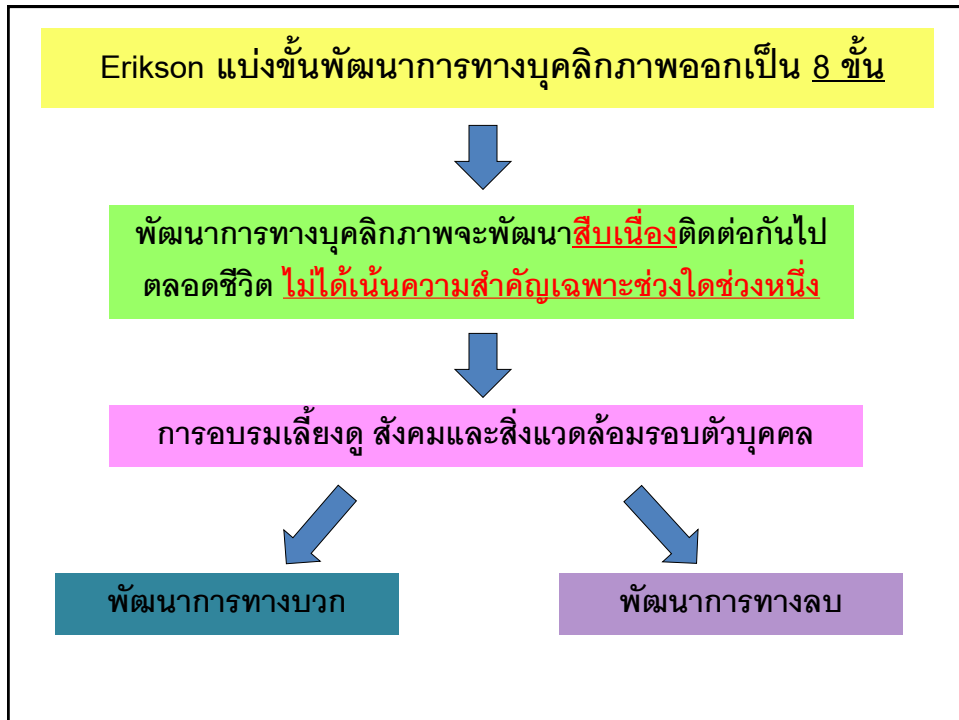
• ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403 –404

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

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

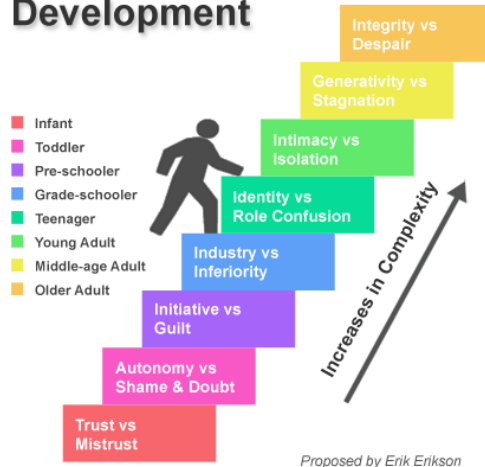


- บุคลิกภาพเกิดขึ้นเพราะคนติดต่อสัมพันธ์กับสังคม
- พัฒนาการทางบุคลิกภาพจะสืบเนื่องติดต่อกันไปตลอดชีวิต ไม่ได้เน้นความสำคัญช่วงใดช่วงหนึ่ง
- แต่ละขั้นของพัฒนาการมีโอกาที่จะพัฒนาไปได้ไม่ทางบวกก็ทางลบ
- องค์ประกอบต่างๆ ถ้ามีการอบรมเลี้ยงดูเป็นไปอย่างเหมาะสมก็จะ...



