

บุคลิกภาพ (Personality)

ความหมาย

บุคลิกภาพเป็นโครงสร้างทางจิตที่มีเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ

ทำให้มีอิทธิพลต่อวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าในแต่ละสถานการณ์

บุคลิกภาพ แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.บุคลิกภาพภายนอก (External Personality)

ลักษณะส่วนบุคคลส่วนที่บุคคลอื่นเห็นได้ชัดเจน
เช่น รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย กริยามารยาท



บุคลิกภาพ แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

2.บุคลิกภาพภายใน (Internal Personality)

ลักษณะส่วนบุคคลส่วนที่บุคคลอื่นเห็นได้ยาก
แต่ทราบได้ด้วยการอนุมาน เช่น ความถนัด ค่านิยม
ความสนใจลักษณะอารมณ์ประจำตัว



สิ่งที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

1. พันธุกรรม

2. วิธีการอบรมเลี้ยงดู

3. สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทางสังคม

บุคลิกภาพ (Personality)

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ - วิธีการอบรมเลี้ยงดู

1.เลี้ยงดูแบบเผด็จการ

2.เลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ดีสุด

3.เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

4.เลี้ยงดูแบบทะนุถนอมมากเกินไปหรือเข้มงวดมากเกินไป

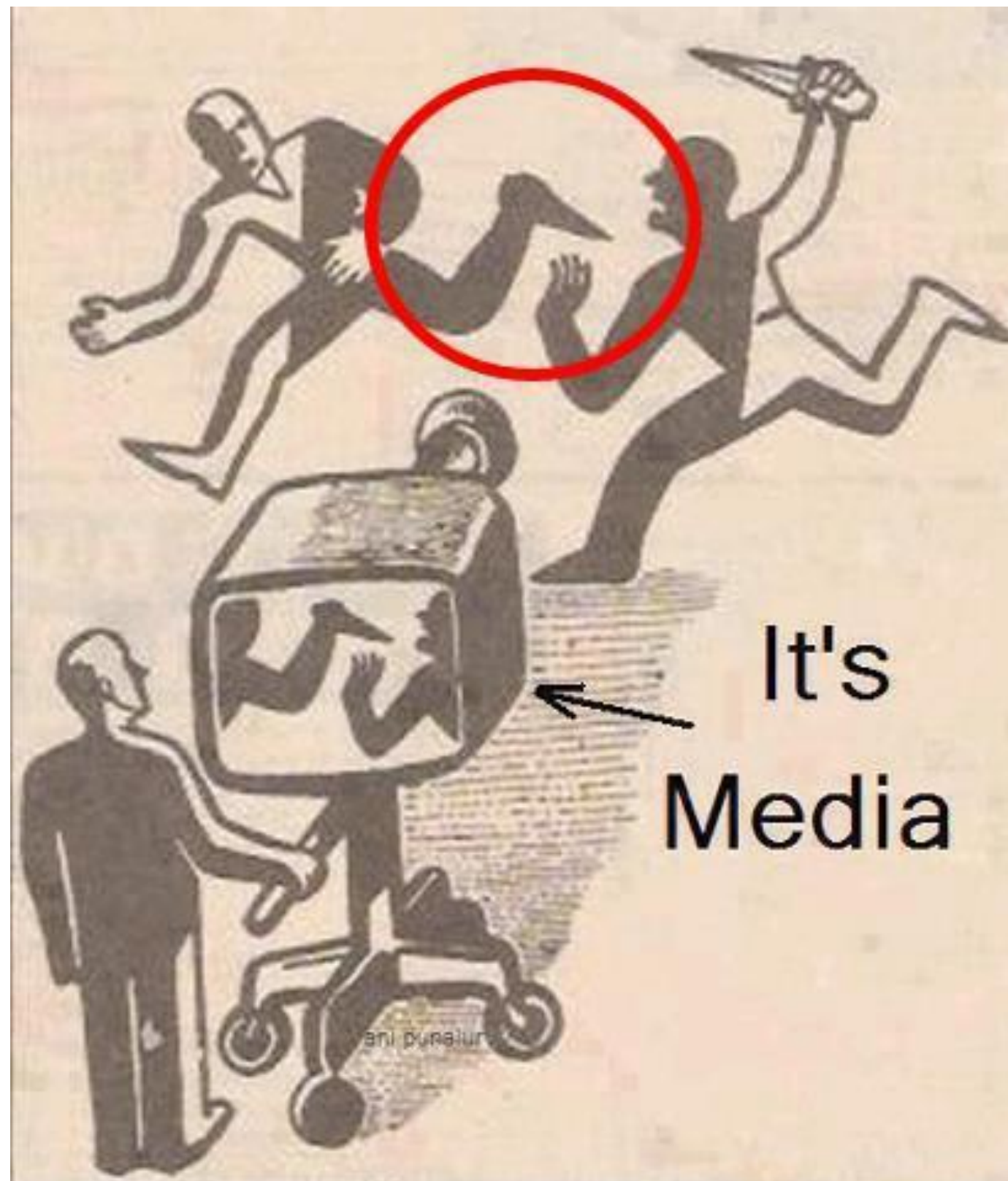


บุคลิกภาพ (Personality)

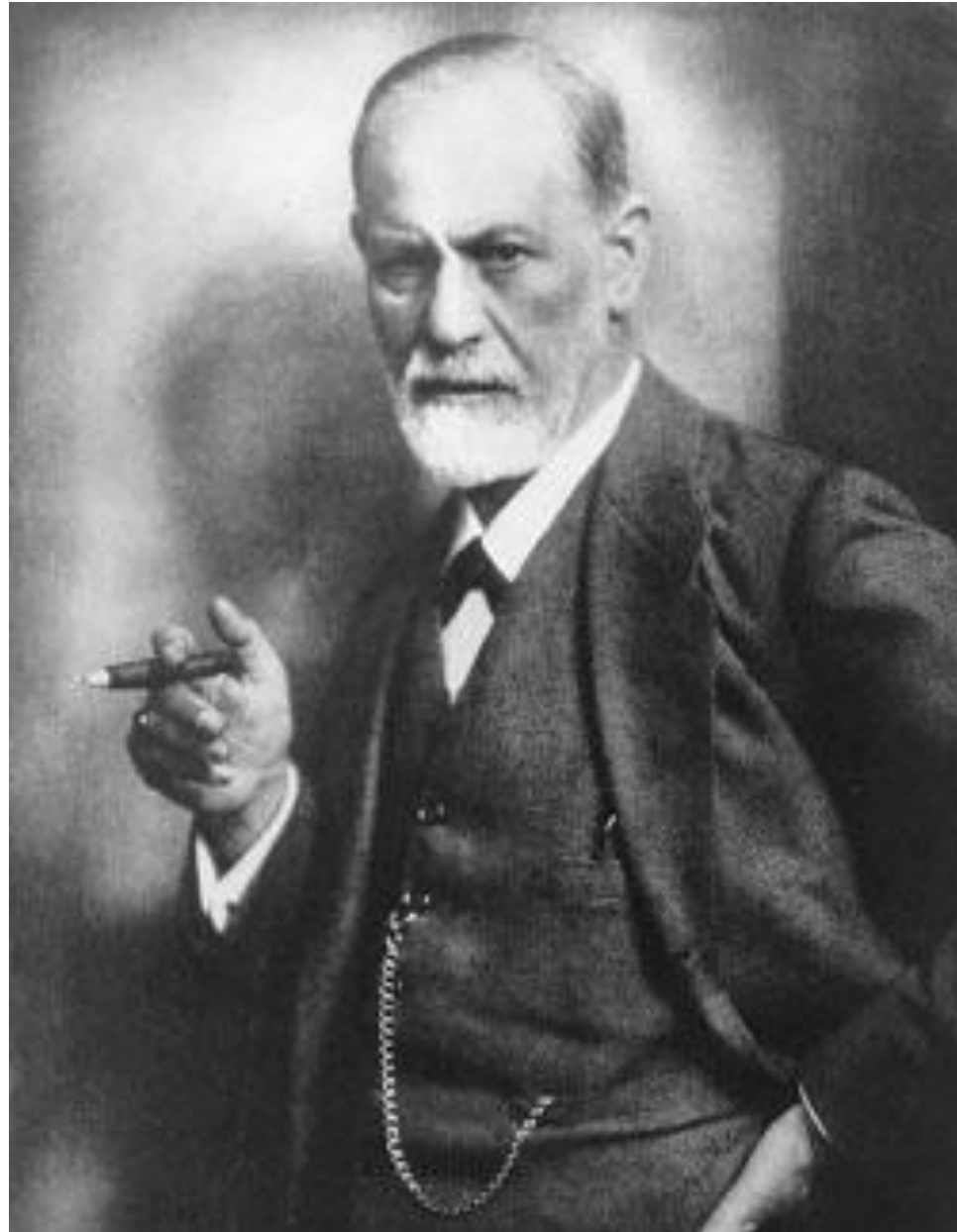
สิ่งที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ - สถานการณ์แวดล้อมทางสังคม

