**แบบทดสอบบุคลิกภาพ “ทดสอบบุคลิกภาพของตัวเอง”**

วิธีทำ ในแต่ละข้อจะมีคำ 4 คำ เลือกคำที่แสดงตัวของตัวเองมากที่สุด ทำจนครบ 40 ข้อ หากคุณไม่แน่ใจว่าคุณเป็นคนอย่างไร อาจถามคนใกล้ชิดหรือสมาชิกในครอบครัวพยายามคิดถึงตัวคุณเอง เมื่อครั้งยังเป็นเด็กอยู่และทำเครื่องหมาย × หน้าแต่ละข้อ  **จุดแข็ง**

|  |
| --- |
| 1. O ชอบท้าทายผจญภัย O ปรับตัวง่าย O ชอบแสดงออก O ช่างคิดวิเคราะห์
 |
| 1. O ยืดหยุ่น O รักสนุก O ให้เหตุผลให้ผู้อื่นคล้อยตาม O รักสงบ
 |
| 1. O ยอมตาม O เสียสละ O ชอบเข้าสังคม O เอาแต่ใจตัวเอง
 |
| 1. O ขี้เกรงใจ O ควบคุมอารมณ์ได้ดี O ชอบแข่งขัน O น่าเชื่อถือ
 |
| 1. O สดใส O ให้เกียรติผู้อื่น O เก็บอารมณ์ O สมองไว
 |
| 1. O ยินดีกับสิ่งรอบกาย O ใสใจกับผู้อื่น O พึ่งพาตัวเอง O กระตือรือร้น
 |
| 1. O เป็นนักวางแผน O อดทน O เชื่อมั่นในตัวเอง O เป็นคนชี้นำคนอื่นได้ดี
 |
| 1. O เชื่อมั่น O ไม่กดดันตัวเอง O มีแผนการ O ขี้อาย
 |
| 1. O มีระเบียบ O เห็นพ้องกับคนอื่น O ตรงไปตรงมา O มองในด้านดีเสมอ
 |
| 1. O เป็นมิตรกับทุกคน O ซื่อตรง O มีอารมณ์ขัน O ครอบงำคนอื่น
 |
| 1. O กล้าเสี่ยง O สนุกสนาน O ต่อรองเก่ง O ละเอียดรอบคอบ
 |
| 1. O ร่าเริง O สม่ำเสมอ O ชอบศิลปะ O มั่นใจในตัวเอง
 |
| 1. O มาตรฐานสูง O พึ่งตนเอง O ไม่ชอบโต้แย้ง O เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น
 |
| 1. O ชอบแสดงออก O กล้าตัดสินใจ O มีมุขเด็จ O ลึกซึ้ง
 |
| 1. O ไกล่เกลี่ย O ชื่นชมสุนทรียภาพของศิลปะ O ไม่อยู่เฉย O เข้ากันคนได้ง่าย
 |
| 1. O รู้กาลเทศะ O ยืนกราน O ช่างพูด O ยอมคนอื่น
 |
| 1. O เป็นผู้ฟังที่ดี O จงรักภักดี O เป็นผู้นำ O มีชีวิตชีวา
 |
| 1. O พอใจกับสถานะปัจจุบัน O เป็นหัวหน้า O ชอบใช้ข้อมูลสนับสนุน O มีเสน่ห์น่ารัก
 |
| 1. O สมบูรณ์แบบ O เข้ากับคนอื่นได้ง่าย O ทำงานไม่หยุด O เป็นที่นิยมชมชอบของคนอื่น
 |
| 1. O ไม่อยู่สุข O กล้าได้กล้าเสีย O อยู่ในกรอบ O เดินสายกลาง
 |

