

บทที่ 1

1. ความหมายของวิชาจิตวิทยา

- จิตวิทยามาจากคำว่า “Psyche” หมายถึง จิต หรือ วิญญาณ และ “Logos” หมายถึง การศึกษา หรือ ศาสตร์ ซึ่งเมื่อรวมกันแล้ว หมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจหรือวิญญาณ
- ปัจจุบันจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการทางสมอง ซึ่งครอบคลุมการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์และกระบวนการทางจิตที่ควบคุมพฤติกรรมนั้น

2. ประวัติของวิชาจิตวิทยา

- **ยุคโบราณ:** เริ่มต้นจากการสงสัยและค้นคว้าของมนุษย์เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การศึกษาในเรื่องจิตใจและวิญญาณ
- **ยุคกลาง:** การศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณและการเกิด Realism ในศตวรรษที่ 11-12 ซึ่งเน้นการพิสูจน์ข้อเท็จจริง และเกิดแนวคิดเกี่ยวกับ “จิต” แทนที่วิญญาณ
- **ศตวรรษที่ 17:** การฟื้นฟูวิทยาศาสตร์ในยุโรป ทำให้มีนักวิทยาศาสตร์ที่ประสบความสำเร็จในการค้นคว้า เช่น กาลิเลโอ และนิวตัน ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการคัดค้านการศึกษาที่อาศัยแค่การคิดเชิงเหตุผล และเริ่มศึกษาโดยการทดลองจริง
- **ศตวรรษที่ 19:** Wilhelm Wundt ก่อตั้งห้องทดลองทางจิตวิทยาขึ้นเป็นครั้งแรกที่เมืองไลป์ซิก ประเทศเยอรมนี ทำให้จิตวิทยาแยกตัวออกมาจากปรัชญาและกลายเป็นวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์

3. จิตวิทยาในประเทศไทย

- การศึกษาและเผยแพร่วิชาจิตวิทยาในประเทศไทยเริ่มต้นอย่างเป็นทางการเป็นระบบในปี พ.ศ. 2495 โดยมีการจัดตั้งสถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก ซึ่งต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยในประเทศไทยหลายแห่งได้เปิดสอนวิชาจิตวิทยาในระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก เนื่องจากตระหนักถึงความสำคัญของวิชานี้ต่อชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการทำงาน

4. สาขาของวิชาจิตวิทยา

- **จิตวิทยาบริสุทธิ์:** เน้นการหาความรู้เพิ่มเติมในศาสตร์นี้ เช่น
 - จิตวิทยาทั่วไป: ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพแวดล้อมปกติ
 - จิตวิทยาการทดลอง: ศึกษาพฤติกรรมโดยการใช้วิธีการทดลองทางวิทยาศาสตร์
 - จิตวิทยาพัฒนาการ: ศึกษาพัฒนาการและการเจริญเติบโตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
 - สรีระจิตวิทยา: ศึกษาการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
- **จิตวิทยาประยุกต์:** นำความรู้จากจิตวิทยาบริสุทธิ์ไปประยุกต์ใช้ในวิชาชีพต่าง ๆ เช่น
 - จิตวิทยาการศึกษา: ศึกษากระบวนการเรียนรู้และวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ
 - จิตวิทยาคลินิก: ศึกษาความผิดปกติทางจิตใจและวิธีการรักษา
 - จิตวิทยาอุตสาหกรรม: ศึกษาพฤติกรรมการทำงานและวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
 - จิตวิทยาบริการ: ศึกษาพฤติกรรมของผู้ให้และผู้รับบริการ และวิธีการทำให้บริการมีประสิทธิภาพและเป็นที่น่าพอใจ

5. ความมุ่งหมายของการศึกษาวิชาจิตวิทยา

- **เพื่อความเข้าใจ (Understanding):** เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตที่ควบคุมพฤติกรรม เช่น การศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล
- **เพื่อทำนาย (Prediction):** เมื่อเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์แล้ว ก็สามารถคาดคะเนปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ เช่น การคาดการณ์ว่าคนที่มีความร้อนรนจะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอย่างไร
- **เพื่อควบคุม (Control):** ใช้ความรู้ที่ได้เพื่อควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในทิศทางที่เหมาะสม เช่น การใช้แรงจูงใจเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ต้องการ

6. วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา

- **การสังเกต (Observation):** การศึกษาพฤติกรรมของผู้ถูกสังเกต โดยใช้ประสาทสัมผัสในการมองและฟัง ซึ่งแบ่งออกเป็น การสังเกตโดยตรงและการสังเกตในสภาพธรรมชาติ
- **การศึกษารายกรณี (Case Study):** การศึกษาข้อมูลของบุคคลหรือกลุ่มคนอย่างละเอียดเพื่อหาสาเหตุหรือแนวทางการแก้ไขปัญหา
- **การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire):** การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิดเห็น หรือทัศนคติ จากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม
- **การสัมภาษณ์ (Interview):** การถามคำถามเพื่อรวบรวมข้อมูล โดยสามารถสังเกตพฤติกรรมควบคู่ไปด้วย
- **การใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา (Psychological Tests):** การใช้แบบทดสอบเพื่อวัดคุณลักษณะบางอย่างของบุคคล เช่น เซวาร์ปัญญา ความถนัด บุคลิกภาพ
- **การทดลอง (Experiment):** การควบคุมตัวแปรในสถานการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

สรุป:

- จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และกระบวนการทางจิตที่ควบคุมพฤติกรรมนั้น การศึกษาทางจิตวิทยามีเป้าหมายเพื่อความเข้าใจ ทำนาย และควบคุมพฤติกรรม ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีตามลักษณะของปัญหาและจุดประสงค์ที่ต้องการศึกษา

บทที่ 2

1. ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior):

- ในทางจิตวิทยา พฤติกรรมหมายถึงการกระทำทุกอย่างของมนุษย์ตั้งแต่การตื่นนอนจนเข้านอน ซึ่งรวมถึง การพูดคุย การเดิน การหัวเราะ และการร้องไห้ พฤติกรรมเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้น เช่น เมื่ออากาศหนาว บุคคลจะหาเสื้อผ้าหนาๆ มาสวมใส่ หรือเมื่อเพื่อนตกท้าย บุคคลก็จะตกท้ายตอบ.

พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior):

- พฤติกรรมภายในเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด การตัดสินใจ การทำงานของสมอง บุคคลอื่นจะรู้พฤติกรรมนี้ได้โดยการคาดเดาหรือสันนิษฐานจากการแสดงออกภายนอก.

พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior):

- พฤติกรรมภายนอกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เช่น การเคลื่อนไหว การพูด การแสดงออก สามารถแบ่งเป็น:
 - **พฤติกรรมโมลาร์ (Molar Behavior):** เป็นพฤติกรรมที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น การเล่นเกม การขับรถ.
 - **พฤติกรรมโมเลกูลาร์ (Molecular Behavior):** เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส ต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การวัดการเต้นของหัวใจ การใช้เครื่องตรวจคลื่นสมอง.

2. แนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับพฤติกรรม

โครงสร้างของจิต (Structuralism):

- นำโดย Wilhelm Wundt ซึ่งถือว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาการทดลอง แนวคิดนี้เชื่อว่าจิตมีองค์ประกอบย่อยๆ รวมกันเป็นโครงสร้างของจิต ประกอบด้วย:
 - **การสัมผัส (Sensation):** การทำงานของอวัยวะรับสัมผัสทั้ง 5.
 - **การรู้สึก (Feeling):** การแปลความหมายของการสัมผัส เช่น การมองเห็นและการตีความว่าเป็นสิ่งสวยงามหรือไม่น่าสนใจ.
 - **มโนภาพ (Image):** การคิด การจดจำประสบการณ์ต่าง ๆ.
- การศึกษาจะใช้วิธีการตรวจสอบตนเองหรือ Introspection ซึ่งมีข้อจำกัดเพราะอาจเกิดอคติ.

หน้าที่ของจิต (Functionalism):

- พัฒนาโดย William James และ John Dewey ในสหรัฐอเมริกา แนวคิดนี้เน้นการทำงานของจิตในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์เป็นพื้นฐาน แนวคิดนี้เชื่อว่าจิตมีหน้าที่สำคัญในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม.

จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis):

- Sigmund Freud เสนอว่าโครงสร้างของจิตประกอบด้วย 3 ส่วน คือ:
 - **จิตสำนึก (Conscious Mind):** สภาวะที่บุคคลรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร.
 - **จิตกึ่งสำนึก (Subconscious Mind):** สภาวะที่บุคคลลืมบางเรื่องไปแต่ยังสามารถระลึกได้.
 - **จิตไร้สำนึก (Unconscious Mind):** สภาวะที่บุคคลไม่รู้ตัว ประกอบด้วยสัญชาตญาณและเรื่องราวที่ถูกกดทับไม่ให้จำ.
- แนวคิดนี้เน้นความสำคัญของจิตไร้สำนึกในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์.

พฤติกรรมนิยม (Behaviorism):

- นำโดย John B. Watson แนวคิดนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสิ่งแวดล้อม โดยการวางเงื่อนไขเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ การศึกษาใช้การทดลองและการสังเกตอย่างเป็นระบบ.

เกสตัลท์ (Gestalt Psychology):

- แนวคิดนี้เน้นการศึกษาเป็นส่วนรวม (Whole) และเชื่อว่าการรับรู้เกิดจากการรวมสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ก่อนจะแยกวิเคราะห์ในภายหลัง บุคคลจะรับรู้และแปลความหมายของสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นภาพรวมก่อน.

มนุษยนิยม (Humanism):

- นำโดย Carl Rogers และ Abraham Maslow แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองและเกิดมาพร้อมกับความดีงาม มนุษย์พยายามเข้าใจตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพของตน การศึกษาจะเน้นที่การรับรู้ของบุคคลต่อตนเองและต่อผู้อื่น.

การคิดการเข้าใจ (Cognitive Psychology):

- แนวคิดนี้เน้นที่การทำงานของสมองในการจัดการข้อมูลและการคิดวิเคราะห์ มนุษย์มีความสามารถในการสร้างผลผลิตจากการคิดเพื่อปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม แนวคิดนี้ได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Jean Piaget.

3. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

ประเภทของความแตกต่าง:

- **ด้านร่างกาย:** เช่น เพศ รูปร่าง ความสูง สีตา สีผม ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพและการแสดงออก.
- **ด้านอารมณ์และอุปนิสัย:** อารมณ์และอุปนิสัยแตกต่างกันไป เช่น ใจร้อน ใจเย็น อารมณ์และอุปนิสัยสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัยและสถานการณ์.
- **ด้านสังคม:** ลักษณะทางสังคม เช่น เชื้อชาติ ศาสนา ค่านิยม ความเชื่อ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล.
- **ด้านสติปัญญา:** ความฉลาดและการเรียนรู้แตกต่างกันในแต่ละคน บางคนอาจมีสติปัญญาสูงหรือพัฒนาช้ากว่าคนอื่น.

สาเหตุของความแตกต่าง:

- **พันธุกรรม:** ลักษณะทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปยังลูก มีผลต่อรูปร่าง หน้าตา โรคทางกายและจิตใจ.
- **สิ่งแวดล้อม:** สิ่งแวดล้อมมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ:
 - **สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์:** เช่น อาหารที่มารดารับประทาน สภาพจิตใจของมารดา.
 - **สิ่งแวดล้อมขณะคลอด:** การใช้เครื่องมือช่วยคลอด หรือการผ่าตัดคลอดมีผลต่อการพัฒนาทางสมองของทารก.
 - **สิ่งแวดล้อมหลังคลอด:** เช่น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ และสติปัญญาของบุคคล.

4. ความต้องการของมนุษย์

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs):

- **ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs):** ความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย.
- **ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs):** ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน.
- **ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs):** ความต้องการความรักและการยอมรับจากกลุ่มสังคม.
- **ความต้องการการยกย่องนับถือ (Esteem Needs):** ความต้องการการยอมรับและเกียรติยศจากผู้อื่น.
- **ความต้องการประสบความสำเร็จ (Self-Actualization Needs):** ความต้องการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต.

ทฤษฎีความต้องการของแอลเดอร์เฟอร์ (ERG Needs Theory):

- **Existence Needs:** ความต้องการทางกายและความมั่นคงปลอดภัย.
- **Relatedness Needs:** ความต้องการความสัมพันธ์กับผู้อื่น.
- **Growth Needs:** ความต้องการการเจริญเติบโตและความก้าวหน้า.

