

การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนโดยวิธีให้ชุดการสอนจุดบก และสอนโดย
การบรรยาย วิชาจิตวิทยาทั่วไปแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ปริญญาโท

ของ

พรพิมล จันทน์พล

27 ก.พ. 2538

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ความหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่
ตุลาคม 2537
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุม

.....
.....ประธาน

(รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลย์)

.....กรรมการ

(ดร.เพ็ญแข ประจวบปัจฉิม)

คณะกรรมการสอบ

.....
.....ประธาน

(รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลย์)

.....กรรมการ

(ดร.เพ็ญแข ประจวบปัจฉิม)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รศ.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษา บัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 14 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2557

ประกาศขอบคุณ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตาจาก รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์ ที่กรุณาเป็นประธานด้วยการเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้แนวคิด ข้อเสนอแนะในการวางแผนการวิจัย ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ อาจารย์ ดร. เพ็ญแข ประจวบจันทน์ ที่กรุณาเป็นกรรมการ ได้ให้ความรู้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งตลอดมา และ รศ.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งได้ให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย รศ.เกียรติวี วิจิตรศิริ รศ.ดร.ปฐม นิคมานนท์ อาจารย์ผู้มีพระคุณที่ได้กรุณาให้กำลังใจและช่วยเหลืออยู่เสมอ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.บุญเชิด ภิญโญนิตพงษ์ รศ.กมลรัตน์ กรีทอง ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำในด้านเนื้อหา และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์จิม หนูอิมซ้าย สมัยเมื่อท่านดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ได้ให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างสูง และ ผศ.อำนาจ สิลวัตร ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนศึกษาที่ได้รับเริ่มเปิดสอนนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับปริญญาตรี อันเป็นผลทำให้งานวิจัยเกี่ยวกับผู้ใหญ่สมบูรณ์มากขึ้น

ขอขอบคุณ อาจารย์อริศรา เกสสมบูรณ์ อาจารย์ประไพพรรณ ลีทิกุล อาจารย์นุชฤทธยา อาจารย์สุขุบ เดชเพชร ตลอดจนผู้ให้ความช่วยเหลือทุกท่านที่มีได้กล่าวนาม ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย อาจารย์ถวิล จันทวร นื่อง ๆ ทุกคน ที่ให้กำลังใจ ความรัก ความห่วงใย และทุนอุดหนุน แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา อันเป็นผลทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

พรพิมล จันท์พลับ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
การศึกษาผู้ใหญ่ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์)

..... กรรมการ

(ดร.เพ็ญแท้ ประจวบปัจฉิม)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์)

..... กรรมการ

(ดร.เพ็ญแท้ ประจวบปัจฉิม)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รศ.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริกฤตา พูลสุวรรณ)

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. 2537

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เนื้อหาหลักสูตรที่สอนของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	8
หลักสูตรวิชาจิตวิทยาทั่วไป หมวดวิชามนุษยศาสตร์	9
ชุดการสอนจุลบท	11
วิธีสอนแบบบรรยาย	18
บุคลิกภาพและการปรับตัว	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
สมมุติฐานในการวิจัย	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือในการทดลองและวิธีสร้างเครื่องมือ	30
แผนการสอนโดยให้ชุดการสอนจุลบท	30
แผนการสอนโดยวิธีการบรรยาย	37

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	38
แบบวัดความคิดเห็นต่อเนื้อหาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบท	41
การดำเนินการทดลอง	41
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	 48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไประหว่าง นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองสอน	50
2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปที่สอนโดย ชุดการสอนจุลบท กับการสอนแบบบรรยาย	51
3. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปของ นักศึกษาระหว่างก่อนและหลังการเรียนของกลุ่มทดลอง	52
4. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปของ นักศึกษาระหว่างก่อนและหลังการเรียนของกลุ่มควบคุม	53
5. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปของ นักศึกษาเพศชายกับเพศหญิงหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	54
6. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปของ นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง	55

7. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปของ นักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลายของ กลุ่มทดลอง	56
8. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไปของ นักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย และสถานภาพสมรส	57
9. ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการใช้ชุดการสอนจุลบท	58
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	66
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	66
สมมุติฐานของการวิจัย	67
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	67
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	68
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	68
การวิเคราะห์	69
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	69
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	78

ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก.	82
ภาคผนวก ข.	91
ภาคผนวก ค.	121
ประวัติย่อของผู้วิจัย	299

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	กำหนดการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว	32
2	การวิเคราะห์เนื้อหา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว	39
3	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองสอน ของนักศึกษากลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม	50
4	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาที่สอนโดยชุดการสอนจุลบท กับการสอนแบบบรรยาย	51
5	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิตระหว่างก่อนและหลังการเรียน ของกลุ่มทดลอง	52
6	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต ก่อนและหลังการเรียน ของกลุ่มควบคุม	53
7	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต เพศชาย กับเพศหญิง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ...	54
8	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุมากกว่า 25 ปี ขึ้นไป หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง	55
9	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มึ้งานทำกับไม่มีงานทำหลังการเรียนของกลุ่มทดลอง ...	56
10	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีสถานภาพเป็นโสดกับที่มีสถานภาพสมรสหลังการทดลอง	57
11	ความถี่และค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อการสอน โดย ชุดการสอนจุลบท	58

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สถาบันอุดมศึกษามีหน้าที่ผลิตบัณฑิตเพื่อให้เป็นนักคิดวิเคราะห์และพัฒนากิจการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาเพราะฉะนั้น จึงเน้นการเสริมสร้างให้นักศึกษาได้มีความสามารถในการเรียนรู้โดยอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะแนวทางและวิธีการเรียนเพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2527 : 92) ดังนั้นผู้สอนหรือครูจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดคุณภาพของการจัดการศึกษา ครูจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ และความสามารถในการนำหลักสูตรไปใช้ตลอดจนสามารถควบคุมคุณภาพการเรียนการสอนของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยการนำสื่อการสอนมาใช้ในการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การเรียนการสอนง่ายขึ้น การเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น จะช่วยลดปัญหาอุปสรรคการเรียนการสอน การนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษาสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ ซึ่งได้แก่ สื่อการสอนประเภทต่าง ๆ เช่น เทปบันทึกเสียง เทปโทรทัศน์ สไลด์เครื่องฉายข้ามศีรษะ และเครื่องช่วยสอนอื่น ๆ ดังนั้นสื่อจึงจัดเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่จะให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น หรือใช้สอนแทนครูได้ การใช้สื่อการเรียนการสอน โดยทั่วไปนั้นมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ คือ (เกียรติ วิวกสิริ. 2530 : 72-73)

1. ใช้เพื่อเข้าสู่บทเรียน หรือสร้างบรรยากาศในการเรียน
2. ใช้เพื่ออธิบาย หรือให้ความกระจ่างในบทเรียนนั้น ๆ
3. ใช้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ของผู้เรียนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
4. ใช้สรุป หรือทบทวนเนื้อหาในบทเรียน

การสร้างชุดการสอนจุลบทจึงนับเป็นการนำเอานวัตกรรมทางการศึกษามาช่วยครูในการอำนวยความสะดวกแก่ผู้สอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดเนื้อหาการเรียนการสอนวิชา

จิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว ซึ่งจะต้องเตรียมการเรียนการสอนโดยนำเนื้อหาวิชาที่มีลักษณะเป็นการแสดงความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ และการแสดงออกทางกาย เช่น กีฬา ทำทาง ตลอดจนอุปนิสัยต่าง ๆ การนำสื่อมาช่วยสอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสอนเนื้อหาที่ยากและสลับซับซ้อนภายในระยะเวลาสั้น การจัดการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยเฉพาะด้านการเรียนซึ่งแต่ละคนมีอัตราการเรียนรู้ไม่เท่ากัน การสอนโดยทั่วไปเป็นการสอนพวกที่เรียนรู้ได้เร็ว ส่วนที่เหลือเป็นพวกที่ไม่เข้าใจบทเรียน ถึงแม้จะมีการอธิบายซ้ำบางครั้งเมื่อเกิดปัญหาด้านการเรียนบ่อย ๆ ไม่กล้าซักครูในสิ่งที่ไม่เข้าใจ ซึ่งทั้งนี้อาจเกี่ยวข้องกับด้านสติปัญญานั้นความรู้ไม่เพียงพอ เนื้อหาวิชาซับซ้อนมากเกินไป สิ่งเหล่านี้ อาจทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย เรียนไม่ทันเพื่อนทำให้ไม่อยากเรียนเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดปัญหาอื่น

การเรียนการสอนที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีสัมฤทธิ์ผลในการศึกษาเรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัวได้คือนั้น ผู้สอนจึงควรจัดสื่อการเรียนการสอนให้ใกล้เคียงสภาพความเป็นจริงมากที่สุด ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพราะบุคลิกภาพของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในแต่ละช่วงอายุ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2533 : 109) เพราะฉะนั้นการศึกษามโนทัศน์บุคลิกภาพจึงมีลักษณะค่อนข้างจะสลับซับซ้อน และยากแก่การทำความเข้าใจและ เชียร์ศรี วิวิธสิริ (2534 : 78) ได้อธิบายถึง บุคลิกภาพ ของบุคคลจะมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะของบุคลิกภาพที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน หรือเรียกว่า ลักษณะพื้นผิว เช่น ลักษณะทางร่างกาย ลักษณะแห่งความเป็นมิตร ความใจร้อน เข้าสังคมเก่ง เป็นต้น ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสังเกต หรือวัดได้ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น แบบสอบถาม มาตรฐานส่วนประมาศค่า แบบทดสอบบุคลิกภาพ เป็นต้น

2. ลักษณะของบุคลิกภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน ยากแก่การสังเกต เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความกระตือรือร้น ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความปรารถนา เป็นต้นลักษณะเหล่านี้บางอย่างเป็นสิ่งที่เรารู้ตัว จึงสามารถแสดงออกให้รู้ได้จากการสัมภาษณ์ พุทธคุณหรือแสดงออกด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้ แต่ลักษณะบางอย่าง บุคคลจะกระทำไปโดยไม่รู้ตัว ได้แก่ บุคลิกภาพในส่วนที่เป็น จิตใต้สำนึก ซึ่งเราสามารถศึกษาสิ่งเหล่านี้ให้ลึกลงไปโดยวิธีที่ต่างกับ

คอนต้น เช่น การวิเคราะห์เหตุการณ์ การวิเคราะห์ความฝัน เป็นต้น ลักษณะที่ผิดปกติต่างๆ เหล่านี้ สามารถที่จะนำวิธีการปรับตัวมาใช้เพื่อเกิดการผ่อนคลายได้

เนื่องจากบุคลิกภาพมีลักษณะสลับซับซ้อนและยากแก่การทำความเข้าใจดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สื่อการเรียนที่เป็นชุดการสอนจุลบท ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือการมีสื่อประสมหลายรูปแบบ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย สามารถเรียนไปตามความสามารถของตนเอง สามารถตรวจสอบด้วยตนเองอันเป็นผลทำให้ผู้เรียนมีความสนใจไม่เบื่อหน่าย ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สื่อการสอนด้วยชุดการสอนจุลบทจึงจัดเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ของผู้เรียนอีกอย่างหนึ่งด้วย

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจสร้างชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว สำหรับนักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนในวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวทำให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งสามารถนำวิธีการนี้ไปเผยแพร่กับผู้ร่วมงานที่มีความสนใจได้อีกด้วย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อผลิตชุดการสอนจุลบท สำหรับใช้สอนนักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิตในวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่างกลุ่มที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทกับ กลุ่มที่เรียนโดยวิธีการบรรยาย
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อสื่อการสอน โดยใช้ชุดการสอนจุลบทและการสอนโดยการบรรยาย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการสร้างชุดการสอนจุลบทเพื่อเป็นแนวทางสำหรับไว้พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนในเนื้อหาของวิชาอื่น ๆ ต่อไป
2. การศึกษาค้นคว้านี้ทำให้ทราบผลของการสอน โดยใช้ชุดการสอนจุลบท เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับการสอนโดยวิธีบรรยาย ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถเลือกให้วิธีสอนได้มากขึ้น
3. การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียน รู้จักใช้ความคิด และฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาโดยการแนะนำให้ค้นพบด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญตามหลักสูตร
4. การศึกษาค้นคว้านี้ ทำให้ได้ข้อมูลและแนวทางในการจัดทำแผนการสอนโดยชุดการสอนจุลบท เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาค้นคว้านี้จำกัดขอบเขตอยู่เฉพาะบทเรียน เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว ซึ่งเป็นหน่วยเรียนเรื่องหนึ่งของวิชา จิตวิทยาทั่วไป ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
2. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง และนักศึกษาภาคปกติระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 จำนวน 3 ห้องเรียน หรือประมาณ 75 คน
3. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างการศึกษาค้นคว้านี้ ได้มาจากการสุ่มจากประชากรโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มดังนี้
 - 3.1 กลุ่มทดลอง จับสลากจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง จำนวน 15 คน และนักศึกษาภาคปกติจำนวน 15 คน
 - 3.2 กลุ่มควบคุม จับสลากจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง จำนวน 15 คน และนักศึกษาภาคปกติจำนวน 15 คน

4. ระยะเวลาในการทดลองสอนใช้เวลาในการทดลองสอน 9 คาบ คาบละ 50 นาที จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 3 คาบ ใช้เวลาทั้งสิ้น 7 ชั่วโมงครึ่ง

5. ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น

5.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

5.1.1 วิธีสอน

- การสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท
- การสอนโดยวิธีการบรรยาย

5.1.2 เพศ

- เพศชาย
- เพศหญิง

5.1.3 อายุ

- ต่ำกว่า 25 ปี
- 25 ปีขึ้นไป

5.1.4 สถานภาพในการประกอบอาชีพ

- มีงานทำ
- ไม่มีงานทำ

5.1.5 สถานภาพสมรส

- โสด
- สมรส

5.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

5.2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาโดยใช้ชุดการสอนจุลบทและวิธีสอน

โดยการบรรยาย

5.2.2 ความคิดเห็นต่อการสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ชุดการสอนจุลบท หมายถึง ชุดการสอนที่สร้างขึ้นเพื่อใช้สอนเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่งโดยนำมาจัดเรียงเป็นลำดับขั้นตอนให้เป็นระบบและกระชับ มีลักษณะตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน จบสมบูรณ์ภายในตัวเอง มีจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมทางการเรียนการสอน อย่างชัดเจนใช้ระยะเวลาในการเรียนการสอนอย่างสั้น ๆ เน้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มากกว่ารายบุคคลการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษาและยุทธวิธีการสอนหลายประเภท เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในระยะเวลาอันสั้น

2. การสอนเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวโดยใช้ชุดการสอนจุลบท หมายถึง การสอนบุคลิกภาพและการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยค่านิเทศกรรมการเรียนการสอนตามโครงสร้างและกิจกรรมที่กำหนดไว้ในชุดการสอนจุลบทที่สร้างขึ้น

3. การสอนเรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว โดยวิธีการบรรยาย หมายถึง การพูด การเล่าหรือการบรรยายเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวให้แก่ผู้ฟัง เป็นการให้เนื้อหาหรือประสบการณ์ทางอ้อมแก่ผู้เรียน ให้ได้แนวคิดในด้านต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นลักษณะของการเรียนรู้ที่ได้จากการฟังเป็นส่วนใหญ่นักเรียนที่มีจุดประสงค์จะให้ผู้เรียนได้รับฟังรับรู้เกิดความเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้ขึ้นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ และสามารถนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนที่ได้รับจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่เรียน เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

5. นักศึกษาภาคปศุศ หมายถึง นักศึกษาที่จบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สาขาวิทยาศาสตร์ เข้ามาเรียนเวลาปกติ คือ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาพืชศาสตร์ สัตวศาสตร์และบริหารธุรกิจ ใช้เวลาเรียน 4 ปี

6. นักศึกษาบุคลากรประจำการ หมายถึง นักศึกษาที่จบวุฒิปริญญาตรีประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเกษตรกรรม หรือ เทียบเท่าในสาขาเกษตร ที่ประกอบอาชีพแล้ว เข้ามาเรียนในภาคนอกลเวลาการศึกษาปกติ (ระบบช่วยเหลือตนเอง เร็วกว่า วันเสาร์ และวันอาทิตย์ตาม

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาพืชศาสตร์ และสาขาสัตวศาสตร์ ใช้เวลา 2 ปีครึ่ง หรือ 7 ภาคเรียน (เรียนรวมทั้งหมด 76 หน่วยกิต)

7. ความคิดเห็นที่มีต่อการสอนจุลบท หมายถึง ความรู้สึก ที่มีต่อการสอนเรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว ที่ได้รับหลังจากการเรียนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นหัวข้อในเรื่อง

เนื้อหาหลักสูตรที่สอนของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ชุดการสอนจุลบท
วิธีสอนแบบบรรยาย
บุคลิกภาพและการปรับตัว
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เนื้อหาหลักสูตรที่สอนของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

การจัดการศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ใช้ปรัชญาการจัดการศึกษาของวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ซึ่งมีความเชื่อมั่นว่าการเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาที่จำเป็นในการเสริมสร้างมาตรฐานและคุณภาพของชีวิต เพื่อเป็นกำลังพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมไทย

วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษามุ่งพัฒนาบุคคลให้มีความเชี่ยวชาญเชิงปฏิบัติการ ความเจนจัดทางวิชาการและคุณสมบัติที่จำเป็นตามลักษณะอาชีพ พร้อมทั้งจะทำงาน และสามารถปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้า ทันต่อวิวัฒนาการทางเทคโนโลยี รวมทั้งปลูกฝังความมีระเบียบวินัย ความประพฤติ ความสำนึกในจรรยาอาชีพ คุณธรรม หน้าที่ความรับผิดชอบและสังคม วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเป็นสถานการศึกษาและการวิจัย มีวัตถุประสงค์ที่จะผลิตครูอาชีวศึกษาระดับปริญญาตรี ให้การศึกษาทางด้านวิชาชีพ ทั้งระดับต่ำกว่าปริญญา ระดับปริญญาตรี และประกาศนียบัตรชั้นสูง ทำการวิจัยส่งเสริมการศึกษาด้านวิชาชีพและให้บริการทางวิชาการแก่สังคม (พระราชบัญญัติวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา พุทธศักราช 2518 มาตรา 5 ะก)

หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา เกษตรศาสตร์

ความมุ่งหมายของหลักสูตร

ความมุ่งหมายของหลักสูตร ระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา เกษตรศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2518 แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ 1 พุทธศักราช 2529 มีความมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนากำลังคนระดับปริญญา ด้านเกษตรศาสตร์ที่จะเป็นนักวิชาการและครู เกษตรที่มีความสามารถในการเชิงปฏิบัติการ ในงานด้านเกษตรสาขาค่าง ๆ ได้แก่ พืชไร่, พืชสวน, อารักขาพืช, ประมง, สัตวศาสตร์, การประมง, วิทยาศาสตร์สุขภาพสัตว์, เกษตรกลวิธาน, เศรษฐศาสตร์และธุรกิจเกษตร ส่งเสริมการเกษตรและอื่น ๆ ผู้ที่สำเร็จการศึกษาจะมีชื่อเรียกตามความชำนาญเฉพาะสาขานั้น ๆ

2. เพื่อฝึกอบรมให้มีความคิดริเริ่มกิจนิสัยในการค้นคว้าปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้า อยู่เสมอ สามารถแก้ปัญหาด้วยหลักการและเหตุผล ปฏิบัติงานด้วยหลักวิชาการที่มีการวางแผน และความคุมอย่างรอบคอบ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายอย่างประหยัดรวดเร็ว ตรงต่อเวลาและมีคุณภาพ

3. เพื่อปลูกฝังคุณธรรม ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยันหมั่นเพียร ความสำนึกในจรรยาอาชีพ และความรับผิดชอบต่อหน้าที่และสังคม

หลักสูตรวิชาจิตวิทยาทั่วไป หมวดวิชามนุษยศาสตร์

ตามโครงสร้างของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ซึ่งต้องเรียน หมวดวิชาพื้นฐานไม่น้อยกว่า 44 หน่วยกิต โดยมีหมวดวิชามนุษยศาสตร์อยู่ 6 หน่วยกิต เป็น วิชาจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology รหัส 122-001 เป็นวิชา 3 หน่วยกิต) สภาพรายวิชาเป็นวิชาพื้นฐานบังคับนอกเวลาสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงตลอดภาคเรียนโดยมีจุดมุ่งหมาย รายวิชา ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตลอดจนพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ

3. เพื่อให้มีความสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ได้ดี

4. เพื่อพัฒนากิจนิสัยของผู้เรียนในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

5. เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิชาการในชั้นสูงต่อไป

สำหรับวิชาจิตวิทยาทั่วไปนี้ประกอบด้วยเนื้อหาวิชาดังต่อไปนี้ (วิทยาลัย

เทคโนโลยีและอาชีวศึกษา. 2529 : 34)

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาทั่วไป

2. อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

3. พัฒนาการของมนุษย์

4. ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์โดยสังเขป

5. การรับสัมผัสและการรับรู้

6. แรงจูงใจและการจูงใจ

7. บุคลิกภาพและการปรับตัว

8. เทคนิคที่สำคัญทางจิตวิทยาอุตสาหกรรมและธุรกิจ

จากหลักสูตรวิชาจิตวิทยาทั่วไปดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาในเรื่องบุคลิกภาพ และการปรับตัวเป็นสิ่งที่น่าสนใจเรียนรู้ และควรนำมาศึกษาวิจัย เพื่อให้นักศึกษาจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างดีต่อไป

ชุดการสอนจุลบท

ความหมายของชุดการสอนจุลบท

ชุดการสอนจุลบท เป็นคำที่มาจากภาษาอังกฤษ ว่า Minicourse ซึ่ง ปฐมนิคมานนท์ (2528 : 2) เป็นผู้ให้คำจำกัดความโดยเสนอให้เรียกเป็นภาษาไทยว่า "ชุดการสอนจุลบท" และได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

ศูนย์พัฒนาการสอนแห่งมหาวิทยาลัยแมคควอรี (Center for Advancement of Teaching (C.A.T.); Macquarie University. 1978 : Introductory) อธิบายว่า มินิคอร์สเป็นโครงการการเรียนที่มีเนื้อหาจบในตัวเองสามารถใช้กับกลุ่ม และรายบุคคลได้ โดยทั่วไปการเรียนรู้อินมินิคอร์สอาศัยสื่อและยุทธวิธีหลายแบบ มีจุดประสงค์การเรียนชัดเจนและจำกัด สามารถเกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนได้ในระยะเวลาสั้น ปกติใช้เวลาเรียนเพียง 1 วัน หรือน้อยกว่านี้

อาเพด (Apeid. 1982:4) ให้ความหมายของมินิคอร์สว่า คือ รายวิชาย่อยที่ยึดหยุ่นได้ และเนื้อหาจบสมบูรณ์ในตัวเอง หรือเป็นการฝึกงานเป็นกลุ่ม ปกติการเรียนรู้อินมินิคอร์สใช้สื่อและยุทธวิธีหลายแบบ พร้อมกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ชัดเจน จนสามารถบรรลุผลสัมฤทธิ์ในการเรียนได้ในระยะเวลาอันสั้น โดยมีพื้นฐานการสักร่างจากรูปแบบทางเทคโนโลยีทางการศึกษาโดยไม่จัดเป็นชุดเพื่อใช้เรียนอิสระ และไม่ได้อิสระเพื่อเป็นการเรียนรายบุคคล

กนกวรรณ ชื่นชม (2531:10) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนจุลบทว่าเป็นชุดการสอนที่สักร่างขึ้น เพื่อใช้สอนเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่ง โดยนำมาจัดเรียงลำดับขั้นตอนให้เป็นระบบและกระชับ มีลักษณะตอบสนองความต้องการของผู้เรียนจบสมบูรณ์ภายในตัวเอง มีจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมทางการเรียนการสอนอย่างชัดเจนใช้ระยะเวลาในการเรียนการสอนอย่างสั้น ๆ เน้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มากกว่ารายบุคคล การใช้เทคโนโลยีทางการศึกษาและยุทธวิธีการสอนหลายประเภท เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

จึงสรุปได้ว่า ชุดการสอนจุลบท ใช้เวลาในการสอนสั้น แต่ผู้เรียนจะมีความเข้าใจในบทเรียนเพิ่มมากขึ้น และทำให้เกิดความเสมอภาคในการเรียนการสอน ซึ่งคล้ายกับชุด

การสอนที่ วสันต์ ฤทธิศัพท์ (2529:44) ได้อธิบายถึงชุดการสอนว่าเป็นการนำสื่อการสอน
 หลาย ๆ อย่างเข้ามาใช้ เป็นลักษณะสื่อผสมที่วัดอย่างมีระบบ เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาของ
 แต่ละบทเรียนเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ให้สูงขึ้น โดยอาศัยแนวคิดเรื่องความแตกต่าง
 ระหว่างบุคคล แนวคิดให้ผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลางของการเรียน และแนวคิดสื่อผสมเข้ามาช่วย
 ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้เร็วขึ้น ซึ่งการเลือกสื่อมาใช้ต้องมีการพิจารณาว่าจะต้องนำมาใช้ช่วย
 ผู้เรียนให้บรรลุความมุ่งหมายที่ต้องการเพียงใด ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับระดับของผู้เรียน
 วิชา ความสามารถ และคุณภาพของสื่อเป็นสำคัญ ซึ่งครูจะต้องเป็นผู้เตรียมการทุกอย่างไว้อย่าง
 หนาเพราะการนำสื่อประสมเข้ามาใช้ในชั้นเรียน การสอนต้องให้สอดคล้องกับความต้องการ
 และความสนใจของผู้เรียน

ลักษณะของชุดการสอนจุลบท

ชุดการสอนจุลบทเป็นนวัตกรรมทางการศึกษา มีลักษณะที่สำคัญ คือ ตอบสนองความ
 ต้องการเฉพาะเรื่องจบสมบูรณ์ในตัวเองใช้ระยะเวลาสั้น มีวัตถุประสงค์ชัดเจน สามารถบรรลุ
 วัตถุประสงค์ภายในเวลากำหนด เน้นทักษะการปฏิบัติและประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ใน
 ลักษณะกลุ่มมากกว่าเฉพาะตัวบุคคล มีการเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน มีการใช้
 กิจกรรมการเรียนหลายแบบ เพื่อให้วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จ ใช้สื่อหลายประเภทมี
 โครงสร้างกำหนดหน่วยการสอนไว้อย่างละเอียด กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์มีการ
 นำเอายุทธวิธีต่าง ๆ มาใช้ในการสอน มีการประเมินผล ติดตามผลและที่สำคัญชุดการสอน
 จุลบททุกชุด จะมีการออกแบบโดยใช้พื้นฐานทางเทคโนโลยีทางการศึกษา เป็นระบบกิจกรรมที่
 จัดเป็นวงจรที่ประกอบด้วย :

สิ่งป้อน-----> กระบวนการ -----> ผลผลิต

(Input)-----> (process) -----> (Output)

ชกตัวอย่างเช่น :

เทปบันทึกเสียง -----> อภิปรายกลุ่มย่อย -----> อภิปรายสรุปผลรวมกลุ่มใหญ่

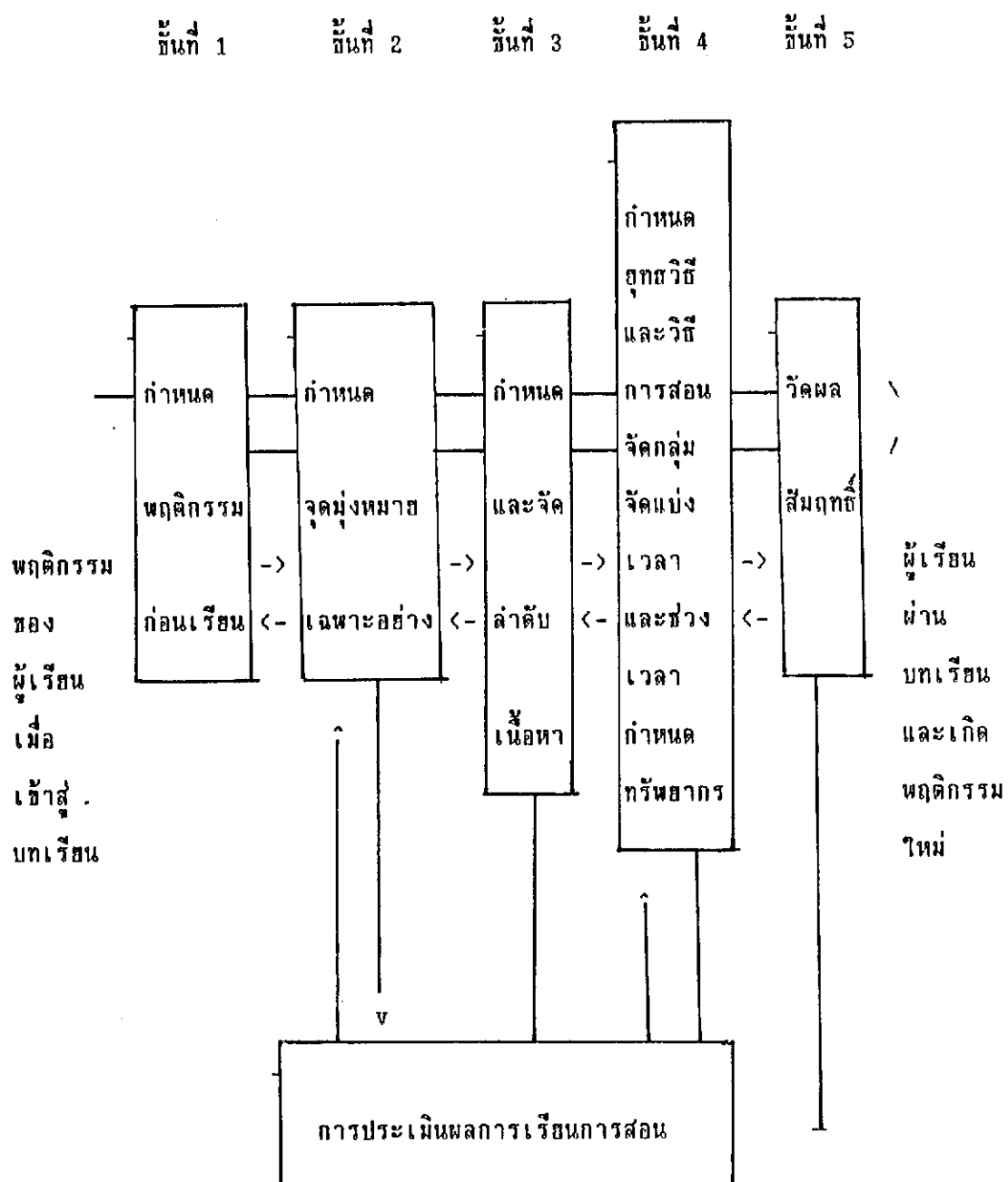
จากลักษณะของชุดการเรียนการสอนจบทั้งกล่าว จะเห็นได้ว่าผู้สอนจะต้องใช้ความรู้ความสามารถ จากการนำเอาเนื้อหาในหลักสูตร เพื่อนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ตรงและเกิดความคิดอิสระเพื่อการสร้างสรค์ได้รวดเร็วขึ้น

การสอนที่เป็นระบบ

เมเยอร์ (Mayer ,1978 : 1-4) กล่าวว่า การสอนหมายถึง การเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างมีแบบแผน และเกิดพฤติกรรมใหม่ เนื้อหา กลวิธีและแหล่งวิชาการที่จะช่วยบรรลุปการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพนั้น สามารถศึกษาและกำหนดล่วงหน้าได้ด้วยการสอนที่เป็นระบบดังกล่าว นอกจากนี้การประเมินผลจะเป็นการตรวจสอบผลสำเร็จการสอนโดยส่วนรวมและแยกตามองค์ประกอบ

แนวคิดเชิงระบบ (System Analysis) เป็นแนวความคิดโดยมีเป้าหมายที่มีความแน่นอนสอดคล้องกัน และมีประสิทธิภาพพร้อมกันไป กิจกรรมทุกอย่างที่ดำเนินไปอย่างมีระบบจะได้รับการประเมินวิเคราะห์คุณค่า ความสำคัญ และประสิทธิภาพที่ได้รับว่าสอดคล้องกับเป้าหมายมากน้อยเพียงใด

สำหรับรูปแบบเชิงระบบ สามารถจัดเป็นภาพประกอบ ดังนี้



ภาพประกอบ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนตามวิธีระบบ
(สมศักดิ์ คำศรี. 2529 : 39)

ลำดับขั้นตอนการจัดโปรแกรมการสอนอย่างมีระบบ มีดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดพฤติกรรมเพื่อเข้าสู่บทเรียน

ก่อนที่จะเริ่มสอนและพัฒนาเข้าสู่บทเรียน จำเป็นจะต้องรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้เรียนให้มากที่สุด เช่น ความรู้เดิม ความสัมพันธ์กับวิชาที่เรียน ผลการเรียนรู้เดิม เป็นต้น ข้อมูลเหล่านี้จะมีผลต่อการกำหนดจุดมุ่งหมาย ในการเลือกเนื้อหาบทเรียนและระดับความรู้ที่ผู้เรียนจะได้รับ

ขั้นที่ 2 กำหนดจุดมุ่งหมาย

ในการจัดการเรียนการสอน จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้ครูและผู้เรียน รู้ถึงขอบข่ายของการเรียนการสอน รวมทั้งเนื้อหาความรู้ ทักษะและทัศนคติที่จะได้รับ

ขั้นที่ 3 กำหนดและจัดลำดับเนื้อหา

เมื่อได้กำหนดจุดมุ่งหมายแล้ว ก็จะต้องเลือกสรรเนื้อหาวิชา และจัดลำดับเนื้อหาให้เกิดประโยชน์ และโอกาสให้ผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายมากที่สุด

ขั้นที่ 4 กำหนดยุทธวิธีการสอน จัดกลุ่ม เวลา แบ่งช่วงเวลา และกำหนดทรัพยากร

กลวิธีการสอน หมายถึง วิธีการสอนที่ดูนำมาประยุกต์ใช้กับแต่ละวิชา เช่น การบรรยายหน้าชั้น การแบ่งกลุ่มการทำงาน การประชุม เป็นต้น

วิธีสอน หมายถึง กิจกรรมรายละเอียด เช่น การแบ่งกลุ่มย่อย การอภิปราย การแสดงบทบาท หรือการตอบปัญหา เป็นต้น

ในขั้นตอนที่ 4 นี้จะต้องจัดให้สอดคล้องกับขั้นตอนที่ 2 และขั้นตอนที่ 3 ทุกลักษณะ รวมทั้งสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้เรียน เมื่อเข้าสู่บทเรียนที่กำหนดไว้จากขั้นที่ 1 ด้วย

ขั้นที่ 5 วัดผลสัมฤทธิ์

การวัดผลสัมฤทธิ์ของการสอนทุกโปรแกรมจะต้องจัดวางไว้ล่วงหน้า ซึ่งจะกำหนดได้จากจุดมุ่งหมาย การวัดผลจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหา วิธีการและทรัพยากรการเรียนการสอน ด้วย บทบาทหน้าที่ของการวัดผล คือ มุ่งพัฒนาผลสัมฤทธิ์และกระบวนการเรียนรู้เป็นสำคัญ

ขั้นที่ 6 ประเมินผลการเรียน

โปรแกรมการสอนที่ดี จะต้องมียุติการที่มีระบบในการหาข้อมูลเกี่ยวกับการสอนในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ การออกแบบสอบถาม การทดสอบ การสังเกต และควรที่จะมีการกำหนด

วางแผนไว้ล่วงหน้า ข้อมูลที่ได้รับความนำมาใช้แก่ไขลักษณะการสอนที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อระบบการสอน

ปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างขั้นที่ 1-6 ตามภาพประกอบระบบการสอน จะเห็นได้ว่าทุกขั้นตอนของรูปแบบการสอนมีปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างกัน ข้อกำหนดในขบวนการขั้นตอนใดก็ตามจะมีผลต่อข้อกำหนดอีกขั้นตอนหนึ่ง แสดงว่า ในทางปฏิบัติแล้ว ขั้นตอนต่างๆ จะไม่เรียงลำดับกันและองค์ประกอบของทุกขั้นตอน ควรจะมีการวางแผนไปทีเดียวพร้อมกัน

หลักการเรียนการสอนในชุดการสอนจุลบท

การเรียนการสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท เป็นหลักการสอนที่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิด พฤติกรรมนิยม (behaviorism) และมนุษยนิยม (Humanism) ดังนั้นในชุดการสอนจุลบทจึงควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ (ทิพย์วรรณ สัมพันธ์รัตน์. 2531 : 24-26)

1. ชุดการสอนจุลบท สร้างขึ้นเพื่อสนองความต้องการของบุคคล และกลุ่มบุคคลที่จะนำไปแก้ปัญหาเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาอันสั้นจึงทำให้มีการเลือกใช้ยุทธวิธีที่เหมาะสม และมีการใช้วัสดุทัศนูปกรณ์อย่างสอดคล้องกัน มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ทำให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนชุดใดก่อนก็ได้ตามความต้องการที่จะนำไปใช้ประโยชน์

2. การจัดวางโปรแกรมการเรียนรู้ มีการจัดลำดับเนื้อหาตามหลักวิชาการเลือกยุทธวิธีมากมายหลายแบบ อย่างรอบคอบ เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ มีการรวมกลุ่มหลายครั้ง ทั้งกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อย เพื่อให้เหมาะสมกับยุทธวิธีที่วางไว้

3. กิจกรรมจะเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์การเรียนรู้ และการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น และสนใจมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมวิธีการ และอุปกรณ์เหมาะสมกับผู้เรียนหรือไม่

4. กิจกรรมของกลุ่มย่อย จะมีการสร้างบรรยากาศในการให้ความร่วมมือโดยมีการตัดสินใจแบบประชาธิปไตย ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อภิปรายปัญหา และประเมินผลเชิงวิเคราะห์กิจกรรมนั้น ๆ ด้วย

5. ผู้เรียนมีความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงต้องจัดกิจกรรมให้เปิดกว้าง เป็นกลาง เพื่อให้ผู้เรียนได้เลือกกิจกรรม เลือกกลุ่ม ซึ่งมีทั้งรายบุคคล กลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ และต้องใช้ยุทธวิธีที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดกิจกรรมที่ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ เช่นการอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษากรณีตัวอย่าง ฯลฯ

6. มีการสอดแทรกทักษะ และแนวคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ลงในกิจกรรมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมซ้ำ ๆ และมีความชำนาญในทักษะนั้น ๆ ผู้เรียนสามารถที่จะประเมินความก้าวหน้าของตนเองได้หลังจากปฏิบัติกิจกรรมว่าตนเองได้บรรลุถึงเป้าหมายที่คาดหวังหรือยัง

7. ผู้สอน และผู้เรียนต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เคารพความคิดเห็นของกันและกัน ร่วมกันตัดสินใจ ไม่มีการบังคับ กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ ลดการแข่งขัน

8. ผู้สอนจะแสดงความกระตือรือร้น สนใจต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เพราะถือว่าความกระตือรือร้นของผู้สอนเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ผู้เรียนอยากเรียน เมื่อการปฏิบัติกิจกรรมสำเร็จ ก็จะมีการเสริมแรงบวกแก่ผู้เรียน แต่จะไม่มีการเสริมแรงทางลบแก่ผู้ที่ประสพผลสำเร็จน้อย

9. กิจกรรมบางอย่างที่เป็นทักษะ จะจัดเป็นส่วนหนึ่งของชุดการสอนมินิคอร์สเป็นการเรียนแบบพฤติกรรม เช่น ถ้าเป็นชุดการสอนเรื่องการบรรยายก็จะจัดกิจกรรมเรื่องการบรรยายไปพร้อม ๆ กับการสอน เป็นต้น

10. การประเมินผลผู้เรียนโดยชุดการสอนมินิคอร์ส ไม่เป็นการตัดสิน ได้ หรือ ตก แต่เป็นการประเมินว่าผู้เรียนได้พัฒนาตนเองไปแค่ไหน ไม่มีการลงโทษผู้ร่วมกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพัฒนาหลักเกณฑ์การประเมินผลตนเองได้

จะเห็นว่าหลักการสอนในชุดการสอนมินิคอร์สนี้ ประยุกต์มาจากหลักการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ ที่จะสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนแต่ละคนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

วิธีสอนแบบบรรยาย (Lecture Method)

วิธีสอนแบบนี้ใช้กันอย่างแพร่หลายในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัย การที่ใช้วิธีสอนแบบนี้เพราะต้องการที่จะสอนวิชาความรู้ที่มีอยู่มาก และหายาก นักเรียนไม่มีหนังสือคงมีแต่ของครู วิธีสอนแบบนี้เหมาะที่จะใช้สอนในชั้นที่มีนักเรียนมาก ๆ การสอนแบบนี้จะได้ผลดี เมื่อนักเรียนมีคุณภาพดี และวินัยดีจึงจะใช้สอนแบบบรรยายได้ดี

ความหมายการสอนแบบบรรยาย

พจนานุกรม (2521:120) กล่าวว่า การสอนแบบบรรยายเป็นลักษณะของการให้ความรู้ ถ้าผู้เรียนมีความสนใจ การสอนและการเรียนก็ประสบความสำเร็จแล้วตั้งแต่เริ่มแรก ความสนใจ การสอนแบบนี้ก็จะไม่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง เพราะไม่เกิดการรับรู้ที่จะนำไปปฏิบัติให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์)

บารุง กลัดเจริญ (2527:180) กล่าวว่า การสอนโดยวิธีบรรยาย หมายถึง การพูด การเล่า หรือ การบรรยายเรื่องใดเรื่องหนึ่งแก่ผู้ฟัง เป็นการให้เนื้อหา หรือ ประเด็นทางอารมณ์แก่ผู้เรียน ให้ได้แนวคิดในด้านต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นลักษณะของการเรียนรู้ที่ได้จากการฟังเป็นส่วนใหญ่ อาจารย์ผู้สอนมีจุดประสงค์จะให้ผู้เรียนได้รับฟัง รับรู้ เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ขึ้น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และสามารถนำสิ่งที่ได้รับมาประยุกต์ใช้

สมศักดิ์ คำศรี (2529:209) กล่าวว่า การสอนแบบบรรยาย หรือ การสอนแบบปาฐกถาเป็นวิธีการสอนที่ผู้สอนเป็นผู้พูด ผู้เรียนเป็นผู้ฟังจากครู วิธีการสอนแบบนี้จึงเหมาะสมและมีประโยชน์สำหรับผู้เรียนที่โตแล้ว เป็นการสอนที่เน้นเนื้อหาวิชาเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย

เพื่อให้การสอนแบบบรรยายได้ผลดี ผู้สอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ (สมศักดิ์ คำศรี.

2529:201-210)

1. ใช้กลวิธีในการนำเข้าสู่บทเรียนให้เหมาะสม เพื่อโน้มน้าวความสนใจของผู้เรียน
2. ควรเขียนข้อเรื่องที่จะพูดบนกระดานดำ
3. ผู้สอนต้องกำหนดขอบเขตของเนื้อหาที่จะบรรยายให้ชัดเจน และเตรียมเนื้อหา
นั้นให้สามารถจดจำเรื่องราวได้อย่างแม่นยำ
4. แบ่งเรื่องที่จะพูดออกเป็นตอน ๆ เมื่อจบตอนหนึ่ง ๆ ควรตั้งปัญหา หรือตั้งคำถาม
ให้ผู้เรียนตอบ หรือให้อภิปรายร่วมกับการบรรยายไปด้วย
5. ควรให้โอกาสผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนตอบคำถาม ใช้คำถามให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน
6. เมื่อบรรยาย หรือ อธิบายถึงคำใหม่ ๆ ควรเขียน คำ หรือข้อความนั้นลงบน
กระดานดำ
7. ควรใช้อุปกรณ์การสอน หรือสื่อการสอนประกอบ เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ
บทเรียน และมีความสนใจเรื่องนั้นมากยิ่งขึ้น
8. กำหนดเวลาสำหรับการบรรยาย ให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ความต้องการ และ
ความสามารถของผู้เรียน
9. ภาษาที่ใช้บรรยาย ควรเหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของผู้เรียน พูดให้ชัดเจน
น้ำเสียงชวนฟัง เสียงพูดต้องเป็นปกติ
10. บุคลิก ลีลา ท่าทางของผู้สอน เมื่อมองดูแล้วน่าเลื่อมใส ทะมัดทะแมง มีความ
มั่นใจ หน้าตาอึดอัดแจ่มใส
11. เมื่อบรรยายเนื้อหาเรื่องจบ ควรมีการสรุปประเด็นสำคัญของเรื่องนั้น ๆ อีกครั้ง
หนึ่ง

ข้อดีการสอนแบบบรรยาย

1. ประหยัดเวลาในการสอน
2. ประหยัดค่าใช้จ่าย
3. ผู้สอนสามารถสอนให้ตรงตามเนื้อหาที่เตรียมมา
4. ผู้สอนสามารถขยายเนื้อหาวิชาให้มากขึ้น
5. เหมาะกับผู้เรียนที่ฉลาด
6. เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการฟัง

ข้อเสียการสอนแบบบรรยาย

1. ไม่ส่งเสริมความแตกต่างระหว่างบุคคล
 2. ผู้เรียนมีส่วนร่วมน้อย
 3. ผู้เรียนอ่อนจะติดตามบทเรียนไม่ทัน ทำให้หมดกำลังใจ
 4. หากผู้สอนขาดศิลปะในการบรรยาย ขาดทักษะในการสอน การสอนจะไม่ได้ผล
- การสอนด้วยวิธีการบรรยายจึงเป็นวิธีการสอนแบบหนึ่ง ซึ่งยังมีคุณลักษณะที่จะนำมา

ใช้ได้ในทุกระดับของการเรียน เพราะเรื่องที่น่าสนใจสอนเหมาะกับการใช้วิธีการบรรยาย เป็นเรื่อง que ผู้เรียนไม่สามารถไปศึกษาหาความรู้ได้ง่าย ๆ จากตำรา หรือเป็น เรื่องของประสบการณ์เฉพาะตัวของผู้เล่า นอกจากนี้ยังสามารถบอกเนื้อหาวิชาให้กับบุคคลจำนวนมาก โดยใช้เวลาไม่มากนัก และได้เรื่องราวตามที่ต้องการให้รู้ด้วย สิ่ง que ผู้เรียนได้รับจากการบรรยายคือจะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ใหม่ เป็นความรู้ที่ค้นคว้าหาได้ยาก เป็นการเพิ่มพูนความรู้ที่มีอยู่เดิมให้มากขึ้น ผู้เรียนจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

บุคลิกภาพและการปรับตัว

ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า "บุคลิกภาพ" หรือ คำภาษาอังกฤษว่า "Personality" นั้นรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona แปลว่า "หน้ากาก" ซึ่งใช้ในการแสดงบทละครคลาสสิกของกรีก เพื่อจะสื่อให้เห็นบุคลิกภาพของตัวละครแต่ละตัว

เนื่องจากคำว่า "บุคลิกภาพ" มีความหมายกว้างเป็นที่เข้าใจกันได้หลายทาง นักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านจึงได้ให้คำนิยามไว้หลายทัศนะด้วยกัน ดังนี้

วันทนา หิรัญกาญจน์ (2531:144) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคล อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ ความสามารถ ทักษะ ความสนใจ อุปนิสัย ทัศนคติ และความรอบรู้ของบุคคล รวมทั้งสภาพของบุคคลนั้นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ความหวังที่เขาสร้างไว้ในอนาคต ตลอดจนความสามารถที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในอนาคตด้วย

มาลินี จุฑะธ (2532:24) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคลทั้งทางร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง การแต่งกาย คำพูด ความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์และวิธีการปรับตัว

เชิธรศรี วิวิธสิริ (2534:77) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ หมายถึงแบบของแต่ละบุคคลที่บอกให้ทราบถึงการปรับตัวซึ่งเป็นเอกเทศของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขา โดยมากมักจะเน้นถึงลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อตัวเอง หรือการเข้ากับผู้อื่น บุคลิกภาพจะรวมถึงอุปนิสัยซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการปรับตัวเองของแต่ละคน

โครงสร้างของบุคลิกภาพ

โครงสร้างของบุคลิกภาพโดยทั่วไป ประกอบด้วยโครงสร้างใหญ่ ๆ ดังนี้
(ประคอง เกื่อนการ. 2532:15)

1. สติปัญญาหรือความสามารถพิเศษ (Intelligence or Attitude Ability) เป็นคุณสมบัติทางสมองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าบุคคลแต่ละคน

สามารถทำอะไรได้บ้าง ถ้าบุคคลนั้นพยายามจะกระทำ แยกได้เป็นสองประเภทใหญ่ ๆ คือ

1.1 ความถนัดทางธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปปฏิบัติงานในระยะต่อไป ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้หรือการฝึกทักษะ

1.2 ความสัมฤทธิ์ผล เป็นการปฏิบัติงานที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลผู้นั้น ได้เรียนรู้อะไรไปแล้วบ้าง

2. อารมณ์ (Temperament) เป็นคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของจิตใจที่ได้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด ความมั่นใจ ความรู้สึกไร้แรง เป็นต้น

3. แรงจูงใจ (Drive or Motivation) คุณสมบัติเกี่ยวกับแรงจูงใจนี้ กิลฟอร์ด ได้แบ่งไว้ 3 ด้านคือ

3.1 ด้านความต้องการ (Need) เป็นความปรารถนาอย่างถาวร ในสภาวะหรือเงื่อนไขเฉพาะอย่างของบุคคล เช่น ต้องการเป็นจุดเด่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ต้องการความสะดวกสบาย เป็นต้น

3.2 ด้านความสนใจ (Interest) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะติดตามกิจกรรม หรือสิ่งเร้าบางอย่าง เช่น การสนทนา งานฝีมือ เป็นต้น

3.3 ด้านทัศนคติ (Attitude) เป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล ที่พร้อมที่จะตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของเขาไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งจะปรากฏให้เห็นได้ชัดเจนในกรณีที่มีเป้าหมาย หรือนโยบายทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ทัศนคติต่อการคุมกำเนิด เพศศึกษาการเดินขบวน เป็นต้น ซึ่งทัศนคติของบุคคลนี้มักเป็นตัวกำหนดทิศทางการทำงานของบุคคล

4. พฤติกรรมหรือการแสดงออก (Behavior) เป็นการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าบางอย่าง ไม่ว่าสิ่งเร้านั้นจะเกิดจากภายใน หรือภายนอกร่างกายมาจูงใจ หรือก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นผลให้มนุษย์เกิดภาวะที่เตรียมพร้อมเสมอที่จะแสดงพฤติกรรม

จากโครงสร้างของบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม (Environment) เสมอทั้ง 4 โครงสร้าง แม้ว่าตามโครงสร้างของบุคลิกภาพจะมีความสามารถหรือสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวเนื่องด้วยก็ตาม แต่การวัดบุคลิกภาพนั้นมักจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวนี้ ทั้งนี้เพราะนักทฤษฎีได้พยายามวัดแนวโน้มของพฤติกรรมมากกว่าระดับสติปัญญาของบุคคล

ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว (Adjustment) แปลว่า การทำให้เหมาะสม การทำให้เข้ากันได้ ถ้าทำไม่ได้เหมาะ ประปรังให้เข้ากันไม่ได้ ภาษาอังกฤษใช้ว่า Maladjustment คำว่า Mal แปลว่า ผิด ไม่ถูกต้อง ไม่ใช่ การปรับปรุงอะไร ๆ ก็ไม่สำคัญเท่าการปรับปรุงตัวเราเอง อุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สมหวัง เป็นการขัดแย้งในใจ (Conflict) ได้ บุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ๆ ไปได้ มิฉะนั้นจะเป็นผลให้สุขภาพจิตเสีย

การปรับตัว ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

วงษ์อินทร์ สุทธจรรยา (2517:244) การปรับตัวคือ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่คนเลือกทำจากแรงผลักดันของคตินาเป็นผลทำให้เกิดความสบาย สบายใจ

สุโท เจริญสุข (2519:79) การปรับตัว หมายถึง การจัดตัวใหม่ให้อยู่ในสภาพการที่ดี

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523:143) กล่าวว่า เมื่อมีความคับข้อง หรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีต่าง ๆ ที่จะจัดความคับข้องใจให้หมดไป หรือ เพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอัดอั้นไม่สบายใจนี้ เราเรียกว่า "การปรับตัว"

กฤษณา สักดิ์ศรี (2530:350) สรุปว่า การปรับตัว คือ การปรับภายในใจให้อยู่ในสังคมได้ ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

การปรับตัวเป็นเรื่องของการปรับสิ่งที่ขัดแย้ง (Inferiority) ที่มีอยู่ในตัวให้สมดุลหรือปรับส่วนที่เด่น (Superiority) ให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อม การปรับตัวมีทั้งการปรับตัวทางกายและจิต ซึ่งถ้าเกิดการขัดแย้งกันขึ้น (Conflict) เมื่อขัดแย้งแล้วจะเกิดการคับข้องใจ (Frustration) หรือความกระวนกระวายใจ (Anxiety) จึงทำให้เกิดการปรับตัวขึ้น

สรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว คือ

1. แรงขับ และความต้องการ ในที่วิบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับที่ทำให้มนุษย์หิวแสงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวาย พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ความเจริญทางวัตถุ ถ้าตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม ก็มีปัญหามาให้แก่อุตลอดเวลา

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ด้านชุดการสอนจุลบท

การนำหลักการสอนด้วยชุดการสอนจุลบท มาใช้เกี่ยวกับการเรียนการสอนเท่าที่ปรากฏในวงการศึกษารองไทย และต่างประเทศซึ่งผู้วิจัยรวบรวมไว้ดังนี้

