

บทที่ 10

บุคลิกภาพและการวัด

โครงร่างเนื้อหา

1. ความหมายของบุคลิกภาพ
 - 1.1 บุคลิกภาพคืออะไร
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ
2. ทฤษฎีบุคลิกภาพ
 - 2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์
 - 2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม
 - 2.3 ทฤษฎีมนุษยนิยม
 - 2.4 ทฤษฎีประเภท และโครงสร้าง
3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - 3.1 فروยด์กับการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - 3.2 นักพฤติกรรมนิยมกับการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - 3.3 นักมนุษยนิยมกับการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - 3.4 พุทธปรัชญากับการพัฒนาบุคลิกภาพ
4. การวัดและประเมินบุคลิกภาพ
 - 4.1 การสัมภาษณ์
 - 4.2 การสังเกตโดยตรง
 - 4.3 การกำหนดสถานการณ์
 - 4.4 การใช้แบบสอบถาม
 - 4.5 การฉายภาพจิต
5. กลยุทธ์การปรับปรุงบุคลิกภาพ

สาระสำคัญ

1. บุคลิกภาพเป็นลักษณะทางพฤติกรรมที่ถาวรของบุคคลที่มักจะแสดงออกมาในสถานการณ์ต่างๆ จัดเป็นส่วนหนึ่งของระบบจิตสำนึกของบุคคลที่ทำให้บุคคลมีเอกลักษณ์ใน

การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม

2. ทฤษฎีบุคลิกภาพนั้นมีมากมาย แต่ละทฤษฎีจะเน้นความเชื่อที่ต่างกันไป ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ เน้นพลังของจิตใต้สำนึก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเน้นเรื่องอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ทางสังคมว่ามีผลต่อบุคลิกภาพ ทฤษฎีมนุษยนิยมจะให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาอัตตา และทฤษฎีประเภทและโครงสร้างจะแบ่งมนุษย์ออกตามประเภทและโครงสร้าง

3. นักทฤษฎีบุคลิกภาพอธิบายการพัฒนาบุคลิกภาพแตกต่างกัน

3.1 فروยด์ได้จัดแบ่งการพัฒนาบุคลิกภาพออกเป็น 5 ชั้น แต่ละชั้นจะมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพต่างกันออกไป

3.2 การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวของนักทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม จะเน้นในเรื่องการให้รางวัล การลงโทษ รวมทั้งประสบการณ์ในเรื่องการฝึกเด็กด้านต่าง ๆ

3.3 การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวมนุษยนิยม จะเน้นการพัฒนาอัตมโนทัศน์จากประสบการณ์การเลี้ยงดูจากครอบครัว

3.4 พุทธปรัชญามองการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรากฏ

4. การวัดและประเมินบุคลิกภาพ สามารถทำได้หลายวิธีทั้งการสัมภาษณ์การใช้แบบสอบถาม และการฉายภาพจิต แต่การใช้แบบสอบถามจะเป็นที่นิยมมากกว่าแบบอื่น เพราะมีความเป็นปรนัยมากที่สุด

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทที่ 10 จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายของบุคลิกภาพได้
2. กล่าวถึงความแตกต่างของบุคลิกภาพตามแนวคิดของนักทฤษฎีต่างๆ ได้
3. เปรียบเทียบแนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพของกลุ่มจิตวิเคราะห์ กลุ่มพฤติกรรมนิยมหรือการเรียนรู้, และกลุ่มมนุษยนิยมได้ และพุทธปรัชญาได้
4. สามารถกล่าวถึงจุดเด่นและจุดอ่อนของการวัดหรือประเมินบุคลิกภาพชนิดต่างๆ ได้
5. บอกขั้นตอนการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้

เมื่อพูดถึงบุคลิกภาพคนต่างๆ ไปมักคิดถึงบุคลิกภาพในแง่ลักษณะอุปนิสัย เช่น วินัย มีบุคลิกที่ใจดี เป็นกันเอง น่าสนใจ เป็นต้น คำพูดเหล่านี้มักจะมาจากความคิดเห็นของผู้พูดเอง ที่มีต่อวินัย มิได้มาจากการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพอย่างมีหลักการแต่อย่างใด สำหรับในบทนี้ การเรียนเกี่ยวกับบุคลิกภาพและทฤษฎีบุคลิกภาพนั้น เราจะเน้นถึงการศึกษาที่มีหลักการที่แน่นอน ที่นักจิตวิทยาได้ใช้เวลาศึกษา สังเกตจนตั้งเป็นทฤษฎีขึ้น ซึ่งทฤษฎีต่างๆ นี้จะพยายามอธิบายให้เราได้เข้าใจถึงบุคลิกภาพของมนุษย์ในแง่มุมที่ต่างกันออกไป

1. ความหมายของบุคลิกภาพ

1.1 บุคลิกภาพคืออะไร

โดยทั่วๆ ไปเมื่อกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เราจะพบว่า มีนักทฤษฎีมากมายหลายคนพยายามอธิบายถึงคำว่าบุคลิกภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลว่ามีความเป็นมาอย่างไร ซึ่งแต่ละทฤษฎีก็มีความเชื่อที่ต่างกันออกไป

อัลพอร์ท (Allport, 1937) ได้ทำการศึกษาเรื่องของคำจำกัดความของบุคลิกภาพที่เขียนโดยนักทฤษฎีมากมาย พบว่ามีผู้ให้นิยามคำว่าบุคลิกภาพแตกต่างกันออกไปถึง 50 ความหมาย ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่มดังนี้คือ

1. เน้นความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล (Distinctiveness) กลุ่มนี้มองบุคลิกภาพว่ามีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะ เป็นอุปนิสัย ค่านิยม ทักษะคติ เป็นต้น

2. เน้นการมองบุคลิกภาพในลักษณะของการเป็นหมู่ (Arrangement) หรือกลุ่มคล้ายๆ กันกับการแบ่งออกตามอุปนิสัย หรือลักษณะประจำตัว (traits)

3. ประเภทที่มองบุคลิกภาพในแง่ของการปรับตัว (Adjustment) ต่อสิ่งเร้าภายนอก กลุ่มนี้มองบุคลิกภาพว่านอกจากจะเป็นการแสวงหาเอกลักษณ์ของบุคคลแล้วในเวลาเดียวกันก็จะพยายามปรับตัวเข้ากับสังคมโลกภายนอกด้วย

4. ประเภทที่เน้นการจัดบุคลิกภาพออกตามพัฒนาการเป็นลำดับขั้น (Hierarchical) กลุ่มนี้จะจัดแบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็นขั้นตอนตามการเจริญเติบโตของบุคคล เช่นระยะไหนควรมีพัฒนาการอย่างไร เป็นต้น

5. ให้ความสำคัญของบุคลิกภาพในแง่สรีรชีวภาพ (Biophysical) กลุ่มนี้อธิบายลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลโดยประเมินจาก รูปร่าง หน้าตา โดยมีหลักการว่า เราสามารถทำนายบุคลิกภาพของมนุษย์ได้จากการเห็นเพียงรูปร่างหน้าตาของเขา

6. ประเภทจีปาดะ (Omnibus) จะบรรยายบุคลิกภาพอย่างละเอียดทุกแง่มุม โดยระบุคุณสมบัติของบุคคลว่ามีอะไรบ้าง ในลักษณะนี้บุคลิกภาพจะเป็นการระบุคุณสมบัติทุกสิ่งทุกอย่างที่มีกับบุคคลนั้น

แม้การแบ่งคำจำกัดความของบุคลิกภาพจะเป็น 6 กลุ่มแล้วก็ตาม เราก็ยังไม่สามารถเข้าใจบุคลิกภาพได้อย่างชัดเจนนัก ทั้งนี้เนื่องจากนักจิตวิทยาแต่ละบุคคล ก็พยายามที่จะให้คำจำกัดความตามที่ตนเห็นว่าถูกต้อง จึงทำให้ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพนี้มีความกว้างขวางและครอบคลุมไปอย่างมากมาย นอกจากนี้คำว่าบุคลิกภาพก็เป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม เป็นสมมุติฐานที่นักจิตวิทยาคิดค้นขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่จะสัมผัสและมีคำตอบชัดเจนเหมือนการศึกษาเรื่องหัวใจ ปอด หรือสมอง จึงทำให้มีความคิดที่หลากหลายยากแก่การสรุป

มีนักจิตวิทยาผู้ใดบ้างหรือไม่ที่ให้คำจำกัดความเรื่องบุคลิกภาพที่กะทัดรัด และเป็นที่ยอมรับกันได้มากกว่าคนอื่น?

โดยทั่วๆ ไปแล้ว คำจำกัดความของอัลพอร์ท (Allport) จะได้รับการยอมรับมากกว่าของผู้อื่น อัลพอร์ทได้กล่าวถึงบุคลิกภาพว่าเป็น “โครงสร้างพลังงานของระบบจิตสำนึกของเอกัตบุคคลที่ทำให้เขามีเอกลักษณ์ในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม”

ระบบจิตสำนึกคืออะไร?

ระบบจิตสำนึก คือระบบของจิตใจและร่างกาย เช่น อารมณ์ (Temperament) เป็นระบบของจิตใจที่มีพื้นฐานมาจากร่างกาย ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เรียนรู้ เด็กบางคนงอแง ขี้แอนมาตั้งแต่แรกเกิด ในขณะที่เด็กบางคนเลี้ยงง่ายผิพืผิผิน้อง อัลพอร์ทเชื่อว่าลักษณะอารมณ์ดังกล่าวจะติดตัวเด็กไปจนโตและทำให้บุคคล 2 คนมีบุคลิกภาพที่ต่างกัน

นอกจากนี้ลักษณะทางจิตสำนึกอื่นๆ ก็มี นิสัยถาวร นิสัยชั่วคราว ภาวะจิตใจ (ที่ขึ้นๆ ลงๆ) แนวโน้มการแสดงออกทางพฤติกรรมและความคิดเห็น หรือทัศนคติ เป็นต้น

อัลพอร์ท มีความเห็นว่าระบบจิตสำนึกของมนุษย์นี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และเป็นสาเหตุทำให้บุคคลต้องปรับตัว การปรับตัวที่ต่างกันของบุคคลแต่ละคนจึงทำให้บุคลิกภาพต่างกันออกไปด้วย

เรามักจะเคยได้ยินผู้กล่าวว่า นาย ก. มีบุคลิกดี นาย ข. มีบุคลิกไม่ดี การมองบุคลิกภาพเช่นนี้หมายถึงอะไร

การมองบุคลิกภาพว่าดี-ไม่ดี เป็นการมองแบบคนทั่ว ๆ ไปในสังคม มิใช่เป็นการมองของนักจิตวิทยา เนื่องจากนักจิตวิทยาเป็นผู้ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ มิใช่ผู้ตัดสินว่าใครดี-ไม่ดีกว่าความดี-ชั่ว ไม่มีในเรื่องของบุคลิกภาพ มีแต่เพียงการมีบุคลิกภาพที่ต่างกันออกไปของบุคคลแต่ละคนเท่านั้น ถ้าวินัยมีนิสัยชอบรุกรานผู้อื่นด้วยคำพูดหรือการกระทำก็ตาม เราจะไม่บอกว่าวินัยมีบุคลิกไม่ดี แต่เราจะกล่าวว่า วินัยมีบุคลิกที่ก้าวร้าว และในทำนองเดียวกันเราก็จะไม่บอกว่า บังอรมีบุคลิกดี แต่จะบอกว่า บังอรมีบุคลิกกล้าแสดงออก และเปิดเผย เป็นต้น การตัดสิน หรือลงความเห็นว่าใครดี-เลวเป็นสิ่งที่อันตราย และไม่พึงกระทำต่อผู้ใดในทุกสถานการณ์

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ

เนื่องจากทฤษฎีบุคลิกภาพมีมากมาย จึงจะขอจัดแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามแนวคิดดังนี้คือ

กลุ่มที่เน้นเรื่องของความขัดแย้งภายในบุคคล

กลุ่มนี้ได้แก่นักทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์เช่น ฟรอยด์ ฟรอยด์มองบุคลิกภาพว่ามาจากความขัดแย้งใจระหว่างพลังส่วนต่างๆ เช่น ระหว่าง อิด และ ซูเปอร์อีโก้ พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำกับและควบคุมจากพลังของความก้าวร้าว และสิ่งที่มนุษย์พยายามกระทำก็คือความพยายามที่จะหาความสมดุลระหว่างแหล่งพลังต่างๆ เหล่านี้ นักจิตวิเคราะห์คนอื่น ๆ ก็พยายามเน้นเรื่องของความขัดแย้งใจในบุคลิกภาพเหล่านี้เช่นกัน

กลุ่มที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกบุคคล

มีนักจิตวิทยาหลายคนให้ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมภายนอกกว่ามีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์ เช่น แอดเลอร์ (Adler) ฟรอมม์ (Fromm) หรือ ฮอว์นเน (Horney) เป็นต้น ที่สำคัญก็คือ นักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม หรือนักจิตวิทยาการเรียนรู้ เช่น สกินเนอร์ (Skinner) วัตสัน (Watson) เน้นความสำคัญเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภายนอกกว่าสามารถกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ได้นอกจากนี้นักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมก็พยายามที่จะเสนอความคิดว่า สิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลต่อระบบการนึกคิดของมนุษย์และพฤติกรรมเป็นอย่างยิ่ง

กลุ่มที่เน้นทางด้านพัฒนาคนไปสู่บุคลิกภาพที่สมบูรณ์

มีนักจิตวิทยาหลายคน เช่น แอดเลอร์ เน้นในเรื่องการพัฒนาคนไปสู่ความสมบูรณ์ (Self-perfection) รวมทั้ง คาร์ล โรเจอร์ส (Rogers) และมาสโลว์ (Maslow) ล้วนแต่ย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาคนไปสู่ศักยภาพสูงสุดทั้งสิ้น พวกเขามีความเห็นใกล้เคียงกันว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่จะแสวงหาความงอกงามเติบโต และพัฒนาคนไปสู่สถานะที่สมบูรณ์ และความปรารถนานี้คือสิ่งจูงใจให้เขามีพฤติกรรมและบุคลิกภาพต่างๆ นั่นเอง

กลุ่มที่เน้นคุณสมบัติที่เด่นชัดและต่อเนื่องของบุคลิกภาพ

กลุ่มนี้ได้แก่นักจิตวิทยาที่เชื่อในเรื่องลักษณะอุปนิสัยที่มีถาวรอยู่ในบุคคล ถึงกับจัดอุปนิสัยเหล่านี้เป็นกลุ่มเพื่อใช้ในการอธิบายถึงบุคลิกภาพแต่ละคน เช่น ฤดีมาส เป็นคนใจดี อ่อนไหวง่าย และจริงใจ เป็นต้น เนื่องจากกลุ่มนี้เชื่อในลักษณะของบุคลิกภาพชนิดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบุคคลที่ยาวนาน และต่อเนื่อง กลุ่มนี้จึงพยายามแสวงหาวิธีการในการวัดคุณลักษณะเหล่านี้ให้ปรากฏก่อให้เกิดการค้นคว้าวิจัยแสวงหามาตรการวัดบุคลิกภาพรวมทั้งพัฒนารูปแบบของการทดสอบบุคลิกภาพต่าง ๆ ขึ้นมา

อย่างไรก็ตาม ถ้าจะเน้นในแง่ของความยาวนาน และต่อเนื่องของบุคลิกภาพแล้ว ในส่วนนี้อาจจะจัดฟรอยด์เข้าอยู่ในกลุ่มนี้ได้เช่นกัน เพราะฟรอยด์เน้นว่าบุคลิกภาพจะ

ก่อนรูปในวัยเด็ก ความขัดแย้งใจที่เด็กได้รับในช่วงพัฒนาการตอนต้นมีผลต่อบุคลิกภาพที่ถาวรของเด็กในอนาคต ซึ่งฟรอยด์เชื่อว่าเปลี่ยนแปลงได้ยาก