ทฤษฎีความต้องการของแมคคลีแลนด์ (Achievement Theory):

- **Need for Achievement:** ความต้องการความสำเร็จในการทำงาน.
- **Need for Affiliation:** ความต้องการความผูกพันกับผู้อื่น.
- **Need for Power:** ความต้องการอำนาจในการควบคุมผู้อื่นหรือสถานการณ์.

สรุป: พฤติกรรมของมนุษย์เป็นการกระทำที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งสามารถแยกออกเป็นพฤติกรรมภายในและภายนอก มีแนวคิดทางจิตวิทยาหลายแนวทางที่อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และความต้องการของมนุษย์สามารถอธิบายได้โดยทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ของ Maslow, Alderfer, และ McClelland การทำความเข้าใจพฤติกรรมและความต้องการเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจมนุษย์และพฤติกรรมของผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น.

บทที่ 3

1. ความหมายของการประเมินตนเอง

การประเมินตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อทำความเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ เช่น บุคลิกภาพ อุปนิสัย จุดเด่น จุดด้อย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การรู้จักตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ การประเมินตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสามารถพัฒนาตนเองในด้านที่บกพร่องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กระบวนการประเมินตนเอง

กระบวนการประเมินตนเองประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้:

- **การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น:** เริ่มจากการสร้างความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ภายนอก เช่น รูปร่าง หน้าตา รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง การยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และความต้องการในการเปิดเผยหรือปกปิดตนเอง
- **การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเดิม:** ประกอบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ:
 1. ชชาติตระกูล: วิเคราะห์เกี่ยวกับพื้นฐานวงศ์ตระกูล
 2. สภาพครอบครัว: วิเคราะห์การอบรมเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ในครอบครัว
 3. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว: วิเคราะห์ฐานะทางเศรษฐกิจและความมั่นคง
 4. การเรียนรู้ทางสังคม: วิเคราะห์ความคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรมที่ได้รับจากครอบครัวและสังคม
 5. ความคาดหวังของครอบครัว: วิเคราะห์ความคาดหวังจากพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัว
 6. การศึกษา: วิเคราะห์ความภูมิใจและคุณค่าที่ได้รับจากสถาบันการศึกษา
 7. ความเชื่อเกี่ยวกับชะตาชีวิต: วิเคราะห์เกี่ยวกับความเชื่อในโชคชะตาหรือการทำนายทายทัก
 8. การเจ็บป่วย: วิเคราะห์ประสบการณ์การเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัว
- **การวิเคราะห์ข้อมูลในปัจจุบัน:** วิเคราะห์สถานะปัจจุบันของตนเองในด้านต่างๆ เช่น สถานภาพทางสังคม ความรู้ความสามารถ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคลิกภาพ และสุขภาพในปัจจุบัน

- **การวิเคราะห์ข้อมูลอนาคต:** มองไปยังอนาคตเพื่อวิเคราะห์ว่าในอนาคตตนเองมีเป้าหมายอะไร มีศักยภาพ และคุณสมบัติที่จะช่วยหรือขัดขวางการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นหรือไม่

3. วิธีการประเมินตนเอง

วิธีการประเมินตนเองแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่:

- **วิธีที่ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ (Pseudo-scientific Methods):**
 1. การวิเคราะห์จากลักษณะรูปร่าง เช่น ลักษณะของใบหน้า ดวงตา การท่าทาง เป็นต้น
 2. การวิเคราะห์จากอิทธิพลของดวงดาว: เชื่อว่าดวงดาวมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของบุคคล
 3. การวิเคราะห์จากการขีดเขียน: วิเคราะห์บุคลิกภาพจากลายมือและการเขียนของบุคคล
- **วิธีที่เป็นวิทยาศาสตร์ (Scientific Methods):**
 1. การสังเกตพฤติกรรม: บุคคลสามารถสังเกตพฤติกรรมของตนเองอย่างถูกต้องหากปราศจากอคติ
 2. การรายงานตนเอง (Self-report): การใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น แบบสอบถาม (Questionnaires) และแบบทดสอบทางจิตวิทยา (Psychological Tests) ในการวิเคราะห์ตนเอง
 3. การวิเคราะห์ตนเอง (Self-analysis): สร้างความเข้าใจตนเองโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นพื้นฐาน

4. ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ตนเอง

1. ทฤษฎีตัวตนของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers' Self Theory)