ลูทซ์ หนูแดง (2526:1-110) ได้เป็นผู้ทดลองสร้างชุดการสอนจุลบทที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต 4 เรื่องสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยใช้ชุดการสอนจุลบทกับการสอนปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ ระดับที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2526 โรงเรียนผู้ใหญ่สุโขทัย แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 35 คน ปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทสูงกว่าการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทวดี แก้วรักษา (2527:226) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนักศึกษาผู้ใหญ่ที่ได้รับการสอนโดยชุดการสอนมินิคอร์ส โดยให้ชื่อว่าชุดการสอนจุลบทกับ
การสอนตามปกติ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนมินิคอร์สมีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่เรียนโดยการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า
นักศึกษากลุ่มที่เรียนจากการใช้ชุดการสอนมินิคอร์สมีความคิดเห็นที่ดี และเห็นด้วยกับการนำชุด
การสอนมินิคอร์สมาใช้ในการเรียนการสอน

กัญญา ทับทอง (2534:180) ได้ทำการสร้างชุดการเรียนจุลบท โดยมีจุดประสงค์
เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของชุดการเรียนจุลบท โดยการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับ
การวัดทัศนคติ คือนักศึกษาที่เรียน ของเขาชนาน-หญิงที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างปีการ
ศึกษา 2528-2530 แต่ไม่ได้เรียนต่อ ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของผู้เรียน โดยการเรียนจากชุดการเรียนจุลบทส่งผลให้ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นกล่าวคือ
คะแนนหลังเรียน สูงกว่าคะแนนก่อนเรียน

กรอส (Gross. 1974:3388-A) ได้ทำการศึกษาคู่มือการสอนมินิคอร์สที่ใช้อบรมครู
ก่อนทำการสอน โดยมีความมุ่งหมายศึกษาถึงการพัฒนา และการประเมินผลของชุดการสอน
มินิคอร์สพบว่า ครูที่ได้รับการอบรมโดยชุดการสอนมินิคอร์สเกิดปฏิกิริยาพิเศษขึ้น โดยที่ครูจำนวน
นี้ถือว่ามินิคอร์สเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาพัฒนา

เคท (Katz. 1975:218-A) ได้ศึกษาคู่มือการสอนมินิคอร์สที่ใช้กับครูระดับประถม
ศึกษาผลปรากฏว่า ครูที่ได้รับการอบรมโดยชุดการสอนมินิคอร์ส ผลิตนาฏกะสูงขึ้น 5 ทักษะ ที่
ระดับความเชื่อมั่น และนักเรียนที่เรียนจากครูที่ได้รับการอบรมด้วยชุดการสอนมินิคอร์ส มีความ
สามารถในการให้คำเกี่ยวกับการพรรณนาได้ดีขึ้น

ด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว

พงษ์สุดา รัตนมาสมงคล (2533:241) ได้ศึกษาทัศนคติของบิดา คือบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดาและเด็กนักเรียนจำนวน 383 คู่ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. พบความแตกต่างในทัศนคติของบิดาคือบทบาทการเป็นบิดา ในกลุ่มบิดาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน หรือฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน หรือความเชื่อในผลของการอบรมเลี้ยงดูบุตรต่างกัน หรือสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดา มารดา ต่างกัน แต่ไม่พบความแตกต่างดังกล่าวในกลุ่มบิดาที่มีอายุต่างกัน หรือการประกอบอาชีพของมารดาต่างกัน
2. ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายทัศนคติของบิดาที่มีต่อบทบาทการเป็นบิดาโดยส่วนรวมและสี่ด้านย่อยคือ ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความเชื่อในผลของการอบรมเลี้ยงดูบุตรของบิดา และสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดา ตัวแปรที่ทำนายได้ดีที่สุดคือฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนอันดับสองและสามจะเป็นความเชื่อในผลของการอบรมเลี้ยงดูบุตรของบิดา หรือสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดานั้นขึ้นอยู่กับว่า เป็นทัศนศัตถ์ด้านรวม หรือด้านย่อยด้านใด
3. พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างทัศนคติของบิดาคือบทบาทการเป็นบิดารวมและบางด้านย่อยกับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวบางลักษณะ และทางด้านย่อยของบุตรวัยรุ่นทั้งในกลุ่มรวม และเมื่อแยกกลุ่มหญิงชาย
4. พบความแตกต่างระหว่างเพศในแง่ของระดับความสัมพันธ์ ระหว่างทัศนคติของบิดาคือบทบาทการเป็นบิดารวมและบางด้านย่อยกับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวบางลักษณะและบางด้านย่อยของบุตรวัยรุ่น

เฮทเธอร์ริงตัน (Hetherington, 1972:313-326) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของบิดาต่อการปรับตัวของวัยรุ่นหญิง (อายุ 13-17 ปี) โดยศึกษาในเด็กผิวขาวที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลาง ค่อนข้างต่ำ เป็นบุตรคนแรกและไม่มีน้องชาย ทั้งนี้ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- 1) เด็กผู้หญิงจากครอบครัว ที่มีทั้งบิดา มารดา
- 2) เด็กผู้หญิงที่ขาดบิดา เนื่องจากการหย่าร้างและไม่ค่อยพบกับบิดาหลังจากการหย่าร้าง

3) เด็กผู้หญิงที่ขาดบิดาเนื่องจากบิดาเสียชีวิต (แล้วไม่มีผู้ชายในครอบครัวที่ขาดบิดาหลังจากการหย่าร้างแล้ว)

ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มของเด็กผู้หญิงที่ขาดบิดาต้องการความช่วยเหลือน้อยกว่าเด็กผู้หญิงที่มีบิดา เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กผู้หญิงที่มีบิดา เด็กผู้หญิงที่ขาดบิดาจะแสดงให้เห็นถึงการไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพศชาย แต่เมื่อเปรียบเทียบกับภายในกลุ่มเด็กผู้หญิงที่ขาดบิดาด้วยกันแล้ว เด็กผู้หญิงที่ขาดบิดาเนื่องจากการหย่าร้าง ต้องการได้รับความสนใจและการสัมผัสทางกายจากเพศชายมากกว่าเด็กผู้หญิงที่ขาดบิดา เนื่องจากบิดาเสียชีวิตและเด็กผู้หญิงที่ขาดบิดาเนื่องจากบิดาเสียชีวิตจะหลีกเลี่ยงที่จะคบกับเพศชายและชอบคบหาสมาคมกับเพศหญิงด้วยกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าการนำผลการสอนจุลบทไปกับการเรียนการสอน จะส่งผลให้ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดจะนำผลการสอนจุลบทมาใช้ทดลองในเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของผลการสอนจุลบทมาช่วยแล้ว นักศึกษาจะสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้น

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่เรียนโดยผลการสอนจุลบท จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่เรียนโดยการบรรยาย
2. นักศึกษาที่เรียนโดยผลการสอนจุลบท เพศชายและเพศหญิงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่เรียนโดยผลการสอนจุลบท ที่มีอายุต่างกันจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

4. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบท ที่มีสถานภาพในการปฏิบัติงานทำต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

5. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้แยกรายละเอียดได้ดังนี้ คือ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือในการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ดำเนินการโดยผู้วิจัยทำการสร้างชุดการสอน
จุลบท และสร้างแผนการสอนโดยวิธีการบรรยาย แล้วนำไปทดลองและปรับปรุงเพื่อให้ได้
คุณภาพหลังจากนั้นได้นำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และนัก
ศึกษาภาคปกติระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา
หันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 จำนวน 3 ห้องเรียน
มีจำนวน 75 คน

กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มจากประชากร โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย
จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มทดลอง จับสลากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำนวน 15 คน และนักศึกษา
ภาคปกติจำนวน 15 คน

2. กลุ่มควบคุม จับสลากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำนวน 15 คน และนักศึกษา
ภาคปกติจำนวน 15 คน

เครื่องมือในการทดลองและวิธีสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้มี 4 ประเภท คือ

1. แผนการสอนโดยให้ชุดการสอนจุลบท
2. แผนการสอนโดยวิธีการบรรยาย
3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและ

การปรับตัว

4. แบบวัดความคิดเห็นหลังการสอนด้วยชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและ

การปรับตัว

รายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือทั้ง 4 ประเภท มีดังนี้

แผนการสอนโดยให้ชุดการสอนจุลบท

ชุดการสอนจุลบทที่นำมาใช้ในการวิจัยนี้ ใช้สอนเนื้อหา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว ซึ่งเป็นเนื้อหาที่อยู่ในวิชา จิตวิทยาทั่วไปโดยสอน 3 ครั้งในวันเสาร์ที่ 22, 29 มกราคม และ 5 กุมภาพันธ์ 2537 จำนวน 9 คาบ (คาบละ 50 นาที) ใช้เวลาเรียนทั้งสิ้น 7 ชั่วโมง 30 นาที ชุดการสอนจุลบทนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนการสร้าง แบ่งเป็น 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดและเลือกเนื้อหา

ตามหลักสูตรวิชาจิตวิทยาทั่วไปซึ่งเป็นรายวิชาพื้นฐานบังคับทุกสาขา จำนวน 3 หน่วยกิต ใช้เวลาศึกษา 54 คาบเรียน โดยจัดชั่วโมงเรียนทฤษฎี 3 คาบต่อสัปดาห์ ผู้วิจัยเลือกเนื้อหา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวซึ่งใช้เวลาเรียนเรื่องนี้ 9 คาบ จำนวน 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 150 นาที

2. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

นำรายละเอียดและเนื้อหาวิชาที่จะทำการสร้างมากำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้
สำหรับชุดการสอนชุด เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว ดังนี้

- 2.1 เข้าใจความหมายของบุคลิกภาพ
- 2.2 เข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
- 2.3 รู้จักโครงสร้างของบุคลิกภาพ
- 2.4 รู้ความสำคัญของบุคลิกภาพ
- 2.5 เข้าใจหน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงของบุคลิกภาพ
- 2.6 เข้าใจการปรับปรุงบุคลิกภาพ
- 2.7 รู้จักปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
- 2.8 สาธิตการสร้างบุคลิกภาพได้
- 2.9 รู้หลักการเสริมบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย
- 2.10 เข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มจิตวิเคราะห์
- 2.11 เข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มการเรียนรู้ทางสังคม
- 2.12 เข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มมนุษยนิยม
- 2.13 รู้ความหมายของการปรับตัว
- 2.14 เข้าใจความหมายของการปรับตัว
- 2.15 รู้สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว
- 2.16 เข้าใจกระบวนการป้องกันตัวและปรับตัว
- 2.17 เข้าใจการจำแนกประเภทกลวิธี 5 ประเภท
- 2.18 รู้จักการปรับคนในลักษณะของโรคจิต โรคประสาท
- 2.19 เข้าใจหลักการจัดการให้การปรับตัวเป็นไปด้วยดี

3. กำหนดเนื้อหาและทำแผนกิจกรรมการสอน

นำจุดประสงค์การเรียนรู้มาวิเคราะห์ ออกเป็นเนื้อหาและกิจกรรมโดยแบ่ง
เนื้อหาออกเป็นการสอน 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 150 นาที ดังรายละเอียดตาราง : กำหนด
การสอน วิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว ดังนี้

ตาราง 1 กำหนดการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
1	22-23 มกราคม 2537	1	1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ 1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ 1.3 โครงสร้างของบุคลิกภาพ 1.4 ความสำคัญของบุคลิกภาพ	แผ่นใส เอกสาร ประกอบ การเขียน	30
		2	หน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพ 2.1 อารมณ์รอบ ตรงข้ามกับ เห็นแก่ได้ 2.2 เชื้อพันธุ์ใจ ตรงข้ามกับ ทิณธรรม 2.3 หนักแน่น ตรงข้ามกับ หวั่นไหว 2.4 ใฝ่อิทธิพล ตรงข้ามกับ คล้อยตาม 2.5 มีหลักการ ตรงข้ามกับ ปลดปล่อยตาม เรื่อง 2.6 เบิกบาน ตรงข้ามกับ รันทด 2.7 องอาจ ตรงข้ามกับ ขลาดอาส	เอกสาร ประกอบ การเขียน อภิปรายกลุ่ม ย่อย อภิปราย ซักถาม ร่วมกัน	70

2.8 อ่อนไหว ตรงข้ามกับ เต็มภาค

2.9 วิหยา ตรงข้ามกับ ยอมรับ

สถานการณ์

2.10 ใฝ่ฝัน ตรงข้ามกับ ทำตาม

สถานการณ์

2.11 เจ้าพิธี ตรงข้ามกับ ง่าย ๆ

สัปดาห์ที่	วัน	เดือน	ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
					2.12 กระวนกระวาย ตรงข้ามกับ มั่นใจ 2.13 หานแนวใหม่ ตรงข้ามกับ ชอบ ประเพณี 2.14 พึ่งตนเอง ตรงข้ามกับ พึ่ง พากพิ้อง 2.15 อึดอึดการณ ตรงข้ามกับ ปล่อย ตามพวกมาก 2.16 คั่นเค้น ตรงข้ามกับ นิ่งเฉย		
				3	3.1 การปรับปรุงบุคลิกภาพ 3.2 ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริม บุคลิกภาพ 3.3 การสร้างบุคลิกภาพ	แผนภาพ โป่งใส เทปบันทึก เสียง	50

		3.4 การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย	เอกสารประกอบ การเรียน
--	--	-------------------------------------	--------------------------

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
2	29-30 มกราคม 2537	4-5	ทฤษฎีบุคลิกภาพ ตามแนวคิดนักจิตวิทยา 3 กลุ่ม คือ 1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของ - ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) - คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) - อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) 2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม - ซัลลิแวน (Sullivan) - อีริกสัน (Erikson) - เชลดอน (Sheldon) 3. ทฤษฎีมนุษยนิยม - มาสโลว์ (Maslow) - โรเจอร์ (Rogers)	ศูนย์การ เรียน เอกสาร ประกอบ การเรียน แผ่นภาพ โปสเตอร์ อภิปราย กลุ่มย่อย	ศูนย์การ เรียนละ 30 นาที รวม 90 นาที

		6	แต่ละกลุ่มอภิปรายผล	อภิปราย ร่วมกันและ ซักถาม	60

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
3	5-6 กุมภาพันธ์ 2537	7	7.1 ความหมายของการปรับตัว 7.2 แนวทางการปรับตัว 7.3 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว 7.4 กระบวนการป้องกันตัวและปรับตัว	แผ่นภาพ โปสเตอร์ เอกสาร ประกอบ การเขียน	30
		8	การจำแนกประเภทกลวิธี 5 ประเภท 8.1 ประเภทปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริง 8.2 ประเภทบิดเบือนความจริง หรือ หลอกลวงตนเอง 8.3 ประเภทหลบหนีความจริง 8.4 ประเภทปะทะสถานการณ์หรือ ก้าวร้าว	เทปบันทึก ภาพ เอกสาร ประกอบ การเขียน อภิปราย ร่วมกัน	90

	8.5 ประเภทประเมินประเภทย่อยกับ สถานการณ์		
--	---	--	--

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
		9	9.1 การปรับตนในลักษณะของ โรคประสาท 9.2 การปรับตนในลักษณะของโรคจิต 9.3 หลักการจัดให้การปรับตัวเป็นไป ด้วยดี	แผ่นภาพ โปรงใส แสดงท่าทาง ประกอบโดย นักศึกษา อภิปราย ร่วมกัน	30

4. ปรีกษาผู้เชี่ยวชาญและลงมือสร้างชุดการสอนจุลบท

นำกำหนดการสอนที่สร้างกันไปขอคำแนะนำจากคณะกรรมการที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์และนำเนื้อหาการสอนไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนจิตวิทยา และการวัดผล
ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้นดังนี้ คือ

4.1 รศ.กมลรัตน์ กรีกอง

4.2 รศ.บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์

4.3 อาจารย์นุกูล ฤทธิชา

5. นำชุดการสอนจุลบทไปทดลองใช้

นำชุดการสอนจุลบทที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 จำนวน
2 ห้อง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
พบว่าเนื้อหาการสอนกว้างและมากเกินไป จึงทำการปรับเนื้อหาให้แคบและน้อยลงเพื่อให้
เหมาะสมกับเวลา และมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้ทดลองมากยิ่งขึ้น

6. นำชุดการสอนจุลบทไปใช้จริง

นำชุดการสอนจุลบทที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
การศึกษจริง

แผนการสอนโดยวิธีการบรรยาย

การสร้างแผนการสอนสำหรับใช้กับกลุ่มควบคุม ได้ดำเนินการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษา หลักสูตร เนื้อหา จุดมุ่งหมายทั่วไป จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมสำหรับ
หน่วยเนื้อหาที่นำมาใช้ในการสอน ในช่วงเวลาการทดลอง ซึ่งดำเนินการพร้อมกันกับการ
สร้างชุดการสอนจุลบท

2. จัดทำแผนการสอน โดยกำหนดเนื้อหาวิชาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับจุด
ประสงค์การเรียนรู้ที่ใช้ในการทดลอง ดังนี้

2.1 บันทึกการสอนเป็นรายชั่วโมง

2.2 กิจกรรมการสอน

2.3 แบบฝึกหัดหลังการสอน

2.4 สื่อการสอน

2.5 หนังสือและเอกสารอ่านประกอบ

3. การทดลองใช้แผนการสอน เมื่อดำเนินการสร้าง ผู้วิจัยได้นำไปทดลองสอนกับ นักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ในวันอาทิตย์ที่ 23, 30 มกราคม และ 6 กุมภาพันธ์ 2537 จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 150 นาที โดยบันทึกเวลาที่ทำการสอน เพื่อปรับระยะเวลาให้เท่ากับการสอนโดยชุดการสอน จุลบท จุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาให้สอดคล้องกัน แล้วนำผลมาปรับปรุงแก้ไข จัดพิมพ์ เพื่อใช้สอนกับกลุ่มควบคุมต่อไป

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์เนื้อหา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว โดยได้กำหนดน้ำหนัก คะแนนของพฤติกรรม และเนื้อหาวิชาเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อสอบวัดผลการวิเคราะห์นี้ โดยจัดทำเป็นตารางวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินว่าจะต้องวัดพฤติกรรมใดใน เนื้อหาอะไร เป็นจำนวนมากน้อยเท่าใด ดังนี้

ตาราง 2 การวิเคราะห์เนื้อหา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม				รวม	อันดับความสำคัญ
	ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์		
	20 %	10 %	20 %	10 %	60 %	
เนื้อหา						
1. บุคลิกภาพ	4	2	3	1	10	3
2. หน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงบุคลิกภาพ	5	3	5	2	15	2
3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ	7	5	5	3	20	1
4. กลวิธีในการปรับตัว	5	2	5	3	15	2
5. การวิเคราะห์กลวิธีในการปรับตัว	2	2	2	4	10	3
รวม	23	14	20	13	70	-
อันดับความสำคัญ	1	3	2	4	-	-

2. เขียนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก ให้ครอบคลุมเนื้อหาและสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมตามตารางวิเคราะห์เนื้อหา ได้ข้อคำถาม 70 ข้อ

3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถาม

นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา แล้วนำข้อเสนอแนะมาทำการปรับปรุงต่อไป

4. ทดลองใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปทดลองกับนักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิตในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำนวน 60 คน พบว่าแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สร้างขึ้นนี้ยากเกินไป ผู้วิจัยจึงทำการปรับเนื้อหาของข้อคำถาม และตัวเลือกของแบบทดสอบให้มีความง่ายขึ้นกว่าเดิมและมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้ทดลองมากขึ้น

5. วิเคราะห์คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นำผลการทดลองมาตรวจให้คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาคุณภาพ แล้วทำการคัดเลือกและปรับปรุงข้อสอบที่ได้ คือ

1. ตรวจให้คะแนน ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือตอบเกินกว่า 1 คำตอบหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน

2. วิเคราะห์หาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 27 % ด้วยการเปิดตาราง จุงเตห์ ฟาน

3. คัดเลือกข้อสอบที่ดี โดยคัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความยากพอเหมาะ

4. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

6. ปรับปรุงและจัดพิมพ์

นำข้อสอบที่ผ่านการคัดเลือกแล้วมาปรับปรุงและจัดพิมพ์เพื่อให้เป็นแบบทดสอบจริงต่อไป

แบบวัดความคิดเห็นต่อเนื้อหาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบท

การสํารวจแบบสอบถามวัดความคิดเห็นต่อการสอนเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวด้วยชุดการสอนจุลบท ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดเรื่องที่วัดความคิดเห็น โดย

1.1 วัดเจตนาเชิงพฤติกรรม ได้แก่ เนื้อหาประสบการณ์ที่เรียนไปแล้วนั้นคิดว่า จะใช้ประโยชน์ได้หรือไม่

1.2 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรม ได้แก่ การเห็นคุณค่าของเนื้อหาและประสบการณ์ที่เรียน

2. เขียนคำถาม โดยนำเนื้อหาจากประสบการณ์ที่เรียนมาทั้งหมดมาเขียนคำถามวัดความคิดเห็นต่อพฤติกรรมเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ช่วง คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. นำแบบวัดความคิดเห็นไปขอคำปรึกษาและข้อเสนอแนะจาก ดร.เพ็ญแข ประจณปัจจนิก เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาความชัดเจน ในการสื่อความหมาย

4. ปรับปรุงและจัดพิมพ์ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยให้แผนการทดลองแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม และมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง (Randomized control group pretest posttest design) อ้างอิงจาก พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2531 : 67) มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T_1	X	T_2
RC	T_1	X	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแผนการทดลอง

R แทนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม

E แทนกลุ่มทดลอง (Experimental group) ซึ่งสอนโดยชุดการสอนจุลบท

C แทนกลุ่มควบคุม (Control group) ซึ่งสอนโดยการบรรยาย

T_1 แทนการสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

T_2 แทนการสอบหลังการทดลอง (Posttest)

X แทนการจัดกระทำ หรือการให้ตัวแปรทดลอง

X แทนไม่มีการจัดกระทำ หรือไม่ให้ตัวแปรทดลอง

จากแผนการทดลองดังกล่าวสามารถนำมาปรับใช้กับชุดการสอนจุลบทเรื่องบุคลิกภาพ และการปรับตัว ดังต่อไปนี้

สุ่มแบ่งกลุ่ม	กลุ่มทดลอง---	ทดสอบก่อน---	สอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท---	ทดสอบหลัง
	กลุ่มควบคุม---	ทดสอบก่อน---	การสอนแบบบรรยาย-----	ทดสอบหลัง

2. การทดสอบก่อนเรียน (Pretest)

ทำการทดสอบนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนเรียนด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว แล้วเก็บคะแนนจากการทดสอบไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ในขั้นต่อไป

3. ค่าเน้นการทดลอง

ผู้วิจัย ได้ทำการสอนนักศึกษาเองทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยแต่ละกลุ่มใช้เวลาทดลองสอนวันละ 3 คาบ (150 นาที) รวมทดลองสอนกลุ่มละ 3 วัน การสอนทั้ง 2 กลุ่มยึดถือแนวทาง และขั้นตอนในการปฏิบัติ ตามที่เสนอแนะ ไว้ในชุดการสอนจุลบท สำหรับกลุ่มทดลองและในแผนการสอนแบบบรรยาย สำหรับกลุ่มควบคุมตามลำดับ

4. ทดสอบหลังการเรียน (Posttest)

หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองตามข้อ 3 แล้ว ให้นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกครั้ง ส่วนกลุ่มทดลองให้ตอบแบบสอบถาม วัดความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ชุดการสอนจุลบทอีกฉบับหนึ่งผลที่ได้รับจากการทดสอบ และการตอบแบบสอบถาม ได้นำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากนักศึกษาทำแบบทดสอบและแบบสอบถามแล้ว ได้นำข้อสอบมาตรวจให้คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาทำการวิเคราะห์ ดังนี้

1. การหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งสอบก่อนและสอบหลัง การทดลองของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ค่าสถิติที่หา ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแปรปรวน

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สูตรที-เทส (t-test) และ เทส-รีเทส (test-retest) เพื่อตรวจสอบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่

3. การวิเคราะห์ความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนจุลบทโดยนำคะแนนจากแบบสอบถามวัดความคิดเห็นมาวิเคราะห์ หาความถี่และค่าเฉลี่ยของแต่ละข้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน (พวงรีตัน ทวีรัตน์. 2531:145-150)

$$\text{หาค่าเฉลี่ย สูตร } \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
$\sum X$	หมายถึง	ผลรวมของจำนวนคะแนนทั้งหมด
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$$\text{หาความแปรปรวน สูตร } S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

S^2	หมายถึง	ความแปรปรวน
n	หมายถึง	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum X^2$	หมายถึง	ผลรวมของคะแนนดิบ

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์เครื่องมือ

หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

$$\text{สูตร } t = \frac{\bar{X}_h - \bar{X}_l}{\sqrt{\frac{S_h^2}{n_h} + \frac{S_l^2}{n_l}}}$$

t	หมายถึง	ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบที
$\bar{X}_h$	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
$\bar{X}_l$	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
S_h^2	หมายถึง	คะแนนความแปรปรวนในกลุ่มสูง
S_l^2	หมายถึง	คะแนนความแปรปรวนในกลุ่มต่ำ
n	หมายถึง	จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ KR 20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 130)

$$\text{สูตร } r_{kk} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{pq}{s_k^2} \right)$$

r_{kk} หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n	หมายถึง	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
p	หมายถึง	สัดส่วนของคนทำถูกในข้อหนึ่งๆ = $\frac{\text{จำนวนของคนตอบถูก}}{\text{จำนวนคนทั้งหมด}}$
q	หมายถึง	สัดส่วนของคนทำผิดในข้อหนึ่ง ๆ หรือ 1-p
S_x^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ใช้สูตร t-test แบบ test - retest (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531:176-177)

$$\text{สูตร } t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - [\sum D]^2}{n-1}}}$$

$$df = n-1$$

t หมายถึง ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความแตกต่างของคะแนน pretest และ posttest

D หมายถึง ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

n หมายถึง จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพศชายและเพศหญิง อายุ อาชีพและสถานภาพต่าง ๆ หลังการทดลอง ใช้สถิติแบบ t-test แบบ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์และอักษรย่อเพื่อแปลความหมายให้เข้าใจตรงกัน ดังนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
X	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนน
D	แทน	ผลต่างของคะแนน (Difference)
X_D	แทน	คะแนนเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างก่อนการเรียน และหลังการเรียนของแต่ละกลุ่ม
S^2_D	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างระหว่างก่อนการเรียน และหลังการเรียนของแต่ละกลุ่ม
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution

* หมายถึง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้กระทำตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ระหว่างนักศึกษา
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองสอน
2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาที่สอนโดย
วิธีสอนจุลบทและวิธีสอนแบบบรรยาย
3. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระหว่าง
ก่อนการเรียนและหลังการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระหว่าง
เพศชายและเพศหญิงหลังการเรียนของกลุ่มทดลอง
5. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาที่มีอายุ
ต่ำกว่า 25 ปี และอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง
6. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาที่มึงานทำ
กับไม่มึงานทำ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง
7. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาที่มีสถาน
ภาพเป็นโสด กับที่มีสถานภาพสมรส หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง
8. ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการใช้ชุดการสอนจุลบท

รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ระหว่างนักศึกษา
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองสอน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองสอน ของนักศึกษากลุ่ม
ทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S ²	t
กลุ่มทดลอง	30	28.00	38.34	1.74
กลุ่มควบคุม	30	25.23	37.49	

จากตาราง 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษากลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองสอนด้วยวิธีการสอนจุลบท และการสอนแบบบรรยายแตกต่างกัน
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไปของนักศึกษา ที่สอน
โดยชุดการสอนจุลบท กับการสอนแบบบรรยาย

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาที่สอนโดยชุดการสอนจุลบท
กับการสอนแบบบรรยาย

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S ²	t
กลุ่มทดลอง	30	39.70	94.42	2.37*
กลุ่มควบคุม	30	34.70	38.29	

จากตาราง 4 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ทำการสอน
โดยวิธีสอนจุลบท กับวิธีสอนแบบบรรยาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ระหว่างก่อนการเรียน และหลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่ทำการสอนโดย
วิธีสอนจุลบท ผลแสดงดังตาราง 5 ต่อไปนี้

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษา
ระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต ระหว่างก่อนและหลังการเรียน ของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	X_D	S^2	t
ก่อนการทดลอง	30	28.00	11.70	36.01	10.68 ^{**}
หลังการทดลอง	30	39.70			

จากตาราง 5 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไประหว่างก่อน
การเรียนและหลังการเรียนของกลุ่มทดลอง ที่สอนโดยวิธีสอนจุลบท แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนของกลุ่มควบคุม ที่ทำการสอนโดย
วิธีสอนแบบบรรยาย ผลแสดงดังตาราง 6 ต่อไปนี้

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษา
ระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต ก่อนและหลังการเรียน ของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	X_p	S^2	t
ก่อนการทดลอง	30	25.23	9.47	25.22	10.32 [*]
หลังการทดลอง	30	34.70			

จากตาราง 6 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิตระหว่างก่อนการเรียน และหลังการเรียนของกลุ่มควบคุมที่สอนโดยวิธีสอน
แบบบรรยาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไประหว่างนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิตเพศชาย กับเพศหญิง หลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่สอนโดยวิธีสอนจุลบท
ผลปรากฏดังตาราง 7 ต่อไปนี้

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต เพศชาย กับเพศหญิง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เพศ	N	X	S ²	t
เพศชาย	15	35.60	69.40	2.51
เพศหญิง	15	48.80	90.17	

จากตาราง 7 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต เพศชายและเพศหญิง หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง ที่สอนโดยวิธีสอนจุลบท
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไประหว่างนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป หลังการเรียนของกลุ่ม
ทดลองที่สอนโดยวิธีสอนจุลบท ผลปรากฏดังตาราง 8 ต่อไปนี้

ตาราง 8 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุมากกว่า 25 ปี ขึ้นไป หลังการเรียน
ของกลุ่มทดลอง

อายุ	N	X	S ²	t
ต่ำกว่า 25 ปี	15	42.47	83.41	1.60
25 ปีขึ้นไป	15	36.93	95.78	

จากตาราง 8 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี กับอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไปหลังการทดลองของกลุ่ม
ทดลองที่สอนโดยวิธีสอนจุลบท แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

7. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไประหว่างนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่ม้างานทำ กับไม่ม้างานทำ ของกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการสอนโดยวิธี
สอนเจลบท ผลปรากฏดังตาราง 9 ต่อไปนี้

ตาราง 9 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่ม้างานทำกับไม่ม้างานทำหลังการเรียนของกลุ่มทดลอง

สถานภาพ	N	X	S ²	t
ม้างานทำ	15	36.93	95.78	1.60
ไม่ม้างานทำ	15	42.47	83.41	

จากตาราง 9 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษา
ระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่ม้างานทำ กับไม่ม้างานทำ หลังจากการเรียนด้วยวิธีสอนเจลบท
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

8. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไประหว่างนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีสถานภาพเป็นโสด และสถานภาพสมรส หลังจากได้รับการทดลองสอน
โดยวิธีสอนจุลบท ผลปรากฏดังตาราง 10 ต่อไปนี้

ตาราง 10 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษาระดับ
วิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีสถานภาพเป็นโสดกับที่มีสถานภาพสมรสหลังการทดลอง

สถานภาพ	N	X	S ²	t
โสด	18	43.17	71.56	2.56
สมรส	12	34.50	89.18	

จากตาราง 10 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป ของนักศึกษา
ระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต ที่มีสถานภาพเป็นโสด กับที่มีสถานภาพสมรส หลังจากการทดลองสอน
โดยวิธีสอนจุลบท แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการใช้ชุดการสอนจุลบท

หลังจากนักศึกษากลุ่มทดลองผ่านการเรียนโดยใช้ชุดการสอนจุลบทแล้ว ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อชุดการสอนจุลบท แล้วนำมาหาค่าความถี่ และค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อ เพื่อที่จะทราบว่านักศึกษามีความคิดเห็นต่อการเรียนโดยใช้ชุดการสอนจุลบทอย่างไร ผลจากการตอบแบบสอบถามแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 ความถี่และค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อการสอน โดยใช้ชุดการสอนจุลบท

ความคิดเห็น	ความถี่ของความคิดเห็น (30 คน)					X
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
ข้อความ						
เมื่อเรียนเรื่อง บุคลิกภาพและ การปรับตัวแล้วนักศึกษาคิดว่า						
ก. <u>กิจกรรมการเรียนการสอน</u>						
1. ในชั้นเรียนผู้เรียนได้รับการกระตุ้นให้ใช้ความคิดตลอด						

ตาราง 11 (ต่อ)

หน้าเบื่อ		3	7	12	7	1	3.13
ข้อความ	ความคิดเห็น	ความถี่ของความคิดเห็น (30 คน)					X
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
9. การเรียนในชั้นเรียนทำให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ		5	15	7	3	-	3.73
10. เนื้อหาของการเรียนพอเหมาะกับเวลาในแต่ละคาบ		2	19	-	4	-	3.63
รวม		220	576	219	70	4	3.86
ท. <u>วิธีการสอนที่ครูนำมาใช้</u>							
11. ทำให้ผู้เรียนรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน		5	20	4	1	-	3.97
12. ทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นอยากที่จะเรียน		2	11	13	4	-	3.36
13. ทำให้ผู้เรียนมีความรอบคอบในการทำงานมากขึ้น		5	19	6	-	-	3.97

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่ของความคิดเห็น (30 คน)					X
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
14. ทำให้ผู้เรียนรู้จักการ สังเกตและพิจารณาในตนเอง มากขึ้น	8	17	4	1	-	4.07
15. ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิด ความเอาใจใส่ในการเรียนมาก ขึ้น	5	12	10	3	-	3.63
16. เป็นวิธีการศึกษาที่ทำให้ นักศึกษาค้นพบตนเองได้ดีและ สามารถนำไปใช้ในวิถีประจำ วันได้	8	17	4	1	-	4.07
17. การสอนวิธีนี้ทำให้ได้รับ ประสบการณ์แปลกใหม่เพิ่มมาก ขึ้น	7	13	9	1	-	3.87
รวม	200	436	150	22	-	4.01

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่ของความคิดเห็น (30 คน)					X
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
ค. การใช้คำถามของครู						
18. สามารถเข้าใจความ หมายได้ชัดเจนดี	4	13	11	2	-	3.63
19. เป็นคำถามที่ทำให้คิดได้ หลายแง่หลายมุม	5	12	9	4	-	3.60
20. เป็นคำถามที่สามารถจะ ตอบได้อย่างกว้างขวาง	5	18	4	3	-	3.83
21. ข้อคำถามกระชับรัดและ น่าสนใจดี	1	14	11	4	-	3.40
22. คำถามส่วนมากจะเป็น ลักษณะความจำ	4	11	8	7	-	3.40
23. คำถามสามารถนำ ประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ได้ดี	5	15	9	1	-	3.80

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่ของความคิดเห็น (30 คน)					X
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
24. เปิดโอกาสให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความคิดเห็นได้ดี	9	15	6	-	-	4.10
รวม	165	392	174	42	-	3.88
<u>ง. การใช้อุปกรณ์การสอน</u>						
25. อุปกรณ์ที่นำมาใช้ทำให้ต้องติดตามตลอดเวลา	4	12	8	6	-	3.87
26. อุปกรณ์ที่นำมาใช้มีลักษณะหลากหลายมากเกินไป	1	3	10	15	1	3.40
27. อุปกรณ์ที่นำมาใช้ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้ดี	3	13	8	6	-	3.43

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น	ความถี่ของความคิดเห็น (30 คน)					X
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวของนักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิตที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบทกับการสอนแบบบรรยาย สรุปสาระสำคัญและผลการศึกษาค้นคว้า ตามลำดับดังต่อไปนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อผลิตชุดการสอนจุลบท สำหรับใช้สอนนักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิตในวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่เรียนด้วยชุดการสอนจุลบท กับกลุ่มที่เรียนโดยวิธีบรรยาย
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อสื่อการสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นการสร้างชุดการสอนจุลบทเพื่อเป็นแนวทางสำหรับใช้พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนในเนื้อหาวิชาอื่น ๆ ต่อไป
2. การศึกษาทำให้ทราบผลของการสอน โดยใช้ชุดการสอนจุลบทเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับการสอนโดยวิธีบรรยาย ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถเลือกใช้วิธีสอนได้มากขึ้น
3. เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักใช้ความคิด และฝึกความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการแนะให้ค้นพบด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญตามหลักสูตร
4. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูล และแนวทางในการจัดทำแผนการสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่เรียนโดยวิธีบรรยาย
2. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบท เพศชายและหญิงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทที่มีอายุต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทที่มีสถานภาพในการมีงานทำต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษานักศึกษานุปถัมภ์ประจำการและนักศึกษาภาคปกติระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 1.1 กลุ่มทดลอง จับสลากจากนักศึกษานุปถัมภ์ประจำการจำนวน 15 คน และ นักศึกษาภาคปกติจำนวน 15 คน
 - 1.2 กลุ่มควบคุม จับสลากจากนักศึกษานุปถัมภ์ประจำการจำนวน 15 คน และ นักศึกษาภาคปกติจำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้มี 4 ประเภท คือ

1. แผนการสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท
2. แผนการสอนโดยวิธีการสอนบรรยาย
3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและ

การปรับตัว

4. แบบสอบถามความคิดเห็นหลังการสอนด้วยชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและ

การปรับตัว

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ทดสอบก่อนเรียน (Pretest) กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการทดลองจริง

2. ทำการทดลองโดยสอนตามแผนการสอนที่สร้างขึ้นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ใช้เวลาเรียน 9 คาบ คาบเรียนละ 50 นาที เป็นเวลา 3 วัน วันละ 3 คาบ โดยแบ่งเป็น

2.1 กลุ่มทดลองสอนโดยใช้ชุดการสอนจุลบท

2.2 กลุ่มควบคุมสอนด้วยวิธีการบรรยาย

3. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ทำการทดสอบ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4. นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน เพื่อการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

5. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้แบบสอบถามความคิดเห็นกับกลุ่มทดลองแล้วนำผลมาตรวจให้คะแนน เพื่อหาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อ จะได้ทราบว่านักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไรต่อการเรียนโดยชุดการสอนจุลบท

การวิเคราะห์

ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. หาค่าทางสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความแปรปรวนของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

2. หาค่าสถิติในการตรวจสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ใช้สูตร t -test และ test-retest (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 176-177)

2.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองเพศชายและเพศหญิง อายุ สถานภาพการทำงาน สถานภาพการสมรส หลังการทดลองโดยใช้สถิติ t -test แบบ Independent Sample (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 172-173)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้ คือ

1. นักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีสอนจุลบทมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีการบรรยายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีสอนจุลบทเพศชายและเพศหญิงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักศึกษาที่เรียนด้วยชุดการสอนจุลบทที่มีอายุต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีสอนจุลบท มีสถานภาพการทำงานต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. นักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีสอนจุลบท มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการสอนโดยวิธีสอนจุลบทพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีความคิดเห็นในเชิงบวกต่อกิจกรรมการเรียนการสอนของชุดการสอนจุลบทของวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

อภิปรายผล

การทดลองครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้ชุดการสอนจุลบทกับวิธีการสอนแบบบรรยาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล อภิปรายได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวที่เรียนด้วยชุดการสอนจุลบทกับการสอนด้วยการบรรยาย ผลการทดลองพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ การที่ผลการศึกษาค้นคว้าเป็นดังนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุดังต่อไปนี้ คือลักษณะเด่นของชุดการสอนจุลบทที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายรูปแบบ และสื่อการสอนหลายประเภท จึงเป็นการฝึกให้นักศึกษารู้จักการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถนำสื่อการเรียนต่าง ๆ มาช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ครบตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในระยะเวลาที่สั้นกว่าการสอนแบบบรรยาย นอกจากนี้ในแต่ละกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัดเป็นวงจรคือปัจจัยป้อน-กระบวนการ-ผลผลิต (Input-Process-Output) มีส่วนเสริมแรง นักศึกษาสามารถทราบผลการเรียนของตนเองทันที อันเป็นผลดีต่อการเรียนรู้ โดยยึดหลักทฤษฎีการ

เรียนรู้ของกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่มีแนวคิดว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการเชื่อมโยงระหว่าง สิ่งเร้ากับการตอบสนอง ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสตอบสนองสิ่งเร้าและได้ผลย้อนกลับทันที ซึ่ง แตกต่างจากวิธีสอนอื่น ๆ (พินดา กิลส์เพ็ญ. 2534 : 78) ทำให้นักศึกษาเรียนรู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไร มีโอกาสซักถามปัญหาและข้อข้องใจทันทีเฉพาะในแง่ของกระบวนการสอนสื่อจะ เข้าไปมีบทบาททุกขั้นตอนของการสอน โดยสื่อจะช่วยให้เกิดความสนใจและความมุ่งมั่นตั้งใจ ของนักศึกษา สื่อสามารถให้ข้อมูลย้อนหลังและตรวจสอบประเมินผลการเรียนได้ การนำ ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว โดยใช้กิจกรรมการเรียนหลายรูปแบบ เช่น การศึกษาจากสไลด์ เทปบันทึกเสียง ศูนย์การเรียน วีดีโอเทปแผ่นโป่งใส เอกสารประกอบ การบรรยาย เกมส์ การสร้างสถานการณ์สมมุติ และแบบประเมินผลตนเอง จึงทำให้นักศึกษา เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ (วิภาวรรณ สุทธิพิศ. 2533 : 41) ที่กล่าวว่า การนำเอาวีดีโอเทปมาใช้ในการเรียนการสอนจะสอดคล้องกับเทคนิค การสอนผู้ใหญ่ ในด้านที่ผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะเรียนรู้ เมื่อเรียนแล้วสามารถนำมาใช้งานได้ทันที ซึ่งมีส่วนช่วยส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับข้อคิดของ สุมาลี สุวัฒนากุล (2529 : 41) ซึ่ง ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่เรียนด้วยชุดการสอนมินิคอร์ส กับการสอนตามคู่มือครู ผลปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการสอนมินิคอร์สสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของชาติชัย วิโรจนะ (2531 : 73) ซึ่งได้ทำ การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนที่เรียนโดยชุดการสอนมินิคอร์ส กับนักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครู ผลปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ เรียนโดยชุดการสอนมินิคอร์สกับนักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าชุดการสอนจุลบทสามารถพัฒนาประสิทธิภาพในการเรียน การสอนได้ดียิ่งขึ้น

2. เพศกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว จากการศึกษาทดลองผลปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง หลังการสอนโดยชุดการสอนจุลบทนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เพศไม่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวที่เรียน ด้วยชุดการสอนจุลบทแตกต่างกัน หรือกล่าวได้ว่าการเรียนการสอนด้วยวิธีสอนจุลบทของ นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนใกล้เคียงกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ที่ได้วางไว้ การที่ผลการศึกษาเป็นดังนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมี พื้นความรู้ใกล้เคียงกัน ดังนั้นเมื่อได้รับการสอนด้วยชุดการสอนจุลบทในเทคนิควิธีการสอนแบบ เดียวกัน โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาเรียนด้วยตนเองโดยมีสื่อต่าง ๆ ให้ ส่วนครูเป็นเพียงผู้แนะนำ เท่านั้น ดังนั้นการเรียนด้วยวิธีนี้ทำให้นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงจะต้องตั้งใจเรียน มีความ รับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน ประกอบกับการเรียนด้วยวิธีนี้เป็นวิธีแปลกใหม่สำหรับนักศึกษาซึ่ง มักจะคุ้นเคยกับการสอนแบบบรรยายเมื่อได้รับการสอนด้วยชุดการสอนจุลบทซึ่งจะต้องเรียนรู้ ด้วยตนเองทำให้เกิดความกระตือรือร้นและตื่นตัวในการเรียน ปัญหาในการเรียนจึงไม่บังเกิด ขึ้น ประกอบกับนักศึกษามีความพร้อมและได้รับการจูงใจแบบเดียวกันในการคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างในกลุ่มนี้จะจัดสรรคะแนนแล้ว และมีความใกล้เคียงกันมากที่สุด ดังนั้นการนำวิธีการสอน ด้วยชุดการสอนจุลบทจึงมีผลทำให้นักศึกษาทั้งสองเพศมีความคุ้นเคยกับการเรียนจึงเป็นไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นการอภิปรายกลุ่ม หรือการวิเคราะห์ปัญหาที่ได้รับจากสื่อการสอน ทำให้นักศึกษาทั้ง สองเพศทำงานด้วยกันเป็นอย่างดี มีความพอใจและรู้สึกสนุกสนานกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกันอันเป็นผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่าง กัน และผลอันนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณวิมล ปรีชาสุชาติ (2533 : 72-74) ที่ได้ศึกษา ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไม่แตกต่างกัน

3. อายุกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวจากการทดลองได้ทำการแบ่งกลุ่มอายุของนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป หลังจากการทดลองพบว่านักศึกษาที่มีอายุ

แตกต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าอายุไม่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวด้วยวิธีการสอน จุลบทแตกต่างกัน หรือกล่าวได้ว่าการเรียนการสอนด้วยวิธีสอนจุลบทของนักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนใกล้เคียงกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่วางไว้

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระยะห่างระหว่างอายุของกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2533 : 89) ที่กล่าวว่า ชอร์นไคด์ ได้สรุปผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่า "อายุของบุคคลนั้นมิได้เป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการเรียนรู้เลยหญิงและชายทุกคนสามารถเรียนรู้ได้เสมอ" จากเหตุผลดังกล่าวแสดงว่าวัยไม่มีผลต่อสถิติปัญหา ประกอบกับเนื้อหาเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวค่อนข้างเอื้ออำนวยต่อนักศึกษาที่มีอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เพราะนักศึกษาวัยนี้เป็นผู้มีประสบการณ์มากกว่าเด็กในหลายด้านถึงจะสามารถเข้าใจด้วยวิธีการแตกต่างกันมาตั้งแต่เด็ก ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งสะสมประสบการณ์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น นับเป็นแหล่งที่มีคุณค่ามากสำหรับการเรียนรู้ (เชิรศรี วิวิสิริ. 2530 : 95) นอกจากนี้ความแตกต่างระหว่างอายุของเด็กและผู้ใหญ่ยังมีความต้องการแตกต่างกันเช่น ผู้ใหญ่มักจะมีความตระหนักในตนเอง และต้องการจะพัฒนาตนเองเพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า ดังนั้นความสำเร็จในการศึกษานั้นก็ต้องการได้เกรดสูง ๆ จึงทำให้มีความขยันหมั่นเพียร มุมานะบากบั่น และตั้งใจเรียนอย่างดีที่สุด จึงมีผลทำให้ประสบผลสำเร็จได้ดี ถึงแม้จะมีภาระมากกว่าเด็ก ส่วนนักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีมักจะไม่ค่อยเอาใจใส่ต่อการเรียนจะอ่านหนังสือเมื่อใกล้สอบ คนที่มีสติปัญญาดีก็จะสามารถสอบได้คะแนนดี ต่างกับนักศึกษาที่เรียนอ่อนก็มักจะได้คะแนนน้อยตามไป ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทั้งสองวัยจึงใกล้เคียงกัน

4. สถานภาพในการทำงานกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวจากการทดลองปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวของนักศึกษาที่มีงานทำและไม่ทำงานทำ หลังจากได้รับการสอนด้วยวิธีสอนจุลบทแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่านักศึกษาที่มีงานทำและไม่ทำ

งานทำมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวใกล้เคียงกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่มึ่งงานต้องการการยอมรับ ชื่อเสียง และความสำเร็จ จึงทำให้มีเป้าหมายเฉพาะบางอย่างในใจ เช่น ต้องการปริญญาบัตรไปเลื่อนวุฒิ เลื่อนขั้นเงินเดือนเพื่อเพิ่มพูนวิทยฐานะของตนเอง และต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ดังนั้นจึงมีแรงจูงใจในการเรียนสูง จึงต่างพยายามแข่งกันกันเพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนดีเกินซึ่งมีความคิดแตกต่างกับนักศึกษาที่ยังไม่มึ่งงานทำซึ่งเรียนไปตามหน้าที่ ทำงานตามคำสั่งของครู ไม่มีแบบแผนการเรียนที่ดี นักศึกษาที่ยังไม่มึ่งงานทำ มักจะรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ถ้าคนที่อยู่ในกลุ่มที่ขยันตั้งใจเรียนผลการเรียนก็จะดี ต่างกับนักศึกษาที่เรียนอ่อนก็จะจับกลุ่มกันและไม่ค่อยตั้งใจเรียนไม่ชอบค้นคว้าใช้เวลาที่มีอยู่ในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง มักจะมีลักษณะเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น ซึ่งเป็นการแสดงออกที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษา ดังนั้นถึงแม้จะมีพัฒนาการทางชีววิทยาที่เอื้อต่อตนเอง แต่ไม่นำมาใช้ จึงเป็นผลให้ชะลอการเรียนรู้อลงใกล้เคียงกับนักศึกษาที่มีภาระ ผลของการเรียนจึงอยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงกับนักศึกษาที่มึ่งงานทำแล้ว ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูบ เศษเพชร (2536 : 58) ที่ได้ทำการศึกษา นักศึกษาทางไกล ที่มีสถานภาพในการทำงานแตกต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาไม่แตกต่างกันจากเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้ว

5. สถานภาพการสมรสกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว จากการทดลองปรากฏว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวของนักศึกษาที่เป็นโสดและที่สมรสแล้วหลังจากได้รับการสอนด้วยวิธีสอนจุลบทแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่า นักศึกษาที่เป็นโสดและที่สมรสแล้วมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนใกล้เคียงกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากนักศึกษาผู้ใหญ่เข้ามาด้วยความสมัครใจ และต้องการความสำเร็จ ดังนั้นเมื่อมาเรียนด้วยกันจะมีลักษณะความเป็นเพื่อน ความคุ้นเคยสนิทสนมกันมีอยู่หลายลักษณะ เช่น คนที่คอยสนับสนุนคำจูน ผู้ที่ให้ความเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่ร่วมกิจกรรมร่วมกัน คนที่ได้รับการไว้วางใจคนใกล้ชิดมีความสนิทสนมและเห็นด้วยในทางความคิด และมีการตอบแทนแก่กันและกันมักจะ

เป็นสิ่งที่เพื่อนต่อเพื่อนมักจะปฏิบัติต่อกัน (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2533 :133-134) นักศึกษาทั้งสองกลุ่ม คือนักศึกษาที่เป็นโสดจะคอยช่วยเหลือและสนับสนุนการเรียนให้กับผู้ที่สมรสแล้ว ประกอบกับบรรยากาศทางสังคมและการเรียนรู้ของนักศึกษาที่สมรสแล้วมีประสบการณ์มากกว่านักศึกษาที่ยังเป็นโสด ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายในชั้นเรียนและมีความรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมกลุ่ม มีความพร้อมในการเตรียมตัวที่จะใช้ความสามารถบางอย่างเพื่อก่อให้เกิดความชื่นชมในตนเอง และสามารถเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนโดยการนำเสนอเกี่ยวกับการสร้างสถานการณ์สมมติมาใช้ ทำให้ทั้งสองกลุ่มมีผลการเรียนไม่แตกต่างกัน

6. เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อชุดการสอนจุลบท ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาที่เรียนโดยชุดการสอนจุลบทเห็นด้วยกับการนำชุดการสอนจุลบทมาใช้ในการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว จากแบบสอบถามความคิดเห็น ทำให้ทราบว่านักศึกษามีความคิดเห็นต่อการสอนด้วยชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวรวม 4 ด้านดังนี้ คือ

ด้าน ก. กิจกรรมการเรียนการสอน โดยเฉลี่ย 3.86 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยเฉพาะในด้านการเรียนรู้ในชั้นเรียน ทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันอยู่ในเกณฑ์ 3.93 และเป็นการส่งเสริมให้ความคิดริเริ่มในสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ 3.90

ด้าน ข. วิธีการสอนที่ครูนำไปใช้ อยู่ในเกณฑ์ 4.01 ซึ่งมีวิธีการสอนที่ทำให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตและพิจารณาในตนเองมากขึ้น อยู่ในเกณฑ์ 4.07 และเป็นวิธีการศึกษาที่ทำให้ให้นักศึกษาค้นพบตนเองได้ดีอยู่ในเกณฑ์ 4.07 ซึ่งแสดงว่านักศึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อวิธีการสอนที่ครูนำมาใช้

ด้าน ค. การใช้คำถามของครูอยู่ในเกณฑ์ 3.88 มีคำถามที่นักศึกษาเห็นด้วยในด้านการเปิดโอกาสให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความคิดเห็นได้ดี อยู่ในเกณฑ์ 4.10 และคำถามสามารถนำประสบการณ์มาใช้ได้ดี

ด้าน ง. การใช้อุปกรณ์การสอน อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 3.68 ซึ่งนักศึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อการนำอุปกรณ์มาให้ เพราะนักศึกษามีความสะดวกขึ้น อยู่ในเกณฑ์ 3.90 และอุปกรณ์ที่นำ

มาทำให้ต้องติดตามตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

จากความคิดเห็นต่อการสอนด้วยชุดการสอนจุลบทนี้ ผลการวิจัยสอดคล้องกับฮวดี้ แก้วรักษา (2527 : 67) ซึ่งได้สอบถามความคิดเห็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่ผ่านการเรียนโดยชุดการสอนจุลบทในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต 7 ซึ่งผลของความคิดเห็นต่อการใช้ชุดการสอนจุลบทออกมาในด้านดีและสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญยิ่ง ไร้สุทสิริ (2530 : 45) ซึ่งได้ตรวจสอบในด้านความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนด้วยชุดการสอนจุลบท ผลปรากฏว่าความคิดเห็นในเรื่องเนื้อหาวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของสื่อการเรียนการสอน วิธีการสอน การประเมินผล และกิจกรรมการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในศูนย์กิจกรรมการศึกษาเอกสาร การฝึกปฏิบัติทำแผน และโอกาสฝึกปฏิบัติทำแผนอย่างทั่วถึงอยู่ในระดับปานกลาง

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าการสอนด้วยชุดการสอนจุลบทมีคุณค่าและประโยชน์ต่อการเรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางการเรียนดีขึ้น เพราะชุดการสอนจุลบทถูกสร้างขึ้นโดยให้หลักการทางเทคโนโลยีทางการศึกษา โดยนำเอาวิธีวิเคราะห์ระบบมาใช้ ออก่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ลักษณะสำคัญของชุดการสอนจุลบท คือ ตอบสนองผู้เรียนให้เรียนตามความต้องการและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน มีการระดมพลังความคิดและให้อิสระในการคิดโดยการใช้อุปกรณ์ มีการสอนหลายวิธีมาใช้กันอย่างเหมาะสมต่อการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงตัวผู้เรียนและจุดประสงค์ของการเรียนรู้เป็นหลักกิจกรรมและการประเมินผลด้วยตนเองช่วยให้นักศึกษาได้ความรู้ความเข้าใจยิ่งขึ้น และเป็นการตอบสนองการเรียนรู้นั้นๆ จากเหตุผลดังกล่าวทำให้การเรียนด้วยชุดการสอนจุลบทมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าวิธีการสอนแบบบรรยาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการศึกษาพบว่าประสิทธิภาพของชุดการสอนจุลบทมีประสิทธิภาพมากกว่าการสอนแบบบรรยาย ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรจัดลักษณะการเรียนการสอนด้วยชุดการสอนจุลบทไว้ในนโยบายการเรียนการสอน

1.2 จัดให้มีการอบรมและเผยแพร่ให้ครูที่สอนวิชาอื่น ๆ ได้เข้าใจวิธีการสอนจุลบท ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สอนและผู้เรียน โดยเฉพาะนักศึกษาจะมีลักษณะของการคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ของการสอนได้เป็นอย่างดี

1.3 ควรมีการร่วมมือกันในการจัดทำชุดการสอนจุลบท เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของการเรียนการสอนในรายวิชาต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำเนื้อหาวิชาจิตวิทยาทั่วไป หรือวิชาอื่น ๆ ที่มีความสลับซับซ้อนทำเป็นชุดการสอนจุลบท แล้วทดลองใช้เพื่อดูประสิทธิภาพของการเรียนการสอน

2.2 ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการสอนและองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย โดยนำวิธีสอนจุลบทไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอื่นในระดับเดียวกัน หรือนำไปทดลองกับเนื้อหาวิชาอื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบว่าวิธีการสอนโดยชุดการสอนจุลบทนี้เป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใด

2.3 ควรนำชุดการสอนจุลบทมาทดลองใช้ในการฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้น เช่น ด้านการเกษตร แก่เกษตรกรในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การขยายพันธุ์พืช การเลี้ยงโคนม การเลี้ยงปลาน้ำจืด เป็นต้น

ပထမအကြိမ်

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ชื่นชม. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยสอนปกติ กับวิธีสอนที่จัดรูปแบบที่ใช้หนังสือเรียนเล่มเล็ก
เชิงวรรณกรรม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
- ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น, 2530.
- กัญญา ทับทอง. การพัฒนาชุดการเรียนรู้ฉบับย่อ (Minicourse) เรื่อง อาหารและที่อยู่อาศัย
สำหรับฝึกอบรมเยาวชนนอกโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- ชาติชาย วิโรจน์. การศึกษาผลการใช้ชุดการสอนมินิคอร์สในการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-
- วิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- หุบ เคชเนตร. การทดลองเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียน
ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย : วิธีสอนกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับวิธี
การสอนปกติ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- เชิธรศรี วิวิธสิริ. การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกโรงเรียน : เทคโนโลยีทางการศึกษา.
กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- เชิธรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

ทินฑารณ สัมพันธ์รัตน์. การศึกษาพฤติกรรมการสอนภาษาไทยของครูที่ผ่านการอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนกับครูผู้สอนที่ได้รับการอบรมโดยใช้ชุดการสอนฝึกอบรมระยะสั้น กับ การฝึกอบรมโดยศึกษานิเทศก์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดตรัง. ปรินิพนธ์. กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

นวลละออ สุภาผล. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา

นิภา นิธยาณ. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์, 2530.