ขั้นพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development)

Stages of Psychosocial Development



ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของอีริก เอช. อีริคสัน

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

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

1. ความไว้วางใจหรือความไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust VS Mistrust)

- ระยะขวบปีแรก
- เด็กต้องการพึ่งพาด้านกายภาพและจิตใจจากผู้เลี้ยงดู

ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น
ตอบสนองความต้องการเด็ก



พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ (Sense of Trust) ผู้อื่น

ไม่อบอุ่น ความต้องการไม่ได้รับ
การตอบสนอง



มีอาการหวั่นกลัว ไม่ไว้วางใจผู้ใด
รวมถึงตนเองด้วย

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

2. ความเป็นอิสระหรือความไม่แน่ใจในตนเอง (Autonomy VS Self-doubt)

□ 2-3 ปี

- เด็กจะเริ่มเรียนรู้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง ตามเจตจำนงค์ของตนเอง

พ่อแม่สนับสนุนกระตุ้นให้ทำ
สิ่งต่างๆด้วยตนเอง



พัฒนาความรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ มี
ความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง

ถูกเคร่งครัด จัดระเบียบ
ปกป้องมากเกินไป



พัฒนาความไม่แน่ใจในตัวเอง สงสัยใน
ความสามารถตนเอง

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

3. การริเริ่มหรือรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt)

- 4-5 ปี อวัยวะกลไกร่างกายเริ่มสมบูรณ์
- เด็กจะเริ่มเรียนรู้ที่จะริเริ่มหรือดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง

พ่อแม่สนับสนุนกิจกรรมต่างๆ



เด็กจะสามารถริเริ่มทำกิจกรรม

ถูกควบคุม สอดส่องความ
ประพฤติตลอดเวลา



ความรู้สึกว่าตนผิดตลอดเมื่อพยายาม
จะทำอะไรด้วยตนเอง

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

4. ความขยันหมั่นเพียรหรือความรู้สึกด้อย (Industry VS Inferiority)

- 6-11 ปี
- เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ พึ่งพอใจที่จะทำกิจกรรมด้วยตนเอง

พ่อแม่สนับสนุน



พัฒนาบุคลิกภาพเป็นคนที่มีความเพียร
พยายาม ชอบความท้าทาย

ไม่ถูกสนับสนุน



มีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

5. การค้นพบอัตลักษณ์แห่งตนหรือความสับสนในบทบาทตัวเอง (Identity VS Role Confusion)

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

พ่อแม่เปิดโอกาสให้เด็กได้
สำรวจตนเองและมีการ
แสดงออกความคิด



บูรณาการเป็นอัตลักษณ์ (Identity) ของ
ตนเอง

ไม่ถูกสนับสนุน



สับสนในบทบาทของตนเอง

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

6. ความใกล้ชิดสนิทสนมหรือความโดดเดี่ยว (Intimacy VS Isolation)

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

รู้จักอัตลักษณ์ของตนเองดี



สร้าง แลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่าง
สนิทสนมกับผู้อื่นได้

สับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง



ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ได้

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

7. การทำประโยชน์ให้สังคมหรือการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS Self-absorption)

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

ทำได้



ริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น
ไม่โลก

ทำไม่ได้



หมกมุ่นกับตนเอง มีชีวิตอย่างไร
ความสุข

ขั้นพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial Development)

8. ความมั่นคงสมบูรณ์หรือสิ้นหวัง (Integrity VS Despair)

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

ชีวิตที่ผ่านมาสำเร็จ



สุขสบายใจ รู้สึกมั่นคง

ชีวิตที่ผ่านมาล้มเหลว



รู้สึกว่าไม่สามารถทนกับชีวิตที่สิ้นหวัง
ได้

แบบแผนบุคลิกภาพ

ตามแนวคิดของ 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

พฤติกรรมปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด

SURVIVAL COPING STANCES



- ยอมจำนน (Placating)
- มุ่งตำหนิ (Blaming)
- ยึดแต่เหตุผลเป็นที่ตั้ง
(Being super-reasonable)
- เฉลไ้ (IRRELEVANCE)
- ความสอดคล้อง
(Congruence)

ภาษาท่าทาง
ของบุคคลที่มี
coping stance
ต่างกัน



สมยอม (placator)



พฤติกรรม

- ขอโทษ ขอโทษ
- มีที่ทำขอความเมตตา
- ซื่ออ่อน แก่ตัว อ่อนหวาน
- ชอบฟังผู้อื่น ชอบเอาใจคนอื่น
- รำเรงเกินเหตุ

คำพูด

- ฉันผิดเอง
- ขาดคุณฉันไม่มีความหมายอะไร
- คุณชอบอะไร
- ทุกอย่างดีแล้ว

ข้อดี

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

อารมณ์เด่น

- เจ็บปวด
- เศร้า
- กังวล เครียด
- ไม่พอใจ
- เก็บกดความโกรธไว้

การมองตนเอง

- ตัวเองไม่มีคุณค่า
- ไม่นั่นใจ
- ไม่สัมพันธ์กับตัวตนของตนเอง
- เน้นการคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง

มุ่งตำหนิ (Blaming)



พฤติกรรม

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

คำพูด

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

ข้อดี

- มีความมุ่งมั่น
- มีความเป็นผู้นำ
- มีพลังงานมาก

อารมณ์เด่น

- โกรธเกรี้ยว คับข้องใจ
- ไม่ค่อยไว้วางใจใคร ไม่พอใจ
- เก็บกดความเจ็บปวด
- กลัวเสียการควบคุม ว้าเหว่

การมองตนเอง

- ตัวเองไร้คุณค่า ไม่ประสบความสำเร็จ
- ไม่สามารถสัมพันธ์กับตัวตนของตน
- สูญเสียความควบคุม
- รู้สึกช่วยตนเองไม่ได้
- เน้นการคาดหวังผู้อื่น

ยึดแต่เหตุผลเป็นที่ตั้ง^๕ (Being super-reasonable)



พฤติกรรม

- ทำทางแข็งๆ ดุเย็นชา
- ใช้เหตุผลตัดสินผู้อื่นจนดูเหมือนไม่มองความเป็นมนุษย์
- จริงจัง ทำที่ฉันทเห็นคนอื่น
- ใช้อุบายให้คนอื่นทำสิ่งที่ตนเองต้องการ
- ชอบให้คำแนะนำ

คำพูด

- เป็นเหตุเป็นผล อ้างกฎเกณฑ์
- คิดเป็นแบบนามธรรม
- อธิบายยืดยาว
- หลีกเลียงเรื่องส่วนตัวและเรื่องอารมณ์ ส่วนวนซ้ำซ้อน
- คนเราต้องมีเหตุผล

ข้อดี

- ฉลาด
- ละเอียด
- แก้ปัญหา

อารมณ์เด่น

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

การมองตนเอง

- ตนเองไร้คุณค่า
- ขาดความเชื่อมั่น
- ไม่สัมพันธ์กับตัวตนของตน
- รู้สึกสูญเสียความควบคุม
- ไม่สามารถแสดงความรู้สึก

เฉไฉ (IRRELEVANCE)



พฤติกรรม

- ไม่อยู่นิ่ง ชอบเคลื่อนไหว
- ไม่ถูกกาลเทศะ
- ดูเหมือนความรู้สึกรั่ว
- ตลกไร้สาระ ผิดเพี้ยน
- เรียกร้องความสนใจ

คำพูด

- ชอบเปลี่ยนเรื่องเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
- ไม่สามารถสนใจเรื่องเดียว
- หลีกเลียงเรื่องส่วนตัวและอารมณ์
- พูดตลก ไร้สาระ
- พูดแทรก

ข้อดี

- อารมณ์ขัน
- ลื่นไหลเป็นธรรมชาติ
- ความคิดสร้างสรรค์
- สนุกสนาน
- ยืดหยุ่น

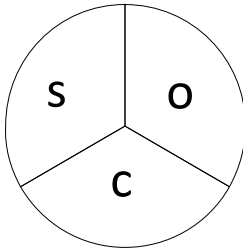
อารมณ์เด่น

- แสดงอารมณ์แท้จริงน้อยมาก
- ว่าเหว โดดเดี่ยว
- เครียด เกรี้ยวว่างเปล่า
- ถูกเข้าใจผิด
- มีจุดอ่อน สับสน
- กลัวเสียการควบคุม

การมองตนเอง

- ตัวเองไร้คุณค่า ขาดความมั่นใจ
- ไม่สามารถสัมผัสตัวตนของตน
- กลัวเสียการควบคุม
- ไม่สามารถแสดงอารมณ์ที่แท้จริงได้
- ไม่มีใครสนใจ
- ไม่มีความรู้สึกที่ตนเองเป็น พวกใคร

สอดคล้อง (Congruent)



ข้อดี

- ตระหนักรู้ในตนเอง
- รับผิดชอบ
- เปิดเผย
- เอาใจใส่ตนเอง ผู้อื่นและบริบท
- เป็นหนึ่งเดียว

พฤติกรรม

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

คำพูด

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

อารมณ์เด่น

- สงบ เย็น
- รักได้
- ยอมรับตนเอง ผู้อื่น
- มั่นคง

การมองตนเอง

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