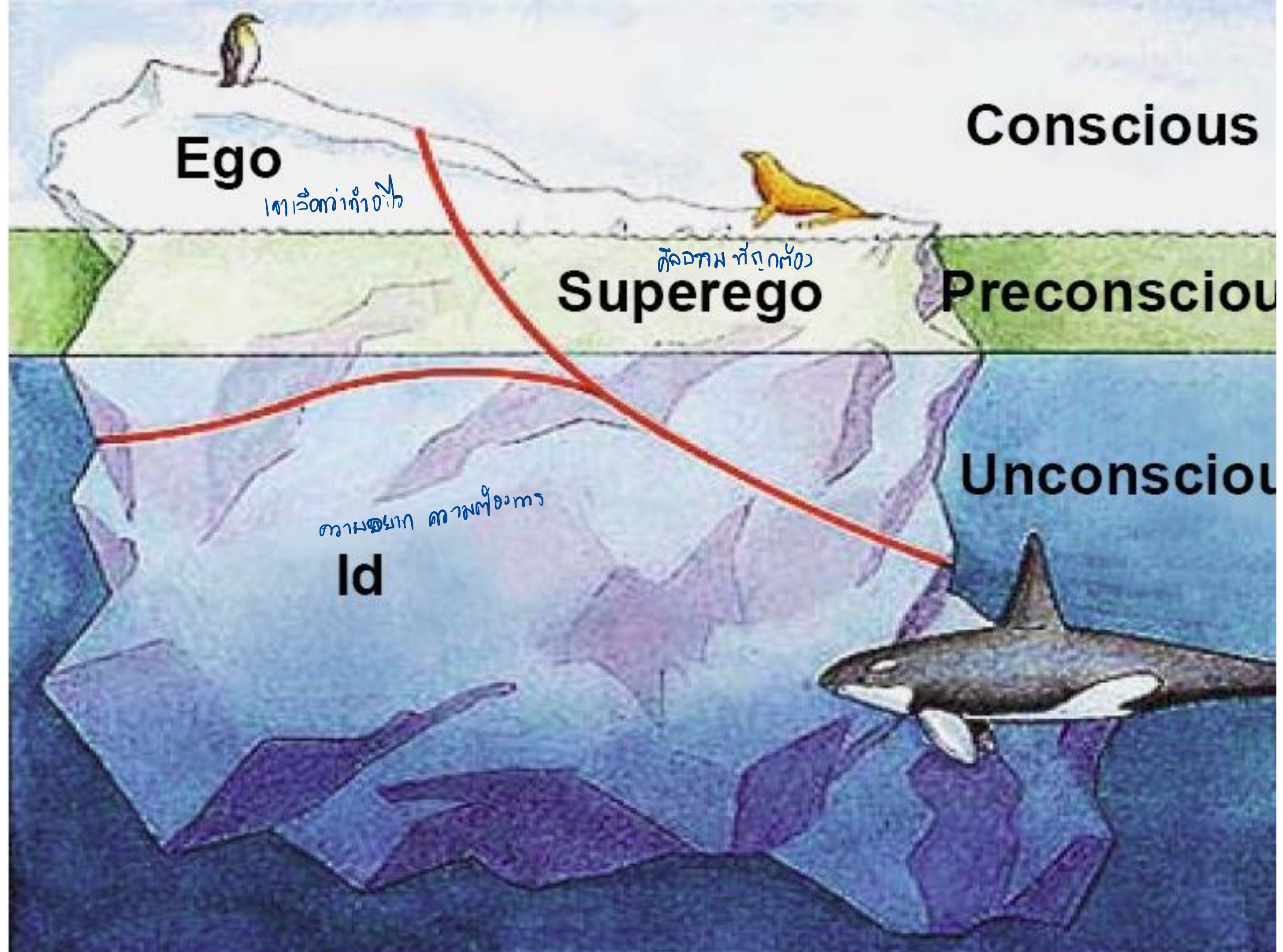


สิ่งแวดล้อมทางสังคม



โครงสร้างบุคลิกภาพตามแนวคิดของ فروید





โครงสร้างของจิตใจ

ทำตามความอยากไม่สนใจอะไร

- Id - ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่กำเนิด ↙
- ทำงานตามหลักความพอใจ
 - พฤติกรรมที่ไม่ยั้งคิด ขาดสติ
