

บทที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพและฝึกปฏิบัติ

3.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ¹

การที่แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกันเกิดจากปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

3.1.1 พันธุกรรมหรือกรรมพันธุ์

พันธุกรรมหรือกรรมพันธุ์เกิดจากการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลานโดยการผ่านยีนส์ ซึ่งเป็นสารพันธุกรรมอยู่ในโครโมโซม ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่

1) เพศ บุตรจะมีเพศชายหรือเพศหญิงสามารถถ่ายทอดโดยผ่านลักษณะทางกรรมพันธุ์ของบิดา หากเซลล์สืบพันธุ์เพศผู้ของบิดาผสมกับไข่จะได้บุตรเป็นชาย และเซลล์สืบพันธุ์เพศเมียผสมกับไข่จะได้บุตรเป็นหญิง เพศชายและเพศหญิงจะมีลักษณะทางบุคลิกภาพทางกายแตกต่างกัน เช่น เพศชายมีอวัยวะและกล้ามเนื้อแข็งแรงกว่าเพศหญิง

2) รูปร่างและลักษณะทางกาย เช่น ความสูง ความเตี้ย ความอ้วน ความผอม สีผม สีตา สีผิว เป็นต้น ซึ่งแต่ละคนแตกต่างกัน

3) สุขภาพของมารดา ขึ้นอยู่กับการทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า สุขภาพจิตที่ดีก็ส่งผลต่อลูกให้มีสุขภาพจิตดี

4) อื่นๆ ได้แก่ โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม (เช่น โรคเบาหวาน โรคจิตเภท² เป็นต้น) ความแตกต่างของหมู่โลหิต (โลหิตหมู่ A, B, AB และ O) ระดับสติปัญญา (บางคนฉลาดมาก บางคนฉลาดน้อย เป็นต้น)

3.1.2 การอบรมเลี้ยงดู

นักจิตวิทยาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดามีผลต่อบุคลิกภาพของลูก กล่าวคือ เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะเป็นเด็กที่มีเหตุผล กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเองมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยหรือแบบอื่น ตามตารางที่ 3.1

¹ รวบรวมเรียบเรียงจากวิภากร มาพบสุข บทที่ 2 พื้นฐานความรู้ทางจิตวิทยาเกี่ยวกับธรรมชาติและพฤติกรรมมนุษย์ มนุษย์สัมพันธ์ สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น พ.ศ. 2543

² โรคจิตเภท เป็นโรคจิตประเภทหนึ่งที่คนไข้มีอาการความคิดสับสน ไม่เป็นระเบียบ ประสาทหลอน หลงผิด อารมณ์แปรปรวน ขาดมนุษย์สัมพันธ์ สับสนในการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวผิดปกติ และมีอาการหวาดระแวง

ตารางที่ 3.1

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและลักษณะพฤติกรรมของเด็ก

ลักษณะของครอบครัว	ลักษณะของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กัน
1. เด็กที่ถูกทอดทิ้งขาดการดูแลเอาใจใส่	1. เชื่อฟังและยอมตาม ก้าวร้าว ปรับตัวยาก มีความรู้สึกไม่อบอุ่นและไม่ปลอดภัย จิตใจโหดร้าย มีอาการทางประสาท ซึมเศร้า ดื้อรั้น ไม่ทำตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น
2. เด็กได้รับการทะนุถนอมแบบทารก	2. มีลักษณะคล้ายทารกและชอบถดถอย เชื่อฟังและยอมตาม มีความรู้สึกไม่อบอุ่นและไม่ปลอดภัย ก้าวร้าว ซึ้อัจฉา ปรับตัวได้ยาก
3. บิดามารดาใช้อำนาจบังคับ	3. ต้องพึ่งพาผู้อื่น ซึมเศร้า เชื่อฟังและยอมตาม สุภาพอ่อนโยน ระมัดระวัง ไม่ร่วมมือ เกร็งเครียด กล้าหาญ ชอบวิวาท ขาดความกระตือรือร้น
4. บิดามารดายอมตามใจเด็ก	4. ก้าวร้าว เลินเล่อ ไม่เชื่อฟัง รักอิสระ เชื่อมั่นในตัวเอง มีความกล้าในการคบค้าสมาคม ไม่ทำตัวสอดคล้องผู้อื่น
5. บิดามารดาไม่ปรองดองกัน	5. ก้าวร้าว มีอาการทางประสาท ซึ้อัจฉา ประพฤติผิด ไม่ร่วมมือ
6. ครอบครัวปรองดองกันและมีการปรับตัวดี	6. เชื่อฟังและยอมตาม ปรับตัวได้ดี
7. ครอบครัวมีความสุขและรักใคร่กลมเกลียวกัน	7. ร่วมมือ ปรับตัวได้ดีมาก รักอิสระ
8. ครอบครัวยอมรับเด็ก	8. มีลักษณะเป็นที่ยอมรับของสังคมและกล้าเผชิญอนาคตอย่างมั่นใจ
9. บิดามารดาสนิทสนมและเล่นกับเด็ก	9. มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และเชื่อถือในตนเอง
10. การอบรมเด็กด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์	10. ไว้วางใจและเชื่อถือในตนเอง ร่วมมือ และมีความรับผิดชอบ

