บทความออนไลน์

5 แบบทดสอบบุคลิกภาพยอดฮิต ให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น

ในทุกๆ การเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย เชื่อว่าทุกคนจะต้องมีเคยสงสัยกันบ้างว่า จริงๆ แล้วเราเป็นคนยังไง? บุคลิกอย่างเราเป็นคนแบบไหน? ซึ่งหากใครที่ยังหาคำตอบไม่ได้ในวันนี้ ก็ไม่ต้องตกใจไป เพราะยังมีคนอีกมากมายในโลกกำลังตั้งคำถามนี้กับตัวเองอยู่เหมือนกัน

และในวันนี้ TK Park จะขอพาทุกคนไปรู้จักกับ 5 แบบทดสอบบุคลิกภาพตามหลักจิตวิทยาที่หลายๆ คนนิยมและอาจจะเคยนำไปใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ทุกคนได้สังเกตความเป็นตัวเอง นำไปสู่การรู้จักตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ต้องขอบอกไว้ก่อนว่า แบบทดสอบบุคลิกภาพยอดฮิตเหล่านี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเครื่องมือค้นหาตัวเองที่มีอยู่มากมายบนโลกนี้เท่านั้น และไม่ใช่คำตัดสินที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เพราะบางครั้งผลลัพธ์ก็อาจจะคลาดเคลื่อน ขึ้นอยู่กับสภาวะทางอารมณ์ ประสบการณ์หรือสถานการณ์ชีวิตที่มีผลต่อการตัดสินใจของเราในขณะนั้นด้วย

(1) MBTI - 16 บุคลิกภาพมนุษย์

‘MBTI’ คือแบบวัดบุคลิกภาพที่ต่อยอดมาจากทฤษฎี ‘Cognitive Function’ ของคาร์ล จุง (Carl Jung) นักจิตวิทยาชื่อดังชาวสวิส ที่คิดค้นและดัดแปลงขึ้นโดยสองแม่ลูก แคทเทอรีน คุก บริกซ์ (Katharine C. Briggs) และอิซซาเบล บริกซ์ ไมเออร์ส (Isabel Briggs Myers) ด้วยทฤษฎีที่ว่า พฤติกรรมหลากหลายที่เราแสดงออกอย่างทุกวันนี้ มีรูปแบบบางอย่างที่คล้ายคลึงกันอยู่ ซึ่งสามารถแสดงผลได้ผ่านการเรียงตัวอักษรภาษาอังกฤษ 4 ตัว ซึ่งแทนรูปแบบนิสัยต่าง ๆ ของคนเรา ดังนี้

E -- Extraversion: คนที่มีแนวโน้มชอบพบปะสังคม

I -- Introversion: คนที่มีแนวโน้มเคร่งขรึม เก็บตัว

S -- Sensing: ยึดมั่นในข้อเท็จจริง มองทุกอย่างรอบตัวตามที่ควรจะเป็น

N -- iNtuition: นักคาดการณ์ ช่างฝัน ชอบจินตนาการกว่าความเป็นจริง

T -- Thinking: มีกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล

F -- Feeling: มีกระบวนการคิดที่ใช้ความรู้สึกเป็นหลัก

J -- Judging: ชอบดำเนินชีวิตตนเองที่เป็นระบบระเบียบ มีโครงสร้างชัดเจน

P -- Perceiving: ดำเนินชีวิตแบบสบายๆ ยืดหยุ่นตามธรรมชาติและสถานการณ์

ซึ่งพอเรานำเจ้าตัวอักษรทั้ง 4 ตัวมาเรียงกัน ก็จะสามารถจัดเรียงออกมาได้ถึง 16 แบบกันเลยทีเดียว โดยแต่ละแบบหมายถึงบุคลิกของคนที่แตกต่างกันออกไป เช่น ISTJ จะมีบุคลิกของนักออกแบบ เป็นนักคิดจินตนาการสูง ที่มากด้วยกลยุทธ์และแผนการสำหรับทุกอย่างในชีวิต, INFJ จะมีบุคลิกของผู้แนะนำ ที่อาจดูเป็นคนเงียบ ๆ ดูลึกลับ แต่กลับเป็นนักสร้างพลังใจให้กับผู้อื่นอยู่เสมอ หรือ ISFP ผู้มีบุคลิกของนักผจญภัย เป็นคนใช้ชีวิตอยู่บนความยืดหยุ่น พร้อมสำรวจและทดลองสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตตลอดเวลา เป็นต้น