**จุดอ่อน**

|  |
| --- |
| 1. O เฉยๆอะไรก็ได้ O ไม่ชอบเป็นจุดสนใจ O โวยวาย O ชอบออกคำสั่ง
 |
| 1. O ขาดวินัย O ไม่ค่อยแสดงน้ำใจ O ไม่กระตือรือร้น O ไม่ค่อยให้อภัย
 |
| 1. O ไม่ชอบมีส่วนร่วม O ขี้รำคาญ O หัวแข็ง O ซ้ำซาก
 |
| 1. O หยุมหยิม O ขี้กังวล O ขี้ลืม O ขวานผ่าซาก
 |
| 1. O ไม่มีน้ำอดน้ำทน O ขาดความมั่นใจ O ลังเล O ชอบขัดจังหวะ
 |
| 1. O ไม่ค่อยมีคนเข้าหา O ไม่ชอบมีส่วนร่วม O วูบวาบไม่สามารถขาดเดาได้ O เฉยเมย
 |
| 1. O หัวแข็ง O ไม่สม่ำเสมอ O เอาใจยาก O เชื่องช้าและเฉยชา
 |
| 1. O ไม่ยินดียินร้าย O เห็นแต่แง่ร้าย O เห็นว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกเสมอ O ไม่โต้แย้ง
 |
| 1. O โกรธง่าย O ไม่มีเป้าหมายชัดเจน O ชอบโต้แย้ง O ไม่สุงสิงกับคนอื่น
 |
| 1. O ไม่ทันคน O ขวานผ่าซาก O มองแต่แง่ร้าย O เฉยๆไม่เอาอะไรสักอย่าง
 |
| 1. O กระสับกระส่าย O ปลีกตัวจากผู้อื่น O บ้างาน O อยากได้คำชมเชย
 |
| 1. O อ่อนไหวง่าย O ก้าวร้าว O ไม่ยุ่งกับใคร O พูดไม่หยุด
 |
| 1. O ไม่แน่ใจในความสามารถของตัวเอง O ไม่มีระเบียบ O ชอบออกคำสั่ง O เศร้าสร้อยหอหู่
 |
| 1. O ขัดแย้งในตัวเอง O ชอบเก็บตัว O ไม่ยอมรับคนอื่น O ยอมได้ทุกอย่าง
 |
| 1. O รกรุงรัง O อารมณ์เสียบ่อย O บ่นฮึมฮัม O ฉลาดแกมโกง
 |
| 1. O เชื่องช้า O ดื้อ O ชอบเป็นจุดสนใจ O ขี้สงสัย
 |
| 1. O ชอบอยู่คนเดียว O แสดงอำนาจ O ขี้เกียจ O เสียงดัง
 |
| 1. O เฉื่อย O เจ้าคิดเจ้าแค้น O ใจร้อน O ไม่ค่อยมีสมาธิ
 |
| 1. O สมบูรณ์แบบ O ไม่อยู่เฉย O ไม่อยากมีส่วนร่วม O หุนหัน
 |
| 1. O ประนีประนอม O ชอบวิพากษ์วิจารณ์ O เจ้าเล่ห์ O เบื่อง่าย
 |

**คำนวณคะแนนบุคลิกภาพของคุณเองเพื่อเข้าว่าตัวเอง มีลักษณะบุคลิกภาพและพื้นฐานทางอารมณ์เช่นไร** คำนวณคะแนนตามเครื่องหมาย × ที่คุณทำจากแบบทดสอบข้างต้น รวมคะแนนที่ได้ ตัวอย่างเช่น หากคุณกา × หน้าคำ“ชอบแสดงออก”ก็ให้นับหนึ่ง สำหรับช่อง “คนร่าเริง” รวมคะแนนตามคอลัมน์แนวตั้งไว้ได้เท่าไหร่เพื่อประเมินตัวเองว่าคุณมีแนวโน้มบุคลิกภาพเป็นคนเช่นไร
 **จุดแข็ง**