 - เป็นความต้องการที่ไม่ได้รับการขัดเกลา
 - ไม่รับรู้กติกาของสังคม

โครงสร้างของจิตใจ

จิตวิทยา แสดงออกมานี้

Ego - ทำหน้าที่เรียนรู้ รับรู้ด้วยเหตุผล

- ทำงานตามหลักความเป็นจริง

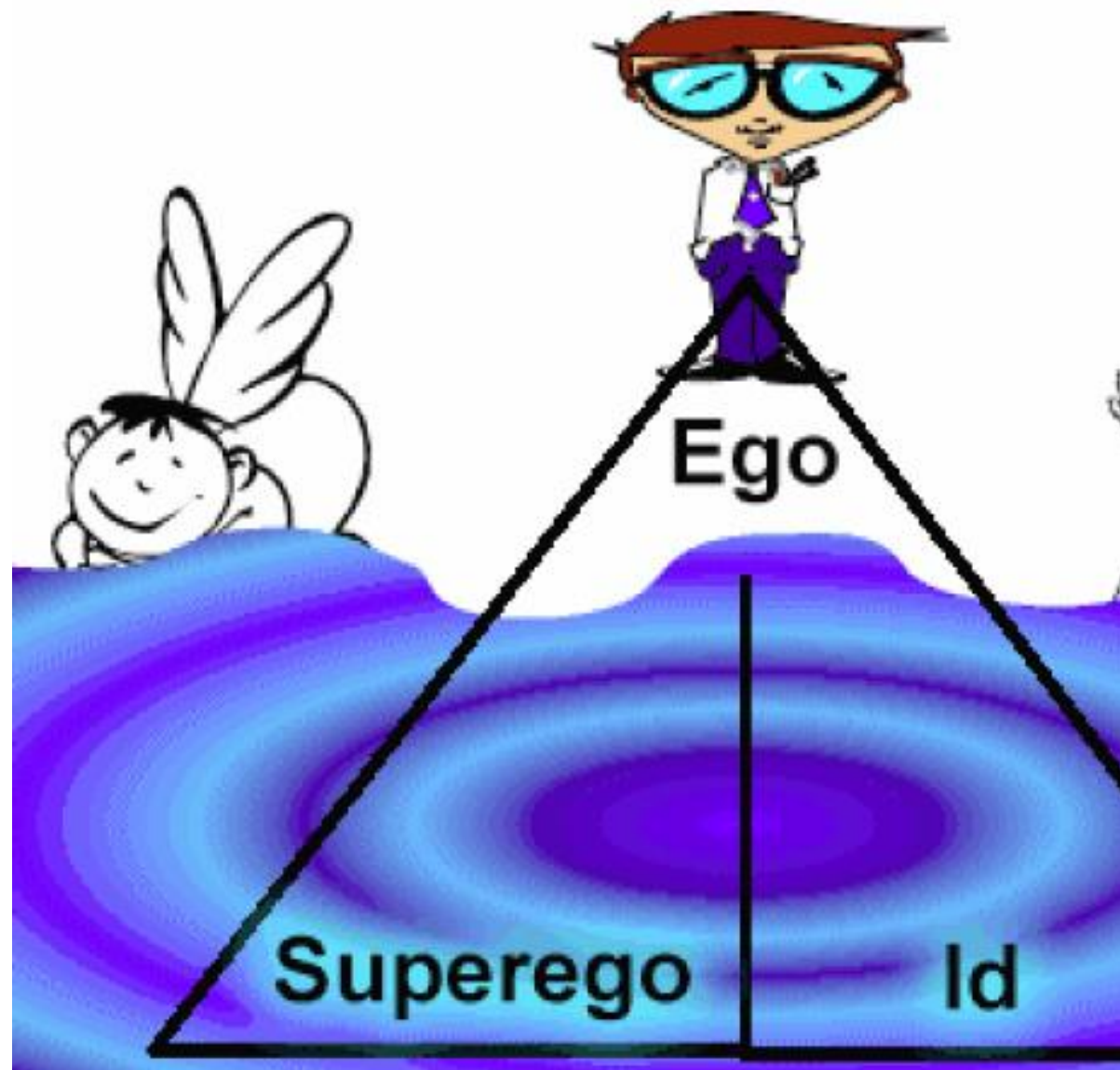
- ยับยั้ง ควบคุม **Id** ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม

สอดคล้องกับความเป็นจริง

โครงสร้างของจิตใจ

- Superego** - ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยยึดหลัก
ค่านิยมของสังคม
- เป็นไปตามการอบรมเลี้ยงดูปลูกฝังจากครอบครัวและสังคม

โครงสร้างแห่งจิตใจ



Id ทำงานตามหลักความพึงพอใจ

Ego อาศัยหลักแห่งความเป็นจริง

Superego เป็นหลักแห่งอุดมคติและศีลธรรม

สุขภาพของมนุษย์

- สุขภาพทางกาย (Physical Health)

ความสมบูรณ์ของอวัยวะที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย

- สุขภาพทางจิต (Mental Health)

การมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีชีวิตที่มีความสุข

ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

- ผลทางตรงที่จิตใจมีต่อร่างกาย – แสดงออกผ่านร่างกายและทางพฤติกรรม
- ผลทางอ้อมที่จิตใจมีต่อร่างกาย – แสดงออกผ่านโรคทางกาย

ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

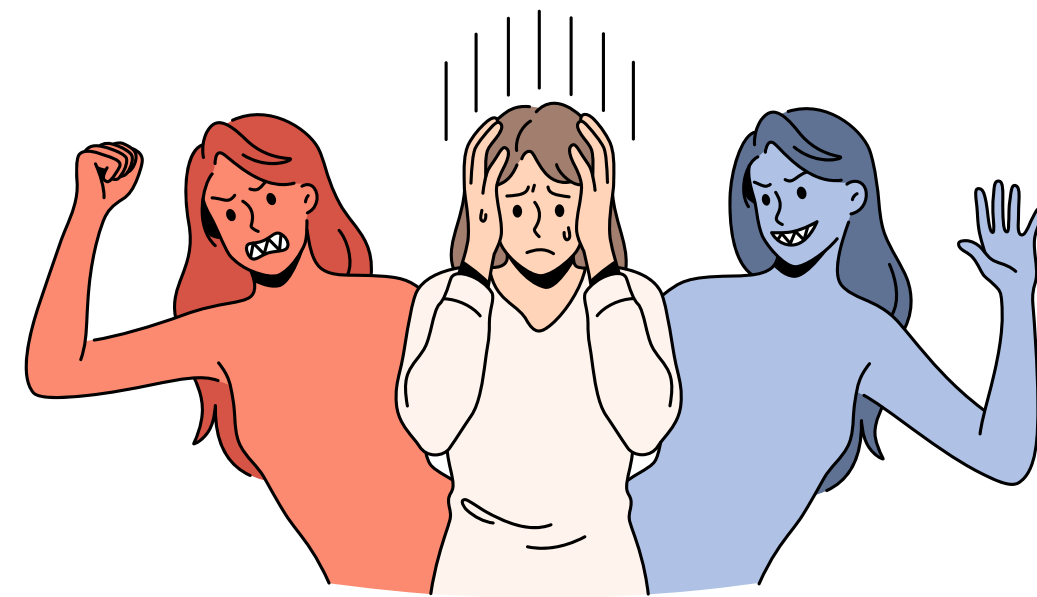
1. มีสุขภาพกายดี
2. มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
3. มีบุคลิกภาพเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีส่วนให้แบบที่ใจเป็น
4. เคารพความจริงไม่หลีกหนี
5. อารมณ์มั่นคง
6. รับผิดชอบและกระตือรือร้น สนใจสิ่งรอบตัว
7. แสวงหาความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดเวลา

8. ยึดหยุ่น ยึดหลักทางสายกลาง
9. มีปรัชญาในการดำรงชีวิต
10. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น



ลักษณะของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

1. มีพฤติกรรมแปลกประหลาดและไม่ปกติ
2. ความผิดปกติในด้านการรับรู้และการคิด
3. มีความทุกข์ใจอย่างรุนแรง
4. มีลักษณะการทำร้ายตนเองหรือทำให้ตนเองทรุดโทรม
5. มีลักษณะอันตราย
6. มีพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ



ความเครียด (Stress)

เป็นความกระวนกระวายใจ เนื่องจากมีสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้น
ความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง และเป็นสิ่งที่เราคิดว่าเกินจะแก้ไขได้



$$\text{ความเครียด} = \frac{\text{ความต้องการ}}{\text{ความสามารถ}}$$



สาเหตุของความเครียด

- การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต
- เหตุการณ์ยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน



รูปแบบการปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียด

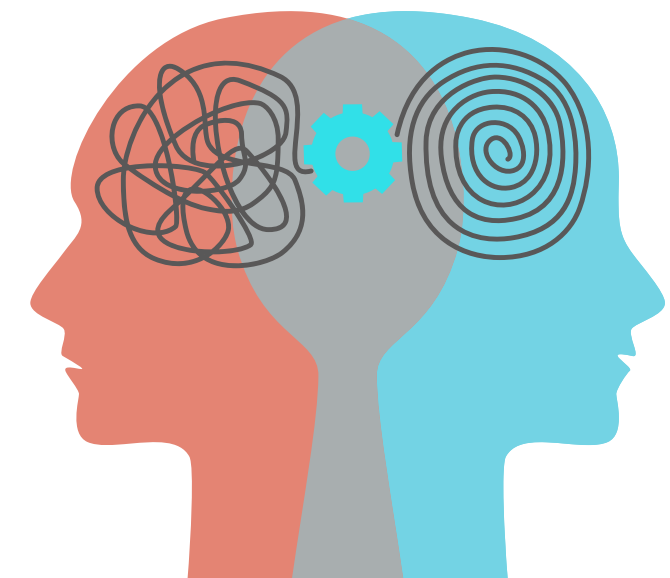
1. การพยายามที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญกับปัญหา
2. การใช้กลไกการป้องกันตนเอง



1. การพยายามที่จะทำอะไรสักหนึ่งเพื่อเผชิญกับปัญหา

1.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem - focused Coping)

1.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional - focused Coping)



ปัญหา

1. ปัญหาจริงๆ ไม่ได้อยู่ที่เจอปัญหาอะไร
แต่อยู่ที่ "การรับมือ" กับปัญหานั้นต่างหากว่ารับมืออย่างไร
2. ทำให้ปัญหาคเล็ดคลายลง หรือ ทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น

ปัญหาที่แก้ไขได้

ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้

๓ ♡

2. การใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms)

เป็นวิธีการที่บุคคลจะไม่แก้ปัญหที่สาเหตุ แต่จะหาทางป้องกันตนเอง
ที่จะทำให้ตนเองสบายใจขึ้นและรู้สึกผิดน้อยลง

บุคคลจึงใช้ “การหลอกตัวเอง” โดยจะไม่ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

กลไกในการป้องกันตนเอง(Defense Mechanisms)

มีวิธีการใช้ต่างกันดังต่อไปนี้

1. อ้างเหตุผล (Rationalization)
2. โยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection)
3. เก็บกด (Repression)
4. การถดถอย (Regression)
5. ปฏิกริยากลบเกลื่อน (Reaction – Formation)
6. ปฏิเสธ (Denial)

โรคอารมณ์แปรปรวน (Mood Disorders)

