

การพัฒนาตนเองเพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์



วิธีศึกษาบทเรียน

คลิก  หรือ  บริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งบนพื้นที่สไลด์ตามเสียงบรรยาย
ดังตัวอย่าง



การพัฒนาตนเองเพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

หัวข้อศึกษา

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ความหมายของการพัฒนาตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

การสร้างความเข้าใจตนเอง

แนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง

แนวคิดพื้นฐานการพัฒนาตนเอง

วงจรการพัฒนาตนเอง



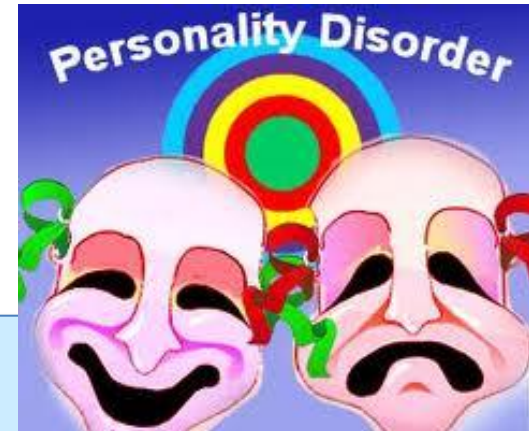


ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ



รากศัพท์คำว่าบุคลิกภาพ (Personality)

Personality มาจากคำว่า
Persona แปลว่า หน้ากาก
หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ
เฉพาะบุคคลที่รวมกันแล้วทำ
ให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคล
อื่น





ความหมายของบุคลิกภาพ

หมายถึง ลักษณะเฉพาะบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากการ
พัฒนาการทางจิตวิทยา ลักษณะนิสัยที่มีผลต่อ
พฤติกรรมการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ต่อ
สภาพแวดล้อมและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว



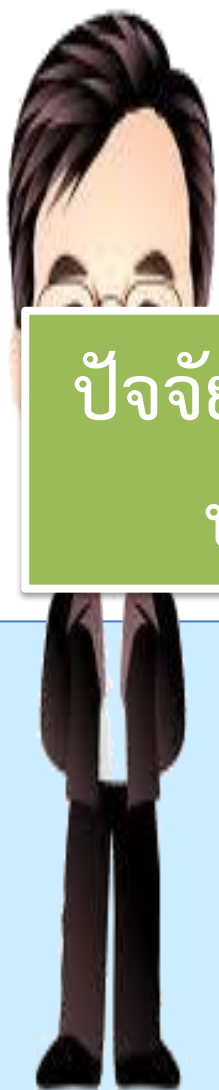
สรุปความหมายของบุคลิกภาพมี 2 ลักษณะ



1. แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล

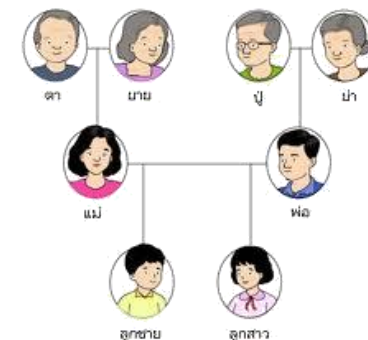
2. มีโครงสร้างค่อนข้างคงที่แน่นอน





ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ
บุคลิกภาพ

พันธุกรรม คือ ลักษณะ
ต่าง ๆ ที่สามารถ
ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ
ไปสู่ลูกหลาน โดยผ่าน
ยีนส์



สิ่งแวดล้อม คือ ปัจจัยที่
มีผลกระทบกับทารก ทั้ง
ก่อนและหลังการเกิด ซึ่ง
มีอิทธิพลมากต่อการ
สร้างบุคลิกภาพ





