

## การพัฒนาบุคลิกภาพและปรับปรุงตนเอง

โดยครูปริศนา จันทศักดิ์

บุคลิกภาพ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Personality มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า Persona ซึ่งแปลว่าหน้ากาก หน้ากากใช้สวมใส่ในการแสดงตามบทบาท ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพของคน ซึ่งเมื่อพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าเหมือนกับหน้ากากละคร ที่จะต้องแสดงพฤติกรรมตามบทบาทที่ได้รับ คำว่าบุคลิกภาพนั้นรวมไปถึง เสื้อผ้า กิริยาอาการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำ

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า บุคลิกภาพ ดังนี้

ชไนเดอร์ กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง กระบวนการสร้างหรือการรวมคุณลักษณะทั้งด้านร่างกาย และจิตใจของบุคคล ตลอดจนความสามารถ ความโน้มเอียงนิสัย อากัปกิริยาของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะ และบุคลิกภาพจะเป็นเครื่องกำหนดปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นผลต่อความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งแวดล้อม วัตถุ บุคคล และวัฒนธรรมของสังคมที่เขาอาศัยอยู่

มอร์แกนให้ทัศนะ บุคลิกภาพ หมายถึง คุณสมบัติและคุณลักษณะเด่นของบุคคล รวมทั้งการปรับตัวของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

เมอร์ฟี กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ความเด่นประจำตัวของแต่ละบุคคลซึ่งอาจบอกถึงความแตกต่างกับบุคคลอื่น ๆ ได้ในรูปของปริมาณและคุณภาพในลักษณะเด่น ๆ นั้น

ฮิลการ์ด กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคนอันเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงทางพฤติกรรมต่างกัน

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน บุคลิกภาพ หมายถึง สภาพนิสัยจำเพาะคน คำว่า “บุคลิกภาพ” มาจากคำว่า “บุคลิก” รวมกับ “ภาวะ” แปลว่า ลักษณะที่เป็นอยู่ของบุคคล

รศ.ศิริโสภาคย์ บูรพาเดชะ กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ผลรวมของคุณลักษณะทั้งหลายอันประกอบขึ้นเป็นบุคคลนั้น เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลทั้งทางกายและทางใจ

รศ.ดร.อารี พันธุ์มณี กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมของบุคคลซึ่งเป็นลักษณะเอกลักษณ์ที่แสดงออกทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สติปัญญารวมทั้งทางด้านสรีระ บุคลิกภาพภายนอกและภายในทำให้สามารถแยกแยะความแตกต่างของบุคคลได้ บุคลิกภาพของบุคคลเป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

นอกจากความเห็นของนักจิตวิทยาและนักวิชาการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีนักจิตวิทยาและผู้รู้ทั้งหลายท่านได้ให้คำจำกัดความหมายของคำว่าบุคลิกภาพไว้ ซึ่งมีความหมายที่คล้ายคลึงและใกล้เคียงกันอีกมากมาย จึงสามารถสรุปความหมายของคำว่าบุคลิกภาพ ได้ดังนี้

บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะโดยรวมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย กิริยา วาจา ความรู้สึก นึกคิด ที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นได้พบเห็น บุคลิกภาพเป็นสิ่งเฉพาะตัวไม่ซ้ำแบบกันเนื่องมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู

บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะบุคคลจะต้องอยู่ร่วมกันมีการสมาคมร่วมกัน ทั้งในด้านการดำเนินชีวิต การปฏิบัติหน้าที่การงาน การเข้าสังคม การที่บุคคลจะได้รับการยอมรับนับถือและให้ความร่วมมือ สนับสนุน ไว้วางใจจากผู้อื่น บุคลิกภาพนับว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พบเห็น

เป็นที่ยอมรับกันว่า ความประทับใจซึ่งกันและกันครั้งแรกมาจากบุคลิกภาพ หากบุคคลมีบุคลิกภาพดีก็จะเป็นที่ประทับใจและก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี นำคบค้าสมาคม หากบุคคลที่มีความรู้ความสามารถแต่บุคลิกภาพไม่ดี ก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน

ในปัจจุบันการสรรหาบุคคลเข้าทำงาน ส่วนใหญ่จะมีการสอบสัมภาษณ์จุดประสงค์ก็เพื่อให้ได้คนที่มีความรู้ลักษณะที่เหมาะสมกับงาน ดังนั้น บุคคลจึงควรมีบุคลิกภาพที่ดี ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ความมั่นใจ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะมีความรู้สึกที่ดีมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก
2. ความสำเร็จ บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะก่อให้เกิดความศรัทธาเชื่อถือเป็นที่ยอมรับของบุคคลที่พบเห็น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับความร่วมมือปฏิบัติงานได้สำเร็จ
3. ความเป็นตัวของตัวเอง บุคคลที่มีบุคลิกภาพดีจะมีลักษณะเฉพาะตัวทั้งทางด้านบุคลิกภาพ การแสดงออก ความรู้สึกนึกคิดเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
4. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นที่ทราบกันแล้วว่าบุคลิกภาพเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคล ดังนั้น บุคคลจึงมีความแตกต่างกัน ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะมองเห็นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. การปรับตัว บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะมองเห็นและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
6. การยอมรับของกลุ่ม บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะเป็นที่ดึงดูดใจของบุคคลอื่น จะได้รับความร่วมมือ ร่วมใจ และไว้วางใจจากกลุ่มเป็นอย่างดี เสริมสร้างความสำเร็จทั้งส่วนตนและส่วนรวม
7. การคาดหมายพฤติกรรม บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะทำให้ผู้พบเห็นทำนายพฤติกรรมได้ เช่น เป็นบุคคลที่มีความสุภาพ อ่อนโยน สุขุม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมได้เปรียบเป็นที่ต้องการต้องใจแก่ผู้พบเห็น ตลอดจนมักจะประสบผลสำเร็จในการดำรงชีวิตประจำวันและหน้าที่การงาน

สิ่งที่คนส่วนใหญ่ถือปฏิบัติเป็นหลักการพิจารณาบุคลิกภาพของคนมีขอบข่ายดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกาย เป็นสิ่งที่เรามองเห็นได้ อันได้แก่รูปร่าง หน้าตา ทรวดทรง ความสูง น้ำหนัก ผิวพรรณ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องแสดงถึงประสิทธิภาพของบุคคล
2. ลักษณะการพูดจาทำทาง เป็นการแสดงออกทางด้านการพูด อันได้แก่ น้ำเสียง ความชัดเจน ความเร็ว เป็นต้น
3. ลักษณะทางจิตใจ เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่สั่งการโดยสมอง ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด ความจำ ความสนใจ ความตั้งใจ จินตนาการ เป็นต้น
4. อุปนิสัย เป็นพฤติกรรมที่สะสมและแสดงออกมาเป็นความประพฤติ เช่น ความสุภาพอ่อนโยน ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น
5. อารมณ์ เป็นความรู้สึกแห่งจิตที่ก่อให้เกิดการกระทำต่าง ๆ เช่น โกรธ เกลียด รัก ร่าเริง ตกใจ หงุดหงิด กังวล เป็นต้น
6. การสมาคม เป็นกริยาทำทางหรือการแสดงออกต่อบุคคลอื่น เช่น การคบหาสมาคม การเก็บตัว ความเห็นใจผู้อื่น การไม่สนใจผู้อื่น เป็นต้น

บุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่คือ

1. บุคลิกภาพภายนอก หมายถึง สิ่งประกอบภายนอกมองเห็นได้ชัดเจน สามารถจะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นานนัก ได้แก่ รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กริยาทำทาง การพูด
2. บุคลิกภาพภายใน หมายถึง สิ่งซึ่งซ่อนเร้นอยู่ภายใน ไม่สามารถมองเห็นได้และมองเห็นได้ยากมาก แต่จะพบได้เมื่อแสดงออกมาเป็นบุคลิกภาพนอก เช่น ความสามารถ ความฉลาด ความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความซื่อสัตย์สุจริต

### วิธีการเสริมสร้างบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่สร้างความประทับใจทั้งทางบวกและทางลบแก่ผู้พบเห็น ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีการเรียนรู้ว่ากริยาทำทางใดที่น่าชื่นชม และกริยาทำทางใดเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาแก่ผู้พบเห็น ดังนั้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น จึงควรปฏิบัติดังนี้

#### 1. การแต่งกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกลักษณะ

การแต่งกายเป็นสิ่งแรกที่สามารถมองเห็นได้ก่อนสิ่งใด อาจก่อให้เกิดความประทับใจหรือไม่ประทับใจ ดังนั้นบุคคลจึงควรศึกษาหาความรู้ในด้านการแต่งกาย เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง หน้าที่การงาน โดยไม่จำเป็นต้องฟุ่มเฟือยขึ้นอยู่กับอายุ รูปร่าง โอกาส และสถานที่ ตลอดจนความสะดวก