นารุง กลัดเจริญ. วิธีสอนทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นิพนธ์, 2527.

บุญเกิด ภิญโญอันตพงษ์. การวัดและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชา^{ขั้น}พื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.

บุญถึง ไร่สุขศิริ. การสร้างชุดการสอนจุลบทวิทาการพทาวลขั้นพื้นฐาน เรื่องการทำแผลสำหรับนักศึกษาพยาบาลระดับวิชาชีพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ประคอง เกื้อนการ. การศึกษาบุคลิกภาพของศึกษานิเทศก์สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ โดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

พกา สัตยธรรม. การสอนด้วยวิธีการต่าง ๆ. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

พงษ์สุดา รัตนมาสมงคล. ทัศนคติของบิดาค่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ ด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

พระราชบัญญัติวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา, 2518 แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ 1 พ.ศ. 2529.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์. (ฉบับปรับปรุงใหม่) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2531. 306 หน้า.

ยวดี แก้วรักษา. การทดลองใช้ชุดการสอนจุลบท (มินิคอร์ส) วิจัยสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต 7 ในชั้นเรียนการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ ระดับที่ 4. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

วสันต์ อติศัพท์. นวัตกรรมการศึกษา. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 2524.

วิชัย วงษ์ใหญ่. กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

วิภาวรรณ สุขสถิตย์. การศึกษาผลของการใช้สื่อวีดีโอเทปการสอน เรื่องการประกอบแนวตะเข็บข้าง และการทำกระเป๋าข้างกางเกง ในการเรียนการสอนวิชาเครื่องแต่งกายชายตามหลักสูตรวิชาที่พระยาสัน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

สมศักดิ์ คำศรี. การสร้างชุดฝึกอบรมมินิคอร์ส (Minicourse) เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านการสอนของครูสอนพระปริยัติธรรม. ปรินิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

อุทัย หนูแดง. การทดลองชุดการเรียนการสอนมินิคอร์สของนักศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ ระดับที่ 3 วิจัยสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต 4. ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

Apeid. The Minicourse Approach : What it is and How it works.

Unesco Regional office Bangkok. 1982.

Cross, William Kinsey. "Development and Evaluation of the Feasibility of a Minicourse in Inquiry for Pre-Service Teachers," Dissertation International Abstracts. 35 (6) : 3388 - A ; December, 1974.

Fan, Chung-Teh. Item Analysis Table. New Jersey : Education Testing service, Princeton, 1952.

Meyer, G.R. Adult Learning. Sydney : Centre for Advancement of Teaching, Macquarie University, n.d.

Meyer, G.R. The Principles of Teaching Applied in C.A.T. Minicourses and Their Basic in Theories of Learning. Sydney : Centre for Advancement of Teaching, Macquarie University, 1978.

Katz, Owyne Ellen. "Validation of Minicourse 2 with Pre - Service Teachers of Primary and Intermediate Educable Mentally Retarded Children." Dissertation International Abstracts. 36 (1) : 218 - A ; July, 1975.

ภาคผนวก ก.
การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 12 แสดงจำนวนคนตอบถูกในกลุ่มสูง (PH) คนตอบถูกในกลุ่ม (PL) ค่า ความชาก (P) ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความชากมาตรฐาน ($\hat{r}$) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

ข้อที่	PH	PL	P	r	$\hat{r}$
1	.62	.37	.49	.25	13.1
2	.75	.50	.63	.27	11.7
3	.50	.25	.37	.27	14.3
4	.75	.50	.63	.27	11.7
5	.87	.50	.70	.43	10.9
6	.75	.37	.56	.39	12.4
7	.62	.37	.49	.25	13.1
8	.87	.50	.70	.32	10.3
9	.87	.62	.75	.32	10.3
10	.62	.37	.49	.25	13.1
11	.87	.50	.70	.43	10.9
12	.75	.50	.63	.27	11.7
13	.87	.25	.58	.62	12.2
14	.75	.37	.56	.39	12.4
15	.62	.37	.49	.25	13.1
16	.75	.37	.56	.39	12.4
17	.87	.62	.85	.32	10.3
18	.62	.37	.49	.25	13.1

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อที่	PH	PL	P	r	^
19	.87	.37	.64	.53	11.6
20	.87	.62	.75	.32	10.3
21	.50	.25	.37	.27	14.3
22	.62	.37	.49	.25	13.1
23	.62	.25	.43	.38	13.7
24	.75	.37	.56	.39	12.4
25	.75	.50	.63	.27	11.7
26	.62	.25	.43	.38	13.7
27	.75	.25	.50	.50	13.0
28	.75	.50	.63	.27	11.7
29	.62	.12	.35	.54	14.5
30	.50	.25	.37	.27	14.3
31	.87	.37	.64	.53	11.6
32	.62	.25	.43	.38	13.7
33	.75	.50	.63	.27	11.7
34	.62	.37	.49	.25	13.1
35	.75	.50	.63	.27	11.7
36	.75	.37	.56	.39	12.4
37	.62	.37	.49	.25	13.1
38	.50	.12	.29	.44	15.2

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อที่	PH	PL	P	r	^
39	.75	.50	.63	.27	11.7
40	.50	.12	.29	.44	15.2
41	.75	.37	.56	.39	12.4
42	.50	.25	.37	.27	14.3
43	.62	.37	.49	.25	13.1
44	.50	.25	.37	.27	14.3
45	.62	.37	.49	.25	13.1
46	.75	.50	.63	.27	11.7
47	.75	.12	.42	.63	13.8
48	.75	.50	.63	.27	11.7
49	.87	.62	.75	.32	10.3
50	.75	.37	.56	.39	12.4
51	.87	.50	.70	.43	10.9
52	.87	.62	.75	.32	10.3
53	.75	.50	.63	.27	11.7
54	.75	.37	.56	.39	12.4
55	.37	.12	.24	.33	15.9
56	.87	.50	.70	.43	10.9
57	.87	.25	.58	.62	12.2
58	.87	.62	.75	.32	10.3

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อที่	PH	PL	P	r	^
59	.75	.37	.56	.39	12.4
60	.75	.50	.63	.27	11.7
61	.87	.50	.70	.43	10.9
62	.87	.37	.64	.53	11.6
63	.87	.25	.58	.62	12.2
64	.75	.37	.56	.39	12.4
65	.87	.37	.64	.53	11.6
66	.75	.50	.63	.27	11.7
67	.87	.62	.75	.32	10.3
68	.75	.25	.50	.50	13.0
69	.37	.12	.24	.33	15.9
70	.75	.37	.56	.39	12.4

ตาราง 13 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว
สอบก่อนการเรียน (pretest) และหลังการเรียน (posttest) ของกลุ่มทดลอง

คนที่	Pretest	Posttest	D	D ²
1	26	47	21	441
2	39	53	14	196
3	25	45	20	400
4	17	26	9	81
5	24	39	15	225
6	35	42	7	49
7	32	48	16	256
8	27	32	5	25
9	25	29	4	16
10	34	45	11	121
11	32	51	19	361
12	31	47	16	256
13	25	29	4	16
14	29	42	13	169
15	30	52	22	484
16	15	23	8	64
17	28	34	6	36
18	25	28	3	9

ตาราง 13 (ต่อ)

คนที่	Pretest	Posttest	D	D ²
19	22	30	8	64
20	28	48	20	400
21	29	38	9	81
22	23	29	6	36
23	33	51	18	324
24	21	38	17	289
25	39	54	15	225
26	30	40	10	100
27	17	24	7	49
28	39	50	11	121
29	31	47	16	256
30	29	30	1	1

$$\bar{X}_1 = 28.00$$

$$\bar{X}_2 = 39.70$$

$$D = 351$$

$$D^2 = 5,151$$

$$\Sigma X_1 = 840$$

$$\Sigma X_2 = 1191$$

ตาราง 14 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว
 สกก่อนการเรียน (pretest) และหลังการเรียน (posttest) ของกลุ่มควบคุม

คนที่	Pretest	Posttest	D	D ²
1	21	37	16	256
2	31	34	3	9
3	19	36	17	289
4	23	33	10	100
5	30	33	3	9
6	22	29	7	49
7	31	33	2	4
8	30	32	2	4
9	24	34	10	100
10	27	35	8	64
11	16	29	13	169
12	21	25	4	16
13	33	43	10	100
14	25	31	6	36
15	23	28	5	25
16	40	45	5	25
17	32	37	5	25
18	14	27	13	169

ตาราง 14 (ต่อ)

คนที่	Pretest	Posttest	D	D ²
19	31	44	13	169
20	28	35	7	49
21	25	29	4	16
22	24	32	8	64
23	23	40	17	289
24	31	42	11	121
25	30	49	19	361
26	18	32	14	196
27	15	27	12	144
28	19	34	15	225
29	21	30	9	81
30	30	46	16	256

$$X_1 = 25.23$$

$$X_2 = 34.70$$

$$D = 284 \quad D^2 = 3,420$$

$$X_1 = 757$$

$$X_2 = 1041$$

$$D = 9.47 \quad S^2 = 25.22$$

ภาคผนวก ข.

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบสอบถามความคิดเห็น

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
วิชา จิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูล
ส่วนตัวของท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 25 ปี

() สูงกว่า 25 ปี

3. สถานภาพในการทำงาน

() มีงานทำ

() ไม่มีงานทำ

4. สถานภาพในการสมรส

() โสด

() สมรส

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

คำชี้แจง ในการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีข้อสอบทั้งหมด 70 ข้อ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
2. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่กำหนดในกระดาษคำตอบ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว (ทำในกระดาษคำตอบ)

1. บุคลิกภาพ หมายถึงอะไร
 - ก. ลักษณะส่วนรวมของแต่ละบุคคลที่มีเอกภาพ
 - ข. ลักษณะการควบคุมอารมณ์ของตนให้มีความมั่นคง
 - ค. ลักษณะกิริยาท่าทางพฤติกรรมการแสดงออกทั้งหมด
 - ง. ลักษณะของบุคคลที่สามารถจะปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้
2. self (ตัวตน) มีความเกี่ยวข้องกับอย่างมากต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างไร
 - ก. รู้จักตนเองได้ดี
 - ข. มีความพอใจส่วนบุคคล
 - ค. ทำตามความต้องการของตน
 - ง. เป็นลักษณะที่ยังมิได้ชัดเจน
3. ลักษณะของคนเห็นแก่ตัว จะประกอบไปด้วยลักษณะพื้นฐานอย่างไร
 - ก. ใจต่ำ
 - ข. สงบบ
 - ค. อวดดี
 - ง. หงุดหงิด

4. ลักษณะของความเบิกบาน จะประกอบไปด้วยลักษณะพื้นผิวอย่างไร
 - ก. ใจเย็น
 - ข. ึกคั่น
 - ค. ถ่มมคน
 - ง. เรียบร้อย
5. ผู้มีลักษณะชอบรับสถานการณ์ จะมีลักษณะนิสัยส่วนผิว เป็นเช่นใด
 - ก. คล่องแคล่ว ว่องไว
 - ข. มีระเบียบ วินัย
 - ค. ชอบทำตามผู้อื่น
 - ง. พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
6. ลักษณะของผู้ที่ฝ่ลิกอิพล จะประกอบไปด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว เป็นอย่างไร
 - ก. โผงผาง
 - ข. ก้าวร้าว
 - ค. ใจร้อน
 - ง. ซอบโต้ตอบ
7. การรับรู้ในตนเอง (ego) มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอะไร
 - ก. ความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์
 - ข. การควบคุมอารมณ์
 - ค. ความมีเหตุผลซึ่งกันและกัน
 - ง. ความต้องการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย
8. ผู้นำแนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) คือใคร
 - ก. Carl Rogers
 - ข. Alfred Adler
 - ค. Sigmund Freud
 - ง. Carl G. Jung

9. คำกล่าวที่ว่า "คนดี คือคนที่มีโอกาสกระทำความดีแล้วต้องรีบทำ" จัดเป็นบุคคลที่มีโครงสร้างบุคลิกภาพส่วนใด
- ego
 - super ego
 - Conscious
 - Preconscious
10. การสร้างอารมณ์ขัน เป็นวิธีการสร้างบุคลิกภาพที่ดีอย่างหนึ่ง ทุกคนสามารถสร้างได้
อย่างไร
- ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
 - หมั่นคุยเรื่องที่น่าสนใจและใคร ๆ ก็สนใจ
 - ต้องควบคุมอารมณ์อย่าโกรธใครง่าย ๆ
 - หมั่นอ่านการ์ตูน หรือหนังสืออย่างสม่ำเสมอ
11. ถ้าท่านเป็นสมาชิกใหม่ในวงงาน ท่านมีวิธีการปรับปรุงบุคลิกภาพอย่างไร
- จงเข้าหาเพื่อนก่อน
 - จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - จงฟัง และเอาใจใส่ต่อเพื่อน
 - จงสนใจบุคคลอื่นให้มากกว่าตัวท่านเอง
12. แอดเลอร์กล่าวว่าลำดับการเกิดของบุคคล เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ เช่น ลูกคนโต จะมี
ลักษณะอย่างไร
- มีความรับผิดชอบสูง
 - มักตามใจผู้อื่นเสมอ ๆ
 - ชอบคัดค้าน และโต้แย้ง
 - ชอบอดอดนอน เอาใจเก่ง

13. ซัลลิแวน ได้อธิบายถึง สามีทำหน้าที่ของพ่อที่ดี คือ ภาระหาเงินเพื่อใจที่สามีดี มีความรัก เอาใจใส่ให้ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลแบบนี้ เป็นกระบวนการใด
- กระบวนการพัฒนาการรู้คิด
 - กระบวนการสร้างภาพบุคคล
 - กระบวนการปรับเปลี่ยนพลัง
 - กระบวนการเปลี่ยนแปลงพลัง
14. บุคคลที่มีประสบการณ์ถูกขู่เข็ญ ทำให้เกิดความกลัว วิตกกังวลอย่างรุนแรง และไม่
สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ทำให้เกิดระบบตัวตนที่เรียกว่าอะไร
- ระบบฉันทะ
 - ระบบไม่ใช้ฉันทะ
 - ระบบสร้างภาพตน
 - ระบบแปรพลังจิต
15. การที่พ่อแม่ สามารถจัดการกับสถานการณ์เกี่ยวกับ "ลูกคนโต" อย่างฉลาดให้สามีความ
พร้อมกับการเกิดของน้อง จะทำให้ลูกคนโตมีบุคลิกภาพแบบใด
- อดทนสูง
 - เสียสละ
 - มีมนุษยสัมพันธ์ดี
 - มีความมั่นคงในตนเอง
16. ลักษณะที่แสดงคุณสมบัติเหมือนบุคลิกภาพอัตโนมิติ โดยมีระบบ ความคิด และการเคลื่อนไหวด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย เช่น บุคลิกภาพ ของ ฮิตเลอร์ เราเรียกลักษณะ
แบบนี้ว่าอะไร
- ปม
 - รูป
 - เงาในใจ
 - หน้ากาก

17. การที่หญิงมีลักษณะเด่นเดี่ยว กล้าหาญ นิสัยใจคอเหมือนชาย เป็นลักษณะรูปของผู้หญิงในผู้ชาย จงเรียกลักษณะนี้ว่าอย่างไร
- archetypes
 - anima
 - animus
 - homosexual
18. มนุษย์มีลักษณะการแสดงออกในด้านของความเป็นสัตว์ ในส่วนของความคิดเห็นที่ชั่วร้าย จึงแสดงพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดี อาจจะถูกปิดบังจากผู้อื่น หรือจากสังคม เราเรียกว่าอะไร
- เงาในใจ
 - หน้ากาก
 - ประสบการณ์ไร้สำนึก
 - จิตไร้สำนึกซึ่งสะสมมาแต่อดีตกาล
19. ลักษณะที่บุคคลมุ่งสู่โลกของความเป็นจริง เช่น มีอุปนิสัยเปิดเผย รู้จักผ่อนปรน ซึ่งทำให้ปรับปรุงตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย เรียกว่าอะไร
- ลักษณะร่างกายแบบอ้วน
 - ลักษณะร่างกายแบบผอมสูง
 - ทัศนคติหันออกจากตนเอง
 - ทัศนคติหันเข้าหาตนเอง
20. ลูกคนกลางส่วนใหญ่จะปรับตัวได้ดีกว่าพี่คนโต และน้องคนเล็ก มักจะมีแนวโน้มเป็นคนอย่างไร
- มีปมด้อย
 - ทะเยอทะยาน
 - ขาดความรับผิดชอบ
 - เอาแต่ใจตนเอง

21. โรเจอร์ส มองคนในแง่ดี เขาเชื่อว่า ตัวผลักดันพฤติกรรมทั้งหลายอยู่ในตัวบุคคลนั้น ตัวผลักดันจะพัฒนาไปในทางที่ดีเสมอ จึงมุ่งศึกษาเกี่ยวกับอะไร
- ก. การรับรู้ตน
 - ข. การพัฒนาตนเอง
 - ค. ความจริงเกี่ยวกับคน
 - ง. ความเชื่อของแต่ละบุคคล
22. โรเจอร์ส มีความเห็นว่า มนุษย์มีการประเมินค่าประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้รับ รวมทั้ง ประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านบวกและลบ ประสบการณ์ลักษณะนี้ทำให้บุคคล เป็นอย่างไร
- ก. รู้จักมองตนเอง
 - ข. รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้
 - ค. ประเมินค่าตนเองอย่างถูกต้อง
 - ง. แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว
23. อัตตมโนทัศน์ หมายถึงอะไร
- ก. ภาพพจน์ที่เรามีต่อตนเอง
 - ข. กระบวนการที่บุคคลรับรู้ตนเอง
 - ค. ตัวผลักดันพฤติกรรมที่อยู่ในตัวมนุษย์
 - ง. บุคลิกภาพของตน เป็นผลจากการตอบสนองต่อความจริงที่เรารับรู้
24. ระบบต่อมมีอิทธิพลต่อร่างกายมาก เพราะสามารถกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ มีผลต่อ บุคลิกภาพมาก ตามแนวคิดของ เซลตอน เรียกว่าต่อมอะไร
- ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมไทมัส
 - ค. ต่อมไทรอยด์
 - ง. ต่อมแอนดรีนัล

25. สัญลักษณ์ที่พบจากการเขียนรูปศิลปะของทุกวัฒนธรรม สร้างขึ้นจาก การรับรู้ทางประสาทสัมผัส การกำหนดรู้ภายในใจตนเอง จง เรียงรูปแบบนี้ว่าอะไร
- ก. Self
 - ข. Shadow
 - ค. Mandalas
 - ง. Archetypes
26. ลักษณะที่เกิดจากประสบการณ์ ชั่ว ๆ กัน หลายชั่วอายุคน เป็นประสบการณ์ที่ประทับใจวนเวียนซ้ำ ๆ จงเรียงว่าอะไร
- ก. รูป
 - ข. การรับรู้ในใจตนเอง
 - ค. ประสบการณ์ไร้สำนึก
 - ง. การกำหนดรู้ในใจ

27. กฎเกณฑ์สำคัญที่จะเข้าใจพื้นฐานของแบบแผนการดำเนินชีวิต ตามแนวความคิดของ แอดเลอร์ มักจะเกิดจากอะไร
- ก. ครรลองของชีวิต
 - ข. ความจำในวัยต้น
 - ค. ประสบการณ์วัยเด็ก
 - ง. ลำดับการเกิด และบุคลิกภาพ
28. มาสโลว์ กล่าวว่าความปรารถนาของมนุษย์นั้นคิดขึ้นมาแต่กำเนิด และความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงตามลำดับความต้องการเป็นลำดับขั้น ในระดับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้แก่อะไร
- ก. ทางด้านร่างกาย
 - ข. ความมั่นคงในชีวิต
 - ค. ชื่อเสียงเกียรติยศ
 - ง. ความรัก ความอบอุ่น
29. คนที่มีบุคลิกภาพลักษณะอัน เดี้ย ลงฟูง กล้ามเนื้อและโครงสร้างของกระดูกไม่แข็งแรง พวกนี้จะมีลักษณะใด
- ก. มีพลังมาก
 - ข. อ่อนไหวง่าย
 - ค. มีความอดทนสูง
 - ง. ชอบสนทนาราวเรึง
30. พลังสัญชาตญาณ ตามแนวความคิดของฟรอยด์ จะมีลักษณะรักตน สร้างตนเอง และสร้างผู้อื่นเพื่ออะไร
- ก. ต้องการมีชีวิตอย่างมีความสุข
 - ข. ต้องการ การสืบชาติพันธุ์
 - ค. ต้องการการตอบสนองตามธรรมชาติ
 - ง. ต้องการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

31. การแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น ชอบเที่ยวเตร่ ชำ แต่คิดอยากจะทำพ่อแม่รัก จึงเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นคนสงบเรียบร้อย เลิกเที่ยว เป็นกระบวนกรของบุคลิกภาพที่เรียกว่าอะไร
- ก. กระบวนการสร้างตนเอง
 - ข. กระบวนการปรับเปลี่ยนพลัง
 - ค. กระบวนการสร้างภาพบุคคล
 - ง. กระบวนการพัฒนาการรู้จัก
32. ลักษณะของการโยงสิ่งแวดลอมให้มีความสัมพันธ์กันเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกัน เพราะเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน วัลลิวน เรียกว่าอะไร
- ก. Prototaxic
 - ข. Parataxic
 - ค. Syntactic
 - ง. Dynamisms
33. การที่มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การแต่งกาย ความสนใจ ความมึนเมาบักบั่นในการเรียน หรือความคิดสร้างสรรค์ ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดจากพลังอะไร
- ก. พลังสัญชาตญาณ
 - ข. พลังเพศ
 - ค. พลังคุ้มครองตนเอง
 - ง. พลังความก้าวร้าว
34. การอบรมสั่งสอนให้บุคคลรู้ขอบเขต การมีสิทธิ อิสระเสรี และสอนให้รู้จักวัฒนธรรม ประเพณี มีศีลธรรม เป็นการสร้างบุคลิกภาพในลักษณะใด
- ก. ส่วนบุคคล
 - ข. ที่พึงประสงค์
 - ค. ตอบสนองการดำรงอยู่
 - ง. ความต้องการของสังคม

35. การที่มี ภาระ ทะเลาะวิวาทไม่ปรองดองกัน บางครั้งอาจถึงขนาดทำร้ายร่างกายกัน พฤติกรรมนี้ถือเป็นการแสดงออกอย่างหนึ่ง จัดเป็นพลังอะไรตามแนวความคิดของฟรอยด์
- พลังเพศ
 - พลังความก้าวร้าว
 - พลังสัญชาตญาณ
 - พลังคุ้มครองตนเอง
36. บุคคลที่มีความวิตกกังวล จิงหาทางผ่อนคลายเพื่อดับทุกข์ด้วยสุรา จนกลายเป็นคนขี้เมา ตามแนวความคิดของเชลคอนจะมีผลด้านใด
- ด้านผลกำลััง
 - ด้านอุปนิสัย
 - ด้านอารมณ์
 - ด้านสติปัญญา
37. เด็กที่ขาดความรัก ความอบอุ่น ปลอดภัย จากพ่อแม่และผู้ใกล้ชิด มักจะอยู่ในลักษณะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เด็กจะมีความบกพร่องในการพัฒนาบุคลิกภาพด้านใดมากที่สุด
- สังคม
 - อารมณ์
 - ร่างกาย
 - สติปัญญา
38. การที่บุคคลมีโอกาสรับรู้ตนเองจากภาพการมองของคนอื่น ๆ ที่สะท้อนให้เห็นเป็นเสมือนกระจกเงา จะชัดเจนกว่าการมองตนเองเพียงอย่างเดียว เป็นบุคลิกภาพที่เกิดจากสิ่งใด
- การเรียนรู้ทางสังคม
 - โครงสร้างทางสังคม
 - การปฏิสัมพันธ์ในสังคม
 - อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม

39. ลักษณะพื้นฐานของบุคลิกภาพที่อยากจะแก้ไขให้หมดไป นอกจากการใช้การสร้างเสริม
ลักษณะบุคคลเรียกว่าอะไร
- ก. การรับรู้ตนเอง
 - ข. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - ค. การรับรู้ตามความเป็นจริง
 - ง. ลักษณะถ่ายทอดทางพันธุกรรม
40. การรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตนเอง วิธีที่ดีที่สุด
วิธีหนึ่งคือวิธีใด
- ก. มองโลกในแง่ดี
 - ข. เลียนแบบผู้อื่นที่มีบุคลิกภาพที่ดี
 - ค. แสวงหาแนวทางช่วยตนเอง ให้มีลักษณะนิสัยที่สร้างสรรค์
 - ง. รู้จักบังคับใจตนเอง ไม่ท้อแท้ว้าวุ่น ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
41. การปรับตัวหมายถึงอะไร
- ก. การที่บุคคลมีความขัดแย้งในจิตใจ ต้องการลดความตึงเครียด
 - ข. การที่บุคคลปฏิบัติตนเพื่อให้กลมกลืนกับภาวะการต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ
 - ค. การที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาคำถามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ปัญหานั้นคลาคลง
 - ง. การที่บุคคลต้องการจะสนองความต้องการของตนทั้งนี้เพื่อให้ความไม่สบายใจลดลง
42. วิธีการที่จะสามารถช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทำให้คนสามารถลดความเครียดได้ เรียกว่า
อะไร
- ก. กลวิธีอันป้องกันตนเอง
 - ข. การมีสุขภาพจิตดี
 - ค. การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม
 - ง. การตอบสนองความต้องการของตนเอง

43. ในส่วนของการปรับตัว โดยธรรมชาติของคนมักปรับในเรื่องใด

- ก. สถานภาพและบทบาท
- ข. การดำเนินชีวิตในสังคม
- ค. ปมเด่น ปมด้อยให้สมดุลกัน
- ง. การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ด้วยกันเอง

44. สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดการปรับตัวคืออะไร

- ก. แรงจูงใจ
- ข. ความตึงเครียด
- ค. การกระวนกระวายใจ
- ง. แรงขับและความต้องการ

45. การโต้ตอบต่อความคับข้องใจ เช่น การเกิดความเครียดแล้วแสดงอาการก้าวร้าว ออกมา

ทันทีทันใด จนอาจกลายเป็นนิสัยในการแสดงออก แสดงว่ามีการปรับตัวในระดับใด

- ก. จิตเภท
- ข. จิตสำนึก
- ค. จิตใต้สำนึก
- ง. จิตไร้สำนึก

46. กระบวนการในการปรับตัว เป็นวิธีที่จะพยายามแก้ไข ความคับข้องใจ เพื่อนำไปสู่ความ

สบายใจเรียกว่าอะไร

- ก. กลไกการปรับจิต
- ข. การตอบโต้ทางจิต
- ค. กลไกการป้องกันตนเอง
- ง. กลไกการตอบโต้ทางจิต

47. การเก็บกด เป็นวิธีการปรับตัวด้วยกลวิธีใด

- ก. หลอกลวงตนเอง
- ข. ปะทะสถานการณ์
- ค. บิดเบือนความจริง
- ง. ปฏิเสธ หรือ ไม่ยอมรับความจริง

48. การพยายามทำใจให้เชื่อว่า ความต้องการของตนเองนั้นเป็นสิ่งผิด จึงทำประหนึ่งว่าตนไม่ต้องการในสิ่งนั้นต่อไปแล้ว เรียกว่าอะไร

- ก. เก็บกด
- ข. ทดแทน
- ค. ก้าวร้าว
- ง. หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

49. เด็กนักเรียนคนหนึ่งพยายามอย่างหนักเพื่อจะสอบวิชาภาษาไทยให้ได้ แต่ผลสอบปรากฏว่าสอบตกทำให้รู้สึกไม่สบายใจ จึงโทษบิดาของตนเป็นคนจีน ใช้ภาษาไทยน้อยวิธีการแบบนี้เรียกว่าอะไร

- ก. ถดถอย
- ข. ชัดโทษ
- ค. อุ่นเปรี้ยว
- ง. มะนาวหวาน

50. สมมุติว่า เด็กคนหนึ่งถูกลงโทษอย่างไม่ยุติธรรม ทำให้เขารู้สึกสะเทือนใจอย่างรุนแรง อารมณ์รุนแรงของเขาคือ อยากทำร้ายผู้กระทำตน แต่ทำไม่ได้ จึงตรงเข้าทำร้ายผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้เป็นการปรับตัวด้วยกลวิธีใด

- ก. ชดเชย
- ข. ก้าวร้าว
- ค. หลบหนีความจริง
- ง. ถ้ายทออารมณ์เสีย

51. การที่บุคคลไม่พอใจในมูลเหตุอย่างหนึ่ง แต่ไปแสดงออกกับอีกสิ่งหนึ่ง เช่น โกรธภรรยา แต่ด่าลูก ลักษณะแบบนี้เรียกว่าอะไร
- ชัศโทษ
 - เก็บกด
 - แพะรับบาป
 - องุ่นเปรี้ยว
52. การเผชิญสถานการณ์อย่างตรงไปตรงมา แก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ให้หมดไปเป็นการระบายความคับข้องออกไปคือสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความคับข้องใจ เรียกว่าอะไร
- การผดถอย
 - การก้าวร้าวโดยตรง
 - การก้าวร้าวทางอ้อม
 - การถ่ายเทอารมณ์เสีย
53. การที่บุคคลเก็บกดความคับข้องใจนาน จนแสดงออกในรูปการท้าทายจนไม่สนใจ ไม่ถึงง ต่อปากต่อคำ ลักษณะนี้เรียกว่าอะไร
- ดื้อรั้น
 - ใจลอย
 - เก็บกด
 - ตัดขาด
54. การที่บุคคลเกิดสงสารตัวเอง ผินอยากให้ผู้อื่นเขาได้มองเห็นความดีของตนบ้าง เพราะในสภาพชีวิตจริงอาจจะไม่มีใครนิยมการกระทำของตนเอง จึงเก็บเอาไปผิน เช่น อาจผินว่าตัวเองตายไป ผู้อื่นพากันสรรเสริญความดีเป็นการใหญ่ เรียกว่าอะไร
- พระเอกผู้พิชิต
 - พระเอกผู้ตกยาก
 - พระเอกผู้เสียสละ
 - พระเอกแบบทำลาย

55. การที่บุคคลวิ่งหนีปัญหาเอาตัวอื่น ๆ เพื่อความสบายใจชั่วขณะ ถ้าเป็นมากก็จะขาดความสนใจและขาดความทะเยอทะยานอยากได้อะไรสักอย่าง ลักษณะแบบนี้เริ่มจากการปรับตัวแบบใด
- ก. ถดถอย
 - ข. แยกตัวเอง
 - ค. หลบหนีความจริง
 - ง. หลีกหนีสภาวะการณ์
56. สามีภรรยาที่ทะเลาะกันทุกครั้งที่พบหน้า แต่จำยอมต้องอยู่ด้วยกัน เพื่อลูกหรือชื่อเสียงเกียรติยศ การแสดงออกทางสังคม ยังรักกันหวานชื่น การปรับตัวแบบนี้ เรียกว่าอะไร
- ก. ทดแทน
 - ข. ลงน้แป้น
 - ค. มะนาวหวาน
 - ง. บิดเบือนความจริง
57. บุคคลที่มีความสุข ถ้าได้ก้าวร้าวผู้อื่น ได้เห็นความพินาศทุกข์ทรมานของผู้อื่นเรียกว่าอะไร
- ก. Sadism
 - ข. Hysteria
 - ค. Masochism
 - ง. Hypochondria
58. ลักษณะของเด็กเล็ก ๆ ที่เคยช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว ทั้งการกินอาหารและการขับถ่าย เวลาที่มีน้องใหม่ อาจเกิดอารมณ์ขุ่นมัว จึงหันกลับไปแสดงพฤติกรรมแบบน้อง เป็นกลวิธานแบบใด
- ก. ถดถอย
 - ข. ชาติเขย
 - ค. ย้อนกลับ
 - ง. บิดเบือนความจริง

59. เป็นกริยาอย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลรู้สึกว่าจะต้องทำแล้วทำอีกซึ่ง การทำได้ขาดตอนออกจากความคิดแล้ว เรียกลักษณะนี้ว่าอะไร
- ก. การซ้ำคิด
 - ข. การซ้ำทำ
 - ค. การตัดขาด
 - ง. การทำให้สมบูรณ์
60. ลักษณะของคนที่ชอบคุยโม้โอ้อวดความรู้ ชำติตระกูล อวดรู้ อวดฉลาด เป็นแบบของการปรับตัวที่เรียกว่าอะไร
- ก. เก็บกด
 - ข. ทัศนคติ
 - ค. การเก็บกดตามแบบ
 - ง. เรียกร้องความสนใจ
61. คนที่เป็นโรคจิต เกิดจากอะไร
- ก. พวกที่ขาดความอบอุ่น และไม่สามารถจะควบคุมตนเองได้
 - ข. พวกที่มีความรู้สึกเก็บกดมาก จนไม่สามารถจะสะกดกันไว้ได้
 - ค. พวกชอบทำตามอารมณ์มักมีความรู้สึกที่รุนแรงมาก จึงฉุดฉีก
 - ง. เกิดความผิดปกติทางจิต มีอาการเปลี่ยนแปลงทั้งทางบุคลิกและความนึกคิด ไปจากเดิม
62. พวกมีอาการ ฮีสทีเรีย (Hysteria) มักเกิดจากอะไร
- ก. มีความต้องการทางเพศสูง
 - ข. มีอาการเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา
 - ค. ความวิตกกังวลมีความบีบคั้นทางจิต
 - ง. ความเครียดที่ไม่สามารถจะระงับได้

63. ลักษณะของคนเป็นโรคจิตที่เรียกว่า Involutional Melancholia คนไข้ประเภทนี้จะ
มีอาการอย่างไร
- คิดว่าตนมีความสำคัญมากใคร ๆ ก็จะทำร้าย
 - หมดความอยากได้ใคร่ดีในชีวิต
 - นั่งซึมไม่พูดจา บางครั้งก็พรวดโหมตนเองตลอดเวลา
 - รู้สึกท้อแท้หมดหวังในชีวิต คิดแต่เพียงว่าความตายเท่านั้นที่เป็นทางออก
64. คนที่หวงสมบัติ ไม่ยอมทิ้งอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นเศษกระดาษหรือเศษเชือก ก็จะเก็บไว้
ทุกอย่าง เป็นการปรับคนในลักษณะโรคประสาทที่เรียกว่าอะไร
- บ้าสมบัติ
 - การคลั่ง
 - การยึดมั่น
 - การยึดทำ
65. คนไข้ประเภทที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองอ่อน
เพลีย พยายามไปรักษาแต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ลักษณะนี้คนไข้มีอาการเจ็บป่วยเป็นทางออก
เพื่อลดความคับข้องใจนั้น ๆ เรียกว่า เป็นการปรับคนในลักษณะของโรคประสาทแบบใด
- ความกลัว
 - ความเศร้าซึม
 - ความหมกมุ่น
 - ความวิตกกังวล
66. ลักษณะอาการที่คนไข้หลงผิดเกี่ยวกับตนเอง คิดว่าตนเป็นผู้มีความสำคัญใคร ๆ ก็คอยเอา
อย่าง คอยอิจฉาจึงจะทำร้าย ทำให้ระแวง และไม่ไว้วางใจใครเลย จะเป็นโรคจิต
ประเภทใด
- จิตเภทผู้เยาว์
 - จิตเภทธรรมดา
 - จิตเภท พارانอยด์
 - จิตเภทอารมณ์รุนแรง

67. ลักษณะจิตเภทธรรมดา จะมีอาการอย่างไร

- ก. ร่างกายมีอาการกระตุก
- ข. ขาดความสนใจเรื่องราวของผู้อื่น
- ค. ทำอะไรไร้ ำ แบบคนธรรมดาไม่ทำ
- ง. ระวังคนทุกคน ไม่ไว้ใจใครเลย

68. กลวิธีในการปรับตัวประเด็นใด จึงจะสอดคล้องกับข้อเท็จจริงมากที่สุดต่อไปนี้

- ก. เพื่อลดข้อกังวลใจ
- ข. เพื่อดำรงศักดิ์ศรีแห่งตนไว้
- ค. เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์
- ง. เพื่อผ่อนคลายให้เรามีทางแก้ปัญหาได้ตรงจุด

69. การปรับตัวควรจะพิจารณาหลักการใดมากที่สุด ต่อไปนี้

- ก. อย่าเข้าข้างตนเองอย่างไม่มีเหตุผล
- ข. สร้างหรือกระทำแต่สิ่งที่เป็นที่ยอมรับของสังคม
- ค. ตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ให้เหมาะสมพอควรแก่ความสามารถ
- ง. ต้องพยายามหาความบกพร่องของตนเองเพื่อแก้ไขให้ดีที่สุด

70. การที่บุคคลรู้จักพิจารณาตัวเองว่ามีความมุ่งหวังอะไรบ้าง มีความสนใจด้านใดบ้าง รู้จักจุดอ่อนของตนเอง ลักษณะดังกล่าวนี้ข้อใดถูกต้องมากที่สุด ต่อไปนี้

- ก. การยอมรับตนเอง
- ข. การพิจารณาตนเอง
- ค. การยอมรับความจริง
- ง. เป็นผู้รอบคอบปราศจากอคติ

แบบสอบถามความคิดเห็น

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการสอนเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว รวม 4 ด้าน คือ

1.1 กิจกรรมการเรียนการสอน

1.2 วิธีการสอนที่ครูนำมาใช้

1.3 การใช้คำถามของครู

1.4 การใช้อุปกรณ์การสอน

2. คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามฉบับนี้ไม่ถือว่าถูกหรือผิดประการใด และไม่มีผลกระทบต่อตัวนักศึกษาแต่อย่างใดทั้งสิ้น ขอให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นที่แท้จริงของนักศึกษาให้มากที่สุด ขอให้ตอบทุกข้อคำถามและทุกตอนโดยไม่วางข้อหนึ่งข้อใดหรือส่วนหนึ่งส่วนใดไว้

3. วิธีตอบแบบสอบถามในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องว่างให้นักศึกษาเลือกตอบ 5 ช่อง คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด

ตัวอย่าง ในข้อ 0 ถ้านักศึกษาต้องการตอบเห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย /
ในช่องนั้น

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
เมื่อนักศึกษาเรียนโดยชุดการสอนจุลบท แล้วนักศึกษาคิดว่า 0. สามารถเรียนได้รวดเร็วขึ้น	/				

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

แบบสอบถามความคิดเห็น

เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

จำนวน 30 ข้อ

ชื่อ เลขที่ สาขา

จงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักศึกษา ให้มากที่สุด

ข้อความ	ความคิดเห็น เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
เมื่อเรียนเรื่อง บุคลิกภาพและ การปรับตัวแล้วนักศึกษาคิดว่า					
ก. <u>กิจกรรมการเรียน</u>					
<u>การสอน</u>					
1. ในชั้นเรียนผู้เรียนได้รับการ กระตุ้นให้ใช้ความคิดตลอดเวลา					
2. การเรียนในชั้นเรียนทำให้รู้จัก การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม					
3. การเรียนในชั้นเรียนช่วยเพิ่มพูน ทักษะในการทำงาน					
4. การเรียนรู้ในชั้นเรียนทำให้ มีโอกาสดอกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน					

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
5. การเรียนในชั้นเรียนช่วย ส่งเสริมให้มีความคิดริเริ่มในสิ่งใหม่ ๆ					
เสมอ					
6. การเรียนในชั้นเรียนช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้ดี					
7. การเรียนในชั้นเรียนคิดว่าได้ บรรยากาศที่แปลกออกไป					
8. การเรียนในชั้นเรียนเป็นการ เรียนที่สนุกสนานไม่น่าเบื่อ					
9. การเรียนในชั้นเรียนทำให้มี โอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ					
10. เนื้อหาของการเรียนพอเหมาะ กับเวลาในแต่ละคาบ					
ข. วิธีการสอนที่ครูนำมาใช้					
11. ทำให้ผู้เรียนรู้จักการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน					
12. ทำให้ผู้เรียนเกิดความ กระตือรือร้นอยากที่จะเรียน					

ข้อความ	ความคิดเห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น	ไม่เห็นด้วย
	อย่างอื่น	อย่างอื่น			ด้วย	อย่างอื่น
13. ทำให้ผู้เรียนมีความรอบคอบใน การทำงานมากขึ้น						
14. ทำให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตและ พิจารณาในตนเองมากขึ้น						
15. ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดความ เอาใจใส่ในการเรียนมากขึ้น						
16. เป็นวิธีการศึกษาที่ทำให้นักศึกษา ค้นพบตนเองได้ดีและสามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้						
17. การสอนวิธีนี้ทำให้ได้รับ ประสบการณ์แปลกใหม่เพิ่มมากขึ้น						
ค. การใช้คำถามของครู						
18. สามารถเข้าใจความหมายได้ ชัดเจนดี						
19. เป็นคำถามที่ทำให้คิดได้หลายแง่ หลายมุม						
20. เป็นคำถามที่สามารถจะตอบได้ อย่างกว้างขวาง						
21. ข้อคำถามกระชับรัดและน่าสนใจ						

ข้อความ	ความคิดเห็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
22. คำถามส่วนมากจะเป็นลักษณะ ความจำ						
23. คำถามสามารถนำประสบการณ์ มาประยุกต์ใช้ได้						
24. เปิดโอกาสให้นักศึกษาแต่ละคน แสดงความคิดเห็นได้ดี						
<u>ง. การใช้อุปกรณ์การสอน</u>						
25. อุปกรณ์ที่นำมาใช้ทำให้ต้อง ติดตามตลอดเวลา						
26. อุปกรณ์ที่นำมาใช้มีลักษณะหลากหลาย มากเกินไป						
27. อุปกรณ์ที่นำมาใช้ส่งเสริมความ คิดสร้างสรรค์ได้ดี						
28. อุปกรณ์ที่นำมาใช้เพิ่มความ สะดวกในการเรียนมากขึ้น						
29. อุปกรณ์ที่นำมาใช้มีลักษณะจูงใจ ทำให้กระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น						
30. อุปกรณ์ที่นำมาใช้ทำให้ประหยัด เวลาได้ดี						

ภาคผนวก ค.