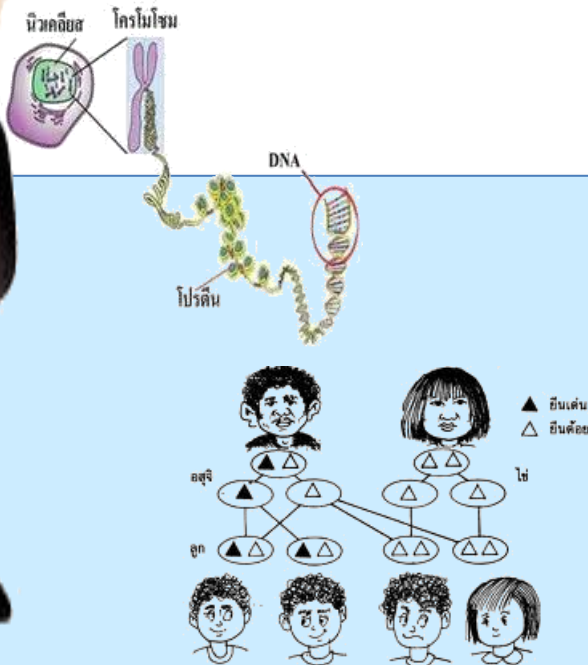
ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม



ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่

1. เพศและลักษณะทางเพศ

ถูกกำหนดโดยบิดา อสุจิเพศผู้ผสม
กับไข่จะได้บุตรชาย อสุจิเพศหญิง
ผสมกับไข่จะได้เพศหญิง



2. รูปร่างและลักษณะทางกาย เช่น

ความสูง เตี้ย อ้วน สีส้ม ถูกกำหนด
โดยยีนส์ (Gene) ในโครโมโซม ของ
บิดามารดา



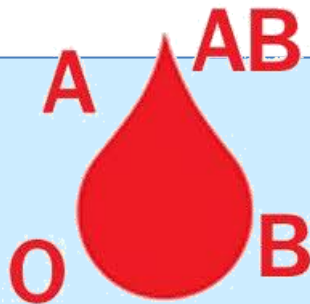
ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่

3. โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

เช่น โรคโลหิตไหลไม่หยุด โรคหัวใจ
โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคจิตเภท
โรคไวรัสตับบี เป็นต้น เพศชายจะ
ได้รับลักษณะผิดปกติสูงกว่าเพศหญิง



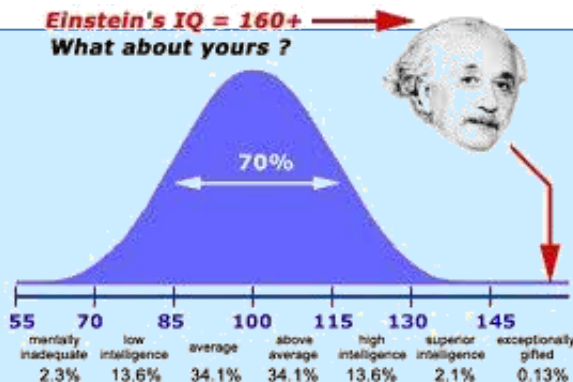
4. ความแตกต่างของหมู่โลหิต โลหิต หมู่ A, B, AB และ O



ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่

5. ระดับสติปัญญา หรือระดับเชาว์ปัญญา

(IQ ย่อจาก Intelligence quotient) หมายถึง ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยงไอคิว เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก ไอคิว สามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนได้



๑๔๐ขึ้นไป	อัจฉริยะ
๑๒๐-๑๓๙	ฉลาดมาก
๑๑๐-๑๑๙	ฉลาดกว่าระดับปกติ
๙๐-๑๐๙	ฉลาดปานกลางหรือระดับปกติ
๘๐-๘๙	ต่ำกว่าปกติ
๗๐-๗๙	คาบเส้นปัญญาอ่อน
ต่ำกว่า๗๐	ปัญญาอ่อน



ลักษณะทางสิ่งแวดล้อม



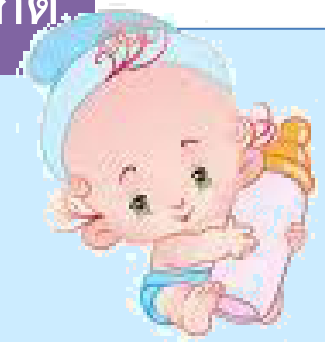


ปัจจัยสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์



สิ่งแวดล้อมภายหลังเกิด



สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์

1. โรคภัยไข้เจ็บ เช่น หัดเยอรมัน ซิฟิลิส, เชื้อเอดส์ เป็นต้น การตั้งครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก ถ้ามารดาได้รับเชื้อหัดเยอรมัน ทารกมีเกณฑ์ผิดปกติ 45-50 %



สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์

2. ยาที่กินระหว่างตั้งครรภ์ เช่น
ยาทาโลโดไมด์ ทำให้ทารกแขนขาถูก
ยาควินินทำให้ทารกเกร็ดเลือดต่ำ



สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์

3. คุณภาพอาหาร ควันด ชา กาแฟ บุหรื ของมีนเมา



สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์

4. อุบัติเหตุ อุบัติเหตุของแม่จะมีผลต่อสมองของทารก



สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์

5. สุขภาพจิต จะมีผลต่ออารมณ์ของทารก





สิ่งแวดล้อมภายหลังเกิด

ประสบการณ์ร่วม
(Common Experience)

ประสบการณ์เฉพาะ
(Unique Experience)



ประสบการณ์ร่วม
(Common Experience)

วัฒนธรรม เช่น วิถีชาวบ้าน คุณธรรม
จริยธรรม มารยาท ขนบธรรมเนียม



สภาพอากาศ เช่น อากาศหนาวใจเย็น
อากาศร้อนหงุดหงิด



บทบาททางเพศ เช่น ภาวะการณ์เป็น
ผู้นำ ผู้ตาม



บทบาทอาชีพ เช่น ครู หมอ ตำรวจ



ประสบการณ์เฉพาะ
(Unique Experience)

การอบรมเลี้ยงดู เช่น ครอบครัวที่เลี้ยงดู
แบบประชาธิปไตย เด็กจะเป็นผู้ที่มี
เหตุผล กล้าแสดงออก มีความมั่นใจ



สถานการณ์ในชีวิต เช่น ลูกกำพร้า
เจ็บป่วยเรื้อรัง ได้รับอุบัติเหตุ
การแพ้นะ



การรับรู้ตนเองจากผู้อื่น เช่น การยิ้ม
การแสดงสีหน้า พฤติกรรมที่แสดงออก



สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น
ฐานะยากจนทำให้เป็นผู้มีความ
อดทน ขยัน ขาดความมั่นใจ



สื่อมวลชน เช่น การลอกเลียนแบบ
วัฒนธรรมต่างชาติ





ความหมายของการพัฒนาตนเอง





ความหมายของการพัฒนาตนเอง (Self development)

การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเอง ให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนิน กิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนจนกลายเป็น บุคลิกภาพอันน่าประทับใจที่เรียกว่า “Magnetic Personality”





ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง



ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

1. เพื่อจะได้รู้จักตนเองตรงตามความจริง
2. เพื่อเตรียมพร้อมเพื่อจะปฏิบัติตนเองให้ดีขึ้น
3. เพื่อวางแนวทางในการพัฒนาชีวิตสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้





การสร้างความสำเร็จตนเอง



การสร้างความเข้าใจตนเอง

1. อัตมโนทัศน์ (self concept)

คือ ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2. การเห็นคุณค่าแห่งตน (self esteem)

คือ ความเคารพตนเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจในตน พึ่งตนเองได้ ไม่ถูกชักจูงง่าย



การสร้างความเข้าใจตนเอง

3. การเปิดเผยตนเอง (self disclosure)

คือ เป็นกระบวนการแสดงออกทางความรู้สึก ความคิด
ความเชื่อเป็นอิสระปราศจากการกดดันจากบุคคลอื่น
การเปิดเผยตนเองทำให้สามารถแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ นำมาซึ่งความเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น

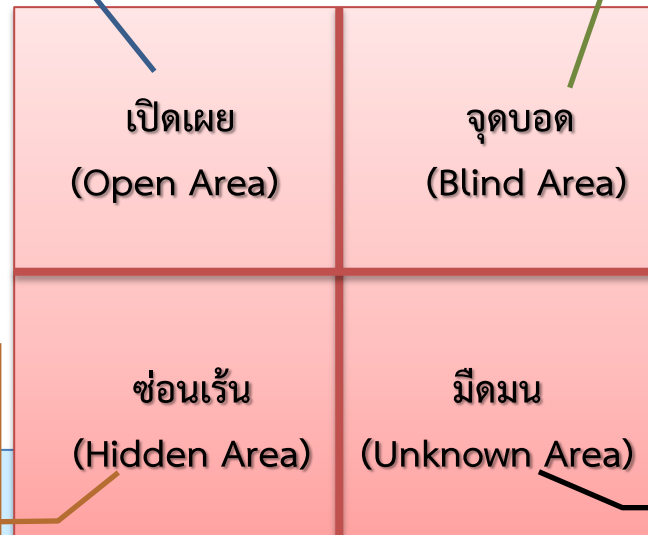


หน้าต่างโจฮารี (The Johary Window)

โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และ แฮร์รี อินแกรม (Harry Ingham)

เรา รู้ คนอื่น รู้ เรา รู้ว่าตัวเองมี
จุดบกพร่อง และเปิดเผยให้คนอื่น
รับรู้ เป็นการเปิดเผยตนเอง
เพื่อให้คนอื่นแสดงความคิดเห็น
เกี่ยวกับจุดบกพร่องของเราแล้ว
นำมาแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนา
บุคลิกภาพ

เรา รู้ คนอื่น ไม่รู้ เรา รู้ว่าตัวเองมี
จุดบกพร่อง แต่ปกปิดเป็น
ความลับไม่ให้คนอื่นรู้ เราควร
ลดความลับ เนื่องจากการปกปิด
ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว
และไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุง
และพัฒนาบุคลิกภาพ



เรา ไม่รู้ คนอื่น รู้ เรา ควรลดจุด
บอด เนื่องจากการที่เราไม่รู้
จุดบกพร่องของตนเอง เท่ากับ
เราหลงทางและไม่ช่วยให้เกิด
การปรับปรุงและพัฒนา
บุคลิกภาพ

เรา ไม่รู้ คนอื่น ไม่รู้ เรา ไม่รู้
จุดบกพร่องของตนเอง และ
ผู้อื่นก็ไม่รู้ ทำให้ไม่รู้จักตนเอง
ไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและ
พัฒนาบุคลิกภาพ





แนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง



แนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง

1. มั่นใจในตนเอง ด้วยการทำจิตใจให้เบิกบาน กล้าหาญ
กำจัดปมด้อยออกไปให้หมดสิ้น

2. ฝึกมองคนในแง่บวก ด้วยการมองให้เห็นความแตกต่างของ
มนุษย์

3. คล่องแคล่ว ว่องไว ด้วยท่าทีที่สงบเสีเยี่ยม มีสัมมาคารวะไม่
กระโดดกกระเดก



แนวปฏิบัติในการพัฒนาบุคลิกภาพ

4. **ตรงต่อเวลา** เพราะคนไม่ตรงต่อเวลาจะถูกมองว่าเป็นคนไม่น่าไว้วางใจ โทเล ไม่ใส่ใจ ไม่มีอะไรแน่นอน

5. **การควบคุมตนเอง** ด้วยการฝึกสติ คิดใคร่ครวญก่อนจะตัดสินใจ ต้องใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

6. **รู้จักกาลเทศะ** ซึ่งเป็นศิลปะที่ต้องใช้ปฏิภาณคิดพิจารณาในเวลาที่เหมาะสม



แนวปฏิบัติในการพัฒนาบุคลิกภาพ

7. **เอาใจเขามาใส่ใจเรา** “ก่อนกระทำเราเป็นนาย หลังกระทำมันเป็นนายเรา” ดังนั้นจึงควรปฏิบัติกับผู้อื่น เสมือนเราต้องการการปฏิบัติจากผู้อื่นเช่นนั้น

8. **การปรากฏกาย** ต้องเป็นที่น่าชื่นชม น่าประทับใจ

9. **มีชีวิตชีวา** เป็นขั้นตอนที่ผสมผสานทุกข้อ มีความจริงใจ ไม่เสแสร้ง ไม่มีลับลมคมใน เบิกบาน ดวงตาสดใส





แนวคิดพื้นฐานการพัฒนาตนเอง



แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก
3. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก



แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อตนเอง

5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง





วงจรการพัฒนาตนเอง



สำรวจตนเอง เป็นขั้นพิจารณาตนเองใน
ด้านต่าง ๆ ว่ามีจุดเด่น จุดบกพร่องอย่างไร
โดยลักษณะของบุคคลที่ต้องพิจารณามี ๔
ด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ปฏิบัติตามแผน

