

TEST YOUR EQ

+

1	2	3	4	5	
A	B	C	D	E	

-

1	2	3	4	5	
A	B	C	D	E	

คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

ตัวอย่าง

:-) :- (

:-o :-{

PHILIP CARTER

รัชนี เอนกพิระศักดิ์ แปล

- ◆ คุณมีความเป็นผู้นำมากแค่ไหน
- ◆ กล้าคิดกล้าแสดงออกแค่ไหน
- ◆ มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย
- ◆ อดทนความกดดันได้ดีแค่ไหน
- ◆ มารู้จักตัวคุณในด้านอื่นๆ ให้อย่างขึ้น

TEST YOUR EQ

+

1	2	3	4	5
A	B	C	D	E

-

1	2	3	4	5
A	B	C	D	E

คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

တပည့်ကျောင်း

TEST YOUR EQ

+

1	2	3	4	5
A	B	C	D	E

-

1	2	3	4	5
A	B	C	D	E

คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

PHILIP CARTER

รับนี้ เอนกพิระศักดิ์ แปล



Test Your EQ

คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง 2019)

ฟิลิป คาร์เตอร์ : เขียน

รัชนี เอนกพิระศักดิ์ : แปล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-515-701-8

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2552

Thai language translation copyright © 2009 by Nation International Edutainment Public Company Limited.

Copyright © Philip Carter, 2009

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, "Kogan Page Limited"

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คาร์เตอร์, ฟิลิป.

แปลมาจาก Test Your EQ. _ กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2552.

240 หน้า

1. ความฉลาดทางอารมณ์. 2. ความฉลาดทางอารมณ์-การทดสอบ. 3. การทดสอบบุคลิกภาพ. I. รัชนี เอนกพิระศักดิ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง. 152.4

ISBN 978-616-515-701-8

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป พนา จันทวิโรจน์

กรรมการและประธานเจ้าหน้าที่การเงิน วรพจน์ จรรย์โกมล

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ อุตกานต์ ธนาโอฬาร

บรรณาธิการ จิรายุทธ ประเจตหล้า

บรรณาธิการเล่ม นพ.ณัฏฐ์ ทิพย์รัตน์เสถียร ศศิธร ทิพย์รัตน์เสถียร

ปก วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล

รูปเล่ม สิริรัตน์ วัฒนสมศรี

กราฟิก กฤษณา แก้วประเสริฐ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ณัฐชานันท์ เจริญภัทรเกียรติ

ฝ่ายขายและการตลาด จารุวรรณ นาคบำรุง สุภาพร แชลอ ชญาณุศัณต์ กันทอน ลภัสสรดา สารไทย

สำนักงาน อาคารเล่าเป้งวัน 1 ชั้นที่ 24 เลขที่ 333 ซอยเฉยพ่วง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 0-2091-5900 โทรสาร 0-2091-5928, www.negav.com, www.facebook.com/negav, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์: 0-2530-4114 โทรสาร: 0-2108-8950, 0-2108-8951

ราคา 200 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือนี้ รวมทั้งการจับฉัด ถ่ายทอด ไม้รูปแบบหรือวิธีการใดๆ ใดๆ ขยายระบบทาง ทางอิเล็กทรอนิกส์ การดัดแปลง การนำคำ หรือวลีมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านผิดปกตินี้ กรุณาส่ง หน้าซ้าย หรือหน้าขวา สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ผ่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2091-5900

คำนำสำนักพิมพ์

ในการจะตัดสินใจทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะงานเล็กหรืองานใหญ่ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือข้อมูล หากขาดข้อมูลสำคัญๆ แล้ว เชื่อแน่ว่าต่อให้ตัดสินใจได้ คุณย่อมหลงทาง สับสน และท้ายที่สุดคือไปไม่ถึงจุดหมาย ต้องวนเวียนหาทางออกเพื่อกลับมาเริ่มต้นใหม่ เรื่องชีวิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าคุณไม่รู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ ไม่รู้จักนิสัยของตนเองให้ดีเสียก่อน คุณอาจตัดสินใจผิดพลาด อาจตัดสินใจเรื่องการศึกษา เรื่องการทำงาน หรือกระทั่งเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิตผิดพลาดไปได้