2.1 โรคซึมเศร้า

- ความเศร้าที่ผิดปกติ (**Depress Disorder**)

2.2 โรคไบโพลาร์

- ความเศร้าและร่าเริงปกติสลับกัน (**Bipolar Disorder**)



มีอาการเศร้า/หม่นหมอง
แทบทุกวันติดต่อกัน
ไม่ต่ำกว่า ๑ สัปดาห์



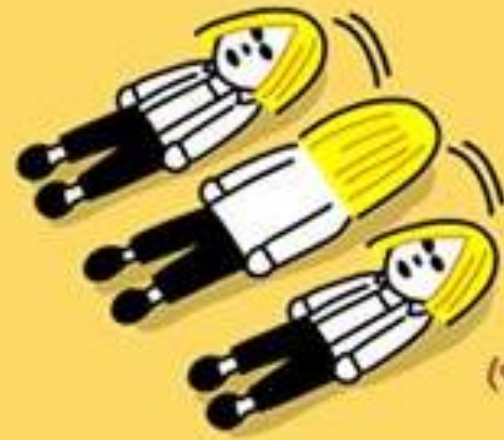
รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก
ในกิจกรรมที่เคยชอบทำ



เบื่ออาหาร/น้ำหนักลดลง
(หรือกินมากเกินไป)



เข้านอนหลับ
ไม่มีเรี่ยวแรง



นอนไม่หลับ
หลับไม่สนิท
(หรือหลับมากกว่าปกติ)

๑ อาการสำคัญของ “โรคซึมเศร้า” (Major Depressive Disorder)

เชื่องช้า, ไม่กระฉับกระเฉง
(หรือกระฉับกระเฉงอยู่ไม่สุข)



รู้สึกท้อแท้/สิ้นหวัง
รู้สึกผิด/ทำผิดจนใจท้อ

หลงลืม/ไม่มีสมาธิ
ความคิดช้ากว่าปกติ



คิดถึงความตายซ้ำๆ
คิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย

ต้องมี อย่างน้อย 5 อาการ
เกิดอย่างต่อเนื่องแทบทุกวัน
อย่างน้อย 2 สัปดาห์
และทำให้เสียหน้าที่การงานสังคม

คำศัพท์ 2 คำ ที่คนทั่วไปกับแพทย์ (มักจะ) เข้าใจไม่ตรงกัน

	ความหมายทั่วไป	ความหมายทางการแพทย์
อีโก้	อัตตา ทิฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในตน	จิตที่รู้สำนึก ทำหน้าที่ คิด รู้สึก เรียนรู้ ตัดสินใจ จัดการความตึงเครียด สมดุลสภาวะตามากับศีลธรรม
โรคจิต	+ พฤติกรรมอะไรก็ได้ที่ (ตัวเรา/คนรอบข้าง) รู้สึกว่าไม่เหมาะสม/แปลกๆ (เช่น ทำสิ่งที่ไม่ควรควรทำ รู้สึกในสิ่งที่ไม่ควร รู้สึก คิดสิ่งที่ไม่ควรคิด) + พฤติกรรมแปลกๆ/ความหมกมุ่นทางเพศ	โรคจิตเภท (Schizophrenia) หรือ กลุ่มโรคจิต (Psychotic Disorders)



Q1 :

จิตแพทย์คือ Psychologist ?

Ans :

ผิดครับ Psychologist คือ นักจิตวิทยา
แต่จิตแพทย์คือ psychiatrist
แล้วต่างกันยังไง



- ตรวจวินิจฉัยได้
- สั่งจ่ายยาได้
- ทำจิตบำบัดได้
- ตรวจสภาพจิตด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยาไม่ได้



นักจิตวิทยา

- ตรวจประเมินสภาพจิตด้วยแบบทดสอบได้
- ตรวจประเมิน IQ ได้
- ทำจิตบำบัดได้
- สั่งจ่ายยาไม่ได้