ทฤษฎีนี้เน้นว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับจะหล่อหลอมเป็น “ตัวตน” (Self) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 แบบ ได้แก่:

- **ตัวตนตามที่ได้รับรู้ (Perceived Self):** ภาพที่เรามองว่าตนเองเป็นอย่างไร เช่น การที่เรามองว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของเราเอง
- **ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real Self):** ลักษณะของตัวตนตามที่เป็นจริง ไม่ใช่สิ่งที่เรารับรู้หรือปรารถนา แต่เป็นสิ่งที่เรามีอยู่จริง เช่น บุคลิกภาพและพฤติกรรมที่แสดงออกมาในชีวิตประจำวัน

- **ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self):** ตัวตนที่เราปรารถนาจะมีหรือจะเป็นในอนาคต เป็นภาพในจินตนาการที่เราอยากให้ตนเองเป็น เช่น อยากเป็นคนที่มีมั่นใจในตนเองหรือประสบความสำเร็จในอาชีพ

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

จุงแบ่งบุคลิกภาพของคนออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่:

- **บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert Personality):** บุคคลที่ชอบอยู่คนเดียว สนใจความคิดภายในของตนเองมากกว่าสิ่งรอบข้าง ชอบทำงานคนเดียวและหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- **บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert Personality):** บุคคลที่ชอบสังคม สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง มีพลังเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นและชอบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ
- **บุคลิกภาพแบบกลางๆ (Ambivert Personality):** บุคคลที่มีลักษณะทั้งเก็บตัวและแสดงตัว ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บางครั้งอาจชอบอยู่คนเดียว บางครั้งอาจชอบสังคม

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพของเบลคและมูตัน (Blake & Mouton's Personality Theory)

ทฤษฎีนี้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่:

- **ประเภทใจเย็น (Team Manager):** บุคคลที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าต่างๆ มีความลุ่มลึกและเป็นผู้นำที่ดี
- **ประเภทแสดงอำนาจ (Authoritarian):** บุคคลที่ชอบใช้อำนาจในการควบคุมและมีความต้องการที่จะแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น
- **ประเภทยอมตาม (Country Club Manager):** บุคคลที่ยอมรับและทำตามผู้อื่นเสมอ มองคนในแง่ดีและพยายามรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม
- **ประเภทกลางๆ (Mediocre):** บุคคลที่มีพฤติกรรมไม่แน่นอน บางครั้งชอบแสดงอำนาจ บางครั้งก็ยอมตามผู้อื่น เพื่อให้ตนเองอยู่รอด
- **ประเภทต้องปรับปรุง (Impoverished):** บุคคลที่ไม่ชอบการเผชิญหน้า ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และไม่สนใจการพัฒนาตนเอง

4. แนวคิดหน้าต่างพฤติกรรมของโจแฮรี (Johari Window)

ทฤษฎีนี้แบ่งพฤติกรรมของบุคคลออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่:

- **บริเวณเปิดเผย (Open Area):** ส่วนที่บุคคลรู้และผู้อื่นก็รู้ด้วย เป็นข้อมูลหรือพฤติกรรมที่เปิดเผยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ชื่อ อายุ หรือพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน
- **บริเวณจุดบอด (Blind Area):** ส่วนที่ผู้อื่นรู้แต่ตนเองไม่รู้ เป็นพฤติกรรมหรือลักษณะที่บุคคลอาจไม่สังเกตเห็นในตัวเอง แต่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น นิสัยบางอย่างที่เราทำโดยไม่รู้ตัว
- **บริเวณซ่อนเร้น (Hidden Area):** ส่วนที่ตนเองรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้ เป็นพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกที่บุคคลเลือกที่จะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้
- **บริเวณอวิชชา (Unknown Area):** ส่วนที่ทั้งตนเองและผู้อื่นไม่รู้ เป็นข้อมูลหรือพฤติกรรมที่ยังไม่ปรากฏหรือไม่เคยเกิดขึ้น จึงไม่มีใครรู้ถึงลักษณะหรือพฤติกรรมเหล่านั้น

5. สรุป

การประเมินตนเองเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนชีวิตและพัฒนาตนเองในทางที่เหมาะสม โดยมีกระบวนการที่ชัดเจนและวิธีการที่หลากหลาย รวมถึงการใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อการวิเคราะห์ที่แม่นยำยิ่งขึ้น