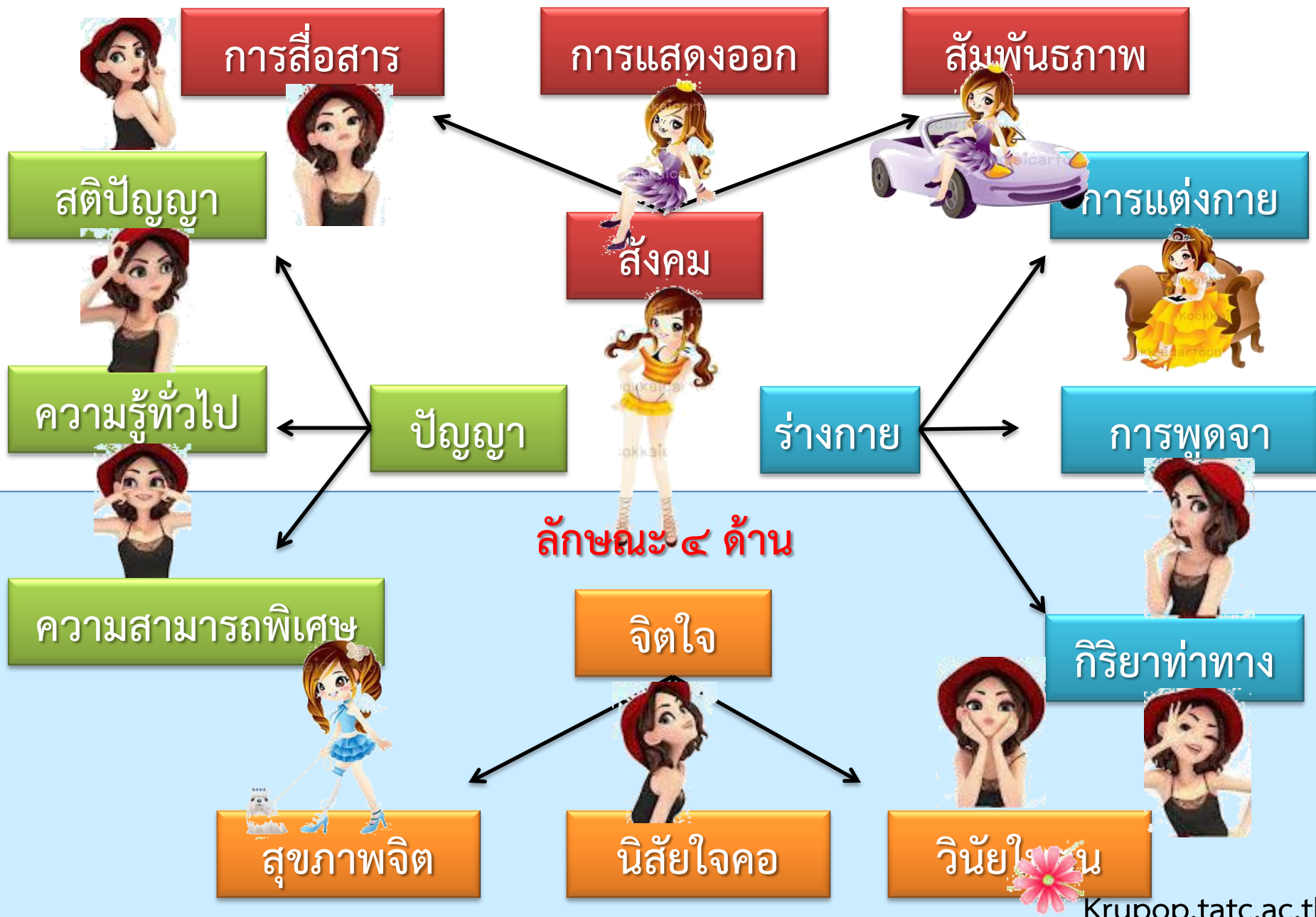
วงจรพัฒนาตนเอง

วิเคราะห์จุดเด่น
จุดบกพร่อง

กำหนดแผน

หาวิธีการที่เหมาะสม







ปฏิบัติตามแผน

สำรวจตนเอง

วงจรพัฒนาตนเอง

กำหนดแผน

หาวิธีการที่เหมาะสม

วิเคราะห์จุดเด่นจุดบกพร่อง
เป็นการพิจารณาสภาพร่างกาย
อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา
ว่ามีสิ่งใดควรเพิ่มเติม ควรรักษา
เพื่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและ
ผู้อื่น สิ่งใดควรเพิ่ม รักษา ลด
น้อย ละให้ได้ เลิกโดยด่วน