การสำรวจการสนทน

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

ระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต ของวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

วิชา จิตวิทยาทั่วไป (122-001)

เวลา 9 คาบเรียน (คาบเรียนละ 50 นาที)

1. หลักการและเหตุผล

การสร้างชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวเป็นเนื้อหาหนึ่งในวิชาจิตวิทยาทั่วไป ระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต ตามหลักสูตรของคณะศิลปศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2528 ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ความหมาย โครงสร้างของบุคลิกภาพ ความสำคัญของบุคลิกภาพ หน้าที่สืบทอดอย่างแห่งบุคลิกภาพ ทฤษฎีบุคลิกภาพ การปรับตัว กลไกในการปรับตัว การปรับตัวในลักษณะโรคประสาท โรคจิต และกลไกป้องกันตัวช่วยการปรับตัว ได้อย่างไร นอกจากนั้นแล้วความรู้เหล่านี้ยังเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนต้องการศึกษาค้นคว้าต่อไปในเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว เพื่อจะได้ศึกษาเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ผลของการศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะและความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง เพื่อจะได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

การเรียนการสอนเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวนี้ได้นำมาสร้างเป็นชุดการสอนจุลบท ซึ่งประกอบไปด้วยแผนการสอน กิจกรรมครู กิจกรรมนักเรียน วัสดุ สื่อการสอน รวมเป็นชุดการสอนเบ็ดเสร็จในตัวสำหรับให้ครูนำไปใช้สอนได้สะดวก ตรงตามหลักการเรียนรู้ทางจิตวิทยา และหลักการทางเทคโนโลยีทางการศึกษา ดังนั้น ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวนี้ จะช่วยให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจด้านเนื้อหาและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิทยา ในการพัฒนาและรู้จักตนเองได้ดียิ่งขึ้น

2. เป้าหมาย

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวจัดทำขึ้นสำหรับใช้กับนักศึกษาระดับวิทยาศาสตร์บัณฑิต ในวิชาจิตวิทยาทั่วไป ตามเนื้อหาของหลักสูตรภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ฉบับพุทธศักราช 2528 เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้การสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป ให้มีลักษณะเด่นชัด นักศึกษาสามารถจะเข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เป็นแบบอย่างในการคิด และสร้างชุดการสอนจุลบทในเนื้อหาอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นไปในอนาคต

3. จุดมุ่งหมายทั่วไป

3.1 เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของบุคลิกภาพและการปรับตัว เพื่อความสำเร็จของนักศึกษาเอง

3.2 เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับวิธีการศึกษา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

3.3 เพื่อให้นักศึกษาได้ข้อมูลสรุปเบื้องต้นเกี่ยวกับหลักการสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

3.4 เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษาเกิดทัศนคติที่ดีในการปรับตัวและสามารถเลือกวิธีการในการปรับตัวไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

3.5 เพื่อให้นักศึกษาเกิดความคิดสร้างสรรค์ ในการพัฒนาบุคลิกภาพและรู้จักแก้ไข้ปัญหา โดยนำหลักการปรับตัวมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

เมื่อเรียนจบเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวแล้ว นักศึกษาจะสามารถ

- 4.1 รู้ความหมายของบุคลิกภาพ
- 4.2 เข้าใจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
- 4.3 เข้าใจโครงสร้างของบุคลิกภาพ
- 4.4 รู้ความสำคัญของบุคลิกภาพ
- 4.5 เข้าใจหน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงของบุคลิกภาพ
- 4.6 รู้จักการปรับปรุงบุคลิกภาพ
- 4.7 เข้าใจปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
- 4.8 สาธิตการสร้างเสริมบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
- 4.9 เข้าใจทฤษฎีจิตวิเคราะห์
- 4.10 รู้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม
- 4.11 เข้าใจทฤษฎีมนุษยนิยม
- 4.12 รู้ความหมายของการปรับตัว
- 4.13 เข้าใจแนวทางการปรับตัว
- 4.14 รู้สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว
- 4.15 เข้าใจกลไกของการปรับตัว
- 4.16 เข้าใจการปรับตนในลักษณะโรคประสาท โรคจิต
- 4.17 รู้หลักการจัดการให้การปรับตัวเป็นไปด้วยดี

5. แผนการสอน

แผนการสอนเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวนี้ จะบอกให้เข้าใจว่าการเรียนจะเริ่มเมื่อใด ในด้านใด จะต้องเรียนอะไร มีเนื้อหาอะไรบ้าง ใช้เวลาในการเรียนเท่าไร มีสื่อการสอนและลักษณะการจัดกิจกรรมเป็นอย่างไร ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้ คือ

กำหนดการสอน
วิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่อง บุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
1	22-23 มกราคม 2537	1	1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ 1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ 1.3 โครงสร้างของบุคลิกภาพ 1.4 ความสำคัญของบุคลิกภาพ	แผ่นใส เอกสาร ประกอบ การเรียน	30
		2	หน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพ 2.1 อารมณ์รอบ ตรงข้ามกับ เห็นแก่ได้ 2.2 เซวน์ไว ตรงข้ามกับ ทิบซิม 2.3 หนักแน่น ตรงข้ามกับ หวั่นไหว 2.4 ใฝ่อิทธิพล ตรงข้ามกับ คล้อยตาม 2.5 มีหลักการ ตรงข้ามกับ ปล่อยตาม เรื่อง 2.6 เบิกบาน ตรงข้ามกับ รันทด 2.7 ลงอาจ ตรงข้ามกับ ขลาดอาย 2.8 ล่อนไหว ตรงข้ามกับ เด็ดขาด 2.9 วิหยา ตรงข้ามกับ ออมรับ สถานการณ์ 2.10 ใฝ่ฝัน ตรงข้ามกับ ทำตาม สถานการณ์ 2.11 เจ้าพิธี ตรงข้ามกับ ง่าย ๆ	เอกสาร ประกอบ การเรียน สไลด์ อภิปรายกลุ่ม ย่อย อภิปราย ซักถาม ร่วมกัน	70

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	หน้าที่
			2.12 กระวนกระวาย ตรงข้ามกับ มั่นใจ 2.13 หวานแหว่ใหม่ ตรงข้ามกับ ชอบ ประเพณี 2.14 พึ่งตนเอง ตรงข้ามกับ พึ่ง พวกพ้อง 2.15 อีศุขุมการล์ ตรงข้ามกับ ปล่อย ตามพวกมาก 2.16 ตื่นเต้น ตรงข้ามกับ นิ่งเฉย		
		3	3.1 การปรับปรุงบุคลิกภาพ 3.2 ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริม บุคลิกภาพ 3.3 การสร้างบุคลิกภาพ 3.4 การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย	แผ่นภาพ ปรุรงใส เทปบันทึก เสียง เอกสาร ประกอบ การเขียน	50

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
2	29-30 มกราคม 2537	4-5	ทฤษฎีบุคลิกภาพ ตามแนวคิดนักจิตวิทยา 3 กลุ่ม คือ 1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของ - ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) - คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) - อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) 2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม - ซัลลิแวน (Sullivan) - อีริกสัน (Erikson) - เชลดอน (Sheldon) 3. ทฤษฎีมนุษยนิยม - มาสโลว์ (Maslow) - โรเจอร์ (Rogers)	ศูนย์การ เรียน เอกสาร ประกอบ การเขียน แผ่นภาพ โปรงใส อภิปราย กลุ่มย่อย	ศูนย์การ เรียน 3 ศูนย์ ศูนย์ละ 30 นาที รวม 90 นาที
		6	แต่ละกลุ่มอภิปรายผล	อภิปราย ร่วมกันและ ซักถาม	60

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
3	5-6 กุมภาพันธ์ 2537	7	7.1 ความหมายของการปรับตัว 7.2 แนวทางการปรับตัว 7.3 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว 7.4 กระบวนการป้องกันตัวและปรับตัว	แผ่นภาพ โปสเตอร์ เอกสาร ประกอบ การเรียน	30
		8	การจำแนกประเภทกลวิธาน 5 ประเภท 8.1 ประเภทปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริง 8.2 ประเภทบิดเบือนความจริง หรือ หลอกลวงตนเอง 8.3 ประเภทหลบหนีความจริง 8.4 ประเภทปะทะสถานการณ์หรือ ก้าวร้าว 8.5 ประเภทประนีประนอมกับ สถานการณ์	เทปบันทึก ภาพ เอกสาร ประกอบ การเรียน อภิปราย ร่วมกัน	90

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	คาบที่	รายการสอน	สื่อ/กิจกรรม	นาที
		9	9.1 การปรับคนในลักษณะของ โรคประสาท 9.2 การปรับคนในลักษณะของโรคจิต 9.3 หลักการจัดให้มีการปรับตัวเป็นไป ด้วยดี	แผ่นภาพ โปรงใส แสดงท่าทาง ประกอบโดย นักศึกษา อภิปราย ร่วมกัน	30

6. ขั้นตอนกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ในการสร้างชุดการสอนจุลบท สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ กิจกรรมที่ครูจะนำมาใช้สอน กิจกรรมของนักศึกษาที่ต้องกระทำร่วมกัน และการเตรียมสื่อการสอนให้พร้อม เพื่อเป็นการจูงใจและเตรียมความพร้อมเมื่อเริ่มปฏิบัติการเรียนการสอน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังรายละเอียด ดังต่อไปนี้

6.1 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 1 บุคลิกภาพ เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 1 บทนำบุคลิกภาพ

เวลา 30 นาที

- ขั้นตอน
1. ครูนำเข้าสู่บทเรียน แล้วอภิบาลถึงบุคลิกภาพ
 2. ครูฉายแผ่นภาพโปรงใส
 3. นักศึกษาศึกษาจากแผ่นภาพโปรงใส
 4. ครูให้นักศึกษาสรุปเรื่องที่ศึกษาในแบบบันทึกสรุปกิจกรรม

สื่อ 1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ

2. เอกสารประกอบการเรียน

3. รูปภาพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องบุคลิกภาพ

4. แบบฝึกหัด

6.2 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกลักษณะและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 1 บุคลิกลักษณะ เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 2 หน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงบุคลิกลักษณะ

เวลา 70 นาที

- ขั้นตอน
1. ครูฉายสไลด์พร้อมคำบรรยายเรื่องหน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงบุคลิกลักษณะ
 2. แบ่งกลุ่มย่อยเป็น 5 กลุ่ม
 3. แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันพร้อมยกตัวอย่างลักษณะบุคลิกลักษณะในกลุ่มของตน
 4. อภิปรายกลุ่มใหญ่ ชักถาม
 5. ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

- สื่อ
1. สไลด์เรื่อง "หน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงบุคลิกลักษณะ"
 2. เอกสารประกอบการเรียน
 3. สาคติลักษณะบุคลิกลักษณะ
 4. แบบฟอร์มการเขียนรายงาน

6.3 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 1 บุคลิกภาพ เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 3 การปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ

เวลา 50 นาที

- ขั้นตอน
1. ครูกล่าวนำและอธิบายเรื่องการปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ
 2. ครูเปิดเทปบันทึกเสียงเรื่องการปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ
 3. อภิปรายกลุ่ม
 4. ตัวแทนนักศึกษาสรุปเป็นรายบุคคล
 5. นักศึกษาเขียนรายงาน

- สื่อ
1. เทปบันทึกเสียงเรื่อง "การเสริมสร้างบุคลิกภาพ"
 2. เอกสารประกอบการเรียน
 3. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
 4. แบบฟอร์มการเขียนรายงาน

6.4 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 4-5-6 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

เวลา 150 นาที

ขั้นตอน

1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนและอธิบายถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ
2. ครูแบ่งกลุ่มย่อยให้นักศึกษาศึกษาโดยวิธีให้ศูนย์การเรียนรู้ 3 ศูนย์
3. ให้นักศึกษารายงานผลและทำแบบฝึกหัด
4. ครูสรุปผลร่วมกับนักศึกษา

สื่อ 1. ศูนย์การเรียน เรื่องทฤษฎีบทคลิฟฟอร์ด

1.1 ครูแนะนำการใช้ศูนย์การเรียน

1.2 ให้นักศึกษาศึกษาจากศูนย์การเรียน 3 ศูนย์ ศูนย์ละ 30 นาที ดังนี้

ศูนย์ที่ 1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ศูนย์ที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ศูนย์ที่ 3 ทฤษฎีมนุษยนิยม

1.3 ครูคอยจับเวลาให้เปลี่ยนศูนย์

1.4 ครูเป็นผู้คอยแนะนำช่วยเหลือ

2. เอกสารประกอบการเรียน

3. เครื่องฉายข้ามศีรษะ

4. แบบฟอร์มบันทึกรายงานของแต่ละศูนย์

5. ตารางสรุปแนวคิดทฤษฎีบทคลิฟฟอร์ด

6. แบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

6.5 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 3 การปรับตัว เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 7 บทนำและกระบวนการปรับตัว

เวลา 30 นาที

- ขั้นตอน
1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนและอธิบายถึงการปรับตัว
 2. ครูฉายแผ่นภาพโปรงใส เรื่องการปรับตัว
 3. นักศึกษาศึกษาจากแผ่นภาพโปรงใส
 4. ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

- สื่อ
1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
 2. เอกสารประกอบการเรียน
 3. รูปภาพ

6.6 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอน เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 3 การปรับตัว เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 8 การจำแนกประเภทกลวิธี 5 ประเภท

เวลา 90 นาที

- ขั้นตอน
1. ครูอธิบายเรื่องกลวิธีในการปรับตัว
 2. ครูนำเสนอปัญหาที่เกี่ยวกับการปรับตัว โดยครูเทปบันทึกภาพ
 3. นักศึกษาอภิปรายสรุปในกลุ่มย่อย
 4. นักศึกษาเขียนรายงาน และนำเสนอรายงาน

- สื่อ
1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
 2. เทปบันทึกภาพ
 3. แบบฟอร์มการอภิปรายกลุ่ม
 4. แบบบันทึกท้ายเรื่อง

6.7 กิจกรรมครู / กิจกรรมนักศึกษา / สื่อ

ชุดการสอนจุลบท เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

สัปดาห์ที่ 3 การปรับตัว เวลา 3 คาบ (150 นาที)

คาบที่ 9 การวิเคราะห์กลไกของการปรับตัว

เวลา 30 นาที

- ขั้นตอน
1. ครูกล่าวนำ
 2. ครูให้นักศึกษายกตัวอย่างจากประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่สอน
 3. ครูสรุปผลร่วมกับนักศึกษา

- สื่อ
1. เอกสารประกอบการเรียน
 2. วารสารเกี่ยวกับบทละครชีวิต
 3. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
 4. แบบบันทึกท้ายเรื่อง

7. ^๕ขั้นการวัดผลและประเมินผลการเรียน

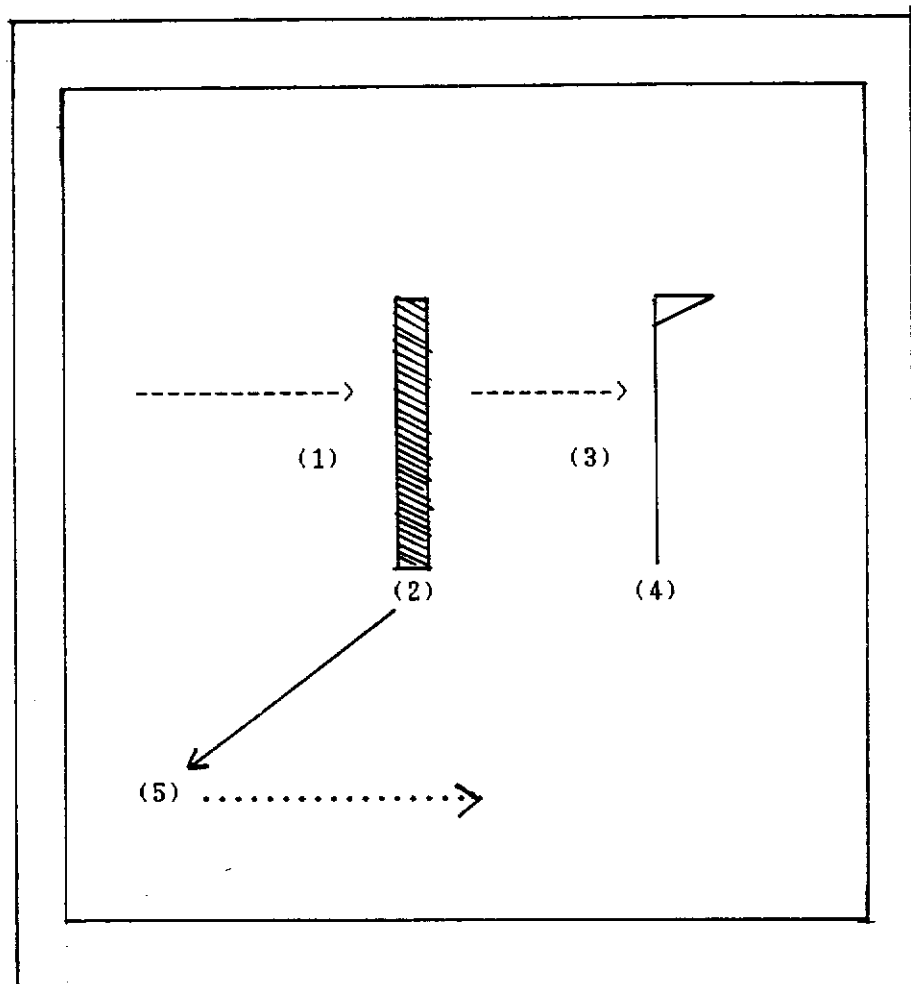
การประเมินผลการเรียนการสอน เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว จะแบ่งการประเมินออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การประเมินผลโดยครูผู้สอน การประเมินแบบนี้ไม่มีแบบประเมินสำหรับครู ดังนั้นครูจึงควรจัดบันทึกปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลผู้เรียนโดยการสังเกต การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การร่วมกิจกรรมกลุ่มศูนย์การเรียน การเสนอผลการอภิปราย การตรวจแบบฝึกหัด

2. การประเมินผลตนเองของนักศึกษา นักศึกษาประเมินผลตนเองจากแบบฟอร์ม การเขียนรายงาน ใบเสนอผลการอภิปราย การทำแบบฝึกหัด และการซักถาม เพื่อนำข้อบกพร่องที่ได้พบเห็นมาแก้ไขต่อไป

คู่มือนักศึกษา

ชุดการสอนจุลบท
เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว



โดย

พรพิมล จันทรพิสัย

คำนำ

การจัดทำคู่มือนักศึกษา เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวนี้เป็นเนื้อหาส่วนหนึ่งในวิชาจิตวิทยาทั่วไป จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการสร้างชุดการสอนจุลบท โดยนำกิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในเนื้อหาบทเรียน เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้และสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

เนื้อหาในเรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวนี้ มีเนื้อหามากค่อนข้างยาก ต้องใช้เวลาจำกัดในการศึกษา ดังนั้นการสร้างชุดการสอนจุลบทเพื่อนำมาทดลองใช้ในครั้งนี้ จึงมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สอน ผู้เรียน และผู้ที่สนใจโดยทั่วไป จะได้นำไปประยุกต์ใช้กับเนื้อหาเรื่องใดก็ได้ อันจะก่อให้เกิดนวัตกรรมทางด้านการศึกษาต่อไป

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือศึกษาเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้สอน และผู้เรียน หากมีสิ่งใดบกพร่อง หรือควรแก้ไข กรุณาแจ้งให้ทราบด้วยจักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

พรนิมล จันทร์พลับ

แผนการสอน ชุดการสอนจุลบท	สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 คาบ (150 นาที)
เรื่อง : บทนำบุคลิกภาพ	คาบที่ 1 เวลาสอน 30 นาที

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้วนักเรียนจะสามารถ

1. อธิบายความหมายบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
2. อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
3. บอกลักษณะโครงสร้างของบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
4. บอกความสำคัญของบุคลิกภาพ

เนื้อหาบทเรียน

1. ความหมายของบุคลิกภาพ
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
3. โครงสร้างของบุคลิกภาพ
4. ความสำคัญของบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า "บุคลิกภาพ" หรือ คำภาษาอังกฤษว่า "Personality" นั้น รากศัพท์มาจากภาษา ลาตินว่า Persona แปลว่า "หน้ากาก" ซึ่งใช้ในการแสดง บทละครคลาสสิกของ

กรีกเพื่อจะแสดงให้เห็นบุคลิกภาพของตัวละครแต่ละตัว

เนื่องจากคำว่า "บุคลิกภาพ" มีความหมายกว้างเป็นที่เข้าใจกันได้ หลายทาง นักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านจึงได้ให้นิยามไว้หลายทัศนะด้วยกัน ดังนี้

วันทนา หิรัญกาญจน์ (2531:144) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึงลักษณะ ส่วนรวมของบุคคล อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ ความสามารถ ทักษะ ความสนใจอุปนิสัย ทัศนคติ และความรอบรู้ของบุคคล รวมทั้งสภาพของบุคคลนั้นที่เป็นอยู่ในปัจจุบันความหวังที่เขา สร้างไว้ในอนาคต ตลอดจนความสามารถที่จะช่วยให้ ประสบความสำเร็จในอนาคตด้วย

มาลินี จุฑะรพ (2532:24) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวม ของบุคคลทั้งทางร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง การแต่งกาย คำพูด ความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์และวิธีการปรับตัว

เชียรศรี วิวิธสิริ (2534:77) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ หมายถึงแบบของแต่ละ บุคคลที่บอกให้ทราบถึงการปรับตัวซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา โดยมากมักจะเน้นถึงลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อตัวเอง หรือการเข้ากับผู้อื่น บุคลิกภาพจะรวมถึงอุปนิสัยซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการปรับ ตัวเองของแต่ละคน

แมคคอนเนล (McConnel. 1974:610) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็น ลักษณะนิสัยที่ บุคคลคิดและแสดงออก เป็นแบบแผนพฤติกรรมเพื่อใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมลักษณะ นิสัยดังกล่าว คือ ค่านิยม แรงจูงใจ ทัศนคติ อารมณ์ ความสามารถด้านต่าง ๆ มโนภาพ แห่งตน และเชาวน์ปัญญา

ออลพอร์ท (Allport. 1978:3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของ แต่ละบุคคลที่เป็นเอกภาพอันประกอบด้วย ลักษณะทางกาย และ จิต ซึ่งทำให้คนปรับตัวต่อสิ่ง แวดล้อมต่างกัน

กล่าวโดยสรุป บุคลิกภาพ หมายถึง องค์ประกอบของลักษณะต่าง ๆ ทั้งหมดที่รวมเป็น ตัวบุคคล เช่น รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย นิสัยใจคอ การพูดจา มารยาท การวางตัว ความร่วมมือ สุขภาพจิต เชาวน์ปัญญา ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลทำให้บุคคล มีความสามารถในการปรับตัวได้มากน้อยต่างกัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

ประกอบ เกื่อนการ (2532 : 10-11) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. องค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดยีนส์จากพ่อแม่ หรือบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ได้แก่ ลักษณะทางด้าน รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ผิวพรรณ อารมณ์ ตลอดจนระบบประสาท และเลือด เป็นลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

2. องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งที่เป็นธรรมชาติและสภาพวัฒนธรรม ประเพณี กฎเกณฑ์ ระเบียบต่าง ๆ ในสังคมที่บุคคลเกี่ยวข้องกับอยู่เป็นผลให้ เกิดการเรียนรู้และปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้แก่ ลมฟ้าอากาศ ที่อยู่อาศัย อาหาร ตลอดจนบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมนี้มีผลให้ บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่แตกต่างกันส่งผลให้ บุคลิกภาพของคนแตกต่างกัน

โครงสร้างของบุคลิกภาพ

เพราะเหตุที่ว่า แต่ละบุคคลมีแบบฉบับของตนเอง จึงจำเป็นที่จะต้อง เข้าใจลักษณะของพฤติกรรมที่มีอยู่ในตัวตน โดยมุ่งที่จะศึกษาเรื่องโครงสร้างของ บุคลิกภาพซึ่งมีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลให้ได้ นั่นก็คือเรื่องต่าง ๆ มารวมเข้าด้วยกันเป็นแบบแผนของกลุ่มพฤติกรรม และเกิดเป็นบุคลิกภาพของบุคคลได้อย่างไร ถ้าเราเข้าใจเรื่องนี้ได้ เราก็สามารถเข้าใจได้ว่าทำไมคนจึงมีพฤติกรรมที่ไม่คงเส้นคงวา ที่จริงแล้วอาจจะมองดูเหมือนคนทำอะไรที่ค้านกันอยู่ในตัว แต่ถ้ารู้เรื่องโครงสร้าง บุคลิกภาพทั้งหมดของเขาแล้วจะเข้าใจได้ บุคคลอาจจะเป็นคนอ่อนโยนกับคนในครอบครัว แต่โหดร้ายกับผู้อื่นได้บังคับบัญชา อ่อนไหวกับคนตรี แต่เอาจริงเอาจังในเรื่อง การเมือง แต่อย่างไรก็ตามทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดของเขา ซึ่งเป็นแบบฉบับที่คงที่และเมื่อใดก็ตามที่เราเข้าใจการรวมตัวของบุคลิกภาพ เราก็เริ่มต้นที่จะเข้าใจเขาในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีแบบฉบับเฉพาะของตนเอง

โครงสร้างของบุคลิกภาพโดยทั่วไป ประกอบด้วยโครงสร้างใหญ่ ๆ ดังนี้ เชิดศักดิ์
ไพวาสินธุ์ (2520 : 4-5)

1. สติปัญญา หรือ ความสามารถพิเศษ (Intelligence or Ability) เป็น
คุณสมบัติทางสมองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าบุคคลแต่ละ คนสามารถทำอะไรได้
บ้างถ้าบุคคลนั้นพยายามจะกระทำ แยกได้เป็นสองประเภทใหญ่ ๆ คือ

1.1 ความถนัดทางธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติที่แสดงถึงขีดความสามารถของบุคคล
ที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปปฏิบัติในระยะต่อไป ซึ่งกิจกรรม ต่าง ๆ เหล่านั้นอาจเป็น
ผลเนื่องมาจากการเรียนรู้หรือการฝึกทักษะ

1.2 ความสัมฤทธิ์ผล เป็นการปฏิบัติงานที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลผู้นั้น ได้เรียนรู้
อะไรไปแล้วบ้าง

2. อารมณ์ (Temperament) เป็นคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของจิตใจที่
โต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด ความรู้สึกมั่นใจ ความรู้สึกกล้าแรง เป็นต้น

3. แรงจูงใจ (Drive or Motive) คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ นี้ กิลฟอร์ด
ได้แบ่งไว้ 3 ด้าน คือ

3.1 ด้านความต้องการ (Need) เป็นความปรารถนาอย่างถาวร ในสภาวะหรือ
เงื่อนไขเฉพาะอย่างของบุคคล เช่น ต้องการเป็นจุดเด่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม
ต้องการความสะอาดสบาย เป็นต้น

3.2 ด้านความสนใจ (Interest) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะติดตาม
กิจกรรมหรือสิ่งใ้บางอย่าง เช่น การสนทนา งานฝีมือ เป็นต้น

3.3 ด้านทัศนคติ (Attitude) เป็นคุณลักษณะภายในของบุคคลที่พร้อมจะ
ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของเขาไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งจะปรากฏ ให้เห็นได้ชัดเจน
ในกรณีที่มีเป้าหมายหรือนโยบายทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ทัศนคติต่อการคุมกำเนิด
เพศศึกษา การเดินขบวน เป็นต้น ซึ่งทัศนคติของบุคคลนี้มักจะ เป็นตัวกำหนดทิศทาง การกระทำ
ของบุคคล

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก ดังจะ พิจารณาได้ ดังนี้ (กันยา สุวรรณแสง. 2533: 4-5)

1. ความมั่นใจ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น
 2. การคาดหมายพฤติกรรม ถ้ารู้ว่าบุคคลนั้นมีบุคลิกภาพอย่างไร จะทำนายได้ว่าในสถานการณ์ใดจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 3. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถบอกได้ว่าบุคคล หนึ่งแตกต่างจากอีกบุคคลหนึ่งได้ก็โดยอาศัยสังเกตดูพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นประจำสม่ำเสมอแก่ตัวบุคคลนั้น ๆ เช่น วินัยพูดเสียงดัง เดินตัวตรง คอแข็ง วิทยุพูดเสียงเบา เดินหลังโกง บุคลิกภาพช่วยให้สามารถจำ รู้จัก เข้าใจบุคคลแต่ละคนได้ ตลอดจนรู้วิธีที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนเหล่านั้นได้ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันในสังคม
 4. การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล บุคลิกภาพทำให้คนมีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็นของตนเอง เป็นแบบอย่างแก่เขาชน เช่น คนที่เมตตา ชีอัสติย รส-นิยมสูง
 5. การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ๆ การที่รู้บุคลิกภาพของบุคคลอื่น ทำให้ปรับตัวเข้ากับเขาได้ง่ายขึ้น เอาชนะศัตรูได้ แก้ปัญหาได้ บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสถานการณ์ได้ดีขึ้น รวดเร็วขึ้น ง่ายขึ้น
 6. ความสำเร็จ คนที่มีบุคลิกภาพดี ได้เปรียบคนอื่นเสมอ เป็นพื้นฐานแห่งความศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น ช่วยให้ธุรกิจ การงานสำเร็จง่ายขึ้น ได้รับความร่วมมือ และการติดต่อด้วยดีได้รับความสะดวกในการปฏิบัติหน้าที่การงาน
 7. การยอมรับของกลุ่ม คนที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปใคร ๆ ก็เรียกร้องต้องการ ชอบที่จะให้ร่วมอยู่ในกลุ่ม ทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจมากยิ่งขึ้น
- บุคลิกภาพจึงมีความสำคัญมาก ซึ่งไม่เพียงแต่มีอิทธิพลเฉพาะตัวเจ้าของบุคลิกภาพเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่อยู่แวดล้อมอีกด้วย สามารถทำให้ สังคมอยู่กันอย่างสงบสุขหรือไม่ก็ได้

สรุป

บุคลิกภาพมีองค์ประกอบที่สำคัญสองด้านได้แก่ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม และ สิ่งแวดล้อม จากการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่แตกต่างกันตามแบบแผน ของพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้เขาเห็นเอกลักษณ์ หรือลักษณะเฉพาะของบุคคล ทำให้เราสามารถ แยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ต้องระลึกไว้เสมอว่า ลักษณะการแสดงออกของบุคคล ส่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ดังนั้น บุคลิกภาพจะมีกระบวนการพัฒนาตลอดชีวิตของ บุคคลทั้งในทางที่ดีขึ้นและเสื่อมลง บุคลิกภาพจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก บุคคลที่มีบุคลิกภาพดีย่อมได้เปรียบคนอื่นเสมอเป็นพื้นฐานแห่งความศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้พบ เห็น ช่วยให้ภาระงานสำเร็จง่ายขึ้น ได้รับความร่วมมือ และการติดต่อด้วยดีเป็นที่ยอมรับ ของคนทั่วไป ใคร ๆ ก็เรียกร้องต้องการ ดังนั้น บุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการ ดำเนินชีวิตของบุคคล

คาบที่ 1 กิจกรรมที่ 1

แบบฝึกหัด สรุป กิจกรรมที่ 1

ชื่อ.....เลขที่.....สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. บุคลิกภาพ หมายถึง.....
.....
.....
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ มี..... ด้าน คือ.....
.....
.....
.....
.....
3. โครงสร้างของบุคลิกภาพด้านแรงจูงใจ ซึ่ง กิลฟอร์ด ได้แบ่งไว้ มี.....ด้าน
ได้แก่.....
.....
.....

4. โครงสร้างของบุคลิกภาพ ด้านสติปัญญา แบ่งเป็น ประเภท คือ.....

.....

.....

5. บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต คือ.....

.....

.....

.....

.....

วิธีสอนและกิจกรรมการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน
2. อธิบายความหมายของบุคลิกภาพ
3. อธิบายถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
4. อธิบายโครงสร้างของบุคลิกภาพ
5. อธิบายความสำคัญของบุคลิกภาพ

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
2. เอกสารประกอบการสอน
3. แบบฝึกหัด

งานที่มอบหมาย

ให้นักศึกษา ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุคลิกภาพโดยค้นคว้าจากวารสารและอื่น ๆ เกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพโครงสร้างของบุคลิกภาพและความสำคัญของบุคลิกภาพ โดยนำวิธีการที่ดีจากการค้นคว้ามาเป็นแบบอย่าง

การวัดผล

1. ตั้งคำถามขณะบรรยาย
2. ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง
3. สังเกตจากการเรียนรู้ของนักศึกษาในการแสดงพฤติกรรมโต้ตอบ

บันทึกการสอน

.....

.....

.....

.....

แผนการสอน ชุดการสอนจุลบท	สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 คาบ (150 นาที)
เรื่อง : หน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงบุคคลิกภาพ	คาบที่ 2 เวลาสอน 70 นาที

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนจะสามารถรู้และเข้าใจลักษณะพื้นผิวของบุคคลิกภาพ ดังต่อไปนี้คือ

1. บอกลักษณะอารีอาบอบ ตรงข้ามกับ เห็นแก่ได้
2. บอกลักษณะหนักแน่น ตรงข้ามกับ หวั่นไหว
3. บอกลักษณะเขาวนัไว ตรงข้ามกับ กีบซึม
4. บอกลักษณะไฟอิทธิพล ตรงข้ามกับ คล้อยตาม
5. บอกลักษณะมีหลักการ ตรงข้ามกับ ปลอ่ยตามเรื่อง
6. บอกลักษณะเบิกบาน ตรงข้ามกับ รันทด
7. บอกลักษณะองอาจ ตรงข้ามกับ ขลาดอาส
8. บอกลักษณะอ่อนไหว ตรงข้ามกับ เด็ดขาด
9. บอกลักษณะริษยา ตรงข้ามกับ ขอมรับสถานการณ์
10. บอกลักษณะไฟฝัน ตรงข้ามกับ ทำตามสถานการณ์
11. บอกลักษณะเจ้าพิชิต ตรงข้ามกับ ง่ำส ๆ
12. บอกลักษณะกระวนกระวาย ตรงข้ามกับ มั่นใจ
13. บอกลักษณะหาแนวใหม่ ตรงข้ามกับ ชอบประเพณี
14. บอกลักษณะพึ่งตนเอง ตรงข้ามกับ พึ่งพวกพ้อง
15. บอกลักษณะยึดอุดมการณ์ ตรงข้ามกับ ปลอ่ยตามพวกมาก
16. บอกลักษณะตื่นเต้น ตรงข้ามกับ นิ่งเฉย

เนื้อหาบทเรียน

หน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะแสดงออกให้เห็นปรากฏโดยทั่วไป โดยมากมักจะดูจากรูปร่างหน้าตา เช่น โครงสร้างทางกาย สูง เตี้ย สีของผม ลักษณะของผิว เพศ อายุ และการแสดงออกทางสังคม สติปัญญา อุนิสัยใจคอ ซึ่งเป็นลักษณะส่วนรวมทั้งหมดของบุคคล การที่บุคคลมีลักษณะผิดแผกแตกต่างกัน ก็เนื่องจากการสังสมลักษณะต่าง ๆ มาตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิตไปจนตาย การสังสมนี้จะเป็นไปโดยที่บุคคลอาจไม่รู้สึกรู้สิดำ บุคลิกภาพบางส่วนติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด นิสัยเป็นส่วนที่ได้พัฒนาขึ้นมา พฤติกรรมจะเกิดจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสภาพแวดล้อม และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นโครงสร้างของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ถาวร ฝังแน่นอยู่ในวิถีทางของการปรับตัว ซึ่งเป็นแบบแผนเฉพาะของแต่ละบุคคล พฤติกรรมแต่ละคนจึงมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ รวมเรียกว่า ลักษณะนิสัย

เรย์มอนด์ บี แคทเทลล์ (Raymond B. Cattell) ได้อธิบายบุคลิกภาพของคนโดยดูจากลักษณะที่บุคคลประพฤติและโต้ตอบในสถานการณ์ต่าง ๆ ลักษณะเหล่านี้ คือ แก่นมุมของบุคลิกภาพบางอย่างก็สามารถเห็นได้ชัดเจน เช่น ลักษณะความเป็นมิตร เข้ากับคนง่าย เป็นต้น แคทเทลล์เรียกลักษณะเหล่านี้ว่า ลักษณะนิสัยพื้นผิว (Surface traits) บางอย่างเห็นได้ยากกว่าเพราะซ่อนเร้นอยู่ภายใน เรียกว่า ลักษณะนิสัยซ่อนเร้น (Source traits) ซึ่งเป็นรากเง่า หรือตัวกำหนดลักษณะพื้นผิว เป็นผลมาจากแรงจูงใจ ความกระวนกระวายที่ฝังลึกอยู่ภายใน ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ความหลัง เป็นต้น ลักษณะซ่อนเร้นย่อมทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมพื้นผิวออกมาหลายอย่าง ดังนั้นลักษณะพื้นผิวที่บุคคลแสดงออกในการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง สามารถสืบย้อนกลับไปยังลักษณะซ่อนเร้นของมันได้ว่าเป็นอะไร ซึ่งบุคคลอาจจะตระหนักรู้หรือไม่รู้ก็ได้ ลักษณะซ่อนเร้นจะมีข้อสองข้อตรงข้ามกันเช่น ลักษณะสงบ ผ่อนคลาย VS เครียด คับข้องใจ, ลักษณะยึดความจริง VS ซำผ่น, ลักษณะถ่อมตัว โทนอ่อน VS ก้าวร้าว ดื้อรั้น เป็นต้น (กันหา สุวรรณสง. 2533 : 95-96)

แคทเทลล์ใช้วิธีการวิเคราะห์ตัวประกอบ (factor analysis) จำแนกลักษณะซ่อนเร้นออกเป็น 16 อย่าง เรียกว่า หน้าทีลึบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพ เขาเชื่อว่าทุกคนมีลักษณะนิสัยต่าง ๆ เหล่านี้ เหมือนกันเพียงแต่ต่างกันที่คี่กริ ซึ่งทำให้คนเราต่างกัน และลักษณะเหล่านี้จะมั่นคงถาวรพอสมควร และเป็นแนวทางสำหรับพฤติกรรมของบุคคลจะมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. อาริอารอบ ตรงข้ามกับ เห็นแก่ได้
2. เชื้อวุ่นไว ตรงข้ามกับ กิยซึม
3. หนักแน่น ตรงข้ามกับ หวั่นไหว
4. ใฝ่อิทธิพล ตรงข้ามกับ คล้อยตาม
5. มีหลักการ ตรงข้ามกับ ปลอ่ยตามเรื่อง
6. เบิกบาน ตรงข้ามกับ รันทด
7. งามอาจ ตรงข้ามกับ ขลาดอาย
8. อ่อนไหว ตรงข้ามกับ เด็ดขาด
9. วิชา ตรงข้ามกับ ยอมรับสถานการณ์
10. ใฝ่ฝัน ตรงข้ามกับ ทำตามสถานการณ์
11. เจ้าพิธี ตรงข้ามกับ ง่าย ๆ
12. กระวนกระวาย ตรงข้ามกับ มั่นใจ
13. หานแนวใหม่ ตรงข้ามกับ ชอบประเพณี
14. พึ่งตนเอง ตรงข้ามกับ พึ่งพวกพ้อง
15. ยึดอุดมการณ์ ตรงข้ามกับ ปลอ่ยตามพวกมาก
16. ตื่นเต้น ตรงข้ามกับ นิ่งเฉย

จะเห็นได้ว่าลักษณะนิสัยหนึ่ง ๆ ตามแนวคิดของแคทเทลล์จะมีระดับจากต่ำสุดไปถึงสูงสุด จะมองเห็นระดับสูงโด่งของชั่วหัว และชั่วท้าย ตรงข้ามกัน ดังคำบรรยายประกอบภาพสไลด์ต่อไปนี้ คือ

คำบรรยายประกอบสื่อการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป

เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัว

ชุด หน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพ

(ความยาว 20 นาที สไลด์ 32 ภาพ)

หมายเลขสไลด์และภาพ	คำบรรยาย
1. อารมณ์รอบ	จะประกอบด้วยลักษณะพื้นผิว คือ ใจดี อารมณ์ต่อผู้อื่น วางใจผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีลักษณะเป็นมิตร
2. ความเห็นแก่ตัว	จะประกอบด้วยลักษณะพื้นผิว คือ เห็นแก่ได้ อารมณ์ของผู้อื่นฝ่ายเดียว อวดตัว ขี้อวดจะเสียเปรียบผู้อื่น ทำอะไรเอาแต่ง่าย ๆ
3. เชื้อน้ำใจ	จะประกอบด้วยลักษณะพื้นผิว คือ มีอารมณ์ร่าเริง คล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง ฉลาด โผงผาง เชื้อมั่นในตนเอง
4. ทิพยธรรม	จะประกอบด้วยลักษณะพื้นผิว คือ โง่ มีความบกพร่องทางปัญญา หงุดหงิด เจ้าทุกข์ ไม่ค่อยสนุกสนาน ทำสิ่งต่าง ๆ ซ้ำมาก มองโลกในแง่ร้าย
5. หนักแน่น	จะประกอบด้วยลักษณะพื้นผิว คือ อุดใจรอได้ มานะบากบั่น มั่นคง รู้จักคิด ทำอะไรทำจริง ใจแข็ง สุขุมรอบคอบ สงบเยือกเย็น

หมายเลขโสดและภาพ	คำบรรยาย
6. หวันไหว	จะประกอบด้วยลักษณะพื้นผิว คือ ใจเร็วผ่านได้ ลังเล ท้อถอย น้ำใจวณเร ขี้สงสัย เพ้อฝัน ไม่กล้า ความรู้สึกต้องการ การปลอบโยน และให้กำลังใจจากผู้อื่นมาก
7. ใฝ่อิทธิพล	ประกอบด้วยนิสัยส่วนผิว คือ เอาแต่ใจตนเอง อวดอ้าง รุกราน ก้าวร้าว ชอบทำลายผู้อื่น ไม่รู้คุณค่า ใจดำ ชอบชมชู้ มองโลก ในแง่ร้าย
8. คล้อยตาม	ประกอบด้วยนิสัยส่วนผิว คือ ไม่มั่นใจ ถ่อมตน รอมชอม หัวอ่อน ขี้อาย ว่านอนสอนง่าย ชอบให้ผู้อื่นแนะนำและตัดสินใจให้ เพราะ ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้
9. มีหลักการ	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ทำตามกฎเกณฑ์สังคม ยึดมั่นถือมั่น เที่ยงธรรม ใจเย็น มีลักษณะเป็นมิตร
10. ปลอ่ยตามเรื่อง	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยพื้นผิว คือ ชอบความสบาย ร่าเริง ไม่รัก ใครจริง ขี้เกียจ ทำอะไรง่าย ๆ ไม่ค่อยคิด ชอบทำตัวเป็นอุปสรรค เฉื่อยช้า
11. เบิกบาน	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ อารมณ์ดีอยู่เสมอ สุขภาพ ใจเย็น ชอบออกสังคม ชอบโต้ตอบ กระปรี้กระเปร่า รักความจริง

หมายเลขโล่และภาพ	คำบรรยาย
12. รันทด	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ เหงาหงอย เศร้าโศก เจอเมส หล่น มีชีวิตที่ขมขื่น มีความทุกข์เป็นนิจ ชอบหลีกหนี กังวลใจ อ่อนแอ น้ำใจขุ่นมัว เจอซา
13. องอาจ	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ สุขภาพ เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว กล้าหาญ มั่นคง รักความจริง มีความมั่นคง
14. ซลาดอาส	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ชอบเก็บตัว อารมณ์อ่อนไหว ไม่ค่อยสนุกสนาน หัวอ่อน เรียบร้อย มองโลกในแง่ร้าย ปรับตัวไม่ค่อยได้
15. อ่อนไหว	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ สงสารตัวเอง อารมณ์แปรปรวน ง่าย เช่น หงุดหงิด กังวลแต่เป็นไม่นาน มีปัญหาเรื่องของตนเอง มาก ไม่แน่ใจในภาพพจน์ของตน บทบาททางเพศ ไม่สามารถทนต่อคำวิจารณ์ได้ กลัวต่อการเสี่ยงภัย กังวลว่าคนอื่นจะคิดถึงตนเอง อย่างไร
16. เด็ดขาด	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และหน้าที่การงาน มีวิจรรย์ภาพในการแก้ปัญหาชีวิต มีลักษณะเป็นผู้นำ เป็นที่ไว้วางใจ และเป็นพี่ของผู้อื่น ปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่กดดันและฉุกเฉิน

หมายเลขไลค์และภาพ	คำบรรยาย
17. ริษยา	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ หุนหัน พลันแล่น ทำอะไรตามใจตนเอง ไม่ค่อยยั้งคิด ปล่อยตัว ซึ่งจะทำให้เกิดผลร้ายแก่ตนเอง ไม่เห็นใจผู้อื่น ไม่ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ต้องการคำสรรเสริญของผู้อื่น
18. ขอมรับสถานการณ์	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ขอมรับความสามารถและความต้องการของตนเอง พอใจในสภาพและสิ่งที่มี สรรค์ความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
19. ใฝ่ฝัน	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ชอบคิดฝัน ฝันกลางวัน มีความคิดและการแสดงออกค่อนข้างแปลกเป็นบางครั้ง คิดว่าตนเองมีความสำคัญมาก จะได้รับความสำเร็จอย่างสูง มีอำนาจ วาสนา มีความเฉลียวฉลาด งดงาม และได้รับความรักอย่างสมบูรณ์
20. ทำตามสถานการณ์	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ขอมทำตามผู้อื่นแม้ตนจะไม่เห็นด้วย ชอบให้ผู้อื่นแนะนำและตัดสินใจให้ ให้ความร่วมมือ และปรับตัวได้
21. เจ้าทิฐิ	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ คล่องแคล่วทางสังคม หน้าใหญ่ ใจโต คำนึงถึงสังคม กลัวจะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องอับอายหาหน้า ไม่สามารถทนต่อคำวิจารณ์ได้

หมายเลขสไลด์และภาพ	คำบรรยาย
22. ง่าม ๆ	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ทำอะไรเอาแต่ง่าม ๆ มารยาทไม่มี สะเพร่า เดินเลื้อย เกียจคร้าน ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไร ง่าม ๆ ขอร้องผู้อื่นเป็นนิจ เอาแต่ใจ ไม่สนใจกฎระเบียบต่าง ๆ ขาดมโนธรรม
23. กระวนกระวาย	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ขี้คิดขี้ทำ กังวลใจ มีความทุกข์ใจ ไม่ไว้วางใจผู้อื่น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มักหวาดระแวงผู้อื่น มีความขาดกลัวจะทำในสิ่งผิด
24. มั่นใจ	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ มีอารมณ์สุขุมเยือกเย็น มีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิดกล้าทำ กล้าแสดงออก มองโลกในแง่ดี สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม
25. หานวใหม่	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ข้างคิด หัวดี มีความเข้มแข็ง ฉลาด มั่นคง มีสติสัมปชัญญะ ชอบเปลี่ยนแปลงอยู่เกือบตลอดเวลา อารมณ์ร้อน ชอบเป็นผู้นำ เชื้อมั่นในตนเองสูง
26. ชอบประเพณี	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ เป็นพวกอนุรักษนิยม ติดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณี มีความซื่อสัตย์ รู้คุณคน พวกหัวเก่าไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เจ้ายศเจ้าอย่าง เข้มงวดกวดขัน แม้ในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ

หมายเลขไล่ตั้งแต่ภาพ	คำบรรยาย
27. หึงตนเอง	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ มีความเข้มแข็ง รับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ ของตนเอง มีความกระตือรือร้น ขยันหมั่นเพียร เด็ดเดี่ยว มีคุณธรรม ทำความดี ไม่ทำความชั่ว
28. หึงพวกพ้อง	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ หัวอ่อน วานอนอ่อนง่าย เกียจคร้าน ทำอะไรไม่ค่อยคิด ชอบเอาเปรียบผู้อื่น เพื่อความสำเร็จของตน มีความก้าวร้าวอยู่ในตนแต่ไม่กล้าแสดงออก
29. ฮึดอดมการณ	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ฮึดมั่นในกฎเกณฑ์สังคม ทำเพื่อสังคม ถ้าคิดว่าสิ่งไหนถูกต้องจะฮึดมั่นเปลี่ยนแปลงยาก บางครั้งไม่มีเหตุผล ใจกล้า มีความซื่อสัตย์ รักดี รู้คุณ และเพ้อฝัน หัวดื้อ
30. ปลอ่ยตามพวกมาก	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ชอบความสนุกสนาน พวกมากลากไป มองโลกในแง่ดี ชอบทำตามผู้อื่น แม้ตนจะไม่เห็นด้วย อวดทน ให้ความร่วมมือ ขาดความคิดริเริ่ม มีลักษณะเป็นมิตร บางครั้งไม่สามารถจะอยู่คนเดียวได้
31. ตื่นเต้น	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ขี้อาย กังวาลง่าย มักตื่นเต้น เป็นนิจ ขลาดกลัวหัวอ่อน ประหม่าง่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องการเพื่อน กลัวต่อการเลื่องภัย

หมายเลขสไลด์และภาพ	คำบรรยาย
32. นิ่งเฉย	ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนผิว คือ ใจแข็ง ซาเย็น ไม่เห็นใจผู้อื่น ไม่แสดงอารมณ์ มีความระมัดระวัง สงบเยือกเย็น นิ่งเฉย มีลักษณะไม่เป็นมิตร มองโลกในแง่ร้าย

บุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับมุมมองเห็นของบุคคลอื่น บุคลิกภาพจึงเป็นผลรวมของพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละบุคคล เช่น ลักษณะทางกาย จิตใจ อุปนิสัย อารมณ์กริยา มารยาท ความรู้ ความสามารถ การศึกษาบุคลิกภาพส่วนมากมักจะใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งแสดงออกทางลักษณะนิสัย ซึ่งในบางครั้งก็อาจจะมีข้อผิดพลาดได้ กล่าวคือ เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะวุ่นเหว งา ซึมเศร้า เห็นแคเห็นน้อยเมื่อสลับ มินเมา ฯลฯ พฤติกรรมของเขาจะแตกต่างไปจากปกติ ดังนั้นการทํานาขพฤติกรรมจากลักษณะนิสัยควรคำนึงถึงตัวแปรเกี่ยวกับสถานการณ์และบทบาท ซึ่งมีอิทธิพลเหนือลักษณะเหล่านี้ด้วย

ความรู้เรื่องหน้าที่สืบทอดอย่างแท้จริงบุคลิกภาพ สามารถทำให้เราเข้าใจผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้ดีขึ้น ทำให้สนองตอบความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นยังสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่บุคลิกภาพชนิดต่าง ๆ และยอมรับผู้อื่นได้ตามลักษณะนิสัยของคนเหล่านั้นอีกด้วย ลักษณะของบุคลิกภาพชนิดต่าง ๆ นี้เป็นสิ่งที่พบได้ในประชากรปกติ สิ่งสำคัญอยู่ที่การที่บุคคลสามารถทราบว่าตนเองมีบุคลิกภาพชนิดใด และพยายามปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมให้ดีที่สุดตามอัตภาพ ในบางครั้งการเลือกสภาพแวดล้อมและบุคคลที่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ให้เหมาะสม ก็จะสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติสุข หากมีปัญหาในการดำเนินชีวิตก็ควรพิจารณาตนเองสำรวจข้อดีข้อเสียของอุปนิสัยของตนเอง และพยายามแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา ก็สามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง และพัฒนาตนเองต่อไปเมื่อวัยเพิ่มขึ้น

6. เจ้าพิธี
.....
.....
7. มั่นใจ
.....
.....
8. หานนาใหม่
.....
.....
9. ตื่นเต้น
.....
.....
10. อ่อนไหว
.....
.....
11. รันทด
.....
.....
12. พังทรวง
.....
.....

คาบที่ 2 กิจกรรมที่ 2

แบบบันทึกการอภิปรายกลุ่ม

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม.....

ประเด็นการอภิปราย

.....

ผลการอภิปราย

.....

บันทึกการอภิปราย (สำหรับผู้สอน)

.....

1. จากการศึกษาหน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพมาแล้ว นักศึกษาจงสังเกตตนเองและ
บอกลักษณะบุคลิกภาพของตนเองว่าเป็นแบบใดบ้าง อาจจะมีมากกว่าหนึ่งอย่าง ให้
อธิบายลักษณะนั้นๆ นั้นๆ มาพอสังเขป

2. จากการศึกษาหน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพมาแล้ว จงเปรียบเทียบตาม
ความคิดเห็นของท่านว่ากลุ่มใดมีลักษณะที่ดี และไม่ดี โดยยกเหตุผลมากล่าวอ้างให้ตรงกับที่ได้ศึกษามาแล้วสัก 3 แบบ
-
-
-
-
-
-

วิธีสอนและกิจกรรมการสอน

1. ให้นักศึกษา ศึกษาจากสไลด์ เรื่องหน้าที่สิบหกอย่างแห่งบุคลิกภาพ
2. แบ่งกลุ่มย่อยเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 3 แบบ
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกัน พร้อมยกตัวอย่างลักษณะบุคลิกภาพในกลุ่มของตน
4. อภิปรายกลุ่มใหญ่ ชักถาม
5. ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายสไลด์
2. แบบบันทึกสำหรับการอภิปรายกลุ่ม
3. แบบฝึกหัดท้ายบท
4. เอกสารอ่านประกอบ

งานที่มอบหมาย

ให้นักศึกษาช่วยกันคิดจากประสบการณ์ของตนเองในแต่ละแบบของหน้าที่สืบทอดอย่าง
แห่งบุคลิกภาพแล้วนำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เข้าใจบุคลิกภาพแต่ละ
อย่างมากยิ่งขึ้น

การวัดผล

1. จากการสังเกตการอภิปรายกลุ่ม
2. ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง
3. การซัก-ถาม อภิปรายผล

บันทึกการสอน

.....

.....

.....