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า นักทฤษฎีทางบุคลิกภาพนั้นมีความแตกต่างกันในแง่ของความนึกคิด และข้อสรุปเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพมนุษย์ แม้จะจัดกลุ่มคร่าว ๆ ออกแล้วก็ตาม แนวความคิดของบางทฤษฎีก็ยังมีบางส่วนที่ซ้ำซ้อนกัน และแตกต่างกันไม่สามารถแบ่งเขตแดนให้ชัดเจนไปได้อย่างแท้จริง แต่ละทฤษฎีมักจะสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและการมองโลกของนักจิตวิทยาผู้นั้น เปรียบเหมือนเรื่องของคนตาบอดคลำช้าง แต่ละบุคคลก็จะสัมผัสกับส่วนของช้างที่ต่างกัน รู้จักช้างในมิติที่ตนเองได้สัมผัสทำให้ปักใจเชื่อว่าช้างในมิติของตนเป็นหลัก ทฤษฎีบุคลิกภาพก็เช่นเดียวกัน มักจะสะท้อนถึงประสบการณ์ของชีวิตที่เกิดกับนักจิตวิทยาผู้นั้น ทำให้เขาเกิดแนวความคิดอธิบายออกมาเป็นทฤษฎีบุคลิกภาพของเขา ดังเช่น

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ จะสะท้อนให้เห็นถึงบุคลิกภาพของฟรอยด์และเรื่องความเก๋บกดทางเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่สังคมยุคของวิกทอเรีย มีความเข้มงวดเป็นพิเศษ

ทฤษฎีของแอดเลอร์ จะเน้นในเรื่องของปมด้อยและการเอาชนะปมด้อยเนื่องจากตัวแอดเลอร์เองเป็นเด็กพิการ และอ่อนแอในช่วงต้นของชีวิต เป็นต้น

มีทฤษฎีใดที่มีความถูกต้องมากกว่าทฤษฎีอื่นหรือไม่? ในปัจจุบันมีนักทฤษฎีบุคลิกภาพเกิดขึ้นมากมาย และแต่ละทฤษฎีก็มีความแตกต่างกัน ถ้าต้องการทราบว่าทฤษฎีของผู้ใดถูกต้องที่สุด แต่ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในแง่ของคนตาบอดคลำช้าง ทุกทฤษฎีมีความเด่นต่างกัน จึงควรอ่านทฤษฎีต่างๆ ด้วยความเข้าใจและพยายามสรุปให้ได้ว่าหลักของแต่ละทฤษฎีมีจุดเด่นอย่างไรและเปิดกว้างในการมองหลายแง่มุม แม้ว่าบางทฤษฎีจะมีความขัดแย้งกันก็ตาม แต่อาจจะเป็นเพราะการมองคนละประเด็นของสิ่งเดียวกันก็ได้

นอกจากนี้ คงไม่มีทฤษฎีใดที่ถูกต้องหรือผิดหมด ข้อเท็จจริงอาจจะอยู่ที่ว่า เราอาจจะเห็นด้วยกันบางประเด็นของทฤษฎีหนึ่ง และอีกประเด็นของทฤษฎีอื่น และถ้าจะพูดให้ถูกก็คือนักทฤษฎีอาจมองประเด็นเดียวกันต่างกันออกไป และในขณะที่เดียวกันเราก็มองสิ่งเดียวกันนี้ต่างกันออกไปด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. บุคลิกภาพในความหมายของนักจิตวิทยา มีความสอดคล้องกันมากกว่าบุคลิกภาพในความหมายของบุคคลทั่วไป (ถูกหรือผิด)
2. ความเชื่อของนักจิตวิทยาบางกลุ่มบุคลิกภาพสามารถประเมินได้เพียงแค่เห็นรูปร่างหน้าตาของบุคคลเท่านั้น (ถูกหรือผิด)

3. คนบางคนมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ทำให้ปรับตัวลำบาก (ถูกหรือผิด)
4. คนที่มีปมด้อย มักอยากเอาชนะปมด้อยโดยสร้างปมเด่น นับเป็นความพยายามที่จะพัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ (ถูกหรือผิด)
5. ทฤษฎีบุคลิกภาพบางทฤษฎีมีความน่าเชื่อถือสูงกว่าทฤษฎีอื่น (ถูกหรือผิด)

2. ทฤษฎีบุคลิกภาพที่สำคัญ

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1890 เป็นต้นมา นักจิตวิทยาชาวเวียนนาชื่อ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้สังเกตเห็นว่าปัญหาความเจ็บป่วยของคนไข้หลายประการ มิได้มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางร่างกาย เขาจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องทางบุคลิกภาพของมนุษย์ จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีทางบุคลิกภาพขึ้นเป็นทฤษฎีแรก ที่ปฏิวัติความเชื่อของแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับมนุษย์โดยสิ้นเชิง ทฤษฎีของฟรอยด์เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา และเป็นต้นกำเนิดของทฤษฎีบุคลิกภาพที่ตามมาอีกมากมาย

ในตอนนี้จะเสนอแนวคิดทางบุคลิกภาพ เฉพาะทฤษฎีที่สำคัญดังนี้

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Psychoanalysis)

ฟรอยด์ นักจิตวิทยาที่ยิ่งใหญ่ชาวออสเตรีย ได้กล่าวว่าโครงสร้างของบุคลิกภาพนั้นสามารถแยกออกได้เป็น 3 ส่วนคือ ส่วนของอิด (Id) ส่วนของอีโก้ (Ego) และส่วนของซูเปอร์อีโก้ (Superego) พฤติกรรมของมนุษย์ จะเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบทั้งสามนี้เสมอ

อิด (Id) เป็นสัญชาตญาณของจิตใต้สำนึก ที่จะคอยแสวงหาความพึงพอใจและตอบสนองแต่ความต้องการทางร่างกาย พลังของอิดนี้เป็นสิ่งที่มีมาแต่แรกเกิด อาจกล่าวได้ว่าอิดเป็นพลังจิตที่ขาดการขัดเกลา ไม่รับรู้ระเบียบแบบแผนของสังคม และจะทำตามความพึงพอใจของตัวเอง โดยไม่สนใจกับความเป็นจริงภายนอก ฟรอยด์กล่าวว่า “โดยธรรมชาติมนุษย์มักชอบแสวงหาความสุขสบาย หลีกหนีอะไรก็ตามที่เจ็บปวด” ฟรอยด์เรียกว่าเป็นหลักแห่งความพึงพอใจ

นอกจากนี้ ฟรอยด์กล่าวว่าเรามีสัญชาตญาณ 2 ประเภทที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเช่นกันคือ

(1) สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life instinct) เป็นสัญชาตญาณการตอบสนองความต้องการทางร่างกายเช่นความต้องการอาหารหรือสัญชาตญาณทางเพศฟรอยด์เรียกส่วนนี้ว่า ลิบิโด (Libido) ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งกับการดำรงชีวิต และสืบต่อชาติพันธุ์ของมนุษย์

(2) สัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) ซึ่งเป็นส่วนของความก้าวร้าวและการทำลายล้าง พลังของอิดจะมีความเกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณส่วนนี้มากโดยเฉพาะในเรื่อง

ของเพศ และการทำลายล้าง

อีโก้ ได้รับพลังมาจากส่วนของอิด แต่อีโก้จะมีหน้าที่ปรับพลังนี้ให้เข้ากับสภาพของความเป็นจริง อีโก้จะทำความเข้าใจว่าพฤติกรรมควรจะมีการแสดงออกอย่างไรจึงเป็นที่ยอมรับและเหมาะสมกับสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า อีโก้ทำงานโดยยึดหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality) เป็นการทำงานของจิตในขั้นที่สอง (Secondary process thinking) โดยร่วมกันไปกับกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล และยึดหลักความเป็นจริงในขณะที่การทำงานของอิดเป็นกระบวนการทำงานของจิตขั้นต้น (primary Process) ที่ยึดแต่ความพึงพอใจเป็นหลักโดยไม่คำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ปรากฏ

ตัวอย่างเช่น อิดเห็นขนมอร่อย ก็ทำให้อยากหยิบไปรับประทาน แต่อีโก้จะเข้ามาห้ามไว้ว่าขนมนี้มีเจ้าของไม่ใช่ของเรา ถ้าอิดอยากได้สิ่งนั้นมาก ๆ และอีโก้หาให้ได้ อีโก้อาจใช้วิธีให้เหตุผลอธิบายว่าขนมนี้คงไม่อร่อย ถ้ากินไปอาจท้องเสียได้ อย่างที่เรียกว่าอีโก้ได้ใช้การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง ซึ่งเรียกเป็นกลไกป้องกันตัวเองก็ได้

ซูเปอร์อีโก้ จะประกอบด้วยโครงสร้าง 2 ส่วนคือ

1. ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี (Conscience) ทำหน้าที่คล้ายมโนธรรม คอยตักเตือนให้บุคคลรู้จักละอายต่อบาป

2. ตัวตนในอุดมคติ (Ego ideal) คือพฤติกรรมทุกอย่างที่พ่อแม่อยากให้เด็กทำบ่อยครั้งได้กลายเป็นตัวตนในอุดมคติที่เด็กอยากเป็นและถ้าไปถึงจุดนั้นบุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง

ซูเปอร์อีโก้มักจะทำหน้าที่คอยสังเกต ระวังระมัดระวังดูแลการกระทำของอีโก้ ถ้าอีโก้ทำผิดก็จะทำหน้าที่ตักเตือน ลงโทษให้อีโก้รู้สึกบาปบุญ คุณโทษ และบางครั้งก็จะให้รางวัลชมเชยเมื่ออีโก้ทำความดี

ถ้าไม่มีซูเปอร์อีโก้ มนุษย์คงจะวุ่นวายขาดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี แต่ซูเปอร์อีโก้นี้เป็นพลังงานที่อ่อนแอต้องอาศัยอีโก้ที่เข้มแข็งและมีสติ ถ้าอีโก้ไม่เข้มแข็ง ก็เป็นการลำบากที่ซูเปอร์อีโก้จะยับยั้งพลังงานของอิดได้ เช่น ถ้านักศึกษาอยากดูโทรทัศน์ (อิด) แต่ซูเปอร์อีโก้เตือนว่าควรจะดูหนังสือสอบพลังอีโก้จะเป็นผู้ตัดสินใจ ถ้าพลังเข้มแข็งนักศึกษาก็จะทำตามซูเปอร์อีโก้คือปิดโทรทัศน์ และดูหนังสือแทน

ถ้าเช่นนั้นก็แสดงว่าพลังอีโก้จะต้องอยู่ตรงกลางระหว่างพลังอิด และซูเปอร์อีโก้เสมอใช่หรือไม่?

ส่วนใหญ่จะเป็นเช่นนั้น กล่าวคือเมื่ออิด (คือความอยาก หรือพลังดิบที่ปราศจากการขัดเกลา) และซูเปอร์อีโก้ (มโนธรรม) ขัดแย้งกัน อีโก้จะพยายามหาทางออกเพื่อแก้ไขความขัดแย้งใจนั้น ซึ่งอาจจะออกมาในรูปของการประนีประนอมที่เรียกว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง แต่ถ้าไม่สามารถจัดการได้อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตในรูปของโรคประสาทได้

กระบวนการทำงานของจิต

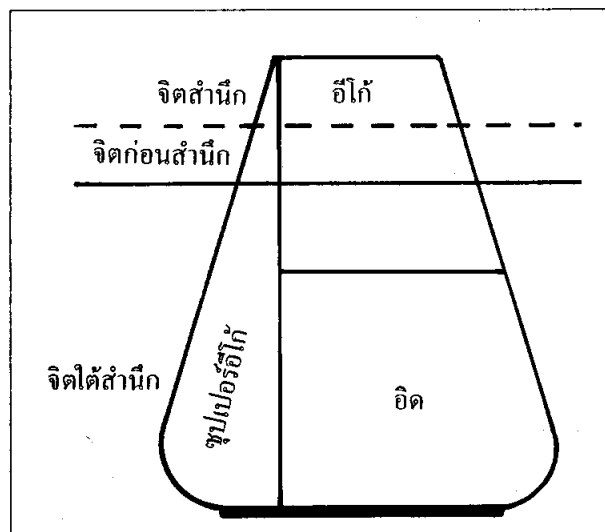
ฟรอยด์ ได้กล่าวถึงกระบวนการทำงานของจิตว่ามี 3 ระดับคือ

(1) จิตสำนึก (Conscious) เป็นการรับรู้ด้วยประสาททั้ง 5 เช่น จมูกได้กลิ่นลิ้นได้รส เป็นต้น เป็นการทำงานอย่างรู้ตัวของบุคคลในระดับจิตสำนึก

(2) จิตไร้สำนึก (Unconscious) เกิดเมื่อบุคคลมีความขัดแย้งใจ อาจจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นการเก็บกดความรู้สึกไม่พึงปรารถนาไว้ไม่ให้มีการแสดงออกในระดับของจิตสำนึก แม้ว่าจะถูกเก็บกดไว้ก็ตาม บ่อยครั้งความปรารถนาที่ซ่อนเร้นนี้อาจมีโอกาสดังออกมาให้ปรากฏโดยไม่รู้ตัว เช่นถ้าเรารู้จักใครแล้วสนใจที่จะติดต่อกับเขาอีก เราอาจทำนามบัตรของเราหล่นที่บ้านเขาโดยไม่รู้ตัวก็ได้

(3) จิตกอนสำนึก (Preconscious) เป็นประสบการณ์บางอย่างที่เราลืมไป แต่ถ้าได้รับการเตือนความจำขึ้นมาเราก็จะจำได้ทันที จิตกอนสำนึกนี้อยู่ใกล้กับจิตสำนึกมากกว่าจิตใต้สำนึกคล้ายกับก้อนน้ำแข็งที่อยู่ปริมน้ำ ระหว่างจิตใต้สำนึก (ส่วนที่จมไปใต้น้ำ) และจิตสำนึก (ส่วนที่ลอยอยู่เหนือน้ำ) (ดูรูป)

ตัวอักษรรูปที่ 10.1



รูปที่ 10.1 แสดงความสัมพันธ์ของอิด อีโก้ ซูเปอร์อีโก้ และระดับจิตสำนึก จิตกอนสำนึก และจิตใต้สำนึก

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

นักทฤษฎีที่เชื่อทางด้านการเรียนรู้ มีความเชื่อที่ต่างออกไปจากของฟรอยด์ อย่างเห็นได้ชัดกลุ่มนี้เชื่อว่าบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่เราเรียนรู้เช่นเดียวกับการเรียนรู้ข้ออื่น ๆ ของชีวิต การเรียนรู้ดังกล่าวอาจเป็นการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการวางเงื่อนไข โดยการให้รางวัล การลงโทษ หรือการสังเกตผู้อื่น

ตัวอย่างเช่น เอ็ดเวิร์ด ธอร์นไดค์ (Edward Thorndike) มีความเชื่อในเรื่อง

“กฎแห่งผล” กล่าวคือถ้าทำพฤติกรรมใดแล้วมีผลดี พฤติกรรมนี้จะปรากฏอีก แต่ถ้าพฤติกรรมใดถูกลงโทษ พฤติกรรมนั้นจะหมดไป สมมุติว่าคุณชมเด็กหญิงหวานเมื่อเห็นเธอช่วยคุณแม่จัดบ้าน เด็กหญิงหวานก็จะมีพฤติกรรมเช่นนี้อีกในอนาคต

นอกจากนี้ นักพฤติกรรมศาสตร์ที่มีชื่อเสียงอีกท่านหนึ่งคือ จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์จะถูกควบคุมได้โดยจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สมมุติว่าเรานำเด็กฝาแฝดคู่หนึ่งมาแยกกันเลี้ยง โดยให้คนหนึ่งอยู่กับพ่อแม่ที่เป็นโจร อีกคนหนึ่งอยู่กับผู้ทรงศีล ถ้าเชื่อตามวัตสันก็หมายความว่า เด็กที่อยู่กับสิ่งแวดล้อมของการเป็นโจร ก็จะเติบโตเป็นโจรเช่นเดียวกับลักษณะที่เขาถูกเลี้ยงดูมา ส่วนเด็กที่อยู่กับผู้ทรงศีลก็จะมีบุคลิกภาพคล้ายผู้ทรงศีลด้วยเช่นกัน

สกินเนอร์ (Skinner) นักจิตวิทยาทางด้านการเรียนรู้อีกผู้หนึ่ง ได้กล่าวถึงความสำคัญของการวางเงื่อนไขที่มีผลต่อบุคลิกภาพ เขากล่าวว่าบุคคลหรือสัตว์ก็ตามหากทำพฤติกรรมใดแล้วได้รางวัล ก็จะพยายามทำพฤติกรรมนั้นให้ปรากฏบ่อยครั้งขึ้น เพราะต้องการรางวัล ตัวอย่างเช่นหากเรานำนกพิราบมาไว้ในกรง และเมื่อใดก็ตามที่นกพิราบเหยียดจิกลูกกุญแจ เราจะส่งอาหารไปให้ ในไม่ช้านกพิราบจะเรียนรู้ว่าการจิกลูกกุญแจทำให้ได้อาหาร นกพิราบจะมีพฤติกรรมการจิกลูกกุญแจบ่อยเข้าเพื่อแสวงหารางวัลนั่นเอง ดังนั้นจะเห็นว่าแนวความคิดของสกินเนอร์ให้ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมมากที่สุดในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์

ในแง่ของนักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) มีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับบุคลิกภาพ?