ถ้าอยากรู้ว่าเราเป็นคนแบบไหนใน 16 แบบ สามารถลองทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI ฟรีได้ที่

16 personalities (มีภาษาไทยด้วยนะ)

personality test by Michael Caloz

The TypeFinder® Personality Test

(2) Enneagram - 9 ลักษณะแห่งนิสัย

‘Enneagram’ หรือที่คนไทยเรียกกันว่า ‘นพลักษณ์’ เป็นศาสตร์ที่แบ่งลักษณะนิสัยของคนออกเป็น 9 แบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น คนลักษณ์ 1 จะเป็นผู้หลงใหลความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ทำอะไรทำจริงจังและต้องออกมาให้ดีที่สุด ถ้าออกมาไม่ดีก็จะวิตกกังวลมาก, คนลักษณ์ 4 จะเป็นคนอารมณ์ศิลปิน (Individualist) มีความเป็นตัวเองสูงมาก ทำอะไรมักตามใจตนเองเป็นหลัก, คนลักษณ์ 9 จะเป็นนักสร้างสันติ (Peacemaker) คอยไกล่เกลี่ยแก้ไขความขัดแย้งของคน เป็นนักประสานงานที่ดี เป็นต้น

ซึ่งแต่ละลักษณ์นอกจากจะมีความแตกต่างกันอย่างมากแล้ว นพลักษณ์ยังมีการแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ตามอุปนิสัยที่คล้ายคลึงกันอีก คือ **กลุ่ม Heart** คือคนที่มักจะใช้ความรู้สึกหรือ ‘หัวใจ’ ในการตัดสินใจ **กลุ่ม Head** คือคนที่มักจะใช้เหตุผลหรือ ‘สมอง’ กับทุกสิ่งและสุดท้าย**กลุ่ม Body** ที่มักจะใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณ ที่เปรียบเสมือนกับความหิวใน ‘ร่างกาย’ นั่นเอง ซึ่งเป็นการบอกนัย ๆ ว่า แม้ว่าแต่ละลักษณ์จะแตกต่างกันมาก แต่เราก็ยังมีนิสัยพื้นฐานบางอย่างคล้าย ๆ กันอยู่นะ

หากใครสนใจ อยากรู้ว่าตัวเองอยู่ลักษณ์ไหน ลองทำแบบทดสอบเบื้องต้นได้ที่

Enneagram Test

The Enneagram Personality Test

The Enneagram Personality Test (YES or NO)

แบบทดสอบนพลักษณ์ฉบับภาษาไทย

(3) Chronotype – บุคลิกตามนาฬิกาชีวิต

'Chronotype' ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (หรืออีกชื่อหนึ่งคือ Circadian Clock) เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่า "มนุษย์เรามีการวัฏจักรการทำงานของร่างกายที่ไม่เหมือนกัน" ด้วยเหตุนี้เจ้าทฤษฎี Chronotype จึงเกิดขึ้นเพื่อพยายามจัดกลุ่มมนุษย์เราตามระบบเวลาตื่นตัวของร่างกายที่เหมาะสม โดยจำลองผ่านธรรมชาติการนอนของสัตว์ 4 ชนิด

หมี: ตื่นและนอนตามเวลาดวงอาทิตย์ ร่างกายจะพีคสุดๆ ในช่วงสายไปจนถึงบ่ายแก่ๆ

สิงโต: เป็นพวกตื่นเช้า ร่างกายก็จะเข้าจุดพีคในช่วงเช้าลากยาวไปถึงราวบ่ายโมง

หมาป่า: สายนอนดึก ตื่นเช้ายาก กว่าที่ร่างกายของจะตื่นจริงๆ ก็คือหลังเที่ยงวันไปนู่น จะตื่นตัวสุดๆ ประมาณบ่ายสองลากไปจนถึงค่ำ

โลมา: หลับก็ง่าย ตื่นก็ไว แต่ต้องแลกกับการที่นอนหลับไม่เต็มอิ่ม ดังนั้นพวกเขาก็จะมีสภาพร่างกายแบบ

หลับๆ ตื่นๆ ช่วงพีคร่างกายก็จะไม่สม่ำเสมอ

พอเราได้รู้ว่าตัวเองเป็นสัตว์ประเภทไหนใน Chronotype จะทำให้เรารู้จัก ‘นาฬิกาชีวิต’ ที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการวางแผนจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง

เราเป็นสัตว์กลุ่มใด มีนาฬิกาชีวิตอยู่ในช่วงไหน ถ้าอยากรู้ก็สามารถลองทำแบบทดสอบ Chronotype ได้ที่

What Is Your Chronotype?