แผนการสอน ชุดการสอนจุลบท	สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 คาบ (150 นาที)
เรื่อง : วิธีปรับปรุงและเสริมสร้าง บุคลิกภาพ	คาบที่ 3
	เวลาสอน 50 นาที

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว จะสามารถ

1. อธิบายวิธีการปรับปรุงบุคลิกภาพได้
2. อธิบายปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของสังคม
3. อธิบายลักษณะนิสัยที่ดีของบุคคลได้
4. บอกลักษณะนิสัยที่ควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาบทเรียน

1. การปรับปรุงบุคลิกภาพ
2. ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของสังคม
3. การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย
4. ลักษณะนิสัยที่ควรได้รับการพัฒนาส่งเสริม

การปรับปรุงบุคลิกภาพ

ได้กล่าวมาแล้วว่าบุคลิกภาพหมายถึงหลายสิ่งหลายอย่างที่อยู่ในตัวคน การจะปรับปรุงบุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงอย่างเดียวหาได้ไม่ ต้องปรับปรุงหลาย ๆ อย่างพร้อม ๆ กันไป เพราะบุคลิกภาพของคนเราย่อมเกี่ยวพันกันเป็นลูกโซ่ นักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น เพลลอร์ด และ สตาจ์ เป็นต้น ได้กล่าวถึงวิธีการปรับปรุง บุคลิกภาพ ดังนี้

1. ถ้าท่านเป็นสมาชิกใหม่ในงาน
 - 1.1 จงเข้าหาเพื่อนก่อน ก่อนที่จะให้เพื่อนเข้ามาหาเรา
 - 1.2 โอกาสปราศรัยและจงเอาใจใส่ต่อเพื่อนร่วมงานอันมีมิตร
 - 1.3 กล่าวถึงสิ่งที่น่าสนใจของเพื่อน อย่ากล่าวถึงสิ่งที่น่าสนใจของเรา
 - 1.4 หาโอกาสร่วมงานสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานด้วยความเต็มใจ
2. การสร้างตนเองให้เป็นที่รู้จักของเพื่อนฝูงให้ดีขึ้น
 - 2.1 จงตรวจสอบและปรับปรุงในส่วนที่ตนเองบกพร่อง
 - 2.2 จงตรวจสอบตัวเองว่ามีส่วนตัวอย่างใดบ้างเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับ

ตนเอง

2.3 จงปรับปรุงข้อบกพร่องของตัวเอง เช่น ถ้าไม่ชอบออกกำลังกายต้องพยายามเล่นกีฬาต่าง ๆ

- 2.4 อย่าท้อใจว่าผู้อื่นมองตนในแง่ไม่ดีเสมอ
3. การทำตนให้เป็นที่ชอบพอในหมู่เพื่อนฝูง
 - 3.1 จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - 3.2 จงคิดก่อนพูด
 - 3.3 จงคิดถึงเพื่อนทุกคนของท่านในแง่กุศลเสมออย่าคิดในแง่อกุศล
 - 3.4 วิพากษ์วิจารณ์ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเที่ยงธรรม
4. การสร้างอารมณ์ขัน
 - 4.1 จงมองทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องสนุกสนานขบขัน

4.2 จงสัมพันธ์กับคนที่มีความสัมพันธ์

4.3 จงพยายามศึกษาว่าวิธีการพูดอย่างไรจึงจะทำให้คนชอบ

4.4 ให้นำอ่านบทการดูและชอบกันในหนังสือและหนังสือพิมพ์เสมอ

5. การสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง

5.1 จงนับหนึ่งถึงสิบเมื่อท่านคิดจะขอหรือให้ใครช่วย จงพิจารณาด้วยตัวเอง

5.2 จงพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวเอง ถึงแม้จะยากเย็นแสนเข็ญอย่างไร

5.3 จงเขียนรายการบางสิ่งบางอย่างที่ท่านไม่กล้าทำตามลำพังคนเดียวและจง

พยายามแก้ไข

5.4 พยายามแก้ไขสิ่งที่ท่านไม่กล้าทำตามลำพังคนเดียวและจงทำเมื่อ รู้ว่า

ท่านมีความสามารถอย่างสูง

6. ถ้าท่านต้องการเพื่อน

6.1 จงคล้อยตาม พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบ้างพอสมควร

6.2 จงช่วยเหลือของของท่านเพื่อให้เขาช่วยเหลือตัวเองมากที่สุด

6.3 จงสร้างความเชื่อมั่น และนับถือความเชื่อมั่นให้เพื่อนของท่านเสมอ

6.4 จงเข้าใจในตัวเพื่อน ว่าเพื่อนมีความรู้สึก ความสนใจ และ ความ

ต้องการอะไร

7. การแก้ไขความรู้สึกอิจฉาริษยาเพื่อนฝูง

7.1 จงทำบางสิ่งบางอย่างที่ท่านทำได้ และจงทำให้ดีที่สุด

7.2 จงสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง

7.3 จงนิยมชมชอบความสำเร็จของเพื่อนของท่านด้วยความจริงใจ

7.4 จงทำในสิ่งที่ท่านและเพื่อนได้รับความพึงพอใจและรื่นเริง

8. เทคนิคในการครองใจบุคคลอื่น

8.1 จงแสดงความพอใจต่อเพื่อนฝูง

8.2 จงกระตุ้นให้เขาเกิดความต้องการ

8.3 จงให้การสนับสนุนในสิ่งที่ตั้งใจแก่เพื่อนของท่าน

8.4 จงฟังและแสดงว่าท่านเอาใจใส่ต่อเขา

9. คิดปะบางประการในการสนทนา

9.1 คอยเรื่องที่น่าสนใจและใคร ๆ ก็สนใจ

9.2 ถึงแม้ว่าเขาจะสนทนากับเรื่องราว และประสบการณ์ ของเราเพียงไรก็ตาม จงกล่าวถึงเรื่องของเราแต่น้อย

9.3 ให้อีกโอกาสแก่เพื่อนได้พูดบ้าง

9.4 อย่างพยายามอวดฉลาด เก่ง หรือตลกเสียคนเดียว

10. การปรับปรุงนิสัยบางอย่าง

10.1 ลดความโกรธของท่านโดยการทำงานบางอย่างที่จะเกิด ประโยชน์แทนที่จะบันดาลโทสะออกมาโดยไร้เหตุผล

10.2 หลีกเลี่ยงการเล่นแบบเด็ก ๆ และการตลกโดยให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย

10.3 เลื้อเพื่อพ่อแม่เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ

10.4 พูดว่าจะทำอะไรแล้วจงทำสิ่งนั้น

11. การปรับปรุงสิ่งที่ไม่ดีบางอย่าง

11.1 พยายามให้รูปร่าง การแต่งกายของท่าน ดึงดูดจิตใจแก่ผู้พบเห็น

11.2 จงสนใจบุคคลอื่นให้มากกว่าตัวท่านเอง

11.3 รู้จักกาลเทศะว่าโอกาสไหนควรจะทำอย่างไร

11.4 จงสงบเสงี่ยม ถึงแม้ในเวลาที่ท่านเคอะเขิน

12. การแก้การตื่นเต้นเมื่อท่านต้องพูดต่อหน้าชุมชน

12.1 ต้องเชื่อมั่นและเข้าใจในเรื่องราวทั้งหมดที่ได้ค้นคว้ามาแล้ว

12.2 พยายามหัดฝึกพูดมาล่วงหน้าก่อน

12.3 จ้องสายตาไปยังคนที่หนึ่งแล้วจึงไปยังบุคคลอื่น ๆ ขณะที่พูด

12.4 พยายามพูดให้เหมือนกับการคุยกับผู้อื่น อย่าให้เป็นปาฐกถาเกินไป

13. สิ่งที่ท่านต้องจำเมื่อท่านประสบความล้มเหลว

- 13.1 ทุกคนต้องประสบความล้มเหลว และมีโอกาสแก้ตัวเสมอ
- 13.2 ความล้มเหลวคือบทเรียน
- 13.3 ไม่มีใครที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างสมบูรณ์แบบ
- 13.4 ทุก ๆ คนจะทำบางสิ่งบางอย่างเท่านั้นให้สัมฤทธิ์ผล

14. เจตนาคติที่ดีจะสร้างความพึงพอใจในการทำงาน

- 14.1 จงทำให้มากกว่าที่ท่านคาดหวังไว้เล็ก ๆ น้อย ๆ เสมอ
- 14.2 จงให้ความร่วมมือในการทำงาน ถ้าท่านได้รับคำแนะนำจาก เพื่อนร่วม

งาน

- 14.3 จงยิ้มแย้มแจ่มใสและเป็นกันเองกับเพื่อนฝูง
- 14.4 จงสนใจในงานของผู้อื่นบ้างพอสมควร

15. เจตนาคติที่ดีย่อมสร้างความสุขใจในการแต่งงาน

- 15.1 อ่านตำรารับตำราเพื่อหาความรู้ ความเข้าใจในชีวิตสมรส
- 15.2 หางานอดิเรก กีฬา ซึ่งทั้งสองฝ่ายชอบมาร่วมกันทำ
- 15.3 ต้องระบิกเสมอว่าการแต่งงาน คือการให้และการรับ ระหว่าง หญิงและ

ชาย

- 15.4 ต้องมีความรักนับถือ เห็นอกเห็นใจและรับผิดชอบร่วมกัน

ซึ่งทั้งหมดที่เสนอนี้ ก็พอจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพของ ท่านให้ดีขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้นกับบุคคลทุก ๆ คนในวงงานและวงสมาคม

การสร้างเสริมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมิใช่เป็นสิ่งที่มาแต่กำเนิดแต่อย่างเดียวเท่านั้น นอกจากบุคลิกลักษณะทางกาย และสติปัญญาบางประการที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแล้ว บุคคลจะมีบุคลิกภาพได้ดี

เพราะเราได้มีความสัมพันธ์ และมีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมโดยจะเริ่มเรียนรู้การมีความสัมพันธ์และมีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่ วัยทารก นี่คือจุดเริ่มต้นของการเกิด และพัฒนาบุคลิกภาพในบุคคล และดำเนินต่อเนื่องอยู่ ในตัวบุคคลเรื่อยมา จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มปรากฏให้เห็นชัดพอสมควร เมื่อถึงวัย ผู้ใหญ่จึงเห็นได้อย่างชัดเจนที่สุด "บุคลิกภาพ" จะแสดงให้เห็นภาพหรือลักษณะของ บุคคลโดยส่วนรวม ซึ่งไม่เพียงแต่มีอิทธิพลต่อเฉพาะตัวเจ้าของบุคลิกภาพเท่านั้น แต่ยัง มีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่อยู่แวดล้อมอีกด้วย สามารถทำให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุขหรือไม่เป็นสุขก็ได้ ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจ ดูแล แก้ไข สร้างเสริมให้บุคคลมีบุคลิกภาพอันเป็นที่พึงปรารถนาและสร้างสรรค์สังคม

ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของสังคม

ปัจจัยที่สำคัญบางประการ ได้แก่ (กันธา สุวรรณแสง. 2533 : 22-27)

1. ลักษณะโครงสร้างของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพจะเป็นไปตามอิทธิพลของ Id, Ego, Superego ถ้าเมื่อใด บุคคลใช้ id ซึ่งเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคล และเป็นสัญชาตญาณตามธรรมชาติแล้วบุคลิกภาพที่ปรากฏออกมาก็จะมีลักษณะยังไม่ได้ขัดเกลา เห็นแก่ตัว ก้าวร้าว แต่หาก บุคคลได้ใช้กระบวนการของ Superego เป็นตัวประสาน ปรับปรุง เพื่อลดความต้องการ ของ id ให้น้อยลงแล้ว บุคคลก็จะสามารถแสดงบุคลิกภาพอันเป็นที่พึงประสงค์ของ สังคมในลักษณะของ ego ได้ เป้าหมายสำคัญของการสร้างบุคลิกภาพก็คือ ให้บุคคล แสดงออกในลักษณะ ego

Self (ตัวตน) ตามทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง ก็มีความเกี่ยวข้อง อย่างมากต่อบุคลิกภาพของบุคคล การที่บุคคลมีความเข้าใจและรู้จักตนเองดีนั้นย่อมหมายถึง ว่าคุณสมบัติสามารถประสานสัมพันธ์ระหว่างการมองตนเองกับประสบการณ์แห่งความ เป็นจริงที่มีอยู่ได้ ทำให้บุคคลไม่เกิดขัดแย้งในตนเอง บุคลิกภาพที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะ เป็นความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่สามารถที่จะมองตนเองได้ สอดคล้องกับความเป็นจริงแล้ว ก็ จะเกิดความขัดแย้งในตนเอง ทำให้ต้องดิ้นรนเพื่อลด ความขัดแย้งในตนด้วยวิธีต่าง ๆ เป็น

เหตุให้บุคคลเกิดบุคลิกภาพในทางต่อต้านสังคม ขาดความเชื่อมั่นและนับถือตนเอง ดังนั้นการสร้างบุคลิกภาพจึงจำเป็นต้องเน้นให้บุคคล รับรู้ตามความเป็นจริง (Self Perception) เพื่อบุคคลจะได้มีการมองตนเองอย่าง ถูกต้อง เพื่อจะได้พัฒนาบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของสังคมต่อไป

2. ปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Social Interaction)

บุคลิกภาพ เกิดจากผลของการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม แล้วพบกับ ลักษณะของความค้อย - ความเด่นบุคคลย่อมมีแบบแผนการดำเนินชีวิตของตน และการที่มีโอกาสรับรู้ตนเองจากภาพการมองของคนอื่น ๆ ที่สะท้อนให้เห็นเป็นเสมือนกระจกเงา มีความชัดเจนกว่าการมองตัวเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจมีอคติ การรับรู้ตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกซึ่งบทบาทที่เหมาะสมและเกิดบุคลิก ภาพที่เหมาะสมตามที่สังคมประสงค์ ดังนั้นการเสริมสร้างบุคลิกภาพควรคำนึงถึงการปฏิสัมพันธ์ให้มาก

3. การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning)

บุคลิกภาพของบุคคลที่เกิดขึ้นมานั้น ต้องอาศัยการจำแนกอย่างของพฤติกรรมของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม แล้วนำมาเข้ากระบวนการเลือกสรร แล้วจึงแสดงออก เป็นบุคลิกภาพปรากฏให้เห็น ฉะนั้น หากจะให้มิบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของสังคมจะต้อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ โดยมีขั้นตอนของการให้บุคคลได้สังเกตแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อนำไปพัฒนาเป็นบุคลิกภาพที่ดีของตนเอง

4. ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

เป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ปรากฏทางกายและสมอง สีผิว ผิว ตา ขนาดของร่างกาย โรคบางอย่าง ตาบอดสี ผิวต่าง ปัญหาอ่อน ฯลฯ หากที่จะแก้ไขให้หมดไป จึงเป็นเรื่องของการปรับตัว และสร้างเสริมลักษณะบุคคลมากกว่าแนวทางการสร้างเสริมบุคลิกภาพของบุคคล จะต้องดำเนินไปทั้งในด้านที่จะตอบสนองต่อสังคมและต่อตัวบุคคล แต่ละคนด้วย

กระบวนการในการสร้างเสริมบุคลิกภาพแยกได้เป็น สร้าง และเสริม หรือปรับปรุงบุคลิกภาพ

การสร้างบุคลิกภาพ คือ กระบวนการที่จะทำให้เกิดบุคลิกภาพขึ้นในตัวของบุคคล เริ่มสร้างสมกันมาตั้งแต่เยาว์วัย ให้เกิดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของสังคม สถาบัน ทางสังคมและทางการศึกษาที่สำคัญ ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างบุคลิกภาพให้แก่ ครอบครัว โรงเรียน ศาสนา และวัฒนธรรมประเพณี ซึ่งการสร้างบุคลิกภาพให้แก่ บุคคลในสังคมนั้นควรสร้างบุคลิกภาพใน 2 ลักษณะ คือ

1. การสร้างบุคลิกภาพตามความต้องการของสังคม เป็นการสนับสนุนความคิดเชิงสังคมของบุคคล ช่วยทำให้สังคมมั่นคงอยู่ได้อย่างเป็นสุข ประเทศไทยปกครองระบอบประชาธิปไตย นับถือศาสนาพุทธ ประมาณ 84% ฉะนั้นครอบครัวและ โรงเรียนผู้มีหน้าที่โดยตรงต้องอบรมสั่งสอนให้บุคคลรู้ขอบเขตว่า ควรจะมีสิทธิ์ อิสระ เสรี เพียงใด และสอนให้รู้จักวัฒนธรรมประเพณี มีศีลธรรม

2. การสร้างบุคลิกภาพส่วนบุคคล เป็นลักษณะการสร้างบุคลิกภาพเฉพาะ แต่ละบุคคลเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่สังคมพึงประสงค์ แม้คนเราจะมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ก็สามารถสร้างบุคลิกภาพส่วนบุคคลได้ โดยอาศัยกระบวนการด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางสรีระร่างกาย ต้องคอยสำรวจตรวจดูความเจริญเติบโตของร่างกายเด็กอยู่ทุกกระเสาะ เช่น ระวัง แขน ขา คางอ ศีรษะเบี้ยว ฟันผุผิดปกติหรือไม่ ถ้าเกินความสามารถก็ปรึกษาแพทย์

2.2 การช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางสติปัญญา ต้องระวังอย่าให้เด็กได้รับการกระทบกระเทือนทางสมอง เช่น พลัดตก หกล้ม หรือมีอะไรกระทบกระแทกสมองอย่างแรง เพราะจะทำให้สมองเสื่อม ระวังความเจ็บไข้ได้ป่วย โรคบางชนิดมีผลกระทบกระเทือนถึงสมอง ควรให้เด็กได้ฝึกฝน และรู้จักใช้สมองตามความเหมาะสมด้วย

2.3 การช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางการควบคุมอารมณ์ อารมณ์ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยสร้างบุคลิกภาพเป็นอย่างมาก สำหรับเด็ก ๆ คนชรา นั้น ความรัก ความอบอุ่น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาก ถ้าเด็กขาดความรักจากพ่อ แม่ จะเกิดความว้าเหว่ ขาดความอบอุ่น ขาดความปลอดภัย เด็กก็จะหาทางออกด้วยการเรียกร้องความสนใจ แสดงความก้าวร้าว มาหาในที่สุดจะทำให้กลายเป็นคนนิสัยไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยตนเองไม่ได้ ฉะนั้น

จึงต้องคอยเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือให้เด็กพัฒนาอารมณ์ไปในทางที่ถูกต้องของแต่ละวัย จนเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์มั่นคง ควรระมัดระวังสิ่งที่จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

2.4 การช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางสังคม ขณะที่เด็กกำลังพัฒนาอยู่ทุกระยะจะต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมอยู่ตลอดเวลา และยิ่งโตขึ้นก็ยิ่งกว้างขวางออกไปทุกที ผู้ใหญ่จึงต้องคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือ เพื่อให้สามารถปรับตัวเขาเข้าได้กับสังคมทุก ระยะ จะได้ไม่มีปัญหา หรือเป็นคนหลบหนีสังคมซึ่งจะ เป็นผลเสีย เกิดโรคจิตได้ง่ายขึ้น

การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย

การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย หมายถึง กระบวนการในการพัฒนา หรือปรับปรุง บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นแล้วให้เป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็น เรื่องที่ทำขึ้นภายหลังจากที่บุคคลได้สร้างบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยมาแล้ว การจะเสริม บุคลิกภาพให้ บังเกิดผลดีจำเป็นจะต้องเริ่มกระทำเสียตั้งแต่ในวัยต้น ๆ ของชีวิต เพราะไม่ อ่อนดัดง่าย ไม่แก้ตัวยาก ถ้าบุคลิกภาพฝังรากลึกเสียแล้วก็ยากต่อการปรับปรุงกระบวนการ เสริมบุคลิกภาพควรจะมีขั้นตอน ดังนี้

1. การสำรวจตนเอง คือ กระบวนการเบื้องต้น บุคคลสำรวจบุคลิกภาพ และ ลักษณะนิสัยของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เป็นที่ต้องการของสังคมหรือไม่ ควรปรับ ประปรุงส่งเสริมอย่างไร ส่วนใดมีปัญหาต้องแก้ไข การสำรวจตนเองทำได้ 2 ทาง

1.1 การวิเคราะห์ตนเอง เพื่อค้นหาองค์ประกอบบุคลิกภาพของตนเองแล้ว ประเมินสรุปบุคลิกภาพของตนเองว่าควรจะคงไว้ในส่วนใด ควรจะปรับปรุง ในส่วนใด ที่สำคัญ คือ จะต้องยอมรับข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

1.2 การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น การวิเคราะห์ตนเองเพียงอย่างเดียว อาจจะยังไม่ได้ข้อมูลที่ต้องการเพียงพอในการปรับปรุงบุคลิกภาพ เพราะบุคคลย่อมมีความ ลำเอียงเข้าข้างตนเองเสมอ จึงจำเป็นต้องอาศัยการมองของคนอื่น ว่าเขาคิดอย่างไรต่อ บุคลิกภาพของเรา เพื่อจะได้แก้ไขส่วนที่บกพร่องต่อไป

2. การรู้จักตนเอง เมื่อสำรวจตนเองได้ข้อมูลมากเพียงพอแล้ว ควรจะ ประมวลสรุปบุคลิกภาพเพื่อรู้จักตนเองใน 3 ลักษณะ คือ นิสัย อุปนิสัยของตนเองลักษณะโดยรวมของตนเอง และบทบาทของตนเอง

3. การรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้จาก การวิเคราะห์ตนเองมาตรวจ ถ้าพบข้อบกพร่องก็ต้องปรับปรุง โดยมองหาลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบอย่างที่ดี แล้วพยายามเตือนตนเองให้ละทิ้งบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยเดิมที่บกพร่อง หันมาปฏิบัติตามแบบอย่างของบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยใหม่ที่สังคม ยอมรับว่าดีด้วยความตั้งใจจริง แม้จะใช้เวลาก็ดำเนินการ และเอาใจใส่เป็นพิเศษ ทั้ง นี้ต้องยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และสำนึกว่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นเป็นประการสำคัญ ต้องรู้จักแสวงหาแนวทางที่จะช่วยตนเองให้มีบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยที่สร้างสรรค์

ลักษณะนิสัยที่ควรได้รับการพัฒนาส่งเสริม

คุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีในบุคลิกภาพของบุคคลทุกระดับอายุ เพื่อจะได้อยู่ใน สังคมอย่างมีความสุข และเป็นที่พึงปรารถนาของสังคม ได้แก่

1. ความเป็นผู้มีกิริยาสามารถหาดี สุภาพเรียบร้อย ทั้งวาจา ท่าทาง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต รักความจริง
3. ความซื่อสัตย์ ปราศจากอคติ ลำเอียงให้ความเสมอภาค ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
4. ความมีวินัยในตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ดี เป็นลักษณะนิสัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้นตามมา
5. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ที่ได้รับทุกข์ควรให้ความช่วยเหลือ เพื่อสร้างมิตรจิตให้เหมือนกัน
6. ความสงบเสงี่ยม รู้จักบังคับใจตนเอง ไม่หวั่นไหว ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ง่ายเกินไป สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ดีใจ เสียใจ ตกใจ ใน สถานการณ์ต่าง ๆ จนเกินไป

7. ความไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น มิฉะนั้นจะเป็นที่รังเกียจ ของ
สังคมบนทอนมิตรภาพ

8. ควรเป็นตัวของตัวเองและความกล้าหาญ ไม่ต้องคอยพึ่งพาอาศัยแต่คนอื่น รู้จัก
ช่วยเหลือเมื่อพบสถานการณ์ที่คับขัน และควรกล้าในสิ่งที่ควรกล้า กล้าพูด ความจริง กล้า
เผชิญอุปสรรค กล้าเผชิญปัญหาหน้าที่การงาน

9. ความเป็นผู้มี ความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ไม่ลังเลทำให้มีลักษณะ
ของความเป็นผู้นำ เป็นที่เชื่อถือ ไว้วางใจของผู้อื่น

10. ความกระตือรือร้น ใฝ่หา รักความก้าวหน้า มีสมรรถภาพ

11. ความร่าเริง แจ่มใส อารมณ์ดี จิตใจดี เข้าไหนเข้าได้ ใคร ๆ ก็อยากคบหา
สมาคม

12. มองโลกในความเป็นจริง การมองโลกในแง่ดีเป็นเบื้องต้น จะช่วยให้บุคคลมี
ความอดทนต่อสิ่งบงการของบุคคลอื่น รวมทั้งของตนเองด้วย จะช่วยให้เกิด การสร้าง
สัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคลได้ ทำนุพทุทธาสกิกขุ ได้ประพันธ์ไว้ดังนี้

มองแต่ แง่ดีเกิด

เรามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เรามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหาสเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตาชเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง ๆ

จะเห็นว่าบุคลิกภาพเป็นส่วนที่สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล ถ้าบุคคลสามารถจะเรียนรู้หลักและวิธีการที่จะส่งเสริมและพัฒนาลักษณะนิสัยของ คน ก็จะสามารถมีบุคลิกภาพที่ดีและอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

คาบที่ 3 กิจกรรมที่ 3.1

แบบฟอร์ม การเขียนรายงาน

ชื่อ.....เลขที่..... สาขา.....

หลังจากฟังเทปเรื่อง "การเสริมสร้างบุคลิกภาพ" แล้วให้นักศึกษา ยกตัวอย่าง
เกี่ยวกับการสร้างบุคลิกภาพตามความต้องการของสังคม

.....
.....
.....

การสร้างบุคลิกภาพส่วนบุคคล ควรจะปรับปรุงตน ดังนี้

.....
.....
.....

การสร้างลักษณะนิสัยที่ดี เพื่อจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขควรมีลักษณะ ดังนี้

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....
.....

คาบที่ 3 กิจกรรมที่ 3.2

แบบฝึกหัด สรุป คาบเรียนที่ 3

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงยกตัวอย่างการปรับปรุงบุคลิกภาพ เพื่อเป็นการสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ตัวท่าน โดยเรียงลำดับตามความสำคัญมากขึ้นๆ ต่อไปนี้

[illegible]

2. ปัจจัยในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ มีดังนี้

-
-
-
-
-
-
-
-
-

วิธีสอนและกิจกรรมการสอน

1. ครุณาเข้าสู่การปรับปรุงบุคลิกภาพและการเสริมสร้างบุคลิกภาพ
2. เปิดเทปละครสั้น ๆ
3. แบ่งกลุ่ม เพื่อสรุปผลจากการฟังละคร

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
2. เอกสารประกอบการสอน
3. เทปบันทึกเสียง
4. แบบฟอร์มการเขียนรายงาน
5. แบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

งานที่มอบหมาย

ให้นักศึกษา ค้นคว้าเพิ่มเติม ในเรื่องการเสริมและสร้างบุคลิกภาพจากตัวอย่างการ
สัมภาษณ์ หรือการสัมภาษณ์ การวางตัวของผู้มีชื่อเสียงในสังคมจากนิตยสารต่าง ๆ

การวัดผล

1. อภิปราย ชัก-ถาม
2. ตรวจสอบการเขียนรายงาน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

บันทึกการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอนชุดการสอนจุลบท	สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 3 คาบ (150 นาที)
	คาบที่ 4-5-6
เรื่อง : ทฤษฎีบุคลิกภาพ	
	เวลาสอน 150 นาที

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาได้เรียนรู้จากศูนย์การเรียนรู้ทั้งสามศูนย์การเรียนรู้แล้ว นักศึกษาจะสามารถ

1. เข้าใจแนวคิดตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ فروยด์ (Sigmund Freud)
2. อธิบายกระบวนการทางจิตและการพัฒนาการ 5 ขั้นได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายองค์ประกอบของจิต ตามแนวคิดของ คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung)

ทั้ง 3 ระบบ ได้ถูกต้อง

4. บอกลักษณะความด้อย-ความเด่นตามแนวคิดของ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) ได้อย่างถูกต้อง

5. เข้าใจลักษณะต่าง ๆ ของลูกคนโต คนกลาง และคนเล็ก ได้อย่างถูกต้อง

6. รู้กระบวนการของบุคลิกภาพ ตามหลักแนวคิดของ ซัลลิแวน (Sullivan) และสามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้เป็นอย่างดี

7. อธิบายพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ อีริก เอช อีริกสัน (Erik H. Erikson) ได้อย่างถูกต้องทั้ง 8 ขั้นตอน

8. บอกลักษณะโครงสร้างของร่างกายตามแนวคิดของ เซลตอน ได้ถูกต้อง

9. รู้จักตัวตน (self) ตามแนวคิดของ โรเจอร์ส (Rogers) ได้เป็นอย่างดี

10. รู้ลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham

Maslow) ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาบทเรียน

แบ่งทฤษฎีบุคลิกภาพเป็น 3 ศูนย์การเรียนรู้ คือ

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ มีผู้นำแนวคิด ได้แก่
 - ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)
 - คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung)
 - อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler)
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีผู้นำแนวคิด ได้แก่
 - ซัลลิแวน (Sullivan)
 - อีริกสัน (Erikson)
 - เชลดอน (Sheldon)
3. ทฤษฎีมนุษยนิยม มีผู้นำแนวคิด ได้แก่
 - มาสโลว์ (Maslow)
 - โรเจอร์ส (Rogers)

คำสั่ง

1. จงอ่านเนื้อหาในแต่ละศูนย์การเรียน
2. จงช่วยกันคิด โดยจัดแบ่งเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาแต่ละกลุ่มเพียง 30 นาที

เท่านั้น

3. จงช่วยกันอภิปราย บันทึกผล แล้วสรุปผลของเนื้อหา
4. จงตอบคำถามในเนื้อหาของแต่ละศูนย์การเรียน ลงในแบบฟอร์มการเขียน

รายงาน

5. เมื่อได้ยินเสียงกระดิ่งหมดเวลา จงรีบเปลี่ยนศูนย์ทันที
6. เมื่อศึกษาเรียบร้อยแล้ว จัดเก็บเอกสารให้เรียบร้อย

เอกสารประกอบการเรียน ศูนย์การเรียนรู้ 1

เนื้อหาเรื่อง : ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1856 - 1939) เป็นชาวออสเตรีย เป็นคนแรกที่เห็นความสำคัญของพัฒนาการในวัยเด็ก ถือ ว่าเป็นรากฐานของพัฒนาการของบุคลิกภาพตอนวัยผู้ใหญ่ ฟรอยด์เชื่อว่า บุคลิกภาพของ ผู้ใหญ่ที่แตกต่างกันก็เนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อเวลาอยู่ในวัยเด็ก และขึ้น อยู่กับว่าเด็กแต่ละคนแก้ปัญหาของความขัดแย้งของแต่ละวัยอย่างไร

ทฤษฎีของฟรอยด์มีอิทธิพลทางการรักษาคนไข้ โรคจิตวิธีการณ์นี้เรียกว่า จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) โดยให้คนไข้ระบายปัญหาให้จิตแพทย์ฟัง

นิยามพื้นฐานของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Basic concepts of Psychoanalytic Theory)

เป็นความเชื่อเบื้องต้นว่าบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมของมนุษย์มาจากพลัง 4 ชนิด ได้แก่

1. พลังสัญชาตญาณ หรือแรงขับสัญชาตญาณ (Instinctual Drive or Instinct or Drive) ฟรอยด์ อธิบายว่า การทำงานของสัญชาตญาณ นี้ เกิดจากร่างกาย บางส่วนของคนเราก่อกระตุ้นให้เกิดความต้องการจะทำสิ่งใด และเพื่อลดแรงกระตุ้น อันได้แก่ ความต้องการนั้น ๆ ก็จะมีสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นพลังที่ทำให้คนทำสิ่งสิ่งที่ตนพึงใจ

พลังสัญชาตญาณดังกล่าวนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พลังสัญชาตญาณของความ ต้องการมีชีวิต (Life Instinct) ซึ่งมีหลักการทำงานดังนี้

สัญชาตญาณของความ ต้องการมีชีวิต ---> รักตน ---> สร้างตน --->

สร้างผู้อื่น ---> สืบชาติพันธุ์

สำหรับพลังสัญชาตญาณนี้ มีข้อขัดแย้งว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนี้ เกิดขึ้นเองหรือไม่ ถ้าทำการทดลองให้เด็กที่เกิดใหม่ถูกเลี้ยงดูโดยสัตว์ เช่น ลิง เด็กก็อาจจะมีพฤติกรรมเหมือนสัตว์ก็ได้ ดังนั้น พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้มากกว่าสัญชาตญาณ (Instinct) และมาใช้คำว่าแรงขับแทน (Drive) แทน

2. พลังเพศ (Libido) มีใช้หมายถึงความต้องการทางเพศเท่านั้น แต่รวมถึงพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศเลย ฟรอยด์อธิบายว่า เป็นความกลัว อาจจะเป็นลักษณะกลัวบาดเจ็บทางร่างกาย นอกจากนี้พฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การแต่งกาย ความสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความมานะบากบั่นในการเรียน หรือความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดจากพลังเพศทั้งสิ้น

พลังเพศ เป็นพลังที่ทำให้บุคคลมีความรักระหว่างบุคคล นอกเหนือจากรักเพื่อสนองความต้องการทางเพศ เป็นความรักระหว่างเพื่อนมนุษย์ ซึ่งความรักเช่นนี้ได้พัฒนาและก่อตัวอย่างมั่นคง ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งรวมถึงความรักพ่อแม่ ซึ่งถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลรู้จักรักผู้อื่น เป็นแรงจูงใจพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลเกิดความรักระหว่างเพศขึ้น

3. พลังคุ้มครองตนเอง (Ego-instincts) ฟรอยด์ได้รวมสัญชาตญาณต่าง ๆ ไว้ เช่น ความหิว ความกระหาย และการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ไว้เป็นสัญชาตญาณคุ้มครองตน ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับพลังนี้เท่ากับพลังเพศซึ่งมีพลังแรงกว่า

4. พลังความก้าวร้าว (Aggression) ถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังเพศ เช่น การทะเลาะวิวาทกันของสามีภรรยาขนาดทำร้ายร่างกาย ถือเป็นการแสดงออกทางเพศอย่างหนึ่ง ความก้าวร้าวเดิมถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการคุ้มครองตน แสดงออกในลักษณะสนใจตนเอง เนื่องจากความคับข้องใจ ความรู้สึกนี้จะไม่คงทนตลอดไปเกิดขึ้นเพียงระยะหนึ่งเท่านั้น

กระบวนการทางจิต (Topegraphy of the Mind)

ฟรอยด์ให้ความเห็นว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำจะเกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึก ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ทางจิต และมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจพฤติกรรม

ความหมายของจิต จิต (mind) หมายถึงกระทำการต่าง ๆ ที่สำคัญเช่น การรับรู้ในประสบการณ์ การคิด การหาเหตุผล ความตั้งใจ เป็นต้น

การทำงานของจิต มี 3 ระดับ คือ ระดับรู้ตัว เรียกว่าจิตสำนึก ระดับใกล้เคียงตัว เรียกว่าจิตใกล้สำนึก และระดับไม่รู้ตัว เรียกว่าจิตไร้สำนึก

1. จิตสำนึก (Conscious mind หรือ Cs.) เป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตามประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น การรับรู้นี้จะเข้ารวมกับความรู้สึคนึกคิดภายใน เช่น เมื่อได้ยินใครสบประมาทก็รู้สึก น้อยใจจึงเป็นพฤติกรรมที่รู้ตัว การรับรู้ระดับนี้บุคคลรู้ตัวตลอดเวลาว่ากำลังนึกคิดอย่าง ไรต่อสิ่งแวดล้อมที่ห้อมล้อมตนอยู่ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เป็นการรับรู้โดยทั่วไปของมนุษย์

2. จิตใกล้สำนึก (Preconscious mind) เป็นประสบการณ์ที่สะสมไว้มีลักษณะวางเงื่อนไขถูกภาวะหรือสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสมสิ่งเหล่านั้นก็จะเข้ามาอยู่ในจิตสำนึกได้ คือ นึกรู้และจำได้ จึงมีความใกล้ชิดกับจิตสำนึกมากกว่าจิตไร้สำนึก

3. จิตไร้สำนึก (Unconscious mind หรือ Ucs.) เป็นการเก็บกด (repressed) สิ่งที่ไม่ต้องการไม่ปรารถนาหรือสิ่งที่ทำให้ตนรู้สึกเจ็บปวด หรือการป้องกันตน กระบวนการเก็บกดความรู้สึกดังกล่าวนี้อาจใช้คำว่า การแปรพลังจิตไร้สำนึกก็ได้ (Dynamic Unconscious) มีคำที่คล้ายกับจิตไร้สำนึกคือคำว่าไม่รู้สึกรู้ตัว ซึ่งคำนี้หมายถึงการไม่มีสติไม่รู้สึกรู้ตัวโดยมีแรงจูงใจ เช่น ความโกรธเป็นแรงจูงใจทำให้พฤติกรรมก้าวร้าว เช่นนี้ไม่ถือว่าพฤติกรรมนั้นมาจากจิตไร้สำนึก

นอกจากนี้ ฟรอยด์ กล่าวว่า มนุษย์เรามีสัญชาตญาณติดตัวมาแต่กำเนิด และได้แบ่งสัญชาตญาณออกเป็น 2 ชนิด คือ สัญชาตญาณเพื่อการดำรงชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณเพื่อความตาย (Death Instinct) สัญชาตญาณบาง อย่างจะถูกเก็บกดไว้ในจิต

ไวส์สำนัก, ฟรอสต์ได้อธิบายเกี่ยวกับสัญชาตญาณเพื่อการดำรงชีวิตไว้อย่างละเอียดได้ตั้งสมมติฐานว่า มนุษย์เรามีพลังงานอยู่ในตัว ตั้งแต่เกิด เรียกพลังงานนี้ว่า "Libido" เป็นพลังงานที่ทำให้คนเราอยากมีชีวิตอยู่อยากสร้าง สรรค์และอยากจะมีความรัก มีแรงขับทางด้านทางเพศหรือกามารมณ์ (Sex) เพื่อจุด เป้าหมายคือความสุขและความพึงพอใจโดยมีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ไวต่อความรู้สึก และได้เรียกส่วนนี้ว่า อีโรจีเนียส โซน (Erogenous Zones) แบ่งออกเป็นส่วนต่าง ๆ ดังนี้ ส่วน ปาก ช่องปาก (Oral) ส่วนทางทวารหนัก (Anal) และส่วนทางอวัยวะสืบพันธุ์ (Genital organ) ฉะนั้น ฟรอสต์ กล่าวว่า ความพึงพอใจในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้เป็นไปตามวัยเริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งแบ่งออก เป็นพัฒนาการ 5 ขั้น คือ (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2533 : 21-23)

1. ขั้นปาก (Oral Stage)
2. ขั้นทวารหนัก (Anal Stage)
3. ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage)
4. ขั้นแฝง (Latency Stage)
5. ขั้นสนใจเพศตรงข้าม (Genital Stage)

1. ขั้นปาก (0-2 ปี) ฟรอสต์เรียกขั้นนี้ว่าเป็นเพราะความพึงพอใจอยู่ที่ช่องปากเริ่มตั้งแต่เกิด เด็กอ่อนจนถึงอายุราว ๆ 2 ปี หรือ วัยทารกเป็นวัยที่ความ พึงพอใจเกิดจากการดูดนมแม่ นมขวดและดูดนิ้ว เป็นต้น ในวันนี้ความคับข้องใจ จะ เกิดขึ้นได้ถ้าเด็กหิว แต่ไม่ได้รับประทานเลยหรือรับประทานนมแม่ไม่พอ ถ้าหากเกิด ความคับข้องใจ จะทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า "การติดติดอยู่กับที่" ได้และมีปัญหาทาง ด้านบุคลิกภาพเรียกว่า "Oral Personality"

2. ขั้นทวารหนัก (2-3 ปี) ฟรอสต์กล่าวว่าเด็กวัยนี้ได้รับความพึงพอใจทางทวารหนัก คือ จากการขับถ่ายอุจจาระ และในระยะนี้อาจจะเกิดความขัดแย้งและ ความคับข้องใจขึ้น เพราะพ่อ แม่มักจะหัดให้เด็กใช้กระโถนและต้องขับถ่ายเป็นเวลา ทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งขึ้นกับความต้องการของเด็ก คือ ความอยากที่จะถ่ายเมื่อไร ก็ควรจะได้ ทำได้ กับการที่พ่อแม่หัดให้ขับถ่ายเป็นเวลา เด็กอยากจะขับถ่ายเวลาที่มีความ ต้องการบางที่เกิดความขัดแย้งมาก

อาจจะทำให้เกิด Fixation และทำให้เกิดมีบุคลิกภาพที่เรียกว่า "Anal Personality"

3. ขั้นอวัยวะเพศ (3-5ปี) ความพึงพอใจของเด็กวัยนี้อยู่ที่อวัยวะสืบพันธุ์เด็กมักจะจับต้องลูกคลออวัยวะเพศ ระยะนี้ฟรอยด์กล่าวว่า เด็กผู้ชายมีปม เอ็ดดิปัส (Oedipus Complex) ฟรอยด์ อธิบาย การเกิดของปมเอ็ดดิปัสว่า เด็กผู้ชายติดแม่ และรักแม่มาก และต้องการที่จะเป็นเจ้าของแม่แต่เพียงคนเดียวและต้องการร่วมรักกับแม่ แต่ขณะเดียวกันก็ทราบว่ามีแม่และพ่อรักกัน และทราบว่าตนด้อยกว่าพ่อทุกอย่างทั้งด้าน กำลังและอำนาจ ประกอบกับความรักพ่อ ฉะนั้นเด็กก็พยายามที่จะเก็บกอดความรู้สึกที่ อยากเป็นเจ้าของแม่แต่คนเดียว และพยายามทำตัวให้เหมือนกับพ่อทุกอย่าง ฟรอยด์ เรียกกระบวนการนี้ว่า "Resolution of Oedipal Complex" เป็นกระบวนการที่ เด็กชายเลียนแบบพ่อ ทำตัวให้เหมือน "ผู้ชาย" ส่วนเด็กหญิงมีปมอีเลคตรา (Electra Complex) อาจจะอธิบายได้ว่า เด็กหญิงรักพ่อต้องการพ่อแต่กลัวแม่ไม่ รักตนเพราะรักแม่มาก่อนพ่อและต้องการให้แม่รักด้วย ฉะนั้นจึงต้องเก็บกอดความรู้สึกที่มี ต่อพ่อเพราะรู้ว่าแย่งมาจากแม่ไม่ได้ และเลียนแบบแม่ คือถือแม่เป็นแบบฉบับของ พฤติ กรรมของ "ผู้หญิง" ส่วนผู้ที่ไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) แต่เก็บกอดความรู้สึกต้องการทางเพศไว้ ก็อาจจะแสดงออกมา ในรูปอื่น หรืออาจจะทำ ให้มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

4. ขั้นแฝง (Latency Stage) เด็กวัยนี้อยู่ระหว่าง 6-12 ปี เป็นระยะที่ฟรอยด์กล่าวว่าเด็กเก็บกอดความต้องการทางเพศหรือความต้องการทางเพศสงบ เด็กชายมักเล่นหรือจับกลุ่มกับเด็กชาย ส่วนเด็กหญิงก็จะเล่นหรือจับกลุ่มกับเด็กหญิง

5. ขั้นสนใจเพศตรงข้าม (Genital Stage) วัยนี้เป็นวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปี ขึ้นไป จะมีความต้องการทางเพศ วัยนี้จะมี ความสนใจในเพศตรงข้ามซึ่ง เป็นระยะเริ่มต้นของวัยผู้ใหญ่

ฟรอยด์ กล่าวว่า ถ้าเด็กโศกเศร้าและผ่านวัยแต่ละวัยโดยไม่มีปัญหา ก็จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพปกติ แต่ถ้าเด็กมีปัญหาในแต่ละขั้นของพัฒนาการก็จะมีบุคลิกภาพผิดปกติซึ่ง ฟรอยด์ได้ตั้งชื่อตามแต่ละวัย เช่น "Oral Personalities" เป็นผลของ Fixation ในวัยทารกจนถึง 2 ปี ผู้ใหญ่ที่มี Oral Personalities เป็นผู้ที่มีความต้องการที่จะหาความพึงพอใจ

ใจทางปากอย่างไม่จำกัด เช่น สูบบุหรี่ กัดนิ้ว ดูดนิ้ว รับประทานมาก มีความสุขในการกินและชอบดื่ม คนที่มี Oral Personality อาจจะเป็นผู้ที่เห็นโลกในทางดี (Optimist) มากเกินไป จนถึงกับเป็นคนที่ไม่ยอมรับ ความจริงของชีวิต หรืออาจจะเป็นคนที่แสดงตนว่าเป็นคนเก่ง ไม่กลัวใคร และใช้ปาก เป็นเครื่องมือ เช่น ชอบพูดเฮฮาเย้ย ถากถางและกระแนะกระแหนผู้อื่น

ถ้า Fixation เกิดในระยะที่ 2 ของชีวิต คือ อายุราว ๆ 2-3 ปี จะทำให้บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพแบบ Anal Personality ซึ่งอาจจะมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. เป็นคนเจ้าระเบียบมากเกินไป และเรียบร้อยเจ้าระเบียบ เข้มงวดและเป็นคนที่ต้องการทำอะไรตามกฎเกณฑ์ เปลี่ยนแนวไม่ได้
2. อาจมีลักษณะตรงข้ามเลย คือ รุนแรง ไม่เป็นระเบียบ
3. อาจจะเป็นคนสุรุ่ยสุร่าย หรือตระหนี่ก็ได้ ผู้ชายที่แต่งงาน ก็คิดว่าตนเป็นเจ้าของ "ผู้หญิง" ที่เป็นภรรยา เก็บไว้แต่ในบ้าน หวงหึงจนทำให้ภรรยาไม่มีความสุข ผู้หญิงที่มี Anal Personality ก็จะหวงหึงสามีมากจนทำให้ชีวิตสมรสไม่มี ความสุข

โครงสร้างของบุคลิกภาพ

ฟรอยด์ แบ่งโครงสร้างของบุคลิกภาพออกเป็น 3 ส่วน คือ ID Ego และ Super ego

อิด (Id) เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นส่วนที่ เป็นจิตไร้สำนึก มีหลักการที่จะสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น เอาแต่ได้อย่าง เดียวและจุลเป้าหมายก็คือ หลักความพึงพอใจ (Pleasure Principle)

อีโก้ (ego) ใช้หลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) เป็นตัวควบคุมความต้องการของ id และสามารถที่จะปรับตัวให้เกิดความสมดุลระหว่าง id และ Super ego

ซูเปอร์ อีโก้ (Super ego) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในระยะที่ 3 ของ

พัฒนาการขั้นอวัยวะเพศ เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ตั้งมาตรการของพฤติกรรมให้แต่ละบุคคลโดยรับค่านิยมและมาตรฐานจริยธรรมของบิดามารดาเป็นของตนโดยตั้งเป็นมาตรการความประพฤติ มาตรการนี้จะป็นสิ่งแทนบิดา มารดา คอยบอกว่าอะไรควรทำ หรือไม่ควรกระทำ มาตรการของพฤติกรรมโดยมากได้ มาจากกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่พ่อ แม่สอนและมักจะเป็น มาตรฐานจริยธรรมและค่านิยมต่าง ๆ ของพ่อแม่

ซูเปอร์ อีโก้ แบ่งเป็นสองอย่างคือ "จิตสำนึก" ซึ่งคอยบอกให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และอีกอันหนึ่ง คือ "Ego Ideal" ซึ่งสนับสนุนให้มีความประพฤติดี "จิตสำนึก" มักจะเกิดจากการขู่ว่าจะทำโทษ เช่น "ถ้าทำอย่างนั้นเป็นเด็กไม่ดี ควรจะละอายแก่ใจที่ประพฤติเช่นนั้น" ส่วน "Ego-ideal" มักจะเกิดจากการยอมรับ เช่น แม่รักหนูเพราะหนูเป็นเด็กดี

พัฒนาการทางบุคลิกภาพ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะขั้นวัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น ระบบทั้ง 3 ของบุคลิกภาพ คือ Id Ego และ Super ego จะทำงานประสานกันดีขึ้น เนื่องจากเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือโลกภายนอก มากขึ้น ยิ่งโตขึ้น Ego ก็จะมีพลังแข็งแกร่งขึ้น และสามารถที่จะควบคุม Id ได้มากขึ้น องค์ประกอบที่มีส่วนในพัฒนาการทางบุคลิกภาพมีหลายอย่างซึ่งฟรอยด์ได้แบ่งไว้ดังต่อไปนี้

1. วุฒิภาวะ ซึ่งหมายถึงขั้นพัฒนาการตามวัย
2. ความคับข้องใจที่เกิดจากความสมหวังไม่สมหวัง เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก
3. ความคับข้องใจ ซึ่งเนื่องมาจากความขัดแย้งภายใน
4. ความไม่พร้อมของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านเชาวน์ปัญญา และ การขาดประสบการณ์

5. ความวิตกกังวล เนื่องมาจากความกลัว หรือความไม่ต้องการของตนเอง

ฟรอยด์ เชื่อว่า ความคับข้องใจเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ แต่ต้องมีจำนวนพอเหมาะที่จะช่วยพัฒนา Ego แต่ถ้ามีความคับข้องใจมากเกินไปก็จะ เกิดมีปัญหาก็จะทำให้เกิดกลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ซึ่งเป็นวิธี การปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึกด้วย

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 1

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ฟรอยด์ มีความเชื่อเบื้องต้นว่า พฤติกรรมของมนุษย์มาจากพลัง 4 ชนิด ได้แก่ อะไรบ้าง ตามความคิดเห็นของท่าน คิดว่าพลังใดเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์มากที่สุด
2. จากการศึกษากระบวนการทางจิตตามแนวความคิดของฟรอยด์ จิตสำนึก (Conscious mind) ถือว่าเป็นส่วนที่แสดงการกระทำส่วนใหญ่ของมนุษย์ซึ่งต่างกับ จิตใก้ลสำนึก และจิตไร้สำนึก จงยกตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการกระทำทั้ง 3 ระดับ มาระดับละ 1 ตัวอย่าง
3. จงอธิบายถึงพัฒนาการ 5 ขั้น ของฟรอยด์ โดยเน้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรม ของมนุษย์ให้มากที่สุด
4. จงอธิบายการแบ่งโครงสร้างของบุคลิกภาพตามแนวความคิดของฟรอยด์มาอย่างละเอียด

คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung)

เป็นจิตแพทย์ชาวสวิส เป็นสมาชิกที่อยู่ในวงใกล้ชิดกับฟรอยด์ ได้แยกตัว ออกมาจากฟรอยด์ เนื่องจากความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป เขาเชื่อว่าพลังเพศ (LIBIDO) ไม่ได้เป็นสัญชาตญาณทางเพศโดยสิ้นเชิง เขาเห็นว่าฟรอยด์เน้นเรื่องเพศมากเกินไป เขาได้วางรากฐานจิตวิเคราะห์ขึ้น โดยศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของจิต ผลรวมทั้งหมดของบุคลิกภาพซึ่ง จุง เรียกว่า จิต (Psyche) ประกอบด้วยระบบต่าง ๆ เป็นส่วน ๆ และระบบเหล่านี้จะเข้ามาทำงานร่วมกัน

องค์ประกอบของจิต (Structural Components of Psyche)

ประกอบด้วยระบบสำคัญ 3 ระบบ คือไปนี้ (นวลละอ อสุภผล. 2527:128-143)

1. โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structure of Personality) ระบบต่าง ๆ มีการทำงานดังนี้

1.1 การรับรู้ในตนเอง (ego) เป็นจิตสำนึก ประกอบด้วยความรู้สำนึกในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น ความเข้าใจ ความจำ ความคิด และความรู้สึก การรับรู้มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์และบทบาทของบุคคล และจากการทำหน้าที่ดังกล่าวนี้ การรับรู้ในตนเองจึงได้รับการพิจารณาว่าเป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ จุง เชื่อว่า เป็น "ปม" (complex) ซึ่งแสดงออกมาเสมือนเป็นศูนย์กลางของความรู้สึกตัว คำว่า "ปม" หมายถึง การรวบรวมความคิดต่าง ๆ เข้ามาเป็นเอกภาพซึ่งมักเกิดจากความรู้สึกทั่ว ๆ ไป การรับรู้ในตนเองถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิต มันเป็นแรงซึ่งเข้ามารวมกันในจิตทำให้บุคคลรับรู้ในพฤติกรรมของตนเอง

1.2 ประสพการณ์ไร้สำนึก (Personal Unconscious) เป็นส่วนที่อยู่ติดกับการรับรู้ในตนเอง ประกอบด้วยประสพการณ์ต่าง ๆ ซึ่งครั้งหนึ่งยังอยู่ในจิตสำนึก แต่ได้ถูกเก็บกด สะกดกลืน ลืม หรือเพิกเฉยไม่รับรู้ จากเหตุผลบางประการ เช่น เป็นประสพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เป็นต้น ลักษณะประสพการณ์ไร้สำนึกคล้ายกับจิตใต้สำนึกของ ฟรอยด์ คือ มันสามารถ

ขึ้นมาเป็นประสบการณ์ที่รับรู้ได้ภายหลัง ได้สถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่เหมาะสม

ประสบการณ์ไร้สำนึก ประกอบด้วยปม ซึ่งจะแสดงคุณสมบัติเหมือนบุคลิกภาพ อัตโนมิติ โดยมีระบบความคิดและการเคลื่อนไหวด้วยตัวของมันเอง ปมบางอย่างอาจมีขนาดใหญ่และเข้มแข็งจนควบคุมบุคลิกภาพทั้งหมด เพื่อนำปมนี้ไปสู่เป้าหมายได้ เช่น ฮิตเลอร์ เป็นบุคคลที่ถูกควบคุมโดยปมความปรารถนาในอำนาจ เป็นต้น

จุดศูนย์กลางและองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ดึงดูดเข้ามาเป็นปมนั้นจะเป็นไปโดยไม่รู้ตัว แต่สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจเปลี่ยนเป็นจิตสำนึกได้ในเวลาและสถานการณ์ที่เหมาะสม

1.3 จิตไร้สำนึกซึ่งสะสมมาแต่อดีตกาล (Collective Unconscious) เป็นพลังจิตที่เหลือ หรือตกค้าง ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เป็นมรดกสืบทอดจากบรรพบุรุษ ถือเป็นรากฐานโครงสร้างของบุคลิกภาพ ประสบการณ์จากบุคคลในโลกปัจจุบัน ได้ถูกปรุงแต่งจากจิตไร้สำนึก ซึ่งสะสมมาแต่อดีตกาล อาจจะเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น อาการหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ความหลงผิด และรากฐานของพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลต่าง ๆ ก็มาจากกระบวนการของจิตส่วนนี้

1.4 รูป (Archetypes) เกิดจากประสบการณ์ซึ่งมีความคงที่ และเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ หลายชั่วอายุคน เช่น มนุษย์ได้เห็นดวงอาทิตย์ให้ความร้อนและแสงสว่าง เป็นประสบการณ์ที่ประทับใจซ้ำ ๆ กันได้กลายเป็นสิ่งที่ตรึงแน่นในจิตไร้สำนึก ซึ่งสะสมมาแต่อดีตกาล และกลายเป็น "รูป" ของสุริยเทพ ซึ่งแสดงอำนาจความมีอำนาจ เป็นผู้ให้ความสว่างไสว

จากประสบการณ์เหล่านี้ ได้ถูกพัฒนาขึ้นเป็นรูปของพลังอำนาจ (Archetype of Energy) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะรับรู้และปรับให้เป็นพลังทั้งดงามโดยมีความปรารถนาที่จะสร้างสรรค์และควบคุมพลังเหล่านี้ ลักษณะพฤติกรรมในปัจจุบันซึ่งแสดงถึงความสืบเนื่องในพลังอำนาจจากพลังธรรมชาติ เช่น ความพอใจของเด็ก ที่จะเล่นจุดประทัดหรือความพอใจของเด็กหนุ่มสาวที่ชอบเล่นแข่งรถ เป็นต้น

1.5 หน้ากาก (Persona) หมายถึง พฤติกรรมในเชิงบทบาททางสังคม ซึ่งบุคคลแสดงออกตามสถานการณ์ที่กำหนดเปรียบเหมือนการที่คนเราสวมหน้ากากเพื่อปิดบังซ่อน

เร้นใบหน้าที่แท้จริงไว้ หน้ากากนี้สวมบุคคลไว้เพื่อสนองความต้องการของ "รูป" ภายในของ
 ตนเอง และสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมที่ต้องการให้บุคคลแสดงออกเป็นพฤติกรรม จง
 กล่าวว่า หน้ากากเป็นการประนีประนอมระหว่างความต้องการต่าง ๆ ของสิ่งแวดล้อมกับราก
 ฐานความเป็นจริงภายในของแต่ละคน หน้ากากนี้จะแสดงบทบาทหลาย ๆ อย่างในชีวิตประจำวัน
 ช่วยการควบคุมพลังความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่อยู่ในจิตไร้สำนึกซึ่งสะสมมาแต่อดีตกาล โดยมี
 เป้าประสงค์ให้เกิดความประทับใจกับคนอื่น ๆ แต่หน้ากากก็มีส่วนเสียเพราะทำให้บุคคลเรียนรู้
 ที่จะปิดบังตัวตนที่แท้จริงไว้เบื้องหลังหน้ากากนี้ซึ่งเป็นการปกปิดธรรมชาติของบุคลิกภาพที่แท้จริง
 ไว้

1.6 รูปของผู้หญิงในผู้ชาย (Anima) และรูปของผู้ชายในผู้หญิง (Animus)

จง กล่าวว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่มี 2 เพศในคน ๆ เดียวกัน รูปต่าง ๆ เหล่านี้ถึงแม้ว่าจะเกิด
 จากโครโมโซมเพศ และการทำงานของต่อมเพศ แต่สาเหตุสำคัญคือเป็นผลของประสบการณ์
 ระหว่างชายกับหญิงซึ่งมีชีวิตร่วมกันมา หมายความว่าประสบการณ์ในอดีตที่ผู้ชายมีชีวิตร่วมกับ
 ผู้หญิงทำให้ผู้ชายได้รับลักษณะความเป็นผู้หญิงเข้ามาไว้ในตัวเอง และในทำนองเดียวกัน
 ประสบการณ์ของการอยู่ร่วมกันนี้ก็ทำให้ผู้หญิงรับ ลักษณะของความเป็นชายเข้ามาไว้ในตัวเอง
 เช่นกันไม่เพียงแต่ "รูป" เหล่านี้ที่เป็นสาเหตุให้แต่ละเพศแสดงคุณลักษณะของเพศตรงข้าม
 นอกจากนี้ยังเป็นแรงจูงใจให้แต่ละเพศมีการตอบสนองที่จะเข้าใจเพศตรงข้าม ผู้ชายเข้าใจ
 ธรรมชาติของผู้หญิงจากคุณลักษณะความเป็นหญิงที่มีอยู่ในตัวเขา และในทำนองเดียวกันผู้หญิงก็
 เข้าใจธรรมชาติของผู้ชายจากคุณลักษณะความเป็นชายที่อยู่ในตัวหญิง

ลักษณะรูปของผู้หญิงในผู้ชาย และรูปของผู้ชายในผู้หญิง อาจนำไปสู่ความเข้าใจ
 ผิดได้ถ้าคุณลักษณะของความเป็นหญิงในชายหรือความเป็นชายในหญิงได้ถูกสะท้อนออกมาโดย
 ปราศจากความระมัดระวังถึงลักษณะที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น ผู้ชายที่มีภาพของผู้หญิงอยู่ใน
 ตัวเองมีคุณลักษณะอย่างหนึ่ง จึงพยายามสร้างผู้หญิงในอุดมคติกับผู้หญิงที่มีตัวตนจริง ๆ ให้เป็น
 อันหนึ่งอันเดียวกันโดยไม่ใช่เหตุผลที่ดีพอ ในสภาพการณ์เช่นนี้ย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งกัน
 ระหว่างอุดมคติกับความเป็นจริง และอาจทำให้ชายผู้นี้เกิดความรู้สึกเดือดร้อน ขมขื่น ผิดหวัง
 เมื่อเขาพบว่ารูปทั้งสองนั้นไม่เหมือนกัน

1.7 เงาในใจ (Shadow) คือ จิตไร้สำนึกซึ่งซ่อนอยู่ในตัวของบุคคลทำให้บุคคลตระหนักในตนเอง เงาเป็น "รูป" อย่างหนึ่งประกอบด้วยสัญชาตญาณของสัตว์ซึ่งมนุษย์สืบต่อมา จากรูปแบบที่ต่ำกว่ามาสู่ความเป็นมนุษย์ เงาในใจเป็นด้านของความเป็นสัตว์ (Animal Side) ในธรรมชาติของมนุษย์และเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดมนุษย์ในส่วนที่เป็นความชั่วร้ายซึ่งสะท้อนออกมาภายนอกเป็นพฤติกรรมที่เลวร้ายหรือแสดงความรู้สึกก้าวร้าวเป็นศัตรูกับผู้อื่น หรือเป็นพฤติกรรมที่ไม่น่าชื่นชม รวมถึงความคิดความรู้สึกและการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งไม่เหมาะสมหรือเลวทรามเงาในใจที่ไม่ดีต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะถูกปิดบังจากผู้อื่นหรือจากสังคมโดยใช้หน้ากากหรือเก็บกดลงสู่ประสบการณ์ไร้สำนึก

2. ตน (Self) ความหมายของ Jung เขาหมายถึง "รูป" ซึ่งนำบุคคลไปสู่การแสวงหาวิถีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ถึงจุดสูงสุด มีลักษณะดังนี้

2.1 ระบบของ "ตน" เป็นจุดกึ่งกลางของบุคลิภาพ ทำให้บุคลิภาพของบุคคลเกิดเอกภาพ มีความสมดุลและมั่นคง