บุคลิกภาพในแง่ของนักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคม เช่น จูเลียน รอตเตอร์ (Julian Rotter) มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพขึ้นอยู่กับ

- (1) การแปลความหมายจากสถานการณ์
- (2) ความคาดหวังผลที่อาจเกิดขึ้น
- (3) ค่านิยมที่เราให้ในเรื่องของรางวัล และ
- (4) การให้กำลังใจตัวเอง

สมมุติว่า นักศึกษาสอบวิชาจิตวิทยาไม่ผ่าน นักศึกษาจะแปลความหมายการไม่ผ่านนี้ อย่างไร เช่น

- ก. ฉันเตรียมตัวมาไม่ดี
- ข. ครูสอนไม่ดี
- ค. ฉันโง่ไม่ฉลาดเหมือนคนอื่นๆ ฯลฯ

การที่นักศึกษาจะมีพฤติกรรมอะไรออกไปนั้น จะขึ้นอยู่กับ การแปลความหมายของสถานการณ์นี้ เช่น ถ้านักศึกษาคิดว่า ฉันเตรียมตัวมาไม่ดี นักศึกษาอาจมุ่งมาลงวิชานี้ใหม่

และท่องหนังสือให้มากขึ้น ถ้าแปลว่าครูสอนไม่ดี ก็อาจจะเลิกไม่ลงวิชานี้อีก หรือถ้าบอกว่าฉันไม่ฉลาดเหมือนคนอื่น นักศึกษาอาจหันไปหาเหล่าป่ลอบใจ ดังนั้นจะเห็นว่าการตอบโต้อะไรออกไปก็ตาม จะขึ้นอยู่กับตรงกับการแปลสถานการณ์ของตัวนักศึกษาเอง

การคาดหมายผลที่อาจเกิดขึ้น หมายความว่า ถ้าเราคิดว่าการแก้ปัญหาโดยวิธี ก. เกยใช้ได้ผลเราก็จะใช้วิธี ก. แต่ถ้าไม่ได้ผลก็จะเปลี่ยนวิธี เช่น ถ้านักศึกษาใช้วิธีมูมานะท่องหนังสือมากขึ้นแล้วจะทำให้ได้ G นักศึกษาก็จะใช้วิธีมูมานะนี้เมื่อสอบไม่ผ่าน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นย่อมขึ้นอยู่กับค่านิยมที่เราให้ในเรื่องของรางวัล เช่นถ้าเราคิดว่าการสอบได้ G เป็นสิ่งสำคัญนักศึกษาก็จะมีความมูมานะมากขึ้น แต่ถ้าเราคิดว่าได้แค่ P ก็พอแล้ว นักศึกษาก็จะไม่ทุ่มเทมากนัก

ในข้อสุดท้ายเรื่องการทำกำลังใจตัวเองนั้นหมายถึง การพูดในทางบวกให้ตัวเอง การให้กำลังใจตัวเองเป็นการชื่นชมตนเองเมื่อเราได้ทำสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ การให้กำลังใจตัวเองไม่ใช่การยกยอ แต่เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับชีวิตอย่างหนึ่ง บุคคลที่ให้กำลังใจตัวเองเป็น มักจะมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพของตัวเองได้ทางหนึ่ง

นักทฤษฎีในกลุ่มนี้ มีหลายคนเชื่อว่า มนุษย์เราสามารถเรียนรู้การทำพฤติกรรมได้ แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้กระทำโดยตรง จากการสังเกตผู้อื่นที่เป็นตัวแบบ เราก็สามารถเรียนรู้ที่จะทำตามได้ เรียกการเรียนรู้เช่นนี้ว่าการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) เช่นเด็กที่สังเกตเห็นผู้ใหญ่ทุบตีลูกเป็นตัวอย่างก็จะเรียนรู้ที่จะทุบตีลูกตามนั้นได้เช่นเดียวกัน

นักจิตวิทยาที่เชื่อในเรื่องการเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์นี้คือ แบนดูรา (Bandura) เขากล่าวว่า เรามักจะเลียนแบบการกระทำของผู้อื่น คือเราจะสังเกตว่าการกระทำของผู้อื่นนั้นได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ ถ้าได้รับผลดีหรือผลสำเร็จ เราก็มักจะเลียนแบบการกระทำนั้น

สมมุติว่า เด็กสังเกตเห็นพ่อของตน เป็นนักกีฬาที่เก่ง มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักเด็กอาจจะอยากเป็นนักกีฬาเช่นเดียวกับพ่อก็เป็นได้ เขาดำร่าลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น

กล่าวโดยย่อก็คือ กลุ่มทฤษฎีทางด้านการเรียนรู้ทางสังคม มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดจากผลแห่งการกระทำของเขา เช่น ถ้าทำแล้วผลออกมาดี ก็จะทำบ่อยขึ้น เกิดจากกระบวนการวางเงื่อนไข โดยมีรางวัลเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม หรือมีการลงโทษเป็นเครื่องหยุดพฤติกรรม นอกจากนี้ก็มีการสังเกตดูว่า ผู้อื่นได้รับรางวัล หรือถูกลงโทษจากการทำพฤติกรรมของเขา และจะเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่น่าผลดีหรือความพึงพอใจมาให้ ส่วนองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีผลต่อบุคลิกภาพก็มีเช่นการแปลความหมายของสถานการณ์ การคาดเดาผลที่อาจเกิดขึ้น ค่านิยมในเรื่องรางวัลและการให้รางวัลหรือกำลังใจแก่ตนเอง

2.3 ทฤษฎีมนุษยนิยมกับบุคลิกภาพ (Humanistic theory)

กลุ่มแนวคิดทางด้านมนุษยนิยม เป็นแนวคิดที่แตกต่างออกไปจากแนวคิดของจิตวิเคราะห์ และของพฤติกรรมนิยมอย่างสิ้นเชิง ในขณะที่ฟรอยด์ (จิตวิเคราะห์) เชื่อว่า

พฤติกรรมของมนุษย์มาจากแรงจูงใจของจิตใต้สำนึก โดยเน้นสัญชาตญาณทางเพศ และความก้าวร้าวเป็นหลัก นักมนุษยนิยมกลับมองว่า มนุษย์ไม่ได้เป็นเหยื่อของสัญชาตญาณ มนุษย์มีอิสรภาพที่จะตัดสินใจและกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้มนุษยนิยมยังกล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์มิใช่เป็นเพียงปฏิกิริยาตอบโต้จากการได้รับรางวัล หรือการถูกลงโทษดังที่นักพฤติกรรมนิยมหรือนักจิตวิทยาการเรียนรู้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ที่มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง และสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองได้กระทำลงไป

ยิ่งกว่านั้น นักมนุษยนิยมยังให้ความสำคัญในเรื่องของประสบการณ์ที่มีความหมายเฉพาะตัว (Subjective experience) มากกว่าการเรียนรู้ในอดีตในการกำหนดบุคลิกภาพ

นักมนุษยนิยมที่สำคัญคือใครบ้าง?

นักมนุษยนิยมที่สำคัญมี 2 คนคือ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) และอาบราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) จะได้กล่าวถึงรายละเอียดพอเป็นสังเขป

ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส (Rogerian Theory)

โรเจอร์สมีแนวคิดพื้นฐานว่า บุคคลทุกคนสามารถบรรลุถึงความสมดุลในบุคลิกภาพของเขาได้ และการที่บุคคลใดก็ตามจะมีความเจริญงอกงามได้เช่นนี้ เขามักจะเป็นผู้ที่เปิดใจกว้างต่อการรับรู้ในด้านความนึกคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ เมื่อเขามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เขาจะมีความรู้สึกที่ไว เข้าใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความเชื่อศรัทธาในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และการที่เขาจะเป็นบุคคลเช่นนี้ได้ นั่นเขาจะต้องได้รับการยอมรับ ความรัก ความเอื้ออาทรที่ผู้อื่นให้กับเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข

โครงสร้างทางบุคลิกภาพของโรเจอร์ส

โรเจอร์ส เน้นในโครงสร้างของบุคลิกภาพมนุษย์ว่า คือ อัตตา (Self) อัตตานี้หมายถึงความรู้สึก ทักษะคติที่เรามีต่อตนเอง และทุกสิ่งทีประกอบขึ้นเป็น “ตัวฉัน” ซึ่งแยกออกจากสิ่งที่ “ไม่ใช่ฉัน” อย่างชัดเจน

โรเจอร์ส บอกว่า เมื่อเราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ประสบการณ์ที่เรารับรู้ได้อาจมีได้ทั้งลบและบวกโดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง โรเจอร์สเรียกว่าเป็นความคิดรวบยอดของเราหรืออัตมโนทัศน์ (Self Concept) พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากการที่เราพยายามทำพฤติกรรมที่ดำรงรักษาความเชื่อเรื่องอัตมโนทัศน์ของตัวเราไว้

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีอัตมโนทัศน์ว่าเราเป็นคนมีเมตตาต่อผู้อื่น เราจะมีพฤติกรรมที่ตรงกับลักษณะอัตมโนทัศน์ คือความเมตตาของเราอยู่เสมอๆ เช่น เราอาจจะชอบให้ท่าน ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก กล่าวย่อ ๆ ก็คือเราจะไม่ทำพฤติกรรมอะไรที่ขัดต่ออัตมโนทัศน์ของเราเลยในสถานการณ์ต่างๆ

ทำไมคนบางคน ทำเหมือนกับว่าเขาเป็นคนมีเมตตา แต่จริงๆ แล้วเป็นคนเห็นแก่ตัว
มากโรเจอร์สจะอธิบายได้อย่างไร?

คนบางคนที่คิดว่าตัวเองเป็นคนเมตตา คือมีอัตมโนทัศน์ หรือ Self concept ว่าฉัน
เป็นคนมีเมตตา แต่มีพฤติกรรมบางอย่างที่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวนั้น แสดงว่าอัตมโนทัศน์
และการกระทำของเขามีความขัดแย้งกัน ซึ่งเขามักจะแก้ปัญหาด้วยการปฏิเสธความจริง แก้ว
ให้ตนเอง หรือบิดเบือนหาสาเหตุเข้าข้างตัวเอง ซึ่งผลก็คือ ภาพพจน์ของเขายังมีความขัด
แย้งมากขึ้นระหว่างสิ่งที่เขาคิดกับความเป็นจริงและถ้าเป็นมากๆ เขาจะกลายเป็นบุคคลที่สับสน
ว่าวนปรับตัวไม่ได้

โรเจอร์ส บอกว่า ถ้าภาพพจน์ของเรากับการกระทำ ความรู้สึกนึกคิดของเราออกมา
ตรงกัน บุคคลจะมีความสมดุลทางบุคลิกภาพ เราจะสามารถพัฒนาตนเองไปได้อย่างเต็มศักยภาพ
และยังเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าตัวจริงของเรากับตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) มีความไม่ขัด
แย้งกัน จัดเป็นคนมีสุขภาพจิตดี

ดังนั้น หากนำแนวคิดของโรเจอร์ส มาใช้ในเรื่องของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา
จะต้องมีความอบอุ่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้มารับบริการจนทำให้ผู้มารับบริการเกิดความไว
วางใจกล้าแสดงออก ยอมรับและไม่บิดเบือนความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง แก้วไขการรับรู้จาก
ประสบการณ์ที่ผิดพลาดว่าเป็น “ตัวตน” เช่นกล้าเผชิญกับความไม่ตรงกันระหว่างความคิดว่า
ตัวเองเป็นคนเมตตากับความจริงว่าตนเองมีพฤติกรรมเห็นแก่ตัว เมื่อยอมรับได้แล้ว ก็จะ
ลดการป้องกันตัวเองลงแก้ไขพฤติกรรมที่ขัดแย้งนั้น และตัดสินใจทำพฤติกรรมใหม่ที่มี
ประสิทธิภาพได้

ทฤษฎีมาสโลว์และการประจักษ์ในตน (Self actualization)

คนส่วนมากเมื่อเอ่ยถึงชื่อ มาสโลว์ ก็มักจะนึกถึงนักจิตวิทยาที่มีความเชื่อในเรื่อง
ธรรมชาติของมนุษย์ที่จะพัฒนาตัวเองให้ไปถึงจุดสูงสุดแห่งศักยภาพของเขา ในที่นี้ขอใช้คำว่า
การประจักษ์ในตน (Self actualization)

อะไรคือความหมายของการประจักษ์ในตน?

มาสโลว์ได้ทำการศึกษาบุคคลที่มีชื่อเสียงโดดเด่น ในแง่ของการเป็นผู้นำบ้าง ผู้คิดค้น
สิ่งประดิษฐ์แปลกๆ ใหม่ๆ บ้าง ว่าบุคคลเหล่านี้มีลักษณะร่วมที่คล้ายคลึงกันอย่างไร บุคคลที่
เขาศึกษาจากชีวประวัติเหล่านี้มี อาทิ โทมัส เจฟเฟอร์สัน อีลีเนอร์ รูสเวลท์ อับราฮัม และชอร์จ
วอชิงตัน เหล่านี้เป็นต้น มาสโลว์ได้ทำการรวบรวมคุณลักษณะเหล่านี้เป็นกลุ่มได้ 15 ประการคือ

1. มองโลกและรับรู้สถานการณ์ได้ตามความเป็นจริง
2. ยอมรับจุดเด่น จุดอ่อนของตนเองและผู้อื่นได้
3. มีชีวิตชีวา และตอบสนองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

4. มีจุดมุ่งหมาย หรืออุดมการณ์ในการทำงานอย่างศรัทธาต่อเนื่อง
5. เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระปราศจากการยึดเกาะอำนาจหรือบุคคลอื่น
6. ชอบความเป็นส่วนตัว และถือสันโดษ
7. รักชีวิต ชื่นชมและสนุกสนานกับชีวิต และประสบการณ์ใหม่ๆ
8. มีความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และรักเพื่อนมนุษย์
9. มีความสามารถพิเศษกว่ามนุษย์หลายคน
10. มีความสนิทกับเพื่อนสนิทบางคนอย่างแนบแน่น
11. ให้คุณค่าความเป็นประชาธิปไตย
12. ให้คุณค่าของคุณธรรม
13. มีอารมณ์ขันที่ไม่ทำร้ายจิตใจของผู้อื่น
- 14.ต่อต้านการคัดค้าน และการถูกกลั่นแกล้งวัฒนธรรม
15. มีความรู้สึกเต็มอิ่ม หรือสูงสุด (Peak experiences) บ่อยๆ เช่น มีความสมดุล สอดคล้องกับตัวเอง และสิ่งแวดล้อม มีชีวิตอยู่อย่างลงตัวกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง

อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาหลายคนได้ให้ความเห็นว่าในการบรรลุถึงจุดสูงสุดของบุคลิกภาพนั้นมิได้หลายวิธี ซึ่งมาสเตอร์มิได้บอกวิธีการที่ชัดเจน เขาบอกเพียงลักษณะของบุคคลที่ประจักษ์ในตนเองแล้ว แต่แนวคิดของมาสเตอร์ก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจ โดยเฉพาะมาสเตอร์เน้นว่าการประจักษ์ในคนนี้มีไว้เป็นจุดจบของความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ แต่ควรจะมีมองว่าเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองของมนุษย์ทุกคนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตมากกว่า

2.4 ทฤษฎีแบ่งบุคลิกภาพออกตามประเภทและโครงสร้าง (Type and Trait Theory)

การแบ่งบุคลิกภาพออกตามชนิดหรือประเภทนั้น เป็นที่นิยมใช้กันมาช้านาน เช่น เรามักจะกล่าวว่า “เขาเป็นคนประเภทปากร้ายใจดี” “เธอเป็นคนมีเสน่ห์” เป็นต้น

ในทางจิตวิทยามีนักจิตวิทยาชาวสวิส ชื่อ คาร์ล จุง (Carl Jung) ได้จัดแบ่งบุคลิกภาพมนุษย์ออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ 2 กลุ่ม คือ

1. ประเภทเก็บตัว (Introvert) มักจะเป็นคนขี้อาย ไม่ใคร่กล้าแสดงออก สนใจตัวเอง
2. ประเภทกล้าแสดงออก (Extrovert) คือ สนุกสนานชอบพูดคุยกับผู้อื่น และกล้าแสดงตัว

อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริง มนุษย์มีมากกว่า 2 ประเภทที่กล่าวมาแล้วนี้ และคนเก็บตัวก็อาจกล้าแสดงออกในบางสถานการณ์ ส่วนคนกล้าแสดงออกบางครั้งก็พอใจที่จะอยู่เงียบตามลำพังเช่นกัน

นักจิตวิทยาคนอื่น ที่แบ่งบุคคลออกเป็นกลุ่มนอกเหนือไปจากจุงกีมีเชน เซลดอน (Sheldon) ได้ศึกษาโครงสร้างทางร่างกายของนักศึกษาจำนวนพันๆ คน และสรุปออกมาเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้คือ

1. กลุ่มอ้วนกลมหรือเอ็นโดมอร์ฟี่ (Endomorphy)

2. กลุ่มที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรงหรือเมโซมอร์ฟี่ (Mesomorphy) พวกนี้จะมีลักษณะคล้าย นักกีฬา มีกล้ามเนื้อแข็งแรง

3. กลุ่มผอมสูง หรือ เอ็คโตมอร์ฟี่ (Ectomorphy)

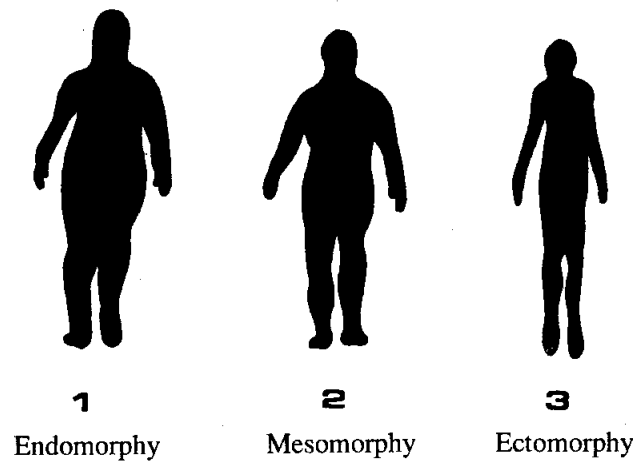
เซลดอนกล่าวว่าลักษณะทางร่างกาย 3 ประเภทนี้ มีส่วนสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตใจ ด้วย เช่นกัน กล่าวคือ

กลุ่มอ้วนกลม มักจะมีนิสัยร่าเริง อารมณ์ดี สนุกสนาน ชอบกิน ๆ นอน ๆ และรักความสบาย

กลุ่มกล้ามเนื้อแข็งแรง จะมีนิสัยกล้าแสดงออก มีพลังงานมาก รักกิจกรรมกลางแจ้ง และชอบการกีฬา

กลุ่มผอมสูง มักจะมีอุปนิสัยขี้อาย กลัว ไม่กล้าแสดงออก เป็นคนเฉย ๆ และรักความสันโดษ

ตัวอักษรรูปที่ 10.2



รูปที่ 10.2 แสดงลักษณะการแบ่งบุคลิกภาพตามลักษณะรูปร่างตามแนวคิดของเซลดอน

หากจะพิจารณาตามลักษณะนิสัยที่เซลดอนเสนอมา พร้อมทั้งลักษณะทางกายภาพของบุคคลแล้ว จะเห็นว่า การตัดสินบุคคลตามลักษณะความสูงต่ำ อ้วนผอมของบุคคลนี้ มีจุดอ่อนอยู่มาก ตัวอย่างเช่น คนที่อ้วนกลมไม่จำเป็นต้องมีอุปนิสัยรักความสบาย และสนุกสนาน รื่นเริงเสมอไป ในขณะที่คนผอมสูงก็ไม่จำเป็นต้องรักความสันโดษ ดังนั้นการแบ่งบุคคลออกตามลักษณะร่างกาย จึงมีจุดอ่อนค่อนข้างมาก เพราะเป็นการ “เหมา” บุคคลมากเกินไป

นอกจากการแบ่งบุคคลออกตามรูปร่างอ้วน ผอมแล้ว นักจิตวิทยาอีกกลุ่มได้แบ่งบุคคลออกตามลักษณะทางอุปนิสัย เช่น ใจดี ร่าเริง อ่อนน้อม ก้าวร้าว เห็นแก่ตัว เป็นต้น การแบ่งบุคคลออกตามลักษณะทางอุปนิสัยนี้สามารถแบ่งได้มากมาย (ดูในกรอบ)

ตัวอย่างคำคุณศัพท์ที่อธิบายลักษณะของบุคคล			
ใจดี	เก็บตัว	ระมัดระวัง	ซื่อตรง
เป็นกันเอง	น่ารัก	มีเสน่ห์	เอาแต่ใจ
เชื่อมั่น	กล้า	กล้าได้กล้าเสีย	อดทน
สุภาพ	เฉื่อยฉลาด	ใจร้อน	วางอำนาจ
ขริม	ใจแข็ง	ทะเยอทะยาน	เยือกเย็น

นักจิตวิทยาที่สนใจแบ่งกลุ่มบุคลิกภาพออกตามลักษณะนิสัยใจคอนี้ ได้แก่ กอร์ดอน อัลพอร์ต (Gordon Allport)

อัลพอร์ต มีความเชื่อว่า เราสามารถจัดแบ่งกลุ่มลักษณะอุปนิสัยนี้ออกเป็นหมวดหมู่ โดยนำเอาลักษณะที่คล้ายๆ กันจัดไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน และจากการศึกษาลักษณะนิสัยใจคอของคนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน เราสามารถหาลักษณะร่วมที่คนในสังคมเดียวกันมีคล้ายคลึงกันได้ เช่นคนเหนือสุภาพ คนได้รักพวกพ้อง หรือคนไทยใจดี เป็นต้น อัลพอร์ตเรียกลักษณะที่ใช้ร่วมกันนี้ว่าลักษณะสามัญ (Common traits) เขากล่าวว่าลักษณะร่วมเหล่านี้สามารถใช้เป็นแนวทางคร่าวๆ ในการจำแนกบุคคลได้ แต่อย่างไรก็ตามมนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันแม้จะอยู่ในสังคมเดียวกัน ดังนั้นหากจะเข้าใจถึงบุคลิกภาพของสมศรี อรุณี หรือ คณิต ซึ่งเป็นคนไทยทั้ง 3 เราจะไม่สามารถใช้ลักษณะสามัญอธิบายได้ จำต้องศึกษาให้ละเอียดถึงเอกลักษณ์ที่มีความเฉพาะเจาะจงของบุคคลแต่ละคน (Individual traits)

นอกจากนี้ ทฤษฎีของอัลพอร์ต ยังกล่าวว่า ลักษณะประจำตัวของบุคคลแต่ละคนนั้น จะมีความสำคัญไม่เท่าเทียมกัน บางลักษณะสำคัญมากกว่าบางลักษณะ ลักษณะที่สำคัญมาก เรียกว่าลักษณะหลัก (Cardinal traits) คือลักษณะเด่นของบุคคลผู้นั้น และถ้าใครเอ่ยถึงบุคคลผู้นั้นทุกคนก็จะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าเขาเป็นคนเช่นไร ตัวอย่างเช่น ลักษณะหลักของขุนแผนคือเป็นคนเจ้าชู้ ของเป่าปุ่นจิ้นเป็นคนยึดความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น

ลักษณะอื่นๆ ที่อัลพอร์ตได้กล่าวถึงอีกก็มีเช่นลักษณะศูนย์กลาง (Central traits) และลักษณะทุติยภูมิหรือลักษณะแฝง (Secondary traits)

ลักษณะศูนย์กลาง จะเป็นกลุ่มลักษณะนิสัยที่เราอธิบายถึงบุคคลแต่ละคนโดยรวม

หลายลักษณะเข้าด้วยกันตามที่เราคิดว่าจะสามารถอธิบายเกี่ยวกับบุคคลผู้นั้นได้ครอบคลุมที่สุดเช่น วิไล เป็นคนจู้จี้ ใจน้อย ทะเยอียด และรอบคอบ ส่วน สมหมาย เป็นคนสมถะ เก็บตัว และขี้เหนียว เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ลักษณะ 5-6 ชนิดที่ใช้อธิบายทั้งวิไล และสมหมาย ทำให้เราพอจะมองบุคลิกภาพของทั้งคู่ออกได้อย่างคร่าว ๆ และคำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายเหล่านั้นคือลักษณะศูนย์กลาง

ส่วนลักษณะแฝง หรือทิวติภูมิ เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะไม่เด่นชัดนักสังเกตเห็นได้ยากแต่เป็นลักษณะที่ทำให้ นาย ก. แตกต่างออกไปจาก นาย ข. เช่น อาจเป็นเรื่องความคิดเห็นทางการเมือง ทศนคติ และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง หรือรับประทานอาหาร เป็นต้น

อัลพอร์ท ยังได้กล่าวอีกด้วยว่า มนุษย์มีความแตกต่างกัน ดังนั้นลักษณะที่จัดเป็นลักษณะหลักในบุคคลคนหนึ่ง อาจเป็นลักษณะแฝงของบุคคลอีกคนหนึ่งก็เป็นได้ เช่น อนิรุช เป็นคนเจ้าชู้ (ลักษณะหลัก) แต่เจ้าชู้ สำหรับอุดมอาจเป็นลักษณะแฝงก็ได้

นักจิตวิทยาอีกท่านหนึ่งที่จะกล่าวถึงคือเรย์มอนด์ คัทเทิล (Raymond Cattell) มีความเห็นคล้ายกับอัลพอร์ท คือเชื่อในเรื่องของการแบ่งบุคลิกภาพออกตามลักษณะ แต่แทนที่จะพอใจเพียงแค่ห้าลักษณะอุปนิสัยมาจัดเรียงไว้เท่านั้น คัทเทิลยังได้พยายามที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ของคุณลักษณะต่างๆ โดยใช้วิธีการที่เรียกว่าการวิเคราะห์ตัวประกอบ (factor analysis) คัทเทิลพยายามที่จะจำแนกและจัดหมวดหมู่องค์ประกอบของบุคลิกภาพให้แคบลงเพื่อทำนายพฤติกรรมให้ได้ถูกต้องที่สุด เขาได้จัดแบ่งลักษณะทางบุคลิกภาพออกเป็น 2 หมวดใหญ่ ๆ คือ

1) ลักษณะประจำตัวดั้งเดิม (Source traits) เป็นลักษณะประจำตัวที่บริสุทธิ์มีจำนวนจำกัด และได้รับอิทธิพลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เป็นแก่นแท้ของบุคลิกภาพมีทั้งหมด 16 ประเภท

2) ลักษณะที่เห็นทั่ว ๆ ไปของบุคคล เรียกว่า ลักษณะพื้นผิว (Surface traits) ได้แก่ลักษณะที่เราสรุปรวมหลาย ๆ ลักษณะที่มีแก่บุคคลแต่ละคน เช่น โนทัย เป็นคนร่าเริง ใจดี อบอุ่น เป็นกันเอง คัทเทิลกล่าวว่า ลักษณะ Surface traits เหล่านี้มักอยู่เป็นกลุ่มที่คล้ายคลึงกัน เป็นลักษณะรวมหลาย ๆ ชนิดที่สามารถจัดรวมในกลุ่มเดียวกันได้ ลักษณะ Surface ของคัทเทิลนี้มีความใกล้เคียงกับลักษณะศูนย์กลางของอัลพอร์ทมาก ต่างกันเพียงแต่ของอัลพอร์ทนำลักษณะเหล่านี้มารวมกันเอง ส่วนคัทเทิลใช้วิธีทางสถิติคือการวิเคราะห์ตัวประกอบในการจัดหมวดหมู่เท่านั้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. ฟรอยด์ ได้แบ่งโครงสร้างของบุคลิกภาพออกเป็นส่วนๆ ดังนี้คือ
.....
2. ส่วนใดของบุคลิกภาพที่อยู่ใต้จิตสำนึก?.....
3. ซอร์นไคค์ ได้กล่าวว่าบุคลิกภาพมาจากการเรียนรู้ในลักษณะ “กฎแห่งผล” (ถูกหรือผิด)
4. คำว่า “ถูกปู้ย้อมไม่ต่างอะไรจากแม่ของมัน” เป็นการมองบุคลิกภาพตามหลักของทฤษฎีใด?
5. นักจิตวิทยากลุ่มใดที่เชื่อว่า มนุษย์มีอิสระในการตัดสินใจ และไม่ได้เป็นทาสของสิ่งแวดล้อม
6. ถ้าเรากล่าวว่า วิรัช เป็นคนอ้วนท่าทางชอบสบาย ทำงานหนักไม่เป็น แสดงว่าเราริชาธรรม วิรัชตามความเชื่อของทฤษฎีใด?
1) อัลพอร์ท 2) คาร์เทิล 3) เซลดอน 4) จุง

3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

3.1 ฟรอยด์กับการพัฒนาบุคลิกภาพ

ฟรอยด์มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพมีการพัฒนาตั้งแต่ในช่วงแรกเกิดถึง 5 ปีแรก ในช่วงดังกล่าวเด็กจะอ่านลำดับการพัฒนาทางเพศถึง 3 ชั้น และแต่ละชั้นเด็กจะมีความสุขจากการแสวงหาส่วนของร่างกายที่ให้ความพึงพอใจต่างๆ กัน ฟรอยด์เรียกบริเวณส่วนที่ให้ความพึงพอใจจากร่างกายของเด็กนี้ว่า Erogenous Zone เช่นส่วนปาก ส่วนทวารหนัก และส่วนอวัยวะเพศ เป็นต้น ส่วนของร่างกายเหล่านี้จะทำหน้าที่เป็นแหล่งของความสุข (ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองอย่างที่เด็กต้องการ) แหล่งของความทุกข์ หรือคับข้องใจ (เมื่อไม่ได้รับการตอบสนอง)

ฟรอยด์ได้เน้นว่า หากพัฒนาการไม่เป็นไปตามทิศทางที่มันควรจะเป็น อาจมีผลกระทบถึงบุคลิกภาพของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ใหญ่บางคนที่คุณจะเป็นคน “มีปัญหา” ถ้าวิเคราะห์ให้ดีจะพบว่ามีอาการหยุดหรือชะงักของพัฒนาการบางช่วง (Fixation) ทั้งสิ้น

การ “ชะงัก” ของพัฒนาการเกิดได้อย่างไร

การชะงัก ของพัฒนาการเกิดขึ้นจากความขัดแย้งใจที่แก้ไม่ตกในช่วงพัฒนาการนั้นๆ เช่น ถ้าเด็กอยากดื่มนม/อยากดูดกลืนทางปากหากไม่สามารถทำได้ เด็กจะเกิด

สภาวะการคับข้องใจที่นำไปสู่ปัญหาทางบุคลิกภาพในวัยโตทั้งสิ้น เช่น เด็กอาจกลายเป็นคนที่ใช้ปากในทางก้าวร้าว ปากจัด สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าจัดก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงวัยเด็กที่ความสุขอยู่ที่ปากนั้น เด็กอาจไม่ได้รับการตอบสนองทางปากอย่างที่ต้องการก็ได้

ขั้นพัฒนาการของ فروยด์แบ่งได้อย่างไรบ้าง?