ทั้งสองฝ่ายมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยร่วมกัน

4 ข้อสอบชีวิต ผ่านได้ ไม่เครียด

ข้อที่ 1 ร่างกายแข็งแรง

ข้อที่ 2 มีคนรอบข้างดี

ข้อที่ 3 มีเงินใช้

ข้อที่ 4 มีจิตใจหนักแน่น แบบผู้ใหญ่



แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

1. ยอมรับอารมณ์ของตนเอง
2. รู้จุดด้อยของตนเอง
3. พัฒนาทักษะและความสามารถในการดีขึ้น
4. รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
5. รู้ตนเองว่าเมื่อไหร่ต้องการความช่วยเหลือ



ถ้าข้อใด ไม่ตรงกับคุณหรือไม่จริงเลย	ให้วงกลมที่เลข 0
ถ้าข้อใด ไม่ค่อยจริง	ให้วงกลมที่เลข 1
ถ้าข้อใด จริงเพียงเล็กน้อย	ให้วงกลมที่เลข 2
ถ้าข้อใด จริงพอสมควร	ให้วงกลมที่เลข 3
ถ้าข้อใด จริงค่อนข้างมาก	ให้วงกลมที่เลข 4
ถ้าข้อใด จริงมาก	ให้วงกลมที่เลข 5
ถ้าข้อใด จริงมากที่สุด	ให้วงกลมที่เลข 6

ฉันเป็นคน.....

- | | | |
|--|---|---------------|
| 1. ชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น | 4 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 2. เชื่อว่าการดิ้นรนและการลงโทษ ทำให้สังคมดีขึ้น | 5 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 3. มีความเชื่อมั่นและเป็นตัวของตัวเอง | 3 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 4. ยึดมั่นต่อจารีตประเพณีและความถูกต้องเป็นหลัก | 2 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 5. ชอบเป็นผู้นำ | 5 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 6. ชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น | 4 | 0 1 2 3 4 5 6 |

รวมคะแนน

21

- | | | |
|--|---|---------------|
| 7. ชอบเห็นใจคนอื่น | 6 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 8. ชอบช่วยเหลือคนอื่น | 5 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 9. รักและห่วงใยตัวเอง | 3 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 10. ชอบสงสารคนอื่น เมื่อเห็นเขาทุกข์ร้อน | 6 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 11. ห่วงใยต่อความรู้สึกและความทุกข์ร้อนผู้อื่น | 5 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 12. ชอบปกป้องและทุกข์ร้อนแทนคนอื่น | 4 | 0 1 2 3 4 5 6 |

รวมคะแนน

29

13. ชอบคิดแก้ปัญหา	4	0 1 2 3 4 5 6
14. ชอบใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์	3	0 1 2 3 4 5 6
15. ชอบค้นคว้าศึกษาความรู้	2	0 1 2 3 4 5 6
16. ชอบความสงบไม่วุ่นวาย	6	0 1 2 3 4 5 6
17. ชอบคิดและทำมากกว่าพูด	3	0 1 2 3 4 5 6
18. ชอบพึ่งพาตนเอง	6	0 1 2 3 4 5 6

รวมคะแนน

24

19. ชอบคิดริเริ่มและสร้างสรรค์	4	0 1 2 3 4 5 6
20. กระตือรือร้นต่อสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ	6	0 1 2 3 4 5 6
21. ชอบความตื่นเต้นและการผจญภัย	6	0 1 2 3 4 5 6
22. ชอบชีวิตที่สนุกสนานและร่าเริง	6	0 1 2 3 4 5 6
23. ชอบอิสระเสรี ไม่ชอบให้ใครบิบบังคับ	6	0 1 2 3 4 5 6
24. ชอบชีวิตที่สบาย ๆ ไม่จริงจัง	5	0 1 2 3 4 5 6

รวมคะแนน

35

25. ชอบคล้อยตามคนอื่น	0	0 1 2 3 4 5 6
26. เอาใจคนเก่ง	5	0 1 2 3 4 5 6
27. ชอบการประนีประนอม ไม่ขัดใจใคร	6	0 1 2 3 4 5 6
28. ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	4	0 1 2 3 4 5 6
29. รู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องขัดแย้งกับคนอื่น	6	0 1 2 3 4 5 6
30. ชอบคิดมาก เมื่อทำความผิดหรือขัดใจใคร	4	0 1 2 3 4 5 6

รวมคะแนน

25