2.2 การทำงานของ "ตน" เป็นเป้าหมายสุดท้ายที่มนุษย์แสวงหา "ตน" เป็นความเคลื่อนไหวที่มุ่งไปสู่ความเข้าใจตนเอง (Self-realization) การทำงานของ "ตน" คือจูงใจให้เกิดพฤติกรรม ตนเป็นพลังที่เป็นเอกภาพ มีการทำงานเป็นกระบวนการ ซึ่งจะก่อให้เกิดความขัดแย้งหมดไปโดยการนำแรงตรงกันข้ามมาทำให้เกิดความสมดุล โดยใช้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล เช่น บุคคลรู้ว่า "เงาในใจ" แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีงามต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรือกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวบุคคลก็พยายามที่จะตรวจสอบปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นและแก้ไข ความขัดแย้งต่าง ๆ ให้หมดไปโดยใช้เหตุผลและความคิดต่าง ๆ เข้ามาประสมประสานซึ่งทำให้เกิดความสามารถที่จะมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ตัวอย่างอื่นๆ เช่น การ สร้าง "รูป" ของ "สวรรค์" หรือ "นรก" ก็จะเป็นแรงจูงใจในพฤติกรรมของบุคคล เช่นกัน

2.3 สัญลักษณ์ซึ่งเป็น ตัวแทนของตน (Mandalas หรือ Magic Circle) ส่วนใหญ่จะพบจากการเขียนรูปและศิลปะของทุกวัฒนธรรม โดยเขียนจากการรวมระหว่างสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกันของสิ่งที่อยู่ภายในจิต จะสร้างขึ้นจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัส การกำหนดรู้

ภายในใจตนเอง การรู้สึก การคิด ส่วนมากจะออกมาในสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนของศาสนาพุทธ ลัทธิเต๋า และศาสนาอื่น ๆ ทางซีกโลกตะวันออก

3. ระบบความสัมพันธ์ภายใน (Interdependent Systems) ประกอบด้วย

3.1 รูปแบบจิตวิทยา 2 ลักษณะ (Two Psychological Types) หมายถึง
ทัศนคติพื้นฐาน จุง แบ่งออกเป็นลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

(1) ทัศนคติหันออกจากตัวเอง (Extroversion) เป็นลักษณะที่บุคคลมุ่งสู่
โลกภายนอกหรือสู่โลกของความเป็นจริง ลักษณะของบุคคลประเภทนี้ คือ ชอบออกสังคม นิยม
เปิดเผย รู้จักผ่อนปรนซึ่งทำให้ปรับปรุงตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย มีความสามารถ
สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และไม่จริงจังกับความรู้สึกผิดหวัง

(2) ทัศนคติหันเข้าหาตนเอง (Introversion) เป็นลักษณะที่บุคคลมุ่ง
เข้าหาตนเองหรือสู่โลกของความรู้สึกส่วนตัว ลักษณะของคนประเภทนี้จะตรงกันข้ามกับประเภท
แรก คือเป็นคนที่ไม่แน่ใจไม่กล้าตัดสินใจ ไตร่ตรอง สงบเสงี่ยมไม่ชอบสมาคมหลบหน้าผู้อื่น
ปกป้องตนเอง ภายในจิตใจจะมีความไม่ไว้วางใจผู้อื่นและมองผู้อื่นด้วยความพินิจพิเคราะห์

ทัศนคติที่ตรงกันข้ามทั้ง 2 ลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในบุคลิภาพและ จุง ชี้ให้เห็นว่า
บุคคลจะไม่มีลักษณะหันเข้าหาตัวเองเพียงลักษณะหนึ่งลักษณะเดียวอย่างแท้จริง เพราะโดยทั่วไป
ไปในธรรมชาติของบุคคลจะมีทั้ง 2 ลักษณะอยู่ในตนเองและองค์ประกอบ ทั้ง 2 ลักษณะจะก่อ
ให้เกิดความแปรผันซึ่งกันและกัน เช่น ถ้าทัศนคติอย่างหนึ่งเป็นลักษณะเด่นทัศนคตินั้นก็จะเข้ามา
อยู่ในจิตสำนึก ในขณะที่อีกทัศนคติหนึ่งจะด้อยและอยู่ ในจิตไร้สำนึก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ถ้า
การรับรู้ในตนเอง (Ego) แสดงลักษณะหัน ออกจากตัวเองในการติดต่อกับโลกภายนอก
ประสบการณ์ไร้สำนึกก็จะเป็นลักษณะที่หัน เข้าหาตัวเอง

การหันออกจากตัวเองและการหันเข้าหาตัวเองจะมีการแปรพลงเฉพาะ และ
ทัศนคติทั้ง 2 จะมีทั้งส่วนที่ "ดี" หรือ มีประโยชน์ และส่วนที่ "เลว" หรือ "ไม่มี ประโยชน์"
ซึ่งจะเกิดขึ้นกับพัฒนาการของบุคคล หรือกล่าวได้ว่าทั้ง 2 ลักษณะมีทั้งส่วน ดีและส่วนเลว ตัว
อย่างเช่น การหันเข้าหาตนเอง อาจจะให้ผลดี คือทำให้บุคคลได้ สร้างสรรค์และผลิตสิ่งที่มี
ประโยชน์ แต่ในทำนองเดียวกันอาจทำให้เกิดผลเลว เช่น การเศร้าซึมหรือหมกมุ่นแต่ตัวเอง

มากเกินไป หรือมีความไม่แน่ใจที่จะตัดสินใจในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียหาเสียได้ ส่วนการหันออกจากตัวเองก็อาจทำให้เกิดผลดีเมื่อมันนำไปสู่การกล้าตัดสินใจ แต่ก็อาจทำให้เกิดผลเสียได้ถ้าใช้มากเกินไปโดยปราศจากการวิเคราะห์หรือพิจารณา

3.2 การทำหน้าที่ 4 ประการของบุคลิกภาพ (Four Functions) มีพื้นฐานการทำหน้าที่ของบุคลิกภาพอยู่ 4 ประการ คือ การคิด การรู้สึก การรับรู้ทางประสาทสัมผัส และการกำหนดรู้ในใจ

(1) การคิด (Thinking) เป็นเรื่องของความคิด ความเข้าใจและสติปัญญา จากการคิดมนุษย์พยายามที่จะเข้าใจธรรมชาติของโลกและตัวเอง

(2) การรู้สึก (Feeling) เป็นการทำหน้าที่ในการให้คุณค่า หมายถึงการรู้สึกในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับบุคคลทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขหรือเกิดความเจ็บปวด โกรธ กลัว เศร้าเสียใจ รื่นเริง และรัก เป็นต้น

(3) การรับรู้ทางประสาทสัมผัส (Sensing) เป็นการรับรู้ หรือการทำหน้าที่ตามความจริง ทำให้รับรู้ในสิ่งที่ป็นรูปธรรมหรือสิ่งที่มีตัวตนอยู่ในโลก

(4) การกำหนดรู้ในใจ (Intuition) เป็นการรับรู้โดยกระบวนการของจิตไร้สำนึก เป็นการรู้ล่วงหน้าในสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ ความจริง ความรู้สึก ความคิด และสร้างรูปแบบของความเป็นจริงขึ้น การกำหนดรู้ในใจ ทำให้บุคคลมีความ สามารถที่จะรู้ความเป็นจริงที่เป็นจุดสำคัญ ๆ ได้

ธรรมชาติของการทำหน้าที่ 4 ประการของบุคคลดังกล่าวข้างต้นนี้ จง ได้ ยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจง่าย คือ "สมมุติชายคนหนึ่งกำลังยืนที่หน้าผาสูงชัน ถ้าการทำหน้าที่ด้านความรู้สึกมีอำนาจมากกว่าความรู้สึกอื่น ๆ เขาจะรู้สึกหวาดเสียวและมีความ กลัวอาจรู้สึกหาสใจไม่สะดวก แต่ถ้าชายคนนั้นถูกควบคุมโดยการทำหน้าที่ของการรับรู้ ทางประสาทสัมผัส เขาก็จะมองหน้าผา เป็นภาพธรรมชาติ และถ้าการคิดมีอำนาจใน การควบคุมเขาก็จะพยายามเข้าใจ หน้าผา ในเรื่องของหลักการและทฤษฎีทางภูมิ- ศาสตร์ และท้ายที่สุดถ้าการกำหนดรู้ในใจเด่นกว่าการทำหน้าที่อื่น ๆ เขาก็จะมองว่าสิ่ง นี้เป็นความลึกลับของธรรมชาติ

การคิด และการรู้สึกได้ชื่อว่าเป็นการทำหน้าที่อย่างมีเหตุผล เพราะใช้ เหตุผล
ในการพิจารณาสิ่งที่เป็นธรรม และการสรุปครอบคลุมทำให้มนุษย์สามารถที่จะค้นหากฎเกณฑ์ใน
จักรวาล

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 2

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

จงอธิบายข้อความต่อไปนี้ สั้น ๆ อย่างชัดเจน

1. การรู้สำนึกในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น

.....

2. ปม (Complex) หมายถึง.....

.....

3. ประสบการณ์ไร้สำนึก ประกอบด้วย

.....

.....

4. จิตไร้สำนึกซึ่งสะสมมาแต่อดีตกาล มีลักษณะ

.....

.....

5. รูป (Archetypes) มีลักษณะ.....

.....

.....

6. หน้ากาก หมายถึง.....
.....
7. ทิศนคติหันออกจากตัว (Extroversion) มีลักษณะ
.....
8. ชายในหญิง หมายถึง
.....
9. เงาในใจ (Shadow) หมายถึง
.....
10. ทิศนคติหันเข้าหาตัวเอง (Introversion) มีลักษณะ
.....
11. สัญลักษณ์ซึ่งเป็นตัวแทนของตน (Mandalas) หมายถึง
.....

แนวความคิดของ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler)

แอดเลอร์ เป็นชาวออสเตรียเป็นจิตแพทย์ แอดเลอร์ ได้เข้ามาทำงานร่วมกับ ฟรอยด์ ต่อมาเขาไม่เห็นด้วยกับ ฟรอยด์ ในเรื่องความฝัน เขาได้เปลี่ยนชื่อของสมาคมนี้ใหม่ เป็น จิตวิทยารายบุคคล เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพที่มุ่งทำความเข้าใจพฤติกรรมโดยคำนึงถึงความซับซ้อนและการจัดระบบของแต่ละบุคคลเขาได้กล่าวถึง 2 ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับ บุคลิกภาพ คือ (กันหา สุวรรณแสง. 2533 : 17-18)

1. ความด้อย - ความเด่น (Inferiority and Superiority) แอดเลอร์ เชื่อว่าไม่ว่าใครในโลกนี้มีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ บรรลุศักยภาพแห่งตน (Self Actualization) ด้วยกันทุกคน แต่ไม่ได้สำเร็จตามความต้องการของทุกคน เพราะบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันในหลายด้าน จึงทำให้บางคนสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิตได้ คนประเภทนี้จะเกิดความรู้สึก ภูมิใจ พอใจ มีสุขภาพดี มั่นคง ส่วนบางคนที่ไม่อาจประสบความสำเร็จในชีวิตได้ หรือแม้จะได้บ้าง แต่ก็น้อยกว่าที่คาดคิดไว้มาก มักจะรู้สึก ว่าตนมีปมด้อย และความรู้สึกนี้เองจะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เพื่อนำตัวไปสู่ปมเด่น ให้จงได้ แอดเลอร์ เชื่อว่า คนที่มีปมด้อย จะมีบุคลิกภาพในลักษณะเห็นแก่ตัว รักแต่ตัวเอง ยึด ตัวเองเป็นสำคัญ สำหรับคนที่มีปมเด่น จะมีบุคลิกภาพในลักษณะปฏิบัติตามความต้องการของ สังคม เป็นพวกที่สนใจ สังคม

2. ครรลองของชีวิต (Life Sytle) เชื่อว่า เด็กทุกคนที่เจริญเติบโตขึ้นมา นั้น เขาต่างมีครรลองชีวิตของตนเอง กล่าวคือ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และสิ่ง แวดล้อมทั้งมวล ในโลกจะเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของ บุคคลให้มีความสัมพันธ์กับ สังคม นั่นก็คือครรลองชีวิตเป็นเสมือนเข็มทิศ หรือแผนที่ที่จะ บอกว่าบุคคลควรจะทำอะไรใน ชีวิตซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองของมนุษย์มี 4 ระดับคือ การรู้จักตนเอง (Self-concept) ภาพของสังคม (World-picture) ความใฝ่ฝัน (Self-idea) หรือ อุดมคติที่มีต่อตนเอง และความเชื่อทางจริยธรรม (Ethical Conviction) หรือความเชื่อทางศีลธรรม (Moral Believes)

แอลเลอร์ เชื่อว่า บุคคลย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงครองชีวิตไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เกิดสภาพการปรับตัวที่ดีกับสังคม เป็นการพัฒนบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

ลักษณะการวิจัยและวิธีวิจัย

แอลเลอร์ ได้ใช้วิธีการสังเกตอย่างมีระบบและนำวิธีการสังเกตมาใช้อย่างกว้างขวางในการบำบัดคนไข้ เขาได้นำอดีตและปัจจุบันจากความจำของคนไข้มาเป็น ฐานของการค้นหาความผิดปกติโดยให้คนไข้รายงานออกมาเป็นวาจา การวิจัยค้นคว้าที่สำคัญมี 3 เรื่อง ดังนี้ (นวลละอ อ สุภาพล. 2507 : 120-123)

1. ลำดับการเกิดและบุคลิกภาพ (Order of Birth and Personality)

แอลเลอร์ ให้ความสำคัญว่าสังคมเป็นสิ่งที่กำหนดบุคลิกภาพ เขาสังเกต ว่าบุคลิกภาพของลูกคนโตคนกลาง และคนเล็ก ในครอบครัวหนึ่ง ๆ แตกต่างกัน อย่างเห็นได้ชัดเจนซึ่งเราอธิบายความแตกต่างเหล่านี้ว่าเกิดจากประสบการณ์ของเด็ก แต่ละคนในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมแอลเลอร์ ได้รายงานผลการศึกษาลำดับการเกิดที่มีผลต่อบุคลิกภาพไว้ดังนี้

1.1 ลูกคนโต เด็กที่เกิดคนแรกหรือลูกคนโตได้รับความสนใจอย่างดียิ่ง

จนกระทั่งเมื่อมีน้องคนรองเกิด เขาก็รู้สึกว่าการรักที่ได้รับจากพ่อแม่ถูกแบ่งปันไปให้ กับเด็กคนใหม่ ประสบการณ์นี้อาจเป็นเงื่อนไขหลายอย่างให้กับลูกคนโตเช่น เกลียดชัง ผู้นั้น คุ่มครองตนเองเพื่อต่อสู้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เกิดความรู้สึก ไม่มั่นคง เป็นต้น ลูกคนโตจะสนใจจดจำอดีตเมื่อสมัยที่เขาเป็นศูนย์กลางของความสนใจ แอลเลอร์ สังเกตว่าคนไข้โรคประสาท อาชญากร นักดื่มสุรา และผู้ที่มีความผิดปกติ ต่าง ๆ มักเกิดกับลูกคนโต แต่ถ้าพ่อแม่สามารถจัดการกับสถานการณ์นี้อย่างฉลาดโดย การเตรียมตัว ลูกคนโตให้มีความพร้อมกับการเกิดของน้องซึ่งเปรียบเสมือนคู่แข่งของเขา ลูกคนโตก็จะพัฒนาความรับผิดชอบและเป็นผู้ให้ความปกป้องคุ้มครองผู้นั้นเกิดขึ้นใน บุคลิกภาพของเขา

1.2 ลูกคนกลาง ลูกคนที่ 2 หรือลูกคนกลางมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความ

ทะเยอทะยานและมีความมุ่งมั่นที่จะมีความสามารถล้ำหน้าพี่คนโต ลูกคนกลางมีแนวโน้ม ที่จะ

เป็นคนดีอื่น และมีความริษยา แต่ส่วนใหญ่แล้วจะปรับตัวได้ดีกว่าพี่คนโตและน้องคน เล็ก

1.3 ลูกคนเล็ก มักเป็นลูกที่ได้รับการตามใจจนเสียเด็ก ลูกคนเล็กมักกลายเป็น คนมีปัญหาเช่นเดียวกับพี่คนโต และมักมีอาการทางประสาทปรับตัวไม่ได้เมื่อ เป็นผู้ใหญ่ สำหรับ ความเห็นของ ประมวล คิตตินันท์ (2524: 246-247) กล่าวว่า ลูกคนสุดท้าย โดยมากมักได้ รับการเอาใจใส่อย่างยิ่งอีกครั้งหนึ่ง พ่อแม่เห็นว่าตนจะไม่ มีลูกเล็ก ๆ อีกแล้ว จึงมารวมจุด ความรักใคร่เอ็นดูที่ลูกคนสุดท้าย พวกพี่ ๆ เห็นว่าน้อง เล็กไม่มีทางจะสู้ตนได้ และพี่ ๆ ก็โต ขึ้นมาก ไม่เห็นว่่าน้องจะเป็นคู่แข่งคนสำคัญแต่อย่างใด จึงให้ความช่วยเหลือเป็นส่วนมาก

ข้อดีก็คือ ทำให้เด็กรู้สึก รักนับถือตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่จะรักและนับ ถูผู้อื่นด้วยความอิจฉาริษยาไม่ค่อยมี เพราะใคร ๆ ก็มาพะเน้าพะนอเอาใจตนอยู่แล้วข้อ เสียก็มีอยู่บ้าง คือ ลูกคนสุดท้ายอาจเกิดมาล่าช้าเกินไป อาจก่อให้เกิดการปรับ ตัววุ่นวายทั้ง บ้าน พ่อแม่อาจมีอายุมากจนลืมนความเข้าใจเด็ก อาจจะไม่เข้าใจให้เด็ก กวดตามพี่ ๆ ให้ทัน ทุกวิถีทางลูกคนเล็กอาจเห็นว่า ตน "ด้อย" กว่าใคร ๆ ทั้งบ้าน ต้องประจบประแจงเอาใจ พวกพี่ ๆ เพราะเห็นอยู่แล้วว่าสู้เขาไม่ไหว ลูกคนเล็กมักเป็น "เด็กดี" หรือ "เสียเด็ก"

ไปเลย

1.4 ลูกคนโต มักจะไม่พ้นการถูกตามใจจนเหลือ แต่ลูกคนโตมี โอกาสดี อยู่อย่างหนึ่ง คือ ไม่ถูกแย่งความรัก ทำให้เชื่อมั่นในตนเอง มีความมองอาจ กล้าหาญ นับถือ ตนเอง เข้าไหนเข้าได้ ลูกคนโตมักประสบความสำเร็จอย่างงดงาม แต่ความรับผิดชอบมี น้อย เพราะมักได้อะไรมาง่าย ๆ ด้วยมีผู้คอยตามใจอยู่เสมอ

นอกจากการเลี้ยงดูจะเป็นไปโดยเหตุผล เด็กได้รับการสั่งสอนให้รู้จักรับ รับผิดชอบเป็นพิเศษ จึงจะทำให้ลูกคนโตรู้จักรับผิดชอบ เช่น ลูกคนโต

อนึ่ง จากผลของงานวิจัย ปรากฏว่าลูกคนโตมักเฉลียวฉลาดอาจเป็น เพราะได้อยู่ท่ามกลางผู้ใหญ่เป็นส่วนมาก ทำให้ได้แนวความคิดและทัศนคติแบบผู้ใหญ่ และทำให้ มีจุดหมายปลายทางสูงส่ง เพราะอยากทำตนให้ได้ดังผู้ใหญ่โดยเร็ว เพื่อจะ ได้ถูกนับเข้าเป็น พวกเดียวกับเขา

2. ความจำในวัยต้น (Early Memories) แอดเลอร์ ค้นพบว่า ความจำ เกี่ยวกับเรื่องของตนเองในระยะแรกที่สุด ของบุคคลนั้นสามารถบอกหรือเล่าให้ฟังได้ เป็นกุญแจสำคัญที่จะเข้าใจพื้นฐานของแบบแผนชีวิต แอดเลอร์ ได้ยกตัวอย่างความจำ ในวัยเด็กของ คนไข้รายหนึ่งซึ่งเล่าให้เขาฟัง ดังนี้ "เมื่อฉันอายุ 3 ขวบ คุณพ่อ..." ประโยคนี้แสดงว่าเขาสนใจคุณพ่อกว่าคุณแม่ และคนไข้รายนี้ได้เล่าต่อไปว่า "คุณพ่อได้ซื้อลูกม้าคู่หนึ่งกลับมาบ้าน สำหรับให้พี่และฉันคนละตัว พี่ของฉันได้ขี่ลูกม้าของ เขาออกไปที่ถนนในขณะที่ม้าของฉันติดอยู่ในโคลนและฉันต้องดึงมันขึ้นมาตามลำพัง" สิ่ง ที่คนไข้เล่านี้แสดงถึงโชคไม่ดีของผู้เป็นน้องซึ่งมีพฤติกรรมดื้ออู่ว่าพี่ และเป็นสิ่งกระตุ้น ที่จะเป็คู่แข่งกับพี่ที่มีความสามารถมากกว่า ความรู้สึกด้อยสร้างแรงจูงใจที่จะให้น้อง คนรองพยายามที่จะหาความสำเร็จให้เหนือพี่ แบบแผนชีวิตของลูกคนรองจึงมีแรงขับ ของความทะเยอทะยานและมีพลังความต้องการที่จะเป็นหนึ่ง ความรู้สึกในส่วนลึก คือ ความไม่มั่นคงในจิตใจ ความรู้สึกผิดหวัง และความหวาดหวั่นในความล้มเหลว

แอดเลอร์ ใช้ชีวิตข้างต้นนี้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหรือเป็นรายบุคคล และพบว่า เป็นวิธีง่าย ๆ และประหยัดในการศึกษาบุคลิกภาพ

3. ประสบการณ์วัยเด็ก (Childhood Experience) แอดเลอร์ ได้สนใจเป็นพิเศษในประสบการณ์ที่มีอิทธิพลระยะเริ่มแรก ๆ ของชีวิตซึ่งมีแนวโน้มให้เด็กมีแบบแผนชีวิตผิด ๆ เขาค้นพบองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการของประสบการณ์วัยเด็กที่มีผล ต่อบุคลิกภาพ ดังนี้

3.1 เด็กที่มีปมด้อย (Children with Inferiorities) เด็กที่มีร่างกายหรือสติปัญญาไม่สมบูรณ์เด็กเหล่านี้ต้องอดทนอย่างมากในสภาพการณ์นี้และมี ความรู้สึกถึงความไม่พอเพียงที่ประสบในชีวิต เขามักนึกถึงแต่ตัวเอง มีความรู้สึก ผิดหวัง อย่างไรก็ตามถ้าเขาได้รับความเข้าใจและการสนับสนุนให้กำลังใจจากพ่อแม่ เขาก็สามารถประสบความสำเร็จได้ มีตัวอย่างมากมายจากบุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบ ความสำเร็จที่เริ่มต้นชีวิตด้วยความอ่อนแอของร่างกายบางอย่างและสามารถชดเชย ความอ่อนแอเหล่านี้ได้

3.2 เด็กที่ถูกตามใจจนเสียเด็ก (Spoiled Children) แอดเลอร์ ได้กล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกถึงความเสียหายที่เกิดจากพ่อแม่ตามใจลูกมากเกินไป เขากล่าวว่า การตามใจ

เป็นประสบการณ์ที่สำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นกับเด็ก การตามใจตนเองและหวังว่า สังคมจะให้ในสิ่งที่เขาปรารถนาซึ่ง แอดเลอร์ วิจารณ์ว่าความรู้สึกเช่นนี้กับสังคมเป็น เรื่องที่อันตรายที่สุด

3.3 เด็กที่ถูกทอดทิ้ง (Neglected Children) การถูกทอดทิ้งย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีขึ้นหลายประการในภายหลัง และถือว่าเป็นการกระทำที่โหดร้ายต่อเด็ก เด็กที่ถูกทอดทิ้งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เขาจะกลายเป็นศัตรูกับสังคม แบบแผนชีวิตของเขา คือเป็นคนชอบข่มขู่ว่างอำนาจ มีความต้องการที่จะแก้แค้น

ผลของประสบการณ์ ทั้ง 3 ลักษณะดังกล่าวข้างต้น คือ ร่างกายมีปมด้อย การได้รับการตามใจ การถูกทอดทิ้ง เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กมีมโนคติที่ผิด ๆ ในโลกและ ชีวิตซึ่งเป็นผลให้แบบแผนชีวิตของเขามีปัญหาและไม่สามารถบรรลุถึงบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ได้

อิทธิพลแห่งวัฒนธรรม (ประมวล คิดค้นสัน. 2524 : 247-248) นอกจากอิทธิพลแห่งครอบครัวแล้ว แอดเลอร์ เห็นว่า วัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตที่คนเรา เกิดมา มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างบุคลิกภาพ ในสมัยนี้ หลังจากเด็กเตรียมขึ้นต้นวิถีชีวิตมาจากบ้านแล้ว เด็กก็ออกมาสู่โรงเรียน ซึ่งเป็นสถานที่ที่เด็กได้เรียนรู้วิถีชีวิตร่วมกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

เมื่อ แอดเลอร์ ช่วยเหลือคนไข้โรคประสาท นอกจากจะเพ่งเล็งชีวิต ในครอบครัวแล้ว ยังได้เอาใจใส่ชีวิตในโรงเรียนของคนไข้อีกด้วย

ปัญหาสำคัญ 3 ประการที่มีความหมายต่อสุขภาพจิตของคนเราก็คือ การ ปรับตัวเข้ากับเพื่อนฝูง การปรับตัวเข้ากับงานอาชีพ และการปรับตัวเข้ากับชีวิตแต่งงาน คนเราย่อมปรารถนาที่จะมีเพื่อนฝูงซึ่งรักตน ที่จะประสบความสำเร็จในการทำงาน และมีชีวิตครอบครัวที่ราบรื่น แม้มิใช่ว่าทุกคนจะสมปรารถนาดังกล่าวนั้นทุกประการ แอดเลอร์สังเกตเห็นว่าอุปสรรคที่ขัดขวางมิให้เราบรรลุสู่ความประสงค์ดังกล่าวนี้ ก็อาจ ได้แก่ ความจน ความต้องการตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้ทรงอำนาจ ความมีเพื่อนเลว หรือ ความที่ได้อำนาจอันไม่เหมาะสมแก่ความสามารถของตน เป็นต้น

แอดเลอร์เน้นความสำคัญแห่งวัฒนธรรม จึงไม่เห็นด้วยกับ ฟรอยด์ ในเรื่อง จิตวิทยาแห่งเพศชายเพศหญิง ดังที่ ฟรอยด์ เน้นไว้ในเรื่องปม ออทิปัส ฟรอยด์เห็นว่า เด็กชาย

และเด็กหญิงมีวิธีแก้ปมอติปัสต่างกัน จึงยังผลให้ชายหญิงมีบุคลิกภาพต่างกัน

ส่วน แอดเลอร์ เห็นว่าสังคมต่างหากที่เป็นเครื่องชี้ความแตกต่างระหว่าง ชายและหญิง เป็นต้นว่า สังคมยุโรปสมัยกลางเน้นความเป็น "สุภาพบุรุษ" ต้องยกย่อง ให้เกียรติสตรี เน้นในความเป็นผู้นำของชาย และความอ่อนแอต้องการความช่วยเหลือ ของหญิง ดังนั้นหญิงและชายต่างรับเอาบทบาทนั้น ๆ เป็นของตน

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 4

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงอธิบายลักษณะของผู้ที่มีความด้อย (Inferierity) และความเด่น (Superiority) ในลักษณะของการเปรียบเทียบ เพื่อให้มองเห็นลักษณะของบุคคล นั้น อย่างแท้จริง

2. ครรลองของชีวิต (Life Style) ตามความเชื่อมั่นในตนเองของมนุษย์ 4 ระดับ ตามแนวคิดของแอตเลอร์ ได้แก่ การรู้จักตนเอง (Self-concept) ภาพของสังคม (World-picture) ความใฝ่ฝัน หรือ อุดมคติที่มีต่อตนเอง (Ethical Conviction) และความเชื่อทางจริยธรรม (Moral Believes) จงอธิบายความหมายของทั้ง 4 ระดับตามหลักการศึกษา

3. จากแนวความคิดของ แอตเลอร์ ลำดับการเกิด ความทรงจำ และประสบการณ์ ใน วัยเด็ก จะมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างไร จงอธิบาย

4. อิทธิพลของวัฒนธรรม มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างไร อธิบาย พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบอย่างชัดเจน

คาบที่..... กิจกรรมที่.....

แบบบันทึกการอภิปรายกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มที่.....
.....

ประเด็นการอภิปราย

.....
.....
.....
.....

ผลการอภิปราย

.....
.....
.....
.....
.....

บันทึกการอภิปราย

.....
.....
.....
.....

วิธีสอนและหลักกิจกรรมการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ครูอธิบายแนวคิดกว้าง ๆ
2. แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้นักศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีบุคลิกภาพ
3. ให้แต่ละกลุ่มมาอภิปรายหน้าชั้น
4. อภิปรายซักถามสรุปผลร่วมกัน

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
2. เอกสารอ่านประกอบ 3 ชุด
3. ภาพประกอบการเรียน
4. แบบฟอร์ม บันทึกการอภิปราย
5. แบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

งานที่มอบหมาย

ให้นักศึกษาทำตารางสรุป แนวคิดของแต่ละกลุ่มให้ชัดเจน กระดาษดี และ ถูกต้องที่สุดโดยศึกษาร่วมกัน

การวัดผล

1. อภิปราย ซัก-ถาม
2. ตรวจผลการบันทึกการอภิปราย
3. ทำแบบฝึกหัด

4. ตรวจสอบร่าง สรุปแนวคิดทฤษฎีบุคคลิกภาพ

บันทึกการสอน

.....

.....

.....

.....

คำสั่ง

1. จงอ่านเนื้อหาในแต่ละศูนย์การเรียน
2. จงช่วยกันคิด โดยจัดแบ่งเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาแต่ละกลุ่มเพียง 30 นาที

เท่านั้น

3. จงช่วยกันอภิปราย อภิปรายผล แล้วสรุปผลของเนื้อหา
4. จงตอบคำถามในเนื้อหาของแต่ละศูนย์การเรียน ลงในแบบฟอร์มการเขียนรายงาน

งาน

5. เมื่อได้ชิ้นเสียงกระดิ่งหมดเวลา จงปรับเปลี่ยนศูนย์ทันที
6. เมื่อศึกษาเรียบร้อยแล้ว จัดเก็บเอกสารให้เรียบร้อย

เอกสารประกอบการเรียน ศูนย์การเรียนรู้ที่ 2

เนื้อหาเรื่อง : ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

แนวคิดของฮารี สตาร์ค ซัลลิวน (Harry Stack Sullivan)

ซัลลิวน เกิดที่สหรัฐอเมริกา (1892-1917) เป็นจิตแพทย์มีความคิดว่าตลอดเวลาที่มนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ย่อมจะต้องมีส่วนสัมพันธ์ภาพต่อกันและกัน (Interpersonal Relation) กับสิ่งแวดล้อม การก่อรูปบุคลิกภาพของบุคคลภาพนั้น เป็นไปในทำนองถ้อยที่ถ้อยอาศัยระหว่างบุคคลกับโลกภายนอก เขากล่าวว่าเป็น "กระบวนการเปลี่ยนแปลงพลัง (Dynamism) ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล" ซึ่งหมายถึง ความว่า พลังที่แสดงออกถึงทำที่ที่คนเราปฏิบัติต่อกันและกัน เขาย้ำว่าคนเราปรารถนา ความพอใจ และความปลอดภัย นั่นคือมนุษย์เราปรารถนา ความอบอุ่นใจจึงมีความ สัมพันธ์ซึ่งกันและกันขึ้น

ซัลลิวน แบ่งกระบวนการของบุคลิกภาพออกเป็น 3 ประการ คือ (กันหา สุวรรณแสง. 2533:14-15)

1. กระบวนการปรับเปลี่ยนพลัง (Dynamisms) เป็นตัวกำหนดลักษณะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่บุคคลหนึ่งจะแสดงต่อบุคคลอื่น เช่น นายกิน เป็นคนก้าว ้าว คุ้ย่ายต่อใคร ๆ อยู่เสมอ เป็นนิสัย แต่อยากแต่งงานกับนางสาวอรุณี จึงปรับ เปลี่ยนการใช้พลังของเขาจากแบบของความก้าว ้าว มาเป็นอ่อนโยน นุ่มนวล เพื่อให้ มีความสัมพันธ์และได้รับความรักจากนางสาวอรุณี หรือ วัชรุน ชอบเที่ยวเตร่ซ่า แต่คิด อยากจะให้พ่อแม่รัก จึงเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นคนสงบเสงี่ยม เลิกเที่ยว

กระบวนการปรับเปลี่ยนพลังเกิดขึ้นเพราะกระบวนการนี้จะช่วยทำให้บรรลุถึง ความต้องการพื้นฐานในชีวิต ตัวการสำคัญที่ทำให้ต้องใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนพลังก็คือ ความวิตกกังวล และเมื่อคนเราได้มีการปรับเปลี่ยนพลังได้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมแล้วก็จะเกิดระบบตัวตนขึ้น ซึ่งจะเป็นการเริ่มการสร้างบุคลิกภาพของตนเอง

2. กระบวนการสร้างภาพบุคคล (Personification) เป็นกระบวนการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งรับรู้ภาพพจน์ของตนเอง หรือของผู้อื่นโดยการเกิดภาพพจน์นี้จะ มีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับความรู้สึก เจตคติ และความคิดที่บุคคลมีขึ้น เนื่องจาก ได้รับประสบการณ์ทางด้านความพึงพอใจและความวิตกกังวล เช่น สามีดี มีความรักเอาใจใส่ ให้ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล คือ ระหว่างสามี ภรรยา คู่นี้ ทำให้ภรรยาเกิดความพึงพอใจ จึงเกิดภาพพจน์ว่า สามีเป็นพ่อที่ดี แต่ถ้าได้สามีที่มีนิสัยเลว ๆ ทบ ตี ทารุณ ดุร้าย ภรรยาจะเกิดความวิตกกังวล ขาดความปลอดภัยภาพพจน์ต่อสามีที่เกิดขึ้นเป็นภาพพจน์ของ "พ่อที่เลว" จึงอาจกล่าวได้ว่า ภาพพจน์ที่เกิดขึ้นจะมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของบุคคลที่เคยได้รับจากบุคคลอ้างอิง หรือ กล่าวอ้างอิง แล้วบุคคลจะจดจำ และสร้างภาพบุคคลตามประสบการณ์ที่ได้รับในอดีต

บุคคลสามารถที่จะประเมินตน (Self - evaluation) ได้ ดังนั้นภาพพจน์ของตนก็จะปรากฏชัดเจนขึ้น บุคลิกภาพก็จะเริ่มพัฒนาไปตามแนวทางจากผลการประเมินตน

3. กระบวนการพัฒนาการรู้คิด (Cognitive Process) ชัลลีแวน เชื่อ ว่าการรู้คิดเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการก่อให้เกิดบุคลิกภาพ และการรู้คิดนั้นจะเกิดได้ จากการที่บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตชัลลีแวน แบ่งประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็น 3 ลำดับ ดังนี้

3.1 ภาวะของประสบการณ์ที่ไม่มีความหมายต่อบุคคลที่กำลังได้รับประสบการณ์ (Protataxic) เป็นประสบการณ์ที่ขาดเป็นห้วง ๆ ซึ่งบุคคลไม่สามารถรำลึกได้อีก

3.2 การโยงสิ่งแวดล้อมให้มีความสัมพันธ์อันเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (Parataxic) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน เช่น ขณะสวดมนต์ภาวนาขอพร พ่อดีคนสติไม่ดีแอบเอาเงินถุงใหญ่มาวางทิ้งไว้ที่ใกล้ ๆ นั้น จึงคิดว่าเป็นผลจากการอ้อนวอนขอโชคลาภ หรือใช้หนังสือถึงเล่น ไปถูกศาลพระภูมิบังเอิญเป็นลมชักในขณะนั้นและล้มปวส จึงคิดว่าพระภูมิลงโทษ

3.3 การคิดในเชิงตรรกวิทยา (Syntactic) การคิดนี้จะมีผลทำให้บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ระบบตัวตน (The Self System)

ระบบตัวตน คือ ภาพบุคคลที่มีต่อตัวเอง คือ ภาพตนเอง ได้แก่ "ฉันดี" (Good me) ฉันเลว (Bad me) และ "ไม่ใช่ฉัน" (Not me) ภาพตนเองเหล่านี้ เกิดจากการอยู่ร่วมกันในสังคม (นาวละลอ สุภาพล. 2527: 166-167)

แบบแผนของการอยู่ร่วมกันในสังคม ชัลลีแวน ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ในระบอบการกึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่รอดและยังเป็นสิ่งที่ทำให้ทารกเกิดการเรียนรู้ที่จะลอกเลียนแบบ แบบแผนของการอยู่ร่วมกันในสังคม หรือแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูถูกกำหนดขึ้นจากสังคมหรือวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ทารกจะได้รับการคาดหวังและมีการปรุงแต่งบุคลิกภาพให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมนั้น ๆ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ซึ่งมักเป็นวิธีการที่ไม่มีเหตุผลและทำให้เด็กวิตกกังวลเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลให้ทารกสร้างระบบตัวตนหรือภาพตนเองขึ้นมาเป็น "ฉันดี" และ "ไม่ใช่ฉัน" "ฉันเลว" ระบบตัวตนทั้ง 3 ลักษณะนี้จะถูกสร้างขึ้นอย่างสมบูรณ์ก่อนที่วัยทารกจะสิ้นสุดลง ประสบการณ์จากการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยการใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไปของพ่อแม่แต่ละคน ในการอบรมเลี้ยงดูลูกของตน ชัลลีแวน ได้แบ่งประสบการณ์ของทารกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ประสบการณ์ที่ได้รับรางวัลหรือได้รับคำชมเชย
2. ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นครั้งละเล็กละน้อย
3. ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงเกิดขึ้นในทันทีทันใด

ประสบการณ์ทั้ง 3 ลักษณะนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการมีภาพตนเอง คือ เกิดการสวามนุษย์ภาพ หรือสรุปบุคลิกภาพของตนเองซึ่งรวมลักษณะทุกอย่างที่เป็นการรับรู้ เกี่ยวกับตนเอง และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างตนเองว่า "ฉันดี" "ฉันเลว" "ไม่ใช่ฉัน" โดยทั่วไป ภาพตนเองทั้ง 3 ลักษณะจะถูกจัดเป็น ระบบเมื่อประมาณช่วง กลาง ๆ ของวัยทารก จึงถือว่าระยะนี้เป็นระยะที่มีความเจริญเติบโตของความคิดเกี่ยว กับตัวเอง

การเกิดระบบตัวตน

ระบบตัวตนหรือภาพของตนเองเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ได้รับการเลี้ยงดู ในวัยทารกดังกล่าวมาแล้ว ผลจากการรับรู้ในประสบการณ์ส่วนที่เกี่ยวข้อหรือสัมพันธ์ กับความรู้สึกที่ทารกที่ต่อแม่คือถ้าเป็นประสบการณ์ที่ทารกรู้สึกมีความสุขเขาก็จะเกิด ความรู้สึกที่ "แม่ที่ดี" และตรงกันข้ามถ้าทารกได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความ วิตกกังวล ความรู้สึกที่มีต่อแม่ก็จะ เป็น "แม่ที่เลว" ความรู้สึกหรือความคิดที่มีต่อแม่ทั้ง 2 ลักษณะนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการแปร พลังจิตที่สำคัญ เป็นการแปรพลังเพื่อรักษาและ ป้องกันตัวเองให้พ้นจากความวิตกกังวลหลัก เลี้ยงการถูกลองโทษทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้สึก มั่นคงให้ตนเอง

ระบบตัวตนที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

(1) ระบบฉันดี (Good me self) การมีภาพตนเองว่าเป็นคนดี เกิด จาก ประสบการณ์ที่ได้รับความพึงพอใจใคร่ได้รับรางวัลจากการเลี้ยงดูของแม่ที่แสดง ความอ่อนโยน ให้ความรักความชื่นชมและมีความใกล้ชิดต่อทารก "ระบบฉันดี" คือทุก สิ่งทุกอย่างและครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ "ฉัน" และ "ของฉัน"

(2) ระบบฉันเลว (Bad me self) ในกรณีที่มีการเริ่มต้นภาพตนเอง จาก ประสบการณ์ที่เพิ่มความวิตกกังวลให้สูงขึ้นซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมทั้งหมดของการ เลี้ยงดู เช่น การถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการ ที่จะสร้าง "ระบบฉัน เลว" ให้เกิดขึ้น

(3) ระบบไม่ใช่ฉัน (Not me) ภาพตนเองเช่นนี้เกิดขึ้นในความฝัน เป็นครั้งแรกแต่ที่เด่นชัด คือ เกิดกับผู้ที่มีอาการโรคจิต ชนิดจิตเภท ซึ่งแสดงอาการนี้ในบางครั้งโดย ปฏิเสธตนเองและสิ่งที่ไม่เข้ากับตัวตนของตน ในคนปกติ จะแสดงพฤติกรรมที่ขาดความสัมพันธ์กัน เป็นบางครั้งบางคราว สาเหตุของการปฏิเสธว่า "ไม่ใช่ฉัน" เกิดจากประสบการณ์ที่มาสู่ เหตุ ทำให้เกิดความกลัวมีความตึงเครียด และมีความวิตกกังวลอย่างรุนแรงและบุคคลขาดวิธีการในการแก้ปัญหาที่จะจัดประสบการณ์ที่น่ากลัวนั้น ทำให้ไม่สามารถที่จะรวบรวมและค้นหาความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง

ลำดับขั้นของพัฒนาการ

ซีลลิแวน แบ่งพัฒนาการของบุคลิกภาพเป็นขั้นต่าง ๆ อย่างเหมาะสมเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้ (นวลละออ สุภาพล. 2527: 171-172)

1. วัยทารก (Infancy) เริ่มต้นตั้งแต่ 2-3 นาทีภายหลังคลอด ถึงเริ่ม หัดคลาน การพูดในวัยนี้ยังไม่สามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้และยังไม่มี ความหมายวัยนี้บริเวณปากกระชะแรกที่เกิดการใช้ปะทะสิ่งสื่งรค์กับสิ่งแวดลอม ประสบการณ์ของเด็กในช่วงนี้ คือ การได้รับการตอบสนองความหิว คือการได้รับนม การใช้ปากตอบสนองความต้องการของตัวเองนอกจากได้ นมจากแม่แล้วทารกอาจเรียนรู้ที่จะมีความสุขในเรื่องนี้โดยไม่ต้องพึ่งแม่เช่น การดูดนิ้วตัวเอง เป็นต้น พัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวโดยใช้การประสานงานระหว่างมือ กับ ตา มือกับปาก หูกับเสียง เป็นต้น

2. วัยเด็ก (Childhood) เริ่มต้นเมื่อเด็กมีความสามารถฝึกการออกเสียงพูดได้ ชัดเจน สื่อความหมายกับผู้อื่นได้ ระยะเวลาเด็กต้องการเพื่อนเล่น เพื่อนคุยเป็นระยะที่ให้ความ ร่วมมือเริ่มมีความคาดหวังในสถานการณ์ของตนเองที่จะให้ผู้อื่นยอมรับ

3. วัยเริ่มรุ่น (Juvenile Era) เป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน ประถมถึงระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งความเจริญเติบโตนี้นำไปสู่การมี วุฒิภาวะทางเพศและความต้องการมีเพื่อนต่างเพศเป็นวัยที่นำไปสู่วัยก่อนวัยรุ่น

4. วัยก่อนวัยรุ่น (Pre Adolescence) เป็นระยะที่มีความสำคัญ แต่อายุทาง ปฏิทินค่อนข้างมีระยะเวลาสั้น โดยปกติการสิ้นสุดของวัยนี้พิจารณาจากความเจริญเติบโตอย่าง สมบูรณ์ของอวัยวะทางเพศ และความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วแต่ทางด้าน จิตวิทยา หรือทางจิตเวชสิ้นสุดด้วยการที่เด็กมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนความสนใจเกี่ยวกับ ตนเองไปสนใจเพื่อนต่างเพศซึ่งพฤติกรรมนี้เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่น

5. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เป็นระยะที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งการเข้า สู่วัยรุ่นในแต่ละวัฒนธรรมจะแตกต่างกันไป วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงความเจริญเติบโตที่มีระยะ เวลาติดต่อกันไปจนถึงระยะที่บุคคลมีความพึงพอใจในเพศ เกิดแรงขับทางเพศ (genital drives)

6. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เป็นระยะที่บุคลิกลักษณะต่าง ๆ เจริญมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งที่ได้พัฒนาและเป็นผู้สมบัตินับว่าบุคคล

7. วัยผู้ใหญ่ (Adulthood or Maturity) เป็นที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับบุคคลอื่น วัยนี้การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลจะพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลต่างเพศในเรื่องที่ไม่ใช่ธุรกิจการงานแต่ในลักษณะให้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ และเลิกซึ่งลงไปในขอบข่ายของความสนใจ

วัยต่าง ๆ ของชีวิตจะดำเนินต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งถึงช่วงสุดท้ายของ ชีวิตซึ่งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของอินทรีย์ (Organism) ซึ่งนำไปสู่ความชราภาพ

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 4

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. กระบวนการปรับเปลี่ยนพลัง สกตัวอย่าง เช่น
.....
.....
2. กระบวนการสร้างภาพบุคคล มีลักษณะ.....
.....
.....
3. ภาพของประสบการณ์ที่ไม่มีความหมายต่อบุคคลที่กำลังได้รับประสบการณ์ จะมี
ลักษณะ
.....
4. การโยงสิ่งแวดล้อมให้มีความสัมพันธ์อันเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน สกตัวอย่าง
เช่น
.....

5. ความคิดในทางตรรกวิทยา จะมีลักษณะ

.....

6. แบบแผนของการอยู่ร่วมกันในสังคม จะมีลักษณะที่สำคัญ คือ

.....

7. ระบบฉันดี (Good me self) มีลักษณะ.....

.....

.....

8. ระบบฉันเลว (Bad me self) จะเกิดจากประสบการณ์ในลักษณะ.....

.....

9. ระบบไม่ใช่ฉัน (Not me) มีลักษณะ.....

.....