ขั้นพัฒนาการของ فروยด์สามารถแบ่งออกได้เป็นขั้น ๆ ตามลำดับดังนี้คือ

1. ขั้นความสุขอยู่ที่ปาก (Oral Stage)

เด็กแรกเกิดถึงอายุราว 18 เดือน เป็นช่วงที่เด็กได้รับความสุขจากการดูดกลืน เด็กได้รับความพึงพอใจจากการกระตุ้นทางปาก เช่น การได้ดื่มนม ดูด กลืน ขบ เคี้ยวทางปาก หากเด็กไม่ได้รับความพึงพอใจทางปากในช่วงนี้ โตเป็นผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางปาก Oral aggression ชอบโต้เถียง เข้ายั่วยุถากถางผู้อื่น เป็นต้น

2. ขั้นความสุขอยู่ที่ทวารหนัก (Oral stage)

เริ่มราวอายุ 2-3 ปี ศูนย์กลางความพึงพอใจจะเคลื่อนไปอยู่ที่ทวารหนัก เด็กพอใจที่จะได้ปลดปล่อย หากในช่วงนี้บิดามารดาที่เคร่งครัดกับเด็กมากเกินไปในเรื่องการขับถ่ายเมื่อเด็กโตขึ้นจะเกิดความขัดแย้งใจ เป็นบุคลิกภาพที่ขี้ใจรั้ระเบียบ รักษาความสะอาดจนเกินเหตุ และบางครั้งอาจมีพฤติกรรมประเทกดันทุรังได้

3. ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage)

เกิดระหว่างเด็กอายุ 3-5 ปี เด็กจะมีความถึงพอใจที่จะได้ลูบคลำอวัยวะเพศของตนเอง ในระยะนี้เด็กจะมีความรักในพ่อแม่เพศตรงข้ามกับตน และอิจฉาพ่อแม่เพศเดียวกันกับตน ความขัดแย้งใจที่เกิดกับเด็กในระยะนี้อาจมีผลทำให้เด็กชายเกิดปมที่เรียกว่า เอดิปุส (Oedipus conflict) ซึ่ง فروยด์ได้ชื่อนี้มาจากตำนานในเทพนิยายกรีกโบราณที่ตัวเอกของเรื่องได้ฆ่าพ่อของตนเองเพื่อที่จะครอบครองแม่ ส่วนเด็กหญิงก็จะเกิดปมขัดแย้งใจชื่ออีเล็กตรา (Electra Conflict) คือเด็กหญิงจะรักพ่อและเห็นว่าแม่คือคู่แข่งของตนเอง

فروยด์เชื่อว่าความรู้สึกทางเพศที่เด็กชายมีต่อแม่นี้ทำให้เด็กชายเกิดความวิตกกังวลกลัวพ่อจะล่วงรู้ และเพื่อลดความวิตกกังวลนี้ เด็กชายจึงหาทางออกโดยการเลียนแบบพ่อเพื่อเรียกร้องความสนใจจากแม่ และพัฒนามาเป็นมโนธรรมของตนเองในที่สุด

4. ขั้นแอบแฝง (Latency Stage)

ประมาณอายุ 6 ปีถึงวัยรุ่น ระยะนี้สัญชาตญาณทางเพศถูกซ่อนเร้นไว้ เด็กจะมีพฤติกรรมในทางที่สังคมยอมรับมากขึ้นเป็นระยะที่จัดว่า “สงบ” มากกว่าในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต

5. ระยะการมีเพศสัมพันธ์ (Genital Stage)

เป็นระยะวัยรุ่น เด็กจะพัฒนาจากเด็กเล็กมาเป็นวัยรุ่นที่สมบูรณ์แบบ เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการทางเพศที่ไม่ชะงักงันจะมีความสามารถที่จะรักเพศตรงข้ามได้ และสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคมได้

เหตุใดทฤษฎีบุคลิกภาพของ فروยด์จึงมีความสำคัญ?

فروยด์จัดเป็นนักจิตวิทยาคนแรก ที่กล่าวถึงการพัฒนามบุคลิกภาพอย่างละเอียดและเป็นระบบ เขาได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของพัฒนาการในขวบปีแรกว่ามีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลในวัยผู้ใหญ่อย่างมาก นอกจากนี้เขายังได้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงดู การดื่มกิน การฝึกหัดเรื่องการขับถ่าย และความรู้สึกทางเพศในวัยเด็กว่ามีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลในวัยผู้ใหญ่เช่นกัน

ยิ่งกว่านั้นการจัดแบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็นระยะ ก็ยังนับเป็นรูปแบบที่นักจิตวิทยาพัฒนาการรุ่นหลังถือเป็นแบบอย่างด้วย

อย่างไรก็ตาม การเน้นในเรื่องเพศมากเกินไปของ فروยด์ก็ถูกนักจิตวิทยารุ่นหลังปฏิเสธทฤษฎีในส่วนนี้ของเขา

3.2 การพัฒนามบุคลิกภาพตามแนวคิดของนักพฤติกรรมนิยม หรือนักจิตวิทยาการเรียนรู้

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพเป็นเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนจากแบบอย่าง รวมทั้งได้ให้ความสำคัญกับเรื่องของการให้รางวัล และการลงโทษว่ามีผลอย่างไรต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพของมนุษย์

เด็กเรียนรู้ได้อย่างไร?

นักจิตวิทยา เช่น ดอลลาร์ด และ มิลเลอร์ (Dollard, Miller) มีความเชื่อว่าประสบการณ์ที่เด็กได้รับจาก 1) การป้อนอาหาร 2) การฝึกเรื่องขับถ่าย 3) ความเข้าใจเรื่องเพศ และ 4) การเรียนรู้ที่จะแสดงความรัก และความก้าวร้าว มีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพมาก

ตัวอย่างเช่นในเรื่องของการป้อนอาหารเด็กที่ได้รับการป้อนอาหารทุกครั้งที่ยังร้องไห้ เรียนรู้ที่จะเป็นเด็กที่สามารถควบคุม จัดการกับสิ่งแวดล้อม มากกว่าเด็กที่ถูกปล่อยให้ร้องไห้โดยไม่มี การป้อนอาหาร ซึ่งจะกลายเป็นเด็กที่ไม่กล้าแสดงออก (Passive) ในวัยต่อมา ประสบการณ์จากเรื่องการป้อนอาหารนี้มีผลต่อการมองโลกมองชีวิตของเด็กด้วย เช่นอาจจะกลายเป็นนักต่อสู้ ควบคุมชีวิตของตนเอง หรืออาจมีทัศนคติที่ยอมแพ้ และให้สิ่งแวดล้อมมา กำหนดชะตาชีวิตของตนก็ได้

นอกจากนี้ในเรื่องของการฝึกหัดการขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ ถ้าบิดามารดาเคร่งครัดและเข้าระเบียบกับเด็กจนเกินไปหรือลงโทษอย่างรุนแรง จะมีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กหลายประการ เช่นในเรื่องความสะอาด การคล้อยตามผู้อื่น และทัศนคติในเรื่องการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

ส่วนเรื่องของความเข้าใจทางด้านเพศนั้น ตามปกติเด็กๆ เรียนรู้ที่จะมีความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์กับบิดามารดาของตนเองหรือผู้ใหญ่ที่ตนรักมากอยู่แล้ว ความผูกพันนี้ก่อ

ให้เกิดสายใยของการเลียนแบบบุคคลที่เด็กรัก (Imitation) ในทุก ๆ สิ่งที่ได้มีประสบการณ์ เช่น เด็กหญิงเลียนแบบกริยาท่าทาง บุคลิกภาพและความนึกคิดหลายอย่างจากแม่ ส่วนเด็กชายเลียนแบบจากพ่อเป็นหลัก การเรียนรู้ที่เกิดจากการที่เด็ก ๆ มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของทั้งพ่อและแม่และมีพฤติกรรมตามที่พ่อแม่ประพฤติอยู่ แต่การเรียนรู้มิใช่จะต้องเรียนรู้โดยตรงเสมอไป เด็ก ๆ อาจเรียนรู้ทางอ้อมโดยการสังเกตและจดจำไว้ประพฤติเมื่อเหตุการณ์มาถึง ดังนั้นเด็กชายที่ดูภาพยนตร์ที่มีการชกต่อยกันบ่อย ๆ อาจจดจำว่าการชกต่อยเป็นบทบาทของเพศชายชนิดหนึ่งก็ได้ ในขณะที่เด็กหญิงมักจะไม่มีใครมีโอกาสเห็นมารดาของตน หรือเพศหญิงอื่นแสดงกริยาก้าวร้าว ดังนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมักจะเป็นสิ่งที่เด็กชายทำมากกว่าเด็กหญิง

จากความเชื่อของนักจิตวิทยาที่มีแนวคิดทางการเรียนรู้ นี้ อาจเทียบได้กับคำพังเพยไทยที่ว่า “ลูกไม้ย่อมหล่นไม่ไกลต้น” หรือ “ลูกปุ๋ยย่อมเหมือนแม่ปุ๋ย” กล่าวง่าย ๆ ก็คือ เรามักมีบุคลิกภาพคล้ายคลึงกับพ่อแม่ของเรามากกว่าคนอื่น

3.3 การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิดของนักมนุษยนิยม

ผู้ที่มีความสำคัญมากที่สุดคนหนึ่งของกลุ่มมนุษยนิยมคือ โรเจอร์ส (Rogers) โรเจอร์สเป็นนักจิตวิทยาที่เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปข้างหน้า เป็นการพัฒนาศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวของบุคคลแต่ละคนให้ไปได้สูงที่สุดเท่าที่จะสามารถไปได้

โรเจอร์ส เชื่อว่าประสบการณ์ของวัยเด็กมีความสำคัญมากต่อการสร้างภาพลักษณ์ของตัวเอง โดยเฉพาะข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมที่เด็กสัมผัสจะช่วยให้เด็กเริ่มที่จะสร้างความนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองว่า “ฉันเป็นใคร” ฉันเป็นคนอย่างไร ดี-ไม่ดี น่ารัก-ไม่น่ารัก มีคุณค่า-ต่ำต้อย เป็นต้น การรับรู้ว่าตัวเองเป็นคนเช่นไรนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลรอบตัวที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น พ่อแม่ คนเลี้ยง ข้อมูลจากบุคคลเหล่านี้จะค่อย ๆ หล่อหลอมความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง และสิ่งแวดล้อม จนพัฒนามาเป็นอัตมโนทัศน์ของตนเองในที่สุด

โรเจอร์สยังมีความเชื่ออีกด้วยว่า คำชื่นชม การตำหนิ หรือคำวิจารณ์ต่าง ๆ จากคนรอบด้าน จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเริ่มพัฒนามาตรฐานของตัวเองในการแสดงออกทางพฤติกรรม เขาจะเริ่มรู้ว่าการกระทำหรือคำพูดบางประการ เมื่อทำลงไปแล้วจะเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น (โดยเฉพาะพ่อแม่) และการแสดงออกบางอย่างก็จะทำให้เขาถูกลงโทษได้

ประสบการณ์เหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง คำชื่นชมที่ได้รับจากบุคคลอื่น ๆ จะค่อย ๆ กลายมาเป็นความรู้สึกดีงามที่เด็กมีต่อตนเองในเวลาต่อมา และถ้าเด็กคนใดมีความคิดว่า “ฉันดี ฉันน่ารัก ฉันมีใจเมตตา.....” เด็กจะมีพฤติกรรมทุกอย่างที่ตรงกับคำจำกัดความที่เด็กได้ให้ไว้กับตัวเอง ทำให้พฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่ของเขาออกมาในทิศทางเดียวกับอัตมโนทัศน์ที่เขามีเกี่ยวกับตัวเอง สภาพการณ์เช่นนี้ก่อให้เกิดการสอดคล้อง (Congruence) กันระหว่างตัวตนกับประสบการณ์ และผลก็คือช่วยส่งเสริมให้เด็กมีอิสรภาพในการแสดงแนวโน้มที่จะพัฒนาตนไปสู่บุคคลที่มีความเจริญงอกงามทางจิตใจ

โรเจอร์สมีความเห็นว่า แม้ว่าเขาจะเชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มจะพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดก็ตาม แต่บ่อยครั้งการปรับตัวของมนุษย์มักมาจากการยอมทำตามมาตรฐานและเงื่อนไขของคนอื่นทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตัวเองกับความต้องการของผู้อื่น และคนเราก็มักเลือกที่จะทำตามเงื่อนไขที่ผู้อื่นว่าดีเสมอ ทั้งนี้เป็นเพราะมนุษย์ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในตัวเขาและเมื่อผู้อื่นยอมรับแล้วก็จะทำให้เขาเพิ่มการนับถือตัวเองมากขึ้น ดังนั้นความต้องการให้คนอื่นยอมรับและจะได้เพิ่มความนับถือตัวเองนี้จึงมีอำนาจเหนือความต้องการที่แท้จริงของเขาไป

ผลเสียจากการยอมรับค่านิยมและบรรทัดฐานของคนอื่นมาเป็นของตน จึงเป็นอุปสรรคอย่างสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพตามความเชื่อของโรเจอร์ส

นอกจากนี้ ผลร้ายอื่นๆ ที่จะตามมาจากการกระทำดังกล่าวก็คือความไม่สอดคล้องระหว่างประสบการณ์เก่าและใหม่ สมมุติว่า นาย ก. มองตัวเองว่าเป็นคน “รักความสุจริต” ซึ่งเป็นประสบการณ์เดิม แต่ต้องมาอยู่ในสถานการณ์ที่ทุกคนในแผนกมีพฤติกรรม “รับเงินใต้โต๊ะ” และด้วยความที่ต้องการให้ทุกคนยอมรับในตัวเขา นาย ก. จึงมีพฤติกรรมที่เหมือนกับทุกคนในกลุ่ม ดังนั้น การ “รับเงิน” ของ นาย ก. (ประสบการณ์ใหม่) จึงขัดกับอัตมโนทัศน์เดิมของ นาย ก. “ฉันเป็นคนสุจริต” ความไม่สอดคล้องนี้ มีผลทำให้ นาย ก. เกิดความวิตกกังวล สับสน ซึ่งทางออกนั้นอาจกระทำโดยใช้กลไกทางจิตปฏิเสธหรือบิดเบือนสถานการณ์ เพื่อหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง โดยพยายามให้สถานการณ์ใหม่มีความสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์เดิมของตน เช่น อาจจะบอกกับตัวเองว่า “เราไม่ได้ไปเรียกร้อง เขาเอามาให้เองและเรายังเป็นคนสุจริตอยู่อย่างเดิม” เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อรักษาความคิดและอัตมโนทัศน์ของความเป็นคนสุจริตเอาไว้นั่นเอง

3.4 การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิดทางปรัชญาและศาสนา

เท่าที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นว่า นักจิตวิทยาแนวคิดต่าง ๆ มีความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพต่างกันแต่ทั้งนี้ผู้เรียนก็มีควรที่จะตัดสินใจว่าทฤษฎีใดถูกหรือผิดเพราะแต่ละทฤษฎีล้วนมีจุดเด่นจุดอ่อนในตัวเอง การศึกษาหลายทฤษฎีจึงจำเป็นและช่วยให้เราได้มีความเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคลเพิ่มขึ้นทั้งสิ้น

ในช่วงนี้จะกล่าวถึงพุทธปรัชญาในเรื่องของการพัฒนาตน โดยทั่วไปแล้วถ้าใครศึกษาพุทธศาสนาคงจะทราบกันดีว่าเป้าหมายของพุทธศาสนาก็คือ การได้ฝึกตนเองพัฒนาจิตไปสู่ความหลุดพ้น ความหลุดพ้นมิได้มีความหมายถึงการหลุดจากโลกีย์สุข และไปสู่สวรรค์นิพพานแต่เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการหลุดจากความทุกข์ที่รุมล้อมเราอยู่ในชีวิตประจำวันด้วยทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่พัฒนาแล้วจะสามารถช่วยให้บุคคลมีชีวิตอย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

ในทางพุทธธรรมได้กล่าวถึงจิตสมบูรณ์ไว้และมีเกณฑ์ที่วัดได้ดังนี้

1. เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะในการรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และมีวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่ทำความเดือดร้อนให้ตนเอง และผู้อื่น เช่น เห็นรูปสวยก็อยากได้ เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เช่นนี้ถือว่ายังไม่รู้เท่าทันอารมณ์ ถ้าบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อตาเห็นรูปจะกำหนดเพียงแค่รูปซึ่งเป็นองค์ประกอบของเหตุปัจจัยจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น จิตไม่หมกมุ่น หรือ “ติด” ในรูป ใจก็จะไม่เป็นทุกข์

2. รู้จักตนเอง ประมาณตนเองอยู่เสมอ ไม่สำคัญตนผิด มองตนเองอย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดไปจากความเป็นจริง จิตที่ยังไม่พัฒนามักเป็นจิตที่ไม่รู้จักตนเอง ขาดปัญญาไม่สามารถบอกตนเอง หรือแยกแยะความถูกต้องได้

3. เป็นจิตที่มีเมตตาสูง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กุศลจิตไปสู่ผู้อื่นอย่างกว้างขวาง เป็นจิตที่ไม่เห็นแก่ตัว ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในทุกทางที่จะกระทำได้ และเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีมีความสุขก็มีจิตกุศลอนุโมทนาและอิมใจในคุณความดีของผู้อื่น

4. เป็นจิตที่รับรู้ความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่หลงผิดยึดมั่น หรือมีอุปาทานกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่นถ้ามีเพื่อนบางคนไม่ชอบเรา เอาเราไปนินทา เราก็จะไม่โกรธ แต่เราจะเข้าใจว่าเขาก็มีสิทธิที่จะไม่ชอบเราการให้ทุกคนที่รู้จักต้องมารักชอบเราหมดย่อมเป็นไปได้ ถ้าเรามีปัญญาคิดได้เช่นนี้เราก็จะไม่เป็นทุกข์ใจ

5. เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียดไว้ในอารมณ์ เมื่อเราไม่เครียดเราก็พร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ของชีวิตได้เป็นอย่างดี แก้ปัญหาได้ จิตใจไม่หมกมุ่นสับสน คนที่มีความเครียดสะสมมากๆ เช่นโกรธใครเป็นเวลานาน เกลียด หรือ ริษยาผู้อื่น ถือว่ากำลังทำร้ายตัวเอง เพราะผู้ที่เราโกรธนั้นเขาไม่รู้ไม่เห็นด้วย แต่เราสั่งสมของเราไว้จนเกิดโทษเป็นพิษขึ้นในจิตใจและถ้าเครียดนานๆ ร่างกายก็พลอยเจ็บไข้ไปด้วย เมื่อมีปัญหาชีวิตเกิดขึ้นก็ไม่สามารถรับมือแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ไม่เชื่อในสิ่งมงายไร้สาระ ผิดไปจากธรรมชาติ และหลักความจริง เช่น พอเห็นต้นกล้วยแทงยอดผุดปกติ ก็นำรูปเทียนไปจุดบูชา หรือเมื่อเห็นการเกิดสุริยุปราคา ก็เชื่อว่าจะมีเหตุการณ์ภัยพิบัติขึ้นในบ้านเมือง เป็นต้น

พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่เชื่อในเรื่องเหตุและผล ไม่มงมาย ดังนั้นจิตที่พัฒนาแล้วจึงเป็นจิตที่เห็นสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง ผู้ใดมีปัญหาที่ยังรู้สภาวะจริงของธรรมชาติที่ปรากฏได้จึงจัดได้ว่าเป็นผู้ที่พัฒนาบุคลิกภาพได้แล้วอย่างแท้จริงนั่นเอง

บุคคลจะไปสู่สภาวะของจิตที่พัฒนาสมบูรณ์แล้วได้อย่างไร ?