หลายคนอาจถามว่า ทำไมต้องทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ หรือว่า EQ (Emotional Quotient) ด้วย ในเมื่อความฉลาดทางสติปัญญาอย่างเดียวก็พอแล้วไม่ใช่หรือ นี่เป็นความเชื่อแบบผิดๆ หลายคนคิดว่า ถ้าคนเราฉลาด มีสติปัญญาดี ก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ในชีวิต แต่อย่าลืมว่าสภาพสังคมในปัจจุบันนี้เปลี่ยนแปลงไปมากเมื่อเทียบกับ 50 ปีก่อน ความกดดันทางสังคมเข้ามาครอบงำไม่ว่าจะเป็นผู้คนวัยใดก็ตาม ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ดีพอ อาจตัดสินใจกระทำการที่ผิดพลาด หรืออาจเลือกเรียน เลือกทำงานที่ไม่ตรงหรือไม่เหมาะสมกับตัวเอง

หนังสือ *คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์* เล่มนี้สามารถช่วยให้คุณรู้จักตัวเองได้เป็นอย่างดี คุณจะรู้ว่าตัวคุณเองเป็นคนอย่างไร เป็นคนเปิดเผยหรือเก็บตัว กล้าแสดงออกมากแค่ไหน ชอบวางแผนมากน้อยเพียงไร หรือมีไหวพริบดีเพียงใด หนังสือ *คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์* มีแบบทดสอบบุคลิกภาพอยู่ 22 ชุด แต่ละชุดจะทดสอบว่าคุณมีลักษณะนิสัยแบบไหนบ้าง เช่น คุณทนความกดดันได้ดีแค่ไหน ใจแข็งหรือใจอ่อน มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย ชอบความท้าทายหรือว่าขี้ขลาด คำถามในแบบสอบถามทุกชุดนั้น ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นจึงไม่มีเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง แต่เมื่อทำเสร็จแล้ว คุณจะได้ทราบคะแนนเพื่อประเมินว่าคุณมีบุคลิกภาพอย่างไร

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ *คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์* เล่มนี้จะทำให้คุณรู้จักตนเองดีขึ้น และใช้ผลของแบบทดสอบทุกๆ ชุดนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตทุกๆ ด้านได้อย่างดีที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

จากผู้แปล

ปัจจุบันนี้คำว่า **ความฉลาดทางอารมณ์** หรือ **EQ** กลายเป็นคำที่เราคุ้นหูกันดี เป็นหัวข้อที่มีผู้ให้ความสนใจอย่างกว้างขวางและจริงจังขึ้น เพราะได้รับการพิสูจน์แล้วว่าอารมณ์ดีนั้น สำคัญกว่าการมีไอคิวสูง การมีไอคิวดี นำความสำเร็จที่ยั่งยืนในด้านต่างๆ ของชีวิตมาให้ ทั้งช่วยแก้ปัญหามากมายที่เกิดในองค์กรและสังคมทุกระดับ ทำให้องค์กรหลายแห่งหันมาคัดสรรคนโดยสนใจเรื่องความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าความฉลาดทางสติปัญญาอย่างเดียว รวมถึงการส่งคนเข้าไปอบรมและฝึกฝนด้านไอคิวอย่างจริงจัง นี่คือการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เนื่องจากปัญหาส่วนใหญ่ที่เราพบเห็นทุกวันนี้มักเกิดจากคนขาดไอคิว หากแก้ได้ ปัญหาต่างๆ ก็คงคลี่คลายไปได้มากหรืออาจหายไปได้ในที่สุด

คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ เล่มนี้จึงเป็นคู่มือที่ช่วยองค์กรต่างๆ คัดสรรบุคลากรและประเมินผู้คนในองค์กร เพื่อให้ได้คนที่มีคุณภาพตามที่องค์กรต้องการ (นอกเหนือจากต้องมีทักษะในการทำงาน) นอกจากนั้นหนังสือเล่มนี้ยังเหมาะสำหรับคนทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวิเคราะห์ตนเอง ให้รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งทางอารมณ์

ของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่น่าชื่นชม
สำหรับคนรอบข้าง เป็นที่ต้องการขององค์กรและสังคม และนำไปสู่
ความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตอย่างแท้จริงและยั่งยืน

คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ เล่มนี้ประกอบด้วยหัวข้อ
ด้านบุคลิกภาพถึง 22 หัวข้อ เพื่อวัดอีคิวของผู้ทำการทดสอบ มีการ
ประเมินผล วิเคราะห์ผลการทำแบบทดสอบในแต่ละหัวข้อ เมื่อผ่านการ
ทำแบบทดสอบแล้ว ผู้ทดสอบจะทราบได้ทันทีว่าตนเองเป็นคนมีอีคิว
ในระดับใด ต้องปรับปรุงตัวเองด้านใดบ้าง พุด่างๆ ก็คือรู้จักตัวเองในแง่
มุมต่างๆ มากขึ้น นอกจากนั้นแบบทดสอบนี้ยังได้รับการออกแบบโดยผู้รู้
อย่างเช่น ฟิลิป คาร์เตอร์ ซึ่งเป็นผู้ชำนาญในการออกแบบทดสอบด้านไอคิว
หลายต่อหลายเล่ม จึงมั่นใจได้ว่าแบบทดสอบนี้จะเป็นเครื่องมือที่ทรง
ประสิทธิภาพ อีกทั้งให้ผลตามความคาดหวังขององค์กรหรือบุคคลที่
ต้องการทดสอบบุคลากรหรือตนเองในเรื่องดังกล่าว

ผู้แปลหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือเล็กๆ ที่
ทรงพลังและจุดประกายให้พวกเราตระหนักถึงความสำคัญของอีคิว รู้จัก
เคารพตัวเองและผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นมุมมองที่เราไม่เคยทราบมาก่อนเลยก็ได้
และเมื่อเราปรับเปลี่ยนตนเองในจุดที่เราต้องปรับปรุงได้แล้ว หวังว่าความ
สำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ คงอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม และถ้าเราแต่ละคนไปถึง
ฝันที่วาดหวังไว้โดยมีอีคิวเป็นเพื่อนร่วมทาง สังคมที่น่าอยู่ก็คงไม่ใช่ความ
ฝันอีกต่อไป

รัชนี เอนกพิระศักดิ์

สารบัญ

บทนำ	1
1. มีบุคลิกภาพที่ชัดเจน	5
การให้คะแนน	10
ประเมินผล	10
2. มีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ประสบความสำเร็จ	13
การให้คะแนน	20
วิเคราะห์ผล	21
3. เรื่องทัศนคติ	23
ประเมินผล	31
4. เรื่องทักษะทางสังคม	33
ประเมินผล	37

5. พึงพอใจสิ่งที่มีหรือชอบหงุดหงิด	41
การให้คะแนน	47
วิเคราะห์ผล	47
6. เป็นคนเปิดเผยหรือเก็บตัว	51
การให้คะแนน	59
วิเคราะห์ผล	59
ประเมินผล	61
7. คุณกล้าคิดกล้าแสดงออกแค่ไหน	65
การให้คะแนน	75
วิเคราะห์ผล	76
ประเมินผล	78
8. เรื่องความถนัด	81
ประเมินผล	95
9. มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย	97
ประเมินผล	106
10. ความก้าวร้าว	109
ประเมินผล	118
11. ชอบความท้าทายหรือว่าซ้ำซาก	121
การให้คะแนน	128

12. คุณอดทนมากแค่ไหน	129
ประเมินผล	134
วิเคราะห์ผล	135
13. ชอบวางแผน หรือชอบทำตามสัญชาตญาณ	137
การให้คะแนน	144
ประเมินผล	144
14. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง	147
ประเมินผล	152
วิเคราะห์ผล	153
15. ความอ่อนไหว	157
ประเมินผล	161
วิเคราะห์ผล	162
16. คุณทนความกดดันได้ดีแค่ไหน	165
ประเมินผล	172
วิเคราะห์ผล	172
17. มีไหวพริบหรือไม่	177
ประเมินผล	182

18. ความเป็นผู้นำ	185
ประเมินผล	190
วิเคราะห์ผล	190
19. ใจแข็งหรือใจอ่อน	193
ประเมินผล	197
20. เป็นคนเปิดหรือปิดตัวเอง	199
การให้คะแนน	205
ประเมินผล	205
21. คุณใช้เงินประหยัดหรือไม่	209
ประเมินผล	214
วิเคราะห์ผล	215
22. คุณย่ำคิดย่ำทำมากแค่ไหน	217
การให้คะแนน	225
วิเคราะห์ผล	226

บทนำ

เมื่อใดที่มองเข้าไปในจิตใจตัวเอง คุณย่อมเข้าใจสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้น
ผู้ใดมองแต่สิ่งภายนอกกรอบๆ ตัว ผู้นั้นคือคนเพื่อฝัน
ผู้ใดที่มองลึกลงไปในจิตใจตัวเอง ผู้นั้นย่อมตื่นรู้

คาร์ล ยุง

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ EI) ซึ่งมัก
ถูกวัดและเรียกกันว่า อีคิว (Emotional Intelligence Quotient - EQ) คือ
ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตัวเองและผู้อื่น
อีคิวมีสองด้านหลักๆ ด้วยกัน คือ