10. จงอธิบายถึงลำดับขั้นของพัฒนาการตามแนวคิดของ ชัลลีแวน มาโดยละเอียด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวคิดของ อีริก เอช อีริกสัน (Erik H. Erikson)

อีริกสัน เกิดที่เมือง แฟรงเฟิร์ต ประเทศเยอรมัน ปี 1902 อีริกสัน เป็นลูกศิษย์ของ ฟรอยด์ ได้สร้างทฤษฎีขึ้นในแนวทางการคิดของฟรอยด์ แต่ได้เน้นความสำคัญของทางด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ (Psychological Environment) ว่ามีบทบาทในพัฒนาการบุคลิกภาพมาก ความคิดของอีริกสันต่างกับฟรอยด์หลายประการ เป็นต้นว่า เห็นความสำคัญของอีโก้ (Ego) มากกว่าอิด (Id) และถือว่าพัฒนาการของคนไม่ได้จบแค่วัยรุ่น แต่ต่อไปจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตคือวัยชรา และตอนที่ยังมีชีวิตอยู่บุคลิกภาพของคนก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ และถือว่าเป็นวิวัฒนาการที่จะต้องมียุบสรีระ คนอาจจะพบประสบการณ์ที่ไม่ปรารถนา และทำให้เป็นแผลหรือรอยร้าวของพัฒนาการของบุคลิกภาพตามแต่ละขั้นของชีวิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของคน แต่ก็สามารถจะรักษาบาดแผลที่เกิดขึ้นให้หายไปได้โดยการบำบัดของตนเอง อีริกสัน เรียกทฤษฎีของเขาว่าเป็นทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) ซึ่งได้แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น (สรวงศ์ โค้วตระกูล. 2533 : 26-29)

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ - ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs Mistrust) ซึ่งเป็นขั้นในวัยทารก อีริกสันถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญของพัฒนาการในวัยต่อไป เด็กวัยทารกจำเป็นต้องมีผู้เลี้ยงดูเพราะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ผู้เลี้ยงดูจะต้องเอาใจใส่เด็ก ถึงเวลาไหนก็ควรจะให้และปลดปล่อยความเคียดแค้นไม่สบายของทารกอันเนื่องมา จากการขับถ่าย เป็นต้น ผู้เลี้ยงดูจะต้องสนองความต้องการของเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพราะเด็กมีความหวังว่าเวลาหิวจะมีคนมาให้กิน เวลาที่ผ้าอ้อมเปียกจะมีคนมาเปลี่ยน ให้ เด็กจะอยู่ด้วยความหวังว่าจะมีผู้ช่วยเหลือทุกครั้งที่ตนมีความต้องการ นอกจากเด็ก จะมีความเชื่อและความหวังว่าพ่อ แม่คนเลี้ยง จะมาช่วยเหลือสนองความต้องการของตนแล้ว เด็กยังเชื่อในตนเองว่ามีความสามารถที่จะใช้วิธีของตัวเองช่วยเหลือตนเอง เป็นต้นว่า สามารถจะหาหัวนมและคว่ำมาดูดได้

อีริกสัน ได้กล่าวว่า ความไว้วางใจ เป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เด็กที่ขาดความไว้วางใจจะกลายเป็นคนที่ชอบก้าวร้าว คีต้าวอก จากสิ่งแวดล้อม บางกรณีถึงกับเป็นโรคจิตที่เรียกว่า Childhood Schizophrenic

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ - ความสงสัยไม่แน่ใจตัวเอง

(Autonomous vs Shame and Doubt) อยู่ในช่วงอายุ 2-3 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มเดินได้ สามารถที่จะพูดได้ และความเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้เด็กมีความ อิสระ พึ่งตัวเองได้ และมีความอยากรู้อยากเห็น อยากจับต้องสิ่งของต่าง ๆ เพื่อต้อง การสำรวจว่า คือ อะไร เด็กเริ่มที่อยากเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ฉะนั้นเด็กวัยนี้ เริ่มจะต้องเรียนรู้พฤติกรรมหลาย อย่างที่กำหนดโดยสังคม ฉะนั้น พ่อ แม่ และผู้เลี้ยง ดูจำเป็นจะต้องรักษาความสมดุล ช่วยเด็ก ให้เป็นอิสระ พึ่งตนเอง โดยต้องเป็นผู้ที่รู้ จักใช้คำพูดอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าสิ่งไหนทำได้เลย สิ่งไหนทำไม่ได้ พยายามเลี้ยง การดูแลเด็กเวลาที่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่บางครั้งจำเป็นต้องปล่อย ให้เด็กมีความอาย (Shame) และการสงสัยตัวเองว่าทำไม่ถูก (Doubt) เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นส่วน หนึ่งของการพัฒนา เพราะว่าทุกคนควรจะต้องมีความละอายใจ ไม่กล้าทำสิ่งที่สังคม ไม่ยอมรับด้วยอย่างใดก็ตาม พ่อ แม่ ควรจะเน้นที่การให้โอกาสเด็กพึ่งตนเอง มีความ เป็น อิสระ ทำอะไรด้วยตนเอง มากกว่าการมีความรู้สึกอายและสงสัยในตนเอง

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้คิดริเริ่ม-การรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) วัยเด็กอายุ ประมาณ 3-5 ปี อีริกสัน เรียกวัยนี้ว่าเป็นวัยที่เด็กมีความริเริ่มอยากทำ อะไรด้วยตนเอง จากจินตนาการของตนเอง การเล่นสำคัญมากสำหรับวัยนี้ เพราะเด็ก จะได้ทดลองทำสิ่ง ต่าง ๆ จะสนุกจากการสัมผัสของต่าง ๆ เป็นของจริง เช่น อาจ จะใช้ลังกระดาษเป็นรถยนต์ ขับรถยนต์เหมือนผู้ใหญ่ อย่างใดก็ตามเด็กก็ยังพยายามที่ จะเป็นอิสระ พึ่งตนเอง อยากจะทำ อะไรเองไม่พึ่งผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เด็กจะเลียนแบบ จากผู้ใหญ่ทั้งด้านการพูดและการกระทำ อีริกสันอธิบายการรู้สึกผิด (Guilt) เหมือน กับฟรอยด์ คือ เน้น "ปมทางเพศ" ดังที่ได้ อธิบายมาแล้ว ดังนั้นเด็กชายในวัยนี้ ต้องการทำอะไรเหมือนพ่อ เด็กหญิงอยากจะทำอะไร เหมือนแม่เด็กบางคนอาจจะทำงานช้า เสร็จช้า แต่เมื่อเสร็จแล้วก็เป็นที่สมบูรณ์แบบเรียบร้อย และถูกต้องเด็กบางคนอาจจะเรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาเก่ง เป็นต้น การช่วยเหลือแบบนี้ก็จะ ช่วยทำให้เด็กไม่มีปมด้อย และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ไม่เกลียดตนเองและไม่มีปมด้อย

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ-ความรู้สึกด้อย (Industry vs Inferiority)

เด็กวัยนี้พัฒนาการด้านสติปัญญาและทางด้านร่างกาย อยู่ในช่วงที่มีความต้องการที่จะทำอะไรอยู่เสมอ ไม่เคยว่าง หรืออยู่เฉยๆ แม้ว่าเด็กที่เจริญเติบโตในวัฒนธรรมที่ไม่มีการศึกษาในโรงเรียนทั่วโลกก็จะพบว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มฝึกหัด อาชีพ ตัวอย่าง เช่น พวกเอสกีโมจะไปตกปลา สำหรับวัฒนธรรมที่จะต้องล่าสัตว์ เพื่อเลี้ยงชีวิต ก็จะหัดทำลูกศรเพื่อไปถึงสัตว์สำหรับสังคมที่มีการศึกษาในโรงเรียน เด็กก็จะอยู่ในโรงเรียน เรียนคัดอ่าน หัดเขียน และคิดเลข เด็กวัยนี้มักจะภูมิใจว่าทำอะไรได้ จะขยัน และจำใช้ความพยายามอย่างมากผู้ใหญ่จะต้องพยายามช่วยให้ เด็กมีความสัมฤทธิ์ผล ให้เขารู้ว่า เขามีความสามารถเพื่อจะให้ความรู้ลึกที่ติดตัวของเขาเอง (Positive Self - Concept) เด็กวัยนี้จะต้องมีประสบการณ์ที่ส่งเสริมให้เขาคิดว่าคนเราเก่ง มีความสามารถทำอะไรก็ได้ เพื่อจะไม่ให้เกิดปมด้อยอย่างเด็ดขาด แต่เด็กก็อาจจะดิเคียงกันเอง เปรียบเทียบความสามารถกันเสมอ ครู และบิดามารดามีส่วนช่วยให้เด็กที่โชคไม่ดี ที่ทำงานช้า ผู้คนอื่นไม่ได้ โดยพยายามหาสิ่งที่เด็กคนนั้นทำได้ดีกว่าคนอื่น และนอกจากนี้ให้เขาเห็นความสามารถพิเศษของเขา และประกาศให้คนอื่นเห็นด้วย เช่น เด็กบางคนอาจจะทำงานช้าเสร็จช้า แต่เมื่อเสร็จแล้วเป็นผลงานที่มีความถูกต้องสมบูรณ์ เด็กบางคนเรียนไม่เก่ง แต่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้มือได้ดี หรือเล่นกีฬาเก่ง การช่วยเหลือแบบนี้ก็จะช่วยให้เด็กไม่มีปมด้อย และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

ขั้นที่ 5 อัศภาพหรือการรู้จักว่าตนเองเป็นเอกลักษณ์ - การไม่รู้จักตนเอง หรือสับสนในบทบาทในสังคม (Identity vs Role Confusion)

อีริคสันกล่าวว่า เด็กในวัยนี้มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จะรู้จักตนเองว่ามีความเจริญเติบโตโดยเฉพาะทางด้านร่างกายเหมือนกับผู้ใหญ่ทุกอย่าง ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งหญิงและชาย เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้ ลึกในเรื่องเพศและบางคนเป็นกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประกอบกับ พัฒนาการทางด้านสติปัญญาเด็กวัยรุ่นก็เริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ ฉะนั้นเด็กวัยรุ่นจะตั้งคำถาม ถามตนเองว่า "ฉันคือใคร" (Who I am?) และคิดว่าถ้าโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะประกอบอาชีพอะไร เด็กวัยรุ่นส่วนมากยังมีความสับสนและไม่แน่ใจและอยากเป็นผู้ใหญ่ หรือ บางครั้งก็อยากเป็นเด็ก อยากจะตัดสินใจทำอะไรเอง เวลาผู้ใหญ่ห้ามเด็กจะไม่พอใจ บางครั้งก็คิดว่าผู้ใหญ่ไม่ช่วยตนตัดสินใจ เด็กวัยนี้มักจะเป็นห่วง

ว่า คนอื่นคิดอย่างไร คงเหมือนกับที่ตนคิดว่าตนคือใคร เด็กวัยรุ่นมีความเป็นห่วงว่าจะทำอะไรไม่ได้ และ อาจจะทราบวาทักยะต่าง ๆ ที่ตนประสบมาตั้งแต่เด็กจะช่วยให้ความรู้หรือประกอบอาชีพที่เขาปรารถนาได้หรือไม่ เด็กวัยรุ่นมักจะมีสิ่งกระวนกระวายในใจกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เด็กจะจริงจังในการคบเพื่อนและค่อนข้างที่จะมีอุดมการณ์ของตนเองข้อสำคัญที่สุด เด็กวัยรุ่นนี้ ควรจะมีอัตภาพหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ เพื่อที่จะได้มีความมั่นใจในตนเอง และรู้ว่าตนพร้อมที่จะก้าวไปสู่อนาคตของผู้ใหญ่เตรียมอาชีพที่จะทำในอนาคต ถ้าเด็กขาดความมั่นใจในตนเองไม่รู้ว่าตนจะทำอะไร จะอยู่ในที่ไหน อีริคสัน เรียกว่า "บทบาทสับสน" คือ เป็นคนไม่มีหลักการของตัวเอง ไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร ก็มักจะเลียนแบบผู้อื่นหรือใช้เวลาอันกว่าจะพบว่าตนต้องการอะไร บางกรณีเด็กวัยรุ่นจะต้องการมีคนรักเพื่อจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ตนเข้าใจและรู้ว่าตนมีอะไร นอกจากนี้มักจะเลียนแบบผู้อื่น ตามอย่างผู้อื่น ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เข้ากับกลุ่มเด็กเถรหรือ พวกที่ก่ออาชญากรรมได้ ผู้ใหญ่บางครั้งก็มีส่วนทำให้เด็กวัยรุ่นมีอัตมโนทางลบ (Negative Self-concept) โดยการดูว่าและเรียกเด็กวัยรุ่น ในทางไม่ดีต่าง ๆ เช่น บางครั้งเรียกลูกสาวว่า "โสเภณี" เพราะลูกสาวมีเพื่อนชายมาก ลูกอาจจะมีความโกรธแค้นเลยทำตัวให้เป็นอย่างที่คุณแม่เรียก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทางสติปัญญาเท่าเทียมผู้ใหญ่ สามารถจะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สามารถที่จะแก้ปัญหาโดยตั้งสมมติฐาน และมีวิธีโดยใช้หลักปรนัยคิดหาเหตุผล ฉะนั้นถ้าหาก พ่อ แม่ และผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ ที่ดีกับเด็กแสดงให้เห็นว่ารักและหวังดี เด็กวัยรุ่นก็อาจจะฟังเหตุผลที่พ่อแม่อธิบาย

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน - ความอ้างว้างตัวคนเดียว (Intimacy vs Isolation) วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young Adulthood) เป็นวัยที่ทั้งชายและ หญิง เริ่มที่จะรู้จักตนเองว่ามีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างไร เป็นวัยที่พร้อมที่จะมีความสัมพันธ์ กับเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทที่จะเสียสละให้กันและกันได้ รวมทั้งสามารถยินยอม เห็นใจซึ่งกันและกัน โดยไม่เห็นแก่ตัวเลย และมีความคิดตั้งตนเป็นหลักฐานหรือคิดสนใจที่จะแต่งงานมีบ้านของตนเอง อย่างไรก็ตามคนในวัยนี้ส่วนมากยังไม่อยากที่จะ เชื่อมอัตภาพ (Fused

Identity) กับใคร ซาฮ์นึ่งที่แต่งงานกันและสามารถเชื่อม อัดภาพจะไม่เพียงแต่ว่ามีความรักและสนิทสนมในฐานะสามีและภรรยาเท่านั้น แต่ หมายถึงการยอมรับอัดภาพ (Identity) ของกันและกัน โดยไม่คิดว่าจะสูญเสียอัดภาพของตน ฉะนั้นถ้าแต่งงานก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่สามารถ เชื่อมอัดภาพมักจะจบชีวิตแต่งงานด้วยการหย่าร้าง

ความใกล้ชิดผูกพันของวัยผู้ใหญ่ระยะต้น ไม่ได้หมายความว่าต้องเกิดระหว่างเพื่อนต่างเพศเท่านั้น การมีความใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนเพศเดียวกันก็เป็นสิ่งสำคัญมาก คนที่ไม่มีเพื่อนสนิทจะต้องอยู่คนเดียวอย่างอ้างว้างตัวคนเดียว ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา

ขั้นที่ 7 ความเป็นห่วงชนรุ่นหลัง - ความคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity vs Stagnation) เป็นวัยที่เป็นห่วงเพื่อนร่วมโลกโดยทั่วไป หรือ เป็นห่วงเยาวชนรุ่นหลัง อาจากจะให้ความรู้ สั่งสอนคนรุ่นหลังต่อไป คนที่แต่งงานมีบุตรก็สอนลูกหลานคนที่ไม่แต่งงานถ้าเป็นครูก็สอนศิษย์ถ้าเป็นนาก็สอนลูกน้อง หรือช่วยทำงานทางด้านศาสนา เพื่อที่จะปลูกฝังให้คนรุ่นหลังเป็นคนดีต่อไป คนวัยนี้บางคนสนใจแต่ตนเองไม่สนใจหรือเป็นห่วงคนอื่น เป็นคนที่ไม่มีความไว้วางใจคนอื่นจึงไม่สามารถที่จะสอนหรือถ่ายทอดวัฒนธรรมให้ชนรุ่น หลังได้ คนที่มีปัญหาในวัยนี้จะรักตัวเองมากกว่ารักคนอื่น และไม่ยอมที่จะเสียสละเวลาทำงานช่วยเหลือคนอื่น ชอบอยู่คนเดียวมากกว่า และห่วงแต่ตนเอง

ขั้นที่ 8 ความพอใจในตนเอง - ความสิ้นหวังและไม่พอใจในตนเอง (Ego Integrity vs Despair)

วัยนี้เป็นระยะบั้นปลายของชีวิต ฉะนั้นบุคลิกภาพของคนวัยนี้มักจะเป็นผลรวมของวัย 7 วัยที่ผ่านมา ผู้มีอาวุโสบางท่านยอมรับว่าได้มีชีวิตที่ดี และได้ทำดีที่สุด ยอมรับว่าตอนนี้แก่แล้ว และจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข จะเป็นนายของตนเองและมี ความพอใจในสภาพชีวิตของตน ไม่กลัวความตาย พร้อมทั้งจะตาย ยอมรับว่าคนเราเกิด มาแล้วก็ต้องตาย ตรงกันข้ามกับคนที่ มีปัญหาในชีวิตขั้นต้น ๆ และแก้ไขไม่ได้ ปัญหา เหล่านั้นยังติดตามาทุกกระเสาะมักจะเป็นบุคคลที่ไม่มีความพอใจในตัวเอง รู้ว่าตัวไม่มี ประโยชน์ ถือว่าชีวิตมีแต่ความไม่สมหวังก็จะมีโลกอยู่ในวัยบั้นปลายแบบผิดหวังและกลัว ความตาย เพราะยังคิดว่าชีวิตไม่สมบูรณ์ ควรจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์ คิดว่าคนเกิด มาทั้งชาติก็ยังไม่เคยทำอะไรที่เป็นประโยชน์จึงไม่มีความพอใจใน

ตนเอง มีความผิด หวังในชีวิตและสายเกินไปที่จะแก้ไขได้

สรุปแล้ว ทฤษฎีของ อีริคสัน เป็นทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น อีริคสัน เชื่อว่า วัยแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้น และ วัยต่อ ๆ มา ก็สร้างจากรากฐานนี้ เหมือนกับการสร้างบ้าน จะต้องมียากฐานที่ดี ถ้า รากฐานไม่ดีก็ต้องหาทางแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้บ้านอยู่อย่างสบาย แข็งแรงไม่ล้ม สำหรับชีวิตของคนก็เช่นเดียวกันถ้าหากในวัยทารกได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี อบอุ่น ก็จะช่วยให้เด็กมีความเชื่อมั่นในผู้อื่นที่อยู่รอบ ๆ ตั้งแต่ พ่อแม่ ซึ่งจะเป็ยรากฐานที่จะช่วย ให้เด็กช่วยตัวเอง มีความตั้งใจที่ทำอะไรเองและเมื่อโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณเองมีสมรรถภาพที่จะทำอะไรได้

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 5

แบบฝึกหัด

ชื่อ.....เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ในระยะวัยทารก อีริคสัน ให้ความสำคัญต่อวัยนี้อย่างไร จงอธิบายมาจนถึงผลที่ก่อ ให้เกิดพฤติกรรมในภายหลัง
2. ในช่วงวัยเด็กอยู่ในขั้นใดของ อีริคสัน เด็กที่ได้รับอิทธิพลจากครอบครัวในทางดีและไม่ดีจะก่อให้เกิดผลอย่างไรต่ออนาคตของเด็ก
3. เด็กวัยรุ่น มักจะตั้งคำถามตนเองว่า "ฉันคือใคร" และคิดว่าถ้าโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะประกอบอาชีพอะไร ในช่วงวัยนี้ตามแนวคิดของอีริคสัน เกิดจากอะไร และสามารถ จะแก้ไขได้อย่างไร
4. วัยผู้ใหญ่ ถือเป็นวัยที่พร้อมสำหรับการ "สร้างครอบครัว" ตามแนวคิดของอีริคสัน มีกี่ขั้น และคนในวัยนี้มีปัญหาอย่างไร จงอธิบาย

แนวคิดของ วิลเลียม เอช. เชลดอน (William H. Sheldon)

ปัจจัยที่มีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพ ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลายประการ เช่น ด้านกายภาพ สติปัญญา ความสามารถ อารมณ์ ความสนใจ พละกำลัง อุปนิสัย การปรับตัวเข้ากับสังคม (กันยา สุวรรณแสง. 2533 :10-12)

1. ด้านกายภาพ 2 องค์ประกอบ คือ โครงสร้างของร่างกาย และระบบ ต่อมาต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเกิดบุคลิกภาพ ดังนี้

1.1 โครงสร้างของร่างกาย เชลดอน ศึกษาพบว่า ลักษณะของโครงสร้างร่างกายแบบต่าง ๆ จะมีอิทธิพลทำให้แบบของบุคลิกภาพของบุคคลต่างกันไปด้วย

แสดงโครงสร้างทางร่างกายที่สัมพันธ์กับแบบบุคลิกภาพ

Mesomorphy

Endomorphy

Ectomorphy

Average

เชลดอน อธิบายความสัมพันธ์ของโครงสร้างร่างกายกับบุคลิกภาพ ดังนี้

1.1.1 เอนโดมอร์ฟี่ (Endomorphy) เป็นลักษณะร่างกายแบบอ้วนดู
ทุกส่วนของร่างกายกลม กล้ามเนื้อ อ่อนแอ คนที่มีร่างกายแบบนี้มีลักษณะบุคลิกภาพที่ต้องพึ่ง
พาคนอื่นชอบนอนหลับ ชอบใช้ชีวิตอย่างสบาย ๆ

1.1.2 เอ็กโตมอร์ฟี่ (Ectomorphy) ลักษณะ ผอม สูง แบบบางมีบุคลิก
ภาพ ชอบสังคม ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความคิดเป็นของตัวเอง

1.1.3 เมโซมอร์ฟี่ (Mesomorphy) ร่างกายใหญ่โตมีกล้ามเนื้อแข็งแรง
มีบุคลิกภาพจิตใจแน่วแน่มั่นคง สามารถต่อสู้กับความยุ่งยากในชีวิตด้วยความเข้มแข็งชอบออก
กำลังกาย

1.1.4 กลุ่มปกติ (Average) ลักษณะร่างกายอยู่ในสัดส่วนปกติไม่โน้ม
เอียงไปในแบบใดแบบหนึ่ง ใน 3 แบบแรก

1.2 ระบบต่อม มีอิทธิพลต่อร่างกายมาก โดยเฉพาะต่อมไทรอยด์ ซึ่งสร้าง
ฮอร์โมนให้แก่ร่างกายกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม มีผลต่อบุคลิกภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ผลิต
ไทรอกซิน (Thyroxin) ถ้าน้อยเกินไปจะทำให้บุคคลเกิดอาการซึม เหงื่อออกง่าย หด
ความกระตือรือร้น สมองเฉื่อยชาใน การคิด การจำ การเคลื่อนไหว ถ้าผลิตมากเกินไปจะทำ
ให้กินจุ นอนไม่หลับ ความดันสูง ชอบวิตกกังวล

2. ด้านสติปัญญาและความสามารถ ถ้าดีก็ฝึกสอนได้เร็วทั้งด้านความรู้ ความคิดทำ
ให้มีผลต่อการพัฒนาให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีด้วย ถ้าบกพร่องทางสติปัญญาก็พัฒนา ให้เกิดบุคลิกภาพที่
ดีได้ยาก

3. ด้านอารมณ์ มีผลต่อบุคลิกภาพมาก เช่นบุคคลที่มีความวิตกกังวล จึงหาทางผ่อนคลาย
ด้วยการใช้กลวิธาน ทำให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นแปรเปลี่ยนไปได้เช่น คัมสุราเพื่อดับ
ความวิตกกังวล บ่อย ๆ เข้าก็กลายเป็นคนขี้เมา

4. ความสนใจ ที่แตกต่างกัน มีผลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกันได้ เช่น คนที่
สนใจภาษาศาสตร์ อาจพูดจาใช้ภาษาดี คนสนใจวิทยาศาสตร์ พัฒนาบุคลิกภาพเป็น คนมีเหตุผล
ช่างสังเกต คิดค้น

5. ด้านพลังกำลัง มีผลให้เป็นคนกล้า ก้าวร้าว รุกราน ใช้ความรุนแรงจัด ความ
 อดทนสำหรับคนที่พลังกำลังมาก ส่วนคนที่ไม่มีความกล้า จะพัฒนาบุคลิกภาพเป็นคน ขลาด จิตใจ
 อ่อนแอ หลบเลี่ยงการใช้พลังกำลังในการตัดสินใจ

6. ด้านอุปนิสัย บางคนใจเย็น ประณีต บางคนใจร้อน บุ่มบ่าม

7. ด้านการปรับตัวเข้ากับสังคม คนที่ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้ จะเป็นคน เก็บตัว
 หนีสังคม มองโลกแง่ร้าย ตรงข้ามกับคนปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 6

แบบฝึกหัด

ชื่อ.....เลขที่.....สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ตามแนวคิดของ เซลดอน ได้แบ่งโครงสร้างของร่างกายไว้กี่ประเภท อะไรบ้าง
อธิบาย

.....

2. ด้านอารมณ์ อุนิซัส สถิตปัญญา และการปรับตัวเข้ากับสังคม ตามแนวคิดของ
เซลดอน จะส่งผลต่อคุณภาพในด้านดี และไม่ดียังไง จงอธิบาย

.....

คาบที่..... กิจกรรมที่.....

แบบบันทึกการอภิปรายกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มที่.....
.....

ประเด็นการอภิปราย

.....
.....
.....
.....

ผลการอภิปราย

.....
.....
.....
.....
.....

บันทึกการอภิปราย

.....
.....
.....
.....

วิธีสอนและหลักกิจกรรมการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ครูอธิบายแนวคิดกว้าง ๆ
2. แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้นักศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีบุคลิกภาพ
3. ให้แต่ละกลุ่มมาอภิปรายหน้าชั้น
4. อภิปรายซักถามสรุปผลร่วมกัน

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
2. เอกสารอ่านประกอบ 3 ชุด
3. ภาพประกอบการเรียน
4. แบบฟอร์ม บันทึกการอภิปราย
5. แบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

งานที่มอบหมาย

ให้นักศึกษาทำตารางสรุป แนวคิดของแต่ละกลุ่มให้ชัดเจน กระชับรัด และ ถูกต้องที่สุดโดยศึกษาร่วมกัน

การวัดผล

1. อภิปราย ซัก-ถาม
2. ตรวจสอบการบันทึกการอภิปราย
3. ทำแบบฝึกหัด

4. ตรวจสอบร่าง สรุปแนวคิดทฤษฎีบุคคลิกภาพ

บันทึกการสอน

.....

.....

.....

.....

คำสั่ง

1. จงอ่านเนื้อหาในแต่ละศูนย์การเรียน
2. จงช่วยกันคิด โดยจัดแบ่งเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาแต่ละกลุ่มเพียง 30 นาที

เท่านั้น

3. จงช่วยกันอภิปราย อภิปรายผล แล้วสรุปผลของเนื้อหา
4. จงตอบคำถามในเนื้อหาของแต่ละศูนย์การเรียน ลงในแบบฟอร์มการเขียนรายงาน

งาน

5. เมื่อได้ชิ้นเสียงกระดิ่งหมดเวลา จงรีบเปลี่ยนศูนย์ทันที
6. เมื่อศึกษาเรียบร้อยแล้ว จัดเก็บเอกสารให้เรียบร้อย

เอกสารประกอบการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เนื้อเรื่อง : ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของ ทฤษฎีมนุษยนิยม

แนวคิดของ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers)

ตัวอย่างของทฤษฎีในกลุ่มมนุษยนิยมที่ดีที่สุดก็คือ ทฤษฎีจิตวิทยาของนักจิตวิทยา ชาวอเมริกัน คาร์ล โรเจอร์ส ข้อเสนอพื้นฐานของเขาเกี่ยวกับบุคลิกภาพมีความคล้ายคลึงกับนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้คนอื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่น คำกล่าวอ้างหนึ่งที่กล่าวว่า "คน เราทุกคนอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยมีตัวเขา เป็นศูนย์กลางและปฏิกริยาที่แสดงออกมาเป็นผลมาจากประสบการณ์และการรับรู้ที่เขามี ของบุคคลนั้นก็คือ "ความเป็นจริง" ในทัศนะของเขา

โรเจอร์ส สันนิษฐานว่า มนุษย์เรามีแรงกระตุ้นอันเดียว คือ แนวโน้มที่จะ ไปสู่ความเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ (Self Actualization) และแนวคิดนี้เป็น สิ่งที่เหมาะสมสำหรับพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ที่ปรากฏออกมานับตั้งแต่พฤติกรรมพื้นฐานที่สุด คือ การแสวงหาอาหารไปจนกระทั่งถึงพฤติกรรมระดับสูงที่สร้างสรรค์ เขา นิยามคุณลักษณะภายในอันนี้เป็นแนวโน้มที่บอกทิศทาง ซึ่งปรากฏอยู่ในทุก ๆ ชีวิต - ความต้องการที่จะขยายเจริญเติบโต พัฒนาเข้าสู่ภาวะ แนวโน้มที่จะแสดงออกและ แสดงซึ่งความสามารถทั้งหมดที่มีอยู่ ด้วยแรงกระตุ้นพื้นฐานอันนี้ โรเจอร์สจึงเห็นว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เป็นความพยายามของบุคคลที่จะรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ภายในโลก เขาเริ่มเห็นถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งแวดล้อมและตนเอง หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าเราแต่ละคนจะเริ่มตระหนักถึงตนเอง โรเจอร์สเห็นว่ามนุษย์เรามีการประเมินค่าประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้รับ รวมทั้งประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านบวกและลบ ประสบการณ์นั้นสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับความก้าวหน้าส่วนตัว หรือการเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ ประสบการณ์บางส่วนประเมินจากความรู้สึกโดยตรง เช่น เด็กประเมินค่าไอศกรีมในด้านบวกเพราะรสอร่อย และในบางส่วนเป็นเพราะอิทธิพลของคนอื่น เช่น เด็ก

ชายประเมินประสบการณ์ของการกระตุ้นวิหะเพศในทางลบแม้ว่าจะทำให้รู้สึก "ดี" เพราะ
แม้บอกกับเขาว่า "ไม่ดี"

ดังนั้น อุดตาหรือแนวความคิดเกี่ยวกับตนเองของเราไม่ได้เกิดจากประสบการณ์
ต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังรวมถึงประสบการณ์ที่มีการประเมินค่าและการให้คุณค่าด้าน บวกหรือด้าน
ลบกับประสบการณ์นั้น ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการประเมินค่าโดยตัวบุคคลนั้นโดยตรง และการ
ประเมินค่าโดยบุคคล

โรเจอร์ส กล่าวว่า บุคลิกภาพของคนเราเป็นผลจากการตอบสนองต่อความเป็นจริง
ที่เขาได้รับรู้ โรเจอร์สมองคนในแง่ดี และสูงส่ง เชื่อว่าตัวหลักต้น พฤติกรรมทั้งหลายนั้นอยู่ใน
ตัวบุคคล ตัวหลักต้นจะพัฒนาไปในทางที่ดีเสมอ ถ้าสภาพของสังคม ไม่ทำให้บุคคลรู้สึกผิดหวัง
โรเจอร์สเชื่อว่าตัวหลักต้นพฤติกรรมอยู่ในตัวมนุษย์ จึงมุ่งศึกษาเรื่องของ ตัวตน (Self) ใน
ฐานะที่เป็นตัวหลักต้นสำคัญอย่างยิ่งให้เกิดพัฒนา บุคลิกภาพ โรเจอร์สให้ความหมายของ
"ตัวตน" ว่า คือกระบวนการที่มีระบบระเบียบ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ และความเชื่อเกี่ยวกับ
ตนเองของแต่ละบุคคล และมักจะเรียก กระบวนการที่บุคคลรับรู้ตนเองว่า "การมองตนเอง"
หรือ "อูตมโนทัศน์" (Self-concept) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยประสบการณ์ และ
การปฏิบัติของ บุคคลเอง บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีก็คือ บุคคลที่ปรับปรุงการมองตนเอง ทำให้
ประสบการณ์มีความสอดคล้องไปกันได้กับการมองตนเองกับประสบการณ์ เป็นผลให้บุคคลผู้นั้นไม่
สามารถปรับตัวกับสภาพความเป็นจริงได้ ในที่สุดก็จะพยายามสร้างกลวิธีขึ้นเพื่อปกป้อง
ตนเอง จากการที่ตนเองปฏิเสธ และผิดหวังกับความเป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ ทฤษฎีของโรเจอร์ส
นี้แสดงให้เห็นว่า "ตัวตน" (Self) เป็นสิ่งสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการสร้างแบบบุคลิกภาพ
โดยอาศัยความสอดคล้องของการมองตนเอง และประสบการณ์ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพ
ที่ดีได้

ในด้านบุคลิกภาพนั้น "ตน" หมายถึงภาพพจน์ที่เรามีต่อตนเองว่า เราคือใคร นอก
จากนี้ยังหมายถึง กระบวนการปรับตัวที่แสดงออกเป็น พฤติกรรม การกระทำ การจัดการ การ
ควบคุม และการประสานสัมพันธ์ระหว่างพลังต่าง ๆ ในตัวเราเองด้วยมีทฤษฎีบุคลิกภาพหลาย
ทฤษฎีที่ยึด "ตน" เป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพ

โรเจอร์ส สรุปว่า คนเราแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ตามความรู้สึก
เข้าใจและการรับรู้ซึ่งต่างกันไปตามทัศนะของแต่ละคน โรเจอร์สเชื่อว่า การกระทำทุกอย่าง
ของเราเป็นไปเพื่อรักษาภาพพจน์ของ "ตน" และเพื่อนา "ตน" ให้สมบูรณ์ โรเจอร์ส ได้
เสนอหลักของการเรียนรู้แบบมนุษยนิยมไว้ ดังต่อไปนี้ (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2533 :
216-217)

1. โดสธรรมชาติแล้ว มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้
2. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนรับรู้่วาวิชาที่เรียนมีความหมายและมีความ
สัมพันธ์ต่อจุดมุ่งหมายของชีวิตของผู้เรียน
3. ผู้เรียนจะต้องต่อต้านการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกว่า เป็นการกระทบกระเทือนที่
ความรู้สึกเกี่ยวกับ "ตน" (Self) ของผู้เรียน
4. ในกรณีที่มีการขู่เชิญจากสิ่งภายนอก ลดลง ผู้เรียนอาจจะค่อย ๆ ยอมรับ
การเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกว่า เป็นการกระทบกระเทือนต่อ "ตน" ได้บ้าง
5. ผู้เรียนอาจจะยอมรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ และเริ่มเรียนรู้ถ้าหากการขู่เชิญจาก
สิ่งภายนอกต่อ "ตน" ต่ำ
6. การเรียนรู้ที่สำคัญมักจะเกิดจากการลงมือกระทำของผู้เรียนเอง
7. ถ้านักเรียนมีส่วนร่วม และมีความรับผิดชอบ ในกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้
การเรียนรู้ของนักเรียนมากขึ้น
8. ถ้านักเรียนเป็นผู้ริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยทุ่มเททั้งด้านความรู้สึกและสติ
ปัญญา จะเป็นผลให้นักเรียนอยากเรียนรู้มากขึ้นอยู่ตลอดเวลา
9. การส่งเสริมให้ผู้เรียนประเมินผลสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนมีความ
คิด อิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความคิด สร้างสรรค์
10. การเรียนรู้ที่จะเป็นประโยชน์ที่สุดต่อการมีชีวิตอยู่ในสมัยปัจจุบันก็คือ การเรียนรู้
เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ หรือเรียนรู้อย่างไรและผู้เรียนจะต้องกล้าที่จะ เปิดโอกาสให้
ตนเองมีประสบการณ์ใหม่ และพยายามที่จะรับการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามา ในชีวิตเป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิต

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 6

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. โรเจอร์ส ได้ให้หลักในการครองไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและพัฒนาให้ดีขึ้น โดยเขียนหลักของการเรียนรู้แบบมนุษยนิยมอย่างไร จงอธิบาย
2. "กระบวนการที่บุคคลรับรู้ตนเอง หรือ อัตมโนทัศน์ (Self - concept) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยประสบการณ์ และหลักปฏิบัติของบุคคลเอง บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี ก็คือ บุคคลที่ปรับปรุงการมองตนเอง" จากคำกล่าวนี้ ท่านมีความคิดเห็น อย่างไร จงอธิบายโดยพยายามให้เชื่อมโยงกับแนวคิดของ โรเจอร์ส
3. จากแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังรวมถึงประสบการณ์ที่มีการประเมินค่า และการให้คุณค่าด้านบวก หรือด้านลบ กับประสบการณ์นั้น จงอธิบายโดยยกตัวอย่างในแง่การประเมินค่า และการให้คุณค่าของประสบการณ์นั้น ๆ

ทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Theory)

แนวคิดของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

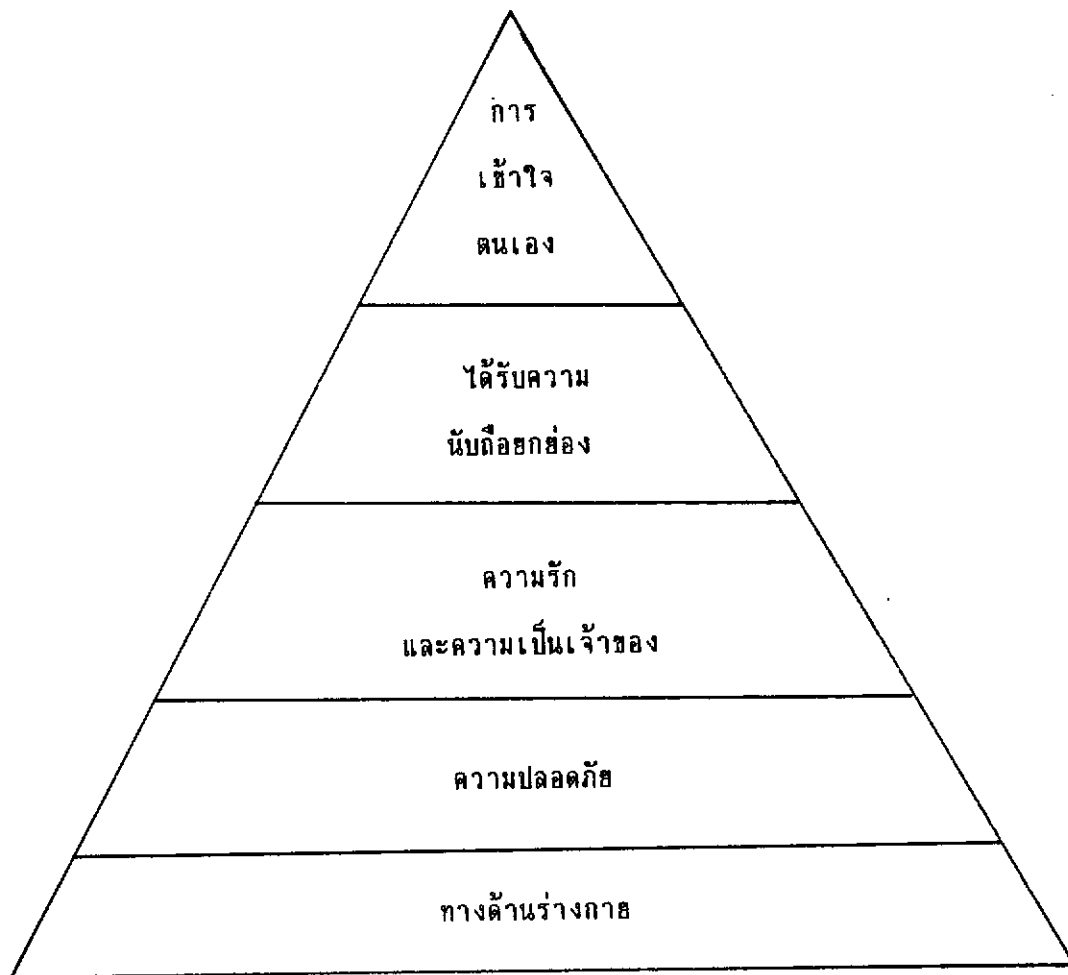
เกิดเมื่อวันที่ 1 เมษายน 1908 ที่ บรูคลิน (Brooklyn) ใน นิวยอร์ก (New York) พ่อแม่เป็นชาวยิว ซึ่งอพยพมาจากรัสเซีย มาสโลว์เป็นพี่ชายคนโตในจำนวนพี่น้อง 7 คน เขาจบปริญญาเอกในปี 1934 สาขาจิตวิทยา ชีวิตครอบครัวมีลูกสาว 2 คน และถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจวาย เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 1970 เมื่ออายุเพียง 62 ปี

อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow, 1962) เป็นผู้สร้างทฤษฎีที่สำคัญอีกคนหนึ่งในกลุ่มมนุษยนิยม มาสโลว์ มีแนวความคิดว่า มนุษย์เราดีโดยกำเนิด และพยายามที่จะเจริญงอกงาม บรรลุถึงเป้าหมายและเป็นสุข เขาเชื่อว่า มนุษย์แต่ละคนมีลำดับขั้นของความต้องการคล้ายกัน กล่าวคือ ความต้องการในด้านสรีรวิทยา ความปลอดภัย ความรัก ความภูมิใจในตนเอง และความเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ ซึ่งความต้องการแต่ละอันนี้จะต้องได้รับการตอบสนองเป็นลำดับไป เขาเชื่อว่าความต้องการเหล่านี้เป็นตัวควบคุมพฤติกรรม นอกจากนี้ มาสโลว์ยังได้รวมเอาความต้องการทางสุนทรียภาพระเบียบโครงสร้างและความสมดุลเอาไว้ด้วย

เป้าหมายสูงสุดของมนุษย์เรา คือ การเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ทุกอย่างไว้ก็ตาม เราไม่อาจเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ได้จนกว่าเราจะได้มีการวาง โครงสร้างของโลกเรา เพื่อที่จะได้มีการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ

มาสโลว์ กล่าวว่าความปรารถนาของมนุษย์นั้นคิดตัวมาแต่กำเนิด และ ความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงเป็นลำดับของความปรารถนาเริ่มแรกและความปรารถนาต่อมาสูงขึ้นเป็นลำดับ

มาสโลว์ ได้แสดงลำดับขั้นความต้องการไว้ดังนี้



มาสโลว์ ยอมรับว่า คุณสมบัติของการเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ นั้นยากที่จะนิยามลงไปได้ คุณสมบัติประการแรกก็คือ ไม่มีบุคลิกภาพของโรคประสาทโรคจิต หรือมีแนวโน้มในทิศทางนั้น หรืออาจอธิบายได้อย่างคร่าว ๆ ว่า บุคคลที่มีการรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ คือ บุคคลที่ได้ใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่เกี่ยวกับความสามารถพิเศษ ความสามารถที่มีอยู่ศักยภาพของตน และจากเกณฑ์เหล่านี้ มาสโลว์ได้ค้นหาคนมีการรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้จากนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 3,000 คน เขาพบคนที่มีคุณลักษณะนี้โดยเต็มที่เพียง 1 คน และพบคนที่มีศักยภาพประมาณ 12-24 คน และได้สรุปว่าจะพบคุณลักษณะของการรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ในกลุ่มคนที่อายุมากขึ้นในอัตราส่วนที่สูงขึ้น มาสโลว์ได้เลือกบุคคลที่มีคุณลักษณะนี้ในสมัยของเขา

และบุคคลที่มีความสำคัญในประวัติศาสตร์ เขาได้ทำการสัมภาษณ์ หรืออ่านบันทึกรวบรวม
อัตชีวประวัติบุคคลนั้นเพื่ออธิบายถึงลักษณะของการรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ คุณลักษณะหลายข้อ
อาจแปลความหมายได้ว่า เป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพและมีความเป็นอัตวิสัยอยู่มาก สรุปได้ดัง
ต่อไปนี้ (ศิริบุรณ์ สาธโกสม. 2529: 333-335)

1. สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ
2. ยอมรับตนเอง บุคคลอื่น และโลก
3. มีความคิด และภาวะอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติ
4. เน้นที่ตัวปัญหา สนใจปัญหาภายนอกตัวเขา มีสายตากว้างไกล
5. มีความต้องการและปรารถนาสันโดษ สามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยศักยภาพและ

ความสามารถของตน

6. เป็นอิสระแก่ตน เป็นอิสระจากความพึงพอใจที่เกิดจากภายนอก เช่น การเป็นที่
ยอมรับ หรือ มีความกว้างขวาง

7. สามารถมีความสดชื่น ประทับใจแม้ในสิ่งธรรมดาที่สุด เช่น พระอาทิตย์ตกดิน
ความงามของดอกไม้ และมวลมนุษย

8. ในบางครั้งบางครั้ง สามารถแยกตัวออกมาสัมผัสกับธรรมชาติ เช่น ทะเล

ความลึกกลับ

9. มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติ

10. สามารถมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและลึกซึ้งกับคนอื่น

11. เป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง ปราศจากอคติ และเคารพในบุคคลอื่น

12. จริยธรรม สามารถแยกแยะระหว่างวิถีทางกับจุดหมายปลายทาง

13. มีความคิดอ่าน มีปรัชญา มีอารมณ์ขัน สามารถหัวเราะในสภาพที่เป็นอยู่แต่ไม่ใช่

หัวเราะบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

14. มีความคิดสร้างสรรค์และมีประติษฐ์กรรม ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีความสามารถพิเศษ
อันยิ่งใหญ่ แต่มีความไว้เนื้อช่า และไม่ใช่วิธีการที่ทาลายล้าง

15. สามารถแยกแยะตนเองจากวัฒนธรรมที่ตนอยู่ ตระหนักถึงความจำเป็นในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

มาสโลว์ได้ให้ข้อเสนอแนะบุคคลที่ปรารถนาจะพัฒนาไปสู่การเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ โดยการตรวจสอบคุณลักษณะของผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ดังที่ได้กล่าวในข้างต้น และพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

1. เปิดเผยความรู้สึกของตนเองมากขึ้น
2. ในสภาพการณ์ที่เราพบว่ามี ความยากลำบาก หรือได้รับความกดดัน พยายามมองในด้านบวก และพยายามถามตัวเองว่าเราจะได้ประโยชน์อะไรจากช่วงเวลานี้ซึ่งจะมีผลในระยะยาว
3. พยายามลดความหวาดระแวง วิตรกวิจารณ์เกี่ยวกับสิ่งรอบ ๆ ตัว และวิจารณ์ต่อเมื่อเราจะแก้ปัญหาอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
4. วางเป้าหมายเกี่ยวกับตัวเราในทางบวก ที่เป็นจริงและพยายามโดยเต็มที่ให้เกิดสัมฤทธิ์ผล
5. ยืนหยัดในสิ่งที่เรามีความเชื่อโดยสุจริตใจว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าเราจะยืนขวางกระแสน้ำก็ตาม
6. ปลดปล่อยชีวิตให้มีช่องว่างบ้าง ได้มีการทดลองสิ่งใหม่ ซึ่งอาจไม่เคย ทำบางครั้ง อาจเป็นการกระทำที่ดูเป็นเด็ก ในบางครั้งบางครั้งอาจลดความเข้มงวดของพฤติกรรม
7. เปิดเผยตนเองกับบุคคลอื่น ความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ ความหวัง ความกลัว แลกเปลี่ยนทัศนะทำให้รู้จักกันมากขึ้น

สรุป

การพัฒนาบุคลิกภาพในทัศนะของ มาสโลว์ คือการได้รับความพึงพอใจจากความต้องการขั้นต่ำไปสู่ความต้องการขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับ การผ่านพ้นความต้องการแต่ละขั้นขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความหวาดหวั่นและไม่ สนองความต้องการ

เบื้องต้นย่อมทำให้เกิดความเสียหายและทำลายความเจริญเติบโต ของบุคลิกภาพในทางตรงกันข้าม สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนและจัดหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจของความต้องการต่าง ๆ ย่อมจะส่งเสริมความเจริญเติบโตของ บุคลิกภาพและนำไป สู่การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ในทัศนะของ มาสโลว์ สิ่งแวดล้อมสำคัญมากในความต้องการขั้นแรก ๆ ของพัฒนาการ คือขั้นที่บุคคลพยายามที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจในความต้องการเบื้องต้น ตัวอย่างที่แสดงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม เช่น เป็นที่เข้าใจชัดเจนว่าความต้องการต่าง ๆ ต่อไปนี้ ความปลอดภัย ความ รัก และความเป็นเจ้าของ เป็นความต้องการที่ขึ้นอยู่กับความร่วมมือจากบุคคลอื่นที่จะ ทำให้เกิดความพึงพอใจ ต่อมาในความต้องการระดับสูงขึ้นบุคคลจะอาศัยสิ่งแวดล้อมน้อยลงแต่จะใช้ประสบการณ์ภายในตนเองเพื่อชี้แนะพฤติกรรม ดังนั้น ในความต้องการ ระดับสูง พฤติกรรมจึงถูกกำหนดโดยธรรมชาติภายในของบุคคลเช่น ความสามารถ สักยภาพ ความสามารถพิเศษ และแรงกระตุ้นทางการสร้างสรรค์ เมื่อถึงระยะนี้ก็เป็นที่ยอมรับชัดเจนว่าบุคคลต้องการรางวัลหรือความเห็นชอบจากผู้อื่นลดน้อยลงเป็นการ เปลี่ยนแปลงการเรียนรู้จากการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ไปสู่การเรียนรู้โดยวิธีรับรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ด้วยวิธีนี้จะเป็นไปโดยความสมัครใจ มีความสามารถในการมองเห็น มี ความสามารถเข้าใจตนเอง และไปสู่พัฒนาการของบุคลิกภาพขั้นสุดท้าย คือมีความเข้าใจตนเองและโลกอย่างแท้จริงซึ่งจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและ ประสบความสำเร็จ

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ มาสโลว์ เป็นทฤษฎีที่ให้ความรู้และข้อคิดเห็นเกี่ยวกับมนุษย์แตกต่างไปจากทฤษฎีที่ตั้งขึ้นในระยะแรก ๆ ของการศึกษาในเรื่องนี้ เป็นทฤษฎีที่ มองมนุษย์ในมิติใหม่ว่ามนุษย์นั้นมีความดี มีความงาม มีคุณค่า และมีความปรารถนาที่จะ พัฒนาตนเองซึ่งนับว่าเป็นความคิดเห็นที่มีประโยชน์ในการศึกษาจิตวิทยาบุคลิกภาพทำให้ เข้าใจพฤติกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้นซึ่งจะเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพให้ไปสู่จุด มุ่งหมายสุดท้ายคือบุคลิกภาพที่สมบูรณ์แบบหรือในทัศนะของ มาสโลว์ คือการพัฒนาบุคคล ไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงนั่นเอง

คาบที่ 4-5-6 เรื่องที่ 8

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงลำดับชั้นความปรารถนาเริ่มแรก จนถึงสูงสุดตามแนวคิดของ มาสโลว์ จงอธิบายพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การที่บุคคลจะมีคุณลักษณะของการเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ นั้น จะต้องมึลักษณะอย่างไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คาบที่..... กิจกรรมที่.....

แบบบันทึกการอภิปรายกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มที่.....
.....

ประเด็นการอภิปราย

.....
.....
.....
.....

ผลการอภิปราย

.....
.....
.....
.....
.....

บันทึกการอภิปราย

.....
.....
.....
.....

วิธีสอนและหลักกิจกรรมการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ครูอธิบายแนวคิดกว้าง ๆ
2. แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้นักศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีบุคลิกภาพ
3. ให้แต่ละกลุ่มมาอภิปรายหน้าชั้น
4. อภิปรายซักถามสรุปผลร่วมกัน

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
2. เอกสารอ่านประกอบ 3 ชุด
3. ภาพประกอบการเรียน
4. แบบฟอร์ม บันทึกการอภิปราย
5. แบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

งานที่มอบหมาย

ให้นักศึกษาทำตารางสรุป แนวคิดของแต่ละกลุ่มให้ชัดเจน กระดาษ และ ถูกต้องที่สุดโดยศึกษาร่วมกัน

การวัดผล

1. อภิปราย ซัก-ถาม
2. ตรวจสอบการบันทึกการอภิปราย
3. ทำแบบฝึกหัด

4. ตรวจสอบร่าง สรุปแนวคิดทฤษฎีบุคคลิกภาพ

บันทึกการสอน

.....
.....
.....
.....

แผนการสอน ชุดการสอนจุลบท	สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 3 คาบ (150 นาที)
	คาบที่ 7
เรื่อง : การปรับตัว	เวลาสอน 30 นาที

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว จะสามารถ

1. อธิบายความหมายการปรับตัวได้ถูกต้อง
2. บอกแนวทางการปรับตัวได้
3. อธิบายสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวได้
4. อธิบายขั้นตอนการป้องกันตัวและการปรับตัวได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาบทเรียน

1. ความหมายของการปรับตัว
2. แนวทางการปรับตัว
3. สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว
4. ขั้นตอนการป้องกันตัวและการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว (Adjustment) แปลว่า การทำให้เหมาะ การทำให้เข้ากันได้ ถ้าทำไม่ได้เหมาะ ปรับปรุงให้เข้ากันไม่ได้ ภาษาอังกฤษใช้ว่า Mal adjustment คำว่า Mal แปลว่า ผิด ไม่ถูกต้อง ไม่ดี การปรับปรุงอะไร ๆ ก็ไม่สำคัญเท่ากับการปรับปรุงตัวเราเอง อุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สมหวัง เป็นการขัดแย้งในใจ (Conflict) ได้ บุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ๆ ให้ได้ มิฉะนั้นจะ เป็นผลให้สุขภาพจิตเสีย (กฤษฎา ศักดิ์ศรี.

2530 : 350)

การปรับตัว ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

ไชศรี วรชกวีชา. (2509:76) การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของความเป็นอยู่ได้อย่างดี และเป็นสุข

พงษ์อินทร์ สุขขจร. (2517:244) การปรับตัว คือ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่คนเลือกทำจากแรงผลักดันของตัณหาเป็นผลให้เกิดความสบาย สบายใจ

สุโท เจริญสุข. (2519:79) การปรับตัว หมายถึง การจัดตัวใหม่ให้อยู่ในสภาพการที่ดี

ทองหล่อ วงษ์อินทร์. (2523: 143) กล่าวว่า เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราต้องหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะขจัดความคับข้องใจ ให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลงการกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจนี้เราเรียกว่า "การ ปรับตัว"

สรุปว่า การปรับตัว คือ การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

แนวทางของการปรับตัว

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น การจะทำอะไร นอกจากให้เป็น ที่สุขใจกับตัวเองแล้วก็ต้องให้เป็นไปตามแนวคิดของสังคมอื่น ๆ อีกด้วย เรื่องแนวคิด ของสังคมนี้ บางทีก็เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตของคนเรามาก (สุโท เจริญสุข. 2514:305-306)

ถ้ามนุษย์จะต้องปรับตัวกันแล้ว ตามแนวทางข้าง ๆ ก็คงจะเป็นในเรื่อง

1. ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
2. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
3. ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมในท้องถิ่น
4. ปรับตัวให้เข้ากับแนวความคิดทางสังคมไม่เป็นคนขวางโลก
5. ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง

สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

การปรับตัวเป็นเรื่องของการปรับสิ่งที่ยังด้อย (Inferiority) ที่มีอยู่ในตัวให้สมดุล หรือปรับส่วนที่เด่น (Superiority) ให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อม การปรับตัวมีทั้งการปรับตัวทางกาย และจิต ซึ่งถ้าเกิดการขัดแย้งกันขึ้น (Conflict) เมื่อ ขัดแย้งแล้วจะเกิดความคับข้องใจ (Frustration) หรือความกระวนกระวายใจ (Anxiety) จึงทำให้จิตเกิดการปรับตัวขึ้น

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เราต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ปัญหาที่ สากที่สุดจนถึงปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ และถึงแม้คนเราจะมีวิธีต่าง ๆ มากมายแก้ไข ปัญหาก็ตาม แต่สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนเราต้องพบกับ ความกดดัน และความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเราไม่สามารถสนอง ความต้องการของเราได้อย่างง่ายดายเสมอไป (ราศรี ธรรมนิม. 2522:35)

สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ (บุญทัศน์ กุณคำ. 2522:87)

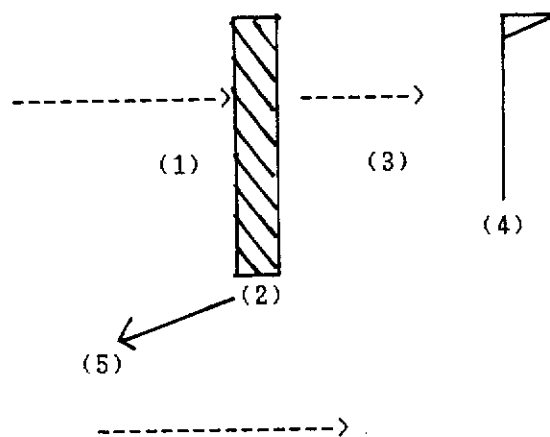
1. แรงขับ และความต้องการ (Drives and Needs) ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อสนองความต้องการของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนอง ความต้องการได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปต่าง ๆ เพื่อให้คลายจาก ความกระวนกระวาย พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว
2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไป เช่น ความเจริญทางวัตถุ ถ้าตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม ก็มีปัญหามาให้แก้ตลอดเวลา
3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การใช้กลวิธานป้องกันตน

มนุษย์ทุกรูปทุกนาม เมื่อเกิดมาแล้วย่อมหลีกเลี่ยงสภาพความจริงไม่พ้น ทั้งในแง่ทุกข์และสุข ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหาและความขัดแย้ง อันก่อให้เกิดภาวะเครียดกดดันทางจิตมากน้อยต่างกัน ไปอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ ฉะนั้นในการ ดำเนินชีวิตของคนปกติธรรมดา จึงจำเป็นต้องอาศัยวิธีการบางอย่างในการปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงในลักษณะที่จะช่วยให้หลบหลีกวิกฤตการณ์ได้โดยผ่อนคลาย ความเครียดที่สะสมไว้ในใจหรือที่จะช่วยประนีประนอม ความรู้สึกขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คนเราเกิดความสุขใจขึ้น วิธีการที่ใช้เป็นทางออกเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงนี้ เรียกว่า กลวิธานป้องกันตน (Defense Mechanism) อาจกล่าวได้ว่า วิธีการที่คนเราใช้ในการหาทางตอบสนองแรงจูงใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นในรูปของการกระทำ หรือความคิดทุกอย่าง คือ กลวิธานที่ใช้ในการปรับตัวทั้งสิ้น (นิภา นิธยาน. 2530:89) และความ

ภาวะกระวนกระวายใจ (Anxiety) นั้นก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากความสามารถตอบสนองความต้องการได้ เราจะเห็นว่าเมื่ออินทรีย์ไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ เมื่ออินทรีย์จะเกิดความคับข้องใจภาวะกระวนกระวายใจทันที การที่จะมีความคับข้องใจมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความต้องการและอุปสรรคมีมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีความต้องการมากและมีอุปสรรคมาขัดขวางมากก็ยิ่งทำให้เกิดความคับข้องใจมาก ความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการ ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางใจ เราเรียกว่าการปรับตัว (Adjustment)

กระบวนการในการปรับตัวอาจเขียนเป็นแผนภูมิ ดังนี้



ในการแสวงหาเป้าหมาย (1) บุคคลไปพบกับอุปสรรคโดยทั่วไป (2) แล้วบุคคลก็จะแสดงความพยายามต่าง ๆ เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย บางคนมีความ พยายามในระยะเวลานาน บางคนมีความพยายามอยู่นาน และบางคนก็หาวิธีได้ เหมาะสม (3) ทำให้ไปถึงเป้าหมายได้และปรับตัวได้ (4) บางคนหาทางไปสู่เป้าหมายไม่ได้ก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพในการปรับตัวต่าง ๆ กัน เช่น หนีสถานการณ์นั้น ตั้งเป้าหมายใหม่ (5) หาทางปฏิเสธไม่ยอมรับว่าตนไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ หรืออาจสร้างโลกของตนเองขึ้นมาเพื่อสร้างความสบาย ใจ เป็นต้น

วิธีแสดงออกอย่างทันทีทันใด ในการตอบโต้ความคับข้องใจ เช่น การเกิดความคิดริศ ความก้าวร้าว การถดถอย ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เป็นวิธีการทั่ว ๆ ไปที่เด็กมักจะใช้ในการแก้ปัญหา วิธีการเหล่านี้อาจกลายเป็นนิสัยในการแสดงออกได้เราจะเห็นว่าเด็กแต่ละคนก็มีวิธีการตอบโต้ความคับข้องใจแตกต่างกัน ในหมู่ผู้ใหญ่วิธีการแสดงออกเหล่านี้อาจซับซ้อน และเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลมากขึ้น มีทั้งที่เป็นความพยายามที่จะปรับตัวในระดับจิตสำนึก และในระดับจิตใต้สำนึก สำหรับการปรับตัวในระดับจิตสำนึก เรียงกันว่ากลไก ในการป้องกันตัว (Defense Mechanism)

ฉบับที่ 7

แบบฝึกหัด

ชื่อ..... เลขที่..... สาขา.....

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้สั้น ๆ

1. การปรับตัว หมายถึง

.....

.....

.....

2. มนุษย์สามารถปรับตัวตามแนวทางต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

3. สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว มีดังนี้

.....