หลักใหญ่ๆ ของการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธรศาสนา คือ

1. สัพพปาปสุ อกรรม การไม่ทำชั่วทั้งปวง
2. กุศลสุสูปสมปทา การทำแต่ความดี
3. สจิตตปริโยทปนั การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

การพัฒนาทางจิตอย่างสมบูรณ์ จะทำให้บุคคลมีชีวิตที่สมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรม ทางความคิดและความรู้สึกที่ช่วยตัวเอง ช่วยผู้อื่น และช่วยสังคมได้ ดังนั้นการหมั่นฝึกอบรมจิตเช่นการนั่งสมาธิวิปัสสนาอย่างถูกวิธี นอกจากจะช่วยขจัดวัฏจักรแห่งโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังเป็นการช่วยยกระดับจิตใจของบุคคลแต่ละคนให้มีชีวิตที่มีความสุขและยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคมมนุษย์อย่างมหาศาลอีกด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3
ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. การ “ชะงัก” (Fixation) ในความหมายของ فروยด์ คือการที่ร่างกายไม่เจริญเติบโตไปตามที่ควร (ใช่หรือไม่?)
2. ชั้นพัฒนาการขั้นสุดท้ายของ فروยด์เรียกว่าชั้น.....
3. การเลียนแบบ เป็นความเชื่อของนักจิตวิทยาสกุลใดต่อไปนี้
 1) จิตวิเคราะห์ 2) การเรียนรู้ 3) มนุษยนิยม
4. ตามความเชื่อของโรเจอร์สันั้น อึดมโนทัศน์ของเด็กเกิดจากประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากบุคคลรอบด้าน (ถูกหรือไม่?)
5. การพัฒนาจิตในทางพุทธศาสนานั้นถือหลัก 3 ประการคืออะไร

4. การวัดและประเมินบุคลิกภาพ

เมื่อก้าวถึงการวัดบุคลิกภาพ นักจิตวิทยามักจะหมายถึงความถึงการใช้เครื่องมือ หรือวิธีการบางอย่างมาวัดหรือประเมินบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจบุคลิกภาพของเขามากขึ้น และบ่อยครั้งนักจิตวิทยาคลินิกก็จะใช้เครื่องมือวัดบุคลิกภาพเพื่อคุณลักษณะนิสัย หรือแนวโน้มบางประการของความปกติทางจิตใจ เพื่อทำการช่วยเหลือให้ถูกต้องได้ยิ่งขึ้น

เราจะมีวิธีวัดหรือประเมินบุคลิกภาพได้อย่างไร?

นักจิตวิทยามีวิธีการหลายอย่างที่ใช้ในการวัดบุคลิกภาพ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ การสังเกต การใช้แบบสอบถาม และการฉายภาพทางจิตซึ่งแต่ละวิธีสามารถให้เราได้เข้าใจบุคลิกภาพของบุคคลผู้นั้นได้ดีมากขึ้น

โดยทั่วๆ ไป มนุษย์เราแม้จะไม่ได้เป็นนักจิตวิทยา แต่ก็คงได้เคยประเมินทั้งตนเองและผู้อื่นมาบ้างครั้งไม่ถ้วน เพียงแต่เราไม่ได้ทำกันเป็นทางการ หรือบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรไว้เท่านั้น เช่นเรารู้จักใครเป็นครั้งแรก ก็มักจะอดไม่ได้ที่จะประเมินคุณลักษณะของเขาในใจของเรา เช่น ทำทางใจดี แต่พอพูดคุยไปได้สักเล็กน้อย ความรู้สึกของเราก็คงเปลี่ยนไปจากบวกเป็นลบ หรือเป็นบวกมากขึ้นก็ได้ ในช่วงต่อไปนี้จะขอกล่าวถึง วิธีการที่นักจิตวิทยาใช้ประเมินบุคลิกภาพโดยสังเขปดังนี้

4.1 การสัมภาษณ์ (Interview)

ที่เห็นชัดและทำกันบ่อยก็คือ การสัมภาษณ์ในการสมัครเข้าทำงาน เข้าเรียน คัดเลือกเรียนต่อเป็นต้น นอกจากนี้การสัมภาษณ์ยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับการให้คำปรึกษา และการบำบัดทางจิตที่นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ จะใช้คำถามถามคนไข้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กระจ่างในการเข้าใจตัวเองของคนไข้ เช่น จิตแพทย์อาจถามผู้ป่วยว่า “เคยมีความคิดที่จะทำร้ายผู้อื่นหรือทำร้ายตัวเองบ้างหรือไม่? นักจิตวิทยาอาจถามนักศึกษาว่า “การที่เพื่อนๆ ไม่สนใจคุณมีผลต่อความรู้สึกของคุณอย่างไร? ดังนี้ เป็นต้น

การสัมภาษณ์ เป็นการเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาได้มีการเห็นหน้า สัมผัสกริยา ท่าทางทั้งภาษากายและภาษาพูดของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้อย่างชัดเจน การเห็นหน้าตาชัดเจน จะทำให้เราเข้าใจบุคคลได้ดีมากกว่า การเห็นเพียงข้อเขียนของเขา หรือจากคำบอกเล่าของผู้อื่น

การสัมภาษณ์มีข้อเสียอย่างไรหรือไม่?

แม้ว่าการสัมภาษณ์จะช่วยให้ได้เข้าใจผู้ถูกสัมภาษณ์ได้อย่างไรก็ตาม การสัมภาษณ์ทุกชนิดก็มักมีจุดอ่อนอยู่บ้าง เช่นผู้สัมภาษณ์อาจมีอคติบางประการในตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือหน้าตาของผู้ถูกสัมภาษณ์ เช่นคนที่หน้าตาดี ท่าทางสุภาพ อาจได้รับการประเมินจากผู้สัมภาษณ์สูงกว่าคนที่หน้าตาไม่สวย หรือตำแหน่งหน้าที่การงานไม่ดี นอกจากนี้ผู้สัมภาษณ์อาจมีอคติในใจบางประการซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น มีความคิดบางประการเกี่ยวกับคนเหนือหรือคนใต้ เป็นต้น และเมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นคนภาคนั้นจริงก็อาจมีอคติ และประเมินโดยมีอคติในใจไปเองได้

ดังนั้น ในเรื่องของการสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์จึงต้องระวังในเรื่องของ halo effect คือแนวโน้มที่เราจะประเมินผู้อื่นสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง โดยที่การประเมินนั้นไม่เกี่ยวกับบุคลิกที่แท้จริงของผู้ถูกประเมิน เช่น เห็นคนสวยก็ให้คะแนนสูง โดยไม่เกี่ยวกับความสามารถของเธอผู้นั้นเลยก็เป็นได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการสัมภาษณ์จะมีจุดอ่อนอยู่บ้าง แต่ก็ยังเป็นวิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการวัดและประเมินบุคลิกภาพ

4.2 การสังเกตโดยตรง (Direct Observation)

โดยทั่วๆ ไป มนุษย์เรานั้นชอบสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นตามธรรมชาติอยู่แล้ว สังเกตจากพฤติกรรม “ไทยมุง” เวลาเมื่ออุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นต้น แต่การสังเกตในแง่ของนักจิตวิทยานี้เป็นการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างมีกฎเกณฑ์และมีรูปแบบของการสังเกตที่แน่นอน เช่นการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในขณะที่เล่นอยู่กับเพื่อนๆ เพื่อรู้ถึงปัญหาทางบุคลิกภาพของบุคคลผู้นั้น

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้สังเกตไม่มีอคติในการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น?

นักจิตวิทยาจะทำการสังเกตอย่างมีระบบ และเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการสังเกต พฤติกรรมบุคคลก็คือ การสังเกตโดยใช้มาตราประมาณค่าที่เรียกว่า Rating scales มาตรา ประมาณค่านี้ ผู้สังเกตจะทำหน้าที่ให้คะแนนพฤติกรรมแต่ละประเภท จากระดับค่อนข้างสูงไป จนกระทั่งถึงระดับต่ำสุด

<p>พฤติกรรมที่ถูกประเมิน</p> <p>ลักษณะความก้าวร้าวของผู้ถูกสังเกตมีในระดับใด?</p> <p>_____</p> <p>สูงมาก ค่อนข้างสูง ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อยมาก</p> <p>ลักษณะของความเป็นผู้นำเป็นอย่างไร</p> <p>_____</p> <p>สูงมาก ค่อนข้างสูง ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อยมาก</p> <p>ลักษณะอารมณ์ของผู้ถูกสังเกตเป็นเช่นไร?</p> <p>_____</p> <p>หดหู่ซึมเศร้า ดูเศร้าบ้าง ปกติ มีความร่าเริงดี มีความสุขมาก</p>				
---	--	--	--	--

ตารางที่ 10.1 แสดงการใช้ Rating scale ประเมินพฤติกรรมของบุคคล

นอกจากประเมินจากประเภทของพฤติกรรมที่ถูกกำหนดโดย Rating scale แล้วนักจิตวิทยาอาจใช้วิธีประเมินพฤติกรรมทุกอย่างที่สังเกตเห็นได้เรียกว่า Behavioral assessment ซึ่งเป็นการจดบันทึกถึงพฤติกรรมทุกชนิดที่บุคคลแสดงออกมา เช่น นักจิตวิทยาอาจเฝ้าดูพฤติกรรมของนายวินัย คนไข้โรคจิตว่าภายใน 1 ชั่วโมง วินัยจะแสดงพฤติกรรมอะไรออกมาบ้างในขณะที่อยู่ร่วมกับคนไข้คนอื่น ๆ เป็นต้น

4.3 การกำหนดสถานการณ์ (Situational Testing)

เป็นวิธีการศึกษาพฤติกรรมของผู้อื่นโดยการแสดงบทบาทสมมุติและใช้สถานการณ์จำลองที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง และดูว่าบุคคลที่เราต้องการศึกษาจะแสดงพฤติกรรมใดออกมา สาเหตุที่ใช้วิธีการนี้เป็นเพราะนักจิตวิทยามีความเชื่อว่า วิธีที่ดีที่สุดที่จะศึกษามนุษย์ก็คือ กำหนดให้เขาอยู่ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุด และดู

ปฏิกริยาตอบสนองของเขา วิธีนี้เป็นที่นิยมใช้มากในการปราบอาชญากรรม คัดเลือกเจ้าหน้าที่ หรือศึกษาพฤติกรรม เช่นในแง่ของการคัดเลือกตัวเจ้าหน้าที่ตำรวจ ผู้สมัครอาจต้องอยู่ใน สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วว่าจะยิงหรือไม่ยิงผู้บุกรุก ซึ่งถ้าตัดสินใจผิดพลาดอาจ ไปยิงเอาผู้บริสุทธิ์ได้ ดังนั้นการตัดสินใจที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งในการคัดเลือกเจ้าหน้าที่ ตำรวจเป็นต้น

4.4 การใช้แบบสอบถาม (Personality Questionnaires)

เป็นการใช้แบบสอบถามให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง นับ เป็นวิธีการศึกษาบุคลิกภาพที่เป็นที่นิยมและแพร่หลายมากที่สุด ทั้งนี้เพราะทำได้ง่าย สะดวก และไม่ซับซ้อนเหมือนวิธีการอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีความเป็นปรนัย (Objective) คือไม่มีอคติ ของผู้ตรวจเข้ามาเกี่ยวข้องมากที่สุด

วิธีการทำก็คือ นักจิตวิทยาจะสร้างแบบทดสอบทางบุคลิกภาพขึ้นเป็นชุด ซึ่งมี หลายข้อและให้ผู้ถูกประเมินตอบ เช่น จริง/ไม่จริง มาก/ปานกลาง/น้อย หรือ ถูก/ผิด ก็ได้ ตัวอย่างเช่น

บางครั้งฉันรู้สึกว้าวุ่น และว้าวุ่นมาก

ฉันคบกับใครก็ได้

ไม่เคยมีใครรักฉันเลย

ฉันรู้สึกถูกปองร้ายจากคนที่ฉันคบด้วย

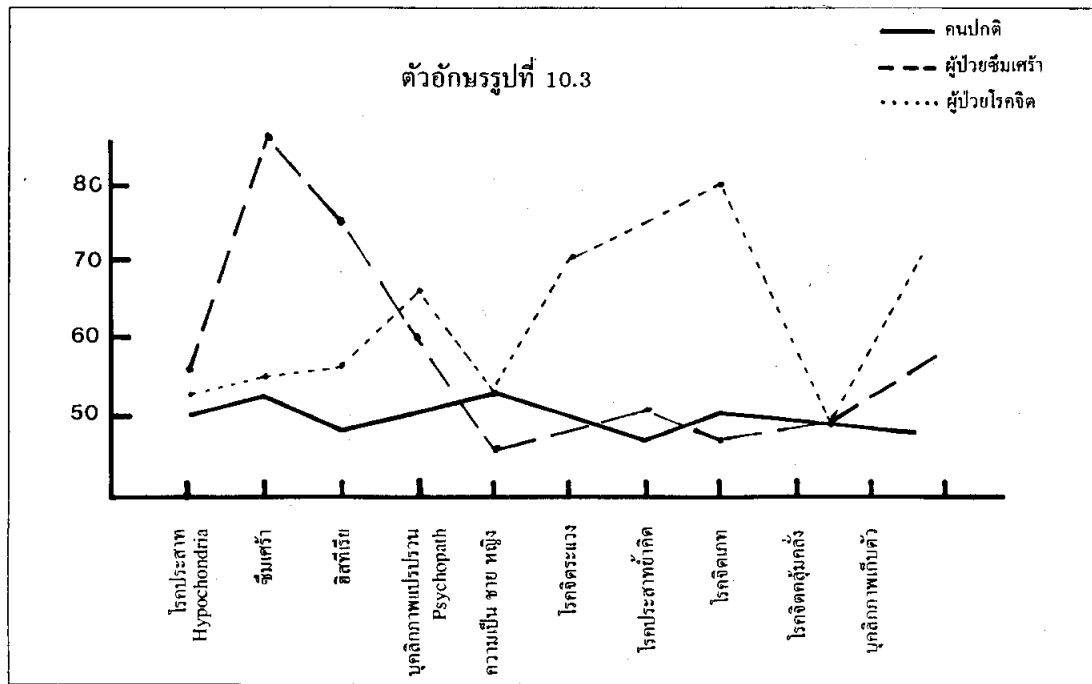
ฉันชอบนั่งฝึนกลางวัน ฯลฯ

แบบสอบถามที่นักจิตวิทยานิยมใช้ในการทดสอบบุคลิกภาพมีหลายชนิดได้แก่ แบบทดสอบ MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) แบบทดสอบ CPI (California Psychological Inventory) และแบบทดสอบ 16 PF (The Sixteen Personality Factor) เป็นต้น

นักศึกษาอาจสงสัยว่า การตอบว่า “ฉันว้าวุ่น” หรือ “ไม่มีใครรักฉัน” นั้น จะ วัดบุคลิกภาพของนักศึกษาได้อย่างไร?