**ค คนร่าเริง คนไม่ยอมรับใคร คนเจ้าระเบียบ คนอะไรก็ได้**

|  |
| --- |
| 1. O ชอบแสดงออก O ชอบท้าทายผจญภัย O ชั่งคิดวิเคราะห์ O ปรับตัวง่าย
 |
| 1. O รักสนุก O ใช้เหตุผลให้ผู้อื่นคล้อยตาม O ยืนหยัด O รักสงบ
 |
| 1. O ชอบเข้าสังคม O เอาแต่ใจตัวเอง O เสียสละ O ยอมตาม
 |
| 1. O น่าเชื่อถือ O ชอบแข่งขัน O ขี้เกรงใจ O ควบคุมอารมณ์ได้ดี
 |
| 1. O สดใส O สมองไว O ให้เกียรติผู้อื่น O เก็บอารมณ์
 |
| 1. O กระตือรือร้น O พึ่งพาตัวเอง O ใส่ใจกับผู้อื่น O ยินดีกับสิ่งรอบกาย
 |
| 1. O เป็นคนชี้นำคนอื่นได้ดี O ตรงไปตรงมา O เป็นนักวางแผน O อดทน
 |
| 1. O ไม่กดกันตัวเอง O ครอบงำคนอื่น O มีแผนการ O ขี้อาย
 |
| 1. O มองในด้านดีเสมอ O กล้าเสี่ยง O มีระเบียบ O เห็นพ้องกับคนอื่น
 |
| 1. O มีอารมณ์ขัน O มั่นใจในตัวเอง O ซื่อสัตย์ O เป็นมิตรกับทุกคน
 |
| 1. O สนุกสนาน O กล้าเสี่ยง O ละเอียดรอบคอบ O ต่อรองเก่ง
 |
| 1. O ร่างเริง O มั่นใจในตัวเอง O ชอบศิลปะ O สม่ำเสมอ
 |
| 1. O เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น O พึ่งตนเอง O มาตรฐานสูง Oไม่ชอบโต้แย้ง
 |
| 1. O ชอบแสดงออก O กล้าตัดสินใจ O ลึกซึ้ง O มีมุขเด็ด
 |
| 1. O เข้ากับคนอื่นได้ง่าย O ไม่อยู่เฉย O ชื่นชมสุนทรียภาพของศิลปะ O ไกล่เกลี่ย
 |
| 1. O ช่างพูด O ยืนกราน O รู้กาลเทศะ O ยอมคนอื่น
 |
| 1. O มีชีวิตชีวา O เป็นผู้นำ O จงรักภักดี O เป็นผู้ฟังที่ดี
 |
| 1. O มีเสน่ห์น่ารัก O เป็นหัวหน้า O ชอบใช้ข้อมูลสนับสนุน O พอใจกับสถานะปัจจุบัน
 |
| 1. O เป็นที่นิยมชมชอบของคนอื่น O ทำงานไม่หยุด O สมบูรณ์แบบ O เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
 |
| 1. O อยู่ไม่สุข O กล้าได้กล้าเสีย O อยู่ในกรอบ O เดินสายกลาง
 |
|  **รวมคะแนน** |