.....

.....

.....

4. จงอธิบายขั้นตอนการป้องกันตัว.....
.....
.....
.....
.....

5. จงเขียนแผนภูมิ กระบวนการในการปรับตัว

วิธีสอนและกิจกรรมการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน
2. อธิบายความหมายของการปรับตัว
3. อธิบายแนวทางการปรับตัว
4. อธิบายสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว
5. อธิบายขั้นตอนการป้องกันตัว

สื่อการสอน

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
2. เอกสารอ่านประกอบการเรียน

งานที่มอบหมาย

ให้ค้นคว้าหาสาเหตุของการปรับตัว โดยพิจารณาจากประสบการณ์เดิมของนักเรียนเองว่าเวลานักศึกษาเครียดหรือไม่สบายใจจะมีพฤติกรรมเป็นอย่างไร และสามารถจะค้นหาสาเหตุและจัดรูปแบบการในการปรับตัวได้หรือไม่

การวัดผล

1. ตั้งคำถามขณะบรรยาย
2. ทำแบบฝึกหัด

บันทึกการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอน ชุดการสอนจุลบท	สัปดาห์ที่ จำนวน 3 คาบ (150 นาที)
	คาบที่ 8
เรื่อง : กลวิธานในการปรับตัว	เวลาสอน 90 นาที

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนจบบทเรียนนี้แล้วจะสามารถ

1. สามารถอธิบายกลวิธานในการไม่ยอมรับความจริงได้ถูกต้อง
2. บอกลักษณะกลวิธานหลอกลวงตัวเองได้
3. รู้จักการนำกลวิธานแบบประนีประนอมมาใช้ได้ถูกต้อง
4. บอกประเภทบุคคลที่ก้าวร้าวเนื่องจากนำกลวิธานมาใช้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาบทเรียน

การจำแนกประเภทกลวิธาน 5 ประเภท คือ

1. ประเภทปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับความจริง
2. ประเภทบิดเบือนความจริงหรือหลอกลวงตัวเอง
3. ประเภทหลบหนีความจริง
4. ประเภทปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว
5. ประเภทประนีประนอมกับสถานการณ์

การจำแนกประเภทกลวิธาน

กลวิธานในการปรับตัวมีมากมายหลายแบบด้วยกัน บางแบบก็เป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายมากกว่าแบบอื่นเพื่อให้ผลดีกว่า การจะเลือกใช้นั้นขึ้นอยู่กับสถานะ การและบุคลิกภาพของผู้ใช้ เช่น บางคนมีลักษณะโน้มเอียงที่จะใช้กำลังปะทะ บางคน หลบเลี่ยงเหตุ การณ์บางคนชอบกล่าวโทษโน้มน้าวว่าร้าย หรือบางคนชอบหาสิ่งชดเชย เป็นต้น

นักจิตวิทยาได้เรียกชื่อกลวิธานต่าง ๆ กันไป และการจัดหมวดหมู่ของ กลวิธานตามลักษณะของมันก็แตกต่างกันไปด้วยตามแต่ทัศนะของนักจิตวิทยาแต่ละคน ที่ เป็นดังนี้เพราะว่า กลวิธานที่ใช้ทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับ พฤติกรรมที่สลับซับซ้อนของมนุษย์ ฉะนั้นการจัดหมวดหมู่หรือประเภทจึงขึ้นอยู่กับทัศนะ และ วินิจฉัยนักจิตวิทยาแต่ละคน

ในที่นี้จะได้อธิบายเกี่ยวกับกลวิธานทั้งห้าประเภทดังกล่าวเป็นหลัก โดยได้รวบรวม รายละเอียดจากตำราจิตวิทยาอีกหลายเล่มเพิ่มเติมเข้าไปในหมวดหมู่เหล่านี้ ด้วย (นิภา นิธนาชน. 2530:90-102) ได้แก่

1. กลวิธานประเภทปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริง
2. กลวิธานประเภทบิดเบือนความจริงหรือหลอกลวง
3. ประเภทหลบหนีความจริง
4. ประเภทปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว
5. ประเภทประนีประนอมกับสถานการณ์

สำหรับกลวิธานในแต่ละประเภท มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

1. กลวิธานประเภทปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริง ได้แก่ การเก็บกดคนส่วนมากใช้กลวิธานแบบเก็บกดความต้องการ ซึ่งช่วยให้หลีกเลี่ยงปัญหาได้เป็นบางส่วนเท่านั้นวิธีนี้ คือ การพยายามทำให้เชื่อว่าความต้องการของคนนั้นเป็นสิ่งผิด จึงเก็บความต้องการนั้นไว้ และทำประหนึ่งว่าตนไม่มีความต้องการในสิ่งนั้นต่อไปอีกแล้ว ตัวอย่างเช่น ชายผู้มีฐานะตำแหน่ง

และเกียรตินิยมผู้หนึ่งเกิดรู้ว่า ได้หลงรักน้องสะใภ้เข้าแล้วอย่างถอนตัวไม่ขึ้น ซึ่งตนก็รู้อยู่
ว่าเรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ และจะเป็นการเสื่อมเสียถ่วงรั้งบุคคลอื่น ทางออกของชายผู้นั้นคือ
สะกดกลืน และเก็บอารมณ์ปรารถนาลงไว้ในส่วนลึกของจิต การปรับตัวแบบนี้ทำได้ไม่ถนัดนัก
ประการแรกเนื่องจากอารมณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่สะกดกลืนได้ยากยิ่ง ประการที่สอง ก็คือ
เมื่อคนเราคิดว่า เราสามารถเก็บกดหรือกักขังอารมณ์ไว้ได้แล้ว แต่โดยธรรมชาติของมนุษย์
ความรู้สึกที่เก็บกดไว้นี้มักจะโผล่ขึ้นมาได้อีกในรูปแบบที่แอบแฝงซึ่งมิได้เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตเลย

กลวิธีแบบเก็บกดนี้ถือว่ามีคุณค่าน้อยที่สุดด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ

1.1 การเก็บกด มิใช่วิธีที่จะช่วยให้เจ้าของปัญหาได้ระบายความเครียดทางจิตที่
เกิดขึ้นจากกระตุ้นไปได้เช่นแบบอื่น คือ การชดเชย การเก็บกดมิได้ช่วยแก้ ปัญหาอะไรทั้งสิ้น
นอกจากเป็นการกักขังความรู้สึกไว้มิให้แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ออกมา ได้เท่านั้นเอง

1.2 การเก็บกดจะยิ่งเพิ่มความทุกข์ทรมานใจแก่ผู้ที่ปรับตัวไม่สำเร็จอีกด้วย
เพราะจะเกิดความวิตกกังวลทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่ากลัวไปทำไม และนั่นพฤติกรรมที่แสดงออกจะ เป็นไป
แปลก ๆ อย่างไร้เหตุผล และยิ่งจะสร้างความวุ่นวายใจตามมาด้วย จนบางครั้ง เจ้าตัวจะรู้สึก
ว่าตัวเองกำลังผิดปกติ หรือกำลังจะเป็นบ้า เป็นต้น

1.3 การเก็บกดจะจำกัดการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ของคนเราเพราะความ
วิตกวุ่นวายย้อมซึมขัดขวางความคิดอ่าน และการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่ง ยังผลให้คนเรา
ไม่สามารถคิดหาวิธีปรับตัวให้ดีกว่าและให้ผลดีกว่านี้ได้

การที่คนบางคนชอบเก็บกด ส่วนมากเกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่หว่นกลัวการ
เข้าสังคม คนที่ใช้กลวิธีแบบนี้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตย่อมต้องทุกข์ทรมาน ใจกับความกลัว
ความวิตกกังวลและความวุ่นวายใจตลอดชีวิต เพราะไม่สามารถหา ทางออกที่เหมาะสมในการ
ผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์เครียดที่ติดตรึงอยู่ในใจได้

2. กลวิธีแบบปิดเป็นความจริงหรือหลอกลวง

การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) กลวิธีแบบนี้เป็นไปใน
แบบการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นการอ้างเหตุผลอื่นเพื่อกลบเกลื่อนเหตุผลที่แท้จริงสำหรับการ
การกระทำของตนซึ่งได้สร้างความผิดหวังให้แก่ตนเองเกินกว่าจะยอมรับได้ ตัวอย่างเช่น

นักเรียนหญิงชั้นมัธยมปลายผู้หนึ่ง ได้ตั้งความหวังที่จะเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ แต่ในเวลาเดียวกันก็รู้ว่าความสามารถของตนไม่ถึงขั้น แต่ทั้งนี้การที่จะให้เด็กยอมรับอย่างเปิดเผยว่าตนมีสติปัญญาไม่ถึงขั้นนั้นย่อมทำไม่ได้ ดังนั้นทางออกที่ดีคือ การหาเหตุผลต่าง ๆ นานามากล่าวอ้างว่าความจริงแล้วตนชอบวิชาธุรกิจมากกว่าและเพื่อน ๆ ทุกคนก็เลือกเรียนวิชานี้

การขีดโทษ (Projection) กลวิธีแบบการขีดโทษนี้มีตัวบุคคลอื่น หรือ สิ่งอื่นมาเกี่ยวข้องกับตัวส กล่าวคือ เมื่อเกิดปัญหา หรือข้อขัดแย้งขึ้น จะมีการตำหนิ หรือ กล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุ วิธีนี้เป็นที่นิยมแพร่หลาย เพราะมนุษย์เรามีธรรมชาติอย่างหนึ่ง คือการที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ผิดนั้นทำได้ยากมาก ตัวอย่างเช่น เด็กนักเรียนคนหนึ่งพยายามอย่างหนักเพื่อจะสอบวิชาภาษาไทยให้ได้ แต่ผลสอบปรากฏว่าตกซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เด็กผู้นั้นอาจหาทางออกด้วยการโทษว่า ทั้งนี้เพราะบิดาของตนเป็นคนจีน และใช้ภาษาไทยกันน้อยมากที่บ้านส่วนมารดาของตนก็อ่านได้เล็กน้อย การขีดโทษเช่นนี้ทำให้เด็กสบายใจขึ้น เพราะได้ตำหนิผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุที่นำความล้มเหลวมาสู่ตน การบิดเบือนความจริงเช่นนี้ทำให้ผู้กระทำรู้สึกพ้นความอับอายและสบายใจขึ้นบ้าง

การแยกออกระหว่างความเชื่อสองอย่าง (Segregation) กลวิธีแบบนี้เป็นการแยกได้ออกระหว่างความเชื่อสองอย่างที่ขัดแย้งกัน โดยผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามความเชื่อแต่ละอย่างที่ขัดแย้งกันนั้นได้ในต่างสถานการณ์กัน

ตัวอย่างสำหรับกรณีนี้ได้แก่ เจ้าของโรงงานที่ขูดรีดและจ่ายค่าแรงงานต่ำให้แก่คนงานโดยให้ทำงานหนัก เขาเปรียบลูกค้าและค้ากำไรจากตลาดเหนือของผู้อื่น แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นผู้เคร่งในศาสนาโดยทำบุญสุนทานและส่งเสริมศาสนาอย่างจริง จัง ความประเพณีของเขาดูไปก็คล้ายคนหน้าไหว้หลังหลอก หรือทำบุญเอาหน้า แต่ ความจริงแล้วเขามีความเชื่อมั่นในสองสิ่งที่ขัดแย้งกันในเวลาเดียวกันและสามารถแบ่ง แยกความเชื่อมั่นและการกระทำสองอย่างออกจากกันได้เป็นส่วนโดยไม่ปะปนกัน คือ เขาจะไม่ยอมให้คำสอนและหลักการศาสนาเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความเมตตา กรุณาเข้ามาปะปนกับธุรกิจการค้าของเขาเลย เขาจึงไม่เกิดความรู้สึกขัดแย้งและ ความเคร่งเครียด

การปรับตัวแบบนี้ถือว่าเป็นการบิดเบือนความจริงอย่างหนึ่งเพราะเขาชอบรับว่าสิ่งหนึ่งถูกต้องในสถานการณ์หนึ่ง แต่เมื่ออยู่ในอีกสถานการณ์หนึ่ง เขากลับเห็นว่า สิ่งนั้นผิดและไม่ชอบรับ

องุ่นเปรี้ยว (Sour Grapes) กลวิธีแบบนี้เป็นการอ้างเหตุผลตามทำนองนิทานสุนัขจิ้งจอกกับองุ่นเปรี้ยว นิทานเรื่องนี้มีอยู่ว่าสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งไม่สามารถกระโดดเอาองุ่นที่ต้องการได้ จึงปลอบใจตัวเองด้วยความคิดที่ว่า องุ่นนั้นเปรี้ยวไม่น่ากิน เด็กวัยรุ่นที่ประกาศโฆษณาว่า ชุมชนหรือสมาคมต่าง ๆ ไม่มีความสำคัญเลยนั้นก็เป็นการใช้กลวิธีแบบนี้เพราะก่อนหน้านี้ตนได้พยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้รับเลือกเข้า ชุมชนเหล่านั้น แต่ก็ผิดหวังและเกิดอารมณ์แค้นเคือง หากอารมณ์แค้นเคืองนี้คงอยู่ในใจต่อไปเป็นเวลานานเด็กก็จะรู้สึกว่ามันพ่ายแพ้ ฉะนั้นวิธีปรับตัวแบบนี้ถึงอย่างไรก็ ยังนับว่าชั่วยบรรเทาความแค้นเคืองให้เบาบางลงได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตามวิธีนี้ ก็ เป็นการบิดเบือนความจริงอีกแบบหนึ่ง

มะนาวหวาน (Sweet lemon Reaction) ตรงกันข้ามกับองุ่นเปรี้ยว เป็นการสะกดอกสะกดใจให้ชอบสภาพการณ์ซึ่งน่าเบื่อหน่ายที่ตนหลีกเลี่ยงไม่พ้นจะทำให้ตนเองและคนอื่น ๆ เชื่อว่าสถานการณ์หรือสิ่งที่เราประสบอยู่ หรือสิ่งที่เราได้มา หรือมีอยู่แล้วนั้นดีที่สุดสำหรับเรา เราพอใจมาก ถ้าเราไม่สามารถที่จะมีสิ่งที่ดีกว่านั้นก็ถือว่าสิ่งที่เรามีอยู่แล้วนั้นดีกว่าอย่างอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่เรารู้สึกว่าไม่ใช่ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง เพราะความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เป็นการปรับตัวแบบคุยเชื่อง ปลอบใจตนเอง เพื่อให้หันความคับข้องใจ เช่น คนที่ใช้รถจักรยานยนต์พูดว่าดีกว่าใช้รถยนต์เพราะไม่สิ้นเปลืองและมีความคล่องตัวดี เป็นการกลั่นใจพูด สะกดใจให้ชอบสถานการณ์ที่น่าเบื่อ โน่นซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่บุคคลไม่ต้องการ ไม่อยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ไม่มีทางเลือก เลี่ยงได้ก็เลยหาสาเหตุมาอ้างว่าตนชอบวิธีนี้นี่แหละทำให้เราสบายใจขึ้น

การบิดเบือนความจริง (Displacement) กลวิธีในการปรับตัวแบบนี้เป็นการกลวิธีบิดเบือนความจริงอีกแบบหนึ่งด้วยวิธีถ่ายเทอารมณ์เสียและขุ่นมัวที่เกิดขึ้นจากบุคคลหนึ่งหรือสถานการณ์อย่างหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งหรือสถานการณ์อื่น ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเด็ก

นักเรียนคนหนึ่งถูกครูใหญ่ลงโทษอย่างไม่ยุติธรรมซึ่งทำให้เขารู้สึกสะทอนใจอย่างรุนแรง อารมณ์วุ่นวายแรกของเขา คือ อารมณ์ทำร้ายครูใหญ่ แต่เขาก็กลัวผลที่จะตามมาและต้องระงับความคิดนี้เสีย อารมณ์ขุ่นมัวของเขาจะยังคงคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา และทำให้ไม่มีความสุขอย่างมาก ระหว่างทางกลับบ้านเขาได้พบเด็กชายเล็ก ๆ คนหนึ่ง ซึ่งไม่เคยมีสาเหตุโกรธเคืองอะไรกับเขาเลย เขาได้ตรงเข้าทำร้ายเด็กคนนั้นด้วยอารมณ์ที่อยากแสดงออกกับครูใหญ่ วิธีการนี้เป็น การถ่ายเทอารมณ์จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง

3. กลวิธีทางประเภทหลบหนีความจริง

คนจำนวนมากปรับตัวต่อความขัดแย้งและความรู้สึกขัดแย้งในใจ ด้วย หนีความจริง หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยุ่งยาก การหลีกเลี่ยงนี้เป็นวิธีการเบื้องต้น ซึ่งมักใช้ได้ผล ในการตอบโต้ เพราะแม้แต่เมื่อเรารู้ว่าอันตรายจะเกิดแก่ร่างกาย เรา เรายังพาตัวหนีไปให้พ้นซึ่งช่วยให้เราอยู่รอดได้ ในทำนองเดียวกัน กลวิธีทางป้องกันตนเองแบบหลีกเลี่ยงจึงเป็นวิธีง่ายที่สุดและดีที่สุดในการหลบหนีสถานการณ์ขัดแย้งที่เต็มไปด้วยภัยอันตราย ในเมื่อหาทางออกอื่น ไม่ได้แล้ว

ดังนั้นกลวิธีทางป้องกันตัวที่ใช้ในการปรับตัวในลักษณะหลีกเลี่ยงนี้ จึงนับว่าเป็น วิธีปรับตัวที่ใช้ได้อย่างหนึ่ง สำหรับสถานการณ์ดังกล่าว ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า ไม่ควรใช้ มากไป จนกระทั่งการสังคมนับบุคคลอื่นทั่วไป หรือใช้กับสถานการณ์อย่างอื่น ซึ่งไม่ สมควรใช้วิธีแบบนี้ ในการแก้ปัญหา และข้อควรระวัง คือการหนีจากสภาพความจริงของ ชีวิตและจากสังคมกับผู้คน มากเกินไปแต่ต่อเนื่องกันนาน ๆ กลับแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้น มีพฤติกรรมผิดปกติอย่างร้ายแรงที่สุด

กลวิธีในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ หรือปัญหานี้มีอยู่หลายแบบด้วยกัน ซึ่งเป็นไปใน ลักษณะแตกต่างกันดังต่อไปนี้

การถดถอย (Regression) กลวิธีแบบถดถอยนี้ใช้กันมากในสถานการณ์ที่ เคร่งเครียดกดดัน ว้าวุ่นใจหรือมีภัยอันตรายเป็นพฤติกรรมที่ขมแพ้ต่อสถานการณ์ที่เกิด ขึ้น การปรับตัวแบบนี้มีลักษณะไม่เป็นผู้ใหญ่นักและไม่อ่านนายคุณประโยชน์แต่อย่างใด เพราะเป็น

การทดลองกลับสู่พฤติกรรมที่เคยใช้ในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในช่วงชีวิตที่แล้ว ๆ มา ทั้ง ๆ ที่พฤติกรรมเหล่านั้นได้รับการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงเป็นรูปแบบ การปรับตัวที่มีลักษณะดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว

เด็กเล็ก ๆ ที่เคยช่วยตัวเองได้แล้วทั้งการกินอาหารและการขับถ่ายเวลานี้องใหม่อาจเกิดอารมณ์ขุ่นมัว เพราะความสนใจที่ตนเองได้รับจากพ่อแม่ต้องสูญเสียไป จึงหันกลับไปแสดงพฤติกรรมแบบน้อง เช่น ต้องให้แม่ป้อนข้าวให้ หรือปัสสาวะ ไม่เป็นที่ทางเลอะเทอะ ทั้ง ๆ ที่เคยควบคุมการปฏิบัติทางด้านนี้ได้ดีแล้ว นับว่าเป็นการ ปรับตัวแบบถดถอย

การแยกตัวเองตามลำพัง (Isolation) เป็นกลวิธานที่เด็กมักจะใช้ในเมื่อเกิดปัญหาและความขัดข้องคับใจโดยที่แรกเด็กจะลองหาทางออกด้วยกลวิธานแบบต่าง ๆ หลาย ๆ อย่างและไม่ได้ผล จนกระทั่งในที่สุดค้นพบว่า วิธีหลบหนีไปให้พ้นจาก สถานการณ์นั้น ๆ โดยแยกตัวเองออกไปเสียเลย จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เพราะ ตามหลักความจริง ถ้าคนเราไม่พยายามต่อสู้อุปสรรค หรือแก้ปัญหา ความผิดหวังหรือ เจ็บซ้ำที่จะได้รับการเผชิญ สถานการณ์ย่อมไม่มี ดังนั้นบางคนจึงชอบวิ่งหนีปัญหาเอา คือ ๆ เพื่อความสบายใจชั่วขณะ

การแยกตัวตามลำพังนี้ ถ้าเป็นมาก เด็กจะขาดความสนใจและความกระตือรือร้น ขาดความทะเยอทะยานอยากได้อะไรดี ซึ่งจะได้เห็นได้ชัดจากการทำงานและ การแสดงออกในการเล่นและการเรียน ครูและพ่อแม่ควรร่วมมือกันรับมือกับปัญหานี้เพื่อ สุขภาพจิตของเด็กก่อนที่ จะถึงขั้นรุนแรงกว่านี้ในภายหลัง คือ เป็นโรคจิตประเภท จิตเภท ซึ่งอาการส่วนมาก คือ หมดความสนใจในอาชีพการงานที่ทำอยู่ หมดความ สามารถในการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีอารมณ์ตอบโต้ที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ แสดง อาการแปลก ๆ ทั้งทางด้านการพูดจา กริยาท่าทางที่เหมือนอยู่ในโลกของตนเองโดย ขาดการติดต่อกับโลกของความจริง

ฝันเฟื่อง (Fantasy) กลวิธานแบบฝันเฟื่องนี้เป็นวิธีปรับตัวที่นิยมใช้กันมากที่สุดวิธีหนึ่ง คือ หาทางทดแทนโดยใช้จินตนาการในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริง เพื่อปลดปล่อยอารมณ์เครียดออกไป การฝันเฟื่องหรือการสร้างวิมานในอากาศนี้เป็นวิธีที่กระทำได้ง่าย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่พบอยู่ในทั่วไปในคนทุกระดับอายุ และมากที่สุดในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ยิ่งผู้ที่ชอบแยกตัวตามลำพัง ซึ่งไม่สามารถหาความสุขจากการเข้าร่วมสังคมได้ มักจะหาทางออกด้วยการฝัน

เรื่องจนคิดเป็นนิสสัยประจำตัวเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและเนื่องจากคนที่ฝันเฟื่องมักไม่ยอมเล่าเรื่องที่สร้างไว้ในวิมานฝันให้คนอื่นฟัง เพราะถือ ว่าเป็นเรื่องน่าอับอายที่ทำตัวเหมือนเด็กเล็ก ๆ และเป็นการแสดงปมด้อย ฉะนั้นจึงมัก ปรากฏว่าไม่ค่อยมีใครสนใจเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นคนปกติธรรมดาที่ชอบเพื่อฝัน และสร้าง วิมานในอากาศอยู่เป็นประจำ ซึ่งที่จริงอาจนำไปสู่ปัญหาได้ถ้าปล่อยให้กระทำจนคิดเป็น นิสัยประจำตัว

ฝันกลางวัน (Day-dream) ที่ใช้กันว่า ใจลอย นึกฝัน คิดฝัน มันเป็นเรื่องของความคิด เหมือนกัน แต่ที่ไม่เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล (Logical thinking) ต่างกับใจลอยอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า Revery ซึ่งเป็นการนึกฝันอย่างฟุ้งซ่านไม่เป็นขึ้นเป็นอัน ซึ่งมีมูลมาจากความเบื่อหน่าย ไม่รู้สึกสนใจ ไม่ใช่มีมูลมาจากการไม่ได้สิ่งที่ตัวปรารถนา ส่วน Day-dream เป็นการปล่อยให้จิตใจล่องลอย ฝัน ในขณะตื่น ๆ อยู่ มีอาการทำนองเดียวกับคิดเอาเองให้สำเร็จตามใจปรารถนา หนีไปหาความสุขใน โลกแห่งความฝันของตนเอง อะไรที่เอื้อมไม่ถึงเอามาเป็นเจ้าของในความจริงไม่ได้ก็ เอามาเป็นเจ้าของได้ในความนึกฝัน บางคนฝันว่าตนเป็นวีรบุรุษผู้มีชัยชนะ ผู้ชนะสิบทิศ (Conquering Hero) หรือผู้ชนะที่เจ็บป่วย วีรบุรุษผู้อับโชค (Suffering Hero)

การฝันกลางวัน แบ่งประเภทตามเนื้อหาของความฝัน ออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. แบบพระเอกผู้พิชิต เป็นการวาดภาพในจิตใจว่า ตนเป็นพระเอก เป็นผู้กระทำอะไรต่ออะไรในบทบาทต่าง ๆ เป็นวีรบุรุษ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ใคร ๆ ยกล้อ และ สามารถทำอะไรตามความปรารถนาสารพัด อาจจะวาดภาพว่าตนเป็น พระราชา หรือคารา ในความฝัน (กลางวัน) ประเภทพระเอกผู้พิชิตนี้ ก็ยังอาจแบ่ง ซอยชนิดย่อยได้ออกเป็น 4 ชนิด ด้วยกันคือ

1.1 ผู้ฝันวาดภาพตนเองเป็นใหญ่ (Display) และได้รับการต้อนรับอย่าง อ่อนหนาฝาคั่งในการกระทำอันกล้าหาญ เด็ดเดี่ยวอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เป็นแม่ทัพเป็นนางงามขึ้นเด่นรับการต้อนรับจากหมู่ชนอย่างสง่า เป็นต้น

1.2 เป็นผู้ช่วยผู้อื่น (Saving) ผู้ฝันวาดภาพตนเองว่า ได้เป็นผู้ช่วยผู้อื่นที่กำลังอยู่ในระหว่างคับขันจนแจ้ออย่างยิ่งให้รอดชีวิตได้

1.3 เป็นเทพเจ้า (Grandeur) มักจะวาดภาพตัวเองเป็นเทพเจ้า หรือ พระราชา ผู้เป็นใหญ่เหนือคนทั้งปวง

1.4 ผู้เสียสละ (Homage) ผู้ฝันวาดภาพตนเองเป็นผู้เสียสละที่น่านับถือในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อื่น ๆ เช่น มองเห็นไปว่า ตนต้องเดินผ่านถิ่นทุรกันดารอันเต็มไปด้วยสัตว์ร้ายนานาชนิดเพื่อจะไปเจอหาว่านล้อมให้คอมมิวนิสต์กลับใจ

2. แบบทำลายหรือ ความตาย เป็นการวาดภาพว่าตนเองเป็นผู้ปราบปรามกำจัดผู้ที่ทำให้ตนเจ็บใจผู้ที่เป็นศัตรูให้ตายไป

3. แบบพระเอกผู้ตกยาก เป็นการวาดภาพตัวเองอยู่ในฐานะพระเอกแต่ทว่าถึงบทที่ต้องประสบกับความลำบากค่าเฉลี่ยต่าง ๆ นานา ชวนให้น่าสงสารซึ่งนัก การฝันแบบนี้เกิดขึ้นเพราะผู้ฝันเกิดสงสารตัวเองจริง ๆ และอยากจะทำให้ผู้อื่นเขาได้ มองเห็นความดีของตนบ้างในสภาพชีวิตจริง อาจจะไม่มีการยอมรับการกระทำของตนก็เป็นได้ จึงเก็บเอามาฝัน เช่นอาจจะฝันว่า ตัวเองตายไป พ่อแม่พี่น้องของเขา ต่างพากันพรว้าสรรเสริญคุณงามความดีของตนกันยกใหญ่

ขอเน้นอีกครั้งว่า อย่าคิดเพื่อฝันบ่อยนัก ถ้ากระทำบ่อยจนเป็นนิสัย จนเกินขอบเขตจนไม่สามารถแยกความจริงออกจากความฝันได้แล้ว ก็จะทำให้ความคับข้องใจ ทวีความรุนแรงขึ้น และถึงอันตรายได้ จะทำให้หลุดออกไปจากโลกแห่งความเป็นจริง ทำอะไรเป็นจริงเป็นจังไม่ได้ ถ้าไม่มากเกินไปก็จะได้ประโยชน์อยู่บ้าง ทำให้ เคลิบเคลิ้ม เพลิดเพลินทุกซัไปชั่วครู่ชั่วยาม บางคราวก็ชั่วชีวิตให้เกิดความกล้าขึ้นมาก็ได้ เป็นกำลังใจให้ ความปรารถนาสมประสงค์การใจลอยสับสนพลั่วใจและนำความนับ ถือตนเองกลับมาสู่ตนอีกวาระหนึ่ง

การหลีกหนีไปสู่ความปวสย (Conversion) กลวิธีแบบนี้เป็นกลวิธีหนีจากสถานการณ์ที่ร้ายแรงไปสู่ความปวสย หรือความบกพร่องทางกาย ซึ่งวิธีการเช่นนี้ทำให้คนเราสามารถหลีกพ้นสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเสียได้ การหนีความจริงหรือ สถานการณ์แบบนี้ คนส่วนใหญ่จะไม่เข้าใจและไม่ยอมเชื่อว่าความปวสย หรืออาการเจ็บป่วยปบบักระทันหันที่เกิดขึ้นกับคนที่หลบหนีปัญหาด้วยกลวิธีแบบนี้เป็นอาการที่เป็นจริง ๆ มิใช่เป็นการเสแสร้งแต่งขึ้น

ตัวอย่างของการปรับตัวด้วยวิธีนี้ เช่น เด็กที่ไม่เคยจากพ่อแม่ เมื่อถูกส่งเข้าโรงเรียนประจำเป็นครั้งแรก เด็กจะมีอาการเจ็บป่วยอย่างหนักหลังจากเข้าโรงเรียนได้ไม่นานนัก ตัวอย่างอีกอันหนึ่ง คือ ชายผู้หนึ่งซึ่งมีสุขภาพดีทุกอย่าง แต่ตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียดใจอย่างแรงเนื่องจากความยุ่งยากในการงานของตนอยู่ ๆ ก็เกิด อาเจียนเป็นโลหิตเนื่องจากโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. กลวิธีทางประเภทปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว

การปรับตัวแบบสู้ หรือก้าวร้าว (Aggressive Reactions หรือ Adjustment by defense) "สู้" (Attack) หมายถึง การปรับตัวแบบเข้าพญ หรือเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่ขวางกั้นเข้าเผชิญกับสังคมโดยไม่หลีกเลี่ยง เผชิญสถานการณ์ ด้วยการไม่ยอมถอยหนี เผชิญกับอุปสรรคโดยไม่หลีกเลี่ยง คือใช้วิธีระบายความคับข้องใจแบบไม่ยอมแพ้ แสดงออกซึ่งพฤติกรรมได้ทั้งในทางสร้างสรรค์ และการทำลายสู่ในทางสร้างสรรค์ เช่น พยายามเอาชนะด้วยการเพิ่มความเพียรพยายาม หาสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งที่ขาด ฯลฯ ส่วนสู่ในทางทำลายเช่น การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุกรานโดยวิธีต่าง ๆ การก้าวร้าวเป็นการลดความคับข้องใจโดยให้ผู้อื่นได้รับความกระทบกระเทือน เช่น คนที่หิวอาหารจัด ๆ ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวเอะอะกับคนข้างเคียง พฤติกรรมก้าวร้าวอาจเป็นลักษณะการใช้กำลังทางกายหรือวาจาก็ได้ การก้าวร้าวด้วยกำลังได้แก่ อาละวาด ชกต่อย ลักขโมย ด้วยวาจาเช่น ดิเคียน ส่อเสียดเหน็บแนม ผู้ที่ใช้กลวิธีทางแบบนี้บ่อย ๆ อาจเป็นโรคจิตที่เรียก Sadism คือมีความสุขถ้าได้ก้าวร้าวผู้อื่น ได้เห็นความพินาศทุกข์ทรมานของผู้อื่น (ตรงข้ามกับ Masochism) มีความสุขเมื่อตนเองถูกก้าวร้าวทรมานให้เจ็บปวด

การปรับตัวโดยการสู้หรือก้าวร้าวโดยตรง หรือการรุกราน (Direct Aggression) เป็นการเผชิญอย่างตรงไปตรงมา แก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ให้หมดไป คือการระบายความคับข้องใจออกไปต่อสิ่งที่ป็นสาเหตุให้เกิดความคับข้องใจ เช่น โกรธเพื่อนก็ด่าชก ต่อยเพื่อน วิธีนี้อาจเป็นผลดีสำหรับตนเองที่ไม่ต้องเก็บกดไว้ ช่วยให้สุขภาพจิตดี แต่ผลเสีย

จะเกิดแก่คนอื่นแล้วผลก็จะย้อนกลับมาสู่ตัวเราเองในที่สุด คือ เกิดความรู้สึกผิดในการที่ได้แสดงกิริยาอย่างนั้น เช่น พุดให้สะท้อนใจ ดุด่า ชกต่อย ตีรันฟันแทง ใช้ปืนยิงจนตาย นินทาว่าร้าย ใช้วาจากระโชกโฮกฮาก หรือถึงกับใช้กำลังเข้าต่อสู้ การรุกราน เป็นการปรับตัวด้วยการแสดงความไม่พอใจผู้อื่นด้วยอาการต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้น ซึ่งการรุกรานเป็นวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์อย่างหนึ่งแต่ไม่ควรส่งเสริมให้แสดงพฤติกรรมแบบนี้เป็นประจำ เพราะเป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

การก้าวร้าวย้ายที่หรือการก้าวร้าวทางอ้อม (Displaced Aggression) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ โดยทางอ้อม เพราะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงได้ คือการที่เมื่อไม่พอใจในมูลเหตุอย่างหนึ่งแต่ไปแสดงออกกับสิ่งหนึ่ง เช่น โกรธคนหนึ่งก็ไปก้าวร้าวกับอีก คนหนึ่งหรือไปแสดงกับข้าวของหรือสัตว์เลี้ยง วิธีนี้ที่เรียกว่า แพะรับบาป (Scape goat) เช่น โกรธภรรยา แต่ด่าลูก ๆ เราเรียกบุคคลที่ได้รับการกระทำโดยไม่มีส่วน เกี่ยวข้องนั้นว่า พวกแพะรับบาป

การก้าวร้าวย้ายที่ในบางลักษณะก็เป็นอันตรายกับตนเอง เช่น กลายเป็นคนโมโهر้าย คุร้ายโดยไม่มีสาเหตุเพราะความคับข้องใจสะสมมานานไม่มีทางระบายออก บางรายก็หันมาทำร้ายตนเอง เช่น ลงเอยโดยการฆ่าตัวตาย ก็คือเป็น การก้าวร้าวย้ายที่อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งแบบนี้เป็นอันตรายมาก

การป้องกันและบรรเทาความก้าวร้าว

นักจิตวิทยาทราบสาเหตุส่วนใหญ่ของความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมักจะมากจากการขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูก สามีกับภรรยา ผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงาน ซึ่งนับวันจะทวีขึ้นในสังคมที่นับวันจะยุ่งเหยิง

โดยมากเวลาที่ผู้ใหญ่เห็นเด็กก้าวร้าวก็มักจะทำโทษ หรือไม่ก็ห้าม ถ้าห้ามไม่ฟังก็ปล่อยให้ทำซึ่งทั้งสองอย่างล้วนไม่เกิดผลดีทั้งสิ้น เพราะถ้าห้ามก็ทำให้เกิด คลื่นไถ่ น้ำสีกวันหนึ่งก็จะระเบิดขึ้น ถ้าปล่อยให้แสดงออกสังคมก็ไม่ยอมรับ ฉะนั้นทางที่ดี ควรที่จะหาทางออกที่เหมาะสม ควรจะหาทางถ่ายเทความเครียดของเด็กให้ออกไป ในรูปของการสร้างสรรค์ เช่น

กิจกรรมกีฬา การทำงานอดิเรก การได้วาทะ ซึ่งจะช่วยบรรเทาความก้าวร้าวของเด็กให้ลดน้อยลงไป

แบบของการปรับตัว อธิบายได้ดังนี้

1. การสร้างจุดเด่นให้แก่ตนเองหรือการอวดอ้างตนเอง (Ego-Centricism) เรียกร้องความสนใจ (Attention Getting) ผู้ที่รู้สึกตัวว่าไม่มีความปลอดภัย ไม่มีความนับหน้าถือตา จะหาทางอวดอ้างคุณความดีของตนอยู่เสมอวิธีนี้มักเกิดเมื่อบุคคลต้องการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น เป็นการทำให้ตัวเองเป็นจุดสนใจของผู้อื่นเป็นการแสดงให้ตนเองเด่นกว่าคนอื่น ๆ ด้วยการคุยโม้โอ้อวด ความรู้ ชาติตระกูล อวดรู้ อวดฉลาด ฯลฯ หรือการแต่งกาย น่าสมัย ใช้ของแปลก ๆ ทำอะไรแผลง ๆ พูด คุยเสียงดัง หัวเราะเสียงประหลาดไม่เหมือนชาวบ้าน ใช้เสื้อผ้าสีฉูดฉาด ดอกดวงเด่น ใช้เครื่องประดับมากเกินไป ไม่เหมือนใคร

บุคคลที่ปรับตัวแบบนี้ ส่วนมากจะเป็นพวกที่ไม่ได้รับความสนใจจากผู้อื่นการอวดอ้างถ้ามากเกินไป จะทำให้กลายเป็นผู้ที่ลืมนสภาพความเป็นจริง Real Self) และตกอยู่ในสภาพอุดมคติ (Ideal Self)

2. แบบลดตัวลงสู่สภาพความเป็นจริง ผู้ที่เคยมีศรัทธาบรรดาศักดิ์ เศษดำรงตำแหน่งหน้าที่ที่มีอิทธิพล เมื่อพ้นตำแหน่งหมดอำนาจวาสนา ต้องปรับใจ แก้นิสัยความเคยชินที่ติดอยู่กับสิ่งแวดล้อมเดิมให้หมดสิ้นไป หรือลดน้อยลง ปรับกายใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมสิ่งแวดล้อมสภาพใหม่ให้ได้ทีละอย่าง ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมเดิม ๆ ให้หมดไป วิธีนี้จัดว่าเป็นการปรับตัวแบบตรงไปตรงมา

3. การก้าวร้าวรุกรานหรือการก้าวร้าวทำลาย (Aggression)

Aggression แปลว่า รุกราน วิวาท โจมตี อาจเป็นด้วยแรงกาย หรือ วาจาอาจเป็นทั้งโดยตรงและโดยปริยาย ก้าวร้าวโดยตรง คือ ตรงเข้าทำร้ายสิ่งที่ ขัดขวางหรือสิ่งที่เป็ต้นเหตุของความคับข้องใจโดยตรง เช่น ที่ห้ามออกไปเล่นนอก บ้านก็ตรงเข้าดื้อหรือด่า ถ้าที่ตัวโตและแข็งแรงกว่า เล่นงานตรง ๆ ไม่ได้ก็หาทาง ตอบแทนโดยทางอ้อม คือ(1.) เปลี่ยนวิธีเล่นงานเช่น เปลี่ยนเป็นนินทาลับหลัง (2.) เปลี่ยนหาสิ่งที่เราจะเล่นงานเช่น พาล

หาเหตุกับสิ่งอื่นๆ เช่น รั้งแก๊งน่องแทน (3.) เปลี่ยนทั้งวิธีและสิ่งที่เราจะเล่นงานเช่น ไปซ่อม มวย การรุกรานนี้ แม้จะเป็น การลดหย่อนความเคร่งเครียดลงได้บ้าง แต่นักจิตวิทยาบอกว่า เป็นสิ่งที่ไม่มั่นคง ประโยชน์อะไรนัก

4. การต่อต้าน (Rebell) เป็นผลของการเก็บกดความคับข้องใจมานานจึงแสดง ออกในรูปของอาการไม่เชื่อฟังคำสั่ง ทำหุนหันพลันแล่น โกรธ ฮึด ต่ปาก ต่อคำ

5. ตัดขาด (Dissociation) ในสภาพชีวิตธรรมดา ๆ "คิด รู้สึก ทำ" เป็น พฤติกรรมสามอย่างที่มีขั้นตอนสืบต่อกันจึงจะครบองค์ เมื่อเราคิดว่าใครทำอะไรให้ เราเจ็บช้ำ เรารู้สึกโกรธ และได้ตอบออกไป ความคิด ความโกรธ การลงมือทำประสานกับเป็นเรื่อง เดียวตั้งแต่ต้นจนจบ แต่การประสานดังกล่าวนี้อาจถูกทำลายลง ด้วยความขัดแย้งอันเป็นผลลัพธ์ ของการอบรมสั่งสอนที่สะสมมาตั้งแต่เล็ก เมื่อเป็นเช่นนี้ การตัดขาดตอนจึงต้องเกิดขึ้น หมายถึง ความว่าพฤติกรรมทั้งสามถูกตัดจนไม่ครบองค์สาม การตัดขาดตอนอาจแสดงออกในหลายรูปแบบ แต่ในที่นี้จะอธิบาย สองแบบ คือ ช้ำทำ และช้ำคิด

ช้ำทำ (Compulsive Movements) เป็นกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลรู้ สึกว่าตนต้องทำแล้วทำอีกเช่นนี้อธิบายว่า การทำ ได้ขาดตอนออกจากความคิดซึ่งแท้จริงการมี ขั้นตอนสืบต่อกัน สำหรับคนบางคนการช้ำทำกิริยาอย่างหนึ่งอย่างใดเป็น เรื่องสำคัญยิ่งการช้ำ ทำสิ่งอื่นเป็นการตัดขาดพลังเร้าในจิตใจที่ตนอยากจะทำสิ่งใดสิ่ง นั้นให้จบไป

การช้ำทำนั้น บางคนทำเสียจนชินเป็นกิริยาอัตโนมัติไปเลย และทำไปอย่าง เฉลยๆไม่เกิดอารมณ์เจ็บปน เพราะทำแล้วเขาได้กลับความรู้สึกส่วนลึกที่อยาก จะทำอะไรร้าย ๆสักอย่างมิให้โผล่ขึ้นมา แต่เขาจะแสดงอารมณ์รุนแรงก็ต่อเมื่อกิริยาช้ำทำนั้นถูกขัดขวาง

การช้ำคิด ที่เรียกว่า Obsessive Thoughts หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Excessive Theorizing เป็นกลวิธีตัดขาด ซึ่งใช้การพูดหรือการคิดซ้ำ ๆ เป็น เครื่องมือตัดขาดความอยากจะทำอะไรสักอย่างให้ยุติไป เป็นการช่วยให้เจ้าตัว นั้นจากการถู กุตนเอง ว่าตนไม่สามารถทำสิ่งนั้น นักจิตวิทยาผู้อ่อนหัดคนหนึ่งที่พบว่าตน เองไม่เก่งกล้าใน การอภิปรายกลุ่ม เขาจึงสนใจอย่างยิ่งต่อทฤษฎีและหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการอภิปรายกลุ่ม เช่น จดบันทึกอย่างละเอียดว่าใครทำอะไรอย่างไรเมื่อเข้า กลุ่ม เมื่อทำเช่นนั้นแล้วก็ป้องกัน

ตนเองมิให้รู้สึกน้อยหน้าว่าอภิปรายไม่เก่ง

6. คนสองบุคลิกภาพ (Dual Personality) หมายถึงคน ๆ เดียวมีความเป็นอยู่ของชีวิตในคนสองแบบ ขณะที่เขาเป็นบุคคลอย่างหนึ่งนั้น เขาจะไม่รู้เรื่อง ลักษณะของอีกชนิดหนึ่งของบุคลิกภาพเลย

7. ต้องทำให้สมบูรณ์แบบ (Perfectionism) คือการทำอะไรจะต้องให้ดีที่สุด เรียบร้อยที่สุด ทั้งนี้เพราะกลัวคนอื่นหาว่าตนไม่ดี ถ้ามากเกินไปก็จะกลายเป็นความผิด ปกติอย่างหนึ่ง เพราะความสมบูรณ์แบบแท้จริงนั้นเกิดขึ้นในมนุษย์ยากจริง ๆ

8. การแสดงออกอย่างเปิดเผย (Acting Out) เป็นการปรับตัวแบบแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผย มักจะใช้ในผู้ที่มีความคับข้องใจอย่างมาก เพื่อให้คนรู้สึกรู้ว่า รู้แล้วรู้รอดไป หรือสิ้นเรื่องสิ้นราวไป

5. กลวิธานประเภทประนีประนอมกับสถานการณ์

การปรับตัวในหมวดสุดท้ายนี้ออกจะเป็นกลวิธานที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพจิตเพราะแบบนี้ไม่ใช่การบิดเบือนความจริงเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิด และความรู้สึกมี ปรกติอยู่ ไม่ใช่การหลอกลวงความรู้สึกของตนเอง หรือการทำลายสถานะการณ์ด้วยการ ก้าวร้าว แต่เป็นการประนีประนอมอะลุ่มอล่วยกับสถานะการณ์ด้วยการเปลี่ยนแปลงการ กระทำ และจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดผลดี ถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์แบบหรือตรงตามความปรารถนาเดิมก็ตาม การปรับตัวแบบนี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้

กลวิธานของการปรับตัวแบบนี้ มีดังต่อไปนี้

การชดเชย หรือการทดแทน (Compensation) เป็นกลวิธานแบบหนึ่งในการแสวงหาความสำเร็จเป็นเครื่องทดแทนความผิดหวัง ความล้มเหลว ในสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง หรือ ปรกติอยู่ซึ่งช่วยให้คนเราผ่อนคลายความเคร่งเครียดอันเกิดจากความข้องคับ ใจ หรือความรู้สึกขัดแย้งในใจ วิธีนี้มีส่วนช่วยการปรับตัว 2 ทางด้วยกัน คือ

1. ช่วยให้ได้สิ่งที่ใกล้เคียงมากที่สุดกับความปรารถนาจริงๆ เป็นการทดแทน
2. การทดแทนนี้ยังช่วยอำพรางและปิดบังข้อบกพร่อง ของตัวเองได้ซึ่ง ช่วย

บรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลใจไปได้บ้าง เพราะมีฉะนั้นแล้วผู้อื่นหรือแม้แต่ตนเอง ก็อาจไม่ได้ที่จะตำหนิตีเตือน หรือวิพากษ์วิจารณ์จุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของตน ซึ่งทำให้ เกิดปมด้อยได้

การทดแทน (Sublimation) เป็นกลไกแบบหนึ่งในลักษณะที่ประนีประนอมกับสถานการณ์ ด้วยการแปลงรูปอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ เท่ากับเป็นการเปลี่ยนแปลงจิตใจที่สังคมไม่ยอมรับ มาสู่พฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น แทนที่จะเป็นมั่วร้ายฆ่าคน ก็กลับมาทำงานเป็นพนักงานโรงฆ่าสัตว์หรือสัตวแพทย์เสีย บางคนมีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงและพอใจที่จะแก้ปัญหาด้วยการใช้พลังกำลัง เมื่อมีโอกาสได้แสดงบทบาทผู้ร้ายในละคร จะทำได้ดี บุคคลที่มีความต้องการทางเพศแต่ไม่สมปรารถนา อาจแสดงออกในรูปการเขียนนิเวศกรรมทางเพศ วาดภาพ ซึ่งช่วยลดความเครียดลงได้บ้าง แม้ว่าจะไม่สามารถขจัดแรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความหึงหวั่นใจอย่างแท้จริงได้

การเทียบตนตามแบบ (Identification) เป็นกลไกอย่างหนึ่งในลักษณะประนีประนอมกับสถานการณ์ซึ่งช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของตัวเองโดยอาศัย อาศัยความสำเร็จของบุคคลหรือหมู่คณะ ตัวอย่างเช่น การที่คนเราผูกพันตัวเองกับ บุคคลอื่น สมาคมหรือกิจกรรมที่เราพอใจ เด็กผู้ชายมักผูกพันกับบิดาและการเลียนท่าทาง และลักษณะนิสัยต่าง ๆ จากบิดา การเข้าร่วมกลุ่มก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของวิธีการนี้ เด็กหนุ่มสาวที่เข้าร่วมชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยต่างก็ได้รับความรู้สึก เกี่ยวกับความสำเร็จหรือชื่อเสียงของสมาคมร่วมกัน คนบางคนมีความผูกพันกับ บ้าน รถยนต์ หรือพ่อแม่พี่น้องและเกิดความภาคภูมิใจวิธีนี้ทำให้คนเรามีความตึงเครียด น้อยลง

สรุป

มนุษย์ทุกรูปทุกนามเมื่อเกิดมาแล้วย่อมหลีกเลี่ยงสภาพความจริงไม่พ้น ทั้งในแง่ทุกข์และสุข ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหาและความหึงหวั่นใจ อันก่อให้เกิดภาวะเครียดกดดันทางจิตมากน้อยต่างกันไปอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ และไม่มีผู้ใดเลยที่จะ มีความสามารถ หรือคุณสมบัติพร้อมถนัดที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงให้สำเร็จทุกเรื่อง ฉะนั้นในการดำเนินชีวิตของคน

ปกติธรรมดา จึงจำเป็นต้องอาศัยวิธีการบางอย่างใน การปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ในลักษณะที่จะช่วยให้หลบหลีกวิกฤตการณ์ ได้โดยผ่อนคลายความเครียดที่สะสมไว้ในใจ หรือที่จะช่วยประนีประนอมความรู้สึกขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้คนเราเกิดความสุขใจขึ้น

การที่คนเราใช้กลวิธานป้องกันตนในการปรับตัวต่อภาวะเคร่งเครียด เป็นเรื่องที่คนปกติธรรมดาทั้งหลายใช้อยู่ในชีวิตประจำวันนี้เอง หากได้แสดงถึงความผิดปกติ ทางจิตหรือสมมุติฐานของพฤติกรรมที่ผิดปกติไม่ หากคนเราใช้กลวิธานแต่พอดี ก็เป็น เรื่องปกติธรรมดา และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย แต่กลับจะเป็นคุณประโยชน์ ด้วยเข้าไปในแง่ที่ช่วยให้คนเราหาทางออกด้วยตัวเองได้ในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นการ ผ่อนคลายความเคร่งเครียด และช่วยทำให้อารมณ์สงบลงได้บ้าง

คาบที่..... กิจกรรมที่.....

แบบบันทึกการอภิปรายกลุ่ม

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม.....

.....

.....

ประเด็นการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

บันทึกการอภิปราย (สำหรับผู้สอน)

.....

.....

.....

.....

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวพรพิมล จันทรพิสัย
เกิดวันที่	22 มีนาคม 2496
สถานที่เกิด	ค. บ้านช่างหล่อ อ.บางกอกน้อย จ.ธนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	250/1 หมู่ที่ 8 ต.ป่าโพน อ.ประจักษ์ อ.พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 2 ระดับ 6 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2512 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านโป่ง "รัตนานธรบำรุง" พ.ศ. 2517 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (บริหารธุรกิจ) วิทยาลัยพลศึกษา ธนบุรี พ.ศ. 2524 ค.บ. (บริหารการศึกษา) วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2537 กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2520-ปัจจุบัน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ค.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนโดยวิธีให้ชุดการสอนจุลบท และสอนโดย
การบรรยาย วิชาจิตวิทยาทั่วไปแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

บทคัดย่อ

ของ

พรพิมล จันทร์พลับ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่

ตุลาคม 2537

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียน โดยวิธีจัดการสอนจุลบทเปรียบเทียบกับวิธีสอนโดยการบรรยาย และศึกษาผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนของนักศึกษาที่เรียนโดยวิธีสอนจุลบท ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพอาชีพ และ สถานภาพการสมรส

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 จำนวน 60 คน ใช้วิธีการสุ่ม ตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองสอนโดยวิธีสอนจุลบท และกลุ่มควบคุมสอน โดยวิธีสอนบรรยาย ใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป เรื่องบุคลิกภาพ และการปรับตัว เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีการสอบก่อนและหลังการสอน (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) โดยทดลองจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 3 คาบ ๆ ละ 50 นาที และวิเคราะห์ผลการทดลองเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วิธี t-test

ผลการวิจัยมี ดังนี้

1. นักศึกษาที่เรียนโดยจัดการสอนจุลบท มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษา ที่เรียนโดยวิธีสอนแบบบรรยาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาที่เรียนโดยจัดการสอนจุลบทที่มีเพศ อายุ สถานภาพการทำงาน และ สถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ความคิดเห็นของนักศึกษาเป็นไปในเชิงบวก คือเห็นด้วยกับการเรียนการสอน ด้วยจัดการสอนจุลบท

A COMPARATIVE STUDY ON TEACHING BETWEEN MINI-COURSES TEXT TECHNIQUE
AND LECTURING TECHNIQUE IN GENERAL PSYCHOLOGY SUBJECT TO
UNDERGRADUATE STUDENTS IN RAJAMANGALA
INSTITUTE OF TECHNOLOGY

AN ABSTRACT

BY

PRONPINON JUNPLUB

Presented in partial fulfillment of the requirement for
Master of Education degree in Adult Education
at Srinakharinwirot University

October 1994

The experimental study has a purpose to compare the result of the Mini-course text technique with the lecturing technique in the general psychology subject to the undergraduate students. The academic achievement was measured on personality and self-adjustment of the students. Besides, this experiment studied the effects of sex, age, occupation and marriage status on the academic achievement of the Mini-course students.

The sampled 60 students from the Ayutthaya Huntra Campus, Rajamangala Institute of Technology in the second semester of 1994 were divided equally into two groups. The control group students were taught by lecturing technique and the experimental group students were taught by the Mini-course text technique. The inquiry form was designed for collecting personal data and measuring the academic achievement. Research design were randomized control group Pretest-Posttest Design. The experiment was done 3 times (three periods per time and 50 minutes per period). The results were statistically analysis by t-test.

The results were as follows :

1. The Mini-course students were academically achieved higher than the Lecturing students significantly at level .05.
2. Sex, age, occupation and marriage status effected on the academic achievement of Mini-course students non significantly.
3. The experimental students had a positive agreement with the Mini-course text technique.