คำตอบก็คือ การตอบเพียงข้อเดียวว่าว้าวุ่นไม่ได้หมายความว่าผู้ตอบจะเป็น โรคประสาทแต่แบบทดสอบมาตรฐาน เช่น MMPI จะมีลักษณะการจัดข้อคำถามทั้งหมดมี 550 ข้อ แบ่งออกเป็น 10 มาตรฐานย่อย แต่ละมาตรฐานย่อยก็มีกลุ่มคำถามที่วัดบุคลิกภาพที่ต่างๆ กันเช่น วัดโรคประสาทที่เรียกรวดลักษณะซึมเศร้า วัดโรคจิตชนิดย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อนัก ศึกษาตอบคำถามของกลุ่มคำถามประเภทใดประเภทหนึ่งออกมาในทางเดียวกับผู้ป่วยที่ป่วย ด้วยโรคนั้น นักจิตวิทยาอาจแปลว่าผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนั้นได้ง่ายในอนาคต

เมื่อผู้ตอบทำแบบทดสอบเสร็จ คะแนนที่คิดออกมาจากคำตอบก็จะถูกกำหนดลงในตารางเสนอนิรูปของกราฟ (ดังรูป 10.2) ทำให้สามารถเข้าใจบุคลิกภาพของผู้ตอบได้เป็นอย่างดี



รูปที่ 10.3 แสดงตารางนำเสนอ (Profile) ของผู้ตอบแบบสอบถามบุคลิกภาพชนิด MMPI

4.5 การฉายภาพจิต (Projective Tests)

วิธีวัดบุคลิกภาพชนิดที่เรียกว่า การฉายภาพจิตนี้ มีความแตกต่างจากทุกวิธีที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด ทั้งนี้เนื่องจากการฉายภาพจิตนี้ นักจิตวิทยามีความประสงค์จะล่วงรู้ไปถึงความปรารถนา หรือจิตใต้สำนึกลึก ๆ ที่ซ่อนอยู่ในจิตของผู้ตอบ

การฉายภาพจิตนี้แบ่งออกเป็นแบบทดสอบ 2 ชนิดคือ

1. แบบทดสอบรอร์ชัค (Rorschach Inkblot Test)

เป็นแบบทดสอบที่สร้างโดยจิตแพทย์ชาวสวิสชื่อ รอร์ชัคในปี ค.ศ.1921 ซึ่งประกอบด้วยภาพหยดหมึก 10 ภาพ เป็นขาวดำ 5 ภาพ อีก 5 ภาพเป็นสีจาง ๆ หลายสีปนกันวิธีการทดสอบก็ทำโดยให้ผู้ตอบถือภาพเองและบรรยายความรู้สึกให้นักจิตวิทยาฟังว่า เขาเห็นอะไรในรูปร่างนั้นบ้าง (ดูรูป) ผู้ตอบมีอิสระเต็มที่ที่จะบรรยายเรื่องราวอะไรก็ได้ และจุดนี้เองที่นักจิตวิทยาเชื่อว่าจะสามารถกระตุ้นให้ผู้ตอบได้ระบายความรู้สึกนึกคิดของเขาในระดับจิตใต้สำนึกออกมาอย่างเต็มที่ ซึ่งก็หมายความว่าเราจะสามารถเข้าใจบุคลิกภาพของผู้ตอบได้อย่างชัดเจนนั่นเอง



รูปที่ 10.4 ลักษณะรูปหมึกหยด รอร์ชาก

จากรูป 10.4 ผู้ตอบอาจบอกว่าเป็น “หยดเลือดจากการต่อสู้” หรือ “ผีเสื้อกำลังบิน” ซึ่งคำตอบเหล่านี้จะแสดงถึงลักษณะการนึกคิดความขัดแย้ง หรือความใฝ่ฝันในบุคลิกภาพของผู้ตอบได้

2. แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test)

แบบทดสอบชนิดนี้ถูกสร้างโดยนักจิตวิทยา ชื่อ เฮนรี เมอเรีย ในปี ค.ศ. 1935 แบบทดสอบนี้มีภาพทั้งหมด 20 ภาพ แต่ละภาพเป็นสถานการณ์ของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ เช่น รูปหญิงแก่ที่จ้องมองเด็กสาว (ดังรูป) หรือบุคคลยืนเหม่อลอยมองออกไปนอกหน้าต่างเป็นต้น ภาพเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะคลุมเครือ มองได้หลายแง่มุม

วิธีการทดสอบก็คือ นักจิตวิทยาจะถือภาพเหล่านี้ให้ผู้ถูกทดสอบเล่าเรื่องอะไรก็ได้ ที่ประกอบเป็นคำบรรยายภาพแต่ละภาพ เป็นเรื่องที่ผู้ตอบคิดขึ้นเองทั้งสิ้นและนักจิตวิทยาก็จะบันทึกเรื่องเหล่านี้ลง รวมทั้งกริยา ท่าทาง การเล่าของผู้ตอบด้วย

แบบทดสอบ TAT จะมีวิธีการให้คะแนนอย่างไร?

การให้คะแนนจะทำโดย การนำเอาเรื่องของผู้ตอบเล่ามาวิเคราะห์ในเนื้อหา ถ้าผู้ตอบอยู่ในสภาวะจิตใจที่ท้อแท้สิ้นหวัง อาจเล่าเรื่องประเภทที่แสดงถึงบุคคลในภาพมีความวิตกกังวล ท้อแท้ตามไปด้วย นักจิตวิทยาก็จะวิเคราะห์ทั้งในด้านเนื้อหา ท่าทางการเล่า และจะโยงไปถึงความรู้สึกหมดหวังของผู้เล่าด้วย นอกจากนี้เขาอาจจะนับไปถึงจำนวนครั้งที่ผู้เล่าได้กล่าวถึงความรู้สึกบางประการของตัวละครในภาพ เช่น ความโกรธ อิจฉา ริษยา ก้าวร้าว สิ้นหวัง เป็นต้น นักจิตวิทยาเชื่อว่าทำให้ผู้เล่าได้มีอิสระในการแต่งเรื่องของแต่ละภาพขึ้นมาเองจะเป็นวิธีการดีที่สุดที่จะเข้าถึงบุคลิกภาพส่วนตัวของผู้เล่าได้อย่างแท้จริง



รูปที่ 10.5 ตัวอย่างภาพคลุมเครือ TAT ที่ใช้ในการศึกษาบุคลิกภาพ

แบบทดสอบ TAT นี้ได้รับความเชื่อถือมากน้อยเพียงไร?

แม้ว่าแบบทดสอบ TAT นี้จะนิยมใช้กันมากในหมู่นักจิตวิทยาคลินิก แต่ในเรื่องของความแม่นยำ (Validity - วัดในสิ่งที่ถูกสร้างมาให้วัดได้ตรง) นั้นนับว่ามีอยู่ในระดับต่ำเนื่องจากการให้คะแนนและการแปลผลขึ้นอยู่กับคำตอบที่ไม่มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน ทำให้ยากต่อการวิเคราะห์ แต่แม้ว่าจะมีจุดอ่อนบางประการ แต่แบบทดสอบประเภทฉายภาพจิตนี้ทั้งรอร์ชัคและทีเอที ก็สามารถช่วยให้นักจิตวิทยาคลินิกได้เข้าใจบุคลิกภาพ และความขัดแย้งใจของผู้ป่วยหลายคนได้อย่างชัดเจน

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

ให้นักศึกษาค้นคว้าคำตอบต่อไปนี้

1. การวัดบุคลิกภาพชนิดใดที่มีความเป็นปรนัยมากที่สุด
 - 1) มาตรฐานประเมินค่า 2) แบบสอบถาม 3) การฉายภาพจิต
2. การสัมภาษณ์นั้นเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้แสดงความรู้สึกในส่วนลึกออกมาได้มากที่สุด (จริงหรือไม่)
3. Rating scale เป็นการประเมินพฤติกรรมทุกอย่างที่นักจิตวิทยาสังเกตเห็นจากผู้ป่วย (ถูกหรือผิด)
4. TAT คืออะไร? (ใช้ตัวเลือกจากข้อ 1)
5. สมหมายมักชอบคิดว่าตนเองจะถูกคนปองร้ายอยู่เสมอ ถ้าสมหมายทำแบบสอบถาม MMPI ท่านคิดว่าสมหมายจะได้คะแนนสูงในมาตราใด

5. กลยุทธ์ในการปรับปรุงบุคลิกภาพ

เมื่ออ่านมาถึงจุดนี้ นักศึกษาหลายคนอาจมีความรู้สึกว่าคุณเองมีบุคลิกภาพบางประการที่อยากปรับปรุง ดังนั้นในช่วงนี้จะขอกล่าวถึงขั้นตอนง่าย ๆ ในการปรับปรุงบุคลิกภาพโดยสังเขป

5.1 ทำความรู้จักกับตัวเอง

(1) ให้นักศึกษาลองพิจารณาตัวเองอย่างพิเคราะห์ว่า เราคือใคร พยายามเขียนถึงตนเองลงในกระดาษ ทั้งส่วนของบุคลิกภาพที่เราพึงพอใจและไม่พอใจเกี่ยวกับตนเองข้อสำคัญคือพยายามเลือกคุณลักษณะที่เป็นจุดด้อยที่เราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง

(2) ให้เขียนลักษณะที่เราอยากเปลี่ยนแปลงในแง่ของพฤติกรรมที่ชัดเจน อย่าเขียนประเภทคลุมเคลือ เช่น อย่าเขียนว่า “ฉันเป็นคนไม่เอาไหน” ให้เขียนออกมาอย่างชัดเจนว่าไม่เอาไหนนี้เป็นพฤติกรรมอย่างไร เช่น “ทุกครั้งที่ฉันทำงาน ฉันไม่เคยทำได้สำเร็จเลย” หรือ “เวลาที่อาจารย์ให้ออกไปพูดหน้าชั้น ฉันจะสั่นไปหมด” เป็นต้น คำอธิบายอย่างชัดเจนทำให้เรารู้ว่าส่วนใดของบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา และต้องการการแก้ไข

(3) ให้เขียนคุณลักษณะในฝันที่ตัวเองต้องการลงไป แต่คุณลักษณะที่ต้องการนี้ควรเป็นคุณลักษณะที่อยู่บนรากฐานของความเป็นไปได้ ไม่ใช่เป็นความใฝ่ฝันที่เป็นไปไม่ได้ เช่นอย่าเขียนลงไปว่า “ต้องการให้ผู้หญิงทุกคนมาชอบเรา” แต่อาจเขียนลงไปว่า “อยากมีความสามารถในการพูดที่ทำให้คนที่เขาคุยกับเราไม่เบื่อ” เป็นต้น

5.2 วิเคราะห์อิทธิพลทั้งจากภายนอกและภายใน

บุคลิกภาพของบุคคลนี้ พัฒนามาทั้งจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมจากภายในและภายนอก

(1) อิทธิพลจากภายนอก เช่น การเลี้ยงดูของบิดามารดา ความเข้มงวดของการอบรมสั่งสอน อาจมีผลทำให้เราเป็นคนไม่กล้าแสดงออก หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตรทำให้เรากลายเป็นคนหวาดระแวง กลัว เช่น เราอาจเป็นคนพูดเก่งที่บ้าน แต่เมื่อมาอยู่ในมหาวิทยาลัยเรากลายเป็นคนเก็บตัวก็เป็นได้

ให้นักศึกษาพยายามเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเราและพิจารณาว่าสิ่งแวดล้อมใดที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และถ้าเปลี่ยนแปลงแล้ว จะช่วยให้เรามีบุคลิกภาพที่เป็นอย่างที่ต้องการมากขึ้นก็ควรเปลี่ยน

(2) อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายใน สิ่งแวดล้อมภายในนี้หมายถึงคำพูดที่เรากล่าวตัวเองอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เช่น “ฉันเป็นคนมีปัญหาไม่น่าสนใจ ไม่มีเสน่ห์ ฯลฯ” การพูดเช่นนี้เป็นการทำร้ายตัวเอง และยังทำให้เราไม่กล้าแสดงออกมากขึ้น สมมุติว่า อำนวยถูกเชิญไปงานสังสรรค์บ้านเพื่อนและอำนวยบอกตัวเองว่า “เรามันเป็นเด็กบ้านนอก พูดจาไม่เป็นคงไม่มี

ใครสนใจหรืออยากจะพูดกับเรา.....” เมื่ออำนวยการไปถึงงาน อำนวยการก็จะไม่กล้าไปสนทนากับใคร โดยเฉพาะเพื่อนสาว ๆ เมื่ออำนวยการไม่พูดกับใคร ก็ไม่มีใครกล้าพูดกับอำนวยการทำให้อำนวยการยืนเหงาอยู่คนเดียวในงาน ตามความคาดหมายของตัวเอง ตั้งแต่เริ่มต้น

ดังนั้นขอให้นักศึกษาลองพยายามสำรวจว่า ตัวเองมีการ “พูดในใจ” ในลักษณะที่ทำให้ตัวเองมีบุคลิกที่ไม่ดีหรือไม่ ถ้ามีก็ควรจะเลิกทำ เพราะเป็นการทำร้ายตัวเอง ถ้าพบว่าตัวเองกำลัง “เบรค” ตัวเองในบางเรื่อง เช่น ถ้าเราจะไปเจอเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งและความเคยชิน จะบอกกับตัวเองว่า “เธอคงไม่สนใจเรา” ให้นักศึกษาพูดในทางบวกกับตัวเองเสียใหม่ เช่น เธออาจชอบเราก็ได้ เราอาจคุยกันได้สนุกสนาน และเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันก็ได้ ฯลฯ จะทำให้นักศึกษารู้สึกดีขึ้น

(3) ตรวจสอบความถูกต้องของคำกล่าวหาตัวเอง สมมุติว่าเราชอบกล่าวหาว่าตัวเอง “เป็นคนขี้อาย ขี้ขลาด” ให้ถามต่อไปว่าเราขี้อายกับทุกคน ทุกเรื่อง ทุกสถานการณ์หรือไม่? ถ้าเราขี้อายเฉพาะเวลาอยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม แต่เมื่อเราอยู่ต่อหน้าห้องที่บ้าน หรือกับสัตว์เลี้ยงเช่น แมว สุนัข เราไม่ขี้อาย ก็ไม่ควรเรียกว่าตัวเองเป็นคนขี้อาย แต่ให้บอกตัวเองใหม่ว่าเราขาดทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งดูไปแล้วเป็นเรื่องที่แก้ไขง่ายกว่าการเหมารว่าเรานี้ขี้อายไปหมด

5.3 ตำรวจมาตรฐานที่ตั้งขึ้น

บางครั้งภาพพจน์ของตัวเราเองตกต่ำเพราะนำไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่สูงที่เราตั้งขึ้นเองในใจ หรือกับบุคคลภายนอกที่เก่งกาจทำให้ตัวเราเองด้อยค่าลงไปอย่างมากมาย เช่นเราอาจรู้สึกที่ตัวเองมีปมด้อย เพราะเรียนหนังสือไม่เก่งเหมือนเพื่อนที่เก่งที่สุดของห้อง แต่ลืมดูไปว่าเรายังดีกว่าเพื่อนอีกตั้งครึ่งห้องที่ได้คะแนนน้อยกว่าเรา

ตามหลักจิตวิทยาแล้ว ไม่นิยมให้บุคคลนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลที่เราเปรียบเทียบกับหรือมาตรฐานนั้นสมบูรณ์ไม่มีที่ติ การเปรียบเทียบมีแต่จะทำให้สภาพจิตใจเรตกต่ำลงไปอีก