- เข้าใจตัวเอง เข้าใจเป้าหมาย เข้าใจแรงบันดาลใจ การตอบสนอง
และพฤติกรรมของตัวเอง
- เข้าใจผู้อื่นและความรู้สึกของคนเหล่านั้น

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ได้รับการพัฒนาในช่วง
กลางทศวรรษที่ 1990 โดย แดเนียล โกลแมน และแนวคิดนี้เป็นที่รู้จักกัน

โดยทั่วไปเพราะหนังสือของเขาที่ชื่อ *Emotional Intelligence* ซึ่งออกมาในปี 1995 แต่เดิมทฤษฎีเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงแรกๆ ได้รับการพัฒนาในสหรัฐอเมริกากระหว่างทศวรรษที่ 1970-1980 จากผลงานและงานเขียนของฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด, ปีเตอร์ ซาโลวี (มหาวิทยาลัยเยล) และจอห์น เมเยอร์ (มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก)

ดังนั้นแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์จึงหมายถึง การรู้จักความรู้สึกของตัวเอง และจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้ อีกทั้งยังหมายถึงการเข้าใจตนเองได้ และจดจ่ออยู่กับเป้าหมายที่วางไว้ (แทนที่จะเลือกสนองความต้องการในระยะสั้นๆ แบบปัจจุบันทันด่วน) นอกจากนี้ คนที่มีสติสูงยังเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และจัดการเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีกว่า

โดยทั่วไป คำว่าบุคลิกภาพหมายถึงรูปแบบความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่แต่ละคนมีแตกต่างกัน และสิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้เราแตกต่างกับคนอื่น เพราะฉะนั้นบุคลิกภาพของเราจึงเป็นตัวกำหนดว่า ในสถานการณ์ต่างๆ เรามักจะแสดงออก หรือตอบสนองออกไปอย่างไรบ้าง แม้ในความเป็นจริงแล้วเรื่องนี้อาจจะไม่ง่ายอย่างนั้นก็ตาม อีกทั้งการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ของเราก็ไม่อาจคาดเดาได้ร้อยเปอร์เซ็นต์

โกลแมนสรุปว่าเรื่องอิคคิวมีองค์ประกอบอยู่ห้าประการด้วยกัน ได้แก่

1. รู้จักอารมณ์ของตัวเอง
2. บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้
3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้
4. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้
5. บริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่น นั่นคือ สามารถจะจัดการกับอารมณ์ของคนอื่นได้

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า คนที่สติปัญญาดี ใฝ่ที่จะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เสมอไป และการมีไอคิวสูงก็ไม่ได้ แปลว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป

คนที่ฉลาดหลักแหลมไม่ได้แปลว่าเขาจะมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี รวมทั้งไม่ได้แปลว่าเขาจะบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเอง หรือ ร้างแรงจิตใจให้ตัวเองได้

ทั้งนี้เพราะแนวคิดเรื่องอีคิวบอกว่า เรื่องไอคิวซึ่งมักใช้วัดความฉลาดกันมาช้านานนั้นมองในมุมแคบเกินไป แถมความฉลาดทางอารมณ์ ก็ยังมีหลากหลายด้านมากกว่า เช่น มีองค์ประกอบเรื่องพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ซึ่งจะบ่งบอกว่าเราจะประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด ด้วยเหตุนี้เอง ในทุกวันนี้นอกจากคนเราต้องผ่านการทดสอบด้านความถนัดแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นตัววัดที่สำคัญในการคัดเลือก และสัมภาษณ์คนเข้าทำงานด้วย

แม้คนที่ทำคะแนนด้านความถนัดได้สูงๆ อาจจะสร้างความประทับใจให้แก่ที่นายจ้างได้ แต่นั่นไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่จะบ่งชี้ทุกอย่าง เกี่ยวกับตัวเขาได้ และไม่ได้หมายความว่าผู้สมัครคนนั้นจะเหมาะกับตำแหน่งงานที่ได้สมัครเข้ามา เพราะถึงแม้พวกเขาอาจฉลาดหลักแหลมพอจะทำงานนั้นๆ ได้ แต่ก็อาจไม่ชอบงานนั้นในหลายๆ ด้าน หรือเข้ากับทีมงานไม่ได้ ซึ่งอาจเป็นผลให้ทำงานไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้