(4) DISC - 4 อักษรสะท้อนตัวตน

‘DISC’ เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพคิดค้นโดย William Marston มีไอเดียหลักโดยการแบ่งองค์ประกอบที่มีอยู่ในผู้คนออกเป็น 4 อย่าง โดยแต่ละคนจะมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในตัวเอง ซึ่งจะมีบางด้านที่โดดเด่นเป็น

พิเศษ และบางด้านโดดเด่นรองลงมา ได้แก่

D – Dominance: อำนาจและการควบคุม

I – Influence: การสื่อสาร โน้มน้าว

S – Steadiness: ความอดทน แน่วแน่

C – Caution: มีแบบแผน รอบคอบ

DISC เป็นหนึ่งในแบบทดสอบยอดนิยมในองค์กรเพื่อหาคนที่เหมาะกับงาน รวมถึงนำผลไปปรับใช้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในที่ทำงานอีกด้วย เพราะว่าในโลกของการทำงานนั้น เราต้องเจอผู้คนหลากหลายอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นหากเราทราบลักษณะนิสัยการทำงานของแต่ละคนได้ จะทำให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้อื่นโดยปราศจากความขัดแย้ง ออกแบบแผนงานให้เข้ากับแต่ละคน รวมถึงเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งจะทำให้บรรยากาศและทัศนคติการทำงานในออฟฟิศดีขึ้นในระยะยาว

อักษรไหนที่สะท้อนความเป็นตัวเรา ลองเข้ามาทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ DISC ได้ที่

Free DISC Personality Test

DISC personality test

(5) Big 5 - 5 อย่างบอกความเป็นเรา

‘Big 5’ บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบที่สร้างขึ้นเป็นตัวเรา เพื่อใช้อธิบายลักษณะหรือโครงสร้างทางบุคลิกภาพของบุคคล (ที่หลายคนอาจจะคุ้นเคยจากอักษรย่อ OCEAN) ซึ่งล้วนเป็นสิ่งอยู่ในตัวเราทุกคนอยู่แล้ว เพียงแต่เราแสดงบุคลิกเหล่านั้นออกมาแตกต่างกัน

สิ่งที่ทำให้ Big 5 เป็นหนึ่งในทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับในวงการจิตวิทยาเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นแบบทดสอบที่มีจำนวนน้อยข้อ ใช้งานง่าย และอธิบายข้อมูลทางบุคลิกภาพของมนุษย์ได้ดี อีกทั้งยังมีความแม่นยำเป็นอย่างมาก แม้ว่าบุคคลที่เข้ารับการทดสอบจะมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ และภาษาก็ตาม จึงทำให้แบบทดสอบบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบนี้ถูกนำไปใช้ในการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน รวมถึงการพัฒนาบุคคลในองค์กรอย่างแพร่หลาย โดยบุคลิก 5 องค์ประกอบของ Big 5 มีดังต่อไปนี้

Openness to Experience - คนที่มากด้วยจินตนาการ พร้อมเปิดรับแนวคิดหรือประสบการณ์ใหม่ๆ

Conscientiousness - คนที่ยึดมั่นในระบบและวินัย มุ่งมั่นในเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

Extraversion - คนที่ชอบเข้าสังคม รับพลังบวกจากผู้คนรอบข้างและบทสนทนาที่ดี

Agreeableness - คนที่มีความเป็นมิตร ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

Neuroticism - คนที่กังวลกับทุกสิ่งเกินกว่าความเป็นจริง อารมณ์สั่นคลอนอ่อนไหวง่าย

อยากรู้ว่าเราเป็นคนแบบไหนใน Big 5 สามารถลองทำแบบทดสอบได้ที่

The Big Five Personality Test

Big Five Personality Test

ที่มา https://www.tkpark.or.th/tha/home

#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

#SocialDistancing

#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หรือ http://arit.npru.ac.th/

http://www.npru.ac.th/