นอกจากนี้ การต้องทำความเข้าใจของสังคม หรือมาตรฐานของผู้อื่นก็ทำให้เรามีความด้อยค่าทางบุคลิกภาพได้มากเช่นกัน สังคมหรือคนอื่น ๆ อาจมีมาตรฐานบางอย่างที่ตั้งขึ้นเพื่อเหตุผลบางประการ แต่การที่เราต้องทำตามความต้องการของคนอื่นโดยไม่คำนึงถึงความต้องการของตัวเอง อาจทำให้ชีวิตเรามีความทุกข์ได้ง่าย สมมุติว่าในสังคมวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นจะนิยมใส่กางเกงยีนมียี่ห้อซึ่งราคาค่อนข้างแพง หากเราไม่รู้จักประมาณตัวเราเองว่ามีทุนทรัพย์น้อยอยากซื้อกางเกงยีนเหล่านั้นมาสวมใส่เพียงเพื่อให้เข้าได้กับมาตรฐานของเพื่อนในกลุ่มหรือสังคมเราอาจสร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองพ่อแม่พี่น้องเป็นอย่างมากก็ได้ และเมื่อพ่อแม่ขัดขวาง เราก็มีพฤติกรรมที่แสดงความก้าวร้าวหรือน้อยเนื้อต่ำใจในวาสนา หรือกล่าวหาตัวเอง

ว่า “เราช่างเป็นคนจนน่ารังเกียจ” เป็นการสร้างภาพพจน์ที่ไม่ดีให้กับตัวเองต่อไปอีกโดยไม่จำเป็น ทั้งนี้เพราะเราไปติดขัดกับมาตรฐานของสังคม และถึงมาเป็นตัวเรานั้นเอง

ดังนั้น ในการแก้ไขภาพพจน์ หรือบุคลิกภาพบางประการของเราอาจสรุปได้ดังต่อไปนี้
คือ

1. ตั้งเป้าหมายของการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ชัดเจน

มีความเป็นไปได้ ตรงตามความเป็นจริง และตามความต้องการของตัวเราเองมากกว่าการนำมาตรฐานจากภายนอกเข้ามาเป็นค่านิยมของเรา เช่นอยากพูดได้โดยไม่เคอะเขินต่อหน้าชั้นเรียน เป็นต้น

2. สำรวจตัวเองทุกแง่มุม

อย่ามองเฉพาะจุดเด่น หรือปมด้อย ถ้าเป็นเรื่องจุดเด่นที่เราดี เราคงไม่ต้องพัฒนาบุคลิกภาพ (เพราะเด่นอยู่แล้ว) ถ้าเป็นปมด้อย ขอให้เราให้ความเป็นธรรมชาติแก่ตนเอง ตามตัวเอง และคนข้างเคียงที่เราดีอยู่ในสิ่งนั้นๆ จริงหรือ ถ้าเราคิดว่าเราด้อย แต่คนอื่นไม่เห็นว่ามีด้อย ก็ขอให้เชื่อคนอื่นบ้าง พยายามอดทนต่อภาพพจน์ที่คนอื่นมองเรา ที่อาจจะไม่ตรงกับมุมมองของตัวเองให้มาก แต่ถ้าคนอื่นมองว่าเราด้อยเช่นกันก็ขอให้พูดในทางบวกเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. พูดเปลี่ยนแปลงตัวเอง

หมายความว่า การพูดบอกตัวเองในใจในลักษณะบวกเกี่ยวกับตัวเอง เช่น “ฉันสามารถทำได้ ถ้าพยายามมากพอ ฉันมีความสามารถที่ต่างไปจากผู้อื่น ฉันมีบางสิ่งบางอย่างที่ฉันภูมิใจในตัวเอง” เป็นต้น ซึ่งการพูดนี้อาจจะยากมากในช่วงแรก เพราะเราเคยแต่คิดในทางลบให้กับตนเอง การพูดในทางบวกจะช่วยทำให้เราเริ่มมองตัวเองในแง่ที่ดีมากขึ้น เป็นจุดเริ่มต้นของความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม จากความเคยชินดั้งเดิม (ที่ชอบลงโทษตนเอง หรือคิดด้านร้ายไว้ตลอด) มาคิดในแง่ที่ทำให้ตัวเองมีกำลังใจมากขึ้น เชื่อมั่นในตัวเองยิ่งขึ้น

4. สำรวจผล

ผลจากการพูดในแง่ดีเกี่ยวกับตัวเองบ่อยๆ จะทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของ “วงจรอุบาทว์” ของความคิดที่เราสร้างขึ้นมาในอดีตชีวิตของเราจะมีอิสระมากขึ้นเราจะมีความสุขมากขึ้น สุขภาพจิต สุขภาพกาย และบุคลิกภาพโดยรวมของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

ให้นักศึกษาลองเขียนภาพพจน์ หรืออัตถิภาสลักษณ์ของตนเอง ในด้านลบและลองทำตามขั้นตอนของการฝึกมองตัวเอง และพูดกับตัวเองในทางบวก โดยทำเป็นประจำ ในทุกโอกาสอันเหมาะสมและสำรวจถึงความเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพที่เกิดขึ้น

สรุป

1. บุคลิกภาพ คือลักษณะที่คงที่ถาวรของพฤติกรรมบางชนิดที่บุคคลมักจะแสดงออกมาอยู่เสมอ เป็นกลุ่มลักษณะนิสัยที่บุคคลอาจจะได้รับมาจากพันธุกรรม หรือจากการเรียนรู้ รวมทั้งวิธีการสนองตอบหรือปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวอีกด้วย

2. ทฤษฎีบุคลิกภาพนั้น มีอยู่มากมาย และแต่ละทฤษฎีก็สะท้อนประสบการณ์และแนวคิดของนักทฤษฎีนั้น บางทฤษฎีเน้นเรื่องของความขัดแย้งใจ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก การพัฒนาตนเอง และบางทฤษฎีให้ความสำคัญกับลักษณะหรือชนิดต่างๆ ของบุคลิกภาพ แต่ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีใดล้วนเสริมความเข้าใจของพฤติกรรมมนุษย์ทั้งสิ้น

3. ในส่วนของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ฟรอยด์ได้เน้นความสำคัญของพลังจิตใต้สำนึก รวมทั้งความขัดแย้งระหว่างพลังต่าง ๆ ของ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ซึ่งความขัดแย้งเหล่านี้อาจก่อให้เกิดสภาวะวิตกกังวลทางจิต จนทำให้ต้องใช้กลไกป้องกันทางจิต เพื่อลดความขัดแย้งลงให้น้อยที่สุด

4. ทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เน้นในเรื่องของการเรียนรู้และการวางเงื่อนไขจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรม บุคลิกภาพในด้านนี้เกิดจากการเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

ธอร์นไดค์ เน้นในเรื่องกฎแห่งผลในขณะที่ วัตสัน และสกินเนอร์ เน้นในเรื่องการปรับสิ่งแวดล้อมภายนอกกับการให้รางวัลว่ามีผลต่อการตัดพฤติกรรม และบุคลิกภาพของมนุษย์

นักจิตวิทยาที่เชื่อในเรื่องการเรียนรู้ทางสังคม ได้นำเรื่องของความนึกคิดความรู้ ความเข้าใจ และการกระบวนกรรับรู้เข้ามาเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ โดยเฉพาะรอดเตอร์กล่าวว่าการบุคลิกภาพขึ้นอยู่กับกระบวนการแปลความหมายจากสถานการณ์ ความคาดหวังถึงผลที่อาจเกิดขึ้นค่านิยมเรื่องรางวัล รวมทั้งการให้กำลังใจตนเอง

5. ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic) ให้ความสำคัญกับประสบการณ์เฉพาะตัวของมนุษย์โดยเฉพาะโรเจอร์ส กล่าวว่าอัตตาพัฒนามาจากประสบการณ์รับรู้ของบุคคล ก่อกำเนิดภาพลักษณ์ หรืออัตมโนทัศน์ (Self concept) ของมนุษย์ขึ้น การกระทำทุกอย่างของมนุษย์มักเกิดจากการทำพฤติกรรมที่ตรงกับอัตมโนทัศน์ของตนเอง บุคคลที่สับสนว้าวุ่น มักเป็นบุคคลที่พฤติกรรมของเขาขัดแย้งกับอัตมโนทัศน์ของตัวเอง

ส่วนมาสโลว์ กล่าวถึงแนวคิดในเรื่องการประจักษ์ในตนว่าเป็นสิ่งสุดยอดแห่งการพัฒนาของบุคคล

6. ทฤษฎีแบ่งบุคลิกภาพออกตามประเภทและโครงสร้าง (Trait and Type) มีนักทฤษฎีหลายคน เช่น จุง ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มเก็บตัว และกลุ่มแสดงตัว ส่วนเชลดอนก็แบ่งออกตามรูปร่างทางสรีรวิทยา เช่นกลุ่มอ้วนกลมมีนิสัยร่าเริง กลุ่มกล้ามเนื้อแข็งแรง ชอบแสดงออก และกลุ่มผอมสูงมักขี้อาย

อัลพอร์ท เป็นนักจิตวิทยาอีกผู้หนึ่งที่แบ่งบุคคลออกตามลักษณะอุปนิสัยโดยจัดเอา ลักษณะที่คล้ายคลึงกันเข้าไว้กลุ่มเดียวกัน และให้ชื่อต่าง ๆ กันเช่นลักษณะสามัญ ลักษณะหลัก ลักษณะศูนย์กลาง ฯลฯ

นอกจากอัลพอร์ทก็ยังมีคาท์เทลที่พยายามศึกษาถึงความสัมพันธ์ของคุณลักษณะต่าง ๆ โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ และจัดหมวดหมู่บุคลิกภาพออกเป็น 2 กลุ่มคือ ลักษณะประจำตัวดั้งเดิม และลักษณะพื้นผิว

7. ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น พรอยด์ได้แบ่งการพัฒนาบุคลิกภาพออกเป็น 5 ลำดับขั้นคือ ทางปาก ทวารหนัก อวัยวะเพศ แอบแฝง และขั้นมีเพศสัมพันธ์ ถ้าพัฒนาการไม่เป็นไปตามลำดับขั้นจะเกิดการ “ชะงัก” ของพัฒนาการขั้นนี้ได้

8. การพัฒนาบุคลิกภาพของนักทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม เช่น ดอลาร์ด และมิลเลอร์ ให้ความสำคัญกับเรื่องของการให้รางวัลและลงโทษว่ามีผลต่อพฤติกรรม และเชื่อว่าประสบการณ์ในเรื่องการป้อนอาหาร การขับถ่าย ความเข้าใจทางเพศ และการแสดงความโกรธหรือก้าวร้าว มีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพมากโดยเฉพาะการเลียนแบบบทบาททางเพศจากบิดามารดา มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อความเข้าใจเรื่องเพศของเด็ก

9. กลุ่มมนุษยนิยมสนใจมากเป็นพิเศษในเรื่องของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ และการประเมินคุณค่าในตัวเองของเด็ก ความคิดเห็นคำวิจารณ์ที่พ่อแม่ให้แก่เด็ก มีผลต่อการนึกคิดและพฤติกรรม รวมทั้งความคิดเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเองเป็นอย่างยิ่ง

10. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพุทธธรรม คือการฝึกจิตไปสู่การหลุดพ้น จิตที่พัฒนาแล้ว มักจะเป็นจิตที่รู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรากฏ รู้จักตนเอง มีเมตตาสูง รับผิดชอบต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เชื่อในสิ่งมงายไร้สาระ พุทธศาสนาเชื่อว่าการไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และหมั่นทำจิตให้บริสุทธิ์จะเป็นวิธีพัฒนาจิตไปสู่ความสมบูรณ์ได้

11. การวัดหรือประเมินบุคลิกภาพสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสัมภาษณ์การสังเกตโดยตรง การกำหนดสถานการณ์ และการใช้แบบสอบถาม แบบสอบถามเป็นที่นิยมกันมากมีหลายชนิด เช่น MMPI CPI และ 16 PF สาเหตุหนึ่งที่แบบสอบถามเป็นที่นิยมกันมาก ก็เป็นเพราะมีความเป็นปรนัยมากกว่าการทดสอบชนิดอื่น

12. การฉายภาพจิต เป็นการทดสอบที่ให้ผู้ตอบได้เสนอความนึกคิดของตนเองออกมาทางภาพที่ให้ออก ซึ่งมี 2 ประเภทได้แก่ ภาพหยดหมึก หรือที่เรียกว่ารอร์ชัค กับภาพที่เป็นรูปเรื่องราว ที่เรียกว่าแบบทดสอบทีเอที แบบทดสอบทั้ง 2 ประเภทกำเนิดจากความคิดที่ว่าบุคคลจะเล่าเรื่องที่สะท้อนถึงถึงตัวเขาเองโดยเฉพาะถ้าเขามีปัญหาความขัดแย้งใจออกมาโดยทางอ้อมเมื่อเห็นรูปภาพเหล่านี้ แบบทดสอบทั้ง 2 ชนิด ปรากฏว่าใช้ได้ผลดีกับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตและประสาท แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ การแปลผลของนักจิตวิทยาที่อาจจะทำให้แบบทดสอบมีความแม่นยำในระดับต่ำก็เป็นได้

แบบฝึกหัดท้ายบท

ให้นักศึกษาคอบคำถามเหล่านี้หลังอ่านบทที่ 10 แล้ว

1. คำจำกัดความเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนักจิตวิทยาผู้ใดที่ดูเหมือนจะได้รับการยอมรับมากที่สุด
 - 1) แบนดูรา
 - 2) คอลลาร์ด
 - 3) มิลเลอร์
 - 4) อัลพอร์ท
2. ตามความเชื่อของ فروยด์ ความขัดแย้งใจส่วนใหญ่มักมาจากโครงสร้างของบุคลิกภาพส่วน.....และ.....
 - 1) กลุ่มจิตวิเคราะห์
 - 2) กลุ่มพฤติกรรมนิยม
 - 3) กลุ่มมนุษยนิยม
 - 4) กลุ่มโครงสร้างนิสัย
3. นักจิตวิทยากลุ่มใดที่เชื่อว่า เราจะมีพฤติกรรมในนั้น ขึ้นอยู่กับการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้น?
 - 1) ลักษณะสำคัญ
 - 2) ลักษณะหลัก
 - 3) ลักษณะศูนย์กลาง
 - 4) ลักษณะแฝง
4. ถ้าเรากล่าวว่า “สุรียมีนิสัยปากร้ายแต่จริงๆ แล้วใจดี” แสดงว่าลักษณะใจดีเป็นลักษณะใด
 - 1) ลักษณะสำคัญ
 - 2) ลักษณะหลัก
 - 3) ลักษณะศูนย์กลาง
 - 4) ลักษณะแฝง
5. ความสุขขั้นแรกของเด็กตามทฤษฎีของ فروยด์อยู่ที่ปาก (ถูกหรือผิด)
6. ปมอีเล็กดร้า หมายถึง การที่เด็กชายจะรักแม่และเกลียดชังพ่อของตน (ถูกหรือผิด)
7. ใครที่เชื่อว่าประสบการณ์วัยเด็กมีผลต่อการสร้างอัตมโนทัศน์ของเด็ก?
 - 1) فروยด์
 - 2) แอดเลอร์
 - 3) รอดเตอร์
 - 4) โรเจอร์ส
8. การพัฒนาทางจิตในแง่พุทธศาสนา คือการที่จิตเข้าถึงสภาวะจริงตามธรรมชาติ (ถูกหรือผิด)
9. ถ้าเราเห็นคนหล่อและให้คะแนนเขาสูงแสดงว่าเรามีอคติที่เรียกว่า.....
10. จุดประสงค์หลักของการฉายภาพจิต คือการล้วงความลับของผู้ถูกทดสอบ (ถูกหรือผิด)

บรรณานุกรม

- ธีระ ประพฤติกิจ ทฤษฎีบุคลิกภาพและการทำจิตบำบัด (โรเนียวเข็บเล่ม) ราชบุรี ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครู หมูบ้านจอมบึง 2531.
- วิไลพร ภาภูตานนท์ ณ มหาสารคาม จิตวิทยาพุทธศาสนา กรุงเทพมหานคร บริษัทเมดาร์ท จำกัด 2530.
- ศิริกุล ตูณทุลาภรณ์ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (โรเนียวเข็บเล่ม) กาญจนบุรี ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูกาญจนบุรี 2531.
- Callhoun, J.F. and J.R. acocella, **Psychology of adjustment and human relationships**. New York : Random House, 1978.
- Coon, D. **Essentials of Psychology**, California : West Publishing Co., 1985.
- Corsini, R.J. **Current personality theories**, Illinois : Peacock Publishers Inc., 1977.
- Nikelly, A.G. **Achieving competence and fulfillment**, California : Brooks/cole Publishing Co., 1977.
- Voge, J.L. **Thinking about Psychology**, Chicago : Velson-Hall Inc., 1986.
- Wortman, C.B. and E.F Loftus, **Psychology**, New York : alfered A Knopf Inc., 1985.