#### 2. ฉลาดรอบรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์

ความฉลาดรอบรู้ตลอดจนความสามารถในการปฏิบัติเพื่ออยู่ในสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของบุคคล บุคคลที่มีความรอบรู้ มีประสบการณ์มักจะได้เปรียบผู้อื่น สามารถเข้าสู่สังคมได้ทุกสังคม ยุคปัจจุบันสังคมจะให้ความสำคัญกับความรู้เป็นอย่างมาก (KNOWLEDGE BASE SOCIETY)

### 3. ความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง

ความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง จะส่งเสริมความมีบุคลิกภาพให้กับบุคคล เป็นเครื่องยืนยันในเป้าหมายและความตั้งใจที่ดีของตนเอง โดยเฉพาะความรับผิดชอบต่อการกระทำ คำพูดและหน้าที่ของตน พร้อมทั้งเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

### 4. ความมีน้ำใจและความจริงใจ

บุคคลที่เริ่มต้นด้วยดี ทั้งการกระทำและการแสดงออกทางความคิด จะเป็นภาพสะท้อนตัวบุคคล บางสิ่งบางอย่างแม้มองไม่เห็นแต่ก็สัมผัสได้ด้วยความรู้สึกลึกที่แผ่ออกมาทางใจ ทุกคนจึงควรมีน้ำใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความจริงใจต่อกัน

### 5. การรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง

ดวงตา ผิวพรรณ ใบบนหน้าที่ห้องใส ล้วนแล้วแต่ต้องมาจากภายใน ดังนั้น การรักษาสุขภาพกาย โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้พอเพียง ออกกำลังกายเป็นประจำ และทำจิตใจให้เบิกบานย่อมเป็นสิ่งเสริมสร้างบุคลิกที่ดีสำหรับบุคคล

## แนวทางการปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี

การปรับปรุงตนเอง เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องยากหากกระทำ แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายหากบุคคลไม่ยอมที่จะแก้ไขหรือปรับปรุง อยากรู้ดี หากบุคคลจะต้องอยู่ในวงการสมาคมหรือเป็นสมาชิกของสังคมหนึ่งสังคมใดแล้ว การปรับปรุงตนเองมีความจำเป็นอย่างมาก

การปรับปรุงตนเองที่น่าสนใจ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. จงเป็นคนมีมารยาทที่พึงประสงค์ตามวัฒนธรรมไทย
2. จงสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น
3. จงรู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น
4. จงเป็นคนเข้มแข็งแต่อย่าแข็งกระด้าง จงเป็นคนอ่อนโยนแต่อย่าอ่อนแอ
5. จงเป็นคนรักษาเวลา และเห็นค่าความสำคัญของงานต่าง ๆ
6. จงมุ่งมั่นและทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างจริงจังและจริงใจ
7. จงเป็นคนรู้จักกาลเทศะ
8. จงรู้จักพักทหายด้วยความขี้มขี้มแจ่มใส
9. จงรู้จักใช้ถ้อยคำบัวไม่ขำ น้ำไม่ขุ่น
10. จงเป็นนักฟังที่ดี และพูดในโอกาสที่ควรพูด

## สรุป

บุคลิกภาพเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะพันธุกรรมสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมได้เปรียบ เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้พบเห็น และมักประสบผลสำเร็จในการเข้าสมาคม รวมทั้งการสมัครงานและประกอบอาชีพ บุคลิกภาพสามารถปรับปรุงและพัฒนาได้ ดังนั้น เราจึงควรปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นที่ประทับใจและเป็นที่ยอมรับในการสมาคม

## บรรณานุกรม

- ฉันทนิข อัสวานนท์. (ม.ป.ป.). มารยาทและการสมาคม. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- (ม.ป.ป.). เทคนิคและการพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ปพาณี ฐิติวัฒนา. (2546). มารยาทและการสมาคม. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์จำกัด.
- รัศมี และสุทธิ กิบาลแทน. (2543). งามจรรยา งามมารยาท. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ลดา อมรทัต. (ม.ป.ป.). มารยาทสากล. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สุนีย์ สินธุเดชะ. (2546). มารยาทและการสมาคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศูนย์ตำราอาจารย์นิมิต  
จิระสันติการ.
- สุทธิ กิบาลแทน. (2530). มารยาทไทยและราชาศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์.
- สุภาณี เอาทองทิพย์. (2539). การเลขานุการ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สุมานีการ์ จันทร์บรรเจิด. (2547). มารยาทและการสมาคม. กรุงเทพฯ : บริษัทวี.พี. (1991) จำกัด.
- อารี พันธุ์มณี. (2549). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์จำกัด.
- อมรรัตน์ กวีชาธร. (2547). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : หจก. พี. เอ็น. เค การพิมพ์.