**จุดอ่อน**

|  |
| --- |
| 1. O โวยวาย O ชอบออกคำสั่ง O ไม่ชอบเป็นจุดสนใจ O เฉยๆอะไรก็ได้
 |
| 1. O ขาดวินัย O ไม่ค่อยแสดงน้ำใจ O ไม่ค่อยให้อภัย O ไม่กระตือรือร้น
 |
| 1. O ซ้ำซาก O หัวแข็ง O ขี้รำคาญ O ไม่ชอบมีส่วนร่วม
 |
| 1. O ขี้ลืม O ขวานผ่าซาก O หยุมหยิม O ขี้กังวล
 |
| 1. O ชอบขัดจังหวะ O ไม่มีน้ำอดน้ำทน O ขาดความมั่นใจ O ลังเล
 |
| 1. O วูบวาบไม่สามารถขาดเดาได้ O เฉยเมย O ไม่ค่อยมีคนเข้าหา O ไม่ชอบมีส่วนร่วม
 |
| 1. O ไม่สม่ำเสมอ O หัวแข็ง O เอาใจยาก O เชื่องช้าและเฉยชา
 |
| 1. O ไม่ยินดียินร้าย O เห็นว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกเสมอ O เห็นแต่แง่ร้าย O ไม่โต้แย้ง
 |
| 1. O ไม่มีเป้าหมายชัดเจน O ชอบโต้แย้ง O โกรธง่าย O ไม่สุงสิงกับคนอื่น
 |
| 1. O ไม่ทันคน O ขวานผ่าซาก O มองแต่แง่ร้าย O เฉยๆไม่เอาอะไรสักอย่าง
 |
| 1. O อยากได้คำชมเชย O บ้างาน O กระสับกระส่าย O ปลีกตัวจากผู้อื่น
 |
| 1. O พูดไม่หยุด O ก้าวร้าว O อ่อนไหวง่าย O ไม่ยุ่งกับใคร
 |
| 1. O ไม่มีระเบียบ O ชอบออกคำสั่ง O เศร้าสร้อยหอหู่ O ไม่แน่ใจในความสามารถของตน
 |
| 1. O ขัดแย้งในตัวเอง O ไม่ยอมรับคนอื่น O ชอบเก็บตัว O ยอมได้ทุกอย่าง
 |
| 1. O รกรุงรัง O ฉลาดแกมโกง O อารมณ์เสียบ่อย O บ่นฮึมฮัม
 |
| 1. O ชอบเป็นจุดสนใจ O ดื้อ O ขี้สงสัย O เชื่องช้า
 |
| 1. O เสียงดัง O แสดงอำนาจ O ชอบอยู่คนเดียว O ขี้เกียจ
 |
| 1. O ไม่ค่อยมีสมาธิ O ใจร้อน O เจ้าคิดเจ้าแค้น O เฉื่อย
 |
| 1. O ไม่อยู่เฉย O หุนหัน O สมบูรณ์แบบ O ไม่อยากมีส่วนร่วมหุนหัน
 |
| 1. O เบื่อง่าย O เจ้าเล่ห์ O ชอบวิพากษ์วิจารณ์ O ประนีประนอม
 |
| **รวมคะแนน** |

**รวมคะแนนทั้งหมด**

คนเจ้ คนร่าเริง คนไม่ยอมใคร คนเจ้าระเบียบ คนอะไรก็ได้

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **จุดแข็ง** |  |  |  |  |
| **จุดอ่อน** |  |  |  |  |

 แบบทดสอบชุดนี้ตีความได้ไม่ยาก เมื่อคุณรวมคะแนนในตารางคำนวณคะแนนในแต่ละคอลัมน์แล้ว คุณจะพอเข้าใจว่าตัวคุณเองมีพื้นฐานทางอารมณ์และบุคลิกภาพแบบใด คุณอาจไม่ได้มีลักษณะเด่นเป็นคนแบบใดเป็นพิเศษ แต่เมื่อดูจากคะแนนใด คุณจะรู้ตัวคุณเองนั้นมีส่วนผสมของบุคลิกภาพแบบใด ตัวอย่างเช่น

หากคุณได้คะแนนรวมรวมในคอลัมน์ คนไม่ยอมใคร เท่ากับ 15 ค่อนข้างชัดเจนว่าเป็นคนไม่ยอมใครแน่ๆแต่หากคุณมีคะแนนรวมจากคอลัมน์คนร่าเริง เท่ากับ 8 และคนเจ้าระเบียบ เท่ากับ 6 คนอะไรก็ได้ เท่ากับ 2 และคนไม่ยอมใคร เท่ากับ 2 ตีความได้ว่า คุณเป็นคนร่าเริงที่ค่อนข้างเจ้าระเบียบ คุณจะเห็นภาพสะท้อนของตัวเองชัดเจนขึ้น
 เมื่อคุณเข้าใจพื้นฐานของตัวเองและอ่านเนื้อหา ตังอย่าง การวิเคราะห์ และวิธีการจัดการกับจุดด้อยหรือข้อบกพร่องของตัวเอง คุณจะพบว่าคุณจะพัฒนาตัวเองจากจุดแข็งที่คุณมี และกำจัดจุดอ่อนที่เป็นอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพของคุณกับคนรอบข้างได้อย่างไร คุณจะเริ่มมองคนอื่นอย่างเข้าใจ ยอมรับคนอื่นจากใจจริง และหาทางและวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ ที่มีลักษณะแตกต่างกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