3.1.3 สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมหมายถึงสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวทั้งสภาพแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน รวมทั้งบุคคลอื่น ได้แก่ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา บุคคลอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งสิ่งแวดล้อมของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ทำให้เกิดประสบการณ์ชีวิต ส่งผลให้บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น

1) อาชีพหรือหน้าที่การงาน การที่แต่ละบุคคลมีอาชีพหน้าที่การงานแตกต่างกันก็ทำให้มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ผู้พิพากษาต้องมีความเที่ยงธรรม สุขุม และรอบคอบ ทหารต้องมีความอดทนและ

กล้าหาญ ครูอาจารย์ต้องมีเมตตา ใฝ่หาความรู้ และพร้อมที่จะให้ แพทย์ต้องเสียสละ มีเมตตา ไม่ฉลาดกลัวต่อบาดแผล นักธุรกิจต้องมีความกล้าเสี่ยง ตัดสินใจรวดเร็ว และมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

2) วัฒนธรรม วัฒนธรรมการแต่งกายในโอกาสต่างๆ เช่น การแต่งกายไปงานมงคล การแต่งกายไปเล่นหรือแข่งกีฬา การแต่งกายไปงานศพ เป็นต้น ซึ่งบุคคลย่อมเรียนรู้วิธีการแต่งกายและการแสดงกริยามารยาทให้เหมาะสมกับโอกาส ทำให้บุคคลมีการปฏิบัติแตกต่างกันไปตามกลุ่มสังคม

3) ความเชื่อและประเพณีนิยม ชาวพุทธมีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ย่อมกลัวบาปและนิยมทำบุญตักบาตร ส่วนประเพณีการแต่งงาน ผู้ชายไทยมีบทบาทในการเลือกคู่ครอง ก็จะเป็นฝ่ายแสดงเจตจำนง ซึ่งแตกต่างจากสังคมอื่นๆ บางสังคมผู้หญิงเป็นฝ่ายแสดงเจตจำนงจัดหาสินสอดทองหมั้น ทำให้มนุษย์มีความบุคลิกภาพต่างกันตามความเชื่อของสังคม

4) สถานการณ์สำคัญของชีวิต เป็นเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวบุคลิกภาพของคน และทำให้การเจริญเติบโตในช่วงของชีวิตชะงักลง ตัวอย่างเช่น การเป็นลูกกำพร้าทำให้ต้องปรับตัว การชนะหรือแพ้ ผู้ที่ชนะการแข่งขันย่อมเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง มีความภาคภูมิใจ กล้าแสดงออก ซึ่งอาจตรงข้ามกับผู้แพ้

5) การยอมรับตนเองจากผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นแสดงต่อเรา ทำให้เราเข้าใจตนเอง และเมื่อเราเข้าใจตนเองว่าเป็นคนอย่างไร เราก็จะแสดงกริยานั้นออกมาจนกลายเป็นบุคลิกของตัวเอง เช่น การที่ผู้อื่นชอบเราและแสดงต่อเราด้วยกริยาท่าทางที่เป็นมิตร ได้แก่ การยิ้มให้เราเมื่อพบกัน ชวนเราพูดคุยเมื่อมีโอกาส ชื่นชมเราด้วยวาจา ท่าทางพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่แสดงต่อเราในลักษณะนี้ย่อมมีผลให้เรารับรู้ตนเองว่าเรานิยัตินี้ เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ และผู้อื่นชอบเรา และเราก็แสดงท่าทีเช่นนั้นออกไปบ่อยๆ จนกลายเป็นบุคลิกของเรา

6) สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม บุคคลที่เกิดมายากจน การดำเนินชีวิตด้วยอดอยากแร้นแค้น มีประสบการณ์ต่อสู้ ไขว่คว้า ย่อมทำให้เขาต้องเป็นคนอดทน นอบน้อม ขยัน ตื่นตกใจง่าย ในขณะที่บุคคลที่เกิดมาร่ำรวย ชีวิตไม่เคยประสบกับการต่อสู้ดิ้นรน อยากรได้สิ่งใดก็ได้มาโดยง่าย เขาก็จะเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง ขาดความอดทน และฟุ้งเฟ้อ เป็นต้น

7) เทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารต่างๆ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ และความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวกรวดเร็ว การสื่อสารสังคมออนไลน์ ทั้งนี้ การที่บุคคลใช้เวลาไปกับข้อมูลข่าวสารต่างๆ มากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อการเข้าสังคม

3.2 ฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ: สร้างบุคลิกภาพให้ดูดี สู่ความสำเร็จ³

3.2.1 การจัดระเบียบท่วงท่า การยืน การนั่ง และการเดิน

1) จัดระเบียบท่วงท่าให้สง่างาม

- (1) เท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ห่างกัน 2-3 นิ้ว
- (2) น้ำหนักตัวให้อยู่ศูนย์กลาง เข่าไม่งอ
- (3) หน้าท้องแขม่วไว้
- (4) ไหล่ตรง ยึดคอตรง คางขนานพื้น ไม่เชิด ไม่ชิดอก

2) ทำยืนที่งามสง่า

- (1) ยืนลำตัวตรง ยึดอกให้สูงขึ้น หลังตรง ยึดอกเล็กน้อยพองาม
- (2) ปล่อยึดไหล่ด้านหลังอย่างผ่อนคลาย ไม่เกร็ง
- (3) ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวสบาย แขนงอ
- (4) เก็บก้น อย่าปล่อยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยื่นมาข้างหน้าหรือยื่นไปข้างหลัง

3) ทำนั่งที่น่าชื่นชม

- (1) ก่อนนั่งใช้สายตาเพียงเสี้ยววินาที เล็งจุดที่เราจะนั่งลงไป
- (2) ก่อนหย่อนก้นนั่ง ใช้น่องข้างที่ถนัด สัมผัสเก้าอี้ จะได้ไม่ต้องหันไปมองเก้าอี้ซ้ำอีก ย่อเข่าลง

เล็กน้อย

พนักเก้าอี้

- (3) เวลานั่งลงไปใช้ขาทั้งสองเอียงด้านข้างแต่พองาม หรือตั้งข้างหน้าตรงๆ ส่วนหลังไม่เอน พิงติด

พนักเก้าอี้

4) ทำเดินที่มีความมั่นใจ

- (1) กระดุกสันหลังยึดตรง หัวเข่าและเท้ายึดตรง
- (2) วางเท้าให้ขนานกัน ปลายเท้าเฉียงเล็กน้อย
- (3) เริ่มก้าวโดยเปิดสันเท้าขึ้น ถ่าน้ำหนักไปที่สันเท้า
- (4) แล้วก้าวเท้าตรงไปข้างหน้า เวลาก้าวสันเท้าควรแตะพื้นเป็นส่วนแรก
- (5) ขณะเดินมองตรงไปข้างหน้าในระดับสายตา
- (6) ไม่ส่ายสะโพก โยกไหล่ ยึดหลังให้ตรงแล้วเก็บพุงเล็กน้อย

³ หลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ รุ่นที่ 6 วันที่ 10-11 มิถุนายน 2562 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์