ปฏิบัติตามแผน

สำรวจตนเอง

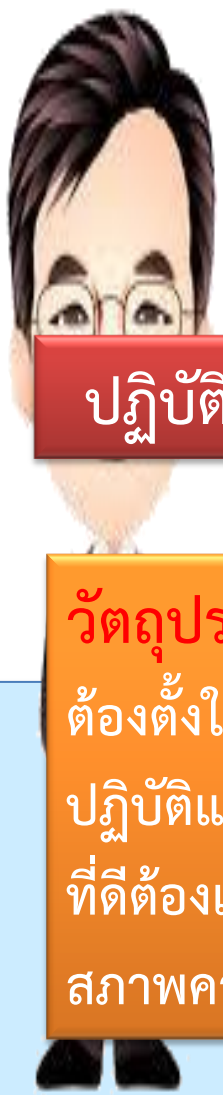
วงจรพัฒนาตนเอง

วิเคราะห์จุดเด่น
จุดบกพร่อง

กำหนดแผน

หาวิธีการที่เหมาะสม โดยการศึกษา การ
ฝึกหัด และเลือกวิธีการที่ดีที่สุด คือ เป็นวิธีที่
ง่าย ทำได้ด้วยตนเอง เริ่มได้ทันที และให้ผล
มากที่สุด





สำรวจตนเอง

วงจรพัฒนาตนเอง

วิเคราะห์จุดเด่น
จุดบกพร่อง

ปฏิบัติตามแผน

หาวิธีการที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ เป็นการกำหนดแผนซึ่ง
ต้องตั้งให้ชัดเจนว่าเมื่อสิ้นสุดระยะเวลา
ปฏิบัติแล้วจะเกิดผลอย่างไร วัตถุประสงค์
ที่ดีต้องเป็นจริง บอกขอบเขตได้ สอดคล้อง
สภาพความจริง





ปฏิบัติตามแผน เป็นการ
ลงมือทำตามแผนที่วางไว้
และติดตามดูว่าประสบผล
ระดับใด อะไรเป็นปัญหา
อุปสรรค มีข้อบกพร่องควร
ปรับปรุงต่ออย่างไร

สำรวจตนเอง

วงจรพัฒนาตนเอง

วิเคราะห์จุดเด่น
จุดบกพร่อง

กำหนดแผน

หาวิธีการที่เหมาะสม



แบบสำรวจร่างกายและสุขภาพ

ให้ใส่เครื่องหมาย ถูก ในวงเล็บที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด



(.....) เล็บสกปรก

(.....) เล็บยาว

(.....) มือสกปรก

(.....) ฟันเหลือง

(.....) ฟันผุ

(.....) ฟันหัก บิ่น

(.....) เป็นสิว

(.....) เป็นเกื้อื้อน



แบบสำรวจร่างกายและสุขภาพ

ให้ใส่เครื่องหมาย ถูก ในวงเล็บที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด



(.....) ผอม อ้วนเกินไป

(.....) ผิวหยาบแห้ง

(.....) ไหล่จุ่ม

(.....) อกเต้าขาด

(.....) เลี้ยงແພບ

(.....) หุสກປຣກ

(.....) ມີຂີ້ໄກລ



แบบสำรวจร่างกายและสุขภาพ

ให้ใส่เครื่องหมาย ถูก ในวงเล็บที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด



(.....) ชุดชั้นในขาด

(.....) เสื้อผ้าตะเข็บหลุดลุ่ย

(.....) รองเท้าขาด ส้นเยิน

(.....) รองเท้าสกปรก

(.....) เหยียบส้นรองเท้า

(.....) เดินลากเท้า

(.....) เอานิ้วแคะเศษอาหาร





แต่ก่อนที่จะทำตามวงจร
พัฒนาตนเอง กรุณาปรับปรุง
ในข้อที่เช็ค ถูก ก่อนครับ





จบครับ