โดยปกติ แบบสอบถามด้านบุคลิกภาพจะหมายถึงการทำแบบทดสอบ แต่มันก็อาจทำให้เข้าใจผิดได้ เพราะแบบสอบถามด้านบุคลิกภาพ ไม่ได้มีคะแนนที่ระบุว่าสอบผ่านหรือสอบตก บางครั้งแบบทดสอบลักษณะนี้ จึงถูกเรียกว่าการชักใช้ไต่ถาม ซึ่งออกแบบมาเพื่อวัดทัศนคติ ทัศนีย ความเคยชิน และค่านิยม ซึ่งปกติจะไม่มีกำหนดเวลาเพื่อทำแบบสอบถามประเภทนี้

แบบทดสอบบุคลิกภาพ 22 หัวข้อในหนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อประเมินและวิเคราะห์คุณลักษณะและอุปนิสัยใจคอของคุณในด้านต่างๆ คุณไม่จำเป็นต้องอ่านคำถามเหล่านี้ให้หมดก่อนที่จะทำการทดสอบ เพียงแต่ตอบคำถามเหล่านี้ไปตามความรู้สึก ไม่ต้องใช้เวลาคิดมากมานัก เพราะมันไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

ทุกครั้งที่ทำแบบสอบถามด้านบุคลิกภาพ คุณจะต้องตอบคำถามเหล่านี้จากความรู้สึกจริงๆ เพราะการพยายามเดาเพื่อให้ได้คำตอบที่คิดว่าถูกต้องนั้นไม่มีประโยชน์ แต่กลับจะทำให้ไม่สามารถประเมินผลที่แท้จริงได้ ดังนั้นทุกครั้งที่ทำแบบทดสอบแนวนี้ ก็ขอให้ทำตามคำสั่งที่ให้มาและซื่อสัตย์กับคำตอบของคุณ

แบบสอบถามต่อไปนี้ออกแบบมาเพื่อทดสอบบุคลิกภาพด้านต่างๆ การทำแบบทดสอบแต่ละหัวข้อก็เพียงแต่ตอบคำถามตามความรู้สึกและตามความเป็นจริงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ง่ายดายๆ ก็คือให้ซื่อสัตย์ต่อตัวเองตลอดเวลา จะได้ประเมินผลถูกต้องตรงตามความจริงที่สุด

มีบุคลิกภาพที่ชัดเจน

คุณลักษณะของบุคคลหนึ่งจะเปลี่ยนไปไม่มากนักตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา
สถานการณ์ต่างๆ จะกระตุ้นให้คนเราแสดงนิสัยที่แท้จริงออกมา
เฮสเคธ เพียร์สัน

แบบทดสอบแรกนี้ออกแบบมาเพื่อประเมินบุคลิกภาพโดยรวมที่
ชัดเจน ไม่ใช่ลักษณะนิสัยเฉพาะ

ลองพิจารณาโจทย์แต่ละข้อว่า ถ้อยคำหรือข้อความแต่ละข้อ
ตรงกับตัวคุณหรือเปล่า คุณเป็นเหมือนกับประโยคเหล่านี้หรือไม่ จากนั้น
กาเครื่องหมายลงในช่องสี่เหลี่ยมที่เป็น **ด้านบวก** หรือ **ด้านลบ** หากเป็น
ด้านบวกแล้ว 5 หมายถึงเป็นบวกที่สุด คือคุณเป็นคนแบบนั้นมากๆ และ
1 หมายถึงคุณไม่ค่อยเป็นเหมือนประโยคเหล่านี้เท่าไร ส่วนถ้าเป็นลบ
(5 หมายถึงเป็นลบที่สุด คือคุณไม่ได้เป็นแบบนั้น และ 1 คือคุณไม่ได้
เป็นไปตามประโยคเหล่านั้นเลย) ต้องกาเครื่องหมายเพียงช่องเดียวซึ่งมี
ทั้งหมด 20 ข้อ

หากไม่แน่ใจความหมายของคำไหน ขอแนะนำให้ดูพจนานุกรม
หรือพจนานุกรมคำพ้องก็ได้ เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่แม่นยำที่สุด

6. คู่มือทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

1.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

ความไม่ย่อท้อ

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

2.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

ความมุ่งมั่น

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

3.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

ทุกวัน

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

4.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

ฉันเชื่อว่าคนเราควรสร้างสรรค์
สิ่งต่างๆ ขึ้นมา

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

5.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

จิตใจคนอื่นได้

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

6.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

มีอำนาจเหนือกว่า

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

7.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

เป็นบุคคลสำคัญ

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

8.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

แนวแม่เต็ดเดียว

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

9.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

ชอบเรียกร้องเอาแต่ใจ

ด้านลบ -

1	2	3	4	5

10.

ด้านบวก +

1	2	3	4	5

ชอบควบคุม

ด้านลบ -

1	2	3	4	5