

เหมาะสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และผู้สนใจทั่วไป

เทคนิค การพัฒนาบุคลิกภาพ

Personality Development Techniques



- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพ • พัฒนาการแต่ละช่วงวัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ • สุขภาพจิตกับบุคลิกภาพ
- การปรับตัวที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ • อิทธิพลของมนุษยสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ
- การรับรู้ตนเองเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ • การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

ธัญญาภัทร์ เลิศจันทร์ทรงกูร

สารบัญ

คำนิยาม.....	3
คำนำ.....	4
บทที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพ	11
1.1 บทนำ.....	11
1.2 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ	12
1.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพ.....	12
1.2.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ.....	15
1.3 ประเภทและลักษณะของบุคลิกภาพ	15
1.3.1 ประเภทของบุคลิกภาพ	15
1.3.2 ลักษณะทั่วไปของบุคลิกภาพ.....	16
1.4 ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและขอปช่วยของการศึกษาบุคลิกภาพ.....	19
1.4.1 ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม.....	19
1.4.2 ขอปช่วยของบุคลิกภาพ	20
1.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ.....	21
1.5.1 ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	22
1.5.2 ปัจจัยจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อบุคลิกภาพ	26
1.5.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	29
1.5.4 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	38
บทสรุป.....	41
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1	42
บรรณานุกรม	46

บทที่ 2 พัฒนาการแต่ละช่วงวัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ	49
2.1 บทนำ	49
2.2 พัฒนาการในวัยทารกที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	50
2.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	50
2.2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์.....	51
2.2.3 พัฒนาการทางด้านสังคม.....	53
2.2.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา.....	54
2.3 พัฒนาการในวัยเด็กที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	55
2.3.1 วัยเด็กตอนต้นหรือวัยก่อนเข้าเรียนตั้งแต่อายุ 3-5 ปี.....	55
2.3.2 วัยเด็กตอนปลายตั้งแต่อายุ 6-12 ปี.....	59
2.4 พัฒนาการในวัยรุ่นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ.....	62
2.4.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	63
2.4.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์.....	65
2.4.3 พัฒนาการทางด้านสังคม.....	66
2.4.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา.....	68
2.5 พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ	69
2.5.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว	69
2.5.2 วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน.....	71
2.5.3 วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา.....	73
บทสรุป	76
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 2.....	77
บรรณานุกรม.....	80
บทที่ 3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ	81
3.1 บทนำ	81
3.2 กลุ่มทฤษฎีการเคลื่อนไหวทางจิต	82
3.2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของฟรอยด์.....	82
3.2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจกบุคคล ของแอดเลอร์.....	91
3.3 กลุ่มทฤษฎีมนุษยนิยม	96
3.3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ ของมาสโลว์.....	96
3.3.2 ทฤษฎีตัวตน ของโรเจอร์.....	99
3.4 กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม.....	101
3.4.1 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบจงใจกระทำ ของสกินเนอร์.....	101

3.4.2	ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ ของแบนดูรา	104
3.5	กลุ่มทฤษฎีบุคลิกภาพโดยแบ่งตามประเภท	105
3.5.1	ทฤษฎีบุคลิกภาพตามลักษณะโครงสร้างร่างกาย ของเชลดอน	106
3.5.2	ทฤษฎีบุคลิกภาพ ของเคริตซ์เมอร์	108
3.5.3	ทฤษฎีบุคลิกภาพ ของคาร์ล กุสตาฟ จุง	109
	บทสรุป	111
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3	112
	บรรณานุกรม	116
บทที่ 4	สุขภาพจิตกับบุคลิกภาพ	119
4.1	บทนำ	119
4.2	ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต	120
4.2.1	ความหมายของสุขภาพจิต	120
4.2.2	ความสำคัญของสุขภาพจิต	121
4.3	ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิต	122
4.3.1	สาเหตุเกิดจากตัวบุคคล	123
4.3.2	สาเหตุเกิดจากปัญหาสัมพันธภาพภายในครอบครัว	124
4.3.3	สาเหตุมาจากฐานะทางเศรษฐกิจและภาวะค่าครองชีพที่ไม่สมดุลกัน	124
4.3.4	สาเหตุเกิดจากความเสื่อมทรามทางสังคม	124
4.4	ลักษณะของผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต	124
4.4.1	ความหมายของความผิดปกติทางจิต	125
4.4.2	ลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต	125
4.4.3	ลักษณะพฤติกรรมของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ที่จำเป็นต้องได้รับการบำบัด	126
4.4.4	ลักษณะบ่งชี้ผู้มีความผิดปกติทางจิตอย่างรุนแรง	127
4.4.5	ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	127
4.5	ความแตกต่างระหว่างโรคจิตโรคประสาท	129
4.5.1	ความหมายของโรคจิต	129
4.5.2	ความหมายของโรคประสาท	130
4.5.3	ประเภทของโรคจิตและโรคประสาท	130
4.5.4	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตตนเอง	135
4.5.5	วิธีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้มีความผิดปกติทางจิต	136
	บทสรุป	139

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4.....	140
บรรณานุกรม.....	143
บทที่ 5 การปรับตัวที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ.....	145
5.1 บทนำ.....	145
5.2 ความหมายและความสำคัญของการปรับตัว.....	145
5.2.1 ความหมายของการปรับตัว.....	145
5.2.2 ความสำคัญของการปรับตัว.....	146
5.3 สถานะที่ทำให้ต้องเกิดการปรับตัว.....	147
5.3.1 ความคับข้องใจ.....	147
5.3.2 ความขัดแย้งในใจ.....	148
5.3.3 ความกดดัน.....	152
5.3.4 ความเครียด.....	153
5.4 ความหมายและประเภทของกลวิธานในการป้องกันตนเองของบุคคล.....	153
5.4.1 ความหมายของกลวิธานป้องกันตนเอง.....	154
5.4.2 ประเภทของกลวิธานในการป้องกันตนเอง.....	154
5.5 ข้อดีข้อเสียของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง.....	161
5.5.1 ข้อดีของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง.....	162
5.5.2 ข้อเสียของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง.....	162
บทสรุป.....	163
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5.....	164
บรรณานุกรม.....	166
บทที่ 6 อิทธิพลของมนุษยสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ.....	167
6.1 บทนำ.....	167
6.2 ความหมายและประวัติความเป็นมาของมนุษยสัมพันธ์.....	167
6.2.1 ความหมายของมนุษยสัมพันธ์.....	167
6.2.2 ประวัติความเป็นมาของมนุษยสัมพันธ์.....	169
6.3 ความสำคัญ หลักปรัชญาพื้นฐานและ ประโยชน์ของมนุษยสัมพันธ์.....	171
6.3.1 ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์.....	171
6.3.2 หลักปรัชญาพื้นฐานของมนุษยสัมพันธ์.....	174
6.3.3 ประโยชน์ของมนุษยสัมพันธ์.....	176

6.4	การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น	176
6.4.1	เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์	176
6.4.2	บุคลิกภาพที่เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์	178
6.5	หลักธรรมที่ใช้ในการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์	180
6.5.1	หลักสังคหวัตถุ 4	180
6.5.2	หลักอิทธิบาท 4	181
6.5.3	หลักพรหมวิหาร 4	181
6.5.4	หลักจรรยาบรรณ 4	182
6.6	มนุษยสัมพันธ์กับการทำงานเป็นทีมและทีมงานที่มีประสิทธิภาพ	183
6.6.1	ความหมายของการทำงานเป็นทีม	183
6.6.2	ความสำคัญของการทำงานเป็นทีม	183
6.6.3	ลักษณะสำคัญของทีมงานที่มีประสิทธิภาพ	185
6.6.4	บุคลิกภาพที่ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นทีม	186
6.7	แนวคิดเกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	188
6.7.1	ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	189
6.7.2	ความสำคัญของทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	191
6.7.3	หลักการแนวคิดของทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	191
6.7.4	การติดต่อสื่อสารตามแนวคิดของทฤษฎีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	197
6.7.5	ทัศนคติของชีวิต	201
6.7.6	การเอาใจใส่หรือการยอมรับ	204
	บทสรุป	206
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 6	208
	บรรณานุกรม	215
บทที่ 7	การรับรู้ตนเองเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ	217
7.1	บทนำ	217
7.2	ความหมาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้	217
7.2.1	ความหมายของการรับรู้	217
7.2.2	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล	218
7.3	การรับรู้ตนเอง	220
7.3.1	ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง	221
7.3.2	หลักการที่นำไปใช้เพื่อการรับรู้ตนเอง	222
7.3.3	ทฤษฎีหน้าต่างใจฮารี	226

7.4	แนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคล.....	228
7.4.1	แนวทางการปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก.....	228
7.4.2	แนวทางการปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน.....	236
7.4.3	บุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับมารยาททางสังคม.....	238
	บทสรุป.....	257
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 7.....	259
	บรรณานุกรม.....	266
บทที่ 8	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์.....	267
8.1	บทนำ.....	267
8.2	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม.....	268
8.2.1	แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิด ของมาสโลว์.....	268
8.2.2	แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิด ของโรเจอร์.....	270
8.3	แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนา.....	271
8.3.1	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนาพุทธ.....	271
8.3.2	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนาคริสต์.....	275
8.3.3	การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ตามหลักศาสนาอิสลาม.....	278
8.4	การประเมินและวัดบุคลิกภาพ.....	281
8.4.1	ประโยชน์ของการประเมินและวัดบุคลิกภาพ.....	281
8.4.2	สิ่งที่ควรตระหนักในการประเมินและวัดบุคลิกภาพ.....	282
8.4.3	วิธีการประเมินและวัดบุคลิกภาพ.....	283
	บทสรุป.....	293
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 8.....	294
	บรรณานุกรม.....	299

